



Nyhedsbrev for Tendai Danmark

Nr. 3
December 2008

I dette nummer:

Liv og død – 1
Nyt fra bestyrelsen – 3
Efterårsretreat 2008 – 4
Træning af læg-ledere – 5
Kursus på nettet – 6
Spirituel underholdning – 7

Nyhedsbrevet udgives af
Tendai Danmark
www.tendai.dk

Kontakt:

Shoken Pia Trans
(shoken@lotus-sangha.dk)

Redaktion:

Chizen Bjarne Maschoreck
(chizen@chizen.dk)

Ansu Mette Munk
Friesenholm (mmf@atp.dk)

Liv og død

Af Shoken Pia Trans

Livet er kort, det er en sandhed, som en del sangha medlemmer har fået tæt ind på livet i dette efterår.

Livet er overmåde værdifuldt, fordi vi, gennem vores praksis, har en enestående chance for at lære dets sande natur at kende. Som vi siger i aftenverset:

*Aldrig må vi glemme livets og døden betydning.
Tiden flyver, og vores muligheder går tabt.
Alle må stræbe efter at vågne.
Giv agt! Værdsæt hele dit liv.*

Der er nogle ting, vi bør overveje omkring vores død og begravelse. Vi tænker som regel at der er lang tid til - men vi ved det ikke. Vi aner ikke hvornår døden kommer. Det eneste vi ved, det eneste i hele livet vi kan være fuldkommen sikre på, er at vi vil dø på et tidspunkt.

Der kan desværre ske det, at vi ikke får lejlighed til at fortælle vores kære, hvad vi ønsker omkring og efter vores død. Det kan være meget svært for de efterladte at stå tilbage uden en anelse om, hvad vi ville have ønsket - derfor skylder vi dem at gøre os vores overvejelser nu, og dele disse overvejelser med dem, så vi ikke udsætter dem for at skulle gætte sig frem, være opfindsomme og kreative, i en i forvejen svært situation.

Noget af det, du for eksempel kan overveje, er følgende:

Ved dødslejet

Hvis du ønsker besøg af enten en præst eller en lægpraktiserende ved dit eller dine kæres dødsleje, kan det naturligvis lade sig gøre. Vi kommer gerne ud og hjælper både den døende og familien - vi skal bare have det at vide.

Måske skal du skrive livstestamente. Læger på sygehuse, plejehjem o.l. vil altid henvende sig til Rigshospitalet, for at undersøge om en patient har skrevet livstestamente. I et livstestamente kan du give udtryk for dine ønsker i forbindelse med alvorlig sygdom eller ulykkestilfælde. Du

kan heldigvis ikke ønske døden fremskyndet aktivt, men du kan for eksempel fremsætte ønske om ikke at modtage livsforlængende behandling, når du er uafvendeligt døende.

Det er en god ide at gøre det klart for dine nærmeste om du ønsker stærk smertestillende medicin eller sløvende midler når det skønnes at døden er nært forestående. Umiddelbart anbefales det ud fra buddhistisk filosofi at man er så klar som overhovedet muligt under dødsprocessen, men det må afvejes om meget stærke smerter kan virke lige så forstyrrende som bevidsthedsændrende medicin.

Du bør også tage stilling til organ transplantation. Det kan virke meget forstyrrende på dødsprocessen, men hvis man på forhånd har gennemtænkt situationen og taget stilling til at man gerne vil være donor, vil den gode karma fra denne yderste generøsitet måske kunne overskygge den uro og smerte som udtagelse af organer fra en levende krop medfører.

Efter døden

Efter døden skal kroppen så vidt muligt lades uberørt i de første tre dage. Det kan ikke altid lade sig gøre, men så kan man bede sine kære om at begrænse håndteringen, og at sørge for, at den håndtering der foretages, sker i en atmosfære af ro og respekt. Obduktion må bestemt frarådes, da det er en alvorlig indgriben i dødsprocessen. Hvis

der er tvivl om dødsårsagen skal der, ifølge loven, foretages obduktion. Man bør i sådanne tilfælde henstille til at der ventes til 3 dage efter dødens indtræden hvis det overhovedet er muligt, så den aller mest sårbare del af dødsprocessen er overstået.

