



Zusammenfassung:

dauer: 1 Stunde

anzahl der Teilnehmer: 1 Klasse von ungefähr 20 Kindern

alter: mindestens 10 Jahre alt

sprachen: erhältlich in Französisch und Deutsch

I. Einführung

Tibet, bekannt unter dem Spitznamen "Dach der Welt", ist eine der faszinierendsten Regionen der Welt. Wiege des tibetischen Buddhismus, Land der Nomaden, gigantisches Wasser- und Eisreservat, das tibetische Hochplateau ist auch das Territorium eines Volkes auf der Suche nach Anerkennung seiner kulturellen Rechte. In der Tat wurde Tibet, das in den 1950er Jahren von China kolonialisiert wurde, auch heute noch der Freiheit in Bezug auf kulturelle Rechte beraubt. Einige Tibeter, die im Land geblieben sind, versuchen immer noch, ihre Rechte auf Lebensgefahr anzuerkennen, andere haben beschlossen, nach Indien zu fliehen, um eine kostenlose Ausbildung in den Tibetan Children Villages (Schulzentren, die von der Schwester des Dalai Lama entwickelt wurden) zu absolvieren, die die tibetische Kultur respektiert.

Die gegenwärtige Version dieser Animation ist für Grundschul Kinder (5e und 6e) gedacht. Da wir uns bewusst sind, dass es in der Grundschule schwierig ist, eine kritische und differenzierte Reflexion über eine politische Situation zu provozieren, haben wir beschlossen, dieses Thema nicht direkt anzugehen. Der Ansatz besteht darin, Kinder dazu zu bringen, alle Reichtümer der tibetischen Kultur zu entdecken. Ziel wird es daher sein, den Geist von Kindern für eine andere Kultur zu öffnen und sie für die Bedeutung der Wahrung der kulturellen Rechte jeder Kultur zu sensibilisieren. Es ist jedoch möglich, diese Animation mit älteren Kindern durchzuführen.

II. Notwendiges Material

1. Das Animationsblatt
2. Die laminierten Fotos (möglicherweise die Nummern der Fotos eingeben, anstatt sie zu beschreiben)
 - Berge mit Gletschern - Thematik: Umgebung
 - Kinder im TCV - Bildungsthema im TCV
 - Nomaden - Thema Landwirtschaft- Viehzucht
 - Mönche - Thema Religion und Spiritualität
 - Kinder mit einem Foto des Dalai Lama - politisches Thema (nur für die Sekundarschule)
3. Tibetische Objekte :
 - Eine Klangschale
 - Eine Kata
 - Ein Gebetsrad
 - Die tibetische Flagge
 - Ein Foto des Dalai Lama
 - Gebetsfahnen
 - Weihrauch
 - Gewürze
4. Die erklärenden Texte der Fotos (so viele Kopien wie Schüler in den jeweiligen Gruppen)
5. Die Power-Point Präsentation
6. Eine Bewertung, die von den Lehrern durchzuführen ist
7. So viele Glücksbringer wie Kinder in der Klasse

III. Ziel

- Jugendliche für eine andere Kultur öffnen;
- Machen Sie sie auf die Schwierigkeiten aufmerksam, auf die tibetische Kinder im Exil stoßen;
- Machen Sie sie auf die wichtige Rolle der Bildung aufmerksam, insbesondere bei der Erhaltung der Kultur und der Identität eines Volkes.

IV. Durchführung

Aktivität	Dauer	Material	Ziel	Anmerkung
Einführung	10 Minuten	Tibetanische Objekte	Durch Sensorielle Entdeckung der tibetanischen Objekte soll das Land, um das es sich in der nächsten Stunde handelt, erraten werden.	Siehe Anmerkung 1
Präsentation des Tibets	10 Minuten	Power Point	Die Lehrkraft stellt kurz die Hauptpunkte des Tibets vor.	Siehe Anmerkung 2
Arbeit in Gruppen	15 Minuten	Laminierte Fotos, Erklärungstext der Fotos. So viele Blätter vorsehen wie Kinder pro Gruppe vorkommen.	In Untergruppen von maximal 5 Personen können die Kinder eine Thematik aussuchen, von denen sie Experten werden, dank der Texte, die für jede Thematik bestimmt wurden. Sie bereiten eine kleine Präsentation vor, die dann während 2 Minuten vor den Kindern gehalten wird.	Siehe Anmerkung 3
Präsentation	15 Minuten	Präsentationen der Kinder	Die verschiedenen Gruppen stellen ihre Thematiken vor der Klasse vor.	Siehe Anmerkung 4
Schlussfolgerung	10 Minuten	Tibetanische Glücksbringer	Die Lehrkraft beendet die Vorstellung mit einem Quiz und teilt tibetanische Glücksbringer an die Kinder aus.	Siehe Anmerkung 5

V. Anmerkungen des Moderators oder Lehrkraft

Anmerkung 1 - Empfang

Auf einem zugänglichen Tisch wurden zuvor schon die verschiedenen tibetischen Objekte platziert. Die Kinder kommen im Unterricht an, setzen sich um den Tisch und entdecken die verschiedenen Objekte. Wenn sie die Thematik des Unterrichts noch nicht kennen, müssen sie erraten über welches Land wir heute reden werden. Die Lehrkraft lässt den Kindern einen Moment, um in Ruhe die Objekte auf dem Tisch zu entdecken. Dann, nimmt die Lehrkraft ein Objekt und fragt die Kinder, ob sie wissen, was es ist oder was es bedeutet. Er benutzt anschließend das Objekt (die Schüssel singen lassen, die Gebetsfahnen aufhängen, einen Schal um den Hals eines Schülers legen usw.) und gibt eine ausführlichere Erklärung anhand der Kommentar-Blätter.

