



Phendeling

Center for Tibetansk Buddhisme

PROGRAM EFTERÅR 2017

Introduktionsaften
til kursus i
SJÆLESORG PÅ BUDDHISTISK GRUNDLAG
v. bhikshuni Tenzin Drolkar



Phendeling – Center for Tibetansk Buddhisme har den store fornøjelse at tilbyde et halvandet-årigt kursus i sjælesorg på buddhistisk grundlag. Kurset har et stærkt praktisk fokus, og du får gennem forløbet gode forudsætninger for at yde sjælesorg til et medmenneske. Du vil lære at bruge meditation som et redskab til at øge din rummelighed og tålmodighed samt aktiv og opmærksom lytning, selvomsorg, eksempler på sjælesorg fra den buddhistiske tradition, sjælesorg indenfor andre religioner, lidelsens realitet, forholdet til døden mv.

Kurset er relevant for alle, der beskæftiger sig med medmenneskelig omsorg på privat eller professionel basis og er absolut ikke kun for buddhister. Alle er velkomne!

Dato og tid: Tirsdag d. 7.11. kl. 17.30-19.30

Entre: 50,-

LAKHA RINPOCHE



EFTERMIDDAGSPRAKSIS MED LAKHA RINPOCHE

Rinpoche vil tage udgangspunkt i de store og små vanskeligheder, vi alle møder i dagligdagen og hjælpe os med at få et andet og mere konstruktivt syn på tingene.

Datoer og tid: Torsdage d. 21.9., 19.10., 23.11. og 14.12. kl.17-18.30

Entre: 50,- pr. gang. Ingen tilmelding.

TILFLUGTSCEREMONI

ved Lakha Rinpoche

Phendeling har igen i år den store fornøjelse at arrangere tilflugt til Buddha, dharma og sangha med Lakha Rinpoche.

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" budhister er meget velkomne til at forny deres tilflugt ved denne lejlighed.

Dato og tid: Fredag d.17.11. kl. 19 - 21

Fri adgang. Det er passende at medbringe en donation i form af en lille pengegave, blomster, frugt eller lignende.

RYD OP OG RENS UD INDEN DET NYE ÅR

ved Lakha Rinpoche

Slip fortiden og alt det andet indre skrammel og start på en frisk sammen med Rinpoche, der vil guide os igennem en renselsesceremoni, så vi kan starte det nye år på en frisk.

Dato og tid: Onsdag d.27.12. kl. 15-17

Entre: 200,- Tilmelding nødvendig til info@phendeling.dk

INTRODUKTION

NY OG NYSGERRIG

ved Steen Skovhus og Hans Jørgen Hansson

Er du "ny", eller vil du bare 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. Der vil være rig mulighed for at stille spørgsmål.

Dato og tid: Tirsdag d.5.9. og onsdag d.11.10. kl.19-21

Fri adgang, men du må meget gerne give en donation.

BUDDHISMENS ABC

ved bhikshuni Tenzin Drolkar

Denne aften er arrangeret i samarbejde med foreningen TRO I HARMONI, og er et led i en serie om grundbegreberne indenfor verdens store religioner. Arrangementet er åbent for alle interesserede.

Dato og tid: Torsdag d. 14.9. kl. 19-21

Fri adgang, men du må meget gerne give en donation.

PRAKSIS OG MEDITATION



ÅBENT TEMPEL

Phendeling er åbent for stille meditation alle mandage fra 21.8. til 11.12.2017 i tidsrummet 14.30 - 16.30. Der gives ingen instruktion. Du er velkommen til blot at nyde en stille stund i Phendelings fredfyldte og smukke tempelrum eller til at fordybe dig i din egen praksis.

Fri adgang, men du må meget gerne give en donation.

ÅBENT NATTEMPEL

Phendelings fredfyldte tempelrum vil være åbent for stilhed, fordybelse og fællesskab. Aftnernes program vil være sammensat, så der både er perioder med stilhed, recitationer, bøn og guidede meditationer. Vi afslutter med Hvid Tara Puja. Du kan komme og gå som du vil, deltage i programmet eller blot sidde stille i egen fordybelse. Der vil være mulighed for at tænde lys for en, du føler, har behov for lidt ekstra støtte. Velkommen til en aften med nærvær!

