

The background of the entire page is a beautiful landscape photograph. In the foreground, a wooden boardwalk with a simple wooden railing leads down a hillside. The hillside is covered in lush greenery and large, vibrant pink Protea flowers. In the middle ground, a coastal town is visible, followed by a beach and the ocean. The sun is setting over the horizon, creating a warm, golden glow across the sky and reflecting on the water. In the background, there are rolling hills and mountains under a sky filled with soft, white clouds.

LIG *in die* STILTE



*36 inspirasies, oordenkings en meditasies
vir rus, hoop en 'n lewe van liefde*

JEANETTE BASSON

GEÏLLUSTREERDE LEESUITGAWE



LIG IN DIE STILTE



JEANETTE BASSON



Lig in die Stilte



*36 inspirasies, oordenkings en meditasies vir rus,
hoop en 'n lewe van liefde*

JEANETTE BASSON

Redaksionele samestelling uit die historiese klankargief: A.P. Daschner

Geïllustreerde herontwerp · September 2026

Redaksionele nota



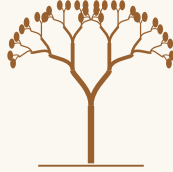
Hierdie boek is 'n gekureerde leesuitgawe uit Jeanette Basson se historiese meditasie-argief. Die argief bewaar 332 meesterinskrywings — afgeronde meditasies, alternatiewe weergawes, fragmente, toetsopnames en ander bronmateriaal. Die boek kies doelbewus net 'n klein deel daarvan en rangskik dit as 'n lesersreis.

Die oorspronklike stem, kernbeelde en geestelike bedoeling is behou. Omdat die brontranskripsies outomaties uit klank onttrek is, is die teks redaksioneel versorg vir leesbaarheid, ritme, tydloosheid en veiligheid. Duidelike spraakherkenningsfoute, herhalings en sessiegebondenhede is verkort of reggestel; geen nuwe biografiese feite word aan Jeanette toegeskryf nie.

Die boek bied geestelike besinning en persoonlike meditasie — nie mediese, psigologiese, regs- of ander professionele advies nie. Waar siekte, trauma, gevaar of ernstige geestesgesondheidskwessies ter sprake is, behoort toepaslike professionele hulp deel van die sorg te wees.

Eerste premium leesuitgawe · September 2026





Aan jou



*Vir die mens wat in 'n besige wêreld 'n
stiller plek soek.*

*Nie om van die lewe weg te vlug nie — maar om met
meer helderheid, sagtheid en moed daarheen terug te
keer.*



Die hart van Jeanette se werk



Deur die opnames loop 'n eenvoudige draad: 'n meditasie is nie die eindpunt nie. Dit is 'n uitnodiging. Jeanette herinner haar luisteraars telkens dat die werklike geestelike werk in die gewone dae gebeur — wanneer 'n mens self stil word, luister, dankbaar raak, vergewe, 'n moeilike oomblik anders hanteer of iemand met meer deernis ontmoet.

Haar taal keer daarom terug na beelde wat 'n mens kan onthou wanneer die boek toe is: 'n saadjie in die Karoo; water wat weerkaats en vloei; 'n boom wat wortel skiet en gesnoei word; 'n wolk wat nie die hele hemel is nie; 'n lamp op 'n donker pad; 'n koppie koffie wat jou herinner aan hoeveel mense jou gewone lewe dra.

Hierdie uitgawe bou op daardie sterkste eienskap van die argief. Elke hoofstuk het vier bewegings: Inspirasie gee die kernsin; Oordenking maak die tema oop; Meditasie lei jou in stilte in; en Leef dit vandag bring die tema terug na een klein, konkrete daad.

Die boek beweeg van binne na buite: stilte; liggaam en hart; natuur; storms en herstel; verhoudings; en uiteindelik diens, vrede en liefde vir die wêreld.



Kom ons word stil.



Laat die eerste stilte van die boek hier begin.



Hoe om hierdie boek te gebruik



Jy hoef nie voor by hoofstuk 1 te begin en alles in volgorde te lees nie. Kies die deel wat vandag by jou lewe pas. Lees stadig. Stop wanneer 'n sin genoeg is. Herhaal 'n meditasie totdat die woorde bekend raak en jy hulle later nie meer nodig het nie.

Wanneer jy by “Meditasie” kom, sit of lê op 'n manier wat gemaklik en veilig is. Asem natuurlik. Moenie diep asemhaling forseer nie. As 'n visualisering jou ongemaklik maak, hou jou oë oop en fokus op 'n vaste punt, die gevoel van jou voete of die geluide in die kamer.

“Leef dit vandag” is doelbewus klein. Die doel is nie om ná stilte nog 'n prestasieprogram te begin nie. Dit is net die brug terug na die gewone lewe.

'n Eenvoudige ritme

Arriveer. Asem. Lees. Word stil. Neem een sin saam. Doen een klein ding anders.

As 'n hoofstuk sterk emosies oopmaak, stop wanneer nodig, grond jouself in die huidige oomblik en kry menslike of professionele ondersteuning waar dit gepas is.



'n Klein kompas vir die leser



Wanneer jou kop te vol is — begin by Deel I: Die deur van stilte.

Wanneer selfkritiek hard praat — gaan na Deel II: Lig in liggaam en hart.

Wanneer jy weer verwondering nodig het — kies Deel III: Die natuur leer saam.

Wanneer jy deur 'n moeilike tyd gaan — gebruik Deel IV: Wanneer die wolke saamtrek.

Wanneer 'n verhouding swaar voel — werk stadig deur Deel V: Die hart tussen mense.

Wanneer jy vra wat jy met jou lewe kan gee — gaan na Deel VI: Lig vir die wêreld.

Jy hoef nie alles vandag te dra nie. Kies die deur wat vandag oopstaan.

Inhoud



DEEL I

Die deur van stilte

01	Terug na die bovertrek	14
02	Die gesuis van sagte stilte	18
03	Die eiland van stilte	22
04	Stil in die oomblik	26
05	Gee oor aan die stilte	30
06	Luister om weer vol te word	34

DEEL II

Lig in liggaam en hart

07	Dankie vir hierdie liggaam	40
08	Die pêrel binne-in jou	44
09	Jy is lig	48
10	Dankbaarheid vir die asem	52
11	Sien jouself deur die Vader se oë	56
12	Jou lewensreis	60

Inhoud



DEEL III

Die natuur leer saam

13	Die saadjie in die Karoo	66
14	Die wysheid van water	70
15	Onder die boom	74
16	Die wonder van 'n blaar	78
17	Snoei die vrugteboom van jou lewe	82
18	Die laning van die lente	86

DEEL IV

Wanneer die wolke saamtrek

19	Bo die storm	92
20	Lig agter die donker wolk	96
21	Die stil poel ná die storm	100
22	Die visarend bo die storm	104
23	Die reddingsboot van hoop	108
24	In stilte en vertrouwe lê jou krag	112

Inhoud



DEEL V

Die hart tussen mense

25	Die yslaag oor die hart	118
26	Die kloof van vergifnis	122
27	'n Dankbare hart en 'n koppie koffie	126
28	Die bootjie en die drie sakke	130
29	Liefde, respek en vergiffenis	134
30	Maak die innerlike kamer skoon	138

DEEL VI

Lig vir die wêreld

31	Wees 'n kanaal van liefde	144
32	Deel die lig: ontdek hoe jy kan dien	148
33	Hier is ek, stuur my	152
34	Maak die wêreld beter deur teenwoordig te wees	156
35	Word 'n vredemaker	160
36	Lig vir Suid-Afrika	164

Slot: terug na stilte	169	Luister saam	170
-----------------------	-----	--------------	-----

Bronnotas	171	Oor die historiese argief	175
-----------	-----	---------------------------	-----

DEEL I



Die deur van stilte

Stilte is nie 'n prestasie nie. Dit is 'n ruimte waarin jy weer leer luister.





Terug na die bovertrek

INSPIRASIE

*“Jy hoef nie die wêreld stil te maak voordat jy self kan
stil word nie.”*

LIG IN DIE STILTE

Oordenking

Wanneer die wêreld oorvol geraak het, is die eerste taak nie om alles te verstaan nie, maar om weer 'n plek van innerlike orde te vind. Jeanette se “bovertrek” is so 'n beeld: nie 'n fisiese kamer wat jy moet hê nie, maar 'n rustige ruimte binne jouself waar jy jou asem, jou liggaam en jou aandag weer bymekaar bring. Die waarde van 'n eenvoudige roetine lê juis daarin dat jy nie elke keer 'n nuwe tegniek hoef uit te dink nie. Jy keer terug na iets bekend. Jy ontspan. Jy lê neer wat swaar is. Jy word stil. En eers dan vra jy wat vandag werklik van jou verlang word.

Meditasie

Goeiedag, vriende. Wanneer die wêreld deurmekaar voel, help dit om terug te keer na iets eenvoudig en bekend. Vandag gebruik ons weer die beeld van die bovertrek: 'n innerlike ruimte waar jy kan asemhaal, luister en jou ewewig herwin.

Maak jouself gemaklik.

Voel dat jou liggaam deur die stoel of die bed gedra word.

Vader, maak my hart oop vir stilte en wysheid. Amen.

Begin by jou gesig.

Ontspan jou voorkop, jou oë en jou kakebeen.

Laat jou skouers sak.

Voel jou arms swaarder word.

Laat jou hande rustig rus.

Meditasie

Asem natuurlik in en uit.

Ontspan jou bors, maag en rug.

Beweeg met jou aandag deur jou bene tot by jou voete. Jy hoef nie spanning met geweld weg te druk nie; merk dit net op en gee die liggaam toestemming om 'n bietjie sagter te word.

Verbeel jou nou 'n kort trap wat na jou bovertrek lei.

Klim stadig, een tree op 'n slag. Met elke tree laat jy iets van die dag onder agter: geraas, haastigheid, die behoefte om alles nou te verstaan. Voor jou is 'n deur.

Maak dit oop.

Die ruimte is eenvoudig. Daar is lig, warmte en stilte. Sit neer. As iets swaar op jou hart rus, noem dit. Jy hoef nie mooi woorde te gebruik nie.

Sê eenvoudig wat waar is.

En dan hou jy op praat.

Luister.

Voel jou asem.

Voel die stilte om jou.

As 'n gedagte opkom, laat dit kom en gaan. Jy hoef nie elke gedagte te volg nie. Bly vir 'n paar oomblikke hier. Wanneer jy gereed is, sê dankie. Stap rustig weer af en neem net een ding saam: die wete dat hierdie innerlike ruimte nie weg is wanneer die wêreld lawaai nie.

Jy kan terugkeer.

Leef dit vandag

Sit vandag vyf minute sonder 'n skerm of taak. Laat die stilte net begin.

Vraag om saam te neem

Wat kan ek vandag vir 'n paar minute neersit sodat ek helderder kan luister?

Datum: _____

My stilte vandag

Een sin om te bewaar

“Jy hoef nie die wêreld stil te maak voordat jy self kan stil word nie.”



Die gesuis van sagte stilte

INSPIRASIE

“Sagte stilte vra nie vir ’n bewys nie; net vir jou teenwoordigheid.”

LIG IN DIE STILTE

Oordenking

Daar is 'n soort stilte wat nie leeg voel nie. Dit is die stilte nadat geraas, dringendheid en eie antwoorde vir 'n oomblik ophou om die middelpunt te wees. Die ou verhaal van Elia bied vir Jeanette 'n beeld wat telkens terugkom: die heilige word nie altyd in die groot, dramatiese dinge ervaar nie. Soms kom helderheid in iets klein en sag. Daarom hoef meditasie nie 'n buitengewone ervaring te produseer nie. Die oefening is eenvoudiger: luister na wat reeds daar is; laat die liggaam bedaar; laat gedagtes kom en gaan; gee stilte genoeg tyd om nie meer vreemd te voel nie.

Meditasie

Hallo vriende. Vandag wil ek hê ons moet weer luister na die sagte stilte. In die verhaal van Elia op die berg kom daar eers groot en indrukwekkende dinge: wind, beweging, vuur. Tog word die heilige teenwoordigheid uiteindelik met iets veel sagter verbind.

Dit herinner my daaraan dat ons nie altyd die groot ervaring moet soek nie.

Kom ons word stil.



Meditasie

Vader, ontmoet ons vandag in die stilte. Amen.

Word rustig en ontspan met jou asemhaling.

Luister eers na die geluide in die kamer.

Luister daarna na geluide buite die huis en verder weg.

Bring jou aandag dan terug na jou eie asem.

Jy hoef niks te verander nie.

Luister net.

Nou luister jy na die fynste geluid wat jy kan waarneem. Miskien hoor jy 'n sagte gesuis. Miskien net stilte. Bly daar. As jou gedagtes dwaal, moenie met hulle baklei nie. Merk dat hulle wegbeweeg het en bring hulle rustig terug na die asem en na die stilte.

Jy hoef nie 'n boodskap te ontvang of iets besonders te ervaar nie. Jy oefen net om teenwoordig te wees.

Laat die stilte aanhou solank dit vir jou goed en veilig voel.

Wanneer jy gereed is, haal 'n dieper asem, voel weer die stoel of die vloer onder jou en kom rustig terug.



Leef dit vandag

*Luister vir een minuut na drie lae klank:
naby, verder weg en binne jou eie asem.*

Vraag om saam te neem

*Waar in my dag is daar ruimte vir 'n “sagte stilte”
sonder dat ek iets hoef op te los?*

Datum: _____

My stilte vandag

Een sin om te bewaar

*“Sagte stilte vra nie
vir 'n bewys nie; net
vir jou
teenwoordigheid.”*



Die eiland van stilte



INSPIRASIE

*“Rus is nie wegvlug nie; dit kan die plek wees waar
perspektief terugkeer.”*

LIG IN DIE STILTE

Oordenking

Verbeelding is een van Jeanette se mees kenmerkende maniere om mense na stilte te begelei. 'n Eiland, 'n boot, 'n stuk oop water — die beelde gee die besige verstand iets sag om vas te hou totdat dit nie meer alles hoef te beheer nie. Die doel is nie om van die lewe weg te vlug nie. Die eiland is eerder 'n tydelike rusplek vanwaar jy met meer ewewig kan terugkeer. Wanneer jy jou bekommernisse op die oewer laat staan, ontken jy hulle nie; jy gee net vir jouself genoeg afstand om te onthou dat jy méér is as die probleem wat vandag jou aandag opeis.

Meditasie

Hallo vriende. Vandag reis ons in ons verbeelding na 'n eiland van stilte. Die eiland is nie 'n plek waar probleme ophou bestaan nie. Dit is net 'n plek waar hulle vir 'n rukkie nie die hele uitsig vul nie.

Hemelvader, lei my na 'n rustige plek binne myself waar ek weer kan luister. Amen.

Haal gemaklik asem.

Verbeel jou dit is 'n helder oggend by die see.

Die water is rustig en 'n klein seilboot wag by die steiger. Jy klim in. Die boot beweeg stadig oor die water. Hoor die sagte klots teen die romp.



Meditasie

Voel die wind.

