

woorden van een lege stoel

een kleine gids voor meditatie

Steven Vlaeyen

woorden van een lege stoel - een kleine gids voor meditatie

Inleiding

Meditatie is een heel ruim begrip. Voor de meeste mensen komt wellicht het beeld voor ogen van iemand die met gesloten ogen heel kalm en rustig gezeten is, vol mysterieuze gevoelens van vrede en vervulling. De wegen naar een evenwichtige geest zijn veelvuldig, en die zoete glimlach op de lippen, die wijst op een aangename innerlijke wereld, is misschien een eindpunt op de meditatieve weg, misschien ook een gedeelte van het landschap dat we herhaaldelijk passeren, en waar we alsmar langer kunnen van genieten naarmate we verder evolueren op het pad naar innerlijk welzijn.

Van opleiding ben ik klinisch psycholoog. Ik ben opgeleid in de traditie van de psychoanalyse, en het is dan ook tijdens mijn jaren aan de universiteit mijn intentie geworden wanneer ik afgestudeerd was mensen te helpen om lichter en vrolijker, zorgelozer en meer ongedwongen te helpen worden. Op een manier is het ook het doel van traditionele Westerse psychotherapie mensen te verlichten van hun zorgen, kommer en kwel,