

NORBU

4/2011

EN MEDLEMSTIDNING FRÅN SVENSK-TIBETANSKA SKOL- OCH KULTURFÖRENINGEN





NORBU

TIDSKRIFTEN NORBU UTGES AV
SVENSK-TIBETANSKA SKOL- OCH
KULTURFÖRENINGEN.

REDAKTÖR:
INGEGERD HAMBERG

ANSVARIG UTGIVARE:
ALLAN FOTHERINGHAM

OMSLAG FRAM:
LINY WOOD PÅ TIBETGALAN
FOTO: LOBSANG SHERLHOKANGSAR

OMSLAG BAK:
TIGERSPRÅNGSKLYFTAN I TIBET
FOTO: L. LINDGREN
OCH K. BLOMBERG

GRAFISK FORM & LAYOUT:
STIG JONSSON
POSTADRESS:
VIVSTAVARVSVÄGEN 200
122 43 ENSKEDE

TELEFON:
08-643 49 47

TELEFAX:
08-643 49 17

PLUSGIRO:
90 06 66-9

E-POST:
INFO@TIBET-SCHOOL.ORG

HEMSIDA:
WWW.TIBET-SCHOOL.ORG

NORBU BETYDER DEN
ÖNSKEUPPFYLLANDE JUVELEN.

MEDLEMSAVGIFTEN I SVENSK-
TIBETANSKA SKOL- OCH
KULTURFÖRENINGEN ÄR 200
KR. I MEDLEMSAVGIFTEN INGÅR
ABONNEMANG PÅ TIDSKRIFTEN
NORBU.

ISSN: 1101-5020
TRYCK: TRYCKNU,
STOCKHOLM, 2011

Innehåll Norbu nr 4, 2011

3 Retreat på Stockholms
sjukhem
Soenam Jamyangling reflekterar

4 Besök från Kina

5 Hälsningar från fadderbarn
i högre utbildning

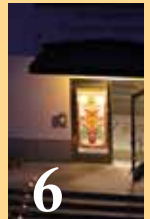
6 Tillsammans för Tibets barn
Rapport från galan

9 Sagan om odjuret i Lotussjön

12 Att hitta hem
Sista delen

16 Tre veckor i Tibet
Vår vice ordförande på resa

19 Anslagstavlan



Redaktören

Den här hösten har jag fått rika tillfällen att reflektera över vad **välstånd** egentligen är. Det är väl någon sorts välstånd vi alla försöker uppnå, men vad är det vi strävar efter i själva verket? Ja, det här är inga nya tankar, men de aktualiseras när man själv eller någon närstående drabbas av ohälsa. Kan prylar och saker och ting någonsin kompensera för kärlek och medkänsla?

Vår ordförande, Soenam Jamyangling, som är vår stora inspiratör här på föreningen, har fått ett osökt tillfälle att tänka över sitt liv efter att ha drabbats av stroke. Läs hans reflektioner på nästa sida.

Jag tänker på hur även anhöriga drabbas. Hur det kan kännas som att man tappar fotfästet totalt när någon i familjen blir helt hjälplös av sjukdom. Hur utlämnad och ensam och trött och frustrerad man blir. Och hur man också kan växa i situationen och se med nya ögon på vad som egentligen är viktigt.

Redaktionen önskar alla sina läsare **GOD JUL** och **GOTT NYTT ÅR!**
INGEGERD HAMBERG, REDAKTÖR
ingegerd.hamberg@tibet-school.org

Katselbarn i högre studier



Pema

Mitt namn är Pema Yudron och jag gick ut från Katselskolan 2003 och studerade i Shanghai på högstadiet. Sedan studerade jag vidare i Peking på ett gymnasium. Under de sju åren fick jag fullt ekonomiskt stöd av skolföreningen. Utan er hjälp skulle jag absolut inte ha haft möjlighet att komma så här långt i mina studier.

2010 kom jag in på ett universitet som heter Nordöstra Universitet i Kina.

Med varma hälsningar,

PEMA YUDRON

Översättning: Lobsang Sherlhokangsar

Penpa

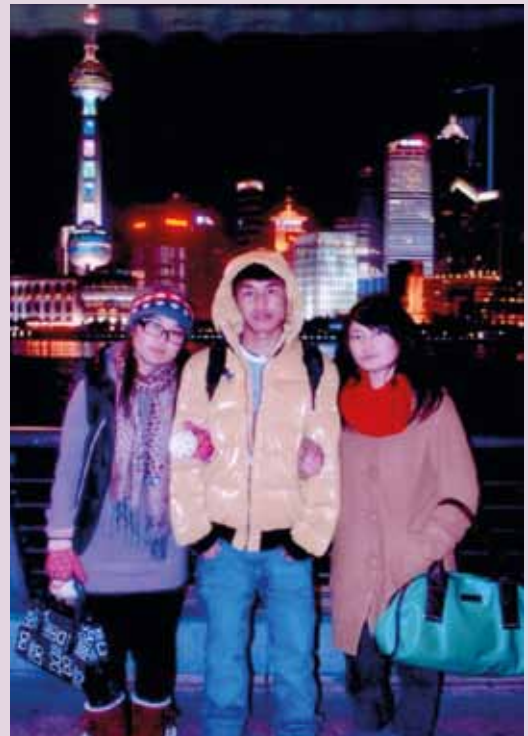
Jag vill berätta lite om hur det går med mitt skolarbete just nu. Jag har precis fyllt 21 år och just nu läser jag på ett universitet i Changsuprovinen i Kina. Här läser jag medicin och jag kommer att bli läkare så småningom.

