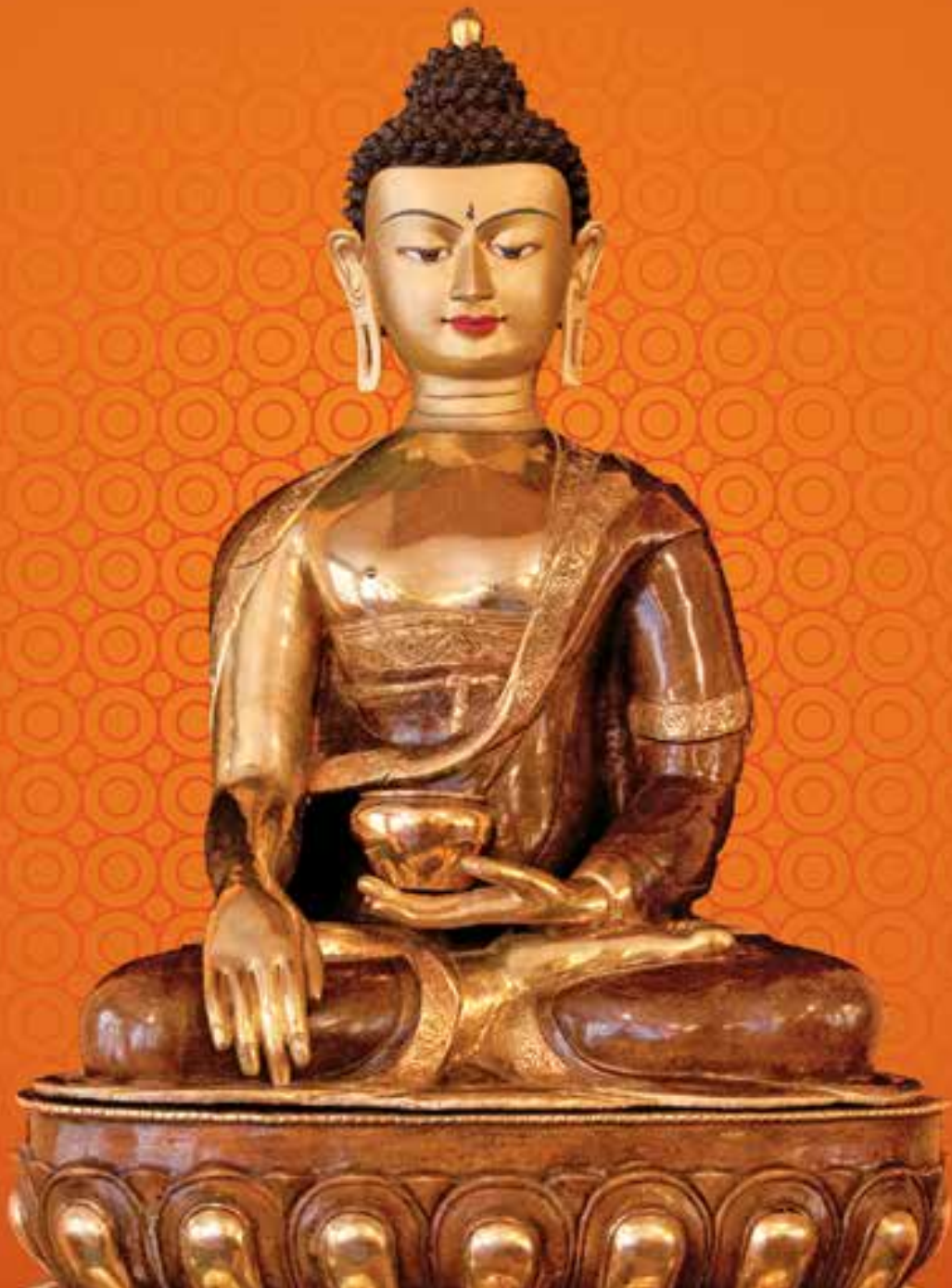




Phendeling

Center for Tibetansk Buddhisme

PROGRAM EFTERÅR 2025



INTRODUKTION

ÅBENT TEMPEL for stille meditation

Phendeling er åbent for stille meditation om mandagen fra 18.8.-8.12. 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

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. 3.9. kl.19-21

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

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. 7.9. og 2.11. kl. 11-13 og 14-16

Entre: 50,- pr. gang

Tilmelding nødvendig på phendeling.dk/tilmelding

SLIP STRESS OG TANKEMYLDER

v. bhiksuni Tenzin Drolkar

Stress, negative tanker og ængstelse belaster rigtig mange mennesker i vores tid.

