



# PHENDELING

Center for Tibetansk Buddhisme

---

Phendelings Program  
2. halvår 2011

## KURSER og FOREDRAG om BUDDHISME

### “VARMT HJERTE - ÅBENT SIND”

#### Grundkursus i buddhistisk filosofi

ved ani Tenzin

Buddha blev født i det 6. årh. før Kristus og tilbragte en sorgløs barndom og ungdom som fyrstesøn i Nordindien. Da han en dag pludselig fandt sig selv stående magtesløs overfor livets realiteter, besluttede han sig for at ville overvinde lidelsen. I en alder af 29 år forlod han sin beskyttede tilværelse og vandrede i seks år omkring som asket i Indien. Han traf berømte lærere, studerede og praktiserede deres metoder, men da dette ikke bragte ham nærmere målet, besluttede han sig for at opgive alle disse metoder og praktisere en helt anden metode: Middelvejen. Ved hjælp af den nåede Buddha i en alder af 35 år oplysningen, og fra da af viede han sit liv til undervisning. Buddha døde som 80-årig.

Buddhismen er en verdensreligion med en 2.500 års ubrudt overlevering. Den buddhistiske lære henvender sig til alle søgende mennesker uanset nationalitet, køn eller uddannelse. Buddhismen er en indre vej til fred og lykke, hvis kendetegn er tolerance, dogmefrihed, ikke-vold og dialog.

Dette kursus er specielt tilrettelagt for dem, som gerne vil beskæftige sig med den mest grundlæggende buddhistiske filosofi og indøve forskellige meditations-metoder, som kan hjælpe os med gradvist at udvikle vores fulde menneskelige potentiale ved at give os et andet perspektiv på både os selv og vores omgivelser.

Der vil være mulighed for diskussion og spørgsmål.

Alle er hjerteligt velkomne, også ny-interessererede unge og voksne!

**Tidspunkt:** Mandage d.15.8., 22.8., 29.8. og 5.9. kl. 17.30-19.00

**Entre:** Medlemmer 50,-/ andre 60,- pr. aften.

**Tilmelding:** Ikke nødvendig.

# GRUNKURSUS I MEDITATION

ved ani Tenzin

Begynderkursus i meditation baseret på grundlæggende meditationsteknikker. Du behøver derfor ikke vide noget om meditation i forvejen. Selv om grundlaget for kurset er buddhistisk meditation, er der tale om almene former for meditation og vejledning i at opbygge en meditationspraksis, som er anvendelig i det daglige også uden et dybere kendskab til den buddhistiske filosofi.

**Tidspunkt:** Mandage d. 15.8., 22.8., 29.8. og 5.9. kl. 19.30-21.00

**Entre:** Medlemmer 50,-/ andre 60,- pr. aften.

**Tilmelding:** Ikke nødvendig.

## FIRE FOREDRAG OM DEN TIBETANSKE DØDEBOG

ved Erik Meyer Carlsen

I: Buddhismen og døden - et blik på buddhismens historie og udvikling i Indien, Kina og Tibet, frem til fundet af "Den Tibetanske Dødebog" i det 14. århundrede.

II: Dogchen og Dødebogen - dybest set er Dødebogen en manual i de højeste former for praksis i Dogchen-traditionen: Thregchö og Thögal.

III: Dødebogen trin for trin. En gennemgang af indholdet i den klassiske Dødebog, Bardo Thödrol Chenmo, og de tilhørende ritualer.

IV: En moderne forståelse af Dødebogen: Hvad sker der under og efter dødsprocessen - og hvordan skal vi opfatte forestillingen om "reinkarnation"?

*Erik Meier Carlsen er journalist og forfatter og praktiserende buddhist i den tibetanske tradition gennem 38 år. Udgav i 2010 en ny og udvidet dansk oversættelse af Den Tibetanske Dødebog med fyldig introduktion. Fuldførte i januar 2011 en bachelor i religionsvidenskab og tibetologi på Københavns Universitet. Har modtaget indvielse til og*

*forklaring på Den Tibetanske Dødebog fra fremtrædende lama'er som Tenga Rinpoche, Ayang Rinpoche, Situ Rinpoche, Kyabje Pema Kalzang Rinpoche og Kilung Rinpoche.*

**Tidspunkt:** Torsdage 15.9., 22.9., 29.9. og 13.10. kl. 19.00-21.00.

**Entre:** Medlemmer af Phendeling 60,- Støttemedlemmer 50,-/ Andre 75,- pr. aften. **Tilmelding:** Ikke nødvendig.

## BUDDHISTISK UNIVERSITET

### ABHIDHARMA I, DÜDRA

ved Anne Burchardi

Phendeling optager nu nye studerende på Buddhistisk Universitet, hvor der er mulighed for at følge et studie af tibetansk buddhisme struktureret i overensstemmelse med de traditionelle buddhistiske klosterscholers programmer. Det vil sige, at det oprindelige tibetansk buddhistiske klosterschole-curriculum bliver oversat og præsenteret på dansk samt tilpasset og opsummeret til aftenskolebrug.

