

Dansk

Selskab

for

Tibetansk

Kultur

TIBET

Nr. 96

Årgang 36

Sommer 2020



Dansk Selskab for Tibetansk Kultur



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),
Kirsten Sundsvold, Lis Gilager og Tsewang Lhundup.
Suppleanter: Wangdi Gyaljen og Anni Qvistgaard. Revi-
sor: 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 indsættes på reg. nr. 9570, kontonummer 342 87 88. Swift: DABDKKK, Bic/Eban: DK73 30 00 00 03 42 87 88. Hvis du bor i Danmark kan du også betale med MobilePay til nr. 22170.

Husk at skrive dit navn på din indbetaling, samt, hvis du betaler til et hjælpeprojekt, projektets kodeord.

Redaktion:

Redaktør og grafisk design: Grethe Sørvig. Bidragydere:
Gaia Vince, Lama Zopa Rinpoche, H.H. Dalai Lama

Forside: Den buddhistiske mester, Tilopa.

Trykkeri: Sangill Grafisk APS.

Indhold

Side 3: 'Verden har en tredje pol - og den forsvinder hurtigt', af Gaia Vince.

Side 8: 'Massive oversvømmelser i det syd-østlige Tibet', af Grethe Sørvig.

Side 9: 'Fortjenesten ved at lave kora', af Lama Zopa Rinpoche.

Side 16: 'Saga Dawa - den tibetanske buddhismes helligste måned' af Grethe Sørvig.

Side 18: Årsberetning.

Side 20: Aktuelle projekter.

Side 27: 'Covid-19 i det tibetanske eksilsamfund', af Grethe Sørvig

Side 30: 'Et særligt budskab fra H.H. Dalai Lama'.



Verden har en tredje pol - og den smelter hurtigt

- En IPCC-rapport viser, at to tredjedele af gletsjerne i det største isområde efter Arktis og Antarktis vil være forsvundet om 80 år. -

Af Gaia Vince, videnskabs-journalist og prisvindende forfatter.



Mingyong gletsjeren, der ligger ved foden af det 6.740 meter høje bjerg, Khawa Karpo, nær grænsen til den indiske delstat, Arunachal Pradesh, i det sydøstlige Tibet. (Foto: trip.com)

For mange Måner siden i Tibet transformerede den anden Buddha en vred *Njen-ånd* (en meget vred bjerg-demon) til en *neri* (den helligste af alle beskyttende guddomme), kaldet Khawa Karpo, der tog bolig i det bjerg, der bærer dens navn.

Khawa Karpo er det højeste bjerg i Meili-bjergkæden, og er 6.740 meter højt.

Lokale tibetanere mener, at det at klatre på Khawa Karpo er helligbrøde og, at det vil resultere i, at guddommen vil forlade sin bolig.

Uanset har der været flere forfejlede forsøg af udenlandske klatrere. Det mest kendte blev foretaget af en international gruppe på 17 personer, der alle blev

dræbt af en lavine under et forsøg på at nå toppen den 3. januar 1991.

Efter mange lokale protester besluttede de kinesiske myndigheder i 2001 at forbyde klatring på bjergkæden.

Forsøgene på at ydmyge Khawa Karpo fortsætter imidlertid, men nu på en mere snigende facon, da Mingyong gletsjeren ved bjergets fod er krympet betragteligt i løbet af de seneste 20 år. Landsbybefolkningen skylder på respektløs menneskelig opførsel, hvilket bl.a. også inkluderer mangel på tilbedelse, større materiel grådighed og en stadig øgende forurening, på grund af turismen.

De lokale er holdt op med at spise hvidløg og løg, brænde kød, bryde løfter til lamaerne og at slås, af frygt for at vække guddommens vrede.

Mingyong er en af verdens hurtigst krympende gletsjere, men de lokale nægter at tro, at den vil dø, fordi deres egen eksistens er så forbundet med den. Alligevel er dens forsvinden næsten uundgåelig.

Khawa Karpo ligger på verdens "tredje pol". Dette er den betegnelse glaciologer har givet det tibetanske plateau, hvor det store Hindu Kush-is-område i Himalaya befinder sig. Betegnelsen, "den tredje pol" har de givet området fordi det består af den største mængde sne og is efter Arktis og Antarktis.

De kinesiske gletsjere er estimeret til at repræsentere 14,5 % af alle verdens gletsjere - ¼ af disses is er imidlertid helt forsvundet siden 1970.

Denne måned vil forskere fra the Intergovernmental Panel on Climate Change (IPCC) i en længe ventet rapport om kryosfæren (områder dækket af permafrost, sne og is, red.) advare om, at op til to tredjedele af områdets resterende gletsjere vil være forsvundet inden udgangen af dette århundrede.

Man forventer, at en tredjedel af isen vil være forsvundet i løbet af denne tid, selvom alle lever op til den internationale aftale om at begrænse global opvarmning med 1,5 ° C over før-industrielt niveau.

Enten vi er buddhister eller ej, påvirker vores liv, og vores liv påvirkes af, disse tropiske gletsjere, som befinder sig i otte lande.

Denne frosne "Asiens vandtårn" er udgangspunktet for 10 af verdens største floder, inkl. Ganges, Brahmaputra, Den Gule Flod, Mekong og Indus, der direkte forsyner 1,6 milliarder mennesker med vand - der bruges til drikkevand, landbrug, vandkraftværk og det daglige liv - og langt flere forsynes indirekte, fx ved, at vi gerne vil købe en t-shirt lavet af kinesisk bomuld, eller vi gerne vil importere indisk ris.

Joseph Shea, en glaciolog fra University of Northern British Columbia, kalder tabet af dem "deprimerende og angst-provokerende i det det ændrer bjergenes natur på en meget synlig og dybtgribende facon."

Alligevel har den tredje pols hurtigt forandrende tilstand ikke opnået den samme bevågenhed, som de samme forandrende tilstande på nord- og sydpolen.

IPCC's fjerde vurderingsrapport i 2007 indeholdt den forkerte forudsigtelse, at alle Himalayas gletsjere ville være forsvundet i 2035. Denne påstand viste sig at være baseret mere på en anekdote end på videnskabelige bevis, og - måske på grund af flovhed - har den tredje pol fået mindre opmærksomhed i de efterfølgende rapporter.

Der er også en manglende forskning i forhold til de to andre poler, og de få hydrologiske data, der findes, bliver nidkært beskyttet af den indiske regering og andre interessenter.

Det tibetanske plateau er et meget stort og upraktisk område at arbejde på for glaciologer, og flere forvirrende faktorer gør det svært at måle noget som helst.

De lokale beboere forbyder forskere at arbejde i området og at betrede Mingyong-gletsjeren, hvilket betyder, at de har været nødt til at benytte sig af repetitions-fotografering for at kunne måle krympningen af isen.

Som løsning på disse problemer har satellitter vist sig at være af uvurderlig betydning, i det de gør forskerne i stand til at observere gletsjer-krympningen i realtid.

I sommer har forskere fra Columbia Universitet også benyttet sig af billeder fra kasserede spionsatellitter fra den kolde krig til at vise, at den tredje pols is-tab har accelereret i løbet af dette århundrede, og, at de nu smelter omtrent dobbelt så hurtigt som mellem 1975 og 2000, da gennemsnitstemperaturen var 1°C lavere.

Forskerne har observeret, at gletsjerne i området krymper med ca. en halv meter lodret is pr. år på grund af den menneskeskabte globale opvarmning.

Gletsjernes nedsmeltning her medfører en betydelig risiko for dødsfald og skader - meget mere end i det sparsomt befolkede Arktis og Antarktis - på grund af pludselige udbrud fra gletsjer-søer (når søer dannes og pludselig går ud over deres bredder i ødelæggende oversvømmelser) og fra sten- og jordskred forårsaget af destabiliserede klippestykker.

Hele landsbyer er blevet skyllet væk, og dette indtræffer mere og mere regelmæssigt, selvom overvågning og redningssystemer er blevet forbedret.

Satellit-data viser, at antallet af og størrelsen på disse risiko-søer i regionen er tiltagende. I oktober og november sidste år blokerede vragrester i tre separate hændelser Tibets Yarlung-Tsangpo-flods frie strøm,

hvilket var lige ved at resultere i ødelæggende oversvømmelser i Indien og Bangladesh, hvorfor flere tusind mennesker blev evakueret.

En af årsagerne til at isen forsvinder så hurtigt er, at det tibetanske plateau, som de to andre poler, varmes op tre gange hurtigere end det globale gennemsnit, dvs. $0,3^{\circ}\text{C}$ pr tiår.

Når det gælder den tredje pol, skyldes det højden, hvilket betyder, at den absorberer energi fra opadgående, varm og fugtig luft.

Selvom den gennemsnitlige globale temperatur holder sig under $1,5^{\circ}\text{C}$, vil dette område således opleve en opvarmning på 2°C . Hvis udledningen af CO_2 ikke reduceres vil opvarmningen stige til 5°C , i flg. en rapport fra i år fra flere end 200 forskere ved den Kathmandu-baserede "International Centre for Integrated Mountain Development" (ICIMOD).

Mængden af sne om vinteren er allerede blevet mindre, og der er gennemsnitligt fire færre kolde nætter og 7 flere varme nætter pr. år, end for 40 år siden.

Forskning viser også en styrkelse af den sydøstlige regntid, med kraftige og uforudsigelige nedbørsmængder. "Dette er den klima-krise du ikke har hørt om" sagde ICIMOD's ledende forsker, Philippus Wester.

Der er også en anden synder end CO_2 -udledningen i denne opvarmnings-historie, og den er meget synlig på Mingyong-gletsjerens snavsede overflade: sort kulstof, eller sod.

Et studium fra 2013 viser, at sort kulstof er ansvarligt for, at $1,1$ watt ekstra energi pr. kvadratmeter af jordens overflade bliver lagret i atmosfæren (CO_2 er ansvarlig for en estimeret mængde på $1,56$ watt pr. kvadratmeter).

Sort kulsstof's påvirkninger på klimaet er mange, i det det både ændrer sky- og regntids-cirkulationen og accelererer nedsmeltningen af is.

Luftforurening fra de Indo-Gangetiske sletter – et af verdens mest forurenede områder – aflejres som det sorte støv på gletsjerne og formørker deres overflader, hvilket accelererer nedsmeltningen.

Mens sod, der lander på mørke klipper har ringe effekt på deres temperatur, er sne og gletsjere særligt sårbare, fordi de er så hvide og reflekterende.

Når gletsjere smelter smuldrer de omgivende klipper i trend



Mingyong gletsjerens overflade bliver mere og mere forurenet af sod. Til højre på billedet kan man se lokalbefolkningens ofringer af bedesflag til beskytteren, Khawa Karpo, som de mener har sin bolig i bjerget ovenfor gletsjeren. (Foto: trip.com)

jordskred, dækker isen i et mørkt materiale og fremskynder nedsmeltningen i en løbsk cyklus.

Everest basecamp fx, der ligger 5.300 meter over havet, er nu reduceret til små-klipper og vragester, fordi Khumbu-gletsjeren har trukket sig tilbage til isfaldet.

Den tredje pols enorme bjerglandskab er et af verdens mest økologisk mangfoldige og sårbare regioner. Det er først indenfor det seneste århundrede, at mennesker har forsøgt at besejre disse bjerge. Alligevel har menneskeheden, i løbet af denne tid formået at ødelægge gletsjerne og ændre den vilde natur, på grund af forurening og andre aktiviteter.

Forskerne begynder nu at forstå graden af menneskelig påvirkning på området - nogle har oplevet den på deres egen krop: mange af de 500 IPCC kryosfærapport-forfattere, der mødtes i den nepalesiske hovedstad i juli var fx tvunget til at søge ly eller lande i andre lufthavne på grund af en meget pludselig og kraftig nedbørsmængde.

Men bortset fra denne slags ubehageligheder, hvad betyder disse ændringer for de 240 millioner mennesker, der lever i bjergene?

Vel, på mange måder er det velkomment. Varmere og mere behagelige vintre har gjort livet nemmere. De højere temperaturer har styrket landbruget - de kan dyrke flere slags afgrøder og nyde resultatet af mere end én indhøstning pr. år, noget der styrker deres økonomi. Dette igen kan have resulteret i den såkaldte Karakoram anomali (anomali: afvigende fra normalen), hvor nogle få gletsjere i den pakistanske Karakoram-bjergkæde faktisk vokser, modsat den generelle trend

Klimatologer mener, at den pludselige og massive vækst af vandingskrævende landbrug i området i kombination med den måde hvorpå landskabet i området er udformet har resulteret i et større snefald på gletsjerne, hvilket pt mere end kompenserer for gletsjernes nedsmeltning.

