



Phendeling

Center for Tibetansk Buddhisme

PROGRAM EFTERÅR 2021



SOMMERKURSUS: Styrk krop og sind

-en uge, hvor vi sammen fordyber os i dharmaen

Phendeling inviterer hermed til et dejligt sommerkursus. Vi vil lade os bevæge af rolig yoga under vejledning af hele to uddannede yoga-lærere, få ro i sindet med shamata-meditation sammen med Tenzin, blive bevidst om De fire Tanker, der vender sindet mod dharmaen sammen med Hans Jørgen og blive beriget af at læse sutraer (Buddhas taler) og tale om, hvilket budskab, vi hver især synes, de formidler til lige præcis os.

Program for alle dagene:

11-12 Yoga

12-13 Shamata

13-14 Frokostpause

14-15 De fire Tanker

15-16 Sutra-fordybelse

Undervisere er Maria Vishof og Kristine Wellendorf (yoga), Hans Jørgen Hansson (De fire Tanker) og bhiksuni Tenzin Drolkar (shamata og sutraer).

Dato og tid: Mandag d. 5.7., tirsdag d. 6.7., torsdag d. 8.7. og fredag d. 9.7. Alle dage kl. 11-16.

Den medbragte frokost spiser vi kl. 13. Derudover holder vi kaffe/te-pauser både formiddag og eftermiddag.

Deltagergebyr: Medlemmer af Phendeling 800,-. Ikke-medlemmer 1000,-

Tilmelding: Nødvendig senest d. 3.7. på <https://phendeling.dk/tilmelding>





HANS HELIGHED DALAI LAMAs FØDSELSDAG

HHDL har fødselsdag d. 6. juli. Det fejrer vi med puja, langtlivsbøn, shamata-meditation og dejligt samvær. Medbring gerne lidt blomster, en donation eller nogle spiselige ofringer.

Dato og tid: Tirsdag d. 6.7. kl. 19.00-20.30

Entre: 50,-

Tilmelding: Nødvendig senest d. 4.7. på <https://phendeling.dk/tilmelding>

INTRODUKTION

FYRAFTENSMEDITATION

v. seniormedlemmer af sanghaen

”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.18.8., 8.9., 22.9., 13.10., 27.10., 10.11., 24.11. samt 8.12. kl. 17.00-18.00.

Entre: 50,-

Ingen tilmelding.

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. 18.8., 13.10. og 24.11. kl.19-21

Fri entre. 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.

Til tilflugtsceremonien er det passende at medbringe en donation i form af en lille pengegave, blomster, frugt eller lignende.

Såfremt du ønsker at uddybe 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. 12.11. kl. 19-21.

Tilflugtsceremoni fredag d. 19.11. kl. 19-21.

Fri entre.

Ingen tilmelding.

EKSISTENSCAFE OM TEMAET TRO

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 ”TRO”:

Hvad tror du på, og hvilken rolle spiller det i dit liv? Hvor går grænsen mellem tro og viden? Kan man skelne mellem en religiøs og en verdslig tro? Dette og meget mere vil vi tale med hinanden om på Phendelings eksistenscafe om tro.

Dato og tid: Torsdag d. 28.10. kl. 19.00-21.00

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

Ingen tilmelding.

PRAKSIS OG MEDITATION

ÅBENT TEMPEL

Phendeling er åbent for stille meditation om mandagen fra 2.8. til 6.12. 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.

DE FIRE UMÅDELIGE

Må alle levende væsener være lykkelige og have årsagen til lykke

Må de være fri for lidelse og årsagen til lidelse

Må de aldrig være adskilt fra den højeste lykke, der er uden lidelse

Må de hvile i stor ligevægt fri for tilknytning og aversion mod nære og fjerne

De fire umådelige mentale indstillinger fra Metta-sutraen består i ikke-diskriminerende kærlighed, medfølelse, med-glæde og ligevægt. De åbner hjertet og hjælper os med at skabe gode relationer. De indeholder kraftfulde metoder, hvormed vi kan udvikle os spirituelt og styrke vores opmærksomhed på, hvordan vi kan forøge glæden og mindske smerten i både os selv og andre. Jo mere vi beskæftiger os med dem, desto tydeligere vil de manifestere sig i vores gøren og laden både mentalt, verbalt og fysisk.

Vi vil lære De fire Umådelige at kende og fordybe os i dem gennem oplæg og meditation.

Dato og tid: Torsdage d. 19.8., 16.9., 21.10 samt 25.11. kl. 19.00-20.00 på Facebook.

Entre: 0,-

Ingen tilmelding.

OBS! Da disse arrangementer streames på Facebook, er der ingen adgang i Phendeling.