På universitetet finns det ett antal studenter från Tibet och vi brukar hålla ihop och vi hjälper varandra. När vi firar Losar, det tibetanska nyåret, brukar vi samlas och fira tillsammans. Här bifogar jag en bild på mig och mina skolkamrater som också är före detta studenter från Katselskolan. Vi har gått i samma skola i mer än tio år och det känns som om vi är syskon.

Hälsningar!

PENPA

Översättning: Lobsang Sherlhokangsar



Tillsammans för Tibets barn

Vår gala för att samla in pengar till högre utbildning för Tibets barn blev en succé! Bidrag kommer fortfarande in från personer i publiken och från medlemmar som inte kunde komma men som i alla fall vill bidra. Minst 100 000 kr är nettot uppe i nu, och pengarna går direkt till högre utbildning i Tibet och Kina.



Martin Timell var medryckande och kunnig konferencier. Foto: Lobsang S.

Det var vi på Svensk-tibetanska skol- och kulturföreningen (Stsk) som i samarbete med Internationella Engelska Gymnasiet (IEG) anordnade galan söndagen den 2 oktober. Stsk är ju en hjälporganisation med 90-konto, men vi är för små för att kunna delta i den årliga TV-galan För Världens barn. Därför ville vi ordna en egen gala. Intäkterna går till det växande antal elever i våra skolor i Tibet som går vidare till högskola, gymnasium och högstadium.



*Skolföreningens Allan Fotheringham och IES:s grundare Barbara Bergström
Foto: Lobsang S.*

Den interna logistiken under galan fungerade perfekt. Ett stort antal volontärer från Stsk och lika många elever från skolan såg till att allting gick i lås. Stämningen var hög, och IEG hade bjudit in ett antal VIP-personer som betalade ett flerdubbel pris.

Kvällens konferencier var Martin Timell. Han föregick med gott exempel och berättade att han själv beslutat ta ett fadderbarn. Han uppmanade publiken att följa efter, man kan gå ihop flera stycken om ett barn, t ex.

Barbara Bergström, som är Internationella Engelska Skolans grundare, fortsatte sedan med att tala om vikten av utbildning. Hon brinner

för att de olika skolorna inom organisationen ska kunna hjälpa till med utbildningsprojektet i Tibet.

Stsk representerades av föreningens generalsekreterare Allan Fotheringham. Han introducerade en nygjord film om elever som med våra sponsorerers hjälp gått vidare med sina studier i Tibet och Kina. Filmen vi-



*I baren jobbade Ingrid Thorsell
Foto: Lobsang S.*



Tre assisterande elever: Emilia Åsberg, Emmab Westerberg och Sara Bäckner. Foto: Lobsang S.



Britt Mebius i fadderkommittén och Katselsbopens Sofia Pettersson. Foto: Lobsang S.

sar en av våra representanter i Tibet - han är också lärare i vår första grundskola, Katselskolan - som reser långt för att besöka några gamla elever. Här berättar Allan om filmen:

”Som de flesta av er redan vet har föreningen 13 000 barn i sina skolor. Av dem har nu fler än 200 gått vidare till högre studier i städer i Kina och i Lhasa.

”När jag först såg filmen”, berättar Allan, ”slogs jag av tre saker: den vackra tibetanska naturen i början, de långa resor som vår representant gör för att besöka eleverna (de var så långa att vi faktiskt fick redigera bort delar så ni inte somnar!), och

sist men inte minst hur *vanliga* de här ungdomarna verkar vara, nästan som vilka svenska ungdomar som helst! Men det är just *det* som är det *ovanliga* och fantastiska!

När ni ser den vackra naturen i början, tänk på att våra elever har kommit från nomadfamiljer, vuxit upp bland bönder, ibland utan föräldrar, oftast under svåra och fattiga förhållanden. Men tack vare er har de fått möjlighet att gå i skolan, fått mat och kläder.

När ni ser på de långa resorna, tänk på att eleverna har kämpat hårt med sina studier i många år, klarat prov efter prov och nu varit beredda

att resa långt bort för att bo och studera på internatskolor, oftast flera år i sträck innan de kan återvända hem.

När ni ser på ungdomarna som intervjuas och kanske tänker som jag att de verkar rätt vanliga, som svenska ungdomar, försök då komma ihåg deras bakgrund och den långa resa de har gjort.

Då tror jag att ni kommer att förstå vilket mirakel det här är! Alla de här ungdomarna som en gång var småungar från fattiga byar eller nomadtrakter, ofta föräldralösa, har nu blivit stora självständiga individer tack vare ert stöd. De kommer säkert att vara en till- →



Trängsel kring Katselsbopens bord. Foto: Lobsang S.



