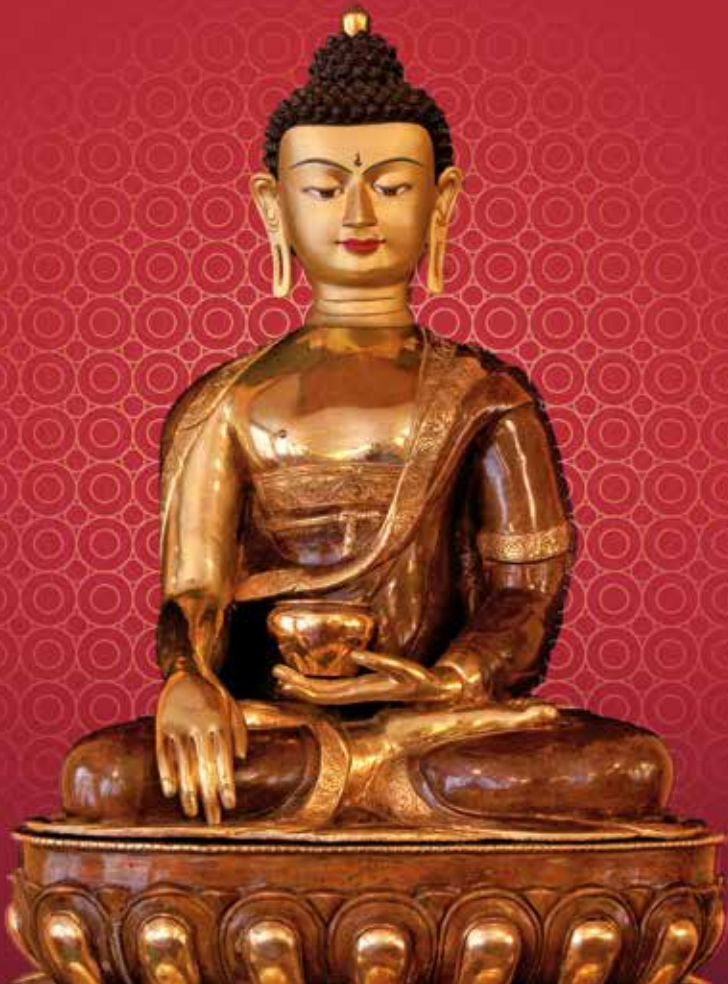




Phendeling

Center for Tibetansk Buddhisme

PROGRAM FORÅR 2026



INTRODUKTION

ÅBENT TEMPEL for stille meditation

Phendeling er åbent for stille meditation mandage fra 9.2. – 18.5. 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
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: Onsdage d. 4.2. og 6.5. kl.19-21

Fri adgang
Ingen tilmelding

NY OG NYSGERRIG PÅ SUTRAERNE

v. bhiksuni Tenzin Drolkar

Vi vil sammen læse, samtale og meditere med baggrund i udvalgte sutraer og andre opbyggelige fortællinger i dansk oversættelse. Deltagerne vil modtage en kopi af dagens sutra – alle er hjerteligt velkomne!

Dato og tid: Onsdage kl. 17-18.30

18.2.: Metta sutra

11.3.: Akrobat sutra

15.4.: Sutraen om aggregaterne

29.4.: Kisagotamis historie

20.5.: Sutraen om opmærksomhed på åndedrættet

Entre: 50,- pr. gang
Ingen tilmelding

Lecture (in English)

LIFE AS A WESTERN BUDDHIST NUN IN THE AMERICAN MONASTERY, SRAVASTI ABBEY

v. Ven. Gelongma Thubten Jampa

Gelongma Thubten Jampa will introduce us to her path as a nun at Sravasti Abbey in Washington State. The monastery was founded by the Venerable Thubten Chodron. It is the first of its kind in the US, where Western ordained can undergo monastic training in the Tibetan tradition. The monastery is open to people from all over the world. Here, people work together to build the monastery and, in the process, transform their own minds. It is a challenging path, but one with much joy and meaning, serving one's own well-being and the well-being of others.

Dato og tid: Fredag d.8.5. kl. 17-19

Entre: 50,- pr. gang

Ingen tilmelding

PRAKSIS

INTRODUKTION TIL 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. 25.2., 4.3., 18.3., og 25.3. kl. 19-21

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

Tilmelding nødvendig på phendeling.dk/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: Lørdage d.28.2. og 2.5. 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: Onsdage d. 3.6. og 17.6. kl. 14-15

Fri adgang

Tilmelding nødvendig på phendeling.dk/tilmelding



Praksisdag
UDVIKLING AF BODHICITTA

v. bhiksuni Tenzin Drolkar

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.

Vi vil fordybe os i nogle af de mange praksisser, der understøtter denne proces.

