



# Nyhedsbrev for Tendai Danmark

Nr. 8

Januar 2010

## I dette nummer:

Et nyt år, en ny begyndelse - 1

Få tingene gjort - 2

Aldrig sige aldrig - 3

Kan meditation helbrede? - 4

Nyt nyhedsbrevsystem - 5

Bibliotek - 5

Buddhistisk jul - 6

Februar retreat - 7

Tendai og Rinzai Zen

Retreat - 8

Undgå at præsten udebliver - 8

Rohatsu i Tendai - 9

Dharma humor - 10

## Et nyt år – en ny begyndelse...

*Af Shoken Pia Trans*

..faktisk er hvert eneste øjeblik en ny begyndelse, men det kan nogle gange være svært at huske. Så er det rart med særlige markeringer; dage der får os til at stoppe op, og reflektere over vores liv.

I Lotus Sanghaen laver vi altid en særlig meditation nytårsaftensdag. Det er en variation over de traditionelle meditationer på død og opløsning; en meditation på vores begravelse. Vi ser vores egen begravelse for os, ser på hvor gode vi har været til at fortælle folk omkring os hvad der rører sig i os, og i hvor høj grad vi har levet efter vores idealer (hvad de end måtte være). Denne meditation leder så over i en kontemplation, en dyb refleksion over vores liv, vores valg og vores muligheder. Tonen i denne meditation er hverken sentimental, dystert eller truende, men den er alvorlig, og meditationen sigter mod at vække en ansvarlig vågenhed i forhold til vores valg. På den måde minder den meget om vores aftenvers:

*Aldrig må vi glemme livets og dødens betydning.*

*Tiden flyver, og vores muligheder går tabt.*

*Alle må vi stræbe efter at vågne!*

*Giv agt. Værdsæt hele dit liv.*

2009 har været et dejligt og vigtigt år for Tendai. Vi har nydt frugterne af flere års arbejde, blandt andet ved ikke mindre end fire bogudgivelser. Den mest markante begivenhed for Tendai som organisation er nok den godkendelse som Familiestyrelsen under Justitsministeriet gav os i december. Vi er nu en godkendt religiøs menighed i Danmark – det der startede som en flok glade og entusiastiske amatører, har nu udviklet sig langt ud over mit og Peters tidligere soveværelse (som blev ryddet for at give plads for sanghaens første meditationsrum...). For den enkelte praktiserende betyder det ikke meget – med mindre naturligvis man står og skal vies – og så alligevel. Det betyder for eksem-

## Kontakt:

Shoken Pia Trans  
(shoken@tendai.dk)

## Redaktion:

Chizen Bjarne Maschoreck  
(chizen@tendai.dk)  
Senshin Karina Blomkvist  
(ak.blomkvist@gmail.com)

pel at Tendai nu er en gruppe som rækker ud over enkeltpersoner, og som derfor har langt bedre muligheder for at overleve på længere sigt, det betyder at vi vil kunne få meget mere støtte fra Japan end tidligere, og det vil givetvis også lette vores ansøgning om skattefritagelse for bidrag til Tendai (hvilket kan komme til at betyde nærmest lige så meget man har lyst til). Endelig så betyder det faktisk en hel masse, set med bodhisattvaens øjne. Som godkendt menighed vil vi i endnu højere grad end tidligere blive inviteret til at deltage i debatter, interreligiøst arbejde, undervisning osv., så vi virkelig kan opfylde vores oprindelige formålsparagraf: at bidrage til at flest muligt får mulighed for at lære buddhismen at kende på en uforpligtende måde.

I december deltog jeg, for første gang nogensinde, i interreligiøst arbejde. Organisationen Religions for Peace (WCRP) havde, i samarbejde med den svenske ærkebiskop, arrangeret en ceremoni i Gustavskyrkan i forbindelse med klima konferencen. Det var en stor fornøjelse at kunne give mit bidrag på en, for mig, yderst meningsfuld måde, og jeg har bestemt tænkt mig at tage forbindelse til Religions for Peace igen.

## **Få tingene gjort..**

Af Chizen Bjarne Maschoreck

Hvert efterår samler alt for mange opgaver sig sammen i min verden. Ideerne sprudler, men tager alle tid. Hertil kommer den traditionelle travlhed på arbejdet i forbindelse med årets afslutning. Meditation kan hjælpe mod stressen, men hvad nu når opgaverne er reelle nok og meditationen ikke har svar på problemet? Opgaverne skal laves og dagen er for kort. Eller endnu værre: nogle opgaver bliver aldrig påbegyndt eller afsluttet.