Begravelse

Begravelser er for de døde – ikke for de efterladte. Vi kan ellers godt lide at forestille os, at begravelse udelukkende er en praktisk foranstaltning og en trøst for de efterladte, men de er jo faktisk i en langt heldigere situation end den døde, idet de stadig kan påvirke deres omstændigheder. Det kan den døde ikke, og overgangen mellem liv og død og liv er meget følsom.

I Tendai traditionen bedes der for den afdøde – som jo ikke længere selv kan påvirke sin karma aktivt – igennem de første syv dage efter dødsfaldet, og derefter hver syvende dag indtil den 49. dag. Efterfølgende vil den døde blive indskrevet i centrets bønne-bog, og der vil blive bedt for vedkommende hvert år til Obon.

Selve begravelsen er i høj grad et praktisk anliggende; det er de særlige bønner, ritualer og hensyn der er specielt buddhistiske.

På Bispebjerg krematorium er der bygget nye store ovne i et stort flot rum, og man kan i små tilstødende rum med glasvinduer sidde og bede og meditere mens liget bliver brændt, så man følger hele processen. Det anbefales at man ikke lader

afdøde alene et fremmed sted hvis det overhovedet kan undgås.

Vi arbejder på at få tilladelse til at indsætte urner i en særlig hal ved Dharma Centret, men indtil da må vi enten komme i uindviet jord, få asken spredt i havet (der skal søges tilladelse i hvert enkelt tilfælde) eller eventuelt blive indsat i den særlige buddhistiske urnehal ved Bispebjerg kirkegård.

Hvis du ønsker Lotus Sanghaen involveret i dele af, eller hele processen, bedes du sende en kopi af dine ønsker hertil. Den vil så blive opbevaret i centret, og vi vil eventuelt i fællesskab kunne tale om hvilke arrangementer du ønsker. Det anbefales at fortælle sin nærmeste familie om sine ønsker, så de ved hvordan de skal forholde sig. Det er også en god ide at invitere dem med til en samtale i centret, eller i hvert fald at bruge tid på at forklare de enkelte elementer for dem, så de bliver i stand til at forstå og påskønne ceremonierne. Der er flere forskellige muligheder, så aftal tid til en personlig samtale, hvor vi i fællesskab finder frem til den optimale løsning, hvor der vises størst muligt hensyn til både den afdøde og de efterladte.

Og med disse spændende overvejelser, vil jeg ønske alle godt nytår!

Nyt fra bestyrelsen

Af Ansu Mette Munk Frisenvang / Chizen Bjarne Maschoreck

Den 30. September 2008 afholdtes et bestyrelsesmøde. Vi diskuterede hvordan det ville være smartest at organisere os i forhold til spørgsmålet Tendai vs Lotus Sangha. Tendai er samlingspunkt for os alle, i hele Danmark. Lotus Sangha er den lille samling af mennesker som mødes i Slagslunde. Dermed er Lotus Sangha en del af Tendai, medlem af Tendai – og kan derfor modtage tilskud til f.eks. diverse aktiviteter. Andre Tendai sanghaer kan naturligvis optages på lige fod med Lotus Sangha. En sangha, som ønsker optagelse skal meddele dette til bestyrelsen, som så vil sørge for at indsamle relevante data, som fremlægges på næstkommende generalforsamling. Det er generalforsamlinger som, med simpelt flertal, træffer den endelige beslutning.

Alle vores bestående faciliteter; Dharma Center, bibliotek osv., tilhører Tendai DK, og alle medlemmer, uanset tilknytning til Lotus Sanghaen, kan bruge dem. Udover faciliteterne i Slagslunde, vil sanghaer kunne få fast støtte og lærer tilknyttet efter aftale.

Hvordan skal bestyrelsen fremover sammensættes? Vi talte om at oprette en særlig post, som bestyrelsens rådgiver, til en Tendai trænet præst. Valgbare til denne post er således kun personer med Tendai-grad, minimum som Doshu, og en herboende person skal have forrang for præster der er bosat i andre lande. Personen, som er valgt til denne post kan også, hvis bestyrelsen ønsker det, varetage andre funktioner i bestyrelsesarbejdet.

