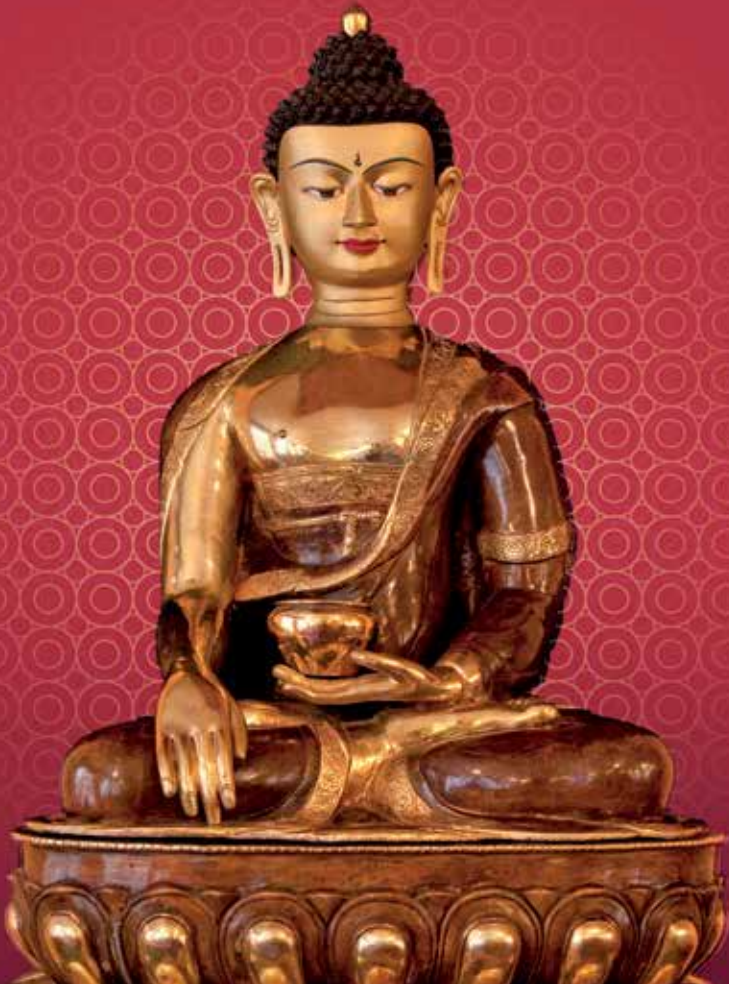




# Phendeling

Center for Tibetansk Buddhisme

PROGRAM FORÅR 2021



# INTRODUKTION

## NY OG NYSGERRIG

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 møde nogle af Phendelings undervisere og aktive medlemmer og stille spørgsmål.

**Dato og tid:** Onsdage d. 13.1., 10.2., 10.3. og 28.4. kl.19-21

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

**Ingen tilmelding.**

## DE FIRE TANKER, DER VENDER SINDET MOD DHARMAEN

v. Hans Jørgen Hansson

Når man har mødt buddhismen og er blevet interesseret i, hvad det hele egentlig handler om, kan det være svært at vælge, hvad man skal begynde med. Det kan virke lidt overvældende, når man ser, hvor mange skrifter og forskellige belæring, der findes. Buddhas lære fordrer erkendelse - ikke blind tro eller udenadslære - og derfor er der fire grundbegreber, fire grundsten i fundamentet, som det er vigtigt at gøre sig klart. De kaldes "De fire tanker, der vender sindet mod dharmaen" eller "De fire døre". Vi vil i løbet af undervisningen undersøge og beskrive, debattere og meditere over disse fire begreber. Det er et godt sted at begynde, hvis du er "ny", men det er samtidig så grundlæggende, at det er godt sted at vende tilbage til igen og igen, når du har lært dharmaen bedre at kende. Kom og lad os få nogle interessante aftener sammen.

- Det kostbare menneskeliv 4.1.
- Død og forgængelighed 11.1.
- Karma 18.1.
- Samsaras utilstrækkelighed 25.1.

**Dato og tid:** Mandage d. 4.1., 11.1., 18.1., 25.1. kl. 19-21

**Entre:** 50,- pr. gang.

**Ingen tilmelding.**



## **SJÆLESORG PÅ BUDDHISTISK GRUNDLAG**

Semester III

v. bhikshuni Tenzin Drolkar

Kurset fortsætter på følgende aftener i foråret 2021.

