**Week 4 dag 2**

Goeie More Reisgenote!

1 Video van die vierde aanbieding oor Egolose beweging na die Moeilike toe kan hier gevolg word:

<https://youtu.be/02eQTNd9liU>

2 Al die vorige videos, dagplasings en meditasies is op ‘n onglyste webblad op die mindfulness.art beskikbaar:

<https://mindfulness.art/lewe>

3 Oordink die Dood

Wilhelma van der Merwe het hierdie ervaring en gedig aangestuur wat vol wysheid is:

“Vanoggend nadat ek die nuus gekry het van ‘n vriend wat onverwags oorlede is, het ek gaan sit en mediteer in die kamer.  Ek het my fokus op die bure se groot akkerboom geplaas en toegelaat dat die gedagtes vloei.”



Die lewe

is die wisseling van seisoene

‘n tyd vir alles

ook die dood.

Die reuse akkerboom

is vol dooie blare

teer geheg aan die tak.

Die wind ritsel saggies

en die blare val …

een na die ander.

Die akkerboom sal weer

groen staan

in die reën.

4 Doen asb vandag die 11 min pragtige asemhalingsmeditasie van Tara Brach vandag

<https://soundcloud.com/immanuel-van-tonder/meditation-mindful-breathing/s-BlsjQ13uQHZ?in=immanuel-van-tonder/sets/meditations/s-jDWy186Cpot>