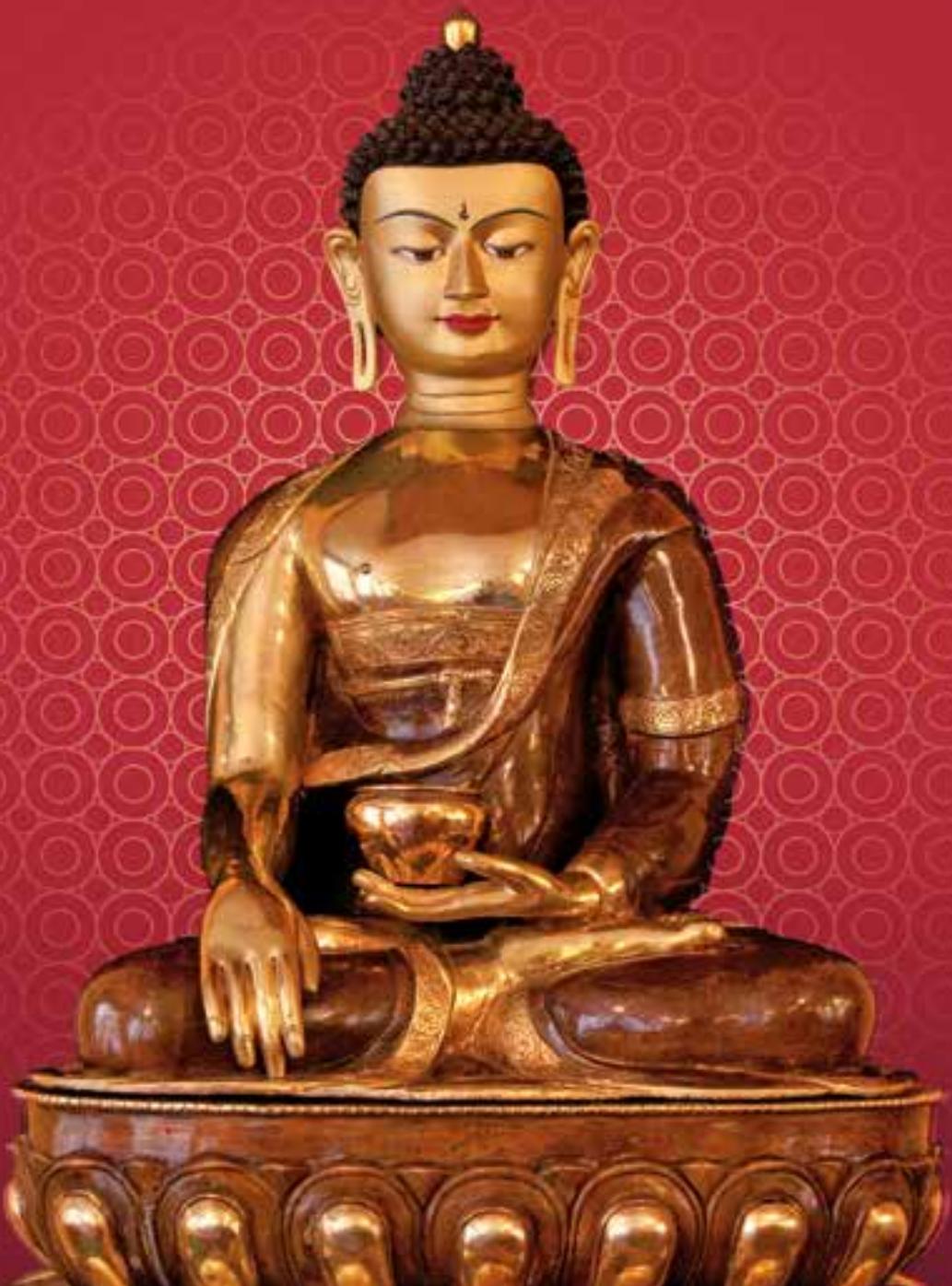




# Phendeling

## Center for Tibetansk Buddhisme

PROGRAM FORÅR 2024



# INTRODUKTION

## ÅBENT TEMPEL for stille meditation

Phendeling er åbent for stille meditation om mandagen fra 22.1. – 10.6. 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.

## 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:** Onsdage d.31.1., 6.3. og 3.4. kl.19-21

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

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

**Dato og tid:** Torsdage d.25.1., 22.2., 14.3., 18.4. og 13.6. kl. 17-18

**Entre:** 50,-. 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:** Onsdage d. 24.4., 1.5., 15.5. og 29.5. kl. 19.00-21.00

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

Tilmelding nødvendig på [phendeling.dk/tilmelding](http://phendeling.dk/tilmelding)



# **MINDFULNESS**

v. Morten Ryberg

Aftenerne tager udgangspunkt i bhikkhu Anālayos undervisninger i Satipat-thana, som er Buddhaens anvisninger til at etablere mindfulness, samt i bidrag fra moderne forskning og eksperter.