Dato og tid: Fredage d. 27.10. og 24.11. kl. 20-23

Fri adgang, men du må meget gerne give en donation.

NATMEDITATION

ved Karolina Gyaljen



Vi tager ud i Hareskoven og mediterer, når det er mørkt. Vi mødes i Phendeling kl. 23 og går op til Nørreport, hvorfra vi tager toget. Vi sidder et par timer eller tre.

Husk tæppe, siddeunderlag og rejsekort. Turen aflyses ved mindste smule regnvejr, så hold øje med facebook eller hjemmesiden.

Dato og tid: Lørdag d.26.8. kl.23 - søndag d.27.8. kl.02

Fri adgang, men du må meget gerne give en donation.

Tilmelding nødvendig til info@phendeling.dk

FYRAFTENSMEDITATION

ved Steen Skovhus og Hans Jørgen Hansson

"Giv dig selv et frikvarter"

Vi kender det så godt: Det er fyraften, vi pakker sammen og går hjem, men tankerne holder ikke fyraften...Nu har du mulighed for at give dig selv et frikvarter og deltage i guidede fyraftensmeditationer en times tid nedestående onsdage. Meditationerne vil blive tilrettelagt, så alle kan deltage - øvede som uøvede.

Dato og tid: Onsdage d. 13.9., 27.9., 11.10., 25.10., 8.11., 22.11. og 13.12. kl. 17-18

Fri adgang, men du må meget gerne give en donation.

STILLE DEDIKATION

ved Karolina Gyaljen

Vi skærper vores motivation og reciterer langtlivsbønner for vores lærere.

Dato og tid: Søndage d. 29.10. og 17.12. kl. 19.30-21

Fri adgang, men du må meget gerne give en donation.

BESØG I DEN BUDDHISTISKE URNEHAL

ved lama ani Ea



Vi mødes ved hovedindgangen til Bispebjerg Kirkegård på Frederiksborgvej 125, 2400 NV, hvorfra vi følges med lama ani Ea til den buddhistiske urnehal. Hun fortæller om stedet og viser os rundt. Besøget afrundes med en Tjenresig puja.

Dato og tid: Søndag d. 17.9. kl. 13.30 - ca.16

Entre: 50,- der gives kontant til en repræsentant fra Phendeling på dagen.

Tilmelding nødvendig på info@phendeling.dk

TJENRESIG PUJA

ved Ebbe Losang

Vi reciterer Tjenresig puja, synger mantraet OM MANI PEME HUNG og tilegner fortjenesten. Tjenresig, der også kaldes Avalokitesvara, er medfølelsens bodhisattva, og når vi gør denne praksis, hjælper det os med at udvikle vores eget potentiale for medfølelse.

Medbring gerne lidt ofringer i form af blomster eller frugt og lignende, som vi spiser sammen til sidst.

Datoer og tid: Lørdage d.23.9. og 4.11. kl. 13-15

Foreslået donation: 50,-

MEDICIN-BUDDHA PRAKSIS

ved Ebbe Losang

En dag hvor vi gennemfører Medicin Buddha puja, ligesom der bliver lejlighed til at meditere. Medicin Buddha er en healende praksis for en selv og ikke mindst for dem, man sender healende ønsker til.

Praksis retter sig ikke alene mod helbredelse for sygdomme, men reducerer forstyrrende følelser og skaber ro i sindet.

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

Datoer og tid: Søndag d.8.10. kl.13-15

Foreslået donation: 50,-

MANTRA-SANG

Workshops ved bhikshuni Tenzin Drolkar

Vi synger mantraer og spirituelle sange udsat for en, to og måske tre stemmer. Mantra-sang ledes af Tenzin, der har mange års erfaring som kordirigent.

Dato og tid: Torsdage d. 24.8., 14.9., 12.10., 9.11. og 30.11. kl 17-18.15

Entre: 50,-

ØNSKEBØNNER FOR FRED I DET NYE ÅR

Vi mødes nytårsdag 2018 kl.16-17.30 og reciterer ønskebønner for os selv og vores nærmeste og for hele verden i håbet om, at 2018 må bringe større grad af fred og harmoni i den enkeltes liv og i verden.

