



# Nyhedsbrev for Tendai Danmark

Nr. 4  
Marts 2009

## I dette nummer:

Lotus Sutra og Tendai  
ceremoni bog – 1

Vores meditationsgruppe i  
Århus – 2

London sangha – 3

Buddhisme, en religion? – 5

Møder i Lotus Sanghaen – 5

Anger – 6

Tendai Danmark på

Facebook – 7

Forårsretreat – 7

---

Nyhedsbrevet udgives af  
Tendai Danmark  
[www.tendai.dk](http://www.tendai.dk)

## Kontakt:

Shoken Pia Trans  
([shoken@lotus-sangha.dk](mailto:shoken@lotus-sangha.dk))

## Redaktion:

Chizen Bjarne Maschoreck  
([chizen@chizen.dk](mailto:chizen@chizen.dk))

Ansu Mette Munk  
Friesenholm ([mmf@atp.dk](mailto:mmf@atp.dk))

## Lotus Sutra og Tendai ceremoni bog

*Af Shoken Pia Trans*

I år vil vi i Tendai Danmark, og dermed også i Lotus Sanghaen, fokusere på Lotus Sutraen. Det er en meget betydningsfuld tekst i buddhistisk sammenhæng, og særligt i Tendai, hvor den har inspireret selve vores grundlag; ideen om, at alle Buddhaens belæring er værdifulde og brugbare, trods deres tilsyneladende forskellighed. Et af de vigtigste temaer i sutraen er beskeden om, at Buddhaens lære kan udtrykkes på uendeligt mange måder, afpasset det aktuelle publikum. I dag udtrykker vi det ofte som at "enhver må starte hvor de er" – at der ikke er én praksisform som er perfekt for alle, men at vi må respektere at alle kommer til Buddhaens vej med deres egen, helt særlige bagage. Derfor findes der i Tendai et væld af forskellige praksisser, som kan være til glæde for forskellige mennesker, til forskellige tider.

Vi har talt om sutraen tidligere, men aldrig gennemført et egentligt studie af den. Der bliver da heller ikke tale om et decideret studieforløb, men snarere en overordnet gennemgang, hvor vi vil fokusere på de vigtigste belæring, både i dette nyhedsbrev, og i arbejdet i hondoen. Skønt man sagtens kan følge forløbet uden at læse sutraen, har planlægningen givet nyt liv til et gammelt ønske; at få Lotus Sutraen oversat til dansk.

I den internationale Tendai ceremoni bog er der uddrag af alle kapitlernes vigtigste dele, og dem er vi en gruppe mennesker, der arbejder på at oversætte. Chizen, Seichi, Senshin og jeg selv er foreløbig involveret – sidder der andre som har lyst til at give en hånd med, skal I være hjerteligt velkomne!

Når vi således oversætter størsteparten af Tendai ceremoni bogen, har vi besluttet også at oversætte resten. Vi har længe følt et behov for at have en fælles tekstsamling; en slags referenceramme, særligt til brug under retreats eller anden intensiv træning. En samlet bogudgivelse ville også betyde at vi kunne undgå at skulle printe anseelige mængder af materiale til hvert eneste retreat (er ind imellem bekymret for Grib Skovs fremtid...). Tanken er, at man får bogen, enten når man tager tilflugt, eller første gang man deltager på et retreat herude. De næste retreats får man så til nedsat pris, hvis man kan medbringe bogen igen.

I ceremoni bogen er der bl.a. små tekster som er beregnet til at læse og

kontemplere på fastsatte tidspunkter af døgnet. En af dem er Kokon, som læses mellem kl. 14 og 18.

KOKON:

*Jeg fremlægger denne eftermiddags forgængelige vers – hør efter! Dagens sol forsvinder, vores liv bliver ældre, og den glæde der er tilbage er at sammenligne med en fisk der lever i en skefuld vand. Nu må vi alle samle energi for at redde det brændende intellekt; vær opmærksom på at livet er lidelse; tomt og forgængeligt. Giv ikke efter. Følg opmærksomhedens vej.*

Som så mange andre steder i de buddhistiske tekster understreges her betydningen af opmærksomhed i vores liv. Nogen gange hører jeg folk sige, at buddhismen er en glædesløs, pessimistisk religion. De har typisk hørt om 'tomhed', og om vores træning mod at slippe vores tilknytninger.

