



Nyhedsbrev for Tendai Danmark

Nr. 2
Marts 2008

I dette nummer:

Foråret er på vej - 1
Sangha gammelt og nyt - 2
Hvad er Tendai buddhisme – 4
Shikan - 5
Den Trefoldige Træning – 6
Retreat – 7
Jushoku's meanderings fra
Shingi - 8

Nyhedsbrevet udgives af
Tendai Danmark
www.tendai.dk.

Kontakt::

Shoken Pia Trans
shoken@lotus-sangha.dk

Redaktion:

Chizen Bjarne Maschoreck
chizen@chizen.dk

Foråret er på vej

Vi har haft en usædvanligt mild vinter i år, og når jeg er ude på min gående meditation om morgenen, ser jeg tydeligt foråret der er på vej. Jeg ser forandring – og når det gælder foråret, er det en forandring, som jeg glæder mig over at se. Andre gange møder jeg forandringer der begejstrer mig mindre. Så er det, jeg kan huske mig selv på, at mine reaktioner på forandring er en oplagt mulighed for praksis; jeg kan se på mine reaktioner, og prøve at skrælle lagene af forventning, frygt og usikkerhed af, og stå tilbage med det bare faktum, at ting forandrer sig, og at det påvirker mig. For det gør det jo – påvirker mig.

Noget af det første Shakaymauni Buddha gjorde efter sin oplysning, var at formulere de Fire Forædlende Sandheder; sandhederne om at der findes dukkha, at den skabes af vores ønsker, begær og forventninger, at dukkha er betinget af at vi 'gider' skabe den, og at der er en måde at leve på, så man undgår at skabe den.

Dukkha bliver tit oversat som 'lidelse' men det synes jeg ikke umiddelbart er en særlig god oversættelse. Ind imellem støder jeg på Buddhistiske begreber som ved første øjekast kan oversættes direkte til et velkendt, dansk ord, men som så, ved nærmere eftersyn, slet ikke er i overensstemmelse med de mange subtile underbetydninger det givne ord har fået i vores kultur. Sådan et ord er dukkha. 'Lidelse' er ikke nødvendigvis en dårlig oversættelse, men det er en oversættelse som dels gør det nemt at tage afstand fra – jeg liiider jo ikke, dels rammer lidt ved siden af målet. 'Lidelse' er ganske enkelt for snævert et begreb til at dække det omfattende problemkompleks, som dukkha peger på. Min reaktion på forårets komme er også dukkha. Uanset hvor glædesfyldt min forventning er, så er den dukkha. Det er den, fordi jeg rækker ud, jeg knytter mig til ideen om forår – men forårets komme er ikke en given, urokelig ting, det er noget som vil ske, når de rette årsager og omstændigheder kommer sammen. I min glade forventning til foråret ligger også et (ganske vist som regel ubevidst) krav om, at nu *skal* foråret altså komme; min glæde bygger på noget uden for min kontrol, og dermed er den sårbar og forbigående, og vil føre dukkha med sig. Dukkha vil for eksempel opstå hvis foråret ikke kommer så hurtigt som jeg kunne ønske, hvis det bliver forsinket af en sen snestorm, hvis de

forårstegn, jeg lægger mest vægt på ikke viser sig når jeg synes de burde, hvis foråret ikke lever op til mine idealer for det perfekte forår – eller når jeg har fået nok af foråret, og har indset, at det ikke forandrede mit liv nævneværdigt. Da begynder jeg nemlig at længes efter noget andet...

Den dag jeg kan betragte den grå sjaap med samme fornøjelse som de første krokus, når den osende bilkø giver mig lige så stor glæde som markernes sarte, grønne skær – den dag har jeg vundet en glæde som ikke knytter sig til det udisciplinerede, uvidende sinds totalt uberegnelige bedømmelser af de evigt omskiftelige omgivelser. Jeg vil øve mig på at se ting som de er; perfekte i deres "såledeshed" – ikke nødvendigvis perfekte forstået som "absolut komfortable for mig", men perfekte fordi de er nøjagtig som de må være, i kraft af alle de årsager og omstændigheder vi i fællesskab har skabt. Det er min træning – så jeg vil se at komme i gang!