OBS: Kurset er kun for dem, der har fulgt kurset i 2020.

Dato og tid: Torsdage d. 28.1., 25.2., 25.3., 22.4. og 27.5. kl. 17.30-20.30



## **EKSISTENSCAFE OM TEMAERNE TRO OG KÆRLIGHED**

v. Maria Vishof

### Tro

Eksistenscafeen i Phendeling er et mødested, hvor vi samtaler omkring et på forhånd givet emne. Det kræver ingen forudsætninger at deltage. Alle er velkomne. Vi fortsætter trilogien af TRO, HÅB & KÆRLIGHED, og denne gang fordyber vi os i emnet TRO.

Hvad tror DU på, og er det nødvendigt overhovedet at tro på noget? Er det religiøst at tro, og er tro noget, vi behøver for vores eksistens. Er det først et nødvendigt værktøj, når vi møder modgang og lidelse, eller kan troen på nogen eller noget følge os hele livet i alle dets hændelser? Er du tro mod dig selv, og er tro en privatsag?

**Dato og tid:** Tirsdag d.23.2. kl. 19-21

**Fri adgang**, men du er meget velkommen til at give en donation.

**Ingen tilmelding.**

### Kærlighed

Denne gang fordyber vi os i emnet KÆRLIGHED. Hvilke forudsætninger ligger der til grund for, at kærligheden kan eksistere, og hvad er i grunden kærlighed? Skal den være gengældt for at eksistere, er den evig eller på lånt tid? Hvor tæt forbundet er kærligheden til had og omvendt? Er der forskel på at opleve den til et menneske, et dyr, en ting eller... Er kærlighed noget, vi kan tage og føle på, og kan den være universel og evig liv efter liv?

**Dato og tid:** Tirsdag d.4.5. kl. 19-21

**Fri adgang**, men du er meget velkommen til at give en donation.

**Ingen tilmelding.**

Workshop

## **ALT FØDT MÅ DØ**

v. bhikshuni Tenzin Drolkar

Vi skal alle dø, men når det kommer til stykket, hvor mange af os er så egentlig forberedte spirituelt og praktisk på vores egen og andres død? På workshoppen vil vi gennemgå, hvad der sker med vores krop og sind i løbet af dødsprocessen. Du vil også stifte bekendtskab med nogle af de mange praksisser fra den buddhistiske tradition, der vil kunne støtte dig i døden, og du vil lære noget om, hvordan du bedst kan gavne andre, når de ligger for døden.

**Dato og tid:** Torsdag d.10.6. kl. 19-21

**Entre:** 50,-

**Tilmelding** på <https://phendeling.dk/tilmelding> senest dagen før.

## PRAKSIS OG MEDITATION

### **ÅBENT TEMPEL**

Phendeling er åbent for stille meditation om mandagen fra 18.1. til 14.6. i tidsrummet 14.30 - 16.30 dog med undtagelse af 5.4. og 24.5. 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.

### **ØNSKEBØNNER FOR FRED I DET NYE ÅR**

Vi mødes nytårsdag 2021 kl. 16-18 og reciterer ønskebønner for os selv og vores nærmeste og for hele verden i håbet om, at 2021 må bringe større grad af fred og harmoni i den enkeltes liv og i verden.

**Dato og tid:** Fredag d. 1.1.2021 kl. 16-17.30

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

**Ingen tilmelding.**

## **FYRAFTENSMEDITATION**

v. Hans Jørgen Hansson eller Casper Jakobsen

**”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. 10.2., 24.2., 10.3., 24.3., 14.4., 28.4., 12.5., 26.5. samt 9.6. kl. 17-18

**Entre:** 50,-.

**Ingen tilmelding.**

## **RO PÅ!**

v. Casper Jakobsen

Shamata betyder at fæstne og berolige sindet, så det ikke vandrer. Først når sindet er stilnet, kan vi begynde at lægge mærke til de mange kvaliteter, som flyder naturligt i det.

Shamata-meditation handler om at få ro på tankerne, som springer frem og tilbage mellem fortiden og fremtiden og bekymrer sig om nutiden. – Vi vil ud fra klassiske shamata-anvisninger træne vores opmærksomhed og mærke, at vi selv har evnen til at etablere indre ro.

