

DANSK SELSKAB FOR TIBETANSK KULTUR

TIBET



NUMMER 69

ÅRGANG 23

MAJ 2007

Sommerpicnic

19. august 2007



Indhold

Shamanismen i den nationale tibetanske bon-tradition.....	3
International kongres om kvinders rolle i buddhismen.....	10
Aktivitetskalender	11
Losar – fotoside.....	12
Generalforsamling – referat	14
Nye bøger	18
Nye film.....	21
Dzi – en tibetansk perle	24
Renhed i linjen får energien til at flyve – thangka.....	28

NB ! NB ! NB !

Testamentér en gave til Tibet-Hjælp

Der er ingen afgifter på de beløb, som testamenteres til Selskabet og Tibet-Hjælp. Du kan få hjælp af en advokat til at indføre et beløb i dit testamente.

Få hurtig information via din e-mail

Vi sender oplysninger om arrangementer relateret til tibetansk kultur og religion – både afholdt af os selv og andre. Send os en e-mail og skriv „mailingliste“ i rubrikken under „emne“, så vil du blive skrevet på vores mailingliste.

Kontingent

Dit kontingent er med til at gøre det muligt for selskabet at informere om den tibetanske kultur igennem dette Tibet-blad, via udstillinger, foredrag og udgivelser af bøger og hjemmesider m.m. Dit medlemskab er også fundamentet for selskabets underafdeling Tibet-Hjælp, som igennem de mange sponsorships og projekter hjælper tibetanske børn og unge til bl.a. at få en god uddannelse. Hvis du ikke allerede har betalt, håber vi, at du vil fortsætte dit medlemskab og indbetale dit kontingent for 2007.

SEKRETARIAT FOR SELSKABET OG TIBET-HJÆLP

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

WWW.TIBETHELP.DK

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

KONTINGENT

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

SPONSORBIDRAG OG GAVER TIL TIBET-HJÆLP

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

GAVER TIL SELSKABET

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

SKATTEFRADRAG

Ifølge ligningsloven paragraf 8 A kan du fratrække dine sponsorbidrag og andre gaver til Tibet-Hjælp eller til Selskabet, der overstiger 500 kr. pr. år, på din skatteblanket. Dog kan du maksimalt fratrække 6.400 kr. pr. år. Hvis du ønsker at give et fast beløb årligt i 10 år, kan hele beløbet fratrækkes. Du kan da fratrække et beløb, som svarer til 15 % af din årsindtægt, dog maksimalt 15.000 kr. **Testamente:** Der er ingen afgifter på de beløb, som testamenteres til Selskabet og Tibet-Hjælp. Du kan få hjælp af en advokat til at indføre et beløb i dit testamente.

TEKSTBIDRAG TIL BLADET

Modtages gerne. Kontakt redaktionen på a-sb@pc.dk, hvis du vil bidrage med en tekst.

ANNONCERING I „TIBET“

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

REDAKTION

Ansv. redaktør Anne-Sophie Bernstorff, redaktører Jeannie Andersen & Pernille Fogh Christensen.
Layout: Ellen Margrethe Hjelholt. Korrektur: Mette Burmeister Clemmensen.
Forsidebillede: Matthieu Ricards fotografi fra udstillingen „Tibet was my home“. Udstillingen kommer til Viborg Stiftsmuseum foråret 2008.

BESTYRELSE

Formand Pernille Fogh Christensen, kasserer Jonna Rives, Jeannie Andersen, Kirsten Losang, Wangdi Gyaljen, Ib Hørlyck og Franz Nitschke.

Shamanismen i den nationale tibetanske bon-tradition



Af Tenzin Wangyal Rinpoche

Oversat fra engelsk af Ingeborg Roed Hansen

Lama Tenzin Wangyal Rinpoche er grundlægger af og direktør for Ligmincha Institute; et center, der er helliget uddannelsen af studerende i bon. Han er også leder af en levende bonpo-tradition og har fået bon-lærdom direkte fra sine lærere Lopon Sangye Tenzin og Lopon Tenzin Namdak. Han har modtaget hele den mundtlige lære af Zhang Zhung sNyan rGyad. Han er forfatter til „Wonders of the Natural Mind; the Essence of Dzogchen in the Native Bon Tradition of Tibet“ – en bog, som hovedsageligt beskæftiger sig med at kommunikere bonpo-anskuelsen af dzogchen som en spirituel vej. Tenzin Wangyal Rinpoche underviser også på Rice University og rejser rundt i USA og Europa, hvor han afholder seminarer.

Shamanismen, som er en ældgammel tradition, der findes i kulturer verden over, værdsætter et velafbalanceret forhold mellem menneskeheden og naturen. På grund af de senere års foruroligende stigning i forureningen og udnyttelsen af miljøet og de deraf følgende negative konsekvenser, såsom nye sygdomme, der opstår, er det blevet endnu vigtigere for menneskeslægten at genvinde princippet for den harmoni, der er central for shamanismen, for at reparere den skade, der er forvoldt jorden, for at redde mennesker og natur fra sygdom og negativitet.

Myten om et æg

Der findes en gammel tibetansk myte om, hvorledes negativitet er opstået,

som beretter om årsagerne til sygdom: Fra det enorme tomrum, hvor intet eksisterer, kom der lys, Nangwa Oden (Tilsynekomst med lys), og også mørke. Mandlig mørke, Munpa Zerden (Stråler af mørke), lå side om side med kvindelig mørke, Munji Gyatso (Ocean af mørke), og ved deres forbindelse fødtes et giftigt æg. Dette æg blev udruget ved kraften fra dets egen energi, og den damp, der blev udsendt i atmosfæren, resulterede i verdensrummets negative energi. Der opstod torden, hagl og planatariske forstyrrelser. Æggehvilestof løb ud på jorden og forurenede den, hvilket forårsagede sygdomme, der opstod af naga, såsom fysiske handicap, spedalskhed og hudsygdomme. Skallen førte til skadelige våben og smitsomme sygdomme, og lidelser og sygdomme hos mennesker og dyr kom ud af membranen. Ud af æggeblommen kom Chidag Nagpo (Sort djævel, der stjæler liv) med udstående vrede øjne, skærende tænder og sammenfiltret hår med blod, der steg til himmels som en sky, idet han holdt det sorte kors (for ond magt) i sin højre hånd og lassoen, der spreder sygdom, i den venstre. Det var dette ægs negative kraft, der frembragte fødsel, alderdom, sygdom og død – de fire lidelser, der er så enorme som verdenshavet.

De fem dæmoner

Den sorte djævel, der stjæler liv, er uvidenhedens dæmon, og han har fire ledsagende dæmoner.

Den hvide jalousidæmon, der er som en mand med tigerhoved, tvinger én til gennemgå fødsels lidelser, den gule dæmon for begær med krokodillehoved tvinger én til at gennemgå sygdommens lidelser, og den sorte dæmon for had, som bærer en kapal (hætte), tvinger én til at gennemgå dødslidelser.

Disse fem dæmoner manifesterer til sammen giften af de fem passioner (uvidenhed, jalousi, stolthed, begær og had), der giver anledning til de 80.000 negative energier, som de indførte i de seks riger, hvori der findes væsener: guder, halvguder, mennesker, dyr, sultne spøgelser og beboere i helvede. De var lige ved at tilintetgøre jorden og alle levende væsener.

På det tidspunkt manifesterede den store bon-vismand Sangwa Dupa (Hemmelig essens) sig som den vrede *yidam*-gud Tsochog (Førende excellence) og besejrede de fem dæmoner. På grund af det løfte, som Sangwa Dupa ved den lejlighed tvang dæmonerne til at aflægge, har hans lære stadig magt til at kommunikere med disse negative kræfter.

Det er dette løfte, tibetanske shamaner (åndemanere) genkalder sig i deres ritualer, når de taler med forstyrrende ånder, især de fem store dæmoner, for at få dem til at lade være at skabe problemer og forvirring:

„På grund af dit løfte til Sangwa Dupa må du ikke genere min gudfader eller min familie, hvilket jeg betaler dig for med dette offer“.

Skønt shamanen måske ikke ser den specielle ånd, som forvolder et bestemt problem, da denne normalt er usynlig, er det i den tibetanske tradition faktisk gennem styrken fra det shamanske ritual, at shamanen kommer i kontakt med ånden og minder den om sit løfte om ikke at forstyrre menneskeheden. Ritualet skal udføres rigtigt ved at recitere myten, der fortæller om ritualets oprindelse, og ved at bringe de passende ofre.

Denne myte stammer fra den ældgamle tibetanske bon-religion. Ifølge Dzogchens lære, som er den højeste åndelige bane i denne tradition, anses





*Foto: Bedeflag blev brugt i Tibet, før buddhismen kom til landet.
Matthieu Ricards fotografi fra udstillingen „Tibet was my home“.
Udstillingen kommer til Viborg Stiftsmuseum i foråret 2008.*

sygdomme og forstyrrelser for at være resultatet af den ubalance, der fremkaldes af det dualistiske syn, der opstår, når en person ikke forbliver i den „naturlige“ sindstilstand.

Kilden til sygdom

Selv om de konceptualiserer, opstår der negative og stressende følelser, som plager mennesker i form af nervøse lidelser og psykiske sygdomme. De tibetanske shamaner har imidlertid, ligesom de oprindelige amerikanske shamaner, en anden opfattelse. De tror, at kilden til sygdom er ubalancen af energi, som menneskeheden skaber mellem sig selv og alt liv, hvorved den provokerer naturens ånder. For at helbrede mennesker, jorden og verdensrummet er det nødvendigt at kontakte disse ånder for at genoprette balancen og genskabe harmoniske relationer til dem.

Disse ånder (som mennesker forstyrrer ved deres forskellige aktiviteter) er de fem elementers ånder (rum, luft, ild, vand og jord), de fire årstiders ånder og jordens naturlige ånder (træer, klipper, bjerge, floder, planter, himlen, solen og månen, stjerner og skyer osv.).

Mennesker forstyrrer *sadag* (jordånder), *nye* (træånder) og *tsen* (klippeånder) ved at grave i jorden, fælde træerne og foretage udgravninger i bjergene. De provokerer *theurang* (rumånderne) ved at forurene luften, og de generer *lu* (vandånderne) ved at forurene floder og søer.

