

Dansk

Selskab

for

Tibetansk

Kultur

TIBET

Nummer 84

Årgang 30

August 2014





Dansk Selskab for Tibetansk Kultur

Adresse: Jansvej 12, 2. tv.
2300 København S
E-mail: dstk.info@gmail.com
Web: http://dstk.dk

Telefon:

Formand/redaktion/butik: 20 30 38 18
Næstformand/spørgsmål vedr. sponsorship og medlemskab: 21 25 56 71
Telefontid: onsdage kl. 17:00—19:00.

DSTK's bestyrelse består af:

Grethe Sørvig, (formand, ansvarlig redaktør, layout, butik), Uffe Meulengracht Hansen (næstformand, ansvarlig for sponsorship og medlemsdatabaser), Lillian Evang, Jørgen Evang og Györgyi Lenke Barna. Suppleanter: Brita Carmen Sommer (aktivitetskoordinator) og Wangdi Gyalyen. Revisor: Birgit Nielsen. Ekstern regnskabsfører: Bodil Wendel, Wendel cph.

Kontingent:

Enkelt medlemskab:	250 kr
To fra samme husstand:	350 kr
Firmaer:	500 kr

Kontingent og gavebidrag til Selskabet indbetales på: reg. nr.: 9570, kontonummer: 342 87 88. Kontingentet dækker bl.a. Selskabets daglige drift, udgifter til trykning og forsendelse af medlemsbladet, samt arrangementer for medlemmer.

Sponsorbidrag:

Indsættes på: reg. nr. 9570, kontonummer: 342 87 88. Læs mere om de projekter du kan støtte gennem Selskabet, i vore faste spalte, 'Nyt om Projekter'.

Redaktion:

Ansvarlig redaktør: Grethe Sørvig, redaktører og bidragsydere: Jørgen Evang og Györgyi Lenke Barna.
Layout: Grethe Sørvig

Forside: Kalachakra mandala

Tekstbidrag til bladet:

Modtages gerne. Kontakt redaktionen på: dstk.info@gmail.com hvis du gerne vil bidrage med en tekst.

TIBET

August 2014 - nr. 84

- 3 Turen Kathmandu til Lhasa (2:2)
- 10 Padmasambhava, hans liv og historie
- 18 Padmasambhavas råd til Yeshe Tsogyal
- 20 Nyt om projekter
- 24 Årsberetning og referat fra generalforsamlingen 2014
- 26 Død og genfødsel; - interview med Tarab Tulku



Turen Kathmandu til Lhasa (2:2)

*Tekst og foto: Jørgen Evang,
advokat og bestyrelsesmedlem i
DSTK*

Besøget i Milarepas hule (se sidste nr. af 'Tibet'. Red.) havde været en stor oplevelse. Den havde fyldt os med en følelse af stor ydmyghed og respekt. Selvom vi nu befandt os i 4390 meters højde, havde vi ingen symptomer på højdesyge, men følte os ganske godt tilpas.

Det manglede da også bare, da solen skinnede og der var vindstille. Vi sugede naturens healende energier til os, både gennem vore lunger og vore kroppe.

Vi kørte ind på en lokal restaurant i en by ved navn Dingri. Primitivt var det, men maden var helt ok. Det var den i øvrigt næsten over alt hvor vi kom. Vi oplevede ingen synderlige maveproblemer på turen.

Skulle spisestederne synes lidt for primitive, kunne vi blot bestille nudelsuppe. Den smager fortræffeligt, og mætter ganske godt. Den serveres kogende hed og vi er da sikre på, at eventuelle bakterier ikke kan overleve. Suppen kaldes for *thugpa* på tibetansk.

Vi blev også hurtigt meget glade for *yaksha* (yak kød), der er og bliver vor yndlings spise. Vi fik et lille vink om at øse godt op på tallerknerne, og det vi ikke

kunne spise, kunne vi gå ud med til et par lokale, der havde stået udenfor. De rakte hurtigt et par vandfade frem, af den gammeldags slags, som vi brugte herhjemme for mindst 50 år siden, og de fik hurtigt skrabet resterne af vores mad ned i dem, og spiste det straks.

Dingri - eller som det også ses stavet Tingri - skulle betyde "glæde". Efter sigende referer det til, at poetyogien Milarepa havde valgt at opholde sig og meditere i området.

Der er stadig mange af hans huler, som kan besøges. Bl.a. et par af hans foretrukne ved navn Kuiphuk Nyiama Dzong og Shalphuk. Af de mest kendte kan nævnes Langkor, som både er en gompa og meditationshule.



Alle skulle være beliggende inden for få timers traveture.

Jeg læste i en turistguide, at man skal være opmærksom på, at man skal have tilladelse til at besøge nogle af stederne.

Ikke alene har Milarepa opholdt sig der, men også Guru Rinpoche. Hans hule Zangdok Peldri ligger i nærheden og skulle efter sigende være det bedst bevarede "overlevende" lille lhakhang efter kulturrevolutionen.



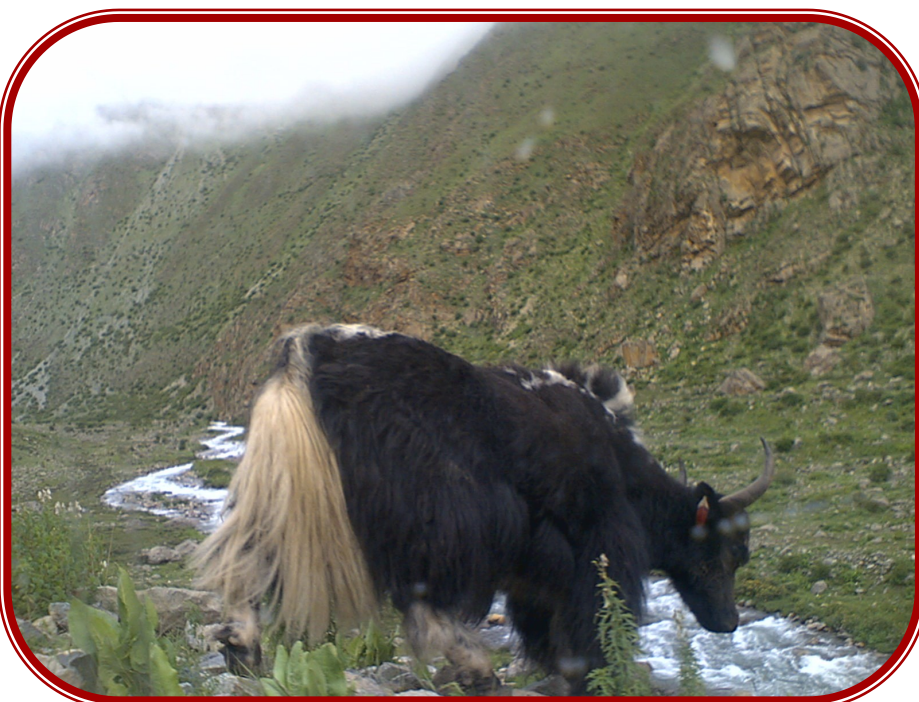
Dingri er berømt og berygtet som stedet, hvor Milarepa frivilligt drak den forgiftede yoghurt, som han fik af Geshe Tsakpuwa. Denne Geshe boede ved Drintang og var en kendt og velbjerget personage, hvilket jo ikke er helt på linie med Milarepas livsopfattelse, eller med geshens egne munkeløfter om et liv i afkald på materiel komfort.

Tsakpuwa kunne derfor se Milarepas levevis som en trussel, både mod sin egen levestandard, og mod sin ry som åndelig autoritet. Så dette, blandet med misundelse, fik Tsakpuwa til for alvor at ødelægge sin karma.

Geshen var en meget lærd mand, som gesher jo er, og han opfordrede derfor Milarepa til en konkurrence på viden. For øvrigt var dette en ret almindelig og anvendt måde at få status og administrativ magt på i Østen i gamle dage.

Men derfra og til at myrde Milarepa stempler blot Geshens personlighed – eller mangel på samme. Milarepa var alligevel i stand til at vandre videre efter at have indtaget giften, og i Chuwar indgik mesteren i Nirvana.

Hvis vi ville opleve Milarepa, så måtte det være i dette område, at vi skulle tilbringe nogle uger, men det var nu ikke



med i vores plan.

På et tidspunkt kørte vi i en meget bred dal. Som sædvanlig lod vi blikket glide over landskabet, og med et så vi et eller andet, som sneglede sig af sted, et stykke oppe på bjergsiden. Jo sandelig om det ikke var en gammeldags karavane, der gik i en række på en halv snes kameler eller dromedarer. Det havde vi alligevel ikke troet, at vi ville opleve. Som et

romantisk pust fra fortiden. Herligt, da vi ikke oplevede at se karavaner igen, på nogle af vore senere rejser i Tibet.





Gyantse

Så nåede vi til Gyantse. Det havde vi set frem til, bl.a. på grund af en særdeles sørgelig hændelse i 1904. Selve Gyantse er en moderne by, med brede indfaldsveje og boulevarder. På steder, hvor der var afsat plads, var der opstillet "kunstværker", som mere lignede "modern Chinese fashion", end vi hidtil har set, og for den sags skyld nogen siden kommer til at se. Vi havde læst, at der som regel stadigvæk fandtes en oprindelig bydel i hver by i Tibet, og vi ville da gerne se den, der stadigvæk fandtes i Gyantse. Bydelen bestod af de karakteristiske lave huse, uden vinduer ud til den gyde/gade vi gik ad. Sidegaderne så ligedan ud. Vi så ikke en levende sjæl, eller for den sags skyld en henslængt cykel eller børnelegetøj. Det virkede unaturligt dødt. Gad vide om folk var fraflyttet, og området var UNESCO beskyttet, og reelt blot stod og ventede på det endelige forfald.

Vi gik ind i Pelkor Chode gompæen, hvor den helt unikke Kumbum stupa står og udstråler en ophøjet ro, som leder tankerne i retning af, at den ikke alene repræsenterer noget universelt, men også samtidigt er et kraftfelt, som alle levende væsener er en del af, og som har givet—og i al evighed vil være, en af vore store kraftkilder. Vi kunne fornemme disse energier i hele området.

Selve gompæen blev opført af den første Panchen Lama i 1425, og skulle efter sigende opbevare uendelige mængder af buddhistiske tekster på tibetansk og sanskrit. Vi ville bruge tiden i Kumbum. På vej over den grusede plads mod Kum-

bum, indenfor gompæens mure, stod en trækvogn. En af den gamle slags, som bydrengene her i Danmark fragtede varer med, for over en generation, eller nærmere to, siden.

På ladet lå et kvindemenneske med et par tæpper over sig. Hun så ynkelig ud, og da jeg nærmede mig, begyndte hun at jamre sig højlydt, så hun ikke var i tvivl om, at jeg kunne høre, hvor elendigt det var fat. Jeg giver altid almisser til tiggere udenfor gompæer, med mindre jeg kan se, at jeg har med platugler at gøre. Det skal hurtigt indskydes, at sådanne mødte vi ellers aldrig i Tibet.

Da jeg kom tæt på, dukkede et par unger op. Jeg så dem først nu, så de havde gemt sig godt, og ligesom piratfisk, kastede de sig over deres bytte, når de var tilstrækkeligt tæt på.



Tjenezig.

En af de mange statuer i Kumbum Stupa

Gav madammen ikke et lille vink? Jeg syntes at have set en lidt speciel bevægelse under tæppet. Børnene var 4 eller 6 år, og selvfølgelig klædt på, eller rettere sagt, ud, til jobbet.

Jeg smilede bredt indvendigt. Så bredt, at jeg var sikker på, at det også kunne ses udvendigt. De rakte deres kulsorte lapper frem, men da jeg drejede af, kom kvindens arm hurtigt frem ud af tæppet, og blev strakt frem mod mig. Den arm fejlede ikke noget.

Jeg blev alligevel nysgerrig, og ville se dilleanteriet til enden, så jeg smed et par mønter et stykke væk, og lod som om jeg ikke så mere. Børnerovfiskene kastede sig over dem, og var ved at flå fingrene af hinanden af bare griskhed, og ud af øjenkrogen så jeg kvinden rage pengene til sig, med en hurtighed, som ikke passede til hendes sygdomsrolle for to minutter siden.

Historien stopper ikke her, for da vi en times tid senere kom tilbage fra Kumbum, var vogn, unger og madammen væk. Senere på turen så vi hende i Shigatse foran Tashilumpo klostret. Denne gang fik hun ikke andet end et bedrøveligt smil fra mig. Så denne gang blev der ikke jamret og tigget.

På Kumbum var der på hver etage en række mindre kapeller, eller åbne celler, med forskellige figurer, der repræsenterer forskellige sindsaspekter, så som Tjenezig, de forskellige Tara'er og andre bodhisattvaer. Hertil kommer naturligvis mange vægmalerier og statuer.

Hver celle kunne rumme en 8-10 personer. Der var 108 celler, og chorten var på 9 etager. Øverst, indvendigt, var der en smal, vakkelvorn og med snor opbunden stige op til toppen af bygningen, med udsigt ud over hele området.

Kumbum blev opført i 1427. Det skulle eftersigende være inspireret af Mahabodhi Templet i Bodhgaya. Vi kunne se, at kapellerne blev flittigt brugt, og det gav en stille og rolig energi.



Gyantse Dsong-fortet

Gyantse Dzong

Efter Besøget i Kumbum kørte vi op til den berømte borg, Gyantse Dzong. Som det nok kan skimtes på fotoet til højre, er den første sne på vej. Det var meget fine snefnug, som fejede om bilen og var ved at lægge sig ganske svagt. Bare der ikke kom mere af slagsen, for så ville jeg være betænkelig ved nedkørslen, men det gjorde det heldigvis ikke.

Da vi drejede til højre i den sidste skarpe kurve ved borgporten, var der ikke plads til mere end et par biler. I datiden blev der ikke taget hensyn til magelige turister, der ikke evnede at gå, hvorfor parkeringspladsen var nede i byen.

Vi var de eneste turister. Borgen var mindre end vi havde fået opfattelsen af. Vi gik langs med resterne af ydermuren, og midt i svalegangen var der et hul, ca. 4 meter dybt og 2 x 2 meter i bredden. Det var en noget besynderlig placering, også da der ud for hullet var en åbning ud i det fri, ned til gulvet, og der var ikke engang et rækværk eller et simpelt indstøbt rør, som gelænder. Da jeg, lidt overrasket, så ned i hullet, greb jeg - rent reflektorisk - ud efter et eller andet at støtte mig til.

Havde jeg ikke lidt af højdeskræk før, så



Vejen op til Gyantse Dzong

fik jeg det nu. Der var laaaangt ned. Årsagen til den besynderlige placering af hullet var, at fanger blev skubbet derned, og et spring til siden var et kedeligt alternativ.

På den anden side fik vi at vide, at der med til "underholdningen" nede i hullet hørte skorpioner og slanger, så kunne et frivilligt udspring måske være en bedre og hurtigere løsning. Inde i borgen var der et rum, hvor

der lå udstrakt en figur i menneskestørrelse, med spredte ben og arme, som var bundet til pæle i jorden. Ved siden af stod en mandsperson, klædt i den tibetanske robe "chuba".

Han havde en pisk i hånden, klar til at bruge den. Jeg spurgte hvad den dybere mening var, og fik oplyst, at scenen var bevis på den brutale afstraffelse, som blev

anvendt, da Dalai Lama herskede. Vi gik ind i det næste rum, der bar et stort skilt med teksten, ” **Anti British War Museum**”. Vi har aldrig set noget tilsvarende før: at man offentligt nedgør andre nationer, og da slet ikke i historisk sammenhæng.

Vi har ellers besøgt museer og slagmarker både fra 1. og 2. verdenskrig i det gamle Østpreussen og i Frankrig, så dette var noget ubehageligt, og ifølge min historiske indstilling, overflødigt.

På en af vore senere Tibet-ture var skiltet fjernet, og erstattet med en neutral og oplysende tekst. Selve det såkaldte museum var en samling af gamle våben af både tibetansk og engelsk oprindelse, samt en del ordere og andet. Udstillingen manglede dog totalt orden og overblik, og der var heller ingen information. Der var yderligere et par rum, men disse var stort set tomme, så vi steg ind i en rimelig lun bil og kørte tilbage til hotellet.

Det kan nok være på sin plads, lige at få et lille overblik over historien bag det angreb, som englænderne foretog i 1904. Der er skrevet en mængde bøger over emnet, og hovedpersonen var den senere nok så kendte oberst Sir Francis Younghusband, der også selv har skrevet flere bøger, men de har udspring i hans senere religiøst orienterede livsindstilling.

Erobringen af Gyantse Dzong

Skiltet med teksten ”Anti British War Museum” fik min interesse for det historiske forløb til at stige, om end hændelsen var dybt tragisk. Jeg vil prøve at give et lille overblik ud fra min amatørermæssige viden og dømmekraft.

