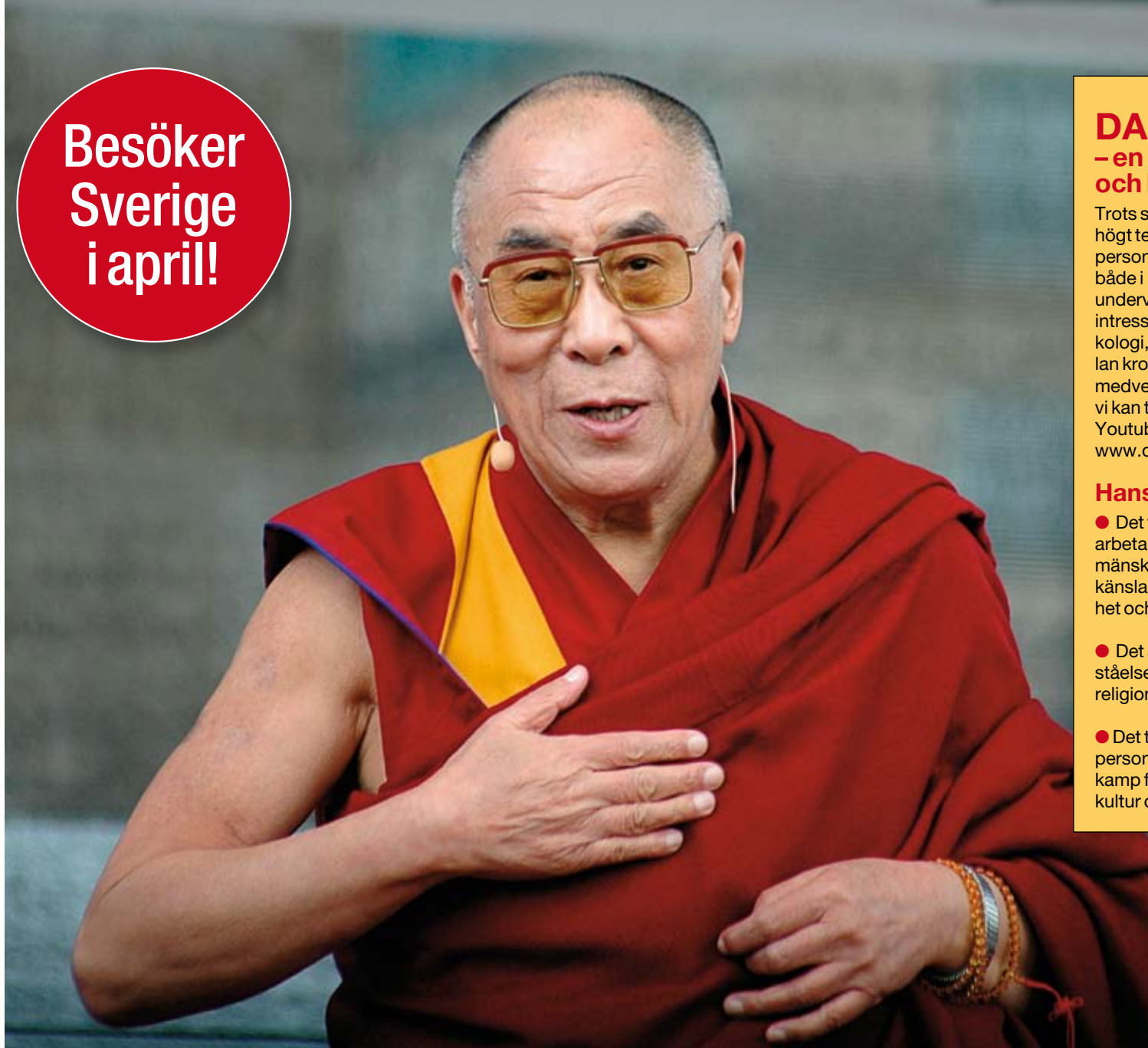




Besöker  
Sverige  
i april!



### DALAI LAMA – en modern munk och ledare

Trots sina 76 år håller Dalai lama ett högt tempo och är en mycket modern person och ledare. Han reser mycket både i Indien och internationellt för att undervisa och föreläsa. Han har ett stort intresse för modern forskning inom psykologi, kvantfysik och sambanden mellan kropp och sinne. Han har skrivit och medverkat i ett stort antal böcker och vi kan ta del av hans framträdanden via Youtube och hans hemsida [www.dalailama.com](http://www.dalailama.com).

