



PHENDELING

Center for Tibetansk Buddhisme

Phendelings Program

2. halvår 2010

Kære læser!

Det er en meget stor glæde for Phendeling og en nyhed, som vi har set frem til at dele med jer alle, at Phendeling fremover har den ære og fornøjelse at arrangere Lakha Rinpoches buddhistiske kurser.

Lakha Rinpoche er Phendelings spirituelle leder, og centerets bestyrelse vil derfor gerne benytte lejligheden til at udtrykke vores store glæde og taknemmelighed over det store arbejde, som Rinpoche gør for foreningen.

Indvielsen i december i år med Lakha Rinpoche finder også sted i Phendeling-regi og tilmelding til Lakha Rinpoches buddhistiske kurser og til indvielsen sker derfor via Phendeling.

Rinpoches tirsdag aftener arrangeres som førhen af being and doing.

Med venlig hilsen

Phendelings bestyrelse

Ønskes undervisning for skoler og andre uddannelsesinstitutioner:
Ring 4059 4508 eller mail til info@phendeling.dk

KURSER MED LAKHA RINPOCHE



HVORDAN MAN OPØVER EN DYBERE FORBINDELSE MED BUDDHISTISKE ASPEKTER

Søndag d. 29.8.2010 kl. 11-16

Lakha Lama vil instruere i, hvordan man kan forbinde sig med et buddhistisk aspekt ved hjælp af en sadhana og visualisere aspektet foran sig, udføre den syv-grenede bøn og modtage velsignende lys fra det visualiserede aspekt til ens krop, tale og sind.

TRANSFORMATION GENNEM AT FLYTTE FOKUS

Lørdag d.18.9. 2010 kl.11-16

Vi oplever ofte at vores destruktive tanker dominerer for meget, fordi vi mangler mentale modgifte. Metoden med at anvende modgifte er ikke baseret på at ødelægge de destruktive tanker, men er en metode til at transformere dem ved hjælp af vores transformerende evner.

BODHISATTVA-ØNSKEBØNNER

Lørdage d. 28.8., 2.10. og 13.11.2010 kl.11-16

Vores gode ønsker for andre er nogle gange baserede på betingelser og forventninger. Bodhisattva-Ønskebønner overskrider betingelserne og skaber de nødvendige gode fortjenester for, at vi kan opnå højere visdom. Dette kursus er forbeholdt deltagere fra den videre-gående buddhistiske udviklingsgruppe, som har fulgtes ad siden 2007.

Litteratur, der bør anskaffes: "Sammendrag af alle Smukke Skildringer som forklaret af Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche". Oversat af Birgit Scott. Udgivet på Løvens Brøl.

Lakha Lama taler helst engelsk, men forstår dansk. Der er dansk oversættelse ved alle Phendelings kurser med Lakha Lama.

Der serveres kaffe, te og snacks på kurserne.

Tilmelding kan ske online på www.phendeling.dk eller på tlf. 4059 4508 senest 14 dage før kurset.

Kursusgebyret er på 250 kr pr kursusdag og betales ved tilmelding på konto 9570 60028133 i Danske Bank. Hertil kommer donation til Lakha Lama, som gives i en kuvert ved kursusdagens afslutning.

Husk at angive indbetalers navn samt navn og dato på kurset!

OBS! Det meget lave kursusgebyr dækker kun Phendelings grundudgifter – ikke honorar til Lakha Lama, Derfor opfordres du til at give en donation direkte til Lakha Lama ved kursusdagens afslutning.

KURSUS MED GESHE PEMA SAMTEN

MAHAYANA MEDITATIONS-KURSUS ved Geshe Pema Samten d.20.-22.08.2010

På kurset vil vi arbejde med at indøve nogle af bodhisattva-vejens forskellige meditationspraksisser, som kan hjælpe os med at overvinde de mentale mønstre, der blokerer for, at vi kan udvikle os spirituelt og nå oplysningen til gavn for alle væsener.

Tid og dato: Fredag d. 20.8. kl. 19-21; lørdag og søndag d.21. og 22.8. kl.10.30 - 12.00 og kl. 13.30 - 16.00.

Tilmelding: på info@phendeling.dk eller tlf. 4059 4508 inden 15.8.

Pris: Medlemmer af Phendeling 700,-; andre 850,- beløbet indbetales ved tilmelding.

