



Tendai.dk



Nyhedsbrev for Tendai Danmark

Nr. 6

August 2009

I dette nummer:

Sommerens udfordring - 1

Beginner's Mind - 2

Træning af læg-ledere - 4

ECCO Walkathon aflyses - 5

Byg dig en Tendai gruppe - 5

Ordination - 6

Tilbud i Tendai Danmark - 8

Foredrag i Randers - 9

Dharma humor - 10

Sommerens udfordringer

Af Shoken Pia Trans

Hen over sommeren har vi haft en udfordring. Før vi skiltes, delte vi vores mål for sommerens praksis med hinanden. Det blev understreget, at disse mål ikke rettede sig mod noget vi skulle 'opnå' (der er jo intet at opnå...), men snarere mod den indsats vi ville lægge for dagen. Deltagernes meget forskellige mål demonstrerede tydeligt den gamle sandhed at vi alle kommer til Buddhaens Vej med vores helt egen karma; vores egne kvaliteter, evner, interesser og problemer. Jeg havde besluttet at fokusere på to områder, et af hvilke jeg havde forsømt gennem længere tid og faktisk savnede, og et jeg på forhånd tænkte ville blive en kæmpe udfordring, fordi det faktisk ikke var noget der overhovedet interesserede mig.

Jeg har længe savnet en målrettet samatha praksis, at hvile i fuldkommen ensrettet koncentration, uden at lade mig forstyrre af den omgivende verden. Det er en praksis som kun er alt for behagelig (!!!), og som en person med tendens til stærke begær derfor måske ikke skal fokusere alt for meget på. Den leder nemlig alt for let til en selvoptaget, selvtilstrækkelig attitude, hvor man får bildt sig selv ind at man er et billede på sindsro - mens det der i virkeligheden sker, er at forstærker de illusoriske barrierer mellem det illusoriske selv og omverden. Lad mig bare sige at det har været en fornøjelse at overgive sig til komplet nydelse under meditation. Til gengæld har jeg oplevet, at risikoen forbundet med disse samatha meditationer formindskes, når de kombineres med min sædvanlige, esoteriske praksis, som jo i bund og grund ikke har med 'mig' at gøre overhovedet, men udelukkende laves for alle levende væsner. I denne kombination af praksisser blev det meget tydeligt for mig, hvorledes samatha praksis handler om afkald. Man giver afkald på nydelsen af øjeblikket, i tillid til at øjeblikket nok skal kunne passe sig selv. Man giver afkald på både den almindelig opmærksomhed, og på den intense opmærksomhed der følger i sindsnærværstræning. I stedet tillader man verden at blive simpel, og tvinger sindet til at

Kontakt:

Shoken Pia Trans

(shoken@lotus-sangha.dk)

Redaktion:

Chizen Bjarne Maschoreck

(chizen@chizen.dk)

Ansu Mette Munk Friesenholm

(mmf@atp.dk)

nøjes med denne simpelhed. 'Gevinsten' - for en sådan er der - er at sindets koncentrationsmuskel bliver styrket, og ens begær efter sanseindtryk (selv det begær der er maskeret som nærvær) svækket, så man i endnu højere grad end før er i stand til at fastholde fokus på selv de mest enkle, de tilsyneladende mindst interessante, ting - noget der i høj grad tjener ens øvrige praksis. Igennem forløbet brugte jeg de instruktioner jeg i sin tid modtog fra Peter Harvey. Hvis nogen af læserne skulle være interesserede i disse instruktioner, videregiver jeg dem gerne, med forbehold for, at jeg på ingen måde har nogen videregående træning i brugen af dem.