Eleven Esra Abdel Wahab och Stsk:s Anna Hagert som svarade för dekorationerna. Foto: Lobsang S.

gång för sig själva, sina familjer och sitt land. Det är bara *en* sak de inte kan ordna själva, och det är fortsatt ekonomiskt stöd så att de kan slutföra sina studier. De vädjar till oss i filmen som jag vädjar till er nu: Snälla, öppna era hjärtan, och gärna era plånböcker, så vi kan se till att dessa ungdomars dröm går i uppfyllelse!”

Under pausen kunde man besöka Stsk:s informationsdisk om fadderverksamheten. Flera nya faddrar anmälde sitt intresse. Kommersen var också livlig i Katselshopen som sålde böcker, mattor, smycken och annat hantverk från Tibet. Leon Kühn, som är ansvarig för bild inom IEG, hade skänkt en tavla som man kunde lämna anbud på. Den såldes för 7 600 kr, en summa som gick direkt in i insamlingsresultatet. Förfriskningar och tilltugg fanns att köpa, och stämningen var livlig och intresset stort.

Vår gala blev en fullträff. Vi hade få utgifter. Det enda som kostade var annonserna samt utgiften för ljudanläggningen, och den räkningen var ordentligt subventionerad. Så TACK alla som bjöd på sitt kunnande och sina insatser denna kväll: IEG och alla fantastiska och tjänstvilliga elever, Stsk:s alla volontärer som såg till att allting fungerade smidigt, Leon Kühn som skänkte en tavla, och naturligtvis alla artister som ställde upp helt gratis för högre utbildning för Tibets barn!

TEXT: INGEGERD HAMBERG
 FOTO: LENNART
 ÖSTBERG OCH LOBSANG
 SHERLHOKANGSAR



Artister: Liny Wood, Sarah Dawn Finer och Lotse Arkhang Foto: Lobsang S.; Patrik Isaksson. Foto: Lennart Ö.; Janne Schaffer, Foto: Lennart Ö.; Dan Hylander, Foto: Lennart Ö.

Att hitta hem

Nu har vi kommit fram till sista avsnittet av vår mycket uppskattade publicering av Lama Lodrus bok *Att hitta hem*. Det handlar om Zen och Vajrayana och avslutas med Lama Lodrus personliga kommentar.

ZEN

Shakyamuni Buddha höll en dag upp en blomma för sina lärjungar. Endast den vördade Mahakashyapa log och det var början till zen. Såsom all form av buddhism gick denna ordlösa lära i arv från mästare till lärjunge. Den 28:e efterträdaren; Bodhidharma, for till Kina på 600-talet och lade då grunden till zenskolan. Den etablerades i Japan på 1100-talet av munken Eisai och det är denna japanska form som är den mest kända i västerlandet idag.

Zen är en förkortning av det japanska ordet zenna, en omskrivning av sanskritordet *dhyana* (*chan* eller *channa* på kinesiska) som betyder meditativ koncentration. En grundläggande faktor i zazen (zenmeditation) är disciplin. Det är disciplinen som är metoden. Meditation och djup eftertanke ska leda till spontan insikt och upplysning genom egen kraft.

Ett inslag i zen är koan. Zenmästaren ger en fråga till lärjungen att begrunda. Frågan är ofta ologisk och kan till och med vara absurd. Genom lärjungens svar kan mästaren bedöma hans andliga tillstånd och grad av utveckling. Mästars råd är ett viktigt steg att hjälpa lärjungen att bryta igenom den mentala kris som begrundandet gett upphov till och väcka honom till insikt. Det

”rätta” svaret får lärjungen slutligen i och med sitt uppvaknande, sin satori (*bodhi* på sanskrit).

I zen spelar intuitionen en stor roll och detta tillsammans med den speciella estetiken i konst, måleri, poesi och bågskytte har bidragit till att zen har haft stor dragningskraft på västerländska sökare och konstnärer.

Teologiskt följer zen Mahayanaläran, som även ingår i Vajrayana.

VAJRAYANA – TIBETANSK BUDDHISM

Vajrayana, som betyder ”diamantfarkosten” har i västerlandet kommit att bli liktydig med begreppet tibetansk buddhism. Tibet och dess huvudstad Lhasa blev ett religiöst och kulturellt centrum för ett område som förutom Tibet omfattade i stort sett hela Himalayaområdet med bl a Sikkim, Bhutan och stora delar av Kina, Mongoliet och vissa områden i Sibirien. Denna form av buddhism kom att präglade hela samhället, både på det andliga och det världsliga planet. Tibetanska blev ett lärdomsspråk för dessa områden på motsvarande sätt som latinet i Europa under medeltiden.

När buddhismen kom till Tibet var ”Bön”-religionen – som långt tidigare kommit från landet Shang-



Shung – utbredd i hela landet. Den kom i sin tur att assimilera en hel del av buddhismen och utövas än idag vid sidan av den tibetanska buddhismen.

