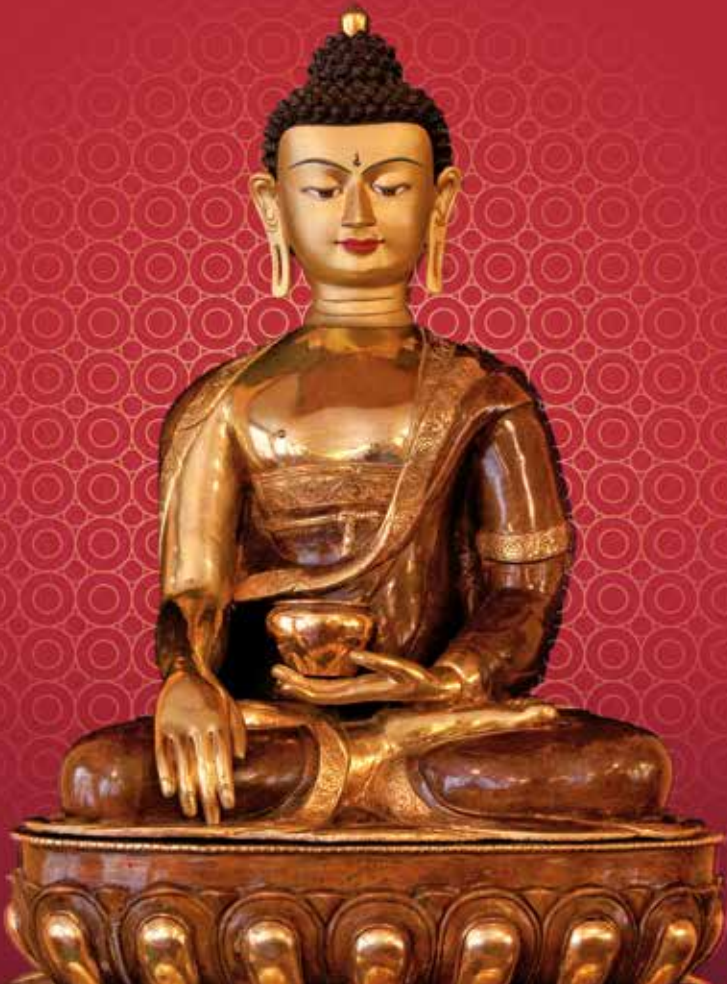




Phendeling

Center for Tibetansk Buddhisme

PROGRAM FORÅR 2025



INTRODUKTION

ÅBENT HUS I PHENDELINGS NYE LOKALER

Nu sker det, vi åbner Phendeling i Klareboderne nr. 10, 1. sal, og alle medlemmer og støttemedlemmer er inviterede til at deltage og være med til at gøre åbningen af det nye center festlig og uforglemmelig!

Det kan hænde, at indretningen ikke er helt på plads, men der vil være kaffe/te på kanden og lagt op til hyggeligt socialt samvær med dharmasange og måske en meditation.

Dato og tid: Søndag d. 2.2. kl. 15-16.30

Fri adgang. Medbring gerne en lille ofring i form af blomster, chokolade, frugt, en pengegave eller lignende.

Tilmelding nødvendig efter først-til-mølle på phendeling.dk/tilmelding



ÅBENT TEMPEL for stille meditation

Phendeling er åbent for stille meditation mandage fra 3.2. – 16.6. 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

Ingen tilmelding

NY OG NYSGERRIG

v. seniormedlemmer af sanghaen

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: Onsdag d. 5.2. kl.19-21

Fri adgang, men du må meget gerne give en donation

Ingen tilmelding



INTRODUKTION TIL BUDDHISTISK FILOSOFI OG MEDITATION

v. bhiksuni Tenzin Drolkar og Nina Wegener

Hvis du har deltaget i NY OG NYSGERRIG og/eller bare gerne vil uddybe din viden om grundlæggende temaer indenfor buddhismen, så er disse aftener specielt tilrettelagt for dig, selvom alle som altid er hjerteligt velkomne! Du kan begynde hvor som helst i nedenstående forløb følgende onsdage kl. 17.30-19:

19.02. Karma - hvad er karma egentlig for noget, og har enhver handling en effekt?

05.03. Forgængelighed - accept af forandringer

19.03. Det kostbare menneskeliv - kunsten at elske dig selv

02.04. Genfødselstanken - måske skal vi dø en dag, men hvad så bagefter?

23.04. Hvad stiller vi op med alle vores problemer og bekymringer?

07.05. Træk vejret!

Entre: 50,-

Ingen tilmelding

URBAN RETREAT I KLAREBODERNE – en dag i stilhed

v. bhiksuni Tenzin Drolkar

Program for dagene:

Kl. 11-13: Vi indleder med Tjenresig puja efterfulgt af stille meditation

Kl. 13-14: Frokostpause i stilhed (medbring madpakke, så du er fri for at gå ud)

Kl. 14-16: Vi synger Lakhas Prayer to Tjenresig efterfulgt af stille meditation og slutter dagen med at tilegne den gode energi til alle levende væsener.

Du kan deltage hele dagen eller i en hvilken som helst af de to sessioner. Du kan meditere siddende, liggende, stående eller gående.

Dato og tid: Søndage d. 9.2. og 27.4. kl. 11-13 og 14-16

Entre: 50,- pr. session.

Tilmelding nødvendig på phendeling.dk/tilmelding

MEDITATIONER VED STUPAEN

v. bhiksuni Tenzin Drolkar

Vi mødes ved stupaen på Bispebjerg Kirkegård og praktiserer en urgammel meditation på, hvad der sker med kroppen efter dødens indtræden. Derefter reciterer vi en kort Tjenresig-praksis til gavn for vores kære afdøde og for alle andre.

Dato og tid: Torsdage d. 12.6. og 26.6. kl. 14-15

Fri adgang

Tilmelding nødvendig på phendeling.dk/tilmelding





PRAKSISDAG

Spirituel forberedelse til døden
v. bhiksuni Tenzin Drolkar

Vi kan møde døden hvert øjeblik, og da vi ikke ved hvornår, bør vi holde os parat, hvis vi vil møde den uden frygt. Det kræver mod at se døden i øjnene, men jo oftere vi gør det, desto lettere bliver det.

Vi vil beskæftige os med meditationer fra den tibetanske buddhismes videnskab om døden og øve os i relevante praksisser, der kan hjælpe os, når vi dør - såfremt vi praktiserer dem NU.

Deltagerne må have stiftet bekendtskab med den tibetansk buddhistiske tanke om død, bardo og genfødsel samt have en spirituel praksis eller ønske at etablere en sådan.

Dato og tid: Søndag d.22.6. kl. 11-16

Entre: 100,-

Tilmelding nødvendig på phendeling.dk/tilmelding

KURSER OG WORKSHOPS

INDVIELSE AF PHENDELING I KLAREBODERNE

v. geshe Pema Samten

Vi velsigner og indvier officielt de nye lokaler i Klareboderne til spirituel praksis. Alle medlemmer og støttemedlemmer er velkomne.

Dato og tid: Fredag d. 28.03. kl. 19-21

Tilmelding nødvendig på phendeling.dk/tilmelding efter først-til-mølle

Fri adgang. Medbring gerne en lille ofring.

RELATIV OG ULTIMATIV BODHICITTA

v. geshe Pema Samten

Geshela vil gernnemgå de to former for bodhicitta: relativ og ultimativ. Relativ bodhicitta er det dobbelte ønske om at ville nå oplysningen til gavn for alle levende væsener og praktiseres i hverdagen af de, der følger mahayanas bodhisattva-vej. Ultimativ bodhicitta forstås som indsigt i tomhedens natur. Vi vil desuden beskæftige os med, hvordan vi genererer de to former for bodhicitta.

