



Phendeling

Center for Tibetansk Buddhisme

PROGRAM EFTERÅR 2018



PHENDELING FYLDER 15 ÅR!

Det vil vi gerne fejre med alle medlemmer og venner af centeret. Vi udsender program, når tiden nærmer sig, men kan allerede nu love spændende foredrag, fødselsdagskagebord, fortryllende overraskelser, mantrasang, meditation og mindeværdige taler ved Lakha Rinpoche m.fl.

Sæt et stort kryds i kalenderen ved lørdag d. 15. og søndag d. 16.9. og vær med til at fejre 15 års praksis for fred og harmoni.

LAKHA RINPOCHE

PICNIC I LAKHA RINPOCHES HAVE

Phendelings medlemmer og støttemedlemmer inviteres hermed til picnic i Pias og Lakha Rinpoches have på Niels Bohrs alle 21 i Søborg, hvor vi vil fejre H.H. Dalai Lamas fødselsdag.

Medbring selv mad og drikke. Phendeling sørger for engangsservice. I tilfælde af regnvejrs aflyses arrangementet.

Dato og tid: Fredag d. 6.7. kl. 13-16.

Tilmelding nødvendig til info@phendeling.dk

LAKHA RINPOCHE UNDERVISER

Lakha Rinpoche taler ud fra sin egen livserfaring baseret på den tibetansk buddhistiske filosofi.

Dato og tid: Tirsdage d. 14.8., 21.8., 4.9., 11.9. 25.9., 2.10., 23.10., 6.11., 20.11. og 4.12. kl. 19.30-21.

Entre: 50 kr. Ingen tilmelding.



Lakha Rinpoche

EFTERMIDDAGSPRAKSIS

v. Lakha Rinpoche

Lakha Rinpoche vil undervise os i Lorig, læren om de mentale faktorer, sindet og dets funktion.

Ved at være bevidst om, hvilke mentale vaner og tendenser vi har, kan vi arbejde bevidst med vores sind og gradvist reducere de mentale faktorer, der skaber lidelse og frustration i os selv og i vores relationer og erstatte dem med gavnlige faktorer.

Dato og tid: Torsdage d. 20.9., 25.10., 29.11. og 13.12. kl. 17-18.30.

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

TILFLUGTSCEREMONI

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

Dato og tid: Fredag d. 9.11. kl. 19-21.

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

RYD OP OG RENS UD INDEN DET NYE ÅR

v. Lakha Rinpoche

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

Dato og tid: Torsdag d. 27.12. kl. 14-17

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: Onsdage d. 26.9. og 24.10. kl.19-21

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

KURSER

MEDITATIONSKURSUS

Stadier af ro v. bhikshuni Tenzin Drolkar

”Mens jeg beroliger hele kroppen, ånder jeg ind. Mens jeg beroliger hele kroppen, ånder jeg ud.” Anapanasati Sutraen

Meditation på kroppen er en af de fire sattipatanas (også kaldet de fire former for mindfulness) og hjælper os til at komme tilstede og blive mere grounded og fokuserede.

Normalt opfatter vi kroppen som noget, der både er selvstændigt eksisterende og tilhørende os. På kurset vil vi undersøge, om det nu også virkelig forholder sig sådan.

Denne meditationspraksis, kaldet vipassana, blev introduceret af Buddha for ca. 2.500 år siden og består i en række øvelser, der, hvis vi praktiserer dem kontinuerligt, vil forandre vores syn på os selv såvel som på resten af universet.

Dato og tid: Fredag d. 7.9. kl. 17-19 og lørdag d. 8.9. kl. 11-16

Kursusgebyr: 300 kr.

Tilmelding nødvendig til info@phendeling.dk



SJÆLESORG PÅ BUDDHISTISK GRUNDLAG

Semester II v. bhikshuni Tenzin Drolkar

Kurset fortsætter på følgende aftener i efteråret 2018.

OBS: Kurset er kun for dem, der har fulgt kurset i foråret 2018.

