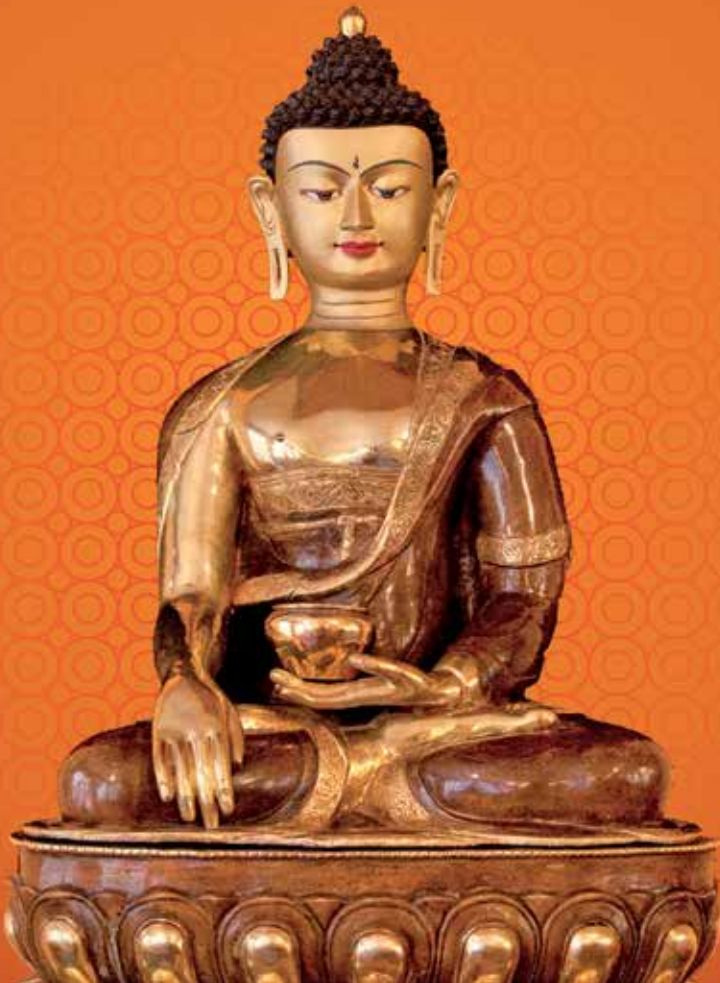




Phendeling

Center for Tibetansk Buddhisme

PROGRAM EFTERÅR 2020



HANS HELLIGHED DALAI LAMAs FØDSELSDAG.

HHDL har fødselsdag 6. juli. Det fejrer vi med puja, langtlivsbøn, shamata-meditation og dejligt samvær. Samtidig benytter vi lejligheden til at fejre Phendelings nyeste bogudgivelse, som du her får mulighed for at bladre i - og meget gerne købe.

Dato og tid: Mandag d. 6.7.2020 kl. 17.00

Entre: 50,-

Tilmelding: Nødvendig senest onsdag d. 1.7.2020 på <https://phendeling.dk/tilmelding>

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: Tirsdag d. 4.8. og onsdag d. 21.10. kl.19-21
Ingen tilmelding.

PRAKSIS OG MEDITATION

ÅBENT TEMPEL

Phendeling er åbent for stille meditation om mandagen fra 3.8. til 14.12. 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. Ingen tilmelding.



Hans Helliged Dalai Lama

LANGTLIVSBØNNER

v. Karolina Gyaljen

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

Dato og tid: Søndage d.4.10. samt 1.11. Kl. 19.30-20.30.

Fri entre. Donation til Phendeling modtages med glæde. 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 Dharani vel-signelsen, der rensar 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 kl. 14.30-15.30 d. 23.8. og 13.9. (begge dage ved stupaen på Bispebjerg Kirkegård) samt 29.11. (i Phendeling).

Entre: 50,-. Ingen tilmelding.