Det vil være muligt at tage bodhisattva-løftet i forbindelse med kurset.

Dato og tid: Lørdag d.29.3. og søndag d.30.3. kl. 11-16

Entre: 1.000,-

Tilmelding nødvendig på phendeling.dk/tilmelding





TANTRISK SHAMATHA

v. Anne Burchardi

I disse to weekender vil vi gennemgå baggrunden for såkaldt tantrisk shamatha og dets rolle i tibetansk buddhisme. Vi vil studere hvordan visualisering eliminerer forstyrrende følelser, hvordan visualisering skærper vores koncentrationsevne, samt hvilken rolle den spiller i udvikling af ren opfattelse. Vi vil praktisere meditation for at undersøge, på hvilken måde ren opfattelse gør det muligt at hvile i sindets naturlige tilstand.

Vores studie vil basere sig på Jamgon Kongtrul Lodro Thayes tekst "Visualisering og Fuldendelse" (Creation and Completion), og vi vil supplere vores meditationssessioner med den 3. Karmapas Mahamudra bøn på dansk, som ikke alene giver forståelse af grundlaget, vejen og resultatet men som også giver direkte udpegende instruktioner.

Alle er velkomne til at deltage. Det er en fordel at have forkundskaber indenfor mahayana-buddhismen, men enhver med interesse for visualisering er velkommen.

Dato og tid: Lørdag d. 22. februar og søndag d.23. februar kl.11-16 samt lørdag d.8. marts og søndag d.9. marts kl.11-16

Deltagergebyr: 1400,- beløbet dækker begge weekender

Tilmelding nødvendig på phendeling.dk/tilmelding



UNDERVISNING OG GRØN TARA PRAKSIS

v. Birgit Scott

Birgit Scott vil gennemgå 3 sublime vers om den kvindelige yiddam Grøn Tara, som hendes tibetanske mester Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche meget poetisk har sammensat. Vi vil høre om og læse de smukke vers, som er en hyldest og bøn til Grøn Tara, samt sige hendes mantra og meditere på hende. Grøn Tara er forbundet med medfølelse, kærlighed, helbredelse og beskyttelse. Hun symboliserer et kvindeligt aspekt af oplysning og repræsenterer den aktive kærlighed og medfølelse, der hjælper med at befri alle væsener fra lidelse. Hendes grønne farve symboliserer fornyelse, frugtbarhed, økologi og spirituel vækst.

Den store tibetanske mester, Khenchen Tsultrim Gyamtso Rinpoche, har igennem hele sit liv vist en umådelig tæt forbindelse til det kvindelige buddha-aspekt, Tara. Rinpoche har i 1992 opsummeret Jonang Taranatha's text, Kilden til Tara Tantra i verseform. Disse vers kaldes en "Gong-ter", en "mind treasure", det vil sige en belæring, der blev overført direkte fra Tara's erkendte sind til Rinpoche's.

Vi vil beskæftige os med versene på engelsk og meditere ud fra Rinpoche's instruktioner.

Dato og tid: Søndage d. 13.4. og 11.5. kl. 13-16

Deltagergebyr: 300,- beløbet dækker begge dage

Tilmelding nødvendig på phendeling.dk/tilmelding



GRUNKURSUS I MEDITATION

v. Nina Wegener

Vil du i gang med at meditere eller har du gjort det tidligere, men er faldet ud af rutinen? På kurset kommer vi til at beskæftige os med grundlæggende former for meditation, samt med hvordan vi får etableret en praksis og holdt fast i den. Og så skal vi selvfølgelig også have praksis ind under huden og meditere en masse.