Anmerkung 2: Darstellung Tibets

Die Kinder begeben sich wieder auf ihre Plätze und die Lehrkraft schlägt eine kurze Power-Point Präsentation über den Tibet vor.

Dia 1: Tibet entdecken

Dia 2: Geografie

Dia 3: geografischer Standort

Tibet liegt auf dem asiatischen Kontinent. Seit 1954 gehört die Region zu China. Grenzländer: Indien, Nepal und Burma. Die Bevölkerung beträgt rund 6 Millionen Tibeter. Über 150.000 Tibeter leben hauptsächlich im indischen Exil. Mehr als 20.000 Chinesen leben in Tibet.

Dia 4: geografischer Standort

Das historische Tibet (vor 1954) umfasst 3,8 Millionen km². Die autonome Region Tibet (gegründet 1965) umfasst 1,27 Millionen km². Die Hauptstadt ist Lhasa.

Dia 5: historisches Tibet

Drei Regionen bilden Tibet: Ü-Tsang, Amdo (jetzt teilweise in die chinesische Provinz Qinghai integriert) und Kham (teilweise in die chinesische Provinz Sichuan integriert).

Dia 6: Dach der Welt

Tibet ist das höchste Land der Welt. Die durchschnittliche Höhe beträgt 4900m. Der Gipfelpunkt ist der Mount Everest (höchster Punkt der Erde) mit einer Höhe von 8848 m.

Dia 7: Hauptressourcen

Wasser ist eine der wichtigsten Ressourcen Tibets. Die großen Flüsse Asiens entspringen Tibet. Es gibt aber auch andere Ressourcen, die ebenso wertvoll wie strategisch sind: Öl, Kupfer, Blei, Eisen, Zink, Lithium...

Dia 8: Tibetische Symbole (Alle Erläuterungen finden Sie in Anmerkung 1)

Dia 9: Die tibetische Schüssel

Dia 10: Die Khata

Dia 11: Das Gebetsrad

Dia 12: Die tibetische Flagge

Dia 13: Der Dalai Lama

Dia 14: Gebetsfahnen

Dia 15: Der Weihrauch

Dia 16: Die Gewürze

Dia 17: Analyse verschiedener Probleme

Dia 18: Die Umwelt - das Schmelzen des dritten Pols

Dia 19: Bildung - tibetische Kinderdörfer

Dia 20: Das Nomadenleben

Dia 21: Religion - tibetischer Buddhismus

Dia 22 bis 32: Quiz

Anmerkung 3 - Arbeit in Gruppen

Die verschiedenen Fotos werden über den Power-Point Projektor auf den Bildschirm projiziert. Der Lehrkraft bietet eine Arbeit in Untergruppen an. Jede Gruppe muss Experte für ein Thema werden, das durch ein Foto dargestellt wird. Die Kinder wählen ein Foto aus, das sie am meisten anspricht, und die Gruppen werden gebildet, maximal 5 Kinder pro Gruppe. Ein Foto sowie ein kleiner erklärender Text des Fotos werden an jede Gruppe verteilt. 15 Minuten lang müssen die Kinder den Text lesen und eine kleine originelle Präsentation des Themas für die anderen Kinder der Klasse vorbereiten.

Anmerkung 4 - Präsentationen

Jede Gruppe präsentiert nacheinander ihr Thema.

Anmerkung 5 - Schlussfolgerung

Die Lehrkraft stellt kurz die Autoren dieser Animation und ihre Arbeit vor (Les Amis du Tibet). Die Stunde endet dann mit einem kurzen Quiz über den Tibet. Das Spiel wird in Gruppen gespielt. Es müssen mindestens drei Fragen beantwortet werden, um ein kleines Souvenir zu erhalten: den tibetanischen Glücksbringer, gespendet von *Les Amis du Tibet, Luxembourg*.

QUIZ Fragen / Antworten

- 1) Auf welchem Kontinent befindet sich Tibet ?
 - a. Afrika
 - b. Europa
 - c. **Asien**
- 2) Wozu wird die tibetische Klangschiel verwendet :
 - a. Kochen
 - b. **Musik machen, meditieren oder heilen**
 - c. Opfergaben
- 3) Wie nennen wir Tibet wegen seiner Höhe ?
 - a. **Das Dach der Welt**
 - b. Spitze des Planeten
 - c. Das Gipfelfland
- 4) Warum wandern einige tibetische Kinder nach Indien aus ?
 - a. Weil sie Waisen sind
 - b. Um die indische Kultur kennenzulernen
 - c. **Um eine Ausbildung in ihrer Kultur zu erhalten**
- 5) Wer ist der geistige Führer Tibets?
 - a. Gandhi
 - b. Barack Obama
 - c. **Der Dalaï-Lama**
- 6) Zu welchem Land gehört Tibet heute?
 - a. **China**
 - b. Tibet
 - c. Indien
- 7) Was sind die wichtigsten Ressourcen Tibets?
 - a. Diamanten
 - b. Öl
 - c. **Wasser**

