



ཕྱག་ཁོ་མ་ལ་ཡན་གསོ་རིག་ལྷན་ཚོགས།  
**HIMALAYANSORIG**

## Van het bestuur:

Midden februari hebben we voor het eerst een lesweekend, met Geshe Ngawang Zopa, in ons centrum gehad. Dat is erg goed bevallen. We gaan vlot door de tekst en zullen het volgende les weekend aanvangen met het ontwikkelen van liefde en mededogen.

Voor de eerste keer dit jaar, kunnen we Lama Jampa Rinpoche verwelkomen. Hij zal van 2 t/m 9 maart aanwezig zijn. Naast consulten zal Rinpoche een meditatie gaan leiden en uiteraard is er ook deze keer de mogelijkheid om u huis te laten inzegenen. Meer informatie vind u hieronder.



## Quote van de maand:

Bodhicitta maakt je vrij van schade,  
Bodhicitta maakt je vrij van al het lijden,  
Bodhicitta bevrijdt je van alle angsten,  
Bodhicitta stopt al het negatieve gedrag.

- Khunu Lama Rinpoche-

# Agenda:

## Meditatie:

27 februari en 13, 27 maart en 10 april.

meditatie voor beginners- en gevorderde studenten.

**Bijdrage:** donatie vanaf € 2,50 (incl. koffie/thee & iets lekkers). Ter plaatse te voldoen.

**Van:** 20.00-21.30 uur

**Aanmelding:** Vrije Inloop

## Tibetaanse Geneeskunde

Van 2 t/m 9 maart geeft Rinpoche op verschillende plaatsen consulten.

### Wat kost een consult?

**Bijdrage:** Donatie consult: € 25,-

Indien het donatie bedrag uw budget te boven gaat, bent u niet uitgesloten voor deelname!

Eventuele kruidenpillen € 30 per maand tot 3 maanden maximaal.

(Bijvoorbeeld: U krijgt voor 2 maanden kruidenpillen voor geschreven dan kost u dat 60 euro plus donatie bijdrage van 25 euro, voor het consult, maakt samen 85 euro.)

### Waar zijn de consulten?

Maandag en dinsdag 3 en 4 maart in Oudkarspel: Middenkoogweg 1B, 1738 DW Waarland

Woensdag t/m zondag 5 t/m 9 maart in Wildervank: Nijverheidsstraat 70, 9648 JD

Donderdag 6 maart in Oostwold: Ekamperweg 1, 9682 VH

Vrijdag 7 maart in Groningen: Yantra, Oude Ebbingestraat 61, 9712 HD (van 10:00 tot 13:00)

**Lama Jampa is ook na werktijd beschikbaar voor consulten.**

**Vrije inloop is mogelijk, maar om lang wachten te voorkomen is een afspraak maken wenselijk.**



## Losar viering met Lama Jampa

### Zondagavond 2 maart

Lama Jampa nodigt u van harte uit om samen met hem het Tibetaans Nieuwjaar, Losar, te komen vieren. Lama Jampa vraagt of U zelf ook wat offergaven, eten & drinken wilt meenemen voor het altaar om dat later, samen te nuttigen.

**Bijdrage:** Donatie voor Lama Jampa Rinpoche zijn klooster wordt op prijs gesteld.  
(incl. koffie/thee & iets lekkers)

**Van:** 20.00-21.30 uur

**Aanmelding:** Vrije Inloop

### Meditatie door Lama Jampa

### Donderdagavond 6 maart

Lama Jampa zal op donderdagavond 6 maart een meditatie gaan begeleiden. Dit scheidt een unieke situatie, omdat men zo direct van een gerenommeerde lama leert hoe te mediteren.

**Bijdrage:** Donatie wordt op prijs gesteld. (incl. koffie/thee & iets lekkers)

**Van:** 20.00-21.30 uur

**Aanmelding:** Vrije Inloop

### Meditatiedag met Lama Jampa

### Zaterdag 8 maart

Lama Jampa zal op zaterdag 8 maart een meditatiedag gaan begeleiden. We zullen onder anderen Yoga technieken gaan beoefenen en mantra's reciteren.

**Bijdrage:** Donatie wordt op prijs gesteld. (incl. koffie/thee & iets lekkers)

**Van:** 11.00-16:00 uur

**Aanmelding:** Graag aanmelden i.v.m. Lunch.



## Programma Boeddha's Gompa:

**15/16 maart, 5/6 april, 3/4 mei en 21/22 juni**  
**LOJONG - Gedachtentraining zoals de stralen van de zon**

Ons eigen ego staat het bereiken van het Boeddherschap in de weg. Hoe kunnen we onszelf trainen om een altruïstische houding te krijgen en te houden? Hoe trainen we onze geest in gelijkmoedigheid, liefde en mededogen? Geshela zal ons tijdens 5 weekenden begeleiden door de tekst *Gedachtentraining zoals de stralen van de zon*. Wat deze tekst bijzonder maakt is dat het de Lam Rim als model gebruikt, waardoor het complete boeddhistische pad gepresenteerd wordt.