Andre steder er enhver forøgelse af nedbørsmængden ikke nok til at modvirke den hastighed med hvilken isen smelter, og steder hvor man er helt afhængig af smeltevand til vanding mærker effekten hurtigt.

”Vandkilder er tørret drastisk ind i de seneste 10 år uden smeltevand, og fordi infrastruktur har afbrudt udledningen”, siger Aditi Mukkerji, en af forfatterne i IPCC-rapporten.

Steder som Ladakh i det nordvestlige Indien, samt dele af Tibet, kendt som højlandsørkener, har allerede mistet mange af deres lavere liggende gletsjere, og med dem, deres årstidsbaserede vandingskilder, hvilket både påvirker landbruget og produktionen af elektricitet i de hydro-elektriske dæmninger.

Nogle steder bygger de lokale beboere kunstige gletsjere, hvor de leder vandet fra højere liggende gletsjere ind i skyggefulde beskyttede områder hvor det kan fryse til om vinteren og give smeltevand til vanding om foråret.

Kun nogle få af de store asiatiske floder er meget afhængige af smeltevand fra gletsjerne. Yangtze og Den Gule Flod har reduceret vandniveau på grund af det forsvundne smeltevand, og Indus (40 % gletsjer-vand) og Yarkand (60 % gletsjer-vand) er specielt sårbare.

Så selvom bjerg-befolkningen lider under gletsjernes forsvinden, er befolkningen nedstrøms mindre påvirket af dette, fordi nedbør giver en større portion vand til floder, som Ganges og Mekong, jo længere ned til de befolkede områder de kommer.

Opstrøms-nedstrøms-konflikter over benyttelse, bygning af dæmninger og omdirigering af floder er så langt blevet undgået via vand-delings traktater mellem nationer, men når klimaet bliver mere uforudsigeligt, og manglen på vand forværres, vil uro i - for ikke at tale om imellem - nationer vokse.

Hen i mod slutningen af dette århundrede vil regntidens vand-niveau i floderne reduceres drastisk uden smeltevandstilførslen, og således påvirke både landbruget og produktionen af elektricitet, og disse stresspunkter vil opstå, i tillæg til en drastisk forhøjelse både af antallet og størrelsen af pludselige og ødelæggende flodbølger fra gletsjer-søer.



De kunstige gletsjere i Ladakh blev opfundet af den ladakhiske ingeniør, Sonam Wangchuk, der har modtaget flere internationale priser for ideen. Den første "is-stupa" blev bygget i Ladakh i oktober 2013, og er senere blevet efterfulgt af utallige is-stupaer, til glæde for befolkningen i Ladakh. (Red.) Foto: Sonam Wangchuk.

”Påvirkningen på de lokale vand ressourcer vil blive meget stor, især i Indus-dalen. Vi forventer at se migration fra de tørre højtliggende områder først, men hele befolkninger i området vil blive påvirket”, siger Shea, der også er en af forfatterne af ICIMOD-rapporten.

Når den tredje pols store frosne reserver af friskt vand strømmer ned mod havene er de medvirkende til, at vandniveauet i havene rejser sig, hvilket allerede har gjort livet vanskeligt i de overbefolkede, lavliggende deltaer i Asien, fra Bangladesh til Vietnam. I tillæg frigør de farlige forurenende stoffer.

Gletsjere er tidskapsler, bygget af snekrystal på snekrystal, fra forrige tiders himle, og når de smelter leverer de tilbage, og ud i cirkulation, den arkiverede luft. Farlige pesticider, som fx DDT (der blev meget brugt i tre årtier, inden den blev forbudt i 1972) og perfluoroalkyl-syrer bliver nu skyllet nedstrøms og akkumulerer i bundfald og i fødekæden.

I sidste ende vil fremtiden i dette store område, dets is-tage, folk og floder - som Kawa Kharpos hengivne også tror - bero på os; om vi reducerer vores udslip af drivhusgasser og andre forurenende stoffer. Som Mukkerji siger, vil mange af de gletsjere, der endnu ikke er smeltet ”være forsvundet fordi luftforureningen vil være så tæt, at man ikke længere kan se dem”.

Om forfatteren:



Gaia Vince, der både har engelsk og australsk statsborgerskab, er videnskabsjournalist, prisvindende forfatter og programleder på BBC. Hun er den første kvindelige vinder af Englands mest prestigefyldte forfatter-pris, 'Royal Society Winton prize for Science Books'. Prisen fik hun for sin bog, '*Adventures in the Anthropocene: A Journey to the Heart of the Planet We Made*' (2015) Hendes anden bog, '*Transcendence: How Humans Evolved Through Fire, Language, Beauty, and Time*', publiceret i 2019, har også fået meget rosende omtale.

Ovenstående artikel har tidligere været publiceret i den britiske avis, The Observer, (den 15/9 2019.) Artiklen er oversat til dansk og publiceret i 'Tibet' med tilladelse fra forfatteren. Dansk oversættelse: Grethe Sørvig.



Fra en af de mange pludselige og ødelæggende oversvømmelser forårsaget af smeltevand fra gletsjere, der både har dræbt mennesker og dyr, og ødelagt landsbyer og afgrøder. Billedet er fra Ladakh, men dette sker stadigt oftere også i Tibet. Foto: Sonam Wangchuk. (Red.)



(Foto: phayul.com)

MASSIVE OVERSVØMMELSER I DET SYDØSTLIGE TIBET

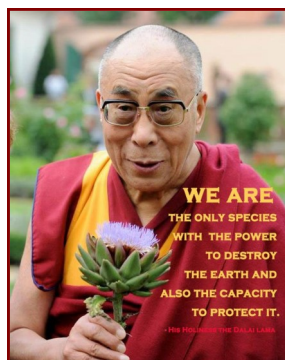
Af Grethe Sørvig

Meget apropos den foregående artikel om de massive ødelæggelser, som de stigende temperaturer i Tibet - der er en del af Den Tredje Pol - vil resultere i, meldes der fra Tibet den 17. juni, kort før bladets deadline, om store oversvømmelser og jordskred i det sydøstlige Tibet.

”Uophørligt regn i det sydøstlige Tibet de seneste mange dage har resulteret i endnu en stor oversvømmelse i Rongdrak Dzong-provinsen. Oversvømmelsen har forårsaget jordskred der hvor de store floder strømmer gennem de dybe dale, og ødelagt hjem, skoler og klostre langs flodbredden i den ekstremt smalle dal. I flg. officielle kinesiske kilder har oversvømmelsen i Rongdrak resulteret i skader i ti landsbyer i regionen, 2 er dræbt og 20.000 mennesker har mistet deres hjem.

Der var oversvømmelser af lignende størrelse i Rongdrak i 2017, der underligt nok indtraf på næsten samme dato som i år. Tibet har oplevet et hidtil uset antal naturkatastrofer siden 2016, primært på grund af stigende temperaturer og øget nedbør. Men situationen er blevet forværret af overdrevent byggeri, minedrift i stor skala, skovrydning og bygning af alt for mange dæmninger i dalen.

Vi er meget bekymrede for, om der kan komme flere sådanne oversvømmelser og jordskred i de kommende dage, hvor regntidens nedbør vil øge”, skriver lederen for eksilregeringen miljøkontor, Tempa Gyaltzen Zamlha på sin Facebook-side.



H.H. Dalai Lama påpeger i så godt som alle interviews, artikler og belæringer vigtigheden af at kæmpe for miljøet og reducere CO2 for at stoppe den globale opvarmning. Bl.a. siger han, at det ikke er væbnede konflikter, terrorisme eller krig, der vil udrydde menneskeheden. Det er forureningen af vores jord, der vil resultere i stadig stigende temperaturer, hvilket til sidst vil resultere i flere og flere ørkenlignende landskaber hvor der kommer til at blive umuligt at overleve, der vil udrydde menneskeheden. Hans Hellighed er meget begejstret for Greta Thunberg, og har i et personligt brev til hende, fra april 2019, skrevet, at han beundrer hendes mod og, at han helljertet støtter hendes kamp for klimaet.

Fortjenesten ved at lave kora

Af Lama Zopa Rinpoche



*Swayambhunath Stupa i Kathmandu, Nepal.
(Foto: fineartamerica.com)*

Denne belæring er baseret på Zopa Rinpoches egen oversættelse af nogle vers fra en sutra i den buddhistiske lærebog, Kangyur, der er en af den tibetanske buddhismes hovedlærebøger. I belæringen forklarer han de mange gavnlige karmiske resultater af at lave kora (cirkumambulere) rundt hellige objekter.

Lama Zopa Rinpoche: Jeg vil læse op fra en oversættelse jeg har lavet af Guru Shakyamuni Buddhas belæring til Sharipu. Af alle Buddhas disciple og hans to nærmeste elever, arhater'ne Sharipu og Maudgalyayana var Sharipu den, der havde mest visdom, så Buddha forklarede de gavnlige resultater af at lave *kora* * til ham.

I tænker måske, når I hører om de gavnlige resultater, at de er så mundane, så almindelige, men I må forstå, at Buddha var meget vis. Buddha forklarede ikke kun det gavnlige ved Erkendelsen, dvs. ved at nå Oplysning, men også om de mange almindelige gavnlige resultater, dvs. ting, som almindelige mennesker ønsker sig. Buddha gav således belæring om gavnlige karmiske resultater i henhold til almindelige menneskers ønsker, og

det de gerne ville have succes med. *Kora* og lignende praksisser giver denne slags resultater - denne form for lykke.

Buddha forholdt sig til almindelige mennesker og deres ønsker, for at inspirere dem til at opbygge fortjeneste ved hjælp af hellige objekter, som at lave glidefald, *kora* og ofringer.

Det følgende er fra vers i Kangyur vedrørende det at lave *kora* rundt stupaer:

Kangyur: "Sharipu, ham med den store visdom, spurgte grundlæggeren, Guru Shakyamuni Buddha, 'Hvad er de karmiske resultater af at lave *kora* rundt stupaer,

vær venlig at forklare dette for mig, du, den reneste guide, den ophøjede ene i denne fantastiske tidsalder'. Dette spørgsmål stillede Sharipu.

"Grundlæggeren, den fuldt oplyste, den mest ophøjede iblandt tobenede væsener sagde, 'Jeg vil åbenbare nogle få af de kvaliteter, som er resultatet af at lave *kora* rundt stupaer.

"Som et resultat af at lave *kora* rundt stupaer vil devaer, nagaer, yakshaer, duftædere, ashuraer, garudaer og andre ikke-menneskelige væsener - forskellige typer ånder - begynde at ofre til dig.

"Efter at have lavet *kora* omkring stupaer, selvom det kun er et sekund, vil du opgive de otte tilstande, der forhindrer dig i at praktisere Dharma.

"Disse otte er: at blive genfødt som helvedes-væsen, preta (sultent spøgelse, red.), et dyr, en barbar eller en langtlivsguddom, at blive genfødt i en tidsalder hvor ingen Buddha har været nedsteget, at huse et kættersk livsyn, eller at blive genfødt i et legeme, der ikke fungerer som det skal. Dette er de otte tilstande hvor der ikke er frihed til at praktisere Dharma".

Lama Zopa Rinpoche: Selvom du kun laver *kora* omkring en stupa i et sekund vil dette befri dig fra de otte tilstande, hvor der ikke er nogen frihed til at praktisere Dharma. Det vil sige, at for hvert sekund du laver *kora* omkring en stupa, bliver resultatet meget meget positivt.

- Når du har lavet *kora* omkring de hellige stupaer får du en meget god hukommelse. Så dem, der tænker om sig selv, "Jeg har en dårlig hukommelse", eller, "Jeg vil miste min hukommelse", bør lave rigtig meget *kora*, dag og nat.

- Dette vil resultere i, at du altid vil have en god hukommelse, og du vil blive fyldt med visdom, og desuden få en meget sund og smuk hudfarve. Dvs. at du ikke behøver at bruge make-up, fordi du vil få en naturligt smuk ansigtsfarve.

- Du vil således få en sund og smuk ansigtsfarve, du vil opnå visdom og du vil modtage mange gaver hele tiden. Du vil få chokolade, milkshakes, iscreme, kaffe, kager og chai, kort sagt, du vil modtage gaver hele tiden. Dette betyder også, at du vil få råd til selv at give mange gaver.

- Du skal se det således: disse praksisser, dvs. prostrationer, ofringer til hellige objekter og det at lave *kora* har en ønskeopfyldende effekt, og vil således opfylde dine ønsker om lykke, alle dine ønsker om at praktisere Dharma og alle dine ønsker om at tjene Dharmen. Alt dette kommer helt af sig selv, uden at du behøver at anstrenge dig, jo mere du laver disse praksisser.