**Dato og tid:** Lørdag d. 20.2. kl. 11-13

**Entre:** 50,-.

**Tilmelding nødvendig** på <https://phendeling.dk/tilmelding>

## **LANGTLIVSBØNNER**

v. Karolina Gyaljen

Vi samles for at recitere Hans Hellighed Dalai Lamas og Lakha Rinpoches langtlivsbønner, vi siger mantras i stilhed og dedikerer aftenen til de høje mestre.

**Dato og tid:** Søndage d.24.1., 21.2., 21.3. samt 18.4. Kl. 19.30-20.30.

**Fri adgang.** Donation til Phendeling modtages med glæde.

**Ingen tilmelding.**

## **PUJA**

Tjenresig puja til minde om dem, vi har mistet

Vi holder puja for at gavne og mindes de døde, både dem vi selv har mistet og alle dem, som mennesker over hele verden har mistet.

Der vil være plads til at læse navnene på de døde højt, til at bede for deres gode genfødsel, og til at den enkelte deltager i pujaen kan mindes og takke for det liv, vi fik lov at dele med dem. Måske du får lyst til at dele en oplevelse, du har haft, med den du har mistet, med de øvrige deltagere...

**Dato og tid:** Tirsdag d.23.3. kl. 17-18 i Phendeling.

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

**Ingen tilmelding.**

## **VESAK**

Onsdag d.26. maj kl. 19.00 inviterer vi alle, der har lyst, til at fejre Vesak sammen med os i Phendelings smukke tempelrum.

Saga Dawa (tib.) er den fjerde måned i den tibetanske måne-kalender og anses for den mest givende måned at praktisere i, fordi Buddhas fødsel, oplysning og indtrædelse i parinirvane indtraf i denne periode.

Vesak - Saga Dawa Düchen - falder på d. 15. dag i perioden og er dagen, hvor Buddhas oplysning og parinirvana markeres.

Vi vil bl.a recitere Guru Yoga med Buddha Shakyamuni, Hjertesutraen, Tjenresig Puja og synges mantrasange, men der vil også være rig mulighed for hyggeligt samvær.

**Dato og tid:** Onsdag d. 26.5. kl. 19-21

**Fri adgang.** Medbring gerne en ofring i form af blomster eller nogle spiselige lækkerier til kaffen.

**Tilmelding nødvendig** på <https://phendeling.dk/tilmelding>



## **HANS HELLIGHED DALAI LAMAS FØDSELSDAG**

Vi fejrer Hans Helligheds fødselsdag med puja, langtlivsbønner og hyggeligt sangha-samvær.

Medbring gerne lidt blomster eller indpakket mundgodt til fælles bedste.

**Dato og tid:** Tirsdag d. 6.7. kl. 17-19

**Entre:** 50,-

**Tilmelding nødvendig** på <https://phendeling.dk/tilmelding>



# BUDDHISTISK UNIVERSITET

## DEN TRINVISE VEJ

Lamrim II

v. bhikshuni 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: Semester I omhandler ønsket om at opnå lykke, semester II omhandler ønsket om at opnå befrielsen og på semester III beskæftiger vi os hovedsageligt med ønsket om at nå buddha-tilstanden for at gavne alle levende væsener.

**Dato og tid:** Mandage kl. 19.30-21.15

d. 8.2., 15.2., 22.2., 1.3., 8.3., 15.3., 29.3., 12.4., 19.4., 3.5., 10.5., 31.5.

**Kursusgebyr:** Medlemmer af Phendeling 1075,-, andre 1375,-

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

**Tilmelding og betaling:** Senest 5.2. på <https://phendeling.dk/tilmelding>

## INTRODUKTION TIL ABHIDHARMA

Buddhisme for den venstre hjernehalvdel

v. bhikshuni Tenzin Drolkar

Abhidharma betyder højere viden og er læren om, hvordan vi selv og verden eksisterer ifølge buddhistisk opfattelse. Abhidharma beskæftiger sig både med materie og bevidsthed, med subjekter og objekter samt med, hvordan vi opfatter dem. Abhidharma er blevet kaldt buddhismens psykologi på grund af dens dybtgående beskrivelse af sindet og dets faktorer.

På dette introducerende semester vil vi hovedsageligt beskæftige os med temaet De Fem Aggregater, også kaldet skandhaer, for at underminere troen på et uafhængigt eksisterende jeg, som er med til at fastholde os i samsarisk eksistens.