Godt forår.
Shoken.

Sangha gammelt (..og lidt nyt)

Af Shoken Pia Trans

Nytår

I den japanske Buddhisme er nytår en meget betydningsfuld tid. Det er tiden hvor alt gammelt ryddes ud, og man aktivt vælger de ting, man gerne vil se mere af i sit liv. Vi ved det jo godt, og vi siger det højt hver dag; "Jeg skaber min karma gennem krop, tale og sind" – alt hvad vi gør, siger og tænker har indflydelse på vores liv. Faktisk er det det eneste, som har direkte indflydelse på vores liv... Andres valg kan påvirke os – meget endda – men til syvende og sidst er det kun os, der bestemmer hvad vores liv skal indeholde. Rammerne er meget ofte givet, om ikke andet, så af vores langsigtede valg, men det er os der vælger, hvert eneste øjeblik, hvordan rammerne skal udfyldes. Det kommer man nemt til at tabe af øje i et travlt hverdagsliv, derfor er nytåret, med hele dets stærke symbolik der peger på nye begyndelser, en oplagt lejlighed til at få set gamle vaner efter i sømmene.

Derfor sluttede vi det gamle år med vores sædvanlige nytårsmeditation. Det er en meditation på vores egen begravelse; en meditation hvor vi ser os selv døde, og deltager i vores begravelse. Vi lytter til, hvad vores kære siger om os. Det de siger, kan give os en klar fornemmelse af, om vi er gode nok til at vise hvem vi er – om vi lever vores idealer ud, om vi tydeligt viser, hvad der er vigtigt for os. Her er det meget vigtigt

at være komplet ærlig overfor sig selv, og virkelig tillade den dybe refleksion. Helst vil vi jo nok tænke, at alle vores kære ved, hvad vi prioriterer, men måske er vores prioriteter ikke tydelige i vores levede liv? Mens jeg skriver dette, sidder jeg for eksempel og skubber min lille kæle-kat væk fra tastaturet – hvad viser det om mine valg?

Næste trin i meditationen er at se nærmere på, hvad vi selv tænker om at vores liv nu er slut. Fik vi gjort det vi ville? Er der noget vi ærgrer os over? Ville vi ønske, at vi havde husket at se alle afsnit af vores yndlings TV serie, eller er der andre områder af livet, som vi er kommet til at forsømme i skyndingen ?

Under meditationen sidder vi parat med papir og blyant, for de fleste får lyst til at tegne nye retningslinier for deres liv undervejs. Der er i bund og grund tale om den gode, gamle skik om nytårsfortsætter – blot er fokus her på vores egen ansvarlighed for vores lykke, en tydelig påmindelse om hvor flygtigt livet er, og hvor store muligheder det byder på.

Tirsdagsmøder

I år har vi prøvet at lade temaerne for tirsdagenes oplæg, meditationer og diskussioner være bruger-bestemt. Deltagerne er ganske enkelt blevet bedt om, fra gang til gang, at beslutte hvad vi skulle tale om på det næste møde. Det har betydet at

vi er kommet godt omkring. Vi har talt en del om balance i vores praksis – særligt balancen mellem visdom og medfølelse, og vi har også talt en del om Buddhismens historie. Alle gode ideer er stadig mere end velkomne!

Grundlæggende meditationskursus

Som noget nyt har vi kørt et meditationskursus om torsdagen. Det er et helt igennem praktisk orienteret kursus, hvor vi udelukkende koncentrerer os om de helt grundlæggende meditative øvelser, uden at bruge mange ord på den bagvedliggende teori. På det første kursus har vi gennemgået fire forskellige øvelser; åndedrætsmeditation, kropsscanning, shikantaza og metta. Alle øvelserne er blevet gennemgået to på hinanden følgende torsdag for at give deltagerne en mulighed for at afprøve dem hjemme, og vende tilbage med eventuelle spørgsmål.