Kyk hoe die kus agter jou kleiner word.

Jy hoef niks saam te neem nie. Vir die duur van hierdie reis kan jou lysies, vrese en onvoltooide gesprekke op die land bly. Die boot bereik 'n klein eiland. Jy klim uit en volg 'n paadjie tussen bome en plante.

Hoër teen die eiland is 'n oop ruimte onder die takke — soos 'n natuurlike tempel, eenvoudig en stil. Klim die laaste paar trappies stadig. Sewe. Ses. Vyf. Met elke tree word die buitewêreld 'n bietjie stiller.

Vier. Drie. Twee. Een.

Gaan sit.

Voel die grond onder jou.

Hoor die wind deur die blare en die see in die verte.

Vra niks vir 'n oomblik nie.

Wees net hier. As jy 'n kernsin nodig het, gebruik: Ek is hier. Ek word gedra. Ek hoef nie alles nou te weet nie.

Laat die stilte sy eie lengte kies.

Wanneer jy gereed is, staan stadig op. Stap terug na die boot en na die kus. Jou lewe wag nog daar — maar jy keer met 'n bietjie meer ruimte terug.





Leef dit vandag

*Kies een plek wat hierdie week jou
persoonlike stilplek kan wees.*

Vraag om saam te neem

*Watter bekommernis kan ek vir die duur van
hierdie stilte op die oewer laat staan?*

Datum: _____

My stilte vandag

Een sin om te bewaar

*“Rus is nie wegvlug
nie; dit kan die plek
wees waar
perspektief
terugkeer.”*



Stil in die oomblik

INSPIRASIE

*“Teenwoordigheid begin waar jy ophou jaag na ’n
ander oomblik.”*

LIG IN DIE STILTE

Oordenking

Nie elke meditasie het 'n uitgebreide visualisasie nodig nie. Soms is die mees direkte weg eenvoudig om te merk wat nou gebeur: 'n geluid buite, die kamer om jou, jou asem, die gewig van jou liggaam, 'n gedagte wat kom en weer gaan. Hierdie manier van stilword haal die druk weg om iets besonders te “sien” of te ervaar. Jy hoef nie die regte prentjie te kry nie. Jy kom net terug na die werklikheid van hierdie oomblik. In Jeanette se werk word hierdie teenwoordigheid nooit 'n eindpunt op sigself nie; stilte ontvang, en dan gee dit weer uit. Die mens wat rustiger word, kan sagter luister en ruimer reageer.

Meditasie

Goeiedag, vriende. Vandag fokus ons op die kern van meditasie: om die oomblik waarin jy is, bewustelik te ervaar. Visualisering kan help om ons aandag te versamel, maar vandag gaan ons sonder 'n beeld na die stil punt binne onself.

Maak jouself gemaklik.

Laat jou rug ondersteun en jou skouers ontspan.

U wat liefde en lig is, vul hierdie oomblik met U teenwoordigheid. Amen.

Maak jou oë toe, of hou 'n sagte blik op een vaste punt.



Meditasie

Luister eers na die geluide buite die kamer.

Miskien 'n motor, 'n hond, voëls of wind.

Bring jou aandag na die kamer self.

Miskien hoor jy 'n yskas, 'n horlosie of die sagte beweging van die huis.

Kom nader.

Kan jy jou eie asem hoor of voel? Merk die gevoel van jou voete, jou hande, jou gesig. Nou hoef jy niks verder te doen nie. Sit net in hierdie oomblik. As gedagtes opkom, laat hulle kom en gaan.

Jy hoef nie met hulle te redeneer nie. Keer terug na die asem, die liggaam en die stilte. Bly hier solank dit vir jou goed voel. Wanneer jy gereed is, dink aan iemand wat vandag hulp, liefde of 'n rustige teenwoordigheid nodig het.

Jy hoef nie die persoon se probleem op te los nie.

Hou hom of haar net vir 'n oomblik met deernis in jou gedagte.

Sê dankie.

Voel weer die kamer om jou.

Maak jou oë oop en gaan terug na jou dag met 'n bietjie meer ruimte binne jou.



Leef dit vandag

Doen een gewone taak vandag sonder om terselfdertyd iets anders te doen.

Vraag om saam te neem

Wat gebeur in hierdie oomblik as ek ophou om dit onmiddellik te beoordeel?

Datum: _____

My stilte vandag

Een sin om te bewaar

*“Teenwoordigheid
begin waar jy ophou
jaag na ’n ander
oomblik.”*

LIG IN DIE STILTE

Gebaseer op historiese opname #311 · Onbekend



Gee oor aan die stilte



INSPIRASIE

*“Nie elke waardevolle stilte laat onmiddellik iets
“gebeur” nie.”*

LIG IN DIE STILTE

Oordenking

Baie mense raak moedeloos met meditasie omdat hulle verwag dat iets merkwaardig moet gebeur. Jeanette keer juis teen dié verwagting. Soms is die grootste waarde van stilword eers later sigbaar: jy reageer minder skerp; jy hoor 'n nuwe moontlikheid; jy dra 'n moeilike dag met 'n bietjie meer ruimte. Om oor te gee beteken daarom nie om jou oordeel of verantwoordelikheid prys te gee nie. Dit beteken om vir 'n tyd op te hou dwing. Jy laat die asem sy werk doen, die gedagtes hul pad loop en die stilte sy eie tempo vind.

Meditasie

Hallo vriende. Vandag gaan ons nie probeer om 'n besondere meditasie-ervaring te skep nie. Ons gaan net oefen om oor te gee aan die oomblik. Sit gemaklik.

Laat jou hande rus.

Geliefde Skepper, help my om vir 'n rukkie op te hou dwing en net in U teenwoordigheid te wees. Amen.

Word bewus van jou asemhaling sonder om dit te verander.

Voel hoe die borskas lig en sak.

Soos 'n rustige deining kom die asem in en gaan weer uit. Merk jou gedagtes. Hulle wil dalk vooruitloop na môre of teruggaan na gister. Moenie met hulle baklei nie.



Meditasie

Sê net: later.

Bring jou aandag terug na die asem.

Voel die plek rondom jou hart.

Nie as 'n tegniek wat iets spesiaals moet laat gebeur nie, maar as 'n herinnering aan liefde, kwesbaarheid en lewe.

Wag.

Jy hoef nie 'n stem te hoor nie. Jy hoef nie 'n antwoord te kry nie. Jy hoef nie eers besonder rustig te voel nie. Elke keer wanneer jy agterkom dat jou aandag weggedwaal het, keer jy sag terug.

Dit is die oefening. Bly 'n paar oomblikke in hierdie eenvoud. As daar 'n vraag in jou lewe is, kan jy dit een keer noem en dan laat rus. Miskien kom helderheid nou; miskien later; miskien kom dit deur 'n gesprek of praktiese stap.

Die stilte hoef nie al die werk alleen te doen nie. Wanneer jy gereed is, sê dankie.

Voel jou voete.

Hoor weer die kamer.

Maak jou oë oop.

Neem die rus nie as 'n prestasie saam nie, maar as 'n klein herinnering: jy kan ophou dwing en steeds teenwoordig bly.



Leef dit vandag

Skryf een ding neer wat jy nie vandag hoef te beheer nie — en laat dit vir nou rus.

Vraag om saam te neem

Kan ek vandag stil word sonder om 'n resultaat van die stilte te eis?

Datum: _____

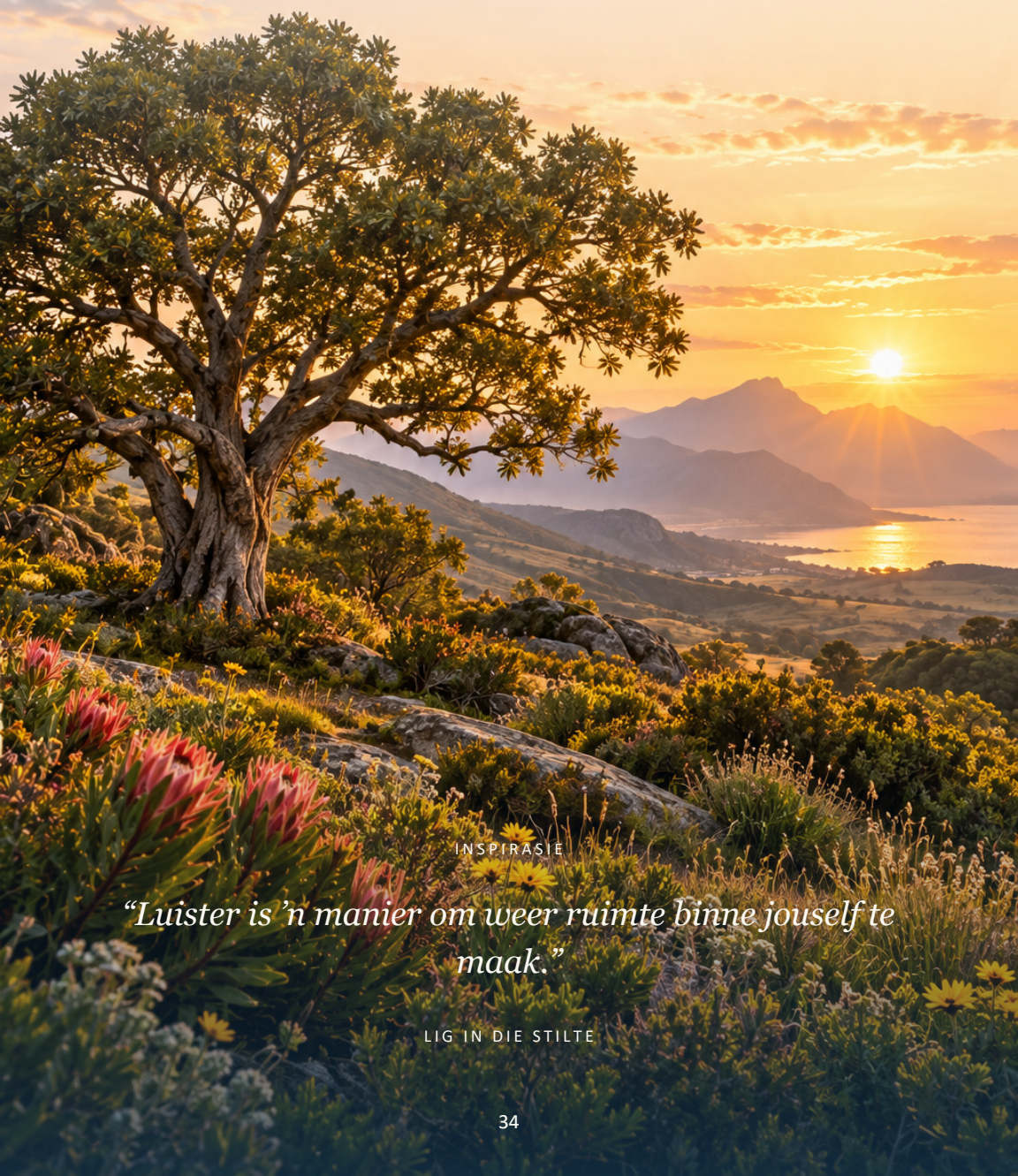
My stilte vandag

Een sin om te bewaar

*“Nie elke
waardevolle stilte
laat onmiddellik iets
“gebeur” nie.”*



Luister om weer vol te word



INSPIRASIE

“Luister is ’n manier om weer ruimte binne jouself te maak.”

LIG IN DIE STILTE

Oordenking

Jeanette beskryf stilte graag as 'n plek waar 'n mens weer “gelaai” word. Die beeld is eenvoudig en menslik: ons kan nie voortdurend uitdeel, dink, besluit en reageer sonder om ook te ontvang nie. Die luistermeditasie gebruik gewone geluide as trappe na binne. Jy begin by wat duidelik hoorbaar is en beweeg stadig nader aan die fynste klanke — tot selfs die afwesigheid van klank 'n soort metgesel word. Dit leer die aandag om nie elke geluid as steuring te behandel nie. Die wêreld hoef nie perfek stil te wees voordat jy kan luister nie.

Meditasie

Hallo vriende. Vandag doen ons 'n luistermeditasie. Die idee is eenvoudig: jy gebruik geluide nie as steurings nie, maar as trappe wat jou aandag stadig na die stilte bring. Vader, help my om vandag minder te praat en beter te luister.

Amen.

Maak jouself gemaklik.

Asem rustig in en uit.

Luister eers na die naaste geluid in die kamer.

Miskien 'n yskas, 'n horlosie, 'n waaier, jou eie asem of 'n dier wat beweeg. Moenie benoem wat jy hoor as goed of sleg nie.

Luister net.



Meditasie

Skuif jou aandag verder uit. Hoor geluide buite die huis: verkeer, 'n stem, voëls, wind, 'n deur wat toemaak.

Gaan nog verder.

Watter geluid is die verste wat jy kan hoor?

Bring jou aandag nou stadig terug.

Van buite na die kamer. Van die kamer na jou liggaam. Van jou liggaam na die asem.

Verbeel jou nou dat daar binne jou 'n rustige kamer is.

Jy hoef nie te weet hoe dit lyk nie. Dit is net 'n beeld vir die plek waar jy nie elke geluid of gedagte hoef te volg nie. As 'n gedagte opkom, laat dit soos 'n wolk deur die lug beweeg.

Kom terug na die asem.

Luister na die stilte tussen geluide.

Bly daar. Wanneer jy gereed is, haal 'n effens dieper asem.

Voel jou hande en voete.

Sê dankie.

Moenie van die meditasie eis dat dit jou onmiddellik met nuwe energie of antwoorde laat opstaan nie. Die waarde kan eenvoudig wees dat jy vir 'n paar minute nie deur elke stimulus getrek is nie.

Dit is reeds 'n vorm van herstel.



Leef dit vandag

Neem 'n vyf-minuut-luisterpouse voordat jy weer iets probeer oplos.

Vraag om saam te neem

Wat hoor ek wanneer ek nie probeer om die omgewing te beheer nie?

Datum: _____

My stilte vandag

Een sin om te bewaar

*“Luister is 'n manier
om weer ruimte
binne jouself te
maak.”*

_____ _____

DEEL II



Lig in liggaam en hart

Wat sagter word binne jou, kan ook sagter na buite beweeg.





Dankie vir hierdie liggaam

INSPIRASIE

“Dankbaarheid verander die manier waarop jy in jou eie liggaam woon.”

LIG IN DIE STILTE

Oordenking

Ons kyk maklik na die liggaam deur die lens van wat nie reg, jonk, sterk of mooi genoeg is nie. Jeanette draai die blik om: kyk eers na alles wat die liggaam elke dag vir jou moontlik maak. Voete dra. Hande werk. Longe haal asem. 'n Hart klop sonder dat jy dit hoef te beveel. Hierdie besinning vra nie dat 'n mens pyn, beperking of siekte moet ontken nie. Dit vra net vir 'n ander vorm van aandag: dankbaarheid sonder vergelyking. Die liggaam is nie 'n projek wat eers perfek moet wees voordat dit waardering verdien nie. Dit is die plek van jou huidige lewe.