Foreløbig er der planlagt to studieår, som kan forøges med flere år afhængig af interessen. I disse første studieår vil vi fokusere på de grundlæggende faktorer, som den buddhistiske verdensforståelse og bevidsthedsvidenskab består af.

Det første studieår er baseret på en lærebog kaldet "Düdra". Denne lærebog opsummerer de væsentligste elementer (ontologi) fra abhidharma-litteraturen, som man traditionelt lærer på de tibetanske klosteruniversiteter. Lærebogen vil være på dansk.

**OBS!** Da undervisningen udgør et studieforløb, vil det derfor ikke være muligt blot at deltage enkelte aftener.

Undervisningen bliver optaget og lagt ud på nettet, så alle studerende på holdet har mulighed for at høre eller genhøre undervisningen.

**Mandage kl. 17.30-19.00:** 12.9., 19.9., 26.9., 3.10., 31.10., 7.11., 14.11., 21.11., 28.11. og 5.12.2011.

**Kursusgebyr:** Medlemmer af Phendeling 625,-/Støttemedlemmer 500,- /andre 775,- (*OBS! Såfremt du tidligere har deltaget på Dūdra, tilbydes du at deltage for halv pris.*)

**Tilmelding:** På [www.phendeling.dk](http://www.phendeling.dk) (Buddhistisk Universitet) senest 1.9. Tilmeldingsfristen bedes overholdt!

## **LAM RIM, Den Trinvisse Vej til Oplysning, III** ved ani Tenzin

På Lamrim III beskæftiger vi os med bodhisattva-vejen, vejen for væsener med den højeste motivation, dvs. ønsket om at nå buddha-tilstanden til gavn for alle levende væsener. Fokus lægges på at udvikle den altruistiske indstilling, bodhicitta, gennem meditation. Kurset er forbeholdt deltagere i Lam Rim I og II. Der arbejdes videre med forståelsen af samme tekst som i foråret 2011.

**Mandage kl.19.30-21.00:** 12.9., 19.9., 3.10., 10.10., 17.10. og 24.10.

**Kursusgebyr:** Medlemmer af Phendeling 400,- / Støttemedlemmer 300,- /andre 550,-

**Tilmelding:** På [www.phendeling.dk](http://www.phendeling.dk) (Buddhistisk Universitet)

## **BODHISATTVA VEJENS ETIK** ved Lakha Rinpoche

Mahayana buddhismen definerer en bodhisattva som en person, der ønsker at nå oplysningen for at befri alle levende væsener fra lidelse. Uden denne altruistiske indstilling, bodhicitta, er det ikke muligt at nå buddha-tilstanden.

Bodhisattva vejen er forbundet med en ganske særlig etik, der hjælper os med at opnå større opmærksomhed og årvågenhed i tanke og handling, så vi kan virke til mest mulig gavn både for andre og for os selv.

Litteratur: *Bodhisattvaernes Praksis i 37 Vers*, Ngyltjy Thogme. Oversat af Birgit Scott. Løvens Brøl 2008, ISBN 87-988141-2-5.

**Mandage** kl.19.30-21.00: 14.11., 21.11., 28.11., 5.12. og 12.12.2011

**Kursusgebyr:** Medlemmer af PL: 350,-/ andre 450,-/ støttemedlemmer 250,- **Tilmelding:** Via [www.phendeling.dk](http://www.phendeling.dk)

## SUNDHED OG SYGDOM

### UDSTILLING OG FOREDRAG OM TIBETANSK MEDICIN

2.-4. september 2011

Udstillingen begynder med en åbnings ceremoni og general introduktion til tibetansk medicin og til selve udstillingen, herunder en kort introduktion til tibetansk astrologi.