Enligt inhemska tradition fick buddhismen fäste i Tibet på 600-talet då kung Songtsen Gampo regerade. Under hans tid byggdes vissa religiösa byggnadsverk och tempel, bl a Jokhang-templet i Lhasa som anses vara det heligaste i hela Tibet.

Men det är först under kung Trisong Detsens tid på 700-talet som buddhismen nämns i samtida och officiella dokument. Han bjöd in den store indiske abboten Shantarakhita och den store indiske mästaren Padmasambhava. Tillsammans

byggde de Tibets första kloster som heter Samye. Dessutom invigdes Tibets första munkar. Och under Padmasambhavas ledning arbetade en grupp lärjungar med att skriva och översätta texter. Även andra indiska lärare bjöds in och undervisningen om Buddhas lära i sutra (Hinayana, Mahayana) och tantra (Vajrayana) började spridas.

Under kung Langdarmas tid följdes buddhismen i ca tio år. Men kungen mördades, vilket ledde till att läran började spridas på nytt. Många tibetaner reste till Indien för att studera, meditera och hemföra texter de fått från indiska lärare och meditationsmästare. Många indiska lärare bjöds även in till Tibet. Sakta men säkert och med stor noggrannhet överfördes hela Buddhas lära till Tibet och översattes till det tibetanska språket.

Ett livligt utbyte skedde i synnerhet under 1000-talet e. Kr. Det var i sista minuten – senare under seklet skulle buddhismen nästan upphöra att existera i sitt ursprungsland på grund av den islamiska invasionen. Tibetanska översättare hade då hunnit rädda en viktig del av det indiska kulturarvet undan islams erövrings-tåg.

I de stora buddhistiska universiteterna Nalanda och Vikramashila, i det forna Indien, var undervisningen i grunden densamma, men kunde skilja sig något i fråga om termer och sätt att förklara läran. På samma sätt uppstod olika traditioner i Tibet, alltefter namnen på olika indiska lärare och deras lärjungar, tider, platser och så vidare. De fyra mest kända traditionerna är Nyingma, Kagyu, Sakya och Gelug. Trots att

de i grunden är identiska skiljer de sig något i sättet att undervisa. Tibetanerna har emellertid varken ändrat något eller blandat in någon annan religion eller filosofi.

Beteckningen "lamaism" är ett västerländskt påhitt som betonar den andlige lärarens – lamans – roll i den tibetanska buddhismen. Ur tibetansk ståndpunkt däremot har uttrycket "lamaism" kommit att beteckna något som inte är äkta buddhism. Kunskapen om den tibetanska buddhismen var länge fragmentarisk och ofta fördomsfull hos västerländska forskare. Många av de västerlänningar som reste till Tibet i början av 1900-talet bär ansvaret för dessa missförstånd. De tantriska ritualerna inom tibetansk buddhism är mycket rika på symbolik. Men besökarna drog sina egna slutsatser, utan att alltid ta reda på syftet med dessa ritualer. De ansåg ofta att denna religion var degenererad och full av vidskepelse. När de sedan återvände hem till väst, skrev de om religionen utifrån sina egna tolkningar. (Och deras böcker drog den kinesiska regeringen stor fördel av när den ville motivera sin invasion av Tibet.) Det är dessa tolkningar och böcker som tibetanerna menar har kommit att prägla beteckningen "lamaism".

1950-51 invaderades Tibet av Kina och sedan dess har över tretusen kloster jämnats med marken. Efter ett uppror 1959 flydde Tibets religiösa och världsliga överhuvud Dalai Lama till Dharamsala i norra Indien. Där finns exilregeringens huvudsäte och där har ca 100 000 flyktingar samlats kring Dalai Lama. Detta innebär att tibetansk buddhism blivit mer tillgänglig för

forskare och sökare i västerlandet. Lamor och lärda företrädare för alla de tibetanska skolorna har fortsatt sin verksamhet i landsflykt, främst i Indien, Nepal, Sikkim och Bhutan men även i Europa och USA.

VAJRAYANA – UTÖVANDET

Ur Vajrayanas perspektiv är de tre farkosterna Hinayana, Mahayana och Vajrayana en stegvis utveckling i individens inre mognad, de betecknar en gradvis fördjupning i insikt och motivation.

När en Buddha undervisar säger man att han "sätter Dharmas hjul i rörelse". Detta gjorde Buddha Shakyamuni i tre omgångar. Först undervisade han om De fyra ädla sanningarna, karma – lagen om orsak och verkan – och om Den åttafaldiga vägen. Här redogjorde Buddha för de resultat han hade uppnått. Denna undervisning var avsedd för dem som skulle utöva Hinayana. I den andra och tredje omgången undervisade han om tomheten, en undervisning som i första hand riktade sig till dem som skulle utöva Mahayana. För dem som var mottagliga manifesterade sig Buddha dessutom som Vajradhara och undervisade i speciella meditationstekniker som används inom Vajrayana. Undervisningen i de två första stadierna kallas sutra och i det tredje tantra.

