



# Phendeling

Center for Tibetansk Buddhisme

PROGRAM EFTERÅR 2022



# INTRODUKTION

## 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 infoaften 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:** Tirsdag d.6.9., onsdag d. 26.10. og tirsdag d. 15.11. kl. 19-21

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

**Ingen tilmelding**

## Grundkursus 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:** Torsdage d. 15.9., 29.9., 13.10. og 27.10. kl. 19.00-21.00

**Deltagergebyr:** 200,- (beløbet dækker alle 4 aftener)

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

## Forberedelse til at tage tilflugt

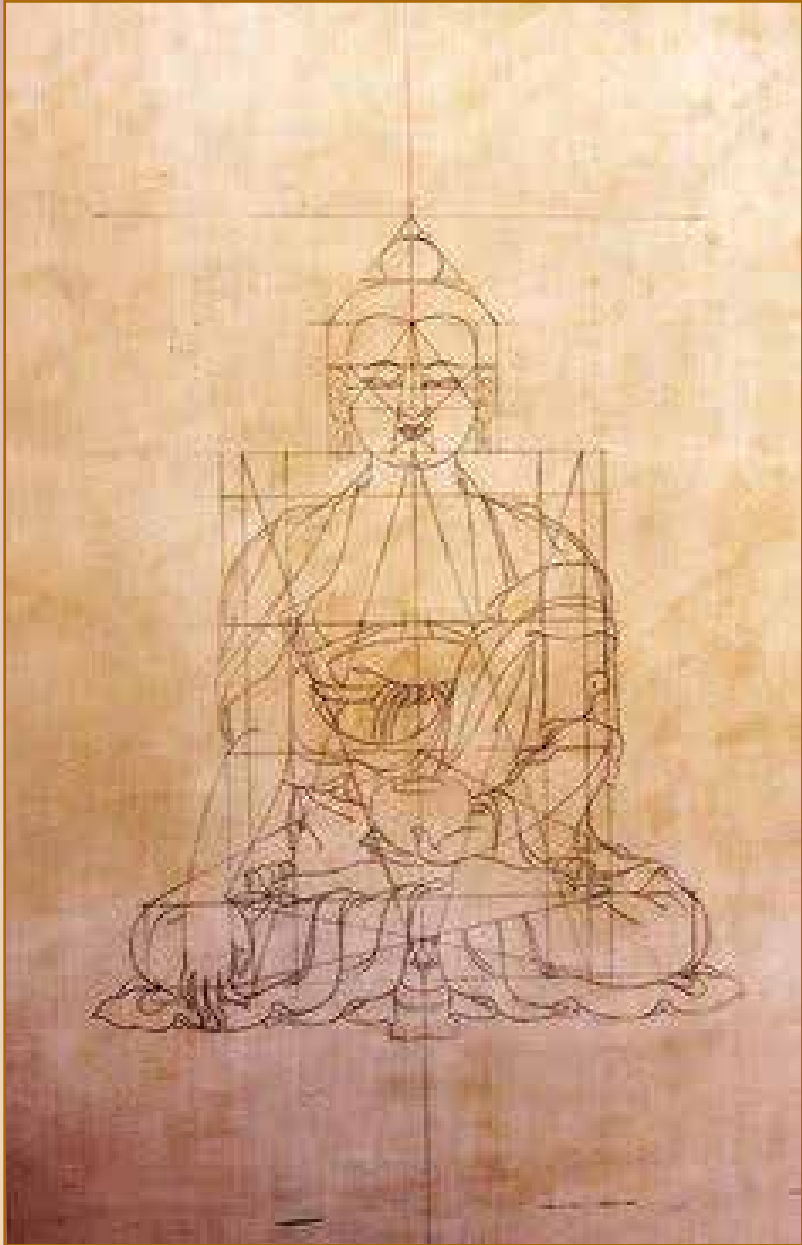
v. bhiksuni Tenzin Drolkar

Såfremt du ønsker at deltage i tilflugtsceremonien d.25.11., og du 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. 18.11. 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.18.11.