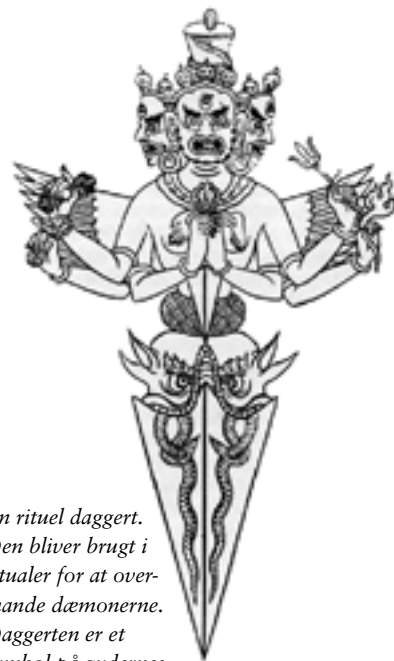
Denne forurening påvirker menneskers indre såvel som miljøet. Ved at forurene rummet, forurener de deres sind, ved at forurene ild, forurener de deres kropswarme, ved at forurene det ydre vand, forurener mennesker deres blod indvendigt, ved at forurene jorden, forurener de deres kroppe.

Helbredelse

Shamanerne helbreder tilfældige mentale og fysiske lidelser, men kun groft set. Ifølge bon-læren forårsages lidelser enten af *nad* (fysisk sygdom) eller af en *don* (ånd), som forstyrrer livsenergien. Den syge person bliver diagnosticeret af en læge for ved hjælp af urinprøver og kontrol af puls at finde ud af, om sygdommen har en fysisk ætiologi (læren om sygdomsårsager). Hvis sygdommen imidlertid skyldes en energiprovokation af en ånd, vil det være nødvendigt at sende bud efter en shamanhealer. Ved hjælp af spådomskunst eller astrologi, eller somme tider meditation, vil shamanen finde ud af den forstyrrende ånds natur og måden, hvorpå den skal fjernes, som fx ved betaling af en løse-sum.

Grundlæggeren af den oprindelige tibetanske bon-religiøse tradition var Tonpa Shenrab Miwoche, og en tilhænger af hans lære hedder en bonpo. Et gammelt udtryk for en mesterudøver af Shenrabs lære er *Shen*. Bonpoer deler den åndelige lære og de øvelser, som Shenrab gjorde rede for, op i ni metoder eller instrumenter. Disse inddeles i fire kausale og fem resulterende metoder. Tibetanske shamaner findes i de første fire kausale metoder. Shamanerne i Tibet har en meget direkte og dualistisk tilgang til livet, idet de helbreder forstyrrelserne og sygdommene i dette liv uden at bekymre sig om det næste liv.

Selv om deres motivation er den altruistiske ambition om at lindre andres lidelser, mangler den fremkaldelsen af universel medfølelse, som findes i de resulterende metoder. Det er fraværet af dyrkningen af medfølelse med alle sansende væsener og ambitionen om at realisere buddhismen som inspiration for udførelsen, der er den store forskel på kausale og resulterende metoder.



En rituel daggert. Den bliver brugt i ritualer for at overmande dæmonerne. Daggerten er et symbol på gudernes destruktive kræfter.

Shamanens fire metoder

De første fire kausale metoder af den tibetanske shamans baner hedder: *chashen* (Shen-metoden med forudsigelse), *nangshen* (Shen-metoden med den synlige verden), *trulshen* (Shen-metoden med „magisk“ illusion) og *sichen* (Shen-metoden med eksistens).

1. Chashen

Chashen, den første metode, omfatter medicinsk diagnose og healing såvel som forskellige gamle spådomsritualer og astrologiske ritualer, der udføres af shamanen for at bestemme, om personen, der har brug for healing, har en energiubalance eller bliver provokeret af en dæmonisk ånd eller negativ energi (som nævnt ovenfor). I dag praktiseres disse ritualer stadig i vid udstrækning i tibetanske samfund.

2. Nangshen

Den anden metode, *nangshen*, omfatter forskellige renselsesritualer for at samle energi og opnå fremgang, for at undertrykke og frigøre negative kræfter og

påkalde sig magtfulde guder og bringe ofre til dem og betale løsepenge til dæmoniske ånder.

Disse øvelser er meget udbredte i Tibet. Familier udfører små øvelser, mens de store som regel udøves kollektivt i byer, landsbyer og klostre. I løsesumsritualer forberedes et objekt, der repræsenterer den, der skal nyde godt af ritualen, eller den, der praktiserer shamanismen. Jeg kan huske, at vi forsøgte at helbrede min moder, da hun havde været syg i lang tid, med forskellige medicinske behandlinger, men der var ikke noget, der hjalp. Derefter udførte vi adskillige mindre ritualer, men de virkede heller ikke. Til sidst inviterede vi så nogle shaman-munke, som udførte en stor løsesumsritual, hvor de lavede en stor figur af hende (folk laver dem faktisk ofte i naturlig størrelse), og vi iførte

den hendes tøj, så den blev meget naturtro og lignede hende meget. Derefter udførte vi ritualen med at ofre figuren i stedet for hende for at tilbagebetale hendes karmiske gæld til ånderne. Hun fik et nyt navn, Yehe Lhamo, i stedet for sit gamle navn, Drolma, som en slags ny fødsel, og hun kom sig af sin sygdom.

3. Trulshen

Shamaner, der anvender den tredje metode, *trulshen*, går derhen, hvor der er en stærk, vild energi, hvor de udfører ritualer for at bekæmpe de ånder og dæmoner, der bebor disse steder, idet de tvinger dem til underkastelse. Man opnår dette ved at sige et *mantra* (ord med magisk kraft), udføre *mudra* (meningsfyldte håndbevægelser) for at kommunikere med guderne og ånderne

og *samadhi* (meditation), mens de udøver *sadhanas* (andagtsøvelser) for at engagere forskellige vrede gudinder, som fx Walmo og Chenmo. Formålet med disse vrede øvelser, som er rettet mod fjender af læren, er at beskytte udøverne og selve læren mod fare og trusler.

Det er meget vigtigt at udføre disse handlinger med en holdning, der udstråler kærlighed og medfølelse med andre, og de bør ikke udføres udelukkende til fordel for shamanen.

4. Sichen

At arbejde med de levende og døde sjæle er det mest betydningsfulde træk ved den fjerde metode, *sichen*, som indeholder en detaljeret forklaring af princippet om *la* (sjæl), *yid* (psyke) og *sem* (tanke). *La* er det karmiske spor, som er lagret i *kunzhi namshe* (eller



Mani-sten. Man finder mani-sten overalt i det tibetanske landskab. Bønner til guder og ånder bliver indgraveret i stenene.



Boudnath stupa i Kathmandu med bedeflag. Buddhisterne går rundt om stupaen og sætter gang i alle bedemøllerne, som er sat ind i fundamentet hele vejen rundt om stupaen. Bønnerne bliver via bedeflag og bedemøller sendt ud i universet.

underbevidsthed). *Sem* følger det karmiske spor og fremkalder lykkelige, smertefulde og neutrale oplevelser, som opleves af *yid*.

Når en levende persons sjæl er fortabt, nedbrudt eller forstyrret, findes der øvelser til at hente og styrke dens energi, som fx en sjælehentning. I forhold til døden findes der forklaringer af 81 forskellige dødstyper, som fx død ved ulykke, selvmord, mord og uhyggelig død.

Efter disse dødstyper er det meget vigtigt at udføre de rigtige ritualer, især hvis døden indtræffer et sted, der er præget af energiforstyrrelser (fx et sted, hvor der ofte forekommer uheldige begivenheder, som fx ulykker).

En særlig specifik metode i den forbindelse er den med de „fire døre“ for at besejre negative ånder ved hjælp af 360 forskellige metoder. Der er også begravelsesritualerne til at guide sjælen straks efter døden og kommunikere

med den afdødes genfærd og brødføde den til næste genfødsel. En af de mest betydningsfulde øvelser, der udføres af tibetanske shamaner i *sichen*-sporet, er sjælehentning – *lalu* (bogstavelig talt genvinde eller tilbagekøbe sjælen) og *chilu* (genvinde livsenergien).

Disse øvelser er udbredte i bon-traditionen og også i alle tibetanske buddhistiskoler. Man kunne diskutere sjæle- og livsenergi filosofisk i lang tid, men kort sagt er livsenergi den kraft, der holder sjælen og kroppen sammen, og sjælen er et menneskes livsenergi. Udefrakommende negativitet kan få disse to kræfter til at svækkes, blive forstyrrede eller endog gå tabt. Gennem *lalu*- og *chilu*-ritualerne kan disse kræfter hentes igen, genopbygges og bringes i balance. For at hente livskraften i *chilu*-ritualet sender shamanen energi ud som lysstråler, ligesom en krog, der skal gribe Buddhas velsignelser, kraften fra alle beskytterne, mandlige som kvindelige,

den magiske kraft fra alle ånder og otte slags væsener og livsenergien fra livskraften hos de seks rigers væsener. Han tilkalder denne kraftfulde energi fra alle hjørner af universet og koger den ned til stavelser, som han introducerer den forstyrrede persons hjerte for gennem personens kronechakra at styrke hans livskraft.

Et rådyr henter sjælen tilbage

Shamaner udøver mange forskellige sjælehentningsritualer. I et ritual er et rådyr – der vil hente sjælen tilbage – placeret på en tallerken, der flyder i en kande med mælk. Derefter rører shamanen i mælken med en *dadar* (lykkevarslen langtidsholdbar pil) for at fastslå, om sjælen er kommet tilbage. Hvis rådyret vender mod husalteret, når tallerkenen holder op med at dreje, har ritualet faktisk været en succes. Hvis det vender mod døren, har det ikke, og ritualet må gentages.

I et andet ritual skal den, der skal nyde godt af rituallet, kaste hvide terninger på et hvidt klæde, idet han spiller mod en person med det modsatte tegn (ifølge tibetansk astrologi), som kaster sorte terninger på et sort klæde. Når den begunstigede vinder, betyder det, at rituallet har været en succes.

En af de væsentligste måder at styrke livskraften på er ved at recitere livsguddommens mantra. Teksten siger, at shamanen gennem denne kraft henter livskraften, hvor den end har forvildet sig hen. Hvis den er færdig, forlænger han den, hvis den er svækket, styrker han den, hvis den er ødelagt, syr han den, hvis den er løsrevet, fæstner han den.

