

[Bekijk dit in je browser.](#)



*Joke van der Zwaan, mindfulness trainer, yoga docent en meditatiebegeleider  
gecertificeerd trainer cat. 1, lid VMBN en VVM*

*Heb je iets moois of zinvols te delen om te publiceren in deze nieuwsbrief over mindfulness, spiritualiteit en/of andere zaken op gebied van persoonlijke ontwikkeling. Stuur dit gerust naar [Wings and Footprints](#). Abonneren op deze nieuwsbrief kan via [mijn website](#). Je uitschrijven of gegevens wijzigen, kan via de link onderaan deze nieuwsbrief.*

Beste lezers,

Er is veel beweging in mijzelf en buiten mijzelf, zoals waarschijnlijk bij velen van jullie persoonlijk en ook wereldwijd voor de hele mensheid het geval is. Want dit is een tijd van verandering! Ten goede of ten kwade? vraag ik mij vaak af.

Achter iedere voordeur zal zich iets anders afspelen tijdens deze 'crisis'. Voor de een is deze 'gedwongen' onthaasting heel prettig, waardoor in praktijk en ook wellicht innerlijke ruimte ontstaat, voor de ander is het misschien benauwend om letterlijk minder ruimte te hebben. Weer anderen hebben meer werkzaamheden dan voorheen en dan is het helemaal niet relaxter. Voor sommigen brengt deze tijd eenzaamheid, verdriet en rouw door verlies met zich mee.

### **Wie ben ik?**

Zelf heb ik de ruimte en tijd genomen om naar binnen te keren met een vraag die al speelde voor het Corona tijdperk: 'Wat wil ik verder met mijn leven?' en 'wat kan mijn bijdrage aan dit leven zijn?'. De werkzaamheden die ik nu al lange tijd doe, hadden blijkbaar een soort revisiebeurt nodig. Die vraag in mijzelf verdiepte zich en werd een vraag die vaker bij mij terugkeert, vooral tijdens langere Zen retraite sessies: 'wie ben ik? Wie ben ik in diepste wezen?'. De dagelijkse online meditatie die mindfulness opleidingsinstituten '[See True](#)' en 'I Am' nu al bijna 2 maanden organiseren kwamen exact op tijd. Dit cadeautje om gezamenlijk te kunnen mediteren online heb ik dankbaar in ontvangst genomen.

Is dit alles een makkelijk proces? Nee, niet altijd; allereerst vooraf al het besluit nemen om te 'stoppen' en tijd aan mijzelf te geven, was een innerlijke worsteling. En het letterlijk gaan zitten met deze vragen daar komt ook echt wel wat worsteling bij kijken, merk ik. En toch.....ik kwam af en toe terecht in een ruimte van niet-weten! Ik zie dat de hele mensheid in een soort van onwetendheid terecht is gekomen. En wat houdt dat dan in? Geeft die onwetendheid ons nieuw inzicht en ruimte of werkt het juist benauwend of beangstigend op ons?

---



### **Even stoppen, niet-weten en verbinding maken**

Het even stoppen betekent niet dat ik niets doe, want de verantwoordelijkheden gaan gewoon door. Wel betekent het voor mij 'niet-doen' in de zin van laten zijn wat er op dit moment is. Zoals in de mindfulness gezegd wordt: van de doe-modus in de zijn-modus stappen. Dus in meditatie oefenen om te gaan zitten en alles wat je tegenkomt in dit moment te laten 'zijn', ook de lastige dingen en daar dan een beetje zachtheid in aan te brengen. In de yoga wordt gezegd: doen door niet te doen, oftewel wei wu wei.

Het niet-weten werkte aanvankelijk op praktisch niveau heel onrustig op mij, door de onzekere situatie waarin we met elkaar noodgedwongen zitten. Echter het wonderlijke is dat op dieper niveau de ervaring van het niet-weten, ik juist een gevoel van ruimte ervaar en de onzekerheid gewoon een plek krijgt waar het er ook mag zijn. Langzaam komt er juist 'vertrouwen' voor in de plaats.

Ja ik durf wel te zeggen dat ik mij inmiddels weer meer met mijzelf verbonden voel, en ook steeds meer verbinding ervaar met al die mensen die ook online mediteren. Het elkaar via een beeldscherm zien, was even wennen. Toch ervaar ik inmiddels een steeds grotere verbinding naar elkaar toe.

En ik heb heel sterk het gevoel dat dit het soort verbinding is, die nu hard nodig is. Voor onszelf en voor de hele mensheid.