Udstilling vil f. eks. vise medicinske thangkaer, sammenligning mellem tibetanske og danske læge urter til brug for helbredelse, tibetanske krydderier til brug i madlavningen, tre energier ( vind, galde og slim ), six supreme medicines, en original tibetansk medicinsk tekst, astrologi, malerier osv.

Der vil være mulighed for at prøvesmage te for henholdsvis hver af de tre typer energier samt mulighed for købe mange slags Sorig produkter fra Tibetansk Medicinsk Institut i Dharamsala.

Lørdag og søndag vil der være foredrag om forskellige emner. Lørdag aften vises film om tibetansk medicin. Ind i mellem den er mulighed for en 5-10 min. gratis prøve-konsultation og behandling med cupping.

**PROGRAM** Fredag d. 2.9.

Kl. 17.00 Åbnings-ceremoni

Kl. 17.10 Introduktion til udstillingen om tibetansk medicin ved Dr. Bhuti

Kl. 17.30 Introduktion til tibetansk astrologi ved Grethe Sorvig

Kl. 17.45 Servering af te, sød ris og kapsae (tibetanske småkager)

Kl. 20.00 Udstillingen lukker

**PROGRAM Lørdag d. 3.9.**

Kl. 12-12.30 Foredrag: Tre energier og diagnoser ved Dr. Bhuti Losang

Kl. 14-14.30 Foredrag: Tibetansk astrologi ved Grethe Sørvig

Kl. 16-16.30 Foredrag: Diæt i tibetansk medicin ved Dr. Bhuti Losang

Kl. 19-20.30 Film om Tibetansk medicin

**PROGRAM Søndag d. 4.9.**

Kl. 12.00 - 12.30 Foredrag: Forklaring om forskellige krydderier og om hvordan tibetansk medicin bruger dem som diæt til at styrke hver af de tre energier ved Dr. Bhuti Losang

Kl. 14.00 -14.30 Foredrag: Astrologi ved Grethe Sørvig

Kl. 18.00 Udstillingen lukker

**Entre:** Fredag fri adgang. Lørdag og søndag 50,-

*Dr. Bhuti Losang er uddannet tibetansk læge fra The Tibetan Medical Institute i Dharamsala, Indien. Hun er den eneste fastboende tibetanske læge i Skandinavien og har siden 1991 været indehaver af Tibet Herbal Clinic i Danmark.*

*Grete Sørvig er tibetansk astrolog, psykoterapeut og forfatter til bogen, "Tibetansk Medicin og Psykiatri" (Bogan 2005).*

## **STABILT BLODSUKKER - OVERSKUD I HVERDAGEN**

### **Foredrag om blodsukkerbalancen**

**Støttearrangement f. Phendeling torsdag d.17.11. kl. 19-21**

Kender du bare alt for godt til træthed, humørsyge, hukommelsesbesvær, stort indtag af sukker eller hvidt brød, vægtproblemer eller søvnbesvær? Så har du formodentligt et ustabil blodsukker.

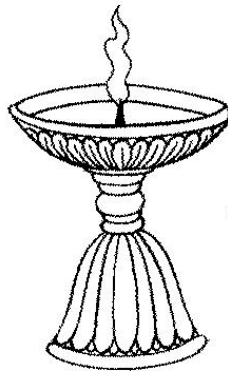
Ved foredraget bliver du præsenteret for redskaber inden for kost, tanker og bevægelse, som hjælper med at holde blodsukkeret stabilt. Siff Holst er forfatter til bogen: "Stabilt blodsukker - overskud i hverdagen." Du kan læse mere på [www.stabiltblodsukker.dk](http://www.stabiltblodsukker.dk)

*Siff Holst har 22 års undervisningserfaring fra gymnasieskolen og 25 års erfaring*

*med selvudvikling. Hun stabiliserede sit eget blodsukker for 3 år siden. For 18 år siden fik hun viden om, hvordan hun kunne holde blodsukkeret stabilt. Hun brugte så 15 år på at rydde ud i gamle overbevisninger, samtidig med at hun byggede et nyt fundament. Hun er i gang med bog nr. 2: "Mad med bevidsthed", hvor hun undersøger, hvor mange måder man kan spise på og stadig bevare blodsukkeret stabilt.*

**Entre:** Medlemmer af Phendeling 60,-/Støttemedlemmer 50,-/ Andre 75,-

## BUDDHISTISK PRAKSIS



### LYS-CEREMONI

Phendeling arrangerer LYS-CEREMONI en gang om måneden, hvor alle er velkomne til at komme og tænde lys, meditere og sende gode ønsker til syge eller døende pårørende. Det er noget vi hver især må gøre individuelt, og der vil derfor kun være 15 min.s recitation og oplæsning af fortællinger fra Buddhas livshistorie. Resten af tiden vil være dedikeret til individuel meditation.