Lalu-sjælesøgning udføres på lignende måde: Shamanen tilkalder ånden, som har stjålet eller forstyrret personens sjæl, og tilbyder den en *troma* (offerkage), som repræsenterer forbindelsen mellem de fem sanseglæder, idet han tilfredsstiller den helt med det visualiserede objekt, så den straks leverer den stjålne sjæl tilbage.

Fremkaldelse af vindhesten

Der synes også at være en stærk forbindelse mellem øvelsen med sjælesøgning og den populære *lungta*-øvelse, der er udført for at styrke heldet og evnerne ved at „fremkalde vindhesten“. Dette er et meget magtfuldt ritual, der udføres af store grupper af tibetanere på toppen af bjerge på den første eller tredje dag i det nye år. Deltagerne kalder bjergånderne frem ved at bringe røgofre, ved at sætte bedeflag op og kaste femfarvede kort med mantraer i luften for at styrke *prana* (livsvigtig luft), som er en hjælp til *la*. På denne måde bliver *la* også healet og styrket, og som følge deraf får deltagerne større evner, held og velstand, og hvad de end måtte foretage sig, bliver det en succes.

Disse healingritualer, i hvilke bonmestre og shamaner kommunikerer (enten ved fuld bevidsthed eller gennem en ud af kroppen-oplevelse) med ånder og dæmoner, bliver praktiseret i stor udstrækning i alle tibetanske buddhistiskoler.

Det er interessant at bemærke, at en af de måder, buddhistiske skoler forsøgte at bekæmpe bon på, var ved at beskyldte bon-udøvere for at være „intellektuelt uciviliserede“ – at være blot primitive shamaner. I dybeste forstand er shamansk tro imidlertid tibetanernes hjerteblod. Tibetanere af enhver religiøs skole, der bliver syge, vil uden et øjebliks tøven udføre ritualer, såsom at sætte bedeflag op for at påkalde sig deres beskyttende ånder og at udføre løsesumsritualer for at fjerne forstyrrende ånder.

Advarsler og råd til vestlige shamaner

Shamanismen indeholder megen viden, som anvendes til harmonisering af ubalancer ved at arbejde på at genetablere gode forhold til ånderne. De oprindelige amerikanske shamaners arbejde med at kontakte beskyttende dyr for at få vejledning, styrke og viden er af stor værdi for healingen og for genoprettelsen af harmoniske forhold til dyrene, elementerne, himlen og hele det omkringliggende miljø. En bon-udøver kan muligvis advare nulevende vestlige shamaner om de iboende farer i nogle af de øvelser, de laver.

Trommerejsen er et sådant eksempel, som anvendes til at finde det „beskyttende“ dyr (som de så har fuldstændig tillid til og samarbejder med i healingen). Det er på ingen måde sikkert, at det „beskyttende“ dyr, som shamanen møder under trommerejsen, vil være gavnligt. I den slags rejser, eller ud af

kroppen-oplevelser, kan man møde hundreder af forskellige væsener, ligesom et ikke menneskeligt væsen, der kommer ind i den menneskelige verden, vil møde hundreder af mennesker.

Den shamanske erfaring er meget vigtig. Det er derfor af største betydning at have den rigtige beskytter, som skal findes ved hjælp af ægte opmærksomhed og erkendelse.

I Tibet har de fleste lokaliteter, byer og bjerge deres egne beskyttere, ligesom de forskellige religiøse skoler deler beskyttende guder. Alligevel var det yogierne, lamaerne og de såkaldte mestre, der anerkendte, underkastede sig og optog disse magtfulde væsener som *dharmapalas*, eller beskyttere, i læren. Indtil de mødte disse mestre, var mange af disse væsener vilde og upålidelige ånder eller ondskabens spøgelser eller forvirrede mennesker, ligesom de beskyttende dyr, shamanen møder, kan være onde. Følgelig forekommer det mig, at mange shamaner, der nu er aktive i Vesten, fokuserer på at arbejde med følelser og problemer i dette liv, idet de tager kontakt til ånderne gennem shamanske trommerejser for at heale sig selv eller andre. Denne øvelse er meget nyttig i behandlingen af mentale og fysiske forstyrrelser, og det arbejde, shamaner udfører, er bestemt også meget vigtigt for genoprettelsen af den økologiske balance, men det bør ikke forblive på det niveau.

Deres arbejde kunne snarere videreudvikles ved at gøre deres viden dybere, således at de kan opnå forståelse for sindets natur og fremme deres bestræbelser om at involvere sig i en meditativ praksis for at realisere Buddhanaturen.

Ligeledes ville det i høj grad gavne miljøet og verdenssamfundet, hvis shamanismens kausale muligheder blev praktiseret bredt verden over.

International kongres om kvinders rolle i buddhismen

*På Hamburg Universitet,
Den 18., 19. og 20. juli 2007*

Oversat fra engelsk af Ingeborg Roed Hansen

Den fjortende Dalai Lama har bekræftet sin deltagelse som hovedtaler på den internationale kongres om buddhistiske kvinder, som finder sted i Hamburg fra 18. til 20. juli. Hovedtemaet på denne panbuddhistiske konference er kvinders ret til fuld ordination i det buddhistiske klosterfællesskab, eller Sangha. En resolution om genindførelse af fuld ordination for kvinder i den tibetanske tradition ville være banebrydende og styrke kvinders rettigheder i det 21. århundrede betydeligt.

De buddhistiske lande i Asien har allerede vist stor interesse for denne begivenhed, som kan få stor historisk indflydelse. Det forventes, at anerkendte videnskabsfolk, buddhistiske notabiliteter og praktiserende buddhister fra mange buddhistiske traditioner vil deltage i kongressen, som afholdes på Hamburg Universitet. Den 20. juli holder den fjortende Dalai Lama programmets hovedtale i Maximum-auditoriet, universitetets største kongressal. Konferencen er offentligt tilgængelig, og det er stadig muligt at tilmelde sig på www.congress-on-buddhist-women.org.

Spørgsmålet om at genindføre en højere ordination for buddhistiske kvinder i Tibet har længe været et spørgsmål af personlig interesse for Dalai Lama. Denne kongres kom faktisk i stand på hans foranledning. Traditionen med fuld ordination blev brudt i Tibet for flere århundreder siden og kan genindføres med støtte fra andre grene af den buddhistiske tradition. Der kræves imidlertid konsensus fra en international klostermenighed, eller Sangha, således at en formel retshandling kan forberedes.

Fuld ordination har stor praktisk såvel som symbolsk betydning for buddhistiske kvinder. I de fleste tibetanske ordener er det kun ordinerede kvinder, der kan gennemføre filosofiske studier, som svarer til munkenes. En sådan



Skal denne unge nonne have mulighed for at blive fuldt ordineret, eller skal hun vedblive med at være novice resten af sit liv?

grad ville kvalificere dem til at påtage sig ansvarsfulde hverv i buddhistiske menigheder som f.eks. lamaer eller lærere. Det er stadig usikkert, hvorledes den tibetanske tradition kan vælge at genindføre fuld ordination af nonner. Der diskuteres flere mulige metoder.

Videnskabsfolk og praktiserende buddhister har forsket i dette emne i mange år og vil fremlægge deres resultater for offentligheden for første gang under denne kongres i Hamburg. Selv for Dalai Lama vil disse forskningsresultater betyde ny viden og information.

Buddhister verden over venter spændt på Dalai Lamas hovedtale om buddhistiske kvinders fremtid. Hans hensigt er at inspirere kvinder til at hellige sig et religiøst liv for derved at forbedre buddhistiske kvinders sociale status i lande, hvor tibetansk buddhisme og Theravada-traditionen praktiseres.

Kongressen er organiseret af Fondet for Buddhismestudier i samarbejde med Asien-Afrika-Instituttet på Hamburg Universitet. Kongressen vil blive afholdt på engelsk og oversat simultant til tysk.

Anmeldelsesblanketter og yderligere information om den internationale kongres kan findes på:

<http://www.congress-on-buddhist-women.org>

Aktivitetskalender

Maj

Indtil mandag den 28. maj

Kloster åbner sit skatkammer

Udstilling

Sted: Museum für Asiatische Kunst Staatliche Museen
zu Berlin

Se: <http://www.smb.museum/tibet/index2.htm>

Juni

Torsdag den 7. juni – søndag den 10. juni

Khandro Rinpoche giver Vajrayanabelæringer på Kyerim og Dzogrim

Khandro Rinpoche deltager i den gruppe af nonner, som arbejder for, at nonner skal have mulighed for at få fuld ordination – se omtale af konferencen i Hamburg. Khandro Rinpoche har tidligere givet et interview til „Tibet“ angående kvinders rolle i buddhismen.

Arr: Elsebeth Kristensen

Tilmeldning:

Tlf: 99 27 77 40 53/ 86 80 28 76/ 22 35 84 61.

Sted: Riddersalen (Jytte Abildstrøms Teater),
Allégade 7-9, 2000 Frederiksberg

Pris: Hele kurset: 1.200 kr. Indsættes på konto i
Merkur Andelskasse: Reg. 8401 kontonr. 1027319.
Pris pr. session: 175 kr.

Juli

Onsdag den 18. juli – fredag den 20. juli

International Congress to Address Role of Women in Buddhism

Sted: Hamburg Universitet

Se: www.congress-on-buddhist-women.org
og omtale her i bladet.

Lørdag den 21. juli – fredag 27. juli

Dalai Lama i Hamburg

Taler og belæringer

Se: <http://www.dalailama-hamburg.de/>

August

Søndag den 19. august

Tibetansk sommerpicnic

Sted: Store Søhøj, Hørsholm Kongevej 40 B, Hørsholm

Arr: Dansk Selskab for Tibetansk Kultur
Nærmere oplysninger i næste blad.

Fredag den 31. august – søndag den 2. september

„Kunsten at mestre sine følelser, en Unity in Duality-tilgang“

Kursus med Dr. Phil Alexia Meyer-Kahlen

Sted: Phendeling, Købmagergade 7 B, 2.th, København K

Arr: Tarab Institute

Se: www.tarab-institute.org



RESTAURANT TIBET

Blågårds Plads 10
2200 København N

Åbningstid

Tirsdag-lørdag 12-22

Søndag-mandag 16-22

Bordbestilling er nødvendig

Telf. 35 36 85 05 eller 22 12 00 21



HIMALAYA

Tibetansk - Nepalesisk Restaurant

Besøg et lille stykke af Tibet og Nepal, i Herluf Trolles Gade 5 bagved Det Kongelige Teater, og få en god oplevelse til meget rimelige priser.