Dato og tid: Onsdage d. 12.3., 26.3., 9.4. og 30.4. kl. 19-21

Deltagergebyr: 300,- (beløbet dækker alle 4 aftener)

Tilmelding nødvendig på phendeling.dk/tilmelding



ONLINE ARRANGEMENTER

LANGTLIVSBØNNER - på Facebook

v. Karolina Gyaljen

Vi samles foran skærmen 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. 23.02., 23.03., 27.04., 25.05. og 15.6. kl. 19.30-20.30 på Facebook.

Obs! Dette er udelukkende en Facebook-aktivitet, og der er intet deltagergebyr, men du må meget gerne sende en lille donation til Phendeling.

BREATHE! You are alive – på Zoom

v. bhiksuni Tenzin Drolkar

Phendeling tilbyder en online meditationsgruppe med fokus på åndedrætsmeditation (Anapanasati) og med mulighed for udveksling og samtale efter meditationen.

Meditationerne tager udgangspunkt i den vietnamesiske mester Thich Nhat Hanhs bog af samme titel som overskriften på dette kursus.

Vi mødes på Zoom. Du vil modtage en mail med et link hver af de nævnte datoer.

Dato og tid: Onsdage d. 28.5., 4.6., 11.6. og 18.6. kl. 16.30-17.15

Deltagere: Max. 8 efter først-til-mølle

Deltagergebyr: Det koster ikke noget at deltage, men vi opkræver et administrativt gebyr på 100,-

Tilmelding nødvendig på phendeling.dk/tilmelding

SENSOMMER-RETREAT

I Urgyen Ling, Gjerrild

v. bhiksunierne Thubten Choedroen og Tenzin Drolkar

Sensommer-retreatet finder sted i Dzogchen Centeret Urgyen Ling i den lille landsby Gjerrild nær Grenaa, hvor vi vil øve shamata- og vipassana-meditation. Et par mantra-sange skal vi naturligvis også synge. Undervisningen vil foregå på et let forståeligt engelsk.

Du indkvarteres på en enkelt indrettet sovesal for en billig penge eller på ene- eller deleverelse 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, eller du kan booke en hytte på Gjerrild Camping. For at benytte denne mulighed anbefaler vi, at du medbringer bil eller cykel.

Du kan også booke et værelse på Hotel Gjerrild Kro, der ligger i gåafstand: hotel-gjerrild-kro.dk eller i Rimsø husets B&B: rimsoehus.dk

Dato og tid: Torsdag d.28.8. – søndag d.31.8.

Tilmelding nødvendig til: info@phendeling.dk

Deltagergebyr: Forplejning og indkvartering i Danmarks hyggeligste sovesal eller i eget medbragt telt: 1900,-. Tillæg for ene- eller dobbeltværelse: 500,-
Kun forplejning: 1500,-
Gebyret kan overføres til Phendelings konto i Danske Bank 9570 60028133.

Afbestillingsbetingelser: Ved afbestilling 45 dage før tilbagebetales det fulde beløb minus 300,- i administrationsgebyr. Ved afbestilling mindre end 45 dage før mistes 15%,-. Ved afbestilling mindre end 30 dage før mistes 50%. Ved afbestilling senere end en uge før mistes hele beløbet.

Medbring: Sengelinned/sovepose samt evt. meditationspude.

Sted: Dzogchen Urgyen Ling, Kirkepolden 6, Gjerrild, 8500 Grenå.
dzogchenurgyenling.dk

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





BUDDHISTISK UNIVERSITET

Fællesmodul:

BODHISATTVA-VEJENS PRAKSIS

v. bhiksuni Tenzin Drolkar

Må det kostbare bodhicitta opstå i dem,
hvor det endnu ikke er opstået
Og må det ikke degenerere i dem,
hvor det er opstået men udvikles mere og mere

På bodhisattva-vejen øver vi os i at fokusere på vores gavnlige kvaliteter og på at udvikle upartisk kærlighed og medfølelse (bodhicitta) med alle levende væsener og nå oplysning for at gavne dem. Det er ikke vanskeligt, når det gælder dem, der holder af os. Men hvad med dem, der har tilføjet os lidelse? Hvorfor skulle vi dog elske dem?