Via en tidsvarende “oversættelse” samt moderne videnskabelige tillæg kommer vi hele vejen rundt om mindfulness - lige fra oprindelsen i den tidlige buddhisme til hvordan mindfulness i dag positivt påvirker millioner af mennesker i hele verden via moderne applikationer i f.eks sundhedsvæsenet. Kurset er praksisorienteret og understøttes hele vejen igennem af en udviklende meditationspraksis.

## **I. Mindfulness i tanke og handling**

Denne aften giver et overblik over mindfulness og introducerer dernæst mindfulness i forbindelse med at spise. Denne praksis er let relaterbart og bringer os tættere på, hvad mindfulness rent faktisk er, og hvordan den påvirker vores tanker, følelser, kropslige fornemmelse og i sidste ende vores handlinger.

## **II. Mindfulness's etik**

Vi vil kigge nærmere på, hvordan etik spiller en central rolle i buddhistisk mindfulness, og hvordan det etiske perspektiv gennemsyrer hele det buddhistiske landskab. Vi dykker ned i, hvordan sindet fungerer i relation til, hvordan vi opfatter os selv, og hvordan vi kan influere sindet. Via meditationsinstruktioner udvider vi vores opmærksomhed til at kunne omfatte hele situationer fremfor et snævert syn via vores selvopfattelse.

## **III. Mindfulness og medfølelse**

Aftenen vil omhandler medfølelse i det buddhistiske rammeværk: De 4 Brahmavihārās. Disse kan anskues som kraftfulde positive mentale tilstande, som ud over at være brugbare modvægte til negative sindstilstande, kan lede til en større åbning af det indre gode potentiale, som vi alle bærer. Vi kigger også ind i forskningen omkring medførelsens neurobiologi samt den afgørende forskel på empati og medfølelse.

