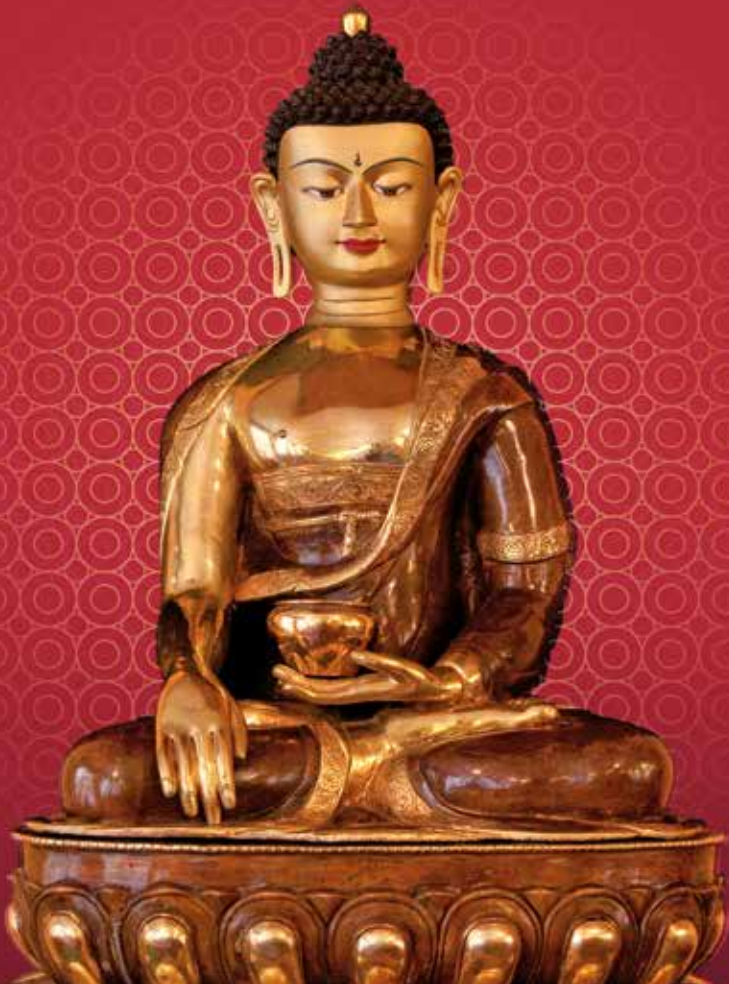




Phendeling

Center for Tibetansk Buddhisme

PROGRAM FORÅR 2022



BELÆRINGER OG INDVIELSE V. GESHE PEMA SAMTEN

... ● ● ● ● ● ...

“All the peace and happiness of the whole globe,
the peace and happiness of societies,
the peace and happiness of family,
the peace and happiness in the individual persons' life,
and the peace and happiness of even the animals and so forth,
all depends on having loving kindness toward each other.”

Lama Zopa Rinpoche

... ● ● ● ● ● ...

Det er en stor glæde at indbyde til dette kursus med Khenrinpoche geshe Pema Samten fra Tibetisches Zentrum Hamborg.

I år vil khenrinpoche give os belæringer på stor kærlighed og stor medfølelse, som er det, vi praktiserer på mahayana-vejen for at skabe forbindelse til andre og generere god karma, så vi kan udvikle vores buddhanatur og nå oplysningen til gavn for alle levende væsener. Medfølelse gavner ikke kun andre, men også os selv. Dalai Lama har sagt: ”Praktisér kærlighed og medfølelse, hvis du ønsker, at andre skal blive lykkelige.”

Vi har alle evnen til at være grænseløst kærlige og medfølende. En kraftfuld metode til at udvikle dette potentiale er at visualisere Tjenresig, medfølelsens bodhisattva, og fordybe os i hans mantra OM MANI PEME HUNG. Om søndagen vil geshela give os indvielse til Tjenresig, for at vække vores medfølelses-potentiale.

