



Nyhetsbrev for Buddhistforbundet

Innledning

I dette nummeret

Årsmøtet s2

Nye lokaler s3

Unge voksne s3

Dharmisk musikk-dugnad s3

Bærekraft s4

Bokarbeid s4

Krisearbeid s4

Dialog s5

Sosiale medier og mer s5

Tryggingsdokumenter s5

Kalender s6

Dharma tekst s6

Medlemsprofil: Karma Tash Ling s9

Spørsmål og svar s10

Tips og ressurser s10

Det har vært en spennende start på året for Buddhistforbundet. Vi har arrangert vårt første årsmøte og valgt vårt første nye styre på 7 personer. Dermed har vi også iverksatt [de nye vedtektene](#) vi vedtok i fjor, og skal flytte til Rådhusgata 1-3.

Dette er starten på en ny æra i Buddhistforbundet, og dette nyhetsbrevet søker å speile noe av det. Mulighetene er mange og store. og vi er helt avhengig av ildsjeler og frivillige for å få til noe av det.

Har du ideer eller ønsker å bidra så ta kontakt med meg på gunaketu@buddhistforbundet.no eller stikk innom 😊



Årsmøtet

Vi har holdt vårt første årsmøte og valgt vårt første nye styre på 7 personer. Møtet ble holdt på vakre Wat Thai og ble dyktig ledet av Alasdair McLellan fra STL og Amalie Storesund fra Utøya, som også ledet et kurs for årsmøtedeltagere i forkant. Vi er takknemlige for den gode støtte vi dermed fikk fra STL. Vi gikk gjennom årsmelding, regnskap og kandidater til styret og valgkomiteen, og fikk så en deilig lunsj servert av Myanmar Support Group (MSG). Etter lunsj presenterte Gunaketu forslag til [handlingsplan](#) og [budsjett](#). Deretter gikk vi i smågrupper med delegater fra forskjellige medlemsorganisasjoner for å diskutere dette og komme med forslag til endringer eller tillegg. Dette var en stor suksess og hyggelig å bli litt bedre kjent med andre delegater. Til slutt hadde vi en lengre valgprosess godt ledet av Øystein og Jenny med god støtte fra de ansatte. Det nye styret er:

Buddhistforbundets styre for perioden 2025-2026.

Styreleder for 2 år: Chau Ngoc Thai (DVBS)

Nestleder for 1 år: Joydhan Barua (DTB)

Styremedlem for 2 år: Pui Tak Kung (BLIA)

Styremedlem for 2 år: Yvonne Larsen (KTL)

Styremedlem for 1 år: Halvor Andresen (Dharma Sah)

Styremedlem for 1 år: Nan Kyi Shwe (DBTBF)

Styremedlem for 1 år: Daniel Mørk (Dharmagruppa)

Varaer for 1 år:

Første vara: Lyly Che

Andre vara: Malini Olsen

Valgkomité for 1 år:

Elisabeth Berner (Dharmagruppa), Jeanette Phan (DVBS), Muditadevi Kjønsstad (OBS)

Ansatte:

Gunaketu Kjønsstad, generalsekretær (50% stilling)

Ingrid Rødnes, økonomiansvarlig (50% stilling)

Wut Hmon Win, medlemsansvarlig (50% stilling)

Sara Sukkerd, prosjektleder unge vaksne (40% prosjektstilling)

Shindō Kreg Viesselman, samtalepartner ved Livssynsåpent samtalesenter UiO (20% prosjektstilling)

Nye lokaler

28.5 flytter vi fra Grønlandsleiret 31 der vi har vært i utallige år, til Rådhusgata 1-3. Der flytter vi sammen med blant annet Samarbeidsrådet for Tros og Livssyn (STL), Muslimsk Dialognettverk, og diverse kristne organisasjoner. Det vil gjøre dialog med våre samarbeidspartnere mye lettere. Samtidig er det trist å ikke lenger dele lokaler med Rinzai Zen som vi har satt stor pris på å kunne leie av. Vi ønsker Rinzai Zen lykke til i Fjellgata 1 på Grünerløkka. BF vil holde til i Rådhusgata i et år før vi flytter til Gamle Oslo Hospital i juni 2026.

Unge voksne

Allerede i 2023 bestemte styret i BF å satse på unge voksne. Vi opprettet både prosjektstillingen for unge voksne og bærekraft og buddhistisk samtalepartner ved Livssynsåpent samtalesenter ved Universitetet i Oslo.