Efter at have oplevet dette scenarie år efter år, blev jeg enig med mig selv om, at det skulle være slut. Dette velvidende at der altid vil være for mange ideer og projekter i forhold til døgnets 24 timer. Men fra nu af skulle det være bevidste valg/fravalg som skulle styre min hverdag.

Meditationen kan hjælpe med at skabe det overblik. Det bliver lettere at vurdere vigtigheden opgave for opgave. Men for hvad angår selve prioriteten af opgaverne og metode for angrebsvinklen, ja der kan meditation, eller resultatet af en meditationspraksis, ikke hjælpe. Troede jeg.

Mange bryder sig ikke om organiseret religion, og udtrykker glæde ved at buddhismen da heldigvis ikke er en religion. For dem er det måske svært at se, hvorfor vores godkendelse skulle være gode nyheder. Alt, gode og dårlige nyheder, velkendte omstændigheder, begyndelser og afslutninger - virkelig alt, er en mulighed for praksis og indsigt. I dette tilfælde kan man arbejde med tilknytning. Uanset om man lægger vægt på at buddhismen er en religion, eller på at den ikke er, har man her en oplagt mulighed for at undersøge om man er knyttet til sine ideer og opfattelser. Man kan benytte denne lejlighed til at finde ud af (1) hvad man tænker at religion og buddhisme er, (2) hvordan de to formelt set defineres, (3) hvordan ens opfattelser passer med de formelle definitioner, og endelig (4) hvordan man har det med, hvordan de passer sammen. Ved enhver form for tilknytning er det altid en rigtig god ide at undersøge om den er hensigtsmæssig; om den bringer en nærmere ægte frihed og glæde, så man kan se om det måske er en ide at løsne sig fra den. Måske er det rigtigt at tilknytning står i vejen for ægte glæde...

Godt nytår til jer alle, og tak for året der gik.

Gassho, Shoken.

For at få sat opgaverne i system mente jeg, at en eller anden form for management metode ville komme til sin ret. Jeg valgte management gurunen David Allen. Han er forfatter af bl.a. "Getting Things Done - The Art of Stress-Free Productivity", en bog solgt i mange millioner eksemplarer. Han har startet noget der ligner et imperium, som coach for travle forretningsfolk og alle som finder det svært at få tiden til at hænge sammen. Det var hans system, som gav mig nogle aha-oplevelser og genkendelsens glæde sammenholdt med meditation.

Jeg skal ikke gå i detaljer med hans system, men vil nævne nogle elementer, som vi kender fra meditation.

En af faserne i systemet går ud på at notere samtlige opgaver ned for dermed at kunne prioritere dem. Men formålet er ikke kun prioritering, men også at tømme hovedet. David Allens pointe er, at ingen kan løse en opgave fornuftigt eller effektivt, når hovedet er fyldt med andre opgaver. Dette er præcis hvad vi træner under meditation. Vi øver os i at skubbe forstyrrende tanker og følelser væk, med henblik på at kunne bruge al energi på en ting ad gangen. Denne evne vil forplante sig til dagligdagen og påvirke ens liv i den rigtige retning.

Her kommer et andet vigtigt budskab fra hans system: lav kun en ting ad gangen! Systemet tager naturligvis hensyn til, at ikke alle opgaver kan løses fra ende til anden i ét hug. Men det er vigtigt, at man kun koncentrerer sig om en ting ad gangen. Heller ikke dette er ukendt i meditation: Vi træner sindsnærvær og øver os i at være til stede i nuet. Den stærkt øgede koncentration giver et bedre resultat, når en opgave løses - og den løses tilmed tit langt hurtigere.

Her har vi taget to centrale resultater af meditation ud og set dem efterprøvet i et management miljø. David Allen er en af de mest anerkendte lifecoaches i forretningslivet. Det ville ikke være tilfældet med lunkne teorier, som ikke virker.

Meditation kan ikke fjerne alle opgaver, kun hjælpe dig til erkendelse af vigtigheden af dem. Meditation kan også hjælpe dig med at erkende, at ikke alle opgaver vil kunne løses, - og få dig til at sige fra inden du forpligter dig. Meditation kan også hjælpe dig med at løse dine opgaver mere effektivt ved en styrket koncentration. Alt dette erkendte David Allen, og han har siden levet af at fortælle om det. Du kan få samme effekt. Ganske gratis.