Bestyrelsen består lige nu af:

- Formand + sekretær: Shoken
- Næstformand, nyhedsmail og bladansvarlig samt pressesekretær: Ansu
- Kasserer (regnskab, budget), internet medieansvarlig: Chizen
- Bestyrelsesmedlem: Kochi

Aktiviteter i Slagslunde:

- Ugentligt tirsdage, onsdage og torsdage
- Meditationskursus hver anden torsdag
- Månedlige møder søndag
- To årlige retreats
- En årlig læg-leder træning
- Hver anden måned deltagelse i Århus
- Hver tredje måned deltagelse i London
- Online kursus
- Årlig julefrokost og skovtur

Økonomi. Vi besluttede at investere i:

- Nye zabutoner / zafuer (7000,-)
- Google reklamering for meditationskursus, (500,-)
- Røgelse (700,-)
- Kesaer og juzuer til nye tilflugtstagere (ca. 185 pr. sæt)
- Udgivelse af ceremonibog (5000,-)

Øvrige donationer:

- Skilt ved vejen (Seikoku).
- Seikoku og Shoken donerer deres 8 oppustelige zafuer til sanghaen, men de kan ikke holde til hyppig brug, så de er bedst som supplement til retreats.
- Blomster hver uge for vinteren (Kochi)
- Stearinlys (Ansu + Chizen)
- Udgivelse af buddhistisk grundbog (Seikoku)
- Pudsemiddel (Senshin)
- Materialer til skurvogn (Seikoku)
- Tendai.eu hosting (Chizen)
- Stenbelægning på shumidan (Seikoku)

Efterårsretreat 2008

Af Senshin Karina Blomkvist

Årets efterårsretreat havde emnet Sindsnærvær.

Vi startede fredag med at tale om vores forskellige forventninger til retreatet. De blev skrevet op, så vi kunne se på dem igen ved afslutning og se om de var blevet mødt. Nogle havde forventninger om at få en friweekend fra de daglige opgaver og krav, nogle om at få lov at meditere igennem, nogle om at retreatet kunne give deres praksis et skub, og nogle havde store forventninger om kage (jeg var *selvfølgelig* ikke én af dem). Forhåbningerne om en dejlig weekend samme med nye og gamle sangha medlemmer, med hygge og god udveksling i højsædet, blev delt af alle.

Ved åbningsceremonien tog Leif og undertegnede tilflugt og fik vores nye dharma navne, Leifs navn blev Seichi og mit Senshin. Vi havde begge glædet os meget og satte pris på at kunne tage vores tilflugt hos Pia, som er så engageret og som havde lagt meget mening i vores dharmanavne. Derefter stod den på aftensmad og så en meditation på puden, som skulle vise sig at være den første ud af en lang lang række over weekenden.

Hele weekenden blev der virkelig mediteret igennem, og altså især på puden. Shoken og Chizen guidede os ud i meditationer på bl.a. på sanserne, De fem skandas, De fire forædlede sandheder og på vores død og forgængelighed. Alle emner som virkelig kunne arbejdes med længe og som stak dybt, især hos en nybegynder som jeg. Og aldrig har min krop været så øm. Tænk at man kan blive så træt i hver en muskel af at sidde på en pude og være stille. Vi fik dog

strukket benene også. Lørdag havde vi en lang og god gående meditation hvor vi nød naturen omkring dharmacentret og søndag blev det til en morgentur ned til søen, hvor vi fokuserede på alle vores sanser.

Og der blev også tid til god hjemmelavet kage (tak, Ansu!) og til masser af hyggelig snak rundt om bordet ved spisetiderne. Og ikke mindst fik vi alle syn for at nougatmus i virkeligheden er nougatelefanter (og de kan i øvrigt kan anbefales!).

Efter meditation søndag formiddag, fik vi en rigtig god snak i hondon, hvor der ellers havde hersket ædel tavshed. Alle havde fået indfriet deres forventninger og håb og desuden fået mere til. Vi havde forskellige meninger om rammerne for retreatet, men vi havde alle lært noget og fået afprøvet nye meditationer og vores sindsnærvær.

Efter eftermiddagens afslutningsceremoni talte vi om ting vi havde været taknemmelige for under forløbet, hvilket var en rigtig god afslutning på efterårsrets retreat. Selv var jeg meget taknemmelig for at have muligheden for at tage tilflugten hos Shoken og i en sangha hvor jeg endnu engang har kunnet lære noget af alle!

