



Nyhedsbrev for Tendai Danmark

Nr. 1
Januar 2008

I dette nummer:

Velkommen 1
Shokens klumme 1
Monshin Paul Naamon 4
Lotus Sangha Nyt 5
Lotus Sangha Gammelt 6
Dharma på internettet 7
Buddhisme og psykologi 8
Chizens Dharma 9
Bodils Latter 10

Nyhedsbrevet udgives af
Tendai Danmark
www.tendai.dk.

Kontakt::
Shoken Pia Trans
shoken@lotus-sangha.dk

Redaktion:
Chizen Bjarne Maschoreck
chizen@chizen.dk

Velkommen!

Af Shoken Pia Trans

Nu sidder du med første nummer af Tendai DK's nyhedsblad i hånden – og jeg håber du kommer til at nyde det! Husk endelig, at hvis der under (eller efter) læsningen er kommentarer, kritik, forslag, spørgsmål eller svar, er de mere end velkomne. Send alle kommentarer til vores redaktør, Chizen, på Tendai Danmarks nyhedsbrev.

Meget arbejde er lagt i dette blad – mange har bidraget, og det vil jeg gerne takke for. Det er mit håb at endnu flere vil have lyst til at sende artikler, filosofiske overvejelser, personlige historier, billeder med mere i fremtiden.

Shokens klumme

Af Shoken Pia Trans

Når jeg sidder med dette blad, går mine tanker tilbage til december 2002, hvor en lille håndfuld glade entusiaster, som ikke umiddelbart kunne finde sig tilpas i den semi-Buddhistiske gruppe vi var startet i, blev enige om at søge nye veje i den overvældende Buddhistiske skattekiste. Vi mødtes først rundt omkring i vores forskellige hjem, sad meditation som vi bedst kunne, diskuterede de Buddhistiske doktriner – famlede os frem, kort sagt. Det var en sjov og lærerig tid; på mange måder også en hård tid, men vi var drevet af et gå-på-mod, som stammede fra en fast overbevisning om, at der måtte være noget rigtigt i ham Buddhaens ideer.



Efter en tid opstod behovet for et mere fast mødested, hvor vi kunne opbygge et egentligt alter og have vores ting stående fremme hele tiden. Heldigvis fandt nogle af os ud af, at Peters soveværelse da var et helt oplagt sted at starte, så – vupti – et smukt rum fik vi.

På overraskende vis ledte dette valg meget hurtigt frem til etableringen af vores første egentlige hondo, indrettet i det lille rum der nu tjener som sovesal under retreats.

Her udviklede sanghaen sig meget, vi holdt vores første rigtige retreat, med hjælp fra Ryuei McCormick fra USA, og vi inviterede forskellige præster på besøg til at støtte os i vores arbejde. Fokus var dengang i overvældende grad på studie. Der var, hos mange af medlemmerne, et stærkt ønske om at lære Buddhaens belæringer at kende helt fra grunden. Vi havde sutra-studiemøder, og diskussioner var en fast del af meditationsmøderne. Selv gik jeg endda så vidt at jeg lod mig indrullere på Sunderland University, som tilbød et fireårigt MA program i Buddhistiske studier.



Efter nogen tid fik vi mulighed for at rykke ind i den midterste længe på Højgård (det der nu er Alexanders hus), hvor vi for første gang oplevede at have separate køkken- og toiletfaciliteter – hvilken luksus!

Her holdt vi et 7-dages retreat med Jim Wilson – aka Dharmajim – fra USA. Det var noget af en udfordring at sidde 7 fulde dage, og der blev indsamlet værdifulde

erfaringer til brug for fremtidige retreats.

I sommeren 2005 havde jeg så den store glæde at kunne deltage i min første Tendai gyo – præstetræning, under Monshin Naamon, samtidig med at jeg stadig fulgte min universitetsuddannelse. Det var indledningen til mange forandringer for vores lille gruppe. Jeg lærte en masse, som jeg naturligvis tog med hjem, og pludselig fik vi retning og mål; vi famlede ikke længere, men arbejdede målrettet mod at opfylde bodhisattva-løfterne: ”Levende væsner er utallige, jeg lover at frelse dem; vores begær er ubegrænsede, jeg lover at overvinde dem; belæringerne er udtømmelige, jeg lover at mestre dem (!!); Buddhaens Vej er uovertruffen, jeg lover at følge den”.