Dato og tid:

fredag d. 18.03. kl. 19-21 samt lørdag d. 19.03. kl.11-16.

Tjenresig-indvielse søndag d. 20.03. kl. 14-16.

Entre: 1000,- for alle tre dage eller fredag aften: 200,- Lørdag 500,- Søndag 300,-



INTRODUKTION

BOGSLABBERAS

Genåbning af Phendelings bibliotek

I anledning af bibliotekets genåbning inviterer vi Phendelings medlemmer og støttemedlemmer til bogslabberas.

Eftermiddagens program vil indeholde en præsentation af bibliotekets nye opbygning og indhold ved bibliotekar Nina Wegener samt en inspirerende præsentation af udvalgte bøger i biblioteket - alt sammen ledsaget af kaffe/te og lidt sødt.

Tid og dato: Torsdag d. 27.1. kl. 17-18

Fri adgang, men du bedes tilmelde dig på <https://phendeling.dk/tilmelding> senest dagen før.



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: Torsdage d. 27.1., 24.3. og 19.5. kl.19-21

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

INTRODUKTION TIL MEDITATION

v. Hans Jørgen Hansson

Da meditation indgår som et vigtigt værktøj, når man studerer dharma, tilbyder vi en lørdag med introduktion til, hvordan man starter en meditations-praksis i buddhistisk regi. Vi vil hovedsageligt træne shamata- og lamrim-meditation.

Dato og tid: Lørdag d. 26.3. kl. 11-15

Entre: 150,-

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

EKSISTENSCAFE OM TEMAET MOD

v. Maria Vishof

Lad os tale om MOD i Phendeling denne gang i vores eksistenscafe. Livsmod, modvilje, modstand og gå-på-mod ... Lever mennesker med stort mod bedre end dem, som tænker, at livet er farligt? Kan du udfordre dig selv til at blive mere modig? Fortæl om dine modigste øjeblikke og dem, hvor modet slap op.

Vi mennesker udfordres hver dag i vores liv i mange forskellige sammenhænge. Her kan MOD være en udfordrende og afgørende faktor.

Buddhismen har mange skønne værktøjer, der kan hjælpe os med at finde mod til at leve, til at dø og til at modstå alt det, som kan gøre os modløse og ulykkelige.

Vi glæder os til at se dig!

Dato og tid: Torsdag d. 17.3. kl. 19-21

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

EMOTIONEL FRIHED

eller: Buddhas svar til Bahiya

Foredrag v. bhiksuni Tenzin Drolkar på Facebook

Ifølge buddhismen er årsagen til vores frustration og lidelse at finde i vores eget sind i form af emotionelle reaktioner på det, vi kommer ud for. Så snart vi oplever et eller andet, kategoriserer vi det lynhurtigt som værende behageligt, ubehageligt eller neutralt. Disse følelser er årsag til tanker og emotioner i form af f.eks. aversion, begær eller ligegyldighed. Og når vi handler på grundlag af dem, kommer vi ofte i konflikt med vores omverden. Vi lader emotionerne styre os frem for omvendt, og derved spærrer vi os selv inde i det, vi kan kalde samsaras lidelsesfyldte fængsel. Men det er der heldigvis råd for. Vi kan godt øve os blot at betragte vores oplevelser som det, de er, uden emotionelle tilføjelser. Det vil spare os for en masse besvær og vil sætte både os selv og vores omgivelser fri.

Det kræver naturligvis træning, og derfor vil aftenen udover foredraget også byde på enkle meditationsøvelser.

Dato og tid: Torsdag d. 3.2. kl. 19-20 på Facebook

OBS! Da dette arrangement streames på Facebook, er der ingen adgang i Phendeling denne aften.

PRAKSIS OG MEDITATION

ØNSKEBØNNER FOR FRED I DET NYE ÅR

Vi mødes nytårsdag 2022 kl. 16-18 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. 1.1.2022 kl. 16-18

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

ÅBENT TEMPEL

Phendeling er åbent for stille meditation om mandagen fra 24.1. – 13.6. i tidsrummet 14.30 - 16.30 dog ikke på helligdage. 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.