MANTRA-SANG

Workshops v. bhiksuni 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 kl. 16.30-18.00 d.13.8., 10.9., 22.10., samt 26.11.

Entre: 50,-. 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 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
Ingen tilmelding.

FYRAFTENS-MEDITATION

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

Dato og tid: Onsdage kl. 17-18 d. 12.8., 26.8., 9.9., 16.9., 21.10., 28.10., 11.11., 18.11. samt 9.12.

Entre: 50,- Ingen tilmelding.

MEDITATION TO GO!

v. Lene Østergaard

Vi går.... og bevægelsen i sig selv giver lethed til at holde fokus og opmærksomhed over tid. Ved den gentagende bevægelse stilnes sindet.

Uden nogen bestemt destination giver vi os selv lov til at nyde den enkelte bevægelse i at gå. Åndedrættet følger og bevæger sig i takt med dine skridt og bliver roligere og dybere.

Vi øger nærværet og er til stede lige nu, selvom vi er omgivet af ydre påvirkninger, der forsøger at stjæle vores opmærksomhed.

Undervejs er der guidning i forskellige gå-meditations-teknikker.

Inden vi går hjem, drikker vi en kop te/kaffe sammen og udveksler hvad vi hver især har erfaret under meditationen.

Dato og tid: Søndage kl. 13.00-14.00 d. 13.9. ved stupaen på Bispebjerg Krkg. Medbring selv kop og drikke. I tilfælde af regnvej flyttes arrangementet til Phendeling. D. 29.11 går vi i tempelrummet i Phendeling, og her er kaffe og te.

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

TILFLUGTSCEREMONI

v. bhiksuniTenzin Drolkar

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

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.

Såfremt du ønsker at fordybe din forståelse af, hvad det vil sige at tage tilflugt, er du meget velkommen til at deltage i en forberedende aften, hvor du også har mulighed til at stille spørgsmål.

Dato og tid: Forberedende aften fredag d. 6.11. kl. 19-21.

Tilflugtsceremoni fredag d.13.11. Kl. 19-21.

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

NATMEDITATION I SKOVEN

Vi mødes kl. 23 i Phendeling og tager sammen toget ud i skoven (husk rejsekort). Husk varmt tøj, siddeunderlag, varm drik i thermo, varmt tæppe og lommelygte. Vi tager sammen til Nørreport bagefter.
Aktiviteten aflyses ved udsigt til regn!

Dato og tid: Fredage kl. 23-?? d. 21.8. samt 18.9.

Tilmelding nødvendig til på <https://phendeling.dk/tilmelding> senest dagen inden.

YOGA FØR MEDITATION...

v. hatha yoga lærer Maria Vishof

Workshop for alle der ønsker vejledning og inspiration til, hvordan man finder sig til rette i en behagelig meditationsstilling. Der findes mange måder at placere sig på, når man gerne vil meditere i enten kortere eller længere tid. Gennem Yogaen findes der mange muligheder, og vejen dertil går via forskellige asanas (øvelser) og mudras (håndstillinger), som du på denne workshop vil blive guidet nænsomt igennem.

Workshoppen varer 2 timer og afsluttes med en kort guidet meditation.

Det anbefales, at du ikke spiser i 2 timer før workshoppen. Medbring evt. din egen yogamåtte og behageligt tøj. Vi glæder os til at se dig.

Dato og tid: Tirsdag d.10.11. Kl. 16.30-18.30

Entre: 100,- pr. deltager. Ingen tilmelding.

KURSER

SJÆLESORG PÅ BUDDHISTISK GRUNDLAG

v. bhiksuni Tenzin Drolkar samt gæstelærere

Kurset fortsætter på nedenstående aftener.

OBS! Kurset er kun for de, der blev optaget på kurset foråret 2020.

Dato og tid: Torsdage kl. 17.30-20.30 d.6.8., 20.8., 24.9., 29.10., 19.11. og 10.12.