Sara Sukkerd har nå prosjektstillingen som nå fokuserer på unge voksne. Hun vil nå fokusere på å utvikle et buddhistisk ambassadørprosjekt der en gruppe unge voksne vil bli sendt ut til skoler og lignende for å informere om buddhisme. De vil få en grunnleggende opplæring der de også blir sveiset sammen som gruppe. Dette blir et oppfølgingstilbud til konfirmantene.

Shindō Kreg Viesselman er vår buddhistiske samtalepartner på Livssynsåpent samtalesenter på UiO. Der leder han ukentlige gruppemeditasjoner og inviterer munk, nonner og andre lærere fra medlemsorganisasjonene til å komme og undervise. I tillegg kan studenter be om individuelle samtaler med Shindō. Universitetet er en viktig arena der unge mennesker ofte står i et veiskille i livet og er åpne for nye verdier og livsvalg.

Dharmisk musikk-dugnad

For å forankre buddhistiske verdier – også kalt dharma (buddhas lære) - i vår kultur og gjøre den tiltrekkende for folk flest må den uttrykkes i lokal kultur. Musikk er en viktig arena for å spre ideer, god stemning, og engasjere spesielt unge mennesker. Derfor vil vi lansere en buddhistisk musikk-dugnad på Vesak. Da inviterer vi alle som vil til å lage en låt med buddhistisk inspirert innhold, direkte eller indirekte og sende den inn til en jury. Juryen vil bestå av en som er god på *dharma* (buddhisme eller buddhas lære), en som er god på musikk, og en kjendis som kan skape litt blest om prosjektet. De vil velge ut 5 låter som blir invitert til å spille i forkant av lysfesten 29.11. Den som passer best, vil åpne lysfesten. Alle 5 får mulighet til å spille inn låta i studio og så legge den ut på BF sin spilleliste på Spotify. Du må få med deg lanseringen på Vesak – eller følg med på hjemmesiden og Facebook.

Bærekraft

The European Buddhist Union (EBU) har **utarbeidet en veileder for bærekraftig drift av buddhistsenter og retrettsenter** som kalles **SEE-FAB (Sustainable Environment on Earth For All Beings)**. Denne brukes i BF sentralt og styret anbefale den for alle gruppene. Den legges nå ut på nett og sendes til gruppene. Det anbefales at hver medlemsorganisasjon utpeker en kontaktperson for bærekraft. Se veileder.

«**Veiledning for bærekraft og samfunnsengasjement i Buddhistforbundet**» er en veileder for buddhistiske ledere for bedre å forstå aktivister sine initiativ, og for å veilede aktivister som vil søke om støtte for sine aktiviteter fra buddhistiske ledere eller organisasjoner.

Bokarbeid

BF fyller 50 år i 2029 og styret har vedtatt at professor Knut Axel Jacobsen får oppgaven å forfatte en **Bok om Buddhistforbundets historie**. Mål med boka er å feire Buddhistforbundets 50-års jubileum og gi en oversikt over buddhismens historie i Norge og vise publikum hva buddhismen står for i Norge i dag. Målgruppen er først og fremst alle interesserte, forskere, studenter, og ikke minst Buddhistforbundets medlemmer og Buddhistforbundets medlemsorganisasjoner.

Krisearbeid

28.3 ble Myanmar og omkringliggende land i Sørøst-Asia rystet av et kraftig jordskjelv. Mange menneskelig har gått tapt, og vi sender medfølelse og lykkeønsker både til de avdøde og deres gjenlevende i sorg. Talløse andre er skadet og trenger sårt til medisinsk hjelp. Deretter trengs det hjelp til å rydde opp etter ødeleggelsene og skape nye hjem, både for mennesker og dyr. Denne naturkatastrofen kommer etter fem år med borgerkrig. Det gjør det ekstra vanskelig å få frem hjelp der det trengs.

Det er vondt å sitte på andre siden av kloden og høre om død og lidelse uten å kunne hjelpe. Men vi kan hjelpe de som er i stand til hjelpe lokalt, med penger. CRPH, som er i ferd med å endre navn til Myanmar Support Group er en paraplyorganisasjon i Norge som ble opprettet i 2021 for å støtte folk i Myanmar. Dette er en trygg organisasjon å bidra gjennom:

CRPH/ MSG Vipps 815921

Bankkonto: 12546355096, CRPH Support Group, Norway

Organisasjonsnummer 927954117

I tillegg til å sende penger kan vi sende karuna eller medfølelse til alle de som er berørt. Livet innebærer lidelse. Buddhas lære viser oss at det er en vei ut av lidelse, og hva vi kan gjøre for å håndtere den. Gjennom å gå inn i våre hjerter og sørge med, samt å bidra til styrke og tålmodighet, så påvirker vi verden på måter vi ikke forstår. Tenn gjerne et lys og litt røkelse, be en bønn, kontakt folk fra Sørøst-Asia du kjenner og vis solidaritet.