Sutraen beskriver i detalje hvordan man opnår de forskellige gode resultater, men generelt vil alle disse praksisser resultere i opfyldelsen af alle ens ønsker, hele vejen op til Oplysningstilstanden. Og ikke i kun de ting jeg lige har nævnt - at du vil få det ene og det andet - men vigtigst af alt vil du opnå erkendelse som et resultat af hengivelse til din lama, erkendelse og indsigt i Den Gradvise Vej for dem med mindre kapacitet og for dem med medium kapacitet, samt evne til at give afkald på samsara. Du vil udvikle Bodhichitta, og opnå erkendelse af, og indsigt i, Tomheden og i tantraens to trin.

Ved at ofre et riskorn, den mindste lille blomst eller en røgelsesspind til en statue af Buddha, selvom denne er aldrig så lille, eller til et billede af Buddha. Hvis motivationen er at opnå Bodhichitta, afkald på samsara eller Korrekt Syn, så er alt dette uden tvivl Dharma-praksis.

Men selvom motivationen er ikke-dydig, fordi ens ønsker klynger sig til denne verdens forbigående lykke, som fx et langt liv, at være sund og rask, at opnå magt, succes i business og velstand - alle disse ting for en selv - på grund af det hellige objekts kraft - ikke på grund af ens motivation, men på grund af det hellige objekts kraft - vil dette lille riskorn, ofret til en statue, et billede af Buddha eller til et visualiseret billede af Buddha, øjeblikkeligt blive årsagen til opnåelse af Oplysningstilstanden.

I må forstå, at dette bliver årsagen til, at man opnår det uendelige, ubegribelige ocean af Buddhas hellige legemes kvaliteter, Buddhas hellige tale og Buddhas hellige sind. Og ikke kun det. I må forstå, at dette bliver årsagen til, at vi når Oplysning.

Dette betyder, at vi opnår erkendelse, årsagen til Oplysning, dvs. hele vejen fra hengivenhed for vores guru, afkald på samsara, de mindre kapable væseners gradvise vej, de middels kapable væseners gradvise vej og de mest kapable væseners gradvise vej, bodhichitta og korrekt syn, og derefter bodhisattvaernes mange veje, De Seks Paramitaer og De Ti Paramitaer.

Det bliver årsagen til De Fem Veje og De Ti Bhumi-er^{**}, og derefter, baseret på vejens tre grundlæggende aspekter, opnår man Den Højeste Yoga Tantras to stadier.

- Så denne ofring af en lille blomst eller et lille riskorn til en statue eller et billede af Buddha, eller en visualiseret Buddha, bliver årsagen til, at vi når Oplysning. Uden at gå vejen kan vi ikke nå Oplysning. Det er ikke muligt.

- I må forstå, at denne lille ofring bliver årsagen til opnåelse af Vejen, helt fra guru-hengivelse til Oplysning, selvom ofringen bliver gjort med et totalt negativt sind.

- På grund af det hellige objekts kraft - ikke på grund af vores motivation, men på grund af det hellige objekts kraft - bliver handlingen fortjenestefuld og årsagen til Oplysning.

- Det bliver årsagen til, at man opnår frihed fra samsara. Og ikke alene det. Det bliver årsagen til, at man får en god genfødsel, som deva eller som menneske, i mange hundrede eller tusinder af liv, fordi karmaen kan mangedobles.

- Derfor, ud i fra én årsag, fra den ene gode karma man skaber sig ved at ofre til Buddha, vil man opleve resultatet i mange hundrede, ja, i tusinder af fremtidige liv.

- Det karmiske resultat af at lave ofringer opleves ikke kun i fremtidige liv. Vi behøver ikke at vente til det næste liv. Fordi denne karma er meget kraftfuld vil vi begynde at opleve resultatet, selv i dette liv. Som jeg altid siger, så er al den succes vi oplever i dette liv, og sundhed, et langt liv, velstand, vores behov for at have en spirituel praksis eller tendensen til at ville hjælpe andre, et resultat af god karma.

- Vi opsamler så megen fortjeneste via disse praksisser, at det vil opfylde alle vores behov i dette liv.

- Alle forhindringer og helbredsproblemer - sygdomme og øjeblikke hvor vores liv er i fare - er et resultat af negativ karma. Men disse praksisser renser negativ karma, selvom motivationen med at lave dem måske ikke er at nyde resultaterne af dem i dette liv. Men selvom vi ikke har denne motivation vil disse praksisser også hjælpe os gennem dette liv, så vi ikke behøver at opleve så mange forhindringer, eller de bliver i hvert fald færre.

Det ser ud som om menneskehedens fælles livssyn er, at handel skaber udvikling. Dette er den almindelige opfattelse og en almindelig metode. Men der er mange problemer forbundet med disse metoder, ganske enkelt fordi de ikke er bæredygtige.

For det første: for, at handel skal blive en dyd skal motivationen for at lave handel også være en dyd, og vi skal anstrenge os meget for, at vores motivation bliver en dyd. For at handel skal blive Dharma, skal motivationen for at lave den også være Dharma. Der er mange forhindringer forbundet med handel og indtjening. Den profit vi opnår er ustabil - nogle gange er der mere, andre gange mindre - og selvom vi får solgt er det ikke altid med særlig stor profit.

Fordelen med at lave disse forberedende praksisser - *kora*, prostrationer, ofringer osv., dvs. de forskellige praksisser Buddha gav os som redskaber til at rense sin-



Mange tibetanere kombinerer *Kora* med glidefald, der begge regnes for fortjenestefulde handlinger. Her en pilgrim, der laver *kora* i kombination med glidefald rundt det hellige bjerg Mount Kailash, der anses som et særlig velsignet sted og bolig for mange usynlige mestre fra buddhismen, hinduismen og Jain-religionen. - Foto: Doug Elton.

det for formørkelser og negativ karma, og til at opsamle fortjeneste, er imidlertid altid de samme.

Fordelene uendelige himler, den resulterende fortjeneste eller lykke er ufattelig stor, og den er altid den samme. Ingen deflation eller inflation. Det er ikke som med værdien af guld eller dollar o.l., som stiger og synker, det er ikke som med værdien af materielle ting, som går op og ned.

Fordelene ved hver eneste af disse praksisser er hinsides vores fatteevne, den resulterende lykke er ufattelig stor, og den er altid den samme. På grund af objektets kraft og Buddhas kraft er den altid den samme.

På grund af fænomeners essentielle natur, som er Tomhed, er de altid de samme. Buddhas kraft bliver aldrig mindre, Buddhas medfølelse overfor levende væsener bliver aldrig mindre, Buddhas kvaliteter bliver aldrig mindre, de er altid det samme, i det Buddha har uendelige kvaliteter.

Derfor er den fortjeneste vi opnår ved alle disse praksisser, som fx prostrationer og ofringer, selv til en statue eller et maleri af Buddha, evige. Og vil altid være det.

Årsagen til, at vi (*Lama Zopa Rinpoches organisation, 'Foundation for the Preservation of Mahayana Tradition', red.*) har haft sådan en succes med vores projekter så langt, fx at vi er i stand til at betjene så mange klostre og flere tusinde munke, at vi er i stand til at give dem mad, bygge nye klostre osv., dvs. alle de projekter, der gør os i stand til at gavne andre mere og mere, er hovedsagligt på grund af disse ofringspraksisser.

Alt dette er et karmisk resultat af disse praksisser. Dette ifølge min egen erfaring med dem, mine egne eksperimentelle beviser for resultatet af disse praksisser, hvordan de er så effektive, hvordan de er til at stole på, det har min erfaring med dem bevist. Fra den lille praksis jeg selv har lavet er resultatet, at jeg er i stand til at tjene Buddhas lære, levende væsener og Sanghaen.

Alt dette er på grund af Buddhas kærlighed. Også i vores tilfælde, og i mit tilfælde - det er alt sammen på grund af Buddhas medfølelse. Alt dette er sket (*for organisationen, red.*) på grund af Buddhas medfølelse.

Buddha har opnået ufattelige kvaliteter, og årsagen til, at hver af disse praksisser giver uendelig megen fortjeneste, hvorfor vi opnår så ufattelig mange positive resultater, inklusiv både den højeste Oplysning og den ultimative og forbigående lykke, er fordi Buddha har ufattelige kvaliteter, fordi Buddha har udviklet medfølelse med alle os levende væsener.

Medfølelse inspirerede Buddha til at opnå alle disse ufattelige kvaliteter. Så alt dette vi har opnået, også i vores organisation og det vi er i stand til at gøre for andre, og det vi er i stand til at give andre, er på grund af Buddhas medfølelse.

Jeg brugte eksemplet med at ofre, men det samme gælder for *kora*, enhver prostration foran et helligt objekt, eller en statue eller et billede af Buddha. De giver alle den samme gode karma som i eksemplet med at ofre en blomst, en røgelsespind eller et lille riskorn til en statue eller et billede af Buddha. Alle disse ting jeg har forklaret, fx det med *kora* rundt et helligt objekt - resultatet er det samme.

Som jeg tidligere har nævnt, er det godt at huske, når vi laver ofringer, *kora* eller prostrationer, at man ikke kun skal tænke, at dette bliver årsagen til Oplysning, men samtidigt huske, at dette inkluderer hele Vejen fra guru-hengivenhed til Oplysning, at det bliver årsagen til at opnå alle disse erkendelser i tillæg til al den forbigående lykke, der også er et resultat af disse praksisser.

Der er en ufattelig mængde både af forbigående lykke og alle disse ultimative fordele forbundet med disse praksisser, idet de er årsagen til opnåelsen af alle disse erkendelser forbundet med Vejen til Oplysning.

Således kan vi forstå hvorfor hver eneste ofring er så vigtig.

Kangyur: ”Når du har lavet *kora* omkring hellige stupaer vil både devaer og mennesker få et langt liv, og du vil opnå stor berømmelse. Når du har lavet *kora* omkring hellige stupaer vil du blive genfødt i en familie, der igen-

nem flere generationer har været uden fejl, i denne verden, dvs. i Dzambuling (*sanskrit: Jambudvīpa = her på jorden, red.*), og du vil have visdom.

Når du har lavet *kora* omkring hellige stupaer vil du blive godhjertet, få en smuk hudfarve, blive lærd og du vil altid være lykkelig. Når du har lavet *kora* omkring hellige stupaer, vil du blive velstående, du vil ikke blive ond, og du vil ikke sky noget for at give dine almisser.

Når du har lavet *kora* omkring hellige stupaer vil du blive tiltrækkende og fortryllende, og alle der ser dig vil blive fyldt med lykke”.

Lama Zopa Rinpoche: Så hvis vi gerne vil have, at andre skal blive lykkelige blot ved synet af os, skal vi lave *kora* dag og nat. Der er nogle, der er vellidt af alle, og som hele verden føler sig tiltrukket af, hvilket jeg ikke tror har så meget med deres udseende at gøre. De skabte årsagen til dette i deres fortid, så nu bliver alle tiltrukket af dem.

I må forstå, at dette kommer fra disse praksisser; at det er på grund af disse hellige objekters kraft. Det har intet med personens krop at gøre. Den er måske ikke så smuk, men andre bliver tiltrukket af vedkommende alligevel. Dette er på grund af den karma personen skabte i sin fortid, ved at lave *kora* osv - på grund af de hellige objekters kraft. Hvis I analyserer det vil se, at det er sådan det forholder sig.

Kangyur: ”Når du har lavet *kora* omkring hellige stupaer vil du blive tiltrækkende og fortryllende, og alle, der ser dig vil blive lykkelige. Du vil have overflod af alt”.

Lama Zopa Rinpoche: Så dette betyder, at du vil have overflod af kaffe, chokoladedrik, milkshakes og rigtigt meget chai.

Kangyur: ”Når du har lavet *kora* omkring hellige stupaer vil du se alle skabte fænomener som Tomme”.

Lama Zopa Rinpoche: ”Dette er et meget vigtigt punkt, ”Når du har lavet *kora* omkring hellige stupaer vil du se alle skabte fænomener som Tomme. Du vil ikke blive uvidende om Dharma, og du vil hurtigt opnå den tilstand der kaldes for ”ekstrem lykke”. Her henvises der til den første bhumi** kaldet ’Ekstrem Lykke’. Der er 10 bhumier på vejen mod Oplysning.

Kangyur: ”Når du har lavet *kora* omkring hellige stupaer vil du blive genfødt i en høj kaste, i slægtens bedste generation og din familie vil være fejlfri. Du vil altid være omgivet af kvinder, og dine ønsker vil altid gå i opfyldelse.”

