

Van: MAPr, Bergen nh [nieuwsbrief@meditationapr.org](mailto:nieuwsbrief@meditationapr.org)  
Onderwerp: MAPr Nieuwsbrief 2020-1, nr 51  
Datum: 7 januari 2020 om 11:40  
Aan: Ade Waning [adelinevanwaning@icloud.com](mailto:adelinevanwaning@icloud.com)

N

[Meditatiedag 21 maart, zelfcompassie voor zorgzame zorgenden en Peace... waar John Lennon en Ram Dass elkaar ontmoeten](#)



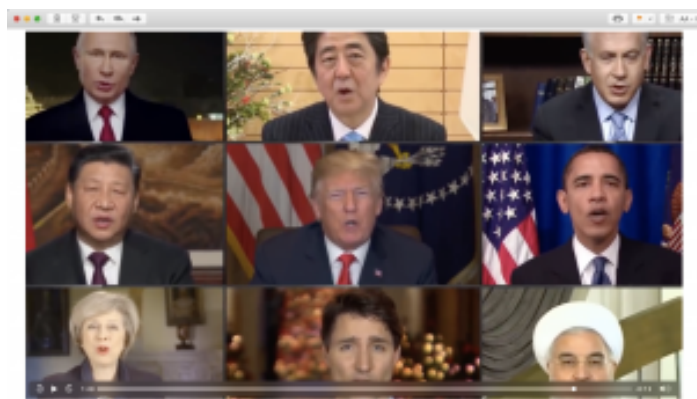
## Meditation Awareness Peace research - MAPr

Nieuwsbrief 2020-1, januari, nr 51

Hallo beste lieve lezer,

Beginfilmpje: voor wie ook van het lied 'Imagine...' van John Lennon houdt, hieronder een versie in verrassende setting. Met dit 'stel je voor'-perspectief een ruim, vreedzaam en vervullend 2020 gewenst!

'You may say I'm a dreamer... but I'm not the only one / I hope some day you'll join us, and the world will be as one'. Zie [hier](#) (2 min).



Op de Agenda en ter info:

**1 MEDITATIEDAG za 21 maart 2020: 'Zelfcompassie en zorg voor hen die zorgen: een dag voor (mantel)zorgers, vrijwilligers, voor ons allen'**, Tara centrum, Eenigenburg (NH)

**2 Artikelen die bij de Meditatiedag aansluiten**, oa van Sharon Salzberg 'Take care of yourself too', meer artikelen en een praktische website

**3 'Klein geluk voor de mantelzorger'**, een opwekkend boek met kleine pareltjes voor de mantel-zelf-zorg en een keur aan liefdevolle en onluichtende 'recenten'

mantel-zelf-zorg, en een keer aan herdevolte en opdoelende recepten

4 ... En: een dankbaar stilstaan bij het overlijden van veelzijdig spiritueel leraar **Ram Dass** op 22 december. Met de film 'Dying to know', en zijn gevleugelde woorden: 'Dying is absolutely safe'...



\* **Ad 1 MEDITATIEDAG za 21 maart 2020: 'Zelfcompassie en zorg voor hen die zorgen: een dag voor (mantel)zorgers, vrijwilligers, voor ons allen'**, Tara centrum, Eenigenburg (NH)

Zorg voor de zorgenden... dat zijn wij allemaal: iedereen die mens is, zorgt. Sommigen maken er hun beroep van: 'werken in de zorg'; sommigen zorgen voor familieleden, voor een kennis, en allen - in enige mate - voor zichzelf. Voor hen die veel voor anderen zorgen, kan de zelf-zorg er wel eens bij inschieten. Op deze meditatiedag zullen we aandacht geven aan compassie en mindfulness, aan inzet voor anderen, aan zelf-zorg en 'jezelf wegcijferen', en vooral ook: aan enige beoefeningen in de sfeer van zelfcompassie. Compassie voor jezelf: hoe kan je er voor anderen zijn als niet ook voor jezelf? De vraag is: hoe vinden we onze gezonde persoonlijke balans?

Nadere info bij de dag, opgave etc: zie [hier](#) .

\* **Ad 2 Artikelen die bij de Meditatiedag aansluiten:** oa van Sharon Salzberg '[Take care of yourself too](#)', als boodschap aan allen die veel zorgen. Lees [hier](#) praktische handreikingen in 'Cultivating self-compassion', en zie [hier](#) 'Four strategies to foster self-compassion'. Ook is er de [website](#) Zelfcompassie (NL), met veel informatie inclusief een zelfcompassie test.

\* **Ad 3 'Klein geluk voor de mantelzorger'**, een opwekkend boek met kleine pareltjes voor de mantel-zelf-zorg, en recepten gegroepeerd naar behoefte aan rust, ontspanning, steun, energie, inzicht (bv: Ik zeg nee en dit is mijn grens), vrolijkheid (bv: Zeuren mag) en contact (bv: Het geschenk van kwetsbaarheid). Warm aanbevolen! Geschreven door

Maria Grijpma en Inge Jager. Met aansprekende [website](#).

\* **Ad 4** En: bij het overlijden van veelzijdig spiritueel leraar **Ram Dass** op 22 december, 88 jaar, hier een [kort artikel](#) . En bekijk de indrukwekkende [documentaire](#) 'Dying to know', met Ram Dass en Timothy Leary, waarin ze vooruitlopen op hun beider stervensproces (1 u 35 min). Over radicale openheid in onderzoeken van de mind, dimensies van bewustzijn, psychotrope planten, dood, leven... en liefde. 'Dying is absolutely safe', gevleugelde woorden van Ram Dass. With a deep bow: rest in peace while continuing being.

Met hartegroet, namens MAPr,

Adeline van Waning

[www.meditationapr.org](http://www.meditationapr.org)



=====

*Algemeen, ter info: de Open Meditatiedagen in Bergen en Eenigenburg nh worden meestal in de tweede helft van de maand in maart en september op een zaterdag aangeboden. Het is ook mogelijk een dag te organiseren voor bv jouw groep (minstens 6 mensen), met geleide meditaties, bij het boek 'Opgroeien en Ontwaken' en over het Shamatha Project. Neem contact op via [Contact](#).*

*Bij de MAPr Meditatiedagen beoefenen we met name concentratie-kalmte meditatie, gericht op verfijnen van aandacht, mentale en emotionele balans. Shamatha concentratie wordt gezien als onmisbaar complement bij het cultiveren van vipassana contemplatief inzicht en bevrijding. Meditatieleraar en wetenschapper B. Alan Wallace heeft vormen van shamatha met betrekking tot lichaam, geest, bewustzijn en kwaliteiten van het hart toegankelijk gemaakt voor beoefening in een universele context. De aandacht-meditaties, de Vier Kwaliteiten van het Hart, en Tonglen, zoals bij MAPr gepresenteerd in integraal perspectief, kunnen een basis van mindfulness en presentie versterken die alle vormen van beoefening ondersteunt. In bredere zin: het zijn oefeningen waar iedereen die (het instrumentarium tot) innerlijke rust, heldere aandacht en een open bewustzijn wil cultiveren, profijt van kan hebben.*

[forward to a friend](#)

Copyright © 2012, MAPr  
Our mailing address is:  
[info@meditationapr.org](mailto:info@meditationapr.org)



[unsubscribe from this list](#) | [update subscription preferences](#)

