

Dansk

Selskab

for

Tibetansk

Kultur

TIBET

Nr. 93

Årgang 34

Vinter 2018





Adresse: Jansvej 12, 2.tv.

2300 Kbh. S

E-mail: dstk.info@gmail.com

Web: www.dstk.dk

Telefon:

Formand, redaktion, butik: + 45-20 30 38 18

Næstformand, medlemskab: +45-28 83 85 88

(tlf.-tid: 19:30—21:00)

DSTK's bestyrelse:

Grethe Sørvig (formand, butik, redaktør, grafisk design), Lillian Evang (næstformand, medlemsadministration, jurist), Jørgen Evang, advokat, Kirsten Sundsvold, Tsewang Lhundup og Lis Gilager. Suppleanter: Wangdi Gyalyen og Anni Qvistgaard. Revisor: FLO Regnskab.

Medlemskontingent:

Enkelt medlemskab	250 kr.pr. år
To på samme adresse	350 kr. pr. år

Kontingent, sponsorbidrag til vores hjælpeprojekter, og gaver til Selskabet kan indsendes på reg. nr. 9570, kontonummer 342 87 88, Swift: DABDKKK, Bic/Eban: DK7330000003428788. Bor du i Danmark, kan du også betale med MobilePay nr.: 22170.

Husk at skrive dit navn på kontingentindbetalingen, ellers kan vi ikke se om du har betalt kontingent. Husk også projektets kodeord, hvis din indbetaling er en gave.

Redaktion:

Bestyrelsen

Grafisk design: Formanden.

Trykkeri: Sangill Grafisk Aps.

Indhold

Side 3: "Deb Jarrett—En Historie om Medfølelse, Kærlighed og Knowhow"

Side 7: "Dalai Lama er Min nabo", af Deb Jarrett.

Side 9: "Hundeelskeren Mahasiddha Kukkuripa".

Side 11: Nyt fra bestyrelsen.

Side 12: Christianias Julemarked 2018.

Side 13: Aktuelle projekter.

Side 23: Nyt fra Butikken.



Deb Jarrett



En historie om medfølelse, kærlighed og knowhow

og om at følge hjertets både højtråbende og stille røst

At beskrive Deb Jarrett, stifteren af Dharamsala Animal Rescue, er lidt som at beskrive den kvindelige bodhisattva, Grøn Taras hovedegenskaber, dvs. bl.a. aktiv medfølelse og knowhow til at virkeliggøre sit hjælpeprojekt og til at overkomme alle forhindringer for at nå dette ædle mål. En anden ting, der umiddelbart slår en er Deb Jarretts positivitet, kærlige indstilling til alt og alle og hendes humor og selvironi, hvilket også kan siges at være nogle af de egenskaber, som beskriver en bodhisattva.

Efter mange gode år i velbetalte lederstillinger i hjembyen Denver i Colorado, og efter mange år med deltagelse i spirituelle workshops, daglig praksis af yoga, meditation og forskellige selvudviklende terapeutiske metoder, syntes hun, i en alder af 40 år, at der alligevel manglede noget i hendes liv.

Da vi var nysgerrige efter at vide hvordan hun fandt ud af, at det lige var det at drive en velgørende organisation for dyr, der manglede i hen-

des liv, og på hvilke kompetencer hun har, der har gjort hende i stand til at drive Dharamsala Animal Rescue så godt, og i så lang tid, har vi bedt hende fortælle lidt om sig selv, og dette er hendes historie:

Som de fleste unge piger, der voksede op i 80'ernes og 90'ernes USA var jeg besat af Oprah Winfrey. Jeg så hendes udsendelser med en nærmest religiøs hengivenhed. Jeg mente til og med, at vi burde være venner. Jeg mener, vi var jo begge meget glade for hunde, så hvorfor ikke?

Jeg ville også meget gerne have hende til at lære mig at have "aha" oplevelser. I tilfælde du ikke ved hvad en "aha" oplevelse er, kan du finde følgende definition i Miriam Websters leksikon: **"Aha oplevelse"** – et øjeblik af pludselig erkendelse, inspiration, indsigt, genkendelse eller forståelse".

Denne definition lød som noget, der var realistisk opnåeligt. Men Oprah og Eckhart Tolle besluttede imidlertid at udvide denne definition – de gik dybere. De mente, at det egentlig drejede sig om en spirituel opvågning; når noget udenfor en selv forbinder en med noget dybt i ens underbevidsthed, og man får en spirituel opvågning.

Jeg havde imidlertid en lidt problemer med denne definition, da jeg ikke er den mest spirituelle person på denne planet. Faktisk mente min partner, at jeg var den mest pragmatiske person han nogensinde havde mødt.

Jeg er dog også et konkurrence menneske, så jeg regnede med, at jeg nok skulle få min "aha" oplevelse, fordi jeg regnede med at kunne negociere med det spirituelle, og overbevise den om at placere sig lidt i udkanten af mit daglige selv.

En anden side ved at være et konkurrence menneske er, at jeg aldrig ville nøjes med en lille "aha" oplevelse. Jeg ville have en STOR oplevelse. Jeg ville ikke have en af de hverdagslige oplevelser, som folk altid taler om. For eksempel den med, at årsagen til, at du bliver sidende fast i trafikken på vej til arbejdet om morgenen nok er fordi du har behov for at praktisere mere tålmodighed. Dette kan i og for sig være rigtigt nok, men det var ikke denne slags "aha" oplevelser jeg var ude efter. Jeg ville have en oplevelse, der rystede mig, dybt og mærkbart, som et jordskælv.

Så, denne historie er historien om hvordan jeg fik min "aha" oplevelse. Og jeg vil advare om, at ikke alt forbundet med den fik umiddelbare "positive" konsekvenser. Min "aha" oplevelse resulterede bl.a. i:

- at jeg opsagde mit arbejde
- at jeg startede et dyre-redder-center
- at jeg dykkede dybt ned i den indiske kultur
- at jeg brugte al min opsparing

Jeg lærte hurtigt, at "aha" oplevelser ikke er for de skrøbelige. Du skal være rede til at tage hvad der end kommer til dig.

Så hvad skete der? Året var 2008. Livet var godt. Jeg boede i Boulder, Colorado. Jeg havde et godt job og mange gode venner. Jeg gik på trekking-ture og stod på snowboard i weekenderne. Der var ikke så meget at klage over. Men jeg havde en konstant nagende følelse af, at der manglede noget i mit liv. Noget, der gnavede i mit indre, og viste mig, at livet kunne være så meget mere.

Jeg talte ofte med andre om dette. Om hvordan jeg følte, at jeg var stagneret. Jeg har altid elsket at rejse i mine ferier...det perspektiv det giver at besøge andre lande, og opleve andre kulturer, er meget vigtigt.

Jeg forsøgte at rejse til mindst et nyt land hvert år. I 2008 fyldte jeg 40 år og jeg syntes derfor jeg burde prøve noget, der lå udenfor min komfortzone. Jeg fortalte mine venner, at jeg havde lyst til at prøve noget helt ek-

ceptionelt, noget, der kunne ryste min bevidsthed godt og grundigt, blot for at se hvad der kom op.

En dag talte jeg med en person jeg lige havde mødt, der sagde, "Hvis du virkelig vil, at din bevidsthed skal rystes grundigt igennem, skal du rejse til Indien."

AHA!

Jeg ved nu bagefter, at dette kun var begyndelsen på det, der skulle vise sig at være den sande livsændrende oplevelse, men lige efter, at disse ord kom ud af hans mund vidste jeg, at jeg ville komme til at rejse til Indien til min 40 års fødselsdag.

Mange af mine venner, som jeg talte med kunne ikke se hvordan en tur til Indien skulle kunne "ryste min bevidsthed". Spis, Bed og Elsk var rigtigt populært på den tid, og alle var af den opfattelse, at Indien var landet med yoga og guruer, ashrams og meditation. Selvom dette også er sandt, så lad mig lige realitetsorientere lidt: Indien er også landet med konstant dytten fra biler og motorcykler, luftforurening, fattigdom og begrænset personlig plads. Og alt dette var ekstremt udfordrende for min amerikanske psyke.