Lama Zopa Rinpoche: Husk, som jeg sagde indledningsvis, at Buddha aldrig lyver. *Kora* resulterer i alle disse goder, men fordi almindelige mennesker ønsker sig forbigående lykke og ikke evig lykke, og da *kora* har denne gavnlige effekt, fokuserede Buddha på det, som almindelige mennesker ønsker sig.

Når de så laver *kora* resulterer dette til sidst i Oplysning, selvom deres motivation indledningsvis var at opnå verdslige ting. Således resulterer *kora* i, at man bliver spirituelt inspireret - det resulterer i Oplysning, hvilket er et resultat af Buddhas korrekte metoder.

"Når du har lavet *kora* omkring hellige stupaer vil du blive genfødt som en stor brahmin, dvs. i den højeste kaste." Jeg tror Buddha forklarede dette fordi der er mange kaster i Indien, og fordi *kora* også resulterer i dette.

Kangyur: "Du vil have en høj moral og vil altid høre belæringerne. Du vil have hemmelige mantraer, forstå teksterne og have indsigt i tantraerne. Når du har lavet *kora* omkring hellige stupaer vil du blive genfødt i en overklassefamilie. Du vil blive velstående og have mange ejendele, dyr og afgrøder.

"Når du har lavet *kora* omkring hellige stupaer vil du få en genfødsel som herre over landet Dzambuling, som en Dharmakonge, der har magt over alle landområder her på jorden. Når du har lavet *kora* omkring hellige stupaer vil du blive en hjul-drejende konge, der har de syv kostbare juveler, og du vil dreje Dharmas Hjul."

Lama Zopa Rinpoche: En "Hjul-drejende konge" vil sige verdens mest magtfulde konge. Ingen anden konge kan konkurrere med en hjul-drejende konge. Disse konger er de mest magtfulde og de mest velstående. Der er konger, der har magt over et kontinent, to kontinenter, tre eller fire kontinenter. Og der er også kongen, der regerer over deva-riget. Tilsyneladende er der kun en hjul-drejende konge på jorden, når mennesker har eksistret længe. Således vil en hjul-drejende konge kun vise sig på jorden når mennesker har en livslængde på 80.000 år.

Kangyur: "Når du har lavet *kora* omkring hellige stupaer kan du overføre din bevidsthed fra denne verden til en højere."

Lama Zopa Rinpoche: Med "en højere verden" menes her Buddhas Rene Lande, som fx Amitabhas, Vajrayoginis eller Kalachakras Rene Lande. At lave *kora* hjælper også Powapraksissen således, at når du dør kan du nemt overføre din bevidsthed til De Rene Lande.

Kangyur: "Du vil glæde dig over at møde Buddhadharma. Du vil have yoga-erkendelser, som fx især om-

Guru Yoga, og om Det Klare Lys og det illusoriske lege-me. Du vil få mange overnaturlige evner.

"Når du har lavet *kora* omkring hellige stupaer, og efter, at du har overført din bevidsthed fra Deva-riget og har reinkarneret på det menneskelige plan, vil du gå ind i livmoderen uden at blive formørket eller uvidende.

Når du har lavet *kora* omkring hellige stupaer vil du ikke blive påvirket af livmoderens urenheder. Du vil blive som en ren, ønskeopfyldende juvel, der vil blive rensat med de tre metoder. Du vil blive i stand til at komme ud af moderens livmoder med en meget klar hukommelse, og huske mange af dine tidligere liv.

"Når du har lavet *kora* omkring hellige stupaer vil du føle dig meget lykkelig i din kommende mors livmoder. Du vil blive født som et lykkeligt barn, der lykkeligt drikker sin moders mælk.

Når du har lavet *kora* omkring hellige stupaer vil du få omsorg, ikke kun fra din far, men mange tjenere i hjemmet vil også passe godt på dig, og din mor vil være omkring dig hele tiden. Når du har lavet *kora* omkring hellige stupaer vil du blive elsket af dine slægtninge, og især af dine forældre."

Lama Zopa Rinpoche: så hvis du gerne vil elskes af dine forældre bør du lave *kora* omkring stupaer. Især dem, der klandrer deres forældre, som er vrede på deres forældre, og ikke føler sig elsket - disse har behov for at rense deres karma og lave *kora* omkring stupaer.

Kangyur: Efter, at du er blevet født, vil din velstand vokse. Når du har lavet *kora* omkring hellige stupaer vil du ikke blive skadet af kødædende dæmoner. Du vil nyde alt, der er at nyde, uden problemer.

"Når du har lavet *kora* omkring hellige stupaer vil du ikke blive blind eller lide af gigt."

Zopa Rinpoche: Så hvis du har gigt-problemer er det meget godt at lave så meget *kora* som muligt. "Du vil ikke blive blind eller lide af gigt i uendelig lang tid". Du vil med andre ord ikke blive blind eller lide af gigt i de næste mange hundrede æoner.

Kangyur: "Og din krop vil være ren. Når du har lavet *kora* omkring hellige stupaer vil dine øjne blive rene, smukke, horisontale, mørke og clairvoyante."

Zopa Rinpoche: Betegnelsen "smuk" er her i henhold til Østens forståelse. "... du vil få devaernes clairvoyance":

med "devaernes clairvoyance" tror jeg der menes, at man bliver i stand til at se hvor man vil blive genfødt.

Zopa Rinpoche: At have runde skuldre betyder, at du vil få en vel proportioneret og smuk krop.

Kangyur: "Når du har lavet *kora* omkring hellige stupaer vil du få en perfekt kraft, et perfekt ansigt og et perfekt og velproportioneret legeme. Alle dine lemmer vil være fyldt med gode tegn.

"Når du har lavet *kora* omkring hellige stupaer vil du blive en kraftfuld guddom i De Treogtredive deva-riger. Du vil blive en mægtig og kraftfuld deva med mange overnaturlige evner i Indras rige.

Når du har lavet *kora* omkring hellige stupaer vil du blive genfødt som konge i devaernes fredelige rige, som du vil have magt over. Når du har lavet *kora* omkring hellige stupaer vil du få magt over Brahmas deva-rige. Ti millioner devaer vil ofre til dig.

Når du har lavet *kora* omkring hellige stupaer vil du have visdom i tusind gange 10 millioner æoner. Og du vil altid modtage ofringer. Hvis du laver *kora* omkring en hellig stupa vil du have et rent legeme, rent tøj og de højeste dyder i tusind gange 10 millioner æoner. Du vil have for tjeneste.

"Når du har lavet *kora* omkring en hellig stupa vil du opnå perfekt kraft, perfekt udholdenhed, ingen dovenskab, og du vil virkeliggøre vejen til Oplysning meget nemt. Når du har lavet *kora* omkring en hellig stupa vil din kraft og udholdenhed være stabil, og du vil være fleksibel på en balanceret facon, ingen vil skade dig og du vil nemt opnå succes.

"Når du har lavet *kora* omkring en hellig stupa vil din stemme blive fortryllende smuk og klar, med en høj og smuk klang, og du vil ikke opleve sygdom eller at blive skadet."

Lama Zopa Rinpoche: folk tiltrækkes af smukke lyde, som sangeres stemmer, og dette har en særlig karmisk årsag, fx det at have ofret en klokke. En person, der har dette talent vil blive meget berømt, og millioner af mennesker vil tiltrækkes af sangerens stemme. Så når man har lavet *kora* omkring hellige objekter eller har ofret en klokke til et helligt objekt, stupa eller til en statue af Buddha o.l. bliver dette årsagen til disse evner.

Kangyur: "Du vil ikke opleve ulykker eller sygdom. Efter at have lavet *kora* omkring en hellig stupa, vil du hurtigt komme til et sted hvor der undervises i Buddhas lære, og hvor de fleste, der er der, vil få højere genfødsler. Du vil opnå de *Fire slags sindsklarheder*, de *Fire uendelige tanker* og de *Fire overnaturlige kræfter*, der alle er en del

af *De Syvogtredive metoder* eller evner, der vil hjælpe dig på vejen mod Oplysning. Hvis du er i stand til at opnå de fire overnaturlige kræfter, vil du, ved hjælp af dem, blive i stand til at kontrollere andre bevidste væseners sind. Ved at vise de mirakuløse evner til dem, der ikke kan kontrolleres alene ved hjælp af belæringer, kan du kontrollere deres sind og bringe dem til Dharmaen. Buddha gjorde dette i løbet af det tibetanske nytårs femten dage - han viste sine overnaturlige evner til gavn for bevidste væsener; for at befri forskellige levende væsener.

"Når du har lavet *kora* omkring en hellig stupa vil du opnå indsigt i Den Ophøjedes Fire Ædle Sandheder, og vil opnå alle metoder til at nå Oplysning. Du vil opnå de seks former for clairvoyance og vil ikke mere falde ned i illusionernes mørke."

Lama Zopa Rinpoche: Den sjette af de clairvoyante evner - den clairvoyance, der indebærer ophør af illusioner; af de forstyrrende tanker; af både de grove og subtile formørkelser - denne slags clairvoyance er det alvidende sind, som kun Buddha har.

Der siges, at de fem andre former for clairvoyance er mere generelle, og også hinduerne har dem: den form for clairvoyance, der giver evne til at udføre mirakler; devaernes form for klarhørelse, hvor man kan høre belæringer blive givet af buddhaer i forskellige rene lande - du kan høre dem så tydeligt, at du kan videregive dem til andre bevidste væsener; den form for clairvoyance hvor du kan se egne og andres karma og tidligere liv.

Ved at kende andres karma og tidligere liv og beskrive dette for dem, kan du forklare Dharmaen for dem på en måde, der passer deres nuværende bevidsthedsniveau. Og ved at du fortæller dem om deres karma fra tidligere liv kan du give dem tro på karma; ved hjælp af din *clairvoyance* kan du give dem tro på karma. Så du kan gavne andre på denne måde.

Du kan således gavne andre eller give Dharma-belæringer i henhold til deres mentale tilstand. Ved at kunne læse andre bevidste væseners tanker, ved du hvad der passer deres bevidsthedsniveau, og hvad der ikke passer dem.

Dernæst har vi devaernes form for klarsyn, som indebærer at kunne se hvornår døden vil indtræffe, hvornår genfødsel vil ske og hvilken genfødsel det vil dreje sig om, og på denne måde kan man også hjælpe andre bevidste væsener. Der siges i teksten, at selv hinduer kan opnå disse andre fem former for clairvoyance, men ikke den sjette, som indebærer ophør af illusioner.

Derfor kan vi, ved at opnå disse former for clairvoyance, hurtigere gavne andre bevidste væsener på en meget bed-

"Du vil opnå de seks former for clairvoyance og aldrig mere falde ned i illusionernes mørke. Du vil give afkald på alle illusioner. Du vil blive en *arhat*, der har stor overnaturlig kraft.

Når du har lavet *kora* omkring en hellig stupa, vil du give afkald på tilknytning og vrede, du vil opgive tilknytning til alle væsener, der omgiver dig, og du vil opnå en tilstand af selvkontrol som en isoleret praktiserende, og du vil nå Oplysningstilstanden. Ved, at du har lavet *kora* omkring en hellig stupa vil du blive en tathagata, smykket med hellige tegn og med et gyldent legeme. "



Lama Zopa Rinpoche blev født i 1946 i Lawudo ved Mount Everest i Nepal, tæt på grænsen til Tibet. Han blev som meget ung genkendt som reinkarnationen af en berømt tibetansk yogi, Lawudo Lama, der hele sit liv levede i retreat i en hule i det samme område.

Han grundlagde, sammen med sin lærer, Lama Thubten Yeshe, det berømte kloster Kopan udenfor Boudha i Kathmandu, og den verdensomspændende organisation 'Foundation for the Preservation of Mahayana Teachings' (FPMT). Lama Zopa Rinpoche har udgivet mange anbefalelsesværdige bøger om Vajrayana-buddhisme, tibetansk medicin og healing, inkl. om healing af dyr.

Denne artikel er et transkriberet uddrag af en belæring som Lama Zopa Rinpoche gav på Root Institute i Bodhgaya, Indien i december 1999. 1. redigering af Root Institute, 2. redigering af ukendt og 3. redigering af Sandra Smith, august 2019.

Noter: af Grethe Sørvig.

Kora: Ordet er tibetansk og betyder "at cirkumambulere", men benyttes også på tibetansk om det at rejse på pilgrimsfærd.

Bhumi:

Bodhisattvaens vej mod Oplysning eller Buddhatilstanden består af 10 bhumi eller mester-trin. For hver bhumi Bodhisattvaen opnår vil vedkommende få en stadig dybere erkendelse af Tomheden, og få flere og flere overnaturlige evner. Op til den 7. bhumi har Bodhisattvaen stadigvæk subtile kim til en dualistisk tankegang i sig. Vedkommende vil derfor opleve en del forhindringer og prøvelser på sin vej, og muligheden for at falde er stadigvæk til stede. Først efter den 7. bhumi er Bodhisattvaen sikker på aldrig at falde. Det sidste slør af uvidenhed forsvinder her gradvist, og på det 10. trin når Bodhisattvaen den fulde Oplysning eller Buddhatilstanden.