Den anden del af min sommerudfordring var i høj grad et udtryk for min lyst til at udfordre mig selv. Jeg havde besluttet at dedikere tid til at studere Tendai skolens historie - et område der aldrig tidligere har haft min interesse, og som jeg så vidt muligt har undgået. Til min store

overraskelse har det faktisk været både spændende og interessant at læse om de mestre, hvis arbejde vi bygger vores nuværende anstrengelser på. Særligt med hensyn til organisatoriske forhold, som optager en del af min tid, både i forbindelse med Tendai i Danmark og den internationale præsteuddannelse, har det været meget givende at søge inspiration i deres overvejelser og tiltag. At min forståelse for udviklingen af de særlige Tendai doktriner og fortolkninger også er fordybet er bare et ekstra plus, ligesom jeg var lettet over at opdage, at jeg ikke bare kunne følge deres argumenter i datidens debatter, men faktisk også var enige med dem!

Jeg glæder mig til at høre fra jer andre hvordan jeres sommer er gået! Jeg ved, der har været gang i nogen spændende projekter, og ser frem til at få lov at dele jeres indsigter.

Beginner's Mind

Af Koho J. Daniel Beaudry

Hver sommer er der præstetræning - gyo - i USA. Således også i år, hvor både Chizen og jeg drog afsted. Jeg har efterhånden været på gyo mange gange, og er måske blevet lidt sat i mine vaner; i hvert fald syntes jeg det var sjovt at læse denne artikel, som er skrevet af en af de nye kozo (novicepræster), som netop havde oplevet sin første træning. Shoken.

Have you ever seen those "grow your own dinosaur" pills toy stores used to sell? You know, the type you drop into a glass of water and soon are surprised to see a foam brontosaurus or tyrannosaurus rex re-hydrating before your eyes? Well, my reaction to my first gyo feels a lot like that. It is still unfolding, still becoming, still swelling, and I have no idea what, exactly, it will be.

I went into gyo with a completely open mind I thought, free of expectations. After all, that seemed best. But what I didn't realize is that I did have expectations--well, at least I did after so many people asked me what I expected. I kept telling them that I was just going into it as a blank slate, the ole' tabula rasa, and before I knew it I had allowed one little expectation to slip in through the doorway that had been cracked open in my mind. I will be changed, I thought.

And, of course, that would be true. Every year, every day, every second, we can't help but change. Each moment is a Hero's Journey writ small. We see something, hear something, something large or small happens, and we experience it. In the experiencing we learn. In learning, we change. Change is, as they say, the only constant. So to admit that I would be changed didn't seem like a big deal.

But once I admitted that I would be changed my mouse mind took advantage and went to work in an almost infinity of unconscious inquisitive recursions that subtly shaped a whole set of expectations, or at least possible outcomes, of my undertaking gyo. Behind the scenes, like two computers whispering in the back corner of some noisy part of cyberspace, the algorithms perhaps unfurled like this:

What do you expect to happen?

I don't know, but I guess, logically, I will be changed.

How will you be changed?

I can't imagine. In some big way, I guess.

Why a "big way"?

Well, I mean, it's two weeks of what some people are calling Buddhist boot camp. They joke about it, but the jokes always have a little tinge of black humor about them.

So, you think you will be changed in the way boot camp changes people, or in the way that situations that evoke black humor (i.e. those that provoke a low-grade fatalism) do, like war, or politics?

Funny, but I guess so. It's meant to, right? Gyo seems a little like the primordial rites of passage that are designed to prepare and then push a participant across a threshold from an old role

into a new one, say, as a fully-actualized member of the tribe, as a soldier, or as a shaman.

And at this point I found myself preparing. I watched some Joseph Campbell lectures on rites of passage and studied the notes I teach on the Hero's Journey, after which one might say I had very definite--though still quiet and unacknowledged--expectations beyond what I started with. Gyo would be challenging, uncomfortable, and somewhat dangerous. But it would also serve as a rite of passage that I, as a middle class buffered boy who grew up in the 80's in America felt he never had. I would be expected to behave differently afterward, people would see me differently, and I would even see myself differently. I would be more mature and maybe a little wiser, maybe even en-flickered if not a little enlightened.