Det, der imidlertid chokerede mig mest var det store antal hunde, der levede på gaden, og den tilstand de var i. Jeg havde tidligere besøgt udviklingslande, men jeg havde aldrig set noget lignende. Jeg så ofte rystende, døende hvalpe på gadehjørnerne, hunde, der slås om små stykker skrald for at overleve, og jeg så til og med en hund blive påkørt af en bil, mens folk omkring den blot fortsatte med deres daglige dont, som om ingenting var sket. Det var hjerteskræende.

Jeg var især optaget af én særlig hund. Han boede ved et tempel, der også husede Anganwadi Førskole, hvor jeg arbejdede som frivillig. Han havde skab, hans hud blødte, og han kunne knapt røre sig. Nogle gange satte jeg mig ned og klappede ham og undersøgte om han overhovedet var i live. Nogle af børnene fra førskolen smed sten på ham for sjov. Jeg var rystet. Jeg kunne ikke forstå hvordan de kunne få sig selv til at gøre det.

Jeg begyndte at spørge folk, der boede i nærheden om der var nogen jeg kunne ringe til for at skaffe hjælp til ham. Men jeg blev altid mødt med ligegyldighed, et træk på skulderen, en ligeglad hovedrysten, eller jeg blev totalt ignoreret.

Heldigvis mødte jeg en lokal mand, der gik rundt i lokalsamfundet for at skaffe frivillige veterinærer og -plejere, der skulle hjælpe til med at behandle gadedyrene.

.Jeg fortalte ham med det samme om hunden ved templet, og han lovede at sende en, der kunne undersøge den.

Næste gang jeg ankom til mit frivillige arbejde, blev jeg mødt med et, "Madam, Madam, Tommy har det meget bedre!" Det eneste der for igennem mit hoved var, hvem fanden er Tommy?

Han fortsatte med at tale, og takkede mig for at have sørget for at en veterinær kom og tilså hunden, og fortalte, at hans familie nu gav den mad og, at hans søster gav den dens daglige medicin.

Jeg var målløs. Den hund som de før ikke kunne være mere ligeglade med var pludseligt blevet en del af en familie? Hvordan i al verden kunne det ske? Kun ved, at jeg havde åbnet min store mund? Havde Indien lige rystet min bevidsthed?

Ja. Det var det, der var sket. Jeg tog til og med en selfie, så jeg kunne dokumentere hvordan jeg havde haft det den dag. Det var underligt at tænke på, at jeg muligvis havde reddet en hunds liv blot ved at sige nogle få ord. Og ikke kun det, de få ord havde skabt en stor ændring i noget, der havde lignet en totalt umulig situation.

Nu, omkring dette tidspunkt – og selvom jeg kun modvilligt ville indrømme det – måtte jeg erkende, at Eckhart Tolle og Oprah nok havde haft ret alligevel.

Det var svært at have en sådan "aha" oplevelse, og ikke samtidigt betragte den som en spirituel opvågning. Jeg tøver stadigvæk med at bruge dette ord, fordi det får mig til at føle mig ukomfortabel, men ja, dette gav genklang dybt i mit indre, og jeg vidste med det samme, at jeg var nødt til at gøre alt der stod i min magt for at hjælpe Dharamsalas gadehunde.

Og en ting var sikkert, jeg ville gøre det ved at ændre de lokales syn på hunde. Jeg havde set det ske en gang, og jeg ville gerne se det ske igen og igen og igen.

På dette tidspunkt slog mit konkurrence-instinkt sig harmonisk sammen med min nyligt genfundne spirituelle side, idet jeg satte mig på flyet, og rejste tilbage til USA.

Da jeg begyndte at fortælle familie og venner om min Indien-tur og min nye livsplan, reagerede de med, Er du gået fra forstanden? Er du rigtigt klog? Mit spirituelle mod blev ikke svækket, men min konkurrence-selv blev slået både gul og blå. Jeg begyndte at tvivle på mig selv, og undre om jeg overhovedet vidste noget om at starte en velgørende organisation, om at redde dyr, eller om Indien, for den sags skyld.

I løbet af min karriere havde jeg deltaget i mange salgs-



og leder-kurser, og jeg kom i tanke om et citat af Dale Carnegie: "Inaktivitet resulterer i tvivl og frygt. Aktivitet resulterer i selvtillid og mod. Hvis du vil besejre din frygt skal du ikke sidde der hjemme og tænke over det. Gå ud og sæt i gang."

Så det var det jeg gjorde. Jeg gik ud og satte i gang.

I dag, når nogen møder mig, er det første spørgsmål de altid stiller mig, "Hvordan endte du op i Indien, som leder af en organisation, der redder dyr?" Vel, nu ved I det. Og på en eller anden måde var jeg i stand til at finde både ressourcer og mennesker, der kunne hjælpe mig med at realisere min plan.

Jeg opdagede også, at der var mange iblandt lokalbefolkningen, der gerne ville hjælpe de hjemløse dyr, men blot ikke vidste hvordan. Jeg ville gerne støtte dem i dette på alle mulige måder, så de kunne blive ressourcer, der kunne skabe en ændret indstilling i lokalsamfundet.

Når jeg kiggede tilbage på min oplevelse med Tommy indså jeg, at familien havde lært, at hunde bliver en elskende del af en familie blot ved at man giver dem mad og omsorg. Jeg indså også, at når man begynder at betragte gadehunde og andre hjemløse dyr som en del af

lokalsamfundet, i stedet for som en pest, så er det her den sande magi sker. Der er kommet en erkendelse af, at problematikken med de hjemløse dyr bedst kan løses med medfølelse og uddannelse, og ikke med ligegyldighed og grusomhed.

I de seneste 10 år har jeg set denne forbindelse mellem mennesker og hunde opstå tusindvis af gange. Vi ved nu, at når lokalbefolkningen får et nummer de kan ringe til, vil de gøre det. De vil ringe når en hund bliver syg og når den har behov for en vaccine, og ved at gøre det, opstår der en forbindelse. Så meget, at mange lokale nu adopterer disse gadehunde, og giver dem et hjem og en familie.

Vi har til og med en gadehund, der nu er en opadgående stjerne på Instagram. Hans navn er Suraj, og du kan følge ham på @suraj.says

Men misforstå mig ikke – det er ikke alt, der er rosenrødt. Der er stadigvæk meget luftforurening og dytten fra motorkøretøjer. Der findes stadigvæk børn, der kaster sten på hunde, men nu ved jeg, at de gør det fordi de er bange for at blive smittet med sygdomme, fx rabies, en sygdom der er årsagen til, at ca. 20- 30.000 mennesker dør hvert år i Indien.

I Dharamsala ser vi hver måned mindst et tilfælde af rabies. Vi har imidlertid et skoleprogram hvor vi underviser børnene i at være gode ved hunde, selvom de er bange for dem – ikke noget med at kaste sten – og i hvad de kan gøre hvis de bliver bidt af en hund de ikke kender.

Denne rejse har lært mig så meget, men da jeg stadigvæk er mit pragmatiske selv, vil jeg afslutte med de følgende tre opfordringer:

Vær god mod hjemløse dyr. De har ikke bedt om at blive hjemløse, og du kan til og med ende med at få en ny bedste ven.

At tage selv det mindste skridt, at stille det mindste lille spørgsmål kan resultere i en ændring. Og ja, ændringer kan ske.

Og til sidst vil jeg opmuntre Jer alle sammen til at våge at gå udenfor Jeres komfortzone og ind i det ukendte, og lade Jeres bevidsthed blive rystet, da dette kan lede til, at I finder ind til det inderste i Jeres hjerter.

