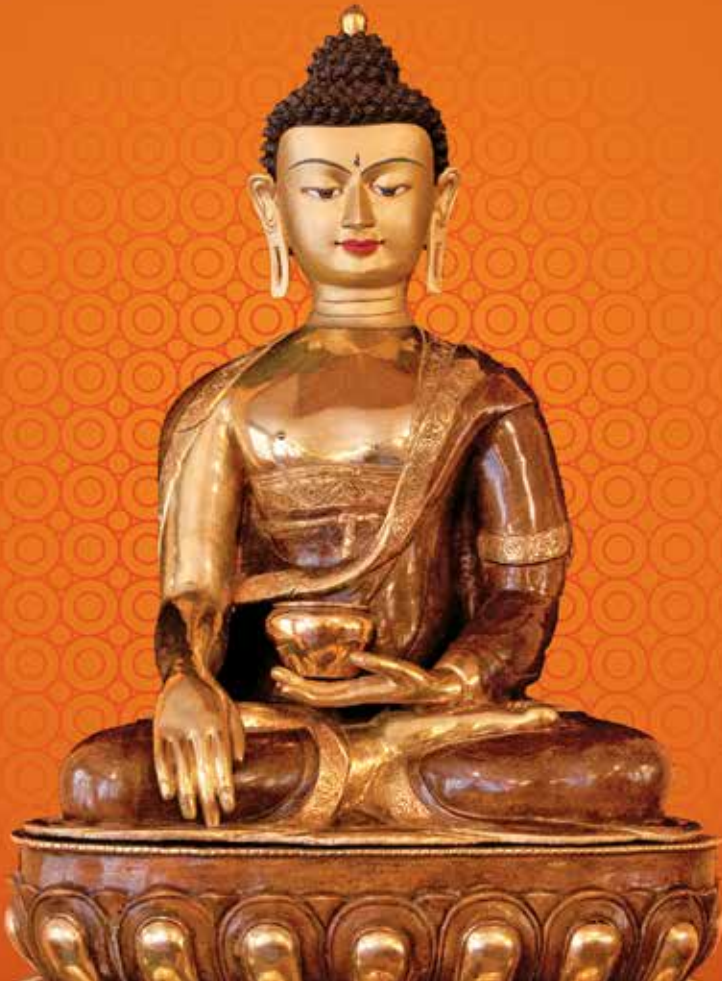




# Phendeling

Center for Tibetansk Buddhisme

PROGRAM EFTERÅR 2019



# LAKHA RINPOCHE

## LAKHA RINPOCHE UNDERVISER

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

**Tid og dato:** Tirsdage d. 20.8., 3.9., 17.9., 1.10., 15.10., 29.10., 12.11., 26.11., og 10.12. kl. 19.30-21.

**Entre:** 50 kr.

**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. 8.11. 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:** Fredag d. 27.12. kl. 15-17.

**Entre:** 200 kr.

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



Lakha Rinpoche

# INTRODUKTION

## NY OG NYSGERRIG

v. Hans Jørgen Hansson m.fl.

Er du "ny", eller vil du bare gerne undersøge, om buddhismen er noget for dig, så er du velkommen i Phendeling til en uformel infoaften med fokus på buddhistisk filosofi og meditation. Der vil være rig mulighed for at stille spørgsmål.

**Dato og tid:** Onsdage d. 28.8. og 13.11. kl.19-21

**Fri adgang.** Men du må meget gerne give en donation. Ingen tilmelding

## BUDDHA FOR BØRN I ALLE ALDRE

v. Maria Vishof

Vi læser højt fra skønne og eventyrlige fortællinger om Buddha, og sammen forsøger vi at forstå, hvad det er, Buddha gerne vil lære os. Er det ok at lyve en lillebitte hvid løgn? Hvordan hjælper man en ven, der er ked af det, og findes der mon buddhaer iblandt os? Måske kan vi sammen og via fortællinger finde nogle svar, vi kan bruge i dagligdagens forskellige situationer.

**Dato og tid:** Fredag d.13.12. kl. 16.00-17.30

**Fri adgang** for børn ifølge med en voksen.



## STYRK KÆRLIGHEDEN I DIT LIV

Praksisdag v. bhikshuni Tenzin Drolkar

Vi vil alle sammen gerne elskes, men kærligheden opstår ikke ud af den blå luft. Den opstår som alt andet i verden af årsager og betingelser. Vi vil øve os i meditation på at udvikle en velvillig indstilling til os selv og til andre og hjælpe os selv med at slippe nogle af de gamle mønstre og forudindtagede holdninger, som blokerer for at kærligheden kan flyde frit.