Dialog

Vår viktigste partner i dialogarbeid er Samarbeidsrådet for tros- og livssynssamfunn (STL). De har en sentral organisasjon og lokale dialoggrupper i Arendal, Asker, Bergen, Bodø, Bærum, Drammen, Grenland, Haugalandet, Innlandet, Kristiansand, Oslo, Stavanger, Søre Sunnmøre, Tromsø, Trondheim og Vestfold.

BF er representert med følgende: STL sentralt: GS, Nirmala, William og Sara (vara); STL Oslo: Chau (åpen for å få en representant fra en av Oslo-gruppene); STL Innlandet: Halvor; STL Bergen: Jannicke. Hvis du har lyst til å engasjere i dialogarbeid og representere BF i en STL-gruppe nær deg så send en epost til kontor@buddhistforbundet.no.

Sosiale medier, hjemmeside og mer

Vi har så vidt begynt å tenke på hvordan vår neste hjemmeside kan bli. Den kan bli så mye mer enn en hjemmeside – heller en portal for forskjellige buddhistiske aktiviteter gjennom forskjellige medier.

Vi er i ferd med å samle en liten gruppe som kan ta dette arbeidet videre. Hvis du er interessert i slikt arbeid, enten det er innhold, tekniske løsninger eller nettverksarbeid så ta kontakt med gunaketu@buddhistforbundet.no.

Tryggingdokumenter

Buddhistforbundet er en paraplyorganisasjon med grupperinger og enkeltindivider basert på buddhistiske verdier. Dette er for mange en kilde til stor rikdom, støtte og styrke. Det medfører imidlertid også en risiko for at vi ikke klarer å legge merke til usunn eller kriminell aktivitet, stille vanskelige spørsmål eller handle på grunn av naivitet, lojalitet til venner eller mangel på bevissthet eller antagelse av at «det kunne ikke skje her» eller «de ville aldri gjøre noe slikt.»

For å forebygge alvorlige hendelser og etablere sunne rutiner hvis noe alvorlig skulle skje, har Buddhistforbundet utarbeidet [Tryggingdokumenter i BF som ble vedtatt 12.6.2024](#). Dette er et uttrykk for den første etiske forskriften som Buddha underviste: å beskytte levende vesener fra skade.

Kalender

- 13.4 Sonkran eller nyttår i thailands tradisjon**
- 14.4 Singalesisk nyttår**
- 17.4 Burmesisk nyttår**
- 11.5 Nasjonale sår, vandring fra Synagogen i Oslo med STL, Areopagos og flere.**
- 12.5 Vesak**
- 10.7 Asalha puja eller dharmadag - theravada feiring av Buddhas første preken.**
- 9.8 Vulcan (avalambana) - mahayana minnedag for de døde.**
- 2.9 Fagmøte for medlemsansvarlige i alle medlemsorganisasjonene, kl 17-19.**
- 13.9 Mangfoldsfest med STL på Grenland**
- 19.9 Konfirmasjonssamling 1 – fredag til søndag (påmelding)**
- 4.10 Konfirmasjonssamling 2 – lørdag til søndag (påmelding)**
- 7.10 Pavarana – theravadatradisjonen markerer avslutning av munkers regntidsretrett**
- 18.10 Konfirmasjonsseremoni for foreldre og foresatte (påmelding)**
- 29.11 Lysfest med finale i musikk konkurranse – alt. Ord?**

Dharma – tekst om Buddhas lære

Her kommer vi til å invitere munk, nonner og andre lærere i medlemsorganisasjonene til å dele sine refleksjoner. Først ut er Phramaha Khamsing Kiram fra Den Thailandske Buddhistforening (TBF) som var vertskap for årsmøtet.

Buddhadhamma sier:

Anākulā ca kammantā – etaṃ maṅgalam uttamam

“Arbeid som ikke er kaotisk eller etterlatt uferdig er det høyeste lykkebringende gode.”

Kjernen i læren:

Dette verset kommer fra Mangala Sutta – en tekst som beskriver hva som bringer lykke og fremgang i livet.

Når vi utfører arbeid uten å etterlate det ufullført eller i kaos, reflekterer det disiplin, orden og evne til planlegging.

Slike handlinger skaper indre letthet, fordi vi slipper å bære på bekymringer, stress eller skyldfølelse over det ugjorte.

Å være grundig og fokusert i våre handlinger fører til mental fred – og det er nettopp dette som er “mangala”, en indre velsignelse.

