

Dansk Selskab for Tibetansk Kultur

TIBET

Nummer 101

Årgang 38

Vinter 2022





Adresse: Jansvej 12, 2.tv, 2300 Kbh. S

E-mail: tibetanskultur@gmail.com

Webside: www.dstk.dk

Webshop: www.tibetanskultur.dk (på vej).

CVR: 10 16 58 22

Telefon:

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

Næstformand, medlemskab: +45-28 83 85 88 (telefonid:
19:30—21:00)

DSTK's bestyrelse:

Grethe Sørvig (formand, butik, grafisk design, red.),
Lillian Evang (jurist, næstformand, medlemsadministrati-
on), Kirsten Sundsvold, Lis Gilager og Tsewang Lhundup.

Suppleanter: Wangdi Gyaljen og Anni Qvistgaard.

Revisor: FLO Regnskab.

Medlemskontingent:

Enkelt medlemskab 250 kr. pr. år

To på samme adresse 350 kr. pr. år

Kontingent, sponsorbidrag til 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.

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

Copyright© Dansk Selskab for Tibetansk Kultur, artikel-forfatter og fotograf har rettigheder til alle artikler og billeder i 'Tibet', med mindre andet er specificeret.

Redaktion: Redaktør, layout: Grethe Sørvig.

Forside: Padma Sambhava

Bagside: Yeshe Tsogyal

Trykkeri: Sangill Grafisk APS.

Indhold

Side 3: "Regnbuelegemet", af Grethe Sørvig.

Side 7: 'De "hemmelige" kapitler om tibetansk psykiatri', af Grethe Sørvig.

Side 13: 'Dalai Lama: Jeg har tænkt mig at leve i mindst tyve år mere'

Side 14: 'Demokrati: Dalai Lamas gave til det tibetanske folk', af Grethe Sørvig.

Side 15: 'De 12 kinesiske tegn i Vand Harens år', af Grethe Sørvig.

Side 17: Invitation til Losar.

Side 18: 'Prekær situation for børnehaver og folkeskole-børn i Tibet'.

Side 19: Aktuelle projekter.

Side 26: Årets ekstradonationer.

Side 27: Nyt fra butikken.



*Tulku Lobsang Rinpoche demonstrerer en tibetansk yoga-øvelse forbundet med Tummo- ('indre ild'-) praksis.
Foto: Nangten Menlang.*

REGNBUELEGEMET



Af Grethe Sørvig, formand for DSTK.

Der har lige været premiere på filmen "Tukdam" i Grand Teatret i København. Filmen forklarer det, indenfor tibetansk buddhisme velkendte fænomen, at buddhistiske mestre, som fx Tenga Rinpoche, hvis Tukdam bliver vist i filmen, og andre højt udviklede tibetanske lamaer og yogier, opgår i samadhi, eller Tukdam - en tilstand af dyb meditation - i dødsøjeblikket.

Denne tilstand indtræffer inden de forlader deres fysiske legeme, der forbliver varmt - især omkring hjertechakraet, der i følge tibetansk buddhisme er livskraftens (tibetansk: sok) sæde - så længe mesteren befinder sig i Tukdam. Tilstanden kan vare fra 3 dage og op til en måned, inden de forlader deres fysiske legeme.

En anden, mindre kendt tilstand i forbindelse med højt udviklede tibetanske mestres død, er opnåelsen af Regnbuelegemet i dødsøjeblikket og i dagene efter, at døden er indtruffet.

Dette er en tilstand, der i de fleste tilfælde er et resultat af den tibetanske tantriske praksis, Dzogchen, hvor legemets 5 grove elementer transformeres til de 5 subtile elementer i dødsøjeblikket, hvor det fysiske legeme bliver transformeret til lys, og enten krymper til en længde på ca. 40 cm, eller bliver usynligt for det fysiske øje.

Der er grundlæggende to former for Regnbuelegeme, der kommer til fysisk udtryk på tre forskellige måder:

- 1) **Det Lille Regnbuelegeme** (tibetansk: Dya Ly chung), der manifesterer sig ved, at afdødes legeme krymper til en højde på ca. en halv meter, i dagene efter dødsøjeblikket.
- 2) **Det mest ophøjede Regnbuelegeme** (Dya Ly), der enten manifesterer sig i form af, at den afdødes fysiske legeme forsvinder helt, eller afdøde efterlader sig kun hår og negle på meditationssædet.

Alle disse manifestationer er sket i forbindelse med flere tibetanske Dzogchen-mestres død, også indenfor de seneste mange år.

Kinesiske fangevogtere oplevede også dette, lige efter besættelsen af Tibet, hvor flere tibetanske Rinpocher og yogier desværre var blevet arresteret og tortureret, hvilket resulterede i, at de døde, og deres fysiske legeme enten blot forsvandt helt, og eller de efterlod sig kun deres hår og negle, sammen med deres blodige tøj på cellegulvet. Således måtte mange af Den Røde Hærs soldater sande, at "det mystiske Tibet" var alt andet end en myte.

Den kinesiske officer, Zhang Guohua, der i 1952 var den øverste militære leder i "folkets befrielseshær" i Tibet, bevidnede selv en tibetansk lamas dødsfald, hvor lamaen opnåede Det Ophøjede Regnbuelegeme (tib.: Dya Ly). Officeren havde overopsyn med flere klostre og deres lamaer, som han jævnligt inspicerede. En dag fik han besked fra en højere lama, at denne ville forlade Tibet dagen efter. Tidligt næste morgen kørte Zhang, der troede lamaen ville flygte fra Tibet, i al hast ud til lamaens kloster. Her fandt han lamaen siddende i vajrastilling midt i klosterets store meditationssal, med klostrets munke siddende omkring sig.

Da lamaen ikke hilste på Zhang, som han plejede, men forblev siddende med lukkede øjne, blev Zhang henvist til en plads ved meditationssalens dør. Herfra kunne han se, at lamaen to gange lettede fra meditations-sædet, for derefter at falde tungt ned igen. Den tredje gang lamaen lettede lød der et stort brag, som fra et kraftigt lynnedslag, og i samme øjeblik forsvandt lamaen i den tomme luft. Det eneste man kunne se var en rødlig sky, der langsomt forsvandt.

Namkhai Norbu Rinpoche (1938-2018), der var en kendt Dzogchen-mester og professor i tibetansk og mongolsk sprog og litteratur på Napoli Universitet i Italien, fortalte denne historie om sin onkel, Ôgyen Tenzhin, der praktiserede Dzogchen og opnåede Det Ophøjede Regnbuelegeme (Dya Ly) efter sin død: "Efter kulturrevolutionen boede min onkel i en lille hytte. En dag, hvor en elev og en kinesisk embedsmand ville besøge ham, åbnede han ikke døren, som han ellers plejede, når de bankede på.

Embedsmanden troede, at han var flygtet til Indien, og døren blev derfor revet ned. Indenfor fandt de kun min onkels munkerober liggende på hans seng, og når de løftede i hans rober, fandt de en lille krop på ca. en

halv meter. Embedsmanden blev informeret om, at det var min onkel og, at han var død. Min onkels elev lykkedes med at overtale embedsmanden til at lade kroppen i fred, og de gik igen. Da de kom tilbage nogle dage senere var Ôgyen Tenzins fysiske krop forsvundet. Det eneste de fandt var hans hår og negle på hans meditations-sæde".

Flere kvindelige praktiserende er også kendt for at have opnået Regnbuelegemet i forbindelse med deres død. Det gælder bl.a. Shugsheb Jetsun Rinpoche (1852-1953), der var en berømt Dzogchen-mester i det gamle Tibet, og genkendt som reinkarnationen af den kvindelige yogi, Machig Labdrön (11. årh. e.v.t.). Hun var, i tillæg til sin visdom, viden og indsigt, også kendt for sin ydre skønhed, selv i meget høj alder og for sin store medfølelse, kærlighed, og spirituelle kraft, der oplyftede alle i hendes nærvær.



Shugsheb Jetsun Rinpoche (1852-1953)

Shugsheb Jetsun Rinpoche var også kendt for sine overnaturlige evner. Bl.a. forlod hun, under et retreat, sin krop i 3 uger. Bagefter fortalte hun, at hun havde besøgt Guru Rinpoches Kobberfarvede Bjerg-paradis i de 3 uger, hvor hendes disciple havde troet, at hun var død. Hun opnåede Det Ophøjede Regnbuelegeme (Dya Ly) i 1953.

Ayu Khandro Dorje Paldrön (1838-1953) var en berømt tantrisk yogini, der blev anset for at være reinkarnationen af Vajrayogini. Hun var, i tillæg til sin visdom og indsigt, også kendt for at tilbringe mange år i "Mørkt Retreat" og for sine mange overnaturlige evner.

Mht. sidstnævnte blev hun også kendt for en sjov historie hun selv fortalte, hvor hun havde teleporteret sig selv til et afsidesliggende retreat-sted, men da retreatet var over og hun skulle hjem igen, virkede evnen ikke, og hun var nødt til at gå hjem igen, hvilket tog hende flere dage.

Hun opnåede, efter 3 uger i tukdam, det Lille Regnbuelegeme (Dya ly chung) i 1953. Hendes disciple pyntet den halv meter lille krop med hellige ornamenter, og mange kom for at se det.

Ayu Khandro er også kendt som en af Namkhai Norbu Rinpoches vigtigste lærere.



Thangka af Ayu Khandro (1838-1953)

Sera Khandro (1892-1940) var en kvindelig yogi og visionær, der blev genkendt og tronsat som dakini, og blev en berømt tertön (1) og lama, bl.a. på det berømte tibetanske kloster, Sera (deraf hendes navn). Hun blev født i en velstående familie i Lhasa, men tilsluttede sig, 15 år gammel, en omrejsende gruppe yogier fra Amdo i nordøst Tibet, ledet af lamaen Drime Özer Rinpoche, der senere blev hendes tantriske partner.



Sera Khandro (1892-1940)

Hun er kendt som en af de få kvindelige tibetanske

mestre, der har skrevet flere bøger, både buddhistiske belæringer, og Rime Özers og sin egen selvbiografi. Hendes selvbiografi er oversat og kommenteret af Prof. Sarah H. Jacoby i bogen, "Love and Liberation" (2). Hendes elever fortæller om hendes død, at hun, da hun blev syg og klar over, at hun snart skulle dø, gav instruktioner til sine disciple om, at døren til hendes bolig skulle holdes lukket i 7 dage.

Efter 5 dage kunne disciplene imidlertid se gennem sprækker i planke-væggen og ind i hendes bolig, at hendes værelset var fyldt med regnbuer, der strålede ud fra hendes krop, og hvirvlede rundt i værelset. I dette hav af regnbuer opstod bogstaverne Bam Ha Ri Ni Sa, der er de 5 Vidsoms dakiniers (3) rodmantraer. Mange ville gerne ind i værelset for at finde relikvier efter hende, men dem, der brød sig ind kunne næsten intet se pga. det stærke regnbuelys. Bagefter fandt de kun en krop på størrelse med en torma (ca 20 cm.)

Tasha Lamo kom fra Gartse i øst Tibet. Hendes søn var Lokgar Rinpoche fra Nyingma Khatok kloster - et meget velrenommeret Nyingma-kloster i Kham-regionen i Tibet. Hun blev nonne da hun blev ældre, og var kendt for sin kraftfulde og konstante praksis. Hun døde i landflygtighed i Indien for nogle få år siden, og opnåede Det Lille Regnbuelegeme kort tid efter, at døden var indtruffet (se foto).



Tasha Lamo, til venstre fotograferet mens hun levede. Til højre det synlige bevis for, at hun har opnået Det Lille Regnbuelegeme, i det hendes krop er krympet til en længde på ca. en halv meter.



De buddhistiske mestre, der nævnes i denne artikel, er blot nogle få af dem, man ved har opnået Regnbuelegemet i forbindelse med deres død. Dog bør man vide, at selvom tibetanske mestre i den tibetanske diaspora opnår Regnbuelegemet i forbindelse med deres død en gang i mellem, regner tibetanerne det alligevel som noget meget ophøjet og mirakuløst, at en mester er nået et så højt spirituelt niveau. Derfor regnes de steder, hvor disse mestre har opnået Regnbuelegemet som hellige pilgrimssteder, selv for de højeste lamaer.

Noter:

- 1) **Tertön:** 'Terma-finder'. En person, der finder belæringer - 'Termaer' - skjult af den buddhistiske mester, Padma Sambhava, der skjulte flere af sine belæringer, så de kunne blive genfundet af hans nærmeste elever, når menneskeheden var moden for dem. De skjulte belæringer er oftest nedgravede tekster, men kan også modtages i form af visioner og telepati med dakinier.
- 2) **'Love & Liberation - Autobiographical Writings of the Tibetan Buddhist Visionary Sera Khandro'** af Prof. Sarah H. Jacoby. Columbia University Press 2016). Bogen kan købes i Sel-skabets butik (Se side 30).