Jeg fik en bunke inspiration med mig hjem, som vil smitte af på min daglige praksis, som dermed giver mig endnu mere energi og lyst til at praktisere mere sindsnærvær i min hverdag.

Træning af læg-ledere

Af Shoken Pia Trans

I takt med at interessen for Buddhisme vokser, bliver der også et stadigt større behov for lokale sanghaer; grupper, hvor folk kan lære at overføre Buddhaens lære til deres almindelige hverdagsliv. Mange har brug for at lære at meditere, at lære det teoretiske grundlag at kende, og i det hele taget at få forståelse for Buddhismen i al dens mangfoldighed.

Desværre er der, indtil nu, ikke så mange Buddhistiske centre med uddannede lærere som har gennemgået den traditionelle Buddhistiske træning, der jo omfatter en årelang forpligtelse til at sætte sine egne behov og ønsker til side for at fokusere fuldt på andre. Derfor har vi ikke præster / munke / nonner nok til at støtte de lokale grupper, som opstår rundt omkring i landet, og uden en lærer oplever mange det som vanskeligt at komme ordentligt i gang med Buddhismen. For at rette op på dette, har Monshin sensei bedt os i Danmark om at teste et nyt koncept; en uddannelse af læg-ledere, som trænes specifikt med henblik på mindre siddegrupper af mere uformelt tilsnit.

Uddannelsen kommer til at foregå gennem årlige intensive retreats, bygget over den traditionelle gyo (præstetræning), men mindre krævende, og med mulighed for at tage individuelle hensyn. Hovedvægten vil blive lagt på udviklingen af deltagernes personlige praksis, deres forståelse af meditationsteknikker og andre praksisformer, og deres mulighed for at støtte og vejlede andre.

Der er tale om et ganske intensivt forløb, med et stramt og udfordrende program, ifølge nedenstående skema (ret til ændringer forbeholdes):

Tid	Aktivitet
03:30	Vækning
04:00	Vandrenselse
04:15	Udendørs gående meditation
05:00	108 prostrationer
05:30	Morgen ceremoni
06:00	Arbejdspraksis
06:30	Morgenmad (indtages i stilhed)
07:00	Arbejdspraksis
07:30	Meditation
08:30	Undervisning; teori
10:30	Meditation
11:30	Arbejdspraksis
12:00	Hovedmåltid (indtages i stilhed) – oprydning
13:00	Arbejdspraksis
13:00	Arbejdspraksis
15:00	Studie
16:00	Undervisning; praksis
17:00	Nembutsu praksis
18:00	Aften ceremoni
18:30	Lille måltid
19:00	Undervisning; sangha opbygning
20:00	Meditation
21:00	Afslutning

I år var retreatet også åbent for almindelige sangha medlemmer og interesserede. For disse var det meste af programmet valgfrit. Skønt forløbet først og fremmest er rettet mod nuværende eller kommende sangha-ledere, vil det også være interessant for dem, som overvejer egentlig præstetræning, og for dem som ønsker at fremme og udfordre deres egen praksis.

Meditationskursus på nettet

Af Chizen Bjarne Maschoreck

Vi har afholdt en række meditationskurser i hondoen og til det seneste fik jeg lidt uden for planen æren at tage et par aftener og jeg fik også glæden at kunne afslutte kurset sammen med Pia med et "1-dags retreat" hvor alle interesserede kunne få lov til at "sidde igennem". Nogle deltog fra start til slut, nogle forlod kurset og andre igen kom til. Vi syntes alt i alt det var en success, som vi nu har gjort til et permanent tilbud.

Da jeg specielt fik glæden af de første gange, fik jeg lavet mig nogle noter, som jeg efterfølgende har skrevet videre på. De er nu lagt på nettet som et mini online-kursus, som alle kan deltage i efter eget tempo. Udover at forsøge at lære andre nybegyndere glæden og effekten ved simpel meditation, kan det også være med til at gøre folk opmærksom på sanghaens eksistens, eventuelt bare gennem et ikke-buddhistisk kursus.

Online kurset foregår således: På www.meditationskursus.dk kan man finde lidt løs information om kurset, men også generelle noter om meditation. Man kan tilmelde sig et nyhedsbrev, som er det bærende element.