Om tomhed er det vigtigt at huske, at ting ikke pludselig 'forsvinder' eller bliver mindre væsentlige, fordi vi erkender deres tomhed. Deres eksistens er nøjagtig lige så reel som den hele tiden har været, hverken mere eller mindre, vi har bare lært at forholde til tingenes natur, snarere end vores drømme om deres natur. At alt opstår og forgår, forandres i takt med årsager og omstændigheder, er ikke nødvendigvis dårlige nyheder. I nogle tilfælde er det storartede nyheder, som når vi ind imellem finder os selv i omstændigheder vi ikke bryder os om. I andre tilfælde er det måske foruroligende, om ikke decideret dårlige, nyheder, men at vi ikke bryder os om at høre det, ændrer jo ikke på, hvordan det er. Buddhismen er altså ikke pessimistisk – den er realistisk.

Ideen om at slippe sine tilknytninger volder mange store vanskeligheder, for bliver man ikke en glædesløs puritaner, hvis man hele tiden trækker sig fra verden? Jo, det ville man måske nok blive – og det er da heller ikke det, buddhismen tilskynder til!!! I og med at vi erkender alle tings tomhed, forstår vi også hvor vigtigt det er at tillade sig selv at nyde nu'et helt og fuldt. Det er her jo kun lige nu. Man kan sagtens nyde og påskønne dejlige ting uden at knytte sig til dem. Man kan vælge at undgå at dryppe malurt i bægeret, og bare tage drikken; virkeligheden, som den er.

Netop fordi alt er forgængeligt, selv vores liv (som vi ind imellem kommer til at tage for givet), er det så vigtigt at være tilstede, lige nu, hele tiden – at følge opmærksomhedens vej.

Gassho, Shoken

## **Vores meditationsgruppe i Århus**

*Af Senshin Karina Blomkvist*

I Århus er vi en gruppe buddhister der mødes hver 14.dag for at meditere sammen og tale praksis i hverdagen. Vi er en lille blandet skare og er alle tre store hovedretninger Theravada, Mahayana og Vajrayana er repræsenteret i gruppen. Vi mødes hos en af os og drikker te og snakker om hvad der sker i vores formelle praksis, men også bare om det daglige liv som buddhist og menneske. Vi tager gerne en guidet meditation samme på ½ time.

Det sker at vi får besøg af folk som lige vil snuse til buddhismen eller som gerne vil meditere, men ikke er buddhister. Og vi er da nogen som er hængt ved ☺

Vi har talt om at vi i år sammen vil besøge andre buddhistiske steder. Det kunne være andre meditationsgrupper eller et tempel.

I den tid jeg er kommet i gruppen har vi haft fornøjelsen af Pias besøg to gange og i år vil vi se om vi kan få lærere fra andre skoler på besøg også. Det er rart at være i en gruppe som er så åben. Det gavner os kun at vi er fra forskellige retninger.

Det betyder meget for mig at komme i gruppen. Der er desværre langt til Lotus Sanghaen og jeg har ingen i min omgangskreds som interesserer sig for buddhisme, så den snak jeg får om det buddhisme i min hverdag foregår over nettet og det er også rigtig godt, men den personlige kontakt er altså at foretrække. Og jeg synes altid jeg kommer hjem med inspiration og gode input fra de andre.

Gruppen i Århus hedder Fælles-buddhistisk meditationsgruppe og dette er vores gruppeside:  
<http://groups.google.com/group/meditationsgruppen?hl=da>

Hvis du ønsker at høre mere eller kigge forbi, er du velkommen til at skrive en mail til mig  
[k.blomkvist@yahoo.dk](mailto:k.blomkvist@yahoo.dk)

## London sangha

*Af Shoken Pia Trans*

I oktober var jeg i London for at besøge den nye Westminster Lotus Sangha, ledet af Suzanne Rees-Glanister. Det var en fornøjelse at møde så mange dedikerede praktiserende, og jeg er stadig ganske overvældet af deres venlighed og generøsitet.