Tibetanerne har altid bestræbt sig på at have ret til at leve deres eget liv, på deres egne kulturelle præmisser. Imidlertid er det en historisk kendsgerning, at et militært vakuum tiltrækker magtbegærlige herskere og politikere. Rusland havde, i begyndelsen af det 20. århundrede vist en vis interesse for Tibet, og der var påstande i omløb, som pegede på, at Kina ville give Rusland rådighed over området, hvorefter landet ville få direkte adgang til det britisk styrede Indien.

Det blev ikke bedre af, at Rusland sendte en opdagelsesrejsende, Tsybikov, ind i Tibet og han nåede til Lhasa. Her optrådte han som fotograf med den 13. Dalai Lamas godkendelse, omkring 1901. Givet var Dalai Lama lidt presset af en anden russer ved navn Dorjiyev. Det var engelsk strategi at have en række buffer-nationer liggende nord for Indien.

Dette fordi der således ville være et vist



Francis Younghusband (foran med sort pelshat) ved Gyantse Dzong i Tibet i 1904

råderum mod Rusland, hvis de skulle finde på at bevæge sig sydpå, i stedet for mod det sibirske og centralasiatiske område. Vi kan se, at Ladakh, Nepal, Sikkim og Bhutan den dag i dag er et sådant stødpudeområde. Vicekongen i Indien, Lord Curzon, sendte



Den russiske spion, Tsybikov, der optrådte som fotograf i Lhasa ca 1901.

en anmodning til Tibet og Kina om forhandling, men tibetanerne afslog.

Curzon kunne ikke se, at Kina havde nogen diplomatisk eller suverænitetsstatus over Tibet, for igennem Kina at kunne formå tibetanerne til at deltage. Reelt kunne man lidt senere i forløbet tale om, at Tibet snare var et engelsk protektorat. Den engelske regering godkendte, at der kunne gennemføres en militær ekspedition, som blev omtalt som en ”mission”.

Leder af ekspeditionen blev oberst Francis Younghusband. Rygterne siger, at nogle

tibetanere var hyret af englænderne til at foretage en fjendtlig indtrængning. De blev hurtigt - med yakokser og andet grej - drevet tilbage igen. (Episoden minder lidt om episoden i 1939 på den daværende grænse til Polen, hvor det nazistiske regime drev nogle polakker i deres nationale uniformer til at storme radiostationen ved Gleiwitz. Vi har også besøgt det sted).

De fleste tropper var bl.a. 7000 sherpaer og 3000 Ghurkaer, samt en del andre. Hæren startede i Sikkim, og der var flere træninger undervejs. Den mest kendte er muligvis massakren ved Chumik Shenko. Der faldt hundredvis af tibetanere, især ramt af feltartilleriets Maxim-kanoner. En løjtnant kaldte episoden for en ren nedslagtning. Tibetanerne var rystede over, at deres amuletter ikke kunne hindre modstandernes projektiler i at ramme dem. Lamaerne havde givet det indtryk, men nok ikke, at amuletterne kunne stoppe moderne våben.

Da englænderne rykkede ind i Palkor Chode skete det fredeligt. Den er også vanskelig at forsvare, selv hvis tibetanerne havde haft samme våben som sine modstandere. Younghusband satte op sit hovedkvarter der, og frydede sig over alle de figurer, statuer og thangkaer han så. De anså klosteret for et stort ”tag-selv-bord”. Han lod officererne tage hvad de kunne, og langt det meste blev sendt til England, og senere på året dukkede thangkaerne op på Christies auktioner, og blev solgt til høje priser!!

Gyantse Dzong, der ligger på toppen af et spidst og stejlt bjerg, blev forsvaret af tibetanske tropper. Borgen havde også landets eneste artilleri. Da briterne angreb, den 6.

juli 1904, opdagede de, at muren var stærkere end beregnet. Det tog omkring 11 timer at bryde igennem den.

De første, som trængte ind i borgen var Royal Fusiliers og Ghurkaer. Men tibetanerne ville ikke overgive sig og aflevere deres våben. De frygtede, at de ville blive dræbt, som det før var sket. Til sidst blev de dog overtalt til at overgive sig for rigtigt gættet, at blive skudt, selvom de var ubevæbnede. Det har de aldrig glemt, ej heller i dag. (Den ”medicin” fik i øvrigt også mange tyskere smage af englænderne under 1. verdenskrig efter, at de havde overgivet sig).

Lhasa

Vi ankom om eftermiddagen til Lhasa. Vi havde haft en noget monoton kørsel de sidste dage til byen, da landskabet er fladt, og vejen er næsten lige ud.



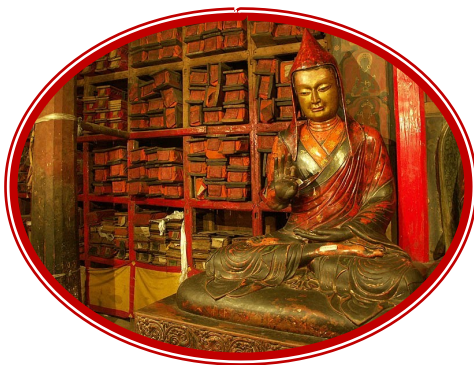
Så er der kun 5084 km til Shanghai. Det siges, at alle kilometerangivelser viser afstanden dertil.

Vi kom over floden, som løber gennem Lhasa, via en bro, som blev bygget en del år før. Floden kaldes for Kyi Chu, eller blot ”Lhasa-floden”. Turen langs den er flot, med snoninger og gode veje. Den flade natur var nu blevet afløst af bjerge, om end ikke de højeste, men udsigten var betagende, da vi kørte langs bjergsider, og nogle gange tæt på vandet.

Dog gav det os ingen højdeskræk, da vejen for det meste lå nogle få meter over floden. På steder, hvor det ikke var muligt at se hvad der gemte sig omkring næste hjørne, var der lagt en sten i midten af vejen.

Stenene var omkring 20 cm i diameter og trykket ned i asfalten, så driveren skulle holde ordentligt til højre, og ikke skære svingene. På senere ture var der kommet en tunnel i stedet for, så turen til Tibets hovedstad nu kan tilbagelægges meget hurtigere.

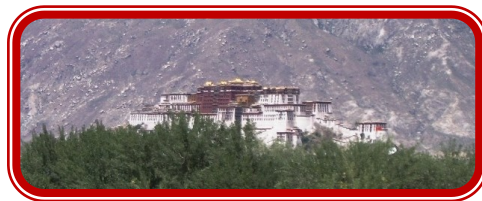
På vejen ind til Lhasa besøgte vi Atishas lille og undselige kloster. Klosteret hedder Drölma Lhakhang, og ligger ca en halv times kørsel fra Lhasa. Atisha var en mester, der kom fra Bengalen i Indien. Han blev, i år 1027, inviteret til Tibet af en



Atisha



Nyetang Buddhaen ved Lhasa-floden



Udsigten til Potala Paladset fra hotellet

konge fra det for længst forgangne kongerige, Guge i Vesttibet, og grundlagde Kadampa-skolen, af hvilken Gelugpa skolen er en senere gendannelse. Det var også ham, der gav tibetanerne den vigtige tekst, Sri Kalachakra Tantra.

Klosteret blev ikke ødelagt under den kinesiske kulturrevolution, hvilket skyldes en direkte indblanding fra Bangladesh's (det tidligere Bengalen) regering. Chou En Lai inter文enerede også i sagen.

Inden vi nåede Lhasa kørte vi forbi Nyetang, hvor der er et gammelt relief af en siddende Buddha. Den er vel nok ca. 10 meter høj, og placeret helt nede ved vandkanten ved Lhasa-floden, eller Kyi Chu.

Vi kørte ind i Lhasa, og det var tydeligt, at det var en by i udvikling, forstået således, at der var mange bygninger af midlertidig karakter i udkanten af byen. Byen havde én hovedfærdselsåre, og ikke overraskende bar byens huse og bygninger præg af de mange kinesiske beboere. Gadeskiltene på de store gader havde engelske undertekster, hvilket jo i sagens natur var særdeles fint.

Selvom der efter sigende skulle være internationale færdselsregler i Lhasa, skulle man være meget opmærksom på de forskellige trafikanter, da de kørte ud og ind mellem hinanden. Fodgængere var jaget vildt - hele året rundt - og man skulle absolut ikke regne med, at biler - og især ikke militærkøretøjer - holdt tilbage for fodgængere. Dette uanset man gik i fodgængerfeltet og havde grønt lys.

Vi sørgede altid for at følges med andre, når vi var ude og gik. Første gang jeg ville gå over en af de store gader - i øvrigt efter reglerne - var jeg ved at blive kørt ned, da jeg ikke vidste, at venstresvingende bilister også måtte køre frem og svinge, trods at der var rødt lys for andre. Jeg var så tæt på, at jeg nåede at banke på bagskærmen af bilen. Man bliver klog af en næsten skade.

Lhasa var som andre af de store byer, som vi havde været i. Det er kun i centrum, omkring Barkhor, at man kan fornemme den tibetanske kultur, og naturligvis også inde i klostrene.

Vi boede på Himalaya Hotel, som lå nogle hundrede meter fra centrum, og tæt på floden. Det var et dejligt og roligt hotel, som vi i øvrigt boede på de næste syv gange vi besøgte Lhasa. Vi fik et værelse med en flot udsigt til Potala Paladset, og bjerge tæt på.

Hotellet havde en tibetansk artist trup, som optrådte hver aften i sommerperioden. Vi overværede flere af deres mange forestillinger.

Gruppen hed Shol Opera Troupe, og da vi var der på syvende år, kom nogle af gruppens artister og hængte en snes kathaer om halsen på hver af os. Vi så i øvrigt på den lokale tv-kanal, at de også optrådte i Kina.

Hotellet og Lhasa var udgangspunktet for vore andre besøg og udflugter i landet, så personalet genkendte os altid, med en herlig gensynsglæde, som vi gengældte. Gensynsglæde er for os noget helt unikt derovre.

Vi besøgte også Jokhang Tempel, og skulle lige prøve, om vi kunne høre vandet under klosteret gennem et hul i en halvanden meter høj sten, som stod i en af de store gange. Vi kunne ikke høre vandets rislen, men det skyldtes uden tvivl, at der var stoppet diverse affald ned i hullet.

Der var for mange besøgende, og heraf en del uro, til at vi kunne fornemme energier, men udenfor, hvor tibetanerne og vi lavede glidefald var der gode energier. Det samme gjaldt Ramoche Templet, som er et søster-tempel til Jokhang, og som lå nogle hundrede meter længere ned i en gade, som stødte op mod Barkhor. Det blev grundlagt af Kong Songtsen Gampos kinesiske hustru, prinsesse Wengchen Konjo, i det 7. århundrede. Kongens anden kone, prinsesse Bhrikuti Devi, kom fra Nepal. Begge disse hustruer var, som Songtsen Gampo selv, buddhister, og bragte både buddhistiske tekster og lærere med fra deres respektive lande.

Kong Songtsen Gampo indgik flere politisk motiverede giftemål, på samme måde som vore egne tidligere konger gjorde. Trods Kulturrevolutionens ødelæggelser, som vidst nok var ret omfattende, er Ramoche templet genopbygget på en sådan måde, at det ikke er til at se, at det er rimeligt nyt.

Der er en ægte tibetansk atmosfære, og vi



Tibetanske musikere og dansere på hotellet i Lhasa

føjte, at de gamle uudslettelige energier var tilstede. Vi var tilmed så heldige at komme ligesom en Rinpoche skulle lave en kraftoverførelse. Den fik vi naturligvis også. Det var en dyb og herlig oplevelse.

Hjem igen

Denne gang tog vi fly tilbage til Nepal. Det er nok unødvendigt at sige, at Tibet blev en helt vild oplevelse, langt ud over hvad vi havde forventet. Vi red på energifelter på en så kraftig måde, at det ikke ville berørt os synderligt, hvis vort hus ikke stod der, da vi kørte ind i vor indkørsel. Så det opfat-

tede vi som en kær bekræftelse på, at vi havde fået kræfter fra de høje bjerge og mestre, og også at vi på underlig vis havde været ”hjemme”; at vi kendte Tibet meget godt fra før af. Fra denne første tur af er Tibet blevet vort andet fædreland, som vi har besøgt utallige gange, og som vi bliver ved med at vende tilbage til.

Jørgen Evang er advokat og bestyrelsesmedlem i Dansk Selskab for Tibetansk Kultur. Han har praktiseret og studeret tibetansk buddhisme i en årerække. Han og hans kone, Lillian, har besøgt Tibet 8 gange.



Advokat Jørgen Evang

Vi behandler:

Familiesager
Herunder gratis familietjek
Arbejds- og ansættelsesret
Inkasso (no cure - no pay)
Færdselsret
Strafferet

Læs mere på vor hjemmeside:
www.LexJuris-advokater.dk

Kontor:
Degnebakken 11
4684 Holmegaard

Hovedkontor:
Gravene 2, 2
8800 Viborg

Mail: je@lexjuris.dk
Mobil: 51 900 411

Tlf.: 70707122

NYT

FRA BESTYRELSEN

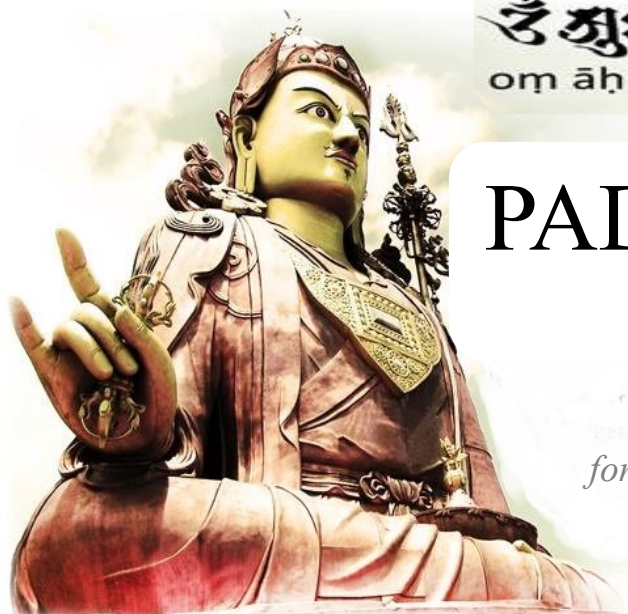
VEDRØRENDE SKATTEFRADrag fra og med 1. januar 2015

Skat har i marts 2014 ændret deres regler vedr. skattefradrag for sponsorer. De nye regler kræver, at den organisation, hvis hjælpearbejde man sponsorerer, skal have mindst 200 sponsorer, der hver indbetaler mindst 300 kr. pr. år, til et hjælpe-projekt.

Selskabet har flere hundrede sponsorer, men det er kun ca. 35 af dem, der giver over 300 kr. i gavebidrag pr. år. Dette betyder, at du som sponsor ikke mere kan trække dine sponsorgaver fra i Skat, fra og med 1. januar 2015. De bidrag, der er indbetalt i 2014 kan imidlertid trækkes fra i Skat.

Vi håber alligevel, at vore sponsorer vil fortsætte med at støtte vore hjælpeprojekter til trængende tibetanere, i og udenfor Tibet!

ॐ ह्रीं वज्रगुरु पद्मसिद्धि ह्रीं
om āh hūm vajraguru padmasiddhi hūm



PADMASAMBHAVA

Hans liv og historie

Af Grethe Sørvig,
formand for Dansk Selskab for Tibetansk Kultur,
forfatter og tibetansk astrolog.

Padmasambhavas livshistorie er historien om en af de største yogiske mestre, der har vandret her på kloden. Der findes mange historier om yogier og deres overnaturlige evner, og Padmasambhava var en af de meget få, der besad de overnaturlige evner, som kun en fuldt Oplyst Mester har.

Han kunne fx materialisere sig selv fysisk flere steder samtidigt, han kunne, fordi han havde kontrol over de 5 elementer, sætte sit fod- eller håndaftryk i en bjergvæg, og han havde evne til at se alle levende væseners bevidsthedsstrøm, og var derfor i stand til at give belæringer, der gavne og udviklede hvert enkelt individ, på det niveau, de nu engang befandt sig.

Han var også kendt for at kunne pacificere dæmoner, og få dem til at tjene det gode i stedet for det onde. Jamgön Kongtrul skriver i sin Padmasambhava-biografi, "Denne store Mester var hverken et almindeligt menneske, der gradvist udviklede sig åndeligt mens han var her, ej heller var han en inkarnation af en højt udviklet bodhisattva, der nåede den fulde Oplysning efter, at han var inkarneret her. Han var den personificerede Oplysning, der blev manifesteret i blandt os, i samarbejde mellem Buddhaen af Uendeligt Lys (Amitabha) og Sakyamuni Buddha, og som kom hertil for at, på uendeligt mange måder, guide mennesker og andre levende væsener, og iblandt dem mange, der ellers aldrig ville befinde sig på den åndelige vej".