**Dato og tid:** Tirsdage d. 13.2., 12.3. og 9.4. kl. 19-21

**Entre:** 75,- pr. gang. Ingen 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".

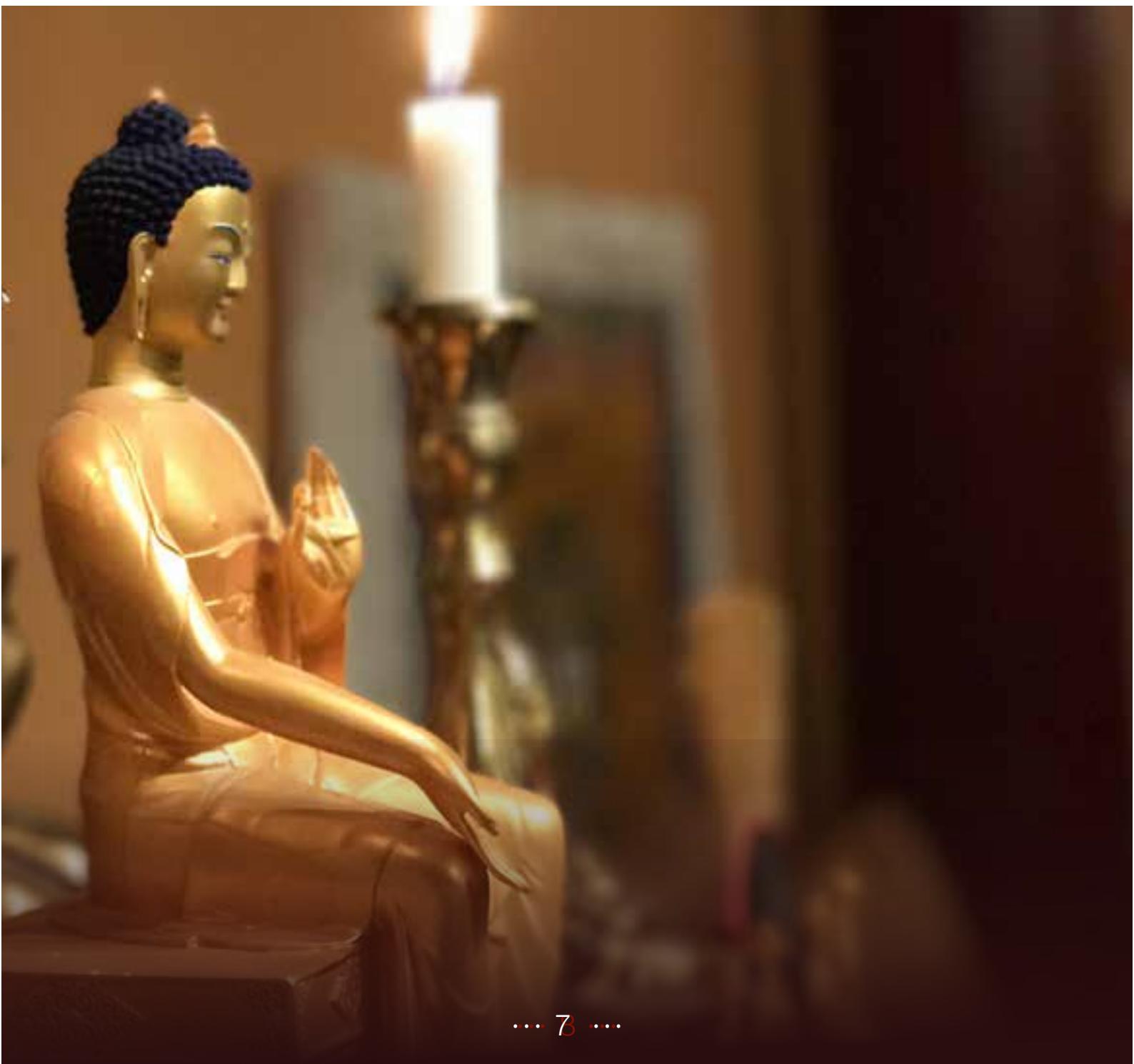


Vi vil i løbet af undervisningen undersøge og beskrive, debattere og meditere over disse fire begreber. Det er et godt sted at begynde, hvis du er ”ny”, men det er samtidig så grundlæggende, at det er godt sted at vende tilbage til igen og igen, når du har lært dharmaen bedre at kende.

Kom og lad os få nogle interessante aftener sammen med udgangspunkt i temaerne om det kostbare menneskeliv, død og forgængelighed, karma og samsaras utilstrækkelighed

**Dato og tid:** Torsdage d. 7.3. og 21.3. kl. 19-21

**Entre:** 75,- pr. gang. Ingen tilmelding.



# PRAKSIS OG MEDITATION

## ØNSKEBØNNER FOR FRED I DET NYE ÅR

Vi mødes nytårsdag 2024 kl. 16-18 og reciterer ønskebønner for os selv og vores nærmeste og for hele verden i håbet om, at 2024 må bringe større grad af fred og harmoni i den enkeltes liv og i verden.

**Dato og tid:** Mandag d. 1.1.2024 kl. 16-18

**Fri adgang**, men du må meget gerne give en donation. 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. 14.1., 11.2., 17.3., 21.4., 26.5., 16.6. og 14.7. kl. 19.30-20.30 på Facebook.