Det har været en stor glæde at undervise denne gruppe – de har været meget flittige og entusiastiske. Vi har været ikke mindre end tre undervisere på; Chizen, Ansu og jeg selv, og det har faktisk fungeret rigtig godt. Deltagerne har fået chancen for at få forskellige perspektiver, og ingen af os har vist følt os overbebyrdede.

Berusede af succesen har vi besluttet at gøre dette til en fast del af sanghaens tilbud. Næste kursus starter d. 27/3, og der er stadig ledige pladser.

Introduktionsaftener

Vi får jævnligt henvendelser via hjemmesiden fra folk som ønsker at høre lidt mere om Buddhismen. Derfor vil vi begynde at afholde deciderede introduktionsaftener, hvor vi dels fortæller lidt om Buddhismen, dels laver en kort meditation sammen. Disse

aftener ville også være velegnede til venner og familie, som gerne vil vide lidt mere om, hvad det egentlig er, der sker i et Buddhistisk center. Hvis der opstår behov for særlige møder for nysgerrige børn, vil det naturligvis også blive tilbudt.

Introduktionsaftenerne vil blive annonceret på vores hjemmeside, hvor man også kan tilmelde sig sanghaens kalender, og således få besked om alle arrangementer.

Lange tirsdage

Der lader til at være interesse for lange tirsdage igen, så i løbet af foråret vil vi afsætte følgende datoer: 11/3, 8/4, 6/5 og 3/6. Meditationen vil, på disse dage, starte allerede kl. 16.30, og køre uafbrudt frem til 19.30, hvor vi laver aftenceremoni og aftenmeditation med efterfølgende te og kaffe. Man skal ikke nødvendigvis deltage gennem hele forløbet – det er helt i orden at ankomme på et hvilket som helst tidspunkt mellem 16.30 og 19.30, bare husk at udvise hensyn overfor de der sidder hele perioden.

Søndage

Den sidste søndag i hver måned er stadig sangha-søndag – der er meditation fra kl. 10-13, og alle kan deltage. Vi spiser frokost sammen, så husk madpakken!

Deltagerne i den videregående lægtræning vil der udover modtage undervisning fra kl. 9-10, og igen fra kl. 13-14.

Retreat

Vi afholder Ichinen Sanzen retreat fra d. 15/5 – 18/5. Der er i øjeblikket ikke flere ledige pladser, men man kan blive skrevet på venteliste. Henvendelse til Shoken eller Chizen.

Hvad er Tendai buddhisme ?

På et bjerg i Japan er en munk netop sat ud på sin daglige gående meditation, kaldet Kaihogyo. Han går godt 80 km, eller hvad der svarer til to maraton. Det gjorde han også i går, og det gør han også i morgen – det gør han 100 dage i træk, som en del af den 1000 dages træning han er gået ind til.

I Washington, USA, sidder en mand på et hospice, og taler med en kvinde som skal dø. Manden ved, at også han skal dø; at det skal vi alle. Han gør sit bedste for at hjælpe kvinden, når hun ind imellem overvældes af dødsangst eller vrede over at skulle miste det liv hun holder så meget af.

Oppe i East Chatham, New York, er man ved at gøre templet klar til den månedlige ”Maha-sangha Sunday” – den dag hvor folk kommer kørende fra tre forskellige stater for at meditere, høre forelæsning om Buddhistisk filosofi, og for at få ny inspiration til deres hverdag.

I Tyskland sidder en ung mand og chanter Nembutsu, Æret Være Amida Buddha. Han er fredfyldt, tillidsfuld og energisk; dette er hans frirum og største glæde. Senere mødes han med en gruppe venner. De mødes hver anden uge efter arbejdstid for at studere Buddhistiske sutraer.

I Danmark er 12 glade entusiaster samlet til en weekends intensiv meditation og esoterisk praksis. Nogle er lægpraktiserende som holder en kort pause fra deres travle hverdagsliv, andre har dedikeret deres liv til Buddha, Dharma og Sangha, og har ladet sig ordinere. Alle nyder de godt af samværet.