**Dato og tid:** Fredag d.25.11. kl. 19-21

**Fri adgang**

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

# KURSUS

## **Meditation på ultimativ bodhicitta**

Kursus v. Birgit Scott

Det tibetanske udtryk “Læren om det indre” bliver ofte oversat i Vesten med “Buddhisme”. “Læren om det indre” henviser til, at alle Buddhas belæringer udelukkende handler om sindet - enten dets relative processer eller dets grundlæggende natur.

Vi oplever verden igennem vores sanser, men overser generelt hvordan selve sans-processen foregår, og hvad dens grundlæggende natur er. Som forklaret af Khenchen Tsultrim Gyamtso Rinpoche udvikles en forståelse af og erfaring om sindets grundlæggende natur på letteste vis ved at gennemgå fem gradvise trin af anskuelse: Det ultimative bodhicitta's belæringer.

Over to dage med Birgit Scott vil vi påbegynde et studie- og meditationsforløb, hvor disse meditationsmetoder anvendes.

**Dato og tid:** Søndage d.4.9. og 9.10. kl. 11-16

**Kursusgebyr:** 700,- for begge dage

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



## FOREDRAG

### **Visuelle symboler i den tibetansk buddhistiske tradition**

Foredragsrække ved Benny Friis Gunnø

#### **\* De buddhistiske guddomme og dødsoplevelsens symbolik**

Vi får ofte at vide, at buddhismen er en ikke-teistisk religion. Alligevel finder vi i tibetansk buddhisme et hav af religiøse billeder, som vi sætter på altre og hænger op på væggene i vore centre og i vort hjem. De fleste af disse billeder forestiller en mangfoldighed af buddhistiske guddomme. Guddommene repræsenterer nok det mest fremmedartede element i tibetansk buddhisme for en almindelig dansker.

Benny vil både forklare betydningen af de symbolske guddomme på de smukke thankaer i Phendeling og vise eksempler på de mest kendte af guddommene fra sine egne medbragte billeder.

**Dato og tid:** Onsdag d.14.9. kl. 19-21

**Entre:** 50,-

**Tilmelding ikke nødvendig**

#### **\* De buddhistiske mandalaer og dødsoplevelsens symboler**

De fleste mennesker bliver dybt fascinerede, når de ser de meget smukke buddhistiske mandalaer med deres farverige geometriske mønstre. Mange vesterlændinge opfatter de buddhistiske mandalaer som objekter

for meditativ koncentration, hvilket ikke er helt forkert. Imidlertid skal mandalaerne forstås som en grundplan over en tredimensional visuel forestilling, der opbygges og opløses i den mediterendes bevidsthed. Denne praksis er nært knyttet til den buddhistiske dødsforberedelse.

Benny gennemgår mandalaernes symbolske betydning og anvendelse, og han vil vise eksempler på forskellige typer af mandalaer, bl.a. de mandalaer, som er beskrevet i de tibetanske dødebogstekster.

**Dato og tid:** Onsdag d.21.9. kl. 19-21

**Entre:** 50,-

**Tilmelding ikke nødvendig**

### ✱ **De buddhistiske genstande og lykkesymboler**

Rituelle genstande som klokke og dorje, statuer, phurpaer m.m. pryder mange buddhistiske altre, og vi kender de berømte stupaer, som beriger mange buddhistiske lokaliteter, ikke blot i buddhistiske lande, men også i Danmark.

Benny vil forklare den symbolske betydning og anvendelse af de hellige genstande på Phendelings alter og vise sine medbragte billeder af stupaer og diagrammer over symbolernes betydning.

Endvidere vil Benny gennemgå centrale buddhistiske lykkesymboler.

Vi vil slutte foredragsrækken af med buddhistiske ønskebønner.

