

# Pilgrimsrejse 2018

## *I Buddhas fodspor*

*En åndeligt guidet tur gennem de 4 mest betydningsfulde steder i Buddha Shakyamunis liv. Indien og Nepal 27. sep. - 18. okt. 2018*



Pilgrimsrejsen ledes af Venerable Tulku Tseyang Rinpoche, der vil fungere både som rejseguide og åndelig guide. Rinpoche er en højt anerkendt tibetansk meditationsmester, og anses for at være den 4. inkarnation af den store Mahasiddha Do-Ngag Norbu. For yderligere information om Rinpoche se [www.tseyang.org](http://www.tseyang.org).

På denne pilgrimsrejse følger vi i den historiske Buddhas fodspor og besøger de 4 helligste steder for buddhister. Det er stederne, hvor Buddha blev født, blev oplyst, gav den første belæring samt døde og indgik i parinirvana. Vi ender turen i charmerende Kathmandu, hvor vi skal opleve den helt særlige form for buddhisme, der findes her. Rejsen krydres med meditation og Rinpoches belæring, og det bliver med garanti både en ydre og en indre rejse.

**Program** (der tages forbehold for nødvendige ændringer):

Dag 1 (27. sep.)

Vi mødes i Københavns lufthavn og rejser sammen til Indien.

Dag 2 (28. sep.)

Ankomst til Varanasi i Indien. Vi indkvarterer os på et guesthouse i Sarnath, hvorefter Rinpoche vil samle os og fortælle om programmet og motivationen og udbyttet ved at foretage en pilgrimsrejse som denne.

Dag 3 (29. sep.)

Rinpoche giver indvielse (wang), mundtlig overførsel (lung) og forklaring (tri) på Buddha Shakyamuni meditationen,



som vil være vores fællespraksis gennem hele turen.

Om aftenen overværer vi den fascinerende hindu puja ved bredden af floden Ganges.

Dag 4 & 5 (30. sep.-1. okt.)

Tilbringes i Sarnath – stedet hvor Buddha, efter at have nået erkendelsen, drejede lærens hjul for første gang. Rinpoche giver belæring, og vi praktiserer sammen.



Dag 6 (2. okt.)

Bus (ca. 6-7 timer) fra Varanasi til Bodhgaya – stedet hvor Buddha opnåede erkendelsen. Vi indkvarterer os på et hotel.

Om eftermiddagen/aftenen sætter vi os under bodhitræet og lytter til Rinpoches belæring.

Dag 7 og 8 (3.-4. okt.)

Disse 2 dage sætter vi tempoet ned, mærker den særlige atmosfære på dette sted og fordyber os. Dagen tilbringes under bodhitræet, hvor vi mediterer både siddende og gående.

Dag 9 (5. okt.)

Udflugt til Vulture Peak og Nalanda Universitetet. Med belæring og kort fællespraksis.



Dag 10 (6. okt.)

Hviledag uden fastlagt program.



Dag 11 (7. okt.)

Bus (ca. 8-9 timer) fra Bodhgaya til Kushinagar – stedet hvor Buddha døde og indgik i Parinirvana. Indkvartering på hotel.

Dag 12 (8. okt.)

Rinpoche giver belæring og vi mediterer sammen ved Parinirvana stupaen.

Dag 13 (9. okt.)

Bus (ca. 5-6 timer) fra Kushinagar til Lumbini i Nepal – stedet, hvor Buddha blev født. Vi

indkvarteres på et tibetansk buddhistisk kloster.

Om eftermiddagen/aftenen går vi til Mayadevi templet, hvor Rinpoche vil give belæring.



Dag 14 (10. okt.)

Sightseeing på Temple Road. En unik mulighed for at besøge templer fra mange forskellige lande på en enkelt dag.

Aftenen står på fællespraksis.

Dag 15 (11. okt.)

Udflugt til Kapilavastu – stedet, hvor Buddha voksede op.

Rinpoche giver belæring og vi mediterer sammen.

Dag 16 (12. okt.)

Bus (ca. 8-9 timer) fra Lumbini til Kathmandu, hovedstaden i Nepal. Vi indkvarterer os på et guesthouse i nærheden af Boudhanath stupaen.

Dag 17 (13. okt.)

Hviledag uden fastlagt program.

Dag 18 (14. okt.)

Vi besøger Swayambhunath.

Rinpoche fortæller om stedets historie og betydning, og vi går "kora" – gående meditation.



Dag 19 (15. okt.)

Udflugt til Pharping. Vi skal bl.a. se en Guru Rinpoche huke og statue af den kvindelige buddha Tara, der naturligt vokser ud af en klippe. Rinpoche giver belæring og vi mediterer.