#### Hans tre syften:

- Det första syftet som Dalai Lama arbetar med är att främja grundläggande mänskliga värderingar såsom medkänsla, förlåtelse, tolerans, förnöjsamhet och självdisciplin.
- Det andra syftet är att främja förståelse och harmoni mellan världens religioner.
- Det tredje syftet är att vara en fri talesperson för det tibetanska folket i deras kamp för rättvisa och för att bevara sin kultur och buddistiska tradition.

EVA blev inbjuden att träffa Hans Helighet

# – Dalai Lama

## har berikat mitt liv och inspirerat mitt sinne

Vem skulle tacka nej till ett möte med Dalai Lama? Eva Trägårdh fick nypa sig i armen när inbjudan kom. Hon satte sig på ett flyg till Indien och efter en veckas uppladdning i Himalayabergen var det dags för audiens. Eva fick möta en vänlig och opretentiös person med mycket klokt att säga – det blev ett minne för livet.

TEXT: EVA TRÄGÅRDH, FOTO: EVA TRÄGÅRDH, ROLF MATTHIES

**G**eshe Pema Dorjee är en mycket engagerad och engagerande tibetansk lama och buddistmunk. Han gör årliga resor till Sverige och ett tiotal andra länder i väst för att föreläsa om buddistisk filosofi och få stöd för de hjälpprojekt han arbetar med i Nepal och Indien. Pema har under sina besök här blivit en god vän till mig och gjort stort intryck med sitt levande och genomtänkta sätt att tala om den buddistiska filosofin och dess förhållningssätt till livet. Han har under många år verkat nära Dalai Lama

för att hålla den tibetanska kulturen och buddistiska traditionen levande.

Sommaren 2010 dyker så en inbjudan upp i min e-post. Jag får riktigt nypa mig i armen för att tro att det är sant, men det är det – en inbjudan att resa till Indien för att delta i en audiens med Hans Höghet Dalai Lama, det tibetanska folkets politiska och andliga ledare i exil. Jag har länge drömt om åka till Indien och Dalai Lama är för mig en stark och viktig inspirationskälla – absolut vill jag det!

Så här har mötet med Dalai Lama kommit till. När Dalai Lama bjuder in Pema till en audiens för att tala om hans fina arbete, ber Pema att få bjuda in sina hjälpande vänner i Sverige, Norge, Finland, Estland, England, Belgien, Holland, Schweiz, Israel, USA samt Nepal och nordöstra Indien.

### Dalai Lamas budskap är inte komplicerade, de är enkla och konkreta

Vi är många som har tackat ja och vi är närmare 180 personer som samlas i den lilla bergsbyn McLeod Ganj ovanför Dharamsala i norra Indien i slutet av oktober och början av november 2010.

Efter flygresan till Delhi och en hel dags bilresa över slättlandskapen norrut, börjar stigningen längs slingrande bergsvägar upp i Himalayabergen till cirka 1750 meters höjd. Där ligger McLeod Ganj vackert inramad av snöklädda bergstoppar med Kangra-dalen nedanför. Byn är hemvist för Dalai Lama och hans exiladministration och många tibetanska flyktingar har samlats här. Hit vallfärdar turister, buddister och buddistiskt intresserade för att besöka Dalai Lamas tempel, delta i buddistisk

Vänd







Eva Trägårdh direkt till höger om Dalai Lama på grupp bilden.



Geshe Pema Dorjee.

**Forts**  
undervisning, meditera, vandra i bergen och insupa den alldeles speciella känsla och stämning som råder här.

Vi har en vecka på oss att akklimatisera oss och utforska omgivningarna innan audiensen ska äga rum. Något av det första vi gör är att besöka templet och vi börjar med den traditionella vandringen runt tempelkullen och tempel som många gör tidigt på morgonen.

### Färgglada tibetanska mantran

Påbyltade i jackor och sjalar möts några av oss i gryningen och ger oss genast i rask takt ut på stigen som till en början går genom skogsterräng. Här passerar vi klippblock målade med färgglada tibetanska mantran och rader med böneflaggor som sitter uppspända bland träden. Många vandrare hälsar med ett vänligt "Tashi delek", den tibetanska hälsningsfrasen som är en kombination av välsignelse och lyckönskan.

Upe i själva tempelbyggnaden går vi runt de två tempelrummen och snurrar på bönehjulen som vi passerar förbi. Vi smyger oss in i ett hörn i ett av rummen, sätter oss ner på golvet och lyssnar på munkarnas djupa, mässande röster. Varje gång jag kommer in i templet och möter

Buddha-statyerna och de färgstarka tangkamålningarna får jag samma fina känsla av renhet, klarhet, lätthet, glädje och frid.

