Goeie More Toergroep deur die lewe! Hier onder is

1 Skakel na video aanbieding Woensdagaand

2 Teks van die Uurglas meditasie in Afrikaans

3 Gedig: Teks van gedig Breathe, Be, Love en opname daarvan wat jy kan luister.

4 'n Goeie vraag van 'n deelnemer oor wat verbintenis in die meditasie beteken, stuur ek ook die antwoord hier vir duidelikheid

5 Maak asb spasie iewers deur die dag vir die Uurglas meditasie om tuis te kom. Let veral op jou reaksie op dit wat in jou gewaarwording opkom. Hoe reageer jy op jou emosies, lyflike se stasies en gedagtes?

2 Uurglas Meditasie (AFRIKAANS)

Die Uurglas Meditasie word deur sommige gesien as die hart van Mindfulnessmeditasie wat enige tyd van dag, maar veral in tye van druk en krisis baie waarde toevoeg.

Die intensie van die meditasie is om met deernis tuis te kom in die huidige moment soos dit werklik is en volbewus te wees wat in hierdie oomblik gebeur.

Neem ‘n postuur in wat iets vertoon van ‘n wakker maar ontspanne houding vol waardigheid. As dit vir jou moontlik is, maak jou oë toe.

Ervaar die veilige geborge verbintenis met die stoel en die aarde.

Die meditasie klokkie lui die begin van die meditasie in en nooi jou om jou aandag nou hierheen te bring. Klokkie...

Die Meditasie volg die proses van ‘n uurglas.

Ons begin bo waar jy jou bewus raak van jou binnewêreld, in jou gedagtes en emosies.

Wat gebeur nou in my ervaring in hierdie moment?

\* Raak bewus wat in jou gedagtewêreld gebeur. So goed as wat vir jou moontlik is, merk net die gedagtes so fyn as moontlik op. Erken elke gedagte maar net as ‘n gebeure wat in jou binnewêreld afspeel.

\* Watter emosies is nou hier? Draai belangstellend doelbewus na die emosies toe sonder om dit te probeer verander.

\* Watter liggaamlike sensasies beleef jy tans? Is daar iewers spanning of stywe spiere. Raak net bewus daarvan sonder om dit te probeer verander.

So nou beweeg ons na die middel van die uurglas waar ons die kollig van ons aandag fokus op elke korreltjie sand wat deurvloei, deur om die asemhaling te fokus.

Merk nou fyn op hoe die lug deur jou neus/mond vloei, deur jou lugpyp tot in jou longe. Voel hoe jou borskas styg met die invloei en afsak met die uitvloei.

Volg die asem die hele pad van die invloei tot die uitvloei van asemteug na die volgende asemteug.

As jou aandag wegdwaal na iets ander, merk dit op met deernis, want dis normaal, en lei dit sagkuns terug na die ritme van jou asemhaling.

Net die volgende asem... Anker jou bewussyn in die asemhaling om werklik hier teenwoordig te wees.

Ons beweeg nou na die onderkant van die uurglas waar ons, ons bewussyn uitsprei met die asemhaling in gedagte.

Verbreed nou jou fokus aandagtigheid om van jou hele liggaam bewus te wees. ‘n Vorm van oop bewyssyn.

As jy enige ongemak in die liggaam beleef, fokus op die ongemaklike area en verbeel jou dat die asem in en om die deel beweeg. So, ontdek net die sensasies op ‘n deernisvolle manier sonder om dit weg te druk.

As die trekkrag na die sensasies sagter word, sprei die bewussyn nou wyer dat dit voel asof die hele liggaam asemhaal.

Gee nou vir jou hele menswees waarderende erkenning vir hierdie heilige momente van selfsorg.

Klokkie

3 Breathe, Be, Love

Between Moonset and Sunrise,

Between High Tide and Low Tide,

Between In-breath and Out-breath,

there is a moment to touch balance,

there is a moment to touch stillness,

there is a moment to touch infinitude;

and in that moment,

there is spaciousness,

there is freedom,

there is peace,

there is the awareness,

that all arises from Love,

that all abides in Love,

that all reveals Love,

that all that is

receives being

from Love.

Be

still

and

you

will

know.

4 Dankie dat jy vra. Verbintenis is die plek om jou veilige fisiese geborge verbintenis met die plek waar jy is te voel , verla verbintenis met die grond/aarde (Groundedness/Rootedness), maar ook ons konneksie met die Spirituele wat na God kan verwys of die verbintenis met op dieper vlak met alles. Maar dis belangrik dat dit 'n vorm van lyflike ervaring is. Dus voel gravitasie, meegee aan gravitasie maar veilig voel op die stoel en aarde... Die veilige uitkykpunt om nou na jou binnewêreld te kyk!

5 Maak asb spasie iewers deur die dag vir die Uurglas meditasie om tuis te kom. Let veral op jou reaksie op dit wat in jou gewaarwording opkom. Hoe reageer jy op jou emosies, lyflike se stasies en gedagtes?