

OM DEN TIBETANSKE »ANDERLEDESHED«
En replik til »Når selvoplevelsen erstattes af krop og ånd«

af Peter Elsass,
Psyke og Logos nr. 1, 2002.

Stephen S. Mathiasen

I sin artikel kommer Peter Elsass (PE) ind på nogle interessante problemstillinger og kommentarer til den forundersøgelse og efterfølgende projektarbejde blandt tibetanere i Indien, som jeg er en del af (Lützer/Mathiasen 1998). PE fremkommer med nogle synspunkter, som jeg mener bør udfordres, og jeg vil med denne replik forsøge at bringe diskussionen videre ved at afklare nogle misforståelser og rejse nogle spørgsmål.

Jeg vil kommentere det, jeg opfatter som væsentlige omdrejningspunkter for argumentationen i artiklen samt dens konklusioner. Følgende temaer vil blive behandlet:

1. »Selvet« i tibetansk kultur.
2. Emner inden for tibetansk kultur og religion: Meditation, emotioner og karma.
3. Menneskerettigheder.
4. Coping.

1. Om selvet

Et gennemgående tema i artiklen er en påstand om, at »et begreb om 'et jeg' og 'et selv' ikke eksisterer i deres (tibetanernes) kultur« (Elsass, P. :144). Denne antagelse er forudsætningen for hele den følgende argumentation angående ukuelighed, subjektivitet og menneskerettigheder, så lad os undersøge den lidt nærmere. PE har én reference til dette tema, hvor han hævder, at »tibetanerne har ikke et ord for et 'selv', men i stedet en særlig holdning til relationer og til tilknytningsforhold« (:150). Henvisningen er til Goleman (1997: 184). Når man slår op i referencen, står der intet om det anførte, men derimod følgende: »There is no such concept of self-loathing or self-deprecation – or, as the Dalai Lama puts it, 'a lack of compassion for oneself' or 'self-directed contempt' – in Tibetan culture«. Men det er jo noget andet.

Lad os blive hos Dalai Lama og lytte til, hvad han har at sige om selvet til en gruppe bestående af Charles Taylor, Joyce McDougall, Francisco Varela o.a., refereret i bogen »Sleeping, Dreaming, and Dying« (Varela 1997), som PE i øvrigt også har en reference til. På side 114 finder vi følgende udtalelse af Dalai Lama: »Now we can ask: Is it a bad thing to have a sense of self? The answer, first of all, is that it makes no difference whether or not you want to have a sense of self – *it is a given* (min fremhævelse). This sense of self may lead to suffering, or it can lead to happiness. There are also different senses of self. For example, there is a sense of self in which one grasps onto the self as being truly, inherently, existent. Another sense of self has no grasping onto the self as being inherently existent.« Denne forklaring gør det klart, at der ikke er tale om, at selvet er erstattet af det, PE beskriver som »gensidigt afhængige hændelser i en tilstand af fælles bevægelse; en energetisk flux« (: 150). Spørgsmålet er altså ikke, om man i en tibetansk kontekst opererer med tilstedeværelsen af et selv eller ej, men om hvorvidt selvets ontologiske status gennemskues. Når der i tibetansk buddhisme tales om »jeg-løshed«, er dette ikke et udtryk for, at der på et relativt operationelt niveau ikke er et »jeg«, men derimod om at »jeget« og »selvet« gennemskues som værende netop begrebsmæssige størrelser uden nogen iboende substantiel eksistens som sådan.

Interessant er det og lidt forvirrende tilligemed, at PE har en reference (:151), hvori Dalai Lama udtaler sig om selvet som en begrebslig forførelse (Goleman 1997). Okay, selvet som en begrebslig forførelse forudsætter vel et begreb om selvet? Senere hævder PE, at intersubjektiviteten er udgangspunkt for denne forførelse. Dette er jeg kun delvis enig i. Tibetansk buddhisme har en grundig analyse af, hvordan selvet dannes som et resultat af de såkaldte 5 skandhaer: form, følelse, opfattelse/impuls, begreb og bevidsthed. Denne proces beskrives både ud fra en intersubjektiv og en intrapsykisk synsvinkel (Trungpa 1973, 1976).