3) De 5 Visdoms Dakinier: Ordet 'Dakini' (tibetansk Khandro) betyder direkte oversat 'kvindelig himmelvandrer', og refererer til spirituelt udviklede kvindelige buddhistiske mestre, der befinder sig i den åndelige verden, og som gavner menneskeheden på uendeligt mange måder, fx via healing, beskyttelse og vejledning. Mange tibetansk buddhistiske mestre har fortalt, at de ofte modtager både belæringer og indvielser fra dem. De 5 Visdoms Dakinier, der er forbundet med De 5 Buddha-familier og deres visdomme og skyggesider, repræsenterer den mest oplyste tilstand og visdom, der på uendeligt mange gavnlige måder kommunikerer ud til uendeligt mange levende væsener.

Anbefalet læsning:

Norbu, Chögyal Namkhai: 'Rainbowbody - The Life and Realization of Togden Urgyen Tenzin'. (2010, Shangshung).

Norbu, Chögyal Namkhai: 'The Crystal and the Way of Light: Sutra, Tantra and Dzogchen'. (Snowlion Publications, 1999).

Webisode: <https://www.lionsroar.com/what-is-rainbow-body/> (Artikel af Michael Sheehy)



De 5 Visdoms Dakinier

De ”hemmelige” kapitler om tibetansk psykiatri (1:2)

Af Grethe Sørvig



Tibetansk medicins hovedlærebog, Gyu Zhi (rGyud bZhi), består af fire sektioner eller Tantraer:

Rod Tantraet, der over 6 kapitler forklarer tibetansk medicins grundprincipper, illustreret ved hjælp af et stort træ, kaldet 'Det Allegoriske Træ', med 3 rødder, ni stammer, 47 grene og 224 blade. De ni stammer repræsenterer tibetansk medicins ni sektioner, grenene repræsenterer generel information, som fx om den sunde organisme, ubalancer, diagnostiske metoder og årsag til sygdom og behandling. De 224 blade illustrerer detaljerne indenfor hvert emne. Det viser også det spirituelt oplyste menneskes, dvs. det fuldkomment vise, indsigtsfulde og balancerede menneske, i form af Medicin Buddha, hvilket igen henviser til, at så længe vi ikke har nået Oplysningstilstanden, vil vi alle have små og store psykiske og fysiske ubalancer, der en gang i mellem resulterer i sygdom.

Det Forklarende Tantra, der består af 31 kapitler, og forklarer livs-cyklussen, dvs. undfangelse, fødsel, de tre subtile væsers, dvs. Vind, Galde og Slims funktioner i kroppen og tegn på, at døden er ved at indtræffe. Det indeholder også beskrivelse og klassificering af forskellige sygdomme, samt medicinske opskrifter, diæter, en sund livsstil og den attitude og høje moral en tibetansk læge bør have.

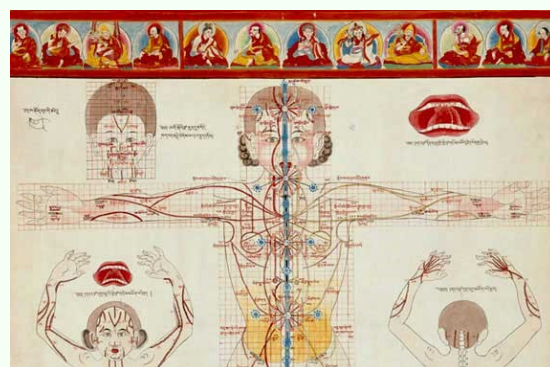
Det Hemmelige Instruktions Tantra består af 92 kapitler, der forklarer alt om hver af de 3 subtile væsers 101 sygdomme, deres årsag, symptomer og behandling af dem.

Det Konkluderende Tantra består af 27 kapitler, der beskriver de forskellige diagnostiske metoder, som tibetansk medicin benytter sig af, dvs. puls-, urin-, ansigts- og tunge-diagnose, samt interview med patienten. De beskriver også hvordan man laver de forskellige former for tibetansk medicin, som fx piller, pulver, salver, sirup og medicinsk smør, og hvordan og hvornår man benytter sig af det tibetansk medicin

kalder for ”ydre terapiforme”, fx moxa, guldnåls behandling, massage, cupping og medicinske urtebade.

Af alle Gyu Zhi's kapitler omtaler kun fem af dem psykiatri, dvs. kapitel 77 – 81 i Det Tredje Tantra, ”Det Hemmelige Instruktions Tantra”. Disse fem kapitler, der regnes, som Gyu Zhi's mest esoteriske kapitler, beskriver de syv årsager til psykisk sygdom, samt de forskellige typer negative ånder og magi, der enten er primære eller sekundære årsag til psykisk sygdom.

Kapitlerne beskriver i detalje de forskellige typer negative kræfter, symptomerne på, og årsagen til, deres tilstedeværelse, og de forskellige eksorcistiske ceremonier, ritualer og metoder, der bl.a. inkluderer brug af forskellige typer velsignet røgelse, salver og beskyttende talismaner, samt buddhistisk praksis, og opskrifter på forskellige typer tibetansk psykofarmaka, samt de ydre terapier, der har en beroligende effekt på psykiske sygdomme, som fx guldnålsbehandling og massage.



De subtile kanaler (tib.: Tza, sanskr.: nadi).
(Illustration fra den tibetansk medicinske tekst,
'Vaidurya Ngönpo' (dansk: 'Den Blå Beryl', skrevet af
den tibetanske læge og astrolog, Desi Sangye Gyatso
(1653-1705), der var den 5. Dalai Lamas regent.

Hvis man er født med, eller får en dødelig sygdom, eller er angrebet af negative kræfter, så har man, i flg. buddhistisk filosofi, selv skabt denne situation i tidligere liv. Og her må man forstå, at tibetanernes indstilling absolut ikke er et foragtfuldt ”skyld dig selv”. Tvært i mod. Deres belæring er, at alle, der er inkarneret i livshjulet – dvs. i denne dualistiske verden – er mere eller mindre uvidende, og har både god og dårlig karma. Det er derfor vi er her. Selv dem, der kender karmas lov, opfører sig og tænker uvidende, og skaber både god og dårlig karma. Så hvad med dem, der ikke har kendskab til de negative handlingers resultater? Negativ karma er skabt af uvidenhed, og da vi alle har meget uvidenhed i os, har vi ingen ret til at dømme.

Vores eneste ret og pligt som mennesker er, ifølge buddhismen, at være andres gode karma. I hvert fald bør vi bestræbe os på det, hvis vi ønsker en god, lykkelig og succesfuld fremtid, med et godt socialt liv og et godt helbred. – Hvorom alting er, så mener buddhismen imidlertid, at det er et ubestrideligt faktum, at man selv har skabt den karma, der forårsager sygdom og og lidelse og tilstedeværelsen af negative ånder samt, at man tiltrækker det, man selv består af.

De negative ånder og magikere repræsenterer og tiltrækkes af vores skyggesider, eller det tibetansk buddhisme kalder for vores sindsgifte (vrede, misundelse, afsky, tilknytning, uvidenhed o.l.). Så hvis man er angrebet af negative kræfter anbefales man så vidt muligt selv at forsøge, ved hjælp af tantrisk praksis og andre metoder til selvindsigt, fx psykoterapi, at transformere disse sindsgifte til visdom, for således at eliminere årsagen til deres tilstedeværelse.

Ifølge buddhismen findes der 84.000 forskellige typer dæmoner, der kan angribe og skabe forhindringer for os, og langt de fleste af dem er vores egne indre dæmoner, som fx vrede, jalousi, stolthed, afsky, begær og arrogance. Disse indre dæmoner kaldes på tibetansk for ”gek”, hvilket betyder ”forhindring”. Af disse 84.000 forskellige ”gek” er således kun 1080 af dem faktiske negative ånder og magikere, der kan skabe fysiske og psykiske lidelser.

Hvis, der er ånder tilstede, vil der være visse symptomer, både i sygdomsbilledet, i pulsen og urinen, i personens fysiske udtryk og ved personens adfærd. Hvis man konstaterer, at negative kræfter er involveret, som årsag til den patologiske tilstand, vil lægen sende patienten til en eksorcist. Dvs. til en højere lama, orakel, shaman eller til en højt udviklet yogi. Denne vil kunne se hvilken type ånd, det drejer sig om, og vil således ved hjælp af de nødvendige, eksorcistiske metoder fjerne de negative kræfter fra patientens energifelt, rense energifeltet, lukke adgangen til det og skabe beskyttelse omkring energifeltet. Patienten vil som regel også få velsignet, beroligende tibetansk medicin og velsignet eksorcistisk røgelse, samt instruktioner i nemme, beskyttende ritualer og spirituelle praksisser, som patienten selv skal udføre. Hvis patienten er i stand til det, vil vedkommende også få kraftoverførsel til dybere beskyttende praksisser, der både vil holde ånden eller magikeren væk fra patienten, og medvirke til, at der sker en transformation af de skyggesider, der har tiltrukket de negative kræfter.

I mellemtiden vil lægen behandle patienten med medicin og andre terapiforme, fx moxa og guldnålsbehandling. Mange tibetanske læger, der arbejder her i Vesten, hvor der ikke findes så mange gode eksorcister mener, at selvom ånder eller magikere forårsager den patologiske tilstand, kan beroligende tibetansk medicin alene, om ikke kurere, så i hvert

fald hjælpe patienten meget. Selvom dette måske betyder, at patienten skal tage medicin resten af sit liv.

Tibetansk psykofarmaka, der i øvrigt er helt uden bivirkninger, beroliger den subtile energi (tibetansk: Lung, sanskrit: prana) der bliver forstyrret af negative ånder, magi og mentale og følelsesmæssige problemer, og hvis patienten ikke er for psykotisk, vil medicinen bevirke, at patienten får så meget ro og ”indre rum”, at vedkommende kan arbejde med sig selv, og lave beskyttende praksisser og ritualer.

Vestlig psykiatri, der pt arbejder ud fra to årsager til psykose; på den ene side en biologisk-kemisk årsag, i.e. organisk psykose, og på den anden side en psykologisk årsag, vil måske kalde dette overtro, og mene, at det er tegn på psykisk sygdom, at man overhovedet tror på denne mulighed. Men hvorfor ikke betragte dette som en tredje mulig årsag? Vestlig psykiatri befinder sig trods alt kun på begynderstadiet, hvor den ene teori afløser, og nogle gange modsiger den anden. Asiaterne har beskæftiget sig med sindet og sindets natur, både i form af studier og i form af observationer under egen dyb, spirituel praksis, i mange tusinde år, og selvom de forskellige filosofiske skoler afviger en smule fra hinanden, er de grundlæggende enige, og har været det i tusindvis af år.

Beskrivelse af Gyu Zhi's fem kapitler om psykiatri

Kapitel 77, ”Det Hemmelige Instruktions Tantra”, omtale af de 19 elementar-ånder, der kan skabe pludselig psykose:

Guder (tibetansk: Lha, sanskrit: deva): Forskellige væsener fra den lavere gudesfære. Disse beskrives som stolte væsener, og personer, der er besat af dem, taler et helligt, ukendt sprog, klæder sig i hvidt tøj, sover meget lidt, mangler appetit og er besat af renlighed, fx ved at vaske hænder og gøre konstant rent. Jaloux guder (tibetansk: Lha-min, sanskrit: asura): disse væseners primære egenskab er jalousi og magtsyge, de er manipulerende og engagerer sig ofte i intriger. Mennesker, der er besat af dem opfører sig og taler groft, hensynsløst og voldeligt, ser indirekte på en via sideblikke, og er vredladne, jaloux, manipulerende, intrigante og magtsyge.



Den ”vrede” beskytter Vajrapani, der har givet løfte om at beskytte alle, der mediterer på Medicin Buddha.

Duftædere (tibetansk: Dri-Za, sanskrit: Gandharva): disse væsener tiltrækkes af dufte. Personer, der er besat af duftædere, er yndefulde og elsker gode dufte. De elsker at synge, spille musik og danse, samt at klæde sig i smukt tøj, som de skifter konstant. De har en forkærlighed for rødt tøj og røde smykker.