LANGTLIVSBØNNER

v. Karolina Gyaljen

Vi reciterer Hans Hellighed Dalai Lamas og Lakha Rinpoches langtlivs-bønner, siger mantras i stilhed og dedikerer aftenen til de høje mestre.

Dato og tid: Søndage d. 22.8., 19.9., 10.10., 7.11. samt 19.12. kl. 19.30-20.30 på Facebook.

Entre: 0,-

OBS! Da disse arrangementer streames på Facebook, er der ingen adgang i Phendeling.

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.

Navne på personer, som du ønsker læst højt og tilegnet pujaen, skal vi bede dig om at maile til os senest kl. 12 samme dag på info@phendeling.dk.

Dato og tid: Søndag d. 14.11. Kl. 19.00-20.00 på Facebook.

Entre: 0,-

OBS! Da arrangementet streames på Facebook, er der ingen adgang i Phendeling.

ØNSKEBØNNER FOR FRED I DET NYE ÅR

Vi mødes nytårsdag 2022 kl. 16-17.30 og reciterer ønskebønner for os selv og vores nærmeste og for hele verden i håbet om, at 2022 må bringe større grad af fred og harmoni i den enkeltes liv og i verden.

Dato og tid: Lørdag d. 1.1.22 kl. 16.00-17.30

Ingen tilmelding. Fri adgang.

NATMEDITATION I SKOVEN

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

Dato og tid: Fredag d. 9.7. kl. 23--??

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

Entre: 0,-





“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.

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: Mandag d. 27.12. kl. 16.00-18.00

Entre: 100,- der betales ved tilmelding.

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

OG SÅ ER DER OGSÅ ...

HVILKE TANKER GØR DU DIG OM DØDEN?

Dødscafe'er er muligheden for et menneskeligt møde omkring udveksling af tanker og følelser omkring døden. Den professionelle identitet stilles “udenfor døren”. Der er ingen undervisning, ingen der er “mere end andre” i deres forståelse, men en invitation til at mange stemmer bliver hørt.

Tid og sted: Torsdag d.9.9. kl. 19.00-21.00

Fri adgang. Donationer til dækning af udgifterne er velkomne.

Tilmelding: Ikke nødvendig.





BUDDHISTISK UNIVERSITET

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 resten af vores liv bliver fyldt med dharma.

Kurset er især målrettet 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 d. 17.-18.7., 14.-15.8. og 11.-12.9. kl. 11-16.

Kursusgebyr: Alle tre weekender: Medlemmer af Phendeling 1175,-; andre 1475,-

Tilmelding: Senest d. 14.7. på <https://phendeling.dk/tilmelding>

DEN TRINWISE VEJ

Lamrim III, Bodhisattva-vejen

v. bhiksuni Tenzin Drolkar

Lamrim studiet tilbyder en trinvis, systematisk gennemgang af hele den buddhistiske vejs filosofi fra theravada til mahayana. På lamrim III vil vi beskæftige os med bodhisattva-vejen og fordybe os i dens filosofi ved hjælp af

guidedede 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 d. 20.9., 27.9., 4.10., 11.10., 18.10., 25.10., 1.11., 8.11., 15.11., 22.11., 29.11. samt 6.12. kl. 19.30-21.15

Kursusgebyr: Medlemmer af Phendeling 1075,-; andre 1375,-
Såfremt du tidligere har deltaget på Lamrim III, tilbydes du at deltage for halv pris.

Tilmelding og betaling: Senest d. 15.9. på <https://phendeling.dk/tilmelding>

LORIG

Buddhistisk psykologi

v. bhiksuni Tenzin Drolkar

LORIG omfatter læren om de mentale faktorer og beskriver, hvordan lykke og lidelse opstår på grund af vores måde at tænke på. Vi tænker hele tiden, lige så længe vi er i live, men vi er sjældent opmærksomme på, at det er vores tanker, der skaber vores oplevelser af lidelsesfyldte og lykkelige situationer.

Lorig handler dybest set om, hvordan vi opnår et større velbefindende gennem at fokusere på det, der foregår i vores sind. Når vi er i stand til det, kan vi også ændre på det, der forhindrer os i at være glade.

På kurset vil du lære både de gavnlige og de skadelige faktorer samt modgiftene mod de sidstnævnte at kende.

Dato og tid: Mandage d. 20.9., 27.9., 4.10., 11.10., 18.10., 25.10., 1.11., 8.11., 15.11., 22.11., 29.11. samt 6.12. kl. 17.15-19.00.

Kursusgebyr: Medlemmer af Phendeling 1075,-; andre 1375,-
Såfremt du tidligere har deltaget på Lorig med Tenzin, tilbydes du at deltage for halv pris.

