

DANSK SELSKAB FOR TIBETANSK KULTUR

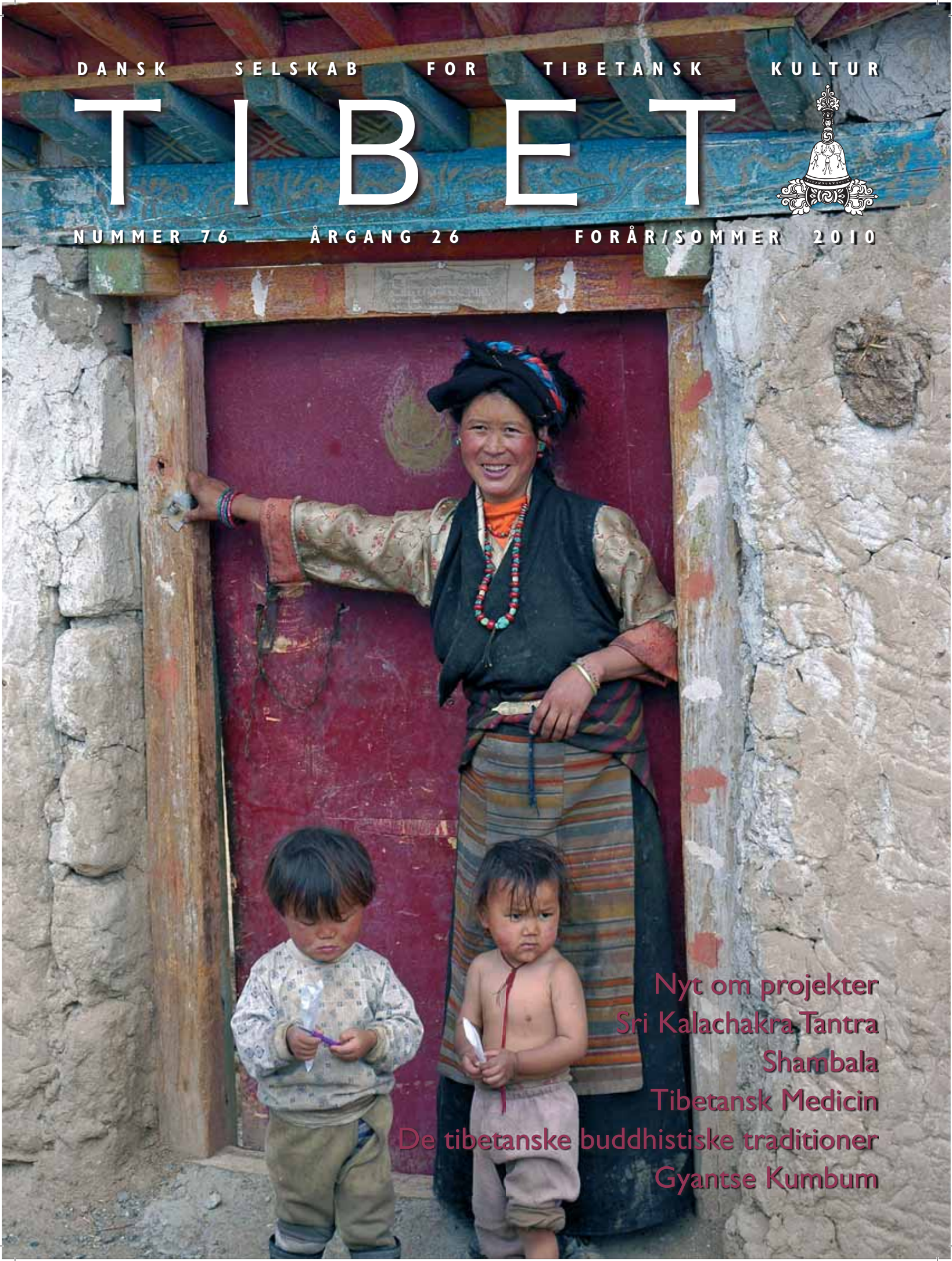
TIBET



NUMMER 76

ÅRGANG 26

FORÅR/SOMMER 2010



Nyt om projekter
Sri Kalachakra Tantra
Shambala
Tibetansk Medicin
De tibetanske buddhistiske traditioner
Gyantse Kumbum

Indhold

Nyt om projekter	3
Sri Kalachakra Tantra	7
Shambala.....	8
DSTK årsberetning 2009	9
Referat af generalforsamling i DSTK og Tibet hjælp	11
Serie: Buddhismens mangfoldighed De tibetanske buddhistiske traditioner	13
Butik	22
Tibetansk medicin	24
Gyantse Kumbum	29

Har du husket at betale kontingent?

Det er meget billigt at være medlem af Dansk Selskab for Tibetansk Kultur! Husk at betale dit kontingent for 2010, hvis det ikke allerede er gjort. Tak for din støtte! Den gavner tibetannerne.

Gavebidrag til DSTK kan trækkes fra i skat

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

Meld adresseændring – det sparer os både for tid og penge

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

Nyhedsbrev via e-mail

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

Du får informationerne hurtigere, og selskabet sparer porto.

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

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

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

Bidragssydere har copyright til egne artikler.

SEKRETARIAT FOR DSTK

Ryesgade 90 A, 2100 København Ø, telefon 35 26 79 26, info@dstk.dk
Åbent: Onsdag kl. 17.00-19.00.

WWW.DSTK.DK

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

KONTINGENT

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

BIDRAG TIL SPONSORSHIPS OG PROJEKTER

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

GAVER TIL DSTK

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

TEKSTBIDRAG TIL BLADET

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

ANNONCERING I „TIBET“

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

REDAKTION

Ansv. redaktør: Franz Nitschke, redaktionens mail/kontakt-adresse: tibet@live.dk

Layout: Eks-Skolens Trykkeri

Forsidefoto: Ellen Bangsbo. Kvinde og børn ved landsby omkring Shigatse (2009)

Bagsidefoto: Ellen Bangsbo. Nonne og mand på en bænk ved Kumbum klosteret i det tidligere Amdo, Tibet (2009)

BESTYRELSE I DSTK

Franz Nitschke, Jonna Rives, Ellen Bangsbo, Susanne Moe.



Administrerende sekretær på Snow Lion Foundation Tsering Topgyal sammen med skoleelev Dolma Lhamo

Nyt om projekter

Bestyrelsesmedlem Ellen Bangsbo har under et ophold i Nepal i marts 2010 haft mulighed for at besøge vores projekter i Nepal. Hun beretter her om sit besøg på Snow Lion Foundation og Namgyal Higher Secondary School samt om andre af vores projekter i Indien og Tibet.

Tekst og foto af Ellen Bangsbo

Snow Lion Foundation

En stor del af DSTK's medlemmer har gennem mange år støttet skolegang for eksil-tibetanere. I Nepal formidles uddannelsesstøtte gennem Snow Lion Foundation, som er under Department of Education ved den tibetanske eksil-regering i Dharamsala, Nordindien.

Snowlion Foundation (SL) blev etableret i 1972 med det formål at tage sig af

sundhed, uddannelse og social velfærd for de tibetanske flygtninge i Nepal. I forhold til uddannelse har SL det overordnede ansvar for 13 skoler i Nepal og det betyder bl.a. at de har det øverste administrative ansvar og formidler sponsorbidrag fra udenlandske sponsorer videre til de enkelte skoler.

Snow Lion Foundations kontor er ret stort og beliggende i Jawalakhel, som kun er 12 km. fra Boudha hvor jeg boede, men pga. den tætte trafik i Kath-

mandu og omegn tog det 1½ time at køre derhen. Jeg havde ringet til dem på forhånd, så de vidste jeg ville komme. Jeg blev meget vel modtaget af kontorets leder, Tsering Topgyal, som hurtigt skaffede mig relevante kvitteringer på vores donationer.

På min forespørgsel blev der ringet efter en elev Dolma Lhamo, som er sponsoreret af en dansk familie. Dolma Lhamo havde netop afsluttet sin eksamen på Namgyal Higher Secondary School (læs



Skoleinspektør Wangdu Phuntsok foran Namgyal Higher Secondary School

mere om skolen nedenfor) og skal snart påbegynde en egentlig uddannelse.

Dolma Lhamo udtrykte stor påskønnelse over at have modtaget støtte til sin skolegang, og da jeg gav hende 1.000 n.rs (80 kr.) i lomme penge fra Tibet-hjælp, blev hun blot endnu gladere.

Så det var jo en fornøjelse for mig, at være den glade overbringer af tiltrængte penge til glade modtagere.

Namgyal Higher Secondary School – en skole under Snow Lion Foundation

En af de skoler Snow Lion Foundation administrerer i Nepal, er Namgyal Higher Secondary School beliggende i Gokarna i udkanten af Kathmandu.

Skolen ligger dejligt afsondret fra Kathmandus støj, larm og tætte trafik. Jeg havde en aftale om at møde skoleinspektør Wangdu Phuntsok, som først havde tid til at tale med mig nu, hvor skolen netop havde afsluttet forårseksamen. Derfor var der under mit besøg kun få elever på skolen, kostskoleelever hvis familier bor afsides og derfor ikke har mulighed for at tage hjem på ferie. De få tilbageblevne elever „slappede af“

efter eksamen ved at lave havearbejde ved skolens blomsterbede.

Namgyal Higher Secondary School blev grundlagt i 1988 som mellemskole, men er i mellemtiden blevet opgraderet til „Higher Secondary“ skole, hvorved skolen tilbyder klasser op til 10+2, hvilket er en 10. klasse eksamen + 2 års overbygning. Niveauet på 10+2 er adgangsgivende til højere uddannelser.

Skolen har 390 elever og 25 lærere, og er kendt for at have et højt uddannelsesniveau. Skoleinspektør Wangdu Phuntsok gav mig indtryk af at være en meget kompetent leder af skolen, som i sit engagement for elevernes velfærd og



Skoleelever der laver havearbejde efter overstået eksamen på Namgyal Higher Secondary School

fremtidsambitioner er afholdt af elever og kolleger.

Snow Lion Foundation gav mig et overbevisende indtryk af at være meget velfungerende og energiske i deres engagement i at organisere skolegang for alle unge eksiltibetanere. Bestyrelsen vil derfor undersøge om vi i 2011 skal påbegynde projektstøtte til Snow Lions Foundations arbejde i Nepal.

Du kan læse mere om Department of Education på: www.tcewf.org/schools

Igangværende projekter

Som tidligere nævnt i Tibet formidler vi humanitær støtte til udvalgte projekter eller etablerede institutioner blandt eksiltibetanere i Nepal og Indien, samt også til tibetanere bosat i de tibetanske autonome områder på Himalaya plateauet.

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

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

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

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

Læs mere om vores projekter på www.dstk.dk

Baseret på bidrag støtter vi følgende projekter på det tibetanske plateau:

The Huangnan Nationalities Teachers' School – som er en 'senior middle school'

beliggende i Rebkong, den tibetanske region tidligere kendt som Amdo i Qinghai provinsen nordøst for Tibets Autonome Region (TAR). Her kan tibetanske unge deltage i et særligt tre-årigt undervisningsforløb i engelsk, English Training Programme (ETP), som en del af deres læreruddannelse. De unge tibetanere kommer hovedsagelig fra fattige nomadefamilier, og vi ønsker derfor at give økonomisk hjælp til bøger, eksamensafgifter, mad og transport til de dårligst stillede unge.

Du kan læse mere om uddannelsen på vores hjemmeside www.dstk.dk/projekter. I 2009 støttede vi ETP projektet med 17.300 kr., som dækkede udgiften til 15 elever i ét studieår. Vi vil meget gerne fortsætte med at støtte disse elever, men mangler stadig bidrag. Hvis du ønsker at støtte ETP projektet, skal du skrive ETP på din indbetaling.

Nyt projekt: Støt fattige tibetanske børn fra nomadefamilier

Children of Shambala (CoS)

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



Nomade kvinde sammen med sin datter i Zeku

ca. 60.000 indbyggere, hvoraf mindst 15.000 er børn under 18 år.

Nomadelivet

Nomadelivet på det tibetanske plateau er en livsform i forandring, dels pga. myndighedernes tvangsforflyttelser af nomaderne, men også pga. den moderne udvikling i det hele taget, og det er derfor tvingende nødvendigt, at nomadernes børn kommer i skole. De fleste børn går i skole, men CoS's undersøgelser tyder på, at op mod 20–30 % af børnene holdes hjemme som lokal arbejdskraft, og deraf er 80 % piger. Yderligere er der omkring 800 „forældreløse“ børn, som har mistet eller er blevet forladt af en eller begge af deres forældre. Det kan enten være en far, der er stukket af, eller barnet kan for eksempel være et resultat af „et natligt besøg“. Ofte er disse børn 'kædet' mellem bedsteforældre, alternativt et kloster eller børnehjem – eller nogle ender på gaden. Disse børn er meget sårbare og lever på fattigdommens kant.

Børnehjem Uden Vægge

Children of Shambala's projekt „Børnehjem Uden Vægge“ er et reelt forsøg på at trække disse børn ind på tryk grund og hjælpe dem med at forblive i skolen samt en eventuel efterfølgende uddannelse. Projektet dækker kun de børn, der

går i skole. I projektet gives der yderst sjældent kontant støtte, men man hjælper i stedet med mad, tøj, transport til skole / uddannelsessted. Fire gange årligt besøges barn, familie, skole og landsby af en socialarbejder, trænet af Children of Shambala, som rådgiver og støtter familien i at sende barnet i skole, og også motiverer barnet til at blive i skolen.

Projektet „Børnehjem Uden Vægge“ finder sted i Huangnan præfektur i Qinghai provinsen.

Støtte til Children of Shambala

Bestyrelsen har besluttet at støtte Børnehjem Uden Vægge med 30.000 kr. i 2010. Vi har allerede fået nogle bidrag til projektet, men vi mangler stadig sponsorer, og vi modtager meget gerne bidrag fra medlemmer eller andre interesserede, som kan dække denne udgift.

Hvis du ønsker at støtte projektet „Børnehjem Uden Vægge“, skal du skrive Children of Shambala på din indbetaling. Læs mere om Children of Shambala på: www.childrenofshambala.org

Vi har følgende projekter i det tibetanske eksil-samfund

Tibet Times – er den største, tibetansk sproget avis blandt eksil-tibetanere, og udgives i Dharamsala. Tibet Times formidler relevante artikler og indlæg om tibetansk kultur og aktuelle samfundsproblematikker i eksil-samfundet samt i Tibet. Vi har i foråret 2010 sendt 9.700 kr., som dækker årsløn for bladets reporter for 2009. Vi ønsker at fortsætte med støtten til bladets lønomkostninger og nye bidrag er velkomne.