**Dato og tid:** Mandage kl. 17.15.-19.00

d. 8.2., 15.2., 22.2., 1.3., 8.3., 15.3., 29.3., 12.4., 19.4., 3.5., 10.5., 31.5.

**Kursusgebyr:** Medlemmer af Phendeling 1075,-, andre 1375,-

Såfremt du tidligere har deltaget på Introduktion til Abhidharma, tilbydes du at deltage for halv pris.

**Tilmelding:** Senest 5.2. på <https://phendeling.dk/tilmelding>

BU fællesmodul

## **SINDSTRÆNINGENS SOLSTRÅLER**

Mindtraining

v. bhikshunierne Sönam Chökyi og Tenzin Drolkar

Vi fortsætter dette kursus:

Det er de færreste af os, der har tid til at sidde hele dagen på puden og meditere – ikke engang ordinerede. Derfor vil vi på dette kursus beskæftige os med det, vi bør tænke over, når vi ikke sidder på puden.

Vi vil lære alle facetter af tomhedens tre kredse at kende, og vi vil beskæftige os med de tre døre til befrielsen og lære, hvordan vi kan bringe dem ind på vejen, så hver eneste dag i hele resten af vores liv bliver fyldt med dharma.

Kurset er især beregnet for dem, som har praktiseret i længere tid, og som har en god forståelse af tomheden og gerne vil anvende disse erkendelser i dagligdagens arbejds- og familie-liv. Alle med grundkendskaber til lam-rim er hjerteligt velkomne!

**Dato og tid:** Weekenderne 30.-31.1., 20.-21.3. samt 24.-25.4. kl. 11-16.

**Kursusgebyr:**

Alle tre weekender: Medlemmer af Phendeling 1075,-; andre 1375,-

**Tilmelding:** Senest 25.1. på <https://phendeling.dk/tilmelding>

# RETREAT

FORENINGEN AF ŚAMATHA OG VIPAŚYANĀ

## RETREAT PÅ MØN

v. bhikshuni Tenzin Drolkar

Temaet for pinsens retreat er meditation på ”De Fire Saṭṭipathāna grundlag for mindfulness”, som er krop, følelse, sind og fænomener. Vi vil undersøge vores egen og andre fænomeners eksistens ved hjælp af analytisk meditation, vipaśyanā. Den forståelse vi derved når frem til, stabiliserer vi ved hjælp af śamatha-meditation. Stilhed vil indgå som et dagligt element.

**Dato og tid:** Ankomst torsdag d. 20.5. fra kl. 16.

Afrejse søndag d. 23.5. efter frokost.

### **Deltagergebyr:**

Forplejning og indkvartering i dobbeltværelse 3200,- for medlemmer af Phendeling og 3500,- for ikke-medlemmer. Betaling på 9570 60028133.

**Tilmelding nødvendig** til [info@phendeling.dk](mailto:info@phendeling.dk)

### **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.

**Medbring:** Meditationspude og evt. underlag samt sengetøj og håndklæder, såfremt du ikke ønsker at leje det af Strandgården for 75,- der betales samtidig med kursusgebyret.

**Sted:** Strandgården, Bundgarnet 45, 4780 Stege



Strandgården, Møn

## **WARM HEART, PEACEFUL MIND**

Retreat på Gomde

v. bhikshunierne Thubten Choedroen og Tenzin Drolkar

Temaet for sensommerens retreat på Gomde er udvikling af shamata, indre ro og kærlig omsorg. Sessionerne vil i lighed med sidste års sommerkursus veksle mellem meditativ praksis og instruktion.

Undervisningen vil foregå på engelsk med dansk oversættelse om nødvendigt.

**Dato og tid:** Torsdag d. 26.8. ankomst fra kl. 16 - søndag d. 29.8. Kl. 13.

**Tilmelding nødvendig** til [info@phendeling.dk](mailto:info@phendeling.dk)

**Deltagergebyr:** Forplejning og indkvartering i sovesal/eget telt 2300 kr. Dobbeltværelse 2950 kr. Lille enkeltværelse 3300 kr. Værelserne fyldes efter først-til-mølle. Begrænset antal pladser.

Gebyret betales samtidig med tilmelding. Phendelings konto i Danske Bank reg.nr. 9570 kontonr. 60028133.