- Indledning og oversættelse af Grethe Sørvig. -

Du kan læse mere om Dharamsala Animal Rescue på deres hjemmeside:
<http://dharamsalaanimalrescue.org>





Dalai Lama er Min Nabo

Af Deb Jarrett

Stifter og leder af
Dharamsala Animal Rescue

Dansk oversættelse: Grethe Sørvig

Jeg har i næsten 3 år boet og arbejdet i Dharamsala, Indien, som leder af en velgørenhedsorganisation, der arbejder for at hjælpe dyr og lokalbefolkningen i Himachal Pradesh.*

Dharamsala er også Hans Hellighed Dalai Lamas hjem, her er hans kloster, tibetanere i eksil og praktiserende buddhister fra hele verden. Jeg tilhører ikke nogen af de ovenstående kategorier.

For de fleste mennesker her i Dharamsala er det at blot få et glimt af Dalai Lama, som at blive velsignet fra hoved til tå og langt ind i deres næste liv. Jeg misunder disse mennesker, der har så stærk en tro, at det at deltage i en belæring eller at blive velsignet af én mand kan have en så stor og dyb betydning.

Jeg tager altid besøgende og frivillige med til hans tempel og, hvis muligt, sørger for, at de får se ham, så de

også kan få denne oplevelse. Jeg selv er blevet mindre spirituel end jeg var før, efter at jeg begyndte at bo og arbejde i Indien. Det at opleve den hårde virkelighed i et udviklingsland på daglig basis kan virkelig udfordre ens tro på en højere magt, eller på at meditation og malaer kan gøre verden til et bedre sted.

I stedet for har det overbevist mig om, at den eneste måde man kan skabe forandring på er via hårdt arbejde, uddannelse, et åbent sind og en overflod af tålmodighed. Dybe indåndinger en gang imellem hjælper også.

Vores organisation har altid været baseret på donationer fra USA, og en del af mit arbejde er at skaffe sponsorer og skabe opmærksomhed omkring vores organisation. I løbet af det sidste år har vi aktiveret en ny plan, hvor der skulle være større fokus på lokale sponsorer i håb om at skabe bæredygtighed for projektet, i tilfældet af, at USA og andre vestlige lande skulle miste interessen for noget, der befinder sig så langt væk.

Den mest velstående person (eller organisation) i Dharamsala er Dalai Lama, og derfor blev det et af vores overordnede mål at få ham som sponsor.

Jeg havde lidt skyldfølelse over at have dette som mål, fordi: a) jeg er ikke buddhist, og b) det føltes lidt som at forfølge en kendis. Jeg ved desuden, at det er svært at få en audiens hos ham, og dette er jo det nødvendige første skridt.

Vi var blevet fortalt, at når man først har fået en audiens hos Dalai Lama, ville vi nok også få ham som sponsor, da han kan lide at støtte lokale velgørhedsorganisationer. Men på grund af min skyldfølelse over ikke at være buddhist, og samtidigt en potentiel kendis-forfølger blev planen droppet.

I slutningen af november sidste år sad jeg imidlertid i en 30-sæters flyvemaskine på vej fra Dharamsala til Delhi sammen med en af mine ansatte. Mens vi ventede på, at alle passagerer skulle komme ombord, mærkede jeg pludseligt en skarp smerte i min venstre arm. Min ansatte var ved at klemme livet ud af min arm, mens han pegede og sagde, "Se! Se!" Da jeg kiggede ud af vinduet så jeg en sød, ældre herre i munkerober og halvfjerdsstil-briller gå langsomt hen i mod os, sammen med sit følge.

Ja, det var faktisk selveste Dalai Lama, der steg på flyet. I det han ankom opstod der tumult. Alle flippede helt ud. Buddhist eller ej, så var dette min chance.

Dette var min mulighed for at forfølge en kendis! Jeg blev imidlertid også rigtig nervøs, og følte mig som en lille skolepige. Efter at have observeret, at halvparten af passagererne gik op til ham for at spørge om de måtte tage et billede (de tog til og med selfies), og set hvordan han venligt sagde ja til hver og en af dem, overbeviste min ansatte mig om, at han ville være lige så venlig imod mig.

Med denne opmuntring og vores ny-trykte 2015 velgørhedskalender, som jeg ville give som gave, gik jeg op til Dalai Lama, der sad på en af de forreste rækker. Men i det øjeblik jeg nåede hen til ham forlod al selvtillid mig, og jeg blev pludseligt mit 12-årige selv, der sagde, "Hi" med en 12-årig piges pibestemme. "Jeg arbejder for Dharamsala Animal Rescue og ved, at du kan lide dyr, så derfor vil jeg gerne give dig denne".

Han tog høfligt i mod kalenderen og sagde, "Oooh! Dette er godt. Et rigtigt godt stykke arbejde I laver. Tak!" Han tog min hånd og takkede mig igen, og jeg løb bogstaveligt talt tilbage til mit sæde. I det øjeblik jeg satte mig gik det imidlertid op for mig, at jeg havde glemt at tage billede af ham med kalenderen, eller for den sags skyld spørge om jeg måtte få et møde med ham for at tale mere med ham, eller i det hele taget sige noget professionelt, der kunne hjælpe os med at nå vores mål!

Da vi nærmede os rejsens afslutning fik min ansatte til sidst overbevist mig om at forsøge igen. Denne gang var det den ca. 20-årige Deb, der tog mod til sig, så jeg gik op til ham igen og spurgte, "Kan du huske mig? Jeg gav dig kalenderen?" Heldigvis nikkede han, løftede kalenderen op fra lommen på sædet foran sig, og takkede mig igen. "Øh, har du noget imod at jeg tager et billede af dig med kalenderen?"

Han nikkede kort og holdt kalenderen foran sig for at posere. Jeg tog et billede. Derefter løftede han sin ene pegefinger, som for at sige, "Et øjeblik". Selveste Dalai Lama trak rullegardinet ned foran sit vindue, fjernede click-on-solbrillerne og poserede for mig. Jeg tog det perfekte billede, bablede lidt mere og gik tilbage til min plads.

Jeg var fyldt med ærefrygt. Opløftet. Følte mig velsignet. Og en smule forvirret.

Jeg undrede om dette tilfældige møde kun var held, eller om det skete fordi mine intentioner ikke var baseret på personlige interesser, men på, at jeg gerne vil hjælpe Dharamsalas dyr. Jeg ved, at der stadigvæk er lang vej at gå, før vi når vores mål med at få Dalai Lamas organisation, 'The Dalai Lama Trust' som sponsor. Men måske, kun måske, kan jeg begynde at opleve lidt spiritualitet igen, lidt tro, og lidt tillid til, at noget større vil krybe ind i mig igen.

** Artiklen blev skrevet og publiceret i netmagasinet Elephant Journal i 2015.*



Mahasiddha Kukkuripa

og historien om hvordan han blev kendt som
'Hunde-elskeren Guru Kukkuripa'.



Kukkuripa var en tantrisk yogi fra Bengal i Indien. En dag under en vandring til Lumbini hørte han pludselig en klynkende lyd fra et buskads i vejkanthen. Da han undersøgte hvor lyden kom fra, fandt han en tynd og udmagret hundehvalp, der var så syg og svag, at den knapt kunne stå på benene.

Han fik medfølelse med den, og løftede den op og bar den med sig på sin videre vandring. Han delte alt han fik i sin tiggerskål med den, og nød at se den vokse og blive sund og rask.

Da de kom frem til Lumbini havde Kukkuripa vænnet sig til hundens kærlige og hengivne tilstedeværelse, og kunne ikke forestille sig at leve uden den. Derfor ledte han efter en hule, der var stor nok til dem begge to. Hver dag, når han var i landsbyen for at tigge, vogtede hunden hulen og ventede tålmodig på, at Kukkuripa skulle komme hjem igen.

Efter 12 års intens meditationspraksis opnåede han de såkaldte verdslige overnaturlige evner, bl.a. clairvoyance.

Dette gik ikke upåagtet hen i den åndelige verden, hvor især guderne på de 33 sensuelle himmelske planer var blevet opmærksom på ham. Imponeret over hans åndelige udvikling inviterede de ham til at besøge deres paradys.

Smigret og overrasket over deres opmærksomhed accepterede han deres invitation, og hengav sig til en uendelig række af sansenydelser og festligheder i gudernes verden.