Hvis du ønsker at støtte bladet, skal du skrive Tibet Times på din indbetaling.

Mahindra United World College – er en international gymnasieskole beliggende i Indien. Hvert år tilbydes en eksiltibetaner en friplads til det to-årige skoleforløb med en afsluttende eksamen, som er adgangsgivende til en videregående uddannelse. Vores bidrag dækker udgifter til lommepenge og projekter.

I 2008 har vi modtaget et beløb på 13.500 kr. hvilket dækker udgifter for studerende i hele tre år. Dermed behøver vi ikke flere bidrag til disse studerende foreløbig.

Dongyu Gatsal Ling nonnekloster grundlagt af Tenzin Palmo

Dongyu Gatsal Ling klosteret blev grundlagt i 2001 af den engelsk nonne, Tenzin Palmo, som tidligere har tilbragt 12 år i en hule i Himalaya, hvor hun praktiserede intensiv meditation. Klosteret er beliggende ved den tibetanske bosættelse Tashi Jong i Nordindien.

Nonnerne kommer fra Himalaya området: Bhutan, Kinnaur, Zaskar, Ladakh, Spiti og Tibet.

Nonnerne undervises i det tibetanske skriftsprog, så de kan læse de buddhistiske skrifter. Senere undervises de i bl.a. buddhistisk filosofi og ritualer. Nonnerne praktiserer også yoga og deles om alle de praktiske opgaver i klosteret.

DSTK har igennem flere år støttet dette kloster gennem gavebidrag, og pengene går til dækning af nonnernes leveomkostninger. Vi har i foråret 2010 sendt 1.850 kr. til støtte for klosteret. Hvis du ønsker at støtte Dongyu Gatsal Ling klosteret, skal du skrive Tenzin Palmo på din indbetaling.

Læs om klosteret på:
www.tenzinpalmo.com

Afsluttet projekt: Arya Tara School i Nepal

Den nepalesiske nonne Ani Choying grundlagde i 2000 nonneklosteret i Nepal, Arya Tara School, beliggende i Pharping ca. 18 km. sydvest for Kathmandu i et landligt område væk fra Kathmandus larm og støv. For 2009 har DSTK modtaget gavebidrag i alt 8.400 kr. øremærket til Arya Tara School. Ani Choying har på vegne af Arya Tara School modtaget dette beløb under Ellen Bangsbos nylige besøg i Nepal.

Arya Tara School er nu færdigbygget, og er meget velfungerende med gode faciliteter. Gavebidrag fra DSTK har bl.a. været brugt til at købe computere og en generator, som er nødvendig ved de mange strømafbrydelser, der er dagligt i hele Nepal. Skolen producerer bio-gas til køkkenet fra et anlæg, de har modtaget fra sponsorer fra private nepalesere samt den tyske ambassade. De har et fint vandfilter til køkkenet, gode rene toiletter og meget flotte lokaler i det hele taget.

Vi har været meget glade for at støtte klosterskolen, men da Arya Tara School modtager økonomisk bidrag fra mange andre organisationer og desuden har indtægter fra Ani Choyings koncerter, har bestyrelsen besluttet at afslutte vores projektsupporte til denne klosterskole. Tak for de mange bidrag.

Støtte til nonner

Vi ønsker dog stadig at hjælpe buddhistiske nonner og nonneklostre, især da nonner oftest har mere vanskeligt ved at skaffe midler end munke. Gennem vores netværk er vi nu ved at undersøge, hvilke nonneklostre der har stort behov for økonomisk støtte. Eftersom vi allerede støtter Dongyu Gatsal Ling nonnekloster i Nordindien, vil vi forsøge at finde

kontakt til et nonnekloster beliggende i Tibet.

Betaling til projekter

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

Bidrag til projekter kan indbetales til DSTKs konto:

Reg. 1551 – Kontonummer: 3 42 87 88

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

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

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

Ved indbetaling skal du huske to ting: Angiv tydeligt hvilket projekt dit bidrag er tiltænkt. Det er også muligt blot at give et ikke-øremærket bidrag og lade det være op til DSTK at anvende dem til ét af de nævnte projekter. ♦

SRI KALACHAKRA TANTRA

Af Grethe Sørvig

Mange, der læser den buddhistiske tekst, Sri Kalachakra Tantra (tibetansk: Dykyi Khorlo), både for første og anden gang, tror - da teksten er fyldt med henvisninger til medicin og opskrifter på medicin - at den er en medicinsk tekst. Men teksten, der også indeholder astronomiske og astrologiske belæringer, er først og fremmest en åndelig og metafysisk belæring.

Ordet „Kalachakra“ betyder „tidens hjul“ (kala: tid, chakra: hjul), og meget af Kalachakra-teksten omhandler tid: fra planetare og årstidscykluser på det ydre plan, til åndedrætsrytmer, hormonelle cykluser og de subtile energiers cykluser i vore legemer, samt ophævelse af tid - gåen hinsides tid - ved hjælp af åndelig praksis.

Kalachakra-belæringen blev givet af Sakyamuni Buddha på Fuldmånedagen i den 3. tibetanske måned, ved den store stupa, Amarvati, i Dhanyakataka i Sydindien. Belæringen blev givet til Shambala-kongen, Suchendra, der skrev den ned.

Denne første og grundlæggende Kalachakra-belæring kaldes for Mulatantra eller Rodtantraet, og bestod af 12.000 verselinjer. Suchendra skrev senere en kommentar til denne på 60.000 verselinjer, kaldet Det Forklarende Tantra. Disse to tekster nåede imidlertid aldrig menneskeheden. Men en senere Shambala-konge, Manjushri-Yashas, forfattede senere teksten, Kalachakra Laghutantra-raj. Sammen med en kommentar til denne, kaldet Vimalaprabha der i øvrigt



KALACHAKRA-MANDALA

også indeholder sektioner med citater fra det oprindelige Mulatantra, skrevet af Shamabala-kongen Pundarika, eksisterer Kalachakra Laghutantra også i dag, både på det oprindelige sanskrit, og på tibetansk. Og disse fungerer i dag som Kalachakras grundtekster.

Belæringen blev opbevaret i Shambala i mange hundrede år, og blev først givet til menneskeheden gennem de to indiske seere (sanskrit: Maha-siddhas), Chilupa og Kalachakrapada den Ældre der i år 966 e.v.t. begyndte at undervise i, og sprede belæringerne i Indien, Kashmir og Nepal. Ca. 60 år senere, 1027 e.v.t., blev belæringerne videregivet til tibetanerne af den indiske mester, Atisha. Kalachakra Tantra praktiseres i dag af alle skoler indenfor tibetansk buddhisme, og i sær især indenfor Gelugpa-ordenen.

Kalachakra Tantra består af fem kapitler:

DET YDRE KALACHAKRA

Tekstens 1. kapitel der kaldes „Det Ydre Kalachakra“ beskæftiger sig med

makrokosmos, dvs. det ydre univers og dets tidscykluser, universets centrum (Mount Meru), de fire store kontinenter, de otte mindre kontinenter, stjernekonstellationer, planeter og de tidscykluser disse skaber mht. år, måneder, dage, timer osv., astrologiske og astronomiske beregningsmodeller, de fem elementer, samt et 6. element: visdom, alle de fem sansers sanseobjekter, samt objektet for den 6. sans: Dharma.

DET INDRE KALACHAKRA

Tekstens 2. kapitel der kaldes for „Det Indre Kalachakra“, beskriver de seks eksistensplaner (de seks planer i universet hvor det ifølge buddhismen er muligt at inkarnere: gudernes, halvgudernes, menneskets, de sultne ånders, helvedernes og dyrenes eksistensplan), de væsener der er inkarnerede der og hvorfor, forbindelsen mellem krop og sind, de fem skandhaer (de fem komponenter, der tilsammen udgør menneskets personlighed: 1) Form (sanskrit: rupa), 2) Følelse (sanskrit: vedana), 3) Opfattelse (sanskrit: samjnana), 4) Idé (sanskrit: samskara) og 5) Bevidsthed (sanskrit: vijñana)), chakraerne, de subtile energier og kanaler, forbindelsen mellem planetenergier og menneskets sind og det subtile og fysiske legeme. F.eks. hvordan den subtile energi bevæger sig synkront med de ydre planeters bevægelser, hvordan vi tiltrækker det vor underbevidsthed består af, og hvordan vort ydre univers er en manifestation af det, der foregår i vort indre.

DET ALTERNATIVE KALACHAKRA

Tekstens 3 sidste kapitler der kaldes „Det Alternative Kalachakra“, beskæftiger sig med indvielser, kraftoverførelser og tantriske praksiser til at rense sindet, chakraerne og det subtile legeme, og beskriver også det Oplyste menneskes 32 store og 80 mindre kendetegn, samt en sådan persons kraft til at påvirke det ydre univers. ♦

KILDER:

Dalai Lama:
„The Kalachakra Tantra. Rite of Initiation for the Stage of Generation“
Wisdom Publication, London, 1985.

Wallace, Vesna A.:
„The Inner Kalachakratantra. A Buddhist Tantric view of the Individual“
Oxford University Press Inc.,
New York, USA, 2001.

Wallace, Vesna A.:
„The Kalachakratantra. The chapter on the individual together with the Wimala-prabha“
American Institute of Buddhist Studies,
Columbia University, New York, USA
og Tibet House US, 2004.

Rettelser til „Tibet“ nr 75.

Billedet på s. 3 er Kuntuzangpo yab-yum og ikke Guru Rinpoche yab-yum, som det står skrevet

SHAMBALA

Af Grethe Sørvig

Shambala (tibetansk: bde byung), hvis navn betyder „kilden til lykke“, og hvorfra Kalachakra-belæringerne blev videregivet til menneskeheden, er ikke, som mange tror, et mytologisk land, men et sted der i følge tibetanske lamaer fysisk befinder sig et sted nord for Indien.

I hovedstaden Kalapa, der er forbundet med 9,6 millioner mindre byer, ligger to søer, „den mindre Manasa-sø“ mod øst, og „den hvide Lotus-sø“ mod vest, og mellem disse og syd for byen ligger Sandeltræsparken. Midt i Sandeltræsparken ligger Det Store Kalachakra Mandala, bestående af statuer af guder og gudinder, lavet af forskellige juveler. Det blev bygget af Shambala-kongen Suchendra, der modtog Kalachakra-belæringen fra Sakjamuni Buddha. Ifølge den tidligere inkarnation af lamaen Kalu Rinpoche, findes der også i dette land guddommelige væsener i fysisk, menneskelig form, der er inkarnerede som

konger, der praktiserer buddhisme, fortrinsvis Kalachakra Tantra.

Hele Shambala dækker et meget stort område, der er omgivet af snedækkede bjerge, og kun en lille del af landet er synligt for det fysiske øje. I følge Khamtrul Rinpoche, som er en af de mest kendte personer i nyere tid der i visioner har besøgt Shambala, så er Shambala „et mystisk kongedømme, og det eneste, rene land der findes her på kloden. Det er formet som en gigantisk lotus, med otte kronblade, og er omgivet af ringe af snedækkede bjerge. Det er beskyttet mod verden udenfor af sin beliggenhed, men også af overnaturlige kræfter. De der bor i landet er født der på grund af rensket karma, og de har alle en naturligt høj moral. Som indbyggere i det eneste rene land i denne turbulente verden lever de på et meget højt udviklet åndeligt plan, uden lidelse og stridigheder. Og de praktiserer buddhismens højeste belæring, f.eks. Kalachakra Tantras belæring“. ♦

KILDER:

Dalai lama: „The Kalachakra Tantra. Rite of Initiation for the Stage of Generation“.
Wisdom Publications, London, 1985.

International Kalachakra Network: artikel. www.kalachakranet.org
Kalu Rinpoche: offentlige og private belæring, 1980.

Khamtrul Rinpoche:
www.kalachakra.com



SHAMBALA-TIBET

Dansk Selskab for Tibetansk Kultur og Tibet-Hjælp – Årsberetning 2009



DANSK SELSKAB FOR TIBETANSK KULTUR (DSTK)

2009 var et aktivt år med mange og gode medlemsarrangementer, som vil blive omtalt nærmere senere i årsberetningen.

Året store begivenhed var udgivelsen af bogen om DSTKs grundlægger, Tarab Tulku (1934 – 2004): *Tarab Tulku XI – en tibetansk lama i Danmark*.

Jeannie Andersen og Anne-Sophie Bernstorff, som begge har siddet i DSTKs bestyrelse, er redaktører af denne meget fine og lærerige bog, som er udgivet på Ørnens Forlag. Bogen fik en god lektøruddtalelse, og den er udkommet både på dansk og engelsk. Overskuddet fra salget går ubeskåret til henholdsvis DSTK og Tarab Ling Institut. Det overskud, som går til DSTK, vil blive brugt til at finansiere tibetanere, som ønsker at gå på Tarab Ling i Indien, en uddannelse som blev grundlagt af Tarab Tulku.

2009 bød ikke på café-møder som planlagt, da året var fyldt op af andre typer af arrangementer. Bestyrelsen ønsker dog at genoptage traditionen med café-møderne i 2010.

Medlemstal

Selskabet havde ved årets afslutning 519 betalende medlemmer hvoraf 84 er parmedlemskaber. Det er et fald på 74 medlemmer i forhold til 2008, hvor vi havde 593 medlemmer. Derudover havde vi 18 gratister, hvilket primært er herboende tibetanere. Bestyrelsen kender ikke begrundelsen for ophøret af

medlemskab, idet vi som regel ikke får en officiel udmeldelse – mange medlemmer undlader blot at betale. Under alle omstændigheder er det en bekymrende situation, og det er noget, som bestyrelsen vil se nærmere på i 2010. Vi fik blot seks nye medlemmer i 2009.

Kontingent

Ingen ændringer i kontingentsats i 2009.

Medlemsbladet Tibet

Der udkom to medlemsblade i 2009 og igen i år modtog vi ros fra medlemmer både vedrørende indholdet og formatet af bladet. Vores layouter gennem mange år, Ellen Hjelholt, valgte at stoppe i foråret 2009 og vi havde umiddelbart problemer med at finde en god og prismæssig holdbar løsning til efterårsnummeret. Til sidst indgik vi en aftale om udarbejdelse af layout med det trykkeri, som trykker Tibet-bladet, Eks. Skolens Trykkeri, hvilket er en tilfredsstillende løsning. Samarbejdet vil fortsætte i 2010.

Der blev også udsendt to nyhedsbreve med information om aktiviteter mm.

Brochure

Bestyrelsen havde planlagt at få trykt en ny brochure i 2009, men projektet blev udsat til 2010 pga. af knaphed på ressourcer.