Det er alt sammen Tendai. Tendai er en Buddhistisk skattekasse (eller rodekasse, om man vil). Nærmest alle former for Buddhistisk praksis er repræsenteret, og det er op til hver enkelt at finde netop den form, som bedst bringer én nærmere Buddhaens oplysning. I Danmark lægger vi, som gruppe, mest vægt på Shikan meditation, men der er også danske Buddhister som har Kaihogyo,

esoteriske ceremonier eller chant som deres personlige praksis.

Sådan et væld af valgmuligheder er på mange måder vidunderligt, men det kan også være farligt, hvis man blot lader sig trække rundt af ego’ets omskiftelige indfald. Derfor understreger vi igen og igen vigtigheden af, at enhver så tidligt som muligt skaber personlig kontakt til en lærer som kan hjælpe, vejlede og holde fast. Uden en lærer er det kun alt for nemt at miste overblikket, og glemme Buddhismens højeste mål. Man lader sig let overmande af hverdagslivets trivialiteter, og pludselig fylder de hele ens liv. Når de gør det, er risikoen for, at de også kommer til at fylde ens spirituelle liv stor, og så kan ens praksis lige pludselig miste retning, så man helt glemmer det egentlige mål; fuldkommen og perfekt oplysning - indsigt i sindets sande natur.

Tendai er en af de rigtig store, japanske skoler, som dog er forholdsvis ukendt i Vesten. I Japan bærer den en stor del af landets kulturarv, da dens templer er kendte pilgrims mål, og den er moderskole for så mange af de Buddhistiske traditioner som præger Japan i dag, som f.eks. Zen, Jodo (Rene Land) og Nichiren skolerne. Japansk Buddhisme er meget nært forbundet med Japansk kultur og tænkemåde i øvrigt, og det gælder også i høj grad for Tendai, som i kraft af sin centrale position har en stor indflydelse.

Buddhismen har altid vandret fra land til land, og har indoptaget dele af hver enkelt civilisations skikke og ideer. Derfor har vi i dag et meget mangeartet billede med Buddhistiske skoler der, i hvert fald for en overfladisk betragtning, synes at fremvise flere forskelle end ligheder. Det er en af Buddhismens store styrker, men også noget som har kostet meget hovedbrud op gennem tiderne; for hvad er den Rigtige, Sande Buddhisme, og hvad er kulturelle tilføjelser som med fordel kunne efterlades?

Når vi møder Tendai i Danmark, så er den ikke mage til Tendai i Japan. Den japanske kultur er forskellig fra den danske, og de praktiserende har forskellige behov. I Japan har Buddhisme været statsreligion, og mange er stadig nominelt medlem af et tempel uden nødvendigvis at have en personlig praksis – eller i det hele taget at have tænkt meget over berettigelsen af

Vi er så heldige at Monshin Paul Naamon, som har fået overdraget hele ansvaret for at bringe Tendai til Vesten. Det betyder at den form for Buddhisme vi møder her i Danmark,

allerede er tilpasset forhold vi kender, uden dog at være blevet udvandet. Endemålet er en Buddhist tradition som forener det bedste fra (1) Buddhaens oprindelige belæringer, (2) de videreudviklinger som er sket på vejen fra Indien via Kina og Korea til Japan, og (3) den danske kulturs idealer. Det er en konstant balancegang mellem respekten for traditionen og den kultur den kommer fra, og kendskabet til behovene hos de mennesker i den kultur den kommer til. Valg skal hele tiden træffes; hvad er nødvendigt for en meningsfuld praksis, og hvad er overflødig kulturel bagage ?

Shikan

Shikan meditation, der som nævnt er den danske Tendai gruppes primære praksis, er en sammensætning af shi; koncentrationsmeditation, og kan; indsigtssmeditation; den er grundlaget for langt de fleste meditative øvelser i Tendai regi, og altid rammen omkring vores meditationsmøder.