Bodhisattvaer, der har opnået den 7. bhumi kaldes for "De Store Bodhisattvaer".

En Bodhisattva, der har opnået den 1. bhumi er imidlertid også en meget oplyst person, og man skal være meget heldig for overhovedet at møde en sådan Mester.

En Bodhisattva vil altid betragte sig selv som en elev, der bl.a. lærer gennem at undervise andre.

1. bhumi: "Den Uendelige glædes Bhumi". Opnåelsen af denne bhumi er et resultat af rensket karma. Bodhisattvaen er i stand til at opleve mange forskellige former for samadhi (dyb meditation), og manifestere sig på mange hundred forskellige måder for at gavne alt levende. På dette trin er Bodhisattvaen i stand til at modtage tyve forskellige belæring fra 20 forskellige steder i universet samtidigt, og opfatte hver og en af dem lige klart. Man opnår tolv forskellige overnaturlige evner af denne type på dette Bodhisattvatrin.

2. bhumi: "Den Rene". Her opnår Bodhisattvaen en endnu dybere erkendelse end den på den 1. bhumi. For eksempel er bodhisattvaen i stand til at se tusind liv frem og tusind liv tilbage, samt at opleve tusind forskellige former for samadhi,

og manifestere sig selv på tusind forskellige måder til gavn for alt levende.

3. bhumi: "Den Lysende". Her er de overnaturlige evner og kvaliteter man opnåede på det 2. trin fordoblet ti gange. Ligeledes også ens erkendelse af Tomheden.

4. bhumi: "Den Strålende". Bodhisattvaens forståelse af Tomheden fordybes, og evner og kvaliteter, som vedkommende opnåede på det 3. trin, fordobles nu ti gange.

5. bhumi: "Den Svært Opnåelige". Alle svære forhindringer i forbindelse med meditation er nu overkommet. Alle overnaturlige evner og kvaliteter, opnået på det 4. trin er fordoblet ti gange.

6. bhumi: "Der hvor alle ting bliver tydelige". Ens erkendelse fordybes nu endnu mere. Alle kvaliteter og evner opnået på det 5. trin fordobles ti gange.

7. bhumi: "Den stedsevarende". Det sidste slør af uvidenhed, som fx subtile forstyrrende følelser, er nu væk. Har man opnået denne bhumi kan man aldrig falde ned igen. Bodhisattvaen er nu blevet en af de "store Bodhisattvaer".

8. bhumi: "Den Urokkelige". Personen opnår bl.a. det der kaldes for "de ti kræfter", hvor man bl.a. er i stand til at se levende væseners bevidsthedsstrøm, og tydelige kan se hvad, der foregår i hvert eneste individs sind. Andre overnaturlige evner på dette niveau er at kunne kontrollere vind og vejr, og at forlænge eget og andres liv. Det er først efter opnåelsen af denne bhumi, at man er i stand til at høre og genkende mantraer.

9. bhumi: "Den, der giver perfekt skelneevne". Ords sande betydning bliver nu endnu mere tydelige. På dette niveau forsvinder også de sidste rester af tilknytning.

10: "Dharma Skyen". De sidste subtile rester af uvidenhed forsvinder, og man opnår Buddhatilstanden: den fulde Oplysning.

Saga Dawa

Den tibetanske buddhismes helligste måned.



Sakyamuni Buddhas Fødsel, Oplysning og Parinirvana

Af Grethe Sørvig, formand for DSTK, forfatter og tibetansk astrolog.

”Saga Dawa” er tibetansk, og betyder ’den måned hvor Fuldmånen står i Månehuset Saga’, nærmere bestemt i den 4. måned ifølge den tibetanske kalender, dvs. i maj eller juni måned, afhængigt af Månefaserne. I år starter Saga Dawa-måned den 23. maj og varer til og med den 21. juni.

Buddha blev født på den 7. dag i den 4. tibetanske måned, og den 15. dag i den samme måned - dvs. på Fuldmånedagen, er det Saga Dawa Duchen (Duchen: stor fejring), hvilket er den dag Sakyamuni Buddha både nåede Oplysningstilstanden og senere, som 80-årig, opgik i Parinirvana.

Saga Dawa-måned regnes for at være meget velsignet,

hvorfor alle handlinger i tanke, ord og gerning kommer tilbage til en i form af karma 100.000 gange.

Derfor kaldes Saga Dawa også for ”merit-måned”, hvor tibetanerne, for at forøge muligheden for at nå Oplysning i dette eller i senere liv, fokuserer på at opsamle så meget fortjeneste som muligt, fx ved at intensivere deres spirituelle praksis bl.a. ved at meditere mere end ellers, repetere flere mantraer pr. dag end ellers, tage på pilgrimsture til hellige stupaer, templer, søer og bjerge, som fx Mount Kailash og den hellige sø ved Mount Kailash, Manasarovar, ved at cirkumambulere rundt hellige stupaer, templer, søer, bjerge og andre buddhistiske objekter, dreje store og små bedemøller, hænge op nye

bedeflag, ofre smørlamper eller stearinlys til Buddha, deltagelse i højere lamaers belæringer og ceremonier, give donationer og mad til munke, nonner, klostre og til de mindre benidlede, redde levende væseners liv, ved fx at købe levende dyr, der skal slages og sætte dem ud i naturen eller give dem et hjem hvor de kan leve lykkelig til de dør en naturlig død, og ved generelt at gøre mange gode gerninger.

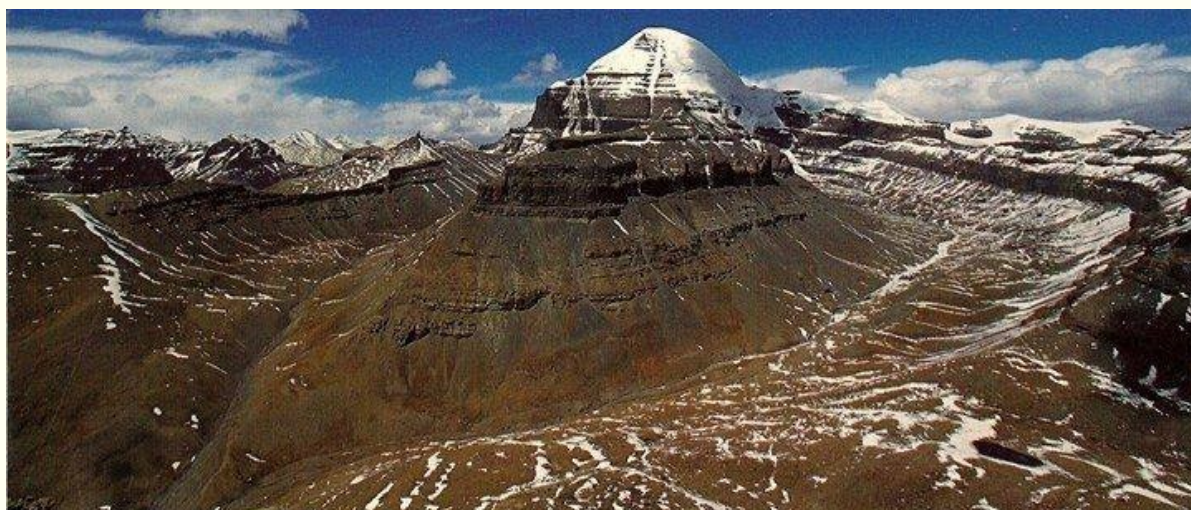
Nogle afstår fra at spise kød, fisk, æg og hvidløg, enten i hele perioden eller kun til Saga Dawa Duchen, og andre går i tilbagetrækning.

Alle er ekstra opmærksomme på at ikke skade andre i tanke, ord og gerning og på, at ikke hengive sig til negative tanker og vrede, og fokuserer på at praktisere kærlighed og medfølelse.

(Buddhistiske traditioner i de fleste andre lande end Tibet og Bhutan fejrer den samme anledning, som de kalder Wesak, på andre tidspunkter hvert forår, som regel ved den første fuldmåne i maj måned, men dette varierer også fra land til land.)



Ved foden af Mount Kailash rejser der hvert år under Saga Dawa en 25 meter høj bedeflag-stang med tusindvis af bedeflag fra de mange pilgrimme. Man mener, at hvis stangen bliver stående skævt er dette et dårligt tegn for Tibets fremtid, hvorfor der lægges meget arbejde i at få den til at stå lige. Dem, der er for svage til at lave kora (cirkumambulation) omkring Kailash de tilrådede 3 gange, kan lave 13 runder omkring bedeflagstangen i stedet for, hvilket skulle give samme fortjeneste. - Foto: Kungga Dundruk.



Mount Kailash's indre kora (cirkumambulations-rute). - Foto: mahadevkailashyatra.com



Mange tibetanere tager på pilgrimsrejse til Mount Kailash i Vest Tibet under Saga Dawa. Bjerget, der anses som helligt både for hinduer, Bon-praktiserende og buddhister, kaldes også for "Mestrenes bolig". Pilgrimme laver kora (cirkumambulation) omkring bjerget mindst 3 gange, hvilket tager 2-3 dage. Der findes både en indre og en ydre kora omkring bjerget, som også er kendt for sine mystiske klippeformationer. - Foto: Ole Ejnar Hansen.



Der er også en cirkumambulations-rute omkring den mystiske og hellige Manasarovar-sø ved Mount Kailash, som mange pilgrimme benytter sig af. - Foto: Ole Ejnar Hansen.



Ad 1. Pga. corona-krisen og den smittefare den udgør blev bestyrelsen enige om at aflyse årets fysiske generalforsamling. Vigtige punkter er således i stedet for blevet gennemgået digitalt.

Ad 2. Årsberetning.

Valg af bestyrelse.

Grethe Sørvig, formand, redaktør og kasserer, Lillian Evang, næstformand, jurist og medlemsansvarlig, Kirsten Sundsvold, Lis Gilager og Tsewang Lhundup. Suppleanter: Wangdi Gyaljen og Anni Qvistgaard. Revisor: FLO Regnskab.

Medlemmer

Pr. 31/12 2019 havde Selskabet 432 medlemmer.

Medlemsbladet "Tibet"

Udkom i de sædvanlige 2 årlige eksemplarer.

Digitale medier

Vi har snart 600 engagerede følgere på Selskabets Facebookside, hvor vi viser videoer fra Tibet, Nepal og Ladakh omhandlende pilgrimsrejser, fremstilling af tibetansk kunsthåndværk, buddhistiske ceremonier og undervisning, interviews med HH Dalai Lama, nyheder fra det tibetanske eksilsamfund og fra Tibet og andet, og reklamerer for Selskabets butik.

Butik og salg

Selskabets butik har i 2019 tjent 54.018 kr. hvilket er ca 10.000 kr. mere end sidste år.

Arrangementer

10. marts: Selskabet arrangerede demonstration i forbindelse med tibetanernes oprørsdag den 10. marts, foran den kinesiske ambassade, sammen med Støttekomiteen for Tibet og Students for a Free Tibet Denmark. Fra vores lejede ladvogns-scene holdt Viggo Fischer (K), Pernille Frahm (SF) og Anders Højmark Andersen (Støttekomiteen for Tibet) taler, Henrik Strube underholdt med sine smukke sange, der altid er relevante i forhold til vores sag. Dansk-tibetanere serverede varm kaffe og te, og dejlige kager og snacks,

og afsluttede med at synge Tibets oprørssang, "Long Sho" og Tibets nationalsang.

4. april:



København Zoo har lejet 2 pandaer af Kina til en million kroner pr år. Selskabet, Støttekomiteen for Tibet og Students for a Free Tibet Denmark demonstrerede i lufthavnen mod Danmarks ukritiske samarbejde med kineserne. Der var arrangeret en højtidelig modtagelse i en lufthavnsbygning, hvor bl.a. Kinas ambassadør til Danmark og flere danske ministre deltog.

Hele den danske presse ventede udenfor i kulden og den stive kuling sammen med os demonstranter, og måske for at have noget at lave, måske af interesse, fotograferede de os og alle vores plakater, samt interviewede flere af os, så vi rigtigt fik vores budskab ud.



Os, der er modstandere af kinesernes "panda-diplomati" var en vigtig del af mediernes fortælling om, at pandaerne skulle komme til Danmark, og vi fik megen opmærksomhed. Vi blev til og med placeret på forsiden af Ekstrabladets digitale udgave med dette billede. (Foto: Ekstrabladet).