**Dato og tid:** Onsdag d.28.9. kl. 19-21

**Entre:** 50,-

**Tilmelding ikke nødvendig**

# PRAKSIS OG MEDITATION

## Åbent Tempel

Phendeling er åbent for stille meditation om mandagen fra 15.8. – 12.12. (dog ikke 29.8.) 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**

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

**Dato og tid:** Torsdage d. 10.11., 24.11. og 8.12. kl. 17-18.

**Entre:** 50,-.

**Ingen tilmelding**

## Ønskebønner for fred i det nye år

Vi mødes nytårsdag 2023 kl. 16-18 og reciterer ønskebønner for os selv og vores nærmeste og for hele verden i håbet om, at 2023 må bringe større grad af fred og harmoni i den enkeltes liv og i verden.

**Dato og tid:** Søndag d. 1.1.2023 kl. 16-18

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

**Ingen tilmelding**



## Langtlivsbønner

v. Karolina Gyaljen

Vi vil recitere Hans Hellighed Dalai Lamas og Lakha Rinpoches langtlivsbønner, vi siger mantras i stilhed og dedikerer aftenen til de høje mestre.

**Dato og tid:** Søndage d. 14.8., 18.9., 30.10., 13.11. og 18.12. kl. 19.30-20.30 på Facebook.

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

## Renselsespraksis

v. bhiksuni Tenzin Drolkar

Tenzin vil guide gennem forskellige former for renselsespraksis, der kan hjælpe os med at rydde op i skadelige karmiske handle- og tankemønstre og overvinde forhindringer for vores spirituelle udvikling.

**Dato og tid:** Torsdage d.22.9., 20.10. og 17.11., kl. 19-20

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

## Mantrasang

Workshops v. bhiksuni Tenzin Drolkar

Vi synger mantraer og spirituelle sange udsat for en, to og måske tre stemmer. Mantrasang ledes af Tenzin, der har mange års erfaring som kordirigent.

**Dato og tid:** Torsdage d. 25.8., 22.9. 20.10. og 17.11. kl. 16.30-17.45.

**Entre:** 50,-.

**Ingen tilmelding.**

## Yoga-workshop

v. Karolina Gyaljen

Tag din skridmåtte under armen og kom til kropstræning søndag formiddag med udgangspunkt i yoga.

Vi er uformelle, men indfølende. Forvent at blive lagt hånd på og rettet ind. Du må gerne tage dit bælte fra badekåben eller et langt tørklæde med.

**Dato og tid:** Søndag d.27.11. kl. 11-13

**Pris:** 120,-

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

## **Eksistenscafe**

v. Maria Vishof

Eksistenscafeen i Phendeling er et hyggeligt og inspirerende mødested, hvor vi samtaler om et på forhånd givet emne. Det kræver ingen forudsætninger at deltage. Alle er velkomne. Denne gang fordyber vi os i emnet SELVMEDFØLELSE. Vi taler om og praktiserer medfølelse for alle andre væsner, men det gælder også for os selv. Husker vi det... Det har en forstærkende effekt at vise sig selv medfølelse både fysisk, psykisk og spirituelt uden at blive selvcentreret. Ved denne praksis vil vi kunne have overskud til at være der for andre.

**Dato og tid:** Onsdag d.12.10. kl. 16-18

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

**Ingen tilmelding**

## **Vajrasattva-udrensning før det nye år**

Vi vasker den indre tavle ren for skadelige mentale tilstande og forhindringer ved hjælp af en ceremoniel praksis på jidammen Vajrasattva før det nye år, så 2023 bliver en frisk begyndelse på resten af vores liv. Efter ceremonien hygger vi med kaffe og te.