Butik og salg

Vores varelager blev udvidet i 2009 med mange nye og spændende varer. Vi fik bl.a. mulighed for at sælge thankaer af meget høj kvalitet fremstillet af den tibetanske maler Karma Lingsang i forbin-

delse med hans besøg i Danmark i foråret. DSTK bragte i den forbindelse to artikler om Karma og afholdt foruden et arrangement med ham, hvor han fortalte om den tibetanske thanka-tradition. Det er en fornøjelse, når tingene på den måde hænger sammen!

Vi havde en bod både i forbindelse med Dalai Lamas besøg i Danmark i foråret og ved Christianias julemarked. Salget var tilfredsstillende, men også vi kunne mærke finanskrisen, idet salget på julemarkedet ikke var nær så godt som de tidligere år.

Frivillige

Året har været fyldt med aktiviteter, som krævede indsats fra frivillige. Alle skal have en stor tak for utrættelig hjælp. Vi mangler dog stadig flere hænder, men det lykkedes ikke at få nye frivillige blandt vores medlemmer i 2009.

TIBET-HJÆLP

Året 2009 var både præget af en øget fokus på projektarbejde og på den igangværende udfasning af de individuelle sponsorater.

Den individuelle sponsorordning afsluttes med udgangen af 2010.

Det individuelle sponsorprogram og udfasning

Der har været en del korrespondance med sponsorerne omkring udfasningen, både i form af et generelt brev til dem og personlig korrespondance. Langt de fleste har udtrykt forståelse for vores beslutning om at ændre fokus til projekter.

Ved året afslutning havde vi 186 sponserer tilbage, mens 57 stoppede i løbet af året. Det samlede antal flygtninge som blev støttet af Tibet-Hjælp var 181.

Tibet-Hjælp støttede flygtninge på følgende skoler/klostre:

- Tibetan Institute of Performing Arts (TIPA) (6.480 kr.)
- Skoler under Department of Education (166.990 kr.)
- Munke og nonner under Department of Religion and Culture (105.050 kr.)
- Munke under Dre-Gomang Cultural Association (7.200 kr.)
- Skoler i Nepal under Snow Lion Foundation (8.220 kr.)
- BIR-skolen (28.700 kr.)
- Videregående uddannelser under Tibetan Children Villages (30.240 kr.)

Projektarbejde

I 2009 støttede vi både velkendte projekter, så som Tibet Times og Ani Choyings kloster, og begyndte et nyt samarbejde om uddannelse af tibetanske unge på en skole i Quinghai provinsen, Kina. Vi modtog mange gavebidrag, som har gjort vores projektarbejde muligt. Derudover har vi brugt af vores opsparede midler.

I 2009 støttede vi følgende projekter baseret på øremærkede og ikke-øremærkede gavebidrag:

- Nuns Welfare Foundation, Nepal, grundlagt og drevet af Ani Choying (23.000 kr.)
- Dongyu Gatsal kloster, grundlagt af nonnen Tenzin Palmo (1.850 kr.)
- Tibet Times, den største tibetansk sprog avis der udgives i Dharamsala, Nordindien (16.810 kr.). Beløbet dækker løn for 2009 + 2010

Dato	Aktivitet
27. februar	Losar – tibetansk nytår Blev afholdt på restaurant Himalaya. Der var et stort fremmøde og vi havde en rigtig god aften med recitation af tibetanske munke og dejlig mad.
7. marts	Glaskistens Forvandling – en tibetansk beretning om virkeligheden Særrangement for medlemmer i forbindelse med udstillingen af billedkunstneren Lone Mertz i samarbejde med Morten Carlsen, Tenpa Gyaltzen og Steen Møller Rasmussen.
18. april	Besøg et tibetansk museum i København. Besøg hos Lars Gammeltoft, som har samlet på tibetanske genstande siden 1975, hvilket er blevet til en stor og meget flot samling. Medlemmerne havde en spændende og hyggelig dag. Vi gentager succesen i 2010.
4. juni	Præsentation af bogen Tarab Tulku XI – en tibetansk lama i Danmark Jeannie Andersen og Anne-Sophie Bernstorff præsenterede bogen i Tranquebar.
24. juni	Arrangement med den tibetanske thangkamaler, Karma Lingsang Karma og Rolf Gilberg fortalte om fremstilling af thangka'er.
16. august	Tibetansk sommer picnic på Store Søhøj Et nyt tibetansk telt blev indviet og vi havde som sædvanlig en dejlig dag.
10. sep.	Buddhas kvinder – nonner i Bhutan Foredrag af Marie Venø Thesbjerg, forfatter til bogen <i>Buddhas kvinder – nonner i Bhutan</i> .
25. oktober	Tibetansk middag som Dalai Lama fik serveret Tibetansk middag på restaurant Himalaya med fortælling om det tibetanske køkken og en særlig tibetansk menu.
Oktober	Taklung Rinpoche og klimaspørgsmål Arrangement med Taklung Rinpoche var planlagt, men det blev desværre aflyst, da Taklung Rinpoche blev syg.

- To studerende på Mahindra United World College, Puna i Indien (14.656 kr. som dækker udgifter til to studerende i de næste tre år, dvs. frem til og med 2011)
 - English Training Programme for 15 tibetanere på The Huangnan Nationalities Teachers' School i den tidligere Amdo region i Østtibet (19.900 kr.)
 - Tre studerende på universitetet i Lhasa (8.400 kr.)
 - Svensk-Tibetanska Skol- og kulturföreningen (4.300 kr.)
- Derudover har der vi sendt gavebidrag til Department of Education og Department of Religion and Culture – disse bidrag er inkluderet i beløbene nævnt under sponsoraterne. ♦

Referat af generalforsamling i Dansk Selskab for Tibetansk Kultur og Tibet-Hjælp

Den 25. marts 2010, kl. 19.00



Dagsorden:

Valg af dirigent

Årsberetning

Regnskabsaflæggelse

Fastsættelse af kontingent

Valg af bestyrelse

Valg af revisor

Bestyrelsens forslag om vedtægtsændring

Indkomne forslag

Eventuelt

Valg af dirigent

Som dirigent blev valgt Erik Herdegen.

Som referent Jonna Rives.

Dirigent bød velkommen og konstaterede at generalforsamlingen var lovligt og rettidigt indkaldt. Erik gennemgik dagsordenen og nævnte, at der alene kan tages beslutninger om punkter og indstillinger, der er på dagsordenen.

Årsberetning

Bestyrelsens formand, Pernille Fogh Christensen, fremlagde årsberetningen, som kan læses i sin fulde ordlyd på foreningens hjemmeside www.dstk.dk.

Pernille bemærkede, at 2009 havde været et aktivt år med mange og gode aktiviteter af forskellig karakter. Pernille oplyste, at der ved årets udgang var 519 betalende medlemmer, at bekymrende lavt medlemstal, da foreningen skal have mindst 500 medlemmer for fortsat at være omfattet på listen af de organisationer, hvis medlemmer og sponsorer kan opnå skattefradrag for gaver og sponsorer.

Tibet Hjælp havde ved årets udgang 186 sponsorer og gavebidragsydere. Udfasningen går som planlagt og der har været stor forståelse for beslutningen om udfasning i slutningen af 2010. Foreningen vil fortsat gerne medvirke til at støtte den tibetanske kultur, men det vil fremover ske som projektstøtte via mange gavebidrag og af foreningens egne opsparede midler.

Årsberetningen blev godkendt.

Regnskabsaflæggelse

Kassereren fremlagde de to separate regnskaber og havde følgende bemærkninger:

Dansk Selskab for Tibetansk Kultur fik i 2009 et mindre overskud på 5.685 kr. Indtægterne er i forhold til 2008 steget med 87,5% og udgifterne med 96%, som i langt overvejende grad skyldes varekøb og -salg i forbindelse med H.H. Dalai Lamas besøg i København i maj 2009, men også udgivelse og salg af en mindebog om foreningens stifter, Tarab Tulku. Foreningen betalte i 2009 en ikke-forbrugt bevilling fra Tips- og Lotto tilbage til Kulturministeriet med 25.552 kr. og for meget udbetalt distributionstilskud for 2007 og 2008.

Egenkapitalen udgjorde pr. 31.12.2009 kr. 95.378 kr.

Tibet Hjælp (TH) fik i 2009 et (planlagt) underskud på 129.990 kr. Indtægterne

er i forhold til 2008 faldet med 26,4%, hvilket kan forklares med udfasningen af sponsoraterne. I forhold til 2008 faldt udgiften til sponsorordninger med 19%. Set med de faktiske tal modtog TH 276.010 kr. i sponsorstøtte, men overførte 352.880 kr. Tilsvarende modtog TH 33.820 kr. i projektstøtte og gavebidrag, men overførte 88.916 kr i projektstøtte.

Egenkapitalen udgjorde pr. 31.12.2009 kr. 165.585 kr.

Regnskaberne blev godkendt.

I forbindelse med, at Tibet Hjælp udfases i slutningen af 2010 vil alle aktiviteter blive samlet under Dansk Selskab for Tibetansk Kultur, herunder projektstøtte.

Fastsættelse af kontingent

Kontingent uændret i 2010.

Valg af bestyrelse

Bestyrelsen består af fem ordinære medlemmer og to suppleanter, som alle vælges for 2 år af gangen.

Pernille Fogh Christensen (formand) blev valgt ind i 2002. Pernille er på genvalg i 2010 og ønsker ikke genvalg.

Jonna Rives (kasserer) blev valgt ind i 2003, genvalgt i 2009, og er dermed ikke på genvalg i 2010.

Franz Nitsche (næstformand) blev valgt ind i 2007, genvalgt i 2009 og er dermed ikke på genvalg i 2010.

Wangdi Gyaljen blev valgt ind i be-

styrelsen i 2004. Wangdi er på genvalg i 2010, men ønsker ikke genvalg.

Ellen Bangsbo blev valgt ind på ekstraordinær generalforsamling i 2008. Ellen er på genvalg i 2010 og ønsker genvalg.

Susanne Moe blev valgt ind som suppleant på ekstraordinær generalforsamling i 2008. Susanne er på genvalg i 2010 og ønsker at genopstille. Bestyrelsen indstiller, at Susanne indvælges som ordinært medlem.

Lisbeth Aagerup blev valgt ind som suppleant på ekstraordinær generalforsamling i 2008. Lisbeth er på genvalg i 2010, men ønsker ikke genvalg.

Da der – desværre – ikke var opstillet nye kandidater var det ikke muligt at vælge en bestyrelse med 5 ordinære medlemmer og to suppleanter. Generalforsamlingen pålagde bestyrelsen at indkalde til ekstraordinær generalforsamling. I indkaldelsen må den siddende bestyrelse gøre opmærksom på, at der er stor grund til bekymring, hvis det ikke er muligt at finde flere bestyrelsesmedlemmer.

Valg af revisor

Som revisorer blev genvalgt Birgit Nielsen og Elsebeth Vienberg.

Bestyrelsens forslag om vedtægtsændring.

Bestyrelsen havde foreslået ændring af vedtægternes § 6.

Nuværende ordlyd:

Selskabets bestyrelse består af 5 medlemmer og 2 suppleanter, valgt på generalforsamlingen for 2 år af gangen. Genvalg kan finde sted. Højest 3 bestyrelsesmedlemmer kan udtræde på samme tid. Flertallet af bestyrelsesmedlemmer skal være danske statsborgere og mindst

ét medlem bør være af tibetansk herkomst. Bestyrelsen konstituerer sig med en formand, næstformand og kasserer. Bestyrelsen, der selv fastsætter sin forretningsorden, ufører det med selskabets daglige ledelse forbundne arbejde, der ikke ifølge vedtægterne kræver afgørelse af generalforsamlingen.

Forslag til ny formulering:

Selskabets bestyrelse består af 5 medlemmer og 2 suppleanter, valgt på generalforsamlingen for 2 år af gangen. Genvalg kan finde sted. Højest 3 bestyrelsesmedlemmer kan udtræde på samme tid. Bestyrelsen konstituerer sig med en formand, næstformand og kasserer. Bestyrelsen, der selv fastsætter sin forretningsorden, ufører det med selskabets daglige ledelse forbundne arbejde, der ikke ifølge vedtægterne kræver afgørelse af generalforsamlingen.

Forslaget er bortfaldet ved denne generalforsamling, men rejses igen på den ekstraordinære generalforsamling, som skal indkaldes med 1 måneds varsel. Forslaget kan vedtages med 2/3 af de afgivne stemmer blandt de fremmødte.

Indkomne forslag

Ingen.

Eventuelt

Et medlem spurgte, hvorfor foreningen ikke brugte internet og mail mere i kommunikationen med medlemmerne. Pernille forklarede, at foreningens mailsystem ikke er tilfredsstillende, idet man ikke kan se, hvilke modtagere mails kommer retur fra. Det er derfor for risikabelt at sende indkaldelse til ekstraordinær generalforsamling ud pr. brev, da man ønsker at undgå at en ikke-modtaget mail kan indebære, at generalforsamlingen ikke er lovligt varslet. ♦

FILMOMTALE

Tibet efter 2008

En film af Vivi og Jens Walter

Filmen er en under cover reportage om situationen i Tibet efter opstanden i 2008. Det er den første (og eneste) vestlige filmreportage inde fra Tibet efter opstanden. Filmen viser tibetanernes dagligdag under det kinesiske styre og giver et billede af tibetanernes kultur, religion og menneskerettigheder i virkelighedens verden.

Filmen er optaget i Tibet i slutningen af efteråret 2009.

Filmen kan ses på www.tibetfilm.dk

Susanne Moe

Buddhismens mangfoldighed

De tibetanske buddhistiske traditioner

Religiøse praksis, politiske betydning i det historiske Tibet og udbredelse i Danmark

Af Pernille Fogh Christensen, cand. mag.
i religionshistorie og tibetansk

Som afslutning på serien om buddhismens mangfoldighed skal vi i denne artikel se nærmere på den tibetanske buddhisme. Jeg vil først give et historisk overblik over buddhismens indførelse i Tibet og derefter vil jeg beskrive de forskellige retninger eller skoler, som findes inden for den tibetanske buddhisme, med særlig fokus på deres praksis og politiske eller samfundsmæssige placering. Afslutningsvis, vil jeg kort gennemgå de tibetansk buddhistiske grupper og centre, som findes i Danmark.

En del begreber og navne vil være nævnt enten på sanskrit eller tibetansk, eller eventuelt på begge sprog. Sanskrit-begreberne stammer fra den indiske mahayana-tradition og er blevet gængse begreber i vestlige fremstillinger af buddhismen, mens de tibetanske begreber er fra den specifikke tibetanske buddhisme. Efter hvert begreb har jeg nævnt, hvilket sprog der er tale om. „Skt.“ er en forkortelse for „sanskrit“, mens „tib.“ er en forkortelse for „tibetansk“.