KURSUS MED ANNE BURCHARDI

DEN STORE TIBETANSKE YOGI MILAREPA OG HANS ERKENDELSES-SANGE ved Anne Burchardi & Jan Lillevang

Milarepa levede i det 12. århundrede i det sydlige Tibet. Hans livshistorie er kendt og elsket blandt tibetanere som et eksempel på, hvordan et almindeligt menneske kan opnå høj erkendelse i et enkelt liv. Han udtrykte sin dybe indsigt i virkelighedens natur gennem et stort antal sange, kendt som Milarepas 100.000 sange.

Dette kursus giver en indføring i Milarepas liv og en mulighed for at stifte nærmere bekendtskab med et antal af hans sange oversat til engelsk. På Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoches foranledning er der sat musik til sangene, således at de kan synges af enhver uden særlige forkundskaber. Anne Burchardi vil beskrive Milarepas liv og perspektivere den filosofiske og spirituelle baggrund bag et antal udvalgte sange, mens Jan Lillevang vil gøre sangene levende for os.

Onsdage d.10.11., 17.11., 24.11. og 8.12.2010 kl. 18.30 - 20.30

Entre: Medlemmer af Phendeling 50,-; ikke-medlemmer 75,- pr. aften.

BUDDHISTISK UNIVERSITET

LAM RIM, Den Trinvis Vej til Oplysning, 1 Ved Lakha Rinpoche og ani Tenzin

Lam Rim studiet tilbyder en trinvis, systematisk oversigt over hele den buddhistiske vejs filosofi fra hinayana til mahayana. På kurset vil vi

beskæftige os med hvert enkelt trin og fordybe os i dets filosofi ved hjælp af guidede meditationer. Blandt centrale temaer kan nævnes relationen til den spirituelle lærer, det kostbare menneskeliv, buddhistisk etik, de seks riger og bodhicitta. Formålet med Lam Rim er at omsætte den buddhistiske filosofi til praksis og derved støtte os i vores spirituelle udvikling. Lam Rim er derfor velegnet for dem, der gerne vil meditere. Studiet tilrettelægges i tre blokke, der hver omfatter et antal temaer korresponderende med de tre niveauer af motivation på den spirituelle udviklingsvej: Ønsket om at opnå lykke, ønsket om at opnå befrielsen og ønsket om at opnå buddha-tilstanden for at gavne alle levende væsener.

Undervisningsmateriale: *The Essence of Refined Gold* af Den 3. Dalai Lama. Teksten udleveres til deltagerne i dansk oversættelse.

Mandage kl. 19-21: 6.9., 20.9., 4.10.; 18.10., 1.11., 15.11., 29.11. og 13.12. 2010.

Kursusgebyr: Medlemmer af Phendeling 525,-; andre 650,-

Tilmelding: Senest 15.8.2010 på info@phendeling.dk eller 4059 4508.

BUDDHISTISK PRAKSIS

MEDICIN-BUDDHA PUJA DAGE

Søndag d. 19.9. og 3.10.2010 kl.11-14.

ved Daniel Moreau

En dag med Medicin-Buddha praksis og meditation. En dybt healende meditation, og ikke blot healende, den fremmer også fred, ro og harmoni i hjertet. Dermed kan den lykke, du oplever, overføres til andre og dermed gavne dem og dig selv. - Introduktion gives.

Medbring en madpakke til frokostpausen, så du er fri for at skulle bryde retræten ved at gå ud og hente mad. Phendeling sørger for kaffe og te.

Tilmelding: Mail info@phendeling.dk eller ring 4059 4508.

Medbring lidt blomster, frugt, kage eller lignende, som vi spiser sammen til sidst.

Bidrag: Donation til centerets drift modtages med stor tak!

LANGTLIVSBØNNER

Søndage d. 15.8., 12.9., 21.11. og 12.12.2010 kl.20-21.
ved Karolina Gyaljen

Vi tager tilflugt, skærper vores motivation, reciterer langtlivsbønner og mantraer og dedikerer fortjenesten.

Fri entre - donationer modtages med stor tak!

METTA OG VAJRASATTVA-MEDITATION

Søndag d.19.9.2010 kl. 14.30-16
ved ani Tenzin

Vajrasattva er et højt udviklet spirituelt aspekt, hvis kvalitet er renselse. Ved at praktisere på Vajrasattva, kan vi transformere vores destruktive mentale mønstre og rense os for dårlig karma.

Praksissen indledes med metta-meditation for at udvikle og styrke vores kærlighed og medfølelse samt bevidstgøre vores motivation.