En af de interessante ting jeg lærte af Monshin, var at inkorporere arbejdspraksis på retreats. Og hvad var vel mere nærliggende end at bygge et helt nyt sted til os??

Der var jo plads nok – det behøvede bare lige en klat maling og en stjerneskruetrækker ☺

Der blev virkelig arbejdet, hårdt og længe, men da vi kunne indvie vores nye hondo i april 2006 tror (håber) jeg, at alle syntes, det havde været umagen værd!



Det er blevet til mange steder, meget arbejde, og mange nye ting. Venner er kommet og gået gennem årene, men det vigtigste har hele tiden været intakt; der har altid været energiske, entusiastiske mennesker i sanghaen, som – hver på sin måde – har ydet uvurderlige bidrag. Først og fremmest er vi bundet sammen af venskab. Vi er hinandens ”gode venner”, den slags venner som Buddhaen sagde, var hele det hellige liv.

I 2006 fik 8 sangha medlemmer tilflugt af Monshin Sensei: SEIKOKU, SHINSEN, ANSU, KOCHI, TENKO, MYOKO, JIAN og YUEN – og Bjarne, som tidligere havde taget tilflugt ved en anden lærer, fik ændret sit (tibetanske) navn til CHIZEN.

I dag har vi, udover hinanden, også et verdensomspændende netværk af Tendai praktiserende. Vi er en del af en verdensomspændende mahasangha – vi har dharma venner rundt omkring, som vi kan nyde godt af. Jeg vil så gerne have, at I alle lærer dem at kende, og derfor har jeg bedt dem om at præsentere sig selv løbende her i bladet. I dette første nummer vil I møde Monshin Sensei, og senere vil de forskellige medlemmer af sanghaen fortælle om sig selv. Udover disse artikler vil der også hver gang være en artikel fra det internationale nyhedsbrev, Shingi, som også vil give en fornemmelse for de forskellige doshu og soryo (præster).

Når Shakyamuni Buddha indstiftede tre tilflugter i stedet for bare én, var det ikke fordi han tog fejl (eller fordi han havde en usund

besættelse af tallet 3). Det var fordi han, fra sine egne erfaringer, vidste at den Buddhistiske vej, den vej han anviste, er imod strømmen – og ofte kan føles som op ad bakke. Derfor har vi brug for hinanden. Vi har

brug for støtte, opbakning, inspiration – og ind imellem et solidt spark bagi. Det er dét, sangha er, det sangha kan give. Derfor skal vi blive ved med at være der, for hinanden, og ultimativt for alle levende væsner.

Monshin Paul Naamon

Oversat og redigeret af Shoken Pia Trans

I 1995 kom Monshin Paul Naamon og hans kone, Shumon Tamami Naamon tilbage til Amerika efter 6 års ophold i Japan, med det eksplicite formål at gøre Tendai skolens lære tilgængelig for vesterlændinge. Monshin var ikke den første præst som underviste i vesten, men han var den første til at etablere et Buddhistisk center i Amerika som tilbød aktiviteter for praktiserende på alle niveauer af forpligtelse, fra de nysgerrige til dem som ønskede at vie hele deres liv til den Buddhistiske vej og søge ordination. Monshin var fra starten bevidst om, at hvis Buddhismen skulle gøres tilgængelig for et videre publikum, måtte han indstifte et formelt træningsprogram for 'doshu' og 'soryo' – Tendai præster.

I Buddhismen er der 2500 års tradition for direkte overførsel fra lærer til elev. Skønt mange i vesten nok bedre kan lide tanken om transmission udenom institutioner, har historien vist at sådanne 'linier' uddør alt for hurtigt. Den kollektive hukommelse, og dermed følgende kultur, i fastetablerede grupper eller skoler hjælper til at holde lære levende.