Introduktion

Generelt inddeles tibetansk buddhisme i fire overordnede skoler, som på tibetansk kaldes: nyingma, sakya, kadjy og gelug (tib). Derudover kommer böen (tib.), den før-buddhistiske religion som har optaget mange buddhistiske elementer og nu nærmest fremstår som en femte 'buddhistisk' tradition. Böen bliver ikke beskrevet i denne artikel. De fire skoler afviger ikke markant fra hinanden, idet de alle er baseret på et fælles mahayana- og vajrayana-grundlag (skt.) jævnfør de to foregående artikler i serien), både hvad angår deres lære, etik og praksis. Desuden betoner de alle lamaens centrale rolle ved overleveringer af belæringer. Den forskel, som dog findes mellem de fire skoler, drejer sig primært om følgende: de har forskellige



Den lotusfødte, sidder på en trone af lotus blomster. I den tibetanske tradition anses Padmasambhava for at have bragt buddhismen til Tibet. Særligt nyigima-skolen er knyttet til Padmasambhava.

tilblivelseshistorier; de afviger i deres betoning af henholdsvis mahayana- og vajrayana-aspektet, hvilket bl.a. giver sig udslag i deres religiøse praksis; de følger forskellige sutra- og tantra-linjer (skt.) fra forskellige indiske mestre; og endelig har de haft en forskellig samfundsmæssig placering i Tibet før den kine-

siske besættelse. Ovennævnte punkter vil være udgangspunkt for artiklen. For at forstå traditionernes forskellige tilblivelseshistorie, er det nødvendigt først at trække nogle historiske linjer op, samt kort beskrive buddhismens indførelse i Tibet.

Buddhismens indførelse i Tibet

Buddhismens indførelse i Tibet var en gradvis proces, der tog sin begyndelse i det 7. årh. På det tidspunkt blev Tibet samlet i et kongedømme med en centraliseret magt af Songsen Gampo (ca. 615–650), mens landet tidligere havde bestået af mange indbyrdes rivaliserende fyrstendømmer. Tibetanerne mødte den buddhistiske lære bl.a. gennem handelsrejsende fra de buddhistiske nabolande Nepal og Kina samt gennem Songsen Gampos to buddhistiske hustruer, som også kom fra de to lande. Buddhismen var i begyndelsen formentlig kun udbredt blandt kongefamilien, mens de øvrige tibetanere fortsat var knyttet til den før-buddhistiske religion bö. Det var først under den fjerde konge, Trisong Detsen (740–98), at buddhismen for alvor blev udbredt blandt den brede befolkning. Kongen opførte ca. 779 Tibets første kloster, Samye, hvor syv tibetanere for første gang aflagde munkeløftet. I samme periode fik Tibet besøg af flere buddhistiske læremestre fra Indien, som bragte de første samlede tantra- og sutratekster med til det tibetanske folk. Den mest kendte af disse mestre var yogien Padmasambhava (skt.: „den lotusfødte“, tib. Guru Rinpoche: „den værdifulde lærer“).

Ifølge en berømt tibetansk legende blev Padmasambhava inviteret til landet for med magiske ritualer at bistå ved opførelsen af Samye-klosteret. Byggeriet var stødt på vanskeligheder, idet alt, hvad der blev bygget af menneskehænder om dagen, blev revet ned af ondsindede dæmoner om natten. Disse dæmoner tilhørte bö-religionen og var modstandere af buddhismen. Legenden fortæller videre, at Padmasambhava ved sin ankomst udførte nogle ritualer, der rensede og indviede klosteret. Dermed fik han omvendt de dæmoniske ånder, således at menneskehænder byggede om dagen og de nu venligtsindede ånder om natten. Ud over at hylde Padmasambhava som grundlægger af buddhismen i Tibet, fortæller legenden også om den konflikt, der på et samfundsmæssigt og politisk niveau var mellem den nye religion, buddhismen, og den gamle bö-religion.

Buddhismen i det 9. – 12. århundrede

Konflikten mellem bö og buddhismen blev yderligere skærpet, da kongedømmet faldt i 842 og landet nu igen var præget af krige mellem rivaliserende fyrstendømmer med forskellige religiøse interesser. I Centraltibet mødte buddhismen modstand fra de ledende adelsfamilier, der ønskede bö reetableret som „statsreligion“. De lærde munke flygtede til Øst- og Vesttibet,



MILAREPA

Milarepa på sin trone omgivet af sine forgængere og efterfølgere.

Øverst i midten ses Vajradhara, Ur-buddhaen.

hvor der fandtes pro-buddhistiske kongedømmer. Kongen i riget ved navn Guge ønskede at fremme mahayana-buddhismen med dens betoning af den filosofiske lære og gradvise praksis hen imod befrielse, og inviterede derfor en af datidens mest betydningsfulde lærde fra Indien, Atisa, til Tibet. Han ankom til Vesttibet i 1042 og blev i landet til sin død i 1054. I samme periode foretog en del tibetanske munke rejser til Indien for at studere hos berømte buddhistiske lærde, og for at bringe både sutra- og tantratekster med tilbage til Tibet. I forlængelse af Atisas virke i Tibet og de mange rejser til buddhistiske lærdomscentre i Indien, opstod flere nye buddhistiske traditioner i Tibet, bl.a. saky og kady og senere gelug, samlet kaldet „de nye skoler“. De tibetanere, som fortsatte med at følge de første sutra- og tantralinjer bragt til landet af bl.a. Padmasambhava, fik nu navnet nyingma, som betyder „de gamle“ og refererer til at man praktiserede de ældste sutra- og tantralinjer.

Oppositionen mod buddhismen aftog efterhånden, og buddhistisk aktivitet spirede frem overalt i Tibet, som f.eks. et omfattende arbejde med at oversætte de mange hjembragte tekster fra Indien, som var på sanskrit, til tibetansk. Ligeledes voksede en klostertradition frem, idet de første velorganiserede munkeordener blev etableret, støttet af velhavende adelsfamilier. Klostrene var organiseret ligesom de store indiske klostre, hvor munkeregler var kombineret med filosofisk og dogmatisk uddannelse og tantrisk praksis.

Nyingma

Med sin oprindelse tilbage til tiden under kongedømmet er nyingma den ældste buddhistiske tradition i Tibet. Men først da de nye traditioner dukkede op i Tibet i det 11. årh., begyndte nyingma at organisere sig som selvstændig tradition, og processen med at systematisere deres praksis begyndte. Padmasambhava har en helt særlig betydning for nyingma, da alle deres belæringer menes at være overleveret gennem ham, og han hyldes som den „anden Buddha“.

Padmasambhavas historiske eksistens betvivles ikke af vestlige forskere, men hans rolle i forbindelse med indførelsen af buddhismen i Tibet menes ikke at være så stor som den tibetanske tradition selv beskriver. Han betragtes mere som en samlende skikkelse, en repræsentant for den yogisk-tantriske tradition, der i sin eftertid er blevet tillagt enorm betydning, bl.a. gennem en stor mængde legender og myter.

Nyingma-traditionens religiøse praksis

Nyingma-traditionen er primært en tantrisk tradition, og alle deres tantra-tekster siges at stamme fra en ur-buddha ved navn Samantabhadra (skt) en såkaldt dharmakaya-buddha (skt.) der siges at rumme essensen af alle oplyste buddhaer i sig. Nyingma anerkender ni „veje“, dvs. praksis hen imod fuld oplysning, hvoraf de seks er tantriske: kriya, carya, yoga, mahayoga, anuyoga og atiyoga (skt.). Atiyoga er et synonym for dzogchen (tib.: „den store perfektion“), som er den højeste tantra-praksis i nyingma-traditionen. Ved dzogchen-praksis benytter man sig ikke af den for tantra-praksis så klassiske visualisering af en guddom. I stedet mediteres der direkte over sindets oprindelige natur, det vil sige et ikke-dualistisk sind, der siges at være rigpa (tib.: „ren årvågenhed“). Sindet beskrives som den „urmaterie“, hvorfra alt opstår, og som i sin oprindelige tilstand er karakteriseret ved at være klarhed, lysende, rent, selv-befriende og ren årvågenhed.

Nyingma-traditionens

samfundsmæssige placering

Selv om nyingma havde store klosterkomplekser i Tibet, som f.eks. Mindroling i Vestt Tibet, var de primært knyttet til den tibetanske folkereligion. Nyingma havde mange læg-tantrikere, som udførte alle de mange forskellige ritualer, som de almindelige tibetanere uden for de etablerede klostre havde brug for, f.eks. ofringer til at formilde ondsindede lokale guder og ånder, bønner, tydning af varsler, spådomsritualer og ritualer i forbindelse med døden. Den tibetanske folkereligion har optaget mange før-buddhistiske elementer og rummer mange shamanistiske træk. Desuden har nyingma aldrig haft nogen politisk magt af betydning - man har generelt været langt mindre politisk interesseret og engageret end de andre tre traditioner.

Terma-traditionen

Noget ganske karakteristisk for nyingma er deres såkaldte terma-tekster (tib.) Terma-tekster er religiøse tekster af forskellig art, som Padmasambhava hævdes at have gemt i f.eks. grotter, søer og templer, mens han var i Tibet i det 8. årh. Hensigten var, at teksterne på et senere tidspunkt i historien kunne blive fundet af en tertön, (tib.) („opdager af terma“), som anses for at være inkarnationer af Padmasambhavas udvalgte elever, for dermed at gavne mennesker, når de bliver fundet.

Ifølge nyingma er terma-tekster særlige buddhistiske belæringer, oprindelig fremsagt af en buddha, hvorefter de er blevet nedskrevet på gult papir i en symbolsk skrift, dakini-skrift (skt.) og til sidst gemt af Padmasambhava i Tibet.

Ifølge nyingma-skolen egen kronologi blev den første terma-tekst fundet i det 11. årh. af Sangya Lama (ca. 1000–1080). Traditionen har anerkendt omkring 400 tertön indtil i dag, men der fremkommer stadig nye, både i Tibet og blandt eksiltibetanere. Gennem århundrederne er der blevet fundet et meget stort antal religiøse tekster, der indeholder en mangfoldighed af aspekter, som f.eks. filosofi, ritualer, meditationspraksis, beskrivelser af danse og magiske formularer og meget andet. Mange af de tidligste terma-belæringer overleveres stadigvæk gennem linje-holdere, dvs. lamaer, som er ansvarlige for en korrekt overlevering af den pågældende tekst, og teksterne benyttes fortsat i den religiøse praksis. Terma-traditionen har haft en meget stor betydning for dannelsen af nyingmas filosofiske position og dens buddhistiske praksis; den førømtalte dzogchen-praksis er bl.a. udviklet ud fra terma-tekster.

De øvrige tibetanske skolars syn på terma-teksterne har været forskellige: mange gelug-lærde har taget kraftigt afstand

fra disse kontroversielle tekster, primært fordi de ikke opfylder det krav, som den akademiske elite har sat for religiøse tekster: en buddhistisk tekst skal være af indisk oprindelse for at blive anerkendt som autentisk og religiøst værdifuld. Da der ikke eksisterer en tilsvarende sanskrit-tekst til terma-teksterne, har de været betragtet som uautentiske og som tekster skabt af opdageren selv. Kadjy har derimod generelt accepteret teksternes ægthed, og indenfor bön har der eksisteret en lignende tradition med at finde skjulte tekster.

Sakya

Sakya-traditionen blev dannet af Kön Chong Gyalpo, en søn fra en magtfuld adelsfamilie, Khön-familien.

Han grundlagde i 1073 et kloster på et sted ved navn Sakya i Tsang-provinsen i Centraltibet, og både den nye tradition og klosteret fik sit navn efter lokaliteten. Inden etableringen af klosteret studerede Kön Chong Gyalpo under en af datidens betydeligste lærde, Drokmi Lotsava (993–1052) med tilnavnet „Oversætteren“. Drokmi havde tilbragt megen tid i Indien, hvor han havde lært sanskrit og modtaget tantriske belæringer og initiationer af en stor mester ved navn Santipa, hvorefter han bragte tantra-teksterne til Tibet og oversatte dem til tibetansk. En af de tantra-tekster, Drokmi oversatte, var Hevajra Tantra (skt.), og denne tekst blev senere sakya-skolens grundtekst inden for tantrisk praksis.

I tiden efter Kön Chong Gyalpo fulgte en lang række af dygtige sakya-lærde og tantrikere, bl.a. hans søn Günga Nyinpo, som var med til at samle, oversætte og systematisere nye sutra- og tantra-tekster samt organisere deres munkeorden. Den vigtigste blandt sakya-lamaer var Sakya Pandita (skt.: „den lærde fra Sakya“) (1182–1251). Sakya Pandita organiserede munkeordenen på en måde, som var helt ny for samtiden, bl.a. ved at indføre en mere

systematiseret religiøs undervisning og praksis, særlig munkedisciplin, samt et munkehierarki. Han var desuden en flittig skribent, han skrev bl.a. et hovedværk om buddhistisk logik, som blev et af samtidens vigtigste værker, og Sakya Pandita blev af sin samtid anset for at være en af landets mest respektable lærde.



SAKYA

Kön Chong Gyalpo, grundlægger af sakya-skolen. Han etablerede i 1073 et kloster på et sted ved navn Sakya i Tsang-provinsen i Centraltibet

En anden betydningsfuld sakya-lærde var Butön Rinpoche (1290–1364), der i det 14. årh. samlede og systematiserede et enormt antal forskellige buddhistiske tekster af indisk oprindelse (jf. ovenstående forklaring af legitimering af tekster), i to værker, der samlet udgør den tibetansk buddhistiske kanon: Kanjur (tib.) (indeholder sutra belæringer fremsagt af Buddha) og Tenjur (tib.) (indeholder kommentarer af indiske lærde til Buddhas belæringer).

Sakyas politiske magt

Tibet forblev uantastet af fremmede herskere frem til det 13. årh., hvor det blev en vasalstat under det ekspanderende mongolske rige, samlet af Djengis Khan (d. 1241). Som øverste repræsentant for Tibet valgte man Sakya Pandita, og alle øvrige embedsmænd blev ligeledes hentet fra Sakya-familier. Denne politiske alliance gav

sakya gode vilkår, både økonomiske, som f.eks. støtte til klostre og lamaer. Sakyas politiske magt blev tillige større, da Kublai Khan (1214–1294) erobrede Kina i 1261 og grundlagde Yüan-dynastiet (1261–1367). Sakya Panditas nevø, Phagpa, blev Kublai Khans spirituelle lærer og indviede khanen i bl.a. Hevajra Tantra, til gengæld fik Phagpa magten over tretten provinser samt tildelt titlen Tishi (tib.: „Konge over Tibet“).