## **Aldrig sige aldrig**

Af Senshin Karina Blomkvist

Jeg skulle aldrig være religiøs, aldrig! Religion var for svage mennesker uden tro på sig selv, og en af dem var.....jeg. Ok så, men jeg skulle i hvert fald alligevel ikke være religiøs, for så ville det da vælte helt! Se bare på krigene rundt om i verden. De er religionens skyld....

Det var for 2 år siden. I dag er jeg blevet accepteret som kozo og tager til sommer på gyo i USA, for at undergå buddhistisk præstetræning.

Det viser jo bare hvor lidt man kan regne livet ud og hvor meget vi kan ændre os, selvom vi går rundt med en helt fast ide om hvem vi er og hvad vi vil.

Og hvorfor så præstetræning for mig? Hvorfor var det ikke nok at leve som lægbuddhist med en meditationspraksis?

Ja, sådan kunne det også være blevet og det havde også været rigtig godt for mit liv. Men den dag jeg trådte ind i hondo for første gang og overværede Shoken lave en ceremoni, vidste jeg bare at jeg gerne ville sidde der en dag. Jeg el-

skede ceremoni og alt det fremmede omkring det fra start; alle fagterne, alle ordene og hele stemningen. Så der var kimen lagt. Men at kunne tænke sig at lave ceremonier er jo ikke det eneste der skal til for at ønske at vie sit liv til et præsteskab.

Jeg fandt rigtig hurtigt ud af at buddhismen var vejen for mig og at jo mere jeg praktiserede jo bedre fik jeg det i forhold til mig selv og alt og alle omkring mig. Jeg kastede mig over praksis, som gjaldt det livet og jeg er aldrig brændte ud. Jeg har naturligvis mine downperioder, som de fleste har i praksis, men de tager ikke modet eller lysten fra mig. Når jeg har det dårligt og ikke gider praksis, så har jeg altid gjort det alligevel, for jeg synes ærlig talt at jeg har fået nok af dukkha.

En dag, da jeg gik en tur, slog det mig bare som et lyn fra en klar himmel; ”der er ingen grund til at jeg gør alt det jeg gør, hvis ikke jeg giver det

videre til andre!” Det gav lige pludselig bare ikke mening for mig mere ”kun” at gøre det for at jeg og min nærmeste kreds skulle have det godt. Overhovedet. Det slog mig hårdt og det satte sig i mit hjerte. Og så var der bare ingen vej tilbage. Jeg vidste da at præstetræning var det jeg absolut måtte. Jeg ville give det videre på den måde. Det gav mening som intet andet har givet mening for mig.

Og nu tager jeg så afsted til sommer og jeg er startet i min træning. Det har ikke været ligetil. Jeg havde ikke den opbakning jeg ønskede eller midlerne til det fra start. Men jeg vidste det var det jeg ville uanset hvad, så på en eller anden måde er det lykkedes mig at få begge.

Livet tager os steder hen som vi aldrig havde drømt om. Vi kan bare arbejde på at være åbne for det og tage imod og turde give slip på gamle indgroede ideer om hvem vi er og hvad vi skal.

## **Kan meditation helbrede?**

Af Chizen Bjarne Maschoreck

Jeg er altid meget påpasselig med at love for meget når vi snakker fordele ved meditation. Specielt kurser til salg, for betragtelige beløb, lover gerne mere end hvad kan dokumenteres. Jeg ønsker ikke at falde i samme grøft og fortæller højst hvad andre har opnået efter en tid med meditation. Man vil aldrig kunne bevise om det nu var meditationen som gjorde forskellen, eller om det var andre ting. Meditationen vil kunne have påvirket ens håndtering af livet, men det er tvivlsomt om meditation kan tage hele æren.

Der er dog foretaget rigtig mange videnskabelige eksperimenter, som tyder på en fysisk påvirkning og/eller en helbredende effekt ved meditation.

F.eks. blev der foretaget et større forsøg i USA på universiteterne i Wisconsin og Iowa, hvor 210 patienter blev fulgt over 5 år. En gruppe blev bedt om at meditere 2 gange 20 minutter dagligt. En anden kontrolgruppe fik konventionelle instruktion i sund diæt og levestil. Forsøgspersonerne havde en gennemsnitsalder på 58 år og alle havde en forsnævring af blodkar i hjertet.