- 8) Aus welchen Farben besteht die tibetische Flagge?
- a. Schwarz Gelb Rot
 - b. Blau Weiß Rot
 - c. **Blau Gelb Rot**
- 9) Welche Sprache spricht man in Tibet?
- a. Chinesisch
 - b. **Tibetanisch**
 - c. Sanskrit
- 10) Wie heißt der höchste Berg in Tibet?
- a. Berg Fuji
 - b. Kilimanjaro
 - c. **Mount Everest**
- 11) ... usw. Der Lehrer kann selbst Fragen erfinden

VI. Les Amis du Tibet, Luxembourg

Die im Jahre 1995 gegründete Hilfsorganisation *Les Amis du Tibet, Luxembourg*, ist als Nichtregierungsorganisation (NRO) seit 1996 zugelassen.

Ihr Ziel ist es, die Meinung Luxemburgs für die tibetische Frage zu sensibilisieren, dem Volk Tibets in seinem Streben nach kultureller und religiöser Freiheit zu helfen. All das wird durch Kooperationsprojekte unterstützt.

Aktivitäten in Luxemburg

Im Großherzogtum Luxemburg organisiert die NRO verschiedene Aktivitäten, um Politiker, Medien und die Öffentlichkeit für die Situation im Tibet zu sensibilisieren (schwere Menschenrechtsverletzungen in diesem seit 1950 von China besetzten Land, ökologische Katastrophen). Sie arbeitet in einem Netzwerk zusammen mit anderen Hilfsorganisationen in Luxemburg und im Ausland. Durch die Organisation von kulturellen Aktivitäten und Konferenzen möchte die NRO die Kultur und den Lebensstil des tibetischen Volkes bekannt machen. Im Rahmen ihrer Entwicklungserziehung stellt die NRO Lehrern Lehrkoffer über den Tibet zur Verfügung.

Humanitäre Aktivitäten und Entwicklung

Die von der NRO unterstützten Kooperationsprojekte zielen darauf ab, tibetischen Gemeinschaften in Indien und Nepal zu helfen. Die Organisation befasst sich hauptsächlich mit den Themen Bildung, Gesundheit und Umwelt, immer im Hinblick auf eine nachhaltige Entwicklung (erneuerbare Energien, respektvoller Umgang mit den Materialien der Umwelt, ...).

In Indien arbeitet die NRO in Partnerschaft mit den tibetischen Kinderdörfern (TCV, Dörfer tibetischer Kinderflüchtlinge in Indien) und dem Sozial- und Ressourcenentwicklungsfonds der tibetischen Regierung im Exil (SARD). In Nepal sind wir Partner von *Karuna Shechen Nepal* (NRO gegründet von Matthieu Ricard). Darüber hinaus unterstützt die NRO auch die Patenschaft für tibetische Kinder, die als Flüchtlinge in Indien leben und eine Ausbildung in den TCV bekommen.

Adresse:

Les Amis du Tibet, Luxembourg 22,
boulevard Joseph II
L-1840 Luxembourg
tél.: +352 26 44 00 80
Email: amis-tibet@pt.lu
Internetseite: www.amisdutibet.org

VII. Anhänge

1. Erläuterungstexte tibetischer Symbole

Die tibetische Klangschale

Der Ursprung dieser Schalen reicht bis in die Bronzezeit zurück. Aus dem Fernen Osten und über die Mongolei wurde sie in den Tibet von nomadischen Schmieden, die Schamanismus praktizierten (eine Art "Magie") eingeführt. Sie werden derzeit in Nepal, Indien, Bhutan und Tibet hergestellt.

Klangschalen bestehen aus einer Mischung von sieben Metallen, die die sieben Planeten des Sonnensystems darstellen: Gold (die Sonne), Silber (der Mond), Quecksilber (Merkur), Kupfer (Venus), Eisen (Mars), Zinn (Jupiter), Blei (Saturn). Die Legende besagt, dass das verwendete Eisen einen himmlischen Ursprung hätte und von Meteoriten, die im Himalaya gesammelt wurden, stammen würde. Jeder Handwerker hat seine eigenen Fabrikationsrezepte, die er geheim hält. Die Schalen entstehen durch das Hämmern einer Metallplatte auf einer Form, die Formspuren um den Umfang hinterlässt. Man kann sagen, dass die Verwendung von Klangschalen eine hervorragende Unterstützung für die Entspannung und Meditation ist. Wir sprechen auch von "Klangmassagen". Sie werden auch von einigen Therapeuten verwendet, um die Körperenergie zu harmonisieren und auszugleichen. Klangschalen können einfach für ihre musikalischen Qualitäten verwendet werden und immer mehr Musiker benutzen sie bei Konzerten oder bei Aufnahmen.

Wie bringt man die Schüssel zum Singen?