Tendai kommer således til vesten med en vidstrakt japansk arv. Hvis vi skal udforske og fortolke denne arv, og på sigt tillade den at ændre sig i en vestlig kontekst, må vi først overgive os til den; undersøge den på dens egne vilkår. For at kunne gøre det, må vi tilsidesætte vores personlige og kulturelle fordomme, så vi kan lære den oprindelige tradition at kende på dens egne vilkår. Først da vil vi være i stand til at kunne overføre den på en forsvarlig måde, uden at smide barnet ud med badevandet, så at sige.

Hvis vi på forhånd beslutter hvad der er værdifuldt i en vestlig kontekst og hvad der bør efterlades i Japan, kan vi ikke vide om vi dermed afskærer os selv fra aspekter af Buddhaens Vej som kunne have været os til hjælp og

Forholdet mellem lærer og elev er af yderste vigtighed på den spirituelle vej. Uden en lærer får man ikke den direkte forbindelse som er nødvendig. Enhver kan finde en lærer man har et karmisk forhold til. Nogen indser denne



glæde, hvis bare vi havde turdet være åbne for dem. Derfor må vi engagere os i alle aspekter af den traditionelle træning – hver på vores niveau af forpligtelse – og så derefter træffe beslutning om hvad der er brugbart her. Hvilke tekster bruges i Japan – er det dem vi også finder størst mening i? hvordan lyder det, når vi chanter på henholdsvis japansk og dansk? Kan vores kunsttraditioner bruges til at udtrykke Dharmaen? Hvilke behov finder vi i den vestlige sangha, og hvordan møder vi dem? Der er et væld af muligheder for undersøgelse og videreudvikling, hvis bare vi tør åbne os.

forbindelse straks, mens andre må modnes for at se det. Både lærer og elev bærer et stort ansvar i denne forbindelse, og gennem et livsvarigt forhold tjener og

assisterer man hinanden. Lærerens mål er at eleven vil udvikle sig mindst til det punkt læreren har nået, og optimalt overgå det. Eleven på sin side må erkende at det ikke handler om 'hans' vej, men om alle levende væsner – og at han, om han vil det eller ej, til stadighed fremstår som repræsentant for Tendais lange tradition. Uanset

hvilke spirituelle erkendelser man opnår, arbejder man aldrig uden en lærer. Der er altid noget at lære, og en at lære det fra, og typisk vil en elev inddrage et antal forskellige lærere udover sin primære mester.

Det råd, jeg altid starter med at give mine personlige elever, tåler gentagelse her, da de kan gælde alle praktiserende:

1. Vær ydmyg og reflekterende i alle tanker, ord og handlinger.
2. Dine handlinger afspejler ikke kun dig, men også din lærer, sangha, Tendai Mahasangha (den store sangha), og ultimativt Buddhismen.
3. Tilflugt viser din stræben; dine handlinger viser hvad du har opnået.
4. Hvis du har problemer vil dine Dharma venner hjælpe dig, og på samme måde må du være parat til at hjælpe Dharma venner overalt i verden.
5. Bodhisattva vejen består først og fremmest af medfølelse og tjeneste for alle levende væsner.

Alt er foranderligt, lærer vi af Buddhaen. Det er alt der er betinget – der er evige sandheder; og der er praksisser der repræsenterer årtusinder af hengiven praksis. Denne sangha er ikke længere et eksperiment, men den har heller ikke en fast form. Hvert møde er en unik mulighed for at skærpe vores praksis. Møder i Danmark er forskellige fra møder i USA, Tyskland, Østrig og Japan – og alligevel deler vi en kerne af tryghed og kontinuitet. Det er vores ansvar at bevare denne kontinuitet, mens vi tilpasser metoderne til de nye lande og kulturer.

Det er hver enkelt praktiserendes ansvar at stræbe efter dels personlig oplysning, dels tjeneste for andre. Vores rolle som Buddhister bør bygges på værdighed, troværdighed og ydmyghed. Gå til din praksis med det in mente.

Monshin Paul Naamon

Lotus Sangha Nyt

Af Shoken Pia Trans

Vi har mange tilbud, ugentlige, månedlige, halvårslige, årlige, endda præstetræning – og, som noget nyt, et nye videregående træningsprogram for lægpraktiserende som virkelig ønsker at engagere sig.