På dette kursus vil vi sammen indøve en række meditationer, der bringer opmærksomheden ind i kroppen og væk fra alle tanker. Meditationerne beroliger os og hjælper med at slippe stress, spekulationer og bekymringer. Samtidig styrker de vores kærlighed og medfølelse med os selv såvel som med andre.

Denne form for meditation beskrives således af Buddha i en sutra:

“Her er en vej som fører direkte til målet, folkens, til forædling af levende væsner, til at overvinde sorg og klage, til at ende smerte og tungsind og til at finde den rette metode, nemlig opmærksomhed på de fire områder.”

De fire områder er åndedrættet, kroppen, taktile følelser og fænomener.

Dato og tid: Tirsdage d. 5.8., 12.8., 19.8., 26.8. kl. 17-19

Entre: 50,- pr. gang

Ingen tilmelding

BLIV KLOGERE PÅ BUDDHISTISK FILOSOFI OG MEDITATION

v. bhiksuni Tenzin Drolkar og Nina Wegener

Hvis du har deltaget i NY OG NYSGERRIG og 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:

24.09. Emotionel frihed

08.10. Gamle dyder i nye tider

05.11. De fire ædle sandheder

26.11. Træk vejret!

Entre: 50,- pr. gang

Ingen tilmelding

FRED I HJERTET OG I VERDEN

Hvis vi vil skabe fred i verden, må vi *være* fred. Der er ingen anden vej. Forudsætningen for fred skaber vi ved at reducere de mentale faktorer, der skaber ufred indeni og udenom os.

I juletiden, hvor mange mødes med familien, og hvor ulægte gamle sår og skuffelser indimellem kan dukke op, er der særligt meget brug for at kunne være fredfyldt tilstede, så vi undgår at hoppe i konflikterne med begge ben. Vi vil sammen øve nogle af Buddhas fredfyldte og fredsskabende meditative metoder.

Dato og tid: Onsdag d.10.12. kl. 17.30-19

Entre: 50,-

Ingen tilmelding



KURSER OG WORKSHOP

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 vipasyana-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 deleværelse 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. kl. 16 – søndag d.31.8. kl. 14

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 1551- 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.





VIPASYANA - MEDITATION

v. Geshe Sönam Namgyal

Geshela vil tage udgangspunkt i kap. 13 i “Den ædle læres essentielle nektar” af Kongpo Lama Yeshe Tsondru. Kapitlet er en instruktion i meditation på særlig indsigt, vipasyana.

Teksten tager os igennem en række analytiske meditationer, der undersøger betydningen af jeg-løshed. Forståelsen af dette hjælper os med at overvinde vores illusioner, dømmesyge og projektioner - kort sagt alt det, der forhindrer vores medfølelse i at folde sig ud som ultimativ bodhicitta.

Deltagerne vil modtage en kopi af teksten.

Dato og tid: Fredag 3.10. kl. 19-21 samt lørdag og søndag d. 4.-5.10. kl. 14-17.30

Kursusgebyr: 1000,- (beløbet dækker alle 3 dage)

Tilmelding nødvendig på phendeling.dk/tilmelding

DE FIRE TANKER, DER VENDER SINDET MOD DHARMAEN

v. Hans Jørgen Hansson

Når man har mødt buddhismen og er blevet interesseret i, hvad det hele egentlig handler om, kan det være svært at vælge, hvad man skal begynde med. Det kan virke lidt overvældende, når man ser, hvor mange skrifter og forskellige belæringer, der findes. Buddhas lære fordrer erkendelse - ikke blind tro eller udenadslære - og derfor er der fire grundbegreber, fire grundsten i fundamentet, som det er vigtigt at gøre sig klart. De kaldes "De fire tanker, der vender sindet mod dharmaen".

