

Vier het leven, vier de dood

Een 80-plusser, geïnspireerd door Osho.

Een ontspannen oudere, zelfstandige, thuiswonende vrouw.

Onvoorstelbaar, zoals de buitenwereld er nu uitziet!!

Zoveel slachtoffers, zwaarbelaste kwetsbare artsen en verzorgenden...

Thuisonderwijs voor kinderen... Contact-beperkingen... Bezoekverboden...

Een grotendeels stilliggende economie....

Oneindig veel virus-indammende maatregelen

Week voor week informeert minister-president Rutte ons.

Opschalen... afschalen... geen risico's nu!

Ver voor de Corona-crisis gaf ik aandacht aan '**de binnenwereld**'.

*Hoe kan ik ontspannen zijn en blijven?

*Als een richtlijn volg ik: "Lief en zacht voor Mayo zijn".

*Wat hoort bij mij?

*Waarvoor wil ik verantwoordelijk zijn?

*Waarvoor draag ik verantwoording?

Ik leerde onderscheid te maken!

Wat hoort bij de ander? Bij **de buitenwereld**?

Oneindig veel...

Meditatie door in het 'hier-en-nu' te leven, is me vertrouwd geworden.

Een aantal keren per week kies ik, ook in deze tijd, voor een geleide meditatie.

De "[OSHO-Bardo](#)", right-mindfulness in living & dying. Duur: 45 minuten

Deze meditatie accentueert: 'Vier het leven, vier de dood'.

Voor mij wordt daarbij een diepere ontspanning mogelijk.

Ik besef, dat ik regie had en heb over mijn eigen leven.

Daarbij hoort ook mijn levenseinde.

Wat een wonder!

Waar kwam ik op 26 december 1939 vandaan?

Waar ga ik naar toe?

Boeiend en fijn was/is mijn tijd op aarde.

Mayo, Hilversum.

mayodeoude@kpnplanet.nl