Slangeånder (tibetansk: Lu, sanskrit: naga): Disse ånder har slangekroppe og menneskehoveder. De lever i vand, træer og under jorden. Der findes mange kategorier slangeånder på forskellige bevidsthedsniveauer. Inderne inddeler dem i fem kaster: Ksatriyas (kongelige, krigerkassen), Brahmin (præstekassen, de lærde), Vaishya (handelskassen), Shudra (arbejder-/tjenerkassen) og Paria (de kasteløse). Slangeånder tilhørende de såkaldte højere kaster (kriger-, brahmin- og handelskassen) hjælper ofte mennesker med at opnå velstand og succes, og i form af beskyttelse og spirituel og kunstnerisk inspiration. Som lokale ånder, kan de lavere slangeånder imidlertid blive farlige, hvis man provokerer dem. Fx ved at man ødelægger de områder hvor de bor via forurening, bygning af dæmninger og veje, brøndgravning o.l. Som hævn kan dette resultere i sygdomme og ulykker, for dem, der er ansvarlige, hvis arbejdet ikke påbegyndes på en korrekt astrologisk dag efter, at man har udført de korrekte ritualer og ofringer til disse ånder. På steder hvor der bor tibetanere, kan man ofte finde bedeflag ved floder, søer og træer, som pacificerende ofringer til disse ånder. Personer, der er besat af de lavere slangeånder har lysende ansigter, med røde blodskudte øjne, og har et direkte, stirrende blik. De har en forkærlighed for mælkeprodukter og rødt kød. De slår ofte med tungen, slikker sig ofte om munden og sover på maven.

Dem, der skader bevidst (tibetansk: gNog-sbyin, sanskrit: Yaksha): disse ånder bor i bjergområder, og skader ofte dem, der vandrer i bjerge. Derfor finder man ofte pacificerende ofringer til dem fra tibetanere i Himalaya-regionen. Disse ofringer kan fx bestå af sten, stabled ovenpå hinanden, kaldet Lha-to på tibetansk, samt bedeflag og våben. Sidstnævnte fordi disse ånder er meget vredsladne og krigeriske. Personer, der er besat af dem har en forkærlighed for tormaer (buddhistiske, smukt udformede ofringer, lavet af mel og vand) og fisk. De taler med sig selv, og hader læger og lamaer.

Den altgennemstrømmende ånd (tibetansk: Tsang-po, sanskrit: Brahman): dette er jo i sig selv ikke en skadelig ånd, men nogle mennesker kan få en "overdosis" af den, hvis deres subtile kanaler og legemer ikke er rene nok, eller de mediterer forkert. Personer, der er besat af denne ånd, råber Guds navn konstant, og giver uopfordret belæringer i de hellige skrifter. De slår sig selv, overfuser andre og har umotiverede latteranfald.

Menneskeædende dæmoner (tibetansk: Srin-po, sanskrit: Raksha): Disse er rødøjede og rødskinnede dæmoner er aktive om natten. Personer, der er besat af disse ånder har stor fysisk kraft, taler groft til andre og græder meget. De vandrer rundt om natten, er glade for kød og har svært ved at passe deres personlige hygiejne.

Kødædende dæmoner (tibetansk: Sha-za): ånder, der lever af menneskers kød og blod. Personer, der er besat af dem, skammer sig over sig selv, taler med svag og

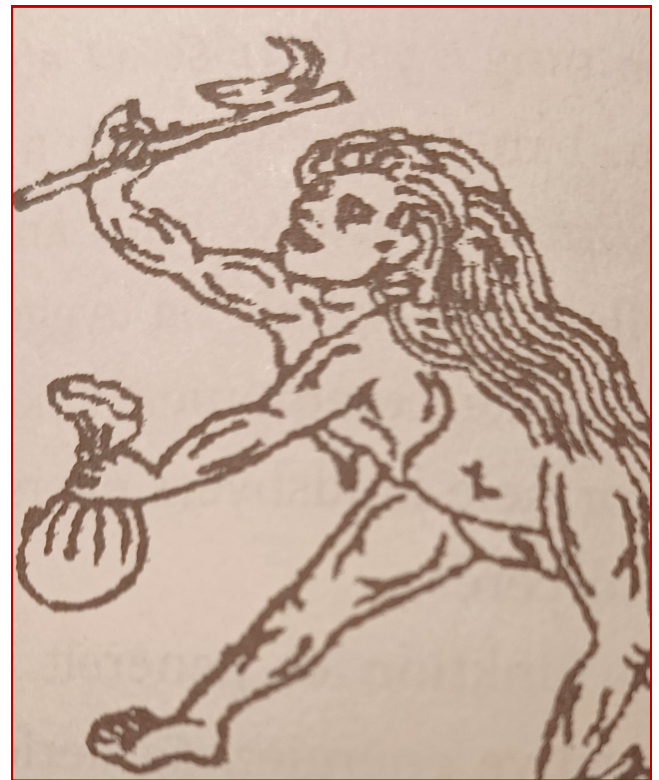
stille stemme og bevæger sig og opfører sig på en krybende facon. De taler usammenhængende og lider af pludselige besvimelsesanfald.

Sultne spøgelser (tibetansk: Yi-dag, sanskrit: preta): Disse ånder er personer, der på grund af grådighed og misundelse er blevet inkarnerede, som ånder, der konstant lider af en uudslukkelig sult og tørst. De har store maver og tynd hals. I langt de fleste tilfælde af besættelse er det tale om disse væsener, i det de opsøger mennesker, for at igennem dem tilfredsstille deres begær. Når de så først er til stede i menneskers liv, bliver de misundelige på alt det, de har. Mennesker, der er besat af dem, ser ud og opfører sig som dem.

Grimme, onde ånder: personer, der er besat af dem lider af frygt og angst.

Vampyrånder (tibetansk: Grul-bum): opholder sig på gravpladser, og drikker blod og suger energi fra mennesker. Personer, der er besat af dem, har formørkede ansigter, går langsomt og har opsvulmede genitalier.

Forbandelsesånder (tibetansk: Byad-stems): skadelige ånderformer, skabt af magikere, der har fyldt dem med negativ og skadelig energi, og sendt dem afsted, med det formål at skade udvalgte personer. Personer, der er besat af dem, har en forkærlighed for træ, og bærer gerne rundt på et stykke træ eller arbejder med træ, går gerne nøgne omkring, er aggressive og bor på isolerede steder.



Tegning af en "mamo" (sanskrit: yaksha). I den tibetanske medicinske tekst, *Vaidurya Ngönpö* (Dansk: 'Den Blå Beryl') beskrives disse ånder som "kvindelige dæmoner, der bærer på en pose fyldt med sygdomme, og har ophovnede genitalier". (Illustration fra teksten '*Vaidurya Ngönpö*' af Desi Sangye Gyatso, Den 5. Dalai Lamas regent, 1653-1705)

Mentale forstyrrelser (tibetansk: Yeng-ched): Disse ånder forstyrrer mentale processer, især hukommelsen, og gør sindet uopmærksomt og forvirret. Personer, der er besat af dem, drikker meget vand, taler pludseligt, for derefter at blive helt tavse igen.

Zombie (tibetansk: Ro-lang): disse væsener er helt stive i kroppen, og kan ikke bøje deres kroppe ved hoften. De kan være meget stærke. Personer, der er besat af dem siger sandheden lige ud, er påståelige, sover meget, har rystende kroppe og er glade for smykker.

Familieånder (tibetansk: Thsun-Lha): disse ånder har været inkarneret som familiemedlemmer, eller de viser sig frem, som om de er det. Personer, der er besat af dem har tørre munde, sammenknæbne misundelige øjne og bærer ofte deres tøj forkert.

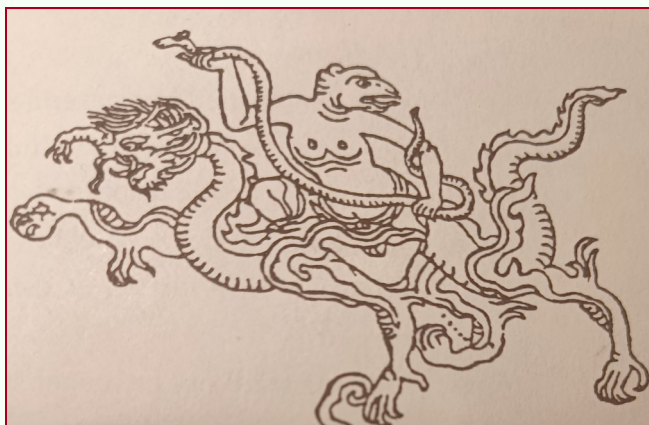
Guru (tibetansk: lama): dæmonen viser sig frem som om den er guru, eller den er en afdød guru.

Helgener (tibetansk: Drang-srong, sanskrit: Rishi): denne ånd opfører sig og taler, som om den er et helgen, med hvidt tøj og vis tale.

De respekterede ældre (tibetansk: rGanpo): de er gamle og uvidende, ser ud som gamle mænd og elsker stilhed.

Magi (tibetansk: Grub-pa): magi fra en siddha, dvs. skadelig magi udført af en, der har overnaturlige evner.

Personer, der er besat af guru- og helgen-dæmoner, eller af de respekterede ældre, eller som er angrebet af magi, forfølger de mål, de har sat sig, elsker børn, vandrer nøgne omkring og kan ikke opholde sig længe på et sted. De har vildtvoksende hår, og føler sig forladt af alle.



Slangeånd (tibetansk: Lu, sanskrit: Naga). (Illustration fra den tibetansk medicinske tekst 'Vaidurya Ngönpo' - 'Den Blå Beryl', af Desi Sangye Gyatso, den 5. Dalai Lamas regent (1653-1705))

Årsagen til, at man tiltrækker disse ånder er blandt andet, at man har negativ eller uvidende karma med dem, at man lever et negativt og umoralsk liv, eller et ensomt liv, uden venner, at man opfører sig respektløst på de steder, hvor disse ånder bor, at man generelt opfører sig respektløst overfor andre, at man har en tendens til at hengive sig til håbløshed, negativitet og depression, ved at lyve og stjæle, ved at leve et kriminelt liv, og ved at bryde Samaya (løfter til ens lama, fx munkeløfter, løfter om ikke at skade andre, o.l.).

Behandlingen i forbindelse med disse ånder går ud på at pacificere dem ved at recitere mantraer, ofre tormaer, lave ildpujaer, recitere skrifterne, ved daglig meditation og ved at gøre gode gerninger og fortjenestefulde handlinger.

Til guder, guruer, helgener, de respekterede ældre og magikere ofrer man tormaer, ædelsten, parfume, forskellige kornsorter, ris, kogt med mælk og sukker, te, mælk, yoghurt, smør, sirup, sukker og honning i de retninger, de traditionelt befinder sig i:

Man ofrer til guder mod nord, til de jaloux guder mod vest, til duftæderne i vejkrøds og kostalde, til slangeånder og familieånder ved flodbredder og vandfald, til dem, der skader bevidst, der hvor to floder mødes, til menneske-ædende dæmoner i et vejkrøds, til de kødædende dæmoner mod vest og i forladte huse, og til den altgennemstrømmende ånd mod øst.

Når ånden er væk, er det vigtigt, at man fortsætter med at brænde eksorcistisk røgelse, ofrer tormaer til den og laver andre ofringsceremonier. For at kunne udføre ritualerne og ceremonierne korrekt, så de har en effekt, er det vigtigt, at man konsulterer en lama først.

Kapitel 78, 3. tantra, "Det Hemmelige Instruktions Tantra", omtale af de syv årsager til psykiske lidelser:

Tilknytning
Had og vrede
Formørkelse/uvidenhed
En kombination af de tre ovenstående
Depression
Forgiftning
Negative ånder

Mht. de fem første årsager, er det de primære årsager, der er af psykologisk natur. I disse tilfælde kan negative ånders tilstedeværelse være et resultat af personens selvskabte tilstand, og vil, da de kan aggrave tilstanden, i disse tilfælde kun være sekundære årsager til psykisk sygdom, modsat ånderne beskrevet i det forrige kapitel, kapitel 77, hvor de er den primære årsag:

Hvis den primære årsag er tilknytning, vil patienten være tynd, kaste op slim og skum, tale og græde meget og være urolig og rastløs. Øjnene vil være røde og uklare, og symptomerne vil blive bedre efter et måltid.

Hvis den primære årsag er vrede og had vil patienten være aggressiv og voldelig. Vedkommende vil foretrække kold mad og drikke, have gule tårer, og se stjerner og flerfarvet flimrer for sine øjne.

Hvis den primære årsag er formørkelse og uvidenhed vil vedkommende have fugtig hud, tale meget lidt, have dårlig appetit, sove meget og have meget slim i næse, mund og lunger.

Hvis den primære årsag er en kombination af de tre ovenstående, vil patienten have alle de ovenstående symptomer.

Hvis den primære årsag er en overdrevent negativ tankegang og konstante bekymringer, vil patienten tale om sine problemer konstant.

Hvis den primære årsag er forgiftning, vil patienten være forvirret, ansigtet vil være formørket og patienten vil have meget lidt energi.

Hvis den primære årsag er en negativ ånd, vil patienten kunne være farlig, både for sig selv og andre.