Nede på jorden ventede hans hund tålmodigt. Da hun nu var uden sin ejer, gravede hun blot i jorden, hvorefter både vand og mad materialiserede sig for hende, så hun forlod aldrig hulen. Men hun var heller ikke blevet glemt.

Til trods for den himmelske lykke og det luksuriøse liv Kukkuripa levede, savnede han sin kærlige følgesvend, og sagde igen og igen til guderne, at han var nødt til at rejse tilbage til hulen og passe sin hund.



2014.

Men de himmelske guder kom med ofringer til ham og sagde, "Hvordan kan du overhovedet overveje at tage tilbage herfra til en hund i en mørk hule, når du nu har vores gunst og al den luksus og komfort andre bare kan drømme om. Lad nu være med at være så tåbelig - bliv nu her hos os."

Og Kukkuripa lod sig atter overtale til at blive hos guderne.

Men en dag, hvor Kukkuripa kiggede ned på sin hund, indså han hvor meget hun savnede ham, hendes øjne var triste, halen hang og hun var blevet så tynd, at man kunne se hendes ribben. Kukkuripas hjerte blødte og han steg ned fra gudernes paradis for at være sammen med sin hund.

Hunden hoppede og dansede af glæde ved synet af ham, men da han satte sig ned og klappede den forsvandt den pludseligt, og foran ham, omgivet af et smukt overjordisk lys, stod en strålende Dakini.

"Godt gået, Rigtigt godt gået! Du tilhører i sandhed den Ædle Familie!" sagde hun. "Du har bestået testen, og vil aldrig mere være tilknyttet de verdslige overnaturlige kræfter, der forhindrer en i at nå Oplysning. Du vil derfor opnå den højeste indsigt og visdom, dvs. de højeste overnaturlige evner.

Gudernes verdslige overnaturlige evner er illusoriske og forbigående, og kan lede en på afveje, men du er blevet rensat og har erkendt, at disse evner ikke er noget særligt.

Moderen vil nu give dig de guddommelige overnaturlige evner, den højeste indsigt, som er den evige ultimative glæde og nydelse." I samme øjeblik opgik Kukkuripa i samadhi.

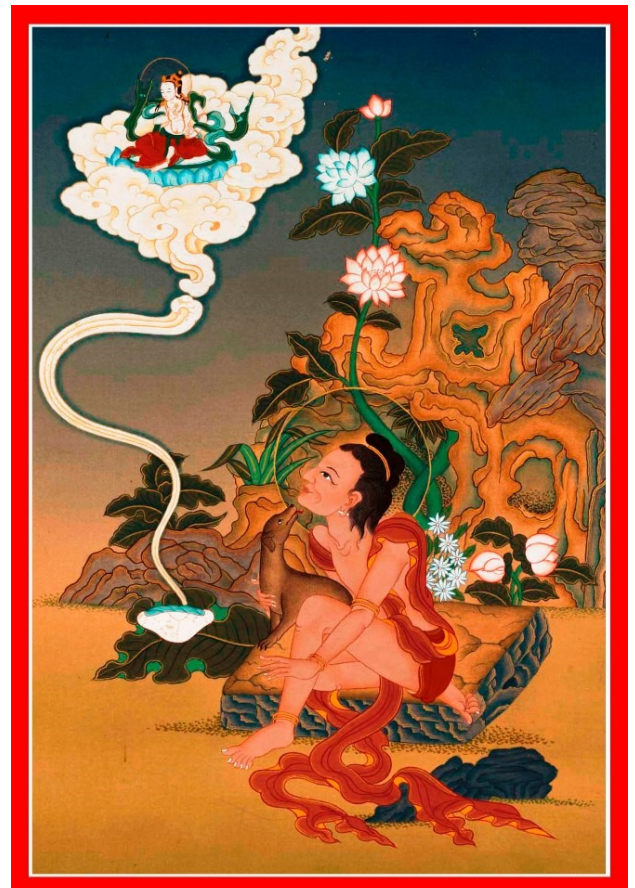
Berømt som Hunde-elskeren Guru Kukkuripa levede han et langt liv hvor han tjente andre uselvisk. Og da hans tid var kommet, opgik han til Dakaernes og Dakiniernes paradis, sammen med en store skare af disciple.

Genfortalt af Grethe Sørvig.

Anbefalet læsning:

Abhayadatta, "Buddha's Lions—The Lives of The Eighty-Four Mahasiddhas". Dharma Publishing, 1979.

Dowman, Keith, "Legends of the Mahasiddhas—Lives of the Tantric Masters". Inner Traditions Bear & Company,





Nyt fra bestyrelsen

Husk at skrive afsender på din kontingent-indbetaling

Vi får hvert år 20–30 indbetalinger, både via MobilePay og bankoverførsel, uden afsender på. Mange tror måske, at afsender automatisk står på deres bankoverførsler, men dette er ikke tilfældet. Det er som regel disse navnløse indbetalinger, der er årsag til, at medlemmer, der har betalt årets medlemskontingent kan se deres medlemsnumre i bladet, som en af dem, der ikke har betalt.

Hvis du er en af dem, der måske ikke har skrevet afsender på din indbetaling, kan du sende os en kopi af udskrift fra indbetalingen, inkl. dato for overførslen, så vi kan registrere din betaling.

Hvis du er i tvivl om du har betalt kontingent for 2018 kan du skrive til os på: dstk.info@gmail.com eller sende et brev til: Danske Selskab for Tibetansk Kultur, Jansvej 12, 2. tv., 2300 København S.

Inaktive mailadresser

Vi får stadigvæk ca. 20 af vores mails til medlemmer i retur, hver gang vi sender ud en nyhedsmail, enten fordi personen har fået ny mailadresse og har glemt at informere os om den nye, eller fordi deres indbakke har behov for at blive tømt.

Hvis du har ændret din mailadresse, er det, hvis du gerne vil modtage nyhedsmails fx om kommende arrangementer, en meget god ide at oplyse os om det, lige så vel som, at det er en god ide at tømme indbakken en gang i mellem. Husk også at fortælle os om adresseændring når du flytter, så du kan få medlemsbladet tilsendt.

Mød os på Christianias Julemarked 2018

i

Den Grå Hal

8., 9., 10. og 11. december kl. 12:00 - 20:00, stand nr. 16



Tibetansk Astrologi



Tibetansk fødselshoroskop, inkl. års- og retningshoroskop, planetperiode og en tibetansk Månekalender (ca. 50-55 sider): Kr. 1200,00

Tibetansk fødselshoroskop, uden års- og retningshoroskop, planetperiode og kalender (ca. 40 sider): Kr. 1000,00

Tibetansk Årshoroskop, inkl. planetperiode, en tibetansk Månekalender og retningshoroskop (ca. 20 sider): Kr. 700,00

Tibetansk parhoroskop: Kr. 500,00

Tibetansk Retningshoroskop: Kr. 100,00

Astrolog
Grethe Sørvig,
Telefon: 20 30 38 18
E-mail: grethesorvig@gmail.com
Web: www.tibetanskastrologi.dinstudio.se

Aktuelle Projekter

Af Grethe Sørvig, formand for DSTK

KLOSTRE

Tibetan Nuns Project



Kodeord: TNP

Tibetan Nuns Project blev grundlagt i midten af 80'erne i regi af H.H. Dalai Lama, Tibetan Women's Association og eksilregeringens Department of Religion & Culture, med henblik på at støtte nonner fra alle tibetansk buddhistiske skoler i Indien økonomisk, og at give dem en buddhistisk uddannelse på højeste niveau.

Pr. i dag støtter Tibetan Nuns Project mere end 700 nonner i eksil i Indien og Nepal, både med buddhistisk uddannelse på klostrene (som også inkluderer almindelige fag, som fx matematik, geografi, engelsk, tibetansk, computer o.l.), hjælp til reparationer af bygninger og til større indkøb, fx cisterner, vandtanke o.l. De hjælper også nyligt ankomne, flygtede nonner med at finde en plads på et kloster. I tillæg har de kæmpet, og bliver ved med at kæmpe for, at nonner skal opnå de samme rettigheder til højere buddhistiske uddannelser og indvielser, som munkene har.