**Dato og tid:** Lørdag d. 24.8. kl. 11-16

**Entre:** 100 kr. som betales kontant ved ankomst.

**Ingen tilmelding.**



## NED MED LIDELSE, OP MED LYKKE

v. Casper Jacobsen

Buddha fortalte sine elever om De Fire Ædle Sandheder, som beskrev, hvordan de kunne aflive det kontinuerlige buzz af menneskelig lidelse og opnå en tilstand af stabil høj-kvalitets lykke. Denne lykke findes ikke et eller andet sted udenfor os selv, men er til en hver tid tilgængelig i vores eget mentale system.

I dag, flere tusinde år senere, kan vi fortsat benytte Buddhas Fire Ædle Sandheder og finde ud af, hvorfor vi oplever lidelse og hvordan vi kan få lidelsen op med rode, så høj-kvalitets-lykke kan flyde frit.

**Dato og tid:** Onsdage d. 11.9., 25.9., 9.10. og 30.10. kl. 19-20

**Fri adgang.** Ingen tilmelding

# KURSER

## **SINDSTRÆNING I SYV PUNKTER**

Af Chekawa Yeshe Dorje (1102-1176)

v. Steen Skovhus

Sindstræning er egentlig en hvilken som helst metode, der tilbyder os nye perspektiver og erfaringer, så vi kan afmontere vanemæssige mønstre i vores måde at opleve og være på.

Gennem Sindstræning i syv punkter kan vi udvikle og træne vores medfølelse og derved udvikle vores bodhicitta – ”det gode hjerte” - som HH Dalai Lama har sagt er grundlaget for oplysningen.

**Dato og tid:** Fredag d.18.10. kl. 17-19 og lørdag d.19.10. kl. 11-16

**Kursusgebyr:** 400 kr.

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

## **LIVETS HJUL**

v. bhikshuni Tenzin Drolkar

Billedet illustrerer i symbolsk form vores eksistens-cykluser fra fødsel til død og til fødsel igen med alt, hvad dertil hører af lykke, lidelse og deres årsager.

På kurset vil vi beskæftige os med symbolerne i billedet. Vi vil meditere på dem og undersøge, hvordan de relaterer til vores eget liv.

**Dato og tid:**

Torsdag d.10.10. kl. 19-21: Billedets symbolik

Torsdag d.24.10. kl. 19-21: Samsara og nirvana

Torsdag d.07.11. kl. 19-21: Vejen

Torsdag d.21.11. kl. 19-21: Afhængig eksistens

**Kursusgebyr:** 400 kr.

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



## DE FIRE TANKER

v. Hans Jørgen Hansson

I foråret beskæftigede vi os med De fire tanker, der vender sindet mod dharmaen: Det kostbare menneskeliv, Død og forgængelighed, Karma og Sam-saras utilstrækkelighed.

Det er alle fire emner, der, hvis de overvejes og erkendes, lukker op for en forståelse af dharmaen. Vi vil nu prøve at åbne to af dørene lidt mere ved hjælp af meditation og forsøge at forøge vores forståelse af karma og forgængelighedens tilstedeværelse i vores liv.

Første gang taler vi sammen om karma. Anden gang bliver om død og forgængelighed.

Kom og lad os få nogle interessante aftener sammen.

**Dato og tid:** Torsdage d. 28.11. og 12.12. kl. 19-21

**Entre:** 50 kr. pr. aften.

**Ingen tilmelding.**

## PRAKSIS OG MEDITATION

### ÅBENT TEMPEL

Phendeling er åbent for stille meditation alle mandage fra 5.8.-16.12.2019 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.

### FYRAFTENSMEDITATION

”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 – så tag endelig din kollega med!



**Dato og tid:** Onsdage d. 28.8., 11.9., 25.9., 9.10., 30.10., 13.11., 27.11. og 11.12. 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 alternativerende Medicin Buddha puja, Tjenresig puja, Hjerte-sutraen, Bekendelse til de 35 buddhaer, Devachen bønner samt Akshobya Dharani 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. 25.8., 29.9., 20.10. og 10.11. kl. 13.30-15.00.