Selvets problematik er helt central for den tibetanske buddhisme, som i skrifter og undervisning har dette tema som et omdrejningspunkt. Når det forholder sig sådan, er det naturligvis, fordi selvet også inden for den tibetanske kulturkreds er en konstituerende faktor i bevidsthedslivet. Ingen religion som den buddhistiske beskæftiger sig i den grad med selvet, og dette samtidig med, at den detaljeret angiver veje til en overskridelse af de holdepunkter, som knytter sig til selvet (Gyatso 1994).

Denne optagethed af selvet afspejler sig også semantisk. Et opslag i M. Goldsteins Tibetan – English ordbog viser 13 sider med tibetanske begreber, der relaterer sig til et jeg og et selv. Her skal blot nævnes begreber som »self-esteem«, »self-reflection«, »subjective«, »selflessness«, self-consciousness, »self-confidence«, »egotism«, »personality«.

En professionel tibetansk, engelsk/dansk oversætter, Erik Hein Schmidt, har til mig oplyst, at ordet »selv« svarer til det tibetanske ord »dag« (lydskrift).

Det er lidt vanskeligt at replicere på denne problemstilling i PE's artikel, fordi han ikke gør særlig meget ud af at afklare sin brug af begrebet »selv« i en vestlig psykologisk sammenhæng. Det tætteste på en afklaring, så vidt jeg kan se, er på side 144, hvor det anføres at » i Vesten er der to gennemgående begreber om selvet; nemlig selvkontrol og selvrefleksion«. I det engelske summary fremhæves, at »the buddhist cosmology do have an intersubjectivity, an embodiment and a spirituality which do not have a western sense of self« (: 342). Jeg går ud fra, at der menes et selv i vestlig forstand og ikke en vestlig fornemmelse af selv. Hvis dette er korrekt, så er det interessant igen at vende tilbage til Dalai Lama, som i førnævnte bog i mødet med vestlige eksperter opridser sin overordnede definition af selvet: »What is the reason for this very strong emphasis within Buddhism on analyzing the very nature of self? First of all, the analysis has to do with *the self as agent and the self as experiencer* (min fremhævelse)« (Varela:113). Denne omtale af begrebet, mener jeg, harmonerer meget godt med de principper for selvet, som PE altså udelukkende vil indskrive i en vestlig kontekst. Jeg mener, at kulturelle forskelle må gøre sig gældende i form af kulturspecifikke temaer, der konstituerer sig via selvet i bevidsthedslivet, men at der er grundlæggende forhold ved selvet, som opererer og kan genkendes på tværs af kulturer. Dette lidt i stil med hvad Jan Tønnes Hansen fremfører i »Selvet som rettethed – en teori om noget af dét der driver menneskeliv« (:237).

Jeg er enig med PE i, at der i den tibetanske kultur er et »budskab til Vesten, som anfægter vores psykologis største selvfølgeligheder; opfattelsen af identiteten og selvet« (: 144). Blot mener jeg ikke, at dette budskab handler om, at selvet ikke dannes, og at det erstattes af noget helt og aldeles fremmedartet, men om at der i tibetansk buddhisme åbnes op for et udviklingsperspektiv, som på én gang implicerer et selv og overskrider det (Varela 1997). I den forbindelse er det meget vigtigt at gøre sig klart, at selv om tibetansk buddhisme er sammenvævet med lægfolks forståelse af sig selv og af verden, er der tale om to forskellige domæner (Samuel 1993). At sammenblende disse giver anledning til en idealiseret og essentialiseret kulturforståelse.

2. Om meditation

På side 151 skriver PE, at »meditationen trækker opmærksomheden bort fra disse konkrete oplevelser af et selv og ind i et udelukkende mentalt rum«, hvorefter empatiens rolle omtales. Godt nok indeholder buddhismen et væld af meditative metoder, men en sådan beskrivelse er ingenlunde karakteristisk for den meditative praksis i tibetansk buddhisme (Namgyal 1986). Når jeg læser denne beskrivelse af meditation, kommer jeg til at tænke på det, PE skriver i indledningen til sin artikel »for mange i Vesten

er buddhismen blevet til et romantisk idealbillede på opnåelse af lykke og harmoni.« Lad os ikke håbe, der er nogle vestlige svage sjæle, der ved at læse PE's artikel kommer til at tro, at de via meditation kan undrage sig tilværelsens fortrædeligheder ved at trække sig tilbage i et sådant mentalt rum. En opfattelse af meditation som en dis-embodied proces er desværre ikke ualmindelig blandt vesterlændinge. Men det er en misforståelse, som er meget vigtig at få korrigeret, fordi en sådan proces kan fremme tendenser til dissociering hos en mediterende.