De 7 klostre der støttes og hjælpes af Tibetan Nuns Project er:

Dolma Ling Nonnekloster og Institut, der er et ikke-sekterisk nonnekloster, etableret af Tibet Nuns Project. Det er det første nonnekloster i den tibetansk buddhistiske tradition, der har som hovedformål at give nonner fra alle skoler indenfor tibetansk buddhisme en buddhistisk uddannelse på højeste niveau. Klosteret huser 230 nonner.

Shugshep Nonnekloster og Institut, der tilhører Nyingma-skolen, er det andet af de to klostre, der blev bygget af Tibetan Nuns Project, og huser ca. 85 nonner.

Geden Choeling Nonnekloster, der tilhører Gelug-traditionen og er det ældste nonnekloster i Dharamsala. Klosteret blev grundlagt af nonner, der før flugten var tilknyttet Nechung Klostret i Tibet. Her bor der nu ca. 160 nonner.

Tilokpur Nonnekloster, der tilhører Kagyupa-skolen, og som huser 96 nonner. Klosteret ligger i nærheden af en af den berømte buddhistiske mester Tilopas huler, ca. 40 km. fra Dharamsala. Klostret blev grundlagt af den berømte, engelske nonne, Freda Bedi, i 1963 i Dahlhousie, og blev flyttet til Tilokpur i 1968.

Sakya Nuns Institute, der tilhører Sakya-skolen, blev bygget i 2009, og ligger lige udenfor Dhera Dun i Nord Indien. Her bor der 50 nonner. Klosteret giver buddhistisk uddannelse på højeste niveau, og munke tillades også at deltage i undervisningen.

Sherab Choeling Nonnekloster, er et ikke-sekterisk nonnekloster, der underviser i alle 4 hovedskolers belæringer, samt i tibetansk, engelsk og hindi. Klosteret ligger i Lahaul i Spiti-dalen i Ladakh og huser 60 nonner.

Andre nonner og klostre: inkluderer nonner, der ikke bor på klostre, samt Khari Ganden Tenphel Ling Nonnekloster i Nepal og Dorjee Dzong Nonnekloster i Zanskar.

Hvis du gerne vil støtte dette projekt med et stort eller lille beløb, kan du indbetale via MobilePay til nr. 22170, eller via netbank til reg.nr.: 9570, kontonr.: 342 87 88. Husk at skrive projektets kodeord, TNP, på din indbetaling.

Rachen Nonnekloster



Kodeord: RA

Rachen Nonnekloster ligger i den mystiske Tsum-dal i Nepal, på grænsen til Tibet, på 3500 meters højde. Det blev etableret i 1936 af den bhutanesiske lama, Drupa Rinpoche, der i mange år mediterede i forskellige huler i omegnen. Da Drupa Rinpoches nuværende inkarnation ikke har mulighed for at tage sig af driften af klosteret, fordi han som regel er i tilbagetrækning, bad han for nogle år siden Zopa Rinpoche, lederen af Kopan Kloster, om at overtage ansvaret for det.

Fra at være et meget forfaldent kloster, med meget ringe boligforhold, der hele tiden forværres af laviner, jordskælv og vinter storme, er klosteret nu, under Lama Zopas ledelse og dygtighed med at skaffe sponsorer - som fx os - igen begyndt at blomstre.

De fleste af Rachens nonner bor nu på Kopan Kloster ved Boudha i vinterhalvåret, hvor de modtager medicinsk hjælp og buddhistiske belæringer og undervisning i tibetansk, engelsk, computer og andre mere almindelige fag, og opnår viden, som de viderebringer, ikke kun til de andre nonner på Rachen, men også til Tsum-

dalens børn, der nu får en uddannelse de ellers ikke ville have mulighed for at få. Således er nonnerne medvirkende til, at velstanden i Tsum-dalen vokser.

Klosterbygningen er nu ved at blive udbygget og forbedret. Tage, og de dele af klosteret der vender ud mod de høje bjerge, og som næsten hver vinter udsættes for laviner og derfor bliver ødelagt, er blevet forstærket og er nu mere beskyttet. Og modsat før, for nogle år siden, hvor nonnerne sultede og sov på et jordguld, har alle 80 nonner snart deres egne gode værelser på. På grund af donationerne fra Vesten, bliver der ofte sendt mad, tøj, undervisningsmateriale og andre fornødenheder op til Rachen.

Rachen er helt afhængig af støtte fra sponsorer.

Hvis du gerne vil støtte dette projekt, indbetaler du det beløb du gerne vil give, enten via MobilePay til nr. 22170, eller via bankoverførelse til: reg.nr.: 9570, kontonr.: 342 87 88. Husk at skrive projektets kodeord, RA, på din indbetaling.



Støtte til uddannelse

Uddannelses-støtte til Sherpa-børn



Kodeord: SHESKO

Kanchca Sherpa Foundation er Selskabets nære og kære samarbejdspartner i Everest-området i Nepal, og er en meget solid og troværdig organisation, der har leveret fra den dag de blev etableret.

Organisationen hjælper skolebørn fra fattige familier i Solukhumbu i nærheden af Everest base-camp med studiemateriale og legater til videre studier.

Hvis du gerne vil hjælpe fattige sherpa-børn med at få en uddannelse, kan du indbetale det valgte beløb via MobilePay til nr. 22170 eller via netbank til: reg.nr.: 9570, kontonr.: 342 87 88. Husk at skrive kodeordet, **SHESKO**, på din indbetaling.

Individuelle sponsorater



Yeshi Lhamo 17 år



Tashi Lhamo 11 år

Kodeord: LHAMO

Yeshi Lhamo og Tashi Lhamo er to søstre fra Bathang i Kham-regionen i Øst Tibet. Tashi Lhamo går i 6. klasse i folkeskolen i hjembyen, og Yeshi Lhamo går 2. år på gymnasiet på en internatskole i Shigatze, i den anden ende af Tibet.

Da deres sponsor, en onkel, lige er død, og deres forældre er meget fattige, og skolegang i Tibet er meget dyrt, har de behov for hjælp til de-

res fortsatte studier.

Minimums beløbet for at de skal kunne fortsætte deres skolegang er 11.000 kr. pr. år.

Hvis du gerne vil støtte dem med store eller små beløb, kan du enten betale via MobilePay til nr.: 22170, eller via netbank til: reg.nr.: 9570, kontonr.: 342 87 88. Husk at skrive kodeordet, **LHAMO**, på din indbetaling.

Drepung Gomang Skole



Kodeord: DG

Drepung Gomang Skole, som vore sponsorer har støttet i mange år, er en underafdeling af Drepung Gomang Cultural Association og det berømte kloster Drepung. Skolen, der huser ca. 200 munke op til 18 år er en moderne folkeskole fra 1. til 10. klasse.

I tillæg til, at der undervises i buddhisme, modtager eleverne også undervisning i almene fag som fx engelsk, tibetansk, hindi, kalligrafi, naturvidenskab, computer o.l.

Skolen er både et uddannelsesstilbud til meget fattige børn i omegnen af klostret, og til tibetanske børn og munke, der for nyligt er flygtet fra Tibet, og som, pga. fattigdom i Tibet, aldrig har gået i skole.

Skolen der fuldt og helt er baseret på sponsorships, har behov for hjælp til lærernes løn, skoleprojekter, studiemateriale, reparation og vedligehold af bygninger, og til tøj og mad til børnene.

Hvis du gerne vil støtte dette projekt med et stort eller lille beløb, kan du enten betale via MobilePay til nr. 22170, eller via netbank til: reg.nr.: 9570, kontonr.: 342 87 88. Husk at skrive projektets kodeord, DG, på din indbetaling.



Lille munk øver sig i tibetansk kalligrafi.



Papir-ruller med hundredtusindvis af mantraer, lavet af munke på Drepung, ligger klare til at sættes ind i store og små bedemøller.



Fælles middag på Drepung.