Sakyamuni Buddha forudsagde flere gange hans komme, og man kan, i flere buddhistiske tekster, finde henvisninger til, at Padmasambhava var en inkarnation af Sakyamuni Buddha, hvorfor Padmasambhava også kaldes for "Den 2. Buddha".

Sakyamuni Buddha siger fx i teksten, "Nirvana Sutra":

*"Tolv år efter, at jeg er opgået i Nirvana
vil en person, der er mere Oplyst end andre
materialisere sig i en lotusblomst
på den hellige sø, Dhana Kosha
ved den nordvestlige grænse
i landet Oddiyana"*

Buddha sagde også, i belæringen, "Forudsigelses Sutraen fra Magadha":

*Jeg vil dø for at udrydde troen på
at noget i denne dualistiske verden varer evigt
Men tolv år efter min død vil jeg,
for at udrydde det nihilistiske syn,*

*genopstå i en lotus
i den hellige sø, Dhana Kosha
som en prins, for at glæde kongen
og dreje Dharmaens Hjul om Lærens essens.*

Man siger, at Sakyamuni Buddha vandrede i blandt os for at give os sutraerne, og at Padmasambhava kom hertil for at give os de buddhistiske tantriske metoder.

Det siges, at Padmasambhava vandrede her på kloden i flere tusind år, og hvis man tager udgangspunkt i Buddhas forudsigelser om, at han skulle blive født 12 år efter hans død, blev han faktisk født for ca. 2.500 år siden. Han var aktiv i Tibet i det 8. århundrede, hvor han opholdt sig i over hundrede år.

At nogen skulle kunne leve så længe er hinsides de fleste menneskers fatteevne. Det samme gælder det at blive materialiseret gennem en Buddhas hjerte i en lotusblomst, som en 8-årig dreng. Fordi ikke alle har metafysiske indsigt og forståelse nok til at fatte, at en Oplyst person, der har alle overnaturlige evner, og derfor kontrol over de 5 elementer, selv kan vælge hvor længe han eller hun vil blive her på kloden i en fysisk krop, findes der flere versioner af Padmasambhavas livshistorie, alt efter de forskellige menneskers åndelige kapacitet, og afhængig af, hvordan forskellige personer oplevede ham. Han har selv sagt: "Til gavn for de personer, der i fremtiden vil overholde deres Vajra-løfter, vil jeg skrive og gemme nitten hundrede biografier over mit liv".



Padmasambhavas fodaftryk i en hule i Muktinath i Nord Indien.



Buddha-relief på klippervæg i Swat-dalen.



Swat-dalen i Pakistan, hvor landet Oddiyana engang lå.

Uanset fortæller alle biografier, at Padmasambhava blev født i landet Oddiyana (tibetansk: Orgyen), der lå på det sted som i dag kaldes for Swat-dalen, i det nuværende Pakistan.

Beretningen om Padmasambhavas fødsel og tidlige liv

Oddiyanas konge, Indrabodhi, var en åndelig og vis person, der først og fremmest var optaget af sine undersåtters ve og vel. Han regerede landet på fredeligste vis, havde et godt forhold til nabolandene og var altid generøs og hjælpsom overfor andre. Hans eneste bekymring var, at ingen af hans hustruer havde været i stand til at give ham en søn; en tronarving. Jo ældre han blev, desto mere bekymret blev han over dette.

Han kaldte derfor sine ministre, åndelige vejledere og astrologer til et møde, og bad om råd. Deres råd var, at for at lave nok fortjenestefulde handlinger til at få en søn, burde han invitere alle tiggere, både fra sit eget, og fra de omkringliggende lande, og give dem mad, husly og tøj, over en længere periode.

Kongen syntes det var et godt råd, og ved særlige festivaler, som blev arrangeret i løbet af året, gav han mad, husly og tøj til tusindvis af tiggere og andre fattige, der valfartede til hans kongerige.

Han fortsatte med denne praksis i mange år, til hans skatkammer var ved at blive tomt, og Oddiyanas befolkning var ved at blive fattige. Men kongen havde stadigvæk ikke fået en søn.

Han indkaldte derfor igen sine ministre, åndelige vejledere og astrologer, og spurgte dem om hvad han mon gjorde forkert, da han stadigvæk ikke havde fået en søn, og landets skatkammer nu var ved at blive tomt.

Der blev diskuteret frem og tilbage, og mange forslag blev debatteret og forkastet. Til en gammel brahminers pludseligt begyndte at fortælle om en drøm han havde haft natten før. Han havde drømt om en ø, der lå langt ude i havet, og som var fyldt med kostbare juveler.

Brahminen foreslog af mangel på bedre ideer, at de kunne sejle ud til øen og fylde alt hvad de havde af tasker og kister med ædelsten og juveler, og således ville Oddiyana blive endnu mere velstående end før.

Kongen og hans ministre, åndelige vejledere og astrologer rejste således ud til øen, fyldte deres tasker og kister med ædelsten og juveler, og rejste derefter tilbage igen. Men på hjemvejen begynd-

te kongen igen at bekymre sig.

Selvom hans kongerige nu ville blive velstående igen, ville der opstå konflikter mellem ministrene, hvis han døde uden, at der var en kronprins til at lede folket.

Skæbnen ville, at gruppen besluttede at følge en anden rute tilbage til Oddiyanas hovedstad, og hjemturen gik nu igennem dale og bjerge de aldrig havde set før, og som var smukkere end man kunne forestille sig, sangfugle kvadrede i træerne, regnbuer opstod over alt og der var de smukkeste vandfald.

Pludseligt befandt de sig ved bredden af en sø, der næsten var magisk smuk, og de undrede sig, da ingen af dem havde hørt om den før. Midt ude i søen var der en meget stor, smuk lotus, og i den sad en ca. 8 år gammel dreng i lotusstilling, omgivet af guder og gudinder, der sang lovsange, og ofrede smukke gaver til ham.

Kongen og hans følge var målløse, og troede knapt deres egne øjne. Men kongen blev i samme øjeblik fyldt med en så stor glæde, kærlighed og hengivenhed, at han faldt på knæ og begyndte at græde. Han forstod nu, at meningen med drømmen om, og rejsen til, Juveløen, havde været at møde denne dreng.

Kongen inviterede drengen til at bo på hans palads og lade ham bekoste hans uddannelse, og straks kongen begyndte at tale til ham, materialiserede han sig ved kongens side på strandbredden.



Drengen accepterede med det samme hans invitation, og blev nu, sammen med kongen, båret på kongens juvelbesatte baldakin til Oddiyanas hovedstad og kongens palads.

Kongen vidste nu, at hans bekymringer var ovre. Han havde fået sin tronarving, og kort tid efter blev drengen tronsat og officielt udnævnt til kronprins af Oddiyana.

Kongen gav ham navnet Padmasambhava, og Padmakara, hvilket begge betyder ”Den Lotusfødte” - (tibetansk: Pema Jungne). Hans kongenavn blev Padmaraja - ”Lotus Kongen” (tibetansk: Pema Gyalpo). Han er dog mest kendt iblandt tibetanere som Guru Rinpoche, hvilket kan oversættes til ”Mestrenes Mester”, ”Den mest Ophøjede Guru” eller ”Rinpochnes Rinpoche”.

Kongen og hans ministre spurgte selvfølgelig Padmasambhava om hvor han kom fra, hvem hans far og mor var, hvilke klan han tilhørte, hvad hans religion var og hvad hans åndelige praksis var. Han svarede,

*”Min far er den spontane opmærksomheds visdom; Klarhed.
Min mor er den evigt Ophøjede Moder, alle fænomeners Essens;
Tomhed.*

*Jeg blev skabt ud fra Rod-mantraet HRIH, som udstrålede fra
Buddha Amitabhas hjerte.*

*Jeg er kommet hertil for at hjælpe levende væsener,
for at vise dem vejen
og åbne deres øjne”.*

Det var tydelig for alle, at han var en meget speciel person. De var overbeviste om, at en 8-årig dreng, der talte på denne måde, ville kunne gøre megen gavn i denne verden.

Allerede under kroningsfestlighederne begyndte drengen at give udtryk for ubehag i forbindelse med al den jordiske velstand, pomp og pragt, som omgav ham i paladset. Han sagde, ”Alle disse dyre ting, silkegobelinerne og puderne med isyede juveler, og den kostbare og overdådige trone I har lavet til mig, smigrer mig ikke. Jeg er ikke af denne verden, og derfor kan intet i denne verden yde mig retfærdighed”.

Mens hele den forsamlede skare undrede sig over hans ord, knipsede Padmasambhava med fingrene, og smukke og meget kostbare ting, smukkere og mere detaljeret end dem, der var ofret til ham, blev materialiseret. Alle, der oplevede dette mirakel, følte med det samme en dyb hengivenhed for ham. De var overbeviste om, at når et barn på 8 år kunne udføre denne slags mirakler, kunne man forvente noget stort af ham i fremtiden. Hans vise udtalelser og overnaturlige evner inspirerede mange til spirituel udvikling, selv da han var barn.

Da Padmasambhava blev voksen, giftede han sig med en dakini, hvis navn betyder ”Lys Bæreren”, og blev konge over Oddiyana. Men efter nogle år som konge indså Padmasambhava, at det var på tide at gå i gang med den mission han var kommet for at udføre: at lede uendeligt mange levende væsener, ved hjælp af uendeligt mange metoder, mod frigørelse fra lidelse i denne dualistiske verden.

Padmasambhava gik derfor i tilbagetrækning i junglen i nærheden af paladset og mediterede i flere måneder. Kongens ministre fik panik, da Padmasambhava var kongens eneste tronarving, og fik ham overtalt til at komme tilbage til paladset, hvor han, i tillæg til at udføre sine pligter som regent, begyndte at undervise i Dharmaen. Mange af hans disciple blev så åndelig inspirerede, at de gav afkald på et verdsligt liv, fulgte hans instruktioner til punkt og prikke, og nåede Oplysning.



Efter nogle flere år som konge af Oddiyana stak Padmasambhava af fra paladset, udklædt som yogi, og rejste til Indien. Her mødte han Buddha's discipel, Ananda, og bleven fuldt ordineret munk. Senere modtog han tantriske indvielser, kraftoverførelser, meditationsteknikker og belæringer både fra mange tantriske mestre, som fx Garab Dorje, Vimalamitra og Mahasiddha Nagarjuna, og fra dakinier, der befandt sig i den åndelige verden.

I kongeriget Zahor

Efter ca 500 år rundt omkring i det centrale Indien, rejste Padmasambhava til kongeriget Zahor, der lå i det nuværende nordvestlige Indien. Landets konge, der havde hørt om den store mester, inviterede ham til at blive hans rådgiver og minister, og ofrede ham sin ene datter, prinsesse Mandarava, som kone.

Mandarava, også kendt som Sukhadevi, der var en højt udviklet inkarnation, gik ofte i tilbagetrækning sammen med Padmasambhava i Zahors mange huler og skove. Hun modtog mange indvielser, kraftoverførelser og belæringer fra ham, og nåede hurtigt en højere erkendelse. Hun blev Padmasambhavas første tantriske partner, og blev senere selv en anerkendt tantrisk mester.

Da Padmasambhava efter nogle år mente det var på tide at rejse videre, ville kongen ikke give sin tilladelse. Padmasambhava og Mandarava flygtede derfor, men kongens ministre fangede dem, og som straf for at flygte skulle de brændes levende. Kongens tjenere brugte flere måneder på at hugge tømmer og samle andet brænde til det store bål de skulle brændes på, og da det stod færdigt, blev Padmasambhava og Mandarava bundet til pæle i midten af bålet. Deres forbrydelse og straf blev læst højt for de mange tilstedeværende, og bålet blev tændt.



My realization is higher than the sky,
But my observance of karma is
finer than grains of flour.
~ Padmasambhava ~

Bålet brændte i over en uge, og soldater holdt vagt ved det dag og nat, så de ikke skulle flygte eller modtage hjælp. Imens opholdt kongen og hans ministre sig i paladset. Kongens rådgivere rådede ham til at kundgøre offentligt, at de to nu var blevet henrettet. Kongen ville dog først se det med egne øjne, så han og hans ministre tog afsted til bålpladsen, hvor de forventede at se en stor bunke aske.

Dog undrede det dem, da de nærmede sig bålpladsen, at der hverken var røg eller lugt fra bålet. De kunne heller ikke se resterne efter det store bål, der havde brændt i mere end en uge. I stedet for var bålpladsen blevet forvandlet til en stor, smuk sø, omgivet af smukke dale og skove. Og midt i søen sad Padmasambhava med Mandarava på en stor lotus, og udstrålede det smukkeste lys.

Kongen og hans følge blev fyldt med ærefrygt, og faldt på knæ og bad om tilgivelse for deres onde handling. For at vise Padmasambhava, hvor meget han fortrød, gav han Padmasambhava det dyreste og smukkeste tøj og støvler, et scepter og en meget smuk krone. Mange thangkaer og statuer af Padmasambhava viser ham iført netop Kongen af Zahors offergaver. (se thangka s. 15).



Mandarava

Kongen, hans ministre og mange af Zahors indbyggere blev nu Padmasambhavas disciple og modtog mange indvielser, kraftoverførsler og belæringer fra ham. Kongen spurgte Padmasambhava om der ville gå mange liv før han nåede Oplysning, og fik til svar, at han pga. negative handlinger ville få nogle liv i de lavere verdener, hvorefter han, pga. god karma, igen ville blive genfødt som menneske, denne gang i Tibet.

Mange hundrede år senere inkarnerede Kongen af Zahor som Kong Songtsen Gampo, Tibets første buddhistiske konge. Senere inkarnerede han som Kong Trisong Detsen, som fortsatte Songtsen Gampos arbejde med at etablere buddhismen i Tibet, bl.a. med hjælp fra Padmasambhava.



Rewalsar-søen (tibetansk: Tso Pema) i det nordvestlige Indien.

I Nepal

I løbet af den tid Padmasambhava vandrede her på kloden, besøgte han ofte den åndelige verden - det, buddhismen kalder for De Rene Lande - og således også efter hans år i Zahor. Derefter rejste han til Nepal, hvor han opholdt sig i forskellige huler, bl.a. i Asura-hulen i nærheden af Parping og i Yanglesho-hulen, der ligger på grænsen mellem Nepal og Indien.

Under sit ophold i Nepal, fjernede Padmasambhava mange store forhindringer for de dharma-praktiserende i landet. Bl.a. pacificerede han nogle meget negative ånder, der spredte sygdom, fattigdom og lidelse, og som gjorde alt for at forstyrre og ødelægge indbyggernes dharmapraksis.



Senge Dradrok, et af Padmasambhavas vrede aspekter.

Til sidst var der kun 3 meget onde, kvindelige dæmoner tilbage. De var meget genstridige, og blev ved med at forstyrre Padmasambhavas meditationspraksis. Så, efter at han havde gjort det forberedende, eksorcistiske arbejde, sendte han to af sine disciple til Indien for at hente den kraftfulde tekst Vajrakilaya til Nepal, og ifølge flere af Padmasambhavas biografier, fortalte han selv bagefter om, hvordan han, i det øjeblik teksten kom ind i Nepal, kunne mærke, at al forstyrrende og formørket energi forsvandt fra landet. Han bandt derefter de tre dæmoner ved at tvinge dem til at love at tjene ham, hvorefter de blev en del af Vajrakilayas ydre beskyttende mandala.

Padmasambhava blev hurtigt meget berømt i Nepal, og han fik flere tusinde disciple. Iblandt dem de to nepalesiske dakinier, Shakya Devi og Kalasiddhi, der begge blev to af Padmasambhavas fem mest berømte tantriske partnere. De praktiserede begge Mahamudra ifølge Padmasambhavas instruktioner, og blev hurtigt højt realiserede.

Mens Padmasambhava stadigvæk opholdt sig i Asura-hulen i Nepal, så han, at 500 kætterske lærde chikanerede buddhistiske munke og nonner i Bodhgaya, og at de, gennem debatter og brug af magi, forsøgte at presse dem til at forlade det hellige sted.