Vi vil i løbet af undervisningen undersøge og beskrive, debattere og meditere over disse fire begreber. Det er et godt sted at begynde, hvis du er "ny", men det er samtidig så grundlæggende, at det er godt sted at vende tilbage til igen og igen, når du har lært dharmaen bedre at kende.

De fire tanker er:

Det kostbare menneskeliv, Død og forgængelighed, Karma og Samsaras utilstrækkelighed.

Dato og tid: Torsdage d. 21.8., 4.9., 18.9. og 2.10. kl. 19-21

Entre: 50,- pr. gang

Ingen tilmelding



LÆR AT SKRIVE KÆRLIGHEDS-TESTAMENTE

Workshop v. bhiksuni Tenzin Drolkar

Vi kan dø hvert øjeblik det skal være. Og hvis vi gerne vil dø med fred i sindet, gælder det om at være forberedt. En del af os gør det ved at skrive testamente og forberede vores bisættelse.

Men hvad med vores kære? Hvordan forbereder vi dem og os selv på den dag, vi ikke er her mere? Og hvad med de relationer, der er gået skævt, selvom vi stadig elsker modparten?

At skrive et kærligheds-testamente vil ændre vores relation til modtageren på en positiv måde, selv hvis det ikke læses af andre end os selv.

Et kærligheds-testamente skrives efter en bestemt skabelon, og som om det var det sidste budskab, modtageren ville få fra dig. Det vil hjælpe dig med at kommunikere det, der betyder allermest for dig, og som det af forskellige grunde kan være svært at få sagt på anden måde.

Dato og tid: Onsdag d. 22.10. kl. 17-19

Entre: 50,-

Ingen tilmelding

NÅR DU ER RYSTET AF LIVSOMSTÆNDIGHEDER ...

Workshops v. bhiksuni Tenzin Drolkar og terapeut Ellen Hansen

I ethvert menneskes liv vil der være møde med udfordringer, tab, sygdom og død. Det må vi alle forholde os til. Vi vil på dette kursus beskæftige os med, hvilke praksisser og forståelser indenfor buddhismen der kan være til gavn i disse situationer. Undervejs vil vi inddrage gruppedeltagernes egne erfaringer og dele med hinanden fx: Hvad er svært? Hvad er gavnligt? Hvordan passer vi på os selv, når vi er der for andre? Hvordan kan vi give plads til forskellige modstridende følelser? Vi vil bl.a. komme ind på De fire opgaver i livet og døden, som de er beskrevet af Christine Longaker.

Dato og tid: Onsdage d. 10.9., 1.10., 29.10., 12.11. og 3.12. kl. 17-20

Tilmelding nødvendig på phendeling.dk/tilmelding

Deltagergebyr: 600,- beløbet dækker alle fem aftener



BUDDHISTISK UNIVERSITET



BUDDHAS VEJ TIL ET MENINGSFULDT LIV

Studieforløb i buddhismens filosofi og meditation
v. bhiksuni Tenzin Drolkar

Dette studieforløb henvender sig til dig, der har et grundlæggende kendskab til buddhismen og nu er parat til at gå dybere ind i spirituel udvikling for at skabe mere fred og harmoni for dig selv og dine omgivelser.