**Medbring:** Sengetøj og håndklæder, såfremt du ikke ønsker at leje det af Gomde for 75,- som bedes betalt ved tilmelding.

**Sted:** Gomde, Smedehalden 3, Esby, 8420 Knebel

**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:** Vi forsøger at arrangere samkørsel, ellers afgår der bus fra Kbh. til Ebeltoft eller Rønede, og derfra går der bus videre til Helgenæs. Alternativt kan du bestille Flexkørsel fra Ebeltoft til Gomde 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 Flexbus også har holdeplads.

# FOREDRAG

## DE SEKS PARAMITAER

v. bhikshuni Tenzin Drolkar, Casper Jakobsen og Hans Jørgen Hansson

Phendeling tilbyder i vinter-forårs sæsonen 2021 en præsentation af De Seks Paramitaer. Paramitaerne er de overskridende handlinger, de seks perfektioner, som er indeholdt i bodhisattvaernes storslåede handlinger. Det er gavmildhed, etisk disciplin, tålmodighed, entusiasme, meditation og visdom. De Seks Paramitaer er virksomme midler til at skabe lykke, medfølelse, venskabelig kærlighed og i sidste ende oplysning.

Det er muligt for alle at træne i og udføre disse vidunderlige handlinger, som er til glæde for os selv og alle levende væsner.

Vi vil præsentere en paramita om måneden, startende med gavmildhed i januar. Præsentationen vil naturligvis indeholde mulighed for dialog, og meditation vil indgå hver aften.

### Dato og tid:

Torsdage d. 21.1., 18.2., 18.3., 15.4., tirsdag d.18.5. og torsdag d.17.6. kl. 19-21

**Entre:** 300,- for alle seks aftener.

**Tilmelding nødvendig** på <https://phendeling.dk/tilmelding>

## OG SÅ ER DER OGSÅ...

### YOGAWORKSHOP

v. yogalærer Karolina Gyaljen

Kom og tilbring en aften i Phendeling, hvor du kommer ind i kroppen, strækker, forlænger og styrker sener, led og muskler og kontakter bindevæv og andet godt. Vi træner seriøst og detaljefikseret med et smil på læben - forvent at blive rettet ind og op. Medbring din egen skridmåtte og et langt tørklæde eller bæltet til din badekåbe.

**Dato og tid:** Søndag d. 20.6. kl. 17-19

**Entre:** 200,-

**Tilmelding nødvendig** på <https://phendeling.dk/tilmelding> senest 17.6.

# PHENDELINGS PROGRAM FORÅRET 2021

## JANUAR

- Fr. 01.01. kl. 16.00-17.30 Ønskebønner for det nye år  
Ma. 04.01. kl. 19.00-21.00 De fire tanker, der vender sindet mod dharmaen  
Ma. 11.01. kl. 19.00-21.00 De fire tanker, der vender sindet mod dharmaen  
On. 13.01. kl. 19.00-21.00 Ny og Nysgerrig  
Ma. 18.01. kl. 14.30-16.30 Åbent Tempel  
Ma. 18.01. kl. 19.00-21.00 De fire tanker, der vender sindet mod dharmaen  
To. 21.01. kl. 19.00-21.00 De seks paramitaer: Gavmildhed  
Sø. 24.01. kl. 19.30-20.30 Langtlivsbønner  
Ma. 25.01. kl. 14.30-16.30 Åbent Tempel  
Ma. 25.01. kl. 19.00-21.00 De fire tanker, der vender sindet mod dharmaen  
To. 28.01. kl. 17.30-20.30 Sjælesorg på buddhistisk grundlag  
Lø. 30.01. kl. 11.00-16.00 Sindstræningens Solstråler  
Sø. 31.01. kl. 11.00-16.00 Sindstræningens Solstråler