Shikan meditation er opbygget af flere elementer. Først laver vi en koncentrationsmeditation for at berolige og fokusere sindet. Det er den del, der kaldes ”Shi”. Denne del kan bestå af enten metta meditation, hvor man stabiliserer sindet ved at fremelske upartisk, kærlig venlighed, eller en Shikantaza meditation, hvor fokus er på ”bare at sidde”. Oftest er det dog en helt simpel meditation på åndedrættet, hvor vi følger 1500 år gamle anvisninger, der er så aktuelle i dag som nogensinde. Man starter med at sidde helt roligt, indtil åndedrættet præsenterer sig selv, og du naturligt bliver opmærksom på, at kroppen bevæger sig med luften der kommer ind og ud. Så begynder du at tælle dine udåndinger. Giv dem et nummer, fra 1 til 10, og når du kommer til 10, starter du forfra ved 1. Rytmen er altså ind – ud (1) – ind – ud (2) og så fremdeles. Når du tæller dine udåndinger, er det også dem, du naturligt lægger mest vægt på. Udåndinger virker afslappende på krop og sind; man giver slip, slapper af, synker ned i kroppen. Hvis det kommer til at virke lidt for afslappende, kan du skifte til at tælle dine indåndinger, og bemærke hvordan de tilfører kroppen ny energi, løfter og vækker dig.

Efter en tid giver du slip på tallene, og går over til blot at følge luftens strøm igennem kroppen. Mærk hvordan dit åndedræt påvirker kroppen – prøv at udforske grænserne for åndedrættet; kan du mærke det i mave, hofter, ben, hænder? Følg dit åndedræt fra luften kommer ind, og til den forlader dig igen.

Som din koncentration bliver dybere, og forstyrrelserne træder stadig mere i baggrunden, kan du begynde at indsnævre dit fokus. Gør gradvist dit interessefelt mindre og mindre, indtil al din opmærksomhed er samlet i kanten af dit ene næsebor. Her lader du opmærksomheden hvile blidt, så du er nærværende hver gang luft passerer hen over dette sted, og så du er nærværende når der ikke er luft der passerer hen over. Her er du fuldkommen koncentreret. Når du ikke fra starten arbejder med det helt snævre fokus, er det først og fremmest fordi sindet vil protestere, finde det for kedsommeligt, og konstant kæmpe for at aflede. Det er langt nemmere at skabe koncentration hvis du først bygger en base, du siden kan arbejde videre fra. Med tiden vil du kunne gå langt hurtigere igennem øvelsen, og komme frem til den koncentrerede fokus på få minutter.

Den koncentration der således er opbygget, skal naturligvis bruges. Det er ikke et mål i sig selv at blive koncentreret, selvom det vil give nogen meget behagelige bivirkninger; du bliver afslappet, rolig og fuld af overskud. Men eftersom målet i Buddhismen er så meget højere end som så, anvender

man den fokus, som ”shi” meditation opbygger til at undersøge sindet. Denne undersøgelse er det vi kalder ”kan” meditation, eller indsigt meditation. Den kan tage mange former, som for eksempel:

1. Klassiske meditationer. Der er i alt fem klassiske meditationer, som retter sig mod fem typiske vanskeligheder, man kan møde i sit meditative arbejde. Den første, meditation på åndedrættet for at modvirke splittelse i sindet, bruger vi i ”shi” delen af meditationen. De øvrige fire er: meditation på lidelse og medfølelse for at modvirke vrede, meditation på de ti stadier af opløsning (død) for at modvirke begær, meditation på de fem elementer for at modvirke indbildskhed og fremhævelse af egoet, og meditation på afhængig oprindelse for at modvirke spirituel uvidenhed.
2. Kontemplation. Guidede meditationer, hvor man kontemplerer eksempelvis uddrag af sutraer, doktriner, filosofi. At kontemplere betyder at overveje, at gruble over eller spekulere på (i neutral forstand).
3. Guidede visualiseringer. I denne type meditationer guides man gennem brug af visuelle billeder. For eksempel en boddhisattva manifestation såsom Avalokitesvara som viser sine kvaliteter.
4. Koan praksis. Et koan er et spørgsmål uden logisk svar. Det bruges til at frustrere intellektet og giver mulighed for at opleve det åbenlyse frem for at konkludere.
5. Metta. En meditation som bringer kærlighed, venlighed og medfølelse for alle levende væsener og nedbryder had og splittelse. Denne meditation kan inkludere kontemplation og visualisering.
6. Chant. At chante er at synge (ofte monotont). Det betragtes ofte ikke som meditation, men anvendes til at overrumple intellektet og dermed tillade indholdet at fordybe sig i sindet.

