

Beste lezers,

Het voorspoedige jaar 2014 is nu ten einde. Voor alle ontvangen zegeningen wil ik mijn hele familie, alle vrienden en patiënten en alle donateurs van het Ladakh-project bedanken.

Dit jaar gaat de Praktijk voor Traditionele Tibetaanse Geneeskunde in Ede het twaalfde jaar in.

In deze nieuwsbrief kunt u lezen over negatieve gevoelens en hoe die verholpen kunnen worden volgens de Tibetaanse Geneeskunde.

Wellicht kan deze korte informatie over negatieve gevoelens van dienst zijn bij uw dagelijkse zorg voor een goed welzijn van lichaam en geest.

Ik wens u allen een goede gezondheid en veel geluk.

Tashi Delek.



# Nieuwsbrief 2015 - 2016



## Happy 80<sup>th</sup> birthday His Holiness

Wij wensen Zijne Heiligheid de veertiende Dalai Lama een zeer gelukkige tachtigste verjaardag.

“U bent een geweldige inspiratiebron voor miljoenen mensen van alle volkeren om de wereldvrede te bevorderen. Wij betuigen u onze diepste dankbaarheid voor uw onvermoeibare inspanningen voor Tibet en het Tibetaanse volk.

Moge u een gezond en lang leven zijn beschoren.”

## Workshops 2015

**Workshop 1: “Manieren om Gezondheid en Geluk in ons leven te bewaren”**

**Workshop 2: “Ku-Nye Tibetaanse Massage, ervaar praktische/fysieke massagetechnieken” met Tenzin Dawa, Tibetaanse massagetherapeut.**

**Workshop 3: “Verkrijgen van een vredige en gelukkige geest”**



### Workshop 1, zaterdag 28 maart

- Introductie van kostbare kennis van de Tibetaanse Geneeskunde
- Het evenwicht bewaren tussen geest en lichaam
- Hoe de balans te bewaren tussen drie energieën, 7 lichaamsconstituties, 2 bloemen en 3 vruchten
- Tibetaanse dieet en gedrag
- Diagnosetechnieken van de Tibetaanse Geneeskunde

### Workshop 2, zaterdag 12 september

- Drukpuntenmassage
- “Hormey”- massagetherapie met warme olie
- Punten om de spanning en blokkades in geest en lichaam te helpen



### Workshop 3, zaterdag 21 november

- Overwinnen van depressie, woede en angst
- Hoe “mindfulness” vol te houden?
- Shiney; Mindfulnessmeditatie
- Ademhalings- en strekoefeningen
- Openen van druppuntenmassage

De workshop workshops worden in het Engels gegeven

Kosten:

€ 70,- per workshop per persoon inclusief lunch en thee

Reserveren:

0318622580  
ma t/m vr van 10.00 - 16.00

Er is ruimte voor maximaal tien personen per workshop

De Traditionele Tibetaanse Geneeswijze is meer dan 2500 jaar oud en kent unieke methoden om een diagnose te stellen. In de oude Tibetaanse teksten staat dat onwetendheid de oorzaak is van al ons lijden. Door onwetendheid krijgen we teveel aan verlangens, kortzichtigheid en woede. Emoties die uit balans zijn verstoren ook het evenwicht in ons lichaam, waardoor we klachten kunnen krijgen.

**Onderstaande tekst geven wij weer in het Engels.  
Een vertaling in het Nederlands doet afbreuk aan de intentie van de tekst.**

## Dealing with Destructive emotions



What is emotion?

A mental state that produces turmoil and confusion thus disturbing mental peace and happiness. Destructive emotions are those emotions that are harmful to oneself and others.

(Five mental poisons)

1. Desire/attachment
2. Hatred/anger
3. Ignorance/close-mindedness
4. Pride
5. Jealousy



When one of these basic emotions become excessive, it is destructive.

1. Taking a stance:

Recognizing that the law of opposition - whereby positives cancel out or neutralize negatives - physical world/our inner or mental world.

For example;

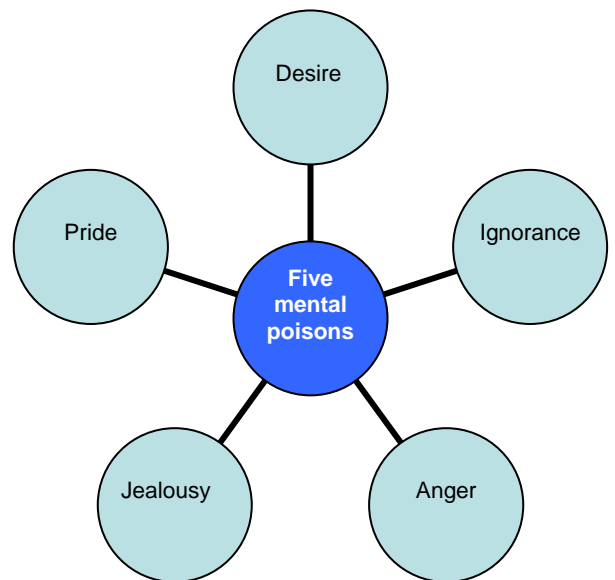
- The main antidote for anger is forbearance
- The main antidote for greed is contentment
- The main antidote for fear is courage
- The main antidote for doubt is understanding

2. Understanding the causes of Affliction;

We tend to see the troublemaker as something outside ourselves. If we reflect deeply, however we discover that the real troublemaker is within us, our true enemies are our own destructive tendencies - our own outlook, our own attitude and our own emotional habits. It is important that we take a measured (developing a calm mind) and above all, realistic approach to dealing with the world and the problems we face.