Til det sidste planlægningsmøde hjemme hos Selskabets formand, inden den store demonstration foran Zoo den 10. april, havde DR bedt om lov til at være til stede og filme dele af mødet, som en del af en dokumentar-serie, der behandlede alle aspekter af det, at Danmark havde takket ja til at modtage de 2 pandaer.

Den filmede del af vores møde er med i del 3 af en dokuserie med titlen, "Pandaerne kommer - diplomater i pels". Med på mødet var ledelsen i Selskabet, Støttekomiteen for Tibet og Students for a Free Tibet Denmark, samt komiker og politiker Anders Stjernholm (ALT) og hans pressesekretær.



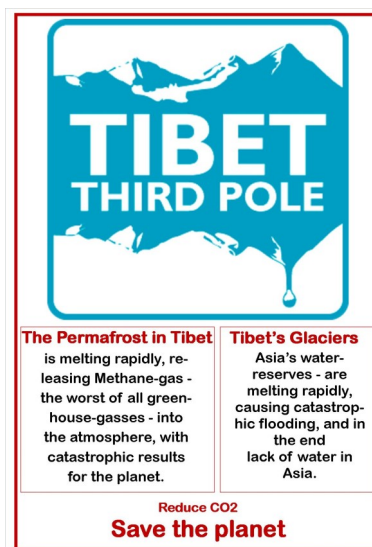
Foto fra DR dokumentar-serien "Pandaerne kommer - diplomater i pels (3:3)" hvor der er et 10 minutter langt indslag fra vores sidste planlægningsmøde inden demo'en i Zoo.

10. april: Demonstration med flere talere foran København Zoo i forbindelse med den officielle modtagelse af pandaerne, hvor bl.a. Dronningen deltog. Flere andre foreninger, bl.a. Tibet-foreninger fra Sverige og Norge, Falun Gong, samt andre kinesiske dissidenter o.a. sluttede sig til vores demonstration, der talte rundt hundrede personer.

Juni - november: Selskabet deltog sammen med Støttekomiteen for Tibet og Students for a Free Tibet Denmark i flere af de klimademonstrationer initieret af Greta Thunberg kaldet "Fridays for Future".



Anders Højmark Andersen, formand for Støttekomiteen for Tibet, og Selskabets formand til klima-demonstration på Rådhuspladsen, hvor vi fik mange spørgsmål fra de i hovedsag unge deltagere om "Den Tredje Pol".



En af Selskabets klima-plakater

4. september og 18. november: Foredrag og billedshow 'Blandt melædere og åndemanere' i Vartov Konferencenter. Om en rejse til Mount Kailash i Tibet af forfatter, fotograf og rejseleder Ole Ejnar Hansen. Begge aftener var udsolgt.

16. - 20. december: Christianias Julemarked.

Sponsorbidrag

Selskabet modtog i 2019 sponsorgaver fra vores sponsorer på Kr. 79.810,00. Stor tak for jeres store generøsitet! Vi har fordelt det indkomne beløb med \$1000,00 på hvert af vores projekter. I tillæg giver Selskabet avisen 'Tibet Times' hvert år ca. 123.000 kr., dvs. et beløb, der tilsvarende en årsløn for en journalist i Indien. Projekt Menla modtager hvert år \$ 2000,00. Vi har desværre set os nødt til at afslutte projekt Lhamo - de 2 søstre, der hvert år modtog \$ 2000,00 dollars fra os til skolepenge. Dette fordi kineserne under forskellige påskud nægter at udbetale de overførte penge til dem. De samme forhindringer oplever tibetanere, der bor her Vesten, i deres forsøg på at sende penge til familie i Tibet. Dette er et resultat af de stramninger Xi Jinping har indført overfor tibetanerne indenfor det seneste år.

Ad 3. Regnskabsaflæggelse

Regnskabet, der viser også i år viste et stort overskud blev godkendt af bestyrelsen. Årsregnskabet er tilgængeligt for alle medlemmer ved henvendelse til formanden.

Ad 4 Fastsættelse af kontingent

Prisen for medlemskab er den samme som før:

Enkelt medlemskab: 250 kr. pr år.

To på samme adresse: 350 kr. pr. år.

Ad 5 og Ad 6. Valg af bestyrelse

Selskabets bestyrelse i 2019, var den samme som i 2018. Alle bestyrelsesmedlemmer, inkl. suppleanter, fortsætter på deres poster også i 2020. Se bestyrelsens sammensætning under Ad 2.

Ad 7. Valg af revisor.

Revisorfirmaet FLO-Regnskab.

Ad 8. Indkomne forslag.

Der var ingen indkomne forslag.



Aktuelle Projekter

Af Grethe Sørvig

Dansk Selskab for Tibetansk Kultur formidler alle donationer ubeskåret til de forskellige hjælpeprojekter som vi støtter.

Du kan støtte et eller flere af de nedenstående projekter ved at indbetale valgfrie beløb på: **reg. nr. 9570, kontonummer: 342 87 88, på Postgirokonto nr.: 342-8788** eller betale via **Mobile Pay til nr.: 22170**, og skrive projektets kodeord på din indbetaling.

Children of Shambala

(Kodeord: COS)



Children of Shambala er en humanitær hjælpeorganisation med hovedkvarter i byen Xining i Amdo-distriktet i Tibet. Children of Shambala, der blev grundlagt af nordmanden Jan Terje Voilaas i 2006, er en paraplyorganisation med mere end 115 udviklings- og bistandsprojekter, hvoraf Børnehjem Uden Vægge - det projekt du kan støtte i gennem Dansk Selskab for Tibetansk Kultur - er deres vigtigste projekt.

Børnehjem Uden Vægge benytter sig af lokale pleje-

familier, hvor fattige og forældreløse børn kan bo i en tryk familiesituation mens de går i skole. Hvert enkelt barn og plejefamilie er tilknyttet lokale socialarbejdere, der er uddannet på Children of Shambala.

Børnene får i gennem Børnehjem Uden Vægge folkeskolen op til 10. klasse, men også økonomisk, praktisk og personlig støtte til at uddanne sig videre, enten i praktiske fag, eller på universitetsniveau.



Lerhytte, der er barndomshjem til to af de børn, der er tilknyttet Børnehjem Uden Vægge, og hvis meget fattige familie nu får økonomisk hjælp til mad, tøj og medicin fra Children of Shambala.

Både plejefamilier og børnenes familier får økonomisk hjælp, og hjælp med at starte deres egen forretning eller købe flere yak o.l., for således at hjælpe dem ud af fattigdom.

Du kan læse mere om Children og Shambala og organisationens grundlægger, Jan Terje Voilaas, i 'Tibet' nr. 82. Bladet kan også læses på vor hjemmeside.

Hvis du gerne vil støtte dette projekt kan du enten betale via MobilePay til nr. 22170 eller via netbank: reg.nr. 9570, kontonr.: 342 87 88, og skrive projektets kodeord COS på din indbetaling.

The Tsering Elder's Home

(Kodeord: TEH)



The Tsering Elder's Home er et moderne plejehjem, grundlagt i 2003 af bl.a. 'Tibet Fund', der er en underafdeling af Snowlion Foundation, som igen er tilknyttet eksilregeringens indenrigsministerium.

Plejehjemmet, der ligger i Boudha, en forstad til Nepals hovedstad, Kathmandu, blev grundlagt for at hjælpe ældre og handicappede tibetanske flygtninge, der ikke har pårørende eller andre, der kan hjælpe dem.

Plejehjemmet huser i øjeblikket 46 ældre tibetanske flygtninge i alderen 65 - 90 år, og har 6 fastansatte - en leder, en sygeplejerske, to kokke og to medhjælpere. I tillæg får de besøg af en tibetansk

læge ca. en gang om ugen, eller når der er akut behov.

Plejehjemmet har behov for økonomisk støtte til hjælpemidler til pleje og genoptræning, mad og tøj til beboerne, vedligehold, løn til de ansatte, og alt det, der er forbundet med at drive et moderne plejehjem.

Hvis du gerne vil støtte dette projekt kan du enten betale via MobilePay til nr. 22170, eller via netbank til: reg.nr. 9570, kontonr.: 342 87 88, og skrive projektets kodeord: TEH på din indbetaling.

Dharamsala Animal Rescue

(Kodeord: DAR)



Dharamsala Animal Rescue er en velfungerende sponsorbaseret veterinærklinik i Dharamsala i Indien. Alle dyr, både de hjemløse og privat-ejede, får gratis veterinærhjælp af organisationen, der også vaccinerer alle de hjemløse hunde de kan finde i området mod rabies, hvalpesyge o.a., og steriliserer dem.

Gadehunde bliver desværre ofte udsat for trafikulykker, og mange af dem har desuden smertefulde hudsygdomme. Disse hunde bliver indlagt på klinikken til kirurgisk og medicinsk behandling, og bliver boende der til de er raske nok til at klare sig på gaden igen.

Klinikkens medarbejdere besøger også de lokale skoler og underviser også børnene i hvordan de skal behandle gadehunde, dvs. sætte mad ud til dem, ikke skade dem, undgå dem hvis de viser symptomer på rabies og at ringe klinikken hvis de ser skadede eller syge dyr.

Dharamsala Animal Rescue formidler også adoption af hunde til indiske og udenlandske "forældre", og hjælper til med papirarbejde og fragt af hundene.

Organisationen har behov for hjælp med penge til dyrefoder, medicin, husleje og løn til veterinærer og andre ansatte.

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

Drepung Gomang

(Kodeord: DG)



Drepung Gomang School er en underafdeling af Drepung Gomang Cultural Association og det berømte kloster Drepung Gomang. Skolen, der huser ca 200 munke i alderen 7-18 år, er en moderne folkeskole fra 1. til 10. klasse. I tillæg til at undervise i buddhisme, undervises der også i almene og kreative fag, som fx engelsk, matematik, naturvidenskab, litteratur, kalligrafi, historie og tibetansk.

Skolen er først og fremmest et uddannelsesstilbud til meget fattige eller forældreløse tibetanske børn, og til munke, der for nyligt er flygtet fra Tibet. Skolen er fuldt og helt baseret på sponsorgaver, og har behov for hjælp til lærernes løn, skoleprojekter, studiemateriale, mad, tøj og udgifter til vedligehold af bygninger.

Hvis du gerne vil støtte dette projekt, kan du enten betale via Mobile Pay, nr.: 22170, eller via netbank til: reg.nr. 9570, kontonr.: 342 87 88, og skrive projektets kodeord DG på din indbetaling.

Rachen Kloster

Kodeord: RA



Rachen kloster i Tsum-dalen, der ligger 3.500 meter over havet, bliver ofte beskadiget af jordskælv, storme, jord- og stenskrud og laviner, og har derfor behov for en stor vedligeholdelseskonto.

Tsum-dalen

Rachen nonnekloster ligger i den mystiske Mu-dal i Nepal, på grænsen mellem Nepal og Tibet, på 3500 m højde. Det og et munkekloster lige i nærheden blev etableret i 1936 af den bhutanesiske lama, Drupa Rinpoche, der i mange år mediterede i forskellige huler i området. Da Drupa Rinpoches nuværende inkarnation ikke har mulighed for at tage sig af driften af klostrene, fordi han som regel er i tilbagetrækning, bad han for nogle år siden Zopa Rinpoche, abbeden på Kopan kloster, om at overtage ansvaret for dem.

Fra at være to meget faldefærdige klostre, med især meget ringe boligforhold for nonnene, der hele tiden forværredes af laviner, jordskælv, jord-, sten-skred og vinterstorme, er Rachen nu, under Zopa Rinpoches ledelse, og dygtighed mht. at skaffe sponsorer, fx os - igen begyndt at blomstre.

Klosterbygningen på Rachen er nu ved at udbygges og forbedres. Tage, og de dele af klosteret der har ryggen mod de høje bjerge, og som næsten hver vinter udsættes for laviner er blevet forstærket og er derfor nu mere beskyttet. Og modsat tidligere år, hvor nonnene sultede og sov på kolde jordgulve, har næsten alle 80 nonner på klostret nu egne, varme klosterceller. På grund af donationer fra Vesten bliver der nu ofte sendt madvarer, tøj, undervisningsmateriale og andre fornødenheder op til Rachen.