Studieforløbet er planlagt til at forløbe over tre semestre, og vi vil gennem praksisnær undervisning, skriftlige kilder og meditation arbejde med 18 essentielle temaer indenfor buddhismen:

Semester I)

Buddhas liv og lære
De fire ædle sandheder
Det kostbare menneskeliv
Tre niveauer af spirituel praksis
Samsara og nirvana
De tre juveler

Semester II)

Karma
Forstyrrende følelser
Død og genfødsel
Tilflugten
Veje til befrielsen
Tomhedsbegrebet

Semester III)

Mahayana
Kærlighed og medfølelse
Afhængig opståen
Etik og livsførelse
De seks paramitaer
Bodhicitta

Dato og tid: Mandage d. 8.9., 15.9., 22.9., 29.9., 13.10., 20.10., 27.10., 3.11., 10.11., 17.11., 1.12., 8.12. kl. 19.30-21.15

Kursusgebyr: Medlemmer af Phendeling 1250,-; andre 1500,- (gebyret gælder for 1. semester)

Tilmelding nødvendig på phendeling.dk/tilmelding

VINAYA – Buddhistisk etik

v. bhiksuni Tenzin Drolkar

På dette kursus vil vi beskæftige os med den etik, der leder til individuel befrielse (pratimoksa) samt med bodhisattva-løftet.

Hvad er et pratimoksa-løfte, hvilke regler er det forbundet med, hvordan tages det, hvordan overholdes det, og hvordan renses overtrædelser? Med det som udgangspunkt studerer vi de regler, der er forbundet med lægmands- og bodhisattva-løftet. Deltagerne vil lære løfternes primære og sekundære regler at kende.

Kurset er målrettet deltagere, der har fulgt undervisningen på BU nogle semestre, men er åbent for alle, der er interesserede i etik.

Dato og tid: Mandage d. 8.9., 15.9., 22.9., 29.9., 13.10., 20.10., 27.10., 3.11., 10.11., 17.11., 1.12., 8.12. kl. 17.15-19

Kursusgebyr: Medlemmer af Phendeling 1250,-; andre 1500,-
Såfremt du tidligere har deltaget på Vinaya, tilbydes du at deltage for halv pris.

Tilmelding nødvendig på phendeling.dk/tilmelding

ARRANGEMENTER PÅ FACEBOOK

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. 24.8., 28.9., 26.10., 23.11. og 21.12. kl. 19.30-20.30

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

OG SÅ ER DER OGSÅ...

FORBEREDELSE TIL AT TAGE TILFLUGT

v. bhiksuni Tenzin Drolkar

Såfremt du ønsker at deltage i tilflugtsceremonien d.12.12. og ikke har taget tilflugt før, anbefales du at deltage i denne forberedende aften, hvor vi gennemgår, hvad det vil sige at tage tilflugt til Buddha, dharma og sangha, og hvor du også har mulighed for at stille spørgsmål.

Dato og tid: Fredag d. 5.12. kl. 19-21

Fri adgang

Ingen tilmelding

TILFLUGTSCEREMONI

v. bhiksuni Tenzin 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 d. 5.12. kl. 19-21.

Dato og tid: Fredag d.12.12. kl. 19-21

Fri adgang

Tilmelding nødvendig på phendeling.dk/tilmelding

VIL DU VÆRE MED TIL AT GIVE RINPOCHE EN MANTRAGAVE IGEN I ÅR

Vi samler Hvid Tara mantras som en julegave til Phendelings spirituelle leder, Lakha Rinpoche.

Hvid Tara står for empati, healing, sundhed og et langt liv.

Det er vores motivation, at Rinpoche og alle væsner må forlenes med disse kvaliteter, når vi reciterer mantraet:

OM TARE TUTTARE TURE SOHA

Mantraet vil også blive reciteret til Langtlivsbønner på Facebook.

Vi går efter at samle mindst 1 million mantra, som vi samlet kan give Rinpoche (man får læst sit navn højt ved overrækkelsen) - og deadline er d. 22.12. kl. 16. Du sender dit antal (mindst 20.000) til loevald@hotmail.com