I vår nuvarande tidsålder har det funnits fyra buddhor, varav Shakyamuni Buddha var den fjärde. Det kommer att ha funnits ytterligare 996 buddhor innan denna tidsålder är slut. Utmärkande för Buddha Shakyamuni är att han undervisade om både sutra och tantra. De flesta andra buddhor kom-

mer endast att undervisa i sutra. Det innebär att det mycket sällan finns tillgång till undervisning i Vajrayana.

En viktig del i utövandet är lärarens roll. Han blir så betydelsefull att tillflyktslöftet utvidgats inte bara till att omfatta buddha, läran och församlingen utan också laman. Laman vägleder lärjungen genom Hinayanas disciplin för att sedan under Mahayanastadiet, där lärjungen börjar få en stabil insikt om jaglöshet, införa vissa inslag av tantra. Det finns många olika tekniker och meditationsformer inom tantra, utformade för att passa människor med olika förutsättning och läggning. Men dessa metoder bygger på en viss insikt om tomhet som i sin tur förutsätter att man har utövat Hinayanas och Mahayanas etik och meditation.

Tantra sysslar ofta med ritualer där man använder sin kropp, sitt tal och sinne till att förverkliga sinnets sanna natur. Här ingår t ex olika gester och hanterande av rituella föremål eller musikinstrument (kropp), olika texter och böner som sjungs och mantra som reciteras (tal). Uppmärksamhet och närvaro, utveckling av ren motivation, visualiseringstekniker och tomhetsmeditation (sinne). Dessa ritualer utförs ibland i grupp, ibland i ensamhet. Alla moment i dessa övningar är väl genomtänkta och pedagogiskt uppbyggda för att främja sinnets utveckling. Ingenting lämnas åt slumpen. Inte heller åt överjordiska krafter, en föreställning som ofta förekommer. Eftersom man samlar ihop alla energier i kropp, tal och sinne blir tantra mycket effektivt.

Inom Vajrayana finns också meditationsgudomligheter. De misstolkas ofta som gudar i väst när de gestaltas på målningar och bilder. Vissa har flera ansikten och armar, vissa ser fridfulla ut och vissa vreda. De är i själva verket symboler för olika sidor av vårt sinnes sanna natur. I syfte att identifiera sig med sin egen natur visualiserar lärjungen sig själv i form av gudomligheten och försöker identifiera sig med den, samtidigt som han eller hon reciterar gudomlighetens mantra. Recitationen fungerar som en förbindelselänk mellan visualiseringen och sinnets natur.

Tantra är ett hjälpmedel för att snabbare kunna fullborda bodhisattva-idealet att bli upplyst för att hjälpa alla levande varelser.

TULKUS

En bodhisattva kan välja inkarnation, vilket innebär att han eller hon själv kan besluta om att återfödas och äga kontroll över var detta kommer att ske. En sådan inkarnation är Dalai Lama som sedan 1400-talet betraktas som en emanation av barmhärtighetens bodhisattva Avalokiteshvara och en inkarnation av sin föregångare. Han kallas därför den 14:e Dalai Lama.

Teologiskt grundas detta på läran om Buddhas tre kayas och förmågan att överföra medvetande från ett liv till nästa. Dessa inkarnerade lamor kallas tulku – emanationskropp.

Kommentar:

Trots att jag fått undervisning och vägledning av lärare inom flera av de buddhistiska traditionerna är det

ändå den tibetanska traditionen som jag studerat och utövat mest. Tack vare att lärare från alla de olika traditionerna, och inte minst från den tibetanska, besöker Sverige har buddhismen börjat få fotfäste i Sverige och övriga delar av världen där den tidigare inte funnits. Detta beror naturligtvis dels på lärarnas omtanke, men också på allmänhetens intresse och behov. Buddhister missionerar inte, men tvekar inte att informera och förklara där det finns ett äkta intresse.

Buddhismen verkar innehålla en hel del tekniker som motverkar den moderna tidens lidanden – som i väst till största delen är psykiska. Buddhismen är en mycket öppen religion, tycker jag. Öppen på så sätt att mycket av dess filosofi och praktik är tillgängliga även för de som inte är ”troende” buddhister. Det sägs i texterna att buddhismen inte har någon ägare; den tillhör var och en som vill tillämpa den. Även inom Tantra, med dess ritualer, visualiseringstekniker och mantrarecitationer, som traditionellt faktiskt bara får utövas av människor som formellt är buddhister, finns det ett undantag i form av mantrat Om Mani Peme Hung. Detta mantra anses alstra positiv kraft och energi som kan ge stöd i svaga stunder, och vidga ens omtanke om andra i ljusa stunder. Det sägs att den som har förtroende för detta mantra får använda det.

Under årens lopp har jag sett hur enkla former av meditation, kontemplation och även recitation av ovanstående mantra bidragit till positiva förändringar i människors liv, både hos buddhister och icke-buddhister. Jag vill dock än en gång be-

tona vikten av att ha tillgång till en bra lärare. I synnerhet för den som vill följa Vajrayanas disciplin är detta oerhört viktigt.