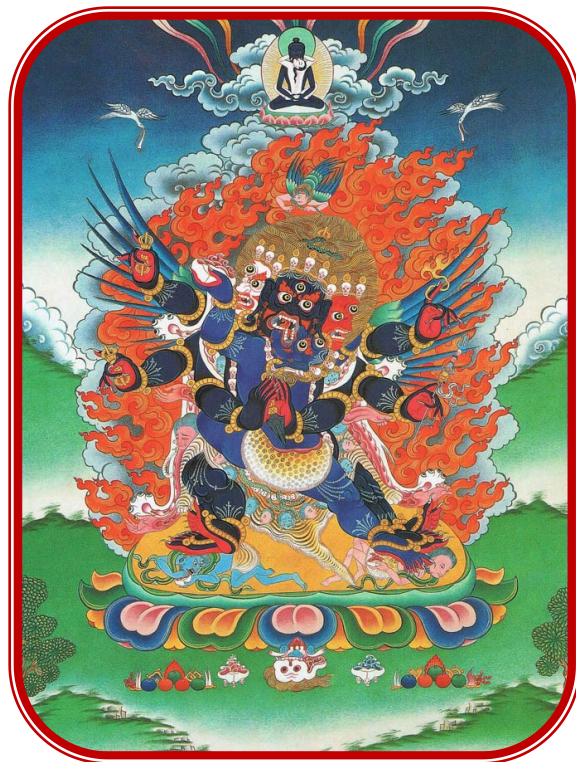
Mange af de mindre skolede buddhister var begyndt at tabe debatterne med de veluddannede ikke-buddhister. På den tid var det almindeligt, at den, der tabte en religiøs debat, enten skulle konvertere til modstanderens religion, eller måtte forlade landet.

For at dette ikke skulle ske for buddhisterne i Bodhgaya, materialiserede Padmasambhava sig på det hellige sted. Her debatterede hans udstråling nu med de ikke-troende lærde, og vandt.

De ikke-troende blev meget vrede over, at de havde tabt debatten, og forsøgte nu at vinde over Padmasambhava ved hjælp af magi. Der opstod således en magisk kamp, hvor Padmasambhava manifesterede sig i en meget kraftfuld form, der senere er blevet kendt som "Løve Brølet" (tibetansk: Senge-Dradrok).

Det siges, at de mange klippestykker og kampesten, der ligger spredt rundt i Bodhgaya, vidner om den kraft denne magiske kamp blev udkæmpet med. Padmasambhava vandt selvfølgelig til sidst, og dermed havde han renset Bodhgaya for dæmoniske kræfter for al fremtid. Således er Bodhgaya, det sted hvor Buddha nåede Nirvana, forblevet buddhismens vigtigste pilgrimssted.

Padmasambhava forsøgte aldrig at vinde en debat for at tvinge modparten til at konvertere til buddhisme eller til at forlade landet. Han inspirerede dem blot til at følge Buddhas Lære.



Vajrakilaya

Padmasambhava i Tibet

Fra Kong Podegungyals tid, ca. ved begyndelsen af vor tidsregning, og frem til det 7. århundrede var den shamanistiske religion, Bön, statsreligion i Tibet, og de shamanistiske præster havde stor magt i landet. Tibets første buddhistiske konge var Songtsen Gampo (569-649), som ifølge Padmasambhava var inkarnationen af Kongen af Zahor.

Under Songtsen Gampos regeringstid blev der inviteret buddhistiske mestre til Tibet, som også bragte med sig buddhistiske, medicinske og astrologiske tekster. For bedre at kunne oversætte disse tekster til tibetansk, fik Tibet i denne periode et nyt skriftsprog,



baseret på sanskrit. Dette arbejde blev ledet af en af kongens ministre, Sambhota af Thön. Tibet fik også sin første grundlov under Kong Songtsen Gampo, hvor bl.a. Böns ofringer af dyr blev forbudt.

I de efterfølgende ca. 100 år levede Bönreligionen videre, side om side med buddhismen, og Bönpræsterne, der var bange for at miste deres magt, gjorde alt for at udrydde buddhismen. Under en koperepidemi, hvor den daværende konge, Mes Asgoms (705-755) hustru døde af sygdommen, fik Bönpræsterne overbevist befolkningen om, at sygdommen var sendt af Böns guder for at straffe dem, der fulgte den nye religion. Folk blev bange og vrede, og kongen så sig nødsaget til at udvise de indiske buddhistiske mestre og deres tibetanske elever.

Da Mes Asgoms søn, Trisong Detsen (755-797), kom til magten, var han imidlertid fast besluttet på at reetablere buddhismen i Tibet. For at få hjælp med dette arbejde inviterede han den store indiske mester, Santharakshita, til Tibet. Santharakshita, der var en meget berømt buddhistisk mester, både i Indien og Kina, var blevet spået af flere af sine åndelige mestre, at en del af hans mission i denne inkarnation var at bringe Buddhas Lære til Tibet. Så han accepterede invitationen fra Kong Trisong Detsen, og straks efter hans ankomst til landet begyndte han at give belæringer og indvielser.

Trisong Detsen havde imidlertid et stærkt ønske om at bygge et buddhistisk kloster – det første i landet - og han bad derfor Santharakshita om hjælp. Der opstod imidlertid utallige forhindringer i forbindelse med bygningen af klosteret, og de gamle tekster fortæller, at det, der blev bygget op om dagen, blev revet ned igen om natten af forskellige vejrlige fænomener, som hagl og stormvejr, skabt af Bönpræsternes magi, og af ånder, aktiveret af de samme.

Til trods for alle forhindringer var Santharakshita dog i stand til at skabe det kommende klostres fundament. Men derefter kunne han ikke komme videre med byggeriet, forhindringerne var for store.

Santharakshita sagde til Trisong Detsen, at godt nok havde han megen medfølelse, og var derfor i stand til at lede mange til Frigørelse, men han manglede de magiske evner, der skulle til for at pacificere de kraftfulde negative ånder, der skabte forhindringer for deres arbejde.

Santharakshita foreslog derfor, at kongen skulle invitere Guru Padmasambhava, som i tillæg til, at han var en stor tantrisk mester, også havde de nødvendige magiske evner til at fjerne forhindringerne.

Samtidigt sad Padmasambhava i tilbagetrækning i Asura-hulen i Nepal. Han var, på grund af sine overnaturlige evner klar over, hvad der foregik i Tibet. Han så også, at der var blevet sendt et følge afsted til Nepal for at invitere ham, så han påbegyndte lige så godt sin rejse nordpå med det samme.

Kong Trisong Detsens udsendinge mødte Padmasambhava lige nord for den tibetanske grænse. Året var 765 e.v.t. Kongens udsendinge kunne ikke forstå, at han allerede befandt sig i Tibet, og stillede Padmasambhava mange spørgsmål for at sikre sig, at det var ham.

De var meget overraskede over at høre sandheden, og gav ham alle de gaver, som kongen havde sendt ham, hvorefter de inviterede ham til paladset i Lhasa.

Da Padmasambhava og kongen mødte hinanden første gang, næg



tede kongen, der var meget stolt og arrogant, at bøje sig for Padmasambhava – han forventede, at Padmasambhava bøjede sig først. Men da kongen jo selv havde inviteret Padmasambhava til at komme og etablere Dharmaen i landet, syntes Padmasambhava, at det var kongen, der skulle bøje sig for ham.

De blev derfor stående der, og ingen ville bøje sig. Til sidste lavede Padmasambhava en håndbevægelse, og alle de tilstedeværende kunne se ild komme fra hans pegefinger og omslutte kongen. Kongen blev meget chokeret, og indså nu hvor stolt og arrogant han havde været. Han lagde sig på knæ, bad om tilgivelse, og tilstod sin arrogance.

Kong Trisong Detsen var meget lykkelig over endelig at møde den store Mester, og gav ham mange gaver, som det var almindeligt at gøre overfor åndelige mestre den gang, blandt andet guldstøv. Padmasambhava smed imidlertid hans guldstøv op i luften, og sagde, ”Jeg har ikke brug for dit guld. Hele verden er som guld for mig”, hvorefter han berørte en sten med sin storetå, og hele landskabet fremstod som om det var lavet af guld.

Som det også var almindeligt dengang, ofrede kongen en af sine hustruer til Padmasambhava, og den hustru var den 16 år gamle prinsesse Yeshe Tsogyal, der blev hans vigtigste og mest berømte discipel og tantriske partner.

Padmasambhava testede kongen, Tibet og dets befolkning på forskellige måder, for at se om landet var rede til at modtage Dharmaen, hvilket han hurtigt indså, at det var. Men han indså også, at der var mange negative kræfter, der forsøgte at forhindre ham i at undervise i, og sprede Dharmaen i landet.

Der findes mange detaljerede beskrivelser af hans kampe med de forskellige dæmoner, som forsøgte at hindre hans arbejde, og som han altid besejrede. Det siges, at bjerge bevægede sig og floder ændrede retning under hans kampe med dem. I de mange huler han befandt sig i under disse kampe, kan man finde både hans fod- og håndaftryk i klippevæggene. Disse huler har stadigvæk en meget stærk velsignelses-energi, og er derfor meget populære pilgrimssteder i Tibet, den dag i dag.



Yeshe
Tsogyal

I forbindelse med bygningsarbejdet på klosteret, der fik navnet Samye, lykkedes det Padmasambhava at pacificere de negative ånder, der før havde forhindret hans arbejde, især Jord-ånder, som han omvendte ved at velsigne dem, så de i stedet for at ødelægge arbejdet med byggeriet, blev hans hjælpere og beskyttere.

Det tog 13 år før Samye kloster endelig stod færdigt, og de første munke kunne flytte ind.

Efterfølgende rejste Padmasambhava rundt i landet, hvor han omvendte flere af Böns ånder til at tjene det gode i stedet for det onde. Han underviste også Bönpaerne i buddhisme, og i stedet for at omvende dem helt, fik han dem til at fokusere på ligheden mellem deres egen tro og buddhismen, og på den måde fik Padmasambhava integreret buddhismen i deres egen religion.

Han mediterede også i flere huler rundt om i Tibet, bl.a. i Chimpu, i nærheden af Samye, og Lhodrak, Karchu og andre steder, for at rense og velsigne landet og dets befolkning.

Sammen med kongen og Santharakshita oprettede Padmasambhava også et oversættelseshold, der skulle oversætte de buddhistiske sutraer og tantraer til tibetansk. Det var svært at finde kommende oversættere, der havde det nødvendige sprog talent, men Padmasambhava så, at Sakyamuni Buddhas disciple, Ananda, Maudgalputra og Sariputra var inkarnerede i Tibet, som sønner af lokale landsbyledere.

Santharakshita og Padmasambhava kontaktede derfor deres forældre og fortalte, hvem deres sønner var, og bad om lov til at uddanne dem til oversættere, hvilket forældrene indvilgede i. Drengene blev sendt til de bedste skoler i Indien for at lære sproget. Samtidigt blev de undervist i Buddhas lære, og lærte at meditere. Dette for at de skulle få forståelse for, og indsigt i indholdet i de tekster de skulle oversætte.

Da de kom hjem efter afsluttede studier, uddannede drengene flere andre oversættere således, at der til sidst var 108 oversættere

på Samye kloster.

Denne periode i Tibet, dvs. i det 8. århundrede, er senere blevet kaldet "Tibets Gyldne Tidsalder" på grund af den opblomstring af buddhisme, videnskab og kultur, der fandt sted efter, at Padmasambhava kom til landet. Den berømte mester, Vimalamitra, gav også belæringer i Tibet i denne periode, og således også mange andre store buddhistiske mestre.

Padmasambhava grundlagde både Nyingma-skolen, den ældste af de 4 hovedskoler indenfor tibetansk buddhisme, og den direkte "skjulte-skat-overførelseslinje", kaldet "terma". Sidstnævnte fordi Padmasambhava forudså en fremtidig, så godt som total udslættelse af buddhismen i Tibet, forårsaget af en ond konge (Langdarma, i det 9. årh.). Derfor gemte han mange af sine belæringer som "skjulte skatte" (tibetansk: terma) rundt om i Tibet, og gav kraftoverførelse til 25 af sine hovedelever, så kun deres fremtidige inkarnationer kunne finde dem, og videregive dem til menneskeheden, når den var moden for dem. Disse terma-findere kaldes for "tertöns" på tibetansk.

Teksten Kar-ling Shitro, bedre kendt som "Den Tibetanske Dødebog", er en af disse termaer. Den blev forfattet af Padmasambhava og nedskrevet af Yeshe Tsogyal. Den blev senere genfundet af Tertön Karma Lingpa i det 14. årh. e.v.t.



Yantra fra termaen, Den Tibetanske Dødebog, af Padmasambhava. Yantraen, der kaldes for "Tagdrol" på tibetansk, betyder "Befrielse ved at bære". "At bære" er en af de 6 metoder til befrielse fra samsara, beskrevet i Den Tibetanske Dødebog. De andre metoder er: ved at lytte (til oplæsningen af Dødebogen), se, huske, berøre og smage. Denne yantra placeres på den døde krop for at inspirere vedkommende til at huske, at essensen af alle fænomener den døde måtte opleve efter døden, er Tomhed-Klarhed. Selvom Den Tibetanske Dødebog først og fremmest er skrevet for at hjælpe de døde, kan den også bruges som åndelig guide for os levende. Lamaerne siger, at bogen egentlig burde kaldes for "Den Tibetanske Fødselsbog", da den ikke er baseret på døden som sådan, men mere på, hvad der sker i den døde bevidsthed. De kalder den også en "Rummets bog", og henviser derved til det indre rum, hvor fødsel og død sker med os konstant, i den forståelse, at sindet konstant forandrer sig. Yantraen kan således med fordel også bæres af os levende.

Padmasambhava blev i Tibet i mange år, nogle biografier siger 56 år, andre 111 og andre igen, 300 år, hvor han rejste rundt i Tibet sammen med Yeshe Tsogyal og sine nærmeste disciple. Det siges, at der ikke er noget område i Tibet, større end en hestesko, der ikke er blevet berørt af Padmasambhavas fødder.

Over alt hvor han kom, bandt han negative ånder til løftet om at tjene Dharmaen. Padmasambhava og Yeshe Tsogyal mediterede også i forskellige huler i Bhutan, hvor de fjernede forhindringer og velsignede landet. Bl.a. opholdt de sig i den nu så kendte hule, Taktsang - "Tigerens Rede" - hvor Padmasambhava manifesterede sig som den meget vrede buddha, Dorje Drolö (hvilket kan oversættes til "Vajra Hænge Mave"), for at besejre nogle meget skadelige dæmoner, som befandt sig både i Bhutan og Tibet.

Padmasambhava overvandt dem selvfølgelig, og bandt dem til et løfte om at beskytte de nedgravede, skjulte tekster - termaerne.

For at inspirere fremtidige Dharma-praktiserende lavede Padmasambhava og Yeshe Tsogyal aftryk af deres fødder, hænder og fingerspidser i bjergvæggene i flere af de huler de opholdt sig i. Disse aftryk kan ses i de mange huler den dag i dag.

Tusindvis af disciple nåede forskellige grader af Oplysning under Padmasambhavas vejledning, mens han vandrede her på kloden. Det siges, at han nu opholder sig i den del af den åndelige verden - i De Rene Lande - der kaldes for "Det Strålende Kobberfarvede Bjerg", som en "Vidyadhara*" af spontan tilstedeværelse" med én udstråling af sig selv på hvert af de 8 kontinenter, hvor der findes negative ånder (sanskrit: Rakhsasa). Her underviser og vejleder han dem, og han har allerede befriet rigtigt mange af dem, der ellers ville være fortabte i mørket, og her har han sagt, at han vil opholde sig til universets ende.

Padmasambhava har udtalt, at han vil inkarnere igen samtidigt med den kommende Buddha, Maitreya, og at han vil blive hans efterfølger, og undervise i "Den Hemmelige Mantra-vej" (Vajrayana).

Anbefalet læsning:

Chögyam Trungpa, *"The Tibetan Book of the Dead"*. Belæring af Padmasambhava nedskrevet af Yeshe Tsogyal, Oversat til engelsk og kommenteret af Chögyam Trungpa Rinpoche. (Shambala)

Judith Simmer-Brown: *"Dakinis Warm Breath"* (Shambala, 2001).— Kan købes i Selskabets butik. -

Keith Dowman: *"Skydancer—The Secret Life and Songs of Lady Yeshe Tsogyal"* (Snowlion Publications, 1996). - Kan købes i Selskabets butik.

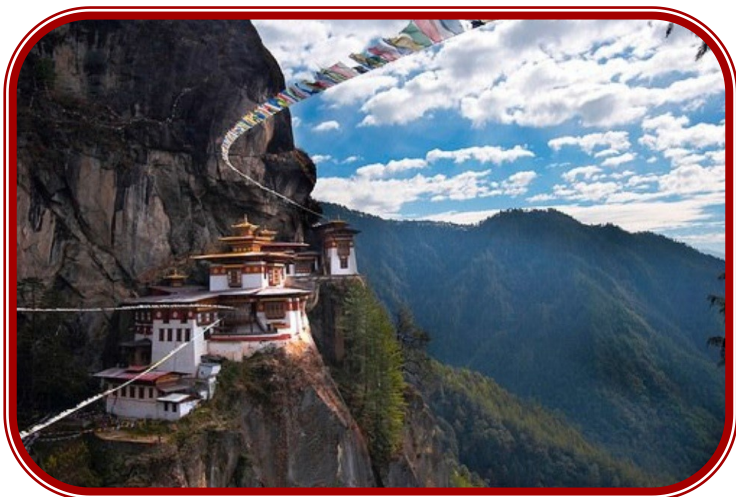
Ngawang Zangpo, *"Guru Rinpoche – His life and Times"*: Indeholder 4 Padmasambhava-biografier, skrevet af Jamgön Kongtrul Den Store, Dakinien Dorje Tso og inderen Taranata, samt Mishik Yung Drung Jungne Tsal's Bön-version af Padmasambhavas livshistorie. (Snow Lion Publications, 2002) - Kan købes i Selskabets butik.—

Pernille Fogh-Christensen: "Buddhismens indførelse i Tibet"
<http://dstk.dk/tibetansk-buddhisme/> (Selskabets hjemmeside)

Tsultrim Allione: *"Women of Wisdom"* (Snowlion, 2000) - Kan købes i Selskabets butik.