Klangschalen können durch Schlagen oder Reiben zum Klingeln gebracht werden. Am einfachsten ist es die Schüssel wie einen Gong zu schlagen. Dafür kann man ein Schlagholz (kleiner Holzstab), der mit Filz bedeckt ist, verwenden. Diese Methode ermöglicht es, das Rauschen stumm zuschalten und somit einen sehr reinen Klang zu erhalten. Es ist natürlich möglich, jedes andere Objekt, mehr oder weniger hart, zu verwenden: Schlagstock, Stück Holz, Schnur oder nur den Finger oder den Nagel. Die andere Möglichkeit besteht darin, den Außenrand der Schüssel mit einem Hartholzstab abzureiben. Die Schüssel wird auf die Handfläche oder auf die Fingerspitzen der linken Hand gestellt. Der Stab wird wie eine Skistange fest in der rechten Hand gehalten. Die Kreisbewegung auf dem Rand der Schüssel sollte glatt und relativ langsam sein und der Druck des Stabs anhaltend sein.

Die Khata - Der Schal des Glücks

Dieses Stück Seidenstoff, normalerweise in weißer Farbe, ist ein Symbol für Höflichkeit und Segen in Tibet, aber auch in Nepal, der Mongolei und in den Regionen des Himalaya. Es ist ein Schal, der vor allem ein Zeichen einfacher Höflichkeit ist, aber auch eine Geste des Angebots, des Willkommens und des höflichen Austauschs. Der Schal wird in allen familiären oder öffentlichen Zeremonien verwendet. Die Übergabe der Khata befolgt genauen Richtlinien. Für wichtige Personen, zum Beispiel für einen Großlama (Mönch) oder einen hohen politischen Vertreter. Man bietet den Schal mit gefalteten Händen auf Stirnhöhe an und der Oberkörper geht dabei in die zeremonielle Neigung über. Diese Geste ist ein Zeichen des Respekts. Sobald die Khata an den Besitzer übergeben wird, wird dieser den Schal behalten, da dieser gesegnet ist. Bei Menschen gleichen Statuts erfolgt die Übergabe auf Schulterhöhe. Für jemanden, der jünger ist, wird die Khata um den Hals gelegt. Schließlich kann man auch ein Geschenk anbieten, das verpackt in einer Khata liegt und somit an Bedeutung gewinnt.

Das Gebetsrad

Das Gebet nimmt einen wichtigen Platz im Leben der Tibeter ein. Das Gebetsrad ist also ein wichtiges Objekt des Alltags. Genannt kor-ten oder chos)kor, was "dreh den Lehrbegriff" bedeutet. Das Gebetsrad besteht immer aus einem zylindrischen Hohlkörper mit eingravierten religiösen Emblemen oder Gebeten. Das Gebetsrad wird in der Mitte mit einem Griff gekreuzt. Dadurch wird es einfacher das Gebetsrad zu transportieren oder es an den Außenwänden von Schreinen aufzuhängen. Im Inneren befinden sich verschachtelte heilige Texte oder Mantras (Gebete), die auf ein aufgerolltes Papier geschrieben wurden. Das Gebetsrad wird im Uhrzeigersinn gedreht und jede Umdrehung entspricht einer Wiedergabe all dieser Gebete. Dadurch werden die Gebete bis in den Himmel verstreut. Man sagt, dass einige dieser Gebetsmühlen echte Kunstwerke seien.

Die tibetische Flagge

Der Ursprung der tibetischen Nationalflagge reicht bis ins 7. Jahrhundert zurück. Zu dieser Zeit war Tibet eins der mächtigsten Reiche in Zentralasien. Thubten Gyatso (1875-1933), dem 13. Dalai Lama, verdanken wir die endgültige Form dieses Emblems des tibetischen Volkes. Diese Flagge ist für Tibeter sehr wichtig, weil sie Teil ihrer Identität und Geschichte ist. Leider ist es Tibetern aus politischen Gründen verboten, diese Flagge in China zu zeigen, dem Land, zu dem Tibet jetzt gehört. In der Tat wird der einfache Akt des Schwenkens dieser Flagge als separatistischer Akt angesehen, der die Sicherheit des Staates untergräbt. Aus diesem Grund ist es ein sehr symbolischer Akt, diese Flagge in unseren Ländern frei zeigen zu können. In Luxemburg schwenken jedes Jahr am 10. März Dutzende von Gemeinden die tibetische Flagge vor ihrer Fassade aus, um ihre Unterstützung für das tibetische Volk zu demonstrieren.

Hier ist die Symbolik der Flagge:

In zentraler Position befindet sich ein prächtiger, schneebedeckter Berg, Symbol der großen Nation Tibet, die allgemein als "Land der schneebedeckten Berge" bekannt ist. Am Himmel sind die 6 roten Strahlen das Symbol der "Sechs Stämme", die traditionell als Ursprung des Landes angesehen werden: "Se", "Mu", "Dong", "Tong", "Dru", und "Ra". Auf dem Gipfel des schneebedeckten Berges steht eine Sonne, deren Ausstrahlung sich in alle Richtungen erstreckt. Es ist das Symbol für Wohlstand sowie soziale und geistige Freiheit, die alle Einwohner Tibets gleichermaßen teilen.

Die 6 dunkelblauen Strahlen sind das Symbol des Himmels. Die Kombination dieser 12 Strahlen, die 6 roten für die "Vorfahren" und die 6 dunkelblauen für den "Himmel", symbolisiert die unaufhörliche Aktivität der Beschützer "Schwarz und Rot" in Tibet, um dort die geistige und weltliche Harmonie zu bewahren. An den Hängen des Berges stehen stolz zwei "Schneelöwen", deren extravagante Mähnen andeuten, dass sie keine Angst haben. Sie sind das Symbol für den Erfolg und die Leistung des Landes und seiner Menschen, sowohl in sozialer als auch in geistiger Hinsicht.