Dato og tid: Søndag d.31.5. kl. 11-16

Entre: 100,-

Tilmelding nødvendig på phendeling.dk/tilmelding

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. 11.1., 8.2., 8.3., 12.4., 3.5., og 14.6. kl. 19.30-20.30 på Facebook.

Obs! Dette er udelukkende en Facebook-aktivitet, og der er intet deltagergebyr

KURSER OG WORKSHOP

Weekend course (in English)

SEVEN TIPS FOR A HAPPY LIFE

according to Ven. Thubten Chodron (USA)

Ven. Thubten Jampa

Gelongma Jampa will offer a varied program this weekend, including lectures, meditations, discussions, physical exercises, and relaxed exchange rounds. She will focus primarily on seven essential pieces of advice she learned from her abbess, Ven. Thubten Chodron. We will learn to preserve and strengthen our mental and physical capacities. The goal is to bring the body and mind into a positive balance, which improves not only our relationship with ourselves but also with others. In this way, we will attain inner peace and well-being.

Dato og tid: Lørdag 9.5. og søndag 10.5. kl. 11-16

Deltagergebyr: 700,- (beløbet dækker begge dage)

Tilmelding nødvendig på phendeling.dk/tilmelding



SINDSTRÆNING I SYV PUNKTER

v. Anne Burchardi

Sindstræning (Lojong) er klare anvisninger i mahayana adfærd, hvor vi træner både ultimativ og relativ bodhicitta. Anvisningerne er lige værdifulde hvad enten vi er nye i buddhismen, eller vi er mere erfarne. Er vores praksis baseret på ideen om et jeg, vil den ikke virke befriende hverken for os selv eller andre.

Sindstræningsinstruktionerne er mangfoldige, men på disse to dage vil vi anvende Chekawa Yeshe Dorjes instruktioner ledsaget af Jamgon Kongtruls kommentar "Den Store Vej til Oplysningen".

Teksterne findes i dansk oversættelse ved Merete Skouenborg: Lo Djong Syv punkts sindstræning af Chekawa, København: Karmapa Tryk, 2000. ISBN 87-984834-7-1.

Dato og tid: Lørdage d.18.4. og 25.4. kl.11-16

Deltagergebyr: 700,- (beløbet dækker begge dage)

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 budha-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.

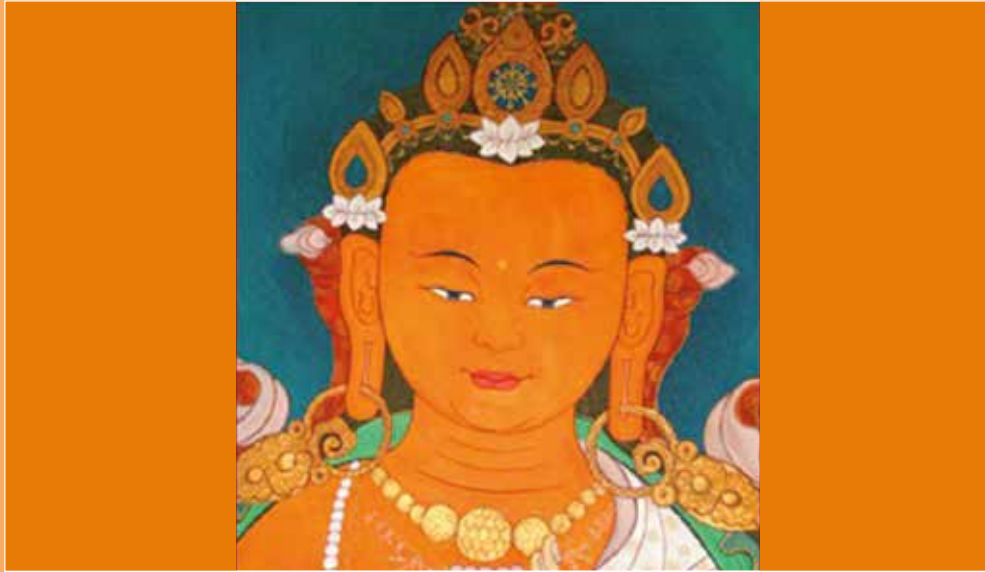
Dato og tid: Lørdage d. 14.3. og 28.3. kl. 13-16)

Deltagegebyr: 350,- (beløbet dækker begge dage)

Tilmelding nødvendig på phendeling.dk/tilmelding



BUDDHISTISK UNIVERSITET



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 d. 9.2., 16.2., 23.2., 2.3., 9.3., 16.3., 23.3., 30.3., 13.4., 20.4., 4.5. og 18.5. kl. 17.15-19.00

