



Nyhedsbrev for Tendai Danmark

Nr. 9

Marts 2010

I dette nummer:

Sangha - 1

Ekayana Sangha - 2

Buddhistisk ceremoni—uha? - 2

Retreat-praksis og den fantastiske Juhachi-do - 4

Ny Tendai gruppe i Kbh - 4

Tro og intellektets rolle på Den Ottefoldige Vej - 5

Ny blog - 7

Ny donation af bøger - 7

Hjemmeside nyt - 7

Sangha

Af Shoken Pia Trans

En af de tre buddhistiske tilflugter er tilflugten i sanghaen. Sanghaen, i ordets egentlige, oprindelige betydning, henviser til gruppen af ordnede som har viet deres liv til bevarelsen og videregivelsen af den buddhistiske lære, men i Tendai bruger vi udtrykket lidt mere liberalt; som betegnelse for alle dem, der praktiserer Buddhas lære. Vi tænker at alle, uanset baggrund, erfaring og forpligtelse, kan bidrage med noget spændende til fællesskabet af praktiserende, og at alle ligeledes kan have glæde af dette fællesskab.

Vi har en geografisk udfordring, da vores medlemmer bor meget spredt. Der er efterhånden kommet gang i et par lokale grupper, og vi vil også stadig gerne hjælpe andre, som ønsker at starte en gruppe i deres område. Men vi vil også gerne kunne tilbyde et fællesskab som er lidt mindre forpligtende; et sted hvor vi kan mødes når vi hver især har tid, lyst og lejlighed. Derfor vil vi starte et online diskussionsforum, hvor man kan holde kontakt med de praktiserende man har mødt i forbindelse med Tendai arrangementer, stille spørgsmål, dele sine overvejelser omkring buddhistisk studie og praktisering, og finde råd og vejledning. Der findes allerede et par buddhistiske fora i Danmark, men desværre er der en tendens til at tonen kan blive enten for hård eller for højtravende. Vi ønsker at skabe et sted som kan føles som en sikker havn, et sted hvor det er ok at stille spørgsmål, og at komme med sine bud på svar til andres spørgsmål uden at risikere at få at vide at man virkelig ikke ved nok til at udtale sig. Vi tænker som sagt at alle har noget værdifuldt at bidrage med! Et online forum vil også give os mulighed for at skabe og vedligeholde den uformelle kontakt som er så givende. Det er gennem netop den slags kontakt med andre praktiserende at man meget ofte kan få en saltvandsindsprøjtning til sin egen praksis og forståelse.

Det er mit håb at rigtig mange vil bruge dette forum. Jeg ville nyde at høre fra de lokale grupper: hvad arbejder de med, hvad har de talt om på deres møder, og hvilke tanker gør de sig om deres fortsatte arbejde, og også fra de som praktiserer på egen hånd, eller som kun sjældent har lejlighed til at deltage i meditationsmøder. Lad os dele vores vej, og inspirere hinanden!

Der bliver i øjeblikket arbejdet på at opsætte forummet; så snart det

Kontakt:

Shoken Pia Trans

(shoken@tendai.dk)

Redaktion:

Senshin Karina Blomkvist

(senshin@tendai.dk)

er på plads, vil vi udsende besked til jer alle. Jeg håber I vil benytte dette tilbud flittigt.

Kig ind forbi i vores virtuelle hondo, og giv dit besyv med!

Gassho,

Shoken

Ekayana Sangha

Af Senshin Karina Blomkvist

Vores Tendai gruppe i Randers har nu fået navnet Ekayana sangha. Ekayana betyder Det Ene Fartøj og peger på accepten af, at der er uendeligt mange veje til Dharmaen.

Den første tilflugt er blevet givet til Jennifer som fik det smukke dharmanavn Chosei som betyder Morgen Stjerne. Det var en lørdag eftermiddag hvor sanghaen var godt besøgt af venner og familie til Chosei og et par religionsstuderende og et par nye deltagere, så rummet var fyldt med mennesker og god stemning. Shoken holdt ceremonien og talte om hvad det vil sige at tage tilflugt. Der blev også mediteret, talt om dharma og erfaringer og stillet spørgsmål. I pausen blev der hygget med kage og te. Alt i alt en rigtig dejlig eftermiddag i den nye voksende sangha.

Sanghaen mødes hver tredje uge, tager læsestof op til diskussion og mediterer. Vi vil med jævne mellemrum få besøg fra Sjælland af Shoken eller Chizen som vi undervise i buddhisme og meditation. Vi har gruppen Tendai Randers på Facebook hvor nye datoer og tiltag bliver annonceret. Ligeledes kan programmet ses på Tendai.dk

Har du lyst til at besøge gruppen og ønsker mere info så skriv til senshin@tendai.dk

Buddhistisk ceremoni – uha?