Slutsatsen av mitt eget utövande (hur begränsat det än må vara) och efter att ha iakttagit mina lärare, mina utövande bröder och systrar och de icke-buddhister som använt buddhistiska tekniker, är att buddhismen som började i Indien för 2,500 år sedan, fortfarande är aktuell och fungerar i ett modernt samhälle. Den fungerar antingen man vill leva som munk eller nunna, eller lekman. Den fungerar antingen man studerar och utövar litet eller mycket. Resultatet varierar förstås, beroende på individen och på hur mycket tid man lägger ner. Buddhismen beskrivs i

texterna som passionslös och ambitionslös. Det betyder att var och en väljer sin egen takt. Man bör sträva högt, men hitta sin egen takt utan att ställa orimliga krav på sig själv.

Det är för tidigt att säga om buddhismen kommer att fortsätta att spridas i världen. Det beror på människors behov och utövarnas förmåga att förverkliga och bevara kunskapen och visdomen till kommande generationer. En intressant företeelse är att en del Tulkus (som beskrivits ovan) har börjat återfödas i västvärlden och väljer västerländska föräldrar. Förhoppningsvis kommer vi, inom de närmaste generationerna, att finna västerländska utövare som i hög grad gjort verk-

lighet av visdom och medkänsla och därmed visat att buddhismen inte är beroende av land eller kultur. Tills dess hoppas jag att lärarna fortsätter att besöka oss för att inspirera och undervisa, för trots att Buddha eller buddhismen inte har något behov av att hävda sig finns det många i dagens samhälle som är i behov av hjälp.

I texterna om Bodhisattvan står det att "Där det finns rymd, där finns det även levande varelser. Där det finns levande varelser, där finns det lidande. Där det finns lidande, där ska det finnas medkänsla".

Till alla lärare vill jag säga: Jag är för evigt tacksam att ni kom.



DEN FULLKOMLIGE

PÅ SLUTET AV RESAN FINNER DEN FULLKOMLIGE FRIHET,
HAN ÄR FRI FRÅN LÄNGTAN OCH UTAN SORG,
FRI OCH UTAN BOJOR

UR DHAMMAPADA

Tre veckor i Tibet

Under tre höstveckor har vår vice ordförande Lennart Lindgren och hans fru Kerstin Blomberg rest runt i Tibet och delar här med sig av axplock från resan. Kerstin kom som ung sjuksköterska till den tibetanska flyktingbyn Sonada i nordöstra Indien och arbetade där 1972-73. Hon har sedan haft fortlöpande kontakt med byn under alla år. Därför var det mycket efterlängtat att få uppleva Tibet.

Tänk att jag skulle behöva vänta nästan 40 år." Kerstin blickar ut över den tibetanska högplatån på vägen mellan Lijiang och Zhongdian (Shangri La). Utspridda ligger de typiska tibetanska husen med sina vackra träsniderier runt ytterdörr och fönster. Vi är inbjudna till en tibetansk familj. Vi sitter i det stora köket med en eldstad i mitten. Det är rökigt, men trivsamt.

Kvinnorna serverar tibetanskt te. En skål med tsampa skickas runt så att vi kan knåda ihop en hård liten boll som smakar överraskande, men gott. I ena hörnet står några blyga barn och mitt i rummet mannen som berättar om gården. Just nu skördas kornet. Vi ser kärvar staplade på åkarrarna som förr i Sverige. Senare under resan ser vi hur åkrar höstplöjs med enkla plogar dragna av jakar.