Svaret er ligetil: Simpelthen fordi altruistisk kærlighed virker befriende og gavner både os selv og modtageren.

På dette kursus vil vi beskæftige os med det virkende bodhicitta og bl.a. tage udgangspunkt i Gambopas skrift "Befrielsens juvel" og i Shantidevas "The way of the bodhisattva". Vi vil fordybe os i de seks paramitaer, i bodhisattvaløftets regler og praksis, og i de forskellige udviklende former for meditation, vi finder i bodhisattva-fartøjets værktøjskasse.

Dato og tid: Mandage d.3.2., 10.2., 17.2., 3.3., 10.3., 17.3., 24.3., 7.4., 14.4., 28.4., 5.5., 12.5. kl. 17.15-19

Deltagegebyr: Medlemmer 1250,-, andre 1500,-

Tilmelding nødvendig på phendeling.dk/tilmelding

Og så er der også

HANS HELLIGHED DALAI LAMAS FØDSELSDAG

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

Medbring gerne lidt blomster eller mundgodt til fælles bedste.

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

Fri adgang.

Tilmelding nødvendig på phendeling.dk/tilmelding senest dagen før



PHENDELING FORÅRET 2025

FEBRUAR

Sø.	02.02.	Kl. 15.00-16.30	Åbent Hus
Ma.	03.02.	Kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma.	03.02.	Kl. 17.15-19.00	BU, Bodhisattvavejen
On.	05.02.	Kl. 19.00-21.00	Ny og Nysgerrig
Sø.	09.02.	Kl. 11.00-16.00	Urban Retreat
Ma.	10.02.	Kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma.	10.02.	Kl. 17.15-19.00	BU, Bodhisattvavejen
Ma.	17.02.	Kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma.	17.02.	Kl. 17.15-19.00	BU, Bodhisattvavejen
On.	19.02.	Kl. 17.30-19.00	Introduktion til buddhistisk...
Lø.	22.02.	Kl. 11.00-16.00	Tantrisk shamata
Sø.	23.02.	Kl. 11.00-16.00	Tantrisk shamata
Sø.	23.02.	Kl. 19.30-20.30	Langtlivsbønner, på Facebook
Ma.	24.02.	kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel

MARTS

Ma.	03.03.	Kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma.	03.03.	Kl. 17.15-19.00	BU, Bodhisattvavejen
On.	05.03.	Kl. 17.30-19.00	Introduktion til buddhistisk...
Lø.	08.03.	Kl. 11.00-16.00	Tantrisk shamata
Sø.	09.03.	Kl. 11.00-16.00	Tantrisk shamata
Ma.	10.03.	Kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma.	10.03.	Kl. 17.15-19.00	BU, Bodhisattvavejen
On.	12.03.	Kl. 19.00-21.00	Grundkursus i meditation
Ma.	17.03.	Kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma.	17.03.	Kl. 17.15-19.00	BU, Bodhisattvavejen
On.	19.03.	Kl. 17.30-19.00	Introduktion til buddhistisk...
Sø.	23.03.	Kl. 19.30-20.30	Langtlivsbønner, på Facebook
Ma.	24.03.	Kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma.	24.03.	Kl. 17.15-19.00	BU, Bodhisattvavejen
On.	26.03.	Kl. 19.00-21.00	Grundkursus i meditation
Fr.	28.03.	Kl. 19.00-21.00	Geshe Pema Samten indvier Klareboderne
Lø.	29.03.	Kl. 11.00-16.00	Geshe Pema Samten: Relativ og...
Sø.	30.03.	Kl. 11.00-16.00	Geshe Pema Samten: Relativ og...
Ma.	31.03.	Kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel

APRIL

On.	02.04.	Kl. 17.30-19.00	Introduktion til buddhistisk...
Ma.	07.04.	Kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel

Ma.	07.04.	Kl. 17.15-19.00	BU, Bodhisattvavejen
On.	09.04.	Kl. 19.00-21.00	Grundkursus i meditation
Sø.	13.04.	Kl. 13.00-16.00	Grøn Tara
Ma.	14.04.	Kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma.	14.04.	Kl. 17.15-19.00	BU, Bodhisattvavejen
On.	23.04.	Kl. 17.30-19.00	Introduktion til buddhistisk...
Sø.	27.04.	Kl. 11.00-16.00	Urban Retreat
Sø.	27.04.	Kl. 19.30-20.30	Langtlivsbønner, på Facebook
Ma.	28.04.	Kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma.	28.04.	Kl. 17.15-19.00	BU, Bodhisattvavejen
On.	30.04.	Kl. 19.00-21.00	Grundkursus i meditation

MAJ

Ma.	05.05.	kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma.	05.05.	Kl. 17.15-19.00	BU, Bodhisattvavejen
On.	07.05.	Kl. 17.30-19.00	Introduktion til buddhistisk...
Sø.	11.05.	Kl. 13.00-16.00	Grøn Tara
Ma.	12.05.	kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma.	12.05.	Kl. 17.15-19.00	BU, Bodhisattvavejen
Ma.	19.05.	Kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel
Sø.	25.05.	Kl. 19.30-20.30	Langtlivsbønner, på Facebook
Ma.	26.05.	Kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel
On.	28.05.	Kl. 16.30-17.15	Breathe! (Online)

JUNI

Ma.	02.06.	Kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel
On.	04.06.	Kl. 16.30-17.15	Breathe! (Online)
On.	11.06.	Kl. 16.30-17.15	Breathe! (Online)
To.	12.06.	Kl. 14.00-15.00	Meditation ved Stupaen
Sø.	15.06.	Kl. 19.30-20.30	Langtlivsbønner, på Facebook
Ma.	16.06.	Kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel
On.	18.06.	Kl. 16.30-17.15	Breathe! (Online)
Sø.	22.06.	Kl. 11.00-16.00	Praksisdag om døden
To.	26.06.	Kl. 14.00-15.00	Meditation ved Stupaen

JULI

Sø. 06.07. Kl. 19.00-20.30 H.H.Dalai Lamas fødselsdag

AUGUST

To. 28.08. - sø. 31.08. Sensommer-retreat i Gjerrild ved 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 lharampa-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 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.

Tenzin underviser udover i Phendeling også lejlighedsvis i Øsal Ling, Århus, i BGH i Hamburg og i meditationshuset Semkye Ling på Lüneburger Heide.

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 University i Boulder, Colorado.

Birgit Scott, dharmalærer, har været buddhist siden sin spæde ungdom og er elev af tilflugtsmesteren Tenga Rinpoche og Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche, to store Tibetanske mestre, der har været utrolig vigtige for udbredelsen af dharmaen til Vesten.

Birgit er uddannet som translatør af Khenpo Rinpoche, og hendes fremlægning af dharmaen er således direkte baseret på mestrenes egne ord. Birgit har udgivet flere bøger, bl.a. en dansk oversættelse af Gambopas "Befrielsens Juvel".

I hendes undervisning har hun en meget viis, dybgående, kærlig og lattermild måde at formidle og videregive dharmaen på.

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

Nina Wegener er medlem af Phendelings bestyrelse og følger Buddhistisk Universitet. Hun har haft en meditationspraksis siden 2012. Til daglig arbejder Nina som studievejleder.

**Almindeligt medlemskab udgør 450 kr. pr. år.
Støttemedlemskab udgør 1900 kr. årligt.**

**Phendeling modtager et begrænset antal skoleklasser
på udvalgte eftermiddage.**

Phendeling - Center for Tibetansk Buddhisme

Klareboderne 10, 1.
1115 Kbh.K

Tlf.: 4059 4508

www.phendeling.dk, info@phen­deling.dk

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

Mobilepay 78509