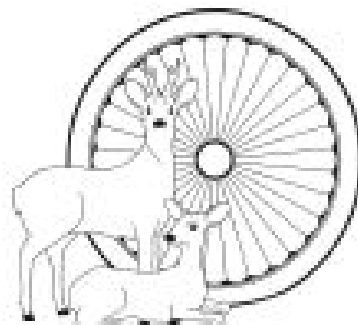
Bidrag: Donationer modtages med stor tak!

BUDDHISTISK TILFLUGT

ved Lakha Lama fre. d.12.11.2010 kl. 19

FORBEREDELSE

ved ani Tenzin sønd. d.7.11.2010 kl.19



Phendeling arrangerer tilflugt til Buddha, Dharma og Sangha med Lakha Lama.

Såfremt du ønsker at tage tilflugt ved denne lejlighed, må du være villig til at aflægge et løfte om ikke at tale negativt om andre religioner. "Gamle" buddhister er meget velkomne til at forny deres tilflugt ved denne lejlighed.

Forberedelse

Vi vil gennemgå, hvad det vil sige at tage buddhistisk tilflugt. Deltagelse i forberedelsen er naturligvis frivillig, men anbefales.

Bidrag: Donationer til centerets drift.

LAMA TSONGKHAPA LYSFEST

Onsdag d. 1.12.2010 kl. 19.00-21.00



Lama Tsongkhapa er kendt som grundlæggeren af Gelugpa-skolen og derudover for sine mange filosofiske værker, blandt hvilke hans Lam Rim skrifter indtager en meget central plads.

Vi fejrer den årlige Lama Tsongkhapa festdag i Phendeling d.1.12.10 med tsogpuja og meditation

Medbring gerne lidt ofringer i form af lys, blomster, frugt eller kage.

Bidrag: Donationer til centerets drift.

INDVIELSE

INDVIELSE

d.4.-5.12.2010 ved Lakha Lama

Det oplyses senere til hvilket aspekt indvielsen gives. Se Phendelings hjemmeside.

Tidspunkter: Lørdag 4.12. kl. 11-16 og søndag 5.12. kl. 13-17.

Deltagegebyr: 660,- for begge dage inkl. kaffe, te og snacks. Betales ved tilmelding.

Tilmelding: senest 20.11. på info@phendeling eller 4059 4508.

INTRODUKTION



DHARMA LOUNGE

Socialt samvær - Meditation - Afslapning

Kunne du tænke dig at være med til at skabe et forum, hvor vi kan dele vor fælles interesse for og erfaringer med buddhismen i og omkring os selv, i vennekredsen, på arbejdspladsen – ja, kort sagt: buddhismen i hverdagen – så kom og vær´ en del af Dharma Lounge.

Dharma Lounge er tænkt som et sted, hvor du kan være dig selv, slappe af og nyde en aften, hvor du i fællesskab med andre kan dele din interesse for buddhismen i hyggelige rammer.

Dharma Lounge vil bl.a. indeholde:

- ❖ En guided meditation
- ❖ En film eller et indslag, der relaterer til buddhismen
- ❖ Tanker, kommentarer og feed-back
- ❖ Spisning af medbragt mad, socialt samvær og hygge

Vi glæder os til at se dig – og inviter gerne din ven eller veninde med til en afslappet søndag i Dharma Lounge!

Tilmelding kan ske på mail: info@phendeling.dk eller ring 4059 4508. Har du spørgsmål til arrangementet, så gi' Heidi et kald på tlf. 2989 4492.

Bidrag: Donationer til centerets drift er hjerteligt velkomne!

Datoer: Søndage 19.9., 3.10. og 14.11.2010 kl. 17-20.

NY OG NYSGERRIG?

Mandage d. 27.9. og 22.11.2010 kl.19-20.30

Er du "ny" eller vil du gerne undersøge, om buddhismen er noget for dig, så er du velkommen i Phendeling til en uformel info-aften med fokus på buddhistisk filosofi og meditation.

Fri adgang. Donationer til centerets drift ønskes.

FAMILIE-TRÆF I KONGENS HAVE

Søndag d. 15.8.2010 kl.11.30 - ?



Vi mødes på plænen ved Dukketeatret, hvor vi vil hygge os og lege. Medbring madkurv og non-

Alle store verdensreligioner har pilgrimstanken med som en vigtig trospraksis. Vandringsmotivet forener mennesker i alle dele af verden på et grundlæggende plan. Fælles for dem alle står den arketyperiske søgen efter det guddommelige. Vandringen i det ydre, fysiske landskab afspejler den indre rejse, bønnens og kontemplationens vej. En pilgrim går ”ud i det indre”. Den ydre, fysiske vandring hører sammen med den indre, åndelige vandring. Der kaldes til opbrud og valfart på forskellige måder i religionernes verden: buddhisters rejse til Buddhas fødested, hinduers vandring til Ganges, kristnes valfart til Jerusalem, muslimers til Mekka - steder, hvor Gud eller hellige personer synes at have åbenbaret sig særligt tydeligt.