**OBS!** D.11.9. demonstrerer Maria Damsholt fra Center for Bevidst Liv og Død en box med særlige remedier, der kan anvendes i dødsøjeblikket eller efter at døden er indtrådt.

**Datoer:** Søndage d. 14.8., 11.9., 9.10., 13.11. og 11.12. kl.19-20.30.

**Donation** til centerets drift modtages med stor tak!

## **TILFLUGTS-CEREMONI**

ved Lakha Lama sø. 27.11.2011 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" buddhistister er meget velkomne til at fony deres tilflugt ved denne lejlighed. - Fri adgang. Donationer meget velkomne!

### **Forberedelse til tilflugt**

ved ani Tenzin sø. d. 20.11.2011 kl.19.00-20.30

Vi vil gennemgå, hvad det vil sige at tage tilflugt, og du har mulighed for at stille afklarende spørgsmål. – Fri adgang. Donationer meget velkomne!

## **MINDFULNESS MEDITATION**

### **Opmærksom Stilhed**

Fredage d. 16.9. og 18.11. kl. 18.30-21 ved ani Tenzin

De gavnlige virkninger af meditation er kendt, værdsat og praktiseret indenfor mange spirituelle og religiøse traditioner. På kurset vil vi fordybe os i forskellige former for mindfulness meditation, der kan hjælpe os med at være til stede i nu'et, blive mere modstandsdygtige overfor stress og opnå større indre ro og klarhed. Instruktion gives.

**Foreslået donation:** 75 kr. modtages med stor tak!

**Tilmelding** ikke nødvendig.

## **MEDICIN-BUDDHA PUJA DAGE**

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 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** ikke nødvendig.

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

**Datoer:** Søndage d. 18.9., 16.10. og 20.11.2011 kl. 10-13.

**Foreslået donation:** 200 kr. modtages med stor tak!

## LAMA TSONGKHAPA LYSFEST

20.12.2011 kl.19-21

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

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

**Bidrag:** Donationer til centerets drift.

## INTRODUKTION

### NY OG NYSGERRIG?

ved Daniel Moreau og Lisbet Rasmussen

Onsdage d. 14.9., 28.9. og 23.11.2011 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 modtages med stor tak.

**INTERRELIGIØS AFTEN**  
**TEMA: Hvad er meningen med livet?**  
Søndag d.6.11.2011 kl. 19-21

Alle er velkomne i Phendeling til en aften, hvor repræsentanter fra forskellige trosretninger hver giver deres bud på, hvad meningen er med livet.- I pausen kaffe og te.

**Bidrag:** Donationer til afholdelse af arrangementet modtages med stor tak!

**MEST FOR HYGGENS SKYLD...**

**D´ FOR HELE FAMILIEN!**  
ved Karolina Gyaljen og Lisbet Rasmussen  
Søndag d. 18.9. og 20.11.2011 kl. 14.00-16.30

Et rummeligt arrangement for hele familien, hvor I er med til at sætte kursen med jeres spørgsmål og ønsker. Vi vil gerne snakke om buddhismen. Hvem var Buddha, hvordan kan man praktisere buddhisme, og hvad betyder det, at en buddhistisk bodhisatva kan have 1000 arme og mange andre ting. Hvis I har lyst, kan vi lave glidefald, meditere, ofre vand eller tænde røgelse. Vi slutter af med lidt sødt, saftevand og ønsker hinanden en fortsat god dag.

**Bidrag:** Donationer til afholdelse af arrangementet modtages med stor tak!

**BUDDHA-CAFE OG FILM**  
Følgende lørdage kl. 15.30-ca.18

17.9. 2011: Kommentar til Hjertesutraen

15.10.2011: En ung munk giver sine munkeløfter tilbage, gifter sig og finder ud af, at det verdslige liv også er forbundet med vanskeligheder.

19.11. 2011: En gammel og en ung munk, og deres rejse gennem livets årstider.

Filmene præsenteres af skiftende personer fra Phendelings kreds. Efter filmen er der mulighed for debat og socialt samvær.