ALDRING SOM SPIRITUEL PRAKSIS

v. bhiksuni Tenzin Drolkar

Alderdommen indeholder et ganske særligt potentiale for menneskelig vækst og udvikling, hvormed vi kan berige såvel os selv som vores omgivelser. Samtidig byder denne del af livet også på nogle helt særlige udfordringer og vanskeligheder. Vi vil sammen udforske nogle af disse temaer gennem korte oplæg, samtaler, meditationer og udvalgte tekster.

Deltagerne forventes at være 60+ og åbne overfor at arbejde spirituelt med sig selv og indgå i samtaler med de øvrige deltagere om de emner, vi beskæftiger os med.

Indholdet er funderet på buddhistisk grundlag, men alle i målgruppen er velkomne!

Dato og tid: Torsdage d. 27.1., 10.2., 24.2., 10.3., 24.3., 28.4., 19.5. og 16.6. kl. 14.30-16.00

Deltagergebyr: 600,-

Tilmelding nødvendig på <https://phendeling.dk/tilmelding> senest 24.1.

EN LIVGIVENDE PRAKSISDAG OM DØDEN

v. bhiksuni 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: Lørdag d. 26.2. kl. 11-16

Entre: 200,-

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



FYRAFTENS-MEDITATION

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

Dato og tid: Torsdage d.10.2., 24.2., 10.3., 24.3., 21.4., 19.5. og 16.6. kl. 17-18.

Entre: 50,-. Ingen tilmelding.

LANGTLIVSBØNNER

v. Karolina Gyaljen

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

Dato og tid: Søndage d. 23.1., 20.2., 13.3., 24.4., 22.5. og 19.6. kl. 19.30-20.30 på Facebook.

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

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 d. 17.2., 17.3., 28.4. og 9.6. kl. 16.30-17.45.

Entre: 50,-. Ingen 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: Onsdag d. 6.7. kl. 19.30-21.00

Fri adgang

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



VESAK

Mandag d. 13.6. 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 synge mantrasange, men der vil også være rig mulighed for hyggeligt samvær.

Dato og tid: Mandag d. 13.6. 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> senest dagen før





NY ÅRGANG PÅ BUDDHISTISK UNIVERSITET: **GRUNDMODUL**

v. Hans Jørgen Hansson

GRUNDMODULET er tilrettelagt for nye studerende på BU men er åbent for alle, der ønsker en grundlæggende viden om buddhismens filosofi, praksis og levevis. På kurset vil du stifte bekendtskab med nogle af de grundlæggende begreber samt lære forskellige former for meditation.

Dato og tid: Mandage kl. 19.30-21.15 d. 7.2., 14.2., 21.2., 28.2., 7.3., 14.3., 28.3., 4.4., 2.5., 9.5., 16.5., 30.5 samt en praksis-søndag: d.27.02. kl. 11-14.

Kursusgebyr: Medlemmer af Phendeling 1100,- andre: 1400,-
Såfremt du tidligere har deltaget på GRUNDMODUL, tilbydes du at deltage for halv pris.

Tilmelding og betaling senest fredag d. 04.02. på <https://phendeling.dk/tilmelding>



MINDTRAINING – BUDDHISTISK PSYKOLOGI I PRAKSIS

v. bhiksuni Tenzin Drolkar

Hvis vi vil følge Buddhas vej, må vi kende det spirituelle landkort. Men det i sig selv er ikke tilstrækkeligt. Vi må også betræde vejen ved at anvende de metoder til at transformere vores sind, som vi finder i den buddhistiske værktøjskasse, for ifølge Buddha opstår vores lykke og lidelse i sindet. Derfor handler al praksis dybest set om at transformere vores sind ved at øve os i at tænke i nogle andre baner end dem, vi plejer.