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

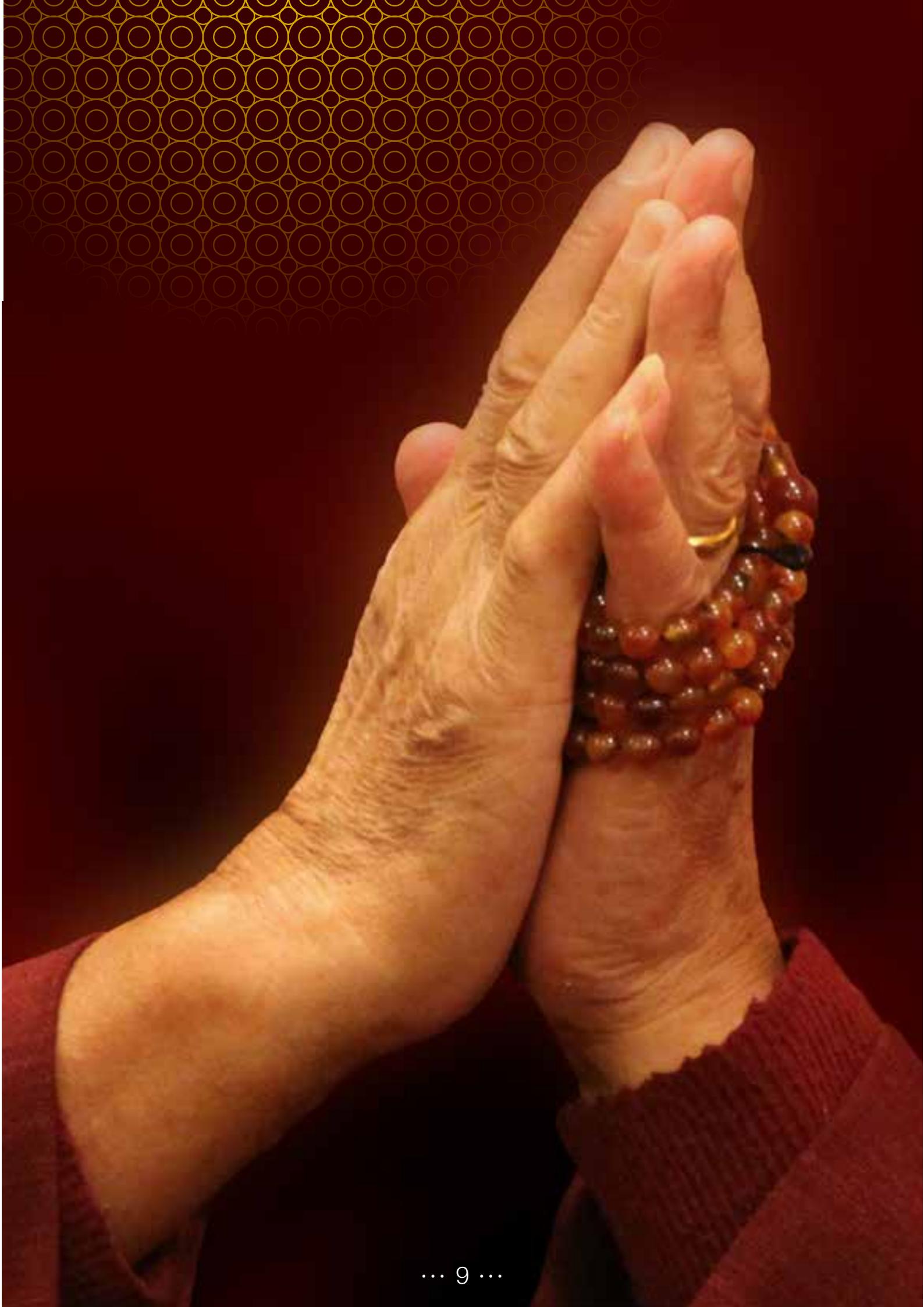
## METTA-MEDITATIONSGRUPPE ONLINE

v. bhiksuni Tenzin Drolkar

Som noget nyt tilbyder Phendeling en online meditationsgruppe med mulighed for udveksling og samtale efter meditationen.

Vi forudsætter, at du har deltaget i et eller flere semestre på Phendelings buddhistiske universitet, og at du er interesseret i til arbejde med at overvinde det, der forhindrer vores spirituelle udvikling, ved hjælp af guidede meditationer.

Vi mødes på en digital platform. Du vil modtage en mail med link hertil, når du har tilmeldt dig gruppen.



**Dato og tid:** Onsdage 7.2., 14.2., 21.2. og 28.2. 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

## **ØNSKETÆNKNING ELLER BEVIDST BESLUTNING II**

D.3. Karmapas Mahamudrabøn

v. Anne Burchardi

Indenfor buddhismen bruges ønskebønner (skt.: Praṇidhana, tib.: smon lam, eng.: aspiration prayer) som metode til at projicere vores positive ønsker ud i fremtiden.

I dette kursus vil vi studere anden del af d.3.Karmapas Mahamudrabøn. Kurset er hovedsaglig tiltænkt dem, som har deltaget i gennemgangen af bønnens første del i efteråret 2023.

Bønnen indeholder både beskrivelse af den buddhistiske vej, forudsætningerne for vejen og resultatet af vejen.

Den beskriver forholdet mellem anskuelse, meditation og handling, og i særdeleshed udpeger den sindets natur, Mahamudra.

Bønnen kan anvendes som udgangspunkt og inspiration for Mahamudra-meditation.

**Dato og tid:** Lørdag d. 3. februar kl. 11-16 samt søndag d.4. februar kl.11-16.

**Deltagergebyr:** 900,-

**Tilmelding nødvendig** på phendeling.dk/tilmelding

## **PLANLÆG DIN SIDSTE REJSE – en workshop**

v. bhiksuni Tenzin Drolkar, Hans Jørgen Hansson og Ebbe Leithof

Har du planlagt, hvad der skal ske umiddelbart før, under og efter din død?  
Og hvem der skal drage omsorg for dine sidste ønsker?

De mange spørgsmål og muligheder i forbindelse med den sidste rejse kan let virke så uoverskuelige, at vi aldrig får skrevet dem ned, og når vi så dør, står vores pårørende tvivlrådige tilbage uden at kende dem. Det kan vi gøre bedre!

I denne workshop vil vi gerne inspirere dig til at påbegynde arbejdet med at forberede en mappe til dine efterladte indeholdende ønskerne for din sidste tid. Du vil høre inspirerende oplæg fra personer, der fortæller om deres sidste ønsker og du vil modtage et print af fire dokumenter, som vi vil gennemgå og begynde at udfylde sammen: Min sidste Vilje, Tillæg til Min sidste Vilje for Buddhister, Buddhistisk Testamente samt Forslag til buddhistisk bisættelse eller begravelse.