Die "drei Juwelen", die sie vor sich halten, sind das Symbol für den ewigen Respekt und das unzerstörbare Vertrauen, das das tibetische Volk denen entgegenbringt, die im Buddhismus die "Drei spirituellen Zufluchtsorte" darstellen: der Buddha, der Dharma (sein Gesetz) und der Sangha (die Mönchsgemeinschaft).

Zwischen den beiden Löwen befindet sich ein buntes Juwel, das aus zwei untrennbar miteinander verbundenen Teilen besteht. Es ist das Symbol für die Aufmerksamkeit, die das tibetische Volk sowohl der Ethik, wie sie im Buddhismus durch die Aufgabe der "10 nicht tugendhaften Handlungen" gelehrt wird, als auch der sozialen Moral, wie die "16 bürgerlichen Regeln", die während der Zeit von Kaiser Songtsen Gampo erlassen wurden, erteilt.

Schließlich symbolisiert der gelbe Rand um die Flagge die Verbreitung, in alle Richtungen und Epochen, des Wortes des Buddhas, dessen Brillanz in allen Punkten der des reinsten Goldes ähnlich ist!

Diese Erklärungen der Symbolik der tibetischen Flagge stammt aus einer wissenschaftlichen Arbeit, die 1989 von der "Tibetan Cultural Printing Press" in Dharamsala veröffentlicht wurde.

Der Dalai Lama

Die Dalai Lamas bilden eine Linie von Menschen, die als Reinkarnation des "Bodhistattva des Mitgefühls" angesehen werden, dh eines tibetischen Gottes, der die Qualitäten des Mitgefühls darstellt. Sobald ein Dalai Lama stirbt, ist ein anderer Dalai Lama entschlossen, ihn zu ersetzen. Die verschiedenen Dalai Lamas haben spirituelle und früher auch politische Autorität, denn sie sind der Chef der tibetisch-buddhistischen Religion. In mancher Hinsicht waren sie die Staatsoberhäupter. Seit 1954 hat der 14. Dalai Lama, den wir heute kennen, beschlossen, die politische Organisation Tibets zu modernisieren und auf einen demokratischen Prozess (mit Wahlen) hinzuarbeiten. Heute hat der Dalai Lama keine politische Rolle mehr. Ein Sikyong (sozusagen der Präsident der Republik des tibetischen Volkes im Exil) wird demokratisch gewählt, um die Tibeter zu vertreten. Seit 1959 ist der Dalai Lama auf der Flucht, weil das chinesische Reich tibetisches Territorium angeeignet hat, und hat Zuflucht in Indien gefunden. Seitdem gilt er in China als Separatist, und dadurch ist das Betrachten seines Fotos gesetzlich verboten.

Gebetsfahnen

Die Tibeter haben den Brauch, Gebetsfahnen, die in Girlanden montiert sind, auf den Dächern ihrer Häuser zu errichten. Die Nomaden stellten sie auf ihre Zelte. Wir finden auch überall Gebetsfahnen: auf Brücken oder auf Bergpässen. Auf die verschiedenen kleinen Stücke farbiger Stoffe sind nützliche Formeln gedruckt. Es gibt fünf Farben: Gelb, Weiß, Rot, Grün und Blau. Diese Farben stimmen den fünf Elementen überein: Erde (gelb), Wasser (grün), Luft (weiß), Feuer (rot), Raum (blau). Durch die hängenden Gebetsfahnen verbreiten wir gute Gebete auf alle Wesen dieser Welt. Es dient auch dazu, Glück zu herbeizuziehen oder sich endlich zu bedanken, wenn ein Wunsch erfüllt wurde. In den Himalaya-Regionen finden wir diese kleinen Flaggen überall, manchmal sogar in Wüstengebieten, was die Landschaft noch schöner macht.

Weihrauch

Weihrauch stammt aus einem Harz, das aus einem Baum gewonnen wurde und meistens zu einem feinen Pulver oder Körnern reduziert wird. Abhängig von der Verwendung, die Sie daraus machen möchten, kann es aus einer anderen Quelle stammen: Sandelholz, Agarholz, der Himalaya Blue Lotus und verschiedene lokale Pflanzen und Blumen wie Aquilatia oder Asofoetida. Weihrauch wird seit Anbeginn der Zeit von einer Vielzahl verschiedener Völker aus allen Kontinenten verwendet und hat mächtige und oft unerwartete Eigenschaften und Tugenden. Der angenehme Geruch, der beim Verbrennen von tibetischem Weihrauch verbreitet wird, ist ideal zur Desodorierung und Reinigung eines Raumes. Es schafft auch eine Atmosphäre der Ruhe, die der Meditation förderlich ist, weshalb tibetische Mönche sie oft beim Meditieren verwenden. Tibetischer Weihrauch wird oft als Opfergabe an die tibetischen Götter verwendet.

2. Erläuterungstexte für die Fotos

DIE UMWELT – das Schmelzen des dritten Pols

Rede von Herrn Tashi Phuntsok, Vertreter des Dalai Lama in Westeuropa am 16. November 2017 in Esch-Sur-Alzette.