Dato og tid: Mandag d. 1.1.2018 kl. 16-17.30

Fri adgang, men du må meget gerne give en donation.

NY ÅRGANG PÅ BUDDHISTISK UNIVERSITET:

Årgang V, efterår 2017

GRUNDMODUL, semester 1

ved bikshuni Tenzin Drolkar

GRUNDMODULET er tilrettelagt for nye studerende på Årgang V, men er åbent for alle, der ønsker en grundlæggende viden om buddhismen.

Mandage kl. 17.15-19.00: d.18.9.-11.12. (dog undtagen 16.10.)

samt to praksis-søndage: d.8.10. kl 10-12 og d.12.11. kl. 14-17.

Kursusgebyr: Medlemmer af Phendeling 975 kr.; andre 1225 kr.

Såfremt du tidligere har deltaget på GRUNDMODUL, tilbydes du at deltage for halv pris.

Tilmelding og betaling: Senest 11.9. på info@phendeling.dk

Årgang III og IV, efterår 2017

OVERBYGNINGSMODUL, semester 7

VINAYA - BUDDHISTISK ETIK

Ved bhikshuni Tenzin Drolkar

På OVERBYGNINGSMODULET semester 7 vil vi beskæftige os med den etik, der leder til individuel befrielse (pratimoksa) samt med bodhisattva-løftet.

Hvad er et pratimoksha-løfte, hvilke regler er det forbundet med, hvordan tages det, hvordan overholdes det, og hvordan renses overtrædelser? Med det som udgangspunkt studerer vi de regler, der er forbundet med lægmands- og bodhisattva-løftet. Deltagerne vil lære løfternes primære og sekundære regler at kende.

Kurset er tilrettelagt for studerende på Årgang III og IV, men er åbent for alle, der er interesserede i etik.

Mandage kl. 19.30-21.15: d.18.9.-11.12. (dog undtagen 16.10.)

Kursusgebyr: Medlemmer af Phendeling 775 kr.; andre 1025 kr.

Såfremt du tidligere har deltaget på VINAYA, tilbydes du at deltage for halv pris.

Tilmelding og betaling: Senest 11.9. på info@phendeling.dk

FOREDRAG

EN VERDEN TIL FORSKEL

Foredrag v. ani Pema



Ani Pema: "I min bog: *EN VERDEN TIL FORSKEL. Omstillingens nødvendige frisættelse af det markedsgjorte menneske* beskæftiger jeg mig med to forudsætninger for en bæredygtig omstilling: 1. at den sygdomsfremkaldende umyndiggørelse, dehumanisering og fremmedgørelse, der foregår på arbejdspladserne og i uddannelsessystemet, bringes til ophør, og 2. at vi beslutter os for at medvirke til et nybrud i menneskesyn, så vi hver især og sammen udvikler vores unikke menneskelige kvaliteter til at samarbejde i fællesskaber til gavn for alle vi deler Kloden med. Spørgsmålet er, hvordan vi som buddhister kan deltage i denne proces."

Dato og tid: Torsdag d.30.11. kl. 19-21

Entre: 50,-. Ingen tilmelding.

INTRODUKTION TIL THE WORK

The Work of Byron Katie er en metode til at identificere og stille spørgsmålstegn ved de tanker, der er årsag til frygt, vold, depression, frustration og lidelse i verden. Gennem The Work's meditative undersøgelse kan du opleve glæden ved at gennemskue dine overbevisninger og vende tilbage til den åbne, fredfyldte og kreative tilstand, som er naturlig for dit sind. The Work er en enkel og virkningsfuld metode, som meget fint supplerer den buddhistiske praksis.

Ernest Holm Svendsen, som er certificeret facilitator i The Work, vil præsentere metoden og give deltagerne mulighed for selv at opleve The Work.

Dato og tid: Tirsdag d.3.10. Kl 17.30-20.30

Entre: 150,-. Ingen tilmelding.