Dette kursus er specielt tilrettelagt for dem, der har tilegnet sig viden om sindet og dets faktorer ved at studere Lamrim eller Lorig, og som ønsker at integrere denne viden via praksis.

Dato og tid: Mandage kl. 17.15-19.00 d. 7.2., 14.2., 21.2., 28.2., 7.3., 14.3., 28.3., 4.4., 2.5., 9.5., 16.5. og 30.5.

Kursusgebyr: Medlemmer af Phendeling 1100,- andre: 1400,-

Tilmelding og betaling senest fredag d. 04.02.
på <https://phendeling.dk/tilmelding>

BU FÆLLESMODUL

SINDSTRÆNINGENS SOLSTRÅLER

Mindtraining

v. bhiksunierne 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.

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 d. 23.-24.4., 21.-22.5. og 25.-26.6. kl. 11-16.

Kursusgebyr: Alle tre weekender: Medlemmer af Phendeling 1100,-; andre 1400,-

Tilmelding: Senest 15.4. på <https://phendeling.dk/tilmelding>

FORENINGEN AF ŚAMATHA OG VIPAŚYANĀ

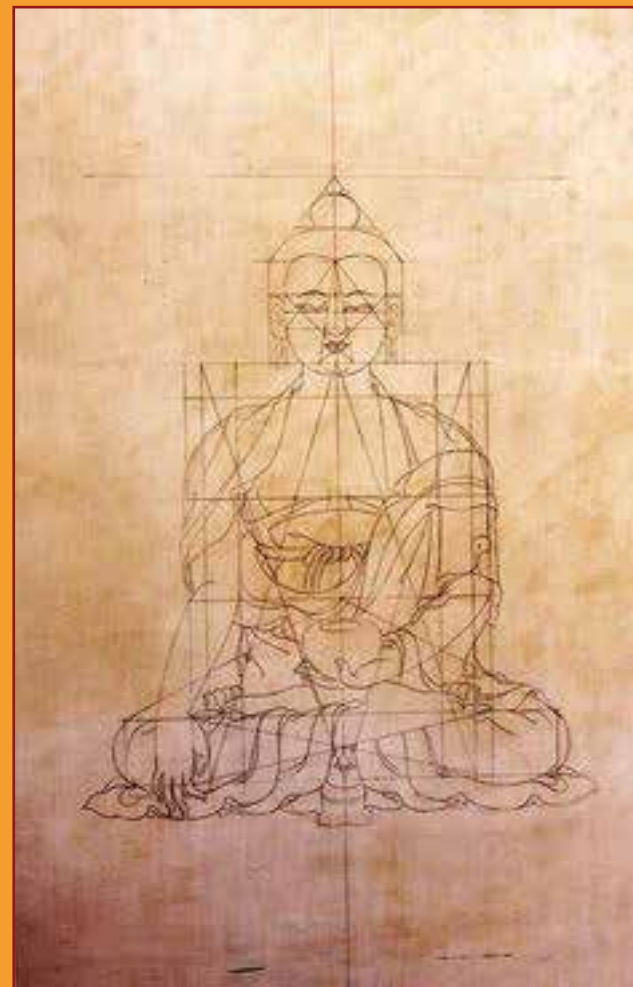
v. bhiksuni Tenzin Drolkar og Anne Burchardi

Temaet for pinsens undervisning er foreningen af śamatha og vipaśyanā på flere niveauer. Vi tager udgangspunkt i ”De Fire Saṭṭipathāna som grundlag for mindfulness”. Her undersøger vi vores egen og andre fænomeners eksistens ved hjælp af analytisk meditation, vipaśyanā. Den forståelse vi når frem til, stabiliserer vi gennem śamatha-meditation. Herefter vil vi arbejde videre med śamatha og vipaśyanā i meditation på sindets natur. Stilhed vil indgå som et dagligt element.

Dato og tid: Fredag d. 3.6. kl. 16-18 samt lørdag d. 4.6. og søndag d.5.6. kl. 11-16.