Af Chizen Bjarne Maschoreck

Da jeg startede min "karriere" i den japanske Tendai tradition efter en tid i en tibetansk, blev jeg mødt med en religiøs ceremoni. Hvad var nu det? Havde jeg lyst til det?

Selv om det ganske vist er frivilligt at deltage i disse (man kan blot møde senere og kun deltage i meditationen), vil man jo så gerne forstå hvad der sker. Få her et par ord om hvorfor og hvad der sker. Måske har du lyst til at deltage næste gang?

Først og fremmest er den buddhistiske ceremoni god til at lægge vores dagligdag bag ved os for en stund. Når vi mødes, sker det som oftest en hverdagsaften og dermed efter en travl hverdag med job og familie. Her kan ceremonien bruges til at adskille og forberede os til en stund med religiøs dedikation. Efter en tid vil vores sind falde lettere til ro under ceremonien p.gr.a. genkendeligheden og gentagelsen uge efter uge.

Tilknyttet en japansk buddhistisk tradition, er vor ceremoni mere end inspireret fra den japanske udgave. Den er faktisk kopieret 100%. Vi har oversat en række tekster til danske, men der er stadig nogle som fremsiges på sanskrit og japansk.

Ceremonien er traditionelt set folkets mulighed for at deltage i noget religiøst. I østen er det ikke almindeligt at alle deltager i meditationer eller andet.

Ceremonien er ikke bare smuk, men en hel afhandling. Kun præsten vil kende til alle detaljer (nogle mantraer og mudraer er ikke offentligt tilgængelige), men grundelementerne kan godt genkendes af enhver, som deltager.

En del af symbolikken starter med elementerne på alteret.

Blomsterne er ikke blot kønne, men symboliserer forgængelighed, herunder sygdom og død. Med blomster oplever vi dette langt hurtigere end ved mennesker; blomster holder i bedste fald en uges tid. I tiden kan vi nyde den standige forandring og ælden, præcis som ved mennesker. Vi ældes alle og vi skal alle dø. Vi ønsker tit at fortrænge det, men kun med det resultat, at vi blot tynges af endnu større tristhed ved en nær persons død.

Stearinlysene symboliserer visdom. Lyset trænger gennem mørket og giver mulighed for visdommen. Vi skal stadig selv sikre visdommen gennem lærdom, men uden lys kan vi ikke læse bogen og dermed forstå den.

Strukturen på en japansk buddhistisk ceremoni er altid ens. Der vil være en tilflugt, en ofring, anger, en bæring, en belæring, en tak og en videregivelse.

Tilflugten er en tilkendegivelse af ønsket og en lovning på at afprøve Buddhaens lære. Man skal ikke nødvendigvis tro på den, men som minimum give rum til at undersøge og afprøve belæringerne med oprigtig indsats.

Ofringen symboliseres gennem røgelse. Noget røgelse tændes til brug for ceremonien, noget andet røgelse lægges på det allerede brændende røgelse. Sidstnævnte er en selvrenselse for at danne basis for ceremonien, men også en symbolsk ofring af den udførende til et højere formål. Præsten vil tillige velsigne alle andre (faktisk alle levende væsener).

Anger er de tilstedeværende erkendelse af, at være underlagt begær, vrede og uvidenhed. Ikke i ekstrem forstand, men at vi erkender at være belastet i en eller anden grad. Dette er ikke svært at erkende for de fleste. Vi ærer herefter vore forgængere i linjen, som har tilvejebragt en mulighed for at arbejde med disse problemer. Vi tilbøder dem ikke, men ærer dem oprigtigt for deres arbejde og dermed vores nuværende mulighed for at arbejde med vore problemer.

Belæringerne er det egentlige indhold i ceremonien. Vi har en daglig ceremoni, som her altid består af hjertesutraen, men en given ceremoni kunne bestå af enhver anden tekst, som under ceremonien ville blive chantet akkompagneret med tromme. Ordet belæring skal ikke fortolkes som, at man skal tro på dem. Igen, i buddhismen undersøger vi teksterne, vi skal ikke stole blindt på dem.

Takken går til de samme som vi ærede. Vi erkender den mulige gevinst vi har en teori om at opnå i vores liv med lærdommen.

Videregivelse er vital i vores buddhistiske skole. Her ønsker vi at videregive det, som vi selv har lært og fået glæde af. Hvor meget er viden og erfaring værd, hvis den ikke deles med andre? Skal ceremonien give mening, skal den kunne deles med andre, som ikke nødvendigvis deltager. Det er hvad der sker under denne del.

