



John's Online Sangha

Beste <<Voornaam>> ,

Komende week is het herfstvakantie (18 t/m 25 oktober) en dan is er dus geen lunchtijd- en zondagochtend meditatie.

Maar we zitten niet stil :) en daarom in deze nieuwsbrief aandacht voor het volgende:

- Een **nieuwe online workshop** (op basis van vrijwillige bijdrage): "[De draaglijke lichtheid van het bestaan](#)"
- Drie nieuwe video's over [contemplatieve psychologie](#)



Alle goeds en een hartelijke groet,

John de Weerd

Online workshop
"Draaglijke lichtheid van het bestaan"



Deze online workshop komt voort uit de Lojong training zoals als eerste beschreven in: 'De grondtekst van de zeven punten van training van de geest' door Chekawa Yeshe Dorje (1102-1176).

Het basisidee is om de tegenslagen in ons leven niet alleen maar als ongewenst te zien, maar tegelijk ook als brandstof om je leven te verdiepen en te 'verlichten'.

Maar ja, maar hoe pak je dat aan? Dat is nou precies waar de workshop over zal gaan!

John behandelt namelijk de eerste vijf slogans die gaan over hoe je meer openheid en ruimte kunt scheppen en waardoor er een zekere lichtheid kan ontstaan in je leven.

Bijdrage: op basis van een vrijwillige bijdrage (dana)

Informatie en aanmelden

Nieuwe video's over contemplatieve

Ik heb verschillende onderwerpen uit de contemplatieve psychologie van Han de Wit in mijn zengroepen (in IJsselstein en Utrecht) besproken en wil dit graag ook op deze manier met jou delen.

De ontwikkeling van ego



Spirituele tradities en ego



Ego en emoties



Online meditatie

Iedere werkdag is er lunchtijdmeditatie en iedere zondag is er meditatie in de ochtend. Deelname is op basis van vrijwillige deelname. Ken je andere mensen voor wie dit

John's Online Sangha



Deel van de onderstaande link.

Informatie en Zoomlinks

Gratis Meditation Timer



Copyright © 2020 Ming Zen Centrum, All rights reserved.

Want to change how you receive these emails?
You can update your preferences or unsubscribe from this list.