RETREAT



BEFRIESENS JUVEL

Retreat på Gomde. Torsdag d.31.8. kl. 16 - søndag d.3.9. kl.13
ved Lakha Rinpoche

"Befrielsens Juvel" er en absolut klassiker indenfor tibetansk litteratur. Værket er skrevet i det 12. århundrede af mesteren Gambopa og har lige siden holdt en central position som lærebog indenfor tibetansk buddhisme. Lakha Rinpoche vil tage udgangspunkt i udvalgte kapitler fra bogen, der foreligger i dansk oversættelse ved Birgit Scott.

Deltagergebyr: Forplejning og indkvartering i sovesal/eget telt 2200,- Dobbeltværelse 2850,- Enkeltværelse 3600,- Gebyret betales ved tilmelding på Phendelings konto i Danske Bank reg.nr. 9570 kontonr. 60028133.

Værelserne fyldes efter først til mølle. Begrænset antal pladser.

Afbestillingsbetingelser: Ved afbestilling 45 dage før retreatet tilbagebetales det fulde beløb minus 100 kr i administrationsgebyr. Ved afbestilling mindre end 45 dage før retreatet mistes 15 %. Ved afbestilling mindre end 30 dage før retreatet mistes 25 %. Ved afbestilling senere end en uge før mistes hele beløbet.

Transport: Bus 888 går fra Kbh. til Ebeltoft eller Rønde, og derfra går der bus videre til Helgenæs. Alternativt kan du bestille Flexkørsel fra Ebeltoft til Strandgaarden for ca. 70 kr. pr. person. Flexkørsel skal bestilles senest to timer i forvejen hos Midttrafik Flextur på tlf. 8740 8300. Opsamlingssted: Buspladsen Superstop Øster Alle i Ebeltoft, hvor bus 888 også har holdeplads.

Medbring: Sengetøj og håndklæder, såfremt du ikke ønsker at leje det af Gomde for 75,-. Meditationspuder og hynder findes på Gomde.

Sted: Gomde, Smedehalden 3, Esby, 8420 Knebel

STILLE NYTÅR PÅ GOMDE

Find indre ro gennem meditation og stilhed

Fredag d.29.12.2017 kl. 16 - tirsdag d. 2.1.2018 kl. 13

ved bhikshuni Tenzin Drolkar

Temaet for de stille dage er instruktion og praksis af koncentrativ meditation, shamata, som er blevet praktiseret gennem de sidste 2500 år indenfor såvel buddhismen som andre spirituelle traditioner for at opnå en større grad af indre ro og harmoni. Denne enkle metode, hvor man samler sin opmærksomhed om et enkelt punkt, åndedrættet, hjælper os med at komme ned i tempo, og det gør, at vi oplever en større grad af mental robusthed, fylde og livskvalitet – noget som mange af os berøves i en travl og måske stresset hverdag.

Tavshed vil indgå fra om morgenen d. 30.12.17 til aftensmåltidet d.1.1.18.

Deltagerne hjælper med lettere køkkenarbejde.

Deltagergebyr: Forplejning og indkvartering i lille enkeltværelse 3200,- i delt dobbeltværelse 2850,- Beløbet betales ved tilmelding på info@phendeling.dk

Afbestillingsbetingelser: Se ovenfor

Transport: Se ovenfor

Medbring: Sengelinned og håndklæder eller lej det af Gomde for et engangsbeløb på 75,-. Meditationspuder og hynder findes på Gomde.

Sted: Gomde, Smedehalden 3, Esby, 8420 Knebel

TVÆRRELIGIØSE ARRANGEMENTER

BESØG I IMAM ALI MOSKEEN

Vi vil blive vist rundt i Imam Ali Moskeens forskellige lokaler og få "on the go" foredrag og info om moskebyggeriet, islam og danske muslimer samt identitet. Samtidig kan vi spørge løs uden hæmninger eller begrænsninger.

Moskeen har følgende regler for besøg, som vi skal overholde: Hovedbeklædning er påbudt for de kvindelige besøgende og øvrig anstændig beklædning (dækkende og ikke tætsiddende tøj) for begge køn. Kvinder bedes medbringe eget tørklæde.- Alle besøgende bedes huske at tage sokker på. Fodtøj er ikke tilladt inde i moskeen.

Der må gerne tages billeder, dog ikke af individer da der kan være nogle, der ikke ønsker at blive filmet. Af religiøse grunde/årsager er der ingen fysisk kontakt med det modsatte køn i moskeen (f.eks. at give hånd, kram osv.).

