



Wat gebeurt hier?

Opmerken is waarschijnlijk de enige kracht die verandering in je bewustzijn mogelijk maakt. Kunnen opmerken betekent een zodanige intensiteit van aandacht hebben, dat je ook *werkelijk* opmerkt wat er in je gebeurt.

Maarten Houtman: *Zen notities onderweg*. Ankh-Hermes 1984
Foto: Janrense Boonstra, geothermale bronnen van Rotorua, Nieuw-Zeeland.

dag 29 maandag 7 april