Sakyas særstilling i politisk og økonomisk henseende, der var betinget af mongolerne, blev svækket alvorligt, da Kublai Khan døde i 1294, bl.a. fordi hans efterfølger ikke på samme måde favoriserede sakya-skolen, med derimod valgte

en tilknytning til kadjy. Sakyas endegyldige afsked fra magtens top kom, da en munk fra kadjy-skolen, Dyang Thub Gyaltsen (1302–73) i 1358 formåede at vinde herredømmet over Ü-Tsang (Central- og Sydtibet).

Sakya-traditionens religiøse praksis

Sakya-traditionens praksis stammer primært fra den indiske lærde Virupa (skt), som er én blandt 84 „store mestre“ (skt.: mahasiddha), som den indiske tantra-tradition har opregnet. Belæringerne kom, som nævnt tidligere, til Tibet gennem Drokmi Lotsawa. I begyndelse var sakya primært en tantrisk tradition, men den ændrede sig hurtigt til at lægge lige megen vægt på mahayana (sutrastudier) og vajrayana (meditativ praksis).

Sakyas vigtigste meditations-system har betegnelsen lamdre (tib.), som betyder „vejen og frugten“. Systemet er baseret på Hevajra Tantra-teksten samt en tekst skrevet af Virupa. Virupa betragtes som den første, der udbredte lamdre-systemet. Begrebets betydning er, at man betragter vejen (dvs. den buddhistiske praksis), og frugten (dvs. oplysning) som uadskillelige, de er ikke to forskellige fænomener. Det filosofiske standpunkt, der ligger bag lamdre-systemet (og som i øvrigt er et klassisk vajrayana-standpunkt) er tesen om, at der ikke er essentiel forskel mellem samsara og nirvana, eftersom begge fænomener tænkes at opstå i sindet selv, som er forening af klarhed og tomhed. Ud fra den grundlæggende betragtning, kan der således heller ingen absolut forskel være mellem vejen og frugten deraf, da også disse fænomener er skabt i sindet. Erkendelsen af dette er nøglen til buddhatilstanden, ifølge lamdre-systemet.

Kadjy-traditionen

Kadjy-traditionen blev grundlagt i Tibet i det 11. årh., i en tid hvor den buddhistiske aktivitet spirede frem overalt i Tibet og mange nye sutra- og tantralinjer kom til landet. Kadjys belæringer stammer fra en indisk tantriker ved navn Tilopa (skt.) (988–1069), som siges at have modtaget belæringerne direkte fra buddhaen Vajradhara (skt.; tib. Dorje Chang). Tilopas vigtigste elev var tantrikeren Naropa, og både Naropa og Tilopa hører til den førnævnte gruppe af 84 indiske mahasiddhaer. Belæringerne kom til Tibet gennem Marpa (tib.) (1012–96), som er den første tibetaner i linjen. Marpa var elev af Naropa og han rejste tre gange til Indien for at modtage belæringer, deriblandt mahamudra (skt.), der er linjens højeste belæringer. Marpas vigtigste og mest berømte elev var Milarepa (tib.) (1040–1123), der især blev initieret i linjens yogiske og mystiske belæringer.

Milarepa levede som eneboer og asket i lighed med andre af datidens yogier, og ifølge legendariske fortællinger bar han trods det barske klima kun tynde bomuldsklæder, fordi han gennem sin yoga-praksis udviklede så megen indre energi, at han nemt kunne holde varmen. Hans navn betyder netop „den bomuldsklædte Mila“.

Marpa og hans efterfølgere overtog de indiske tantrikeres tradition med at komponere korte sangtekster og digte, der i et allegorisk sprog beskriver deres mystiske oplevelser og åndelige erkendelser. Milarepa var den flittigste digter af alle, og meget talentfuld, og hans digte blev kendt og elsket af alle tibetanere, og det er de den dag i dag. I sine digte beskriver han bl.a. sin evne til at omdanne sig til en sneleopard og om sin seksuelle tantra-praksis med de tibetanske bjerggudinder. Milarepa kan karakteriseres som en repræsentant for den fri, vilde og shamanistiske tantratradition i Tibet, hvor en munketilværelse i et kloster med munkeregler, tekstlæsning og filosofiske debatter af nogle blev betragtet som en forhindring for at opnå den fulde oplysning.

Milarepa samlede mange berømte elever omkring sig, én af dem er Gampopa (1079–1153). I Vesten er han kendt gennem ét af sine værker, som beskriver den samlede praksis hen imod oplysning. Værket er oversat fra tibetansk til dansk af Birgit Scott og har titlen „Befrielsens Juvel. En grundbog i tibetansk buddhisme“ (2000).

Gampopa havde levet som munk i et strengt klostersonfund, inden han blev elev af Milarepa. Senere i livet var han i stand til at kombinere Milarepas mere vilde og fri tantriske tradition med dens modsætning: en velorganiseret munkeorden med systematisk undervisning, der bl.a. omfatter tre års tilbagetrækning i meditativ ensomhed. På den baggrund udviklede kadjy-traditionen sig til at være en kombination af to elementer: den ikke-institutionaliserede, esoteriske yoga-tantra-tradition og den mere systematiserede kloster-tradition, hvor især sidstnævnte har været særdeles velegnet til at bevare de mundtligt overleverede belæringer intakte.

Kadjy er traditionelt inddelt i „de fire store og de otte mindre“ skoler, hvoraf karma kadjy (tib.) er den største og også den mest kendte og udbredte i Vesten. Det var også karma kadjy der i det 12. årh. indførte et helt nyt arveprincip for højtstående lamaer, princippet om bevidst genfødsel, hvor efterfølgeren af en afdød lama blev genfundet som en reinkarnation af ham selv, på tibetansk kaldet en tulku (tib.: „udstrålingslegeme“). Man antog, at lamaen lod sig genføde i et nyt legeme, som regel som et drengebarn, der så betragtedes som en reinkarnation af den afdøde lama. Senere overtog de øvrige buddhistiske tradi-

tioner og bön også dette arvesystem for deres højeste lamaer, og med tiden blev det til et utal af tulkuer, der fik en ophøjet status som særligt hellige og fejlfri blandt tibetanerne, og de havde ofte særlige privilegier. Tulku-systemet eksisterer stadig i den tibetanske buddhisme både i og uden for Tibet, men det er i forandring. Mange tulkuer har f.eks. ikke længere samme høje status med dertil hørende privilegier, bl.a. fordi de har giftet sig og har taget borgerlige erhverv.

Kadjys politiske magt

Allerede da Tibet var underlagt det mongolske rige, begyndte kadjys politiske position at stige, idet Kublai Khans efterfølger, Togon Temur, foretrak en karma kadjy-lærd som åndelig vejleder, frem for en sakya-lærd. Som nævnt tidligere skete den afgørende ændring, da en kadjy-munk ved navn Byang Chub Gyaltsen (1302–73) i 1358 formåede at vinde herredømmet over Ü-Tsang. Byang Chub Gyaltsen kom fra en særlig kadjy-linje, phagmo-linjen, som var støttet økonomisk af en adelsfamilie, Lang-familien, men derudover modtog han en generel støtte fra landets øvrige adelsfamilier. Phagmo-linjens styre varede dog kun frem til 1434, hvor det faldt på grund af intriger og fejder blandt potentielle arvtagere til embedet som den øverste leder samt af en voksende modstand fra andre buddhistiske klaner. Men i perioden fra 1367 og frem til 1434 var Tibet en både samlet og uafhængig nation, ledet af en fraktion indenfor kadjy-traditionen.

Kadjy-traditionens religiøse praksis

Kadjy-traditionen er som nyingma primært en tantrisk vej. Navnet „kadjy“ (tib.) har betydningen „mundtligt overleveret“ og refererer til at traditionen lægger megen vægt på den direkte mundtlige overlevering af tekster, så de overleveres uden ændring, ubrudt, fra lama til elev. Deres tantra-belæringer stam-

mer primært fra Naropa, der før sin yogiske træning hos Tilopa, var tilknyttet det store buddhistiske universitet, Nalanda, i Indien. Naropa inddelte den tantriske vej i seks dele, kendt

som „Naropas seks yogaer“, og de er som følger: 1) meditation på den indre energi, hvorved man opnår kontrol over kroppens finere energier, 2) meditation på en illusorisk krop, hvorved den almindelige sanseerfarings illusoriske natur bliver erkendt, 3) meditation på drømme for at opnå kontrol over dem, hvorved man kan opnå indflydelse på sindsstrømmen 4) meditation på sindets natur, som er „klart lys“, 5) meditation på seks tilstande, som bevidstheden gennemløber i perioden efter dødens indtræden og frem til næste genfødsel, de såkaldte „bardo-tilstande“.

Kendskab til disse tilstande kan forvandle død-genfødselsprocessen til en mulighed for at opnå oplysning. 6) meditation på „overførsel“, midlet hvorved man kan få ens bevidsthed til at forlade

kroppen ved dødsejeblikket og søge genfødsel i et højere rige.

Alle kadjy skolerne anser imidlertid mahamudra-praksis for den højeste og vigtigste af alle, og det anses samtidig for at være den hurtigste vej til oplysning. Termen mahamudra (skt.: „det store segl“) skal ikke blot forstås som navnet på denne særlige praksis, men også som en betegnelse for selve den direkte og personlige realisering af sindet og alle fænomeners natur. Mahamudra er det, som man skal opnå, selve Buddhatilstanden, det oprindelige, rene sind, som er klart lys og tomhed. Ligesom dzogchen-praksis, benytter mahamudra-praksis sig af meditation på selve sindets natur. Men som ved al anden tantrisk meditation, er det også i mahamudra en forudsætning, at man benytter en forberedende praksis, der bl.a. har til hensigt at rense tidligere handlinger (karma), samt at fokusere på befrielsens formål: at gavne andre levende væsener.



KARMAPA

Den første lama i Karma-linjen, Dusum Khyenpa.

Karmapa er kendetegnet ved den sorte krone.

Gelug-traditionen

Under Phagmo-styret fødte en fattig bondekone i året 1357 sit fjerde barn, en lille dreng, hvis liv skulle vise sig at blive særdeles vigtigt for Tibet. Han er kendt under navnet Tsong Khapa og han blev grundlægger af en ny buddhistisk tradition i Tibet, gelug-traditionen. Ifølge traditionen udviste den lille dreng hurtigt tegn på, at han besad særlige evner, og derfor modtog han buddhistiske belæringer allerede i en tidlig alder. Igennem hele sin ungdom modtog han belæringer og indvielser til meditativ praksis fra nogle af datidens mest fremtrædende lærde fra bl.a. sakya og phagmo-linjen, og som 24-årig blev han fuldt ordineret som munk.

I 1409 grundlagde Tsong Khapa sit eget kloster og etablerede dermed formelt sin egen tradition. Klosteret, med navnet Ganden, var beliggende nær Lhasa, en by der siden kongedømmet blev betragtet som særlig hellig. Tsong Khapa var klosterets første abbed, og det blev ledet efter strenge munke-regler, hvor cølibat var absolut påkrævet og tantrisk praksis af seksuel karakter forbudt, hvilket var tilladt i de andre skoler. Traditionens navn, gelug (tib.), kan oversættes med „dydig“ og henviser netop til ordenens dydige liv. Den nye orden tog desuden kraftigt afstand fra sammenblanding af religiøse og verdslige interesser, hvilket ellers i høj grad karakteriserede de øvrige buddhistiske ordener, og man deltog derfor ikke i datidens indenrigspolitiske magtkampe.

Derudover etablerede Tsong Khapa en årligt tilbagevendende religiøs ceremoni, mönlam (tib.: „den store bøn“), i forlængelse af den allerede etablerede tibetanske nytårsfest, ved Jokhang-templet i Lhasa. Under ceremonien samledes et stort antal munke i bøn foran Jowo Rinpoche (Tibets helligste Buddha-statue) med en intention om at forøge folkets kollektive fortjeneste, og at sprede Buddhas lære i alle retninger til gavn for alle levende væsener. Derudover blev der også udført offentlige debatter mellem højtansete buddhistiske lærde i emner som buddhistisk filosofi, logik og etik.

I Tsong Khapas levetid blev yderligere to store gelug-klostre grundlagt af to af hans disciple: Drepung i 1416 og Sera i 1419, begge nær Lhasa. Disse tre store klostre er et vidnesbyrd om den enorme tilgang og popularitet, ordenen havde på daværende tidspunkt, hvor antallet af munke steg voldsomt. Med tiden blev de Tibets største klostre med op til 10.000 munke hver. De kan betragtes som en form for universiteter, hvor munke kunne uddanne sig.

Gelug-traditionens religiøse praksis

Gelug-traditionens lære og praksis bygger i høj grad på Tsong Khapas fortolkning af buddhismen, hvilket bl.a. er at finde i hans to hovedværker: „Instruktion i den trinvis vej“, der beskriver den trinvis praksis hen mod den endelige befrielse fra tilværelsen i kredsløbet af fødsel og død, og „Instruktion til den tantriske vej“, der beskriver fire grundlæggende tantriske systemer, som han anerkendte. Tsong Khapas indiske grundlag var de store lærde fra mahayana-retningen, primært Nagarjuna (2. årh. e.v.t. – jf. artiklen om mahayana buddhismen), Asanga (4. årh. e.v.t.), Shantideva (8. årh. e.v.t. – jf. samme artikel) og den senere Atisa (11. årh.), men derudover inkorporerede han også tanker og belæringer fra tibetanske lærde fra før sin egen tid.

Tsong Khapa inddelte den buddhistiske grundpraksis i tre niveauer: 1) opbyggelse af en intention om definitivt at forlade den cykliske eksistens; 2) opbyggelse af en intention om at søge oplysning ud fra et ønske om at gavne andre levende væsener (skt., bodhicitta); 3) den rette erkendelse af tomhed.

Disse tre elementer udgør basis for al anden praksis. Det, der derudover karakteriserer gelug-traditionens vej er de såkaldte „seks perfektioner“ (skt., paramita), hvilket er en klassisk mahayana-praksis: 1) „perfektion af gavmildhed“, dvs. at tilegne alt, hvad der tilhører en selv, til andre levende væsener, både ydre, materielle ting og indre, mentale tilstande, tanker osv.; 2) „perfektion af etisk disciplin“, dvs. ti moralske forskrifter; 3) „perfektion af tålmodighed“ dvs. med den buddhistiske praksis; 4) „perfektion af udholdenhed“ dvs. af de fem øvrige perfektioner; 5) „perfektion af meditation“, dvs. opnåelse af den højeste erkendelse og stadig lade sig genføde i den samsariske verden; 6) „perfektion af visdom“, dvs. erkendelse af alle fænomeners essentielle tomhed.