FÅ STYR PÅ DØDEN FØR DU DØR

- et sidstehjælpskursus for buddhister og andre interesserede

Uanset hvem vi er, eller hvad vi tror på, er vi fælles om én ting, at alt født må dø. Når vi gør os fortrolige med den tanke, hjælper den os til at leve med en større bevidsthed om livets kostbarhed - både vores eget og andres. Fortrolighed med døden fører også til mindre dødsangst og mere livsglæde.

På dette kursus vil du blive klogere på selve dødsprocessen ifølge tibetansk buddhisme, lære metoder, der kan hjælpe dig selv og andre på dødstidspunktet samt modtage information om registrering af testamente, behandlingstestamente, organdonation og lovgivning. Der vil også være undervisning i forskellige meditationsformer og buddhistiske bønner.

Dato og tid: Mandage d. 3.8., 10.8., 17.8. samt 24.8. kl. 17.30-20.30

Entre: 400,-

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

STUDIEGRUPPE OM ETIK

Uetiske handlinger er den direkte vej til uro og lidelse. Ethiske handlinger er den direkte vej til indre ro og lykke. Så enkelt er det, og alligevel har mange af os svært ved at holde fast i en etisk livsførelse. Derfor tilbyder Phendeling nu en studiegruppe i etik – en fortsættelse af forårets studiegruppe - men både nye og “gamle” er velkomne.

Med udgangspunkt i H.H. Dalai Lamas fremragende – og letforståelige – bog ”Tanker for det nye årtusinde” arbejder vi os i fællesskab gennem etikkens mange perspektiver og nuancer. Målet er, at vi gennem åbne, fortrolige og udviklende samtaler hjælper hinanden med:

- At øge vores indsigt i etik og etikkens betydning for vores liv og samfund
- At integrere etikken dybere i vores liv, så vi udvikler os positivt og dermed bedre kan være til gavn og glæde for alle levende væsner
- At lære hinanden bedre at kende og styrke vores fællesskab i og omkring etikken og Phendeling.

Eneste betingelser for deltagelse er, at du har tid og mod på at være en del af en fast studiegruppe i Phendeling, at du anskaffer bogen ”Tanker for det nye Årtusinde”, og at du læser op på de kapitler, som er på programmet til de enkelte møder, så vi alle er velforberedte, når vi mødes. Studiegruppen ledes af Hans-Jørgen Hansson og Julie Relsted.

Dato og tid: Onsdage kl. 17.30-19.30 d.19.8., 23.9., 14.10. og 25.11.

Entre: 300,-. Beløbet dækker hele forløbet (deltagere, som betalte i foråret, skal ikke betale igen)

Tilmelding nødvendig - både for nye og gamle deltagere - på <https://phen-delning.dk/tilmelding> senest 12.8.20

OBS! Der er begrænset deltagerantal. Tilmelding efter først-til-mølle-principet. Tidligere deltagere har fortrinsret.

MENTAL DETOX

v. Casper Jakobsen

Vores sind er klart og vidende, og vi har en masse iboende positive evner. Således er vi heldige og vores liv kostbart.

Dog bliver vores klarhed og fred løbende rendt over ende af følelser, vilde tanker og andet mentalt spindelvæv, som forurener vores indre liv. Derfor tilbyder Phendeling nu med dette korte kursus en dharmisk Mental Detox, hvor vi vil kigge på metoder til at rense ud og styrke vores mentale velvære.

Dato og tid: Lørdage d. 22.8., 12.9. samt 28.11. kl 11.00-13.00

Entre: 50,- Ingen tilmelding.



RETREAT

WARM HEART, PEACEFUL MIND

Retreat på Gomde

v. bhiksunierne 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 oplæg med udgangspunkt i teksten "Otte Vers om at Transformere Sindet" af Kadampa Geshe Langri Tangpa (1054–1123). Deltagerne vil modtage en dansk oversættelse af rodteksten. Undervisningen vil foregå på engelsk med dansk oversættelse om nødvendigt.