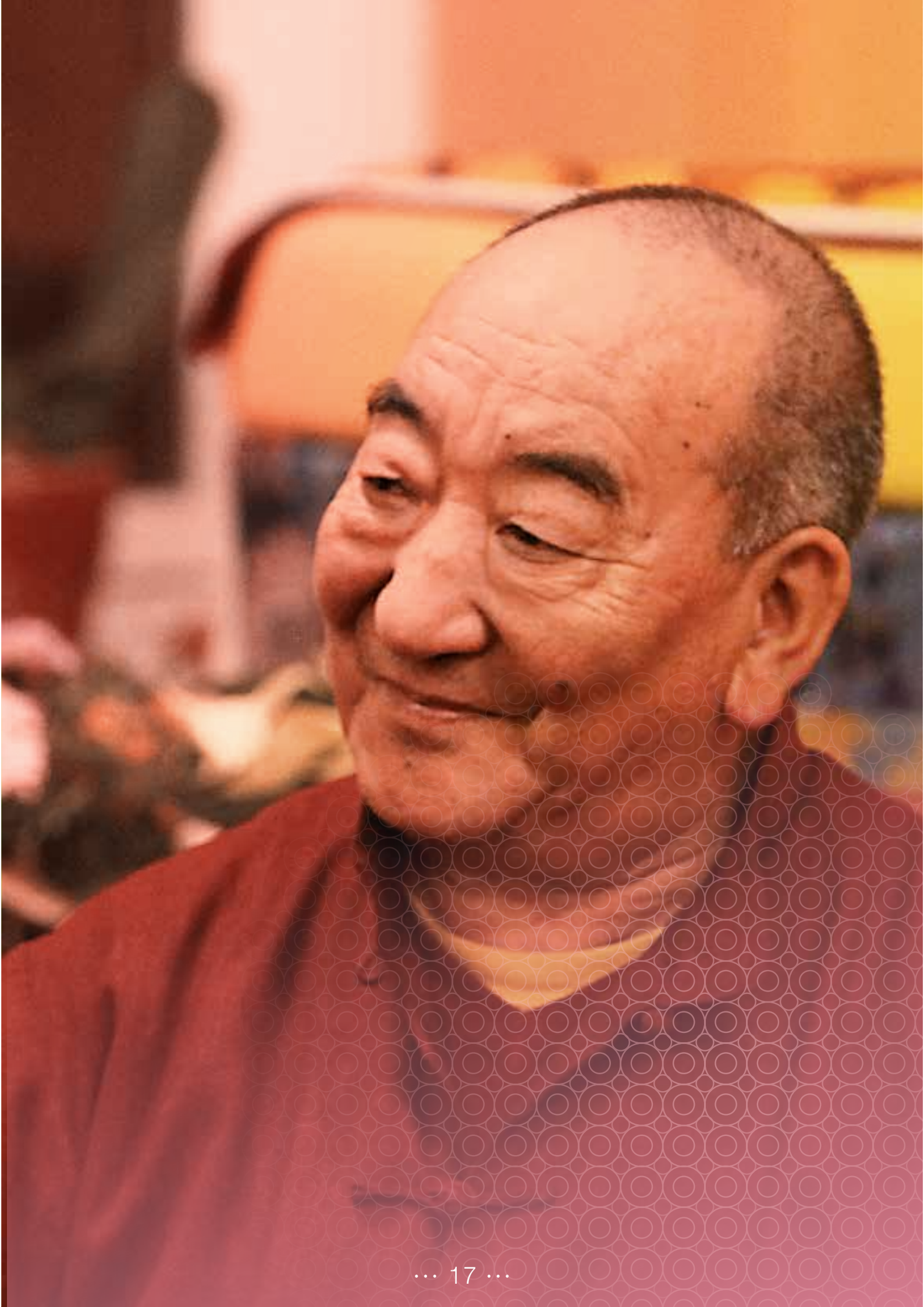
ØNSKEBØNNER FOR FRED I DET NYE ÅR

Vi mødes nytårsdag 2026 kl. 16-17 og reciterer ønskebønner for os selv og vores nærmeste og for hele verden i håbet om, at 2026 må bringe større grad af fred og harmoni i den enkeltes liv og i verden.