**Fri entre.** Donationer modtages med stor tak!

## KULTURNAT

14.10.2011 kl. 17-23

Phendeling holder åbent på Kulturnatten med følgende program:

Kl 17-18: For børn og deres forældre

Kl. 19 og 21: En halv times introduktion

Kl 20 og 22: En halv times meditation

Vi lukker kl. 23.

Fri adgang mod forevisning af Kulturnatspas.

## YOGA

### YOGA-WORKSHOP

Sø. d. 14. august kl. 13-16 ved Karolina Gyaljen

Kom til yogaworkshop i Phendeling - og tag din nabo med. Du vil få arbejdet din krop godt igennem, styrket og smidiggjort led og muskler, og vi afslutter med afspænding. Medbring venligst badekåbebælte eller lignende langt bånd/tørklæde. Kom i gamasher og tætsiddende T-shirt. Medbring også et skridsikkert underlag til at ligge og lave stående øvelser på. Vi kan være max. 8 på holdet, så meld hurtigt tilbage på [info@phendeling.dk](mailto:info@phendeling.dk).

**Entre:** Arrangementet afholdes på donationsbasis. Husk endvidere ikke at spise/drikke 1½ t. før start!

## EFTERÅRSYOGA

ved Karolina Gyaljen

Kom til yoga til efteråret og bliv en del af et lille, hyggeligt og velfungerende hold. Du bliver rettet godt igennem, og vi finder øvelser, som er gavnligt for dit velbefindende. Der er altid afpænding efter yogaen. Kontakt yogalærer Karolina Gyaljen på [loevald@hotmail.com](mailto:loevald@hotmail.com) i slutningen af august.

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

**Pris:** 1000 kr. for 8 gange, som betales kontant første gang. Max. 6 deltagere.

## PHENDELINGS STUDIEGRUPPE

**Studiegruppen** er fyldt op og optager derfor ikke nye medlemmer i dette halvår. Gruppen mødes på de i oversigten viste datoer fra 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. Er spirituel leder af PL

*Geshe Pema Samten* er født 1957. I 1983 blev han optaget som munk i Sera klosteret, hvor han aflagde eksamen som lharampa-geshe 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 2011

### AUGUST 2011

Sø.d.14.08.	kl.13.00-16.00	Yoga-workshop
Sø.d.14.08.	kl.19.00-20.30	Lys-ceremoni
Ma.d.15.08.	kl.17.30-19.00	Varmt Hjerte - Åbent Sind
Ma.d.15.08.	kl.19.30-21.00	Grundkursus i meditation
Ma.d.22.08.	kl.18.00-20.30	Studiegruppe (i kontoret)
Ma.d.22.08.	kl.17.30-19.00	Varmt Hjerte - Åbent Sind
Ma.d.22.08.	kl.19.30-21.00	Grundkursus i meditation
Ma.d.29.08.	kl.17.30-19.00	Varmt Hjerte - Åbent Sind
Ma.d.29.08.	kl.19.30-21.00	Grundkursus i meditation

## SEPTEMBER 2011

Fr.d.02.09. kl.17.00-20.30 Tibetansk Medicin og Astrologi  
Lø.d.03.09. kl.12.00-20.30 Tibetansk Medicin og Astrologi  
Sø.d.04.09. kl.12.00-18.00 Tibetansk Medicin og Astrologi  
Ma.d.05.09. kl.17.30-19.00 Varmt Hjerte - Åbent Sind  
Ma.d.05.09. kl.19.30-21.00 Grundkursus i meditation  
Sø.d.11.09. kl.19.00-20.30 Lys-ceremoni  
Ma.d.12.09. kl.17.30-19.00 Abhidharma I, Dūdra (BU)  
Ma.d.12.09. kl.19.30-21.00 Lamrim III (BU)  
On.d.14.09. kl.19.00-20.30 Ny og Nysgerrig  
To.d.15.09. kl.19.00-21.00 Buddhismen og Døden  
Fr.d.16.09. kl.18.30-21.00 Mindfulness meditation  
Lø.d.17.09. kl.15.30-ca.18 Buddha-film cafe  
Sø.d.18.09. kl.10.00-13.00 Medicin-Buddha praksis  
Sø.d.18.09. kl.14.00-16.30 Det´for hele familien  
Ma.d.19.09. kl.17.30-19.00 Abhidharma I, Dūdra (BU)  
Ma.d.19.09. kl.19.30-21.00 Lamrim III (BU)  
On.d.21.09. kl.18.00-20.30 Studiegruppe (i kontoret)  
To.d.22.09. kl.19.00-21.00 Dogchen og Dødebogen  
Ma.d.26.09. kl.17.30-19.00 Abhidharma I, Dūdra (BU)  
On.d.28.09. kl.19.00-20.30 Ny og Nysgerrig  
To.d.29.09. kl.19.00-21.00 Dødebogen Trin for Trin