Dato og tid: Torsdag d. 27.8. ankomst fra kl. 16 - søndag d. 30.8. Kl. 13.

Tilmelding nødvendig til info@phendeling.dk

Deltagergebyr: Forplejning og indkvartering i sovesal/eget telt 2200 kr. Dobbeltværelse 2850 kr. Lille enkeltværelse 3200 kr. Værelserne fyldes efter først-til-mølle. Begrænset antal pladser.

Gebyret betales ved tilmelding på Phendelings konto i Danske Bank reg.nr. 9570 kontonr. 60028133 samtidig med at du tilmelder dig.

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 fra Kbh. til Ebeltoft eller Rønde, 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.

STILLE NYTÅR PÅ GOMDE

Find indre ro gennem meditation og stilhed
v. bhiksuni 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. 30.12.20 til aftensmåltidet d.1.1.21. 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 på Phendelings konto samtidig med, at du tilmelder dig ved at maile til info@phendeling.dk

Dato og tid: Tirsdag d. 29.12. kl. 16 – lørdag d. 2.1. kl. 13
Tilmelding nødvendig til info@phendeling.dk.

Afbestillingsbetingelser: Se side 11

Transport og sted: Se side 11

Medbring: Se side 11



BUDDHISTISK UNIVERSITET

Årgang V, efterår 2020

OVERBYGNINGSMODUL, semester 7

HJERTESUTRAEN

v. bhiksuni Tenzin Drolkar

Hjertesutraen er den kendeste og korteste tekst i den samling, vi kender som prajnaparamita litteratur. Den udgør essensen af Buddhas belæring og behandler især det ofte misforståede tomhedsbegreb, der er en kritik af betinget eksistens.

Prajnaparamita teksterne er nøglen til madhyamaka filosofien, hvis ophav tilskrives Nagarjuna (2. årh.). Med udgangspunkt i udvalgte vers og kommentarer vil vi diskutere og reflektere over den rette anskuelse af det relatives og det ultimatives sameksistens.

Dato og tid: Mandage kl. 17.15-19.00: 7.9., 14.9., 28.9., 5.10., 12.10., 19.10., 26.10., 2.11., 9.11., 16.11., 30.11. og 7.12.

Kursusgebyr: Medlemmer af Phendeling 1075,-; andre 1325,-

Såfremt du tidligere har deltaget på Hjertesutraen med Tenzin, tilbydes du at deltage for halv pris.

Tilmelding og betaling: Allerhelst senest 1.9.

på <https://phendeling.dk/tilmelding>

Årgang VI, efterår 2020

DEN TRINWISE VEJ, Semester 2

Lamrim 1

v. bhiksuni Tenzin Drolkar

Lamrim studiet tilbyder en trinvis, systematisk gennemgang af hele den buddhistiske vejs filosofi fra theravada til mahayana. På lamrim I 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.

Dato og tid: Mandage kl. 19.30-21.15: 7.9., 14.9., 28.9., 5.10., 12.10., 19.10., 26.10., 2.11., 9.11., 16.11., 30.11. og 7.12.

Kursusgebyr: Medlemmer af Phendeling 1075,-; andre 1325,-

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

Tilmelding og betaling: Allerhelst senest 1.9.

på <https://phendeling.dk/tilmelding>

BU fællesmodul

SINDSTRÆNINGENS SOLSTRÅLER

Mindtraining

v. bhiksunierne Sönam Chokyi og Tenzin Drolkar

Vi genoptager nu 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 lamrim er hjerteligt velkomne!

Dato og tid: Weekenderne 19.-20.9. (Denne weekend er gebyrfri for dem, der deltog i kurset dette forår), 21.-22.11. samt 12.-13.12. kl. 11-16.

Kursusgebyr: Alle tre weekender: Medlemmer af Phendeling 1175,-; andre 1425,- De to sidste weekender: 800,-/1000,-

Tilmelding: Senest 10.9. på <https://phendeling.dk/tilmelding>

OG SÅ ER DER OGSÅ...

