**Week 1 Dag 7**

Ek nooi jou net om vandag iewers tyd te maak om bewus te raak (Uurglas) oor wat die afgelope week in jou binnewêreld en liggaam gebeur het.

\*\*As jy kan, skryf dalk net so paar opmerkings neer WAT jy in jou gedagtes, emosies en lyf opgemerk het.

\*\*\* Die belangrikste vraag is: Wat was jou VERHOUDING MET dit wat jy opgemerk het? Kon jy dit eers net opmerk? Eers net met liefde spasie gee? Nie dadelik veroordeel nie? Eers aandagtig daarna luister. Kon jy sommige ongesonde prosesse laat gaan?

‘n Fenomenale ryk gedig van een van ons kursusgangers dr Pieter Oberholzer nadat hy Maandagmiddag ‘n mediatiewe stap gedoen het:

47:12 min stap

Tussen hier en daar

is daar baie treë

en tussen elke voetstap

wat kom en gaan

is daar ‘n oomblik pouse

van stilte

En van bo word daar

met elke asemteug

aan ‘n heen en weer

rooisel verkeer

liefde volle suurstof en omgee

gegee tot in die voetsool

wat oorvloei in die aarde

om saam te floreer