Tibet, auch "Dach der Welt" genannt, ist ein strategischer Bereich für die Erhaltung der Umwelt und die Gesundheit des gesamten Planeten. Obwohl sämtliche Blicke auf den erfolgreichen Abschluss der COP23-Verhandlungen gerichtet sind, sollte Tibet im Mittelpunkt jeder Überlegung zum Kampf gegen den Klimawandel stehen.

Mit einer durchschnittlichen Höhe von über 4.000 Metern erstreckt sich das tibetische Hochplateau über eine Fläche von 2,5 Millionen km². Es ist das höchste und größte Plateau der Erde. Tibet ist auch die Quelle der größten asiatischen Flüsse, von denen 10 der am dichtesten besiedelten Länder der Welt für ihr Überleben abhängen: Pakistan, Indien, Nepal, Bangladesch, Burma, Thailand, Laos, Kambodscha, Vietnam und China.

Nach der Arktis und Antarktis ist das tibetische Plateau mit seinen 46.000 Gletschern das drittgrößte Eisreservat der Welt. Deshalb wird Tibet der Spitzname "Dritter Pol" zugeeignet. Und genau wie in der Arktis und Antarktis wird jede Störung, die sich auf die Umwelt auswirkt, erhebliche Auswirkungen haben, die über die eigenen Grenzen hinausgehen.

Da das tibetische Plateau groß ist und sich in extremer Höhe befindet, ist der Temperaturanstieg doppelt so groß wie der globale Durchschnitt. Dies hat zu einer sehr raschen Verringerung der Gletscherfläche und zu einem Abbau des **Permafrosts** geführt. Laut einem Bericht des zwischenstaatlichen Gremiums für Klimawandel (IPCC) sind 82% der Gletscher auf dem tibetischen Hochplateau in den letzten fünfzig Jahren deutlich zurückgegangen. Laut Tandong Yao werden bis 2050 2/3 aller Gletscher auf dem Plateau verschwinden, wenn die Evolution mit der gleichen Geschwindigkeit fortgesetzt wird. Das schnelle Auftauen des Permafrosts würde zu einer signifikanten Freisetzung von Kohlenstoff in die Atmosphäre führen und sich dann beschleunigen. Der Temperaturanstieg führt weltweit zu einer Verschärfung extremer klimatischer Bedingungen.

Darüber hinaus beeinflussen die sich zurückziehenden Gletscher auf dem tibetischen Plateau nicht nur die Dauer und Intensität des Monsuns in Asien, sondern wirken sich auch auf die Hitzewellen in Europa aus. Das schnelle Abschmelzen der Gletscher würde zu einer Zunahme der Flüsse führen, was in den kommenden Jahren zu Überschwemmungen und Erdbeben führen könnte. Das maximale Flussvolumen würde 2030 erreicht sein und dann abnehmen, was in ganz Asien zu unvorstellbaren Schwierigkeiten führen würde.

2009 nahm eine große tibetische Delegation unter der Leitung von EDD am Gipfel des COP15 in Kopenhagen teil. Diese Teilnahme war ein Erfolg und seitdem beteiligen sich die Tibeter weiterhin an Klimakonferenzen der Vereinten Nationen.

Permafrost: Permafrost ist ein geologischer Begriff für Boden, dessen Temperatur länger als zwei aufeinanderfolgende Jahre unter 0 ° C bleibt. Es repräsentiert 20% der Erdoberfläche auf dem Planeten. Der Permafrost ist von einer Bodenschicht bedeckt, die als "aktive Zone" bezeichnet wird, die im Sommer auftaut und so die Vegetation entwickeln lässt.

Bildung - Tibetan Children's Villages (TCV)

Seit China Tibet besetzt, ist die tibetische Kultur bedroht. Tibeter haben kein Recht, ihre Religion frei und ohne Einschränkungen auszuüben. Diese Situation drängt viele Tibeter dazu zu aus ihrer Heimat zu fliehen und nach Indien ins Exil zu gehen. Wenn tibetische Kinder beschließen, Tibet zu verlassen, um eine qualitativ hochwertige Ausbildung zu erhalten, die ihre Tradition und Kultur respektiert, werden die meisten von ihnen von Schulen, wie die Tibetan Children's Villages (wörtliche Übersetzung: Tibetische Kinderdörfer) aufgenommen. Die TCV ist ein gemeinnütziger Verein, der sich in Indien befindet. Diese Schulen überleben hauptsächlich dank der Unterstützung von NROs wie "Les Amis du Tibet, Luxemburg".

Am 17. Mai 1960 eröffnete die ältere Schwester des Dalai Lama einen « Nursery for Tibetan Refugee Children », um 51 Waisenkinder willkommen zu heißen, die aus Tibet angereist sind und krank und unterernährt waren. Die Nachricht verbreitet sich und Kinder kommen von überall her. Sie bot ihnen Liebe und Hilfe an, doch sie starb einen plötzlichen Tod im Jahre 1964. Die jüngere Schwester, Frau Jetsun Pema, nahm an ihrer Stelle die Fackel auf. Sehr jung (23), aber mit außergewöhnlichem Charisma und Mut begabt, überwindet sie alle Schwierigkeiten, wie zum Beispiel mit dem ständigen Zustrom von Flüchtlingen umzugehen. Das Ziel von TCV ist es, Kinder zu erziehen, indem man ihnen ermöglicht, ihre tibetische Kultur auszudrücken. Wie der Dalai Lama sagt, ist das Wesen der Kultur nicht in oberflächlichen Aspekten wie Kleidung oder Frisur wiederzufinden, sondern in Werten wie Mitgefühl und Gewaltlosigkeit.