**Foreslået donation:** 50 kr.

**Ingen tilmelding.**

## **MANTRA-SANG**

Workshops v. 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:** Fredage d. 30.8., 27.9., 25.10., 15.11. og 6.12. kl 17-18.15

**Entre:** 50 kr.

**Ingen tilmelding.**

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

Vi mødes nytårsdag 2020 kl.16-17.30 og reciterer ønskebønner for os selv og vores nærmeste og for hele verden i håbet om, at 2020 må bringe større grad af fred og harmoni i den enkeltes liv og i verden.

**Dato og tid:** Onsdag d. 1.1.2020 kl. 16-17.30

**Fri adgang.** Men du må meget gerne give en donation.

**Ingen tilmelding.**



# BUDDHISTISK UNIVERSITET

Årgang V, semester 5, efterår 2019

## **Shamata og Vipassana**

v. bikshuni Tenzin Drolkar

Vi vil beskæftige os med hvilke ydre og indre betingelser der er nødvendige, for at vi kan udvikle dyb koncentration - evnen til at fokusere på et givet objekt lige så længe, som vi ønsker det, og hvordan vi gradvist kan overvinde forhindringer som sløvhed og adspredthed og opnå en sindstilstand, der er ledsaget af dyb glæde (shamata), fordi den beroliger alle vores forstyrrende tanker og følelser, så vi opnår ro og klarhed i sindet.

Den egentlige kur mod alle vores besværligheder og frustrationer er den visdom, der opstår gennem analytisk meditation (vipassana) og som giver os evnen til at skelne mellem gavnligt og skadeligt samt indsigt i, hvordan vi selv og alle andre fænomener eksisterer på det relative og på det ultimative plan. Vi har brug for begge dele for at udvikle os og overvinde vores medfødte uvidenhed og nå oplysningen.

**Dato og tid:** Mandage d. 2.9, 9.9, 23.9, 30.9, 14.10, 21.10, 28.10, 4.11, 11.11, 25.11, 2.12 og 9.12 kl. 17.15-19.00.

samt to praksisdage lørdag d.28.9. og 9.11. kl. 13-16 ved Steen Skovhus

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

**Tilmelding og betaling:** Senest 30.8. på [info@phendeling.dk](mailto:info@phendeling.dk)



Fællesmodul for årgangene I-IV

## **OVERBYGNINGSMODUL**

Visdomskapitlet fra "Befrielsens Juvel"

v. Birgit Scott

"Befrielsens Juvel" er skrevet af mesteren Gambopa i det 12. århundrede. Selvom den er skrevet for over 900 år siden til læsere i en meget anderledes kultur end vores nuværende, er dens budskab stadig højaktuelt, fordi den giver svar på de spørgsmål, som vi mennesker til alle tider har stillet. Hvordan gennemskuer vi sindsprocesserne, så vi kan leve et frugtbart liv og kan indvirke positivt på vor egen og andres situation?

Især kapitlet om præcis viden er helt særligt. Her kombinerer Gambopa forklaringer fra de buddhistiske skolers gradvise anskuelser med særlige citater fra siddha-sange, hvor vægten bliver lagt på øjeblikkelig erkendelse. Herved skaber Gambopa en praksis i Tibet, der senere bliver kendt som "sutramahamudra", dvs. en direkte introduktion til sindets natur baseret på citater fra sutraerne og deres kommentarer.

**Dato og tid:** Weekenderne 14.-15.9., 5.-6.10. samt 16.-17.11. kl.11-16.

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

**Tilmelding og betaling:** Senest 7.9. til [info@phendeling.dk](mailto:info@phendeling.dk)

# RETREATS

## RETREAT PÅ GOMDE - DE SEKS PARAMITAER

### Enlightenment to go!

v. bikshunierne Thubten Choedroen og Tenzin Drolkar

For at vores praksis skal bringe gode karmiske frugter, må den blive til handling, derfor handler buddhistisk praksis om meget mere end at sidde på puden. De seks paramitaer (fuldkommenheder) hører hjemme på bodhisattvavejen og er konkrete anvisninger om, hvordan vi kan give vores spirituelle idealer krop og føre dem ud i livet til gavn for verden ved at praktisere gavmildhed, etik, tålmodighed, entusiasme, meditation og visdom.

Litteratur: "Den ædle Læres essentielle Nektar" af Kongpo Lama Geshe Tson-dru, kap. 10-13. Bogen udleveres til deltagerne på retreatet.

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

**Deltagergebyr:** Forplejning og indkvartering i sovesal/eget telt 2200 kr. Dobbeltværelse 2850 kr. Lille enkeltværelse 3200 kr.

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 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 holde-plads.