Dato og tid: Mandag d.21.8. kl. 17 - ca.18.30.

Mødetid 16:45 udenfor moskeen på Vibevej 23.

Entre: 100 kr. Beløbet indsamles af en repræsentant fra Phendeling, der giver det som en donation til moskeen.

Tilmelding nødvendig til info@phendeling.dk

INTERRELIGIØS AFTEN

"Hvad indebærer det at leve et religiøst/spirituelt liv?"



Aftenens tema belyses af repræsentanter fra tre forskellige religioner, der hver især fortæller om deres respektive religiøse traditions syn på emnet.

Herefter er der mulighed for spørgsmål og debat.

Phendeling serverer kaffe og te.

Aftenen arrangeres af Phendeling i samarbejde med foreningen Tro i Harmoni.

Tid og dato: Søndag d.12.11. kl 19-21

Fri adgang, men du må meget gerne give en donation.

TEMA-ARRANGEMENTER OM DØDEN

Vi ved jo godt, at dette liv ikke varer ved, men det er de færreste, der bryder sig om at tænke på det, for døden er desværre stadig et tabu for rigtig mange mennesker. Og det er synd, for hvis vi lever med tanken om, at livet kan være slut, før vi aner det, vil det have en meget positiv indflydelse på den måde, vi lever på. Derfor har Phendeling valgt at sætte fokus på døden i dette efterår i et forsøg på at gøre det lige så naturligt at forberede døden som at forberede fødslen.

PUJA I URNEHALLEN med lama ani Ea søndag d.17.9. kl.13.30-16.
Se nærmere info under kategorien PRAKSIS OG MEDITATION

DØDSCAPE ved Karin Westh og Ellen Hansen onsdag d.13.9. kl.19-21.
Dødscape'er er muligheden for et menneskeligt møde om udveksling af tanker og følelser omkring døden. Den professionelle identitet stilles "udenfor døren". Der er ingen undervisning, ingen der er "mere end andre" i deres forståelse, men en invitation til at mange stemmer bliver hørt. Fri adgang, men du må meget gerne give en donation.

DEN TIBETANSKE DØDEBOG Foredrag ved forfatter og journalist Erik Meyer Carlsen onsdag d.27.9. kl.19-21. Entre: 50,-

DØDSPROCESSEN Bhikshuni Tenzin Drolkar gennemgår de otte stadier i dødsprocessen onsdag d.18.10. kl.19-21. Entre: 50,-

FORBEREDELSE OG HJÆLP TIL DØDEN Foredrag ved psykolog Maria Damsholt onsdag d.25.10. kl.19-21. Entre: 50,-

PRAKSISDAG OM DØDEN ved bhikshuni Tenzin Drolkar søndag d. 5.11. kl.11-16. Vi vil meditere på stadierne i døden samt på forskellige praksisser, der kan hjælpe os i vanskelige situationer. Entre: 50,-

NÅR NOGEN DØR...hva' gør man så? Phendeling får besøg af bedemand Lotte Søgaard fra Bispebjerg Begravelsesforretning, der fortæller om bedemandens arbejde onsdag d.8.11. kl.19-21. Entre: 50,-

HVAD SKAL DER I KUFFERTEN TIL DIN SIDSTE REJSE? Ifølge lamrim-belæringerne er vores spirituelle praksis det eneste, vi kan tage med os ind i døden. Derfor er det vigtigt at praktisere NU, så vi er forberedte. Instruktion i tonglen ved bhikshuni Tenzin Drolkar onsdag d. 22.11. kl.19-21. Entre: 50,-

OG SÅ ER DER OGSÅ...

BUDDHISME I BØRNEHØJDE

ved Karolina Gyaljen



Tag din far eller mor under armen og kom glad!

Vi skal meditere, høre om Buddhas livshistorie og ofre frugt og slik. De 6 Paramitaer kommer du til at kende og du får lavet glidefald.

Vi snakker om hverdagsemner og krydrer dem med en buddhistisk indfaldsvinkel... og så skal vi spise slikket, som vi har ofret.

Buddhisme i børnehøjde er præsenteret til to forskellige aldersgrupper i programmet. Vi taler om nogenlunde det samme, men med en forskellig sproglig tilgang. Forældre er meget velkomne - regn med at blive inddraget!