Herluf Trolles Gade 5, 1052 Kbh. K
Tlf. 3332-3708 - Fax 3332-7228

Åbningstider: Søndag lukket

Mandag-Lørdag 15.00-23.00

Køkkenet lukker kl. 22.00

Nytårspuja: De to herboende lamaer, Lama Yönton og Lama Dorji udførte sammen med Wangdi Gyaljen (fra bestyrelsen) en særlig nytårsceremoni. Lama Dorji er udsendt til det danske Karmapa Center af H.H. Karmapa, Gyalwa Karmapa Ogyen Trinley Dorje.



LOSAR

Tibetansk Nytår
– afholdt i Phendeling den 23. februar 2007

En gruppe tibetanske kvinder, der bor i Danmark, underholdt med moderne kærlighedssange.





Puja'en indeholdt bl.a. en hyldest til Dalai Lama og en lykkebringende bøn for alle levende væsner.



Den tibetanske kvindegruppe sammen med Pernille Fogh Christensen. Kvinderne sang også for, da alle, der kunne, sang den tibetanske nationalsang – Gyallu, der siges at have musikalske rødder i en meget gammel religiøs tibetansk melodi. Teksten er skrevet af Dalai Lamas lærer, Trijang Rinpoche.

Generalforsamling 2007

*Referat af generalforsamling den 29. marts 2007
for Dansk Selskab for Tibetansk Kultur/Tibet-Hjælp*



Tibet-Hjælp støtter igennem de mange sponsorer skolebørn både i Indien og Nepal. Her dyster drengene i en skole i Kathmandu på livet løs om endnu en pokal på skolens årlige sportsdag.

Ad 1. Valg af dirigent og referent

Erik Herdigen blev valgt som dirigent, Jeannie Andersen blev valgt som referent.

Ad 2. Årsberetning

Pernille Fogh Christensen fremlagde følgende årsberetning:

Dansk Selskab for Tibetansk Kultur

Medlemstal

Selskabet havde ved året afslutning 632 medlemmer inklusiv 86 parmedlemsskaber, hvilket er et fald på 41 medlemmer i forhold til 2005, hvor vi havde 673 medlemmer.

I 2006 fik vi 20 nye medlemmer, mens 58 medlemmer er stoppet, enten fordi de direkte har meldt sig eller, eller fordi

de ikke har betalt – langt de fleste skyldes, at folk ikke har betalt – trods rykkerskrivelser.

Kontingentændring

På ekstraordinær generalforsamling blev bestyrelsens forslag om kontingentændring vedtaget. Foreløbig har medlemmerne taget godt imod den lille forhøjelse, som kun gælder studerende, pensionister og par. Kun få har aktivt meldt sig ud og angivet forhøjelsen som grund.

Medlemsbladet Tibet

Som sædvanlig modtog vores medlemmer fire blade i 2006, hvor der især har været fokus på nye tibetanske film produceret af unge tibetanske instruktører. Derudover har der været boganmeldelser og et særnummer om videnskab og spiritualitet.

Bladets flotte layout bliver stadig udført af Ellen Margrethe Hjelholt, som jeg på bestyrelsens vegne gerne vil takke. Ligeledes en tak til alle bidragsydere.

Aktiviteter

28 . februar	Tibetansk nytår, Losar for medlemmer af Tibet Charity og Selskabet I 2006 blev Losar arrangeret af Tibet Charity
23. marts	Generalforsamling og filmforedrag om tibetanske skolebørn af Jane Wendel og Reza Farzangi
27. august	Tibetansk sommerpicnic på Store Søhøj
9. september	Fernisering på udstilling af 50 raderinger over Dalai Lamas liv i Gilleleje biblioteks kultursal
December	Bod på Christianias julemarked



Biografi om Tarab Tulku

Anne-Sophie og Jeannie har året igennem arbejdet på en bog om Selskabets grundlægger, den 14. Tarab Tulku, som desværre døde i 2004. Bogen var forventet færdig i 2006, men da alle indlæg endnu ikke var modtaget, har dette ikke været muligt. Bogen udsendes i 2007.

Dette er en af de 50 raderinger, som Selskabet udstillede på Gilleleje bibliotek i 2006. Raderingerne viser den nyere tibetanske historie med udgangspunkt i Dalai Lamas liv. Her er han allerede genkendt som den nye Dalai Lama.



Tibet-Hjælp

Tibet-Hjælps arbejde består af to overordnede opgaver:

1. Sponsorarbejde
2. Projektarbejde i Indien, Nepal og Tibet
– hvis det er muligt.

Sponsorafdelingen

Som i 2005 havde vi i 2006 tre frivillige, som tager sig af sponsorarbejdet: Jane, Louise og Jette. De tager sig af oprettelsen af nye sponsorater, korrespondance med sponsorerne og vores tibetanske samarbejdspartnere, indtastning af sponsorbidrag, udsendelse af indbetalingsoversigter, nyhedsbrev og rykkerbrev, når det er nødvendigt, og endelig overførsel af penge til Indien.

Antallet af sponsorer ved året afslutning var 301, hvilket er en stigning på 4 sponsorer i forhold til 2005, hvor vi havde 297. Dertil kommer en del bidragsydere.

6. september

Filmforedrag om tibetanske flygtningebørns liv på kostskoler

Af Jane Wendel og Reza Farzangi.

Jane Wendel fra Tibet-Hjælps sponsorafdeling tog sammen med filmfotograf Reza Farzangi til Dharamsala for at møde Tibet-Hjælps samarbejdspartnere og besøge de mange skoler og uddannelsesinstitutioner, som bliver støttet igennem Tibet-Hjælp. Det kom der en lille film ud af, som bl.a. blev vist på Gilleleje bibliotek i forbindelse med udstillingen af 50 raderinger over Dalai Lamas liv.

Projekter

Nye projekter

Studerende i Lhasa

Gennem Skoler i Tibet i Sverige er det lykkedes os at få oprettet tre sponsorater i selve Tibet for tre studerende på universitetet i Lhasa. Vi betragter det som et pilotprojekt, som vi kan udvide, hvis det går godt.

Udgift: 10.384 kr.

Status for igangværende projekter

Tibet Times

Tibet-Hjælp har igennem en del år betalt løn til en nyhedsrapporter ved avisen Tibet Times, og det gjorde vi også i 2006 – dog kun frem til og med maj. Bestyrelsen vil tage stilling til, hvorvidt vi skal genoptage vores støtte.

Udgift: 3.734 kr.

Gomang-klosteret

Løn til tre lærere på munkeskolen i Gomang-klosteret i Mundgod (Sydindien). De underviser i matematik og engelsk.

Udgift: 14.187 kr

Jangchub Choeling nonnekloster

Nonneklosteret ligger ligeledes i Mundgod, og vi giver penge til ekstra undervisning for en gruppe nonner.

Udgift: 1.373 kr.

Nuns Welfare Foundation, Nepal

I Nepal ligger et kloster, som drives af nonnen Ani Choying. Det særlige ved dette kloster er, at nonnerne ikke blot får religiøs undervisning, men også undervises i engelsk, matematik og andre almindelige skolefag, så de bedre kan klare sig i

samfundet efter endt uddannelse. Mange af nonnerne kommer fra afsidesliggende landsbyer, hvor familierne har det svært, både økonomisk og socialt. Vi har givet penge til fem unge kvinders uddannelse i to år: fra 2004-2006.

Kirsten Losang og hendes søster, Marie, besøgte klosteret i februar 2006, og de fik et meget godt indtryk af det. Marie skrev en fin rapport fra opholdet til „Tibet“ under „Nyt om Tibet-Hjælp“.

Udgift: 15.397 kr.

United World College

Tibet-Hjælp har igennem en årrække givet støtte til to studerende på the Mahindra United World College i Indien – en international skole, hvor man afslutter med en studentereksamen. United World College tilbyder hvert år en friplads til to tibetanere på henholdsvis 1. og 2. år. De studerende skal blot selv skal sørge for projekt- og lomme penge, hvilket deres forældre som regel ikke er i stand til. Derfor betales denne udgift af Tibet-Hjælp.

I 2006 har vi ikke betalt, men vi vil genoptage betalingen snarest.

Arv fra Keld Tejnbo

Vi mangler stadig at finde og udbetale den sidste del af arven til en pige i Nepal.

Keld Tejnbos uddannelsesfond

I tre år har vi betalt til ni unge tibetanere på videregående uddannelser:

- en sygeplejeelev
 - en tandlægestuderende (støttes også af en sponsor)
 - syv studerende på Sarah Institute, som er en slags læreruddannelse inden for tibetanske fag
 - en studerende på universitetet
- Den tandlægestuderende mangler stadig et halvt år, mens de andre har afsluttet deres uddannelse.

Årsberetningen blev godkendt uden bemærkninger.

Ad 3. Regnskabsaflæggelse

Regnskabet for 2006 blev fremlagt som to separate regnskaber i overensstemmelse med generalforsamlingens beslutning i 2006.

Årets samlede resultat for Dansk Selskab for Tibetansk Kultur udgjorde et underskud på 32.330 kr., som i det væsentlige skyldes, at Selskabet i ni måneder har aflønnet en

studentermødestøtte syv timer ugentligt, at Selskabet har indgået en aftale med Støttekomiteen om en ændret fordeling af huslejeudgiften i kontoret i Ryesgade, og at de samlede indtægter i forhold til indtægterne i 2005 har været godt 20.000 kr. lavere. De lavere indtægter skyldes dels, at flere medlemmer har betalt det lavere kontingent på 100 kr. (studerende/pensionister), og at Selskabet i 2006 ikke har afholdt arrangementer med entreindtægt.

Årets samlede resultat for Tibet-Hjælp udgjorde et underskud på 14.245 kr. I 2006 er der kun ydet projektstøtte til et enkelt nyt projekt, nemlig støtte til tre studerende i Lhasa. Sponsorindtægterne er i forhold til 2005 gået ned fra 586.253 kr. til godt 580.000 kr.

Regnskabet blev godkendt uden bemærkninger.

Ad 4. Fastlæggelse af kontingent

Kontingentforhøjelse/regulering godkendt.

Ad 5. Valg af bestyrelse

Laura Airaksinen udtrådt af bestyrelsen

Suppleant Wangdi Gyaljen indtræder som ordinært medlem af bestyrelsen

Ordinære medlemmer på valg:

Jonna Rives, der genvalgte

Ikke på valg: Pernille F. Christensen, Wangdi, Ib Hørlyck,

Kirsten Losang, Jeannie Andersen

Nyvalgt suppleant: Franz Nitschke

Bestyrelsen konstituerer sig på møde d. 27.04.07

Ad 6. Valg af revisor

Birgit Nielsen og Elsebeth Vienberg genvalgt.