Deltagergebyr: 1000,-

Tilmelding nødvendig senest 30.05. på <https://phendeling.dk/tilmelding>



SENSOMMER RETREAT

“PEACEFUL MIND, WARM HEART”

I Urgyen Ling, Gjerrild

v. bhiksunierne Thubten Choedroen og Tenzin Drolkar

Sensommer-retreatet finder i år sted i Dzogchen Centeret Urgyen Ling i den lille landsby Gjerrild nær Æbeltoft, hvor vi vil øve shamata-meditation samt beskæftige os med “de fire tanker, der vender sindet mod dharmaen”: Det kostbare menneskeliv, forgængelighed, lidelse og karma. Et par mantra-sange skal vi naturligvis også synge.

Du indkvarteres på en enkelt indrettet sovesal for en billig penge eller på ene- eller delværelse mod et tillæg. Da der er begrænsede værelser til rådighed, bedes du sende en forespørgsel til info@phendeling.dk, såfremt du ønsker indkvartering på værelse. Der er også mulighed for at slå eget telt op i haven, booke en hytte på Gjerrild Camping eller booke et værelse i Gjerrild Gæstehus <https://www.gjerrildgaestehus.dk>. For at benytte en af disse to muligheder anbefaler vi, at du medbringer bil eller cykel.

Dato og tid: Torsdag d.8.9.22 kl 16 - søndag d.11.9.22 kl 14.

Tilmelding nødvendig til: info@phendeling.dk

Deltagergebyr: Forplejning og indkvartering i sovesal 1600,-.
Overnatning i medbragt telt: 1600,-. Tillæg for ene- eller dobbeltværelse: 400,-. Kun forplejning: 1300,-
Gebyret kan overføres til Phendelings konto i Danske Bank 9570 60028133 efter aftale med Phendeling.

Medbring: Sengelinned/sovepose samt evt. meditationspude.

Sted: Dzogchen Urgyen Ling, Kirkepolden 6, Gjerrild, 8500 Grenå.
<http://dzogchenurgyenling.dk>.

Afbestillingsbetingelser: Ved afbestilling 45 dage før tilbagebetales det fulde beløb minus 300,- i administrationsgebyr. Ved afbestilling mindre end 45 dage før mistes 500,-. Ved afbestilling mindre end 30 dage før mistes 800,-. Ved afbestilling senere end en uge før mistes hele beløbet.

Transport: Vi forsøger at arrangere samkørsel. Derudover henviser vi til rejseplanen.dk.



PHENDELINGS PROGRAM FORÅR 2022

JANUAR

Lø.	01.01.	kl. 16.00-18.00	Ønskebønner for det nye år
Sø.	23.01.	kl. 19.30-20.30	Langtlivsbønner på Facebook
Ma.	24.01.	kl. 14.30-16.30	Åbent tempel
To.	27.01.	kl. 14.30-16.00	Aldring som spirituel praksis
To.	27.01.	kl. 17.00-18.00	Bogslabberas
To.	27.01.	kl. 19.00-21.00	Ny og nysgerrig
Ma.	31.01.	kl. 14.30-16.30	Åbent tempel