For den mediterende gruppe betød meditationen og den dermed ændrede levestil, at antallet af hjerteanfald og slagtilfælde faldt med 43%. Udover dette resultat faldt blodtrykket betragteligt og personerne oplevede mindre stress.

Netop det lavere blodtryk blev præsenteret som en væsentlig grund til det store fald. Er det tilfældet generelt, er det en rigtig god nyhed: Der er en lang række eksperimenter som peger på at meditation medfører et lavere blodtryk. F.eks. et eksperiment, hvor ca. 300 studerende med tendens til højt blodtryk blev fulgt over en tid. Også for denne yngre aldersgruppe viste samme billede sig; den mediterende gruppe fik et væsentligt lavere blodtryk.

Da der ikke er nogen bivirkninger ved meditation, er det værd at satse på som supplement til en medicinsk behandling. Hvis eksperimenternes konklusion også gælder for dig, kan du måske få det glade budskab fra din læge, at medicinen kan reduceres eller i bedste fald fjernes. Husk dog altid at lade lægen tage denne beslutning!

## **Nyt nyhedsbrevsystem**

Af Chizen Bjarne Maschoreck

Det stigende antal modtagere af nyhedsbrevet har gjort det omstændigt at håndtere udsendelsen. Vi er derfor ved at indføre et nyt system, som letter arbejdet og sikrer at alle modtager nyhedsbrevet.

Det nye system kræver dog at du bekræfter at du stadig ønsker nyhedsbrevet. Du vil i den for-

bindelse modtage en mail, hvor der vil være et link du skal trykke på for at bekræfte din interesse.

Dette vil ske medio januar når systemet er klart. Skulle du ikke modtage mailen eller glemme at trykke på linket, skal vi nok sørge for at du får endnu en chance; vi checker at alle kommer med eller får en ekstra mulighed.

## **Bibliotek**

Af Bestyrelsen

Mange af jer har allerede mødt Gonshin Jacob Halcomb, den amerikanske Tendai præst som er flyttet til Lund i Sverige for at studere, andre af jer vil givetvis møde ham i løbet af de næste to år. Gonshin har medbragt sin store samling af buddhistisk litteratur, og doneret omkring 50 bøger til vores sangha. For at lade denne gavmilde donation komme flest muligt til gode, har vi besluttet om sider at føre vores ide om et buddhistisk bibliotek ud i livet. Shoken har også doneret sin omfattende bogsamling til biblioteket, ligesom de bøger Ansu og Chizen gennem tiden har foræret sanghaen, vil indgå. I alt har vi således en del hyldemeter udsøgt litteratur, som vi nu vil gøre tilgængeligt for alle medlemmer af Tendai.

Da udlån af bøgerne naturligvis vil slide på dem, og biblioteket dermed med tiden vil komme til at koste foreningen nogen penge, har vi besluttet at gøre udlån gratis for betalende medlemmer, men lade andre medlemmer betale 10 kr. pr. bog, der lånes.

Vi arbejder i øjeblikket på at registrere alle bøgerne elektronisk, så en liste over dem kan blive gjort tilgængelig på vores website og i Dharma Centret. De vil blive katalogiseret efter forfatter, emne og genre (kildemateriale, opslagsværk osv.) så det bliver nemt at finde frem til lige præcis den (type) bog man leder efter.

Eftersom ideen er at lade flest muligt få glæde af denne ressource, vil udlånstiden være begrænset til en måned. Overskrides denne, vil det koste 20 kr. pr. påbegyndt uge.

Der er mange bøger i samlingen allerede, men der er stadig mange andre vidunderlige værker vi mangler. Du kan hjælpe med at udbygge sanghaens bibliotek ved at donere enten bøger (gerne brugte) eller penge. Bøger kan afleveres i Dharma Centret, mens pengegaver kan overføres direkte til vores konto med mærket 'bibliotek'. Hjælp til arbejdet med registreringen af bøger modtages også med tak!

## Buddhistisk jul

Af Chizen Bjarne Maschoreck

Er vi for sent ude? Julen er da lige overstået. Eller er den?

Rigtig mange forbinder julen med kristendommen. Af samme grund mener man, at buddhister ikke holder jul. Det skal nok gælde for nogle, men langt de fleste buddhister har ægtefæller, kærester og børn som ikke nødvendigvis er buddhister. Om ikke andet ønsker resten af familien at holde jul. Og hvorfor skulle det ikke kunne lade sig gøre?