Considering this process, and recalling the frenetic scenes depicted in the Campbell films of aboriginal young men being held down in a fray of chanting and jostling as the very mythic face of existence bent down to touch them with a new understanding from beyond, I grew excited . . . and a little worried. What an amazing opportunity to go past my limited understanding of the universe and to emerge a new, more useful part of society! But what if, in the words of Nietzsche, in casting out my demons, I exorcise the best part of myself?

Needless to say, as I wrote at the beginning of this article, I am still unsure of my reaction to gyo. I'm still watching it take form in my mind and in my life. One thing I am certain of, however, is that I will need at least the next several "Beginner's Mind" articles to even begin to explore it.

Before I close, though, I will leave you with a curious something that I am just beginning to recognize as potentially a glimpse of the gyo's effects on me, namely, that my body seems to be more aware of them than my mind is. Last night, while out for dinner, for instance, I watched my left hand touch the underside of my right forearm as it reached for a goblet of water as if to gently control an invisible dangling samue

sleeve. Then my left hand moved to the underside of the goblet in elegant support as I raised it to my lips. I noticed that my posture was more comfortably erect than the other people in my party. And finally, I realized that these tiny outward details--at least for the moment--were providing me with the presence of equanimity.

Muscle memory, habit--I am sure. But I felt that the result, no matter the explanation, was that I was a tiny point of harmony, something perhaps calming and even refreshing to those in the restaurant around me. And that, certainly, seems like something.

Gassho . . .

Koho

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 vi i Tendai indført et nyt koncept; en målrettet uddannelse af lægpraktiserende, som trænes specifikt med henblik på at kunne lede mindre sidde-grupper af mere uformelt tilsnit.

Træningen foregår i alt væsentligt på årlige intensive retreats, men naturligvis med mulighed for vedvarende støtte igennem året. Træningsforløbene er bygget over den traditionelle Tendai gyo (præstetræning), men er både mindre forpligtende, og langt mindre krævende. Der er mulighed for at tage individuelle hensyn, og hovedvægten er lagt på de praktiske færdigheder i forhold til undervisning, sanghaledelse og – opbygning. Vi vil søge at udvikle deres forståelse af meditationsteknikker og andre praksisformer, og deres mulighed for at støtte og vejlede andre, ikke mindst ved at udfordre de grænser de har sat op for sig selv. Sagen er, at så længe man selv lader sig begrænse af sine forudfattede ideer, vil man også kun kunne give andre en begrænset hjælp - man vil måske hænge fast i 'idiotens medfølelse', hvor man tænker at det bedste man kan gøre for andre er at forstærke deres trang til at følge deres begær, snarere end blidt at puffe dem over disse illusoriske grænser.

Som lægleder i Tendai er der ingen forventninger til at du skal kaste dig ud i træning eller undervisning af andre, men du vil afgjort være bedre rustet til det, hvis du på et tidspunkt ønsker at tage udfordringen op. Som nævnt retter det sig først og fremmest mod ledelse af mindre,

uformelle sidde-grupper, men andre muligheder for læglere kunne være at holde foredrag eller meditationskurser, eller engagere sig i forskellige former for socialt arbejde med en buddhistisk baggrund. Træningen giver adgang til et stort netværk af uddannede præster, som står parat til at støtte og udfordre dig, uanset hvad dine ideer eller ambitioner er.

Denne træning er åben for alle interesserede, men det anbefales at du først taler med en af vores præster om din deltagelse. Vær opmærksom på, at dette forløb ikke nødvendigvis er for alle: det giver først mening når din praksis er for alvor grundfæstet i 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,
Vejen er uovertruffen; jeg lover at følge den.*

Næste lægleder træning bliver samtidig med retreatet, d. 27-30/8.

ECCO Walkathon aflyses

Af Chizen Bjarne Maschoreck

I sidste nummer annoncerede vi, at vi ville deltage i ECCO Walkathon i København. Det har desværre vist sig at være praktisk umuligt at få logistikken til at hænge sammen, da vi sideløbende har vores efterårsretreat. Slagslunde ligger for langt væk fra indre København og vi ville skulle anvende for meget tid på transport.

Vi regner med at lave en fælles deltagelse i igen 2010.