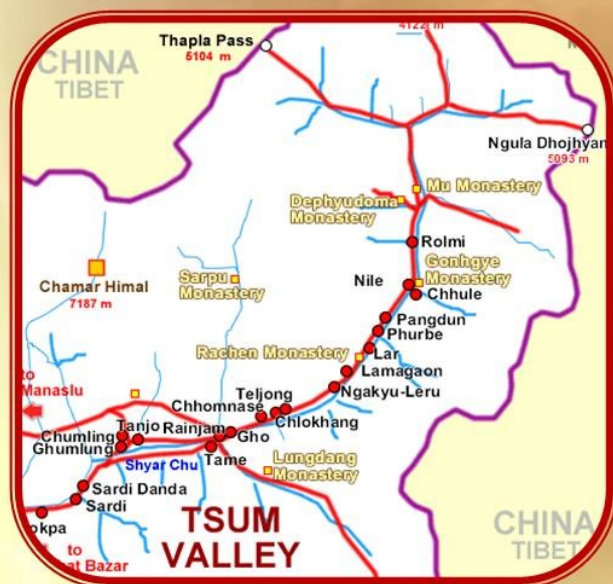
Mange af Rachens nonner bor nu på Kopan kloster i Boudha, udenfor Kathmandu om vinteren, hvor de modtager buddhistiske belæringer og undervisning i tibetansk, engelsk, computer og andre mere almene fag, og opnår viden, som de viderebringer, ikke kun til de andre nonner på Rachen, men også til Tsum-dalens børn, der nu får den uddannelse til ellers ikke ville have mulighed for at få. Således er nonnene medvirkende til, at velstanden i Tsum-dalen vokser. Der bor nu også en tibetansk læge på klostret, der også betjener alle dalens beboere.

Da det for det meste er munkeklostre, der traditionelt modtager donationer, er nonnene på Rachen meget glade for, at vi har valgt at kun hjælpe dem, og ikke det mere velstående munkekloster ved siden af, og vi får hvert år takkebreve og små gaver fra dem, som den tak vil vi viderebringe til alle Jer, der donerer penge til projektet.

Hvis du gerne vil støtte dette projekt kan du enten betale via mobile-Pay nr. 22170, eller via bankoverførsel til: reg.nr. 9570, kontonr.: 342 87 88, og skrive kodeordet RA på din indbetaling.



Tsum-dalen, der er et yndet retræte-sted for yogier og lamaer. Både Padmasambhava og Milarepa har opholdt sig i huler her.



Tibetan Nuns Project

Kodeord: TNP



Nonner fra Dolma Ling kloster, hvor Tibetan Nuns Project har deres hovedkvarter.

Tibetan Nuns Project er en paraplyorganisation for 7 tibetanske nonneklostre i Indien, Zanskar og Nepal, der tilsammen huser 700 nonner. Organisationen kontaktes af de forskellige klostre når de har behov for økonomisk støtte til reparation af bygninger, til større indkøb, fx af cisterner, vandtanke, undervisningsmateriale o.l., og organiserer undervisning i buddhisme og i almene fag, som fx geografi, historie, matematik, engelsk, tibetansk, computer o.l., på hvert kloster.

De hjælper også nonner, der lige er flygtet fra Tibet med at finde plads på et kloster i Indien eller Nepal. Tibetan Nuns Project har i mange år kæmpet, og bliver ved med at kæmpe for, at nonner skal få de samme rettigheder til højere buddhistisk uddannelser og indvielser, som de tibetanske munke har. Det er også dem, der står også bag successen med at tibetanske nonner nu kan få studere højere filosofi, og rigtig mange nonner har nu taget den højest mulige eksamen indenfor tibetansk buddhisme, og kan kalde sig "Geshe-ma" der er ækvivalent til den vestlige professor-titel, og munkenes titel, "Geshe". Dette har højnet undervisnings-niveauet på deres nonneklostre, men også på nogle munke-klostre, da munke nu ofte deltager i Geshe ma'ernes undervisning.

Tibetan nuns Project blev grundlagt i midten af 80'erne i regi af H. H. Dalai Lama, Tibetan Women's Association og den tibetanske eksilregerings ministerium for religion og kultur, med henblik på at støtte nonnerne, der ellers er de sidste til at få sponsorer, og hvis klostre den gang var meget fattige.

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

Sangye Menla Trust

Kodeord: MENLA



Sangye Menla Trust, der blev indviet og fik sit navn af både H.H. Dalai Lama, og Karmapa Ogyen Trinley Dorje, er en tibetansk organisation i den nordindiske by Chandigarh, der ligger lige syd for Dharamsala.

Denne velfungerende organisation blev grundlagt i 2008 for at hjælpe landsbyboere fra Himalayaregionen, der rejser til Chandigarh for at komme til læge eller for at indlægges på hospital.

Mange af patienterne har aldrig før besøgt en storby,

og taler ofte ikke hindi. Organisationens hjælper således patienterne med kørsel til det rigtige hospital, oversættelse og samtale med læger, indkøb af medicin, og med overnatning på deres center, hvor der også er plads for ledsagende familiemedlemmer, ofte i flere uger, så patienterne kan komme frem og tilbage til hospitalet og blive helt færdigbehandlet før de rejser hjem igen. Mange patienter har ingen penge, og organisationen hjælper således også med at betale alt, inkl. rejse til og fra Chandigarh.

Da Sangye Menla Trusts grundlægger og leder, Lobsang Thubten Bhutia, har et halvfærdigt medicinstudie bag sig, og flere af de frivillige på stedet har fået en grundig plejeuddannelse, kan de

også give patienterne adækvat og god pleje under opholdet.

Centeret har plads til 22 patienter og pårørende i smukke og hyggelige omgivelser, hvor man kan lave sin egen mad i et fælles køkken, og samle kræfter inden de rejser hjem.

I tillæg til at drive dette center, bygger Sangye Menla Trust også plejehjem i øde områder som fx Zanskar i Ladakh, og hjælper afsidesliggende og fattige landsbyer i Himalayaregionen med at bygge brønd og med andre fornødenheder, der gør hverdagen lettere for landsbyernes beboere.



Sangye Menla Trusts hovedbygning

Hvis du gerne vil støtte dette projekt kan du enten betale via MobilePat nr. 22170, eller via netbank: reg.nr. 9570, kontonr.: 342 87 88, og skrive kodeordet MENLA på din indbetaling.

Kancha Sherpa Foundation

Kodeord: SHE



Kancha Sherpa Foundation er Selskabets nære samarbejdspartner i Everest-området i Nepal. Organisationen hjælper skolebørn fra de mindre bemidlede familier i Namche Bazaar og andre landsbyer i Everest Basecamp området med alt fra bøger, ransler (et stort hit), skriveudstyr og tøj, og hvert år får flere elever stipendier til videre skolegang.

Organisationen deler også ud varmt tøj, tæpper, køkkenudstyr og andre fornødenheder til områdets fattige og enlige ældre, og hjælper både praktisk og økonomisk med genopbygning af huse efter laviner, storme, jord-, sten-skred og jordskælv. Organisationen underviser også turister og lokalbefolkning i miljø- og naturbevarelse og bæredygtig turisme i området.

Kancha Sherpa, organisationens grundlægger, der er en elsket landsby-lama i Namche, har også hjulpet mange tibetanske flygtninge med mad og husly på deres vej over bjergene, og således reddet mange tibetanere fra at blive fanget af nepalesiske grænsevagter, der sender tibetanske flygtninge tilbage til Tibet.



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



Kancha Sherpa, organisationens grundlægger. Hvis man kigger godt efter, kan man nederst i venstre hjørne på plakaten bag Kancha se, at Selskabet står som en af hovedsponsorerne.



Individuelt Sponsorship

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 medicinsk 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 enten betale via MobilePay nr. 22170, eller via netbank: reg.nr. 9570, kontonr.: 342 87 88, og skrive kodeordet AMA på din indbetaling

Tsawa Association



Central Tibetan Tsawa Association er en organisation der blev grundlagt for at hjælpe fastboende og flygtninge fra Tsawa-regionen i Kham i Øst Tibet med økonomisk bistand til uddannelse, hospitalsindlæggelser, omsorg og tilsyn af ældre flygtninge og juridisk bistand, samt bevarelse af deres unikke kultur og sprog. Organisationen, der har hovedkontor i Dharamsala, blev grundlagt i 2003 af lamaer fra Tsawa-regionen.



Over: Bestyrelsen i Tsawa Association.

Til venstre: Den smukke Laigu gletsjer i Tsawa i Øst Tibet, der er verdens tredje største gletsjer

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

TIBET TIMES

Kodeord: TT



"Tibet Times" er en tibetansk sproget avis, der udkommer i Dharamsala og online 3 gange pr uge. Den formidler nyheder og debatindlæg om tibetansk kultur, politik og sociale begivenheder i det tibetanske eksilsamfund og globalt, og har stor fokus på bevarelsen af det tibetanske sprog.

Selskabet giver hvert år Tibet Times det, der tilsvarende en indisk journalists årsløn, dvs. ca. 25.000 kr.



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

Covid-19 i det tibetanske eksilsamfund

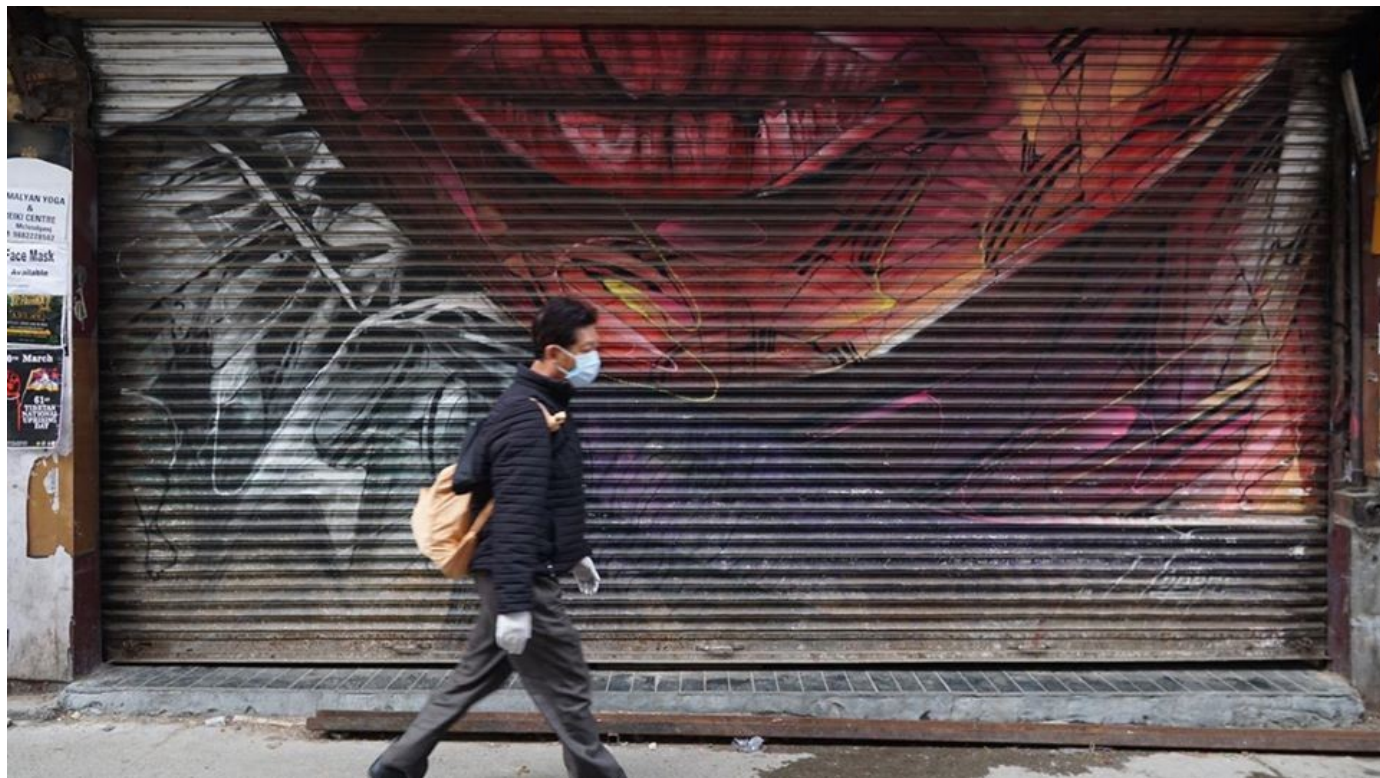


Foto: Tenzin Leckphel for Phayul.com

En imponerende og velorganiseret indsats af den tibetanske eksilregering har begrænset antal smittede med Covid-19 til 30 personer og behandlingskrævende til 15, hvoraf 13 er helbredt og 2 er døde i det tibetanske eksilsamfund i Indien, Nepal og Bhutan, der tilsammen udgør ca. 100.000 personer.

Af Grethe Sørvig, formand for DSTK.

Den tibetanske eksilregering var meget hurtigt ude med at danne en central Special Enhed til bekæmpelse af Covid-19 og til begrænsning af smitte. Denne centrale Special Enhed fungerer som kommando-central for lignende enheder i de 21 tibetanske flygtningelejre rundt om i Indien, Nepal og Bhutan.