Tilmelding og betaling: Senest d. 15.9. på <https://phendeling.dk/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 oplæg, meditativ praksis og dharma-sange.

Undervisningen vil foregå på engelsk med dansk oversættelse ved behov.

Dato og tid: Torsdag d. 26.8. med ankomst fra kl. 16 - søndag d. 29.8. Kl. 14.

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 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. Derudover henviser vi til Rejseplanen.dk

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. 30.12.21 til aftenmåltidet d.1.1.22. kan vi ikke anbefale dig at deltage, såfremt du er nybegynder udi meditation. Deltagerne hjælper med lettere køkkenarbejde.

Dato og tid: Onsdag d.29.12.21 kl. 16 - søndag d.2.1.22 kl 14.

Tilmelding nødvendig til 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 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. Derudover henviser vi til Rejseplanen.dk



PHENDELINGS PROGRAM EFTERÅRET 2021

JULI

- Ma. 05.07. Kl. 11.00-16.00 Sommerkursus
- Ti. 06.07. Kl. 11.00-16.00 Sommerkursus
- Ti. 06.07. Kl. 19.00-20.30 Hans Hellighed Dalai Lamas fødselsdag
- To. 08.07. Kl. 11.00-16.00 Sommerkursus
- Fr. 09.07. Kl. 11.00-16.00 Sommerkursus
- Fr. 09.07. Kl. 23.00-???.?? Natmeditation i skoven
- Lø. 17.07. Kl. 11.00-16.00 BU, Sindstræningens Solstråler
- Sø. 18.07. Kl. 11.00-16.00 BU, Sindstræningens Solstråler

AUGUST

- Ma. 02.08. Kl. 14.30-16.30 Åbent Tempel
- Ma. 09.08. Kl. 14.30-16.30 Åbent Tempel
- Lø. 14.08. Kl. 11.00-16.00 BU, Sindstræningens Solstråler
- Sø. 15.08. Kl. 11.00-16.00 BU, Sindstræningens Solstråler
- Ma. 16.08. Kl. 14.30-16.30 Åbent Tempel
- On. 18.08. Kl. 17.00-18.00 Fyraftensmeditation
- On. 18.08. Kl. 19.00-21.00 Ny og Nysgerrig
- To. 19.08. Kl. 19.00-20.00 De fire Umådelige, på Facebook
- Sø. 22.08. Kl. 19.30-20.30 Langtlivsbønner, på Facebook
- Ma. 23.08. Kl. 14.30-16.30 Åbent Tempel
- To. 26.08. Kl. 16.00-Sø. 29.08. Kl. 14.00 Retreat på Gomde: Warm heart, peaceful mind
- Ma. 30.08. Kl. 14.30-16.30 Åbent Tempel.

SEPTEMBER

- Ma. 06.09. Kl. 14.30-16.30 Åbent Tempel
- On. 08.09. kl. 17.00-18.00 Fyraftensmeditation
- To. 09.09. Kl. 19.00-21.00 Dødscafe
- Lø. 11.09. Kl. 11.00-16.00 BU, Sindstræningens Solstråler
- Sø. 12.09. Kl. 11.00-16.00 BU, Sindstræningens Solstråler
- Ma. 13.09. Kl. 14.30-16.30 Åbent Tempel
- To. 16.09. Kl. 19.00-20.00 De fire Umådelige, på Facebook
- Sø. 19.09. Kl. 19.30-20.30 Langtlivsbønner, på Facebook
- Ma. 20.09. Kl. 14.30-16.30 Åbent Tempel
- Ma. 20.09. Kl. 17.15-19.00 BU, Lorig

Ma. 20.09. Kl. 19.30-21.15 BU, Lamrim III
On. 22.09. Kl. 17.00-18.00 Fyraftensmeditation
Ma. 27.09. Kl. 14.30-16.30 Åbent Tempel
Ma. 27.09. Kl. 17.15-19.00 BU, Lorig
Ma. 27.09. Kl. 19.30-21.15 BU, Lamrim III