Meditasie

Hallo vriende. Ons kan soms so krities teenoor onself raak dat ons net die tekortkominge sien. Vandag wil ek hê dat ons met waardering na onself kyk — nie om voor te gee dat alles perfek is nie, maar om te onthou dat ons ook sorg, geduld en dankbaarheid verdien.

Kom ons word stil.

Geliefde Meester, help my om vandag met vriendelikheid na myself te kyk as deel van U skepping. Amen.

Haal rustig asem.

Laat die uitasem effens langer wees as dit gemaklik voel.

Ontspan jou skouers en kakebeen.

Begin by jou voete.

Dink aan hoe ver hulle jou dra en hoeveel klein aanpassings hulle maak om jou in balans te hou.

Meditasie

Sê in jou gedagte: dankie.

Dink aan jou bene en jou hande.

Aan alles wat jou hande vandag reeds gedoen het.

Dink aan jou hart wat klop, jou longe wat asemhaal, jou sintuie wat jou met die wêreld verbind.

Waar jou liggaam seer of beperk is, hoef jy dit nie te oordeel nie.
Merk dit met sagtheid.

Dink nou aan jou persoonlikheid.

Daar is dinge wat jy nog leer en verander, maar daar is ook eienskappe wat deur jou lewe vir ander 'n verskil maak. Miskien jou humor, jou trou, jou deurstellingsvermoë, jou vermoë om te luister of jou bereidheid om weer te probeer.

En dan, die deel van jou wat jy nie kan meet nie: jou innerlike lewe, jou gewete, jou verlange na betekenis, jou vermoë om lief te hê. Sit 'n oomblik stil by die gedagte dat jy nie eers perfek hoef te word voordat jy waardigheid het nie.

Asem rustig in.

Ontvang vriendelikheid.

Asem uit.

Laat harde selfoordeel 'n bietjie los.

Wanneer jy gereed is, kom terug met een eenvoudige besluit: vandag sal ek met dieselfde deernis met myself praat as waarmee ek met iemand praat vir wie ek lief is.

Leef dit vandag

Bedank een deel van jou liggaam vir wat dit vandag vir jou moontlik maak.

Vraag om saam te neem

Vir watter deel van my liggaam kan ek vandag eenvoudig dankie sê?

Datum: _____

My stilte vandag

Een sin om te bewaar

*“Dankbaarheid
verander die manier
waarop jy in jou eie
liggaam woon.”*



Die pêrel binne-in jou

INSPIRASIE

“Jou waarde hoef nie elke dag van niuts af verdien te word nie.”

LIG IN DIE STILTE

Oordenking

Selfwaarde word broos wanneer dit voortdurend van prestasie, goedkeuring of foutloosheid afhang. Jeanette gebruik die beeld van 'n pêrel: iets kosbaars wat nie waarde kry omdat almal dit raaksien nie. Die kern van hierdie meditasie is om die streng innerlike beoordelaar vir 'n rukkie stil te maak. Jy hoef nie jou foute te ontken nie; jy hoef net te onthou dat 'n mens meer as jou foute is. Groei begin makliker vanuit waardigheid as vanuit selfveragting. Om jouself met deernis te sien, is nie selfverheerliking nie. Dit is 'n manier om eerlik genoeg te word om te verander sonder om jouself in die proses te vernietig.

Meditasie

Hallo vriende. Vandag gebruik ons die beeld van 'n pêrel om oor waarde te dink. Die pêrel is verborge; sy waarde hang nie daarvan af dat iemand hom op hierdie oomblik bewonder nie.

Word gemaklik en haal rustig asem.

Vader, help my om myself vandag nie net deur my gebreke of prestasies te meet nie. Amen.

Verbeel jou jy is op die bodem van 'n helder, rustige see.

Jy is soos 'n skulp wat lank al deur water, sand en storms geraak is.



Meditasie

Kyk na die buitelyn van die skulp.

Daar is merke. Party is mooi, ander nie. Hulle vertel van 'n lewe wat werklik geleef is. Langs jou lê ander skulpe. Sommige lyk gladder.

Die ou gewoonte van vergelyking begin dalk dadelik: hulle is beter, jonger, mooier, verder gevorder.

Laat daardie gedagte verbygaan.

Dink nou aan die pêrel binne die skulp.

Dit is die deel van jou wat deur ervaring gevorm word: wysheid, deernis, moed, humor, die vermoë om weer op te staan, die lesse wat net jy op jou manier kon leer. Jy hoef nie jou wonde te romantiseer nie.

Nie elke moeilike ding “moes” gebeur nie. Maar jy mag erken dat jy tog deur baie dinge gegroei het.

Sê in jou gedagte: My waarde is groter as my vergelykings.

My foute is deel van my verhaal, nie die hele verhaal nie. Bly 'n oomblik by die beeld van die pêrel. Wanneer jy terugkeer, kies een manier om vandag volgens jou waarde te leef: praat eerliker, behandel jouself sagter, doen 'n taak met sorg, of hou op om jou voortdurend teen iemand anders se buitekant te meet.



Leef dit vandag

Skryf drie eienskappe neer wat jy in jouself wil onthou wanneer selfkritiek hard praat.

Vraag om saam te neem

Watter oordeel oor myself dra ek al so lank dat ek dit vir waarheid begin aansien het?

Datum: _____

My stilte vandag

Een sin om te bewaar

*“Jou waarde hoef
nie elke dag van
nuuts af verdien te
word nie.”*

HOOFSTUK 9



Jy is lig



INSPIRASIE

“Lig hoef nie luid te wees om ’n ruimte te verander nie.”

LIG IN DIE STILTE

Oordenking

Lig is een van die sterkste herhalende beelde in Jeanette se opnames. Dit is nie bedoel as 'n kompetisie oor wie die helderste is nie. Lig beteken hier warmte, waarheid, hoop, deernis en die vermoë om nie nog meer donkerte by 'n moeilike situasie te voeg nie. 'n Mens “skyn” dikwels op die mees gewone maniere: deur rustig te bly wanneer ander paniekerig raak; deur eerlik te wees; deur 'n mens raak te sien wat maklik misgekyk word; deur nie wreed terug te praat wanneer jy seergemaak is nie. Die meditasie neem die son as beeld: lig gee sonder om 'n rekening by te hou.

Meditasie

Goeiedag, vriende. Vandag wil ek hê ons moet dink oor lig. Jesus het sy volgelinge met lig verbind — nie as 'n manier om belangriker as ander te wees nie, maar as 'n verantwoordelikheid om warmte, waarheid en hoop te bring.

Kom ons word stil.

Meester, help my om te verstaan wat dit beteken om lig te wees waar ek vandag leef. Amen.

Word rustig en fokus op jou asem.

Dink aan 'n sonsopkoms.



Meditasie

Die son hoef nie elke huis afsonderlik te kies voordat dit skyn nie.
Dit gee lig oor 'n hele landskap.

Sien jouself nou as iemand wat 'n klein ruimte van lig kan dra.

Jou lig kan 'n rustige stem wees. Dit kan eerlikheid wees wanneer dit makliker sou wees om weg te kruip. Dit kan 'n glimlag, 'n daad van diens, 'n grens wat met respek gestel word, of 'n woord van bemoediging wees.

Dink aan die mense met wie jy vandag te doen het.

Wie het warmte nodig? Wie het helderheid nodig? Waar moet jy nie nog meer spanning byvoeg nie? As 'n wolk voor die son inskuif, verdwyn die son nie. Net so sal daar dae wees waarop jou eie moed minder helder voel.

Moenie jouself daarom veroordeel nie. Rus, ontvang, herstel — en skyn weer wanneer jy kan.

Word nou stil.

Voel die ligbeeld in jou hart as 'n herinnering aan liefde en verantwoordelikheid.

En wanneer jy terugkeer na jou dag, laat jou eerste daad klein en werklik wees.



Leef dit vandag

*Doen een klein daad wat warmte of
helderheid in iemand anders se dag bring.*

Vraag om saam te neem

*Waar kan my houding vandag 'n bietjie meer lig
bring?*

Datum: _____

My stilte vandag

Een sin om te bewaar

*“Lig hoef nie luid te
wees om 'n ruimte te
verander nie.”*



Dankbaarheid vir die asem

INSPIRASIE

“Die asem bring jou telkens terug na die lewe wat reeds hier is.”

LIG IN DIE STILTE

Oordenking

Asemhaling is so alledaags dat ons dit meestal eers raaksien wanneer dit moeilik word. Hierdie meditasie maak die gewone weer kosbaar. Die asem bring jou onmiddellik terug na die liggaam en na die huidige oomblik. Dit kan ook 'n gebed word sonder baie woorde: inasem — ontvang; uitasem — laat gaan. Jeanette verbind asemhaling telkens met dankbaarheid, nie as 'n prestasietegniek nie, maar as 'n herinnering dat lewe op 'n ritme beweeg wat ons nie elke sekonde self hoef te bestuur nie. As 'n asemteug ongemaklik voel, hoef jy dit nie te forseer nie; die uitnodiging is net om op 'n gemaklike, natuurlike manier bewus te word.

Meditasie

Hallo almal. Vandag gee ons aandag aan iets wat so naby is dat ons dit maklik miskyk: die asem. Moenie jou asem forseer nie.

Haal net so gemaklik asem as wat vir jou natuurlik is.

Merk die beweging in en uit. As diep asemhaling vir jou ongemaklik is, bly by 'n rustige, gewone asem.



Meditasie

Dink aan hoe die eerste en laaste bewegings van 'n lewe met asem verbind is.

Dink ook aan alles wat deur die neus na ons toe kom: die geur van reën op droë grond, 'n tuin, kos, koffie, hout, see of die reuk van iemand wat jy liefhet.

Kom ons maak die asem vandag 'n eenvoudige dankgebed.

In — dankie. Uit — dankie. Weer in — ek ontvang hierdie oomblik.
Uit — ek laat 'n bietjie spanning gaan.

Herhaal dit rustig sewe keer, of minder as dit genoeg voel.

Daar is niks om te bewys nie.

Laat daarna die woorde wegval.

Sit net en voel die natuurlike ritme van die asem. Jy hoef nie die volgende minuut te bestuur voordat hy kom nie. Wanneer jy gereed is, maak jou oë oop en neem die dankbaarheid saam na die volgende gewone ding wat jy doen.



Leef dit vandag

Gebruik drie gewone asemteue as 'n dankgebed voor jou volgende taak.

Vraag om saam te neem

Kan ek vandag drie gewone asemteue ontvang asof hulle nie vanselfsprekend is nie?

Datum: _____

My stilte vandag

Een sin om te bewaar

“Die asem bring jou telkens terug na die lewe wat reeds hier is.”



Sien jouself deur die Vader se oë



INSPIRASIE

“Deernis is nie blind vir foute nie; dit weier net om die mens tot die fout te reduceer.”

LIG IN DIE STILTE

Oordenking

Mense kan besonder vaardig wees om hulself te veroordeel. Ons onthou die verkeerde woord, die swak besluit, die deel van onself wat ons graag sou wou wegsteek. Jeanette stel 'n ander blik voor: hoe sou dit wees om jouself vir 'n oomblik deur oë van liefde te sien? Nie oë wat alles goedpraat nie, maar oë wat die hele mens raaksien — die groei, die struikeling, die verlanse om beter te leef. In dié blik word skuld nie 'n permanente identiteit nie. Dit kan eerder 'n uitnodiging word tot herstel, vergifnis en 'n nuwe tree.

Meditasie

Goeiedag, vriende. Vandag wil ons oefen om onself deur 'n liefdevolle blik te sien. Nie 'n blik wat foute ontken nie, maar een wat die hele mens raaksien.

Maak jouself gemaklik.

Plaas, as dit vir jou natuurlik voel, 'n hand op jou hart. Geliefde Vader, help my om myself vandag met waarheid én liefde te sien. Amen.

Asem rustig.

Verbeel jou jy kyk in 'n spieël, maar die blik wat na jou terugkyk, is nie jou gewone kritiese blik nie.

Dit is die blik van iemand wat jou ten volle ken en steeds liefhet.



Meditasie

Kyk na die mens voor jou.

Hier is iemand wat al goeie besluite en swak besluite geneem het. Iemand wat ander soms gehelp en soms teleurgestel het. Iemand wat nog leer. Iemand wat geval het en weer opgestaan het. Wat sou 'n liefdevolle Vader vir so 'n mens sê?

Miskien: Ek sien jou poging. Ek sien jou vrees. Ek sien ook jou vermoë om te groei. Moenie jou hele identiteit bou uit die oomblikke waarvoor jy skaam is nie.

Dink aan 'n fout waarvoor jy jouself al lank straf.

Vra: Is daar iets wat ek nog moet regmaak of erken, of waarvoor ek verskoning moet vra?

As daar is, laat dit 'n konkrete stap word. Maar as jy reeds gedoen het wat jy kan, oorweeg die moontlikheid dat eindelose selfstraf nie dieselfde as verantwoordelikheid is nie.

Asem in.

Asem uit.

Sien die venster van jou lewe helder word.

Nie omdat jy volmaak is nie, maar omdat skuld en skaamte nie die enigste lig in die kamer hoef te bepaal nie.

Kom terug met die besluit om vandag voluit en met groter vriendelikheid te leef.



Leef dit vandag

Praat vandag met jouself soos jy met iemand sou praat vir wie jy opreg lief is.

Vraag om saam te neem

Hoe sou ek vandag met myself praat as liefde, nie vrees nie, die toon aangee?

Datum: _____

My stilte vandag

Een sin om te bewaar

“Deernis is nie blind vir foute nie; dit weier net om die mens tot die fout te reduceer.”

HOOFSTUK 12



Jou lewensreis

INSPIRASIE

“Jy hoef nie die hele pad te sien om die volgende tree te neem nie.”

LIG IN DIE STILTE

Oordenking

Jeanette se beeld van die lewe as 'n reis laat ruimte vir verskillende terrein: gelyke paaie, steiltes, water, wind en dae waarop die roete onbekend voel. Die belangrike vraag is nie of die pad altyd gemaklik is nie, maar hoe jy luister wanneer jy nie die volgende draai kan sien nie. 'n Innerlike gids hoef nie as 'n dramatiese stem ervaar te word nie. Dit kan as gewete, wysheid, 'n rustige aanvoeling of die helderheid ná stilte kom. Die praktyk is om nie elke impuls met leiding te verwar nie, maar om stadig genoeg te word om jou waardes, jou liefde en jou verantwoordelikheid saam te hoor.

Meditasie

Goeiedag, vriende. Ons lewensreis beweeg deur verskillende terrein. Daar is dae van gemak en dae van steil klim. Die vraag is nie hoe om alle moeilike terrein uit die reis te verwyder nie, maar hoe om met wysheid te beweeg wanneer jy nie die hele pad kan sien nie.

Kom ons haal rustig asem.

Geliefde Vriend, U is nader as my asem.

Maak my gedagtes stil genoeg dat ek die volgende goeie stap kan herken.

Amen.



Meditasie

Verbeel jou jy stap op 'n pad wat deur verskillende landskappe beweeg.

Onder jou voete is daar grond. Voor jou is net die volgende stuk pad sigbaar.