Gelug, der primært er en munke-tradition, kan beskrives som mere intellektuel og filosofisk end de andre buddhistiske retninger, og deres buddhistiske praksis er karakteriseret ved at være en mere trinvis tilnærmelse til den højeste erkendelse, modsat den direkte, tantriske vej.

Dalai Lama-institutionen

Den fjerde leder af gelug, Gedün Drup (1391-1475), blev fundet som en reinkarnation af den tredje, hvorimod de tidligere var blevet valgt ud blandt de mest ansatte af Tsong Khapas disciple. Ifølge traditionen profeterede Gedün Drup sin egen genkomst i en endeløs serie af reinkarnationer. I det 16. årh. etablerede gelug kontakt med en af datidens mest magtfulde mongolske klanledere, Altan Khan, der ligesom sakya og kadjy



TSONGKHAPA

Tsong Khapa, grundlægger af gelug-skolen i det 15. Årh.

Kendetegnet for gelug-skolen den gule hat,

som munkene bærer ved de store ritualer.

tidligere havde haft forbindelse med andre mongolske ledere. Efter mødet med gelug-lederen Sönam Gyatso i 1578 konverterede Altan Khan til buddhismen, og for at vise sin respekt for Sönam Gyatso, tildelte han denne den mongolske titel Dalai. Dalai betyder egentlig blot „hav“, men skal forstås i betydningen „Visdommens Hav“ refererende til Sönam Gyatsos store religiøse visdom. Titlen blev retrospektivt givet til hans forgængere og tidligere inkarnationer, således at Gedün Drup betragtes som den første Dalai Lama. Dermed opstod den linje af bevidst genfødte Dalai Lamaer, hvor den nuværende Dalai Lama er den 14. i rækken.

Gelug-traditionens politiske position

På den femte Dalai Lamas tid i 1600-tallet herskede der bitre og blodige stridigheder mellem især karma kadjy og gelug om

den politiske magt. Denne situation førte til, at samtidens mongolske fyrste, Gushri Khan, skred ind i konflikten og indsatte den femte Dalai Lama som øverste hersker for Tibet, politisk såvel som religiøst. Dette skete i 1642, og Dalai Lama har lige siden været betragtet som Tibets åndelige og politiske overhoved. Det skal dog nævnes, at der både tidligere i Tibets historie og i dag blandt eksil-tibetanere findes grupperinger, som ikke anerkender Dalai Lamas overhøjhed, hverken politisk eller religiøst. I dag eksisterer der en demokratisk valgt eksil-regering med hovedsæde i Dharamsala, Indien, der varetager alle politiske anliggender. Principielt har Dalai Lama dog stadig den øverste magt, og han fungerer stadig som tibetanernes politiske repræsentant f.eks. i mødet med andre landes regeringer, FN osv. Dalai Lama har selv udtrykt ønske om at fralægge sig sin politiske position i et frit Tibet, og dermed kun beholde rollen som tibetanernes åndelige overhoved og beskytter.

Den tibetanske buddhisme i Danmark

Afslutningsvis vil jeg kort beskrive, hvilke tibetanske buddhistiske traditioner der er repræsenteret i Danmark. Selv om der i forhold til det „historiske Tibet“ er sket en udvikling i måden, hvorpå den tibetanske buddhisme praktiseres i dag og nye grupperinger er opstået, både i og uden for Tibet, er der alligevel inden for de fire retninger en meget stor tilknytning til de historiske rødder: de grundlæggende sutra- og tantra-tekster, de grundlæggende lamaer og hele overleveringslinjen.

Det samme er gældende for de tibetanske grupper i Danmark, som oftest er associeret med en større og international gruppe, der er grundlagt af en tibetansk lama – eller en vestlig lama tilhørende den tibetanske buddhisme.

Jeg vil begynde med det nemmeste, sakya-traditionen, idet den, så vidt jeg er orienteret, ikke er repræsenteret i Danmark. Gelug, derimod, er repræsenteret på forskellig vis: DSTKs grundlægger, Tarab Tulku (1934-2004) tilhørte gelug-traditionen, men han udviklede dog sin helt egen lære, Unity in Duality, baseret på både buddhistisk filosofi og vestlig psykologi.

Tarab Tulkus lære bliver i dag videreført af Lene Handberg under Tarab Ling Institute. Herboende Lakha Lama tilhører også gelug-traditionen; Lakha Lama afholder mange kurser og foredrag i buddhisme i rammerne af Being & Doing. Derudover har Lakha været formand for Tibet Charity indtil 2010, og han er tillige åndelig leder af Phendeling, Center for tibetansk buddhisme. Et andet center har især fokus på mahayana-buddhismen i lighed med gelug-traditionen. Det hedder „Center for Visdom og Medfølelse“ (tib. Tong-Nyi Nying-Je Ling) og er tilknyttet den internationale organisation The Fou-

ndation for the Preservation of the Mahayana Tradition, som blev stiftet af en gelug lama, Lama Yeshe i 1974.

Kadjy-traditionen er primært repræsenteret gennem karma kadjy-linjen, som efter linjens forrige overhoved, den 16. Karmapas død i 1981 blev delt i to fraktioner. Delingen opstod, da der var uenighed om identiteten af den 17. Karmapa, idet man fandt to mulige drengebørn. En fraktion valgte det ene drengebarn, støttet af Dalai Lama, hvorimod en anden og mindre fraktion, støttet af hovedsaglig vesterlandske buddhister, valgte det andet drengebarn. De to største karma kadjy-organisationer i Danmark er henholdsvis det tibetansk-buddhistiske center på Svanemøllevej i København ledet af den danske lama, Lama Ole Nydahl, og Karmapa Trust, der også holder til i København. Karmapa Trust ledes af den herboende bhutanesiske lama, Lama Dorjii. Karmapa Trust støtter Ogyen Trinley Dorje som den 17. Karmapa – indsat af Dalai Lama. Centeret på Svanemøllevej støtter derimod Trinley Thaye Dorje som

den rette 17. Karmapa. Ud over disse to organisationer findes der fem-seks mindre kadjy grupper fordelt over landet foruden et center for kurser og „retreat“ (tilbagetrækning og meditation), Rangjung Yeshe Gomdê på Djursland.

Med hensyn til nyingma findes der tre grupper deriblandt Urgyen Ling, som er knyttet til forskellige nyingma lamaer, bl.a. Kyabje Pema Kalzang Rinpoche, som har sit kloster i Østt Tibet, der er stort og meget aktivt.

Derudover er der en dzogchen-gruppe, som følger en lama ved navn Chögyal Namkhai Norbu, som har sit center i Italien, og en gruppe ved navn Rigpa Danmark med tilknytning til lamaen Sogyal Rinpoche. ♦

Hvis du ønsker mere information om de nævnte grupper foruden andre buddhistiske grupper i Danmark, kan du finde gode oplysninger på Buddhistisk Forums hjemmeside [www. Buddhistisk-forum.dk](http://www.Buddhistisk-forum.dk)

TIBET – jubilæumstur med DSTK til Verdens tag

16 dages rundrejse med dansk ekspertrejseseleder, Ellen Bangsbo

- **Afrejse: 02. til d. 17. oktober 2010**

Tibet hører til blandt verdens absolut største rejseoplevelser, og på denne rejse er der afsat god tid til at opleve alle de store klassikere og mindre kendte perler.

- **Bemærk: Eksklusiv gruppe med maksimum 20 deltagere.**

Rejsen er garanteret, og der er stadig få pladser.

Pris pr. person kr. 21.500,-

Enkeltværelsestillæg: kr. 2.600,-

Program:

Fra Xinning med Himmelekspressen til Lhasa, rundtur i Lhasa til Potala paladset, Jokhang tempel og den gamle bydel, besøg i Samye kloster og Yumbu Lhakhang. Over den tibetanske høj-slette til Gyantse via bjergpas i 5.000 meters højde. I Gyantse besøg i Kumbum stupa, videre til Tashilumpo klosteret i Shigatse. Til klosteret Sakya med udsigt til verdens højeste bjerg, Mount Everest, og derefter ned mod grænsen til Tibet.



Til sidst nogle spændende dage i Nepals hovedstad, Kathmandu, med besøg til Swayambunath og den store Boudanath stupa i den tibetanske bydel.

For udførligt program se: www.dstk.dk eller 'Tibet' 75

Tilmelding kontakt: Marco Polo – Århus og København på tlf: 70 12 03 03 E-mail: ferie@marcopolo.dk

En butik fyldt med spændende varer



Vores butik i Ryegade 90A er åben

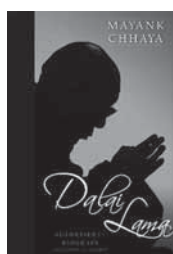
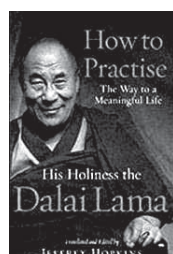
Onsdag fra kl. 17.00 til 19.00. Den sidste lørdag i måneden fra kl. 10.00 til 14.00

Du/I er også velkommen til at kontakte os telefonisk i butikkens åbningstid. Vi har masser af nye og interessante varer liggende klar og som noget nyt er det muligt, at købe gavekort til brug i vores butik.

Vi har mange bøger på dansk eller engelsk, f.eks.:

Bog	Pris
MAYANK CHHAYA: Dalai Lama Autoriseret biografi - dansk	300,00
Kunsten at leve lykkeligt - dansk	50,00
How to practise - engelsk	110,00

Mail til os hvis du/I er interesseret i at se hele vores udvalg af bøger; så mailer vi en oversigt med priser retur.



Har du/I lyst til at høre tibetansk musik/sang har vi masser at vælge imellem. F.eks. Nawang, en meget anerkendt fløjtespiller eller Ani Choying, der flere gange har givet koncert i Danmark.

Mail til os hvis du/I er interesseret i at se hele vores udvalg af CD'ere; så mailer vi en oversigt med priser retur.

Alle CD'er koster
DKK 100,00 pr. Stk.



Vi har indført et nyt begreb i butikken: Månedens vare

I juni og juli måned giver vi rabat på næsten alle vore tekstil varer:

Vare	Pris	Pris m. rabat
T-shirt hvid m/sort tryk	100,00	80,00
Mulepose 35 x 40 cm sort m/ hvidt tryk	50,00	40,00
Pasmina sjaler	300,00	240,00
Pudebetræk – i mange forskellige farver og mønstre 40 x 40 cm	50,00	40,00
Vægophæng m. pailletter	125,00	100,00
Munketasker i lilla	50,00	40,00
Selskabstasker udført i perler sort eller lilla	100,00	80,00
Silketørklæder	50,00	40,00

Desuden har vi et bredt udvalg i toilettasker (forskellige størrelser), mobiltasker, røgelse, the, krus m/tibetansk flag, bedeflag samt meget mere.

**Alle priser er incl. moms; men excl. evt. porto til forsendelse.
Du/I kan bestille på mail, telefon eller komme ind i butikken.**

Syngeskåle:

(med tilhørende striker)

Diameter	Pris
11 cm	175,00
12 cm	235,00
13 cm	275,00
14 cm	300,00
16 cm	450,00
19 cm	485,00



TIBETANSK MEDICIN

Af Grethe Sørvig

TIBETANSK MEDICINS HISTORIE

Tibetansk medicin er flere tusind år gammel, og er en blanding af Bön*-medicin, medicinske belæringer givet af Buddha selv, og kinesisk, indisk, persisk og græsk folkemedicin.

Hovedlærebogen i tibetansk medicin, Gyud Zhi, blev i slutningen af 700-tallet oversat fra sanskrit til tibetansk af den kendte, tibetanske oversætter, Vairochana. Der hersker imidlertid en vis uenighed vedrørende tekstens oprindelse.

En kilde siger, at den blev skrevet af Kumaravijaka, én af Buddhas samtidige, en anden at den blev skrevet af inderen Chandrananda. Nogle buddhistiske kilder antyder at den er identisk med belæringen „100.000 medicinske slokas“ som Buddha gav i forbindelse med sine første buddhistiske belæringer i Saranath i Nordindien, mens andre buddhistiske kilder mener at belæringen blev givet til højt udviklede siddahe (siddha: seer) af Buddha selv, hvorefter disse videregav deres viden til menneskeheden. Man ved med sikkerhed at tekstens originalsprog var sanskrit, og at den oprindelige tekst i dag er gået tabt. Mange kendte, tibetanske læger har skrevet kommentarer til Gyud Zhi, bla. den 5. Dalai Lamas regent, Desi Sangdje Gyatso (1653-1705 e.v.t.) der skrev den berømte, medicinske tekst, „Den Blå Smaragd“. I tillæg til disse kommentarer findes der også flere andre, vigtige medicinske tekster der har

været med til at præge og udvikle tibetansk medicin til det man kender den som i dag, bl.a. den buddhistiske, tantriske tekst, Sri Kalachakra Tantra.

Efter kinesernes okkupation af Tibet praktiseres tibetansk medicin nu først og fremmest udenfor Tibet, men der findes dog en ambulant klinik i selve Lhasa, hvor lokale tibetanere søger behandling. De kinesiske myndigheder der pr. tradition har samme tiltro til folkemedicin som til vestlig medicin er også i de senere år begyndt at give tilskud til studier, forskning og fremstilling af tibetansk medicin, i Tibet.

Den tibetanske eksilregering grundlagde nogle få år efter flugten fra Tibet et medicinsk fakultet, med tilhørende laboratorium, forskningscenter og behandlingsfaciliteter, i Dharamsala i Nordindien. Her er det også muligt at uddanne sig til tibetansk læge. Uddannelsen tager fem år plus to års praktik, og er også åben for vesterlændinge der kan skrive og læse tibetansk.

TERMINOLOGI OG GRUNDPRINCIPPER

For at kunne studere tibetansk medicin er det vigtigt at forstå dens terminologi og grundprincipper, da disse afviger markant fra den vestlige medicins terminologi og grundprincipper. Tibetansk medicin inddeler sygdomme i tre hovedkategorier: Vind (tib.: Lung), Galde (tib.: Triba) og Slim (tib.: pege). Disse tre, Vind, Galde og Slim, kaldes „de tre væsker“. De tre væsker kaldes på tibetansk for „Nye pa sum“, hvilket direkte oversat betyder „dem der skader“. Da

dette udtryk virker akavet når det skal gentages mange gange har tibetanske læger valgt at oversætte „Nye pa sum“ til „de tre væsker“. Dette fordi definitionen af Vind, Galde og Slim er identisk med definitionen af de sygdomme der blev kaldt „de tre væsker“ i et medicinsk system der eksisterede i Europa i middelalderen. Et system der i øvrigt først blev kendt gennem den græske læge Hippokrates (ca. 460 – 370 f.v.t.) og som blev praktiseret og videreudviklet af bl.a. de to kendte, græske læger, alkymister og astrologer, Galenos (ca. 129 – 200 e.v.t.) og Paracelsus (1494 – 1511 e.v.t.).