Suzanne har mange år (30+) været involveret i forskellige Nichiren skoler, og det er med denne baggrund hun har startet sanghaen. Nu føler hun imidlertid, at både hun og sanghaen trænger til en bredere vifte af tilbud, hvorfor de har taget kontakt til mig. Jeg kender Suzanne fra tidligere – vi har fulgt hinanden gennem snart syv år – og er vældig glad for at hun har valgt mig som ny sparringspartner.

Suzanne og hendes kæreste Bridget tog begge tilflugt da jeg var på besøg, og flere sanghamedlemmer arbejder på at følge dem. Vi tilbragte et par gode, udbytterige dage med at de lærte både mig og Tendai skolen at kende, mens de hyggede om mig.

Heldigvis var de glade for mit besøg (!), så det er blevet aftalt at jeg vender tilbage i februar for at afholde en egentlig Dharma Konference, hvor der vil blive givet tilflugt, enkelte belæring, og meditationsinstrukser.

---

### Fra Westminster Lotus Sangha News Letter:

Visit of Rev Shoken Pia Trans, Tendai-Shu

This month we were very fortunate in having Shoken to hold a service for our Sangha. She began by giving a talk to about 26 of us in the studio upstairs – there were too many for the Butsuma to hold comfortably. Her talk centred around the philosophy of Tendai Buddhism, and its practices. People asked a wide variety of questions after the talk, and Shoken spoke positively about the inclusive nature of this Buddhist practice.



We then went downstairs to the Butsuma for a Tendai service, during which those present were offered an opportunity to take refuge in the Buddha, the Dharma and the Sangha in an informal manner. Suzanne and

Bridget took formal refuge in a short ceremony, and received Buddhist names, Jihei (compassionate peace) and Kaishin (open heart) respectively.



People also had a chance to make an offering of incense, in token of their Buddhist commitment. Shoken then led us all in a guided meditation on the Metta Sutra, which many people found inspiring.

Throughout the service, Roxanne assisted Shoken, learning more about Tendai rituals at the same time...



This means that Jihei and Kaishin have formally become part of the Tendai school, and will be taking instruction from Rev Shoken, whose Sangha is in Denmark. The promulgation of Tendai in the West is being overseen by the Tendai-shu New York Betsuin, where Shoken's teacher, Rev Monshin Naamon is in charge. You can read more

about Tendai in the West, including the monthly newsletter at <http://www.tendai.org/index.html>. The Shingi newsletter is a rich source of teaching and reports on various activities.

There will be possibilities for visits to Denmark to take part in retreats and workshops, and Shoken has said she will return soon for a weekend Dharma Conference, which we shall look forward to. Before that, there will be a retreat in Denmark in November – if you would like to go at such short notice, please get in touch with Jihei.

After the service, we shared a delicious meal – very many thanks to those who helped prepare and provide the food, especially Patsy Allen – thank you, Patsy and Jasmine!

We should also like to thank all who came, from so far, and from near, to attend this lovely service.

Our warmest thanks to Shoken.

## **Buddhisme, en religion?**

*Af Senshin Karina Blomkvist*

I aftes havde vi her hjemme en snak om buddhisme som religion. Mange synes, i hvert fald min smukkere halvdel, at ordet religion ikke repræsenterer noget godt. På det seneste er jeg begyndt mere at betegne buddhismen som min religion, fordi jeg er begyndt at se den som sådan og fordi jeg ikke vil være bange for ordet og ikke stå ved det.

Til at starte på så jeg kun buddhismen som en måde at leve på. Jeg var selv bange for ordet religion og synes at de som kaldte sig religiøse, måtte være mennesker der ikke selv kunne finde ud af at tage ansvar for deres liv og derfor søgte at lægge det over på noget andet. Jeg kæmpede faktisk lidt med det. Jeg havde det lidt svært med at bukke og tænde lys for en Buddhafigur osv.