Du behøver ikke at tænke på hver enkelt del. Den bedste anbefaling er blot at nyde ceremonien og blot være klar over intentionen med ceremonien. Så har du fået det maksimale ud af den – og sam-

tig blot være klar over intentionen med ceremonien. Så har du fået det maksimale ud af den – og samtidig haft en fantastisk oplevelse. dig haft en fantastisk oplevelse.

Retreat-praksis og den fantastiske Juhachi-do

Af Yoren Tine Bundgaard Wanscher

Stille sne
stille i sind og i tanke
bag stille øjne daler mange refleksioner
til bunds

Lyse skyer
så lyst i sindet som på himlen
bag gennemlyste øjenlåg daler lys og skygge
til bunds

Sorte fugle
mørk sindsstemning og knugende følelser
bag mørke øjne daler ømheden og fortvivlelsens følelse
til bunds

Flammende energi
sværd af ild skabt af kroppe, sind og lyd
bagom øjets blik brænder alle muligheders døre sig åbne
brændes alting til bunds

Ny Tendai gruppe i København.

Af Shoken Pia Trans

Omsider er vores gamle drøm blevet en realitet: der er startet en meditationsgruppe for praktiserende med interesse for Tendai i København.

Vi holdt første møde i februar måned, og blev enige om at mødes hver anden søndag fremover. Med lidt held vil vi kunne finde husly rundt omkring hos gruppens medlemmer, men ellers vil vi leje lokaler til formålet. Det første møde blev holdt i et privat hjem, som generøst var blevet stillet til rådighed for os. Yoren havde brugt Upaya (= 'hensigtsmæssige midler') som en god bodhisattva (dvs hun havde vredet armen om på sin lillebror), så vi kunne mødes dejligt centralt, lige ved Trianglen.

Det var en dejlig eftermiddag, med masser af meditation, supergode spørgsmål, hjemmebagte boller, og rigtig søde mennesker. Jeg nød meget at bruge tid med både nye og gamle venner, og ser frem til næste gang! Vi sender besked rundt om præcis tid og sted for næste møde til alle der var tilmeldt mødet i februar. Hvis du gerne vil med på listen, kan du skrive til info@tendai.dk Vel mødt!

Tro og intellektets rolle på Den Ottefoldige Vej

Af YorenTine Bundgaard Wanscher

Den ottefoldige vej er både den helt basale buddhistiske træning og den udvidede træning for de som allerede er på Vejen. Den består af otte led som alle hver især skal trænes fra begynderniveau til perfektion, og derfor er ikke kun slutmålet, men hvert eneste led udfordring nok til at udgøre et mål i sig selv. Der er således masser af træning i Den Ottefoldige Vej til et langt liv! Alle leddene er nødvendige for at ende det rigtige sted, og intet led er mindre vigtigt at mestre end de andre.

Ved begyndelsen spiller troen (det er nok mere korrekt at bruge ordet tillid i denne sammenhæng), sådan som jeg betragter det, den initierende rolle, idet ingen person overhovedet ville begynde at beskæftige sig med Den Ottefoldige Vej, hvis ikke de havde en vis tillid til, at den ville gøre dem noget godt! Intellektet har i samme forbindelse den vigtige rolle at give en hurtig førstehåndsforståelse, man kan fatte tillid til.

Vejen udgør, sammen med De Fire Forædlende Sandheder, ryggraden i buddhismen. Jeg vil mene, at det er muligt at praktisere buddhisme alene ud fra disse to, om man ikke kender spor til andet. Man siger, at de stammer fra Buddhaen selv. De kan findes i de ældste tekster fra buddhismen - suttaerne i palikanon.

Vejen otte dele hedder: 1. Ret Syn, 2. Ret Tanke (eller Beslutning), 3. Ret Tale, 4. Ret Handling, 5. Ret Levevej, 6. Ret Indsats, 7. Ret Sindsnærvær, 8. Ret Koncentration.

Hvert eneste punkt kræver træning for at kunne blive 'ret', (d.v.s. fuldkomment), og der er ingen af dem der for alvor er rette, før de alle er det. Så vort udgangspunkt for at starte den buddhistiske træning, må være at finde en indgang til denne positive spiral.