- De tre væsker skal ikke forstås som materielle væsker som sådan, men mere som subtile energier. Når f.eks. Paracelsus talte om kviksølv, svovl og salt, talte han ikke om det materielle kviksølv, svovl og salt, men snarere om hvad disse tre symboliserer, nemlig kviksølv som „det flydende“, svovl som „det brændbare og varme“ og salt som „det tyktflydende“. Og den samme betydning kan tillægges de tre væsker indenfor tibetansk medicin, henholdsvis Vind som „det flydende“, Galde som „det varme“ og Slim som „det tyktflydende“.

Disse tre typer sygdom inddeles igen i to kategorier: kolde (kinesisk: yin, tibetansk: Mo) og varme (kinesisk: yang, tibetansk: Pho) sygdomme, i det Vind og Slim er kolde, og Galde (og blodsygdomme, der tilhører en egen underkategori) er varme. De tre væsker er også forbundet med de fem elementer, i det Vind er forbundet med Luft, Galde er forbundet med Ild og Slim er forbundet med Vand- og Jord-elementet.

Hos en sund person er de tre væsker i balance, og her vil Slim nedkøle Galde, og Galde vil afgive nok varme til Slim, så Vind fungerer som den skal. I denne tilstand stimulerer og tjener de tre væsker hinandens funktioner.

Hver af de tre væsker har fem hovedfunktioner i legemet. Sygdomme, der relaterer til tyktarm, hjerte, led, muskler, ben, ører, huden, håret og psyken er hovedsagligt forbundet med Vind, sygdomme der relaterer til sved, blod, øjne, lever, galdeblære og tyndtarm er hovedsagligt forbundet med Galde, og sygdomme der relaterer til lunger, milt, nyrer, urinblære, urin, afføring, lymfevæske, væv, fedt, marv, sæd, næse, tunge og mave, er hovedsagligt forbundet med Slim.

Generelt regner tibetansk medicin med 404 forskellige typer sygdomme, der enten repræsenterer en af de tre væsker eller kombinationer af dem.

DEN PRIMÆRE OG SEKUNDÆRE ÅRSAG TIL SYGDOM

Ifølge buddhistisk filosofi som dette medicinske system baserer sig på er årsagen til al lidelse, både fysisk og psykisk, uvidenhed (tibetansk: ma-rig-pa). Den uvidenhed der gjorde at mennesket i tidernes morgen fik den idé at søge lykken i samsara, dvs. i dette dualiteternes univers, hvor lykke følges af lidelse, nydelse af smerte osv., i stedet for at søge den hvor den eneste evige lykke findes, hinsides samsara, i vor Buddhanatur. Denne grundlæggende uvidenhed der også kaldes „den uvidenhed der bevidst negliger“, har medført en kædereaktion der har resulteret i hvad buddhismen kalder for „de 12 årsagssammenhænge“ (sanskrit: nidanas) der igen har resulteret i hvad tibetanerne kalder for „de 3 hovedsindgifte“: tilknytning, vrede

og ligegyldighed/dumhed. Og disse tre hovedsindgifte er de tre typer sygdommes primære årsag, i det tilknytning er den primære årsag til Vindsygdomme, vrede er den primære årsag til Galdesygdomme og ligegyldighed/dumhed er den primære årsag til Slimsygdomme.

Det der sekundært forårsager sygdom er, ifølge tibetansk medicin, årstidernes påvirkning, forkert livsstil i forhold til konstitution og årstid, forkert diæt i forhold til konstitution og årstid og onde ånder og magi.

DE TRE TYPER SYGDOM OG ÅRSTIDERNE

De tre væsker har hver deres årstid hvor de er mest aktive, og har lettest ved at bryde ud. Desuden er mindst et organ ekstra sensitivt i hver årstid. Dette har sammenhæng med årstidernes, de tre væskers og organernes tilhørsforhold til de fem elementer. Og dette tages der forbehold for når man tager pulsdiasnose, da stærk puls fra et organ eller en væske der er ekstra sensitivt i de forskellige årstider kan mærkes på alle menneskers puls, uanset om de har sygdom i dem eller ej. F.eks. vil Leverpuls være fremtrædende hos alle om foråret, da foråret domineres af Træ-elementet der igen er forbundet med leveren, Hjertepuls er fremtrædende om sommeren, hvor Ild-elementet dominerer, da hjertet er forbundet med Ild-elementet, Lungepuls er fremtrædende om efteråret, hvor Metal-elementet dominerer, da Metal er forbundet med lungerne, og Nyre-puls er fremtrædende om vinteren, hvor Vand-elementet dominerer, da nyrerne er forbundet med Vand-elementet.

Desuden har hver væske også deres årstid hvor de nemmest bryder ud: Slimsygdomme i det tidlige forår, dvs. marts-april, Vindsygdomme i juli-august og Galdesygdomme i september - oktober.

Og for at undgå sygdom bør man i diæt og livsstil altid tage hensyn til årstiden.

Hvis man ikke gør det vil legemet blive enten for koldt eller for varmt. Det der sker ude i naturen under de forskellige årstidsmæssige forandringer, sker også i vores legeme. For at forebygge sygdom gælder det at man i alle årstider følger plantens energi, og spiser den del af planten hvor dens energi befinder sig, dvs. om sommeren i blomster og blad, om efteråret i frugterne, om vinteren i rødderne og om foråret i stilken.

Tibetanerne inddeler året i 4 årstider på hver 90 dage. Disse inddeles igen i en lang periode på 72 dage og en kort periode på 18 dage. Det er kun i den lange periode, at sygdomme har let ved at bryde ud, og derfor behøver man ikke at overholde reglerne vedrørende diæt og livsstil lige strengt som i årstidernes lange perioder. De korte årstidsperioder på 18 dage domineres i øvrigt af Jord-elementet, hvis organ er mave og milt.

DIAGNOSTIK

Tibetanerne benytter sig primært af 3 diagnoseformer: interview, visuel diagnose (hovedsagligt tunge-, ansigts- og urindiagnose) og pulsdiasnose.

Interview: det første lægen gør er at undersøge hvilke symptomer patienten har, og spørge til patientens livsstil og diæt. Han/hun vil også kigge på patientens kropsholdning, hud (farve og andet), hår og negle, og på patientens måde at tale og opføre sig på.

Vindsygdomme

Ydre symptomer på Vindsygdom kan være f.eks. tør eller blålig hud, en kroget holdning, skydende smerter i hele kroppen, smerter i hofter og andre led, ledene laver „knækkelyde“, patienten taler meget eller usammenhængende, og skifter



Medicin Buddha

emne uden at færdiggøre det foregående, nervøsitet, patienten gaber meget, ryster, sukker, strækker sig og har kuldegysninger. Sanserne er sløve, sindet er uklart og patienten har koncentrations- og hukommelsesbesvær. Patienten vil have en tendens til at følge en diæt og levevis der er modsat det den burde være. F.eks. ved at spise en for let og ru kost (f.eks. spirer og råkost), ved at faste, klæde sig for tyndt på og ved at være aktiv og omkringfarende i stedet for at holde sig i ro. Patienten klager over symptomer i forbindelse med hjerte, tyktarm eller ører, eller psykiske symptomer som f.eks. depression, angst, glemsomhed og nervøsitet, eller patienten har alvorligere psykiske lidelser.

Symptomerne kan være frembragt af at patienten har overanstrengt sig mentalt, det være sig på grund af studier, sorg, bekymringer, for meget eller forkert meditationspraksis, patienten har opholdt sig for tyndt påklædt på steder hvor der blæser meget eller har udsat sig for træk. Overdrivelse af enhver art, f.eks. overdrevne studier, overdrevent fokus på sorg og bekymringer, et ensomt

liv uden venner, at længes efter noget man ikke kan få, længerevarende faste, en næringsløs og proteinfattig diæt, uregelmæssighed mht. sove- og spisetider, eller patienten er angrebet af negative ånder eller magi (se nedenfor, under overskriften „Tibetansk psykiatri“). Eller patienten har en medfødt tendens til at få Vindsygdomme. Personer med Vindkonstitution har en kroget kropsholdning og blålig hud, og de elsker at tale, diskutere og synge.

Galdesygdomme

Ydre symptomer på Galdesygdom kan være f.eks. at patienten har bitter smag i munden, hovedpine, feber, smerter i legemets øvre del, tørhed i næsen, gule øjne, tørste eller smerter i forbindelse med fordøjelsen, eller patienten har symptomer der relaterer til lever, øjne, blod, galdeblære eller tyndtarm. Patienten er vredladen eller irritabel, har en tendens til at føle sult med korte intervaller, og foretrækker mad med sød og bitter smag.

Symptomerne kan være frembragt af at pt. har fulgt en diæt der er meget varmeproducerende, f.eks. meget stærk, krydret mad, meget alkohol, kaffe o.l., eller pt. har opholdt sig for meget i solen, eller i et meget varmt klima, eller patienten har en tendens til vrede og irritabilitet. Personer med Galdekonstitution er middels høje, intelligente, temperamentsfulde og stolte.

Slimsygdomme

Ydre symptomer på Slimsygdom kan f.eks. at patienten klager over, at maven konstant føles fuld, har hyppige opstød og ræben, forstoppelse, kvalme, opkastning, dårlig smagssans, en følelse af indre og ydre kulde, en ukomfortabel følelse i kroppen efter måltiderne, eller har komplikationer der relaterer til

nyrer, urinveje, lunger, mave, milt, sæd, lymfevæske, tunge eller næse.

Symptomerne kan være frembragt af at patienten har fulgt en for tung og fed diet, har opholdt sig i et fugtigt og koldt klima, har en tendens til at sove om dagen eller har sovet på et vådt underlag.

Personer med Slimkonstitution er tykke, høje og blege. De er gemytlige og hjælpsomme, og har en forkærlighed for sur mad.

Tungediagnose:

Kan give et overordnet billede af hvilke af de tre typer sygdom patienten lider af. Hvis patienten lider af en Vindsygdom vil tungen være rød, tør og ru, hvis det drejer sig om en Galdesygdom vil tungen være dækket af et tykt lag af gult slim, og hvis patienten lider af en Slimsygdom vil tungen være gråbleg, blød og våd.

Urindiagnose:

Den tibetanske urindiagnose er flere tusind år gammel og stammer oprindeligt fra den gamle Bönkultur. Senere er den blevet tilført idéer først og fremmest fra græsk folkemedicin.

Lige som i vestlig medicin undersøger den tibetanske læge også patientens morgenurin. Efter at lægen har rørt kraftigt rundt i urinen med et piskeris undersøger han/hun farve, lugt, bobler, størrelse og bevægelse i urinen, samt albumin og andre aflejringer. Og man undersøger både den varme og kolde urin, og hvordan urinen evt. forandrer sig fra varm til kold, f.eks. hvor længe boblerne bliver i urinen, hvordan de evt. formerer sig, hvor i karet aflejringerne lægger sig, hvordan de ser ud, om der er meget damp fra urinen, hvor længe den varer, om urinens farve ændrer sig når den bliver kold, om der er en hinde ovenpå urinen, og om der er sprækker i den osv.

Således vil urinen i forbindelse med en Vindsygdom være lys og blålig, lugten vil ligne rust, urinens bobler vil være store, blandet med små, de vil være blålige, og de vil forsvinde hurtigt, og der vil være tynde, hårfine aflejringer der spreder sig i hele beholderen.

I forbindelse med en Galdesygdom vil urinens farve være mørkegul eller orange, lugten vil være skarp og bitter, dampen fra urinen vil være tæt, og dække urinens farve i lang tid, urinens bobler vil være små, som knappenåls-hoveder, mørkegule eller rødlige, ligge spredt på urinens overflade, og forsvinde hurtigt igen. Aflejringerne vil være tykke og kraftige, og ligne våd vat, og samle sig i midten af beholderen, og i forbindelse med meget varme sygdomme, som f.eks. infektion, vil der være en meget tyk hinde ovenpå urinen.

I forbindelse med en Slimsygdom vil urinen være lys og ligne udvandet mælk, den vil have ingen eller en mild lugt, boblerne vil være små, tætte og hvide, ligge i flere lag ovenpå urinen, og formere sig og være aktive, samt holde sig i lang tid. Aflejringerne vil være runde og små, og sprede sig i hele beholderen.

En sund persons urin vil have en lysegul farve, boblerne vil være middels store, og dampen fra urinen vil være normal, dvs. hverken for meget eller for lidt.

Den tibetanske læge kan også, ved hjælp af urindiagnosen, se mere specifikt hvilke sygdomme patienten lider af. En lyserød urin indikerer f.eks. en lymfesygdom, en brungrå urin, mavesår eller maveinfektion, en rød urin, blod eller leversygdom, en regnbuefarvet urin, forgiftning osv. Den tibetanske læge er også opmærksom på at urinens farve og lugt kan være påvirket af medicin, mad og urenheder omkring urinrøret, og alt dette trækkes fra.

Urindiagnosen regnes som et godt supplement til pulsd diagnosen, men benyttes sjældent alene.

Pulsd diagnose:

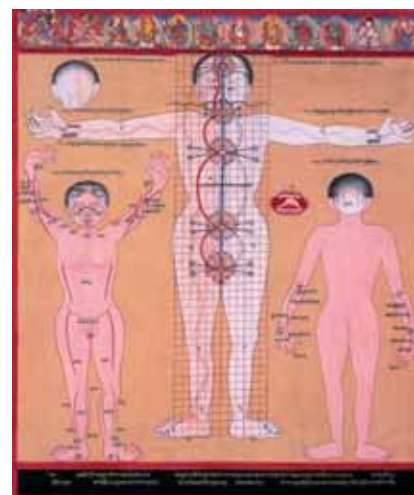
Pulsd diagnosen er den mest benyttede diagnoseform indenfor tibetansk medicin. Ligesom den tibetanske urindiagnose er pulsd diagnosen unikt tibetansk i det den stammer fra den gamle Bönkultur, og er flere tusind år gammel. Senere er den blevet tilført ideer fra Ayurvedisk og kinesisk folkemedicin, men den tibetanske metode er uanset mere omfattende end de to sidstnævnte.

Den tibetanske pulsd diagnose tages med begge sider af pege-, lang- og ringfinger, og man tager pulsen på begge arme hos alle patienter. I tillæg til at man undersøger pulsen for ubalancer i de seks organer og underorganer, de tre væsker og de fem elementer, undersøger man også alle legemets bestanddele, som f.eks. blod, serum, lymfevæske osv.