Den grundlæggende meditative praksis drejer sig ikke om at fokusere på det »indre« frem for det »ydre«, eller omvendt, men om en registrering af, hvad der end opstår i bevidstheden som en »touch and let go«-proces, der ofte kombineres med en opmærksomhed på det naturlige åndedræt (Kabatt-Zinn 1990, Trungpa 1995). Denne »mindfulness«-praksis fører ikke til, som PE skriver, at der opstår »3 basale både fysiske og psykiske tilstande; glæde, smerte og indifferens – både i én selv, i andre og i forholdet herimellem« (:151). Det behøver man nemlig ikke at meditere for at de gør! Disse 3 tilstande indgår i en kategorisering, man finder i Abhidharma tekster, som hører til den første af tre niveauer af belæringer, som den historiske Buddha gav (Guenther 1975). Kategoriseringen hører igen til en af 5 kategorier af tilstande, der altid er til stede i en eller anden udformning og benævnes som »feeling-tone« (ibid.: 19).

Dette er faktorer, som vi er styret af, og som den meditative praksis kan være med til at tydeliggøre og sætte i relief, så der skabes grobund for, at den mediterende kan forholde sig anderledes til disse, end blot og bart at være opslugt af dem.

Som en fortsættelse af sin beskrivelse af den meditative praksis hævder PE, at buddhismen specielt dyrker fire tilstande, som i øvrigt traditionelt kaldes »de fire grænseløse« (Chödrön 2001:136): »Loving-kindness«, »compassion«, »sympathetic joy« (som PE af en eller anden grund ikke har med), samt »equanimity«. Disse fire kvaliteter er ikke udelukkende det, som buddhistisk praksis består af, hvilket er det indtryk, man får, når man læser PEs fremstilling. De indgår på meget forskellig vis og i forskellige udformninger i den meditative praksis. At kalde dem tilstande, som buddhismen dyrker, er lidt af en tilsnigelse, idet buddhismen er meget varsom med at definere bestemte tilstande, når der er tale om frugten af praksis, fordi dette er blokerende for den erkendelsesproces, der skal udfolde sig. Derimod er der tale om kvaliteter, som den praktiserende ved hjælp af forskellige metoder bestræber sig på at udvikle (Chödrön 2001). Dertil kommer, at PE i sin beskrivelse af meditation kun medtager det ene af to aspekter, der i den meditative praksis er helt grundlæggende: Medfølelse OG visdom. Visdomsaspektet har at gøre med udviklingen af indsigt i fænomeners ontologiske status, herunder indsigt i den relative virkelighedskarakter af »selv« og »omverdensfænomener«. Det er, når visdoms- og medfølelsesaspektet indgår i en uadskillelig forening, at den førnævnte erken-

delsesproces folder sig ud (Urgyen 1992). Dette udtrykkes billedligt i den tibetanske buddhisme ved en mandlig og kvindelig buddha i seksuel forening, hvilket i høj grad understreger processen som embodied!

Meditation kan således ikke alene tilskrives et domæne, der er karakteriseret ved »inter«, som det fremgår af PE's fremstilling, men bestemt også et der er karakteriseret ved »intra«.

Alt i alt mener jeg på den baggrund, at PE's betragtninger over, hvad meditation drejer sig om, er misvisende, og læseren savner også her angivelse af referencer.

PE slutter dette afsnit om intersubjektivitet med at opstille følgende hypotese, som han kalder sandsynlig: »det er sammenstillingen af disse forskellige former for intersubjektivitet, som gør tibetanerne 'ukuelige'« (:153). På baggrund af, at de nævnte former for intersubjektivitet er kvaliteter, der udvikles som resultat af intensiv og målrettet meditationspraksis, hvilket PE selv er inde på, mener jeg ikke, det er en sandsynlig hypotese udelukkende at tilskrive »ukueligheden« disse 4 kvaliteter i snæver forstand, da der er store forskelle i omfanget af systematisk praksis blandt tibetanere (Samuel 1993).