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

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

**Dato og tid:** Torsdag d.5.9. kl. 16 - søndag d.8.9. kl. 13



## 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 ro-busthed, fylde og livskvalitet – noget som mange af os berøves i en travl og måske stresset hverdag. Herudover vil vi meditere de fire sattipathanaer og synge mantraer.

Da tavshed vil indgå fra om morgenen d. 30.12.19 til aftensmåltidet d.1.1.20. kan vi ikke anbefale dig at deltage, såfremt du er nybegynder udi meditation. Deltagerne hjælper med lettere køkkenarbejde.

Deltagergebyr: Forplejning og indkvartering i lille enkeltværelse 3200,- i delt dobbeltværelse 2850 kr.

Beløbet betales ved tilmelding på [info@phendeling.dk](mailto:info@phendeling.dk)

**Dato og tid:** Søndag d. 29.12. kl. 16 – torsdag d. 2.1. kl. 13

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

**Afbestillingsbetingelser:** Se side 12.

**Transport:** Se side 12.

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

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

# OG SÅ ER DER OGSÅ...

## **EKSISTENS-CAFE**

v. Maria Vishof

Eksistens-cafe'er er et menneskeligt møde med udveksling af tanker og følelser om eksistentielle emner over en kop kaffe eller te. Den professionelle identitet stilles "udenfor døren". Der er ingen undervisning - ingen der ved eller er mere end andre i deres forståelse - men en invitation til at du kan dele dine egne tanker om dagens emne med andre og lytte til deres.

Kom og del dine tanker om aftenens emne og bliv klogere ved at lytte til andres. Du får helt sikkert noget med hjem!

### **Onsdag d. 18.9. kl. 19-21: Kærlighed**

Kærlighed kan være søsterlig, broderlig, platonisk, til en partner, til dine børn, til din hund, romantisk, egocentrisk, til mad, til fædrelandet, til musik, næstekærlighed...

Hvad skal vi med kærlighed? Kan vi leve uden den? Hvad gør den ved os?

### **Onsdag d. 20.11. kl. 19-21: Tilgivelse**

At tilgive er nogen gange lettere sagt end gjort, men hvad tjener dig bedst, vrede og nag eller tilgivelse? Kan du tilgive veninden der løj, kæresten der smuttede, dig selv eller dem der aldrig sagde undskyld? Er det altid muligt at tilgive eller at bede om at blive tilgivet?

**Fri adgang.** Men du må gerne give en lille donation.

## **FILM OG TE**

v. Hans Jørgen Hansson o.a.

Så er der igen hyggeligt sangha-samvær. Vi begynder med en god og relevant film og afslutter med fælles hygge omkring tebordet.

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

**Dato og tid:** Søndage d. 29.9. og 10.11. kl.16.00-17.30.

**Fri adgang.** Men du må meget gerne give en donation. Ingen tilmelding.

## 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. 11.10.2019 kl. 17.00-23.00

**Fri adgang.**

## YOGA I PHENDELING

1½ times kropstræning med hovedvægten på yoga

v. yogalærer Karolina Gyaljen

Du vil blive en del af et lille hold, hvor læreren har øje for hver deltager. Alle er velkomne, ung som gammel.

Forvent at blive manuelt rettet ind i stillingerne og at være en del af et uformelt miljø, hvor vi går seriøst til værks.

Vi tager det stille og roligt og sanser, hvad der sker i kroppen efter hver stilling, og der bliver rig mulighed for også at træne smilebåndet: Vi hygger os, og vi afslutter selvfølgelig med afspænding.

Det er en skøn oplevelse at dyrke yoga i Phendeling, hvor rummets energi hele tiden er med os.

Tag din skridmåtte under armen og lad os ses til yoga.

**Dato og tid 1. periode:** Torsdage d.8.8., 15.8., 22.8., 29.8., 12.9., 19.9., 26.9., 3.10. og 10.10. kl. 14-15.30.

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

**Deltagergebyr:** 1400 kr.

**Dato og tid 2. periode:** Torsdage d.24.10., 31.10., 7.11., 14.11., 21.11., 28.11., 5.12., 12.12. og 19.12. kl. 14-15.30.

**Tilmelding og betaling som ved 1. periode.**





## ER DU MEDLEM AF PHENDELING?

### Og har du husket at betale kontingent i år?

Phendeling drives som forening ved hjælp af medlemskontingenter, donationer, brugerbetaling og lejeindtægter.

Den daglige administration, undervisning, hjemmeside, kommunikation osv. drives af en frivillig bestyrelse og af centerets frivillige medhjælpere.