Ad 7. Indkomne forslag

Ingen indkomne forslag.

Ad 8. Eventuelt

Der var ingen yderligere emner til diskussion.

Se udvidet referat af generalforsamlingen på www.tibethelp.dk/dstk

Nye bøger

bøger bøger bøger

Buddha og kærligheden – parforholdets muligheder

af Lama Ole Nydahl

Originaltitel:

Der Buddha und die Liebe

Oversat af Lis Markussen

245 sider. Pris: kr. 249,95

Forlag: Borgen



Borgen skriver om bogen:

Findes der en mere intensiv erfaring end kærligheden?

På hvilke andre områder åbner vi os så meget og er så sårbare, samtidig med at vi oplever en dyb lykkefølelse?

Ole Nydahl, der selv har været lykkeligt gift i 35 år, giver klare og konkrete anvisninger på, hvordan det moderne parforhold kan hente støtte og hjælp til stadig udvikling og forædling gennem buddhismen. Han gennemgår forskellige former for par-

forhold ved at behandle temaer som: ønsket om lykke, betydningen af karma, forælderrollen, singleliv, livet i storfamilien, adoption, abort, skilsmisse og partnerens død. Han giver sit eget bud på hemmeligheden bag den store kærlighed, anviser forskellige meditationsøvelser og gennemgår den buddhistiske begrebsverden.

Buddha og kærligheden viser os, hvordan vi kan opnå det, som mange drømmer om – et dybt tilfredsstillende parforhold og et liv kendetegnet ved konstant lykke.

Ole Nydahl (f. 1941) er dansk lama og har siden 1972 brugt sit liv på at udbrede kendskabet til tibetansk buddhisme. Han har sammen med sin kone, Hannah Nydahl, oprettet over 470 buddhistiske centre verden over (red. Hannah døde den 1. april 2007).

Tibetansk livskunst

Bliv bevidst medskaber af dit liv

af Christopher Hansard

Originaltitel:

The Tibetan Art of Positive Thinking

Oversat af Otto Sigvaldi

293 sider. Pris kr. 279,-

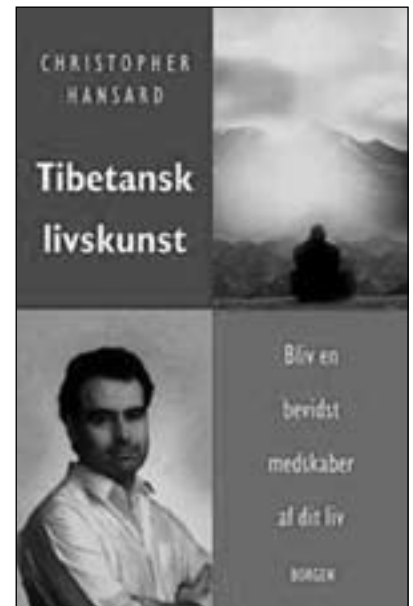
Forlag: Borgen

Borgen skriver om bogen:

Vi er, hvad vi tænker, og vores liv – nu og i fremtiden – er et resultat af de tankeenergi, vi lægger i det.

Så simpelt kan essensen i tibetansk livskunst udtrykkes – vel vidende, at vejen til det enkle som oftest er en svær læreproces, der kræver ønske, vilje og handling.

Denne proces har Christopher Han-



sard været igennem. I 23 år var han i lære hos en tibetansk mester, der underviste ham i den rene tankeenergi og dens forbløffende kraft. Han lærte, hvordan man bliver en bevidst medskaber af sit liv og gennem positiv tænkning bliver i stand til at fremkalde de små daglige mirakler, der får livsglæden til at blomstre.

Først og fremmest drejer det sig om at forstå, at for de fleste af os påvirkes livet af unødige og mere eller mindre tilfældige tanker, der som oftest er gentagelser af tidligere tanker. Dette virvar af tilfældige tanker – i samspil med følelsernes stærke kræfter – danner et negativt tankemønster, der begrænser sindet og ofte bevirker, at man træffer ukloge beslutninger, der i sidste ende forringer livskvaliteten – man kan kalde det uklog brug af tankens kraft.

Klog brug af tanken derimod udvider sindet og giver én langt flere strenge at spille på i livets små og store valg. For

bøger bøger bøger

når man først bliver rigtig bevidst om de konstante tankestrømme, der flyver igennem hovedet, kan man skridt for skridt befri sig for de tankespind, som forhindrer en i at leve det liv, man ønsker sig. Klog tænkning åbner for en stor personlig kraft. En kraft, der giver et større overblik og mere klart fokus på, hvad der giver livet indhold.

„Tibetansk livskunst“ består af en række enkle og yderst kraftfulde ritualer, meditationer og visualiseringsteknikker som kobler en til den rene tankeenergi. Med udgangspunkt i sin dybe erfaring formidler Christopher Hansard en sjælden indsigt i menneskesindet, afdækker dets begrænsninger og giver nøglen til et lykkeligt liv.

Christopher Hansard er engelsk, men opvokset i New Zealand, hvor han fra han var 4 til 27 år modtog undervisning af en tibetansk bonmester. Han har i dag klinik i London, hvorfra han praktiserer bonmedicin. Han er forfatter til flere bøger, hvoraf „Tibetansk livskunst“ er den første på dansk.

How to See Yourself As You Really Are

af Dalai Lama.

Oversat og redigeret af Jeffrey Hopkins
Kan fås som bog og dvd indlæst af Jeffrey Hopkins

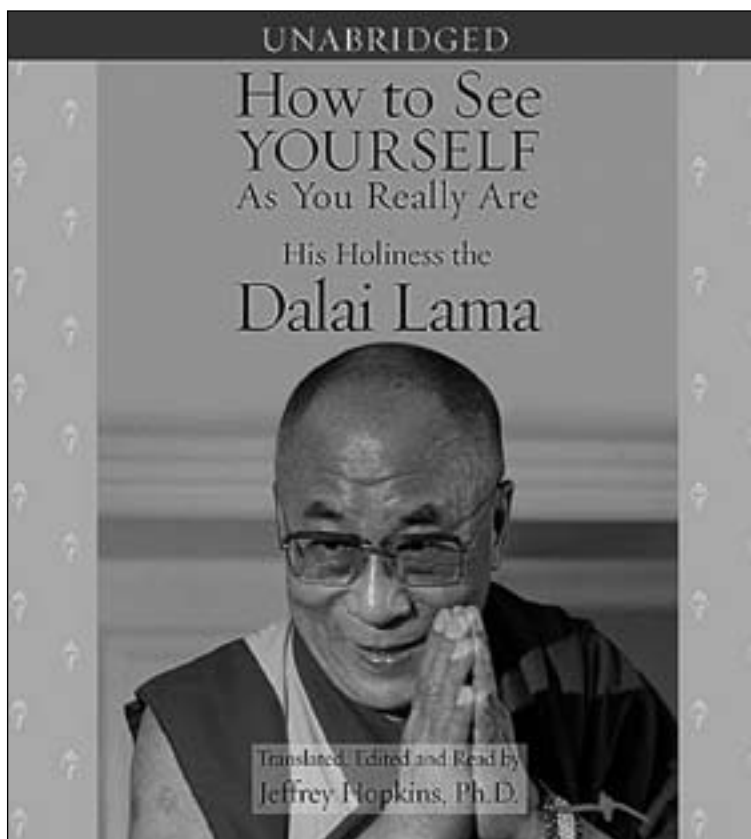
288 sider. Pris \$ 23

Dvd pris: \$ 29,95

Forlag: Atria

Forlaget Atria skriver om bogen:

Som en fugls to stærke vinger arbejder kærlighed og indsigt sammen, så man



kan blive oplyst, står der skrevet i en af de mange buddhistiske tekster. Ifølge Hans Hellighed Dalai Lama har vi alle muligheden for at opnå et lykkeligt og meningsfuldt liv, men nøglen til et sådant liv er selvindsigt. I bogen „How to See Yourself As You Really Are“, viser Dalai Lama læserne, hvordan man genkender og slipper af med usande forestillinger om sig selv, og hvordan man kan møde verden på en mere realistisk og kærlig måde.

Med forskellige øvelser hjælpes læserne til skridt for skridt at tilintetgøre de falske overbevisninger og ideer, så man kan se verden, som den virkelig er. Ved at henlede vores opmærksomhed på den falske fernis, som indfanger

vores sanser og vores tanker, hjælper Hans Hellighed Dalai Lama os til at se virkeligheden bag facaden. Men at komme bag vores falske forestillinger er kun det første skridt til ret handling. Bogens sidste del beskriver, hvordan man kan bruge den meditative koncentration i kærlighedens tjeneste, så en virkelig altruistisk oplysning kan blive nået.

Bogen bliver levendegjort af Dalai Lamas egne anekdoter og personlige fortællinger om hans erfaringer. „How to See Yourself As You Really Are“ er en inspirerende og virkningsfuld guide til at opnå selverkendelse. Den kan læses af spirituelt søgende inden for alle religioner.

Er du interesseret i at hjælpe tibetanerne og deres kultur?

Dansk Selskab for Tibetansk Kultur søger en person, der kan passe vores kontor 2 gange om ugen, ca. 10 timer i alt. Tiltrædelse så hurtigt som muligt.

Du skal bl.a.

- Besvare e-mails og telefon, indkøbe kontorartikler, fordele post, kopiere, arkivere, udsende nyhedsbreve
- Stå i spidsen for Selskabets interne kommunikation
- Koordinere møder
- Varetage ad hoc-opgaver ved interne og eksterne arrangementer
- Deltage i møder

Du må gerne have

- Sekretær/kontorerfaring
- Kendskab til edb på brugerniveau
- Gode mundtlige og skriftlige engelskkundskaber

Arbejdet er spændende og alsidigt og foregår i samarbejde med Selskabets formand og andre frivillige. Du vil få en grundig oplæring.

Vi er en forening drevet af frivillige i alle aldre med stort engagement og lysten til at hjælpe andre. Vores aktiviteter består bl.a. i at arrangere foredrag og udstillinger, producere medlemsblad og andre publikationer, arrangere besøg af tibetanere i Danmark, varetage en sponsoarafdeling samt udføre mindre projekter i Indien og Nepal.