Eksempler fra hverdagen:

- Å organisere husarbeid og kontoroppgaver på en strukturert måte
- Å utføre oppgaver i tide uten å utsette
- Å håndtere små ting før de vokser seg store gjennom forsømmelse
- Åndelig innsikt:

Denne læren understreker dydene disiplin, ansvar og tilstedeværelse i handling. Når vi handler bevisst og uten forvirring, blir sinnet rolig – og nettopp dette er ekte lykke og indre fremgang.

Phramaha Khamsing Kiram

Fra Palitekstene – en viktig buddhistisk tekstkilde:

En konge som vurderer å angripe vajjiifolket spør Buddha om han kommer til å lykkes. I stedet for å svare snur Buddha seg mot sin venn Ananda og sa:

“Har du hørt at vajjiifolket ofte kommer sammen til rådsmøte?”

“Ja, Mester, det har jeg hørt.”

“Så lenge vajjiene kommer ofte sammen til rådsmøte, kan de regne med framgang og ikke tilbakegang.

Har du hørt at vajjiene samles i enighet, avslutter møtet i enighet og utfører det de har å gjøre i enighet?”

“Ja, Mester, det har jeg hørt.”

“Så lenge vajjiene samles i enighet, avslutter møtet i enighet og utfører det de har å gjøre i enighet, kan de regne med framgang og ikke tilbakegang.



Har du hørt at vajjiene ikke bryter sine egne vedtak, at de ikke gjør noe som strir mot sine egne vedtak, og at de opptrer i samsvar med sine egne lover og tradisjoner?”

“Ja, Mester, det har jeg hørt.”

“Så lenge vajjiene ikke bryter sine egne vedtak, så lenge de ikke gjør noe som strir mot sine egne vedtak, og så lenge de opptrer i samsvar med sine egne lover og tradisjoner, kan de regne med framgang og ikke tilbakegang.

Har du hørt at vajjiene hedrer, ærer, respekterer og høyakter sine eldre og mener de er verd å lytte til?”

“Ja, Mester, det har jeg hørt.”

“Så lenge vajjiene hedrer, ærer, respekter og høyakter sin eldre og mener de er verd å lytte til, kan de regne med framgang og ikke tilbakegang.

Har du hørt at vajjiene ikke utsetter sine kvinner og døtre for vold eller tvangsekteskap?”

“Ja, Mester, det har jeg hørt.”

“Så lenge vajjiene ikke utsetter sine kvinner og døtre for vold eller tvangsekteskap, kan de regne med framgang og ikke tilbakegang.

Har du hørt at vajjiene hedrer, ærer, respekterer og høyakter sine gamle helligdommer og ikke unnlater å gi dem de ofringene de tradisjonelt har fått?”

“Ja, Mester, det har jeg hørt.”

“Så lenge vajjiene hedrer, ærer, respekterer og høyakter sine gamle helligdommer og ikke unnlater å gi dem de ofringene de tradisjonelt har fått, kan de regne med framgang og ikke tilbakegang.

Har du hørt at vajjiene gir ærverdige all rettmessig beskyttelse og vern, slik at ærverdige utenfra gjerne kommer dit og ærverdige som finnes i riket, kan ha det godt?”

“Ja, Mester, det har jeg hørt.”

“Så lenge vajjiene gir ærverdige all rettmessig beskyttelse og vern, slik at ærverdige utenfra gjerne kommer dit og ærverdige som finnes i riket, kan ha det godt, kan de regne med framgang og ikke tilbakegang.”

(Fra Mahaparinibbanasutta, Digha Nikaya 16)

Medlemsprofil

I hvert Nyhetsbrev ønsker vi å skrive litt om en eller to av våre medlemsorganisasjoner. Først ut er jubilaranten **Karma Tashi Ling som feirer 50 år i juni**.

Karma Tashi Ling buddhistsamfunn feirer at det er femti år siden 16 ungdommer flyttet inn i noen gamle hus i en nesten ubebodd del av Oslo sør, fredag 13. juni 1975. I dag står tempelet på det samme stedet i en bydel som heter Bjørndal med cirka 10.000 innbyggere.