I januar og februar vil det være op til sanghamedlemmerne at fastlægge tirsdagsprogrammet. På hvert møde vil jeg bede jer om forslag til, hvad jeg skal tale om den følgende uge, så alle får lejlighed til at få opfrisket gammel lærdom eller engagere sig i nye aspekter af den Buddhistiske lære.

Da interessen for kaihogyo har været for nedadgående, vil vi for en tid erstatte kaihogyo søndage med tema-søndage. Der er emner som dårligt kan nås på de par timer vi har til rådighed om tirsdagen, men som er oplagte til et fire timer søndagsforløb. I januar vil vi arbejde med Naikan, som er en praksis der relaterer sig direkte til vores almindelige liv, og først og fremmest er fokuseret på at anskueliggøre hvordan vores tanker, ord og handlinger skaber vores karma. I februar vil vi holde en Juhachi-do ceremoni. Nogle af jer har prøvet at deltage i ceremonien i forbindelse med vores sidste retreat, og det er

mit håb at I har lyst til at udforske den yderligere.

Som noget nyt starter vi også et videregående træningsprogram for lægpraktiserende. Tendai er en af de få Buddhistiske skoler som har et fastlagt skema for træning af præster. Desværre har der indtil nu ikke været den samme form for systematiseret træning for

I forbindelse med revideringen af præstetræningen har jeg fået til opgave dels at bidrage med forslag og ideer til hele forløbet, dels at varetage den teoretiske del af undervisningen. De erfaringer jeg har gjort mig i den forbindelse er naturligvis indarbejdet i dette program, og læsestoffet til den teoretiske del er faktisk nøjagtig mægtig til præsternes. Således får man igennem dette program en omhyggelig grunduddannelse i Buddhistisk historie, filosofi og etik, som fuldkommen modsvarer præsternes. På den anden side er forpligtelsen betragteligt mindre, idet man ikke aflægger løfter udover den almindelige tilflugt og bodhisattva løfterne (som jo også er vidtrækkende nok!). Man forventes med andre ord ikke nødvendigvis at forpligte sig udover på det personlige plan.

Lotus Sangha Gammelt

Af Shoken Pia Trans

Her vil være en kort gennemgang af sanghaens aktiviteter i den forløbne periode.

På vores tirsdagsmøder i oktober og november har vi beskæftiget os med de Fire Umålelige Dyder; metta, medfølelse, deltagende glæde og ligevægt. Det er et emne vi ofte vender tilbage til, ikke mindst ved årets udgang. Når det bliver mørkt udenfor, er det en glæde at kunne lyse op med Fire Umålelige, og de harmonerer også godt med

vores kulturs traditioner op til jul.

I november havde sanghaen besøg af en gruppe fra ATP, som ønskede at høre om meditation. Vi havde en spændende eftermiddag, hvor de helt grundlæggende principper for meditation blev gennemgået, og vi prøvede dels en åndedrætsmeditation, dels en metta meditation.

Senere på måneden havde vi besøg af Ani Bodil, som er nonne i en af de Tibetanske traditioner, og tilknyttet

lægpraktiserende. Nu er tiden imidlertid kommet til at forsøge at sammensætte et program som er målrettet mod de som ønsker at intensivere deres praksis, og som på den ene side er klar til at forpligte sig til Buddhaens vej udover den almindelige deltagelse i sanghaen, men på den anden side ikke har lyst til eller mulighed for at deltage i den egentlige præstetræning.

Det er mit håb at vi i Danmark kan få stor glæde af dette program, og at vores erfaringer vil komme Tendai grupperne i Tyskland, Østrig og USA til gode. Jeg er sikker på, at der er et behov for mere intensiv praksis, som ikke nødvendigvis er rettet mod indsatsen som lærer, sangha-leder eller formidler.

Naturligvis er der, som altid, mulighed for at ansøge om optagelse i den internationale præstetræning. Chizen har gjort brug af denne mulighed, og skal starte gyo til sommer. Skulle der være andre interesserede, kan I henvende jer til mig, så jeg kan fortælle jer hvad det indebærer, og hjælpe jer videre i processen.