Julen er faktisk ikke særlig kristen. Faktisk er julen en hedensk tradition, en ren Ase offerfest. Jól som festen også blev kaldt, var en fest ved midvinter den 13. - 14. januar som varede 13 dage. Efterhånden som kristendommen overtog det religiøse rum, blev julen kapret og med stort held. Da Jesu fødsel blev fastlagt til 25. december ca. 300 år e.kr., smeltede man denne fødselsdagsfejring sammen med midvinter fejringen af praktiske grunde. Julen varede således 13 dage for at tilgodese midvinter fejringen og sluttede først omkring 5. januar. I dag varer julen som bekendt kun et par dage, hvilket skyldes den stort set uddøde hedenske tro.

Det betyder dog ikke at julen i dag er ren kristen, tværtimod. Juletræer har intet med kristendom at gøre, men var en skik formentlig startet af en gammel tysk håndværker fagforening; et grantræ blev bragt ind i stuen, fik sat lys på og gaver på træet var til børnene. Skikken bredte sig, men har intet med kristendom at

gøre. Julemanden har en smule kristen oprindelse, idet han i følge myter skulle være Sankt Nikolaus, en biskop i det nuværende Tyrkiet i det 4. århundrede. På hans dødsdag 6. december er der i flere lande tradition for hemmeligt at give børn gaver angiveligt fra ham; en tradition baseret på en legende hvor han anonymt skaffede medgift til 3 fattige piger, så de kunne gifte sig og dermed undgå at blive solgt til prostitution.

Julens nisser er på samme måde slet ikke kristne. En nisse har gennem tiden været betragtet som en husgud, som kunne hjælpe med at passe på gården og dyrene. Men kun hvis nissen blev behaget: fik nissen ikke mad og opmærksomhed, kunne den blive ond og i værste fald bringe ulykke og død. Ja, nisser siges at kunne dræbe ejerne, - ikke just et kristent juleeventyr.

Sidst, men ikke mindst, julegåsen: som traditionelt måltid er den snart mere buddhistisk end kristen. Gåsen hører ikke til den hedenske jól, men nærmere en fejring / hyldest af død og forgængelighed i det sene efterår. Planter og meget andet forgår med årstiden og gåsen ligeså - den fløj væk til et ukendt sted. Derfor var det nærliggende at spise gås som symbol på forgængeligheden.

Ved en undersøgelse i 2006 i en dansk avis mente kun 32 % at kristendommen var det vigtigste i julen; vi har gennem tiderne (måske altid?) forbundet julen med meget andet. Hvor buddhister ikke bifalder de kristne elementer, har buddhister ekstremt meget at byde på.

I den almindelige buddhistiske praksis øver bud-

dhisten sindsnærvær - at være til stede i nuet - og nyde hvad der sker uanset hvad det så måtte være. Julen er netop en af de tider på året, hvor der sker rigtig meget i form af aktiviteter på arbejde, skole, institutioner og klubber. For slet ikke at tale om juledagene med mad og gæster. Alt skal være perfekt og til tiden. Juleferien er et stort uopnåeligt mål, hvor mange glemmer at stoppe op og nyde nuet.

Jeg finder at julen er en fantastisk mulighed for at forsøge at opbygge et overskud og være opmærksom på at være til stede. Jeg elsker at

kæmpe for at hylde det simple og enkle og forsøger at tage tingene som de kommer. Det betyder ikke at jeg er nødt til at slippe et kaos løs, men blot ikke at overkontrollere enhver situation.

Julen er også en god tid at vise medfølelse og kærlighed. Ved ethvert indkøb (og dem er der jo mange af i julen), har man en rigtig god mulighed for at forbedre kassedamens dag med et smil og overbærenhed for den lange kø.

Det er buddhistisk jul - Glædelig jól!

## Februar retreat

Af Chizen Bjarne Maschoreck

Den 26. februar 2010 kl. 17 til søndag den 28. februar 2010 kl. 16.00 afholder Tendai Danmark et weekend meditationsretreat i Slagslunde i Nordsjælland.

Forskellige former for buddhistisk meditationer gennemgås, og alle deltagerne får rig lejlighed til at afprøve dem i løbet af denne weekend, som kun er afsat til dette formål. Der vil både være undervisning i meditation, og perioder med fælles meditation.