De fleste kommentarer, anser Ret syn (nr. 1) for at være det mest optimale udgangspunkt. Dette er ud fra den betragtning, at hvis ikke man er i besiddelse af blot en grundlæggende forståelse af De Fire Forædlende Sandheder, så er der heller ingen motivation til at følge Den Ottefoldige Vej. D.v.s., at den intellektuelle forståelse af disse Fire Sandheder er påkrævet som udgangspunkt. Buddhaen indså disse sandheder om, at man møder lidelse, utilfredshed og utilfredsstillelse (i utallige former) igennem livet, og det var det, han fandt en vej ud af (Den Ottefoldige Vej). De Fire Forædlende Sandheder og Den Ottefoldige Vej, overlapper hinanden, idet Vejen samtidig er den fjerde Sandhed.

Til at begynde med, er Ret Syn udelukkende en intellektuel beskæftigelse – en 'overfladisk' forståelse af De Fire Forædlende Sandheder. Når den overordnede tillid til Vejen, og den første forståelse af hvad den går ud på, er på plads, skabes der mulighed for at starte træningen – man er trådt ind i spiralen. Ret Syn vil man vende tilbage til flere gange, men efterfølgende vil det være med egen indsigt i bagagen.

Efter Ret Syn kommer, 2. Ret Tanke (kaldes også Ret Beslutning): Er vores tanker hensigtsmæssige? Skaber de lidelse? Er de fyldt med dumhed, begær og vrede? Indeholder de, de rette intentioner og motivationer for vores handlinger? For at vide dét, er det ikke så meget et spørgsmål om tro eller tillid, som et spørgsmål om at kigge nøje på dem, se hvad der er i dem, og holde øje med hvor de løber hen. Men hvorfor det? - Fordi de helt sikkert ikke gør det af sig selv, selvom vi intellektuelt

kan forstå, at det ville være en rigtig god idé hvis de kun indeholdt hensigtsmæssige og gode ting! Her er intellekt, i betydningen årvågenhed, en god idé, hvis det appliceres i dagligdagen sammen med fokuseret træning.

Man skal faktisk også tro på (eller have tillid til), at det vil gå bedre fremad, hvis indsatsen er helhjertet, og, at det er værd at investere sig selv, selv når træningen er svær – derfor kaldes nr. 2 også Ret Beslutning, for den rette tanke er også en beslutning om, at det her, det *vil* jeg! Det er lettere at lægge sig på sofaen og melde sig ud af 'buddhistisk aftenskole' i dette semester, når træningen begynder at vise ucharmerende sider. Her er det vigtigere at have tillid til 'projektet', end forkromet intellektuel forståelse, som det jo netop kan være svært at finde i situationen.

Ret Syn og Ret Tanke kaldes også for visdomsdelen af den tre-delte træning. (I teorien består Den Ottfoldige Vej af tre trænings-områder).

Den etiske del af den tre-delte træning: 3. Ret Tale, 4. Ret Handling, og 5. Ret Levevej, er i første omgang et trosspørgsmål om man ønsker at følge – altså om man betragter det som 'godt' og nødvendigt, og at det er sådan mennesker får det bedste ud af livet sammen, eller ej. Der er ingen der vil træne disse besværlige ting, hvis ikke man som udgangspunkt tror på, at de er rigtige. Det vil sidenhen være en stor fordel, både intellektuelt og gennem egen erkendelse, at forstå. Hvorfor skulle jeg dog koncentrere mig om ikke at rende med sladder, tale hårdt, slå, svigte, eller dræbe nogen, bare fordi en gut for 2500 år sagde det? Jeg bliver nødt til selv at forstå, hvorfor det er rigtigt ikke at gøre levende væsner ondt, både gennem praktisk og intellektuel tilegnelse, ellers vil det ikke give mening at vogte mine ord og handlinger (herunder også min levevej). De færreste vil vælge at handle og leve ud fra noget *måske* rigtigt som en anden- eller trediehåndserfaring har viderebragt.

For at få etikken på plads, få den lært og ind under huden, må jeg tro på, at de sidste trin: Ret Indsats, Ret Sindsnærvær og Ret Koncentration (nr. 6, 7 og 8), kan hjælpe mig dérhen. Disse sidste tre fokus- og koncentrationsindsatser kan jeg ikke forstå ud fra intellektet. Med intellektet når jeg så langt, som til; at hvis jeg koncentrere mig om det jeg læser, så forstår og husker jeg det bedre, end hvis jeg ikke gør. Den forståelse der hører til disse tre sidste skridt, er noget der kommer i takt med den indsats man lægger i dem. Det virker jo paradoksalt, at man skal gøre det *før* man forstår det – og dermed er det ikke noget intellektet nyder at lege særlig meget med på forhånd.