## OKTOBER 2011

Ma.d.03.10. kl.17.30-19.00 Abhidharma I, Dūdra (BU)  
Ma.d.03.10. kl.19.30-21.00 Lamrim III (BU)  
Sø.d.09.10. kl.19.00-20.30 Lys-ceremoni  
Ma.d.10.10. kl.19.30-21.00 Lamrim III (BU)  
To.d.13.10. kl.19.00-21.00 En Moderne Frst. af Dødebogen  
Fr.d.14.10. kl.17.00-23.00 Kulturnat  
Lø.d.15.10. kl.15.30-ca.18 Buddha-film cafe  
Sø.d.16.10. kl.10.00-13.00 Medicin-Buddha praksis  
Ma.d.17.10. kl.19.30-21.00 Lamrim III (BU)  
To.d.20.10. kl.18.00-20.30 Studiegruppe (i kontoret)  
Ma.d.24.10. kl.19.30-21.00 Lamrim III (BU)  
Ma.d.31.10. kl.17.30-19.00 Abhidharma I, Dūdra (BU)

## NOVEMBER 2011

Sø.d.06.11. kl.19.00-21.00 Interreligiøs aften  
Ma.d.07.11. kl.17.30-19.00 Abhidharma I, Dūdra (BU)  
Sø.d.13.11. kl.19.00-20.30 Lys-ceremoni  
Ma.d.14.11. kl.17.30-19.00 Abhidharma I, Dūdra (BU)  
Ma.d.14.11. kl.19.30-21.00 Bodhisattva-vejens Etik (BU)  
To.d.17.11. kl.19.00-21.00 Stabilt Blodsukker

Fr.d.18.11. kl.18.30-21.00 Mindfulness meditation  
Lø.d.19.11. kl.15.30-ca.18 Buddha-film cafe  
Sø.d.20.11. kl.10.00-13.00 Medicin-Buddha praksis  
Sø.d.20.11. kl.14.00-16.30 Det´for hele familien  
Sø.d.20.11. kl.19.00-20.30 Forberedelse til tilflugt  
Ma.d.21.11. kl.17.30-19.00 Abhidharma II, Dūdra (BU)  
Ma.d.21.11. kl.19.30-21.00 Bodhisattva-vejens Etik  
On.d.23.11. kl.18.00-20.30 Studiegruppe (i kontoret)  
On.d.23.11. kl.19.00-21.00 Ny og Nysgerrig  
Sø.d.27.11. kl.19.00-ca.21 Tilflugts-ceremoni  
Ma.d.28.11. kl.17.30-19.00 Abhidharma II, Dūdra (BU)  
Ma.d.28.11. kl.19.30-21.00 Bodhisattva-vejens Etik

## **DECEMBER 2011**

Ma.d.05.12. kl.17.30-19.00 Abhidharma II, Dūdra (BU)  
Ma.d.05.12. kl.19.30-21.00 Bodhisattva-vejens Etik  
Sø.d.11.12. kl.19.00-20.30 Lys-ceremoni  
Ma.d.12.12. kl.19.30-21.00 Bodhisattva-vejens Etik (BU)  
To.d.15.12. kl.18.00-20.30 Studiegruppe (i kontoret)  
Ti.d.20.12. kl.19.00-21.00 Lys-fest

**Medlemskontingent f. 2011 300,-. Støttemedlemsskab 1500,-**

**Ønskes undervisning for skoler og andre uddannelsesinstitutioner:  
mail til [info@phendeling.dk](mailto:info@phendeling.dk)**

**Sådan tilmelder du dig kurser og andre arrangementer i Phendeling**  
Såfremt tilmelding er nødvendig, åbner du siden [www.phendeling.dk](http://www.phendeling.dk). I menuen i venstre side klikker du på "Tilmelding", og herefter følger du blot anvisningerne. Når du har tilmeldt dig, vil du modtage en svarmail vedr. betaling og andre praktiske oplysninger.

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

Tlf.: 4059 4508, booking: 2081 4908, [www.phendeling.dk](http://www.phendeling.dk), [info@phendeling.dk](mailto:info@phendeling.dk)  
Danske Bank reg.nr. 9570, kontonr.: 600-2-8133