**Week 4 Dag 6**

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

Dit is egter nodig om jou bewussyn te oefen om die oneindigende Ruimte te sien waarbinne alles afspeel. Dan gaan ons aandagtigheid oop vir die 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 spesifiek op sintuie hierdie week. Wanneer jy jou sintuie inspan, glip jy uit die gedagespiraal uit en die skatkis van die hede spring oop! Toets dit vandag en sien die wonderlike effek daarvan. Gebruik vandag veral jou sig saam met die ander sintuie. Kyk, en kyk weer. Probeer dalk die buitelyne van voorwerpe sien. Merk die kleure se fyn nuanses en grein(glad/grof) op. Sien die spel van skadu’s wat kleure verkleur. Kyk met aandag na die oë en gelaat van elke persoon met wie jy kontak het. Sien hoe wat jy sien eintlik heeldag verander...

Oorweeg gerus om heeldag meditasie te doen deur net met hierdie intensie te leef, om fyn waar te neem. Neem ook waar hoe die negatiewe stroom sy aantrekkingskrag verloor en die wonder van die hede floreer!

**Mindful**

Every day

 I see or I hear

 something

 that more or less

kills me

 with delight,

 that leaves me

 like a needle

in the hay stack

 of light.

 It is what I was born for –

 to look, to listen,

to lose myself

 inside this soft world –

 to instruct myself

 over and over

in joy,

 and acclamation.

 Nor am I talking

 about the exceptional,

the fearful, the dreadful,

 the very extravagant –

 but of the ordinary,

 the common, the very drab,

the daily presentations.

 Oh, good scholar,

 I say to myself,

 how can you help

but grow wise

 with such teachings

 as these –

 the untrimmable light

of the world,

 the ocean’s shine,

 the prayers that are made

 out of grass?

**MARY OLIVER** from “Why I Wake Early”, Beacon Press, 2002

**Gedig en foto van dr Pieter Oberholzer**

****