Om emotioner: I nogle efterfølgende overvejelser over emotion og kognition refererer PE igen til Goleman (: 184). Denne gang korrekt citeret for at hævde, at »man i tibetansk buddhisme ikke har et ord for emotioner«. Selv om det er korrekt citeret, er det ikke korrekt som udsagn. Det, der er rigtigt i den forbindelse, er, at der ikke findes et neutralt begreb for emotioner, fordi de grundlæggende betragtes som problemskabende. Hvis vi vender tilbage til den førnævnte Abhidharma-tekst, finder vi følgende definition på »emotion«: »An emotion is an ego-centered attitude which makes the mind restless when something occurs« (Guenther: 64). Når der oversættes fra tibetansk til engelsk omtales emotioner som regel med »disturbing emotions«. Dette skyldes den analyse af emotionelle tilstande, der ligger implicit i det tibetanske udtryk. Ifølge den tibetanske buddhisme konstitueres der i det emotionelle felt en tilknytning til jeget, som understreger den subjekt-objekt tvedeling, der giver anledning til yderligere emotionelle tilstande og karma-skabende handlinger i en spirallignende proces, hvilket er det, der betegnes som samsara (Clifford 1984).

I tibetansk buddhisme er der forståeligt nok andre inddelinger og klassificeringer af emotionelle tilstande, end vi i Vesten er bekendt med. Men disse lader ikke noget tilbage at ønske i forhold til definitioner og præciseringer (Guenther 1975).

Når jeg synes, det er vigtigt at dvæle lidt ved dette, er det, fordi det ligger mig på sinde at imødegå den tendens, der optræder i PE's artikel om at essentialisere tibetansk kultur som noget aldeles fremmedartet. Intet ord for selv – intet ord for emotioner – en helt anden form for lidelse osv.

Om karma: En sådan essentialisering dukker op flere gange i teksten og så i forhold til lidelse, idet PE skriver, »at tibetaneren måske ikke lider på samme måde som andre« (: 155). Som læser bliver man nysgerrig efter at vide, hvem de »andre« er. Senere i teksten skriver PE: »Et udtryk for deres Karma er, at jo mere de selv lider, jo mere hjælper de andre« (: 155). Dette er ikke et udtryk for karma, der er årsag-virknings-forholdet mellem motivation/handling og resultat, hvis vi taler om den individuelle karma (Gambopa 2001). En lidelsesfyldt tilstand betyder således, at konsekvenserne af tidligere udførte handlinger modnes og folder sig ud i form af lidelse. Denne tilstand kan så gøres til springbræt for et ønske om at fratage andre sansende væsner lidelse. At stemme sit sind i overensstemmelse med et sådant ønske hører til et andet domæne end det, der handler om karma, nemlig en praksis, der kaldes »Lojong«, sindstræning (Chödrön 2001). Denne misopfattelse af karma formidles endnu tydeligere senere i teksten, hvor det hedder: »Hans (den tortureredes) opfattelse af »karma« får ham til at forstå lidelsen, som at han lider for andre. I yderste forstand: jo større lidelse, jo bedre karma« (: 163). PE sammenblander her to niveauer. I bedste fald kan udsagnet omskrives til at gælde en handling, hvis motiv det er at gavne andre, og som fører til en lidelsesfyldt tilstand. En sådan handling med den rette motivation kan så siden modnes til et positivt karmatisk resultat for den pågældende. Det afgørende her er ikke lidelsen som sådan, men handlingen og dens motiv.

Det er i øvrigt interessant at bemærke sig, at man i forbindelse med karma taler om motivation, valg og ansvar, alt sammen størrelser som kan siges at befinde sig inden for selv-psykologiens domæne.

3. Om menneskerettigheder

I afsnittet »Tibetanernes undertrykkelse og menneskerettighederne,« træder PE ind på den menneskeretlige arena. Denne entré, mener jeg, er dybt problematisk.

Der er to påstande i afsnittet, som jeg vil kommentere i det følgende:

Påstand 1: Dokumentationen af den kinesiske undertrykkelse i Tibet indeholder en modstilling mellem to rettighedspositioner: »Der er indsamlet vidnesbyrd om grusom undertrykkelse. De bliver fremstillet som en modsætning mellem den kinesiske borgers placering i den utilitaristiske marxistiske era og den vestlige bourgeoisi's frihed« (: 154)

Påstand 2: Kroppen og den kropslige lidelse indtager en central placering i omtalen af den kinesiske undertrykkelse: »I omtalen af den kinesiske undertrykkelse af tibetanerne bliver flygtningene placeret i en naturlig offerrolle, men hvilke værdier ligger bag? Scenariet er de tibetanske kroppe, der udsættes for den umenneskelige lidelse« (: 153).