En del af tiden vil være afsat til personlig praksis. Alle med en fast meditationspraksis kan bruge tiden på at forstærke den til et højere niveau; en mulighed mange af os ikke har i den travle hverdag. For den nye og deltageren uden praksis er der rig mulighed for at få hjælp til at få opbygget en praksis; der vil under hele retreatet være mulighed for personlige samtaler med læreren.

Et retreat skal give rammerne for (som navnet antyder) et tilbagetrukket miljø. Vi giver derfor ikke mulighed for kun at deltage i dele af retreatet. Deltagerne kan vælge om de vil overnatte på centret eller ej, men alle skal være til stede alle dagene. Disse restriktioner er udelukkende for at sikre roen og forhindre den turbulens som opleves når folk kommer og går.

Til brug ved morgen og aften ceremoni er der behov for en ceremonibog. Tidligere deltagere bedes medbringe denne, andre kan købe et eksemplar, som udleveres ved retreatets start.

Sidste tilmelding er 1. februar. Tilmelding er bindende og først gældende ved registrering af indbetaling på Tendais konto i EIK Bank (reg. 6610, konto 2779097) samt en tilmeldingsmail til info@tendai.dk. Senere tilmelding kun mod ekstra gebyr, og kun i det omfang der er ledige pladser. Det kan anbefales at tilmelde sig hurtigt, da der kun er et begrænset antal pladser og næsten altid fyldt op.

Med hensyn til prisen for retreatet, vil vi prøve at benytte en glidende skala, så de der for eksempel er studerende eller uden indkomst har mulighed for at deltage til en meget lav pris. Det kan de naturligvis kun, hvis de andre deltagere er indstillet på at dække mere end deres egen del af omkostningerne. Man kan således vælge mellem tre forskellige priser for betalende medlemmer: kr. 300, kr.

450 eller kr. 600, og tre priser for ikke-betalende medlemmer / ikke-medlemmer: kr. 600, kr. 750 eller kr. 900. Vi har besluttet at teste denne glidende skala for at se om vi også fremover vil kunne tilbyde studerende og dårligere stillede en mulighed for at kunne deltage med rabat.

Prisen inkluderer overnatning og forplejning. Hertil kommer 150kr. for ceremonibogen, medmindre man har bogen fra sidste retreat.

## **Tendai og Rinzai Zen Retreat**

Af Shoken Pia Trans

Tendai og Rinzai Zen afholder fælles retreat i Egely kloster på Bornholm i dagene 19.-21. marts. 2010.

Der vil være mulighed for at lære om både grundlæggende buddhisme, Rinzai Zen og Tendai, stille spørgsmål til lærere fra begge grupper og møde andre praktiserende - men først og fremmest vil vi fokusere på buddhistisk praksis. Retreatet henvender sig til både begyndere og mere erfarne praktiserende.

Prisen for alle dagene, inklusive mad og overnatning, er 900 kr. Hvis du ønsker at deltage, skal du henvende dig til Mugen eller Shoken. Tilmeldinger er dog først gældende når depositum på 500 kr. er indbetalt til Egely kloster, senest 1. marts.

## **Undgå at præsten udebliver**

Af Chizen Bjarne Maschoreck

En kold decembermorgen sad jeg i det jyske med den lokale avis og læste en artikel omhandlende folkekirkepræster, som ikke ønskede at deltage i en begravelse for pårørende, hvor den afdøde havde meldt sig ud af folkekirken. Min umiddelbare følelse var en afsky, men sekunder senere indså jeg at jeg var på samme hold med samme dilemma.

De pårørende var meget overraskede over, at de ikke kunne få en præst til en begravelse når kirken var fravalgt af den afdøde. Til tider vidste de pårørende ikke engang at familiemedlemmet havde meldt sig ud. Det kan naturligvis komme som en hård afvisning i en i forvejen svær situation. Men man må kunne forvente af en præst, at denne tager sig af de pårørende, selv om præsten ikke ønsker at bisætte den afdøde.

Præsternes store dilemma opstår, når vi kigger

på hvem en begravelse egentlig er til for. Etisk korrekte præster vil aldrig påtvinge andre deres religion. Har et familiemedlem meldt sig ud af en religion, har personen også ønsket at frabede sig religionens ceremonier og handlinger. Derfor går det naturligvis ikke, at de pårørende trækker den døde tilbage til religionen, - selvom de selv er medlem.