So sieht ein gewöhnlicher Tag im TCV aus:

- 6 Uhr morgens: aufstehen, die Glocken läuten, aber einige Kinder wachen sogar noch früher auf, um zu lernen (Tibeter halten den frühen Morgen für ideal, um ihren Verstand zu trainieren).
- 6.30 Uhr: Frühstück, normalerweise bestehend aus einem gedämpften Brötchen (Tingmo) und tibetischem Tee (gesalzener Tee mit Butter, eher wie Brühe). Einige TCVs haben Speisesäle. In anderen Fällen essen Kinder je nach Wetterlage sitzend auf dem Boden, in oder vor ihrem Schlafsaal.
- 7 Uhr morgens: Morgengebet. Die Leidenschaft der Tibeter ist hiermit intakt und die Kinder, die ihre Religion in Tibet nicht ausüben konnten (wo die chinesische Regierung Porträts des Dalai Lama verboten hat ...), schätzen diese neu entdeckte Freiheit.
- 7:30 Uhr: unbeaufsichtigtes Lernen in den Klassen bis 8:30 Uhr. Kinder haben einen großen Lerndurst. Sie sind äußerst fleißig und konzentriert, und arbeiten in absoluter Stille.

- 8:45 Uhr: Morgenversammlung: Die Kinder stehen in einer Reihe im Hof (in einer erstaunlichen Selbstdisziplin). Ein Manager kommuniziert ihnen verschiedene Informationen zu. Die Flagge wird gehisst und die Kinder singen die Nationalhymne: In Tibet ist diese Aktivität verboten und man würde dafür sofort ins Gefängnis geschickt.
- 18 Uhr: sparsames Abendessen: normalerweise eine Art von Suppe mit Kartoffeln und grob gehacktem Gemüse.
- 18.30 Uhr: unbeaufsichtigte Studien
- 20 Uhr: Abendgebet
- 20:30 Uhr: Rückkehr in den Schlafsaal, Toilette (meistens mit kaltem Wasser)
- 21:30 Uhr (21:00 Uhr für Kinder): Licht aus. Viele lernen jedoch weiter, im Licht von Laternenpfählen oder ihrer Taschenlampe.
- 9-10 Uhr: 1. Lektion
- 10-11 Uhr: 2. Lektion
- 11 bis 11.20 Uhr: Erholung. Einige spielen Ball auf dem Hof oder gehen ihrem Geschäft nach, viele eilen in die Bibliothek, um zu arbeiten oder die Zeitung zu lesen und die Nachrichten zu überprüfen. Bücher wie Anne Franks Tagebuch und Tim und Struppi sind sehr beliebt.
- 11:20 - 12: 20 Uhr: 3. Lektion
- 12:20 - 13: 10 Uhr: 4. Lektion
- 13:10 Uhr: Mittagessen. Für ältere Kinder wird es von einem Koch zubereitet, aber die Kinder müssen selbst das Essen in Eimern sammeln und das Geschirr unmittelbar nach dem Essen spülen, weil es kein Servicepersonal gibt. Die Speisekarte ist fast immer dieselbe: Reis und Linsen, manchmal etwas Gemüse oder Obst. Fleischkonsum bleibt sehr begrenzt, weil zu teuer.
- 14.10 bis 15.10 Uhr: 5. Klasse
- 15.10 bis 16.00 Uhr: 6. Klasse
- 16 Uhr: tibetischer (salziger) oder „englischer“ Tee (leicht, süß, mit viel Milch)
- 16:30 bis 18:00 Uhr: Freizeit. Einige machen ihre Hausaufgaben (im Sommer sogar draußen, allein oder in kleinen Gruppen, sitzend auf dem Boden). Andere nehmen an außerschulischen Aktivitäten teil: Gartenarbeit, Dosen malen, Töpfern, Zeichnen, Sport (insbesondere Fußball, Basketball und Handball), Theater (sie haben regelmäßige Aufführungen), Musik (Gitarre, aber auch Flöte und andere traditionelle tibetische Instrumente), Gesang, Poesie usw.

NOMADENLEBEN

Das Nomadenleben beschreibt die wechselseitige Beziehung zwischen Hirten einerseits und ihrer Herde und ihres Lebensraumes. Das tibetische Plateau, das sich etwa 4000 Meter über dem Meeresspiegel befindet, ist die Domäne der Drokpas (oder "Brogpas"), der tibetischen Nomaden. Aufgrund des rauen Klimas und der Höhe wandern sie im Winter in Täler und im Sommer auf Bergwiesen. Sie verbringen normalerweise zwei Drittel des Jahres in den Tälern. Sie nehmen alles mit, was sie besitzen, und müssen mit ihren Schaf-, Ziegen- und Yakherden weiterziehen, immer auf der Suche nach Wiesen und Weiden. Tibetische Nomaden leben in Symbiose mit Natur und Tieren. Jedes Element hat einen Wert und ein Unikat innerhalb des Lebenszyklus.