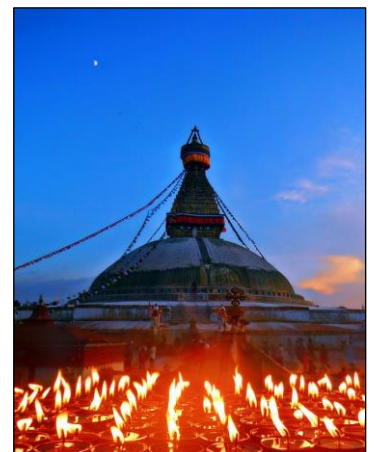
Dag 20 (16. okt.)

Vi besøger helligsteder midt i Kathmandus pulserende by-liv.

Dag 21 (17. okt.)

Hviledag uden fastlagt program. Tid til souvenir-shopping.

Om aftenen vil vi lave lys-ofringer ved Boudha-stupaen og dedikere fortjenesten opnået ved denne pilgrimsrejse til gavn for alle levende væsener. Herefter holder vi en afskedsfest.





Dag 22 (18. okt.)

Afrejse. Hjemrejsen fra Kathmandu lufthavn er uden rejseguide.

## Oversigt:

Dag 1 (27. sep.) Afrejse København

Dag 2 (28. sep.) Ankomst Varanasi - møde med Rinpoche

Dag 3 (29. sep.) Varanasi - indvielse og lidt om meditation og fællespraksis

Dag 4 & 5 (30. sep.-1. okt.) Udflugt Sarnath - belæringer v Rinpoche

Dag 6 (2. okt.) Varansi - Bodhgaya med bus (ca. 6-7 timer) og en aften under bodhitræet

Dag 7 og 8 (3.-4. okt.) Bodhgaya med meditation

Dag 9 (5. okt.) Bodhgaya - udflugt til Vulture Peak og Nalanda Universitetet.

Dag 10 (6. okt.) Bodhgaya - hviledag uden fastlagt program.

Dag 11 (7. okt.) Bodhgaya - Kushinagar med bus (ca. 8-9 timer)

Dag 12 (8. okt.) Bodhgaya - Rinpoche giver belæringer og meditation ved stupaen

Dag 13 (9. okt.) Kushinagar - Lumbini i Nepal med bus (ca. 5-6 timer)

Dag 14 (10. okt.) Lumbini - sightseeing på Temple Road og fællespraksis

Dag 15 (11. okt.) Udflugt til Kapilavastu

Dag 16 (12. okt.) Lumbini - Kathmandu med bus (ca. 8-9 timer)

Dag 17 (13. okt.) Kathmandu - hviledag uden fastlagt program

Dag 18 (14. okt.) Kathmandu - besøg til Swayambhunath.

Dag 19 (15. okt.) Udflugt til Pharping.

Dag 20 (16. okt.) Kathmandu - besøg til helligsteder midt i Kathmandus pulserende by-liv.

Dag 21 (17. okt.) Kathmandu - hviledag og tid til souvenir-shopping.

Dag 22 (18. okt.) Kathmandu - København hjemrejse

# Praktiske oplysninger for rejsen til Indien og Nepal

Pris 15.600 kr.

Indkvartering er i delt dobbeltværelse. Der er ved forespørgsel begrænset mulighed for enkeltværelse mod et tillæg på 1000 kr.

## I prisen er inkluderet:

Fly København-Varanasi/Kathmandu-København med Air India på økonomiklasse.

Indlogering på hotel/Guesthouse i delt dobbeltværelse.

Alsidig og fagligt relevant turplan med transportudgifter og entré betalt.

Undervisning v. Tulku Tseyang Rinpoche.

Rejsen er dækket under Rejsegarantifonden (Grace Tours medlem nr. 776)

## I prisen er IKKE inkluderet:

Frivillig afbestillingsforsikring/rejseforsikring, forplejning (beregnet ca. 100-120 kr. pr. dag), visum til Indien (50 USD), visum til Nepal (190 Kr.), drikkepenge/donationer og udgifter af personlig art.

Hvis man ønsker at blive eller at rejse videre fra Nepal efter turen, er der mulighed for at ændre hjemrejsedatoen. For information om vilkårene for dette kontakt venligst Karen ved Grace Tours på tlf. 33117117.

Al eventuelt overskud går ubeskåret til Tulku Tseyang Rinpoches projekt i Swayambhu, Nepal. Her vil Rinpoche opføre en skole/børnehjem for 100 børn, et tempel og et retreat-sted for læg-buddhister.