Phendeling i København. Ani Bodil fortalte om Buddhismen i Tibet; hvordan den var kommet til disse "vilde" bjergfolk fra Indien, og hvordan den så havde udviklet sig i samspil med den oprindelige Bön religion.

Hun gennemgik kort Lam Rim belæringerne, en tredelt vej, som fokuserer på den enkelte praktiserendes motivation. Der er nogle praktiserende som udelukkende motiveres af deres egen søgen efter lykke; det omtales som den

laveste motivation. Andre er klar over, at også andre må hjælpes, for at man kan tale om egentlig lykke for én selv; det er dem med den mellemste motivation. Endelig er der dem med den højeste motivation; dem som ønsker intet mindre end at blive fuldkomne Buddhaer så de kan hjælpe alle levende væsner, og som endda er indstillet på at udskyde deres egen lykke (oplysning) indtil alle er klar. Denne opdeling minder meget om den opdeling i tre fartøjer som Lotus Sutraen taler om, hvor den så videre siger, at alle i virkeligheden er på den samme vej, uanset at de selv eller andre måske ikke indser det umiddelbart. Det var meget interessant at tjekke sin egen motivation i forhold til Lam Rim belæringerne, og ideen går faktisk også direkte til kerne af Mahayana Buddhismen;

at vores egen oplysning og perfekte lykke, hvor langt borte den end kan synes, faktisk bare er et snævert mål.

Hun fortalte også om sin egen vej til dharmen, om at finde en lærer, og om at leve som nonne, med fulde Vinaya løfter, midt i København, mens man varetager et almindeligt arbejde.

Jeg blev meget inspireret af hendes historie. Det er altid dejligt at møde folk som kan strække éns opfattelse af, hvad der er "muligt" eller "praktisk". Hun står for mig som et smukt eksempel på, at det udelukkende er vores egne bundne opfattelser der sætter grænser for vores formåen. Vi taler ind imellem om Middelvejen som Buddhaen fandt – bruger den som

undskyldning for, hvorfor vi ikke kaster os helhjetret ind i vores praksis, og glemmer hvad Middelvejen i virkeligheden handler om.

Det sidste særlige arrangement vi har haft i den forløbne periode, var et besøg af en kristen studiekreds, som kom herop en lørdag formiddag for at høre om Buddhismen; om historien, og specielt om hvad det vil sige at være Buddhist i Danmark. Det var spændende at høre deres spørgsmål, og vi fik en god snak om det at være troende. Vi kom frem til, at der ikke som sådan er nogen forhindring for at en kristen kan deltage i Buddhistiske meditationer, og en af gæsterne udtrykte endda ønske om at komme til en af vores tirsdagsmøder.

Dharma på internettet

Af Chizen Bjarne Maschoreck

Her var det tanken at der fremover skulle komme et par links til gode steder på nettet med buddhistisk materiale. Det vil ikke altid være 100% buddhistiske steder, men kan også være web sites, som underbygger buddhismen, eller som dækker flere religioner.

En god og i internet verdenen meget gammel site er *Sacred Texts* (<http://www.sacred-texts.com>), som indeholder enorme mængder oversættelser af religiøse tekster for alle tænkelige religioner (og andre mere dubiose emner såsom UFO'er, heksemanualer m.m.).

For buddhismen findes der på siten en lang række sutraer, gamle oversættelser (typisk fra ca. år 1900) og tekster såsom guidelines for Zen retreats og buddhistisk etik.

The screenshot shows the homepage of the Internet Sacred Text Archive. The header includes the site's name and a navigation menu with links like Home, World Religions, Traditions, Esoteric, What's New?, About, Books, Bibliography, Contact, Credits, Copyrights, Privacy, Pledge, Press, Search, and Site Map. The main content area has a welcome message, a 'Featured Text' section highlighting 'The Book of Noodles' (updated 12/2/2007), a 'What's New?' section announcing 'The 7.8 DVD-ROM is now shipping' (click here for more info), and a 'Notable Recent Additions' section listing items like 'The Lost Covenant' (11/20/2007) and 'Atsadeia (L'Anastasia)' (11/14/2007). The page is powered by WebSite.