Man vil også som buddhistisk præst skulle spørge ind til den afdødes holdning til buddhisme, før præsten kan foretage en begravelse for en ikke-buddhist. For at sikre den etiske korrekthed må den afdøde i det mindste ikke have haft noget imod religionen.

Men selv dette er i mine øjne ikke helt nok. En buddhistisk begravelsesceremoni indeholder religiøse handlinger, og selv om en skabende gud ikke påkaldes eller tilbedes, vil der efter min mening være for mange elementer, som den afdøde kunne være uenig i.

I disse tilfælde vil en buddhistisk præst kun kunne afholde en mindehøjtidelig (hvor handlingen kan aftales med de pårørende) eller deltage til den begravelse i en sekundær rolle som støtte for de (buddhistiske) pårørende.

Begravelse skal være et værdigt farvel for den nu døde. Den eneste måde at undgå at ende i et ubehageligt dilemma på dette værst tænkelige tidspunkt er, at have taget højde for det på forhånd. Alt er forgængeligt, vi bliver ældre og vi kan lige så godt indse at vi skal dø. Måske om 50 år, måske om lidt?

Undgå derfor at sætte dig eller dine pårørende i samme situation. Snak igennem hvad du og din familie ønsker og ikke ønsker. For at undgå tvivl senere, bør ønskerne skrives ned. En rigtig god måde at gøre dette på er, at anvende dokumentet "Min sidste vilje" fra De Danske Bedemænd (hent den på [www.bedemand.dk](http://www.bedemand.dk) under Brochurer). Dokumentet kan gemmes privat, men også registreres i bedemændenes centrale register, hvilket er smart hvis årene går og andre pårørende skal tage stilling til ens begravelse.

## Rohatsu i Tendai

Af Yoren Tine Bundgaard Wanscher

Den 8. december fejrede vi Rohatsu dagen (den dag man fejrer Shakyamuni Buddhas oplysning) i Lotus Sanghaen. Det var en skøn dag med fokus på praksis, praksis og, ja, mere praksis! Og så hyggeligt samvær oveni.

Det startede kl. 9:30 (som blev til kl. 10), og fortsatte dernæst hele dagen indtil lidt over midnat. (Programmet kan stadig ses på hjemmesiden). På trods af at sygdom og Barack Obama i sidste øjeblik forhindrede nogle i at deltage, så vi endte med kun at være tre, var det en rigtig dejlig oplevelse at fejre Rohatsu sammen med andre!

Udover shikan og kinhin, var der morgen- og aftenceremoni, prostrationer, en enkelt samu og tre gange juhachi-do på programmet! Vi deltog således i juhachi-do for hhv. fortid, nutid og fremtid.

Vores store planer om andesteg i Webergrill (for hvorfor skal andesteg kun høre til kristen jul?) gik i vasken, så rohatsu-pizzaerne blev hentet og de smagte godt. Men næste år, så!

Næste år fejrer vi Rohatsu sammen igen, og jeg håber at flere fra sanghaen, og andre nysgerrige, får lyst til og mulighed for at deltage. Det er en super dejlig dag at være sammen om det, vi alle brænder for og gerne vil have i vores liv. Det er bestemt en tradition der er værd at holde fast i og samles om.

Måske skulle vi raffe om pakker til aftenpausen næste år? Eller skulle vi...? Det er en udfordring at etablere en tradition i en kultur der allerede byder på helt andre, nagelfaste, ritualer i december måned. Men har man først prøvet den ægte Rohatsu-stemning, så bliver der nemt plads til en ekstra (eller en ny) tradition i mit liv!

## Dharma humor

A Buddhist goes up to a hot dog stand and tells the vendor, "Make me one with everything!"

The vendor hands him the hot dog and the Buddhist gives him a 20 dollar bill. After a few moments he asks, "Where's my change?" The vendor says, "Everything is change."

—

Q. How many Buddhists does it take to change a light bulb?

A. None. They are the light bulb.

Q. How many Buddhists does it take to change a light bulb?

A. Three -- one to change it, one to not-change it and one to both change and not-change it.

Q. How many Buddhists does it take to change a light bulb?

A. Tree falling in the forest.

—

## In the Library

The Zen Librarian said to a patron: "If you bring back this book after its due date, you will be fined. If you do not bring back the book after its due date, you will be fined." The patron was instantly enlightened.

A patron asked the Zen Librarian for a translation of Sartre's Being and Nothingness. The Zen Librarian gave her a torn, empty envelope from his wastebasket. Then he took it back.

## 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.