Har du lyst til at arbejde sammen med os, er du velkommen til at ringe til Selskabets formand for at få flere oplysninger på tlf. 35 38 17 28 (efter kl. 17.00). Eller send en e-mail til: info@tibethelp.dk med navn og telefonnummer, så ringer vi dig op.



Med venlig hilsen

Dansk Selskab for Tibetansk Kultur

Nye film

film film film film film

Af Jeannie Andersen

„Vajra Sky over Tibet“ (2006) er sidste del af instruktøren og fotografen John Bushs Yatra Trilogy. Yatra betyder „hellig rejse“ på sanskrit, og denne dokumentarfilmserie er en pilgrimsrejse til nogle af verdens spirituelle kraftsteder og byder på meditative optagelser af disse steder og den visdom, de udstråler.

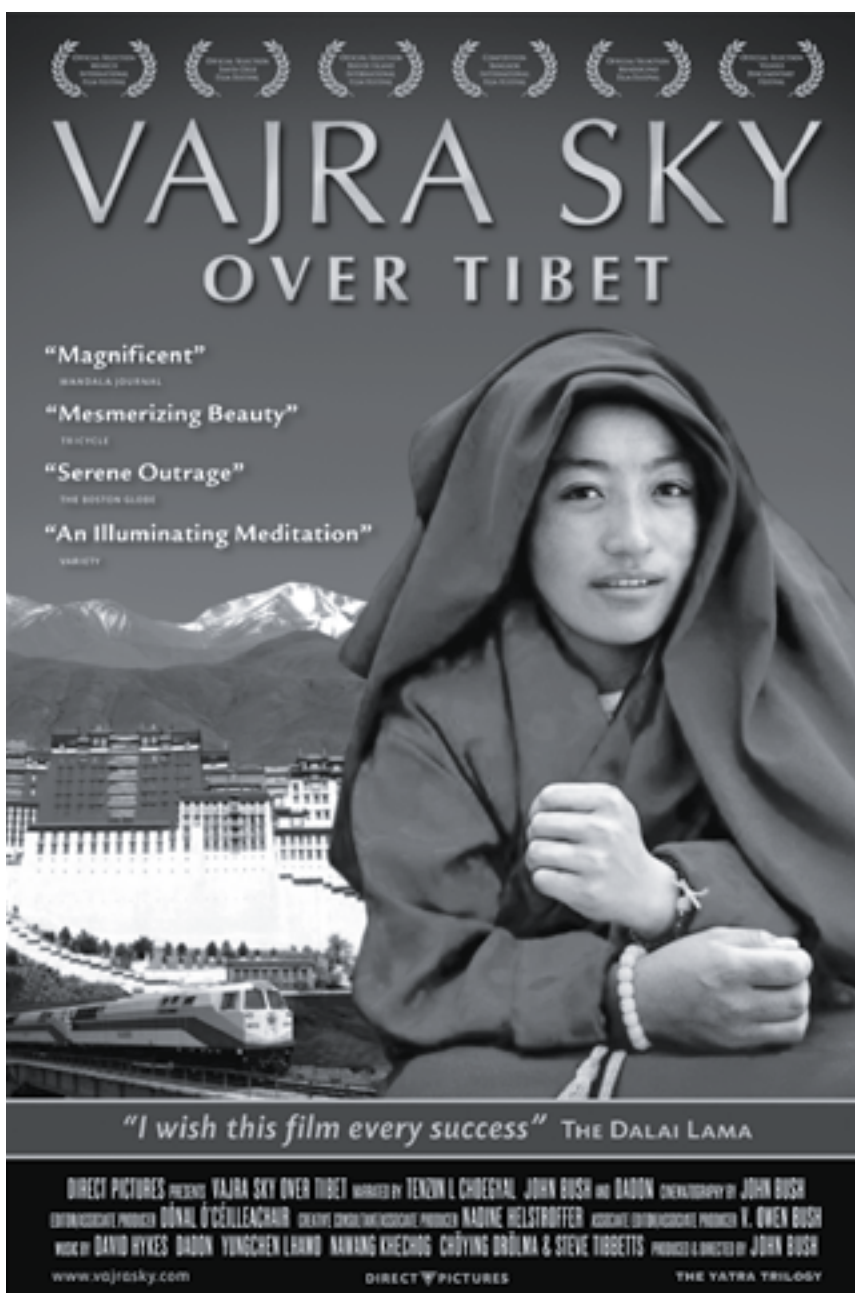
Instruktøren fortæller (uddrag):

„De fleste dokumentarfilm om Tibet er optaget i de tibetanske eksilsamfund i Nepal, Indien eller Bhutan, mens *Vajra Sky over Tibet* er en af de få film, der er optaget i selve Tibet.

Jeg blev modtaget som en vestlig pilgrim, og døre syntes at åbne sig inde fra mig, og vi fik adgang til ellers utilgængelige steder i Tibet.

Tibets politiske og spirituelle historie er i dag uløseligt forbundet, og jeg har forsøgt at vise begge aspekter. Filmen har ingen hovedpersoner, egentlig handling eller interviews – men fokuserer på selve oplevelsen af et sted. På en pilgrimsrejse har den enkelte pilgrim en mulighed for at opleve et steds kraft og mystik. Det er på denne måde, jeg inviterer publikum med på et besøg til Tibets legendariske lokaliteter og til selv at få en oplevelse af disse steders levende kraft. Filmen tager publikum med på en ydre pilgrimsrejse, men også en indre spirituel rejse. Den er skabt med henblik på at fremkalde en meditativ tilstand, hvor det eksotiske og det almindelige, det fjerne og det nære væver sig ind i hinanden. Filmens rytme, panoramaerne, fortællerens pauser, lyd og musik er nøje afstemt for at give så direkte en spirituel oplevelse som muligt.

Min egen lærer, Kalu Rinpoche, var en af Tibets store meditationsmestre og



Nye film



Dalai Lamas lærer. Jeg var så heldig, at jeg allerede i de tidlige 1970'ere fik undervisning af ham. Nu er den undervisning stærkt svækket i selve Tibet, fordi mange af de ansete lærere er blevet tvunget i eksil. Man kan få essentielle belæringer i Vesten, som ikke længere er mulige i deres eget hjemland. Tibetannerne sagde hele tiden til mig: – „Vi vil have vores lærere tilbage.“ Nogle havde ikke set deres lærere i 50 år. Mange yngre tibetanere har aldrig haft en kvalificeret lærer.“

Det er John Bushs ønske med denne film, at formidle en indre oplevelse af den dybe spirituelle tradition i Tibet, der på trods af en smertefuld historie fremhæver visdom og medfølelse som vejen til at mindske lidelse og skabe fred i verden.

Filmens fortæller er Tenzin Choegyal (Dalai Lamas nevø), bl.a. kendt fra *Kundun*. Lydsiden byder på en række af Tibets største sangere og musikere, bl.a. Dadon, munke-overtonesang og ny musik komponeret til filmen af David Hykes, der bl.a. også har skrevet musik til *Travellers and Magicians*.



Den tibetanske buddhisme har mange ansigter – øverst tv. filmens skaber John Bush – de følgende fra filmen: en lille tibetansk pige med et stærkt, blidt blik, to glade munkedrenge, og nederst Jowo Buddha'en fra Jokhang Templet i Lhasa, en af de eneste, der ikke blev ødelagt i Jokhang under den kinesiske kulturrevolution.

De to andre film i trilogien er *Dharma River – Journey of a Thousand Buddhas*, om buddhismen i Laos, Thailand og Burma, og *Prajna Earth – Journey into Sacred Nature*, om Bali, Cambodja og Java.

Bestil filmen på:
www.directpictures.com
Se trailers: www.vajrasky.com

Filmfestival i Dharamsala

8.-14. april 2007 var der filmfestival i McLeod Ganj, Indien. Festivalen omfattede mange og så forskellige film som *En ubekvem sandhed* om verdens miljøproblemer med Al Gore, en hollandsk/indisk dokumentar om *Miss Tibet* og *Milarepa* (se „Tibet“ nr. 67), der i øvrigt har lidt den kranke skæbne at blive „lækket“ inden udgivelsen på dvd, og det lille tibetanske marked er oversvømmet med piratkopier. „Medfølelsen ophører og selvisheden råder, når det gælder penge. Kan man gøre sådan som buddhist?“, skriver Lobsang Wangyal, festivalleder. To nye tibetanske film blev også vist og præsenteres således på: www.tibetanfilmfest.com

To nye tibetanske film

Tsampa to Pizza

Instruktion: Sonam Tseten, Indien
2006, 45 min.



Tenzin og Dhondup er begge i begyndelsen af tyverne og repræsenterer en tibetansk ungdom af sorgløse sjæle, der

ikke har en ide om, hvad de skal stille op med livet.

De studerer begge på universitetet i en by i Indien, og som mange andre unge fjoller de lidt rundt, „hænger ud“ og er på udkik efter de nyeste og smarteste ting.

De unge er begge født i Indien af forældre i eksil og kender og accepterer deres værtslands levevis. Et møde med en tidligere politisk fange og indere, der støtter kampen for et frit Tibet, får Tenzin til at vende tilbage til sine tibetanske rødder.

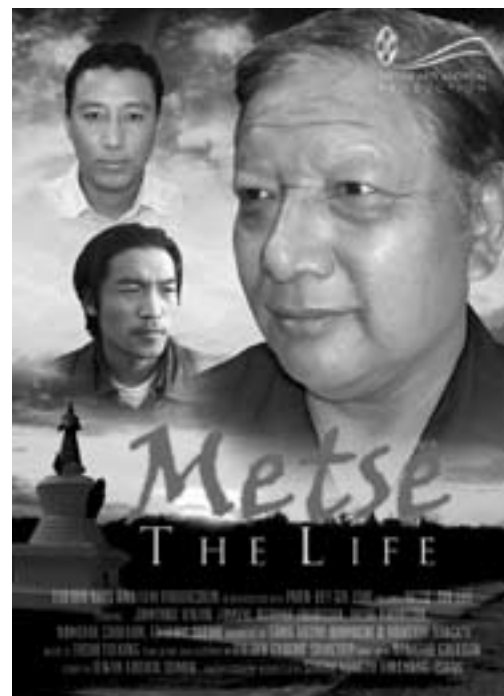
Tsampa (en grundingrediens i tibetansk kost bestående af ristet byg) *to Pizza* handler om Tenzins forsøg på at finde sin egen identitet. Lidt efter lidt bliver han mere og mere bevidst og klar og stykker sit livs puslespil sammen og finder sig selv.