Der Yak hat einen wichtigen Platz in der tibetischen Nomadentradition. Dieses mutige Tier, das gegen das raue Klima des Hochlands resistent ist, versorgt die Gemeinde mit Milch, Butter und Käse sowie getrocknetem Fleisch, das besonders im Winter gegessen wird. Es liefert auch Wolle, mit der Kleidung, Decken und auch typische Zelte hergestellt werden, die aufgrund ihrer besonderen Seile Riesenspinnen ähneln. Aus dem Leder werden Schuhe und Behälter aller Art hergestellt. Der Yak kann bis zu 150 kg Lasten tragen und er ist ein äußerst kostbares Tier, da die Nomaden mindestens alle zwei Monate das Lager wechseln, um die empfindliche Vegetation ihrer Weiden zu erhalten. Das Schlachten eines Yaks wird von Gebeten begleitet, die eine Art Vergebung für das Leben zum Ausdruck bringen. Schädel (oft mit dem Friedensmantra "om mane padme homm" eingraviert) werden dann unter den Zeltingängen aufgehängt, um böse Geister abzuwehren.

Seit Jahrhunderten ist es den tibetischen Hirtennomaden und Hirten gelungen, eine nachhaltige und mobile Lebensweise aufrechtzuerhalten und je nach Jahreszeit auf verschiedene Weiden zu ziehen. Heute hat Tibet seine "Authentizität" verloren. Nomaden werden dort gewaltsam sesshaft gemacht. Nomaden sind gezwungen, kleine Quadrate abgegrenzten Grünlandes zu benutzen, was sie zwingt, die Größe ihrer Herden durch systematisches Schlachten ihrer Tiere zu verringern. Nachdem die Nomaden ihre Existenzgrundlage (Zucht) verloren haben, sind sie massiv arbeitslos, weil sie kein Chinesisch sprechen und weil sie nicht die Regeln des Wettbewerbsmarktes beherrschen. Ihrer Kultur, ihrer Wahrzeichen und ihrer Freiheit beraubt, verlieren die Nomaden allmählich ihre Identität, da ihnen keine Zeit oder Mittel zur Anpassung angeboten werden.

Quelle: text von Pierre Baumann und Ashi Hunger erschienen im Tibet Info n°69 (www.amisdutibet.org)

Religion - TIBETISCHER BUDDHISMUS

Der Buddhismus ist eine Reihe religiöser und philosophischer Überzeugungen, die auf den Lehren Buddhas Siddhârtha Gautama beruhen. Diese Religion entwickelte sich ab dem 5. Jahrhundert v. Chr. und erschien im Westen im 19. Jahrhundert. Sie breitete sich dann auf den indischen Subkontinent aus, erreichte dann Südostasien und schließlich Zentralasien, China, Korea, Japan und Tibet. Es gibt heute zwei Hauptzweige im Buddhismus: Hīnayāna ("kleines Fahrzeug") und Mahāyāna ("großes Fahrzeug"). Zu diesen beiden Zweigen kommt der in Tibet praktizierte Tantrismus hinzu.

Der Buddha ist eine symbolische Figur der buddhistischen Religion. Der Begriff Buddha (was Erweckt bedeutet) ist ein Titel, der von Prinz Siddhartha Gautama getragen wurde, der im 6. Jahrhundert vor Christus lebte. Er wurde in der Nähe der heutigen Grenze zwischen Indien und Nepal im Clan von Kshatryas (den Kriegern) geboren und erhält bei seiner Geburt den Namen Siddhârta, "derjenige, der sein Ziel erreicht" in Sanskrit. Er versteht, dass Glück illusorisch ist und wird sich des menschlichen Leidens bewusst.

Für den Buddhismus ändert sich ständig alles, nichts ist ein für alle Mal in Stein gemeißelt und der Mensch täuscht sich selbst, wenn er sich vorstellt, etwas Unzerstörbares zu sein. "Nichts ist konstant außer Veränderung."

Die Blume ist ein Symbol der Unbeständigkeit, die heute blüht und morgen verdorrt. Deshalb sind Blumen Teil traditioneller Opfergaben an den Buddha und werden fast immer auf buddhistischen Altären gefunden.

Der Dalai Lama ist für Tibeter der höchste spirituelle Führer in Tibet. Vom 17. Jahrhundert bis zur ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts war der Dalai-Lama der Regierungschef von Tibet.

1447 gründete der erste Dalai Lama in Shigatse ein Kloster. Die folgenden Dalai Lamas gelten als seine aufeinanderfolgenden Reinkarnationen. In Bezug auf die Religion gelten Dalai Lamas als Bodhisattvas (erleuchtete Wesen, die das Wohl aller Wesen gewählt haben). Wenn ein Dalai Lama gestorben ist, leiten die Mönche eine Untersuchung ein, um seine Reinkarnation (seine Gefolgschaft) zu suchen. Kinderkandidaten werden mit dem vorherigen Dalai Lama auf Anzeichen von Anerkennung befragt. Der junge Kandidat wird dann in ein Kloster gebracht und erhält buddhistische Lehren.

Seit seinem Exil im Jahr 1959 ist der derzeitige Dalai Lama auf dem Weg der Gewaltlosigkeit geblieben und hat China gebeten, zu verhandeln, um einen politischen Kompromiss zu erzielen. Dieser vierzehnte Dalai Lama, Tenzin Gyatso, erhielt 1989 den Friedensnobelpreis.