

LEREN
MEDI
TEREN

Edel Maex

LEREN
MEDI
TEREN
de stilte opzoeken

INHOUD

TEN GELEIDE	13
WAAROM MEDITEREN	16
TRADITIES	19
ZITTEN	23
ADEMEN	28
WELKOM	32
OPEN	36
LOPEN	40
LUISTEREN	44
BETROKKENHEID	48
GROEPEN	52
GELEIDE MEDITATIES	57

Mensen
hebben het
altijd al
gedaan

...

TEN GELEIDE

Toen ik begon te mediteren, ging er een heel nieuwe wereld voor me open. Het passioneerde me. Ik heb er nooit meer mee kunnen stoppen. Maar ik vond mezelf een beetje raar. Ik dacht dat het alleen voor mij zo was. Toen ik mindfulnessstraining in mijn werk begon te integreren, was ik verrast hoeveel mensen hier baat bij hadden, veel meer dan ik ooit gedacht had, ook mensen van wie ik het nooit had verwacht. Misschien was ik dan toch niet zo raar.

Ondertussen ben ik van dat raar-idee verlost. Ik beseft dat ik bezig ben met zoiets algemeen menselijks dat bijna iedereen er zich op de een of andere manier in herkent, al zullen verschillende mensen verschillende vormen verkiezen.

Maar hoe doe je dat nu, mediteren? Het is eenvoudiger dan je denkt. Misschien is dat nog het grootste struikelblok: de eenvoud ervan. Je kunt starten met dit boek en de bijbehorende cd, met een mindfulnessstraining, een workshop, of in een groep waar iemand instructies geeft. Dit boek en de bijbehorende cd zijn bedoeld als ondersteuning voor iedereen die alleen of in groep wil mediteren. In de afgelopen twintig jaar heb ik duizenden mensen leren mediteren. De manier die ik in dit boek voorstel, is de manier die mij daarbij het meest heilzaam is gebleken.

De stilte opgezocht

...

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Omslagontwerp en vormgeving: Studio Lannoo

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2016 en Edel Maex

D/2016/45/307 – ISBN 978 94 014 3598 7 – NUR 726

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.