



John's Zen Nieuwsbrief

Innerlijke rust en inzicht

Beste <<Voornaam>>,

In deze nieuwsbrief aandacht voor het volgende:

- De [nieuwste](#) zen video "Het ademt, niet ik..."
- de twee [meest bekeken](#) zen videos over de afgelopen 3 maanden.



Veel kijkplezier!

Alle goeds en een hartelijke groet,

John de Weerd

Nieuwe video "Het ademt, niet ik.."

Tijdens zen meditatie volgen of tellen we onze ademhaling. Adem gaat van binnen naar buiten en weer terug. We noemen dit een bewuste ademhaling

"Als we zazen beoefenen, bestaat er alleen de beweging van de ademhaling, we zijn ons bewust van deze beweging" (Shunryu Suzuki)

... is sprake van een zekere overgave, het ademt, niet ik



Het ademt, niet ik....

De twee meest bekeken videos



#1 Alles wat ik tegenkom is mijn leven



#2 Gelijkmoedigheid en groei

Online programma

John's Online Zendo



"Zitten" in barre tijden (vanwege het coronavirus). We hebben daarom onderstaande online activiteiten gestart voor iedereen (met enige ervaring). Een mooie manier om vanuit huis of kantoor te mediteren met anderen. Deelname op basis van dana (vrijwillige bijdrage)

Lunchtijd Meditatie – online met 'live' begeleiding

- Iedere middag (maandag t/m vrijdag) van 12:00 – 12:20
- We mediteren 20 minuten (na een korte inleiding van John)
- Enige ervaring is een vereiste
- We beoefenen stilte meditatie (geen geleide meditatie)

LUNCHTIJD MEDITAIE - dagelijks v.a. 12:00

Stille Zondagochtend - online met "live" begeleiding

- Online met 'live" begeleiding
- Iedere zondag van 09:30 – 10:30
- We mediteren 2 x 25 minuten afgewisseld met 5 minuten kinhin (ieder voor zichzelf)
- Korte inleiding tot meditatie van John de Weerdt
- Enige ervaring is een vereiste
- We beoefenen stilte meditatie (geen geleide meditatie)

STILLE ZONDAGOGHTEND - wekelijks v.a. 09:30

Doorgaande groepen

Heb je al een introductie cursus Zen gevolgd, bij ons of elders dan kun je het hele jaar door instromen in een van de reguliere groepen. Deze groepen zijn tijdelijk naar online verplaatst maar je bent van harte welkom om aan te schuiven.

DOORGAANDE MEDITATIEGROEPEN



Share



Tweet



Forward



Share

Subscribe

Past Issues

Translate ▼

You can update your preferences or unsubscribe from this list.