Dato og tid: Tirsdage d. 28.8., 18.9., 9.10., 13.11. og 11.12. kl. 17.30-20.30

SINDSTRÆNING I SYV PUNKTER

v. Steen Skovhus

Sindstræning (lojong) er i princippet en hvilken som helst metode, der har til formål at ændre de mønstre og erfaringer, vi har opbygget gennem vores fejlagtige opfattelse af virkeligheden for i stedet at plante medfølelsens frø, så det kan blomstre og med tiden blive en ubesværet aktivitet.

Sindstræning indenfor mahayana buddhismen tilskrives Serlingpa, Atisha og Geshe Chekawa, men stammer sandsynligvis fra omkring år 2-300.

Vi vil tage udgangspunkt i Chekawa Yeshe Dorjes (1102-1176) tekst, ”Sindstræning i Syv Punkter”, som er en af de mest kendte instruktioner. De syv punkter omfatter en komplet praksis med instruktioner og vejledning, der dækker alle de væsentlige punkter i mahayana buddhismen.

Dato og tid: Lørdag d. 6.10. og søndag d. 7.10. kl. 11-16

Kursusgebyr: 400 kr.

Tilmelding nødvendig til info@phendeling.dk

PRAKSIS OG MEDITATION

ÅBENT TEMPEL

Phendeling er åbent for stille meditation alle mandage fra 6.8. til 10.12.2018 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. 7.9. og 2.11. kl. 20-23

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

NGØNDRO

v. Casper Jakobsen

Den buddhistiske vej til fuldstændig og klar realisering af vores iboende potentiale er trinvis. Skridt for skridt, praksis efter praksis, følger vi vejen, ligesom vores egne lærere og deres mestre har gjort det. Ngøndro-praksis er det nødvendige fundament for, at vi kan indlade os på at lytte til og modtage belæringer, som er specifikke for vajrayana og mahamudra-praksis.

Vi vil gennemgå de fire traditionelle ngøndro-praksisser fra Karma Kamtsang-linjen (Tilflugt og bodhicitta, Vajrasattva, mandala-ofring samt guru-yoga) med udgangspunkt i den 9. Karmapas (Wangchuk Dorje) tekst "The Chariot That Travels the Noble Path." Herudover vil vi også se på Lakha Rinpoches fine, korte ngøndro-tekst, som vi efterfølgende eventuelt kan praktisere sammen i Phendeling, hvis vi bliver helt begejstrede.

Alle er velkomne. Medbring en smuk motivation i baglommen.

Dato og tid: Onsdage d. 15.8., 19.9., 31.10. og 21.11. kl. 19-20.30.

Ingen tilmelding.

Fri adgang.

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 nedenstående onsdage. Meditationerne vil blive tilrettelagt, så alle kan deltage - øvede som uøvede – så tag endelig din kollega med!

Dato og tid: Onsdage d. 12.9., 26.9., 10.10., 24.10., 14.11., 28.11. og 12.12. kl. 17-18

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

PUJA

Pujaerne holdes til gavn for syge, døende, døde og alle andre. Vi reciterer alternerende Medicin Buddha puja, Tjenresig puja, Hjertesutraen, Bekendelse til de 35 buddhaer, Devachen bønner samt Akshobya Dharaeni velsignelsen, der renser karma og forhindringer og hjælper til at undgå en lav genfødsel.

Inden pujaen skriver vi navnene op på dem, vi gerne vil bede for.

Dato og tid: Søndage d. 2.9., 4.11. og 2.12. kl. 13.30-15.30.

Ingen tilmelding.

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. 30.8., 13.9., 11.10. og 15.11. kl 17-18.15

Entre: 50,-. Ingen tilmelding.

ØNSKEBØNNER FOR FRED I DET NYE ÅR

Vi mødes nytårsdag 2019 kl.16-17.30 og reciterer ønskebønner for os selv og vores nærmeste og for hele verden i håbet om, at 2019 må bringe større grad af fred og harmoni i den enkeltes liv og i verden.