EKSISTENSCAFE OM TEMAET HÅB

v. Maria Vishof

Eksistenscafeen i Phendeling er et mødested, hvor vi samtaler omkring et på forhånd givet emne. Det kræver ingen forudsætninger at deltage. Alle er velkomne.

Denne aften er temaet "håb":

Hvad er det at håbe, og hvilken rolle spiller det i dit liv? Hvad håber du på? Hvor går grænsen mellem håb og forventninger? Kan man skelne mellem et religiøst og et verdsligt håb? Dette og meget mere vil vi tale med hinanden om på Phendelings eksistenscafe om håb.

Dato og tid: Onsdag d. 28.10. Kl. 19.00-21.00

Entre: Fri entre, men du er meget velkommen til at give en donation. Ingen tilmelding.

"NYTÅRSKUR"

Vi gør mental hovedrengøring og ønsker hinanden et rigtig godt nytår ved årets slutning, hvor Tenzin og seniormedlemmer af sanghaen guider os igennem følgende praksis, inden vi hygger os ved den obligatoriske kaffe og kransekage:

Tilflugtsbønnen - De fire umådelige - Den syv-grenede bøn - Indre renselses-meditation - Kort dharmaforedrag

Kaffepause

Lakhas prayer to Tjenresig - Tjenresig puja - Precious human life - Langtlivs-bønner

Hver deltager vil modtage et hæfte med alle de anvendte tekster.

Dato og tid: Søndag d. 27.12. Kl. 15.00-17.00

Entre: 100,- der betales ved tilmelding.

Tilmelding nødvendig på <https://phendeling.dk/tilmelding> senest d. 25.12.



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

Almindeligt medlemskab: 300,- kr. pr. år

Støttemedlemskab: 1500,- kr. pr. år

PHENDELINGS PROGRAM EFTERÅR 2020

JULI

Ma. 6.7. Kl. 17.00 Fejring af H.H. Dalai Lamas fødselsdag

AUGUST

Ma. 03.08. Kl. 14.30-16.30 Åbent Tempel
Ma. 03.08. Kl. 17.30-20.30 Få styr på døden før du dør
Ti. 04.08. Kl. 19.00-21.00 Ny og Nysgerrig
To. 06.08. Kl. 17.30-20.30 Sjælesorg på Buddhistisk Grundlag
Ma. 10.08. Kl. 14.30-16.30 Åbent Tempel
Ma. 10.08. Kl. 17.30-20.30 Få styr på døden før du dør
On. 12.08. Kl. 17.00-18.00 Fyraftensmeditation
To. 13.08. Kl. 16.30-18.00 Mantrasang
Ma. 17.08. Kl. 14.30-16.30 Åbent Tempel
Ma. 17.08. Kl. 17.30-20.30 Få styr på døden før du dør
On. 19.08. Kl. 17.30-19.30 Studiegruppe om etik
To. 20.08. Kl. 17.30-20.30 Sjælesorg på Buddhistisk Grundlag
Fr. 21.08. Kl. 23.00-???.?? Natmeditation i skoven
Lø. 22.08. Kl. 11.00-13.00 Mental Detox
Sø. 23.08. Kl. 14.30-15.30 Puja v. Stupaen på Bispebjerg Kirkegård
Ma. 24.08. Kl. 14.30-16.30 Åbent Tempel
Ma. 24.08. Kl. 17.30-20.30 Få styr på døden før du dør
On. 26.08. Kl. 17.00-18.00 Fyraftensmeditation
To. 27.08. - sø. 30.08. Retreat på Gomde
Ma. 31.08. Kl. 14.30-16.30 Åbent Tempel