OKTOBER

Ma. 04.10. Kl. 14.30-16.30 Åbent Tempel
Ma. 04.10. Kl. 17.15-19.00 BU, Lorig
Ma. 04.10. Kl. 19.30-21.15 BU, Lamrim III
Sø. 10.10. Kl. 19.30-20.30 Langtlivsbønner, på Facebook
Ma. 11.10. Kl. 14.30-16.30 Åbent Tempel
Ma. 11.10. Kl. 17.15-19.00 BU, Lorig
Ma. 11.10. Kl. 19.30-21.15 BU, Lamrim III
On. 13.10. Kl. 17.00-18.00 Fyraftensmeditation
On. 13.10. Kl. 19.00-21.00 Ny og Nysgerrig
Ma. 18.10. Kl. 14.30-16.30 Åbent Tempel
Ma. 18.10. Kl. 17.15-19.00 BU, Lorig
Ma. 18.10. Kl. 19.30-21.15 BU, Lamrim III
To. 21.10. Kl. 19.00-20.00 De fire Umådelige, på Facebook
Ma. 25.10. Kl. 14.30-16.30 Åbent Tempel
Ma. 25.10. Kl. 17.15-19.00 BU, Lorig
Ma. 25.10. Kl. 19.30-21.15 BU, Lamrim III
On. 27.10. Kl. 17.00-18.00 Fyraftensmeditation
To. 28.10. Kl. 19.00-21.00 Eksistenscafe om tro

NOVEMBER

Ma. 01.11. Kl. 14.30-16.30 Åbent Tempel
Ma. 01.11. Kl. 17.15-19.00 BU, Lorig
Ma. 01.11. Kl. 19.30-21.15 BU, Lamrim III
Sø. 07.11. Kl. 19.30-20.30 Langtlivsbønner, på Facebook
Ma. 08.11. Kl. 14.30-16.30 Åbent Tempel
Ma. 08.11. Kl. 17.15-19.00 BU, Lorig
Ma. 08.11. Kl. 19.30-21.15 BU, Lamrim III
On. 10.11. Kl. 17.00-18.00 Fyraftensmeditation
Fr. 12.11. Kl. 19.00-21.00 Forberedelse til at tage tilflugt
Sø. 14.11. Kl. 19.00-20.00 Puja for dem vi har mistet, på Facebook
Ma. 15.11. Kl. 14.30-16.30 Åbent Tempel

Ma. 15.11. Kl. 17.15-19.00 BU, Lorig
Ma. 15.11. Kl. 19.30-21.15 BU, Lamrim III
Fr. 19.11. Kl. 19.00-21.00 Tilflugtsceremoni
Ma. 22.11. Kl. 14.30-16.30 Åbent Tempel
Ma. 22.11. Kl. 17.15-19.00 BU, Lorig
Ma. 22.11. Kl. 19.30-21.15 BU, Lamrim III
On. 24.11. Kl. 17.00-18.00 Fyraftensmeditation
On. 24.11. Kl. 19.00-21.00 Ny og Nysgerrig
To. 25.11. Kl. 19.00-20.00 De fire Umådelige, på Facebook
Ma. 29.11. Kl. 14.30-16.30 Åbent Tempel
Ma. 29.11. Kl. 17.15-19.00 BU, Lorig
Ma. 29.11. Kl. 19.30-21.15 BU, Lamrim III

DECEMBER

Ma. 06.12. Kl. 14.30-16.30 Åbent Tempel
Ma. 06.12. Kl. 17.15-19.00 BU, Lorig
Ma. 06.12. Kl. 19.30-21.15 BU, Lamrim III
On. 08.12. Kl. 17.00-18.00 Fyraftensmeditation
Ma. 13.12. Kl. 14.30-16.30 Åbent Tempel
Sø. 19.12. Kl. 19.30-20.30 Langtlivsbønner, på Facebook
Ma. 27.12. Kl. 16.00-18.00 Nytårskur
On. 29.12. Kl. 16.00 - Sø. 2.1.22 kl. 14.00 Stille Nytår på Gomde

JANUAR 2022

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



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: 350,- kr. pr. år

Støttemedlemskab: 1700,- kr. pr. 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 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.

Bhiksuni 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 på Gomde. Desuden samarbejder hun med Tenzin Drolkar om at undervise på retreats i Tyskland.

Bhiksuni Sönam Chökyi (Maria-Viktoria Derenbach), f. 1948, leder meditation, kurser og studiekredse i Tibetan Centre, Hamborg, og i på det tilhørende retreat-sted, Semkye Ling. Hun har beskæftiget sig intensivt med østlige og vestlige religiøse traditioner siden 1979. Hun er uddannet læge.

Bhiksuni Tenzin Drolkar er med-initiwtager 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 bhiksuni-ordination i 2015. Hun er uddannet dharma-lærer fra Tibetisches Zentrum, Hamburg. Hun fortsætter sine studier 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 og studerer nu ved Jamyang Buddhist Centre, London.

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

Lene Østergaard har været tilknyttet Phendeling siden 2003 og er medlem af Phendelings bestyrelse. Hun tog tilflugt i 2007. Lene er uddannet professionsbachelor som Psykomotorisk Terapeut og har bl.a. specialiseret sig i forebyggende og rehabiliterende stresshåndtering. Hun er endvidere uddannet Yogalærer.

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 350 kr. pr. år.
Støttemedlemskab udgør 1700 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