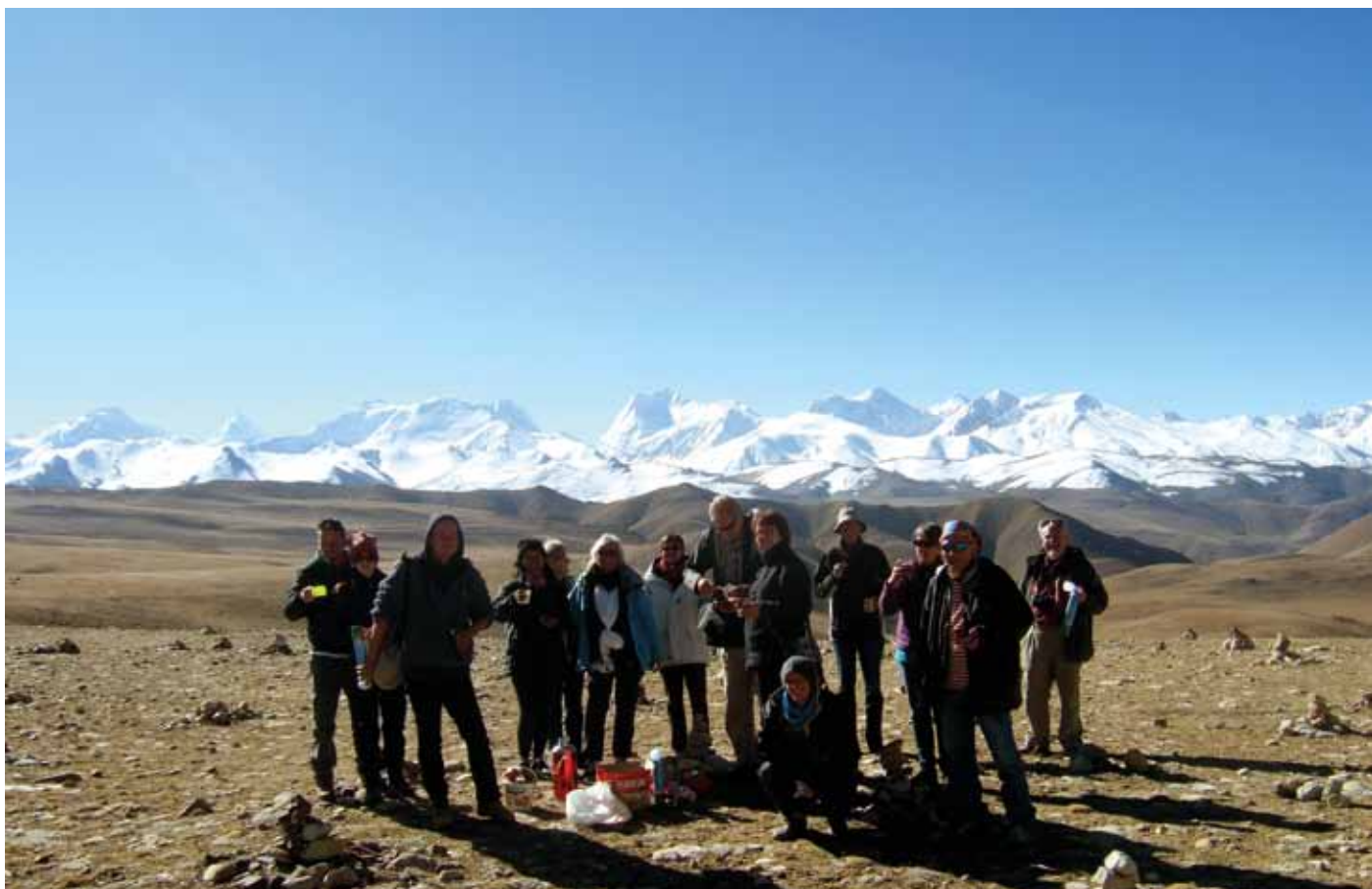
Vi är på gruppresa i Tibet. Vi var fundersamma när vi anmälde oss eftersom vi inte är några gruppresemänniskor. Men insåg att det nog var bra att ha allt ordnat för att koncentrera oss på alla upplevelser. Det visar sig vara rätt tänkt. Den suveränt duktige reseledaren ger oss service, insyn och insikter som vi glupskt tar in.

Resan tar sin början i slutet av september och första anhalt är Kunming på behaglig höjd över havet. Sedan stiger vi successivt till Lhasas 3 700 meter. Anpassar oss och kan någorlunda obehindrat klättra upp för Potalapalatsets tusen trappsteg. Denna märkliga byggnad, så magisk på avstånd. Byggt av den store femte Dalai Lama på 1600-talet. Men redan 637 fanns här en grotta som den tibetanske kungen Songtsen Gampo nyttjade för meditation.

Längre historia har Jokhang mitt i den gamla tibetanska staden. Det allra heligaste templet i Tibet, byggt av Songtsen Gampo på 600-talet e.Kr. för att förvara en värdefull Buddhastaty. Här finns mycket av den tibetanska buddhismens historia samlad. Trängseln är stor inne i templet. Pilgrimer kommer från Ti-



Kerstin vid Turkoshfärgade sjön, den heliga sjön Yamdrok Tso.



Födelsedagsfest på 5000 m höjd.

bets alla hörn. Det är fascinerande att gå koran runt templet tillsammans med dem. Religionen är stark och utövas aktivt, det är uppenbart. Men allt övervakas noggrant av kinesiska soldater på torget framför och från hustaken. På gatorna i kvarteren är de ständigt synliga i glasburar i gatukorsningarna. Men handeln i mängden små butiker och på gatan pågår till synes obehindrat. Vi hittar fram till den lilla butik där Katselskolans hantverk säljs. Soenams systerdotter, som är läkare, har jouten denna dag. Vi handlar många fina saker. Presenter och julklappar. Många kommer att bli lyckliga hemma på Gotland, tror vi.

Hälften av året bodde Dalai Lama i Potala, andra hälften i det näraliggande sommarpalatset Norbulingka ("Juvelens park"). En gång den största botaniska trädgården i Tibet. Idag en vacker parkanläggning. Vi känner igen många av de svenska trädgårdsväxterna – tagetes, dahlia och ringblomma. Knycker några frön för plantering i vår trädgård på Fårö. Kan bli en vacker påminnelse om Tibet i framtiden. Det var den sjunde Dalai Lama som byggde palatset i mitten av 1700-talet för att komma nära det gröna gräset, just det vi alla längtar efter.