Men buddhisme kaldes jo en erfaringsreligion og min lærer opfordrede mig til at give det en chance og prøve det af, før jeg kastede det bort. Altså drage min egen erfaring. (Buddhaen opfordrede selv til ikke at tro på noget uden at erfare selv) Og som mit indlæg fra i forgårs (Tid til revision) jo viser, så har jeg allerede draget masser af erfaringer, jeg har fundet ud af en masse på egen hånd, som ingen anden kunne have lært mig.

Ja, i buddhisme, er der masser af bukken for Buddha, masser af ritualer og ting der, for en bleg dansker, kan virke lidt småskørt. Og ja, det handler om tro! Det handler om at give en chance og så tro på det resultatet du selv kommer frem til. Tro på dig selv. Og når du tror på dig selv, er du ikke

bange for at give dig hen, for hvad er der at miste?

Når du udføre dine ritualer så gør du det ikke for en Buddhafigur, som bare en figur og er ligeglad, så gør du det ud af respekt for din praksis.

Hver gang jeg laver min morgenceremoni, gør jeg det for at minde mig selv om de værdier jeg har fået, efter selv at have opdaget hvad de hjælper mig med. Jeg gør det ud af respekt for mine egne ønsker og for det jeg finder frem til, og jeg gør det ud af respekt for de som havde draget erfaringer før mig og som har delt ud af dem til gavn for andre.

Så ordet religion er jeg ikke bange for mere, og hvad er der at være bange for? Det er jo bare et ord. Et ord som på ingen måde kan dække alt det buddhismen eller en anden religion indeholder. Ordet er det, som man lægger i det. Og hvis man ikke bryder sig om det, står det jo frit for ikke at bruge det. Buddhismen har ikke mindre at byde på af den grund.

Jeg tror på at Buddhaen viste en vej ud af lidelse, og jeg har indtil videre erfaret at den vej er rigtigt for mig og derfor er jeg ikke længere bange for af at kalde buddhismen min religion!

Fra Senshins Lotus

(se <http://senshinslotus.blogspot.com>)

## **Møder i Lotus Sanghaen**

*Af Shoken Pia Trans*

Vi fortsætter vores sædvanlige skema, med møder tirsdag kl. 19.30, onsdag og fredag kl. 9.30, og torsdage i lige uger kl. 19.30.

Vores internetbaserede træningsforløb starter op igen d. 1. februar, der er en enkelt ledig plads, og ellers starter der nyt hold til august.

Den 7. marts er der heldagsmeditation for både begyndere og øvede. Vi starter kl. 10, og er færdige kl. 16. Der er afsat tid til en frokost pause, men da der ikke er nogen forplejning, bedes deltagerne selv medbringe madpakker. Vi er to undervisere, så der vil være mulighed for personlige samtaler, hvis det har interesse.

Pris for hele dagen: 200 kr., gratis for faste bidragsydere.

## Anger

*Af Dai Chi monk - from the blog Mountain Practice;  
<http://mountainpractice.wordpress.com/>*

When our sangha met Monday evening our leader performed a purification ceremony. At one point we each approached the altar and took a pinch of incense, then while holding it in between the fingers, we privately considered what we needed to be purified from. Then we put the incense on the burning charcoal and watched the smoke rise into the air. When my turn came I had no hesitation in aspiring to be purified from anger for it is anger that hinders me more than anything.

The next morning I was performing some routine work when something unexpected occurred. Because of it my plan for the day's activities was disrupted. It was nothing serious but it was enough to spark a tiny bit of anger.

As I watched that tiny reaction build and spread through me I understood why anger is called one of the three poisons. It spreads until it dominates the entire system with its negativity. Everything around me became colored with a sense of discomfort and dissatisfaction. I could feel myself reaching a threshold of irritability that excluded nothing. I knew that if I did not take steps to cope with it, this anger would in short order seek out a target.

### Sacred Place

So I put on my winter clothes, called the dogs, and off we went on a 10 mile walk to one of my sacred places which I hadn't visited in several months. The trail that takes you there has a series of steep hills which challenge the body. And as my body demanded more attention my mind gradually lets

go of its discontent. In this I rediscovered that the body is often wiser than the mind.