Foreningen skal ikke tjene på centeret, men har brug for økonomisk balance for fortsat at kunne tilbyde dharma-undervisning på mange niveauer. Vi er derfor dybt afhængige af, at vores brugere melder sig ind i foreningen og dermed støtter økonomisk op om centerets virke.

Som medlem får du tilsendt vores program to gange om året samt invitation til generalforsamlingen.

Du kan blive medlem ved at skrive en mail til [info@phendeling.dk](mailto:info@phendeling.dk)

Almindeligt medlemskab: 300,- kr. pr. år

Støttemedlemskab: 1500,- kr. pr. år

# PHENDELINGS PROGRAM EFTERÅR 2019

## JULI

Sommerferie!

## AUGUST

Ma. 05.08. kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel
To. 08.08. kl. 14.00-15.30	Yoga
Ma. 12.08. kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel
To. 15.08. kl. 14.00-15.30	Yoga
Ma. 19.08. kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel
Ti. 20.08. kl. 19.30-21.00	Lakha Rinpoche underviser
To. 22.08. kl. 14.00-15.30	Yoga
Lø. 24.08. kl. 11.00-16.00	Styrk kærligheden i dit liv
Sø. 25.08. kl. 13.30-15.00	Puja
Ma. 26.08. kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel
On. 28.08. kl. 17.00-18.00	Fyraftensmeditation
On. 28.08. kl. 19.00-21.00	Ny og nysgerrig
To. 29.08. kl. 14.00-15.30	Yoga
Fr. 30.08. kl. 17.00-18.15	Mantrasang

## SEPTEMBER

Ma. 02.09. kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma. 02.09. kl. 17.15-19.00	BU: Shamata og Vipassana
Ti. 03.09. kl. 19.30-21.00	Lakha Rinpoche underviser
To. 05.09. –sø. d.08.09	Retreat på Gomde
Ma. 09.09. kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma. 09.09. kl. 17.15-19.00	BU: Shamata og Vipassana
On. 11.09. kl. 17.00-18.00	Fyraftensmeditation
On. 11.09. kl. 19.00-20.00	Ned med lidelse, op med lykke
To. 12.09. kl. 14.00-15.30	Yoga
Lø. 14.09. kl. 11.00-16.00	BU: Visdomskapitlet
Sø. 15.09. kl. 11.00-16.00	BU: Visdomskapitlet
Ma. 16.09. kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel
Ti. 17.09. kl. 19.30-21.00	Lakha Rinpoche underviser
On. 18.09. kl. 19.00-21.00	Eksistens-cafe
To. 19.09. kl. 14.00-15.30	Yoga

Ma.	23.09.	kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma.	23.09.	kl. 17.15-19.00	BU: Shamata og Vipassana
On.	25.09.	kl. 17.00-18.00	Fyraftensmeditation
On.	25.09.	kl. 19.00-20.00	Ned med lidelse, op med lykke
To.	26.09.	kl. 14.00-15.30	Yoga
Fr.	27.09.	kl. 17.00-18.15	Mantrasang
Lø.	28.09.	kl. 13.00-16.00	BU praksisdag
Sø.	29.09.	kl. 13.30-15.00	Puja
Sø.	29.09.	kl. 16.00-17.30	Film og te
Ma.	30.09.	kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma.	30.09.	kl. 17.15-19.00	BU: Shamata og Vipassana

## OKTOBER

Ti.	01.10.	kl. 19.30-21.00	Lakha Rinpoche underviser
To.	03.10.	kl. 14.00-15.30	Yoga
Lø.	05.10.	kl. 11.00-16.00	BU: Visdomskapitlet
Sø.	06.10.	kl. 11.00-16.00	BU: Visdomskapitlet
Ma.	07.10.	kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel
On.	09.10.	kl. 17.00-18.00	Fyraftensmeditation
On.	09.10.	kl. 19.00-20.00	Ned med lidelse, op med lykke
To.	10.10.	kl. 14.00-15.30	Yoga
To.	10.10.	kl. 19.00-21.00	Livets Hjul
Fr.	11.10.	kl. 17.00-23.00	Kulturnat
Ma.	14.10.	kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma.	14.10.	kl. 17.15-19.00	BU: Shamata og Vipassana
Ti.	15.10.	kl. 19.30-21.00	Lakha Rinpoche underviser
Fr.	18.10.	kl. 17.00-19.00	Sindstræning i syv punkter
Lø.	19.10.	kl. 11.00-16.00	Sindstræning i syv punkter
Sø.	20.10.	kl. 13.30-15.00	Puja
Ma.	21.10.	kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma.	21.10.	kl. 17.15-19.00	BU: Shamata og Vipassana
To.	24.10.	kl. 14.00-15.30	Yoga
To.	24.10.	kl. 19.00-21.00	Livets Hjul
Fr.	25.10.	kl. 17.00-18.15	Mantrasang
Ma.	28.10.	kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma.	28.10.	kl. 17.15-19.00	BU: Shamata og Vipassana
Ti.	29.10.	kl. 19.30-21.00	Lakha Rinpoche underviser