Byg dig en Tendai gruppe

Af Chizen Bjarne Maschoreck

Hvis du er en af de mange, som syntes at der er lidt langt til Slagslunde i Nordsjælland, så er der måske et tilbud her du kan bruge.

Vi mener, at vi med Tendai har noget specielt at tilbyde i form af en mange hundrede år afprøvet opskrift på, hvordan man kan praktisere buddhisme. Her er der ikke tale om at importere japansk kultur eller lære sproget. Vi anvender Tendai's metoder og tankegang og naturligvis hovedsageligt de buddhistiske tekster, som skolen fokuserer på. Modsat visse andre skoler og

retninger, vil ingen overtale dig til at holde dig til disse tekster, -enhver bør læse hvad man finder interessant.

Hvis du sidder et sted i landet uden mulighed for deltagelse i de løbende aktiviteter, vil vi gerne hjælpe med at forsøge at bygge en gruppe op.

Til en start kan din gruppe mødes og meditere sammen. Når der bliver interesse for det, stiller vi gerne en præst til rådighed, som periodisk kommer og bidrager med undervisning og studiehjælp.

Hvordan kommer du så i gang ?

I samarbejde med Shoken eller undertegnede planlægger vi et offentligt arrangement i dit lokalområde. Du skal undersøge muligheden for at låne et lokale på dit lokale bibliotek, en hal eller f.eks. et forsamlingshus.

Vi hjælper med at sende pressemateriale ud til de lokale aviser—og håber så at vække nok interesse til, at folk møder nysgerrigt op.

Vi stiller os så til rådighed og holder et foredrag eller hvad der vil være passende. Aktiviteten kan være:

- Foredrag om buddhisme og Tendai
- Mini meditationskursus.
- Kayhogyo—gående meditation

Det kræver at du som den lokale person er ankermand for opbygningen, men det behøver ikke at være mere kompliceret end planlægningen af dette arrangement samt nogle fremtidige fællesmøder.

Vi er behjælpelige med annoncere arrangementet til din lokale presse i form af pressemeddelelser op til dagen.

For at starte en meditationsgruppe under Tendai, stiller vi ikke krav om en lægledertræning, men har gruppen succes, er chancen for at den overlever langt større med en balast i bagagen.

Ordination

Af Shoken Pia Trans

Tendai er en japansk skole, hvorfor vi ikke ordinerer i henhold til traditionel Vinaya, men i stedet tager Bodhisattva forskrifterne. Det betyder bl.a. at ordinerede i Tendai ikke er cølibate, og ikke kan gemme sig i et tempel. De må leve i Samsara, denne verden af fødsel og død, ligesom alle andre. De kan ikke tigge sig til føden, men forventes at bidrage til det omgivende samfund, på lige fod med alle andre. Samtidig forventes de at hæve sig over denne verdens omskiftelighed, og være et eksem-

Du kan derfor hjælpe dig selv mentalt, ved at deltage i vores lægleder træning, som netop er beregnet til en sådan opstart og opbygning af en gruppe. Men hold dig ikke tilbage med at komme igang inden.

Vi er allerede igang...

Vi afprøver allerede ideen den 15. august i Randers! Her har Senshin lånt et lokale af biblioteket, hvor jeg vil holde hele to arrangementer:

Kl. 13.00 - 14.00

Foredrag om buddhisme og hvordan den kan ændre dit liv.

Kl. 14.30 - 16.00

Foredrag om meditation med en efterfølgende smagsprøve på meditation.

Vil forventer at tage kr. 50 for deltagelsen i et eller begge arrangementer. Beløbet går udelukkende til dækning af rejseomkostninger.

Bor du i nærheden af Randers eller i rejseafstand til byen, håber jeg vi ses!

Er du den næste?

Mangler du også nogle at praktisere med? Så kontakt Shoken eller undertegnede. Så kan vi tage en snak om et lignende arrangement i dit lokalområde.

pel for andre på at man kan leve i denne verden, uden nødvendigvis at være af den - at man kan leve lykkeligt her og nu, i denne krop og disse omstændigheder, hvis man vælger at leve i overensstemmelse med altings sande natur, i stedet for at lade ens uvidenhed, vrede og begær sløre virkeligheden.