Den Trefoldige Træning

Selv om Shikan er vores primære praksis, kan den på ingen måde stå helt alene. Hvis målet er en direkte erkendelse af sindets sande natur, er vi nødt til at kombinere den meditative træning med etik og visdom. I Vestlig sammenhæng sætter vi ofte lighedstegn mellem Buddhisme og meditation. Der er grupper som præsenterer en form for Buddhisme der er fuldkommen rensat for alle religiøse islæt, og hvor den eneste forpligtelse består i at sidde roligt og observere sindet. Derved, forsikres vi om, bliver vi både roligere, sundere og gladere. Det lyder forjættende – men er det nu også sandt? Der kan ikke herske nogen tvivl om, at meditation og sindsnærstræning altid vil være godt for ens velbefindende, men måske er det ikke helt nok, på samme måde som en fuldkommen sund krop ikke kan

opnås udelukkende ved passende hvile... Der kræves også motion og en sund, afbalanceret diæt, således at flere faktorer arbejder sammen om det endelige mål.

Der er en grund til, at Buddhaen indstiftede den Trefoldige Træning, som består af netop etik, meditation og visdom. Et etisk forsvarligt liv, hvor du kan være dig selv bekendt, danner grundlag for et roligere sind. Meditation går aktivt ind og fokuserer og koncentrerer sindet, så det kan arbejde fornuftigt mod dyb indsigt i virkeligheden, og denne indsigt er det vi kalder visdom – som så igen informerer den måde du lever i verden på, så de tre arbejder sammen i en positiv spiral for hele tiden at fordybe din glæde, ro og indsigt. Før vi smider barnet ud med badevandet i vores iver efter at reformere Buddhismen og befri den af den

kulturelle svøbe, vi så tydeligt ser at Østen har kvalt den i [;-)], skal vi måske lige give os selv tid til at overveje om det er virkelig er en Enfoldig Træning, vi ønsker...

Derfor arbejder vi i Tendai med alle aspekter af den Buddhistske træning, og vores fokus er det praktiske arbejde. Studie er overmåde vigtigt, og Tendai's stolte tradition for at træne dygtige Buddhologer går helt tilbage til Chih-i, munken som lagde det filosofiske grundlag for skolen i det 6. århundrede, men vi er meget opmærksomme på hele tiden at holde os målet for øje. Lærdom for den tørre

lærdoms skyld bringer ingen nærmere lykken. Studiernes berettigelse hænger nøje sammen med deres potentiale til at inspirere til praksis – og hvordan skal vi kunne omsætte Buddhaens belæringer i praksis, hvis vi ikke kender til dem? Men vi må ikke glemme, at selv det omhyggeligste og mest omfattende studie stadig kun kan give os teoretisk indsigt, og således aldrig nogensinde kan erstatte den direkte, selvoplevede erkendelse af sindets sande natur.

Retreat

Flere gange i årets løb, og således også nu i maj måned, afholder vi retreats; længerevarende forløb, hvor vi samles om en praksis som er meget mere intensiv end et almindeligt hverdagsliv kan give mulighed for. Et retreat er en mulighed for at koncentrere sig om sin praktisering, uden at skulle forholde sig til hverdagens rutiner og krav. Normalt gør vi et stort nummer ud af at bringe vores praktisering ind i hverdagen, men for det første skal der jo rent faktisk være en praktisering, før der er noget at 'bringe ind', og for det andet gør man tingene meget nemmere for sig selv, hvis man ind imellem giver sig selv mulighed for at fordybe sig, helt uden tanke for andet. På et retreat er der ingen forstyrrelser. Når sindet scanner horisonten for interessante sager at beskæftige sig med, finder det færre muligheder end i det daglige liv. I det daglige liv er det også alt for nemt at rationalisere sig frem til, at man virkelig *burde* gøre dette eller hint – på et retreat er scenen sat, det eneste man 'burde', er at sidde. På et retreat er der ingen mulighed for at gemme sig for sig selv. Man må bare sidde der, med sit eget sind som eneste underholdning. Så er det også meget nemmere at overtale sig selv til at gøre en dyd af nødvendigheden, og faktisk nå dertil, hvor man føler sig glimrende underholdt af åndedrættet, ens mantra eller sindets kolbøtter i al almindelighed. Hvis vi virkelig gerne vil lære vores sind at kende, eller lære at se hele virkelighedens sande natur, så er det at være helt uden forstyrrelser eller tilbud om underholdning den optimale måde at øve sig på.