En speciell upplevelse är munkdebatten i Seraklostret, en halvmil utanför Lhasa. En företeelse med

tusenåriga anor. En religiös debatt för att stärka det intellektuella klimatet inom religionen. Nu en turistattraktion. En glädje att se de unga munkarnas entusiasm och debattlusta. Ett andningshål, kanske.

En dag ägnar vi åt Katselskolan med omnejd. Skolföreningens ständiga "spindeln i nätet", Namgyal, tar oss med på en resa till föreningens källflöde. Här i Katsel invigdes vår första skola 1994. Skolbarnen har höstlov, men vi visas runt av entusiastiska lärare. Stolta och varma inombords återvänder vi till Lhasa där vi inbjuds till en överdådig middag av skolchefen i Medrogungkars skoldistrikt som Katsel tillhör. Mycket skälände, →



Tibetansk kvinna säljer böneflaggor på väg upp till eremitklostret Drak Yerpa utanför Lhasa.

mycket ätande och intressanta och uppskattande samtal.

Efter Lhasa vidtar en äventyrlig bussresa under en vecka på slingriga, hisnande vägar över det ena 5 000-meterspasset efter det andra. Varje gång med drivor av böneflaggor som fladdrar i vinden. På ett av passen firar Kerstin sin födelsedag och bjuder gruppen på "prinsesstårta" i form av tibetanska kex.

Vi har flåset uppe och klarar höjderna galant. Tänker att vi samlar röda blodkroppar i mängd för att kunna demonstrera avundsvärd pigghet när vi kommer hem. Övernattar på enkla ställen med toa (hål i golvet) på gården. Det är bara att bita ihop. Efteråt kul minnen, hm!

Kronan på verket denna vecka är Mount Everest. En pojkdrom för

Lennart från 50-talet efter Hillarys och Tenzings erövring 1953 av toppen 8 848 meter upp i skyn. Då drömde man om att nå dit en gång. Nu är vi nära. Knappa 4 000 meter återstår. Men tiden medger inte en bestigning. Vi får nöja oss med övernattning i tält i baslägret med mi-

nus 10 grader under natten. Vattenflaskan är bottenfrusen på morgonen. Aldrig skall jag glömma den nattliga utflykten då naturbehovet trängde på. Att stå där klockan ett på natten under en fullmåne och med stjärnbilden Cassiopeja så vacker på himlavalvet och det väldiga månbelysta Mount Everest på

nära håll. Bara det var värt hela den dryga reskostnaden. Och inte frös jag det minsta om mina bara ben. Livet är märkligt och underbart.

Flera minnesvärda kloster väntade. Det lilla Samding-klostret på en klippa utanför Gyatse med kvinnlig lama, Tashilumpo-klostret

i Shigatse, säte för Panchen Lama. Så det märkliga Narthang-klostret på vägen mot Shegar med sina tusenåriga välbevarade tryckformar, förstört under kulturrevolutionen men nu under uppbyggnad av de 60 munkarna. Berörande.

Några dagar i Kathmandu blir en behaglig avslutning på en minnesvärd gemensam resa.

Religionens starka grepp om tibetanerna tar vi med oss med värme, liksom den tibetanska kulturen. Men oron för framtiden följer med oss som en klump i magen.

TEXT OCH FOTO: LENNART LINDGREN OCH KERSTIN BLOMBERG



Utsikt från Pengyeling-klostret med Milarepas grotta mellan Tingri och gränsstaden mot Nepal, Zhangmu.

A N S L A G S T A V L A N

Katselshopen

har öppet under kontorstid och i samband med föreningens kurser och evenemang. Här finns som vanligt en stor variation föremål med anknytning till Tibet och dessutom dr Tamdins hudvårdsprodukter för alla hudtyper. Tel 08-.643 49 47. Vid frågor kontakta Sofia på sofia@tibet-school.org
Välkomna!

Lindhonden

– för högre studier

Utan finansiellt stöd kan våra elever inte anta erbjudna utbildningsplatser efter grundskolan. Här gör Svensk-tibetanska skol- och kulturföreningen en stor och viktig insats. Hjälp oss genom att skicka bidrag till pg 90 06 66-9 eller lämna regelbundet stöd via autogiro. Kontakta föreningen per telefon 08-643 49 47 eller via email maria@tibet-school.org

Gåvokort

Du kan skänka en penninggåva till stöd för barnens skolgång i Tibet! Genom att ge gratulationskort på t ex födelsedag, examensdag, ett kort till minne av någons bortgång stöder du en mycket viktig verksamhet. Meddela oss Ditt namn och Din adress till info@tibet-school.org eller ring 08-643 49 47 och sänd samtidigt pengar till pg 90 06 66-9, Svensk-tibetanska skol- och kulturföreningen. Vi sänder Dig ett kort som Du själv skickar vidare till mottagaren.



HELGSTÄNGT

The House of Tibet är
STÄNGT mellan
**17 december 2011 och
8 januari 2012.**

Vi önskar alla en **GOD JUL** och
ett **GOTT NYTT ÅR!**