De (Engelse) basis tekst is in boekvorm voor 7,50 euro in het Himalayan Sorig Center beschikbaar.

Mocht u een weekend/dag niet kunnen dan is er een CD te bestellen van de lezingen van dat weekend/dag. Deze CD kost 15 euro en is te bestellen bij het secretariaat van Boeddha's Gompa via e-mail: [contact@boedddhasgompa.nl](mailto:contact@boedddhasgompa.nl)

**Bijdrage:** per weekend 4 lezingen van 2 uur, 70,00 euro (incl. koffie & thee). Ter plaatse te voldoen.

**Maaltijden:** 5,- euro per maaltijd. ( 2 middaglunches en eventueel 1 avond maaltijd)

**Overnachting:** 10,- euro p.p.p.n. (Er is een mogelijkheid om vrijdagmiddag al te komen).

**Plaats:** Himalayan Sorig Center, Nijverheidsstraat 70, 9648 JD Wildervank.

**Aanvang:** zaterdag 11.00-16.00 uur; zondag 10.00-15.30 uur.

**Aanmelding:** per e-mail of telefoon, dan kunnen wij u informeren als een lezing door omstandigheden niet doorgaat. U ontvangt een bevestiging per e-mail. [info@himalayansorig.nl](mailto:info@himalayansorig.nl)

**Voor meer informatie bel:** 06-51622341. B.g.g.: ma-vr 13-14 u: 06-46610025

**Vertaling:** Tibetaans-Nederlands: Jampel Parchin (Eugene)

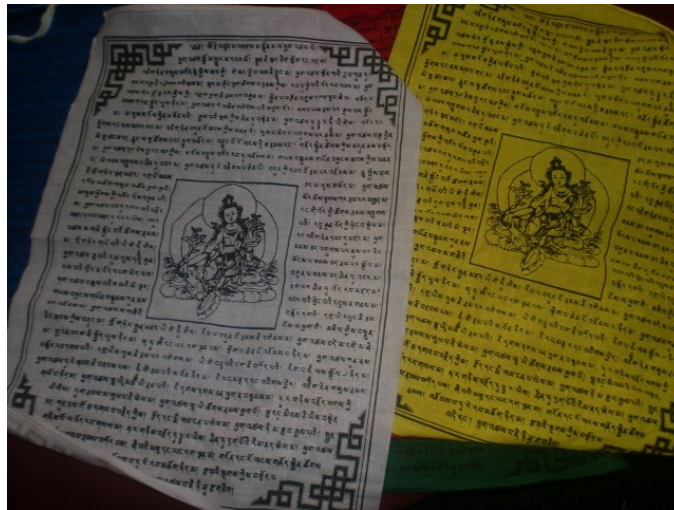
**Voor routebeschrijving zie:** [www.himalayansorig.nl](http://www.himalayansorig.nl)

**Geshe Ngawang Zopa** heeft door zijn warme en inspirerende persoonlijkheid niet alleen het vermogen zijn kennis met ons te delen, maar het ook dicht bij onze belevingswereld te brengen waardoor een persoonlijke beleving kan ontstaan. Er is gelegenheid tot het stellen van vragen en op belangrijke punten wordt samen met de leraar gemediteerd.



# Aanbieding van de maand:

Deze maand zijn onze diverse gebedsvlaggetjes in de aanbieding. Zo kunt u de lente met veel voorspoed beginnen. In de aanbieding onder andere deze Tara gebedsvlaggen!



€5,-

## Contactinformatie:

Ziet u een agenda onderwerp dat u aanspreekt? Geef u dan op.

**Aanmelding:** per e-mail of telefoon. Vermeld a.u.b. uw gegevens, zodat we u kunnen bereiken.

U ontvangt een bevestiging per e-mail.

E-mail: [info@himalayansorig.nl](mailto:info@himalayansorig.nl)

Tel: 06-51622341

Stichting Himalayan Sorig Foundation

Himalayan Sorig Center

Nijverheidsstraat 70

9648 JD, Wildervank

[www.himalayansorig.nl](http://www.himalayansorig.nl)

Bankrekeningnummer : 45.21.00.127 tnv. Stichting Himalayan Sorig te Wildervank.

KVK nr: 54632366

Graag tot ziens bij ons in Wildervank. U bent van harte welkom!