Den første påstand forekommer mig besynderlig, fordi tibetanerne som aktører helt ignoreres. Modsætningen virker derfor konstrueret. Dette bliver endnu mere udtalt, hvor PE skriver: »I den kinesiske position ser man mennesket på en anden måde, som ikke nødvendigvis er gensidigt udelukkende fra den vestlige synsmåde; men som afspejler en anden forståelse af subjektet. Her overfor står de individuelle rettighedsforkæmpere, som ganske vist kæmper for et »frit Tibet«, men for at sikre det enkelte menneskes universale rettigheder« (:154). Hvem er mon disse rettighedsforkæmpere? De, der først og fremmest er rettighedsforkæmpere på Tibets vegne, er tibetanerne selv med støtte af græsrodsorganisationer verden over.

Arbejdet i Tibet NGO'erne har koncentreret sig om at dokumentere Tibets status som et besat land, og at Kina er en besættelsesmagt, dernæst at påpege, hvad denne besættelse har medført af konsekvenser i form af krænkelse af både individuelle og kollektive menneskerettigheder og sidst men ikke mindst at advokere for en politisk løsning af Tibets fremtid (se note).

Jeg kan kun komme i tanke om en enkelt NGO, der, af gode grunde, fokuserer på den individuelle kropslige lidelse. Det er Amnesty International. Men det er vel ikke denne organisation, PE tænker på i sin beskrivelse? Noget andet, der slår mig, når jeg forsøger at forstå, hvad PE mener, er, at her som andre steder i teksten indskrives det kinesiske synspunkt i forhold til menneskerettigheder som et gyldigt udtryk for en bestemt kulturopfattelse af individets position. At gøre denne »neutrale« antropologiske synsvinkel til »figur« i et felt, der handler om behård magtpolitik, mener jeg er at konstruere et skønmaleri. At tro, at Kina tilslutter sig Bangkok-erklæringen om menneskerettighederne på grund af en særlig kulturopfattelse, mener jeg, er at se bort fra de magtstrategier, den kinesiske regering udøver for at opnå og bevare dens politiske overtag i regionen og samtidig konstruere en platform, hvorfra den finder en undskyldning for ikke at overholde de konventioner i FN-regi, den selv har skrevet under på.

De to påstande sammenvæves til sidst i afsnittet, og på overraskende vis får PE ophævet menneskerettighedernes universelle gyldighed ved at fremhæve den tibetanske krops kulturelle specificitet: »Men en tættere forståelse af den tibetanske krop giver anledning til, at den kulturelle specificitet ophæver den påståede universalitet af menneskerettighederne.«

Overraskelsen giver imidlertid plads for en erkendelse af, at der i denne argumentation foregår en sammenblanding af to forskellige niveauer. Når man taler om menneskerettighedernes universalitet, er man inde i en juridisk diskurs. De har først og fremmest status som et juridisk gyldigt politisk redskab og ikke som et ideologisk kulturelt redskab. Ved denne sammenblanding kommer PE derfor til, på paradoksalt vis, at indtage et politisk ståsted, der kommer til at stå i modsætning til de bestræbelser tibetanerne gør for at kunne bevare deres kulturelle specificitet!

Når PE til allersidst i artiklen fremhæver, at »kineserne kan ud fra deres opfattelse af kollektivitet være bekymret for tibetanernes selvstændiggø-

relse og specielle buddhistiske hierarkisering med klostre og lamaer« (: 163), så mener jeg, at PE med dette valg af sprogbrug lægger sig op ad den kinesiske politiske propaganda. Kinas argumentation for invasionen af Tibet i 1949-51 var netop, at man havde til hensigt at »befri« tibetanerne fra landets eget »feudalvælde«. Så her må man sige, der også gjorde sig en »bekymring« gældende. Var det mon også en form for »bekymring«, der var på spil, da det tidligere Sovjetunionen besatte Tjekkosllovakiet? – her overlades det til læseren selv at finde andre eksempler på besættelsesmagters »bekymringer« gennem tiderne.