**Dato og tid:** Tirsdag d. 27.12. kl.15-16.30

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

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



# BUDDHISTISK UNIVERSITET

## **MINDTRAINING – BUDDHISTISK PSYKOLOGI I PRAKSIS,** fortsat v. bhiksuni Tenzin Drolkar

Vi fortsætter dette praksisnære kursus på Buddhistisk Universitet: 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 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. Det er en fordel, hvis du har deltaget i kurset i mindtraining i foråret 2022.

**Dato og tid:** Mandage kl. 17.15-19.00 d.19.9., 26.9., 3.10., 17.10., 24.10., 31.10., 7.11., 14.11., 21.11. 28.11., 5.12. og 12.12.

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

**Tilmelding og betaling** senest fredag d. 15.9. på <https://phendeling.dk/tilmelding>

## **SHAMATA OG VIPASSANA**

v. bhiksuni Tenzin Drolkar

Vi vil beskæftige os med hvilke ydre og indre betingelser der er nødvendige, for at vi kan udvikle dyb koncentration - evnen til at fokusere på et givet objekt lige så længe, som vi ønsker det, og hvordan vi gradvist kan

overvinde de forhindringer, vi oplever i vores praksis og som blokerer for, at vi kan opnå en tilstand af dyb glæde, ro og klarhed i sindet.

Den egentlige kur mod alle vores besværligheder og frustrationer er den visdom, der opstår gennem analytisk meditation (vipassana) og som giver os evnen til at skelne mellem gavnligt og skadeligt samt indsigt i, hvordan vi selv og alle andre fænomener eksisterer på det relative og på det ultimative plan.

Vi har brug for begge dele for at udvikle os og overvinde vores medfødte uvidenhed og nå oplysningen.

Kurset vil indeholde såvel teori som praksis.

**Dato og tid:** Mandage kl. 19.30-21.15 d.19.9., 26.9., 3.10., 17.10., 24.10., 31.10., 7.11., 14.11., 21.11. 28.11., 5.12. og 12.12.

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

**Tilmelding og betaling** senest fredag d. 15.9. på <https://phendeling.dk/tilmelding>

## Og så er der også

### **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 Ebeltoft, 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 synges.

Du indkvarteres på en enkelt indrettet sovesal for en billig penge eller på ene- eller delværelse mod et tillæg. Da der er et begrænset antal værelser til rådighed, bedes du sende en forespørgsel til [info@phendeling.dk](mailto: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 eller booke et værelse på Gjerrild Kro via Small Danish Hotels tlf. 7080 6514 - 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. 16.00 - søndag d. 11.9.22 kl. 14.00

**Tilmelding nødvendig** til [info@phendeling.dk](mailto:info@phendeling.dk)

**Deltagergebyr:** Forplejning og indkvartering i sovesal 1600,-. Overnatning i medbragt telt: 1600,-. Tillæg for ene- eller dobbeltværelse: 400,-.

**Kun forplejning:** 1300,-

**Medbring:** Sengelinned/sovepose samt evt. meditationspude.

**Sted:** Dzogchen Urgyen Ling, Kirkepolden 6, Gjerrild, 8500 Grenå.  
[www.dzogchenurgyenling.dk](http://www.dzogchenurgyenling.dk).

**Afbestillingsbetingelser:** Ved afbestilling 45 dage før tilbagebetales det fulde beløb minus 300,- i administrationsgebyr. Ved afbestilling mindre end 45 dage før mistes 15% 600,-. Ved afbestilling mindre end 30 dage før mistes 50%. Ved afbestilling senere end en uge før mistes hele beløbet.

**Transport:** Vi forsøger at arrangere samkørsel. Derudover henviser vi til [rejseplanen.dk](http://rejseplanen.dk).



## **JULEHYGGE i Phendeling**

I Phendeling fejrer vi julen med en dejlig ”get-together-julefrokost” i tempelrummet. Vi pynter op, tænder lys, hygger, nyder en dejlig buffet, synger, bytter gaver og deler tanker for det nye år.