Dato og tid:

Søndag d.24.9. (1) 4-7 år kl.14-15 og fredag 10.11. (2) 8-12 år kl.16.30-17.30.

Fri entre, men du må meget gerne give en donation.

Tilmelding nødvendig til info@phendeling.dk.

KULTURNATTEN

Phendeling holder ÅBENT HUS med følgende program denne aften:

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.

Dato og tid: Fredag d.13.10.2017 kl. 17.00-23.00.

Fri adgang

**KUL
TUR
NAT
TEN**

FILM OG TE



Så er der igen hyggeligt sangha-samvær. I dette efterår udvider vi "Til Te med Buddha" med en filmvisning. Vi begynder med en god og relevant film og afslutter med fælles hygge omkring te-bordet.

Kom og vær med til at fylde fællesskabet med samvær og gode debatter.

Dato og tid: Søndag d.24.9. og lørdag d.4.11. kl.15.30-18.

Fri adgang, men du må meget gerne give en donation.

YOGA - WORKSHOP

ved yogalærerne Karolina Gyaljen og Lene Østergaard



Kom og stræk og styrk din krop og dit sind. Vi er ikke ambitiøse med stillingerne, men med din kapacitet. Vi er ikke formelle, men opmærksomme og opmuntrende.

Meditation øger din opmærksomhed på nuet og styrker din kropsbevidsthed. Kom i form i et par gamacher og en tætsiddende t-shirt. Har du en skridmåtte, så tag den med.

Dato og tid: Lørdage d.23.9. og d.4.11. kl. 10.00-11.30

Tilmelding nødvendig til info@phendeling.dk.

Deltaeræbvr: 75.-

PHENDELINGS PROGRAM EFTERÅR 2017

JULI

To. 06.07. kl.19.00-20.30 Hans Hellighed Dalai Lamas fødselsdag

AUGUST

Ma. 21.08. kl.14.30-16.30 Åbent Tempel
Ma. 21.08. kl.17.00-18.30 Besøg i Moske
To. 24.08. kl.17.00-18.15 Mantrasang
Lø. 26.08. kl.23 - sø. 27.8. kl.02 Natmeditation
Ma. 28.08. kl.14.30-16.30 Åbent Tempel
To. 31.08. kl.16.00-17.00 Retreat på Gomde, ankomst

SEPTEMBER

Fr. 01.09. - sø. 03.09. kl.13.00 Fortsat retreat på Gomde
Ma. 04.09. kl.14.30-16.30 Åbent Tempel
Ti. 05.09. kl.19.00-21.00 Ny og nysgerrig
Ma. 11.09. kl.14.30-16.30 Åbent Tempel
On. 13.09. kl.17.00-18.00 Fyraftensmeditation
On. 13.09. kl.19.00-21.00 Dødscafe
To. 14.09. kl.17.00-18.15 Mantrasang
To. 14.09. kl.19.00-21.00 Buddhismens ABC
Sø. 17.09. kl.13.30-16.00 Puja i Urnehallen
Ma. 18.09. kl.14.30-16.30 Åbent Tempel
Ma. 18.09. kl.17.15-19.00 BU, Grundkursus
Ma. 18.09. kl.19.30-21.15 BU, Vinaya
To. 21.09. kl.17.00-18.30 Eftermiddagspraksis
Lø. 23.09. kl.10.00-11.30 Yoga
Lø. 23.09. kl.13.00-15.00 Tjenresig puja
Sø. 24.09. kl.14.00-15.00 Buddha i Børnehøjde (1)
Sø. 24.09. kl.15.30-18.00 Film og Te
Ma. 25.09. kl.14.30-16.30 Åbent Tempel
Ma. 25.09. kl.17.15-19.00 BU, Grundkursus
Ma. 25.09. kl.19.30-21.15 BU, Vinaya
On. 27.09. kl.17.00-18.00 Fyraftensmeditation
On. 27.09. kl.19.00-21.00 Dødebogen, foredrag