Medbring et ringbind eller samlemappe til de udleverede dokumenter.

**Dato og tid:** Torsdag d. 6.6. kl. 14-17

**Entre:** 100,-

**Tilmelding nødvendig** på [phendeling.dk/tilmelding](http://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:** Onsdage d.22.5. og 12.6. kl. 15-16

**Tilmelding nødvendig** på [phendeling.dk/tilmelding](http://phendeling.dk/tilmelding)

**Fri adgang**

## **10 LIVSVIGTIGE SPØRGSMÅL om din død – en workshop**

v. bhiksuni Tenzin Drolkar

I denne workshop vil vi beskæftige os mere intenst med vores indstilling, håb og frygt i forhold til vores egen død.

Vi kan tage ejerskab over vores egen død, og derfor er det vigtigt, at vi gør os vores ønsker klart og formidler dem til vores nærmeste. Kun på den måde kan vi gøre os håb om, at de til sin tid vil følge dem.

Det er nu, vi skal tage stilling til dette, for vi ved ikke, om vi får chancen for at gøre det på et senere tidspunkt.

**Dato og tid:** Fredag d.24.5. kl. 14-17

**Entre:** 75,-.

**Tilmelding nødvendig** på [phendeling.dk/tilmelding](http://phendeling.dk/tilmelding)



# BUDDHISTISK UNIVERSITET

## TIBETANSK BUDDHISMES VIDENSKAB OM DØD, BARDO OG GENFØDSEL

V. bhiksuni Tenzin Drolkar

Indenfor tibetansk buddhisme lægges der stor vægt på at forberede sig på bevidsthedens rejse gennem døden, gennem mellemtilstandens bardo og videre ind i næste eksistens. Denne opmærksomhed på døden øger paradoxalt nok vores livskvalitet og hjælper os med at gøre livet meningsfuldt, fordi vi forstår, at vi kan møde vores død hvert øjeblik det skal være, og at der derfor ingen tid er at spilde.

På kurset vil vi beskæftige os med faktuel viden om de seks bardoer, med stadierne i den ydre og indre opløsningsproces, der foregår i løbet af dødsprocessen, med de ikke-fysiske energikanaler, med hvordan det er muligt at nå oplysning i dødsøjeblikket, med efter-døds meditation og med overgangen til bardo-tilstanden og næste fødsel. Vi vil desuden øve nogle af de praksisser, der kan hjælpe os på dette tidspunkt.

Kurset henvender sig specielt til dig, der har fulgt et eller flere semestre på BU og/eller er bekendt med tankerne om al tings tomhedsnatur samt mahayana-filosofiens ideal om altruistisk kærlighed og medfølelse med alle levende væsener.

**Dato og tid:** Mandage d. 12.2., 19.2., 26.2., 4.3., 11.3., 18.3., 25.3., 8.4., 15.4., 22.4., 29.4., 6.5. kl. 17.15-19.00

**Kursusgebyr:** Medlemmer af Phendeling 1200,- andre 1450,-

**Tilmelding og betaling:** Senest d. 10.2. på [phendeling.dk/tilmelding](http://phendeling.dk/tilmelding)

## **DEN TRINVISE VEJ**

LAMRIM III, Bodhisattva-vejen

v. Hans Jørgen Hansson

Lamrim studiet tilbyder en trinvis, systematisk gennemgang af hele den buddhistiske vejs filosofi fra theravada til mahayana. På lamrim III vil vi beskæftige os med bodhisattva-vejen og fordybe os i dens filosofi ved hjælp af guidede meditationer.

Formålet med lamrim er at omsætte den buddhistiske vej til praksis og dermed støtte os i vores spirituelle udvikling.

Studiet tilrettelægges i tre blokke, der hver omfatter et antal temaer korresponderende med de tre niveauer af motivation på den spirituelle udviklingsvej:

Ønsket om at opnå lykke, ønsket om at opnå befrielsen og ønsket om at nå buddha-tilstanden for at gavne alle levende væsener.

**Dato og tid:** Mandage d. 12.2., 19.2., 26.2., 4.3., 11.3., 18.3., 25.3., 8.4., 15.4., 22.4., 29.4., 6.5. kl. 19.30-21.15

**Kursusgebyr:** Medlemmer af Phendeling 1200,-; andre 1450,-

Såfremt du tidligere har deltaget på Lamrim III, tilbydes du at deltage for halv pris.

