**Week 2 Dag 5**

Die volgende drie dae gaan ons baie interessante oefeninge doen!

Die eerste dag gaan ons eers met groot nuuskierigheid ‘n lysie maak van wat in jou gedagtes opkom as jy mediteer. Dis meer ‘n speletjie as intensiewe meditasie. Die oefening kan so 10 min duur, afhangende van die tyd wat jy beskikbaar het. As jy langer nuuskierig kan sit, doen gerus so. Hou ‘n pen en papier byderhand of probeer dit memoriseer soos die gedagtes opkom.

\* Begin met die fondasie soos gewoonlik (spasie, intensie, blaaskans, fondasie wat verbind)

\* Kies dan ‘n ankerpunt om na terug te keer soos asemhaling, voete op die grond, hande, of selfs klanke. Fokus jou aandagtigheid op die anker.

\* Wanneer jy agterkom dat ‘n gedagte opgekom het, wees dankbaar dat jy dit opgelet het. Skryf die gedagte neer en plaas weer jou gedagtes op die fokuspunt! Geen gedagte is verkeerd nie, dit gaan net vandag daaroor om nuuskierig uit te vind watter gedagtes vandag by jou opkom. Sommige gedagtes is moontlik herhalend, merk dit telkens op sonder veroordeling.

\* Soms sal jy eers later in die gedagteproses agterkom dat jou aandag gekaap is. Dit maak nie saak nie, wat jy ook al aan dink, skryf dit neer.

\* Eindig met ‘n stukkie waardering vir jou kapasiteit om jou eie denke te kon waarneem.

Ek kan nie wag vir more se oefening nie, dit bou op vandag se vaardigheid.... Die speletjie raak net meer interessant!

**Little Gidding**

We shall not cease from exploration

And the end of all our exploring

Will be to arrive where we started

And know the place for the first time

Through the unknown, remembered gate

When the last of earth left to discover

Is that which was the beginning:

At the source of the longest river

The voice of the hidden waterfall

And the children in the apple tree

Not known-because not looked for

But heard, half-heard in the stillness

Between two waves of the sea.

Quick, now, here, now, always-

A condition of complete simplicity

Costing not less that everything.

And all shall be well, and

All manner of thing shall be well

When the tongues of flame are in-folded

Into the crowned knot of fire

And the fire and the rose are one.

From “Little Gidding” in Four Quartets. T.S. Elliot (1943).