SEPTEMBER

Ma. 07.09. Kl. 14.30-16.30 Åbent Tempel
Ma. 07.09. Kl. 17.15-19.00 BU, Hjertesutraen
Ma. 07.09. Kl. 19.30-21.15 BU, Lamrim I
On. 09.09. Kl. 17.00-18.00 Fyraftensmeditation
To. 10.09. Kl. 16.30-18.00 Mantrasang
Lø. 12.09. Kl. 11.00-13.00 Mental Detox
Sø. 13.09. Kl. 13.00-14.00 Meditation to go
v. Stupaen på Bispebjerg Kirkegård
Sø. 13.09. Kl. 14.30-15.30 Puja v. Stupaen på Bispebjerg Kirkegård
Ma. 14.09. Kl. 14.30-16.30 Åbent Tempel

Ma.	14.09.	Kl. 17.15-19.00	BU, Hjertesutraen
Ma.	14.09.	Kl. 19.30-21.15	BU, Lamrim I
On.	16.09.	Kl. 17.00-18.00	Fyraftensmeditation
Fr.	18.09.	Kl. 23.00-???.??	Natmeditation i skoven
Lø.	19.09.	Kl. 11.00-16.00	BU, Sindstræningens Solstråler
Sø.	20.09.	Kl. 11.00-16.00	BU, Sindstræningens Solstråler
Ma.	21.09.	Kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel
On.	23.09.	Kl. 17.30-19.30	Studiegruppe om etik
To.	24.09.	Kl. 17.30-20.30	Sjælesorg på Buddhistisk Grundlag
Ma.	28.09.	Kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma.	28.09.	Kl. 17.15-19.00	BU, Hjertesutraen
Ma.	28.09.	Kl. 19.30-21.15	BU, Lamrim I

OKTOBER

Sø.	04.10.	Kl. 19.30-20.30	Langtlivsbønner
Ma.	05.10.	Kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma.	05.10.	Kl. 17.15-19.00	BU, Hjertesutraen
Ma.	05.10.	Kl. 19.30-21.15	BU, Lamrim I
Ma.	12.10.	Kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma.	12.10.	Kl. 17.15-19.00	BU, Hjertesutraen
Ma.	12.10.	Kl. 19.30-21.15	BU, Lamrim I
On.	14.10.	Kl. 17.30-19.30	Studiegruppe om etik
Ma.	19.10.	Kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma.	19.10.	Kl. 17.15-19.00	BU, Hjertesutraen
Ma.	19.10.	Kl. 19.30-21.15	BU, Lamrim I
On.	21.10.	kl. 17.00-18.00	Fyraftensmeditation
On.	21.10.	Kl. 19.00-21.00	Ny og Nysgerrig
To.	22.10.	Kl. 16.30-18.00	Mantrasang
Ma.	26.10.	Kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma.	26.10.	Kl. 17.15-19.00	BU, Hjertesutraen
Ma.	26.10.	Kl. 19.30-21.15	BU, Lamrim I
On.	28.10.	Kl. 17.00-18.00	Fyraftensmeditation
On.	28.10.	Kl. 19.00-21.00	Eksistenscafe om håb
To.	29.10.	Kl. 17.30-20.30	Sjælesorg på Buddhistisk Grundlag