### **Meditatie aanbod on line**

Het voelt voor mij dankbaar dat ik weer wat inspiratie heb om misschien een klein steentje bij te kunnen dragen aan een meer harmonieuzere samenleving. Samen met

jullie wil ik graag juist nu samen mediteren om ons bewustzijnsveld uit te breiden en te leren ons te verbinden met ons diepere innerlijk en wellicht daarmee met elkaar. En jawel, nu ook online, zoals velen van jullie hoogstwaarschijnlijk al 'noodgedwongen' digitaal aan het werk zijn. Leve het Zoom tijdperk (en dat zeg ik met een glimlach want het heeft wel wat zweetdruppeltjes gekost voor ik een beetje met dit medium overweg kon). Bekijk hieronder wat W&F aanbiedt. Op de website van [Wings and Footprints](#) kan je eveneens het hele programma lezen.

**Veel lees-, kijk en luisterplezier!**

---

## Programma Wings and Footprints



---

**Wekelijks digitaal Zen meditatie via Zoom  
elke woensdagavond van 19.30 - 20.15 uur**

**Gratis of op basis van dana voor Nepal** (zie hieronder wat dana betekent)

Enige meditatie ervaring is wel wenselijk.

We zitten 30 minuten in stilte, na het luisteren naar een teisho (zenlezing)  
van Zenleraar Jeroen Witkam

**Bekijk de Agenda van W&F voor meer info**

**Meld je hier aan. Daarna krijg je de inloggegevens toegestuurd**

---

**Wekelijks Mindfulness meditatie via Zoom**

**elke maandagavond 19.00 - 19.45 uur v.a. 6 juli t/m 31 aug. 2020**

**Gratis of op basis van dana voor Nepal** (zie hieronder wat dana betekent)

Enige meditatie ervaring is wenselijk echter niet noodzakelijk. We oefenen basis meditaties vanuit de mindfulness en soms zal een korte teaching gegeven worden.

**Bekijk de agenda van W & F voor meer info**  
**Meld je hier aan. Daarna krijg je de inloggegevens toegestuurd**

---

### **Dana**

Omdat ik het belangrijk vind dat iedereen aan deze meditaties kan deelnemen, zijn deze gratis. Indien je toch een vrijwillige financiële bijdrage wilt geven, kan dat. In het Boeddhisme kent men het begrip dana. Zie 'hier' een uitgebreide uitleg over dit begrip. De donaties gaan deze zomer naar een noodfonds voor Nepal. De bankgegevens voor de donaties kan je op de site van Wings en Footprints vinden. Meer informatie over de projecten van St. Nepal Benefiet Aalsmeer kan je op deze website lezen.



---

*De workshops zijn voorlopig gecancelld. Wellicht komt er nog een digitale workshop.*

---

**8 weekse digitale mindfulnesstraining via Zoom**  
**v.a. 1 of 3 september 2020**

**8 donderdag of dinsdagavonden of ochtenden**

Vermeld bij aanmelding je voorkeursavond of ochtend. Na aanmelding en een telefonisch of digitaal intakegesprek krijg je een link toegestuurd om via Zoom deel te nemen aan de training. Indien mogelijk om fysiek al bij elkaar te komen, zal deze training ook in klein geroepsverband op de Zen zolder Aalsmeer plaatsvinden. Er is een cat.1 certificering en lidmaatschap bij VMBN en VVM, zodat vergoeding via de zorgverzekeraar mogelijk is. Bij geen vergoeding via zorgverzekeraar of werkgever wordt een korting gegeven.

**Bekijk de agenda van W & F voor meer info**  
**Meld je hier aan. Daarna krijg je een uitnodiging voor een intakegesprek**

---

## Niet-weten

Dit hele gebeuren met Corona virus zegt mij meer dan ooit dat het leven gewoonweg niet maakbaar is. Niet zeker weten hoe het verder gaat dus! Is het mogelijk ons daaraan over te geven? Kunnen we ons meer verdiepen en verbinding met onszelf en elkaar vanuit dat niet-weten tot stand brengen? Kunnen we leren vertrouwen en luisteren naar een dieper innerlijke stem?

Een oude spreuk komt in mij op van een Chinese wijsgeer, Lao Tse, die dit al duizenden jaren geleden zei.

# Weten het niet-weten dat is hogere wijsheid Lao Tse

---



*Onderstaande gedicht kwam onlangs voorbij in een van de on-line meditaties bij See True. Het zegt mij iets over de dualiteit waarmee we in het leven te maken hebben. Kunnen we deze dualiteit overstijgen? Volgens de laatste 2 zinnen in dit gedicht is het mogelijk.*

## GEDICHT

### Paradox van Gunilla Norris

Vertaald uit het engels

Het is een paradox dat we zoveel interne ruis tegenkomen wanneer we voor het eerst in stilte proberen te zitten.

Het is een paradox dat pijn ervaren pijn ook vrij maakt.