Dato og tid: Mandag d. 1.1.2019 kl. 16-17.30

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

BUDDHISTISK UNIVERSITET

Årgang V, semester 3, efterår 2018

DEN TRINVISE VEJ

Lamrim II

ved bikshuni Tenzin Drolkar

Lamrim studiet tilbyder en trinvis, systematisk gennemgang af hele den buddhistiske vejs filosofi fra theravada til mahayana. På lamrim II vil vi beskæftige os med hvert enkelt trin og fordybe os i dets filosofi ved hjælp af guidede meditationer. Formålet med lamrim er at omsætte den buddhistiske vej til praksis og derved støtte os i vores spirituelle udvikling. 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 nå buddha-tilstanden for at gavne alle levende væsener.

Mandage kl. 17.15-19.00: d. 3.9., 10.9., 17.9., 1.10., 8.10., 15.10., 22.10., 5.11., 12.11., 26.11., 3.12. og 10.12. samt to praksis-dage ved Steen Skovhus: d. 30.9. og 3.11. kl. 13-16.

Kursusgebyr: Medlemmer af Phendeling 975 kr., andre 1225 kr. Såfremt du tidligere har deltaget på Lamrim II, tilbydes du at deltage for halv pris.

Tilmelding og betaling: Senest 31.8. på info@phendeling.dk
Fællesmodul for årgangene I-IV



Buddha Maitreya

OVERBYGNINGSMODUL, semester 9 **VERSENE, DER KLART SKELNER MELLEM FÆNOMENER OG SAND VÆREN**

v. Birgit Scott

Som led i undervisningen på BU vil vi sammen med Birgit Scott gennemgå en helt unik tekst: *Versene, der Klart Skelner mellem Fænomener og Sand Væren*.

Teksten, som er forfattet af Buddha Maitreya og nedskrevet af den indiske mester Asanga, beskriver især transformationen af almindelige tilsynekomster til visdom: Hjertet af mahayana dharmaens enorme skatkammer.

Den store Rime mester, Mipham Rinpoche, som levede i det 19. århundrede, har skrevet en kommentar til teksten, og under Khenpo Rinpoches vejledning har Birgit oversat begge tekster fra tibetansk til dansk. Bogen udleveres på kurset.

Dato og tid: Weekenderne 22.-23.9., 27.-28.10. samt 17.-18.11. kl.11-16.

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

Tilmelding og betaling: Senest 17.9. til info@phendeling.dk

RETREATS

RETREAT PÅ GOMDE

Bodhisattvaernes Praksis i 37 vers
v. Lakha Rinpoche

Lakha Rinpoche vil i år undervise i bodhicitta-belæringer ud fra teksten "Bodhisattvaernes Praksis i 37 Vers" af Ngylty Togme. Teksten udgør kernebelæringer for alle, der følger eller ønsker at følge bodhisattva-vejen. Den foreligger i dansk oversættelse ved Birgit Scott.

Tilmelding nødvendig til info@phendeling.dk

Deltagegebyr: Forplejning og indkvartering i sovesal/eget telt 2200,- Dobbeltværelse 2850,-. Alle enkeltværelser er bookede. Gebyret betales ved tilmelding på Phendelings konto i Danske Bank reg.nr. 9570 kon-tonr. 60028133.

Værelserne fyldes efter først til mølle. Begrænset antal pladser.

Afbestillingsbetingelser: Ved afbestilling 45 dage før tilbagebetales det fulde beløb minus 100 kr i administrationsgebyr. Ved afbestilling mindre end 45 dage før 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.

Dato og tid: Torsdag d.23.8. kl. 16 - søndag d.26.8. kl.13

Sted: Gomde, Smedehalden 3, Esby, 8420 Knebel



STILLE NYTÅR PÅ GOMDE

Find indre ro gennem meditation og stilhed
v. bhikshuni Tenzin Drolkar

Hovedtemaet 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. 30.12.18 til aftenmåltidet d.1.1.19. 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

Tilmelding nødvendig til info@phendeling.dk.

Afbestillingsbetingelser: Se forrige side

Transport: Se forrige side

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

Dato og tid: Lørdag d. 29.12.2018 kl. 16 – onsdag d. 2.1.2019 kl. 13

Sted: Gomde, Smedehalden 3, Esby, 8420 Knebel

OG SÅ ER DER OGSÅ...

FILM OG TE

v. Steen Skovhus o.a.

Så er der igen hyggeligt sangha-samvær. 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. 30.9. og lørdag d. 3.11. kl.16.30-18.