Children of Shambala



Kodeord: COS

Children of Shamabala er en hjælpeorganisation med hovedkvarter i Xining i Amdo i Tibet. Den blev grundlagt i 2006 af nordmanden Jan Terje Voilaas, og er en paraplyorganisation med 115 udviklings- og bistandsprojekter, deriblandt 'Børnehjem Uden Vægge', der er det projekt du kan støtte ved at sponsorere Children of Shambala.

Børnene på 'Børnehjem Uden Vægge' bor hos lokale plejefamilier, hvor fattige og forældreløse børn kan vokse op i en tryk familiesituation mens de får skolegang og uddannelse, og i tillæg får både personlig og finansiell støtte til at uddanne sig videre, enten i praktiske fag eller på universitetsniveau.

Både elever og plejefamilier får økonomisk støtte fra Children of Shambala. Plejefamilierne får, i tillæg til betaling for kost og logi, start-hjælp til at starte egen forretning, hvis de ønsker det.

Efter endt uddannelse opfordres børnene til at rejse hjem til egne landsbyer og være medvirkende til udvikling og velstand der, hvilket mange af dem benytter sig af, med assistance fra Children of Shambala.

Hvis du gerne vil støtte dette projekt, kan du indbetale det ønskede beløb, enten via MobilePay nr. 22170, eller via netbank til: reg.nr.: 9570, kontonr.: 342 87 88. Husk at skrive kodeordet, COS, på din indbetaling.

Miljø, naturkatastrofer

Kanchha Sherpa Foundation



Kodeord: KSF

Kanchha Sherpa Foundations katastrofefond hjælper beboere i Solukhumbu og Namse Bazaar-regionen med genopbygning og humanitær hjælp i forbindelse med de mange laviner og jordskælv området oplever næsten årligt.

De underviser også lokalbefolkningen i miljø- og naturbevarelse og bæredygtig turisme i området. Mange beboere i området har mistet alt i forbindelse med naturkatastrofer, især i forbindelse med det store jordskælv i 2015, hvor regionen endnu ikke har modtaget hjælp fra myndighederne.

Der er således et konstant og stort behov for et redde hjælpeapparat, med nok telte, tæpper, materialer til reparation af huse osv., hvilket du kan være medvirkende til ved at støtte dette projekt.

Hvis du gerne vil støtte dette projekt kan du indbetale det valgte beløb via MobilePay nr.: 22170 eller via netbank til: reg.nr.: 9570, kontonr.: 342 87 88. Husk at skrive kodeordet, KSF, på din indbetaling.

Ældre, handicappede og syge

The Tsering Elders Home



Kodeord: TEH

The Tsering Elders Home, der ligger i Boudha udenfor Kathmandu i Nepal, drives af organisationen 'Tibet Fund', der er en under-afdeling af Snowlion Foundation, som igen ledes af Department of Education.

Plejehjemmet huser pr. i dag 46 ældre og handicappede tibetanske flygtninge i alderen 65 - 90 år, og har 6 fastansatte; en leder, en sygeplejerske, to plejere og to kokke. I tillæg er hjemmet tilknyttet en tibetansk læge, der besøger dem ugentligt, samt en vestligt uddannet læge.

Vanligvis hjælper yngre slægtninge deres ældre og handicappede, men på grund af flugten fra Tibet i sin tid, er der mange ældre tibetanske flygtninge, der mangler pårørende til at tage sig af dem, hvorfor der er opstået et stort behov for plejehjemspladser i det tibetanske eksilsamfund. Således er 95 % af dette plejehjems beboere uden pårørende, og hvor de nu har fundet et trygt sted at tilbringe deres alderdom, i et godt fællesskab hvor professionelle tager sig af deres helbred og plejebestand.

Plejehjemmet har behov for økonomisk hjælp til den daglige drift, løn til de ansatte, til handicap hjælpemidler, vedligehold af bygninger og til andre udgifter, der er forbundet med drift af et stort plejehjem.

Hvis du gerne vil støtte dette projekt med et valgfrit beløb, kan du enten betale via MobilePay til nr. 22170, eller via netbank til reg.nr.: 9570, kontonr.: 342 87 88. Husk at skrive kodeordet, TEH, på din indbetaling.



Udsigt til gården på The Tsering Elders Home.



Kanchha Sherpa Foundation



Kodeord: SHE

Kanchha Sherpa Foundation, der udfører et stort humanitært hjælpearbejde i Solukhumbu-området ved Everest basecamp, hjælper også fattige ældre landsbyboere, der ikke længere kan arbejde i marken, hvorfor de ikke længere har en indkomst, og som i tillæg mangler pårørende, der kan hjælpe dem. Senest delte Kanchha ud gratis kogeplader, lyspærer, tæpper o.a. til

de fattige ældre i området (som man kan se på billedet).

Hvis du vil støtte dette projekt, kan du indbetale et stort eller lille beløb via MobilePay nr. 22170, eller via netbank til: reg.nr.: 9570, kontonr.: 342 87 88. Husk at skrive kodeordet, SHE, på din indbetaling.

Individuelt sponsorship



Chimey Yuton, 80 år

Kodeord: AMA

Chimey Yuton er 80 år gammel, og bor i landsbyen Yakde i nærheden af byen Shigatse, vest for Lhasa. Hun tilhører et hushold der består af 3 voksne og 2 børn. 2 af de voksne, inkl. hende selv, er ældre og syge, og har derfor ingen indkomst. Den 3. voksne i husholdet har et lille skrædderværksted, der ikke giver særlig meget. Flere i Chimeys familie, inkl. hendes mand, er døde af blødende mavesår, en sygdom, der ellers er nem at behandle, blot man har penge til lægebehandling og medicin. Chimey selv lider af en invaliderende reumatisk sygdom, og mangler penge til me-

dicinsk behandling. Chimey og hendes familie har således behov for hjælp til medicin og andre fornødenheder, minimum 12.000 kr. pr. år.

Hvis du gerne vil støtte dette projekt, kan du indbetale et stort eller lille beløb via MobilePay nr. 22170, eller via netbank til: reg.nr. 9570, kontonr.: 342 87 88. Husk at skrive kodeordet, AMA, på din indbetaling.

Medicinske Projekter

Sangye Menla Trust



Kodeord: MENLA

Sangye Menla Trust er en tibetansk organisation i den nordindiske by, Chandigarh. Organisationen blev grundlagt i 2008 for at hjælpe patienter fra Himalayaregionen, der er kommet til Chandigarh for at få medicinsk hjælp eller som skal indlægges på et hospital.

Mange af patienterne har aldrig befundet sig i en storby før, og taler ofte ikke hindi. Organisationen hjælper således med at bringe patienterne ud til læger og hospitaler, hvor de oversætter under lægesamtalerne og stiller lægerne de nødvendige spørgsmål. Da lederen, Lobsang Thubten, har et halvfærdigt medicinstudie bag sig, og flere af de frivillige på stedet er uddannede plejere, rådgiver de også mht. at finde frem til de bedste specialister, det bedste apotek og de bedste hospitaler, o.l.

De transporterer også patienterne til og fra hospitalerne, og yder grundlæggende pleje til dem, der bor på Sangye Menlas guesthouse efter en operation.

Organisationen har for nyligt bygget et nyt stort center på en grund, der blev doneret til dem af en bud-

dhistisk organisation. Her har de plads til 22 patienter og pårørende, der i smukke og hygiejniske omgivelser kan lave egen mad i et fælles køkken og komme sig før de rejser hjem til deres landsbyer.

Bygningen af det nye hus er gået ud over nødvendigheden af kontanter, der er til de patienter, der ikke har penge, men som har behov for behandling. Et af organisationens grundprincipper er nemlig at ingen skal afvises hos dem, uanset økonomisk situation.

I tillæg til det beskrevne, er organisationen nu også ved at bygge et plejehjem i Zanskar i Ladakh. De har også hjulpet flere landsbyer i Himalayaregionen med at bygge ny brønd og skaffe til veje anden udrustning, der gør livet lettere for beboere i afsidesliggende landsbyer.