## FEBRUAR

- Ma. 01.02. kl. 14.30-16.30 Åbent Tempel  
Ma. 08.02. kl. 14.30-16.30 Åbent Tempel  
Ma. 08.02. kl. 17.15-19.00 BU, Introduktion til abhidharma  
Ma. 08.02. kl. 19.30-21.15 BU, Lamrim II  
On. 10.02. kl. 17.00-18.00 Fyraftensmeditation  
On. 10.02. kl. 19.00-21.00 Ny og Nysgerrig  
Ma. 15.02. kl. 14.30-16.30 Åbent Tempel  
Ma. 15.02. kl. 17.15-19.00 BU, Introduktion til abhidharma  
Ma. 15.02. kl. 19.30-21.15 BU, Lamrim II  
To. 18.02. kl. 19.00-21.00 De seks paramitaer: Etik  
Lø. 20.02. kl. 11.00-13.00 Ro på!  
Sø. 21.02. kl. 19.30-20.30 Langtlivsbønner  
Ma. 22.02. kl. 14.30-16.30 Åbent Tempel  
Ma. 22.02. kl. 17.15-19.00 BU, Introduktion til abhidharma  
Ma. 22.02. kl. 19.30-21.15 BU, Lamrim II  
Ti. 23.02. kl. 19.00-21.00 Eksistenscafe om tro  
On. 24.03. kl. 17.00-18.00 Fyraftensmeditation  
To. 25.02. kl. 17.30-20.30 Sjælesorg på buddhistisk grundlag

## MARTS

- Ma. 01.03. kl. 14.30-16.30 Åbent Tempel  
Ma. 01.03. kl. 17.15-19.00 BU, Introduktion til abhidharma  
Ma. 01.03. kl. 19.30-21.15 BU, Lamrim II  
Ma. 08.03. kl. 14.30-16.30 Åbent Tempel  
Ma. 08.03. kl. 17.15-19.00 BU, Introduktion til abhidharma  
Ma. 08.03. kl. 19.30-21.15 BU, Lamrim II  
On. 10.03. kl. 17.00-18.00 Fyraftensmeditation  
On. 10.03. kl. 19.00-21.00 Ny og Nysgerrig  
Ma. 15.03. kl. 14.30-16.30 Åbent Tempel



- Ma. 15.03. kl. 17.15-19.00 BU, Introduktion til abhidharma  
 Ma. 15.03. kl. 19.30-21.15 BU, Lamrim II  
 To. 18.03. kl. 19.00-21.00 De seks paramitaer: Tålmodighed  
 Lø. 20.03. kl. 11.00-16.00 Sindstræningens Solstråler  
 Sø. 21.03. kl. 11.00-16.00 Sindstræningens Solstråler  
 Sø. 21.03. kl. 19.30-20.30 Langtlivsbeder  
 Ma. 22.03. kl. 14.30-16.30 Åbent Tempel  
 Ti. 23.03. kl. 17.00-18.00 Puja for dem, vi har mistet  
 On. 24.03. kl. 17.00-18.00 Fyraftensmeditation  
 To. 25.03. kl. 17.30-20.30 Sjælesorg på buddhistisk grundlag  
 Ma. 29.03. kl. 14.30-16.30 Åbent Tempel  
 Ma. 29.03. kl. 17.15-19.00 BU, Introduktion til abhidharma  
 Ma. 29.03. kl. 19.30-21.15 BU, Lamrim II

## APRIL

- Ma. 12.04. kl. 14.30-16.30 Åbent Tempel  
 Ma. 12.04. kl. 17.15-19.00 BU, Introduktion til abhidharma  
 Ma. 12.04. kl. 19.30-21.15 BU, Lamrim II  
 On. 14.04. kl. 17.00-18.00 Fyraftensmeditation  
 To. 15.04. kl. 19.00-21.00 De seks paramitaer: Entusiasme  
 Sø. 18.04. kl. 19.30-20.30 Langtlivsbeder  
 Ma. 19.04. kl. 14.30-16.30 Åbent Tempel  
 Ma. 19.04. kl. 17.15-19.00 BU, Introduktion til abhidharma  
 Ma. 19.04. kl. 19.30-21.15 BU, Lamrim II  
 To. 22.04. kl. 17.30-20.30 Sjælesorg på buddhistisk grundlag  
 Lø. 24.04. kl. 11.00-16.00 Sindstræningens Solstråler  
 Sø. 25.04. kl. 11.00-16.00 Sindstræningens Solstråler  
 Ma. 26.04. kl. 14.30-16.30 Åbent Tempel  
 On. 28.04. kl. 17.00-18.00 Fyraftensmeditation  
 On. 28.04. kl. 19.00-21.00 Ny og Nysgerrig