Vi ägnar första veckan åt flera inspirerande evenemang. Ett besök på Tibetan Children's Village, som är de tibetanska flyktbarnens skola. Norbulingka Institute, där man arbetar med att bevara den tibetanska kulturen och hantverket. Samt ett besök på Gyuto Tantric University där vi får en kort audiens med Karmapa, som är den tibetanska lama som numera är näst i rang efter Dalai Lama.

Under två kvällar samlas alla Pemas tillresta vänner och det blir speciella upplevelser med en mycket internationell gemenskap. Inte minst spännande är att få träffa Pemas vänner från Nepal och från den indiska delstaten Arunachal Pradesh långt uppe i nordost. Pema säger vid något tillfälle: "Förstår ni nu att vi alla är ett?" Och det förstår alla utan minsta tvekan.

Dagen för audiensen samlas vi alla finkladda och högtidligt förväntansfulla. Mycket opretentiöst inleder Dalai Lama sitt anförande med att säga: "Jag har ingenting att säga." Vi blir riktigt oroliga över denna öppning – vi som har rest så långt för att få möta Dalai Lama vill insupa så mycket som möjligt av allt han har att dela med sig av.

Men snart kommer han, till allas lättnad, igång med sitt framförande. Kanske var den här inledningen hans sätt att skruva ner våra höga förväntningar och påminna oss om att han bara är en vanlig munk och människa, något som han ofta betonar.

Dalai Lama börjar med att ta upp en aktuell händelse för det tibetanska folket, nämligen att den kinesiska regimen nu har förbjudit tibetanska som undervisningsspråk i skolorna i Tibet. Han säger att en eller två generationer tibetaner som tvingas leva utan sitt eget språk är ett kulturmord. Men han påminner också om att det finns tre miljoner människor i Himalaya-regionen som har potential att föra den tibetanska kulturen vidare – och att det är viktigt att hjälpa dem.

Dalai Lama säger att den tibetanska kulturen och buddistiska traditionen har mycket att bidra med till resten av världen som en filosofi för fred och förståelse mellan människor. Han säger att buddismen är unik och meningsfull i vår tid eftersom den handlar om att förändra oss själva genom meditation, studier, självdisciplin och medkänsla. Inte om att tro på en sär-

skild lära eller historisk berättelse. Dalai Lama framhåller att det bara kan bli fred i världen om vi tar kontroll över sinnet så att vi kan finna frid i vårt inre.

Han talar också om att vi ofta i vår moderna kultur har för stort fokus på yttre och obeständiga ting. Vägen till inre frid går inte genom pengar eller hög materiell standard utan genom att odla en känsla av förnöjsamhet och tacksamhet. Dalai Lamas budskap är inte komplicerade, de är enkla och konkreta, men de utmanar oss att ha ett balanserat perspektiv på vad som är viktigt i livet.

### Tar Dalai Lama i hand

Dalai Lama ägnar en stund åt att tala om Pemas fina arbete och avslutar kort med att säga att han lever ett mycket meningsfullt liv. Det tror jag är det allra bästa erkännandet han kan ge.

Inget översvallande eller mångordigt beröm, bara ett kort och bestämt uttalande. Och så tackar han för vårt stöd och ber oss att fortsätta stödja Pemas arbete och det tibetanska

folket.

Audiensen avslutas med fotografering, då en landsgrupp i taget får komma fram till podiet och ta en grupp bild tillsammans med Dalai Lama. Allt går i snabbt tempo, men jag passar på att ta Dalai Lama i hand och tacka för att han har tagit emot oss, och han svarar mycket vänligt och hjärtligt.

Det känns som om vi har varit med om en riktig höjdpunkt i livet och blivit berikade och inspirerade till hjärta, sinne och själ. Under resan hem planerar vi redan nästa resa till Indien! □

### Kanske ville Dalai Lama skruva ner våra höga förväntningar

### Besöker Sverige och Danmark!

Under april månad finns det chans att se och höra Dalai Lama i Skandinavien.

**15 april** på Stockholm Waterfront Congress Centre. Dalai Lama samtalar med Mark Levendgood. Artist Lars Winnerbäck.

**16 april** på Färs & Frosta Sparbank Arena i Lund. Dalai Lama samtalar med Johan Wester. Artist Lars Winnerbäck.

**18 april** på Tivoli Congress Center i Köpenhamn.

**För mer information:**  
[www.maniskohjalp.se](http://www.maniskohjalp.se) och  
[www.dalailama.dk](http://www.dalailama.dk)