Kapitel 79, 3. tantra, "Det Hemmelige Instruktions Tantra":

Dette kapitel omtaler ånder, der først og fremmest angriber hjernen, dvs. hukommelsen og koncentrations- og opfattelsesevnen. Her nævnes fem årsager til mentale problemer. Negative ånder, som primær årsag, nævnes kun som én af dem. I de fire andre tilfælde er det de tre hovedsindsgifte, tilknytning, vrede og uvidenhed, samt forgiftning, der er den primære årsag, og ånderne er, i disse tilfælde, kun sekundær årsag, der forværrer tilstanden:

De fem årsager til hukommelsessvækkelse og manglende koncentrationsevne:

Tilknytning
Vrede
Uvidenhed
Forgiftning
Ånder

De generelle symptomer vil være hjertebanken, svimmelhed, oppustet mave, meget spyt i munden og slim i næsen, besvimelsesanfald, energiløshed, rystende hænder og fødder og smerter i ryggen. Patienten vil skære tænder, kaste skum op og være forvirret.

Hvis det er tilknytning, der er den primære årsag, vil patienten have rystende og rastløse hænder og fødder, være urolig og vandre hvileløst omkring, eller stå op fra sin seng konstant. Patienten vil blive roligere efter et måltid. Hvis det er vrede, der er den primære årsag, vil patientens hudfarve være gul og munden tør. Symptomerne forværres efter et måltid. Hvis det er uvidenhed, der er den primære årsag, vil patientens led være ophovnede og vedkommende vil have meget slim i mund og næse. Hvis den primære årsag er forgiftning, vil patienten have hallucinationer og være forvirret, og hvis den primære årsag er ånder, vil patients personlighed pludseligt ændre sig, ofte til det modsatte.

I denne forbindelse går behandlingen ud på at rense legemsåbningerne med medicin, der fremkalder opkast og afføring, og som renser næsen. Desuden skal patienten indhale duften af en særlig, eksorcistisk røgelse. I tillæg behandles patienten med moxa på visse punkter på ryggraden. Man behandler også med vitaminer, næringsrig kost og styrkende medicin.

For at pacificere denne type ånder foretager man også rituelle afvaskninger, ofrer tormaer og vand, laver religiøse ceremonier og udfører naga (naturånd-)ritualer. Hvis dette ikke hjælper, vil en højere lama udføre "vrede", eksorcistiske ritualer.

Kapitel 80, "Det Hemmelige Instruktions Tantra":

Dette kapitel omhandler de negative planet-energi, og de ånder, der er forbundet med dem, og som forårsager sygdomme, som fx epilepsi, pludselige lammelser og slagtilfælde. En tibetansk astrolog vil kunne forudsige hvornår disse energier er stærkest og mest aktive.

Epilepsi regnes for en karmisk sygdom, der er meget vanskelig at helbrede. Indiske og tibetanske læger anbefaler, at man bærer visse ædelsten, metaller og yantras (talismaner, der indeholder en kombination af beskyttende diagrammer og mantraer), der beskytter imod forskellige planet-energi og stjerne-konstellationer, og de ånder, der er forbundet med dem.

Medicinsk behandling alene mod epilepsi er ikke særlig effektivt, mens recitation af mantraer, meditation, udførelse af

buddhistiske, beskyttende ceremonier, indtag af velsignet lamamedicin og det at bære beskyttende talismaner har vist sig at have en meget god effekt. Interessant nok har vestlig medicin endnu ikke fundet årsagen til hverken epilepsi eller sklerose.

Kapitel 81, "Det Hemmelige Instruktions Tantra":

Dette kapitel omtaler de meget skadelige ånder, der forårsager spedalskhed og andre hudsygdomme. De naturånder, der forårsager spedalskhed, beskrives i teksten, som ekstremt ondsindet, og deres tilstedeværelse blandt vi mennesker er et resultat af den samlede menneskeheds mest negative tanker og ønsker. – Sygdomme forårsaget af disse ånder behandles med almindelig tibetansk medicin og diæt og, hvis hudsygdommen er alvorlig, også med mantrarecitationer, beskyttende ritualer og eksorcisme.

DIAGNOSTICERING AF ÅNDER

Tibetanske læger har mange forskellige metoder til at fastslå tilstedeværelsen af ånder:

Pulsdiagnose:

Tibetansk medicin benytter sig af flere former for pulsdiagnose end fx ayurvedisk og kinesisk medicin. Den tibetanske læge kan således både finde de 5 elementers puls, puls fra alle typer sygdomme og årsagen til dem, de kan finde både forældres og søskendes puls, hvis patienten selv ikke kan være tilstede og de kan fastslå, om patientens sygdom er forårsaget af en skadelig ånd, samt hvilken type ånd, det drejer sig om. Sidstnævnte puls kaldes for "spøgelsespuls", der, hvis det er en ånd, der er primær eller sekundær årsag til den patologiske tilstand, vil være uregelmæssig og foranderlig.



Detaljer fra en medicinsk thangkha, af en tibetansk læge, der foretager pulsdiagnose. (Illustration fra teksten 'Vaidurya Ngönpo' - 'Den Blå Beryl', af Desi Sangye Gyatso, Den 5. Dalai Lamas regent (1653-1705))

Denne form for pulsdiagnose, som tibetanerne kalder for, ”De Syv Mystiske Pulstyper”, hvoraf en af dem i øvrigt benyttes som en metode til at spå fremtiden med, og en anden, som en metode til at fastslå om patienten er angrebet af en ånd, og til at fastslå hvilken type ånd det drejer sig om, bliver udførligt beskrevet i Gyu Zhi’s 4. Tantra, ”Det Konkluderende Tantra”, der beskriver de forskellige typer ånder, som er forbundet med de 5 elementer:

Hvis denne uregelmæssige puls er forbundet med Metal-elementet og lungerne er det en såkaldt kongeånd (tibetansk: Gyalpo. En gyalpo-demon er en afdød, falden yogi eller spirituel mester, der havde overnaturlige evner, da han/hun levede, og derfor har meget stor kraft og evne til at gøre stor skade. Vedkommende har også flere tjenende ånder under sig), eller en misundelig eller grisk ånd, der beskytter templets ejendele, der angriber patienten. Hvis den er forbundet med Ild-elementet og hjertet, er det en eller flere skadelige ånder. Hvis den er forbundet med Jord-elementet og maven er det en slangeånd (tibetansk: Lu, sanskrit: naga) og hvis den er forbundet med Træ-elementet og leveren, er det en særlig type kongeånd (tibetansk: Gyalpo), der har meget stor kraft.

De fem elementer danner fire astrologiske aspekter eller forhold til hinanden, kaldet Moder-, Søn-, Ven og Fjendeforhold, hvilket også kan aflæses via tibetansk pulsdiagnose. Hvis Moder-pulsen har denne uregelmæssige puls, er det en ånd, der er tiltrukket af familiens velstand, hvis Søn-pulsen har denne forstyrrelse, er det en familie-ånd på moderens side, hvis det gælder Ven-pulsen, er det en ånd, der er optaget af familiens velstand og hvis Fjende-pulsen er forstyrret, er patientens symptomer forårsaget af magi.

Fysiske tegn

Visse sygdomme er, ifølge tibetansk medicin, et sikkert tegn på negative ånders tilstedeværelse, fx hud- og nyresygdomme, spedalskhed, epilepsi o.a.

Men der vil også være andre tegn på negativ indflydelse, fx det, at patientens personlighed ændrer sig til det modsatte af det, den har været tidligere. Ud i fra måden hvorpå patienten ændrer sig mht. udseende, kropsholdning, adfærd og tegn på kroppen, kan lægen eller den tibetanske eksorcist til en vis grad bestemme hvilken type ånd eller magi det drejer sig om.

Urindiagnose

En almindelig metode til at diagnosticere tilstedeværelsen af ånder eller magikere på, er en metode, der oprindeligt stammer fra Bön-religionen, og som min lærer, Dr. Ngodup Tsering-Dinggang demonstrerede for mig, er en særlig form for retnings-urindiagnose, hvor man benytter sig af et nifoldigt diagram, lavet af bambuspinde, der lægges over den friske urin efter, at lægen har pisket i urinen med en bambuspind for at skabe bobler i den. Hver af de ni felter i urinen repræsenterer forskellige ånder eller magikere, og hvis de særlige bobler i urinen, der ligner ”fiskeøjne” dukker op i diagrammets midterste felt, er patientens sygdom eller psykologiske symptomer primært skabt af vedkommendes egen tankegang og følelsesliv.

Kvinder urinerer med ansigtet vendt mod vest, og mænd mod øst, og man aflæser også diagrammet forskelligt for mænd og kvinder.

Urinanalyse for kvinder:

Vest: duftædere
Øst: familieånder
NV: kongeånder
SØ: sultne spøgelser
Nord: hus/familieånder
Syd: magi/jaloux ånder
NØ: grundejerånder
Center: en selv
SV: guder

Urinanalyse for mænd:

Vest: familieånder
Øst: duftædere
NV: grundejerånder
SØ: guder
Nord: hus/familieånder
Syd: magi/jaloux ånder
NØ: Kongeånder
Center: en selv
SV sultne spøgelser

I tillæg til de ovenstående metoder til at diagnosticere ånder som primær eller sekundær årsag til den patologiske tilstand, og til at kategorisere ånderne eller den type magi, der bliver benyttet, er en højt udviklet lama, yogi og orakel (tibetansk: *kuten*), der har evne til at se ind i den åndelige verden, også i stand til dette. Det samme gælder til en vis grad også en tibetansk astrolog. Tibetanske læger konsulterer derfor ofte en af disse, når de mistænker, at det er ånder eller magi, der er årsag til sygdommen. Den tibetansk læges mistanke om dette opstår i de tilfælde, hvor det kan det være svært både at finde en fysisk årsag til patientens symptomer, og at have succes med de terapeutiske metoder lægen har til sin rådighed. Hvis mistanken bliver bekræftet, sender lægen patienten til en buddhistisk mester, der kan fjerne åndens indflydelse og guide patienten, hvis denne er i stand til det, til at praktisere visse, beskyttende Buddha-aspekter og mantraer. I mellemtiden vil lægen, parallelt med dette, behandle patienten med medicin, massage, moxa o.a.

Tibetanske metoder til psykisk selvforsvar og eksorcisme

Tibetansk buddhisme har utallige metoder til psykisk selvforsvar og eksorcisme, afhængigt af personens tilstand og udviklingstrin. Disse metoder, der omfatter alt fra praksis af medfølelse og kærlighed med alt levende, visualiseringspraksisser, praksis af beskyttende Buddha-aspekter, med deres tilhørende mantraer, og milde og ”vrede” eksorcistiske metoder, vil blive gennemgået i det næste nummer af ’Tibet’.



Praksis på den kvindelige bodhisattva, Grøn Tara, af hvem, der findes 21 aspekter, fjerner indre og ydre forhindringer, giver beskyttelse, selvtillid, et godt helbred og overskud af energi.

Artiklen er et forkortet uddrag af forfatterens bog, ’Tibetansk medicin og psykiatri’ (Bogan, 2005). Bogen kan købes i Selskabets butik.

Dalai Lama:

”Jeg har tænkt mig at leve i mindst tyve år mere”



Af Grethe Sørvig

I forbindelse med årets fejring af Sagadawa i Dharamsala, organiserede fem tibetanske grupper den 24. juni 2022 en langtlivs-puja for HH Dalai Lama i Tsuklakhang - hovedtemplet ved hans bolig i Dharamsala i Indien. Hans Hellighed blev budt velkommen til parken foran hans bolig med rituel chamdans, akkompagneret af de store tempelhorn og -trommer og udført af munke fra Gongkar Chödey kloster.

1500 medlemmer af de fem Tibet-grupper var til stede i parken. Langtlivs-ceremonien, der var baseret på teksten, 'Hvid Taras Ønskeopfyldende Hjul', i kombination med Buddha Amitabhas langtlivsceremoni, blev udført under ledelse af Ærværdige Samdong Rinpoche, og støttet af chant-mestre og munke fra Hans Helligheds kloster. Under pujaens mandala-ofring citerede Ærværdige Samdong Rinpoche, der sad overfor Hans hellighed - som en påmindelse til guder og gudinder - en tekst om alle den 14. Dalai Lamas og hans skole, Ganden Phodrang, opnåelser og gode gerninger for Tibet og tibetanerne.

Samdong Rinpoche sagde bl.a., ”Du har levet her i blandt os, og tjent Dharmaen og hele menneskeheden. Du har lært os værdien af 'ahimsa' - ikke-vold, og 'karuna' - medfølelse, inter-religiøs harmoni og ligheden mellem alle mennesker, i den forståelse, at alle ønsker at være lykkelige og undgå lidelse”.

