

DAGELIJKSE STILTE-TIJDEN

neem deel aan / joining a virtual sangha

DAILY TIMES OF SILENCE

www.yoga-intervision.com

Wil je regelmatig stilte-tijden in acht nemen, regelmatigiger dan voorheen, en lukt je dat in je eentje minder goed, sluit je dan aan bij onderstaande stilte-tijden.

Alle of enkele, doorgaand of een tijdje, af en toe, korter dan de aangegeven duur, ongeacht waaraan je de stilte-tijden wijdt. Zo nodig op tijden die beter schikken.

Ons verbonden te weten met allen die, waar ook, stilte vieren, helpt om er wat meer regelmaat in te brengen. Als in een virtuele sangha, spirituele gemeenschap.

TIJDSHEMA / SCHEDULE

05.00 - 06.00 uur

09.00 - 09.30 uur

14.00 - 14.30 uur

17.00 - 17.45 uur

19.30 - 20.00 uur

If you want to observe times of silence more regular than before, if you like to have some virtual support, then join the indicated times of silence.

All of them or some, ongoing or for a while, shorter than the indicated duration, no matter you devote your times of silence to. If necessary at times that suit better.

Knowing ourselves connected with all those who, wherever they are, celebrate silence, will help to bring a little more regularity into it. As in a virtual sangha.

voor een passende meditatie-instructie / for a suitable meditation instruction

www.yoga-intervision.com/pdf/awareness-sadhana.pdf

voor bidden voor de pijn van de wereld / for to pray for the pain of the world

www.worldprayer-lordhavemercy.com

aanvullende informatie / additional information

join@yoga-intervision.com