Yeshe Tsogyal, *"The Lotus Born – The Life Story of Padmasambhava"*. (Eng. overs. Erik Pema Kunsang, Rangjung Yeshe Publications, 2004)

Yeshe Tsogyal, *"Advice from the Lotus Born"*. (Eng. overs. af Erik Pema Kunsang. Rangjung Yeshe Publications, 1994).



Taktsang - "Tigerens Rede" - Padmasambhavas hule i Bhutan.

***Vidyadhara**: Ifølge Trungpa Rinpoches kommentar i hans engelske oversættelse af Den Tibetanske Dødebog, betyder ordet Vidyadhara "viden" eller "indsigt". Han skriver videre, "De fredelige guddomme associeres med hjertet, mens de vrede, beskyttende guddomme associeres med hjernen. Talen er den kommunikative forbindelse mellem de to, hvilket er Vidyadharaerne. De er hverken fredelige eller vrede, men midt i mellem. De er imponerende, kraftfulde og majestætiske. De repræsenterer den tantriske gurus guddommelige form, der har magt over universets magiske aspekt".



Dorje Drolö, et vredt aspekt af Padmasambhava.

Padmasambhavas råd til Yeshe Tsogyal



Yeshe Tsogyal:

Den store mester Padmasambhava, der er holder af de fire søjler, der holder liv i alle buddhaers belæring, åbnede Dharmaens dør for det tibetanske folk. Selvom de ønskede at tage tilflugt i De tre Juveler(1), vidste de ikke hvordan de skulle fokusere deres sind på praksis.

Når de oplevede ulykker og vanskæbne, tog de, i deres fejhed, tilflugt i spådomskunst, shamanistiske påkaldelser og astrologi. Padmasambhava gav dem derfor følgende råd om praksis:

- "Tibetanske praktiserende af denne degenererede tidsalder, I skal huske følgende:

For at gøre din åndelige praksis meningsfuld skal du benytte dig af den hvornår du end har brug for en metode.

Hvis du oplever noget skræmmende, så husk De Tre Juveler, og tag tilflugt i dem! Husk at visualisere din mester på toppen af dit hovede i alle dine daglige aktiviteter - når du går, bevæger dig rundt, ligger ned og når du sidder!

At tillade sig at tænke nærigt og have indre modstand når man giver almisser, resulterer i genfødsel som sultent spøgelse, så undgå fremtidig lidelse og lad være med at have disse følelser når du giver selv de mindste ting væk!"

..."At blive vred mens man øver sig i tålmodighed og bodhichitta resulterer i den smertefulde oplevelse at blive genfødt i et brændende inferno i en jernboks, så fjern

dig aldrig fra tålmodighedens beskyttende skjold! Hvis du tillader dig at blive doven mens du forsøger at nå Oplysning, så husk, at tiden er kort, og at man aldrig ved, hvornår livet er slut, så tillad dig aldrig at blive doven med din praksis!"

..."Ikke at praktisere Dharmaen efter, at du har opnået en menneskelig genfødsel er mere skammeligt og usselt end at være spedalsk, med betændte og væskende sår! Ikke at frygte karma, når man har kendskab til resultatet af gode og onde handlinger er rigtigt dumt! Indse, at selv den mindste negative handling kan resultere i et bjerg af fremtidig lidelse. Husk dette!"

..."At have i sinde at stjæle det, der tilhører andre, resulterer i genfødsel som en fattig person, og i en tendens til at være grisk i uendeligt mange fremtidige liv!

Du skal ikke tage modet fra dig selv ved at tænke, "Hvordan kan en med min karma praktisere Dharmaen?" Selv den velsignede Buddha var engang Nagje, en pottemagers søn!

Lad være med at føle dig stolt og opblæst på grund af en overfladisk god kvalitet du måtte have. Ingen af buddhaerne er stolte, selvom deres gode kvaliteter og storhed er større end universet!

..."Når du oplever vanskæbne og sygdom, tænkt, "Dette er en udrensning af negativ karma!" Uanset hvor lykkelig du er, betragt det som en velsignelse fra De Tre Juveler, og udvikle en stærk hengivenhed og taknemmelighed!

Når du oplever fjendtlighed og had fra et andet menneske, tænk, "Dette er en god ven, der hjælper mig med at udvikle tålmodighed"! Tænk, "Denne person, der hjælper mig med at udvikle tålmodighed er sendt til mig af De Sejrlige Buddhaer!"

..."Med mindre du tæmmer dine forstyrrende følelser, vil du have fjender og møde modstand...så befri dit sind!"



Når du udvikler mere og mere kærlighed i dit hjerte, vil du blive elsket af alle bevidste væsener.

Når du udvikler mere medfølelse, vil andre elske dig som om du var deres eget barn.

Når du betragter alle levende væsener som din lige, vil du blive fri for fjendtlighed og fordømmelse.

Når du fylder dit hjerte med glæde og sympati med andre, vil dine handlinger være i harmoni med alle levende væsners inderste væsen. Når du opgiver tanken om at skade andre, vil du møde mindre fjendtlighed. Når du tæmmer dit sind og er meget generøs, vil mange mennesker blive tiltrukket af dig.

Når du selv opgiver jalousi og arrogance vil du blive mindre kritiseret af andre. Når du opgiver rastløshed og travlhed vil du have færre fejl.

Når dit sind holder op med at begære, vil mad, velstand og glæder automatisk komme til dig”.

...”Opnåelser du måtte få i denne verden er kun forbigående, og vil give dig alskens illusioner og fylde dig med selvbedrag. Husk det! Arbejd på at vende dig væk fra disse illusioner og selvbedrag! Det er helt sikkert, at du vil dø en dag, og du vil være nødt til at efterlade ... alle mulige ønskværdige situationer og ting! Intet, bort set fra Dharmaen kan hjælpe dig når din tid her på kloden er ovre. Husk det!”
...”Når du studerer og reflekterer uden for-



domme og forudfattede meninger, vil du blive mindre sekterisk vedrørende belæringerne og de forskellige filosofiske skoler.

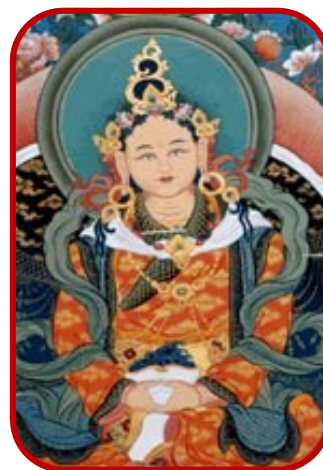
Når du praktiserer den dybe opbygnings- og fuldendelses-metode (Mahamudra/Tzogchen), vil du opnå kraft og velsignelse.

Når dit ydre er i samklang med verdslige menneskers vil du blive mindre kritiseret”.

...”Når du lytter til og følger disse råd, vil du med sikkerhed mærke velsignelsen!”

— 0 —
Uddrag fra bogen, "Advice from the Lotus-Born" (oversat fra tibetansk af Erik Pema Kunsang. - Rangyung Yeshe Publications 1994).

(1): De Tre Juveler: Buddha, Dharma (Buddhas Lære) og Sangha (de højere bodhisattvaer). (Dansk oversættelse: G. Sørvig)



W SAMSARA APS

Restaurant

HIMALAYA

Tibetansk & Nepalesisk køkken

Tibetan & Nepalese Food

with
Good Price!!!

**Menu with
one course,
two courses and three courses
with reasonable price!**

Please, come and taste !

Opening time
Monday to Saturday @15:00 to 23:00

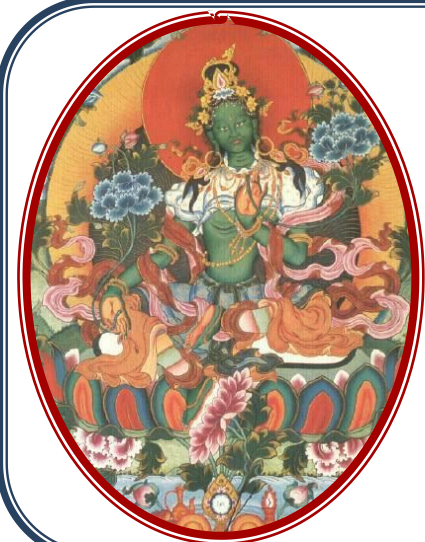
Herluf Trolles Gade 5, 1052 København K.
Phone : 33 32 37 08
E-mail: himalaya_rest@yahoo.com

webpage: www.himalayarest.dk

Vi tager gerne selskaber på op til 50 personer. Pris fra kr. 150,00 til kr. 250,00 pr. kuvert. Slip for leje og rengøring af lokale, tilberedning af mad og opvask. Få i stedet for maden serveret i hyggelige og afslappende omgivelser, køb drinks, kaffe og te i baren, slap af og betal mindre. Ring Restaurant Himalaya, tlf.: 33 32 37 08.

Nyt om Projekter

Af Grethe Sørvig



Dansk Selskab for Tibetansk kultur formidler humanitær støtte til udvalgte projekter og etablerede institutioner for tibetanere bosat på det tibetanske Plateau, og til eksiltibetanere og deres efterkommere, bosat i Indien og Nepal.



Vort overordnede formål med at yde humanitær støtte er at bidrage til:

*at tibetanerne skal kunne udvikle deres potentiale og ressourcer, og udvikle kompetencer, der kan give dem et godt, værdigt og lykkeligt liv, uden sult og fattigdom.

* at tibetanere skal kunne udvikle og bibeholde deres særegne kultur.

Vor strategi er at yde økonomisk støtte indenfor de følgende områder:

- * Uddannelse
- * Kulturbevarelse
- * Sundhedsfremmende projekter
- *Pleje og omsorg for ældre og handicappede tibetanere.

Du kan støtte et eller flere af de projekter vi formidler hjælp til ved at indbetale valgfrie beløb på reg. nr. 9570, kontonummer: 342 87 88. Husk at skrive dit navn og projektets kodeord,



fx "TT" for Tibet Times, "COS" for Children of Shambala osv., eller navnet på det eller de projekter du vil støtte, på din indbetaling.

Nye regler vedrørende skattefradrag:

Skat har i marts 2014 ændret reglerne vedrørende skattefradrag for sponsorer. De nye regler kræver, at den organisation hvis hjælpearbejde man sponsorerer, skal have mindst 200 sponsorer, der hver indbetaler mindst 300 kr. pr. år til et hjælpeprojekt.

Selskabet har mange hundrede sponsorer, men det er kun ca. 35, der sender over 300 kr. i gavebidrag pr. år. Dette betyder, at du, fra og med den 1/1 2015 som sponsor ikke længere kan trække dine sponsorgaver fra i Skat. De bidrag, der indbetales i 2014 kan imidlertid trækkes fra i Skat.

Hvis du gerne vil støtte Selskabets daglige drift, kan du gøre dette ved enten at blive medlem, og ved at indbetale store og små beløb på reg. nr. 9570, konto nr.: 342 87 88. Husk venligst at skrive "DSTK" på din indbetaling.

DU KAN STØTTE FØLGENDE PROJEKTER GENNEM DSTK:

Children of Shambala/Børnehjem Uden Vægge (kodeord: COS):

er en upolitisk, ikke-religiøs humanitær organisation, der blev grundlagt af Jan Terje Voilaas i 2006, og som har sit hovedsæde i byen Xining i Amdo-distriktet i Tibet. Children of Shambala er en paraplyorganisation med mere end 115 udviklings- og bistandsprojekter, af hvilke Børnehjem Uden Vægge



er deres vigtigste projekt. Børnehjem Uden Vægge benytter sig af lokale plejefamilier, hvor fattige og forældreløse børn kan bo i en tryk familiesituation mens de går i skole. Hvert barn og plejefamilie er tilknyttet lokale socialarbejdere, der er uddannet på Children of Shambala.

Børnene får en uddannelse helt op til de videregående skoler, og økonomisk, personlig og praktisk støtte til at uddanne sig videre, enten i praktiske fag eller på universitetsniveau.

Både plejefamilier og børnenes familier får økonomisk hjælp, og hjælp med f.eks. at starte en butik, købe flere yak o.l., for således at hjælpe dem ud af fattigdom.

Du kan læse mere om Children of Shambala og organisationens grundlægger, nordmanden Jan Terje Voilaas i "Tibet" nr. 82.

Hvis du ønsker at støtte dette projekt, skriver du kodeordet "COS" og dit navn på din indbetaling.

Tibet Times **(kodeord: TT):**



"Tibet Times" er en tibetansk sprog avis, der udkommer i Dharamsala, og som formidler artikler og debatindlæg om tibetansk politik og kultur. Dansk Selskab for Tibetansk Kultur giver hvert år et beløb, der svarer til en indisk årsløn for journalister, dvs. ca. 17.000 kr.

Hvis du har lyst til at støtte dette projekt, skriver du dit navn og kodeordet TT på din indbetaling.

Mahindra United World College (kodeord: MUWC):



MUWC er en international og anderledes gymnasieskole med forgreninger til mange lande. Den som Selskabet støtter ligger i Indien. Hvert år tilbydes to unge eksiltibetanere en friplads til et to-årigt skoleforløb med afsluttende eksamen, der er adgangsgivende til universitet, højskoler og andre videregående uddannelser. Vore sponsorer har hjulpet flere tibetanske elever videre til universitetsstudier, både i Indien og i udlandet ved at være sponsorer på dette projekt.

Hvis du ønsker at støtte dette projekt, skriver du kodeordet "MUWC" og dit navn på din indbetaling.

Department of Religion and Culture **(kodeord: DRC)**



Department of Religion and Culture distribuerer sponsorbidrag videre til tibetanske nonner og munke i eksil, til klostre og til tibetanske kulturinstitutioner. Selskabets bidrag er hvert år øremærket til nonner og munke, der lige er flygtet fra Tibet.

Hvis du vil støtte dette projekt, skal du skrive kodeordet DRC og dit navn på din indbetaling.

The Tsering Elder's Home (kodeord: TEH)



Da mange af vore sponsorer har efterlyst et projekt for ældre tibetanske flygtninge, har Selskabet valgt, at The Tsering Elder's Home, beliggende i Tinchuli, Bouda, Kathmandu, skal blive et af vores projekter i de kommende mange år.

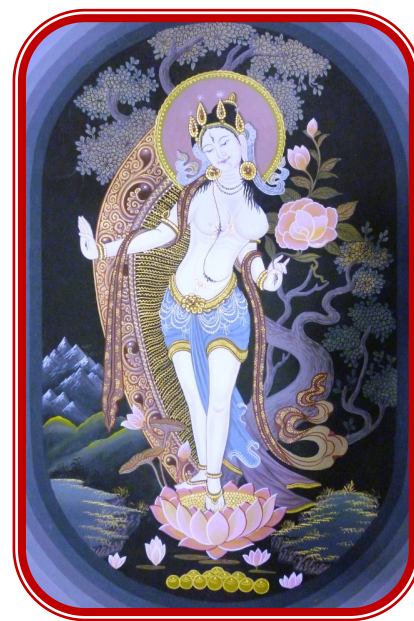
The Tsering Elder's Home blev bygget i 2003, og huser i øjeblikket 46 ældre i alderen 65 til 90 år, dvs. 16 kvinder, 25 mænd og 5 munke og nonner.

Plejhjemmet har 6 fastansatte: en leder, en sygeplejerske, to kokke og to medhjælpere. I tillæg får hjemmet besøg af en tibetansk læge ca. hver 14. dag. De fleste af beboerne får således primært behandling med tibetansk medicin.

Mange af beboerne er oppegående nok til at lave kora omkring Boudhanath Stupa, som ligger 300 meter væk, hver dag. Dem, der sidder i kørestol, eller er for dårlig til bens til at lave kora, cirkulerer omkring, og svinger i stedet for den store bedemølle, der står på plejhjemmets grund.

Plejhjemmet er grundlagt af The Tibet Fund, som hører ind under Department of Home, CTA (den tibetanske eksilregering. Det administreres af The Office of Tibet i Kathmandu, og dets økonomi er fuldt og helt baseret på donationer

Hvis du gerne vil støtte dette projekt, skal du skrive kodeordet TEH og dit navn på din indbetaling.



