**Week 2 Dag 3**

Goeie dag Lenwenskunstenaar! Die vorige twee dae het ons op die liggaam gefokus wat verskeie boodskappe gee en ons anker in die hede. Ons het ook tydens Woensdag se aanbieding gesien hoe krities nodig die skuif is dat bewussyn die middelpunt word en nie die denke nie. Vandag se oefening is ‘n ervaring van daardie skuif uit die gedagtespiraal na ‘n wakker bewussyn wat oa ook jou gedagtes kan dophou. Ek sluit ‘n 12 min meditasie in van Eckhart Tolle wat jou kan begelei om tuis te kom in om die bewussyn(Stilte) soos die wit skilderdoek agter die verf. Let sommer ook op hoe vaardig Eckhart die gesonde vorm van aandag skenk verwoord. Geniet die meditasie!



Die bakoorjakkals beeld bewussyn (awareness) uit wat in sy waardevolle (puperkleed) geborge tuiste (nessie) op ‘n diep geankerde klip die na die stilte in die gedagtelandskap (mindscape) luister. Tyd word stil waar jy op die hede fokus, al is daar donker wolke in jou gedagtes en emosies. (Skildery deur Joe Joubert)

Ekhart Tolle Meditasie: (12 Min) >>> Laai af my Meditasie bladsy