FEBRUAR

To.	03.02.	kl. 19.00-20.00	Emotionel frihed på Facebook
Ma.	07.02.	kl. 14.30-16.30	Åbent tempel
Ma.	07.02.	kl. 17.15-19.00	BU, Mindtraining – buddhistisk psykologi...
Ma.	07.02.	kl. 19.30-21.15	BU, Grundmodul
To.	10.02.	kl. 14.30-16.00	Aldring som spirituel praksis
To.	10.02.	kl. 17.00-18.00	Fyraftensmeditation
Ma.	14.02.	kl. 14.30-16.30	Åbent tempel
Ma.	14.02.	kl. 17.15-19.00	BU, Mindtraining – buddhistisk psykologi...
Ma.	14.02.	kl. 19.30-21.15	BU, Grundmodul
To.	17.02.	kl. 16.30-17.45	Mantrasang
Sø.	20.02.	kl. 19.30-20.30	Langtlivsbønner på Facebook
Ma.	21.02.	kl. 14.30-16.30	Åbent tempel
Ma.	21.02.	kl. 17.15-19.00	BU, Mindtraining – buddhistisk psykologi...
Ma.	21.02.	kl. 19.30-21.15	BU, Grundmodul
To.	24.02.	kl. 14.30-16.00	Aldring som spirituel praksis
To.	24.02.	kl. 17.00-18.00	Fyraftensmeditation
Lø.	26.02.	kl. 11.00-16.00	En livgivende praksisdag om døden
Sø.	27.02.	kl. 11.00-14.00	BU Grundmodul praksisdag
Ma.	28.02.	kl. 14.30-16.30	Åbent tempel
Ma.	28.02.	kl. 17.15-19.00	BU, Mindtraining – buddhistisk psykologi...
Ma.	28.02.	kl. 19.30-21.15	BU, Grundmodul

MARTS

Ma.	07.03.	kl. 14.30-16.30	Åbent tempel
Ma.	07.03.	kl. 17.15-19.00	BU, Mindtraining – buddhistisk psykologi...
Ma.	07.03.	kl. 19.30-21.15	BU, Grundmodul
To.	10.03.	kl. 14.30-16.00	Aldring som spirituel praksis

To.	10.03.	kl. 17.00-18.00	Fyraftensmeditation
Sø.	13.03.	kl. 19.30-20.30	Langtlivsbønner på Facebook
Ma.	14.03.	kl. 14.30-16.30	Åbent tempel
Ma.	14.03.	kl. 17.15-19.00	BU, Mindtraining – buddhistisk psykologi...
Ma.	14.03.	kl. 19.30-21.15	BU, Grundmodul
To.	17.03.	kl. 16.30-17.45	Mantrasang
To.	17.03.	kl. 19.00-21.00	Eksistenscafe: Mod
Fr.	18.03.	kl. 19.00-21.00	Belæring v. Geshe Pema Samten
Lø.	19.03.	kl. 11.00-16.00	Belæring v. Geshe Pema Samten
Sø.	20.03.	kl. 14.00-16.00	Belæring og indvielse v. Geshe Pema Samten
Ma.	21.03.	kl. 14.30-16.30	Åbent tempel
To.	24.03.	kl. 14.30-16.00	Aldring som spirituel praksis
To.	24.03.	kl. 17.00-18.00	Fyraftensmeditation
To.	24.03.	kl. 19.00-21.00	Ny og nysgerrig
Lø.	26.03.	kl. 11.00-15.00	Introduktion til meditation
Ma.	28.03.	kl. 14.30-16.30	Åbent tempel
Ma.	28.03.	kl. 17.15-19.00	BU, Mindtraining – buddhistisk psykologi...
Ma.	28.03.	kl. 19.30-21.15	BU, Grundmodul

APRIL

Ma.	04.04.	kl. 14.30-16.30	Åbent tempel
Ma.	04.04.	kl. 17.15-19.00	BU, Mindtraining – buddhistisk psykologi...
Ma.	04.04.	kl. 19.30-21.15	BU, Grundmodul
Ma.	11.04.	kl. 14.30-16.30	Åbent tempel
To.	21.04.	kl. 17.00-18.00	Fyraftensmeditation
Lø.	23.04.	kl. 11.00-16.00	Sindstræningens solstråler
Sø.	24.04.	kl. 11.00-16.00	Sindstræningens solstråler
Sø.	24.04.	kl. 19.30-20.30	Langtlivsbønner på Facebook
Ma.	25.04.	kl. 14.30-16.30	Åbent tempel
To.	28.04.	kl. 14.30-16.00	Aldring som spirituel praksis
To.	28.04.	kl. 16.30-17.45	Mantrasang