Hvis du gerne vil støtte dette projekt, kan du indbetale et stort eller lille beløb via MobilePay nr.: 22170, eller via netbank til: reg.nr.: 9570, kontonr.: 342 87 88. Husk at skrive kodeordet MENLA på din indbetaling.

Tsewa Association



ཨ་ཁ་བྱི་ཁབ་དབུས་རྒྱ་ལས་ཁང་།

Central Tibetan Tsawa Association

Kodeord: TSE

Central Tibetan Tsewa Association blev grundlagt i 2003 af lamaer og legfolk fra Tsewa-regionen i Tibet for at fungere som hjælpeapparat for flygtninge fra landsbyer i dette område i Tibet, og for at samle penge ind til unge i Tsewa, så de kunne få en uddannelse.

De hjælper fx i forbindelse med akutte og alvorlige sygdomme, hvor personen har behov for en operation, men ikke har råd til et hospitalsophold eller medi-

cin, med ekstra lommepenge til projekter i forbindelse med unge, uledsagede flygtninges skolegang, de hjælper ældre og syge flygtninge økonomisk og de er sponsorer for flere unge studerende tibetanere i Tibet.

Hvis du gerne vil støtte dette projekt, kan du indbetale små og store beløb til MobilePay nr. 22170, eller til reg.nr. 9570, kontonr.: 342 87 88. Husk at skrive kodeordet, TSE, på din indbetaling.

Dyrevelfærd

Dharamsala Animal Rescue



Kodeord: DAR

Dharamsala Animal Rescue er en sponsorbaseret veterinærklinik i Dharamsala i Indien. Alle dyr, både hjemløse og privat-ejede, får gratis veterinærhjælp af organisationen, der også vaccinerer alle de hjemløse hunde de kan finde i området, mod rabies, og steriliserer dem. De formidler også adoption rigtigt mange hjemløse hunde, både til indiske og udenlandske "forældre".

Organisationen hjælper også andre dyr, dvs. både køer og katte, der er kommet til skade og har brug for

hjælp.

Organisationen har behov for hjælp til mad og medicin til dyrene, og til løn for veterinærer og andre ansatte, og er taknemmelige for alle indsendte beløb, store og små.

Hvis du gerne vil støtte dette projekt kan du betale via MobilePay nr. 22170, eller via netbank til: reg. nr.: 9570, kontonr.: 342 87 88. Husk at skrive kodeordet, DAR, på din indbetaling.

Kultur, sprog

Tibet Times



Kodeord: TT

"Tibet Times" er en tibetansk sprog avis, der udkommer i Dharamsala, og som formidler nyheder og debatindlæg om tibetansk kultur, politik og sociale begivenheder i det tibetanske eksilsamfund, og som opfordrer tibetanerne til at gøre alt for at bevare deres sprog.

Dansk Selskab for Tibetansk Kultur giver hvert

år det, der tilsvare en indisk journalists årsløn til Tibet Times, dvs. ca 25.000 kr.

Hvis du gerne vil støtte dette projekt, indbetaler du det beløb du gerne vil donere til, enten via MobilePay nr. 22170 eller via netbank til: regmnr.: 9570, kontonr.: 342 87 88. Husk at skrive kodeordet, TT, på din indbetaling.



Pilgrimme ved Riwoche, Tibet. (Foto: Vivi Walter)

Her kan du finde gaven til dig selv og andre

og samtidigt støtte vores arbejde for unge og ældre tibetanere i og udenfor Tibet, og vores bestræbelser for at bevare den tibetanske kultur, religion og sprog.



Armbånd



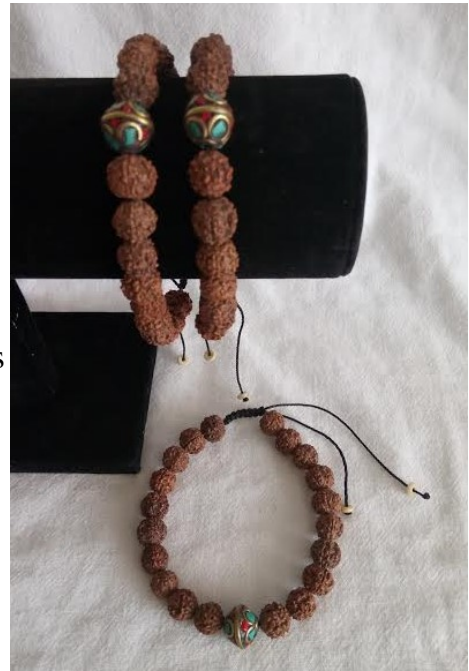
Medicinsk håndleds mala med stor turkis, perler af koral, turkis og messingtråd og med perler af yak-ben, der er malet med naturfarver og som er indsat med små metalplader, der består af en medicinsk legering, kaldet "Li" på tibetansk. Denne legering, der består af 5 metaller, skaber balance mellem de 5 elementer og planetare energier i det psykofysiske legeme, og vil derfor styrke ens immunforsvar og helbred. Pris kr.: 200,00 + porto: 8 kr. Best.nr.: 1000.



Medicinsk håndleds mala, med perler af yak-ben, der er malet med naturfarver og som er indsat med små metalplader, der består af en medicinsk legering, kaldet "Li" på tibetansk. Denne legering, der består af 5 metaller, skaber balance mellem de 5 elementer og planetare energier, der cirkulerer i det psykofysiske legeme, og vil derfor styrke ens immunforsvar og helbred. Pris kr.: 180,00 + porto: 8 kr. Best.nr.: 1001.



Håndleds mala af sandeltræ med turkis og koraller. Justerbart. Pris kr. 160,00. Best.nr.: 1002.



Rudraksha håndleds mala, med perler af koral, turkis og messing. Justerbart. Pris: Kr. 170,00. Best. no.: 1003.



Håndleds mala af yakben med perle af koral, turkis og messing. Pris kr. 180,00. Best.nr.: 1004.



Håndleds mala af rosentræ. Pris kr 160,00. Best nr.: 1012.



Sølvarmbånd med mantraet Om Mani Padme Hung. Pris kr 220,00. Best. nr.: 1030.

Sølvforgylt, ciseleret armbånd med tibetansk Om-tegn og turkis. Pris kr. 180,00. Best. nr. 1026



Sølvforgylt ciseleret armbånd med det kraftfyldte beskyttende Kalachakra-symbol. Pris kr 180,00. Best. nr.: 1027

Sølvforgylt armbånd med lapis lasuli, dekoreret med "Evhedsknude" (langtlivs symbol). Pris kr. 180,00. Best.nr.: 1041.



Meditationspuder



Str.: 34 x 34 cm.
Pris Kr. 250,00 + porto
Best.nr.: 6059 A



Str.: 34 x 34 cm.
Pris Kr. 250,00 + porto
Best.nr.: 6059 B



Str.: 34 x 34 cm.
Pris Kr. 250,00 + porto
Best.nr.: 6059 C



Best.nr.: 6059 D



Best.nr.: 6059 E

Runde meditations
puder. Str.: diam.:
35 cm.
Pris Kr. 250,00 +
porto.

**Varer kan bestilles pr. mail til: dstk.info@gmail.com
Eller pr. telefon: 20 30 38 18**

Hals smykker



Håndlavet tibetansk halssmykke af sølvforgylt hvidt metal med turkiser, koralller og lapis lazuli. Pris Kr. 400,00 plus porto. Best.nr.: 10001

Håndlavet tibetansk halssmykke af sølvforgylt hvidt metal med turkiser, koralller og lapis lazuli. Pris Kr. 400,00 plus porto. Best.nr.: 10005.



Håndlavet tibetansk halssmykke af sølvforgylt hvidt metal med turkiser og koraller. Pris Kr. 400,00 plus porto. Best.nr.: 10016.

Ringe



Ring af kobber og messing, med mantraet Om Mani Peme Hung. Justerbar. Passer både til store og små fingre. Str.: 1,5 cm på sit bredeste, foran. Best. nr. 12001. Pris kr. 100,00



Ring af hvidt metal, med mantraet Om Mani Peme Hung. Justerbar. Passer både til små og store fingre. Str.: 2,5 cm på sit bredeste, foran. Best. nr. 12 002. Pris kr. 100,00.



