**Week 5 dag 5**

**Asem vir die Lewe**

**Asemhaling is ‘n poort tot die huidige oomblik. Dis gratis maar uiters kosbaar en lewensnoodsaaklik! Voordat jy verder lees, haal net diep asem en waardeer die voorreg om net een asemteug te kan neem. Die gawe van asemhaling is so naby, dis reg onder jou neus. Aandagtigheid van asemhaling maak jou bewus van die wonder van die wonder van bewussyn! Jy kan uit 'n ongesonde spiraal van denke glip deur op jou asem te fokus. Dit word ‘n ruspunt waarin jou wese kan ontspan en meegee aan die diep verbintenisse met alles om jou. Lees die pragtige gedig wat asemhaling met ‘n hangmat vergelyk:**

**My Balm – Jane O’Shea (Pujii)**  
I close my eyes and sigh, and here I am  
Lying in the hammock of my heart  
moving gently, with the soft air of my breath  
When I fall from my head past my words  
I’m caught lovingly by the hammock of my heart  
and rocked to its rhythmic beat  
It is my peace, my rest, my quiet  
cradled in the hammock of my heart  
It is constant, it is safe  
to be held in the hammock of my heart  
No place to go  
Nothing to do  
Nobody to please  
It is my altar, my blessing, my balm  
here in the hammock of my heart.

Doen vandag ‘n asemhaling meditasie en volg dit op deur die dag soms jou aandagtigheid op jou asem te fokus.