Special Enhederne i flygtningelejrene har ansat flere ekstra sygeplejersker, plejere og læger, der hvor det ikke har været muligt at skaffe frivillige. Der er også blevet ansat chauffører til patient-transport, og distribueret beskyttelses- og testudstyr, desinfektionsmaskiner, håndsprit og iltapparater i alle flygtningelejre. Over 600 udsatte personer har også fået gratis immun- og lungestyrkende tibetansk medicin.

Klostre, skoler og andre store forsamlingshuse er blevet omgjort til karantæne- og hospitals-faciliteter.

Mange tusinder tibetanere, der var på rejse rundt om i Indien og derfor strandede langt væk hjemmefra da Indien gav ordre om nedlukning, har fået flere tusind rupees hver til dækning af hotel- og mad-udgifter.

Alle, der har symptomer bliver testet, og dem der tester positiv kommer øjeblikkeligt i karantæne og modtager relevant medicinsk behandling. Alle, der har været i kontakt med smittede personer bliver testet og sættes i karantæne, og deres hjem bliver jævnlige desinficeret. Der har været, og er stadig delvist,

udgangsforbud, både i Dharamsala og i alle andre tibetanske flygtningelejre, hvor mad-butikker og apoteker kun er åbne et par timer nogle gange pr uge. Der blev også umiddelbart oprettet telefonnumre til rådgivning vedrørende praktisk og medicinsk hjælp, og CTA har også en side med råd og regler på deres hjemmeside.

Tusindvis af tibetanske unge fra Dharamsala, der studerer ved universiteter rundt om i Indien, blev også strandet under nedlukningen i Indien, og modtog 5000 rupees hver fra eksilregeringens uddannelses-ministerium, til at dække husleje og mad. Tibetanere, der arbejder som sweater-sælgere på markederne, og som pludseligt står uden indtægt, så vel som andre tibetanske handelsfolk i samme situation, vil blive kompenseret af eksilregeringen. Andre vil få rentefrie lån.

Da der den 4. maj blev åbnet lidt mere op i Indien, og det igen var muligt at foretage nødvendige rejser mellem delstaterne, arrangerede det uddannelsesministeriet gratis busrejse hjem til Dharamsala. De sørgede også for, at der var direkte video-kontakt til Special Enheden for Covid-19 via overvågningskameraer i bussen, så de kunne træde til i tilfælde af, at indiske grænsevagter skulle skabe forhindringer for dem på rejsen. Uddannelses-ministeriet havde desuden lejet huse, hvor studenterne kunne opholde sig i løbet af deres 14 dage lange karantæne efter hjemkomsten. Alle de mange hundrede unge blev også testet, og ingen var positive. Uddannelses-ministeren havde desuden sørget for en velkomstkomite, med khatas, taler og en stor middag.

Nepal

I flg. en rapport fra "Tibet Fund", der driver "The Tsering Elders Home" i Kathmandu, der er et af Selskabets projekter, lukkede ledelsen efter besked fra Special Enheden for Covid-19 i Dharamsala, hele plejehjemmet ned, lang tid før Nepal proklamerede nedlukning af landet. Faktisk efter samme model som Danmark, hvor ingen andre end plejepersonalet kunne komme ind, og hvor beboerne ikke har kunnet gå ud.

Der er ekstra fokus på rengøring, og vask og afspritning af hænder. Beboerne har alle fulgt H. H. Dalai Lamas råd om at repetere Grøn Taras mantra så meget som muligt, og har ellers udvist stor forståelse og tålmodighed. Alle beboerne har forebyggende fået immun- og lungestyrkende tibetansk medicin, og ingen af dem er blevet smittede.

Rundt om på de forskellige tibetanske plejehjem har frivillige gjort alt de har kunnet for, at beboerne ikke skulle kede sig eller føle sig ensomme, og har budt på mange forskellige aktiviteter, som fx kort- og andet spil, fælles sang, dans og gymnastik, og de har også vist flere videoer med belæringer af H. H. Dalai Lama, der i maj og juni har givet direkte live-indvielser og belæringer via internet.



Flere klostre har i månedsvis både sørget for overnatningsmuligheder og mad til de mange tusinder indiske dag-lejere der uden penge og mad gik i dagevis for at komme hjem fra de indiske storbyer til deres fjerne landsbyer. (Foto: Tenzin Leckphel for pahyul.com)



Som andre steder på kloden under Covid-19-pandemien, vandrer dyrene også rund i Dharamsalas gader, som om de spørger sig selv hvor menneskerne er blevet af. (Foto: Tenzin Leckphel for phayul.com)



Efter opfordring fra Dharamsala Animal Rescue - i øvrigt et af de projekter man kan sponsorere gennem Selskabet - om at fodre gadehundene, der mangler madrester fra Dharamsalas restauranter og caféer under nedlukningen, bliver de nu fodret af tibetanerne. (Foto: Tenzin Leckphel for phayul.com)

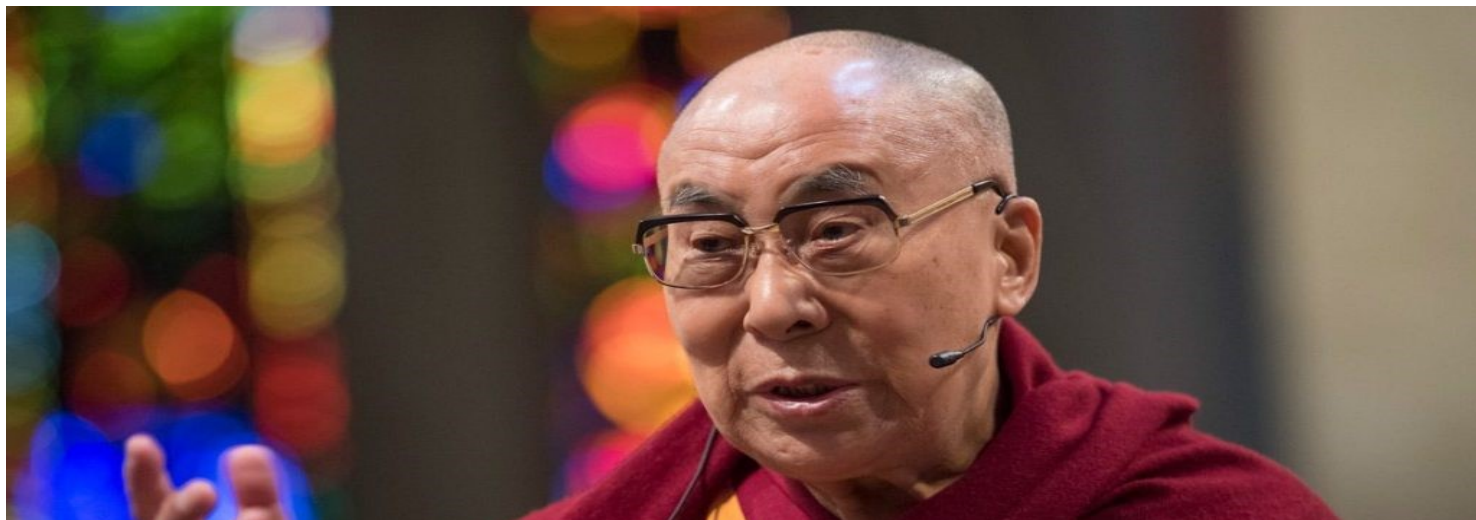
(Kilder: www.phayul.com, www.tibet.net og Tibetan Nuns Project)



Tibetanske munke og nonner fra flere klostre i Indien deler i denne periode mad ud til de mange tusinde indere, der har mistet deres jobs pga. lockdown, og fordi de manglede penge til transport, var nødt til at gå flere hundrede kilometer til deres hjem. Mange manglede penge til mad, og blev syge og døde undervejs. Fotoet er fra Dharamsala, hvor munkene har sørget for, at alle, der modtager mad, sidder i lange rækker med den anbefalede afstand mellem sig. (Foto: Tenzin Leckphel for phayul.com)



I Lugsum Samduling Hjem for Ældre og Handikappede i den tibetanske flygtningelejr i Bylakuppe i Sydindien har alle de 37 beboere det godt. Alle værelser bliver desinficeret flere gange om ugen, og alle vasker og afspritter hænder flere gange dagligt. Som tilfældet er på plejehjem i Danmark under corona-krisen må ingen beboere gå udenfor, og kun personalet må komme ind. Alle beboere bliver testet en gang om ugen, og får immun- og lungestyrkende tibetansk medicin forebyggende. Ingen beboere er blevet smittet. Det samme gælder for hele Bylakuppe flygtningelejr. (Foto: Tibetan Nuns Project).



Et Særligt Budskab fra Hans Hellighed Dalai Lama

Mine kære brødre og søstre.

Jeg skriver disse ord som en respons på gentagne opfordringer fra mange mennesker rundt omkring i verden. I denne tid gennemgår vi en ekstremt vanskelig periode på grund af corona-virus-pandemien.

I tillæg til dette konfronteres menneskeheden også med andre problemer, fx de ekstreme klima-ændringer. Jeg vil gerne benytte anledningen til at udtrykke min beundring og taknemmelighed overfor regeringer rundt omkring i verden, inklusiv Indiens regering, for den indsats de har gjort for at møde disse udfordringer.

Gammel indisk tradition beskriver skabelse, opretholdelsen og destruktion af verdener over tid. Årsagerne til denne destruktion er væbnet konflikt og sygdom, hvilket ser ud til at stemme overens med det vi oplever i denne tid. Til trods for de enorme udfordringer vi oplever, har levende væsener, inklusive mennesker, imidlertid vist en bemærkelsesværdig evne til at overleve.

Uanset hvor vanskelig situationen er, burde vi benytte os af videnskab og menneskelig opfindsomhed i kombination med beslutsomhed og mod til at overvinde de problemer vi er konfronteret med. Konfronteret med trusler på vores liv og velbefindende er det naturligt at føle frygt og utryghed. Ikke desto mindre er der stor trøst at hente i det følgende vise råd, om at undersøge de problemer, der ligger foran os: hvis der kan gøres noget med problemet - gør det, uden at bekymre dig mere; hvis der intet er at gøre vil det ikke hjælpe at blive ved med at bekymre sig.

Alle forsøger nu at begrænse smitte-spredningen. Jeg bifalder nationernes samordnede indsats for at begrænse den. Især værdsætter jeg det initiativ, som Indien har taget sammen med andre SAARC-lande for at oprette en nødfond og en elektronisk platform til udveksling af information, viden og ekspertise for bedre at kunne tackle spredningen af Covid-19. Dette vil også fungere som model til håndtering af lignende kriser i fremtiden.

Jeg har forstået, at mange mennesker oplever store problemer fordi de har mistet deres arbejde, på grund af den nødvendige nedlukning af samfundet. For dem uden fast indtægt er livet en daglig kamp for at overleve. Jeg appellerer fra bunden af mit hjerte til alle berørte parter om at tage sig af de mest sårbare medlemmer af samfundet.

Jeg vil takke det medicinske personale - læger, sygeplejersker og andet støtte-personale - der arbejder i frontlinjen for at redde liv, med stor risiko for egne liv. Deres hjælp er sand aktiv medfølelse.

Med en inderlig følelse af bekymring for mine brødre og søstre overalt i verden der gennemgår disse vanskelige tider, beder jeg for en hurtig afslutning på denne pandemi, så Jeres fred og lykke snart vil blive genoprettet.

Med mine bønner, Dalai Lama.

Har du husket at betale kontingent?

Hvis du er usikker på om du har betalt kontingent kan du henvende dig til Selskabets næstformand, Lillian Evang, på tlf.: 28 83 85 88
(Telefontid: 19:30–21:00)

Sommer UDSALG!

35 % rabat på alle varer frem til den 1/8 2020



Pudebetræk



Beskyttende amuletter



Bedeflag



Thangkhæer



Statuer



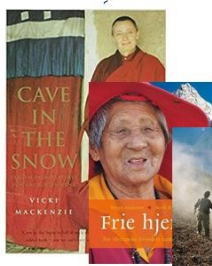
Røgelse



Syngeskåle



Bannere



Bøger



Halssmykker



Armbånd



Øreringe



Malas



Røgelseskar

Du kan bestille varer pr mail fra:
dstk.info@gmail.com

Se hele vores store udvalg af varer på Selskabets hjemmeside:

www.dstk.dk/butikshop/



ISSN 1397 - 9248

Tryk: Sangill Grafisk Aps

Dansk Selskab for Tibetansk Kultur

ལཱ་ རྒྱལ་གཞི་བྱེད་པའི་ཆེན་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་

Jansvej 12, 2. tv
2300 København S