Dato og tid: Torsdag d. 1.1.2026 kl. 16-17

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

Ingen tilmelding



PHENDELINGS SPIRITUELLE LEDER, 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 Sönam Namgyäl blev født i Tibet og studerede ved Sera Jey Monastic University (Indien) fra en alder af 16 år. I 2015 afsluttede han sin uddannelse med den højeste grad (Lharampa-Geshe). Han kom til Hamborg i juni 2019 og har siden oktober 2019 undervist i det dybtgående studie Systematic Study of Buddhism samt årlige kurser, og siden februar 2020 har han været hovedansvarlig for det første seksårige buddhistiske fuldtidsstudie, DharmaKolleg.

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 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.

Karolina Gyaljen er mangeårigt medlem af Phendeling og tidligere 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 har desuden studeret ved Jamyang Buddhist Centre, London.

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

Ellen Hansen har i sit arbejdsfelt fokuseret på at bringe folk godt videre i forhold til problemer, dilemmaer og udfordringer i livet og i arbejdslivet. Ellen arbejder som terapeut, underviser og med organisationspsykologiske opgaver.

PHENDELING EFTERÅRET 2025

AUGUST

- Ti. 05.08. Kl. 17.00-19.00 Slip stress og tankemylder, 1
Ti. 12.08. Kl. 17.00-19.00 Slip stress og tankemylder, 2
Ma. 18.08. Kl. 14.30-16.30 Åbent Tempel
Ti. 19.08. Kl. 17.00-19.00 Slip stress og tankemylder, 3
To. 21.08. Kl. 19.00-21.00 De fire tanker, der vender sindet ...
Sø. 24.08. Kl. 19.30-20.30 Langtlivsbønner, på Facebook
Ma. 25.08. Kl. 14.30-16.30 Åbent Tempel
Ti. 26.08. Kl. 17.00-19.00 Slip stress og tankemylder, 4
To. 28.08. - sø. 31.08. Sensommerretreat i Urgyen Ling, Gjerrild

SEPTEMBER

- Ma. 01.09. Kl. 14.30-16.30 Åbent Tempel
On. 03.09. Kl. 19.00-21.00 Ny og nysgerrig
To. 04.09. Kl. 19.00-21.00 De fire tanker, der vender sindet ...
Sø. 07.09. Kl. 11.00-16.00 Urban Retreat
Ma. 08.09. Kl. 14.30-16.30 Åbent Tempel
Ma. 08.09. Kl. 17.15-19.00 BU, Vinaya – Buddhistisk etik
Ma. 08.08. Kl. 19.30-21.15 BU, Buddhas Vej
On. 10.09. Kl. 17.00-20.00 Når du rystes af livsomstændigheder
Ma. 15.09. Kl. 14.30-16.30 Åbent Tempel
Ma. 15.09. Kl. 17.15-19.00 BU, Vinaya – Buddhistisk etik
Ma. 15.09. Kl. 19.30-21.15 BU, Buddhas Vej
To. 18.09. Kl. 19.00-21.00 De fire tanker, der vender sindet ...
Ma. 22.09. Kl. 14.30-16.30 Åbent Tempel
Ma. 22.09. Kl. 17.15-19.00 BU, Vinaya – Buddhistisk etik
Ma. 22.09. Kl. 19.30-21.15 BU, Buddhas Vej
On. 24.09. Kl. 17.30-19.00 Bliv klogere på...
Sø. 28.09. Kl. 19.30-20.30 Langtlivsbønner, på Facebook
Ma. 29.09. Kl. 14.30-16.30 Åbent Tempel
Ma. 29.09. Kl. 17.15-19.00 BU, Vinaya – Buddhistisk etik
Ma. 29.09. Kl. 19.30-21.15 BU, Buddhas Vej