When I arrived at my destination it was like seeing an old friend. I could see the beauty of the place; I listened to the creak of the trees rocking in the wind; I felt the warmth in my muscles which was the pleasant price of reaching this destination; and breathing in the cold clean air was as delicious and refreshing as a drink of icy spring water on a hot afternoon in July.

Anger had disconnected me from everything. This special-ordinary place welcomed me, showed me the Buddha nature within it and let me become part of its whole.

On days like this I wonder how I could live anywhere but here.

## Tendai Danmark på Facebook

Af Chizen Bjarne Maschoreck

Facebook er blevet meget populært i Danmark. Vi har derfor også valgt at lave en gruppe for Tendai Danmark. Ideen med en gruppe på Facebook er at skabe interesse for fælles interesser og ikke mindst at skabe netværk.



Nu er vi ikke så mange Tendai interesserede buddhister på Facebook endnu, men selv med få

medlemmer, kan du få glæde af gruppen hvis du bruger Facebook. Vi vil fremover sende invitationer og spontan information ud til alle tilmeldte.

Også arrangementer for ikke-medlemmer slås op på Facebook.

Uanset om du deltager i en sangha eller blot er nysgerrig, så er du velkommen til at melde dig til. Søg ganske enkelt efter "Tendai Danmark" og tilmeld dig gruppen.

## Forårsretreat

Af Shoken Pia Trans

Tendai inviterer til retreat weekend d. 24-26/4 i Lotus Sanghaens lokaler i Slagslunde.

Denne gang vil vi lave et eksperiment. Vi vil prøve at opdele retreatet i to spor, som vil blive beskrevet mere indgående nedenfor. Tanken er, at hvis man arbejder i to adskilte grupper, er der bedre mulighed for at tilgodese alle deltagere.

Det ene spor er ikke "bedre" end det andet, heller ikke selvom de hedder I og II. De henvender sig bare til forskellige personlighedstyper. Det er meget vigtigt at du tænker sig godt om, og eventuelt konsulterer enten Shoken eller Chizen før tilmelding, for der bliver ikke mulighed for at "skifte hest i vadestedet" - har man valgt, lever man med sit valg en HEL weekend ;-)

Meditationssporet (spor 1): Hvis du har lyst til en weekend med intensiv praksis sammen med andre praktiserende; til at lære en masse af de buddhistiske værktøjer at kende, og få lejlighed til at teste dem i et varmt og morsomt fællesskab, er dette sporet for dig. Der er "Ædel Tavshed" i hondoen: man siger ikke andet end det strengt nødvendige. Ellers er samtale og samvær en vigtig og højt prioriteret del af retreat-oplevelsen. Der er en del meditation på programmet, og du vil også få lejlighed til at lægge endnu mere ind hvis du ønsker det, men alle meditationer kombineres med kontemplationer som er mere frie i formatet; man må rejse sig og lave gående eller stående meditation, og man kan endda vælge at tage sin kontemplation udenfor hondoen, bare man er tilbage ca. ti minutter for afslutningen. Det er nødvendigt at vi deles om det praktiske arbejde undervejs, og derfor er deltagerne opdelt i

arbejdsgrupper, som sørger for det fornødne. Når en given opgave er løst, er der tid til samtale, hygge og måske en ekstra meditation. På de tidspunkter hvor der ikke er programsat aktiviteter for Meditationssporet, er deltagerne velkomne til at deltage i det traditionelle spor.

Det traditionelle spor (spor 2): Hvis du har interesse i en helt traditionel buddhistisk træning i Tendai regi - og er indstillet på at sætte dit ego og al din "viden" til side for en tid så du kan overgive dig komplet og fuldkommen, også når træningen ikke antager den form, du havde forestillet dig, den burde have -så er spor II noget for dig. For at få udbytte af spor II må du være indstillet på at følge en 1200 år gammel tradition, som nok er tillempet vores kultur, men som stadig opererer med helt andre idealer end vi er vant til.

Deltagere på spor II aflægger løfte om "Ædel Tavshed"; der må kun siges det nødvendige, men alligevel skal man være i stand til at skabe et nært og varmt fællesskab. Man løses fra dette tavshedsløfte under måltider,

diskussioner og pauser, hvor man forventes at bidrage til det almindelige fællesskab. Under måltiderne forventes det at man spiser det der bliver serveret, også selvom man måske ikke bryder sig om det, eller der er mere eller mindre af det end man havde forestillet sig. Eneste undtagelse er allergier, som skal meddeles på forhånd. Denne regel overholdes, selvom andre deltagere følger andre regler.