NOVEMBER

Sø.	01.11.	Kl. 19.30-20.30	Langtlivsbønner
Ma.	02.11.	Kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma.	02.11.	Kl. 17.15-19.00	BU, Hjertesutraen
Ma.	02.11.	Kl. 19.30-21.15	BU, Lamrim I
Fr.	06.11.	Kl. 19.00-21.00	Forberedelse til at tage tilflugt
Ma.	09.11.	Kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma.	09.11.	Kl. 17.15-19.00	BU, Hjertesutraen
Ma.	09.11.	Kl. 19.30-21.15	BU, Lamrim I
Ti.	10.11.	Kl. 16.30-18.30	Yoga før meditation
On.	11.11.	Kl. 17.00-18.00	Fyraftensmeditation
Fr.	13.11.	Kl. 19.00-21.00	Tilflugtsceremoni
Ma.	16.11.	Kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma.	16.11.	Kl. 17.15-19.00	BU, Hjertesutraen
Ma.	16.11.	Kl. 19.30-21.15	BU, Lamrim I
On.	18.11.	Kl. 17.00-18.00	Fyraftensmeditation
To.	19.11.	Kl. 17.30-20.30	Sjælesorg på Buddhistisk Grundlag
Lø.	21.11.	Kl. 11.00-16.00	Sindstræningens Solstråler
Sø.	22.11.	Kl. 11.00-16.00	Sindstræningens Solstråler
Ma.	23.11.	Kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel
On.	25.11.	Kl. 17.30-19.30	Studiegruppe om etik
To.	26.11.	Kl. 16.30-18.00	Mantrasang
Lø.	28.11.	Kl. 11.00-13.00	Mental Detox
Sø.	29.11.	Kl. 13.00-14.00	Meditation to go i Phendeling
Sø.	29.11.	Kl. 14.30-15.30	Puja i Phendeling
Ma.	30.11.	Kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma.	30.11.	Kl. 17.15-19.00	BU, Hjertesutraen
Ma.	30.11.	Kl. 19.30-21.15	BU, Lamrim I

DECEMBER

Ma.	07.12.	Kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma.	07.12.	Kl. 17.15-19.00	BU, Hjertesutraen
Ma.	07.12.	Kl. 19.30-21.15	BU, Lamrim I
On.	09.12.	Kl. 17.00-18.00	Fyraftensmeditation
To.	10.12.	Kl. 17.30-20.30	Sjælesorg på Buddhistisk Grundlag
Lø.	12.12.	Kl. 11.00-16.00	BU, Sindstræningens Solstråler
Sø.	13.12.	Kl. 11.00-16.00	BU, Sindstræningens Solstråler

Ma. 14.12. Kl. 14.30-16.30 Åbent Tempel
Sø. 27.12. Kl. 15.00-17.00 "Nytårs-kur"
Ti. 29.12.20 - lø.02.01.21 Stille Nytår på Gomde

JANUAR 2021

Fr. 01.01.21. 16.00-17.30 Ønskebønner for 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 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 har været residerende lærer i Tibetisches Zentrum, Hamburg, siden 2003. Geshela blev født i Tibet i 1957 og indtrådte som munk i Sera Kloster i Indien i 1983. I 1997 aflagde han eksamen som lhar-ampa-geshe. Han er idag abbed for Dargye-klosteret i Tibet samtidig med, at han virker som lærer i Hamburg og Hannover. Geshe Pema Samten har undervist i Phendeling flere gange.

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 Soenam Choekyi (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 medinitivtager 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, hvortil hun stadig er tilknyttet.

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 har ligeledes studeret buddhisme ved Tibetisches Zentrum, Hamburg. Steen har bl.a. været med til at stifte Buddhistisk Bisættelsesforening (Stupa-foreningen) samt Sammenslutningen af Tibetanske Buddhister i Danmark. Steen er uddannet højskolelærer og vejleder.

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.

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.

Julie Relsted er 48 år og chefkonsulent på Rigshospitalet. Hun blev buddhist ved et tilfælde for 10 år siden og er kommet i Phendeling siden da. De sidste fem år har hun været medlem af Phendelings bestyrelse, hvor hun særligt tager sig af centerets kommunikationsopgaver. Julie følger BU og Tenzin Drolkars undervisning.

Lene Østergaard har været tilknyttet Phendeling siden 2003 og tog tilflugt i 2007, hvor hun især koordinerer vagtplanerne for Phendelings frivillige. Hun er uddannet professionsbachelor som Psykomotorisk Terapeut og har bl.a. specialiseret sig i forebyggende og rehabiliterende stresshåndtering. Lene er endvidere uddannet meditation- og Yogalærer.

Maria Vishof er medlem af Phendelings bestyrelse og elev på BU siden 2013. Driver til daglig et Kommunikations- og Eventbureau og underviser i sin fritid i Hatha Yoga.



**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
Mobilepay 78509