Drepung Gomang Cultural association (kodeord: DG)



Drepung Gomang Cultural Association er en skole for fattige eller forældreløse tibetanske børn, og for munke, der er flygtet fra Tibet. Skolen har 25 lærere ansat, og underviser i

almene fag, som fx engelsk, matematik, fysik, kemi, geografi, historie og tibetansk, samt i buddhistisk filosofi og dialektik.

Skolen, der hører ind under det berømte kloster, Drepung Gomang, er fuldt og helt baseret på donationer.

Hvis du gerne vil støtte dette projekt med små eller store beløb, skriver du kodeordet "DG" og dit navn på din indbetaling.



Tibetanske FN-flygtninge - Et akut projekt -

Dansk Selskab for Tibetansk Kultur har fået en henvendelse fra 11 tibetanske flygtninge, der har opholdt sig i en FN-lejr i landsbyen Kastamonu i Tyrkiet i 3 år. Med den nuværende situation, med flere tusind syriske flygtninge, der flygter over grænsen til Tyrkiet, og på grund af andre faktorer, nævnt nedenfor, er vi bange for, at de tibetanske asylansøgere er blevet glemt, og at de vil blive de sidste, der får asyl i andre lande. Dansk Selskab for Tibetansk Kultur har derfor besluttet at hjælpe dem.

Alle de 11 tibetanere er politiske flygtninge fra forskellige steder i Tibet, og de fleste af dem er dybt traumatiserede på grund af den behandling de har modtaget som politiske fanger i kinesiske fængsler, med daglig tortur, sult, falske anklager og trusler på livet. I tillæg har deres ophold i FN-lejren i Tyrkiet, og den behandling de har fået af ledelsen i UNHCR i Tyrkiet, samt fra de muslimske flygtninge, der omgiver dem i lejren, også været meget traumatisk, og hver dag i lejren er en stor udfordring for dem.

Dødstrusler

Da de 11 tibetanere er de eneste buddhister i en flygtninge lejr fyldt med muslimer fra Afghanistan, Irak og Iran, modtager de ofte – og ofte dagligt – dødstrusler fra de muslimske flygtninge i lejren, kun fordi de er buddhister. Dette er eskaleret efter, at



kom frem, at den buddhistiske majoritetsbefolkning i Myanmar diskriminerer det muslimske mindretal i landet. Da det er velkendt, at FN-lejre ofte også huser psykisk syge eller psykisk ustabile personer, tager både de 11 tibetanerne og vi disse trusler meget alvorligt, og er overbeviste om, at deres liv kan være i fare i lejren. På grund af disse trusler er tibetanerne, i



Mellem 4 og 5000 tibetanere flygter hvert år fra Tibet

tillæg til deres traumatiserede baggrund, også konstant bange for deres liv.

I tillæg til dette – og som også i meget høj grad har rystet os – er at de, til trods for at UNHCR i Tyrkiet har accepteret dem som asylansøgere, og har lovet dem, at de ikke vil blive sendt tilbage til Tibet eller Nepal, har fået information fra FN-ansatte i Tyrkiet, at da Tyrkiet ikke har mandat til at behandle sager for flygtninge fra andre lande end de muslimske nabolande, kan de reelt regne med at vente i lejren i Tyrkiet i minimum 10 år, hvorefter deres FN-dokumenter vil blive annulleret, og de vil blive sendt retur til Tibet eller Nepal.

Nepal var deres transitland efter flugten over Himalaya fra Tibet. De blev ikke registreret i Nepal, men var tværtimod nødt til at leve i skjul for politiet der, da de, på grund af et stadigt tættere samarbejde mellem de kinesiske og nepalesiske myndigheder, risikerede at blive sendt retur til Tibet.

Hvis de bliver sendt retur til Tibet kan de forvente fængsel på livstid, med daglig tortur, og dødsfald, eller i bedste fald alvorlige og smertefulde handicap, som et resultat af torturen, og hvis de bliver sendt tilbage til Nepal, kan de forvente at blive sendt tilbage til Tibet, til den nævnte behandling.

Umenneskelig behandling og psykisk pres

De 11 tibetanere har også oplyst os om, at både det tyrkiske politi og UNHCR i Tyrkiet har benyttet en kinesisk tolk under forhør og interviews med dem. Da det jo er de kinesiske myndigheder de flygter fra, har dette, forståelig nok, været meget traumatisk for dem. Da det er velkendt, at de kinesiske myndigheder forfølger, og ofte arresterer og torturerer familiemedlemmer til politiske aktivister, der har flygtet fra Tibet, fik det blotte syn af den kinesiske tolk dem til at frygte, at hun havde forbindelser i Kina, som kunne resultere i fare for deres familiemedlemmer i Tibet og at hun ville påvirke deres sag i negativ retning. De oplevede derfor brugen af en kinesisk tolk, som psykisk tortur, og Dansk Selskab for Tibetansk Kultur har derfor sendt en klage både til UNHCR's hovedkvarter i Geneve og til UNHCR i Tyrkiet, og insisteret på, at de fremover benytter en tibetansk tolk når de interviewer dem.

De 11 tibetanere har også oplyst os om, at de flere gange i løbet af de næsten 3 år de har ventet på asyl i lejren, har oplevet, at muslimske flygtninge fra Afghanistan, Iran og Irak har fået asyl i andre lande efter kun at have ventet i Tyrkiet i 6 måneder til max 1,5 år, mens tibetanerne stadigvæk venter, og intet hører. Tibetannerne spørger nu sig selv om UNHCR i Tyrkiet favoriserer de muslimske flygtninge, og hvis dette er tilfældet, er det totalt uacceptabelt, og vi har også stillet spørgsmålstegn vedrørende dette i vor skriftlige henvendelse til UNHCR.

Fattigdom og helbredsfarlige boliger

De 11 tibetanere har også oplyst os om, at de såkaldte boliger som de er indkvarteret i, er i meget dårlig stand (DSTK er i besiddelse af fotos fra deres boliger). De har ikke egne senge, men er stuvet sammen på madrasser, der er placeret tæt op ad hinanden på gulvet, hvor der næsten ikke er plads til at gå omkring, og på et af værelserne er de 8 personer. Der er svamp i væggene, der er gamle og snavsede væg-til-væg-tæpper på gulvene, og midt i de kombinerede sove- og opholdsrum, er der placeret en kulovn, som benyttes både til opvarmning og madlavning. Kullet opbevares i øvrigt også i soveværelset på grund af manglende plads andetsteds. Vask og opvask foretages i det såkaldte badeværelse, der er max 1 m², og hvor væggene er mørke af svamp.

De får kun 100 tyrkiske Lire (ca. 250 kr.) hver pr. måned, og da de bor i en såkaldt "åben lejr", skal dette beløb dække udgifter til husleje, vand, elektricitet, kul, mad og tøj, hvilket det selvfølgelig ikke gør. De har blandt andet været nødt til at hoppe over morgenmaden i mange år for at spare penge, og i lange perioder, hvor de ikke har haft råd til at betale for elektricitet og vand, har de været nødt til at gå rundt i ildelugtende og snavset tøj. De har i øvrigt heller ikke fået nyt tøj, siden de ankom til Tyrkiet for snart 3 år siden, og da de bor i Nordtyrkiet, hvor der er sne og kuldegrader om vinteren, fryser de hver vinter. Dermed både fryser og sulter de, og deres helbredstilstand er blevet værre og værre siden de kom til landet, både på grund af mangel på næringsrig og nok mad, fordi de fryser konstant, og fordi de er indkvarteret i huse med manglende isolering, med svamp i gulv og vægge og hvor der fyres med kul, og på grund af den psykiske belastning de oplever ved at opholde sig der.

Vi har, i april 2014, henvendt os skriftligt og pr. telefon, både til UNHCR's hovedkvarter i Geneve, deres skandinaviske hovedkvarter i Stockholm, og til UNHCR's i Tyrkiet, samt til andre relevante myndigheder, både for at klage over de forhold de lever under, og for at skabe ny opmærksomhed omkring deres sag, så de hurtigt kan få asyl i andre lande. Så langt har vi kun fået loven- de tilbagemeldinger, men ingen afgørelser. Da vi således ikke ved hvor længe de skal vente før de får asyl, har vi besluttet at oprette et eget projekt for dem.

Dansk Selskab for Tibetansk Kultur sendte i marts 2014 20.000 kr. til dem fra vor egen kasse, men da de jo er 11 personer, rækker dette beløb ikke langt, og vi håber, at der er flere, der kunne tænke sig at hjælpe dem. Pengene vil gå til betaling af fx el- og vandregninger (så de kan få vasket deres tøj), til næringsrig mad, kosttilskud, tøj o.l.

De af vore medlemmer, der er med på vor mailingliste, fik i maj 2014 en mail med en appel om at hjælpe: efter 3 bankdage havde vore medlemmer sendt 7500 kr! I begyndelsen af juni sendte vi de 12.300 kr. der var kommet ind til dem. De 11 sender deres dybfølte tak til hver enkelt af Jer! Man kan se kvittering for det sendte beløb på vor hjemmeside: dstk.dk/sponsorgaver-sendt-til-de-11-fn-flygtninge-i-tyrkiet/

Vi planlægger at sende det beløb der er kommet ind igen i begyndelsen af september, og håber I vil fortsætte med at sende penge ind til dette projekt. Hvis de 11 tibetanere til den tid har fået asyl i andre lande, vil vi sætte de donationer, der er kommet ind, på en egen konto til andre tibetanske flygtninge, der måtte befinde sig i samme situation.

Hvis du har lyst til at hjælpe de 11 tibetanske flygtninge med små eller store beløb, kan du sætte din donation ind på: reg. nr.: 9570, kontonr.: 342 87 88, og mærke din indbetaling "FN".



Årsberetning og referat fra Dansk Selskab for Tibetansk Kulturs generalforsamling den 27. marts 2014

Dagsorden

1. Valg af dirigent og referent
2. Årsberetning
3. Regnskabsaflæggelse
4. Fastsættelse af kontingent
5. Valg af bestyrelse
6. Valg af suppleanter
7. Valg af revisorer
8. Indkomne forslag
9. Eventuelt

Ad 1. Valg af dirigent og referent

Grethe Sørvig blev valgt som dirigent og Brita Carmen Sommer blev valgt som referent. Formanden bød velkommen og konstaterede, at generalforsamlingen var lovlig og rettidigt indkaldt.

Ad 2. Årsberetning

Formand Grethe Sørvig fremlagde følgende årsberetning, som blev godkendt af generalforsamlingen:

Bestyrelse

Efter generalforsamlingen den 23/4 2013 bestod bestyrelsen af Grethe Sørvig (formand, ansvarlig redaktør, layout og kasserer), Uffe Meulengracht Hansen (næstformand, medlems- og sponsordatabaser), Györgyi Lenke Barna (korrektur, redaktør), Jørgen Evang (redaktør) og Lise Hjorth. Lillian Evang og Wangdy Gyalyen blev valgt som suppleanter, og Jonna Rives og Birgit Nielsen blev valgt som eksterne revisorer. Ekstern regnskabsfører er Bodil Wendel.

Medlemstal

Pr. 31/12 2013 havde vi 434 medlemmer, dvs. en lille stigning i forhold til sidste år.

Mailadresser og adresseforandring

Ca. 110 medlemmer har endnu ikke givet os deres mailadresse. Hvis du giver os din mailadresse vil du få flere Nyhedsmail i løbet af året. Hvis du ikke har en mailadresse kan du også læse aktuelle nyheder på vor hjemmeside. Vi får ca. 15-20 bladet

i retur ved hver udsendelse, ofte fordi, vedkommende har glemt at melde adresseforandring, men også ofte fordi Post Danmark fejlagtigt mener, at vedkommende ikke befinder sig på adressen. Hvis du således ikke har fået bladet 2 gange pr. år (ca. august og december hvert år), så kontakt os, så vi kan løse det.

Medlemsbladet

Som tidligere år udgav vi i 2013 2 blade, nr. 82 og 83. Også i år har vi modtaget megen ros både for indhold og layout. Vi har også modtaget mange forslag til indhold, og vi takker så meget, både for engagement og positive tilbagemeldinger!

Butik og salg

Også i år har vi brugt en del penge på at forny vort varelager. Varerne, der er blevet købt både fra Nepal, Tibet, Indien, Europa og USA kan ses på vor hjemmeside. Vi har haft butikken med til forskellige arrangementer, og tjent pænt på det. Det samme gælder salget op til jul, der gik strygende, til trods for, at vi i 2013 valgte ikke at deltage på Christianias Julemarked. Noget af det gode salgstal op til jul kan skyldes, at vi har mulighed for at annoncere på Facebook, et godt og varieret udvalg og en god og detaljeret præsentation af varerne på vor hjemmeside



Aktiviteter i 2013:

15/2	Losar
1/3	Foredrag med Lene Handberg: "Meditationens kringledede veje og afkroge".
23/4	Generalforsamling
17/8	Picnic på Store Søhøj
8/9	Lysbillede foredrag, "Bland melædere og åndemanere i Tibet" med Ole Ejnar Hansen. Arrangement på Restaurant Himalaya, med 4-retters middag.
19. - 20/10	Udstilling og foredrag om tibetansk medicin og astrologi i Malmø, i samarbejde med de to tibetanske læger Dr. Bhuti Losang, Dr. Eva Sigeholt og Grethe Sørvig, tibetansk astrolog.

Projekter:

I 2013 har vi modtaget 63.670,00 kr. fra vore sponsorer, og vi takker så meget for Jeres store generøsitet!

Children of Shambala

modtog i 2013 7.525 kr. fra vore sponsorer.

Tibet Times

Da årslønnen for en journalist i Indien er steget betragteligt, fik Tibet Times 16.500 kr. i 2013, mod 11.900 kr. i 2012.

Mahindra United World College

Vi sendte 85.125 indiske rupees til projektet i 2011, hvilket dækker udgifter til skoleprojekter og klasseture, samt lommepenge og depositum. Da det viste sig at være meget vanskeligt at få kvitteringen for vor gave fra skolen, og da skolen faktisk ikke var klar over, hvilke tibetanske studerende det drejede sig om, var vi lige ved at opgive projektet.

Selskabets tidligere formand, Anne-Sophie Bernstorff besøgte tilfældigvis skolen i februar 2014, og påtog sig at undersøge hvor fejlen lå. Da vi mistænkte - retmæssigt, skulle det vise sig - at skolens 2 tibetanske studerende ikke havde fået de penge vi havde sendt, fik Anne-Sophie 925 \$ med som gave til de 2 tibetanske elever, hvilket de var meget glade for!

Der var kommet en ny rektor og ny administration på skolen, og dette var årsagen til den kommunikationsbrist vi havde oplevet. De 2 tibetanere havde haft en svensk sponsor i 2 år, og vore penge stod stadigvæk på skolens konto. Vi venter endnu på svar, om der vil være 2 nye tibetanske studerende i det kommende semester, der vil nyde godt af det beløb vi gav i 2011.—Vi har modtaget 15.600 kr. til dette projekt i 2013, men de bliver stående på vor konto til 2016, da vor sidste forsendelse i 2011, som nævnt, stadig står ubrugt på skolens konto.

The Tsering Elder's Home

Der var kommet 600 kr. fra vore sponsorer til dette projekt, men da Selskabet havde forpligtet sig til at sende 20.000 kr. hvert år, har vi taget 20.000 kr. fra Selskabets kasse til at dække dette. Da interessen for dette projekt er mindre end vi forventede, har vi lavet om på den aftale vi havde med Tibet Fund, således, at de kun får det, vi har fået ind af sponsorgaver til dette projekt fremover. Men i år har dette projekt dog modtaget 20.600 kr.

Department of Religion and Culture

Projektet for munke og nonner, der lige er flygtet fra Tibet har i 2013 modtaget 12.400 kr. fra vore sponsorer.

Læs mere om projekter på side 20.

Ad 3. Regnskabsaflæggelse

Selskabet havde i 2013 et forventet underskud på 13.504 kr. Underskuddet var forventet pga. tilbageførelse af hensættelser fra sidste år. Selskabets egenkapital den 31/12 2013 var 127.742,13, mod 141.246,79 pr den 31/12 2012. Regnskabet er lavet af Bodil Wendel og er gennemgået og godkendt af ekstern revisor Birgit Nielsen.

Ad 4. Fastsættelse af kontingent

Kontingentsatsen blev i 2013 ændret til 250 kr. for enkelt medlemskab, 350 kr. for 2 personer fra samme husstand og 500 kr. for firmaer. Særpris for sponsorer er ophørt fra og med den 1/1 2013.

Ad 5. Valg af bestyrelse

Bestyrelsen består af 5 ordinære medlemmer og 2 suppleanter, som alle vælges for 2 år ad gangen. På valg var: Grethe Sørvig, Uffe Meulengracht Hansen og Brita Carmen Sommer. Alle tre blev valgt ind. Bestyrelsen ser i 2014 således ud:

Grethe Sørvig, formand, ansv. redaktør, butik.