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

YOGA - WORKSHOP

v. yogalærer Karolina Gyaljen

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: Søndag d. 9.9. og lørdag d. 29.9. kl. 9.30-11.00.

Tilmelding nødvendig til info@phendeling.dk.

Deltagergebyr: 75,-

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. 12.10.2018 kl. 17.00-23.00. Fri adgang

**KUL
TUR
NAT
TEN**

PHENDELINGS PROGRAM EFTERÅR 2018

JULI

Fr.	06.07. kl.13.00-16.00	Picnic i Lakha Rinpoches have Sommerferie!
-----	-----------------------	---

AUGUST

Ma.	06.08. kl.14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma.	13.08. kl.14.30-16.30	Åbent Tempel
Ti.	14.08. kl.19.30-21.00	Lakha Rinpoche underviser
On.	15.08. kl.19.00-20.30	Ngöndro
Ma.	20.08. kl.14.30-16.30	Åbent Tempel
Ti.	21.08. kl.19.30-21.00	Lakha Rinpoche underviser
To.	23.08. - sø.26.8.2018	Retreat på Gomde
Ma.	27.08. kl.14.30-16.30	Åbent Tempel
Ti.	28.08. kl.17.30-20.30	Kursus i Sjælesorg
To.	30.08. kl.17.00-18.15	Mantrasang

SEPTEMBER

Sø.	02.09. kl.13.30-15.30	Puja
Ma.	03.09. kl.14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma.	03.09. kl.17.15-19.00	BU: Lamrim II
Ti.	04.09. kl.19.30-21.00	Lakha Rinpoche underviser
Fr.	07.09. kl.17.00-19.00	Stadier af ro
Fr.	07.09. kl.20.00-23.00	Åbent Nat-tempel
Lø.	08.09. kl.11.00-16.00	Stadier af ro
Sø.	09.09. kl.09.30-11.00	Yoga
Ma.	10.09. kl.14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma.	10.09. kl.17.15-19.00	BU: Lamrim II
Ti.	11.09. kl.19.30-21.00	Lakha Rinpoche underviser
On.	12.09. kl.17.00-18.00	Fyraftensmeditation
To.	13.09. kl.17.00-18.15	Mantrasang
Lø.	15.09. kl.14.00-16.30	Phendelings 15-års jubilæum
Sø.	16.09. kl.10.00-16.00	Phendelings 15 års jubilæum
Ma.	17.09. kl.14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma.	17.09. kl.17.15-19.00	BU: Lamrim II
Ti.	18.09. kl.17.30-20.30	Kursus i Sjælesorg
On.	19.09. kl.19.00-20.30	Ngöndro
To.	20.09. kl.17.00-18.30	Eftermiddagspraksis
Lø.	22.09. kl.11.00-16.00	BU: Versene...
Sø.	23.09. kl.11.00-16.00	BU: Versene...

Ma.	24.09.	kl.14.30-16.30	Åbent Tempel
Ti.	25.09.	kl.19.30-21.00	Lakha Rinpoche underviser
On.	26.09.	kl.17.00-18.00	Fyraftensmeditation
On.	26.09.	kl.19.00-21.00	Ny og nysgerrig
Lø.	29.09.	kl.09.30-11.00	Yoga
Sø.	30.09.	kl.13.00-16.00	BU praksisdag, Lamrim II
Sø.	30.09.	kl.16.30-18.30	Film og te