Al tekst er, ja tekst. Ikke noget med fine PDF dokumenter, font eller farver; her er en site fra før web browseren blev opfundet!

En lidt mere nymodens site, en af mine absolutte favoritter, er **BuddhaNet** (<http://www.buddhanet.net>).

Webstedet dækker alle forgreninger af buddhismen og er et skatkammer af e-bøger (typisk PDF) i god kvalitet. Men der er også en lang række MP3 filer med Dharma talks, meditationer og buddhistiske sange og chants.

For dem som vil have lidt Dharma med på vejen uden at skulle læse en hel bog, er der en multimedia sektion med små tegnefilm / slideshows.



Til sidst en lidt mere absurd, men alligevel tankevækkende website. En finne mener at science fiction filmen The Matix er den mest buddhistiske film nogensinde lavet.

Websiten er en stor samling citater fra filmen som derefter sammenholdes med buddhistisk materiale (hovedsageligt Karma Kagyo, en tibetansk retning).

Det kræver ganske vist at man har set filmen og i det hele taget interesserer sig for universet i filmserien. Men mange af citaterne passer med den buddhistiske filosofi.

Buddhisme og psykologi

Oversat fra Meanderings af Seishin Fitterer af Shoken Pia Trans

Buddhismen bliver ofte præsenteret i vesten som en slags psykologi, hvor man bruger psykologiens terminologi og sidestiller den med andre terapiformer. De Fire Forædlende Sandheder taler da også om lidelse, lidelsens årsag og hvordan vi kan blive fri for den. Buddhaen kaldte selv sine belæringer for 'medicin', og nogen kommer altså til Buddhismen med et ønske om at få kureret deres neuroser. Måske har de arbejdet med en traditionel terapeut, og de ser så Buddhaens belæringer som tilføjelse, udvidelse eller endda erstatning for denne proces.

De som kender til den terapeutiske proces oplever måske at en Buddhistisk praksis er meget anderledes; overraskende, måske endda foruroligende, specielt hvis de opsøger en Buddhistisk lærer for personlig rådgivning og forventer et lignende forhold.

Psykoterapi kaldes "samtale-kure", og tale er typisk grundlaget for forholdet mellem terapeut og klient. En populær terapiform kaldes kognitiv psykologi, og arbejder fra den præmis at lidelse skabes gennem fejlagtig

tænkning. Ideen er, at ved ændre tankemønstre og fortolkninger, altså ved at arbejde med de historier men fortæller sig selv, kan man blive fri af lidelse.

De Fire Forædlende Sandheder fremlægger lidelse og lidelsens årsag; de Fem Forskrifter, de Seks Paramitaer og den Ottefoldige Vej anviser konkrete handlinger som kan lede en ud af lidelse. De retter sig først og fremmest mod det vi kan kalde vores ”karakter”, og omfatter personlig udvikling af gavmildhed, etik og moral, tålmodighed, energi og udholdenhed, og erkendelsen af det personlige ansvar for ens tanker, ord og handlinger frem for at lægge det over på andre – eller på omstændighederne.

Den første forædlende sandhed fortæller at livet indeholder ”dukkha”; lidelse, sorg, utilfredshed. Den anden forædlende sandhed fortæller at denne utilfredshed stammer fra begær. Og den tredje sandhed fortæller at man kan fjerne utilfredshed ved at fjerne dens årsag; ved at slippe sine begær. Således kan enhver oplevelse af utilfredshed spores direkte til et begær efter at ting skal være anderledes end de er. Ofte vil en persons selvopfattelse blive nært forbundet med personens lidelse (”jeg er en vred person”). Gennem Buddhistisk praksis opfordres man til at gennemskue begærets mangeartede manifestationer og gå direkte til kilden; at erkende Ikke-Selv i stedet for at fastholde ideen om en fast og uforanderlig identitet, at se at der ikke er noget ”galt” som skal I vores morgen ceremoni finder vi verset ”Shichi Butsu Tsukaige” – ”Vi ønsker, med alle levende væsner; gør intet ondt, gør alt hvad der er godt, rens dit sind. Dette er alle Buddhaers lære. Jeg bukker for de hellige skyer”. Her finder vi en fin opsummering af Buddhaens tilgang til psykologi; vi lever i gensidig afhængighed med alle andre, vi afstår