Kursusgebyr: Medlemmer af Phendeling 1250,-; andre 1500,-

Tilmelding nødvendig på phendeling.dk/tilmelding

BUDDHAS VEJ TIL ET MENINGSFYLDT LIV

Studieforløb i buddhismens filosofi og meditation, semester II

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 essentielle temaer indenfor buddhismen. Dette semester vil indeholde følgende temaer:

Karma

Forstyrrende følelser

Død og genfødsel

Tilflugten

Veje til befrielsen

Tomhedsbegrebet

Dato og tid: Mandage d. 9.2., 16.2., 23.2., 2.3., 9.3., 16.3., 23.3., 30.3., 13.4., 20.4., 4.5. og 18.5. kl. 19.30-21.15

Kursusgebyr: Medlemmer af Phendeling 1250,-; andre 1500,-

Tilmelding nødvendig på phendeling.dk/tilmelding

OG SÅ ER DER OGSÅ...

HANS HELLIGHED DALAI LAMAS FØDSELSDAG

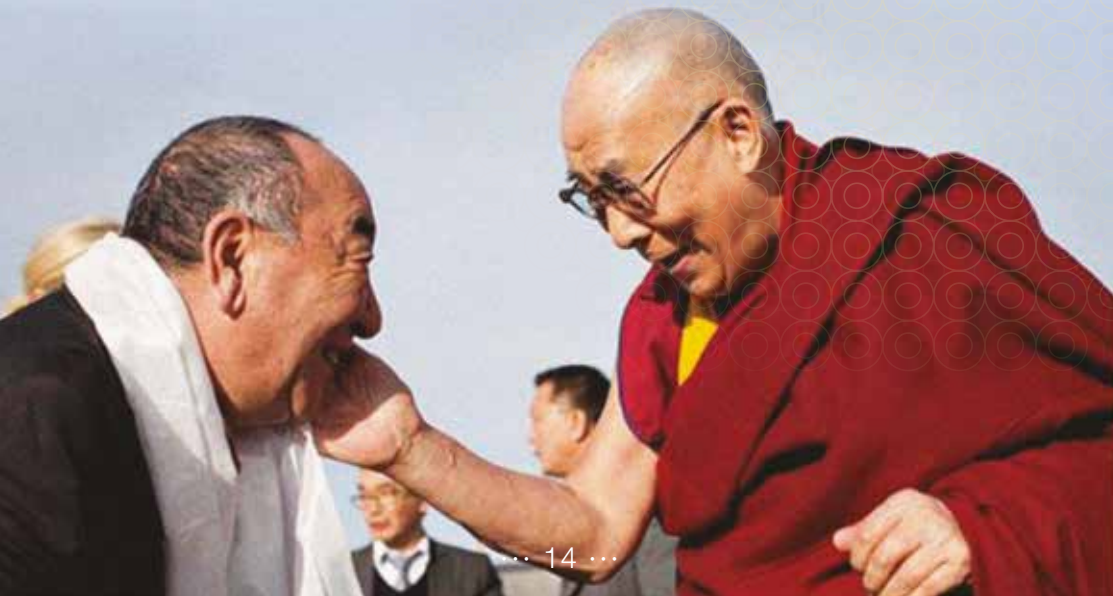
Vi fejrer Hans Helligheds fødselsdag med puja, langtlivsbønner og hyggeligt sangha-samvær.

Medbring gerne lidt blomster eller mundgodt til fælles bedste.

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

Fri adgang

Tilmelding nødvendig på phendeling.dk/tilmelding senest dagen før



PHENDELINGS SPIRITUELLE LEDER, LÆRERE OG UNDERVISERE FORÅR 2026

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 Lama 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.

Bhiksuni Tenzin Drolkar er med-initiivtager 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 bhikshuni-ordination i 2015. Hun er uddannet dharma-lærer fra Tibetisches Zentrum, Hamburg, hvor hun fortsat studerer.

Bhiksuni Thubten Jampa har studeret dharma ved Tibetisches Zentrum, Hamburg. Hun har gennemgået monastic training fra 2011-2022 ved Sravasti Abbey, USA. Hun er fuldt ordineret tibetansk buddhistisk nonne (bhiksuni) og studerer på fuld tid ved Dharma College ved Tibetisches Zentrum, Hamburg. Hun leder regelmæssigt meditations-kurser ved Buddhist Society, Hamburg (BGH) og andre steder.

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.

Dharmalærer Birgit Scott 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 translatør og har udgivet flere bøger, bl.a. en dansk oversættelse af Gambopas "Befrielsens Juvel".