Ordination medfører en livslang forpligtelse til at arbejde for andres bedste, og til konstant at søge at træne sig selv for at blive stadigt bedre til dette. I praksis betyder det, at man træner med en nærtstående lærer året igennem, og hver sommer deltager i den officielle præstetræning i New York, USA. Efter ca. 3 år kan man opnå foreløbig ordination som Doshu, og senere, efter yderligere træning, kan man - hvis man ønsker det - gå videre til at blive Soryo.

For at starte dette forløb må man have en personlig lærer, som dels vil hjælpe en med kontakten til optagelseskomiteen i USA, dels er villig til at påtage sig ansvaret for ens daglige træning. Typisk vil en lærer vurdere flere forskellige forhold vedrørende en potentiel ordinand. Der vil blive set på vedkommendes tilknytning til Buddhaens Vej - har han / hun taget tilflugt, er de faste støtter for en sangha eller meditationsgruppe, og har de tilstrækkelig tillid til at kunne nyde godt af træningen. Der vil også blive set på deres personlige praksis - er den stærk og solid nok til at kunne bære dem igennem de store udfordringer de nødvendigvis må møde? Og er de parat til at sætte deres

egne behov til side for andre? Selv deres søgen efter Buddhaens Vej, deres oplysning, må de være villige til at tilside sætte for at arbejde for andre. Det er langt nemmere at opnå (en foreløbig) oplysning som lægpraktiserende, hvor man udelukkende fokuserer på sig selv og sine egne behov, end som præst. Er man præst, kommer andres behov, og dermed også andres oplysning, altid i første række.

Dette symboliseres ved ordinationsceremonien, Tokudo. Tokudo betyder at 'forlade sit hjem og følge Vejen'. Traditionelt ville disciple der tog Tokudo rent faktisk forlade deres hjem, arbejde og familie, for at leve som tiggermunke i den buddhistiske Sangha. I Tendai er der tale om en symbolsk adskillelse. Tendai præster fortsætter, for en overfladisk betragtning, deres sædvanlige liv, men efter ordination forudsættes de at have forladt alle ideer om et 'Selv' eller 'Jeg' som vigtigere end andre. De forventes at dedikere deres liv og praksis til alle levende væsener.

Det skal også nævnes, at alle omkostninger i forbindelse med træning og ordination skal dækkes af ordinanden selv. Vi har ingen central 'Moder-kirke' som kan afholde udgifterne for os, og vi ønsker ikke at belaste Sanghaernes økonomi. Tendai i Japan har en 'Over-sea mission' som støtter uddannelsen af præster i Vesten, bl.a. ved at bidrage til opretholdelsen af vores træningsfaciliteter i USA og ved at sende lærere til os, men for mange betyder træning mod ordination alligevel

at der må prioriteres benhårdt for at det kan lade sig gøre. Det er meget forskelligt fra for eksempel Theravada buddhismen, hvor lægfolk forventes at underholde den ordinerede Sangha. Dette ser vi faktisk som en god ting - det er med til at modvirke eventuelle tanker om den ordineredes overlegenhed, og understreger at ordination handler om at ville tjene andre, ikke om at blive tjent.

Hvis du er interesseret i at høre mere om mulighederne for ordination i Tendai, kan du altid tage en snak med en af vores præster. Vi står altid til rådighed...