MAJ

Ma.	02.05.	kl. 14.30-16.30	Åbent tempel
Ma.	02.05.	kl. 17.15-19.00	BU, Mindtraining – buddhistisk psykologi...
Ma.	02.05.	kl. 19.30-21.15	BU, Grundmodul
Ma.	09.05.	kl. 14.30-16.30	Åbent tempel
Ma.	09.05.	kl. 17.15-19.00	BU, Mindtraining – buddhistisk psykologi...
Ma.	09.05.	kl. 19.30-21.15	BU, Grundmodul

Ma. 16.05. kl. 14.30-16.30 Åbent tempel
 Ma. 16.05. kl. 17.15-19.00 BU, Mindtraining – buddhistisk psykologi...
 Ma. 16.05. kl. 19.30-21.15 BU, Grundmodul
 To. 19.05. kl. 14.30-16.00 Aldring som spirituel praksis
 To. 19.05. kl. 17.00-18.00 Fyraftensmeditation
 To. 19.05. kl. 19.00-21.00 Ny og nysgerrig
 Lø. 21.05. kl. 11.00-16.00 Sindstræningens solstråler
 Sø. 22.05. kl. 11.00-16.00 Sindstræningens solstråler
 Sø. 22.05. kl. 19.30-20.30 Langtlivsbønner på Facebook
 Ma. 23.05. kl. 14.30-16.30 Åbent tempel
 Ma. 30.05. kl. 14.30-16.30 Åbent tempel
 Ma. 30.05. kl. 17.15-19.00 BU, Mindtraining – buddhistisk psykologi...
 Ma. 30.05. kl. 19.30-21.15 BU, Grundmodul

JUNI

Fr. 03.06. kl. 16.00-18.00 Foreningen af sámatha og vipaśyanā
 Lø. 04.06. kl. 11.00-16.00 Foreningen af sámatha og vipaśyanā
 Sø. 05.06. kl. 11.00-16.00 Foreningen af sámatha og vipaśyanā
 To. 09.06. kl. 16.30-17.45 Mantrasang
 Ma. 13.06. kl. 14.30-16.30 Åbent tempel
 Ma. 13.06. kl. 19.00-21.00 Vesak
 To. 16.06. kl. 14.30-16.00 Aldring som spirituel praksis
 To. 16.06. kl. 17.00-18.00 Fyraftensmeditation
 Sø. 19.06. kl. 19.30-20.30 Langtlivsbønner på Facebook
 Lø. 25.06. kl. 11.00-16.00 Sindstræningens solstråler
 Sø. 26.06. kl. 11.00-16.00 Sindstræningens solstråler

JULI

On. 06.07. kl. 19.30-21.00 Hans Hellighed Dalai Lamas fødselsdag

OBS!

Retreat i Urgyen Ling, Gjerrild d.08.09.-11.09. 2022 v. bhiksunierne Thubten Choedroen og Tenzin Drolkar



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.

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 lhampa-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.

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 i Meditationshuset tilhørende Tibetisches Zentrum, Hamburg. Desuden samarbejder hun med Tenzin Drolkar om at undervise på retreats i Tyskland.

Bhiksuni 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.

Bhiksuni 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 bhiksuni-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.

Anne Burchardi har beskæftiget sig med tibetansk buddhisme siden 1976 og har fungeret som tolk for tibetanske lærere siden 1981 i Nepal, Europa, USA og Canada. Hun har undervist i tibetansk kultur, historie sprog og buddhisme på Københavns Universitet, Folkeuniversitetet, Buddhistisk Universitet og på Naropa Universiy i Boulder, Colorado.

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 har fulgt undervisningen på BU siden 2013 og har derudover modtaget undervisning af forskellige lærere. Hans Jørgen er medlem af Phendelings bestyrelse og 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.

PHENDELING - Center for Tibetansk Buddhisme

Nørregade 7 B 2.th, 1165 Kbh.K.

Tlf.: 4059 4508, booking: 2081 4908
www.phendeling.dk, info@phenndeling.dk
Danske Bank reg.nr. 9570, kontonr.: 600-2-8133
Mobilepay 78509



PP

DANMARK

**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