

**LEREN MEDITEREN IS  
HET MOOISTE GESCHENK  
DAT JE JEZELF IN DIT  
LEVEN KUNT GEVEN.**

Sogyal Rinpoche

**DE BESTE MANIER OM  
TE MEDITEREN BEVINDT  
ZICH IN DE STILTE VAN  
MEDITATIE ZELF.**

Ramana Maharshi



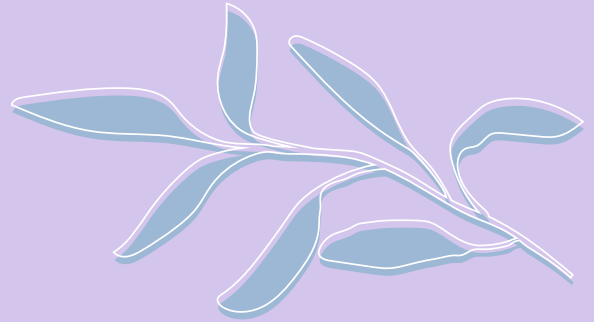
## MEDITATIE BRENGT VEEL VOORDELEN MET ZICH MEE

Naast vermindering van stress en lichamelijke spanning, kan meditatie ons helpen betere beslissingen te nemen, wat ervoor zorgt dat we productiever zijn. Het verhoogt onze creativiteit en mentale alertheid en kan ook helpen bij het oplossen van problemen. Meditatie is dus een uitstekend middel om ons

fysiek en emotioneel gezonder te voelen! Sommigen mediteren het liefst 's avonds aan het eind van hun werkdag, omdat ze er ook nog eens rustiger van gaan slapen. Wanneer we ook tijd vinden om te mediteren, het geeft ons toegang tot een oase van rust die vaak moeilijk te vinden is in ons drukke leven. Als jij of iemand die je kent mentale gezondheidsproblemen ervaart, mag meditatie alleen onder deskundige begeleiding worden ingezet. Als je twijfels hebt over je lichamelijke of geestelijke gezondheid, raadpleeg dan eerst een arts.

**MEDITATIE HELPT ONS  
ONZE ZORGEN, ANGST,  
EN BOOSHEID TE OMARMEN,  
EN DAT IS ZEER HELEND  
VOOR DE GEEST.**

Thích Nhất Hạnh



**JAAG HET VERLEDEN  
NIET NA EN STEL GEEN  
VERWACHTINGEN  
AAN DE TOEKOMST.  
WAT VOORBIJ IS, KOMT  
NIET MEER TERUG.  
WAT NOG MOET KOMEN,  
LIGT VOOR ONS.**

Boeddhistisch gezegde



DOOR MEDITATIE  
WORD JE EIGENLIJK  
GEWOON  
MEER JEZELF.

David Lynch

HET GEHEIM VAN  
VERANDERING IS JE  
ENERGIE NIET TE RICHTEN  
OP HET BESTRIJDEN  
VAN HET OUDE, MAAR  
OP HET REALISEREN  
VAN HET NIEUWE.

Socrates