

OPEN MIND



'Niemand kan piano leren spelen uit een boek. Piano leer je van een leraar.' Met deze metafoor legt Edel Maex uit hoe je 'mindfulness' leert, een bewustzijn van het individu dat zintuiglijke prikkelingen

herkent en erkent, zonder er een waarde of oordeel aan te hechten. Het is eenvoudig in essentie, maar duivels lastig om als mens onder de knie te krijgen, en vraagt vaak een mensenleven lange

inspanning. Je moet niet gehaast willen toeleven naar doelen die ver in de toekomst liggen: dat levert stress op. Leer integendeel met milde open aandacht te leven in het nu. Zijn bestsellerdebuut *Mindfulness* geeft een grondige inleiding tot deze aan het boeddhisme ontleende zienswijze. Nu verschijnt Edel Maex' nieuwe boek *Open mind*. Meer nog dan in *Mindfulness* treedt hij in de voetsporen van zijn grote leermeesters, zenboeddhisten Genpo Roshi, Thich Nhat Hanh en Jon Kabat-Zinn, en legt hij uit hoe een radicaal nieuwe, creatief ingestelde open geest je leven een drastisch andere, rustgevender wending kan geven.

**EDEL MAEX, OPEN MIND, WITSAND UITGEVERS,
ISBN 978 94 9038 204 9 (€ 14,95)**