Dink aan sewe eenvoudige gawes wat jy saam dra: moed, kreatiwiteit, helder denke, liefde, eerlike woorde, insig en 'n vermoë om jou aan iets groter as jouself toe te vertrou.

Jy hoef dit nie as 'n stelsel te sien nie; dit is net 'n manier om te onthou dat jy meer hulpbronne het as wat vrees jou laat glo.

Vra jouself: Watter gawe het ek vandag die meeste nodig?

Miskien moed. Miskien 'n rustige gesprek. Miskien 'n nuwe idee. Miskien die nederigheid om raad te vra.

Word stil.

Laat een mens, een taak of een besluit in jou gedagte opkom.

Moenie dadelik die antwoord forseer nie.

Luister.

Wanneer jy terugkom, skryf die volgende klein stap neer. Die hele reis hoef nie vandag klaar verstaan te word nie.



Leef dit vandag

*Kies net die volgende goeie tree op jou pad
— nie die hele roete nie.*

Vraag om saam te neem

*Wat is die volgende klein, eerlike tree op my pad —
nie die hele roete nie?*

Datum: _____

My stilte vandag

Een sin om te bewaar

*“Jy hoef nie die hele
pad te sien om die
volgende tree te
neem nie.”*



Maak ruimte. Haal asem. Laat een sin genoeg wees.



DEEL III



Die natuur leer saam

*Die skepping praat stadig: deur water, blare, wortels,
seisoene en lig.*





Die saadjie in die Karoo

INSPIRASIE

“Stilte en wagtyd kan deel van groei wees.”

LIG IN DIE STILTE

Oordenking

Een van Jeanette se mees eie beelde begin klein: 'n saadjie in droë Karoo-grond. Dit lê vir 'n tyd skynbaar stil, totdat reën, warmte en die regte oomblik nuwe lewe wakker maak. Die beeld dra 'n belangrike waarheid oor seisoene. Nie elke stil tyd is verlore tyd nie. Nie elke wagtyd beteken dat niks gebeur nie. Groei het sy eie ritme, en party voorbereiding vind ons sigbaar plaas. Die Karoo leer ook iets oor genoeg: 'n klein hoeveelheid reën, 'n beskutte gaatjie, voeding wat op die regte plek beland — en lewe reageer.

Meditasie

Hallo vriende. Vandag is jy in jou verbeelding 'n saadjie in die Karoo. Die grond lyk droog en stil, maar stilte beteken nie noodwendig dat daar geen lewe is nie. Liefdevolle Skepper, dankie vir die ritmes van groei wat nie altyd vir ons sigbaar is nie.

Amen.

Maak jouself gemaklik en haal rustig asem.

Verbeel jou jy lê as 'n klein saadjie in 'n holte in die grond.

Die winter was lank. Die aarde om jou is droog. Van buite af lyk dit asof niks gebeur nie. Maar jy is nie weg nie. Jy wag. Dan kom die eerste reën. Jy voel die trillings van druppels op die grond.



Meditasie

Water vind sy pad na jou toe. Iets begin beweeg. 'n Klein worteltjie stoot afwaarts. 'n Spruit begin opwaarts soek na lig. Jy hoef nie die hele plant op een dag te word nie.

Vandag is een wortel en een klein blaartjie genoeg.

Voel die warmte van die son.

Dink aan die hulpbronne wat rondom jou beskikbaar is — grond, water, lig, ander plante, insekte, die hele netwerk van lewe.

In jou eie lewe is daar ook seisoene waarin groei stadig en onsigbaar is.

Vra jouself: Waar dink ek “niks gebeur nie”, terwyl daar dalk reeds wortels vorm?

Sien die veld 'n paar weke later.

Klein plante het geblom. Kleure verskyn waar daar voorheen net droë grond was. Moenie die winter vervloek nie. Moenie die lente jaag nie. Wees getrou aan die fase waarin jy is. Wanneer jy terugkeer, kies net een klein daad van groei.

Een oproep. Een bladsy. Een wandeling. Een gesprek. Een goeie gewoonte. Die saadjie hoef nie vandag die hele veld te wees nie.



Leef dit vandag

Versorg vandag een klein teken van nuwe groei: 'n idee, verhouding, plant of gewoonte.

Vraag om saam te neem

Watter deel van my lewe is dalk nie dood nie, maar net in 'n ander seisoen?

Datum: _____

My stilte vandag

Een sin om te bewaar

*“Stilte en wagtyd
kan deel van groei
wees.”*



Die wysheid van water

INSPIRASIE

“Aanpasbaarheid is nie dieselfde as om jouself te verloor nie.”

LIG IN DIE STILTE

Oordenking

Water kan rus, vloei, val, weerkaats, verdamp en terugkeer. Jeanette gebruik hierdie veranderlikheid om oor innerlike lewe te dink. Soms is ons gemoed soos 'n stil poel; soms soos 'n oppervlak wat deur wind opgebreek word. Die uitnodiging is nie om altyd kalm te voel nie, maar om te onthou dat onstuimigheid nie die hele identiteit van die water is nie. Water neem ook vorm aan sonder om sy wese te verloor. Daarin lê 'n sagte les oor aanpasbaarheid: jy kan deur nuwe omstandighede beweeg sonder om alles wat waar en goed in jou is, prys te gee.

Meditasie

Hallo vriende. Vandag staan ons stil by water. Water is so alledaags dat ons maklik vergeet hoe veelvormig dit is: dou, reën, stroom, dam, see, wolk en weer reën. Skepper, leer my vandag deur die eenvoudige beeld van water.

Amen.

Asem rustig en sien in jou geestesoog 'n druppel op 'n blaar.

Dit is rond en helder. Vir 'n oomblik weerspieël dit die lig en die wêreld rondom dit.

Dink aan reën op 'n dak.



Meditasie

Aan 'n stroompie. Aan branders. Aan 'n stil dam. Water kan beweeg en water kan rus.

Dink aan jou eie gemoed.

Party dae is daar golwe. Ander dae is die oppervlak kalm genoeg dat jy duideliker kan sien. Jy hoef nie die golwe te haat nie. Hulle wys net dat iets beweeg. Maar jy hoef ook nie elke golf vir altyd te volg nie.

Verbeel jou nou 'n stroom wat om klippe vloei.

Die klip is werklik, maar die water vind 'n pad. Soms stadig, soms met geraas, soms deur 'n nuwe kanaal.

Vra: Waar het ek buigsaamheid nodig sonder om my waardes prys te gee?

Kyk dan na 'n stil poel.

Die lug word daarin weerspieël. Jou gedagtes begin ook 'n bietjie bedaar. Sit vir 'n oomblik by die water.

Luister.

Wanneer jy gereed is, kom terug. Drink later vandag 'n glas water stadig en gebruik dit as 'n herinnering: lewe word deur baie klein, gewone gawes gedra.



Leef dit vandag

*Drink 'n glas water stadig en merk die
ervaring op sonder om te jaag.*

Vraag om saam te neem

*Waar probeer ek so hard teen verandering baklei
dat ek vergeet om te vloei?*

Datum: _____

My stilte vandag

Een sin om te bewaar

*“Aanpasbaarheid is
nie dieselfde as om
jouself te verloor
nie.”*

LIG IN DIE STILTE

Gebaseer op historiese opname #023 · 2022-11-21



Onder die boom

INSPIRASIE

“Groei is beide wortel skiet en ruimte maak vir nuwe takke.”

LIG IN DIE STILTE

Oordenking

'n Boom is 'n eenvoudige maar ryke onderwyser: wortels en takke, beskerming en blootstelling, groei en snoei, rus en nuwe blare. Jeanette laat die leser onder 'n denkbeeldige boom sit en stadig opmerk. Die boom probeer nie elke seisoen dieselfde lyk nie. Hy hou vas waar dit nodig is en laat gaan wanneer die tyd daarvoor kom. Sy wortels is onsigbaar, maar dra alles wat sigbaar is. Die meditasie vra daarom twee vrae tegelyk: Wat hou jou gegrond? En waarheen reik jy? 'n Gesonde lewe het albei nodig — diepte en opening.

Meditasie

Hallo vriende. Vandag gaan sit ons onder 'n boom. Jy kan 'n werklike boom kies wat jy ken, of een in jou verbeelding. Hemelvader, maak my stil genoeg om deur die skepping iets oor my eie lewe te leer.

Amen.

Haal rustig asem.

Sien jou boom duidelik.

Kyk eers na die stam.

Die bas beskerm wat sagter en lewend binne is.

Dink aan jou eie grense.

Wat beskerm jou op 'n gesonde manier?



Meditasie

Kyk na die takke.

Hulle strek in verskillende rigtings om lig te vind. Sommige takke is oud, sommige nuut, sommige is dalk deur wind gebreek en later rondom die verlies hervorm.

Dink aan aanpassing.

Jou lewe het ook plekke waar jy nie volgens die oorspronklike plan kon groei nie. Tog het nuwe balans dikwels ontstaan. Neem jou aandag na die wortels. Jy kan hulle nie almal sien nie, maar hulle dra die boom.

Wat is jou onsigbare wortelstelsel? Familie, geloof, waardes, vriende, gewoontes, herinneringe, kennis?

Kyk na die blare.

Hulle ontvang lig en gee weer iets terug aan die groter ekosisteem. Die boom leef nie op sigself nie. Voëls, insekte, grond en mense deel in sy bestaan.

Vra: Vir wie bied my lewe skadu, steun of vrug?

En waar ontvang ek dit van ander? As daar 'n droë blaar val, laat dit val. Die boom probeer nie elke blaar vir altyd hou nie. Sit nou net onder die boom. Hoor die wind deur die blare.

Wanneer jy terugkeer, neem een les saam: wortel dieper, reik eerlik uit, pas aan waar dit nodig is en laat gaan wat sy seisoen voltooi het.



Leef dit vandag

*Sit 'n paar minute by 'n boom of kyk
doelbewus na een vanuit 'n venster.*

Vraag om saam te neem

*Wat is my wortels, en waarheen wil my lewe op 'n
gesonde manier uitreik?*

Datum: _____

My stilte vandag

Een sin om te bewaar

*“Groei is beide
wortel skiet en
ruimte maak vir
nuwe takke.”*



Die wonder van 'n blaar



INSPIRASIE

*“Verwondering begin wanneer gewone dinge weer
detail kry.”*

LIG IN DIE STILTE

Oordenking

Wanneer die wêreld groot en oorweldigend voel, kan aandag aan iets klein 'n mens terugbring. 'n Blaar is nooit net “groen” nie. Daar is are, rande, verkleuring, lig en skadu, tekens van wind en seisoen. Jeanette se verwonderingsoefeninge leer 'n mens om weer stadig te kyk. Hierdie soort aandag is nie kinderagtig nie; dit onderbreek die gewoonte om deur die lewe te beweeg sonder om werklik iets te sien. 'n Klein voorwerp kan genoeg wees om die verstand vir 'n oomblik uit sy kringloop van bekommernis te haal.

Meditasie

Goeiedag, vriende. Vandag het ons niks groot nodig nie. Net 'n blaar. As jy 'n werklike blaar naby het, hou dit in jou hand. Anders kan jy een in jou verbeelding sien. Skepper, maak my aandag wakker vir die klein dinge wat ek elke dag miskyk.

Amen.

Kyk na die vorm van die blaar.

Is die rand glad of getand? Is dit simmetries? Waar verander die kleur?



Meditasie

Kyk na die are.

'n Hele netwerk loop deur iets wat jy maklik sonder 'n tweede blik sou verbystap. Draai die blaar om. Die onderkant is anders as die bokant.

Voel die tekstuur.

Ruik daaraan as dit veilig is.

Hou dit teen die lig.

Let op hoeveel detail daar in een klein voorwerp is. Nou dink aan jou gewone dag. Hoeveel dinge sien jy net as “tafel”, “straat”, “mens”, “werk”, “probleem” sonder om nog detail raak te sien?

Aandag maak die wêreld nie noodwendig makliker nie, maar dit maak hom ryker en meer werklik. As 'n bekommernis opkom, bring jou aandag terug na die blaar. Een lyn. Een kleur. Een rand. Bly vir 'n minuut daarmee.

Wanneer jy gereed is, plaas die blaar terug waar dit hoort of hou dit nog 'n rukkie. Neem die oefening saam: kies vandag een gewone ding en kyk lank genoeg dat dit ophou om net 'n etiket te wees.



Leef dit vandag

Kyk lank genoeg na een gewone ding dat jy detail begin sien wat jy gewoonlik mis.

Vraag om saam te neem

Wat kan ek vandag vir twee minute bekyk sonder om dit te benoem of te beoordeel?

Datum: _____

My stilte vandag

Een sin om te bewaar

*“Verwondering
begin wanneer
gewone dinge weer
detail kry.”*



Snoei die vrugteboom van jou lewe

INSPIRASIE

“Laat gaan is waardevol wanneer dit plek maak vir gesonder groei.”

LIG IN DIE STILTE

Oordenking

Snoei klink hard totdat 'n mens onthou waarvoor dit gedoen word: nie om die boom te straf nie, maar om lig, lug en nuwe groei moontlik te maak. In 'n menselewe kan “snoei” beteken om gewoontes, verpligtinge, griewe of verwagtings te ondersoek wat te veel energie gebruik en min lewe dra. Die beeld vra onderskeiding. Nie alles wat moeilik is, moet afgesny word nie; sommige moeilike dinge is juis waar vrug groei. Die vraag is eerder: wat maak die boom gesonder, eerliker en meer lewenskragtig?

Meditasie

Hallo vriende. Vandag gebruik ons die beeld van 'n vrugteboom wat gesnoei word. Snoei is nie straf nie; dit is versorging wat lig en ruimte vir nuwe groei maak. Meester, gee my onderskeiding om te weet wat in my lewe versorg, versterk of laat gaan moet word.

Amen.

Verbeel jou 'n vrugteboom aan die einde van 'n seisoen.

Kyk na die takke.



Meditasie

Sommige is sterk. Sommige dra geen nuwe groei nie. Ander kruis mekaar en maak die middel van die boom dig en donker. Jy staan met 'n snoeiskêr, maar jy jaag nie.

Dink aan jou lewe soos aan die boom.

Watter takke dra goeie vrug? Gewoontes, mense, werk of praktyke wat jou meer eerlik, liefdevol en lewenskragtig maak? Watter takke neem net ruimte omdat jy bang is om iets te verander? Sommige dinge moet nie afgesny word bloot omdat hulle moeilik is nie.

'n Moeilike verhouding kan herstel nodig hê, nie noodwendig beëindiging nie. 'n Moeilike taak kan juis belangrik wees. Daarom kyk jy versigtig. Snoei eers die duidelike dooie hout: 'n gewoonte waarvan jy reeds weet dit benadeel jou; 'n onnodige verpligting; 'n grief wat jy net uit gewoonte herhaal.

Kyk hoe meer lig die boom binnekom.

Moenie alles op een dag probeer verander nie. Een goeie snit kan genoeg wees.

Word stil en vra: Wat is die een ding wat ek hierdie seisoen kan verminder sodat iets gesonder meer ruimte kry?