Pilgrimmen ser det indre landskab bag det ydre: en usynlig, ekstra dimension bag denne verdens timelighed. Måske er man nødt til at bevæge sig fysisk for at kunne flytte sig mentalt? I en tid med mange hurtige skift, endeløse informationsstrømme, højt tempo og overfyldte kalendere fremstår pilgrimstanken som en anden livsstil med tid til stilhed, eftertanke, langsomhed, enkelhed og indre ro.

Men hvad får fortravlede mennesker til at udskifte de hurtige moderne transportmidler med apostlenes heste? Hvad sker der, når man begynder ”at bede med fødderne”? Hvor kan man finde rasteplasser undervejs på den gamle danske pilgrimsrute Hærvejen? Og hvad skete der under den interreligiøse klimavandring i København under COP15?

Elisabeth Lidell er pilgrimspræst i Århus stift, uddannet cand.theol. et exam art., præsteembeder: Københavns Domkirke samt Risskov Kirke, retræteleder, pilgrimspræst, åndelig vejleder samt underviser på Pastorseminariet i Århus i emnet ”Bøn og spiritualitet”.

Bidrag: 75,-

PHENDELING HAR ÅBENT PÅ KULTURNATTEN

Fredag d.15.10.2010

Program:

Kl. 17-18 Det´ for børn og deres forældre!

Kl. 19 og 21: Introduktion af en halv times varighed

Kl. 20 og 22: Meditation af en halv times varighed

Kl. 23: Godnat!

Gæster forventes at forholde sig med respekt for, at centeret er et sted for religiøs praksis. Fodtøj anbringes i garderoben.

Kaffe og te sælges á 10 kr.

Adgang mod forevisning af Kulturnatspas.

Donationer er som altid meget velkomne!

YOGA

VINTER-YOGA i PHENDELING

ved Karolina Gyaljen

Kom og få lidt varme i kroppen i de kolde vintermåneder. Vi arbejder ud fra dine forudsætninger - men forvent at blive opmuntret og rettet igennem. Der lægges vægt på det fysiske udtryk og opmærksomhed på koordination af åndedræt og bevægelse. Stemningen på kurset er koncentreret, men uformel. Vi afslutter med afspænding.

Dato og tid: Fredage fra d. 5. november til og med d. 17.12.2010 kl. 10 - 11.30.

Påklædning: Gamasher og tætsiddende T-shirt. HUSK skridmåtte og evt. tæppe!

Pris: 800 kr. for 7 gange, som betales kontant første gang. Max. 6 deltagere.

Tilmelding: info@phendeling eller 4059 4508.

PHENDELINGS STUDIEGRUPPER

Studiegruppe I er fyldt op og optager derfor ikke nye medlemmer dette halvår. Gruppen mødes 1. mandag i måneden fra august kl.18.00-20.30.

Studiegruppe II optager ikke nye medlemmer. Gruppen mødes 2. mandag i måneden fra august kl. 18.00-20.30.

Bidrag: 200 kr. pr. halvår, der betales første mødegang.
Støttemedlemmer fri adgang.

UNDERVISERE I PHENDELING



Lakha Lama blev født i Tibet i 1942 og fem år senere tronsat som den reinkarnerede Lama af Batang og dermed udvalgt som åndelig leder for over 100.000 mennesker i Østt Tibet. I 1959 flygtede Lakha Lama til Indien og var i fem år parlamentsmedlem i den tibetanske eksil-regering under H.H. Dalai Lama, indtil han i 1976 kom til Danmark. Han er dybt engageret i kulturelle og sociale projekter og har blandt andet stiftet Tibet Charity. Lakha Lama er spirituel leder af Phendeling – Center for Tibetansk Buddhisme.

Geshe Pema Samten er født 1957. I 1983 blev han optaget som munk i Sera klosteret, hvor han aflagde eksamen som lharampageshe i 1997. Han er abbed for Dargye klostret i Tibet og spirituel leder af Tibetisches Zentrum, Hamburg. Geshe lags er meget inspirerende og underviser på en humoristisk, direkte og ligefrem måde.