OKTOBER

Ma. 02.10. kl.14.30-16.30 Åbent Tempel
Ma. 02.10. kl.17.15-19.00 BU, Grundkursus

Ma.	02.10.	kl.19.30-21.15	BU, Vinaya
Ti.	03.10.	kl.17.30-20.30	The Work, Workshop
Sø.	08.10.	kl.10.00-12.00	BU-praksis for Grundmodul
Sø.	08.10.	kl.13.00-15.00	Medicinbuddha puja
Ma.	09.10.	kl.14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma.	09.10.	kl.17.15-19.00	BU, Grundkursus
Ma.	09.10.	kl.19.30-21.15	BU, Vinaya
On.	11.10.	kl.17.00-18.00	Fyraftensmeditation
On.	11.10.	kl.19.00-21.00	Ny og nysgerrig
To.	12.10.	kl.17.00-18.15	Mantrasang
Fr.	13.10.	kl.17.00-23.00	Kulturnat
Ma.	16.10.	kl.14.30-16.30	Åbent Tempel
On.	18.10.	kl.19.00-21.00	Dødsprocessen, foredrag
To.	19.10.	kl.17.00-18.30	Eftermiddagspraksis
Ma.	23.10.	kl.14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma.	23.10.	kl.17.15-19.00	BU, Grundkursus
Ma.	23.10.	kl.19.30-21.15	BU, Vinaya
On.	25.10.	kl.17.00-18.00	Fyraftensmeditation
On.	25.10.	kl.19.00-21.00	Forberedelse og hjælp til døden
Fr.	27.10.	kl.20.00-23.00	Åbent Nattempel
Sø.	29.10.	kl.19.30-21.00	Stille dedikation
Ma.	30.10.	kl.14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma.	30.10.	kl.17.15-19.00	BU, Grundkursus
Ma.	30.10.	kl.19.30-21.15	BU, Vinaya

NOVEMBER

Lø.	04.11.	kl.10.00-11.30	Yoga
Lø.	04.11.	kl.13.00-15.00	Tjenresig puja
Lø.	04.11.	kl.15.30-18.00	Film og Te
Sø.	05.11.	kl.11.00-16.00	Praksisdag om døden
Ma.	06.11.	kl.14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma.	06.11.	kl.17.15-19.00	BU, Grundkursus
Ma.	06.11.	kl.19.30-21.15	BU, Vinaya
Ti.	07.11.	kl.17.30-19.30	Intro kursus i Sjælesorg
On.	08.11.	kl.17.00-18.00	Fyraftensmeditation
On.	08.11.	kl.19.00-21.00	Bedemandens arbejde
To.	09.11.	kl.17.00-18.15	Mantrasang

Fr.	10.11.	kl.16.30-17.30	Buddha i Børnehøjde (2)
Sø.	12.11.	kl.14.00-17.00	BU-praksis for Grundmodul
Sø.	12.11.	kl.19.00-21.00	Interreligiøs aften
Ma.	13.11.	kl.14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma.	13.11.	kl.17.15-19.00	BU, Grundkursus
Ma.	13.11.	kl.19.30-21.15	BU, Vinaya
Fr.	17.11.	kl.19.00-21.00	Tilflugtsceremoni
Ma.	20.11.	kl.14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma.	20.11.	kl.17.15-19.00	BU, Grundkursus
Ma.	20.11.	kl.19.30-21.15	BU, Vinaya
On.	22.11.	kl.17.00-18.00	Fyraftensmeditation
On.	22.11.	kl.19.00-21.00	Hvad skal...sidste rejse
To.	23.11.	kl.17.00-18.30	Eftermiddagspraksis
Fr.	24.11.	kl.20.00-23.00	Åbent Nattempel
Ma.	27.11.	kl.14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma.	27.11.	kl.17.15-19.00	BU, Grundkursus
Ma.	27.11.	kl.19.30-21.15	BU, Vinaya
To.	30.11.	kl.17.00-18.15	Mantrasang
To.	30.11.	kl.19.00-21.00	En Verden til Forskel