Chizens Dharma

Af Chizen Bjarne Maschoreck

Ret indstilling er en af de ottefoldige veje. Ordet indstilling dækker over holdningen til Dharmaen, men absolut også over holdningen

”repareres”, og lade sig selv se glæden ved det ikke-betingede snarere end at være afhængig af den verdslige verdens evigt omskiftelige, ultimativt utilfredsstillende fænomener.

I sidste ende slipper man ikke af med lidelse gennem en kognitiv proces af psykologisk indsigt, eller gennem bedre værktøjer til at håndtere vanskelige personer, følelser eller situationer, men gennem oplysning; en oplysning som manifesteres unikt gennem hver enkelt persons hjerte og sind. Læreren fungerer som guide; giver ikke færdige svar, og der er kun lidt diskussion af personlige historier og problemer – et forhold der får nogen til at føle at læreren ikke tager dem alvorligt eller ikke ”hører dem”. Buddhistisk praksis er ikke en kur der bygger på ord, det er en alt-gennemtrængende, transformativ proces. Løsningen fremkommer ikke gennem løsnings-orienterede samtaler, men – ironisk nok – gennem en villighed til at forblive i enhver tilstand af f.eks. ubehag eller forvirring, og observere det uden at hverken ”eje” det, eller blive ”ejet” af det. Til tider bruges tale som en flugt, og i sådanne tilfælde kan læreren nægte at gå ind i diskussionen, fordi den tydeligt ses en hindring for processen. I stedet foreslår hun måske meditation, hengivenhedspraksis eller andre praksisformer, eller måske siger hun simpelthen ”sid med det”, hvorved hun lader spørgeren forlade sig på sin egen naturlige visdoms natur som findes, om end måske i tilsløret form, i hans eget hjerte-sind.

fra tanker, ord og handlinger som bringer lidelse for os selv og andre, vi dyrker de tanker, ord og handlinger som bringer godt til os selv og andre, vi ser direkte ind i sindets sande natur, og vi udtrykker hengivenhed og taknemmelighed for vores menneskelige liv og oplevelser.

Seishin Jack Fitterer

til livet. Vi vælger selv hvorledes livet skal behandles, men ofte glemmer vi, at vi har en

enestående mulighed for at skabe noget fantastisk til glæde for os selv og alle andre.

De bedste musikere brænder for deres musik. Man kan se energien de lægger i udførelsen. De er ikke usikre på om det er godt nok. De ved at det er perfekt. De bedste kokke går ikke på kompromis med hvad der serveres for gæsterne. Det behøver ikke at blive et dyrt måltid, begejstringen for kokkekunsten behøver ikke at være dyr i sig selv. De har sat en ære i at få enhver råvare til at smage fantastisk ved serveringen. Der bliver ikke skudt genveje med grøntsager på dåse eller opvarmede catering madvarer. Du ser også forskellen i TV. TV værter som brænder for deres job, er bare mere underholdende og interessante at se på. Næsten enhver vejrudsigt vises med en begejstring og iver uden lige. Værterne elsker deres job.

Alle disse brænder for deres arbejde. De gør ikke bare deres bedste. De lægger al kraft og energi de har ind i arbejdet for at sikre det bedst mulige resultat. Det næstbedste er ikke godt nok.

Det kaldes passion. Passion for arbejdet og for livet.