Medbring en lille indpakket ting, som du har været glad for, men som du nu synes en anden skal have glæde af samt en ret til vores fælles buffet.

Vel mødt til alle vores gode venner i Phendeling!

Phendeling sørger for brød, smør, vand, kaffe og the!

**Dato og tid:** Tirsdag d. 29.11. kl. 17.00-19.30

**Tilmelding** efter først-til-mølle-princippet senest d. 15.11. på <https://phendeling.dk/tilmelding>

# Phendelings program efteråret 2022

## AUGUST

Sø.	14.08. kl. 19.30-20.30	Langtlivsbønner, på Facebook
Ma.	15.08. kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma.	22.08. kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel
To.	25.08. kl. 16.30-17.45	Mantrasang

## SEPTEMBER

Sø.	04.09. kl. 11.00-16.00	Meditation på ultimativ bodhicitta
Ma.	05.09. kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel
Ti.	06.09. kl. 19.00-21.00	Ny og Nysgerrig
To.	08.09.- sø.11.09.	Sensommer-retreat i Gjerrild
Ma.	12.09. kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel
On.	14.09. kl. 19.00-21.00	Visuelle Symboler
To.	15.09. kl. 19.00-21.00	Introduktion til meditation
Sø.	18.09. kl. 19.30-20.30	Langtlivsbønner, på Facebook
Ma.	19.09. kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma.	19.09. kl. 17.15-19.00	BU, Mindtraining fortsat
Ma.	19.09. kl. 19.30-21.15	BU, Shamata og Vipassana
On.	21.09. kl. 19.00-21.00	Visuelle Symboler
To.	22.09. kl. 16.30-17.45	Mantrasang
To.	23.09. kl. 19.00-20.00	Renselsespraksis, på Facebook
Ma.	26.09. kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma.	26.09. kl. 17.15-19.00	BU, Mindtraining fortsat
Ma.	26.09. kl. 19.30-21.15	BU, Shamata og Vipassana
On.	28.09. kl. 19.00-21.00	Visuelle Symboler
To.	29.09. kl. 19.00-21.00	Introduktion til meditation

## OKTOBER

Ma.	03.10. kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma.	03.10. kl. 17.15-19.00	BU, Mindtraining fortsat
Ma.	03.10. kl. 19.30-21.15	BU, Shamata og Vipassana
Sø.	09.10. kl. 11.00-16.00	Meditation på ultimativ bodhicitta
Ma.	10.10. kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel
On.	12.10. kl. 16.00-18.00	Eksistenscafe
To.	13.10. kl. 19.00-21.00	Introduktion til meditation
Ma.	17.10. kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel

Ma. 17.10. kl. 17.15-19.00	BU, Mindtraining fortsat
Ma. 17.10. kl. 19.30-21.15	BU, Shamata og Vipassana
To. 20.10. kl. 16.30-17.45	Mantrasang
To. 20.10. kl. 19.00-20.00	Renselsespraksis, på Facebook
Ma. 24.10. kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma. 24.10. kl. 17.15-19.00	BU, Mindtraining fortsat
Ma. 24.10. kl. 19.30-21.15	BU, Shamata og Vipassana
On. 26.10. kl. 19.00-21.00	Ny og Nysgerrig
To. 27.10. kl. 19.00-21.00	Introduktion til meditation
Sø. 30.10. kl. 19.30-20.30	Langtlivsbønner, på Facebook
Ma. 31.10. kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma. 31.10. kl. 17.15-19.00	BU, Mindtraining fortsat
Ma. 31.10. kl. 19.30-21.15	BU, Shamata og Vipassana