Se anmeldelse på www.phayul.com, der kalder filmen en, der skal ses af alle tibetanske unge.

Metze

Instruktion: Sonam Wangdu, Indien
2007, 1 t. 30 min.

Temaet i denne film er en fars problemer med at tjene nok til at give sine børn uddannelse og en start i livet. I de første år tibetanerne levede i eksil i Indien, havde mange en svær tid og kæmpede for at overvinde fattigdommen og dens følger. *Metze* er sådan en historie om familien Jamyang – faderen, moderen Dolma og de to sønner, Londhen og Gonpo. Jamyang leder en nudelfa-



brik, han ejer sammen med sin kollega, Phuntsok. De penge, han kan tjene ved dette, er så få, at de kun knapt dækker de daglige leveomkostninger. Han må arbejde ekstra for at tjene nok til også at spare op til sine sønners uddannelse. Londhen, den ældste, er ikke god til at studere. Han kvitter studierne, køber en andel i et skrædderi med Jamyangs hjælp. Den yngste søn, Gonpo, er god til sine studier og kommer på ingeniørakademiet. Vi følger historien om, hvordan de to drenges fremtid former sig, og hvordan de til sidst håndterer deres ansvar for at tage sig af deres gamle far.

Se anmeldelsen „Yak ride to bike ride“ på: www.tibet.net/en/tibul/2006/1112/review.html

Dzi – en tibetansk perle

Tekst og foto: Erik Herdegen

Erik Herdegen stødte på et lille tibetansk museum midt i Singapore. Ejeren af museet havde samlet mange smukke og antikke kunstgenstande fra Tibet, men det var de specielle Dzi-perler, som betog Erik mest. Erik dykker her ned i Dzi-perlens historie, som er fyldt med myter og legender, kosmisk energi og overnaturlige kræfter.

En eftermiddag under et besøg i Singapore gik jeg en tur i den del af Singapore, som kaldes Chinatown. Chinatown er et mylder af mennesker, forretninger og restauranter. Gaderne er fyldt op med boder, og det er svært at komme frem og umuligt at få et overblik over, hvad der er at se. Pludselig så jeg et skilt med teksten: TIBETAN DZI & ART MUSEUM.

Skiltet kunne let overses, men da Tibet er min store interesse, fik jeg heldigvis øje på det. Det var et lille museum på 3. sal med en forretning, som sælger antikke kunstgenstande såsom thankgaer og statuer fra Tibet. Der var en speciel udstilling og salg af antikke Dzi (udtales zee). Det var første gang jeg stiftede bekendtskab med Dzi. Der sælges mange efterligninger i Singapore af både plastic og sten, men da de ikke er antikke, og da jeg ikke forbandt dem med Tibet, havde jeg ikke lagt mærke til dem.

Det lille museum præsenterede sig som „World's first Tibetan Dzi Museum“. Forretningen, som indeholdt



Øverst oppe har det lille tibetanske museum til huse.

museet, kaldtes HOUSE OF DESTINY ARTS & CRAFTS. Deres motto var: „Skæbnen bundet til perler. Perler fyldt med renhed“.

Museet kørte ikke så godt økonomisk. Under et møde med ejeren, hvor

jeg fik lov til at fotografere, fortalte han, at han følte sig nødsaget til at sælge hele museets samling. Det var ellers en samling, som det har taget ham mange år at samle.



Hvis man er interesseret i at købe museets kunstgenstande, skal man kontakte „House of Destiny“ i Singapore.

Dzi perler hos en persisk konge. Han tog dem med sig hjem til Tibet som krigsrov for at belønne sine soldater.

Andre mener, at Dzi er kommet med strømmen i Nagri. Andre tror, at de er en skat fra Azha Kongeriget, Tibet. Andre at de er en skat fra Tagzig Kongeriget. Det er også sagt, at de er himmelske essenser fra Manjushri Bodhisattvas dyrebare legemliggørelse. Nogle tror, at de er skabt af Asura. Det bliver også hævdet, at de er skabt af meteoritter, som er faldet ned på jorden. I andre legender siges det, at den medfølgende Vajravarahi Buddha lod Dzi komme til jorden for at stoppe spredning af epidemier, fordi man tror, at de har magt til at beskytte mod den slags ulykker.

På trods af at man i dag kan kopiere Dzi-perlerne, er man ude af stand til at reproducere den stærke magnetiske energi, Dzi indeholder. Man kan heller

Dzis historie

Dzi er antikke dekorative perler. Navnet referer til forskellige former for perler, der er kendt fra civilisationer helt tilbage til 1.500 f. kr. Dzi er lavet af agater, men man ved ikke, hvordan eller hvor perlerne er blevet fremstillet. Kunsthåndværkerne har udsat agaterne for en form for ætsningsproces for at skabe de mange smukke mønstre i ædelstenene. Disse antikke perler har deres helt unikke udseende, farve og kvalitet.

Tibetanerne har anset Dzi, som værende en levende ædelsten. De er blevet tilbedt og blevet omhyggeligt passet på fra generation til generation. Antikke Dzi har absorberet kosmisk energi fra universet, og derfor mener man, at de kan beskytte en og bringe velsignelse, lyksalighed og rigdom. De kan helbrede en og helt konkret stabilisere blodtrykket og forøge den interne „qi – energi“. De bliver derfor brugt som hellige amu-

letter, og de er blevet meget populære i hele verden, også for deres skønhed.

Oprindelse: myter og legender

Oprindelig fandtes Dzi i Vestt Tibet, Østt Tibet, Bhutan, Sikkim, Ladakh og flere andre steder i Himalaya. Dzi har været kendt i denne del af verdenen i omkring 2000 til 2500 år. Dzi har altid været betragtet som noget helt specielt i Tibet. Uvisheden om, hvor de oprindeligt stammer fra, har skabt mange myter om dem. En myte fortæller om, hvordan en særlig medfølgende gud lod dem falde ned fra himlen for at beskytte menneskene mod de onde dæmoner, en anden myte beskriver, hvordan en tibetansk konge, som var i krig mod perserne, fandt i hundredetusindvis af

Forskellige Dzi-perler med buddhistiske symboler.



ikke genskabe den stærke religiøse tro, som er knyttet til de antikke Dzi, og som er opbygget gennem generationer.

Dzi-perler har været tibetaneres mest værdifulde vare. Den er blevet brugt som gave til kongelige, som pant for banklån og som valuta ved indbyrdes handel med andre varer. Dzi bruges naturligvis som smykker og som gave til kvinder i forbindelse med bryllupper. Dzi bliver også brugt som lægemiddel, da den anses for at kunne helbrede mange sygdomme. Dzi er således en meget værdifuld amulet. Den siges at give et bedre karma, beskytte mod ondt, være en velsignelse og styrke helbredet.

Den tidligste historie om Dzi i Kina stammer fra Tang Dynastiet. Da Prinsesse Wencheng giftede sig med Tibets kong Songtsen Gampo, var den flotteste gave en Buddha-statue prydet med hundredvis af værdifulde Dzi. Denne Buddha-statue er placeret i Jokhang-templet i Lhasa. Dzi er også et samlereobjekt. Det er dens alder, farve, motiv og størrelse, der er afgørende for samlernes interesse.

Dzi's motiver og egenskaber

Japanske undersøgelser har konstateret, at Dzi indeholder 14 elementer fra Mars. Hårdheden er 7 efter Mohs skala. Afrikanske diamanter har hårdhed 10. Magnetismen er 13 volt, krystal er på 4 volt. Denne stærke magnetiske energi skulle styrke blodcirkulationen. Nogle sidestiller dens effekt med akupunktur.

Det er dog farve og motiv, der betyder noget for dens religiøse betydning. Almindeligvis er Dzi brune i forskellige nuancer med et mønster af mælkehvide streger ætset ind til deres kerne. Klarheden i farver og motiver har betydning for deres værdi for samlere.



Dzi med Vajra- eller Dorje-motiv.



Dzi med treøjet Bhuddha-øje motiv.

Dzis betydning for tibetansk kultur

Religiøst er det motivet, som de hvide streger viser, der har betydning.

Tibetanerne tror, at forskellige Dzi typer har forskellige overnaturlige kræfter.

Dzi kan have et øje-motiv. Der kan være mellem et og tolv Buddha-øjne på en Dzi. Et enkelt øje giver økonomisk fremgang, visdom, et godt helbred og et langt liv, succes med karrieren og opfyldelse af ens ønsker. To øjne er det mest populære. Det giver lykke til hele familien og en god karriere, et langt liv og mere visdom. Flere øjne betyder uddybelse af disse ting. Med fire øjne vil de fire Bodhisatvas *Avalokitesvara*,

Enøjet Dzi med unikt design.

Dzi med dobbelt Himmel og jord-motiv.

Treøjet Dzi med unikt design.



Dzi med symbolet for lang levetid.

være kombineret med andre symboler og giver så mere energi og lykke.

En cirkel og et kvadrat symboliserer himmel og jord, og Buddhas øje indgår også i mønstret. Det repræsenterer visdom, velstand og held.

Der findes kombinationer af disse symboler på forskellige Dzi, og flere symboler på samme Dzi understreger deres kraft. To streger forinden og foroven på en gang er sjældne og meget eftertragtede.

Dette er naturligvis en meget kort beskrivelse af symbolernes betydning, især af de meget sammensatte symboler. Der findes store værker, som beskriver Dzi og går i dybden med symbolikken.

Dzi betyder således meget for tibetanerne: som smykker til kvinderne, som værdifuld ejendom for familien, og sidst men ikke mindst som amulet til opnåelse af et bedre liv nu og i fremtidige inkarnationer.



En tibetansk bedekrans med 108 Dzi-perler med tre forskellige antal Bhuddhas øje symboler. 36 Tigertand Dzi, 36 toøje Dzi og 36 treøje Dzi.

Manjushri, Ksiigarbha og Samantabhadra hjælpe med at bringe lykke til den, som bærer perlen. Antallet af øjne kan betyde meget. For tibetanerne er ni et helligt tal, og derfor har en Dzi med ni øjne en nifoldig kraft.

Der findes mange andre symboler. Himmel og jord og langt liv flaske-mønster, som også betyder et langt og

lykkeligt liv. Der findes symboler for „Tigertand / Drage“, som er meget eftertragtet. De giver i særlig grad energi til at overvinde forhindringer for at skabe et godt liv. Ofte er disse sammen med et lotusmotiv.