4. Om coping

I det sidste afsnit anfører PE, »at tibetanerne har vanskeligheder ved at give eksempler på individuelle coping-mekanismer« (: 163). I afsnittet om »Ukueligheden hos tibetanerne« (: 146) nævnes de fire temaer, vi i vores pilotundersøgelse fandt i de tibetanske interviewpersoners beskrivelser af, hvor de havde hentet styrke til at klare belastningerne (Lützer/Mathiasen 1992). Hos vores interviewpersoner var det imidlertid ikke et gennemgående træk, at de ikke kunne formulere sig om individuelle coping-mekanismer. Selv om deres coping-mekanismer overvejende havde udspring i kulturelt religiøse faktorer, er det efter min opfattelse fortsat individuelle coping-mekanismer, de beskrev. Temaerne indgår i den enkeltes selvforståelse og bliver forvaltet af den enkelte. Individet bliver det prisme, igennem hvilket kulturelle og religiøse værdier på et kollektivt niveau udtrykker sig. At hente styrke i sin kultur eller religion kan også være en individuel proces.

Jeg vil ganske kort ridse vores egne overvejelser op vedrørende de coping-faktorer, vi fandt (Lützer/Mathiasen 1998:137). Ressourcerne tog afsæt i et værdigrundlag, som de traumatiske hændelser ikke havde formået at sætte så meget under pres, at de ikke længere var meningsdannende og betydningsskabende for personen. En værdimæssig opløsningsproces, der ikke er ualmindelig, når mennesket udsættes for massive traumatiske hændelser (Janoff-Bullman 1995). Dernæst var det vores indtryk, at det værdigrundlag, disse individuelle coping-processer tog afsæt i, var et, der satte den individuelle skæbne ind i en større metafysisk og perspektivskabende sammenhæng, end en, der blot handler om »dette livsforløb« og »dette individ«. Dette sidste, mente vi, kunne være en vigtig faktor i bevarelsen af den personlige integritet og undgåelsen af den offergørelse, som ofte indgår i de traumatiske følgevirkninger (Ochberg 1988). Men dette implicerer ikke nødvendigvis fravær af traumatiske symptomer eller lidelse som sådan!

I PE's artikel videreudvikles coping-temaet, i og med at han tager til genmæle mod en påstand, der forekommer mig fuldkommen meningsløs. »I den såkaldte 'positive psykologi' vil den torturerede tibetaner tage sig ud som lykkelig og være i stand til at udholde de værste torturmetoder, fordi han hele tiden sætter sig ud over sig selv« (: 163). Jeg gad nok vide, hvil-

ken fagperson der kunne finde på at hævde noget sådant. PE har i begyndelsen af artiklen nogle referencer desangående (: 146). Men i artiklen af Crook (1997) uddybes udsagnet om en »happy character« ikke yderligere, end PE gør det. Levenson, der har skrevet en bog om Dalai Lamas liv, er, så vidt jeg ved, ikke en fagperson på dette område og kan som sådan ikke regnes med i den forbindelse. Servan-Scheiber (1998) citerer embedsmænd i den tibetanske regering i eksil for at hævde, at skolelærere og plejeforældre ikke har set hverken adfærdsmæssige eller følelsesmæssige problemer hos børnene. En sådan udtalelse afspejler primært en manglende viden om følgevirkninger efter traumatiske oplevelser, der også var udbredt i det tibetanske eksilsamfund, da vi foretog vores pilotundersøgelse. Der er siden iværksat en pædagogisk indsats specielt over for skolelærere og plejeforældre, som tibetanerne selv varetager. Så jeg undrer mig fortsat over, at PE mener, det er nødvendigt at tage til genmæle mod en påstand, der helt indlysende er absurd.

Jeg håber, at Peter Elsass vil være interesseret i at svare i Psyke og Logos.

Jeg har i forbindelse med denne replik konsulteret antropologistuderende Anders Højmark Andersen, som i en årrække har beskæftiget sig med tibetanske spørgsmål og er formand for Støttekomiteen for Tibet. Ansvar for denne repliks synspunkter er dog udelukkende mit eget.

NOTE

Følgende litteratur kan tjene som illustration af bredden i menneskerettighedsarbejdet vedr. Tibet:

VAN WALT VAN PRAAG, M.C. (1987): *The Status of Tibet. History, Rights, and Prospects in International Law*. Westview Press. Boulder.

The Human Rights Committee of Lawasia & The Tibet Information Network (1991): *Defying the Dragon. China and Human Rights in Tibet*. Manila & London.

SCHWARTZ, R.D. (1994): *Circle of Protest. Political Ritual in the Tibetan Uprising*. Hurst & Company. London.

BARNETT, R., AKINER, S. (1994): *Resistance and Reform in Tibet*. Hurst & Company. London.