I vores hverdag fortæller vi konstant os selv historier – historier om fortiden, og historier om fremtiden. På et retreat bliver denne tendens overordentligt synlig. Man fortæller nok ikke sig selv flere historier end normalt, når man er på retreat, men historierne bliver mere tydelige. Ofte er det meget svært at stoppe den endeløse kværnen. Ens ego er smart, forstået på den måde, at det lige præcis ved, hvad man bare ikke kan modstå. Nogen kan ikke give slip på tankerne, hvis de skaber en vidunderlig, smuk dagdrøm. Andre er til fals for snedig og indviklet 'løsningstænkning', mens andre igen lader sig narre af pragtfulde, nyskabende og kreative ideer. Vi er alle forskellige, og så alligevel forbavsende ens, og vi kan alle have glæde af at give os selv det løfte (og holde det!), at så længe vi er på retreat, vil vi ikke engagere os i vores historier. Så kan man jo eventuelt berolige sit urolige sind med, at på hjemvejen, da vil man tænke over _____ (udfyld selv) i *timevis*.

Således kan et retreat være overordentligt nyttigt, hvis man ofte oplever, at man føler sig distraheret i sin praktisering. Man får en chance for at få skabt sig en solid basis for en daglig praktisering, man kommer helt ud i hjørnerne af sin tro, og får udfordret sig selv, så man kan vende forfrisket tilbage, med en større sikkerhed og mere energi. Det er jo ikke helt tilfældigt, at Buddhaens oprindelige disciple frasagde sig det verdslige liv, og udelukkende levede deres liv i Sanghaen med de andre munke og nonner. Der er da også en del buddhistiske traditioner, som den dag i dag fordrer af sine klerikale, at de lever et klosterliv. Det er ikke nødvendigvis tilfældet med Tendai. Det er en mulighed,

men vi kan også godt se fordelene i at have ordinerede medlemmer af sanghaen, som har direkte erfaringer med et almindeligt hverdagsliv og alle dets forpligtelser og glæder.

Mange kan fortælle om, hvordan et retreat, hvor kort det end måtte være, giver deres daglige praktisering en saltvandsindsprøjtning, og får den til at glide meget nemmere. Det er jo langt fra nemt at opretholde en fast, daglig praktisering. Det er til tider irriterende, utilfredsstillende, småkedeligt og tidskrævende. Det har alle de ingredienser, som lidelse har. Sådan er det bare nogen gange, og der er da heller ikke nogen, der nogensinde har lovet os, at det skulle være nemt. Selvfølgelig hører det med til historien at det meste af tiden er det givende, opløftende, lærerigt og byder på fantastiske oplevelser, men altså ikke hele tiden. Her er det så, at et retreat kommer ind. Når du giver dig selv mulighed for at udforske dit sind lidt nøjere end den daglige time eller to kan tilbyde, genopdager du den rene fryd og sitrende lykkefølelse der også ligger i en buddhistisk praktisering. Så længe den erindring er frisk, er vejen til meditationspuden meget kortere end i de perioder, hvor alt bare er dødbesværligt, og knap nok synes at være umagen værd.