Wanneer jy terugkeer, maak daardie een besluit konkreet.



Leef dit vandag

*Verwyder een onnodige verpligting of
gewoonte wat goeie groei verdring.*

Vraag om saam te neem

*Wat neem tans ruimte in my lewe sonder om nog
werklik lewe te dra?*

Datum: _____

My stilte vandag

Een sin om te bewaar

*“Laat gaan is
waardevol wanneer
dit plek maak vir
gesonder groei.”*



Die laning van die lente

INSPIRASIE

*“Nuwe seisoene begin dikwels voordat hulle
indrukwekkend lyk.”*

LIG IN DIE STILTE

Oordenking

Lente is sigbare bewys dat verandering nie altyd met geraas begin nie. Knoppe swel lank voordat 'n boom vol blare staan. Lig verander, die grond warm op, en dan raak groei skielik sigbaar. Jeanette se lentebeelde dra hoop sonder om die winter te beledig. Winter het ook sy werk gedoen. Die meditasie help 'n mens om nuwe lewe raak te sien sonder om te eis dat alles onmiddellik blom. 'n Nuwe seisoen kan begin met een klein besluit, een gesprek, een gewoonte of net die bereidheid om weer te probeer.

Meditasie

Goeiedag, vriende. Vandag stap ons in 'n laning vrugtebome aan die begin van die lente. Die takke is nog nie vol blomme nie, maar klein tekens wys dat 'n nuwe seisoen reeds begin het.

Skepper van seisoene, help my om nuwe lewe raak te sien voordat dit indrukwekkend word. Amen.

Verbeel jou jy stap stadig onder die bome.

Die winter het merke gelaat: kaal takke, droë blare op die grond, koue wat lank gehou het. Maar kyk nader. Hier is 'n knop. Daar 'n klein groen punt. Die lig val anders as 'n maand gelede.



Meditasie

Voëls beweeg weer tussen die takke. Lente kondig homself nie altyd met 'n groot gebeurtenis aan nie. Dikwels begin die verandering klein.

Dink aan jou eie lewe.

Waar is daar 'n klein knop van nuwe moontlikheid? 'n Idee wat terugkom. 'n Verhouding wat sagter raak. 'n Bietjie meer energie. 'n Besluit om weer te probeer. Jy hoef nie die blom oop te trek nie.

Jy kan dit net versorg. Gee water waar water nodig is. Gee tyd. Gee lig. Verwyder wat die nuwe groei versmoor. Stap verder in die laning. Sommige bome is verder as ander. Moenie hulle vergelyk nie.

Elke boom reageer volgens sy plek en toestand.

Word stil en luister na die lente rondom jou.

Wanneer jy terugkeer, vra nie: Hoe kan ek my hele lewe nuut maak?

Vra: Wat is die kleinste teken van lewe wat ek hierdie week getrou kan versorg?



Leef dit vandag

*Gee vandag aandag aan die kleinste teken
dat iets nuuts reeds begin.*

Vraag om saam te neem

*Watter klein teken van nuwe lewe het ek dalk nog
nie ernstig genoeg raakgesien nie?*

Datum: _____

My stilte vandag

Een sin om te bewaar

*“Nuwe seisoene
begin dikwels
voordat hulle
indrukwekkend
lyk.”*

Notas uit Die natuur leer saam



Wat het in hierdie deel by jou gebly?

Maak ruimte. Haal asem. Laat een sin genoeg wees.



DEEL IV



Wanneer die wolke saamtrek

*Kalmte ontken nie die storm nie; dit gee jou 'n ander plek
vanwaar jy daarna kyk.*





Bo die storm

INSPIRASIE

“Die wolk is werklik, maar dit is nie die hele lug nie.”

LIG IN DIE STILTE

Oordenking

Jeanette se stormmeditasie is nie 'n ontkenning van swaarkry nie. Sy begin juis binne die reën, wind, donker wolke en moedeloosheid. Die beweging kom eers daarna: 'n hand, 'n uitnodiging, 'n stadige opstyg tot bo die wolklaag waar die lug weer oop is. Die beeld help om afstand te skep tussen “ek beleef 'n storm” en “ek is die storm”. Probleme bly werklik, maar hulle vul nie noodwendig die hele hemel nie. Soms is perspektief die eerste vorm van hulp.

Meditasie

Hallo vriende. Vandag begin ons nie in 'n rustige tuin nie, maar binne 'n storm. Dit is belangrik: meditasie hoef nie voor te gee dat alles goed gaan voordat stilte moontlik is nie. Geliefde Vriend en Meester, hou my hand terwyl ek vir 'n paar oomblikke 'n ander perspektief op my sorge soek.

Amen.

Verbeel jou jy staan in reën.

Die wind ruk aan jou klere. Donker wolke hang laag en elke bekommernis voel soos nog 'n rukwind. Noem stilweg wat vandag swaar is. Dan voel jy 'n hand in joune. Jy hoef nie te weet presies wie se hand jy in die beeld sien nie.



Meditasie

Dit is 'n simbool van liefde, ondersteuning en die herinnering dat jy nie alleen hoef te wees nie. Jy begin stadig opstyg deur die wolk. Binne die wolk is dit grys en verwarrend.

Hou net aan asemhaal.

Hoër word dit ligter. En dan breek jy bo die wolklaag uit. Die lug is helder. Onder jou lê die storm nog, maar nou sien jy dat die wolk nie die hele hemel is nie.

Bly hier 'n oomblik.

Voel die verskil tussen “daar is 'n storm” en “alles is storm”.

Kyk af na die aarde.

Jou probleme het nie verdwyn nie. Jy het net 'n groter raam gekry waarin hulle bestaan.

Asem rustig.

Neem die kalmte in. Wanneer jy gereed is, daal stadig terug. Jy gaan nie terug as iemand wat alle antwoorde het nie. Jy gaan terug met die wete dat perspektief kan verander hoe jy die volgende stap neem.



Leef dit vandag

Skryf twee sinne: 'Die storm is ...' en 'Die hele hemel is nie die storm nie.'

Vraag om saam te neem

Watter probleem het so groot geword dat ek vergeet daar is ook 'n groter hemel rondom dit?

Datum: _____

My stilte vandag

Een sin om te bewaar

*“Die wolk is werklik,
maar dit is nie die
hele lug nie.”*



Lig agter die donker wolk

INSPIRASIE

“Vertroue is nie sekerheid oor die uitkoms nie; dit is ’n manier om die onbekende te dra.”

LIG IN DIE STILTE

Oordenking

Siekte en onsekerheid maak 'n mens maklik bang omdat soveel buite jou beheer lê. In hierdie meditasie word die son agter 'n donker wolk 'n beeld van vertrouwe. Die wolk word nie weggeredeneer nie; dit bly vir 'n tyd tussen jou en die lig. Maar die lig het nie opgehou bestaan nie. Hierdie hoofstuk bied geen belofte dat stilte mediese probleme oplos nie. Dit bied iets anders: 'n manier om die liggaam en die gemoed 'n paar rustige oomblikke te gee, om hulp te vra waar hulp nodig is, en om nie elke onbekende moontlikheid vooruit te leef nie.

Meditasie

Goeiedag, vriende. Wanneer ons self siek is, of iemand vir wie ons lief is deur siekte gaan, raak die onbekende maklik groot. Vandag gaan ons nie probeer om die uitkoms te beheer nie. Ons gaan net vir 'n paar oomblikke 'n plek van kalmte en vertrouwe skep.

Word gemaklik.

Haal rustig asem.

Vader, help my om te doen wat vandag myne is om te doen, hulp te aanvaar waar dit nodig is, en die res vir 'n oomblik uit my gespanne hande neer te sit.

Amen.

Verbeel jou jy kyk na die horison net voor sonsopkoms.



Meditasie

Daar is 'n donker wolk. Agter die wolk begin 'n sagte goue rand verskyn. Jy hoef nie die wolk weg te wens nie.

Kyk net na die lig wat stadig duideliker word.

Asem in.

Asem uit.

Sê in jou gedagte: Ek hoef nie alles nou te weet nie.

Weer: Ek kan die volgende verantwoordelike stap neem. En: Ek mag hulp ontvang.

Dink aan die mense wat kundigheid, sorg en liefde kan bied — familie, vriende, dokters, verpleegkundiges, beraders of ander helpers, afhangend van wat nodig is.

Jy hoef nie alleen te dra wat gedeel kan word nie.

Sien die lig agter die wolk.

Dit is nie 'n waarborg oor 'n spesifieke uitkoms nie. Dit is 'n beeld van die feit dat vrees nie die enigste teenwoordigheid in hierdie oomblik is nie.

Word vir 'n paar minute stil.

Voel jou asem.

Laat jou skouers sak.

Wanneer jy gereed is, kom terug en besluit net wat die volgende goeie stap is.

Leef dit vandag

*Neem een verantwoordelike volgende stap
en aanvaar hulp waar dit nodig is.*

Vraag om saam te neem

*Wat kan ek vandag aan bevoegde hande, geliefdes
en God toevertrou in plaas daarvan om dit alleen
te dra?*

Datum: _____

My stilte vandag

Een sin om te bewaar

*“Vertroue is nie
sekerheid oor die
uitkoms nie; dit is ’n
manier om die
onbekende te dra.”*



Die stil poel ná die storm

INSPIRASIE

“Herstel het sy eie tempo; stilte help jou om dit te respekteer.”

LIG IN DIE STILTE

Oordenking

Ná 'n storm lyk die wêreld dikwels anders. Water lê nog in holtes, takke is verskuif, die lug ruik vars en sommige dinge het herstelwerk nodig. Innerlik is dit soortgelyk. Wanneer 'n moeilike tyd verbygaan, spring 'n mens nie altyd dadelik terug na “normaal” nie. Jeanette se stil-poel-beeld gee toestemming vir 'n hersteltyd. Jy kan eers kyk wat gebeur het, voel wat nog beweeg en dan stadig weer vertrou in die oppervlak kry. Kalmte ná onstuimigheid is nie luiheid nie; dit is integrasie.

Meditasie

Goeiedag, vriende. Vandag sit ons by 'n stil poel ná 'n storm. Die groot geraas is verby, maar die wêreld is nog besig om homself te herskik. Vader, help my om nie herstel te jaag nie.

Wys my wat rustig moet word en wat aandag nodig het. Amen.

Verbeel jou die lug ná swaar reën.

Die wolke trek oop. Water drup nog van takke af en die grond is donker van vog. Voor jou lê 'n poel. Daar is nog klein rimpels, maar die oppervlak begin kalmeer.



Meditasie

Dink aan 'n moeilike tyd wat onlangs of lank gelede deur jou lewe gegaan het.

Jy hoef nie al die besonderhede weer te beleef nie.

Kyk net na wat agtergebly het.

Wat het verander? Wat het gebreek en moes herstel word? Wat het jy oor jouself geleer? Watter deel van jou is nog moeg?

Kyk hoe die poel stadig 'n wolk en daarna 'n stuk blou lug begin weerspieël.

Die water word nie onmiddellik kristalhelder nie. Sediment moet eers sak. Gee jouself dieselfde toestemming.

Asem.

Jy hoef nie vandag “oor dit” te wees nie. Jy kan dankbaar wees dat die storm verby is én erken dat herstel voortgaan. As daar praktiese herstelwerk is, noem een ding: rus, 'n gesprek, finansiële beplanning, professionele hulp, 'n grens, 'n afspraak, 'n versoening.

Word stil by die poel.

Wanneer jy terugkom, kies een rustige herstelstap. Nie om terug te keer na presies wie jy voor die storm was nie, maar om goed te sorg vir wie jy nou is.



Leef dit vandag

Gee vir herstel een konkrete vorm: rus, 'n gesprek, 'n afspraak, 'n grens of 'n plan.

Vraag om saam te neem

Wat in my het nog rustige herstel nodig, selfs al is die grootste storm verby?

Datum: _____

My stilte vandag

Een sin om te bewaar

“Herstel het sy eie tempo; stilte help jou om dit te respekteer.”



Die visarend bo die storm

INSPIRASIE

*“Perspektief gee nie altyd ’n maklike antwoord nie,
maar dit gee dikwels meer keuses.”*

LIG IN DIE STILTE

Oordenking

Die visarend word 'n beeld van perspektief en hoogte. Hy maak nie asof die storm nie bestaan nie; hy gebruik die lugstrome om anders daarmee te beweeg. Dit is 'n waardevolle beeld wanneer menslike probleme jou vasdruk teen die onmiddellike detail. Soms moet jy nader kyk; ander kere moet jy juis hoër kyk. Wat is die groter patroon? Watter deel kan jy beheer? Watter deel moet jy laat gaan? Wie kan help? Waar is daar nog ruimte? Perspektief verander nie noodwendig die feite nie, maar dit kan jou keuses verander.

Meditasie

Hallo vriende. Vandag gebruik ons die visarend as beeld. 'n Visarend sien 'n groot stuk landskap vanaf 'n hoogte wat ons op die grond nie het nie. Skepper, help my om vandag nie net vanuit die nouste hoek van my probleem te kyk nie.

Amen.

Maak jou oë toe en haal rustig asem.

Verbeel jou jy is 'n visarend wat bo 'n rivier of dam sirkel.

Onder jou beweeg water, bome, paaie en klein figure. Wat op die grond groot en deurmekaar voel, word vanuit die hoogte deel van 'n groter patroon.



Meditasie

Dink aan 'n probleem wat jou aandag oorheers.

Styg in jou verbeelding 'n bietjie hoër.

Vra: Wat is die feite?

Wat is my vrees? Hulle is nie altyd dieselfde ding nie. Syg nog 'n bietjie.

Vra: Wat kan ek beïnvloed?

Wat kan ek nie beheer nie? Nog hoër. Wie anders is deel van hierdie situasie? Wat sien hulle wat ek nie sien nie?

Kyk hoe die visarend nie vir altyd hoog bly nie.

Wanneer hy iets belangriks raaksien, daal hy en handel. Perspektief is dus nie 'n manier om die werklikheid te vermy nie. Dit help jou om beter te besluit waar jy moet land.

Word stil.

Laat een nuwe hoek op jou probleem in jou gedagte kom.

Wanneer jy terugkeer, skryf dit neer. Miskien verander die nuwe perspektief nie die probleem self nie, maar dit kan jou volgende keuse verander.



Leef dit vandag

Verdeel 'n probleem op papier in twee kolomme: feite en vrese.

Vraag om saam te neem

Wat sou ek anders sien as ek vir 'n oomblik nie net van binne die probleem kyk nie?

Datum: _____

My stilte vandag

Een sin om te bewaar

“Perspektief gee nie altyd 'n maklike antwoord nie, maar dit gee dikwels meer keuses.”



Die reddingsboot van hoop



INSPIRASIE

“Hoop is nie ontkenning nie; dit is kalmte wat bereid is om te help.”