Het is een paradox dat stilzwijgen ons kan leiden  
Naar volledig leven en Zijn.

Onze geest houdt niet van paradoxen. We willen duidelijkheid,  
zodat we onze illusies over veiligheid kunnen behouden.  
Zekerheid leidt tot enorme zelfvoldaanheid.

We hebben echter elk een dieper niveau van zijn,  
die wel van paradox houdt.

Het weet dat de zomer al is aangebroken  
groeidend als een zaadje midden in de winter.

Het weet dat op het moment dat we geboren worden,  
we beginnen te sterven.

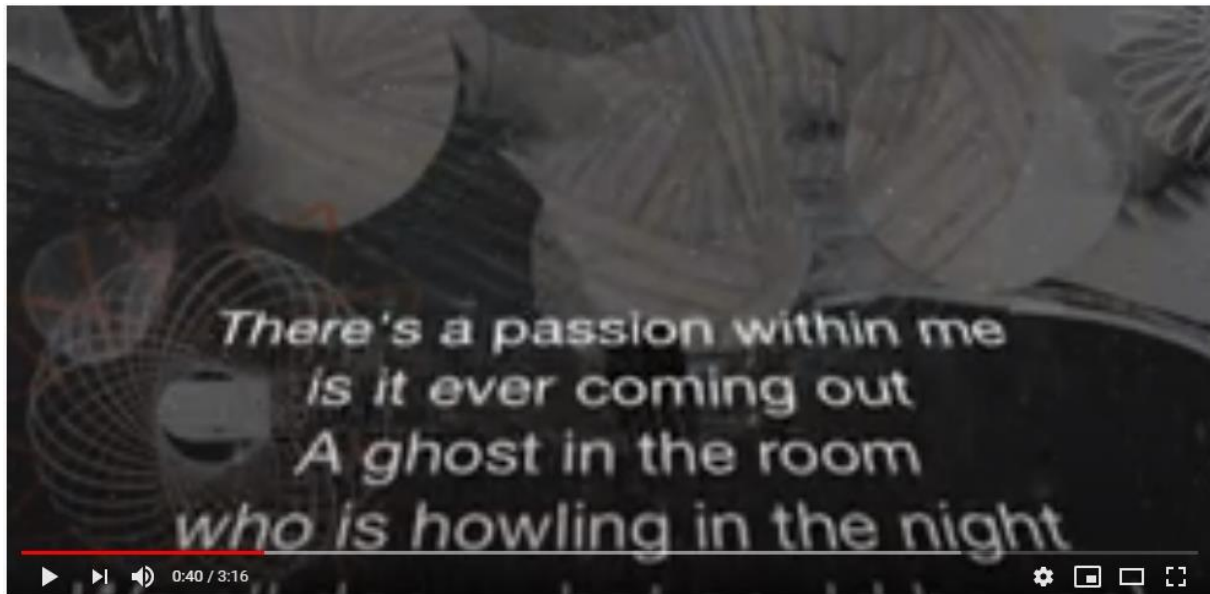
Het weet dat al het leven glinstert, in schakeringen van zijn ...  
dat schaduw en licht altijd samen zijn,  
het zichtbare vermengd met het onzichtbare.

Als we in stilte zitten, zijn we diep actief.  
Zwijgend horen we het gebrul van het bestaan.

Door onze bereidheid te zijn wie we zijn,  
Worden we één met alles.

---

*Als je het leuk vindt, kan je hier een muzieknummer beluisteren van Di-rect, een van mijn favoriete bands: You are equal to God.*



DI-RECT - EQUAL TO GOD (official lyrics)

---

### [Agenda W & F](#) / [Aanmelden W&F](#)

---

#### **Activiteiten in de regio**

**Nieuw bij YogAletta:** YogAletta gaat de deuren in the Beach sluiten. Echter Aletta gaat zeker niet stoppen. Zij gaat een andere mooie studio in Aalsmeer betrekken voor haar yogalessen en o.a. massage. Wil je hier meer over weten, houd dan haar **website** in de gaten of abonneer je op haar nieuwsbrief.

**TCO:** Lees over meer nieuwe activiteiten van TCO op de **website** of abonneer je op hun nieuwsbrief De Stapsteen.

---

*Reacties en feedback over deze nieuwsbrief zijn van harte welkom.  
Wil je deze nieuwsbrief niet meer ontvangen of adreswijzigingen doorgeven, gebruik dan een van de linken onderaan deze nieuwsbrief*



**Uitschrijven | Beheer je e-mailvoorkeuren**



---

Deze email is gecontroleerd door CAIWAY Internet Virusvrij.  
Voor meer informatie, zie <http://www.caiway.nl/>