Tilbud i Tendai Danmark

Af Shoken Pia Trans

Skønt Tendai i Danmark stadig er en forholdsvis lille organisation, prøver vi at give alle vores medlemmer en vifte af tilbud, de kan vælge imellem. Vi tror ikke på, at én form for praksis, én vej, passer alle - vi tænker at enhver kommer med sin egen karma, sine egne omstændigheder, drømme og mål, og vi ønsker at støtte hver enkelt, lige der hvor de er. Derfor kan man engagere sig i Tendai praksis på mange forskellige niveauer. Vi stræber efter at have tilbud til alle, uanset om de 'bare' er nysgerrige omkring buddhisme og meditation, ønsker egentligt medlemskab af en buddhistisk sangha, ønsker at starte en ny gruppe for at dele deres praksis med andre, eller endda overvejer at søge ordination som præst. Alle er velkomne til at tage del i de af vores aktiviteter som har interesse, og vi tilbyder altid hjælp og støtte til videre udvikling.

Online introduktionskurser

Vi tilbyder gratis online kurser i både meditation og buddhistisk filosofi. Disse kurser er især rettet mod den nysgerrige, som gerne vil undersøge buddhismen lidt nærmere. De er også passende for dem som overvejer at søge tilflugt; officielt at blive buddhist. Du kan læse mere om kurserne på www.tendai.dk og www.meditationskursus.dk.

Sanghamøder

Der er sangha / meditations møder hver tirsdag i vores center i Slagslunde. Vi mødes kl. 19.30 til en diskussion om buddhistisk filosofi, historie eller etik, og mediterer derefter sammen. Disse møder er åbne for alle, og vi vil gøre vores bedste for at udfordre både den nye besøgende og den erfarne praktiserende. Hvis du har lyst, laver vi en buddhistisk ceremoni kl. 19, men det egentlige møde starter altså, som altid, kl. 19.30.

Studier

En gang om måneden har vi studiemøde - i Slagslunde er det den første tirsdag i måneden, i Randers annonceres datoen fra gang til gang. Første gang bliver d. 15/8, og derefter d. 19/9. Første gang i Randers bliver dog ikke et decideret studie, men et offentligt foredrag med henblik på at skabe interesse for en større gruppe.

Kokorodo / Kaihogyo

Vi inviterer også lejlighedsvis til Kokorodo. Kokorodo betyder Hjertets Vej, og er 4 timers (eller længere) gående meditationer, inspireret af den traditionelle Tendai Kaihogyo. Ruten er ca. 15-20 km ad småveje, gennem skov og over marker, hvor vi går i fælles meditation. Vi mødes d. 23/8 og 25/10 kl. 10. Kom ca. 15 minutter før, hvis du har brug for instruktion. Husk madpakke!

Retreats

To gange om året holder vi retreat. Næste gang er d. 27-30/8. Prisen er 550 kr. for betalende medlemmer af foreningen, og 950 kr. for andre. Dette beløb inkluderer en ceremonibog – man får 150 kr. rabat hvis man allerede har bogen. Sidste tilmelding d. 8/8, kontakt Shoken hvis du vil reservere en plads.

Tilflugt

Den Trefoldige Tilflugt beskrives nogen gange som den buddhistiske trosbekendelse, eller som det, der gør en buddhist til buddhist.

Når man søger tilflugt, foregår det i nært samarbejde med ens lærer. Det er som udgangspunkt læreren der beslutter om en elev er klar til at tage tilflugt, om end ingen lærer vil nægte nogen den buddhistiske tilflugt. Almindeligvis vil man blive anbefalet at vente omkring et halvt år med at søge tilflugt, ikke fordi der er tale om en speciel, hemmelig klub, men fordi det er en vidt-

rækkende forpligtelse, som man bør kende omfanget af, inden man påtager sig den. Eller sagt med andre ord; hvordan kan man oprigtigt erklære sin lyst til at teste Buddhaens lære, før man har en ide om hvad den består af? Derfor vil en lærer som regel ønske at arbejde sammen med en potentiel tilflugtstager gennem en tid, for at sikre sig at vedkommende har en ide om de grundlæggende principper i buddhismen, og er i gang med en personlig praksis.

Hvis du har lyst til at tage den buddhistiske tilflugt, bør du derfor tale med en af vores lærere om det, og de vil vejlede dig bedst muligt.