**Tilmelding og betaling:** Senest d. 10.2. på [phendeling.dk/tilmelding](http://phendeling.dk/tilmelding)

## **OG SÅ ER DER OGSÅ**

### **HANS HELLIGHED DALAI LAMAS FØDSELDAG**

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

Medbring gerne lidt blomster eller mundgodt til fælles bedste.

**Dato og tid:** Lørdag d. 6.7. kl. 19.00-20.30

**Fri adgang**

**Tilmelding nødvendig** på [phendeling.dk/tilmelding](http://phendeling.dk/tilmelding) senest dagen før.

## **VESAK**

Torsdag d.23.5. 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 parinirvana 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:** Torsdag d. 23.5. kl. 19-21

**Fri adgang.** Medbring gerne en ofring i form af blomster eller nogle spiselige lækkereier til kaffen.

**Tilmelding nødvendig** på [phendeling.dk/tilmelding](http://phendeling.dk/tilmelding) senest dagen før.

## **YOGA**

V. yogalærer Karolina Gyaljen

Har du lyst til at prøve kræfter med Cobraen eller Græshoppen, stå i Planken eller hvile i et passivt stræk?

Så skulle du med skridmåtten under armen og et langt bånd (bæltet til badekåben eller et slips) slå vejen forbi Phendeling søndag aften kl 19.00 - 20.30 og give kroppen lidt aftenyoga.

Vi gør os umage i et hyggeligt miljø. Du skal kunne komme op og ned fra gulvet selv.

**Dato og tid:** Søndage d.25.2. og 7.4. kl. 19.00-20.30

**Entre:** 125,- pr. gang. Beløbet betales kontant ved fremmøde.

**Tilmelding nødvendig** senest kl. 16 fredagen før til [info@phendeling.dk](mailto:info@phendeling.dk)



# PHENDELING FORÅRET 2024

## JANUAR

Ma. 01.01.	kl. 16.00-18.00	Ønskebønner for fred i det nye år
Sø. 14.01.	kl. 19.30-20.30	Langtlivsbønner på Facebook
Ma. 22.01.	kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel for stille meditation
To. 25.01.	kl. 17.00-18.00	Fyraftensmeditation
Ma. 29.01.	kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel for stille meditation
On. 31.01.	kl. 19.00-21.00	Ny og nysgerrig

## FEBRUAR

Lø. 03.02.	kl. 11.00-16.00	D.3. Karmapas Mahamudrabøn
Sø. 04.02.	kl. 11.00-16.00	D.3. Karmapas Mahamudrabøn
Ma. 05.02.	kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel for stille meditation
On. 07.02.	kl. 16.30-17.15	Metta-meditation online
Sø. 11.02.	kl. 19.30-20.30	Langtlivsbønner på Facebook
Ma. 12.02.	kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel for stille meditation
Ma. 12.02.	kl. 17.15-19.00	BU, Død, bardo og genfødsel
Ma. 12.02.	kl. 19.30-21.15	Lamrim III
Ti. 13.02.	kl. 19.00-21.00	Mindfulness v. Morten Ryberg
On. 14.02.	kl. 16.30-17.15	Metta-meditation online
Ma. 19.02.	kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel for stille meditation
Ma. 19.02.	kl. 17.15-19.00	BU, Død, bardo og genfødsel
Ma. 19.02.	kl. 19.30-21.15	BU, Lamrim III
On. 21.02.	kl. 16.30-17.15	Metta-meditation online
To. 22.02.	kl. 17.00-18.00	Fyraftensmeditation
Sø. 25.02.	kl. 19.00-20.30	Yoga
Ma. 26.02.	kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel for stille meditation
Ma. 26.02.	kl. 17.15-19.00	BU, Død, bardo og genfødsel
Ma. 26.02.	kl. 19.30-21.15	BU, Lamrim III
On. 28.02.	kl. 16.30-17.15	Metta-meditation online

## MARTS

Ma. 04.03.	kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel for stille meditation
Ma. 04.03.	kl. 17.15-19.00	BU, Død, bardo og genfødsel
Ma. 04.03.	kl. 19.30-21.15	BU, Lamrim III
On. 06.03.	kl. 19.00-21.00	Ny og nysgerrig
To. 07.03.	kl. 19.00-21.00	De fire tanker, der vender sindet mod dharmaen
Ma. 11.03.	kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel for stille meditation
Ma. 11.03.	kl. 17.15-19.00	BU, Død, bardo og genfødsel