## NOVEMBER

Ma. 07.11. kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma. 07.11. kl. 17.15-19.00	BU, Mindtraining fortsat
Ma. 07.11. kl. 19.30-21.15	BU, Shamata og Vipassana
To. 10.11. kl. 17.00-18.00	Fyraftensmeditation
Sø. 13.11. kl. 19.30-20.30	Langtlivsbønner, på Facebook
Ma. 14.11. kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma. 14.11. kl. 17.15-19.00	BU, Mindtraining fortsat
Ma. 14.11. kl. 19.30-21.15	BU, Shamata og Vipassana
Ti. 15.11. kl. 19.00-21.00	Ny og Nysgerrig
To. 17.11. kl. 16.30-17.45	Mantrasang
To. 17.11. kl. 19.00-20.00	Renselsespraksis, på Facebook
Fr. 18.11. kl. 19.00-21.00	Forberedelse til at tage tilflugt
Ma. 21.11. kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma. 21.11. kl. 17.15-19.00	BU, Mindtraining fortsat
Ma. 21.11. kl. 19.30-21.15	BU, Shamata og Vipassana
To. 24.11. kl. 17.00-18.00	Fyraftensmeditation
Fr. 25.11. kl. 19.00-21.00	Tilflugtsceremoni
Sø. 27.11. kl. 11.00-13.00	Yoga-workshop
Ma. 28.11. kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma. 28.11. kl. 17.15-19.00	BU, Mindtraining fortsat
Ma. 28.11. kl. 19.30-21.15	BU, Shamata og Vipassana
Ti. 29.11. kl. 17.00-19.30	Julehygge



## DECEMBER

Ma.	05.12.	kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma.	05.12.	kl. 17.15-19.00	BU, Mindtraining fortsat
Ma.	05.12.	kl. 19.30-21.15	BU, Shamata og Vipassana
To.	08.12.	kl. 17.00-18.00	Fyraftensmeditation
Ma.	12.12.	kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma.	12.12.	kl. 17.15-19.00	BU, Mindtraining fortsat
Ma.	12.12.	kl. 19.30-21.15	BU, Shamata og Vipassana
Sø.	18.12.	kl. 19.30-20.30	Langtlivsbeder, på Facebook
Ti.	27.12.	kl. 15.00-16.30	Indre storvask før det nye år

## JANUAR

Sø.	01.01.	kl. 16.00-18.00	Ønskebeder for det nye år
-----	--------	-----------------	---------------------------

# 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 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 Ihar-ampa-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 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.

**Birgit Scott** er elev af Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche, den store nulevende Tibetanske mester, der har været utrolig vigtig for udbringelsen af Dharma til Vesten. Birgit er uddannet som translatør af Khenpo Rinpoche,

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

**Benny Friis Gunnø** har i en lang årrække arbejdet som lærer i folkeskolen med bl.a. religion som liniefag. Han har været buddhist siden 1973 og har bidraget til lærebøger og buddhistiske tidsskrifter, bl.a. Stupa, Buddhistisk Forums tidsskrift og Dharma Sol. I de senere år har Benny også leveret artikler om bl.a. tibetansk elementastrologi i Horoskopbladet Stjernerne. Benny har gennem årene holdt mange foredrag for skoler og gymnasier, og flere gange tidligere har han holdt foredragserækker i Phendeling om visuelle symboler i tibetansk buddhisme.

**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 Phandelings bestyrelse og studerer ved Jamyang Buddhist Centre, London.

**Maria Vishof Maria** er medlem af Phandelings 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.

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

Er du lærer, og ønsker du undervisning for din skoleklasse eller uddannelsesinstitution: Send en mail til [info@phendeling.dk](mailto:info@phendeling.dk)



POST

B

PP

DANMARK

**Almindeligt medlemskab udgør 350 kr. pr. år.  
Støttemedlemskab udgør 1700 kr. årligt.**

# Phendeling

Center for Tibetansk Buddhisme

Nørregade 7 B 2.th

1165 København K.

Tlf.: 4059 4508, booking: 2081 4908

[www.phendeling.dk](http://www.phendeling.dk)

[info@phenning.dk](mailto:info@phenning.dk)

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

Mobilepay 78509