Du er ikke i tvivl når du ser det. Lyden er perfekt, teksten fantastisk, -også selv om

Bodils Latter

Af Jian Thomas Blom Hansen

I min hverdag hører jeg mange forskellige slags latter. Latter kan eksempelvis være hjertelig, fjollet, pinlig, skadefro eller vulgær og der er altid nogen der bliver grint af. Latter, som jeg oftest hører den, har en tydelig social funktion – vi griner sammen for at etablere og bekræfte vores relationer. Ani Tenzin Bodils latter lød, i mine ører, helt anerledes. Torsdag d. 22. november besøgte hun Lotus Sanghaens tempel. Den aften grinte hun ofte, men aldrig af personer – hverken sig selv eller andre. Hun grinte af situationer snarere end personer. Ved flere lejligheder var jeg forundret over at hun grinte alene: hun sad i midten af vores gruppe og kluklo uden at andre grinte med. Hendes

musikken ikke er din smag. Der er kræset om din mad på restauranten. Alt er friskt, alt er sammensat med omtanke, -der er stolthed bag. Det gælder ikke kun restauranter, men kunne sagtens gælde for take-away butikken og pølsevognen.

Det vigtige er faktisk ikke hvad andre gør eller burde gøre. Det er dig som skal gøre forskellen!

Hvis du i din verden udfører dit job med største opmærksomhed på nuet, elsker hvad du gør og udfører det med største perfektion, så vil dit liv være fyldt med positiv energi. Men udover din personlige gevinst vil du påvirke andre i din nærmeste omgangskreds til at yde den samme indsats.

Kun dem, som ikke ønsker at præstere det bedste, vil være uenige i dette. No hard feelings, men hvis du er en af dem, -laver du så det du egentlig burde? Er du en af buschaufførerne, som ikke mener man behøver at sige dav eller bare være en smule venlig? Eller du en af tjenerne, som syntes at kunderne kommer i absolut sidste række?

Hvis ja, så spilder du dit liv! Du har faktisk den enestående mulighed for at kunne ændre din situation.

latter ændrede ikke karakter, når hun grinte alene. Bodils latter virkede ikke som en social konstruktion. I mine ører virkede Bodils latter fri. Bodils latter var i mine ører et tydeligt vidnesbyrd om at et liv indrettet efter Dharma, bevæger sig mod frihed.

Ani Tenzin Bodil er en dansk kvinde der lever som ordineret nonne i den tibetanske Gelugpa skole. Hun underviser normalt i Phendeling i København, sammen med sin lærer Lama Larkha. En blæsende kold torsdag aften kom hun på besøg hos os, for at fortælle os om hendes vej til og med Buddha Dharma.

Vi har før haft besøg af andre lærere fra andre buddhistiske skoler. Jeg plejer at synes det er meget inspirerende at høre om ligheder og forskelle retningerne imellem og så er det altid spændende at høre en meget erfaren Dharma praktiserende fortælle om sin praksis. Det var sjovt at høre om Gelugpa skolen, som på flere måder minder om Tendai: begge er vidtfavnende skoler der rummer alt fra stille meditation på åndedrættet til stort anlagte esoteriske ceremonier med visualiseringer af Buddhaer, bodhisattvaer og guddomme.

Det mest interessante for mig var dog at høre om Ani Tenzin Bodils personlige praksis. I vores sangha har vi en stille overenskomst der

stipulerer at man er en meget flittig og dedikeret praktiserende, hvis man sidder en halv times tid næsten dagligt. Bodils liv sætter vores målestok i relief. Hun lever som ordineret nonne og passer sit job med handicappede mennesker. Det kræver helt sikkert nogle markante prioriteringer i Bodils liv at få plads og overskud til det hele. Når man møder Bodil er man heller ikke i tvivl om at disse anerledes prioriteringer fører til et andet liv end det gennemsnitsdanske. I mine ører bærer Bodils latter et tydeligt vidnesbyrd om hendes spirituelle modenhed. Som Monshin sagde da han var på besøg: "You can tell a person's level of enlightenment by the depth of her laughter".

Om Tendai Danmark

Tendai Danmark er den danske gren af den japanske Tendai tradition, som er en af de større traditioner inden for buddhisme. Se mere på www.tendai.dk.

Tendai Danmark støtter arrangementer for sanghaer og enkeltpersoner. Uanset hvor du bor, kan du få støtte og hjælp til praktisering af buddhisme, især efter Tendai traditionen.

Ønsker du at støtte Tendai Danmark økonomisk, kan du overføre beløb til Nordea. Reg. 2314, Konto 8968 474 686.