”Du har fået os til at forstå, at konflikter først og fremmest bør løses via dialog og diplomati. Du har gavnet Tibet ved at styrke den tibetanske identitet, introduceret demokrati til det tibetanske eksil-samfund og forbedret uddannelserne i vores skoler og klostre. Og for at hjælpe Tibet, har du introduceret Middle Way-tilnærmelsen (som forhandlingsgrundlag overfor KKP, i et forsøg på at gøre Tibet om til et rigtig autonomt i Kina, for derigennem at forsøge at sikre bedre forhold for tibetanerne i Tibet. Dalai Lama har valgt Middle Way-tilnærmelsen, fordi han mener, at hvis han kræver, at Tibet skal løsrides fra Kina, dvs. et frit og selvstændigt Tibet, vil kineserne blot blive provokeret, hvilket igen blot vil gå ud over tibetanerne i Tibet, red.).

”Dette er nogle af de måder, hvorpå du har gavnet Tibet og menneskeheden. Dette er noget, som alle kan se. Du har opnået anerkendelse, bl.a. via modtagelsen af Nobels Fredspris, den indiske Kongres' Guld Medalje, Templeton Prisen og så videre og så videre. Vær venlig at leve længe i blandt

os, så du kan fortsætte med at gavne, ikke kun tibetanere, men hele menneskeheden”.

Langtlivs-ceremonien blev afsluttet med teksten ”Words of Truth”, som Hans Hellighed forfattede i Dharamsala i 1960. Efter pujaen holdt Hans Hellighed en tale til sanghaen, hvor han bl.a. sagde: ”Vi har udført en Hvid Tara Langtlivs-ofring. Vi har alle sammen en stærk karmisk forbindelse på grund af bønner vi har bedt i tidligere liv. Af samme grund har jeg også en særlig forbindelse til det tibetanske folk. Selvom situationen i Tibet har varieret i årenes løb, tror jeg, at jeg har kunnet gøre noget for at hjælpe”.

”Jeg er nu i firserne, men jeg er fast besluttet på, at selv når jeg er i halvfemserne, og til og med når jeg er over hundrede år, vil jeg bestræbe mig på at arbejde for Tibet. Mit helbred er godt og min hjerne er klar, så jeg har tænkt mig at leve i hvert fald de næste tyve år. Solens stråler vil igen nå Tibet, og frihed vil blive genetableret”.

”Mange i Kina er opmærksomme på Tibets betydning. Folk i hele verden, blandt dem mange videnskabsfolk og forskere, er blevet interesseret i de tibetanske traditioner. Tibets retfærdige sag vil overleve og tibetansk kultur vil bidrage til hele verdens velfærd”.

”Jeg har trukket mig tilbage fra alt politisk ansvar og forsætter med at være den indiske regerings gæst her i Kangradalen, et sted, der i øvrigt blev foræret til mig af Pandit Nehru. Vi har et tibetansk parlament og en valgt regering, og der er kompetente til at tage sig af politiske affærer. Jeg har arbejdet så hårdt jeg har kunnet, og nu kan denne gamle munk bruge mere tid på at fremme menneskelige værdier”.

”Jeg har konstant det tibetanske folk og Tibets Buddhadharmas i mine tanker, og det mindste jeg kan gøre for dem er at bede for dem - selvom jeg i dag har overladt til Samdong Rinpoche at lede bønnerne. I tibetanere må gøre jeres bedste. Det værste er bag os, og nu må vi se fremad med håb”.

Kilder:

www.thetibetpost.com
www.fpmt.com
www.tibet.net

DEMOKRATI:

Dalai Lamas gave til det tibetanske folk



Dalai Lamas eksil-demokrati er en model for fremtidens demokratiske Tibet.

Af Grethe Sørvig

Foto: TIBET TV

Hans Hellighed Dalai Lama skriver i sit forord til Tibets forfatning:

"Selv før min afrejse fra Tibet i marts 1959, var jeg nået til den konklusion, at under de skiftende omstændigheder i den moderne verden skal styresystemet i Tibet modificeres og ændres således, at det giver folkets valgte repræsentanter mulighed for at spille en mere effektiv rolle i at vejlede og forme statens sociale og økonomiske politikker. Jeg var også overbevist om, at dette kun kunne ske gennem demokratiske institutioner baseret på social og økonomisk retfærdighed."

Den 2. september i 1960 blev grundlaget for en demokratisk tibetansk regering dannet af HH Dalai Lama i eksil i Indien. Ideen om at have en genemsigtig, demokratisk valgt regering i Tibet havde Dalai Lama fået under rejser til Indien, der dengang var verdens yngste demokrati, mange år før den røde hærs invasion og okkupation af Tibet. Han havde dengang allerede grundlagt flere komiteer i den tibetanske regering, med hen-

blik på at Tibet skulle blive et demokratisk land, med frie valg. Den kinesiske invasion satte en stop for dette, men ideen blev videreført i eksil.

Således lagde H.H. Dalai Lama grundlaget for en demokratisk valgt tibetansk regering den 2. september 1960 i Indien; ét år efter flugten fra Tibet.

Dagen bliver fejret af alle tibetanere i eksil, som "den tibetanske demokrati-dag".

I 2011 trak Dalai Lama sig tilbage som tibetanernes politiske leder, og eksilregeringen fik deres første politiske leder, valgt af tibetanere i eksil (Samdong Rinpoche). I årene op til 2011 udtalte mange tibetanere, at dem, der jo altid havde været enige om, at Dalai Lama var deres leder, og nu skulle blive politisk bevidste, og vælge mellem flere kandidater og deres forskellige politiske program, nu var bange for, at blive uvenner. Demokratiseringsprocessen, er nu alligevel, efter 11 år med frie valg, gået rigtig godt.



DE 12 TEGN i Vand Harens år 2023

Tibetansk år: 2150

Af Grethe Sørvig
tibetansk astrolog og formand for
DSTK

VAND HARENS ÅR Generelt

Der er ingen større forskel mellem to års på hinanden følgende tegn end, det er mellem Tigerens og Harens år. Tigeren er aggressiv og er ikke bange for konfrontationer, mens Haren er diplomatisk og høflig, lidt nervøs af sig, passer helst sig selv og undgår helst at blande sig i konflikter. Således vil Harens år blive mere fredeligt end Tigerens år har været, og man vil søge at løse konflikter via venlig kommunikation og diplomati, drevet af Harens ønske om og behov for fred. Årets element, Vand, der bl.a. repræsenterer et exceptionelt godt kommunikations-talent, tenderende til det intuitive, og meget gode empatiske evner, vil styrke og gavne det diplomatiske arbejde, både mellem nationer og mennesker. Harens energi vil give alle de 12 tegn mere ro efter det turbulente Tigerens år, og inspirere til kreativitet og fred, og, da Haren har talent for teknologi, er der en stor mulighed for, at vi vil se nye IT-løsninger i det kommende år. Fx nye metoder til at beskytte sig imod hacking, men også teknologiske opfindelser, der vil gavne klima og miljø. Da Haren ofte er kunstnerisk og kreativ, vil dens energi også inspirere til kunst og kreativitet i det kommende år.

Årets Mewa, Grøn 4, er forbundet med de hvide nagaer, i.e. den højeste klasse af nagaer/devaer. Det var dem, der beskyttede Sakyamuni Buddha under hans Nirvana. De er kærlighedsfulde lysvæsener og har stor beskyttende kraft. De giver både spirituel og kunstnerisk inspiration, velstand og succes. Således vil både årets mewa og årets element, Vand, styrke Harens evne til diplomatisk kommunikation, på en høflig og respektfuld facon, give inspiration til den kreative impuls og evne, som Harens energi også vil påvirke året med.

HAREN

(Fødselsår: 1939, 1951, 1963, 1975, 1987, 1999, 2011)

Det kommende år vil blive et godt og fredeligt år for Haren. Den vil opleve karrieremæssig og økonomisk fremgang, at tidligere investeringer, som den troede var gået tabt, pludseligt giver afkast eller, at projekter den har arbejdet på i lang tid vil blive færdige og ende med succes. Det bliver også et år hvor Harens diplomatiske evner og universelle kærlighed vil blive set op til og beundret.

DRAGEN

(Fødselsår: 1940, 1952, 1964, 1976, 1988, 2000, 2012)

Dragen får et fredeligt år, hvor dens gode lederegenskaber, mod og kraft vil komme til sin ret. Den vil også opleve medgang og held. Dens private og sociale liv vil være positivt og roligt. Harens år er et år hvor Dragen med fordel kan forpligte sig for mange år fremover, planlægge fremtidige aktiviteter og finde indflydelsesrige venner. Dens økonomi vil være stabil, og den vil generelt være beskyttet.

SLANGEN

(Fødselsår: 1941, 1953, 1965, 1977, 1989, 2001)

Slangen vil få et godt og lykkeligt år. Den kan i år opleve, at den har så mange jern i ilden, at den ikke rigtigt har tid til at dyrke sine venskaber pga. alle de forpligtelser den har påtaget sig. Alligevel vil den have psykisk overskud, og dens omgivelser vil blive påvirket og tiltrukket af dens energi og livsglæde. I det hele taget vil Slangen få et år hvor den vil være ekstra populær og omsværmet, og hvor den vil opleve megen goodwill og succes.

HESTEN

(Fødselsår: 1942, 1954, 1966, 1978, 1990, 2002)

Dette bliver et godt år for Hesten, der i sær vil opleve, at dens økonomi bliver god. Den vil opleve medvind på mange områder af sit liv, den vil være beskyttet, og den kan forvente gode nyheder. Der vil være mulighed for mange rejser, og den vil have tid og overskud til at tage sig af familie og venner. Hestens selvtilid og optimisme vil påvirke andre, og den vil få et udviklende og lykkeligt år.

FÅRET

(Fødselsår: 1943, 1955, 1967, 1979, 1991, 2003)

Dette bliver et lykkeligt og heldigt år for Fåret, hvor det vil opleve karrieremæssig og økonomisk fremgang. Fåret vil i år drage fordel af at befinde sig på ret sted til ret tid, og vil møde mennesker, der vil vejlede det i positiv retning, og/eller støtte det. Samtidigt bør Fåret passe godt på sit helbred, og sørge for at slappe af når det har mulighed for det.

ABEN

(Fødselsår: 1944, 1956, 1968, 1980, 1992, 2004)

Aben vil få et godt og heldigt år, med karrieremæssig og økonomisk fremgang, og med kontakter, der vil gavne den. Nye muligheder vil præsentere sig for den, og hvis den har overvejet at flytte eller rejse, er dette et godt år for det. Privat og på kærlighedsfronten vil alt være stille og roligt. Aben bør dog holde sine kort tæt ind til kroppen, da andre kan stjæle dens gode ideer.

HANEN

(Fødselsår: 1945, 1957, 1969, 1981, 1993, 2005)

Harens år bliver et ret godt år for Hanen, i sær hvis den er forsigtig, og tænker sig godt om inden den kritiserer andre, og er opmærksom på at være diplomatisk. Det er ikke et godt år for spekulation i aktier eller nye investeringer, og Hanen bør i år holde udgifter nede på et minimum, da den kan opleve uventede store udgifter. I stedet for at stå alene, bør den søge råd fra og samarbejde med andre.

HUNDEN

(Fødselsår: 1946, 1958, 1970, 1982, 1994, 2006)

Harens år bliver rigtigt positivt for Hundene, der, hvis den starter et nyt firma, foretager nye investeringer eller indgår i et nyt samarbejde vil få positive resultater. Den vil nemt overkomme de få forhindringer den vil møde, da mange vil have tillid til den og gerne vil samarbejde med den. Dens kærligheds- og private liv vil være harmonisk, og den vil have tid og overskud til at dyrke sine fritidsinteresser og være kreativ. Hunden og Haren ligner og respekterer hinanden, og Hundens beskytterinstinkt vil være stærkt i år.

GRISEN

(Fødselsår: 1947, 1959, 1971, 1983, 1995, 2007)

Grisen passer godt sammen med Haren, og vil derfor få et godt og harmonisk år. Den vil være mere sparsommelig end den plejer, hvilket den gør klogt i. Grisens familie- og kærlig-

hedsliv vil være roligt, med mange hyggelige sammenkomster og festligheder, og de få forhindringer, der måtte opstå, vil løse sig på bedste vis. Der er mulighed for, at Grisen selv vil invitere til festligheder, og at den vil få nye venner og kontakter i år. Den vil opleve både økonomisk og karrieremæssig fremgang, og hvis den er single, er der mulighed for, at den vil finde en ny og god partner.