LIG IN DIE STILTE

Oordenking

In 'n reddingsboot is kalmte nie 'n luukse nie; dit is deel van oorlewing. Jeanette se beeld plaas jou tussen mense wat almal dieselfde bedreiging ervaar, maar nie almal dieselfde vertrouwe het nie. Jou rol is nie om valse gerusstelling te gee nie. Dit is om nie paniek verder aan te blaas nie. 'n Rustige stem, praktiese samewerking, humor op die regte oomblik en vertrouwe in bevoegde leiding kan die atmosfeer verander. Dieselfde geld in alledaagse krisisse. Hoop is sterker wanneer dit met werklikheid én verantwoordelikheid saamloop.

Meditasie

Hallo vriende. Vandag is jy in jou verbeelding in 'n reddingsboot. Iets het verkeerd geloop en almal in die boot voel die onsekerheid. Vader, gee my kalmte, wysheid en die vermoë om nie paniek verder aan te blaas nie.

Amen.

Sien die klein boot op die water.

Mense sit naby mekaar. Party is bang. Party praat te veel. Party is doodstil. Daar is iemand wat die boot bestuur. Jy weet nie presies hoe lank die reis gaan neem nie, maar daar is 'n plan en daar is take wat gedoen moet word.



Meditasie

Voel jou eie asem.

Maak hom nie dramaties diep nie; hou hom net rustig.

Kyk rond.

Wat help 'n groep in 'n krisis? Duidelike inligting. Praktiese samewerking. 'n Rustige stem. Humor wanneer dit gepas is. Mense wat luister na die persoon met kundigheid. Mense wat nie gerugte as feite rondstuur nie.

Dink nou aan 'n werklike krisis in jou lewe, gesin, werk of gemeenskap.

Jy hoef nie te ontken dat dit ernstig is nie.

Vra: Wat is die nuttigste rol wat ek kan speel?

Miskien is dit om iemand te bel. Om feite te bevestig. Om 'n plan te volg. Om 'n kind gerus te stel. Om professionele hulp te kry. Om op te hou om paniek in gesprekke verder te dra.

Word stil in die boot.

Jy is nie verantwoordelik om die hele see te beheer nie. Jy is verantwoordelik vir die kwaliteit van jou teenwoordigheid en vir die take wat werklik aan jou behoort. Wanneer jy terugkeer, kies een kalm, praktiese daad van hoop.



Leef dit vandag

Kies in 'n moeilike situasie die nuttigste rol wat jy kalm kan vervul.

Vraag om saam te neem

Wat kan ek in 'n moeilike situasie doen wat die groep meer kalm, prakties en menslik maak?

Datum: _____

My stilte vandag

Een sin om te bewaar

“Hoop is nie ontkenning nie; dit is kalmte wat bereid is om te help.”

LIG IN DIE STILTE

Gebaseer op historiese opname #236 · 2026-08-10



In stilte en vertroue lê jou krag



INSPIRASIE

“Stilte maak ruimte vir die soort vertroue wat ook kan optree.”

LIG IN DIE STILTE

Oordenking

Wanneer 'n mens nie die pad vorentoe kan sien nie, klink “vertrou” maklik soos 'n goedkoop antwoord. Jeanette koppel vertroue daarom aan stilte. Eers word die geraas minder. Eers kom jy terug na die kamer, die asem, die liggaam. Dan vra jy wat vertroue in hierdie konkrete situasie beteken. Soms is dit wag. Soms is dit 'n moeilike gesprek. Soms is dit professionele hulp. Soms is dit om op te hou om elke uur dieselfde vrees te herkou. Vertroue is nie passiwiteit nie; dit is die vermoë om die volgende verantwoordelike stap te neem sonder om reeds die hele toekoms te besit.

Meditasie

Hallo vriende. 'n Ou geloofswaarheid verbind krag met stilwees en vertroue. Albei is moeilik wanneer jy bang of moedeloos is. Daarom gaan ons vandag nie probeer om vertroue af te dwing nie. Ons begin net by stilte.

Hemelvader, help my om vir 'n paar oomblikke op te hou om dieselfde vrees oor en oor te herhaal.

Maak ruimte in my vir helderheid.

Amen.

Luister na die geluide in jou onmiddellike omgewing.



Meditasie

Miskien 'n yskas, 'n hond, verkeer, voëls of wind. Moenie die geluide wegstoot nie.

Laat hulle deel van die oomblik wees.

Bring jou aandag dan na jou asem en na die gevoel van jou liggaam waar dit deur die stoel of die vloer gedra word.

Verbeel jou jy gaan in 'n groot, rustige vertrek in.

Daar is niks wat jy hier hoef te produseer nie. Jy wag net.

Luister.

As 'n gedagte kom, merk dit op en laat dit verbygaan. As dieselfde bekommernis terugkom, sê rustig: Ek het jou gehoor. Ek sal later weer na jou kyk. Nou sit ek net hier. Bly 'n paar oomblikke.

Wanneer jy gereed is, dink aan een probleem wat jou pla.

Vra nie: Hoe kan ek die hele ding vandag oplos?

Vra eerder: Wat is die volgende verantwoordelike stap?

En watter deel is nie nou binne my beheer nie? Dit is waar vertroue begin: nie in passiwiteit nie, maar in die kombinasie van 'n helder volgende stap en die bereidheid om die res nie heeltyd in jou kop te probeer beheer nie.



Leef dit vandag

Noem wat binne jou beheer is, neem een stap, en laat die res vir vandag rus.

Vraag om saam te neem

Wat is die volgende verantwoordelike stap wat ek kan neem, en wat lê daarna buite my beheer?

Datum: _____

My stilte vandag

Een sin om te bewaar

*“Stilte maak ruimte
vir die soort
vertroue wat ook
kan optree.”*



DEEL V



Die hart tussen mense

*Ons innerlike lewe word sigbaar in die manier waarop
ons met mense omgaan.*





Die yslaag oor die hart

INSPIRASIE

“Deernis en grense is nie vyande nie.”

LIG IN DIE STILTE

Oordenking

'n Hart kan hard word uit uitputting, teleurstelling of herhaalde seerkry. Jeanette gebruik 'n winterpoel met 'n dun yslaag as beeld vir die manier waarop ons ons soms beskerm deur minder te voel. Die gevaar is dat beskerming later ook deernis blokkeer. Die meditasie vra nie dat jy grense moet laat vaar nie. 'n Sagte hart en goeie grense kan saam bestaan. Die doel is om nie oordeel, sinisme of onverskilligheid permanent die temperatuur van jou innerlike wêreld te laat bepaal nie.

Meditasie

Goeiedag, vriende. Vandag sit ons by 'n winterpoel. 'n Deel van die water het 'n dun yslaag. Die beeld help ons dink oor die manier waarop 'n hart soms hard word om homself te beskerm.

Meester, hou my hart sag sonder om my wysheid en grense weg te neem. Amen.

Verbeel jou die koue oggend.

Die poel weerspieël die bleek lug. In die skadu lê 'n dun laag ys. 'n Vissie spring waar die water oop is. Rimpels beweeg oor die oppervlak, maar by die ys stop hulle.



Meditasie

Dink aan jou eie hart.

Is daar iemand oor wie jy so moeg of kwaad geword het dat jy niks meer wil voel nie? Is daar 'n groep mense wat jy maklik oordeel omdat hulle lewe ver van joune af voel?

Of is jy eenvoudig uitgeput en het jy tyd nodig voordat jy weer veel kan gee? Moenie jouself veroordeel nie. 'n Yslaag vorm vir 'n rede. Maar kyk of dit 'n tydelike beskerming geword het wat nou deernis blokkeer.

Die son kom hoër. Lig val oor die ys. Dit begin stadig smelt. Jy hoef nie alle grense weg te neem nie. Jy hoef nie weer in 'n onveilige situasie in te gaan nie.

Laat net genoeg sagtheid terugkom dat jy mense as mense kan sien.

Dink aan een persoon.

Sê: Ek hoef nie alles goed te keur om jou menswaardigheid te erken nie.

Bly 'n oomblik stil. Wanneer jy terugkeer, laat die eerste rimpel klein wees: 'n sagter gedagte, 'n eerlike grens, 'n gebed, 'n daad van omgee waar dit veilig en gepas is.



Leef dit vandag

*Vervang een harde oordeel met 'n sagter,
eerlike gedagte sonder om jou grense weg te
gee.*

Vraag om saam te neem

*Waar het ek 'n grens nodig, en waar het ek dalk
onnodig koud geword?*

Datum: _____

My stilte vandag

Een sin om te bewaar

*“Deernis en grense
is nie vyande nie.”*



Die kloof van vergifnis

INSPIRASIE

“Vergifnis kan bevry sonder om waarheid, grense of geregtigheid uit te wys.”

LIG IN DIE STILTE

Oordenking

Vergifnis is een van die moeilikste temas in Jeanette se werk en verdien versigtigheid. Om te vergewe beteken nie dat skade onbelangrik was, dat aanspreeklikheid verdwyn of dat jy na 'n onveilige verhouding moet terugkeer nie. Dit kan wel beteken dat jy besluit om nie vir altyd deur dieselfde wond beheer te word nie. Die berg-en-kloof-beeld gee vir die las 'n vorm wat neergesit kan word. Soms verg dit tyd, ondersteuning en professionele hulp. Vergifnis kan 'n proses wees, nie 'n enkele dramatiese besluit nie.

Meditasie

Goeiedag, vriende. Vandag gee ons aandag aan vergifnis. Dit is belangrik om van die begin af te sê: vergifnis beteken nie dat skade onbelangrik was nie. Dit beteken nie dat jy weer naby aan iemand moet wees wat onveilig is nie, en dit verwyder nie aanspreeklikheid nie.

Soms is afstand, grense, regsprosesse of professionele hulp nodig. Vergifnis gaan hier oor die deel van die las wat binne jou bly vashaak.

Kom ons word stil.



Meditasie

Meester, help my om eerlik te wees oor wat seergemaak het en om nie langer deur dieselfde wond beheer te word nie. Amen. As dit help, kan jy eers privaat skryf wat gebeur het en wat jy voel.

Jy hoef die brief nie te stuur nie. Die doel is om duidelik te benoem wat jy dra.

Verbeel jou nou die griewe is in 'n bondeltjie oor jou skouer.

Jy stap teen 'n bergpad op. Die bondel word swaar. Bo kom jy by 'n uitsig oor 'n droë kloof. Jy haal die bondel af. Jy kyk daarna en sê: Dit het gebeur. Dit het my geraak.

Maar ek wil nie hierdie gewig elke dag verder dra nie. Wanneer jy gereed is, laat die bondel in jou verbeelding in die kloof agter.

Sien hoe reën oor die droë grond begin val.

Nie om die geskiedenis uit te wis nie, maar om nuwe lewe moontlik te maak.

Asem rustig.

Voel hoe jou skouers 'n bietjie ligter word.

As die pyn te groot voel om alleen te dra, is dit nie 'n mislukking om hulp te kry nie. Soms is ondersteuning deel van die pad na vryheid.

Kom terug met die besluit om waarheid, grense en jou eie waardigheid saam met vergifnis te laat bestaan.



Leef dit vandag

Benoem een las wat jy dra en besluit of dit 'n gesprek, grens, herstelstap of loslaat nodig het.

Vraag om saam te neem

Watter deel van 'n ou seerkry wil ek nie langer elke dag saam met my dra nie?

Datum: _____

My stilte vandag

Een sin om te bewaar

*“Vergifnis kan bevry
sonder om
waarheid, grense of
geregtigheid uit te
wis.”*



'n Dankbare hart en 'n koppie koffie

INSPIRASIE

“Dankbaarheid groei wanneer gewone dinge weer ’n geskiedenis kry.”

LIG IN DIE STILTE

Oordenking

'n Koppie koffie of tee is klein genoeg om vanselfsprekend te voel. Jeanette maak dit groter deur die hele reis daarin raak te sien: grond, reën, mensehande, vervoer, winkels, water, hitte en die oomblik waarin jy uiteindelik die beker vashou. Dankbaarheid word só minder sentimenteel en meer konkreet. Dit verbind jou aan 'n netwerk van mense en prosesse wat jou dag dra sonder dat jy hulle almal ken. Die oefening kan met enigiets gedoen word — brood, 'n ligskakelaar, 'n kombers, 'n glas water.

Meditasie

Goeiedag, vriende. Vandag begin ons met iets baie eenvoudig: 'n koppie koffie of tee. Dankbaarheid word maklik 'n algemene woord. Hierdie oefening maak dit weer konkreet. Geliefde Skepper, help my om die gewone dinge van my dag nie as vanselfsprekend te behandel nie.

Amen.

Dink aan jou oggenddrankie.

Waar het die plant gegroei? Daar was grond, son en reën. Daar was mense wat geplant, gepluk, verwerk, verpak en vervoer het. Daar was 'n pad of skip. 'n Pakhuis. 'n Winkel. Iemand wat rakke gepak het.



Meditasie

Iemand wat elektrisiteit en waterstelsels onderhou sodat jy uiteindelik 'n ketel kon aanskakel.

Hou die denkbeeldige beker in jou hand.

Hoeveel onbekende mense se werk ontmoet in hierdie een klein oomblik? Ruik die drank.

Voel die warmte.

Neem in jou verbeelding een sluk stadig.

Dink nou aan nog iets gewoons in jou lewe: brood, 'n kombers, medisyne, 'n telefoon, 'n skoen, 'n stoel.

Dankbaarheid beteken nie dat die wêreld sonder onreg of probleme is nie. Dit beteken dat jy ook die web van ondersteuning raaksien wat maklik onsigbaar word.

Sê in jou gedagte dankie vir die mense wat jy nooit sal ontmoet nie.

Dink dan aan die mense wat jy wél ken.

Wie se gewone werk maak jou lewe elke week makliker? Wanneer jy terugkeer, sê een dankie hardop of stuur dit aan.

Laat dankbaarheid vandag 'n bestemming kry.



Leef dit vandag

*Sê vandag een spesifieke dankie aan iemand
wie se gewone werk jou lewe dra.*

Vraag om saam te neem

*Watter gewone ding in my dag dra 'n groter
verhaal van sorg as wat ek gewoonlik raaksien?*

Datum: _____

My stilte vandag

Een sin om te bewaar

*“Dankbaarheid
groei wanneer
gewone dinge weer
'n geskiedenis kry.”*



Die bootjie en die drie sakke



INSPIRASIE

“Jy kan die verlede onthou sonder om alles daarvan saam te dra.”

LIG IN DIE STILTE

Oordenking

Die drie sakke in Jeanette se bootjie gee vorm aan emosionele bagasie. Sommige laste is koud en hard soos ys; ander sout alles wat jy beleef; ander lyk aanvanklik soet, maar hou jou steeds vas. Die kern van die beeld is eenvoudiger as die besonderhede: 'n boot beweeg beter wanneer onnodige gewig nie saamgaan nie. Loslaat beteken egter nie dat jy belangrike herinneringe moet uitwis of dat moeilike emosies verkeerd is nie. Dit beteken dat jy onderskei wat nog 'n doel dien en wat net jou balans versteur.

Meditasie

Goeiedag, vriende. Vandag roei ons in ons verbeelding met 'n klein boot op 'n meer. In die boot lê drie swaar sakke. Die beeld help ons onderskei tussen wat ons moet onthou en wat ons nie meer elke dag hoef saam te dra nie.

