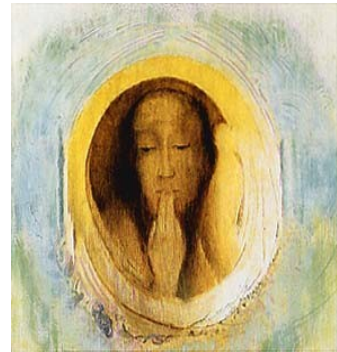


## ***Wat is je natuurlijke staat van zijn?***

Meditatie is een oefening, maar bovenal een levenshouding of misschien wel een levenskunst.

Wij worden de hele dag door afgeleid en zijn dan niet met onze aandacht bij wat er is in het hier-en-nu.

Een goede oefening is om een paar keer per dag letterlijk even stil te staan en stil te zijn, een paar keer bewust in en uit te ademen, en jezelf af te vragen: 'Is dit mijn natuurlijke staat van zijn?'



Daarnaast kun je in je meditatieoefeningen aandacht schenken aan de vraag: 'Wat is mijn natuurlijke staat van zijn?'

Het antwoord is niet te bedenken, je kunt het wel ervaren.

Meditatie voor de maand oktober 2009

Een bijdrage van Carla Taks

U kunt terug naar het vorige scherm met behulp van de terugknop van uw browser.