Uffe Meulengracht Hansen, næstformand, ansvarlig for medlems- og sponsordatabaser.

Lillian Evang

Jørgen Evang

Györgyi Lenke Barna

Suppleanter:

Wangdi Gyalyen og Brita Carmen Sommer, aktivitets koordinator.

Ad 6. Valg af revisor

Birgit Nielsen stillede op og blev genvalgt.

Ekstern regnskabsfører

Bodil Wendel

Ad 7. Indkomne forslag

Selskabet har fået en desperat henvendelse fra 11 tibetanske, politiske flygtninge, der har opholdt sig i en FN-lejr i Tyrkiet i 3 år under meget kummerlige forhold, hvor de mangler penge til fornødenheder, og hvor de ofte bliver truet på livet af de muslimske flygtninge i lejren, kun fordi de er budhister. Selskabet besluttede enstemmig at 1) umiddelbart sende 20.000 kr. fra Selskabets egen kasse til dem, og 2) at oprette en pulje og indsamle penge, både til de 11 flygtninge i Tyrkiet, og til andre tibetanske flygtninge, der opholder sig i FN-lejre under samme eller lignende forhold.

Ad 8. Eventuelt

Ingen punkter.



NYT FRA BESTYRELSEN



Har du husket at betale din kontingent?

Medlemskontingentet dækker Selskabets daglige drift, udgifter til trykning og forsendelse af bladet, samt arrangementer som fx Losar. Din kontingentindbetaling er således en vigtig forudsætning for Selskabets eksistens. Du kan indbetale dit kontingent på konto:

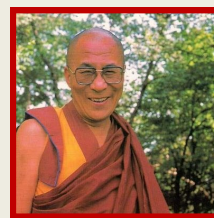
Reg.nr.: 9570, kontonr.: 342 87 88.

Husk venligst at skrive dit navn og "Kontingent" på din indbetaling.

Kontingent pr. år:

Enkelt medlemskab:	250,00
To i samme husstand:	350,00
Firma:	500,00

Dalai Lama kommer til Danmark!



Vi har netop fået bekræftet, at H.H. Dalai Lama besøger København 10. -13. februar 2015.

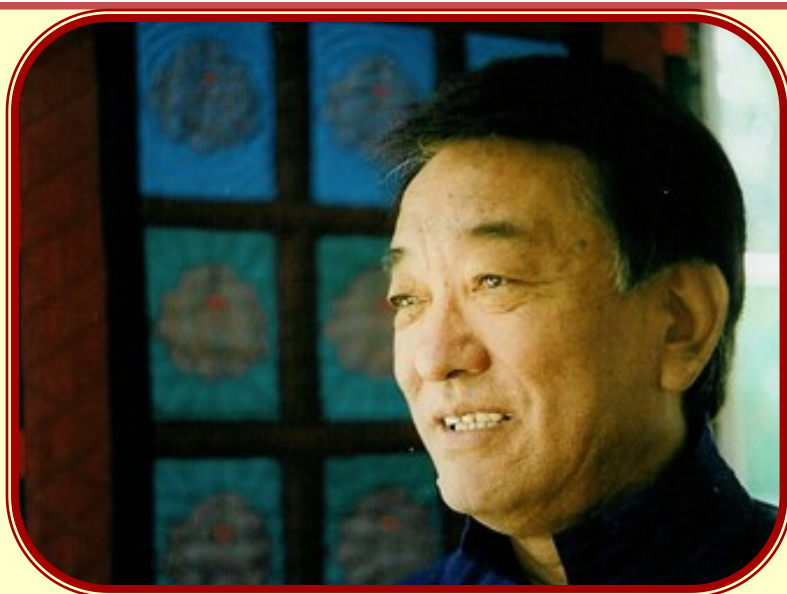
Flere detaljer i bladets næste nr. når programmet er klart!



DØD OG GENFØDSEL

Interview med Tarab Tulku

Af Nathalie Harar



Hvad er døden?

Det er almindeligt at se fødslen, som en begyndelse og døden som en afslutning, ophør eller forsvinden, som om fødsel og død er forbundet med en ret linje med en præcis begyndelse og slutning. Men set med buddhistiske øjne indgår fødsel og død i et naturligt cirkulært forløb: Fødslen som en ny begyndelse, og efter den en tilværelse eller eksistens.

Denne efterfølges af døden, som så igen fører til skabelsen af noget nyt, til begyndelsen af en ny eksistens, således at der er en forbindelse mellem livets slutning og opståen af noget nyt. Samtidigt antages et hvilket som helst eksisterende fænomen at være underlagt uophørlig forandring.

Men heller ikke denne forandring kan ifølge buddhismen beskrives med en ret linje, men beskrives ligeledes med en cyklus. Vi kan tage stof og energi som et eksempel: Stof siges at udvikle sig fra sit energigrundlag, og på et bestemt tidspunkt opløses det igen i energigrundlaget, af hvilket det fremkom.

Alle fænomener tager naturligt del i denne cirkulære bevægelse. Når vi fødes som mennesker manifesteres vores krop og sind af vores energi og med vores energi. Når vi dør, siges kroppen at forandre sig sammen med sindet til en meget subtil psykofysisk krop/sind-energi, som fører os ind i slutstadiet af dødsprocessen. Derefter siges en ny skabelsesproces at begynde igen: Først ved at vi manifesterer en energi-krop, bardolegemet, som ikke har fast kropsform.

Derefter siges vi at manifestere en grovere krop, som udgør begyndelsesgrundlaget for det næste liv. Sådan betragter buddhismen fødsel og død som en cirkel, ubrudt og uden "forsvinden". Eksistensen kan på denne

måde beskrives som en cirkelbevægelse eller snarere som en stadig transformation eller pulsering fra energi til stof og fra stof til energi osv. På mere eller mindre subtil og manifesterede niveauer.

Er frygten for døden noget universelt? Hvorfor har vi svært ved at acceptere døden?

Generelt er alle mennesker bange for døden. Vi har et meget stærkt ønske om at have form, en fysisk krop. Det skyldes vores særlige måde at eksistere på, som vi har fælles med dyr og planter, men i modsætning til dem er vi bevidste om at skulle dø.

Denne eksistentielle drivkraft til at antage form i fysisk krop gør, at vi er bange for at miste denne. Således er mange mennesker bange for mørke, fordi mørke er som en tom intethed, hvor formerne forsvinder. Vi bliver bange, fordi vi identificerer os med kropsniveauet af vores eksistens, så vores frygt for døden skyldes denne meget stærke tilknytning til kropsniveauet af vores eksistens.

Når vi dør, ved vi med sikkerhed, at vi er nødt til at forlade vores krop, fordi den holder op med at fungere. I dødsprocessen opløses vores almindelige, begrebsmæssige sindsfunktioner såvel som vores sanser, den ene efter den anden, og vi mister forbindelsen med den fysiske krop. Hvis vi stadig identificerer os med den fysiske krop på dette stadium af dødsprocessen, vil vi derfor naturligt opleve frygt for at forsvinde. Men så snart vi får forbindelse til den grundlæggende energi, og dermed vores værensfølelse, forsvinder frygten.

Er holdningen til døden forskellig i de asiatiske og de vestlige lande?

Mennesker er som sagt generelt bange for at dø på grund af den stærke tilknytning til og identifikation med den fysiske krop eller formniveauet. Hvis man så heller ikke accepterer tanken om reinkarnation, bliver frygten større, fordi man er bange for helt at forsvinde. I de asiatiske lande, hvor forestillingen om reinkarnation er stærkt rodfastet, har folk derimod en urokelig indre følelse af at være del af en kontinuitetsstrøm.

I Asien er der samtidigt en stærk tro på det karmiske system, og på at man i løbet af sit liv kan øve indflydelse på sit næste liv. På grund af denne tro beskæftiger folk sig med forskellige teknikker og meditationer for at forberede sig på deres næste liv. Hvis folk ved, at der findes metoder til at forbedre og påvirke deres næste liv, har de helt naturligt mindre frygt for døden og dødsprocessen.

Hvordan kan vi forbedre os? Er der brug for en særlig indstilling i sindet eller findes der teknikker?

Set med buddhistiske øjne er grundforudsætningen at acceptere ideen om reinkarnation, så man ved, at man ikke bare forsvinder, når man dør. Indenfor buddhismen gives mange gode råd om, hvad man kan gøre i dette liv for at sikre sig en god inkarnation i næste liv. I buddhismen er der mange meditationsmetoder, man kan bruge til at forandre sig og til at transformere sine uheldige vanemæssige tendenser (som f.eks. Sårbare selv-følelser—for at bruge et Unity in Duality udtryk), så de ikke forstyrrer eller skaber dårlige betingelser for ens næste liv.

Når det gælder den særlige indstilling i sindet, afhænger det af personens tro. Det er altid en hjælp at have tillid til eller føle sig støttet af nogen, man tror på. For en buddhistisk, religiøs person, hjælper det kolossalt

at have tillid til de tre juveler: Buddha, Dharma og Sangha eller et bestemt tantrisk buddha-aspekt. Det vil støtte personen igennem dødsprocessen.

Det er det samme for enhver med en religiøs tro. En person, der føler tillid og støtte fra noget højerestående, et "væsen" eller en "energi", har mindre eller ingen frygt og hengiver sig automatisk til den naturlige dødsproces på vejen tilbage til livets kilde.

En meget øvet tantrisk praktiserende anvender en tantrisk praksis i forbindelse med dødsprocessen, idet dødsprocessen anses for at være en gunstig anledning til at opnå en dyb meditationstilstand. Med sin egen vilje kan den praktiserende forsøge at mestre de forskellige stadier i dødsprocessen for til sidst at indgå i dødsprocessens slutstadium "det klare lys". At vide, at man har udviklet sådanne evner, indgiver en tillid, der stærkt formindsker eller helt overvinder frygten.

Hvordan kan man beskrive døds- og genfødselsprocessen?

Ifølge den buddhistiske tradition, går man i dødsprocessen først igennem opløsningen af elementkræfterne: Jordelementet, som repræsenterer manifestation og struktur, er det første, der mister sin kraft, så er det vandelementet med sin evne til at holde sammen på tingene, der mister sin kraft, derefter er det ildelementet med sin evne til at modne og føre frem til kulmination, der mister sin kraft, og endelig mister luftelementet sin kraft, den bevægelseskraft, der er grundlæggende for al eksistens.

Denne del af dødsprocessen kan give anledning til voldsomme oplevelser af destruktion. Ved slutningen af denne proces ophører åndedrættet, og personen er klinisk død. Men indenfor den tibetanske tradition er dette blot overgangen til et andet niveau af psykofysisk (krop/sind) eksistens, nemlig energiniveauet, der rækker ud over den fysiske eksistens.

Det næste er oplevelsen af de forskellige faser af rum-elementet, der i sin natur er altings potentiale. Rækkefølgen er: Den hvide, den røde og den mørke fase. Denne proces fører helt naturligt til "det klare lys", hvilket er afslutningen på den proces, der opløser vores duale formeksistens,

Og vi er nu i grænseområdet mellem det duale og ikke-duale. Derfor er det også et vendepunkt. Her begynder nemlig en ny manifestationscyklus, over subtile energikroppe til grovere og grovere eksistensplaner for til slut at blive genfødt i en fysisk krop.

Når "det klare lys" forlades, indtræder en tilstand, som siges at være overgangen mellem død og genfødsel, på tibetansk kladet *bardoen*. Hvis man har træning i at arbejde med sin energi-krop, kan man i bardotilstanden udføre forskellige avance-

født og under hvilke omstændigheder, man kommer til at vokse op.

Er døds- og reinkarnationsprocessen den samme for en "almindelig" person som for en person, der behersker en særlig meditationspraksis eller for en "Mester"?

Indenfor den tantriske tradition findes der en praksis, hvor man optræner evnen til bevidst at gå igennem processen med opløsningen af elementerne frem til "det klare lys" og tilbage igen gennem manifestationsprocessen til genfødslen, mens man lever.

Det vigtigste ved denne meditationspraksis er imidlertid ikke at forberede sig på sin død eller genfødsel. Det drejer sig først og fremmest om at optræne evnen til at opnå et mere subtilt eksistensniveau, mens man stadig lever, dvs. befinder sig på det grove psykofysiske (krop-sinds) niveau.

Almindelige mennesker har ingen kontrol over deres dødsproces eller processen med at manifestere sig på ny. Man bliver blot trukket igen den af eksistensens naturkræfter. Normalt mister man bevidstheden længe før, man når til "det klare lys" og vågner først op i bardotilstanden på samme måde, som man falder i søvn og vågner op i drømmetilstanden.

Men et menneske, der har den indre kontrol og styrke til bevidst at følge den naturlige dødsproces, han eller hun har muligheden for med hele sin eksistens bevidst at indgå i den ikke-duale universelle natur og derved nå til grænsen mellem samsara og nirvana.

Folk, der er trænet på denne måde kan, når de rent faktisk dør, forblive i den ikke-duale meditationstilstand i lang tid. Nogle forbliver i tilstanden af "det klare lys" i ugevis. Når et almindeligt menneske dør, kan man se det med det samme. Men disse meget specielle praktiserende, som er i stand til at forblive i tilstanden af "klart lys", kan opretholde deres fysiske stilling (lotus eller halv lotus stilling) lige så længe, som de er i den tilstand.

Det kan være flere uger efter at deres hjerte er holdt op med at slå, og deres vejtrækning er standset.



rede former for praksis for at påvirke sin næste inkarnation i en positiv retning. (Drømmekroppen er også en energi-krop og bruges i denne form for træning).

Denne specielle praksis går ud på at erkende, at der er visse tiltrækninger eller afvisninger, som bør undgås og transcenderes, samtidigt med at der opbygges en nødvendig indre styrke og barmhjertighed for at kunne forene sig med sit objekt og beherske denne tilstand. (På dette niveau siges det, at objekter/virkeligheder åbenbarer sig ligesom i drømmetilstanden). På baggrund af denne specielle og unikke bardo-krop kan man få indflydelse på, hvor man bliver



Bodhisattva Manjushri med sine to symboler: sværdet, som han bruger til at skære igennem uvidenheden med og bogen eller palmebladet, der symboliserer visdomsaspektet—kilden til den opvågnende bevidsthed. Tarab Tulku fortæller, at han fra barnsben blev undervist i at stille spørgsmål til denne bodhisattva eller visdomsaspekt i drømme.

De udstråler en stærk energi i dette tidsrum, der kan forekomme endnu stærkere, end da de var i live og ved godt helbred. Dette er især synligt, hvis de har været syge og svagelige før deres død.

Mens de er i tilstanden af ”det hvide lys”, kan deres krop også formindskes. En person på min højde kan faktisk skrumpes til 40 eller 50 cm, og man har også set, at mestre i denne tilstand kan opløse deres krop fuldstændigt og kun efterlade negle og hår. Disse og mange andre fænomener optrådte faktisk i Tibet ved nogle store mestres død.

For eksempel blev min mors onkel, Tibets regent før den nuværende Dalai Lama, brændt ved sin død, og på hans kranie fandt de en knogledannelse, der havde form som en sædstavelse, dvs. det centrale bogstav i et mantra. Der var også en knogledannelse i hans knæ, der lignede en sædstavelse.

Disse fænomener kan forstås sådan, at mennesker i kraft af deres tantriske praksis har været i stand til at beherske processen, der fører frem til energi- og enheds-naturen og tilbage igen til det fysiske, materielle niveau.

Når man behersker denne proces, er man i stand til at manifestere fænomener, som det passer en. Et andet meget mærkeligt fænomen er de såkaldte *ringse* (tib. Ring-bsril). De er små runde og perlelignende og plejer at være hvidlige, men kan også have forskellige farver. De kan opstå fra store tantriske mestres krop, når han eller hun bliver brændt efter sin død.

De er også resultatet af en persons meditative kraft, dvs. at vedkommende har været i stand til at gå igennem dødsprocessen på en bevidst måde og beherske den. Den tibetanske betegnelse for denne evne kan oversættes med ”at have magt over elementerne” eller ”at beherske elementerne”.

Hvilken indflydelse har karma på døds- og reinkarnationsprocessen?

Karma betyder faktisk handling, en handling, som præger og fører til et resultat i fremtiden. Handlinger kan enten være universelle eller individuelle. På det universelle plan er det naturlovene, som alle indebærer, at en bestemt årsag giver et bestemt resultat.

Årsag-virkning er en grundlæggende universel lov. På det individuelle eller menneskelige plan er det de mentale handlinger, der har den største karmiske indflydelse. De mentale handlinger er forudsætningen for de verbale og/eller fysiske handlinger og kan inddeles i de mentale handlinger, der fører til et harmonisk resultat og de mentale handlinger, der fører til et disharmonisk resultat. Overført på dødsprocessen betyder det, at hvis den døende har fred i sindet, vil hans energi også være fredfyldt, og hele processen vil forløbe derefter.