## Forudsætninger for deltagelse:

Der er ingen sproglige forudsætninger, men det vil være en fordel at kunne forstå basis engelsk, da Rinpoche vil give belæringerne på engelsk.

Det er ikke en fysisk anstrengende rejse, men det kræver et vist fysisk og psykisk helbred at rejse i Indien og Nepal.

Rejsens gennemførelse forudsætter minimum 15 deltagere. Ved for få tilmeldte eller andre forhindringer for rejsens gennemførelse refunderes det fulde depositum.

Der vil max være 21 deltagere. Pladser fordeles efter først til mølle-princippet.

Alle spørgsmål om turen eller Rinpoches projekt kan rettes til arrangør Hanne Harholt på email: h.harholt@gmail.com eller telefon 22 38 35 56

**Rejsens varighed:** 22 dage fra den 27/09 - 18/10 2018

**Tilmelding skal ske til arrangør:** Hanne Harholt  
h.harholt@gmail.com eller telefon 22 38 35 56

**Tilmelding senest d. 26. juli 2018**

**Teknisk arrangør:** Grace Tours (medlem af rejsegarantifonden nr. 776)

### **Betaling:**

Pris for rejse og undervisning: 15.600 kr. per person i delt dobbeltværelse.

Depositum 3000 kr. betales ved tilmelding. Restbeløbet betales senest den 18/8-18

Til: Grace Tours Aps (faktura fremsendes med info om betaling mm)

Der tages forbehold for prisstigninger fra flyselskabet og valutakursændringer eller force majeure, der kan påvirke lande-arrangementet. Der ydes ikke erstatning for aflysning af enkelte dagture i programmet.

### **Afbestilling:**

Ved afbud går depositum tabt

Ved afbud senere end tre måneder før afrejse, eller ved udeblivelse, betales fuld pris.

**Afbestillingsforsikring** check egen forsikring eller kontakt Grace Tours.

I tilfælde af rejselederens sygdom, vil rejsen blive gennemført med andre rejseledere.

### **Påklædning:**

I Østen går man gerne tækkeligt klædt, dvs. lange bukser eller kjoler. Da vi kommer til at besøge templer og klostre, vil vi bede Jer om at vise hensyn og respekt ved at være passende påklædt. Bare ben og skuldre er ikke velset.

**Bagage:** Man kan have max. 30 kg. + 8 kg håndbagage med.

**Sygdomsforebyggelse:** Vaccination er frivilligt, og kan fås hos egen læge eller Serum institutet, der anbefaler følgende: Difteri & stivkrampe, smitsom leverbetændelse (Gamma Globulin) samt malariapiller. Det er den enkelte deltagers egen beslutning hvordan og hvor meget man vil vaccineres.

**Maveproblemer** kan forebygges ved f.eks. at tage tangtabletter, som fås hos førende helsekostforretninger. Drik under ingen omstændigheder postevand, og undgå drinks med isterninger.



## Tilmelding

Den rejsendes navn i henhold til pas:

Fornavn:.....Efternavn:.....

Evt. virksomhedsnavn (hvortil faktura stiles):.....

Adresse:.....

Postnr. og By:.....

Tlf.:..... e-mail:.....

Jeg ønsker at forhøre mig om eneværelse mod ekstra betaling.

Jeg er indforstået med nedenstående betingelser:

Dato: ...../..... - ..... .....

Underskrift

Betaling: rejsens pris er 15.600 kr.

Depositum 3000 kr. samt evt. afbestillingsforsikring betales straks ved tilmelding efter

Grace Tours har fremsendt faktura.

Restbeløbet samt evt. tillæg for eneværelse betales senest den 18/8-18

Udgifter som ikke er inkluderet i prisen:

Frivillig afbestillingsforsikring/ rejseforsikring, forplejning (beregnet ca. 100-120 kr. pr. dag), visum til Indien (50 USD), visum til Nepal (190 kr.), drikkepenge/ donationer og udgifter af personlig art.

Der tages forbehold for prisstigninger fra flyselskabet og valutakursændringer eller force majeure, der kan påvirke landearrangementet. Der ydes ikke erstatning for evt. aflysning af enkelte dagture i programmet.

Afbestilling:

Ved afbud går depositum tabt. Ved afbud senere end d. 18/8-18, eller ved udeblivelse, betales fuld pris.

I tilfælde af rejselederens sygdom, vil rejsen blive gennemført med andre rejseledere.

Denne blanket udfyldes og  
sendes til:

Hanne Harholt - Landevejen 60, 8543 Hornslet - Tlf. 22383556, e-mail:  
h.harholt@gmail.com