**WEEK 4 Dag 7**

Die tema vir vanaand se ZOOM is “Maak die meeste van elke Wondermoment”. Alhoewel die konteks tans baie uitdagend is in Suid-Afrika, is dit ‘n ideale tyd om te oefen om die rykdom van die oomblik te ontgin tsv omstandighede. Hier is die skakel vir vanaand (dit is dieselfde skakel elk keer)

Join Zoom Meeting

<https://us02web.zoom.us/j/9937676330?pwd=aEMwV2hXRGRpZDk4enRIVWNkbUFIdz09>

Meeting ID: 993 767 6330

Passcode: 760672

 \*\*\* NB Bring asb iets te ete saam wat jy tydens die aanbieding as meditasie gaan nuttig vir die aanbieding.

A B L E S S I N G F O R O N E W H O I S E X H A U S T E D

By John O’Donohue

When the rhythm of the heart becomes hectic,

Time takes on the strain until it breaks;

Then all the unattended stress falls in

On the mind like endless, increasing weight.

The light in the mind becomes dim.

Things you could take in your stride before

Now become laborsome events of will.

Weariness invades your spirit.

Gravity begins falling inside you,

Dragging down every bone.

The tide you never valued has gone out,

And you are marooned on unsure ground.

Something within you has closed down;

And you cannot push yourself back to life.

You have been forced to enter empty time.

The desire that drove you has relinquished.

There is nothing else to do now but rest

And patiently learn to receive the self

You have forsaken in the rush of days.

At first your thinking will darken

And sadness take over like listless weather.

The flow of unwept teach will frighten you.

You have travelled too fast over false ground;

Now your soul has come to take you back.

Take refuge in your senses, open up

To all the small miracles you rushed through.

Become inclined to watch the way of rain

When it falls slow and free.

Imitate the habit of twilight,

Taking time to open the well of color

That fostered the brightness of day.

Draw alongside the silence of stone

Until its calmness can claim you.

Be excessively gentle with yourself.

Stay clear of those vexed in spirit,

Learn to linger around someone of ease

Who feels they have all the time in the world.

Gradually, you will return to yourself,

Having learned a new respect for your heart

And the joy that dwells far within slow time.

Taking your seat physically and emotionally

Centred and seated in the centre of this moment

Softening spine with head balanced.

**OEFEN VANDAG MET SINTUE EN LIGGAAM**

In die lig van die konteks in die land plaas ek gister se uitnodiging weer:

Daar is chaos in die land en wêreld op die oomblik. Die stroom van vrees, moedeloosheid en negatiwiteit trek ons brein se negatiwiteitsvoorkeur (negativity bios) baie sterk aan. As jy jou weer kry, het die magnetiese krag van die negatiewe jou aandagtigheid gekaap. Ons moet doelbewus kies om nie die moeilike gebeure of hierdie innerlike neiging te ontken nie. Dit is selfs gesond jou innerlike beskermingsproses dop te hou en dit te bedank. Kyk hoe die innerlike dinamika jou veilig probeer hou deur jou heeltyd te herinner aan die gevaar.

Dit is egter krities nodig om jou bewussyn te oefen om die oneindigende Ruimte te sien waarbinne alles afspeel. Dan gaan ons aandagtigheid oop vir die potensiaal, werklikheid, gawes, skoonheid, geborgenheid, vrede en goeie wat meer oorweldigend teenwoordig is. Ons veg of ontken nie die negatiewe nie. Die bewussyn maak net oop vir die rykdom in die huidige oomblik.

Ons fokus hierdie week in die kursus spesifiek op sintuie. Wanneer jy jou sintuie inspan, glip jy uit die gedagespiraal uit en die skatkis van die hede spring oop! Toets dit vandag (wat 'n goeie dag om dit te toets!) en sien die bevrydende effek daarvan. Wanneer jy jou sintuie inspan om in die hede teenwoordig te wees,, raak bewus van ruimte. Let op die effek van die spanning in die land wat inkrimping, hardheid en soliditeit veroorsaak. Kies doelbewus om te laat gaan, smelt en mee te gee in jou lyf.

NB Dis is uiters belangrik dat bg nie net in jou kop afspeel nie. Dit moet in jou lyf gaan sit. Maak doelbewus tyd om iets met jou sintuie of lyfbewussyn te doen. Sien wat gebeur met gedagtes en emosies.

Oorweeg gerus om heeldag meditasie te doen deur net met hierdie intensie te leef, om fyn waar te neem. Neem waar hoe die negatiewe stroom sy aantrekkingskrag verloor. Sien hoe dit moontlik is om in die wonder van die hede floreer, ten spyte van omstandighede!