Vajra- eller Dorje-motiv er velegnet til at pacificere dæmoner og opnå visdom og rigdom. Disse symboler kan



En Bhuddha-figur er på udsalg.

Renhed i linjen får energien til at flyde

Af Ib Hørlyck

Karina Pedersen måtte omkring Sydfrankrig for at få kontakt til den tibetanske thangkatraddition. Ib Hørlyck mødte Karina, da hun sidst var på besøg i Danmark. Karina fortæller her sin fascinerende historie om sit liv og sin kunst.

– Jeg havde ingen anelse om, hvorfor jeg absolut skulle til Sydfrankrig. Det var bare som et langt tov, der trak mig derned.

Sådan forklarer Karina Pedersen, at hun som tyveårig og nyudlært bygningsmaler tog til Toulouse uden at kunne et ord fransk.

– Jeg havde på forhånd opgivet at få arbejde i mit fag. Det var jo udelukkende et mandefag i Sydfrankrig. Så jeg gjorde som min veninde, søgte arbejde som au pair-pige. Et arbejde, som forandrede alt og blev mit livs rejse, ikke på grund af arbejdet, men på grund af den familie, jeg fik arbejde hos. Siden har jeg kun været i Danmark på et par korte ferier. Det er femten år siden.



Tangha af Machig Labdrun. Yidam i Chö-praksis. Hendes livshistorie er beskrevet i bogen „Women of Wisdom“ af Tultrim Allione.

Fra bygningsmaler til thangkamaler

– Det første jeg så, da jeg mødte op hos min au pair-familie, var et billede

af en tibetansk lama, Pawo Rinpoche, begynder Karina. – Jeg kendte intet til buddhismen og var dybt fascineret og chokeret over at opleve en Maha-



Karina Pedersen på Statens Museum for Kunst foran et billede af Kenneth Nielsen. En maler hun genkendte kvaliteter i.

kalathangka. Min familie var knyttet til Pawo Rinpoche og samtidig meget interesseret i alternativ kultur. Faderen var homøopat, og de havde en del lejligheder i Toulouse, som de levede af at udleje. Her kunne min uddannelse bruges, og jeg kunne gøre mig nyttig, når en lejlighed skulle istandsættes og males.

Karina smiler og fortsætter: – På den måde opdagede familien så mit ubevidste talent for tibetanske farver, og der gik ikke lang tid, før jeg var dybt involveret i at male både i Toulouse og på udvekslingsbasis at male tibetanske templer i Kathmandu. Jeg fik ikke løn,

men malede for en skål ris, forklarer hun.

Thangkauddannelse i Kathmandu

Karina har altid elsket at tegne og male figurer og blev inspireret til at tage et seks måneders kursus i thangkamaling i Dharamsala. Det endte med, at familien i Toulouse sponsorerede en thangkauddannelse på et kloster i Kathmandu. Uddannelsen var seksårig, men hun måtte afbryde den efter tre år på grund af et voldeligt overfald af en maoist. Thangka-skolen, som Karina er uddannet på, fungerede efter hævdevundne

tibetanske traditioner. Eleverne sad på gulvet, og hver undervisningsdag indledtes med bøn og meditation.

– De første år tegner man udelukkende på en træplade smurt ind i smør med kridt drysset på. Blyanten er en bambuspind, som man ridser i kridtet med. Man tegner på øjemål af efter en eksisterende thangka. Først genstande som skyer og træer. Derefter den nøgne Buddha og endelig Buddha med klæder. Alt skal overholde nøjagtige målforhold, fortæller Karina. – Processen var virkelig en udfordring for min tålmodighed. Selv om det kun blev til tre år på skolen, har det betydet, at Karina fandt sin vej i



Tangha af Milarepa. Den legendariske tibetanske yogi berømt for sine belæringer i form af sange.

livet og drømmer om den dag, hun kan slippe de store bygningspensler. Hun har allerede haft en udstilling i Paris.

Den rene linie

– På et tidspunkt under min uddannelse skulle jeg tegne halslinier på en Buddha og opdagede efter mange forsøg det nødvendige i de rette proportioner for at få energien til at flyde. Det er ofte her man genkender de såkaldte turistthangkaer, som ikke inkorporerer denne indsigt, siger hun. Hun taler om

linjens renhed, som både har præcision og spontanitet.

I autentisk thangka-maling starter man med himlen, som males med prikker for at opnå glidende overgange mellem lyse og mørke partier. Brugen af tekniske hjælpemidler som air-brush ødelægger billedets sjæl, mener Karina.

Når himlen er lavet, lægger man farverne på i rækkefølge. Først blå derefter grøn, hvid, gul orange, rød, okker og guld. Linjerne tegnes, og til sidst åbner man Buddhaens øjne.

Machig Labdrun og Prajnaramita

– Det tager mig halvdanden måned at male en thangka, og i dag tager jeg 1500 euro for en thangka, siger Karina. Hendes favoritter er Machig Labdrun og Prajnaramita. De symboliserer frigørelse, selvstændighed og målrettedhed. Men hun maler alle typer thangkaer og gerne på bestilling.

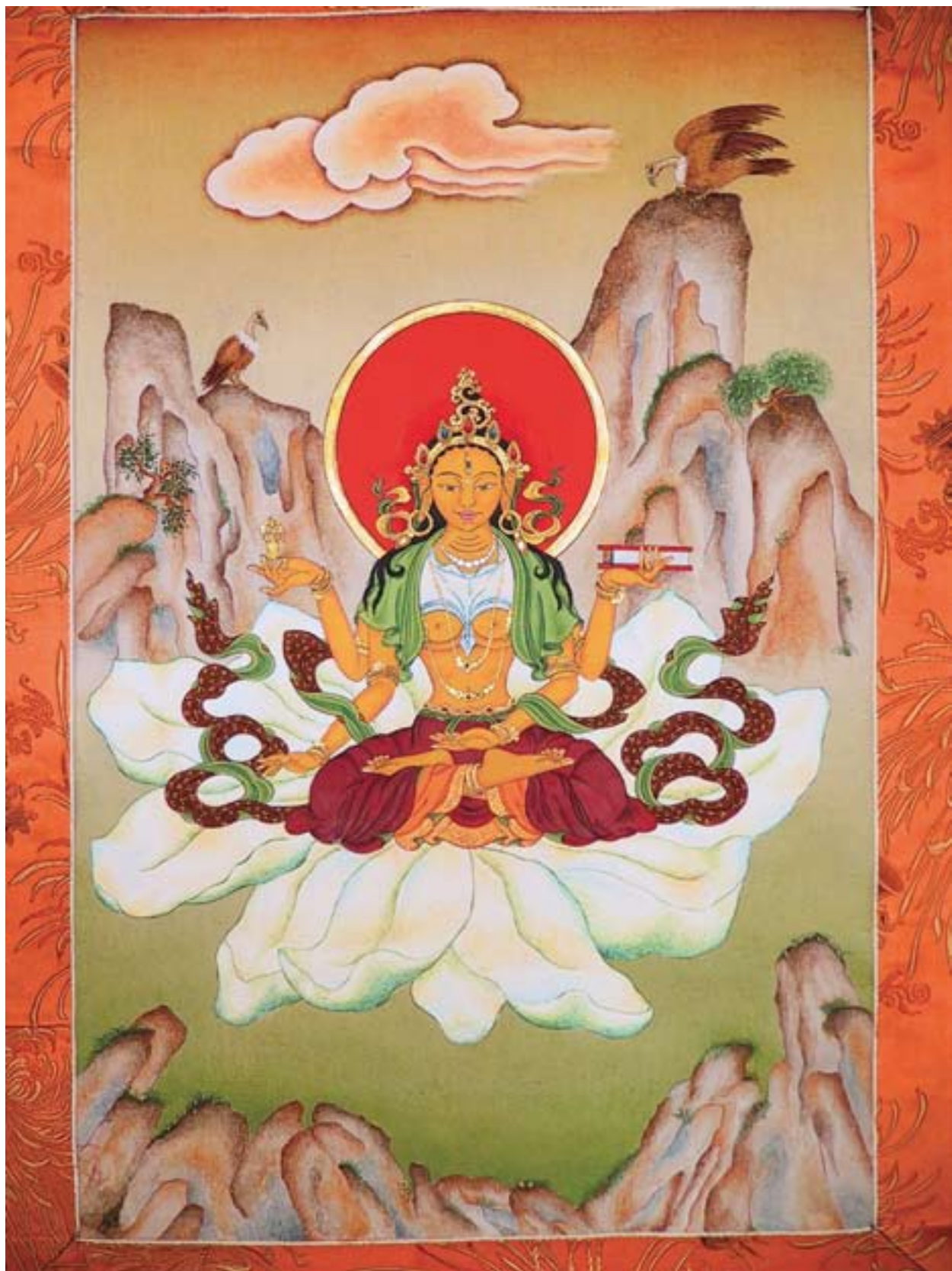
Selvom thangkaer er meget veldefinerede i deres form, er de også kraftigt præget af den personlighed, der maler.

– En af vores elever på skolen i Kathmandu havde haft børnelammelse, fortæller Karina. Han havde store vanskeligheder med at få energien til at flyde i Buddhaernes hofteparti. Disciplinen, som skal overholdes i thangka-fremstillingen, gør det til en del af en meditativ praksis at male ligesom den færdige thangka i sig selv er et meditationsobjekt. Ofte er motivet hentet fra en buddhistisk tekst. Træningen i at holde opmærksomheden på såvel billedet som indholdet er således en konkret bevidsthedstræning. Det er Karinas fornemmelse, at thangka-praksis også har et budskab til moderne mennesker, ligesom det vækker genkendelse hos hende at se såvel kristne ikoner og billeder udført af aboriginere i Australien.

Thangka-kursus i Paris

Karina lever stadig i det samme familiefællesskab, hvor børnene nu er blevet voksne. De er ni i alt og bor i en lille landsby i Pyrenæerne uden for Toulouse. – Til sommer holder jeg et kursus i Thangka-maling i Paris samme sted, som jeg udstillede. Danskere er også velkomne, slutter Karina.

Januar 2007



Tangha med Prajnaparamita. En kvindelig yidam, berømt for sine belæringer i hjerte sutra.

Hjælp tibetanerne



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

Dansk Selskab for Tibetansk Kultur
Tibet-Hjælp
Ryesgade 90 A, 2100 København Ø

Læs mere på
www.tibethelp.dk

**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.**