Det *er* svært at komme af sted, det *er* svært at afsætte tiden i en almindeligvis travl hverdag, og som regel vil ethvert retreat falde sammen med andre ting, du kunne tænke dig at gøre, eller med ting du føler dig forpligtet til at gøre. Sådan er det for os alle sammen, i hvert fald i begyndelsen. Men hvis du for alvor finder ud af, hvor vigtigt det egentlig er med disse perioder af ægte fordybelse, vil det også blive nemmere at få tid til dem. Vi har jo alle sammen tid til at mødes med vores venner, gå til fester, tage på ferier og så videre. Vi er klar over, at sådan noget er vigtigt, og vi tager os tid til det. Når vi begynder at se virkningen af vores praktisering, ser hvordan den påvirker vores hverdag på en positiv måde, og får en fornemmelse for, hvor vigtigt det er, at vi fungerer optimalt, ser vi alvoren i den vej, vi har valgt.

Medlemmer af Lotus Sanghaen får mulighed for at gøre deres egne retreat-erfaringer fra d. 15/5 til d. 18/5. Interesserede kan læse mere på vores hjemmeside, www.lotus-sangha.dk, eller skrive til Shoken på info@lotus-sangha.dk.

Jushoku's meanderings fra Shingi

Hvad er Buddhaens Vej? Det er nemt; vi kan læne os op ad den Ottefoldige Vej og de Seks Paramitaer. Hver af disse kan brydes ned i tre dele. Den første del handler om ens holdning, og omfatter ting som tro, attitude og forståelse. Den anden del retter sig mod etik og moral, og den tredje mod praksis. Selvom vi, af praktiske hensyn, deler disse belæringer op i tre dele, omfatter hver enkelt del de to andre. Når vi igen samler delene til et hele, har vi det, vi kunne kalde Engageret Buddhisme. "Kast lys over dit eget hjørne af verden", sagde

Dengyo Daishi (også kendt som Saicho, 784-823). Denne sætning blev navnet på en organisation i Tendai, som har mange mål. Kort fortalt er der tale om Engageret Buddhisme, der kombinerer både praktisk arbejde i verden for at forbedre folks vilkår, og arbejde for at fremme social retfærdighed, fred og miljøhensyn med ideen om personlig oplysning igennem denne proces. Sådan et arbejde kræver overblik, tro, etik og praksis af den Buddhistiske lære. Der er yderligere tre komponenter: 1) at leve i harmoni (med både mennesker og de fysiske

omgivelser, 2) at tjene samfundet gennem frivillig indsats, og 3) at ære livet - at takke din familie for livet du har fået gennem dem. Det omfatter så også at vise påskønnelse for denne gave, og tillære sig en taknemmelighed som kan tjene som modvægt til ideen om det materialistiske forbrugerræs som en vej til lykke.

Men hvorfor er chanting, meditation, studier, kalligrafi eller nogle af de mange andre praksisformer ikke inkluderet i det foregående? Fordi de forudsættes inkorporeret i

livet allerede. Det vil sige at meditation (siddende, stående, gående el.a.), såvel som chanting, esoteriske praksisser, og enhver af de mange andre former for individuel praksis betragtes som essentielle, og som en forudsætning for Engageret praksis - derfor er de ikke nævnt specifikt i disse belæringer. Det er almindelig kendt, at nogle, som ønsker at følge Buddhaens Vej, tager fejl, og tror de kan nå oplysning alene gennem de

individuelle praksisser. Det er en vildfarelse. Men det betyder ikke, at vores meditationspraksis er mindre vigtig; den er overordentlig vigtig. Vi skal bare huske, at vores meditationer ikke er mål i sig selv. De er en del af et langt større hele. At leve som engageret Buddhist betyder at dit liv er rettet mod helheden af belæringerne, ikke mod et enkelt aspekt, og da slet ikke i en grad hvor alle andre aspekter tilsidesættes.

Se dit liv, med dets mange facetter, som en række af muligheder for opvågningen. Følg Buddhaens Vej med hele dit liv. Buddhaens natur er i og omkring dig; lad dine intentioner blomstre i billedet af oplysning til gavn for alle levende væsner. Og lad dig gennemtrænge af glæden i denne forståelse.

Gassho,
Monshin.

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.