ROTTEN

(Fødselsår: 1948, 1960, 1972, 1984, 1996)

Rotten får et godt og fredeligt år, hvor det bliver vigtigt at sørge for at have lidt ekstra opsparing, da den kan opleve at få uventede og store udgifter. Den vil have held med at møde nye kontakter, der vil gavne dens karriere. Den vil være populær og tiltrække personer, der vil introducere den til personer og en sociale cirkler, der befinder sig højt oppe på den sociale rangstige. Det vil give bedst resultater for Rotten hvis den i år holder lav profil og sine kort tæt ind til kroppen.

OKSEN

(Fødselsår: 1949, 1961, 1973, 1985, 1997)

Et rimeligt godt år for Oksen, selvom der vil være en del løse ender og opgaver at løse. Dette er ikke et godt år for Oksen til at starte et nyt firma eller til nye investeringer. Oksen bør således i år sørge for at have lidt ekstra på kistebunden, da der er mulighed for tab af penge eller for stort forbrug. Harens rolige energi vil dog give den overskud af energi og ro til at udføre sine opgaver i fred og ro. Der vil også være overskud og tid til at dyrke fritidsinteresser og være kreativ. Også et godt år til at dyrke sport og til spændende rejser.

TIGEREN

(Fødselsår: 1938, 1950, 1962, 1974, 1986, 1998)

Tigere vil få et roligt og lykkeligt år. Den vil få gode nyheder, og både karriere og kærlighedsliv har gode muligheder. Den vil kunne undgå forhindringer hvis den helt afstår fra at deltage i konflikter. I det store og det hele vil Tigere få et godt og heldigt år.



Hvid Naga-gudinde, der er forbundet med årets mewa, Grøn 4.

Alle er velkommen!

Prekær situation for børnehave- og grundskole-børn i Tibet.



Ca. en million tibetanske børn bor i dag på kinesiske kostskoler i Tibet

KKP - det kinesiske kommunistparti - har, siden Xi Jinping kom til magten, nedlagt alle offentlige og private skoler i Tibet, og tvinger nu alle børn i alderen 4 til 18 år at flytte på store kostskoler, der ofte ligger så langt fra deres hjem og familier, at de fleste tibetanske forældre ikke har råd til at besøge dem. Når børnenes familier besøger dem, må de kun tale med deres børn gennem et gitter, da børnene er indespærret under skoleåret, og kun må være hjemme hos deres familier i ferierne. Skolerne, der huser flere tusind børn hver, ledes af kinesiske lærere og embedsmænd, hvor børnene forbydes at tale tibetansk og praktisere deres religion, hvor al undervisning foregår på kinesisk, og hvor hver dag starter og afsluttes med timelange recitationer af kommunistiske tekster og "Xi Jinpings lære".

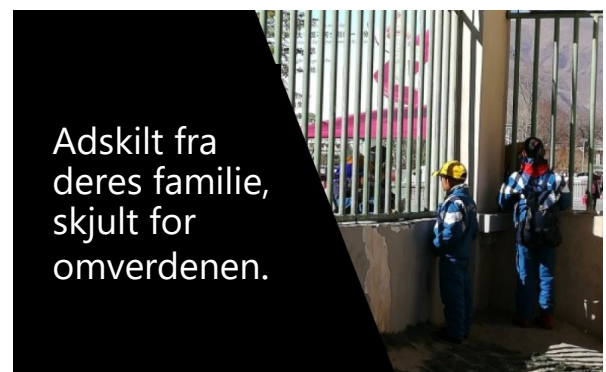
De forældre, der nægter at sende deres børn til skolerne trues med fængsel. Meningen med kostskolerne er at indoktrinere dem til "at blive gode socialister" og at tage alle ideer om en selvstændig tibetansk kultur, historie, religion og sprog fra dem.

Nogle tibetanske universitetsstuderende har i deres sommerferier forsøgt at undervise børnene, der er på ferie hos deres forældre, i tibetansk sprog, men dette er blevet effektivt stoppet ved at lærerne har fået op til 10 års fængsel. Det er således strafbart at undervise tibetanske børn i deres eget sprog.

Tibetanske forældre trues også med arbejdsløshed og fængsel, hvis de lader deres børn deltage i buddhistiske højtidere ved fx at besøge templer og lamaer.

Det, der i sin tid skete for grønlandske og indiansk-canadiske børn, der beviseligt er traumatiserede af den behandling de fik, overgår nu tibetanske børn i et stadig mere lukket Tibet..

Således er Børnehjem Uden Vægge/Children of Shambala - **Project COS** - desværre også nedlagt af myndighederne i Tibet, og vi har således desværre måttet afslutte dette fantastiske projekt.



Adskilt fra deres familie, skjult for omverdenen.



Aktuelle Projekter

Alle donationer går ubeskåret til de forskellige hjælpeprojekter.

Du kan støtte et eller flere af de nedenstående projekter ved at indbetale valgfrie beløb på:

Reg. nr. 9570, kontonummer: 342 87 88

Drepung Gomang

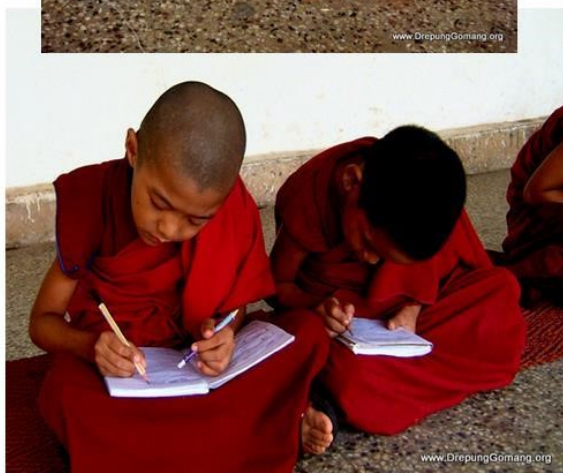
(Kodeord: DG)



Drepung Gomang School er en underafdeling af Drepung Gomang Cultural Association og det berømte kloster Drepung. 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 betale via netbank til: reg.nr. 9570, kontonr.: 342 87 88, og skrive projektets kodeord DG på din indbetaling.

Tsawa Association

Kodeord: *TSAWA*



Central Tibetan Tsawa Association er en organisation der er blevet grundlagt for at hjælpe fastboende og flygtninge fra Tsawa-regionen i Kham i Øst Tibet. De giver økonomisk bistand til uddannelse, læge- og hospitalsudgifter, medicin og til juridisk hjælp. Deres store stab af frivillige hjælper desuden ældre og handicappede flygtninge med indkøb, madlavning, rengøring, reparation af deres boliger o.a. Organisationen, der har hovedkontor i Dharamsala, Indien, blev grundlagt i 2003 af lamaer fra Tsawa-regionen i Kham.

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

Sangye Menla Trust

Kodeord: *MENLA*



Sangye Menla Patient's Charitable 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 hele Himalayaregionen, der kommer rejsende til Chandigarh for at besøge en læge eller for at indlægges på hospital.

Mange af patienterne har aldrig før besøgt en storby, og taler ofte ikke hindi. Organisationen 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, hvis nødvendigt.

Da Sangye Menla Trusts grundlægger og leder, Lobsang Thubten Bhutia, har et halvfærdigt medicinstudie bag sig, og da flere af de frivillige på stedet har fået en grundig plejeuddannelse, kan de også give patienterne adækvat og god pleje under opholdet.

Centeret arrangerer også 'Free Medical Camp' en gang i mellem, hvor patienter kan få gratis undersøgelse, diagnosticering og behandling, både af vestlige og tibetanske læger.

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

I tillæg til at drive dette center, bygger Sangye Menla Trust også et plejehjem i et afsidesliggende område af Zaskar i Ladakh, og hjælper afsidesliggende og fattige landsbyer i Himalayaregionen med at bygge brønde o.a., og med andre fornødenheder, der gør hverdagen lettere for landsbyernes beboere.

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

The Tsering Elder's Home

(Kodeord: TEH)



To af beboerne på Tsering Elders Home. Det fremkommer tydeligt, at beboerne spiser sundt, mediterer hver dag og primært bliver behandlet med tibetansk medicin, hvis hovedformål er at balancere krop og psyke. (Foto: Yangji Sherpa Eliassen).

The Tsering Elder's Home er et moderne plejehjem, grundlagt i 2003 af "Tibet Fund", der er tilknyttet eksilregeringens indenrigsministerium.

Plejehjemmet, der ligger i Boudha, udenfor Kathmandu, har pt. 30 ældre og handicappede beboere og 6 ansatte - en leder, en sygeplejerske, to kokke og to medhjælpere. En

tibetansk læge er også fast tilknyttet plejehjemmet.

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 betale via netbank til: reg.nr. 9570, kontonr.: 342 87 88, og skrive projektets kodeord: TEH på din indbetaling.



Tsering Elders Home har været lukket for udenforstående i ca 2 år pga. Corona, men frivillige underholder og aktiverer beboerne med video-belæringer af HH Dalai Lama (tv) og traditionel tibetansk sang og - for dem med gode ben - også dans. På billedet til højre synger beboerne et hymne og ofrer kathas til H.H. Dalai Lama. (Foto: Tsering Elders Home)

Dharamsala Animal Rescue

(Kodeord: DAR)



Dharamsala Animal Rescue er en velfungerende sponsorbaseret veterinærklinik i Dharamsala i Indien, hvis arbejde er internationalt anerkendt og har resulteret i flere internationale priser. Alle dyr, både de hjemløse og privatejede, 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. Klinikken medarbejdere besøger også lokale skoler og underviser 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. De formidler også adoption af hunde til indiske og udenlandske "forældre", og hjælper til med papirarbejde og fragt af hundene. Organisationens 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 betale via netbank til: reg.nr. 9570, kontonr.: 342 87 88, og skrive kodeordet DAR på din indbetaling.

Tibetan Nuns Project

Kodeord: TNP



Tibetan Nuns Project er en paraplyorganisation for 7 tibetanske nonneklostre i Indien, Ladakh og Nepal, der tilsammen huser 700 nonner. Organisationens kontaktes af de forskellige klostre når de har behov for økonomisk hjælp 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. Ved at støtte dette projekt, hjælper man således flere nonneklostre økonomisk.

Tibetan Nuns Project hjælper også nonner, der lige er flygtet fra Tibet med at finde plads på et kloster i Indien eller Nepal.

Det er også Tibetan Nuns Project, der står bag succesens med, at tibetanske nonner nu har mulighed for at studere højere buddhistisk filosofi, og rigtig mange nonner har nu taget den højeste mulige eksamen, og kan kalde sig "Geshe-ma" der er ækvivalent med munkenes højeste titel, "Geshe" hvilket kan sammenlignes med en vestlig professortitel i buddhistisk filosofi og religion.

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

Rachen Kloster

Kodeord: RA



Rachen nonnekloster har fået nye, ekstra forstærkede tag på de fleste af bygningerne. (Foto: Kopan)



Den smukke og svært tilgængelige Tsum-dal er et såkaldt Beyul - 'en hellig skjult dal' - velsignet og forseglet af Guru Rinpoche i det 9. årh. Mange berømte yogier og lamaer har mediteret her i århundreder. (Foto: ukendt)



Rachen kloster ligger ved foden af bjergkæden Ganesh, hvis højeste tinder er 7000 m høje, og bliver ofte beskadiget af laviner, stenskred, snestorm og jordskælv. (Foto: Kopan)



Drupa Rinpoche, der grundlagde Rachen i sin forrige inkarnation, fra et besøg på klosteret i 2018. (Foto: Kopan)

Tsum-dalen og Rachen kloster

Rachen nonnekloster ligger i den mystiske Tsum-dal, på grænsen mellem Nepal og Tibet, på 3500 meters højde. Selvom dalen ligger i det nuværende Nepal, er befolkningen og deres religion og kultur, pga. nærheden til Tibet og fordi dalen ligger så isoleret fra resten af det nepalske samfund, tibetansk. Rachen og det nærliggende munkekloster, Mu, blev etableret i 1936 af den bhutanske 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 Kopan klostres abbed, Zopa Rinpoche, om at overtage ansvaret for dem. Fra at være to meget faldefærdige klostre, med meget ringe boligforhold, især for nonnene, der hele tiden forværres af laviner, jordskælv og andre naturkatastrofer, 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. Tag, og de dele af klosteret der har ryggen mod de 7000 meter høje Ganesh-bjerge, og som hver vinter udsættes for laviner, er blevet forstærket og er nye bygninger er kommet til, bl.a. en ny gompa (tempelbygning). Modsat tidligere år, hvor nonnene sultede og sov på kolde jordgulve, har alle de 80 nonner nu egne, varme klosterceller. På grund af donationer fra Vesten bliver der nu ofte sendt madvarer, tøj, undervisningsmateriale og andre fornødenheder op til Rachen, enten med Yak-okser eller helikopter.