Vader, help my om ligter te reis sonder om die waarheid van my verlede te ontken. Amen.

Sien die boot.

Die water is rustig, maar die sakke maak die boot onstabiel. Die eerste sak is vol ys. Dit verteenwoordig ou woede en koue griewe.

Kyk na een ding wat jy al lank dra.

Jy hoef nie vandag 'n onveilige verhouding te herstel nie.



Meditasie

Vra net of die woede nog elke dag jou hele liggaam en denke moet beset.

Gooi in jou verbeelding een ysblok oorboord.

Kyk hoe dit stadig kleiner word in die water.

Die tweede sak is vol sout. Dit verteenwoordig die neiging om elke nuwe ervaring met 'n ou bitter smaak te benader.

Vra: Waar verwag ek reeds die slegste omdat iets soortgelyks vroeër seergemaak het?

Skep 'n handvol sout uit en laat dit in die groot meer oplos. Die derde sak is vol suiker. Dit kan die dinge wees waaraan jy vasklou omdat hulle lekker of bekend voel, selfs wanneer hulle nie meer goed vir jou is nie — 'n gewoonte, 'n rol, 'n behoefte aan goedkeuring.

Jy hoef nie alles uit te gooi nie. Kies net wat die boot vandag onnodig swaar maak.

Kyk hoe die boot hoër op die water lê.

Asem rustig.

Voel die ruimte.

Wanneer jy terugkeer, vra: Watter een ding kan ek prakties ligter maak — 'n grens, 'n kas, 'n kalender, 'n skuldgevoel, 'n gesprek?

Begin daar.



Leef dit vandag

*Maak een klein plek ligter — ’n rak,
kalender, gesprek of ou skuldgevoel.*

Vraag om saam te neem

*Watter “sak” dra ek uit gewoonte, nie omdat dit my
vandag nog dien nie?*

Datum: _____

My stilte vandag

Gebaseer op historiese opname #198 · 2026-02-02

Een sin om te bewaar

*“Jy kan die verlede
onthou sonder om
alles daarvan saam
te dra.”*

LIG IN DIE STILTE



Liefde, respek en vergiffenis



INSPIRASIE

“Liefde word geloofwaardig in die manier waarop ons met mekaar omgaan.”

LIG IN DIE STILTE

Oordenking

Verhoudings word nie net deur groot gebare gebou nie. Hulle word gevorm deur die herhaalde klein dinge: hoe ons luister, hoe ons verskil, hoe ons herstel nadat ons mekaar seergemaak het, en of respek bly bestaan wanneer emosies hoog loop. Jeanette se meditasie laat die leser 'n swaar rugsak vol griewe neersit voordat geliefdes en medereisigers weer in die stil poel weerspieël word. Dit is 'n sterk herinnering dat dankbaarheid en vergiffenis dikwels eers ruimte kry wanneer ons ophou om elke verhouding deur die mees onlangse irritasie te lees.

Meditasie

Goeiedag, vriende. Vandag staan liefde sentraal — nie net romantiese liefde nie, maar die liefde wat alle menslike verhoudings mensliker maak: respek, aandag, dankbaarheid en die bereidheid om herstelwerk te doen. Meester, help my om vandag met 'n eerlike en sagte hart na my verhoudings te kyk.

Amen.

Haal rustig asem en verbeel jou jy stap met 'n kronkelpaadjie langs 'n stroom na 'n stil poel tussen berge.

Op jou rug is 'n swaar rugsak. Daarin is ou klere — elke kledingstuk 'n beeld van iets wat 'n verhouding swaar maak. Hier is 'n jas van verwyt. 'n Hempsmou van 'n gesprek wat jy oor en oor in jou kop herhaal.



Meditasie

'n Swaar serp van skuld omdat jy iemand seergemaak het. 'n Hoed van die gevoel dat jy nooit goed genoeg is nie.

Haal die items een vir een uit.

Jy hoef nie te besluit dat alles onbelangrik was nie. Jy sit dit net neer sodat jy mense vir 'n oomblik sonder die hele rugsak kan sien. Stap verder na die poel. In die water sien jy die gesigte van mense naby aan jou.

Dink aan een ding waarvoor jy vir elkeen dankbaar is.

Laat daar ook 'n gesig kom van iemand met wie daar spanning is.

Vra: Wat is my verantwoordelikheid hier?

'n Verskoning? 'n Grens? 'n Gesprek? Stilte vir eers? Vergifnis wat tyd nodig het? Moenie 'n antwoord forseer nie.

Laat liefde en respek saamwerk.

Liefde sonder respek kan grense verloor; respek sonder liefde kan koud word. Wanneer jy terugstap, neem net die klere terug wat werklik nodig is.

Laat ou rommel by die rivier.

Jou rugsak hoef nie leeg te wees nie; net eerliker en ligter.



Leef dit vandag

*Kies een verhouding en vra: wat sou liefde
én respek vandag hier doen?*

Vraag om saam te neem

*Watter verhouding het vandag meer respek,
helderheid of herstel nodig?*

Datum: _____

My stilte vandag

Een sin om te bewaar

*“Liefde word
geloofwaardig in
die manier waarop
ons met mekaar
omgaan.”*



Maak die innerlike kamer skoon

INSPIRASIE

*“Lig help nie net om mooi dinge te sien nie; dit help ook
om eerlik op te ruim.”*

LIG IN DIE STILTE

Oordenking

Die “binnekamer” is in hierdie meditasie nie net ’n plek van rus nie; dit is ook ’n plek waar mens eerlik kan opruim. Ou griewe, skaamte, skuld en halfvergete seerkry neem ruimte. Om dit raak te sien is nie dieselfde as om daarin vas te bly nie. Jeanette se ligbeeld is hier prakties: lig is nuttig omdat dit help om beter te sien. Sodra jy sien wat rondlê, kan jy besluit wat herstel, benoem, vergewe, bespreek of laat gaan moet word. Vir diep trauma of oorweldigende pyn kan professionele ondersteuning deel van die opruimwerk wees.

Meditasie

Hallo vriende. Vandag gaan ons in ons binnekamer nie net rus nie; ons gaan ook ’n bietjie opruim. Lig is nuttig omdat dit help om te sien wat lank in die skadu gelê het.

Meester, gee my moed om eerlik te kyk en wysheid om te weet wat met sorg hanteer moet word. Amen.

Maak jouself gemaklik.

Asem rustig.

Verbeel jou jou innerlike kamer.

’n Venster gaan oop en lig val in.

Kyk rond.



Meditasie

Hier lê 'n ou grief wat jy al jare saambring. Daar 'n fout waarvoor jy jouself nog straf. In 'n hoek is 'n gesprek wat nooit afgehandel is nie. Daar is ook dinge wat nie met 'n eenvoudige “laat gaan” opgelos kan word nie — diep seerkry, trauma, verlies.

Jy hoef dit nie alleen op te tel nie. Merk net waar ondersteuning of professionele hulp deel van die opruimwerk kan wees.

Begin met iets klein en hanteerbaar.

Tel een grief op.

Vra: Is daar 'n gesprek, 'n grens, 'n verskoning of 'n besluit nodig?

Tel een skuldgevoel op.

Vra: Kan ek iets herstel?

Indien nie, kan ek die les behou sonder om myself eindeloos te straf?

Maak 'n bietjie ruimte op die vloer.

Kyk hoe lig nou verder in die kamer val.

Die doel is nie dat die kamer perfek moet wees nie. Die doel is dat jy nie hoef voor te gee dat die rommel nie bestaan nie. Sit nou in die skoner ruimte. Wees stil.

Wanneer jy gereed is, kom terug met een klein opruimaksie vir die werklike lewe. Een oproep. Een grens. Een afspraak. Een vergewe. Een laat gaan.



Leef dit vandag

*Maak een klein stuk van jou innerlike of
uiterlike 'kamer' skoon — net een.*

Vraag om saam te neem

*Wat lê al lank in my “binnekamer” omdat ek nie
daarna wou kyk nie?*

Datum: _____

My stilte vandag

Een sin om te bewaar

*“Lig help nie net om
mooi dinge te sien
nie; dit help ook om
eerlik op te ruim.”*

_____  _____

DEEL VI



Lig vir die wêreld

*Stilte word vol wanneer dit uiteindelik liefde, diens en
vrede word.*





Wees 'n kanaal van liefde

INSPIRASIE

“Jy hoef nie die bron te wees om 'n goeie kanaal te wees nie.”

LIG IN DIE STILTE

Oordenking

Jeanette se kanaalbeeld vat baie van haar werk saam. Die mens hoef nie die oorsprong van alle goedheid te wees nie. Jy hoef nie jouself leeg te tap om vir ander waarde te hê nie. Jy ontvang, en wat jy ontvang, kan deur jou beweeg: aandag, geduld, 'n luisterende oor, praktiese hulp, 'n ete, 'n oproep, 'n rustige teenwoordigheid. Die beeld help ook teen die ego van “ek moet almal red”. 'n Kanaal doen sy deel en laat die water vloei. Dit weet dit is nie die hele rivier nie.

Meditasie

Goeiedag, vriende. Vandag gebruik ons die beeld van 'n kanaal. 'n Kanaal maak nie die water nie; dit laat water vloei na waar dit nodig is. Dit is 'n goeie beeld vir liefde en diens, want dit herinner ons dat ons nie almal se probleme self hoef te dra nie.

Liefdevolle Skepper, laat my vandag oop genoeg wees dat liefde deur my hande, woorde en aandag kan beweeg. Amen.

Ontspan.

Haal rustig asem.

Verbeel jou 'n helder bergstroom.

Uit die stroom loop kleiner kanale na tuine, diere en mense. Jy is een van die kanale. Water beweeg deur jou na 'n plant wat droog is.



Meditasie

Dink aan die mense in jou lewe wat soms 'n bietjie aandag nodig het.

Iemand kom dalk vir koffie, maar wat hy eintlik nodig het, is dat iemand luister. Iemand anders het praktiese hulp nodig: vervoer, kos, 'n taak, inligting, 'n afspraak. Nog iemand het professionele sorg nodig en jy kan help om die persoon by die regte hulp uit te bring.

Jy hoef nie die bron van al die antwoorde te wees nie.

Voel hoe die kanaal nie leer word omdat water deur hom vloei nie.

Die belangrike ding is dat hy oop bly en dat die water nie opgegaar word bloot om sy eie belangrikheid te bewys nie.

Dink aan een persoon.

Wat is die gepaste vorm van liefde?

Luister?

Doen? Verwys? Rus? 'n Grens? 'n Gebed?

Word stil.

Wanneer jy terugkeer, kies een klein manier waarop liefde vandag deur jou kan vloei. Doen net jou deel en laat die rivier groter wees as jy.



Leef dit vandag

Laat liefde vandag deur een gepaste daad vloei: luister, help, verwys, bid of stel 'n grens.

Vraag om saam te neem

Waar kan liefde vandag deur my beweeg sonder dat ek die hele probleem hoef op te los?

Datum: _____

My stilte vandag

Een sin om te bewaar

“Jy hoef nie die bron te wees om 'n goeie kanaal te wees nie.”



Deel die lig: ontdek hoe jy kan dien



INSPIRASIE

“Diens begin dikwels met wat reeds in jou hand is.”

LIG IN DIE STILTE

Oordenking

Diens klink maklik groot en indrukwekkend, maar Jeanette bring dit terug na die vermoëns wat reeds in jou hande lê. Fisiese krag, kreatiwiteit, humor, kennis, 'n stem, kosmaak, vervoer, tuinwerk, raad, gebed, tyd — dit kan alles diens word wanneer dit met aandag en respek gegee word. Die vraag is nie watter talent die belangrikste is nie. Die vraag is watter behoefte vandag naby genoeg is dat jy werklik iets kan doen. Diens wat uit stilte kom, hoef ook nie altyd erkenning te kry nie.

Meditasie

Goeiedag, vriende. Die stilte is nie bedoel om ons uit die wêreld te hou nie. Ons word stil sodat ons met meer krag, helderheid en liefde kan terugkeer na die mense en take wat op ons wag.

Meester, dankie vir die voorbeeld van 'n lewe waarin gebed en diens bymekaar hoort. Wys my hoe ek vandag kan dien. Amen.

Ontspan en haal rustig asem.

Dink aan jou fisiese vermoëns.



Meditasie

Wat kan jou hande doen? Miskien kan jy 'n tuin versorg, iemand vervoer, iets dra, kos maak, 'n stukkende ding regmaak of 'n taak afhandel wat iemand anders oorlaai.

Dink aan jou kreatiwiteit.

Kan jy skryf, naaldwerk, teken, organiseer, kook, beplan, musiek maak of 'n slim oplossing vind?

Dink aan jou emosionele teenwoordigheid.

Is daar iemand wat nie raad nodig het nie, maar net iemand wat rustig kan luister?

Dink aan jou kennis.

Wie kan baat by iets wat jy al deur ervaring geleer het?

Dink aan jou stem.

'n Boodskap, 'n oproep, 'n opregte dankie of 'n woord van erkenning kan 'n dag verander. Diens hoef nie dramaties te wees nie. Dit is dikwels die goeie gebruik van 'n gewone vermoë op die regte tyd.

Word nou stil en vra: Wie of wat is vandag naby genoeg dat ek werklik iets kan doen?

Wanneer 'n naam of taak opkom, hou dit eenvoudig. Kies een daad. Doen dit sonder om van jouself die held van die verhaal te maak.



Leef dit vandag

Bied een vaardigheid, uur of stukkie aandag aan waar dit werklik nuttig kan wees.

Vraag om saam te neem

Watter vermoë het ek reeds waarmee ek iemand se dag prakties ligter kan maak?

Datum: _____

My stilte vandag

Een sin om te bewaar

*“Diens begin
dikwels met wat
reeds in jou hand
is.”*



Hier is ek, stuur my

INSPIRASIE

“Beskikbaarheid word betekenisvol wanneer dit ’n plek, ’n taak en ’n mens kry.”

LIG IN DIE STILTE

Oordenking

“Hier is ek” begin met die woord hier. Dit is ’n belangrike detail. Diens kan maklik ’n vae ideaal word terwyl die mens reg voor jou, die taak op jou tafel of die probleem in jou straat misgekyk word. Jeanette se meditasie gebruik ’n reeks gekleurde blomme as simbole vir verskillende gawes: liggaamskrag, kreatiwiteit, helder denke, liefde, kommunikasie, insig en geestelike toewyding. Die bedoeling is nie om ’n anatomiese stelsel te bewys nie; dit is ’n verbeeldingsoefening wat jou help vra: Wat het ek om aan te bied?

Meditasie

Hallo vriende. Vandag dink ons aan die woorde: Hier is ek, stuur my. Die belangrike eerste woord is “hier”. Ek kan net dien vanaf die plek waar ek werklik teenwoordig is. Geliefde Meester, wys my wat ek vandag met die gawes wat reeds aan my toevertrou is, kan doen.

Amen.

Maak jouself gemaklik en haal rustig asem.