Ani Tenzin er med-initivtager til Phendeling – Center for Tibetansk Buddhisme. Hun har praktiseret tibetansk buddhisme siden 1993 og modtog getsulma-ordination af H.H. Dalai Lama i 2004. Hun har

gennemført det 7-årige studium i buddhistisk filosofi ved Tibetisches Zentrum, Hamburg.

Anne Burchardi er forskningsbibliotekar på Det Kongelige Bibliotek, hvor hun varetager bibliotekets tibetanske samling, og hun er ekstern lektor på København Universitet, hvor hun underviser i tibetansk sprog, kultur og religion. Hun har beskæftiget sig med tibetansk buddhisme siden 1976 og har fungeret som tolk for tibetanske lærere siden 1981.



PHENDELING ARRANGERER EFTERÅRET 2010

AUGUST

Sø. d.15.8. kl. 11.30 Familie-træf i Kongens Have

Sø. d.15.8. kl. 20-21 Langtlivsbønner

Fre. d. 20.8-sø.d.22.8. Mahayana-Meditationskursus

Lør. d. 28.8. kl.11-16 Bodhisattva-Ønskebønner

Søn.d. 29.8. kl. 11-16 Hvordan man opøver en dybere forbindelse med buddhistiske aspekter

SEPTEMBER

Ma. d. 6.9.kl. 19-21 LamRim I

Sø. d.12.9.kl.20-21 Langtlivsbønner

Lør. d.18.9.kl.11-16 Transformation gennem at flytte fokus

Sø. d.19.9.kl.11-14 Medicin-Buddha puja dag

Sø. d.19.9.kl 14.30-16 Metta og Vajrasattva-Meditation

Sø. d.19.9.kl.17-20 Dharma-Lounge

Ma. d.20.9.kl.19-21 LamRim I

Ma. d.27.9.kl.19-20.30 Ny og nysgerrig?

OKTOBER

Lør. d. 2.10.kl.11-16 Bodhisattva-Ønskebønner
Sø. d. 3.10.kl. 11-14 Medicin-Buddha puja dag
Sø. d. 3.10.kl. 17-20 Dharma-Lounge
Ma. d. 4.10.kl. 19-21 LamRim I
Fre. d.15.10.kl.17-23 Kulturnat 2010
Ma. d.18.10.kl.19-21 LamRim I

NOVEMBER

Ma. d. 1.11.kl.19-21 LamRim I
Fre. d.5.11.kl.10-11.30 Vinter-Yoga
Sø. d.7.11.kl.15-17 Det´for hele familien!
Sø. d.7.11. kl.19-20.30 Forberedelse til at tage tilflugt
On. d.10.11.kl.18.30-20.30 Den store tibetanske yogi Milarepa
Fre. d.12.11. kl.10-11.30 Vinter-Yoga
Fre. d.12.11. kl.19-20.30 Tilflugtsceremoni
Lør. d.13.11.kl.11-16 Bodhisattva-Ønskebønner
Sø. d. 14.11.kl.17-20 Dharma-Lounge
Ma. d.15.11.kl.19-21 LamRim I
Ons.d.17.11.kl.18.30-20.30 Den store tibetanske yogi Milarepa
Fre. d.19.11.kl.10-11.30 Vinter-Yoga
Sø. d.21.11.kl.20-21 Langtlivsbønner
Ma. d.22.11.kl.19-20.30 Ny og nysgerrig?
Ons.d.24.11.kl.18.30-20.30 Den store tibetanske yogi Milarepa
Fre. d.26.11.kl.10-11.30 Vinter-Yoga
Ma. d.29.11.kl.19-21 LamRim I

DECEMBER

Ons.d. 1.12 kl.19-21 Lama Tsongkhapa Lysfest
Fre. d. 3.12.kl.10-11.30 Vinter-Yoga
Lø. d. 4.12.- sø. d.5.12. Indvielse
Ons.d.8.12. kl.18.30-20.30 Den store tibetanske yogi Milarepa
Fre. d.10.12. kl.10-11.30 Vinter-Yoga
Sø. d.12.12. kl. 20-21 Langtlivsbønner
Ma. d.13.12. kl. 19-21 LamRim I
Fre. d.17.12. kl.10-11.30 Vinter-Yoga

Phendelings to studiegrupper mødes henholdsvis 1. og 2. mandag i måneden i Phendelings kontor.

PHENDELING – Center for Tibetansk Buddhisme
Nørregade 7 B 2.th, 1165 Kbh.K.

Tlf.: 4059 4508, booking: 2081 4908, www.phendeling.dk, info@phendeling.dk
BG-Bank reg.nr. 9570, kontonr.: 600-2-8133