Mange af Rachens nonner bor nu på Kopan kloster i Boudha om vinteren, hvor de modtager buddhistiske belæringer og undervisning i tibetansk, engelsk, computer og andre mere almene fag, og opnår viden, som de viderebringer til Tsum-dalens børn, der nu får den uddannelse de ellers ikke ville have mulighed for at få. Der bor nu også en tibetansk læge på klosteret, der også betjener alle dalens beboere. Da det for det meste er munkeklostre, der traditionelt modtager donationer, er nonnerne på Rachen meget glade for, at vi har valgt at kun hjælpe dem, og vi får hvert år takkebreve og små gaver fra dem, og denne tak vil vi viderebringe til alle Jer, der donerer penge til projektet.

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

Kungfu Nonnerne

Kodeord: KN



Drukpa Kagyu-nonnerne på klosteret Druk Amitabha Mountain udenfor Kathmandu - de såkaldte Kung fu-nonner - har, i tillæg til, at de er seriøst praktiserende buddhister og har højere eksamener i buddhistisk filosofi, også en meget velfungerende og mange-facetteret humanitær organisation. De bringer fx ofte mad og medicin ud til afsidesliggende landsbyer i Nepal og Ladakh, hvor de samtidigt underviser befolkningen i bæredygtig landbrug.

De har også fokus på kvinders rettigheder, og underviser landsbybefolkningen i dette, samt i det naturlige i kvinders månedlige cyklus, hvilket stadigvæk er tabu i visse landsbysamfund i Nepal. Nonnerne syr selv genanvendelige hygiejnebind, som de deler ud til landsbykvinderne, sammen med nonnernes egen hjemmeproducerede sæbe og andre hygiejneartikler.

De har også stort fokus på klimaet, og tager ofte på flere måneder lange rejser i Himalayaregionen, enten til fods eller på cykel, hvor de renser naturen for affald, får landsbyboerne med, og lærer dem hvordan de kan tage hensyn til naturen og klimaet.

Mange af nonnerne er også uddannede i grundlæggende sygepleje, og assisterer de vestlige kirurger, der årligt besøger regionen for at gratis øjenkirurgi.

Nonnerne dyrker selv det meste af deres egen mad på klosterets grund. Her har de også oprettet et dyreinternat for hjemløse dyr, og dyr, der ellers skulle slagtes, hvor dyrene kan leve et godt liv, uden frygt, til de dør en naturlig død.

Deres spirituelle overhoved, Gyalwang Drukpa Rinpoche, er en stor pioner med hensyn til nonners rettigheder, bl.a. ved at give dem ret til at studere buddhistisk filosofi på et højt niveau og til at lave de lama-danse, som traditionelt og i århundreder kun har været forbeholdt munke. Dette har resulteret i trusler om vold fra mere konservative buddhistiske institutioner, der bl.a. har truet med at brænde deres kloster ned. Dette igen resulterede i, at Rinpoche ansatte en lærer i kampsporten Kung fu, så nonnerne kunne beskytte sig selv og deres kloster. Deraf betegnelsen 'Kung fu-nonnerne'. Efterhånden som nonnerne er blevet dygtigere til Kung fu, er

de også begyndt at undervise kvinder i Nepal og Ladakh i sporten, så de kan beskytte sig mod de overfald og voldtægter, der efterhånden er blevet så udbredt i Indien og Nepal. Praktiseringen af Kung Fu anbefales også af nonnerne, som en del af spirituel praksis, da det gør det nemmere at fokusere sindet under meditation.



Nonnerne bringer mad og andre fornødenheder til fods og nogle gange på cykel til afsidesliggende landsbyer i Himalayaregionen. Foto: Abutchernesbitt.



Nonnerne har vundet flere priser for deres arbejde. I 2022 på Den Internationale Kvindedag, fik de igen en pris fra den indiske regering for deres arbejde for kvinders rettigheder og sikkerhed.

Hvis du gerne vil støtte dette projekt kan du betale via bankoverførsel til: reg.nr. 95 70, kontonr.: 342 87 88, og skrive kodeordet KN på din indbetaling.

Kancha Sherpa Foundation

Kodeord: SHE



Kancha Sherpa Foundation uddeler stipendium og skoleudstyr og andre gaver til børnene i Namche,

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

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, jordskælv og andre naturkatastrofer, der ofte indtræffer i området, der ligger 3.400 meter over havet. Organisationen underviser også turister og lokalbefolkning i miljø- og naturbevarelse og bæredygtig turisme i området.

Kancha Sherpa, organisationens grundlægger, der er den sidste overlevende af den gruppe af sherpas, der hjalp Hillary med at blive den første, der nåede toppen af Everest, er en berømt og meget æret person i Nepal, der har modtaget mange æresbevisninger, inkl. fra den nepalesiske regering. Han er også en elsket landsby-lama i Namche, hvor han især er optaget af, at egnens børn får skolegang og uddannelse. Kancha og hans familie har også i mange år 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. - Der er for nyligt udkommet en bog om Kancha Sherpas liv. Bogen kan købes i Selskabets butik.



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

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



Individuelt Sponsorship

Kodeord: AMA

Chimey Yuton er 81 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 betale via netbank: reg.nr. 9570, kontonr.: 342 87 88, og skrive kodeordet AMA på din indbetaling

Individuelt Sponsorship

Kodeord: Phurbu



Phurbu Dölma er 38 år gammel, flygtning fra Lhasa, og mor til to børn. Hun flygtede alene til Indien da hun var 14 år gammel. I Indien blev hun uddannet skrædder, og arbejdede derefter på en systue i nogle år. Efter mange år med invaliderende rygsmerter, blev hun i 2018 diagnosticeret med spinal tuberkulose, der skyldes en mangeårig ubehandlet tuberkulose, der har spredt sig til ryggrad og skelet, hvilket har gjort hende ude af stand til at arbejde og have en fast indtægt. Da tibetanere har svært ved at få fast arbejde i Nepal, hvor hun bor i dag, har hendes tibetanske mand en ustabil indtægt og meget lille indtægt fra de tilfældige jobs han kan få. Da hans indtægt således ikke er nok til at betale for den ældste søns skole, har Phurbu Dölma behov for 5000 kr. pr år til at betale for hans skolegang, inkl. til tøj, mad og transportudgifter.

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

Årets Ekstradonationer

Eftersom risikoen for at blive smittet med Covid 19 i foråret stadigvæk var stor, og vi har bestyrelsesmedlemmer, der enten selv, eller har nære pårørende, der er i fare for at blive alvorligt syge hvis de bliver smittet, aflyste vi, som tidligere informeret, generalforsamlingen i 2022, hvorfor vi heller ikke har præsenteret den sædvanlige årsrapport i bladet. Årsregnskabet for 2021 står imidlertid offentlig tilgængeligt på Selskabets hjemmeside. - Som vi også gjorde i 2021, hvor vi donerede 80.000 kr. til akutte projekter, oveni de faste, har vi også i 2022 givet ekstra donationer - denne gang 135.000 kr. - til akut nødlidende i den tibetanske diaspora:

Geshe Puntsok Targye, en kræftsyg munk, 59 år gammel. Han er født og opvokset i Tibet, hvor han var munk på Gaden kloster frem til 1992, da han var nødt til at flygte fra Tibet for at undgå at blive arresteret af de kinesiske myndigheder. I Indien boede og studerede han på Namgyel Kloster i Sydindien. Reglerne på dette kloster er, at hvis en munk får behov for hospitalsindlæggelser og medicinsk behandling, vil klosteret betale alt, det første år - mere har de ikke råd til. Efter et års kemoterapi havde Puntsok dog stadigvæk store smerter og havde behov for økonomisk hjælp til fortsat kemoterapi. Vi donerede således 30.000 kr. til medicin og hospitalsindlæggelser. Dette hjalp mod smerterne, men da kræften alligevel spredte sig, døde han i september 2022. Vi er taknemmelig over, at vi har været medvirkende til, at han var smertedækket i ugerne op til hans død. Måtte han hvile i fred.

Phurbu Dölma (se oplysninger ovenfor). Selskabet fik i foråret 2022 en forespørgsel fra flere af Phurbu Dölmas venner, bosat i Vesten, der i fællesskab har doneret penge til hendes overlevelse, medicinske behandlinger og ældste barns skolegang siden 2018. De bad om 3000 kr. pr. år, men bestyrelsen bevilgede 5000 kr. pr. år for at give hende lidt større økonomisk rummelighed. Flere er også begyndt at sende brugt tøj til hende og børnene (2,5 og 9 år gamle). Hvis du gerne vil give tøj, kan du kontakte Selskabet.

Projekt AMA (se oplysninger på side 25): Ama's ene søn, der havde viet sit liv til at hjælpe sin mor, døde af leverkræft, efter et langt sygdomsforløb, med flere dyre hospitalsindlæggelser og

dyr medicinsk behandling, der kostede familien over 50.000 kr., hvorfor hans søster havde solgt alt af værdi fra eget hjem. Efter hans død i efteråret 2022, er den samme søster nu også diagnosticeret med cancer, og stod således overfor at skulle sælge sit hus. Da vi synes familien har været igennem nok, ville vi gerne hjælpe med at dække nogle af udgifterne til den medicinske behandling, og har derfor doneret 50.000 kr. som et engangsbeløb til dette.

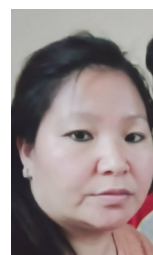
Geshe Lobsang Chogyal, 92 år gammel. Han flygtede fra Tibet i 1959, sammen med Selskabets stifter, Tarab Tulku. Han var Tarab Tulkus ceremonimester, og har i den forbindelse besøgt Danmark flere gange. Han har i de seneste mange år haft tiltagende hjerteproblemer med mange smerter, og har været hospitalsindlagt flere gange. Hans opsparing, som betalte for ambulancekørsler, hospitalsindlæggelser og medicin, er desværre blevet stjålet, og han har i lang tid levet på donationer fra sine elever. Manglen på penge har både resulteret i, at han har udholdt store smerter, fordi han har manglet penge til medicin og i, at han bekymrer sig. Da vi synes Geshe La fortjener et så godt sygdomsforløb og alderdom som muligt, har vi bevilget et engangsbeløb til ham på 50.000 kr.



Geshe Lobsang Chogyal



Geshe Puntsok Targye
(1963-2022)



Phurbu



Ama

Nyt fra butikken

Beskyttende ophæng til bilen og hjemmet



Guru Rinpoche på den ene side og han mantra på den anden. Diam. 8 cm. Pris kr. 60,00. Best.nr. 24001.



Grøn Tara på den ene side og hendes mantra på den anden. Diam. 8 cm. Pris kr. 60,00. Best.nr. 24000.



Manjushri på den ene side og hans mantra på den anden. Diam. 8 cm. Pris kr. 60,00. Best.nr. 240002

Håndleds mala



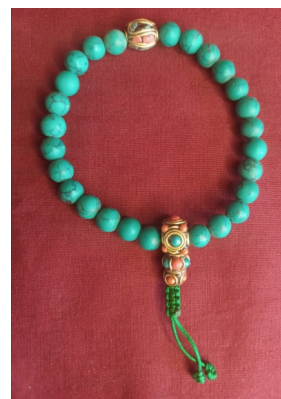
Ophæng med Tjenerezigs mantra Om Mani Padme Hung, på begge sider. Fuld længde: 40 cm. - kan forkortes via ophængs-snoen. Diam. 6 cm. **Pris kr. 60,00. Best.nr. 24003**



Ophæng med Tjenerezigs mantra, Om Mani Padme Hung, på begge sider. Fuld længde: 40 cm. - kan forkortes via ophængs-snoen. Diam. 6 cm. **Pris kr. 60,00. Best.nr. 24004**

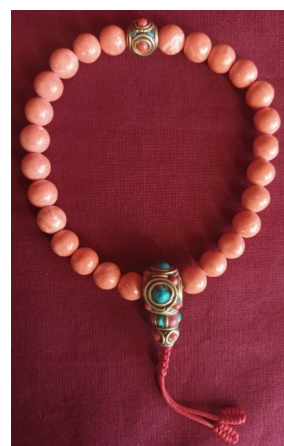


Ophæng med Tjenerezigs mantra, Om Mani Padme Hung, på begge sider. Fuld længde: 40 cm. - kan forkortes via ophængs-snoen. Diam. 6 cm. **Pris kr. 60,00. Best.nr. 24005**



Håndledsmala med perler af turkis eller koral (på foto nedenfor). Guru-/tempel-markør og halvejs-markør dekoreret med koraller, turkiser og messing. Str. diameter: 7,5 cm. **Pris kr. 180,00. Best.nr. 1001. -**

Nedenfor, med koral: Best.nr. 1002



Varer kan bestilles pr mail til: dstk.info@gmail.com
og pr. tlf. til: 20 30 38 18

