

## EEN GETUIGENIS IN HET WEEKBLAD "TERTIO" (21 MAART 2007)



In Het weekblad Tertio (21 maart 2007)) verscheen een mooie getuigenis van Magda Coppieters-Verschueren over de betekenis van de meditatie in haar leven.

Zij schrijft o.m. :

"Meditatie - christelijke meditatie in mijn geval - liet mij oefenen in aandacht en waakzaamheid, in het bekijken van mijn gedachten en gevoelens en in het weer loslaten. Ik leerde innerlijk luisteren en ontdekte vrede en vreugde, veel meer, veel intenser dan vroeger. Vroeger was het leven al eens 'plezant', nu komt mijn vreugde echt van heel diep. Het is moeilijk te omschrijven wat mij zo vreugdevol stemt ... Mijn vrede vond ik in het loslaten. Emoties konden mij vroeger meesleuren en me uit mijn evenwicht halen. Nu heb ik nog altijd die emoties, maar ik kan er anders mee omgaan".