Tibet Information Network, Human Rights Watch/Asia (1996): *Cutting off the Serpent's Head. Tightening Control in Tibet, 1994-1995*. Human Rights Watch. New York. Washington. Los Angeles. London. Brussels.

International Commission of Jurists (1997): *Tibet: Human Rights and the Rule of Law*. Geneva.

LITTERATUR

CHÖDRÖN, P. (2001): *The Places That Scare You, a guide to fearlessness in difficult times. Shambhala*. Boston & London. (Kommer snart i dansk oversættelse i Forlaget Klims Lotus Serie.)

CLIFFORD, T. (1984): *Tibetan Buddhist Medicine and Psychiatry. The Diamond Healing*. Samuel Weiser. York Beach.

- CROOK, J.H. (1997): The indigenous psychiatry of Ladakh, part I: practise theory approaches to trance possession in the Himalayas. *Antropology and Medicine*, 4, 289-307.
- ELSASS, P. (2002): Når Selvoplevelsen Erstatte af Krop og Ånd. Om tibetanske flygtninges ukuelighed. *Psyke og Logos*, 23, 1, 144-165. Psykologisk Forlag. København.
- GAMBOPA (2001): *Befrielsens Juvel, en grundbog i tibetansk buddhisme*. (Overs.) Birgit Scott. Marpa Institute. Århus.
- GOLEMAN, D. (1997): *Healing Emotions. Conversations with the Dalai Lama on mindfulness, emotions and health*. Shambhala. Boston & London.
- GUENTHER, H.V., KAWAMURA, L. (1975): *Mind in Buddhist Psychology*. Dharma Publishing. Emeryville.
- GYAMTSON, K.T. (1994): *Progressive Stages of Meditation on Emptiness*. (Overs.) Shenpen Hookham. Longchen Foundation. Oxford.
- HANSEN, J.T. (2001): *Selvet som Rettethed – en teori om noget af dét, der driver og former menneskeliv*. Forlaget Klim. Århus.
- JANOFF-BULLMAN, R. (1995): Victims of Violence. I Everly, G.S., Lating, J.M. (red): *Psychotraumatology. Key Papers and Core Concepts in Post-Traumatic Stress*. Plenum Press. New York & London.
- KABATT-ZINN, J. (1990): *Full Catastrophe Living. Using the wisdom of the body and mind to face stress, pain, and illness*. Dell Publishing. New York.
- LÜTZER, S., MATHIASSEN, S. (1992) *Violation of Human Rights in Tibet – Healing in the exile community. A preliminary study*. Sydjysk Universitetscenter. Esbjerg.
- LÜTZER, S., MATHIASSEN, S. (1998): Coping blandt tibetanske torturoverlevende. I Jørgensen, U., Mathiasen, S. (red.): *At Overleve Vold, om psykisk traumatisering, mestrings og behandling*. Forlaget Klim. Århus.
- NAMGYAL, D.T. (1986): *Mahamudra, the quintessence of mind and meditation*. (Overs.) Lobsang P. Lhalungpa. Shambhala. Boston & London.
- OCHBERG, F.M. (1988): *Post-Traumatic Therapy and Victims of Violence*. Bruner/Mazel. New York.
- SAMUEL, G. (1993): *Civilized Shamans, Buddhism in Tibetan Societies*. Smithsonian Institution Press. Washington & London.
- SERVN-SCHREIBER, D., LIN, B.L., BIRMAHER, B. (1998): Prevalence of Post-traumatic Stress Disorder and Major Depressive Disorder in Tibetan Refugee Children. *J.Am.Acad.Child Adolescence Psychiatry*, 17, 874-879: 875.
- TRUNGPA, C. (1973): *Cutting Through Spiritual Materialism*. Shambhala. Boston & London.
- TRUNGPA, C. (1976): *The Myth of Freedom – and the way of meditation*. Shambhala. Boston & London. Dansk overs.: Myten om Frihed og meditationens vej. Forlaget Klim. Århus.
- TRUNGPA, C. (1995): *The Path is the Goal. A basic handbook of buddhist meditation*. Shambhala. Boston & London.
- URGYEN, T. (1992): *Repeating the Words of Buddha*. Rangjung Yeshe Publications. Boudhanath, Hong Kong & Esby. Dansk overs.: Når Skyerne Forsvinder. Forlaget Uden Videre. Risskov.
- VARELA, F.J. (1997): *Sleeping, Dreaming, and Dying. An exploration of consciousness with the Dalai Lama*. Wisdom Publications. Boston.