Man kan godt gå intellektuelt til Ret Indsats, idet Ret Indsats siger noget om den konkrete, helhjertede, ivrige, aktive indsats, der kræves for ikke træningen skal gå i stå, men fortsat være fremadrettet og givende – det kræver energi! Det er da til at forstå, for det er sammenligneligt med f.eks. sport og musikudøvelse, som de fleste har prøvet.

Ret Indsats anviser også fire konkrete måder at træne de foregående etiske discipliner på: Idet energien der lægges for dagen kan vise sig i både hensigtsmæssige og uhensigtsmæssige former, skal man være klar på at kunne identificere hvad der er hvad undervejs. Bhikkhu Bodhi skriver om hvad vi skal bruge energien i form af Ret Indsats til: "The reason why effort is so crucial is that each person has to work out his or her own deliverance.". Før vi kan lægge andre slags forståelser oveni, må vi nøjes med at forstå, at det kræver en mængde korrekt rettet energi.

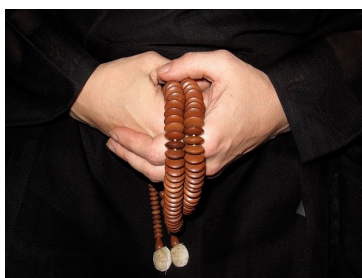
Fælles for at træne Ret Sindsnærvær og Ret Koncentration, er tilliden til at de har en overordnet mening på Vejen. De udgør, sammen med Ret Indsats, den tre-delte trænings meditationsdel. De er

de mindst intellektuelt begribelige af alle otte, for der er ikke nogen håndgribelige beviser på hvad de 'udretter', før man allerede er godt på vej. Man skal ikke tro på, at de kan lave heksekunster, men man skal have nok tillid til, at værktøjerne de anviser vil være gavnlige at anvende.

Sindsnærvær er evnen til at være totalt til stede i hvert eneste øjeblik, i hver enkelt lille ting, handling, bevægelse, tanke, o.s.v. - d.v.s., at være præcis dér hvor det sker, og ingen andre steder! Koncentration, (også kaldet meditation), er evnen til at fokusere sindet, stille knivskarpt, så man får et brugbart redskab til indsigt. Resultatet af tredje del på Den Ottefoldige Vej, (meditationsdelen, indeholdende nr. 6, 7 og 8), er også dét som kan tages med og anvendes sammen med intellektet på alle de foregående led. Det er ikke (længere) et spørgsmål om tro kontra intellekt. Det bliver i stedet en synergieffekt. På den måde styrkes alle Vejens dele gennem den indsigt, koncentration, og evne til at være fuldt nærværende, der er opelsket ved Ret Sindsnærvær og Ret Koncentration. Tilsvarende kan Sindsnærvær og Koncentration ikke trænes, hvis der ikke var en initierende forståelse, 'ro i lejren' (hensigtsmæssig etisk indstilling), beslutsomhed og energi til at starte på.

Ny blog

Af Sushin Karina Blomkvist



Shoken er begyndt at blogge. Bloggen hedder Et lys i hjørnet. Om bloggen og dens navn skriver hun:

”Bloggens navn er inspireret af Saichos vejledning om vi alle, hver især, skal sørge for at lyse op i vores eget hjørne af verden. Det er en meget praktisk ting at gøre; tænde lys i sin del af verden - og bloggen vil også først og fremmest handle om praksis. Jeg vil forsøge ikke at skamride mine filosofiske kæpheste herinde, men snarere lade det være et sted til inspiration for dem, der gerne vil omsætte Buddhas lære i konkrete hverdagshandlinger og -overvejelser.”

Jeg glæder mig til at følge bloggen fremover!

Du finder den her <http://shoken-tendai.blogspot.com/>

Ny donation af bøger

Mens vi stadig arbejder på at registrere de bøger vi allerede har fået, er der kommet en ny, meget generøs donation. Anders Honore, som nogen af jer måske kender, skal rejse til Taiwan, og har foræret os alle sine buddhistiske bøger! Vi takker inderligt, og håber at vi snart bliver færdige med registreringen, så medlemmerne kan begynde at få glæde af alle de dejlige værker.

God rejse til Anders - vi glæder os til at høre nyt derude fra!

Hjemmeside nyt

Den gamle Lotus-sangha.dk er blevet til www.tendai.dk. Her finder du bl.a. kalenderen med aktiviteter både i Lotus Sangha, Ekayana Sangha og den nye København gruppe. Der er også kommet nyt til. Siden har fået en artikeldatabase, indtil videre kun med få artikler, men den vil være voksende. Den indeholder relevante artikler på dansk om buddhistiske emner der berøre praksis og dagligdagen. God læselyst!

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.