Ma.	11.03.	kl. 19.30-21.15	BU, Lamrim III
Ti.	12.03	kl. 19.00-21.00	Mindfulness v. Morten Ryberg
To.	14.03.	kl. 17.00-18.00	Fyraftensmeditation
Sø.	17.03.	kl. 19.30-20.30	Langtlivsbønner på Facebook
Ma.	18.03.	kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel for stille meditation
Ma.	18.03.	kl. 17.15-19.00	BU, Død, bardo og genfødsel
Ma.	18.03.	kl. 19.30-21.15	BU, Lamrim III
To.	21.03.	kl. 19.00-21.00	De fire tanker, der vender sindet mod dharmaen
Ma.	25.03.	kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel for stille meditation
Ma.	25.03.	kl. 17.15-19.00	BU, Død, bardo og genfødsel
Ma.	25.03.	kl. 19.30-21.15	BU, Lamrim III

## APRIL

To.	03.04.	kl. 19.00-21.00	Ny og nysgerrig
Sø.	07.04.	Kl. 19.00-20.30	Yoga
Ma.	08.04.	kl. 14.30-16.30	Åbent tempel for stille meditation
Ma.	08.04.	kl. 17.15-19.00	BU, Død, bardo og genfødsel
Ma.	08.04.	kl. 19.30-21.15	BU, Lamrim III
Ti.	09.04.	kl. 19.00-21.00	Mindfulness v. Morten Ryberg
Ma.	15.04.	kl. 14.30-16.30	Åbent tempel for stille meditation
Ma.	15.04.	kl. 17.15-19.00	BU, Død, bardo og genfødsel
Ma.	15.04.	kl. 19.30-21.15	BU, Lamrim III
To.	18.04.	kl. 17.00-18.00	Fyraftensmeditation
Sø.	21.04.	kl. 19.30-20.30	Langtlivsbønner på Facebook
Ma.	22.04.	kl. 14.30-16.30	Åbent tempel for stille meditation
Ma.	22.04.	kl. 17.15-19.00	BU, Død, bardo og genfødsel
Ma.	22.04.	kl. 19.30-21.15	BU, Lamrim III
On.	24.04.	kl. 19.00-21.00	Grundkursus i meditation
Ma.	29.04.	kl. 14.30-16.30	Åbent tempel for stille meditation
Ma.	29.04.	kl. 17.15-19.00	BU, Død, bardo og genfødsel
Ma.	29.04.	kl. 19.30-21.15	BU, Lamrim III

## MAJ

On.	01.05.	kl. 19.00-21.00	Grundkursus i meditation
Ma.	06.05.	kl. 14.30-16.30	Åbent tempel for stille meditation
Ma.	06.05.	kl. 17.15-19.00	BU, Død, bardo og genfødsel
Ma.	06.05.	kl. 19.30-21.15	BU, Lamrim III
Ma.	13.05.	kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel for stille meditation
On.	15.05.	kl. 19.00-21.00	Grundkursus i meditation
On.	22.05.	kl. 15.00-16.00	Meditation ved stupaen

To.	23.05. kl. 19.00-21.00	Vesak-fejring
Fr.	24.05. kl. 14.00-17.00	Workshop: 10 spørgsmål om din død
Sø.	26.05. kl. 19.30-20.30	Langtlivsbønner på Facebook
Ma.	27.05. kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel for stille meditation
On.	29.05. kl. 19.00-21.00	Grundkursus i meditation