OKTOBER

Ma.	01.10.	kl.14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma.	01.10.	kl.17.15-19.00	BU: Lamrim II
Ti.	02.10.	kl.19.30-21.00	Lakha Rinpoche underviser
Lø.	06.10.	kl.11.00-16.00	Sindstræning i syv punkter
Sø.	07.10.	kl.11.00-16.00	Sindstræning i syv punkter
Ma.	08.10.	kl.14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma.	08.10.	kl.17.15-19.00	BU: Lamrim II
Ti.	09.10.	kl.17.30-20.30	Kursus i Sjælesorg
On.	10.10.	kl.17.00-18.00	Fyraftensmeditation
To.	11.10.	kl.17.00-18.15	Mantrasang
Fr.	12.10.	kl.17.00-23.00	Kulturnat
Ma.	15.10.	kl.14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma.	15.10.	kl.17.15-19.00	BU: Lamrim II
Ma.	22.10.	kl.14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma.	22.10.	kl.17.15-19.00	BU: Lamrim II
Ti.	23.10.	kl.19.30-21.00	Lakha Rinpoche underviser
On.	24.10.	kl.17.00-18.00	Fyraftensmeditation
On.	24.10.	kl.19.00-21.00	Ny og nysgerrig
To.	25.10.	kl.17.00-18.30	Eftermiddagspraksis
Lø.	27.10.	kl.11.00-16.00	BU: Versene...
Sø.	28.10.	kl.11.00-16.00	BU: Versene...
Ma.	29.10.	kl.14.30-16.30	Åbent Tempel
On.	31.10.	kl.19.00-20.30	Ngöndro

NOVEMBER

Fr.	02.11.	kl.20.00-23.00	Åbent Nat-tempel
Lø.	03.11.	kl.13.00-16.00	BU praksisdag, Lamrim II
Lø.	03.11.	kl.16.30-18.30	Film og te
Sø.	04.11.	kl.13.30-15.30	Puja
Ma.	05.11.	kl.14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma.	05.11.	kl.17.15-19.00	BU: Lamrim II
Ti.	06.11.	kl.19.30-21.00	Lakha Rinpoche underviser

Fr.	09.11.	kl.19.00-21.00	Tilflugtsceremoni
Ma.	12.11.	kl.14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma.	12.11.	kl.17.15-19.00	BU: Lamrim II
Ti.	13.11.	kl.17.30-20.30	Kursus i Sjælesorg
On.	14.11.	kl.17.00-18.00	Fyraftensmeditation
To.	15.11.	kl.17.00-18.15	Mantrasang
Lø.	17.11.	kl.11.00-16.00	BU: Versene...
Sø.	18.11.	kl.11.00-16.00	BU: Versene...
Ma.	19.11.	kl.14.30-16.30	Åbent Tempel
Ti.	20.11.	kl.19.30-21.00	Lakha Rinpoche underviser
On.	21.11.	kl.19.00-20.30	Ngöndro
Ma.	26.11.	kl.14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma.	26.11.	kl.17.15-19.00	BU: Lamrim II
On.	28.11.	kl.17.00-18.00	Fyraftensmeditation
To.	29.11.	kl.17.00-18.30	Eftermiddagspraksis

DECEMBER

Sø.	02.12.	kl.13.30-15.30	Puja
Ma.	03.12.	kl.14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma.	03.12.	kl.17.15-19.00	BU: Lamrim II
Ti.	04.12.	kl.19.30-21.00	Lakha Rinpoche underviser
Ma.	10.12.	kl.14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma.	10.12.	kl.17.15-19.00	BU: Lamrim II
Ti.	11.12.	kl.17.30-20.30	Kursus i Sjælesorg
On.	12.12.	kl.17.00-18.00	Fyraftensmeditation
To.	13.12.	kl.17.00-18.30	Eftermiddagspraksis
To.	27.12.	kl.14.00-17.00	Ryd op og rens ud
Lø.	29.12.	kl.16 - on. 02.01.19	kl.13 Retreat på Gomde

NYTÅRS DAG 1.1.2019

Ma.	01.01.	kl.16.00-17.30	Ønskebønner for fred i 2019
-----	--------	----------------	-----------------------------

PHENDELINGS LÆRERE OG UNDERVISERE

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 Rinpoche 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.

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.

Birgit Scott er elev af Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche, den store nulevende tibetanske mester, der har været utrolig vigtig for udbringelsen af dharma til Vesten. Birgit er uddannet translatør af Khenpo Rinpoche, og hendes fremlægning er således direkte baseret på mestrenes egne ord.

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

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

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.

Casper Jakobsen Casper var så heldig at befinde sig i salen, da Lakha Rinpoche for mange år siden introducerede filmen Samsara i Dagmarbiografen. Lakha Rinpoches ord og væsen tryllebandt Casper, som siden har anstrengt sig for at lytte til og tænke over de buddhistiske vejledninger.

**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