Desuden har hvert individ en særegen, konstant og individuel puls der enten er maskulin, feminin eller neutral. Den maskuline puls opstår på grundlag af Vind, den feminine puls opstår på baggrund af Galde og den neutrale puls opstår på baggrund af Slim. Og på baggrund af denne puls, kan lægen bl.a. forudsige om en person vil få flest drenge eller piger, og om vedkommende overhovedet vil kunne få børn.

Man tager, som nævnt også hensyn til årstiderne når man foretager pulsd diagnose, fordi årstiderne, som nævnt, er forbundet med de fem elementer der igen er forbundet både med legemets organer og de tre væsker, hvilket igen kan mærkes på pulsen. Og dette vil lægen tage forbehold for.

Desuden vil lægen i nogle tilfælde også undersøge det tibetanerne kalder for



Chakraer og energi-kanaler

„den naturlige puls“, som er den samme, som den puls den vestlige læge tager. I tillæg til de nævnte puls-typer, findes der en form for pulsd diagnose som kaldes for „de mystiske pulsd diagnoser“, hvor man undersøger forholdet mellem elementerne i kroppen. Ved hjælp af denne, kan lægen f.eks. med 100 % eksakthed diagnosticere patientens forældre, børn, venner og fjender. En tibetansk læge kan også ved hjælp af pulsd diagnose mærke om en patient kommer til at dø af sin sygdom. Denne type puls kaldes for ”dødspuls”.

TERAPI

Tibetanske piller

Medicinering og ændring af diæt og livsstil er den vigtigste og mest benyttede behandlingsform indenfor tibetansk medicin. Valget af de ingredienser der skal indgå i de forskellige medikamenter betinges af ingrediensernes primære og sekundære smag og kvalitet, deres tilhørsforhold til de fem elementer, om de producerer kulde eller varme i legemet og den måde hvorpå de producerer kulde og varme i legemet. Medicinen laves som afkog, pulver eller som medicinsk smør, der rulles til små piller, som skal opløses i kogt varmt vand før indta-

gelse. I tillæg benytter tibetansk medicin sig også af flydende medicin, salver og suppositorium (stikpiller).

I visse tilfælde vil lægen også anbefale meditation, yoga, qigong, åndedrætsøvelser og visse buddhistiske ceremonier og ritualer.

Ydre, supplerende terapiformer: Behandlingen indenfor tibetansk medicin inddeles i fire trin. Det første trin gælder ændring af kost og livsstil, det andet trin medicinering, og det tredje og fjerde trin gælder ydre, eller supplerende terapier som f.eks. massage, moxa, medicinske bade, åreladning, cupping o.a. De ydre terapier inddeles igen i en mild og en hård form, hvor terapiformer som massage, urte- og mineralbade, hormé (en mild form for moxa-behandling) og behandling med varmepakninger regnes til de milde, ydre terapier, og moxa, guld-nålsbehandling, akupunktur, kirurgi og åreladning, regnes til de hårde, ydre terapiformer.

* Bön er den shamanistiske religion der blev praktiseret i Tibet før buddhismen blev etableret i landet. Bön praktiseres stadigvæk af mange tibetanere, og da den har integreret mange af buddhis-

mens doktriner og ritualer, regnes den i dag som en 5. hovedskole indenfor tibetansk buddhisme. ♦

KILDER:

Bradley, Tamdin Sither, Dr.: „Tibetan Medicine“
Thorsons, London, 2000.

Clifford, Terry: „The Diamond Healing“, Samuel Weiser Inc.,
York Beach, Maine, USA, 1984.

Donden, Yeshe, Dr.: „Health Through Balance“, Snow Lion Publications,
New York, USA, 1986.

Khangkar, Lobsang Dolma, Dr.:
„Lectures on Tibetan Medicine“, Library of Tibetan Works & Archives,
Dharamsala, Indien, 1986.

Rechung Rinpoche: „Tibetan Medicine. Illustrated in original text“, University of California Press, Berkeley and LA, USA, 1973.

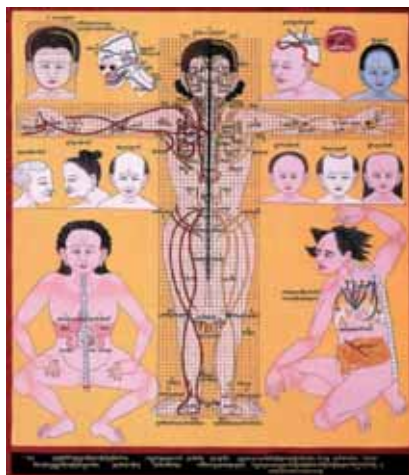
Tibetan Medical Centre: „Fundamentals of Tibetan Medicine“, Tibetan Medical Centre, Dharamsala, Indien, 1981.

Tsering Dinggang, Ngodup, Dr.:
private og offentlige belæringer,
Boudha, Kathmandu, Nepal, 1979-84.

OM FORFATTEREN:

Grethe Sørvig er tibetansk astrolog og forfatter af bogen ”Tibetansk Medicin og Psykiatri” (Bogan 2005).

Du kan læse mere om tibetansk medicin og astrologi på hendes web-side:
www.tibetanskastrologi.dinstudio.se



Tibetansk anatomisk thangkaTibet

Hjælp til tibetanske jordskælvsofre i Yushu

Den 14. april 2010 ramte et stort jordskælv Yushu (tib. Kyegudo), det tidligere tibetanske Kham, i det Tibetanske Autonome Præfektur i Qinghai provinsen beliggende nordøst for Tibets Autonome Region. Det kraftige jordskælv målte 6,9 på richterskalaen, og har forårsaget flere end 2.000 døde, mange tusinde sårede og over hundredetusinde tibetanere har mistet deres hjem, da over 90 % af befolkningen i Yushu præfektur er tibetanere. Selvom hjælpearbejde er nået frem til Yushu, er der brug for langsigtet hjælp til genopbygning flere år fremover.

Bidrag til jordskælvsofrene i Yushu indbetalt gennem DSTK er i følge SKAT fradragsberettiget op til 14.500 kr. undertaget de første 500 kr.

Gavebidrag kan indbetales til: DSTKs konto: Reg. 1551

Kontonummer: 9 670 890

Mærk din indbetaling med „Yushu“.

Hvis du ønsker tilsendt et girokort, kan du enten ringe eller sende en mail til info@dstk.dk – mærk: Girokort.

Indbetalte gavebidrag til Dansk Selskab for Tibetansk Kultur vil blive videregivet til Svensk-Tibetanska Skol- och Kulturföreningen, www.tibet-school.org som har gode samarbejdskontakter i Tibet og mange års erfaring med projektarbejde i Tibet.

Foreningen støtter en skole i selve Yushu, og har allerede påbegyndt deres hjælpearbejde for de tibetanske jordskælvsofre.

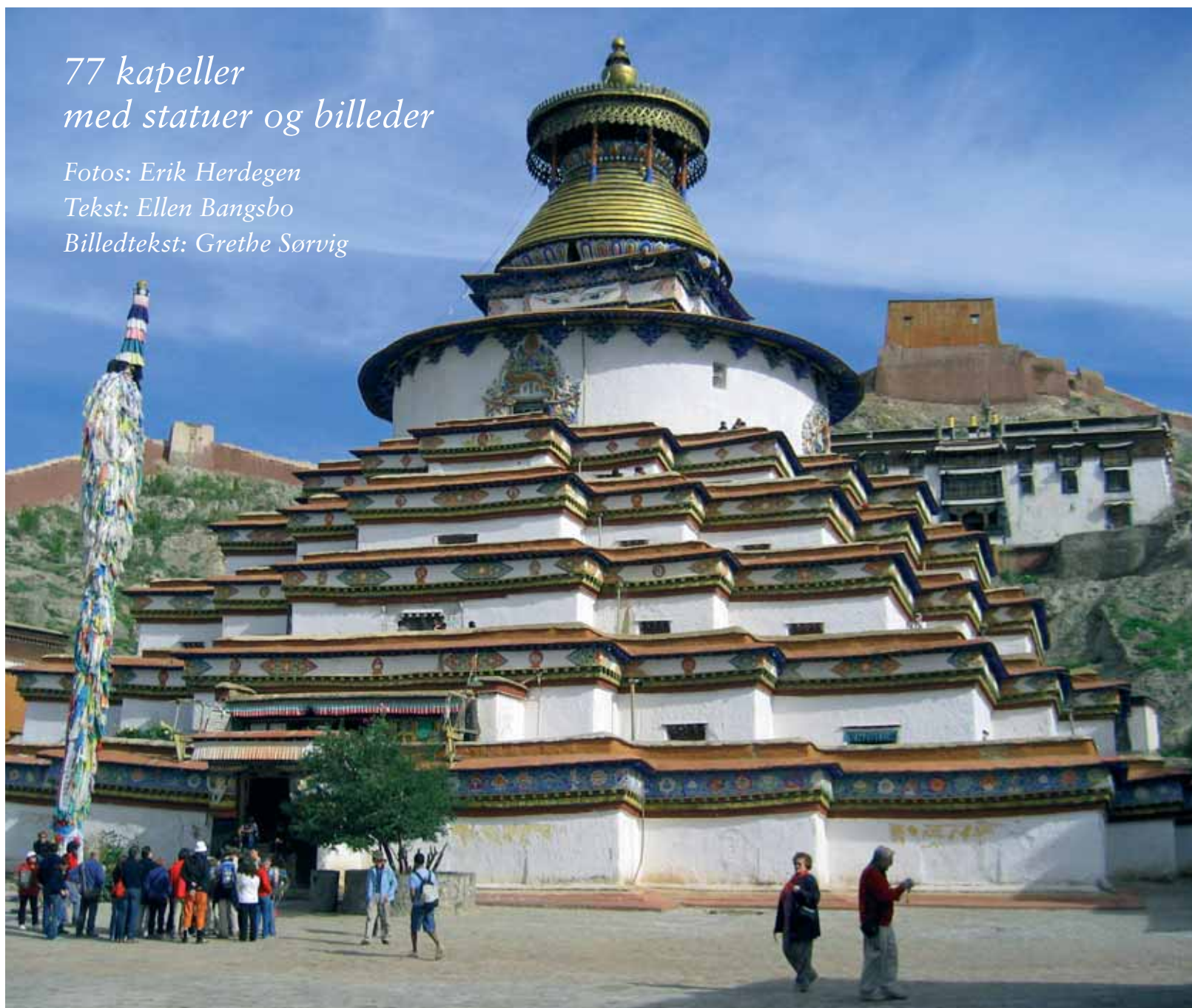
Gyantse Kumbum – fra år 1427

*77 kapeller
med statuer og billeder*

Fotos: Erik Herdegen

Tekst: Ellen Bangsbo

Billedtekst: Grethe Sørvig



At besøge den store farvestrålende Kumbum (sanskrit) stupa (tibetansk Chorten) i byen Gyantse, Centraltibet, er et højdepunkt på enhver Tibet rejse. Kumbum betyder 'De 100.000 Buddhas bolig'. Med en højde på 32 meter er det den største stupa i Tibet. Kumbum stupa er bygget som en mandala med fire symmetriske etager, som symboliserer den spirituelt søgende, der bevæger sig opad mod erkendelsen. Man går på etagerne i urets retning og kan kigge inden for i de små 77 kapeller, der alle er fyldt med et uendeligt antal statuer og vægmalerier af Buddhaer, bodhisattvaer og forskellige mandala. Den nederste etage symboliserer jord og huser Kriya tantra som statuer i form af Sakyamuni Buddha, og for hver etage man bevæger sig opad skifter statuer og vægmalerier til en mere tantrisk karakter, Carya tantra, Yoga tantra, den mandlige og kvindelige Yoga tantra med figurer i yab-yum (seksuel forening), og sidst ur Buddhaen Dorje Chang. Toppen af den imponerende stupa er et forgyldt spir med ti ringe, en for hver de ti Bodhisattva trin. Ikke alle statuer og vægmalerier har modstået Kulturrevolutionen samt tid og slid lige godt, men mange kapeller er stadig velbevaret.

I sine velmagtsdage i 1400 tallet var byen Gyantse en del af den gamle handelsrute fra Lhasa til Bhutan, Sikkim, Nepal og det østlige Indien til Tibet. Senere blev byen en vigtig handelsstation for briterne, efter en britisk 'ekspedition' i 1904 under ledelse af Sir Francis Younghusband tiltvang sig adgang til Tibet. Efter nogle måneders ophold på Gyantse Fort lykkedes det briterne at fortsætte til Tibets hellige og lukkede by, Lhasa, hvorfra d. 13. Dalai Lama efter rygter om briternes komme skyndsomt var flygtet til Rusland.



Nr. 1: Vred beskytter fra et tempel i Gyantse, Tibet.

Nr. 2: Seks-armet Avalokiteswara (tib.: Chenrezig)

Nr. 3: Dordje Trollo. Et vredt aspekt af Padma Sambhava (tib: Guru Rinpoche)

Kumbum stupa er en del af det tilstødende Pelkhor Chöde kloster, bygget i 1418 af en lokal fyrste og den første Panchen Lama. Klosterets kompleks var dengang ledet af Gelukpa sekten og husede omkring 4.000 munke. Senere i 1427 byggedes den store Kumbum stupa, som er udsmykket af nepalesiske Newari kunstnere, der blev hentet til Tibet med netop dette formål.

En stupa markerer buddhistisk tilstedeværelse og tilhørsforhold i et bestemt område. Den symboliserer universet i henhold til traditionel buddhistisk kosmologi samt Buddhas oplyste sind og æres for at have en iboende speciel spirituel kraft og velsignelse. En stupa anses derfor for at være til stor gavn for befolkningen i det pågældende område. I dag har Pelkhor Chöde klosterets under 100 munke, men både klosteret og Kumbum stupaen har en ganske særlig atmosfære og var igennem århundreder, - og er stadig - et søgt pilgrimssted for tilrejsende pilgrimme og lokale tibetanere, samt selvfølgelig turister. ♦

LITTERATUR:

Vitali, Roberto (1990). „Early Temples of Central Tibet“. London: Serindia Publications.

Dowman, Keith (1988). „The Powerplaces of Central Tibet: The Pilgrim's Guide“. London and New York: Routledge & Kegan Paul.





Nr. 1: Mahakala.

Nr. 2: Munke foran Gyantse Kumbum

Nr. 3: Vred beskyttende guddom

Nr. 4: Retningsbeskyttere; tv.: Vaishravana: den nordlige retnings beskytter, th.: Dristarashrtra: den sydlige retnings beskytter.

Nr. 5: Padma Sambhava (tib.: Guru Rinpoche).

Nr. 6: Den kvindelige, beskyttende guddom, Tara.

Nr. 7: Vred beskytter.

Returneres ved varig adresseændring



id nr.: 47567



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