OKTOBER

On. 01.10. Kl. 17.00-20.00 Når du rystes af livsomstændigheder
To. 02.10. Kl. 19.00-21.00 De fire tanker, der vender sindet ...
Fr. 03.10. Kl. 19.00-21.00 Hvordan man mediterer Vipasyana
Lø. 04.10. Kl. 14.00-17.30 Hvordan man mediterer Vipasyana
Sø. 05.10. Kl. 14.00-17.30 Hvordan man mediterer Vipasyana
Ma. 06.10. Kl. 14.30-16.30 Åbent Tempel
On. 08.10. Kl. 17.30-19.00 Bliv klogere på...
Ma. 13.10. Kl. 14.30-16.30 Åbent Tempel
Ma. 13.10. Kl. 17.15-19.00 BU, Vinaya – Buddhistisk etik
Ma. 13.10. Kl. 19.30-21.15 BU, Buddhas Vej
Ma. 20.10. Kl. 14.30-16.30 Åbent Tempel
Ma. 20.10. Kl. 17.15-19.00 BU, Vinaya – Buddhistisk etik
Ma. 20.10. Kl. 19.30-21.15 BU, Buddhas Vej
On. 22.10. Kl. 17.00-19.00 Lær at skrive kærligheds-testamenter
Sø. 26.10. Kl. 19.30-20.30 Langtlivsbønner, på Facebook
Ma. 27.10. Kl. 14.30-16.30 Åbent Tempel
Ma. 27.10. Kl. 17.15-19.00 BU, Vinaya – Buddhistisk etik
Ma. 27.10. Kl. 19.30-21.15 BU, Buddhas Vej
On. 29.10. Kl. 17.00-20.00 Når du rystes af livsomstændigheder

NOVEMBER

Sø. 02.11. Kl. 11.00-16.00 Urban Retreat
Ma. 03.11. Kl. 14.30-16.30 Åbent Tempel
Ma. 03.11. Kl. 17.15-19.00 BU, Vinaya – Buddhistisk etik
Ma. 03.11. Kl. 19.30-21.15 BU, Buddhas Vej
On. 05.11. Kl. 17.30-19.00 Bliv klogere på...
Ma. 10.11. Kl. 14.30-16.30 Åbent Tempel
Ma. 10.11. Kl. 17.15-19.00 BU, Vinaya – Buddhistisk etik
Ma. 10.11. Kl. 19.30-21.15 BU, Buddhas Vej
On. 12.11. Kl. 17.00-20.00 Når du rystes af livsomstændigheder
Ma. 17.11. Kl. 14.30-16.30 Åbent Tempel

Ma. 17.11. Kl. 17.15-19.00 BU, Vinaya – Buddhistisk etik
Ma. 17.11. Kl. 19.30-21.15 BU, Buddhas Vej
Sø. 23.11. Kl. 19.30-20.30 Langtlivsbønner, på Facebook
Ma. 24.11. Kl. 14.30-16.30 Åbent Tempel
On. 26.11. Kl. 17.30-19.00 Bliv klogere på...

DECEMBER

Ma. 01.12. Kl. 14.30-16.30 Åbent Tempel
Ma. 01.12. Kl. 17.15-19.00 BU, Vinaya – Buddhistisk etik
Ma. 01.12. Kl. 19.30-21.15 BU, Buddhas Vej
On. 03.12. Kl. 17.00-20.00 Når du rystes af livsomstændigheder
Fr. 05.12. Kl. 19.00-21.00 Forberedelse til at tage tilflugt
Ma. 08.12. Kl. 14.30-16.30 Åbent Tempel
Ma. 08.12. Kl. 17.15-19.00 BU, Vinaya – Buddhistisk etik
Ma. 08.12. Kl. 19.30-21.15 BU, Buddhas Vej
On. 10.12. Kl. 17.30-19.00 Lad freden sænke sig
Fr. 12.12. Kl. 19.00-21.00 Tilflugtsceremoni
Sø. 21.12. Kl. 19.30-20.30 Langtlivsbønner, på Facebook

JANUAR 2026

To. 01.01. kl. 16.00-17.00 Ønskebønner for det nye år



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

Phendeling modtager et begrænset antal skole-
klasser på udvalgte eftermiddage



PP DANMARK

Phendeling

Center for Tibetansk Buddhisme

Klareboderne 10, 1.
1115 Kbh.K

Tlf.: 4059 4508

www.phendeling.dk, info@phenning.dk

Danske Bank reg.nr. 1551, kontonr.: 600-2-8133

Mobilepay 78509