3. Emotional Awareness;

Dealing with destructive propensities is not merely a matter of suppressing them. We must be open and honest with ourselves and bring mindful awareness to when triggers them.



#### 4. Attentiveness;

Attentiveness to emotional experience is very beneficial, but at first it is surprisingly difficult to achieve. In fact, trying to identify emotions at the moment they arise may initially seem impossible. In large part this is because they are simply so swift and in that split second when powerful emotion arises in us, it seems to occupy all of our consciousness. Such difficulties are natural, and should not make us feel dejected or discouraged. We should remember that emotional awareness will only develop gradually, with patient perseverance.



Yuthok Yonten Gonpo, the founder of Tibetan Medicine

#### 5. Catching oneself;

Bringing awareness into the process. Our initial efforts should be directed towards ensuring that our destructive emotional responses do not translate into physical or verbal action. The idea is to catch ourselves before we start exploding, and to exercise restraint. To help us learn to catch ourselves, it is useful to become familiar with the ways in which our destructive emotional experiences affect us physically.

For example; what does it feel like when you first become annoyed?

- Does your heart beat change?
- Do you feel any tightening in the face?
- Do you feel tensing of muscles?
- Feeling of jealousy, envy
- Feeling in your stomach or in your chest?

#### Mindfulness meditation: (*SHINEY*)

A single pointed meditative concentration developed through the techniques of setting the mind.

##### *5 techniques of SHINEY meditation:*

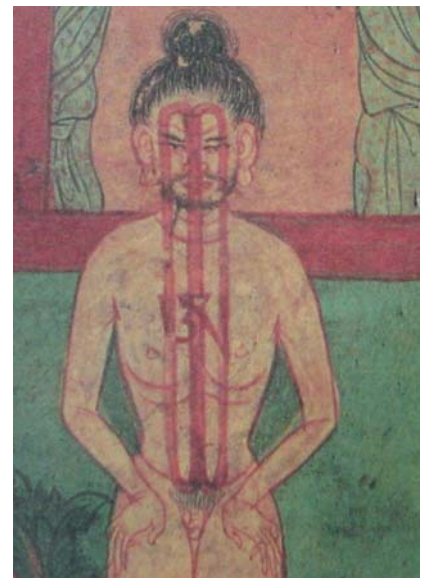
1. Concentrate on your breathing. Keep your hands as meditation posture and simply breath in by filling the belly and breathing out by pressing the belly forward. While you are inhaling, concentrate that you are coming in and while you exhaling, concentrate that you are going out. Practice it few times until you are yourself and your mind is with you together.

2. Keep your left hand on your left knee and right hand on your belly. Concentrate on breathing in and out.

3. Keep your hand in meditation posture and concentrate on the shape of breathing like a grain. Beginning shape is small and slowly becoming bigger and end with smaller shape.

4. Keep your hand in meditation posture. Inhale fast and long, exhale smoothly and short.

5. Keep your hand in meditation posture. Inhale smoothly and short, exhale fast and long.



3 main energy channels



## Het Ladakh Project: stand van zaken

Ik had het geluk te kunnen deelnemen aan de drieëndertigste Kalachakra van 3-14 juli 2014 en de lessen te volgen van Z.H. de veertiende Dalai Lama in Ladakh, India.

Mijn innige dank gaat uit naar de bewoners van Ladakh en het KOC voor de gastvrijheid aan de Kalachakra en het warme welkom aan iedere pelgrim.

Tezelfdertijd woonde ik een erg belangrijke bespreking bij van Prof. Geshe Konchok Wandu, directeur van HCHF, en dr. Sonam Wangchok, algemeen secretaris, over toekomstige plannen van onze projecten in Ladakh.

Na drie jaren van een succesvolle beplanting met zeldzame planten gaf de familie in Kharzong Village haar fiat voor voortzetting met nog een aantal jaren. Wij hebben opbrengsten gekregen van enige kilo's Manu-wortels, die in Tibetaanse Medicijnen worden verwerkt.

De kliniek in het Spituk-klooster in Ladakh heeft veel nut voor de monniken, de studenten en de plaatselijke gemeenschap.

De kliniek organiseert vaak medische trainingen voor bijvoorbeeld tandheelkundige zorg en acupunctuur. De vestiging van de kliniek heeft meer bewustzijn voor gezondheidszorg en hygiëne gewekt onder de studenten, de monniken en de plaatselijke bevolking.

*Als u een donatie wilt doen aan dit project, dan kunt u die overmaken op ING gironummer IBAN NL23 INGB 0005 8329 92 ten name van P.T.T.G. te Ede. Alvast hartelijk dank voor uw bijdrage!*



### U kunt ons helpen

- Vrijwilligerswerk
- Donaties (*financieel of materieel*)
- Verspreiding van folders
- Organiseren van workshops, lezingen en/of tentoonstellingen
- *Laat vrienden en kennissen er meer van weten*

### Contact met de praktijk van Amchi Lobsang Tsultrim

Meer informatie over aankomende activiteiten en achtergrondinformatie vindt u op onze website. Neemt u voor consulten, het organiseren van lezingen, visuele presentaties, workshops en tentoonstellingen telefonisch contact met ons op.



Amchi Lobsang Tsultrim  
De Gasperisingel 18  
6716 RB, Ede (Gld)  
0318-622580 ma t/m vr van 10.00-16.00  
[www.amchilobsang.com](http://www.amchilobsang.com)