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



PHENDELING EFTERÅRET 2026

Januar

Sø. 11.01. kl. 19.30-20.30 Langtlivsbønner på Facebook

Februar

On.	04.02. kl. 19.00-21.00	Ny og Nysgerrig
Sø.	08.02. kl. 19.30-20.30	Langtlivsbønner på Facebook
Ma.	09.02. kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma.	09.02. kl. 17.15-19.00	Shamata og Vipassana
Ma.	09.02. kl. 19.30-21.15	Buddhas Vej, semester II
Ma.	16.02. kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma.	16.02. kl. 17.15-19.00	Shamata og Vipassana
Ma.	16.02. kl. 19.30-21.15	Buddhas Vej, semester II
On.	18.02. kl. 17.00-18.30	Ny og nysgerrig på sutraerne
Ma.	23.02. kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma.	23.02. kl. 17.15-19.00	Shamata og Vipassana
Ma.	23.02. kl. 19.30-21.15	Buddhas Vej, semester II
On.	25.02. kl. 19.00-21.00	Introduktion til meditation
Lø.	28.02. kl. 11.00-16.00	Urban retreat

Marts

Ma.	02.03. kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma.	02.03. kl. 17.15-19.00	Shamata og Vipassana
Ma.	02.03. kl. 19.30-21.15	Buddhas Vej, semester II
On.	04.03. kl. 19.00-21.00	Introduktion til meditation
Sø.	08.03. kl. 19.30-20.30	Langtlivsbønner på Facebook
Ma.	09.03. kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma.	09.03. kl. 17.15-19.00	Shamata og Vipassana
Ma.	09.03. kl. 19.30-21.15	Buddhas Vej, semester II
On.	11.03. kl. 17.00-18.30	Ny og nysgerrig på sutraerne
Lø.	14.03. kl. 13.00-16.00	Grøn Tara, undervisning og praksis
Ma.	16.03. kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma.	16.03. kl. 17.15-19.00	Shamata og Vipassana
Ma.	16.03. kl. 19.30-21.15	Buddhas Vej, semester II
On.	18.03. kl. 19.00-21.00	Introduktion til meditation
Ma.	23.03. kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel

Ma.	23.03. kl. 17.15-19.00	Shamata og Vipassana
Ma.	23.03. kl. 19.30-21.15	Buddhas Vej, semester II
On.	25.03. kl. 19.00-21.00	Introduktion til meditation
Lø.	28.03. kl. 13.00-16.00	Grøn Tara, undervisning og praksis
Ma.	30.03. kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma.	30.03. kl. 17.15-19.00	Shamata og Vipassana
Ma.	30.03. kl. 19.30-21.15	Buddhas Vej, semester II

April

Sø.	12.04. kl. 19.30-20.30	Langtlivsbønner på Facebook
Ma.	13.04. kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma.	13.04. kl. 17.15-19.00	Shamata og Vipassana
Ma.	13.04. kl. 19.30-21.15	Buddhas Vej, semester II
On.	15.04. kl. 17.00-18.30	Ny og nysgerrig på sutraerne
Lø.	18.04. kl. 11.00-16.00	Sindstræning i Syv Punkter
Ma.	20.04. kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma.	20.04. kl. 17.15-19.00	Shamata og Vipassana
Ma.	20.04. kl. 19.30-21.15	Buddhas Vej, semester II
Lø.	25.04. kl. 11.00-16.00	Sindstræning i Syv Punkter
Ma.	27.04. kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel
On.	29.04. kl. 17.00-18.30	Ny og nysgerrig på sutraerne

Maj

Lø.	02.05. kl. 11.00-16.00	Urban retreat
Sø.	03.05. kl. 19.30-20.30	Langtlivsbønner på Facebook
Ma.	04.05. kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma.	04.05. kl. 17.15-19.00	Shamata og Vipassana
Ma.	04.05. kl. 19.30-21.15	Buddhas Vej, semester II
On.	06.05. kl. 19.00-21.00	Ny og Nysgerrig
Fr.	08.05. kl. 17.00-19.00	Life as a Western Buddhist nun ...
Lø.	09.05. kl. 11.00-16.00	Seven tips for a happy life
Sø.	10.05. kl. 11.00-16.00	Seven tips for a happy life
Ma.	11.05. kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma.	18.05. kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma.	18.05. kl. 17.15-19.00	Shamata og Vipassana
Ma.	18.05. kl. 19.30-21.15	Buddhas Vej, semester II
On.	20.05. kl. 17.00-18.30	Ny og nysgerrig på sutraerne
Sø.	31.05. kl. 11.00-16.00	Praksisdag: Udvikling af bodhicitta

Juni

On.	03.06. kl. 14.00-15.00	Meditation ved Stupaen
Sø.	14.06. kl. 19.30-20.30	Langtlivsbønner på Facebook
On.	17.06. kl. 14.00-15.00	Meditation ved Stupaen

Juli

Ma.	06.07. kl. 19.00-20.30	H.H.Dalai Lamas fødselsdag
-----	------------------------	----------------------------

August

Retreat i sidste halvdel af måneden et eller andet sted



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