Selve den 'officielle' tilflugts-ceremoni, der hvor en person officielt bliver buddhist, foregår ved at ens lærer giver én tilflugt.. under ceremonien bliver der klippet en tot hår som symbol på ens tilhørsforhold til Buddhaen, man får en juzu som symboliserer ens tilknytning til Dharmaen, og en kesa som symboliserer tilknytningen til Sanghaen. Ydermere får man et Dharmanavn; et buddhistisk navn, som udtrykker kvaliteter i en, eller ønsker ens lærer har for en.

Det man lover under tilflugten, er at tage sin tilflugt i Buddha, Dharma og Sangha, og at træne efter de fem forskrifter. Der er ikke tale om en egentlig konvertering, og der er grundlæggende ingen sekteriske overtoner - en buddhistisk tilflugt gælder som udgangspunkt i alle skoler.

Foredrag i Randers

Af Chizen Bjarne Maschoreck

Som nævnt andetsteds i dette nyhedsbrev, prøver vi at skabe opmærksomhed omkring Tendai buddhisme og meditation i Randers.

Lørdag den 15. august 2009 kl. 13.00 er der på Randers bibliotek mulighed for at høre om buddhisme med udgangspunkt i vores almindelige danske hverdag – og hvordan vi kan gøre den bedre og nemmere.

Buddhismen forbindes ofte med tiggende munke i østen og er gerne omgivet af den del mystik. Intet kan være mere forkert, når det gælder buddhisme i Danmark. Her gælder det om at producere livsglæde og overskud uden brug af andet end din egen kraft. Vi arbejder på at være til stede i nuet så meget som muligt.

Foredraget vil tage omhandle i de grundlæggende dele af buddhismen på en spændende og livagtig indgangsvinkel. Der vil naturligvis være rig mulighed for at få besvaret spørgsmål – og måske få aflivet en myte eller to.

Foredraget fortsætter med et lynkursus i meditation. Meditation er netop buddhistens sveitzer kniv nr. 1. Men du behøver ikke at være buddhist for at få glæde af meditation. Meditation anvendes i mange religioner og teknikkerne er tit de samme.

Hør om meditation, hvad meditation kan gøre for dig og hvordan du kommer i gang. Der findes lette meditationsteknikker, som enhver uanset alder og baggrund kan anvende hvor som helst.

Foredraget om meditation afsluttes med korte meditationsøvelser, hvor alle kan være med. Hvad mange ikke ved er, at meditation ikke behøver at være svært og at alle kan starte efter et lynkursus.

Efter foredraget vil du kunne tage simple tips med hjem og afprøve dem og selv se effekten.

Foredragsholderen er Bjarne Maschoreck, en Tendai buddhistisk novice præst, som ønsker at alle skal anvende buddhismen til at gøre hver dag til en spændende udfordring, i stedet for en kamp op af bakke. Bjarne Maschoreck afholder løbende meditationskurser og buddhisme og helst med et smil i øjet.

Entre: 50 kr. Prisen giver adgang til begge foredrag.

Buddhisme på dansk

Randers Bibliotek

Lørdag den 15. August 2009 kl. 13.00 - 14.00

Lær at meditere

Randers Bibliotek

Lørdag den 15. August 2009 kl. 14.30 – 16.00

Dharma humor

Three monks decided to practise meditation together. they sat by the side of a lake and closed their eyes in concentration. Then suddenly, the first one stood up and said, "I forgot my mat." He steeped miraculously onto the water in front of him and walked across the lake to their hut on the other side.

When he returned, the second monk stood up and said, "I forgot to put my the other underwear to dry." He too walked calmly across the water and returned the same way. The third monk watched the first two carefully in what he decided must be the test of his own abilities. "Is your learning so superior to mine? I too can match any feat you two can perform," he declared loudly and rushed to the water's edge to walk across it. He promptly fell into the deep water.

Undeterred, the yogi climbed out of the water and tried again, only to sink into the water. Yet again he climbed out and yet again he tried, each time sinking into the water. This went on for some time as the other two monks watched.

After a while, the second monk turned to the first and said, "Do you think we should tell him where the stones are?"

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.