Hvad sker der i tilfælde af en voldelig død? Og hvad sker der, hvis en person, som er i dyb koma, bliver holdt kunstigt i live?

Den ydre situation i sig selv er ikke det afgørende, spørgsmålet er snarere, om der

er noget, der forstyrrer personen mentalt. En rolig sindstilstand vil altid give det bedste resultat. Men de ydre omstændigheder kan naturligvis også have indflydelse på sindet.

Indenfor den tibetanske tradition siger man, at når nogen nærmer sig døden, bør man sørge for, at omgivelserne er så harmonisk støttende som muligt. Man bør også undgå at fremkalde nogen som helst sindsbevægelse hos den døende. Det samme gælder, når man er ved at falde i søvn. Hvis man er negativ og i sine følelsers vold, før man falder i søvn, vil det påvirke søvntilstanden på en negativ måde, mens en harmonisk sindstilstand vil påvirke søvnen i positiv retning.

Indenfor den tibetanske tradition bliver der draget paralleller mellem det at falde i søvn og dødsprocessen. Når man indenfor drømmeyogaen arbejder med processen at falde i søvn, forbereder man sig samtidigt på dødsprocessen, og når man praktiserer i drømmetilstanden, forbereder man sig på at mestre bardotilstanden.

Der siges endvidere at være et samspil mellem sindet og kroppen i løbet af hele processen med opløsningen af elementerne helt frem til ”det klare lys”. Dette samspil fortsætter selv efter det, der i vesten anses for at være den fysiske død. Fra det øjeblik, hvor vejtrækningen ophører (dvs. når luftelementet mister sin kraft), og de forskellige oplevelser af rumelementet indtræder, sker der som sagt et skift til et andet psykofysisk niveau. Hvis man holder et menneske, som er uden bevidsthed, i dyb koma, kunstigt i live med en respirator, kan det ske, at man derved lader ham/hende svæve mellem opløsningen af luftelementet og oplevelserne af rumelementet. Man kan derved forhindre den grundlæggende energis fortsatte proces.

Tarab Rinpoche fortsætter herefter uden spørgsmål

Dødsprocessens forløb afhænger i høj grad af vores selvfølelse eller identifikation. Jo mere stabil og ægte vores identitet og selvreference er, des mindre frygt vil vi opleve. Når man tror på reinkarnation, vil man have en ide om, at der både før og efter ens krop bliver født er en form for væren.

Forestillingen om en persons væren er derfor ikke begrænset til den begrebsmæssige identifikation, den er ikke snæver, og man vil derfor have lettere ved uden frygt at hengive sig til den naturlige dødsproces, der indebærer, at ens identifikation og selvreference løbende undergår transformation.

Sommetider bruger jeg et træ som eksempel. Hvis man kun identificerer sig med bladet på træet, og bladet falder af, så har man et problem. Hvis man på en eller anden måde kunne se, at på et dybere plan er man

også grenen og på et endnu dybere plan, selve træets stamme og rod. Hvis man identificerer sig med dette dybere lag af væren, lader man sig ikke gå på af den uafbrudte forandring, der er bladenes natur, og som medfører, at bladene falder af og nye folder sig ud.

Har man en dybere forståelse af de tre aspekter af alle fænomeners grundlæggende natur: Den indbyrdes afhængighed som en forudsætning for alle fænomeners eksistens, princippet om årsag og virkning og alle fænomeners kontinuerlige forandring, vil man, ifølge Unity in Duality, få en helt anden opfattelse af sig selv, en helt anden identifikation, og frygten for tilintetgørelse bliver mindre og mindre.

Udover denne indsigt i de for vores eksistens grundlæggende love og processer, findes der i buddhismen mange forskellige metoder, der kan hjælpe os til at mindske frygten for døden, som er særligt brugbare for mennesker, som tror på et næste liv, men ikke udelukkende for dem.

I den buddhistiske tradition findes der f.eks. En velkendt metode, *powa*, (tib. Pho-ba), som er en overførsel af bevidsthed på dødstidspunktet. I den almindelige *powa*-praksis siges det, at man overfører sin bevidsthed til Dewachen, som er Buddha

Amithabas rene land. Indenfor Mahayana-buddhismen kan man bede de otte bodhisattvaer om hjælp til at blive ledt derhen, og når man kommer dertil, får man alle de anvisninger, man har brug for, så man udelukker muligheden for en lavere genfødsel. Denne form for *powa* kaldes for *powa magom sangye* (tib. Pho-ba magom sang-rgyas), hvilket betyder noget i retning af "overførsel hvorved man bliver en Buddha uden at meditere". I bardotilstanden manifesterer man sig som et bardovæsen. Man får en special energi-krop, som har særlige energimæssige sanser, og som er uden den tid/rum begrænsning, vi har i vores fysiske krop. Bardovæserne kan for eksempel gå igennem vægge eller bjerge på samme måde, som man kan med drømmekroppen.

Sanserne er heller ikke begrænsede, som de fysiske sanser. Det indebærer, at sindet i bardotilstanden bliver meget mere sensitivt, så hvis man ikke behersker bardosindet, kan man blive overvældet af alt for mange stærke indtryk. Der er mange forskellige typer af bardo og det siges, at bardovæsen fra forskellige bardo-"riger" ikke kan kommunikere med hinanden.

F.eks. siges det at bardovæsen fra menneskers og dyrs rige ikke kan kommunikere med bardovæsen fra "form-gudernes" sfære. Lamaer, der har en speciel meditativ udvikling og indsigt, kan imidlertid få forbindelse med bardovæserne. Der findes særlige ritualer, hvor de kan hidkalde bardovæsen og instruere dem i, hvordan de skal forholde sig til bardovirkeligheden. Det er i den forbindelse at *Den tibetanske Dødebog, Bardo Chödrol* (tib. *Bar-do'i thos-grol*) bliver læst højt for bardovæsen.

Normal varer bardoen i 49 dage, men det er ikke 49 menneskedage. For bardovæsen kan det dreje sig om flere århundreder, alt efter hvilken slags bardo de gennemgår. Det kan



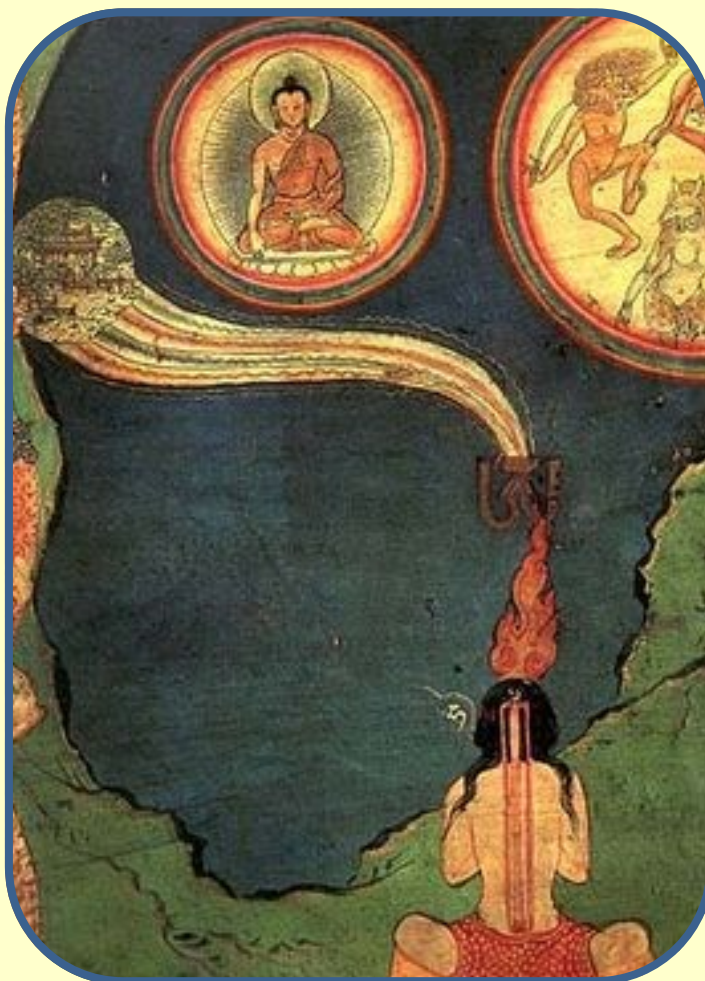
også ske, at bardovæsen farer vild i bardoen. I det tilfælde er der ifølge traditionen specielle bardobønner, man kan udføre for dem. Det vigtigste man kan gøre, hvis man gerne vil støtte andre i deres dødsproces, er at hjælpe dem med at være i en rolig og harmonisk sindstilstand, uden at blive forstyrret af stærke følelser.

Selv hvis den døende er meget materialistisk og ikke har nogen ide om, at der er noget, der fortsætter efter døden, kan man alligevel støtte ham eller hende på denne måde. Hvis man har den rigtige træning, kan man også koncentrere sig om at uddybe følelsen i sit hjertechakra, dels for at blive stærk nok til at være åben overfor den døende, og dels for at støtte og møde den døende der, fordi energien i hjertechakraet, ifølge den tibetanske tradition, ligner den, der er tilstede ved dødsprocessens slutning.

Hvis den døende har en ide om, at der er noget der fortsætter, og også har tillid til en højerestående "energi" eller et "væsen", kan man hjælpe personen med at komme i kontakt med det for at bede det om hjælp og støtte, og det vil hjælpe den døende hen imod at hengive sig til den naturlige transformation i dødsprocessen.

Så nu er spørgsmålet: hvordan kan man vide alle disse ting?

Når det drejer sig om reinkarnation, kan man betragte universet og se, at alt i naturen har en grundlæggende drivkraft mod det, der behøves, for at fortsætte med at eksistere, og derfor også en iboende afvisning af det, der er en trussel mod overle-



Thangka: beskrivelse af Powa-praksis

velse. Det er denne dybtliggende ”instinktive kraft” til at fortsætte eksistensen, der ligger til grund for reinkarnation.

Man kan iagttage, at kontinuitetsprincippet er en universel lov, der gælder for alt som eksisterer. Vi ved, at både naturvidenskab og yogierne har opdaget, at intet, der har form, forbliver statisk i den samme tilstand i så meget som en brøkdelen af et sekund. Alle fænomener eksisterer i kraft af den aktivitet, som deres mindste komponenter har i indbyrdes uafbrudt forandring, udveksling, opståen og nedbrydning. I Unity in Duality taler vi ligeledes om en pulsering fra energi til stof og fra stof til energi. Hvis det ikke var for denne fortsatte pulsering, ville al eksistens ophøre.

Den viden vi har om dødsprocessen og bardotilstanden stammer fra tantrisk dødspraksis, hvor yogier og yoginier har været i stand til at forvandle hele deres eksistens

fra stof til energi og videre til enhedstilstanden og tilbage igen. På den måde har de været i stand til at få viden om disse processer.

Hvad er din oplevelse som reinkarneret lama af dine tidligere liv?

Som en reinkarneret lama har man en slags fornemmelse af fortiden - for nogen er det blot en følelse, mens andre virkelig husker helt konkrete ting fra fortiden. Men her i denne forbindelse er der især noget, man skal tænke på: Når man bliver opdraget som reinkarneret lama, har man mennesker omkring sig, der hele tiden taler om den forrige inkarnation.

Så uanset om man har en fornemmelse af det fra begyndelsen eller ej, får man virkelig en følelse af, at den forrige inkarnation er en del af en selv. Men alt i alt er det som om man, som reinkarneret lama, får adgang til flere virkeligheder eller måske

snarere adgang til flere niveauer af virkelighed på én gang.

Det fortælles i min familie, at allerede inden jeg var 1 år gammel, viste jeg interesse for ritualer, munke, nonner og religiøse ceremonier. For at berolige mig om aftenen måtte mine forældre bære mig et lille stykke vej mod Lhasa, den hellige by, og også i retning af Drepung Klosteruniversitet og mit eget kloster (i Kongpo).

Jeg sagde også mantraer, hvilket min mor prøvede at skjule, fordi hun var bange for at miste mig. Men eftersom æbletræet i vores have blomstrede i slutningen af december, og vandet skiftede til en mælkeagtig, hvid farve, var det ikke så svært for munkene fra mit kloster at finde frem til min familie.



Tv.: Tarab Tulku, i midten: landskabet omkring Tarab Tulkus center i Nordindien, th.: Tarab Ling Institute, Tarab Tulkus nye center i Dehra Dhun i Nordindien, som officielt bliver indviet den 28/11 2014.

Artiklen er et uddrag af bogen ”Tarab Tulku XI - en tibetansk lama i Danmark”, af Anne-Sophie Bernstorff og Jeannie Andersen (Ørnens Forlag, 2009) .



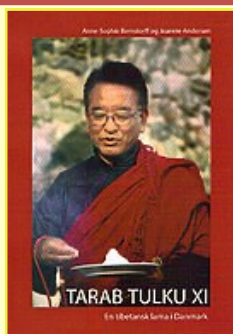
Anne-Sophie Bernstorff er tidligere mangeårig formand for DSTK, ansvarshavende redaktør på ’Tibet’ fra 1997 til 2008 og medforfatter af bøgerne ”Tibet til alle sider” (1995), ”Tibet—den vanskelige



Jeannie Andersen er cand.phil. i filmvidenskab, underviser, oversætter og skribent. Hun har været medlem af DSTK’s bestyrelse i mange år (2001-2008) og har været medredaktør på ’Tibet’ fra 2002-2007.

Vej” (2000), ”Håbet om at blive genfødt som Dreng” (2002), og ”Dalai Lama i Danmark” (1991). Hun arbejder til daglig som psykoterapeut og Life- og business-coach. Læs mere på hendes hjemmeside,

<http://joycoaching.dk>



”Tarab Tulku XI—en tibetansk lama i Danmark” af Anne-Sophie Bernstorff og Jeannie Andersen kan købes i Selskabets butik.

Pris: kun 50 kr. (+ 25 kr. i porto)

Tibetansk Astrologi



Tibetansk fødselshoroskop, inkl. års— og retningshoroskop, planetperiode og en tibetansk Månekalender (ca. 50-55 sider): Kr. 1800,00

Tibetansk fødselshoroskop, uden års—og retningshoroskop, planetperiode og kalender (ca. 40 sider): Kr. 1400,00

Tibetansk Årshoroskop, inkl. planetperiode, en tibetansk Månekalender og retningshoroskop (ca. 20 sider): Kr. 900,00

- 10 % rabat til alle medlemmer af DSTK -

Astrolog

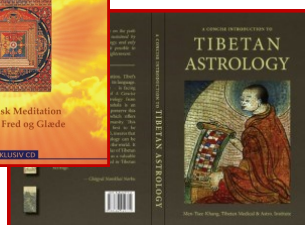
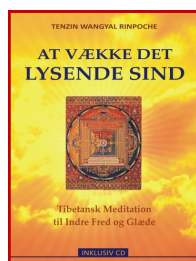
Grethe Sørvig,

Telefon: 20 30 38 18

E-mail: grethesorvig@gmail.com

Web: www.tibetanskastrologi.dinstudio.se

NYT FRA BUTIKKEN



Bøger



Smykker



Røgelse, punge, og m.m.

Find gaven til dig selv og andre
på vor hjemmeside
www.dstk.dk

Aktivitets kalender

Sommer picnic



Kirsten Losang inviterer igen i år til sommerpicnic på Store Søhøj. Husk siddeunderlag og mad. Kaffe, te, vin, sodavand og kage kan købes billigt. Tag gerne mad og en kage med til deling. Efter måltidet laver herboende tibetanere en røg-ofring til de lokale naturånder. Traditionen tro, tager Selskabet varer med fra butikken, så husk kontanter hvis du vil handle!

Dato: søndag den 17. august 2014

Kl. 13:00—18:00

Sted: Store Søhøj, Hørsholm Kongevej 40,
2970 Hørsholm

Alle er velkommen!



Smag Verden-festivalen

Dato: 23. august 2014

Kl. 11:00—21:00

Prags Boulevard
2300 København S

Dansk Selskab for Tibetansk Kultur vil dele stand med Dansk Bhutanesisk Samfund og Restaurant Himalaya.

Vi glæder os til at se dig!

Læs mere på: <http://www.kk.dk/da/brugbyen/find-arrangement/mangfoldighedsfest>



Mystikkens Univers

Dato: 31/10 –2/11 2014

Østerbrohuset,
Århusgade 103,
2100 Kbh. Ø

Dansk Selskab for Tibetansk kultur vil være at finde på stand nr. 60 sammen med Forlaget Sommer.

Vi glæder os til at se dig!

Læs mere på: <http://www.daninfo.dk/koebenhavn-mystikkens.html>

ISSN: 1397 - 9248

Tryk: Laser Tryk A/S

**Dansk Selskab for
Tibetansk Kultur**

Jansvej 12, 2. tv

2300 Kbh. S

Tlf.: 20 30 38 18

E-mail: dstk.info@gmail.com

www.dstk.dk