Bedeflag



Små bedeflag med Tjenerezigs mantra, Om Mani Padme Hung; én stavelse af mantraet på hvert flag, 10 flag. Str. 10 x 8 cm. **Pris kr. 40,00 Best.nr. 7010.**



Små bedeflag med Tjenerezigs mantra, Om Mani Padme Hung. Flagene er lavet i et tykt, filtagtigt stof, der giver flagene tyngde og får dem til at hænge pænt. 8 x 5,5 cm. 10 flag. **Pris kr. 40,00. Best.nr.: 7012**



Små rispapir bedeflag med Tjenerezigs mantra, Om Mani Padme Hung 24 flag. Str. 10 x 10 cm. **Pris kr. 40,00. Best.nr.7011.**



Bedeflag med Medicin Buddha og hans mantra. Repræsenterer ønske om et godt helbred, positivitet, lykke, overskud af energi og beskyttelse mod sygdom for alle levende væsener. 10 flag i tykt bomuld, med ekstra god kvalitet. Str. 20 x 20 cm. **Pris kr. 70,00. Best.nr. 7003**



Bedeflag med Guru Rinpoche og hans mantra. Repræsenterer ønske om beskyttelse, visdom, et godt helbred, fjernelse af forhindringer for at opnå ønskede mål, samt kraft og energi for alle levende væsener. 10 flag i tykt bomuld, med ekstra god kvalitet. Str.: 20 x 20 cm. **Pris kr. 70,00. Best.nr.: 7001**

Se flere bedeflag på vores hjemmeside: <http://dstk.dk/bedeflag/>

Varer kan bestilles pr. mail til: dstk.info@gmail.com og pr. tlf. til 20 30 38 18

Bedemøller



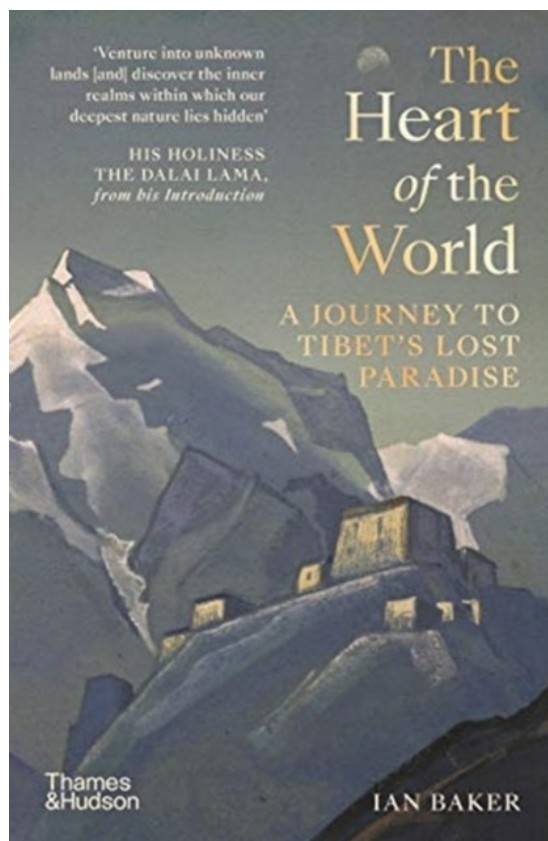
Bedemølle med håndskåret træstativ, der både kan hænges op og stilles på et bord. Bedemøllen indeholder flere tusind Mani-mantraer (Tjenezigs mantra, Om Mani Padme Hung). Dekoreret med Mani-mantraet skrevet på tibetansk og De Otte Lykkebringende symboler. Højde 15 cm, bredde 15 cm. **Pris Kr. 200,00. Best.nr. 9001.**

Se flere bedemøller på vores hjemmeside: <http://dstk.dk/pinsbrocher/>

Varer kan bestilles pr. mail til:
dstk.info@gmail.com og pr.
tlf. til: 20 30 38 18



Bedemølle med håndskåret træstativ, der både kan hænges op og stilles på et bord. Bedemøllen indeholder flere tusind Mani-mantraer (Tjenezigs mantra, Om Mani Padme Hung). Dekoreret med Mani-mantraet skrevet på tibetansk. Højde 15 cm, bredde 15 cm. **Pris Kr. 200,00. Best.nr. 9002.**



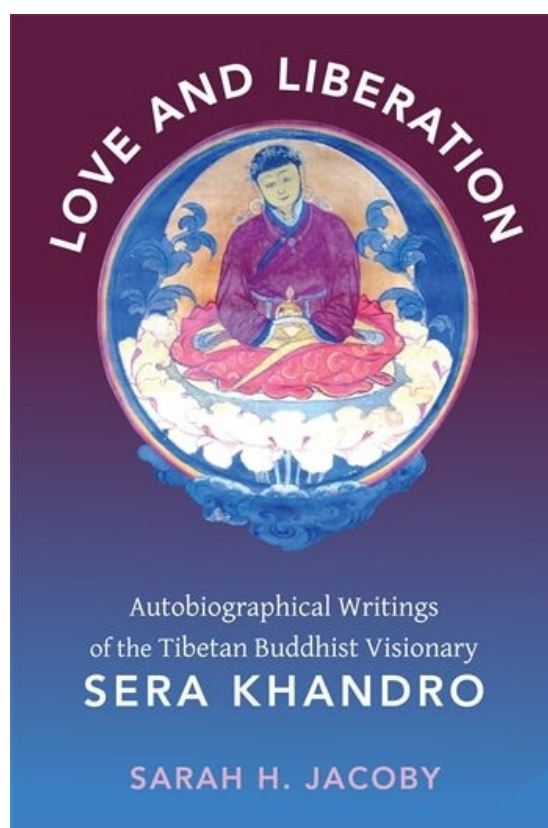
Heart of the World - A Journey to Tibet's Lost Paradise

Af Ian Baker

Sprog: engelsk, 512 sider, udgivet: 4. juni 2020.
Paperback. Illustreret med forfatterens egne fotografier.

Pris: kr. 199,00. Best.nr.: 14000

Ian Baker, der er antropolog og historiker, lærer i tibetansk buddhisme og forfatter af flere bøger, bl.a. om den tibetanske buddhismes mest esoteriske sider. I 'Heart of the World' fortæller han om sine strabatøse rejser ind i en af de hellige, skjulte dale (tibetansk: Bey-ul), kaldet Pemakö. "De hellige skjulte dale", af hvilke der findes 108, er dale i Tibet og Himalaya-regionen, der i det 8. årh. blev velsignet af den buddhistiske mester Guru Rinpoche, der derefter lagde en beskyttende kraft omkring dalene. Han kalder selv Pemakö for "Kongen af alle de hellige skjulte dale". Han skabte disse dale, der automatisk, blot ved at opholde sig der, giver en dyb meditation og selvindsigt, fordi han så, at der i fremtiden ville komme mange konflikter og megen lidelse i denne verden, hvilket ville påvirke de mediterende.



Love and Liberation Autobiographical Writings of the Tibetan Buddhist Visionary, Sera Khandro

Af Prof. Sara H. Jacoby

Sprog: engelsk, 422 sider, udgivet: 2014, Paperback. Illustreret med forfatterens egne fotografier.

Pris: kr. 350,00. Best.nr.: 14012

"Love and Liberation" er en fantastisk bog om en af de få tibetansk buddhistiske kvindelige yogiers liv og belæringer. Sera Khandro (også kaldet Dew Dorj, 1892-1940) var ekstraordinær, ikke kun på grund af hendes spirituelle indsigt, opnåelse af overnaturlige evner og evne til at kommunikere med spirituelle væsener, eller fordi hun var guru for mange lamaer, klostre og lægfolk i Golok-regionen i det østlige Tibet, bl.a. på Sera Kloster (deraf hendes navn), men også på grund af hendes ærlighed.

Bogen fortæller om Sera Khandros samtaler med jordguder, dakinier, bodhisattvaer, lamaer og andre buddhistiske samfundsmedlemmer, hvis stemmer væver sig sammen med hendes egen livshistorie, både om kærligheden mellem Sera Khandro og hendes guru og tantriske partner Drimé Özer, og om åndelig befrielse.

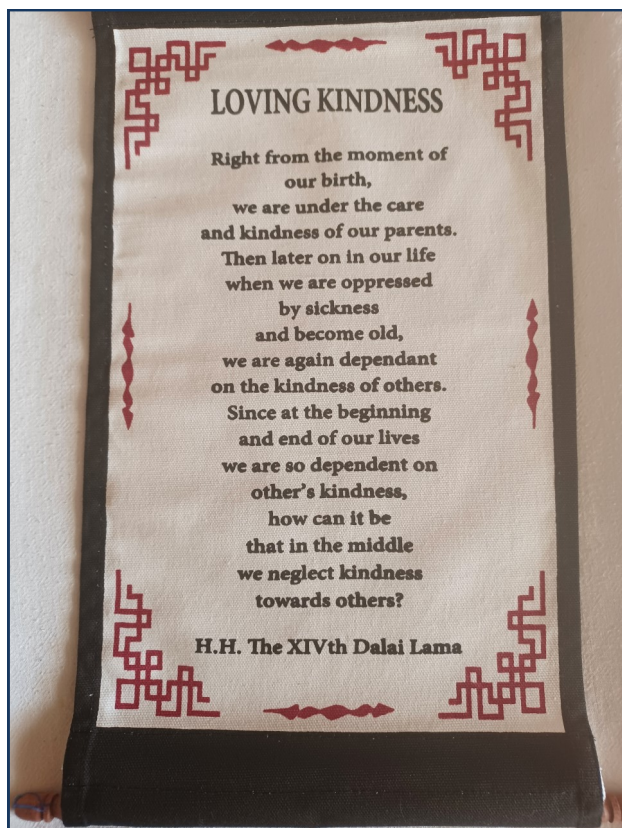
Se flere bøger på vores hjemmeside: <http://dstk.dk/boger/>

Varer kan bestilles pr. mail til: dstk.info@gmail.com og pr. tlf. til: 20 30 38 18

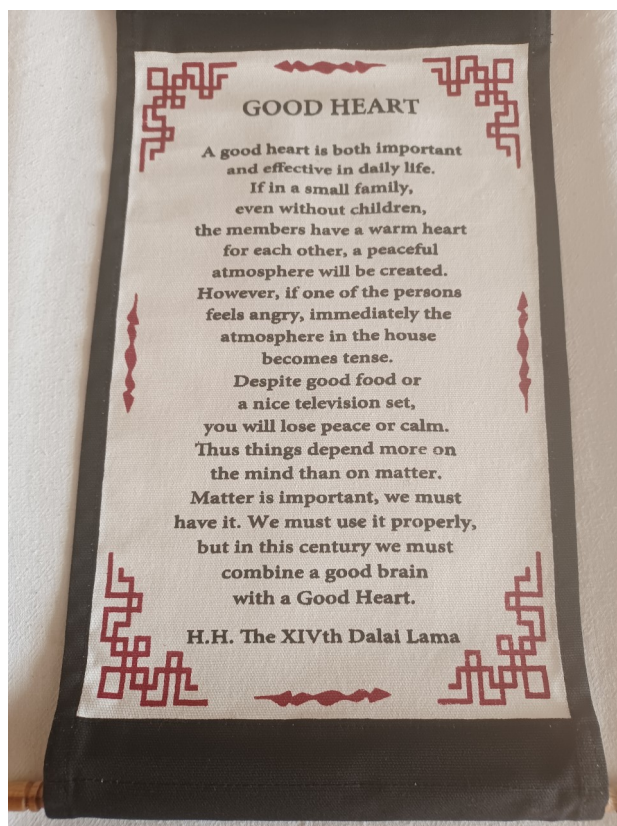
Dalai Lama-citater

Vægophæng

kr. 50 pr. stk.
Str. 24,5 x 38,5 cm.



Best.nr. 1506



Best.nr. 1505

Se flere Dalai Lama-citater på vores hjemmeside: <http://dstk.dk/dalai-lama-citater-wallhangings/>

Se vores varesortiment her: <http://dstk.dk/butik-3/>

Varer kan bestilles pr. mail til: dstk.info@gmail.com og pr. tlf. til: 20 30 38 18

Har du husket at betale medlemskontingent?

Hvis du er i tvivl om du har betalt, er du velkommen til at kontakte Selskabets næstformand

Lillian Evang,

telefon: 2883 8588 (19:30 - 21:00)

E-mail: lillian@evang.re



Dansk Selskab for Tibetansk Kultur

ཡུལ་ཁའ་གཏོང་ཤིང་ཤེས་པ་ལྷན་ཁྲིམས་པུ་སྒྲིལ་
Jansvej 12, 2. tv., 2300 København S



ISSN: 1397 - 9248

Tryk: Sangill Grafisk Aps.