## JUNI

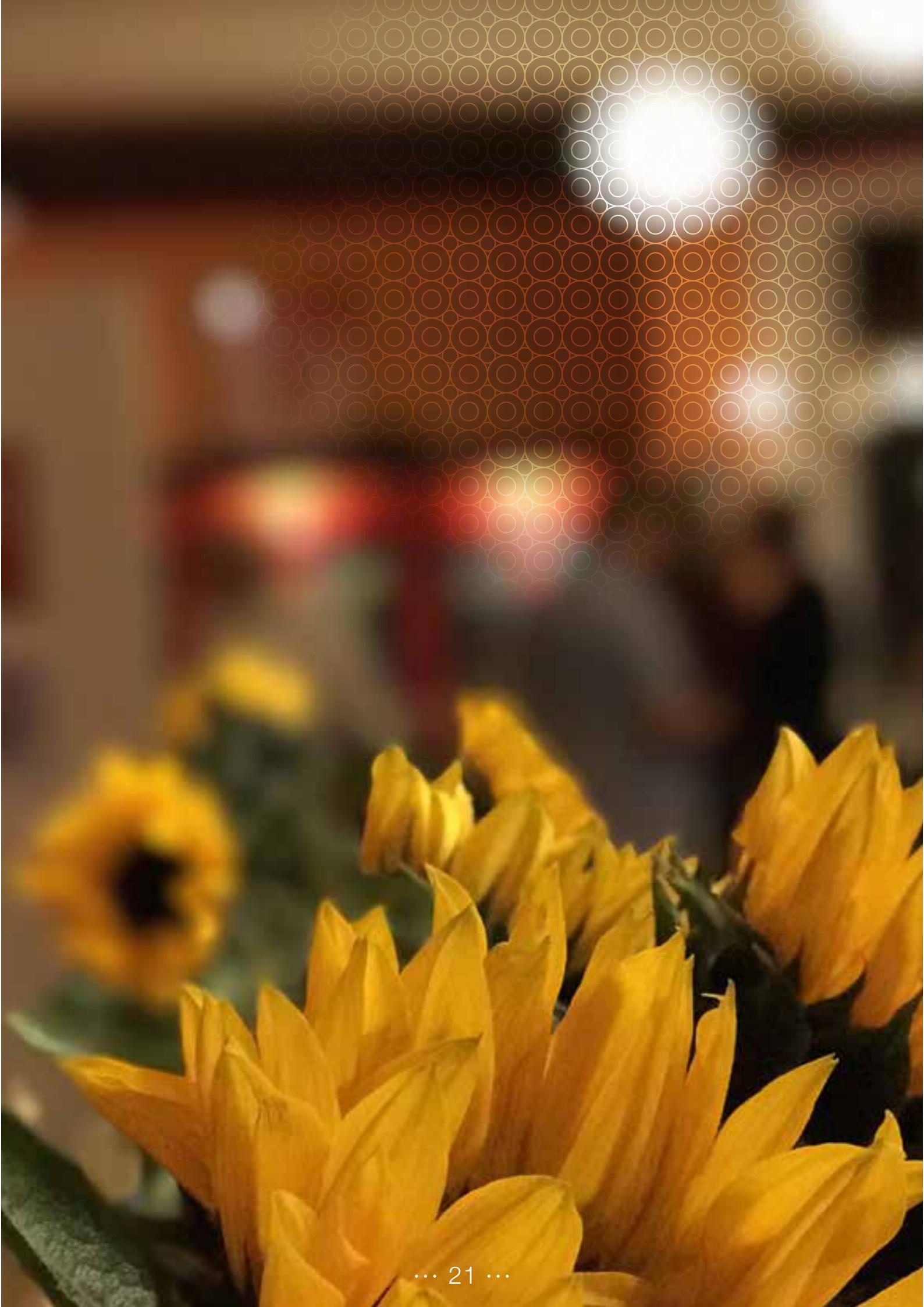
Ma.	03.06. kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel for stille meditation
To.	06.06. kl. 14.00-17.00	Workshop: Planlæg din sidste rejse
Ma.	10.06. kl. 14.30-16.30	Åbent tempel for stille meditation
On.	12.06. kl. 15.00-16.00	Meditation ved stupaen
To.	13.06. kl. 17.00-18.00	Fyraftensmeditation
Sø.	16.06. kl. 19.30-20.30	Langtlivsbønner på Facebook

## JULI

Lø.	06.07. kl. 19.00-20.30	Hans Hellighed Dalai Lamas fødselsdag
Sø.	14.07. kl. 19.30-20.30	Langtlivsbønner på Facebook

## SEPTEMBER

Sensommer-retreat i Gjerrild to. 05.09. - sø. 08.09 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 Buddhismus og af Øsal Ling, Århus.

**Bhiksuni Thubten Choedroen** 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 Buddhismus. 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. Tenzin Drolkar har udgivet to bøger på Phendelings forlag, "Det som er" og "Alt født må dø". Udeover sine aktiviteter i Phendeling, underviser hun lejlighedsvis i Øsal Ling i Århus samt i Semkye Ling på Lüneburger Heide og i Buddhistische Gesellschaft Hamburg.

**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.

**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.

**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.

**Siegen Morten Ryberg** er buddhistisk meditations- og mindfulnesslærer og elev af Shomon Pia Trans.

Morten har sin baggrund i Tendai buddhismen (*mahāyāna*), og har senere specialiseret sig i den oprindelige buddhistiske mindfulness, som undervist af Bhikkhu Anālayo og beskrevet i *Satipaṭṭhāna Sutta*, samt den nærtliggende Ānāpānasati Sutta og praksis. Udeover at undervise og træne private, arbejder Morten blandt andet med store virksomheder som Novo Nordisk, Vestas, Danske Bank, Bang & Olufsen, FL Smidth m.fl. Se endvidere [www.morten-ryberg.com](http://www.morten-ryberg.com).



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

**Er du lærer, og ønsker du undervisning for  
din skoleklasse eller uddannelsesinstitution:**

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

## **Phendeling - Center for Tibetansk Buddhismus**

Nørregade 7 B 2.th

1165 København K.

Tlf.: 4059 4508, booking: 2081 4908

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

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

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

Mobilepay 78509