On. 30.10. kl. 17.00-18.00 Fyraftensmeditation  
On. 30.10. kl. 19.00-20.00 Ned med lidelse, op med lykke  
To. 31.10. kl. 14.00-15.30 Yoga

## NOVEMBER

Ma. 04.11. kl. 14.30-16.30 Åbent Tempel  
Ma. 04.11. kl. 17.15-19.00 BU: Shamata og Vipassana  
To. 07.11. kl. 14.00-15.30 Yoga  
To. 07.11. kl. 19.00-21.00 Livets Hjul  
Fr. 08.11. kl. 19.00-21.00 Tilflugtsceremoni  
Lø. 09.11. kl. 13.00-16.00 BU praksisdag  
Sø. 10.11. kl. 13.30-15.00 Puja  
Sø. 10.11. kl. 16.00-17.30 Film og te  
Ma. 11.11. kl. 14.30-16.30 Åbent Tempel  
Ma. 11.11. kl. 17.15-19.00 BU: Shamata og Vipassana  
Ti. 12.11. kl. 19.30-21.00 Lakha Rinpoche underviser  
On. 13.11. kl. 17.00-18.00 Fyraftensmeditation  
On. 13.11. kl. 19.00-21.00 Ny og nysgerrig  
To. 14.11. kl. 14.00-15.30 Yoga  
Fr. 15.11. kl. 17.00-18.15 Mantrasang  
Lø. 16.11. kl. 11.00-16.00 BU: Visdomskapitlet  
Sø. 17.11. kl. 11.00-16.00 BU: Visdomskapitlet  
Ma. 18.11. kl. 14.30-16.30 Åbent Tempel  
On. 20.11. kl. 19.00-21.00 Eksistens-cafe  
To. 21.11. kl. 14.00-15.30 Yoga  
To. 21.11. kl. 19.00-21.00 Livets Hjul  
Ma. 25.11. kl. 14.30-16.30 Åbent Tempel  
Ma. 25.11. kl. 17.15-19.00 BU: Shamata og Vipassana  
Ti. 26.11. kl. 19.30-21.00 Lakha Rinpoche underviser  
On. 27.11. kl. 17.00-18.00 Fyraftensmeditation  
To. 28.11. kl. 14.00-15.30 Yoga  
To. 28.11. kl. 19.00-21.00 De fire tanker

## DECEMBER

Ma. 02.12. kl. 14.30-16.30 Åbent Tempel  
Ma. 02.12. kl. 17.15-19.00 BU: Shamata og Vipassana  
To. 05.12. kl. 14.00-15.30 Yoga  
Fr. 06.12. kl. 17.00-18.15 Mantrasang

Ma. 09.12. kl. 14.30-16.30 Åbent Tempel  
Ma. 09.12. kl. 17.15-19.00 BU: Shamata og Vipassana  
Ti. 10.12. kl. 19.30-21.00 Lakha Rinpoche underviser  
On. 11.12. kl. 17.00-18.00 Fyraftensmeditation  
To. 12.12. kl. 14.00-15.30 Yoga  
To. 12.12. kl. 19.00-21.00 De fire tanker  
Fr. 13.12. kl. 16.00-17.30 Buddha for børn og...  
Ma. 16.12. kl. 14.30-16.30 Åbent Tempel  
To. 19.12. kl. 14.00-15.30 Yoga  
Fr. 27.12. kl. 15.00-17.00 Ryd op og rens ud  
Sø. 29.12. - to. 2.1.20 Stille nytår på Gomde

## **JANUAR 2020**

On. 01.01. kl. 16.00-17.30 Ønskebønner for fred i det nye år

# 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 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 Tysland 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 Tenzin Drolkar** er medinitiativtager 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.

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

**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.



**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](mailto: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](http://www.phendeling.dk)

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

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

Mobilepay 78509