## MAJ

- Ma. 03.05. kl. 14.30-16.30 Åbent Tempel  
 Ma. 03.05. kl. 17.15-19.00 BU, Introduktion til abhidharma  
 Ma. 03.05. kl. 19.30-21.15 BU, Lamrim II  
 Ti. 04.05. kl. 19.00-21.00 Eksistenscafe om kærlighed  
 Ma. 10.05. kl. 14.30-16.30 Åbent Tempel  
 Ma. 10.05. kl. 17.15-19.00 BU, Introduktion til abhidharma  
 Ma. 10.05. kl. 19.30-21.15 BU, Lamrim II  
 On. 12.05. kl. 17.00-18.00 Fyraftensmeditation  
 Ma. 17.05. kl. 14.30-16.30 Åbent Tempel  
 Ti. 18.05. kl. 19.00-21.00 De seks paramitaer: Meditation  
 To. 20.05. – sø. 23.05. Retreat på Strandgården, Møn  
 On. 26.05. kl. 17.00-18.00 Fyraftensmeditation  
 On. 26.05. kl. 19.00-21.00 Vesak  
 To. 27.05. kl. 17.30-20.30 Sjælesorg på buddhistisk grundlag  
 Ma. 31.05. kl. 14.30-16.30 Åbent Tempel  
 Ma. 31.05. kl. 17.15-19.00 BU, Introduktion til abhidharma  
 Ma. 31.05. kl. 19.30-21.15 BU, Lamrim II

## JUNI

- Ma. 07.06. kl. 14.30-16.30 Åbent Tempel  
On. 09.06. Kl. 17.00-18.00 Fyraftensmeditation  
To. 10.06. kl. 19.00-21.00 Workshop: Alt født må dø  
Ma. 14.06. kl. 14.30-16.30 Åbent Tempel  
To. 17.06. kl. 19.00-21.00 De seks paramitaer: Visdom  
Sø. 20.06. kl. 17.00-19.00 Yoga-workshop

## JULI

- Ti. 06.07. kl. 17.00-19.00 Hans Hellighed Dalai Lamas fødselsdag

## AUGUST

Retreat på Gomde 26.08.-29.08 med bhikshunierne Thubten Choedroen og Tenzin Drolkar

# PHENDELINGS LÆRERE OG UNDERVISERE

**Lakha Rinpoche** blev født i Tibet i 1942 og fem år senere tronsat som den reinkarerede 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 Thubten Choedroen** (Lydia Muellbauer), er elev af Geshe Thubten Ngawang og leder kurser og meditation. Hun blev buddhist i 1982, tog getsulma-ordination og fuld ordination i 1988. Hun har tidligere været beskæftiget som lærer i Tyskland og har arbejdet i tre år i London hos Wisdom Publications. Thubten Choedroen har sammen med ven. Namgyal Chökyi taget initiativ til og opbygget nonneklosteret Shide i Schneverdingen nær Lüneburger Heide. Hun har tidligere undervist på Phendelings retreat på Strandgården, Møn, og i Meditationshuset tilhørende Tibetisches Zentrum, Hamburg. Desuden samarbejder hun med Tenzin Drolkar om at undervise på retreats i Tyskland.

**Bhikshuni Sönam Chökyi** (Maria-Viktoria Derenbach) leder meditation, kurser og studiekredse i Hamburg og Semkye Ling. Hun modtog novice-ordination og fuld ordination i 1995. Hun har arbejdet i otte år som læge og har gennemført det systematiske studium i buddhisme.

**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. Hun efteruddanner sig ved at følge undervisningen ved Jamyang Buddhist Centre, London.

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

**Hans Jørgen Hansson** er socialpædagog og har praktiseret buddhisme de sidste tyve år. Han er tilknyttet retreatcenteret Gomde, hvor han i en årrække har været medlem af sanghaforeningen. Hans Jørgen studerer ved Jamyang Buddhist Centre, London.

**Maria Vishof Maria** er medlem af Phendelings bestyrelse og har studeret på BU siden 2013. Til daglig driver hun et event-bureau og i fritiden underviser hun i hatha yoga og meditation.

**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.**

# Phendeling

**Center for Tibetansk Buddhisme**

Nørregade 7 B 2.th  
1165 København K.

Tlf.: 4059 4508, booking: 2081 4908

[www.phendeling.dk](http://www.phendeling.dk)

[info@phenning.dk](mailto:info@phenning.dk)

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

Mobilepay 78509