**WEEK 3 Dag 7**

**Bewussyn van voorwerpe word ‘n meditasie**

Gister het ons geoefen om meer bewus te wees van van eenvoudinge alledaagse voorwerpe. Vandag gaan ons verder en word die bewyssyn van voorwerpe ‘n geleentheid vir meditasie.

Kies ‘n geleentheid waar jy tyd het om met meer bewustheid ‘n voorwerp te kan waarneem. Oorrweeg selfs om ‘n spesifieke objek te kies soos ‘n skildery, koppie koffie, pen, selfoon of standbeeld.

Doen ‘n basiesie fondasie meditasie om met ontspanne teenwoordgheid te kan waarneem. Terwyl jy na die voorwerp kyk, volg die volgende proses van waar-neming:

o Neem die objek net waar

o Gedagtes en emosies oor die objek ontstaan

o Neem jou gedagtes en emosies oor die objek waar.

\* Kyk of jy dan die gedagtes en emosies oor die objek kan laat gaan om net met jou sintuie die rou objek waar te neem met so min gedagtefilters as moontlik. Gedagtes en emosies sal weer jou waarneming kaap, bring dan net weer die aandagtigheid met ‘n sagte ingesteldheid terug na rou waarneming.

Iewers deur die dag, as jy met ‘n persoon gesels op die foon of in persoon, probeer om iets van hierdie teenwoordigheid te oefen. Luister nie net na die persoon nie maar ook na die gedagtes en emosies wat jy oor die persoon huldig. Probeer dan vir so lank moontlik net volledig aandag gee met so min as moontlik voorafopgestelde filters.