DECEMBER

Ma.	04.12.	kl.14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma.	04.12.	kl.17.15-19.00	BU, Grundkursus
Ma.	04.12.	kl.19.30-21.15	BU, Vinaya
Ma.	11.12.	kl.14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma.	11.12.	kl.17.15-19.00	BU, Grundkursus
Ma.	11.12.	kl.19.30-21.15	BU, Vinaya
On.	13.12.	kl.17.00-18.00	Fyraftensmeditation
To.	14.12.	kl.17.00-18.30	Eftermiddagspraksis
Sø.	17.12.	kl.19.30-21.00	Stille dedikation
On.	27.12.	kl.15.00-17.00	Renselses-ceremoni
Fr.	29.12.	kl.16 - ti. 02.01.18	kl.13 Retreat på Gomde

NYTÅRS DAG 1.1.2018

Ma.	01.01.	kl.16.00-17.30	Ønskebønner for fred i 2018
-----	--------	----------------	-----------------------------

Lakha Rinpoche 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 Øst 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. Lakha Rinpoche er spirituel leder af Phendeling – Center for Tibetansk Buddhisme og af Øsal Ling, Århus.

Geshe Pema Samten er født 1957. I 1983 blev han optaget som munk i Sera klosteret, hvor han aflagde eksamen som lhampa-geshe i 1997. Han er abbed for Dargye klostret i Tibet og spirituel leder af Tibetisches Zentrum, Hamburg.

Bhikshuni Tenzin Drolkar er med-initiativtager til Phendeling – Center for Tibetansk Buddhisme. Hun har praktiseret tibetansk buddhisme siden 1993 og modtog getsulma-ordination af H.H. Dalai Lama i 2004 og bhikshuni-ordination i 2015. Hun er uddannet dharma-lærer fra Tibetisches Zentrum, Hamburg, hvor hun fortsat studerer.

Ani Pema, forfatter og foredragsholder, psykolog, specialist og supervisor i psykoterapi. Hun er desuden buddhistisk nonne. Hun beskæftiger sig med sammenhængen mellem psykologiske processer og samfundsvilkårene og har publiceret en række bøger om dette emne under sit borgerlige navn Nadja U. Prætorius.

Karolina Gyaljen er mangeårigt medlem af Phendeling og formand for foreningen. Hun har praktiseret tibetansk buddhisme siden 90'erne. Hun er uddannet yogalærer.

Ebbe Losang er mangeårig buddhist og har været tilknyttet Phendeling siden centerets start i 2003. Han har især viet sin tid til at oversætte buddhistiske bøger og tekster.

Steen Skovhus er buddhist med kristen baggrund. Han har fulgt undervisningen på Buddhistisk Universitet siden 1. årgang og studerer nu buddhistisk filosofi ved Tibetan Centre, Hamburg.

Lene Østergaard har været tilknyttet Phendeling siden 2003 og tog tilflugt i 2007. Hun er uddannet professionsbachelor som psykomotorisk terapeut og har bl.a. specialiseret sig i forebyggende og rehabiliterende stresshåndtering. Lene er endvidere uddannet yogalærer.

Hans Jørgen Hansson er socialpædagog og har praktiseret buddhisme de sidste tyve år. Hans lærer er Chökyi Nyima Rinpoche, og han er tilknyttet retreatcenteret Gomde, hvor han i en årrække har været medlem af sanghaforeningen. Hans Jørgen arbejder til daglig på et flygtningecenter.

Maria Damsholt er psykolog og elev af Lama Zopa Rinpoche. Hun har etableret hjælpetjenesten Medicin Buddhas Lysende Klare Land i 1997. Hun har desuden erfaring med døende og syge mennesker.

Erik Meyer Carlsen, journalist og forfatter, har beskæftiget sig med tibetansk buddhisme i mere end tre årtier og har modtaget intensive og ekstensive belæringer og indvielser til Dødebogens tradition fra tibetanske mestre.

**Almindeligt medlemskab udgør 300 kr. pr. år.
Støttemedlemskab udgør 1500 kr. årligt.**

**Er du lærer, og ønsker du undervisning for
din skoleklasse eller uddannelsesinstitution:**

Mail til info@phendeling.dk

PHENDELING - Center for Tibetansk Buddhisme

Nørregade 7 B 2.th

1165 København K.

Tlf.: 4059 4508, booking: 2081 4908

www.phendeling.dk

info@phendeling.dk

Danske Bank reg.nr. 9570, kontonr. 600-2-8133