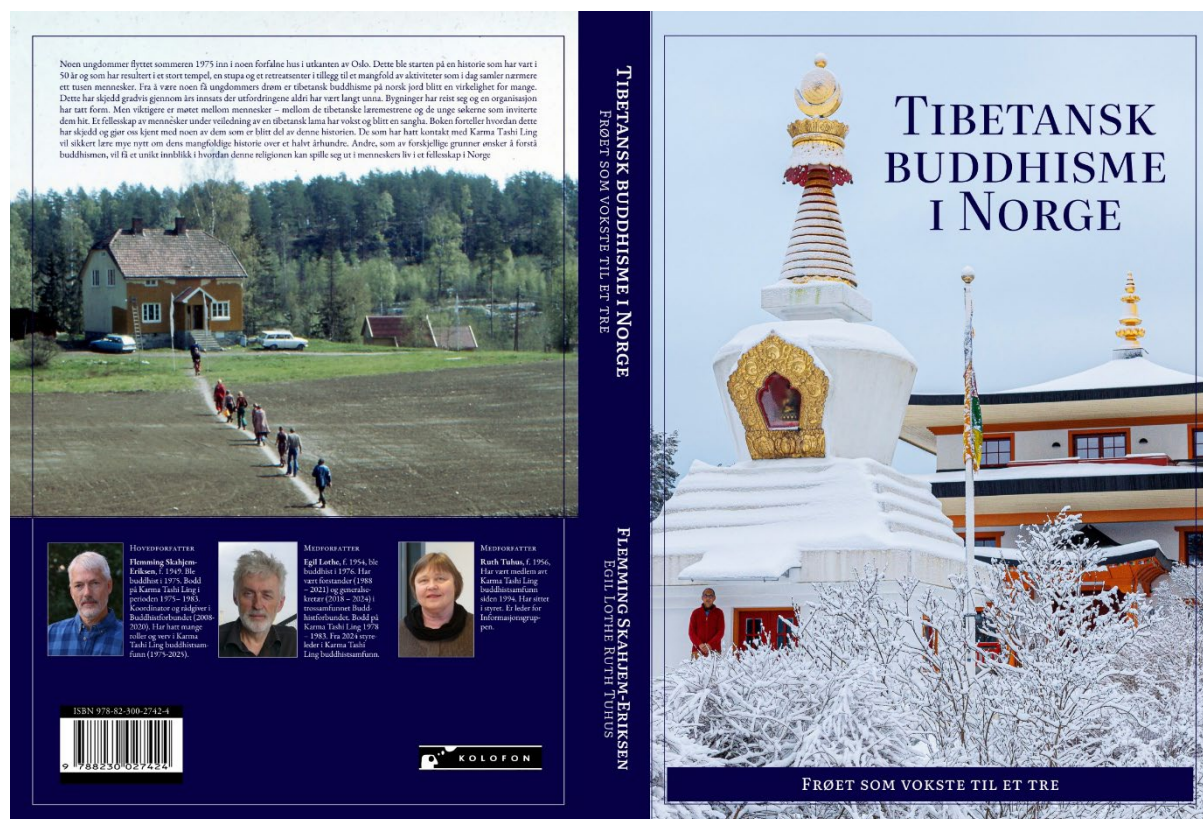
Feiringen av dette jubileet starter **kl. 18.00 fredag 13. juni 2025**.

Det er åpent hus hvor bl.a. Oslos ordfører vil være til stede og holde en tale. Også to av de lærerne som har kommet flest ganger til våre sentre siden 1994 vil være til stede for å kaste glans over feiringen, nemlig Jetsün Khandro Rinpoche og Ringu Tulku Rinpoche.

De vil begge gi undervisning de to påfølgende dagene, dvs. lørdag 14. og søndag 15. juni.

For mer informasjon: https://www.letsreg.com/no/event/ktl_50th_anniversary_KTL#init

Som en del av feiringen lanseres praktboken *Tibetansk buddhisme i Norge - frøet som vokste til et tre* som i tekst og bilder forteller hvordan tibetansk buddhisme kom til Norge og hvordan dette buddhistsenteret har utviklet seg frem til i dag, femti år senere.



Karma Tashi Ling planlegger å bygge tempelboliger på naboeiendommen til tempelet slik at mange flere kan bo på senteret og praktisere Dharma mer målrettet under

veiledning av Lama Changchub. Vi har nå fått rammetillatelsen av Oslo kommune til å oppføre bygget. De som kunne tenke seg å flytte inn bør melde sin interesse nå.

For mer informasjon: <https://www.ktl.no/tempelboligprosjektet/>



Spørsmål og svar

Dette er en ny spalte som ble foreslått på årsmøtet. Du kan sende inn spørsmål til kontor@buddhistforbundet.no og så vil vi finne svar til neste nyhetsbrev.

Tips og Ressurser

- Podcast: Oslo Buddhistsenter har startet sin egen podcast kalt Buddhistpodden som du finner på Spotify.
- Andre???

Takk for oppmerksomheten og jeg gleder meg til å jobbe og leke sammen med dere for å la Buddhistforbundet vokse og utvikle seg for å spre dharma, glede og frihet.

Metta

Gunaketu

generalsekretær