Der er en del arbejdspraksis undervejs, hvor et antal nødvendige opgaver skal løses. De løses meditativt, med fuldt nærvær på opgaven og gruppen, men ikke med "nærvær på at være nærværende"!!! Det er opgaven der er vigtig, ikke egoet. Deltagere på spor II bliver aldrig 'færdige' med arbejdspraksis. Er den aktuelle opgave løst, finder man andre ting at ordne / gøre rent på det område man arbejder i. Man kan eventuelt spørge sin gruppeleder, hvis man er i tvivl - men man står aldrig og hænger, og går heller ikke væk. Så hellere feje et i forvejen rent gulv; man vil jo heller ikke afvise en given meditation, fordi "den har jeg lavet én gang i dag"...

For at give en ide om hvad de to spor indebærer, er her et foreløbigt dagsprogram:

| Tid   | Spor 1  | Spor 2         |
|-------|---|----------------|
| 05:45 |   | Vandrense      |
| 06:00 |   | Morgenceremoni |
| 06:30 | Meditation / kontemplation  | Meditation     |
| 07:30 | Lave morgenmad  | Arbejdspraksis |
| 08:00 | <p>Morgenmad</p> <p>Deltagerne fra spor I øser selv deres mad op inden klokken er 8, hvor deltagere fra spor II ankommer efter at have gjort grundigt rent i hondo (inklusive køkken, trappe og indgang), tager deres klargjorte portioner, og stiller sig ved deres pladser, parat til bordbøn. Efter måltidet afsluttes med en bøn (ingen rejser sig før bønnen er sagt), og spor I går til hondo, mens spor II rydder op efter maden og gør rent i køkkenet.</p> |                |
| 08:30 | Gøre hondo klar til meditation  | Arbejdspraksis |
| 09:00 | Meditation / kontemplation  | Meditation     |
| 11:00 | Kaffepause, uformel snak  | Arbejdspraksis |

|       |  |                                  |
|-------|--|----------------------------------|
|       | Her er der også mulighed for at indlægge yderligere meditation, da hondoen står tom.   |                                  |
| 12:00 | <p>Frokost</p> <p>Foregår som morgenmad, bortset fra at deltagere fra spor II (som har lavet mad) står parat med deres portionsanretninger, når spor I ankommer kl. 12.00. Straks efter bønnen går spor II ud for at ordne toiletter, entre og gårdsplads, mens spor I ordner køkkenet, og derefter har tid til enten lidt ekstra meditation, hvile, eller en kop kaffe.</p> |                                  |
| 13:00 | Oprydning efter maden  | Arbejdspraksis (wc, entre, gård) |
| 13:30 | Meditation / kontemplation   | Meditation                       |
| 14:30 | Udendørs gående meditation   |                                  |
| 15:30 | Kaffepause   |                                  |
| 16:00 | Diskussion: buddhisme i hverdagen  | Diskussion: oplysning; hvorfor?  |
| 17:00 | Meditation / kontemplation   | Meditation                       |
| 17:45 | Forberede måltid   | Prostrationer                    |
| 18:15 | <p>Let aftensmåltid</p> <p>Deltagerne fra spor II ankommer først 18.15 præcis, og stiller sig klar. Ved dette måltid får de dog selv lov til at tage den mad de ønsker. Efter måltidet og bønnen går spor I til hondo, mens spor II rydder op efter maden og gør rent i stuen.</p>   |                                  |
| 19:00 | Gøre hondo klar til meditation   | Arbejdspraksis                   |
| 19:30 | Meditation / kontemplation   | Meditation                       |
| 20:30 |  | Aftenceremoni                    |
| 21:00 |  | Chanting                         |

|       |  |
|-------|--|
| 21:30 | Kaffe og uformel snak                    |
| 22:00 | Ro i soverummene, men stuen kan benyttes |

---

#### **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](http://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.