Nyhedsbrevene udsendes til hver enkelt med nogle dages mellemrum, hvor hver mail indeholder nye instrukser og information. Ideen er ikke bare at give folk en hel bog med det samme, men at give lidt stof til eftertanke de efterfølgende dage. Der skal være nok til at holde motivationen oppe, men ikke mere end man gider at læse på en gang.

Indholdet er alle de grundliggende ting omkring meditation, siddestilling, åndedrætsmeditation, problemer omkring meditation osv. Efter 7-8 nyhedsbreve skifter stilen til mindre tips, hjælpemidler og ideer. Fra tid til anden vil alle tilmeldte også kunne modtage invitationer til "rigtige" kurser eller sågar sangha aktiviteter.

Jeg vil stadig holde meditationskursus.dk med et ikke-religiøst tilbud, men derfor kan der sagtens falde en invitation i ny og næ til andre aktiviteter, - ikke mindst fordi at de fleste ikke opfatter buddhismen som noget farligt. Men indholdet, som jeg sender ud, vil være ganske ikke-buddhistisk (bortset fra at meditationsmetoderne stammer derfra).

Kurset er blevet meget godt modtaget. Over 150 har tilmeldt sig og kun ganske få falder fra igen. Tilbagemeldingerne har været rørende, søvnproblemer er blevet løst, frustrationer og rastløshed er erstattet med overskud, stress er reduceret og en enkelt har fundet lidt fred i sindet efter en skilsmisse. Meditation virker, men det ved du jo allerede..

Hvis du har kollegaer, bekendte eller venner som ønsker at læse lidt om meditation helt fra bunden, og som måske ikke helt er klar til det store spring at møde op til en aktivitet, ja så send dem til meditationskursus.dk. Det er en blød og "ufarlig" indgang til emnet, -og i realiteten vores religion.

Spirituel underholdning

Af Chizen Bjarne Maschoreck

Da jeg fortalte min chef at jeg lige skulle have fri i 16 dage for at deltage i buddhistisk præstetræning, var meldingen noget i retning af: "Neeeeej hvor dejligt". Hun havde hørt om mediterende, som bare sad fredfyldt og måske kiggede på noget natur imens. Det kan være en del af pakken, men absolut kun en lille del af det.

Det er faktisk et problem, at mange har vrangforestillinger om buddhisme. Jeg har oplevet mange, som tror at buddhisme kun går ud på reinkarnation og f.eks. at opføre sig godt så ens næste liv bliver godt. Denne indstilling er rigtig for visse befolkninger (og deres respektive buddhistiske skoler), men absolut ikke alle og da slet ikke den vestlige holdning til buddhisme. Vi har bedre kår og fokuserer på andre ting. Indholdet i religionen baserer sig på samme tekster og lærdom, men vi har mere overskud til også at hjælpe andre og ligger dermed fokus et andet sted.

En anden misforstået opfattelse er, at vi blot sidder på en pude og er i 7. himmel. Det er hvad man kunne kalde at bruge buddhisme som spirituel underholdning. Umiddelbart er det heller ikke let at se hvad der sker. At det faktisk ikke er behageligt at sidde timevis på en pude, hvor kroppen sover og smerterne har indfundet sig i alle led.

Hvordan skulle man også kunne se at vi træner os i at se tingenes sande tilstand, se hvordan vi lader os narre af den umiddelbare observation. Det kan være et svært budskab at formidle, så jeg plejer at fokusere på at vi gennem meditation forsøger at fjerne vore skavanker, f.eks. begær, vrede og uvidenhed.

Hvad kan du så gøre? Hver gang du får mulighed for at diskutere buddhisme, så vend diskussionen. Svar på hvad du syntes om genfødsel eller om du er vegetar eller hvorfor ikke. Men gå så over til det væsentlige; forklar, at da vi ikke ved hvad der sker efter døden, giver en sådan diskussion ikke meget mening.

Det er måske skuffende og ikke så farverigt som den nysgerrige håbede. Men måske kan det glæde og overraske, at vi bare er almindelige mennesker med almindelige liv, som bare har valgt at tage fat om roden om vore problemer.

Vi observerer vore problemer og skavanker, træffer en beslutning om at ændre situationen og, gennem meditation, finder styrke til at gennemføre projektet i praksis.

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 EIK Bank. Reg. 6610, Konto 2779097.