Ring af messing og kobber, med mantraet Om Mani Peme Hung. Justerbar, passer til små og store fingre.— Str.: 1 cm bred. Best. nr.: 12004. Pris kr. 100,00.

Øreringe



Sølv øreringe med turkis, lapis og koral. Pris Kr.: 200,00. Best.nr.: 2050



Sølv øreringe med turkis, koral og lapis. Pris Kr.: 200,00. Best.nr.: 2047



Sølv øreringe med turkis og koral. Pris Kr.: 200,00. Best.nr.: 2048



Sølv øreringe med turkis, lapis og koral. Pris Kr.: 200,00. Best.nr.: 2049



Sølv øreringe med turkis, lapis og koral. Pris Kr.: 200,00. Best.nr.: 2052



Sølv øreringe med turkis, lapis og koral. Pris Kr.: 200,00. Best.nr.: 2054

Tibetansk medicinske lotions og teer



Tibetansk rynkecreme er 100 % økologisk og lavet efter tibetansk medicinsk opskrift. I tillæg til, at den revitaliserer og forynger huden og reparerer ødelagte hudceller, gør den huden silkeblød. Den hjælper også mod tør og sprukken hud, og er også god som en blødgørende og reparerende håndcreme. Indeholder bl.a. gurke-meje, aloevera, bivoks, granatæble, bark fra det indiske træ Telli-cherry, samt abrikos og solsikkeolie. 50 g.

Best.nr.: 14003. Pris kr. 120,00. + porto kr. 18,00

Tibetansk creme mod hudirritation, akne, ringorm, bylder og kroniske sår. 100 % økologisk salve, der er lavet efter tibetansk medicinsk opskrift. Indeholder bl.a. den indiske plante neem, indisk akacie, bivoks og solsikkeolie. 50 g.

Best.nr.: 14004. Pris kr. 120,00 + porto 18 kr.



Tibetansk dagcreme, der indeholder beskyttelse imod UV-stråler. 100 % økologisk dagcreme lavet efter tibetansk medicinsk opskrift. Gør huden blød og strålende, reparerer ødelagte hudceller og beskytter mod UV-stråling. Anbefales til tør og normal hud. Indeholder bl.a. det antiseptiske mineral Borax, solsikkeolie og bivoks. 50 g.

Best.nr.: 14005. Pris kr. 120,00 + porto 18 kr.



Beroligende te (Lung te). 100 % økologisk urtete lavet efter tibetansk medicinsk opskrift. Hjælper i alle tilfælde af det tibetansk medicin kalder for "Vind-sygdomme" (tibetansk: "Lung"), dvs. nervøsitet, søvnløshed, stress, anspændthed og smerter i lænden og nederste del af ryggen. Teen er god som aftente, da den er beroligende, men kan indtages til alle døgnets tider når man har de ovennævnte symptomer. Indeholder bl.a. peber, muskat, ingefær og kommen. 20 tebreve pr. pakke. **Best.nr.: 14010. Pris kr. 80,00 + porto 18 kr.**

Hæmoride/Mave-Tarm te. 100 % økologisk te lavet efter tibetansk medicinsk opskrift. Hjælper mod oppustet mave og inflammation i tarmen, irriteret tyktarm, degeneration af slimhinderne i tarmen, forstyrrelse af blodkar i tarmen, tarmparasitter og hæmorider. Indeholder bl.a. fyrretræ, vandnødder (caltrop), stikkelsbær og klematis. 10 pk i hver forpakning. **Best.nr.: 14012. Pris kr. 65,00 + porto.**



Hjerte te. 100 % økologisk te lavet efter tibetansk medicinsk opskrift. - Styrker hjertet, og hjælper mod dårlig blodcirkulation, forhøjet kolesterol, forkalkning af blodkar, angina relaterede smerter, hjerteflimmer, og frygt og indre uro uden grund. Indeholder bl.a. persisk kommen, Polygonatum ("Kong Salomons Segl" - en helbredende urt med mange egenskaber, ofte brugt i tibetansk og indisk hjertemedicin), hvidløg og muskatnød. 10 pk i hver forpakning. **Best.nr.: 14014. Pris kr. 65,00 + porto.**



Tibetansk olie mod led- og rygsmerter, gigt, lumbago og iskias, lavet af 100 % økologiske ingredienser efter tibetansk medicinsk opskrift.

Pain Oil er lavet af en blanding af helbredende urter, der sammen trækker giftstoffer ud af led og muskler, og lindrer smerter og sygdomme i det motoriske system. **Pris: Kr. 120,00. Best.nr. 14015**

Tibetansk røgelse



Zambhala (Hvid Mahakala)-
røgelse i eksklusiv brokadeind-
pakning. Dejlig, genuin tibe-
tansk røgelsesduft. Pris kr.
70,00. Best.nr. 3003.



Traditionel tibetansk røgelse i eksklusiv bro-
kadeindpakning. Dejlig, genuin tibetansk
røgelsesduft. Pris kr. 70,00. Best.nr. 3002.



Hvid Tara røgelse i eksklusiv
brokadeindpakning. Dejlig,
genuin tibetansk røgelsesduft.
Pris kr. 70,00. Best.nr. 3006

Ovenstående røgelse i brokadeindpakning findes i flere varianter og kan ses på vores hjemmeside:
www.dstk.dk/rogelse/ Fælles for dem alle er den gode kvalitet. Det er tibetansk røgelse på sit bedste, og nok
den bedste røgelse vi nogensinde har haft.

Bedeflag



Medicin Buddha bedeflag. In-
deholder bønner om lykke, et
godt helbred og visdom.
Str. 30 x 30 cm. 10 flag. Læng-
de ca. 3 m. God kvalitet. Pris
Kr. 120,00. Best.nr.: 7012



Amitabha bedeflag. Indehol-
der bønner om et langt liv og et
godt helbred til alle levende
væsener.

Str.: 17 x 17 cm. 10 flag.
Længde ca. 180 cm. **Pris Kr.
40,00. Best.nr.: 7010**

Str.: 13 x 15 cm. 10 flag.
Længde ca. 150 cm. **Pris Kr.
35,00. Best.nr.: 7017.**



**Lungta (traditionelt bede-
flag).** Indeholder bønner om fred,
held, lykke, spirituel udvikling, vis-
dom, beskyttelse og kærlighed til
alle levende væsener:

Str.: 29 x 19 cm. 25 flag. Længde:
ca. 5, 5 m. **Pris Kr. 60,00. Best.nr.:
7002**

Str.: 18 x 14 cm. 20 flag. Længde
ca. 3,6 m. **Pris Kr. 40,00. Best.nr.:
7003**

Str.: 17 x 16 cm. 10 flag. Længde
ca. 1, 7 m. **Pris Kr. 30,00. Best.nr.:
7004**

Str. 10 x 10 cm. 10 flag. Længde ca.
1 m. **Pris Kr. 20,00. Best.nr.: 7005**

Str.: 14 x 13 cm. 10 flag. Længde
ca. 1,5 m. **Pris Kr. 25,00. Best.nr.:
7006**



**Bedeflag med Medfølelsens Bodhisattva,
Avalokiteshvaras mantra, Om Mani Padme
Hung.** Flagene er lavet i et tykt, filt-agtigt
stof, der giver flagene tyngde og får dem til
at hænge pænt. H: 6,5 cm. B: 4, 5 cm. 10
flag, længde: 57 cm. **Pris: 55 kr. Best.nr.:
7024**



Dansk Selskab for Tibetansk Kultur

*ønsker alle medlemmer
en*

Glædelig Jul

og

et lykkeligt og fredeligt

Nyt År i Jord Grisens tegn.

Tak for Jeres støtte!

**Dansk Selskab for Tibetansk
Kultur
Jansvej 12, 2. tv.
2300 København S
Danmark**

**Tlf.: +45-20 30 38 18
E-mail: dstk.info@gmail.com
Web: www.dstk.dk**

ISSN: 1397 - 9248

Tryk: Sangill Grafisk Aps