Verbeel jou nou sewe blomme wat een vir een oopgaan.



Meditasie

Hulle is bloot simbole om jou te help onthou wat jy het om te gee. 'n Rooi blom herinner jou aan liggaamskrag en praktiese vermoë. Waar kan jou hande help? 'n Oranje blom herinner jou aan kreatiwiteit en lewensvreugde.

Wat kan jy maak, herstel, voorberei of nuut bedink? 'n Geel blom herinner jou aan helder denke. Waar is gesonde oordeel nodig? 'n Groen blom by die hart herinner jou aan liefde en deernis.

Wie moet vandag raakgesien word? 'n Blou blom herinner jou aan jou stem. Watter waarheid moet sag maar duidelik gesê word? Watter woord van bemoediging kan jy gee? 'n Donkerblou blom herinner jou aan insig.

Waar moet jy eers luister voordat jy reageer? 'n Pers blom herinner jou aan toewyding. Watter werk wil jy vandag met integriteit doen, selfs as niemand dit raaksien nie?

Word nou stil en vra: Hoe kan hierdie gawes vandag op 'n gewone, konkrete manier gebruik word?

Jy hoef nie 'n groot sending te kry nie. Soms is die antwoord 'n telefoonoproep, 'n taak wat goed afgehandel word, 'n verskoning, 'n rit, 'n bord kos of die keuse om iemand met respek te behandel.



Leef dit vandag

*Sê ja vir een haalbare vorm van diens wat
by jou gawes en kapasiteit pas.*

Vraag om saam te neem

*As ek vandag sê “hier is ek”, watter konkrete plek
en mens lê reeds voor my?*

Datum: _____

My stilte vandag

Een sin om te bewaar

*“Besikbaarheid
word betekenisvol
wanneer dit ’n plek,
’n taak en ’n mens
kry.”*



Maak die wêreld beter deur teenwoordig te wees

INSPIRASIE

*“Die wêreld verander ook deur die kwaliteit van klein
ruimtes.”*

LIG IN DIE STILTE

Oordenking

Die wêreld word nie net deur groot beleid en groot gebeure gevorm nie. Dit word ook gevorm deur miljoene klein interaksies. Jeanette vra: Wat bring jy saam wanneer jy 'n vertrek binnegaan? Is daar meer spanning nadat jy gepraat het, of meer helderheid? Maak jy die mense rondom jou kleiner, of help jy hulle om hul waardigheid te behou? Teenwoordigheid is dus nie passief nie. Jou toon, gesigsuitdrukking, geduld, netheid, verantwoordelikheid en bereidheid om te help skep 'n mikroklimaat rondom jou.

Meditasie

Hallo vriende. Vandag kyk ons na die klein wêreld rondom ons. Elke mens help om 'n atmosfeer te skep. Ons doen dit met ons stemtoon, ons gewoontes, die manier waarop ons 'n ruimte versorg en die manier waarop ons ander laat voel wanneer hulle naby ons is.

Liewe Meester, help my om raak te sien wat ek vandag by die wêreld om my voeg. Amen.

Maak jou oë toe en dink aan die plek waar jy nou is.

Is daar iets klein wat jy kan doen om dit rustiger, netjieser of meer gasvry te maak?

Dink aan jou huis, werkplek of gewone ontmoetingsplekke.



Meditasie

Wat bring jy saam wanneer jy instap? Is mense op hul hoede vir jou bui, of kan hulle asemhaal? Dit beteken nie dat jy altyd vrolik moet wees nie. Dit beteken dat jy verantwoordelikheid neem vir die manier waarop jy jou swaar emosies op ander plaas.

Dink aan gister.

Het jy iemand bedank? Het jy klaargemaak wat jy belowe het? Het jy na iemand geluister? Het jy 'n probleem groter gemaak met skinder of kleiner gemaak met helderheid? Kies nou een eenvoudige daad vir vandag.

Maak iets reg.

Bel iemand.

Sê dankie.

Hou op kla oor een ding waarvoor jy wel iets kan doen.

Help sonder om aandag te soek.

Word stil.

Voel hoe die idee van “die wêreld beter maak” kleiner en meer haalbaar word.

Dit begin met die kwaliteit van die paar vierkante meter waarin jy vandag beweeg.



Leef dit vandag

Sit jou foon vir tien minute weg en gee een mens jou volle teenwoordigheid.

Vraag om saam te neem

Watter atmosfeer help ek vandag skep in my huis, werk of gemeenskap?

Datum: _____

My stilte vandag

Een sin om te bewaar

*“Die wêreld
verander ook deur
die kwaliteit van
klein ruimtes.”*



Word 'n vredemaker

INSPIRASIE

“Vrede is nie swakheid nie; dit is krag wat nie onnodig vernietig nie.”

LIG IN DIE STILTE

Oordenking

Vrede maak is iets anders as konflik vermy. Soms vra vrede dat waarheid duidelik gesê word. Soms vra dit dat jy nie met dieselfde aggressie terugantwoord nie. Soms beteken dit 'n grens, 'n kompromis, 'n verskoning of 'n moeilike gesprek wat respek behou. Jeanette bring die groot woord “vredemaker” af na die alledaagse lewe. Jy hoef nie 'n wêreldleier te wees nie. Jy kan begin by die manier waarop jy teenoor 'n onbeskofte persoon reageer, hoe jy 'n misverstand hanteer en of jou ego altyd die laaste woord moet hê.

Meditasie

Goeiedag, vriende. Vandag dink ons aan die woord vredemaker. Vrede maak is nie dieselfde as om altyd stil te bly of konflik te vermy nie. Dit is die kuns om waarheid, selfrespek en respek vir die ander mens saam te dra.

Liewe Meester, wys my hoe ek vandag vrede kan maak sonder om bang te wees vir eerlike gesprekke. Amen.

Dink aan jou alledaagse lewe.

Iemand praat onbeskof met jou. 'n Ander persoon stel 'n onredelike eis. Iemand beskuldig jou verkeerdlik. Jou eerste reaksie is dalk om terug te slaan met dieselfde energie.



Meditasie

Asem eers.

Vra: Wat is die doel van my volgende woorde?

Wil ek net wen, of wil ek die situasie beter laat eindig? Vrede kan soms beteken: Nee, dit is nie aanvaarbaar nie — maar sonder vernedering. Dit kan beteken: Ek hoor jou, maar ek stem nie saam nie.

Dit kan beteken dat jy 'n gesprek uitstel totdat almal rustiger is. Dit kan ook beteken dat jy jou eie fout erken.

Verbeel jou nou 'n moeilike gesprek wat voorlê.

Sien jouself regop, kalm en duidelik.

Jou stem is nie swak nie; dit is beheer. Jou doel is nie om die ander persoon te verslaan nie, maar om die waarheid te dien en skade te beperk.

Word stil en vra vir wysheid.

Wanneer jy terugkeer, kies een frase wat jou kan help om nie deur jou eerste impuls bestuur te word nie: “Laat ek eers luister.” Of: “Ons hoef nie nou mekaar seer te maak om hierdie uit te klaar nie.”



Leef dit vandag

Verlaag vandag die temperatuur van een moeilike gesprek met 'n rustiger toon of beter vraag.

Vraag om saam te neem

Waar kan ek vandag ferm én vreedsaam wees?

Datum: _____

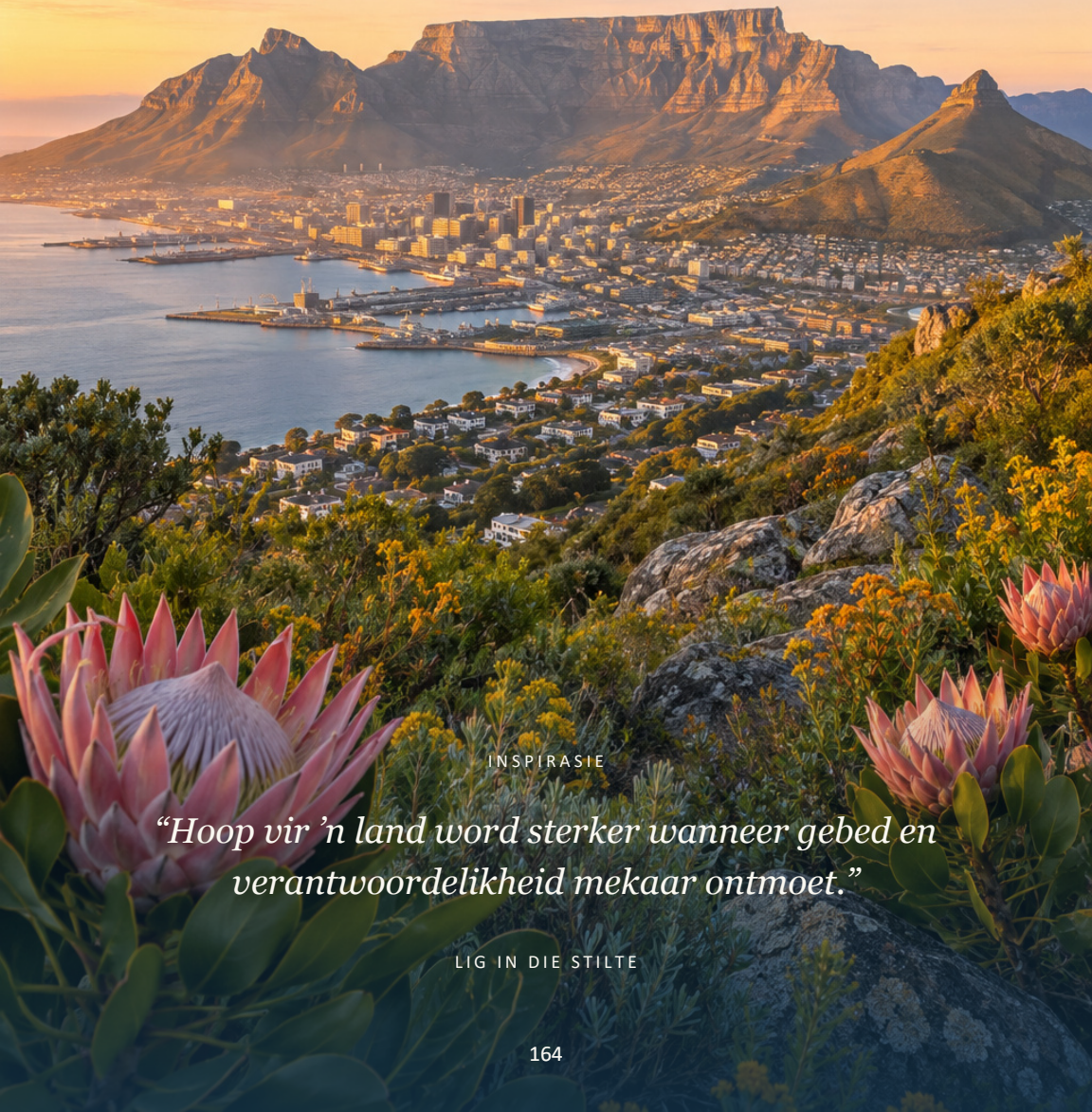
My stilte vandag

Een sin om te bewaar

“Vrede is nie swakheid nie; dit is krag wat nie onnodig vernietig nie.”



Lig vir Suid-Afrika



INSPIRASIE

*“Hoop vir ’n land word sterker wanneer gebed en
verantwoordelikheid mekaar ontmoet.”*

LIG IN DIE STILTE

Oordenking

Liefde vir 'n land hoef nie blind te wees vir wat verkeerd loop nie. Dit kan juis beteken dat jy genoeg omgee om eerlik te kyk en op jou plek by te dra. Jeanette se gebede vir Suid-Afrika beweeg telkens tussen natuur, kinders, werkers, leiers, skole, gemeenskappe en die hoop op 'n land waarin mense met meer integriteit en sorg saamleef. Hierdie meditasie is nie party-politieke propaganda nie. Dit is 'n gebed vir die mense, die grond, die instellings en die alledaagse keuses waaruit 'n land gebou word.

Meditasie

Goiedag, vriende. Vandag wil ons vir Suid-Afrika stil word. Liefde vir 'n land beteken nie dat ons die probleme daarvan ontken nie. Dit beteken dat ons die land se mense, natuur en instellings ernstig genoeg opneem om vir beter te bid én op ons plek beter te leef.

Hemelvader, ons bring ons land vandag in gebed. Gee wysheid aan mense wat verantwoordelikheid dra. Beskerm die kwesbares.

Maak ons self eerliker, dapperder en meer bereid om te dien.

Amen.

Haal rustig asem.

Sien in jou geestesoog die kaart van Suid-Afrika, maar moenie by grense bly nie.

Sien landskappe: kus, Karoo, berge, dorpe, stede, plase, riviere en droë vlaktes.

Meditasie

Dink aan kinders wat veilig moet leer en grootword.

Dink aan onderwysers, gesondheidswerkers, boere, werkers, entrepreneurs, polisie, gemeenskapsleiers, kunstenaars, ouers en mense wat daaglik werk verrig wat niemand op televisie sien nie.

Stuur in jou gedagte dankbaarheid na mense wat met integriteit werk. Bid vir helderheid waar daar korrupsie, geweld, nalatigheid of wanhoop is.

Dink ook aan jou eie plek.

'n Land word nie net in parlemente gebou nie. Dit word in huise, skole, strate, besighede en die manier waarop mense mekaar behandel, gebou.

Vra nou: Wat is my deel?

Miskien is dit klein: betaal eerlik.

Hou jou woord.

Moenie rommel strooi nie. Help 'n kind. Wees 'n goeie buur. Doen jou werk behoorlik. Tree op wanneer iets verkeerd is. Stem verantwoordelik wanneer dit tyd is. Ondersteun wat goed werk.

Word 'n paar oomblikke stil.

Laat jou liefde vir die land nie net 'n gevoel wees nie.

Laat dit vandag een verantwoordelike daad word.



Leef dit vandag

*Maak een klein deel van jou straat,
werkplek, huis of gemeenskap vandag beter
as wat jy dit gekry het.*

Vraag om saam te neem

*Wat is een konkrete manier waarop ek hierdie
week die plek waar ek woon 'n bietjie beter kan
laat?*

Datum: _____

My stilte vandag

Een sin om te bewaar

*“Hoop vir 'n land
word sterker
wanneer gebed en
verantwoordelikheid
mekaar ontmoet.”*

Slot: terug na stilte



Wanneer 'n boek oor meditasie klaar is, behoort daar nie 'n gevoel te wees dat jy nou nog meer moet weet nie. Eerder dat jy minder nodig het: 'n stoel, 'n gewone asem, 'n eerlike oomblik, 'n oop hand, 'n enkele vraag en dankbaarheid vir iets klein.

Jeanette se argief beweeg deur water, bome, wolke, lig, paaie, blomme, berge, die Karoo en selfs 'n koppie koffie. Die beelde verskil, maar die beweging bly dieselfde: word stil genoeg om weer te ontvang; ontvang genoeg dat vrees nie alles hoeft te bestuur nie; en laat dit wat jy ontvang het weer uitvloei in liefde, respek, diens en vrede.

Jy hoeft nie vandag die hele lewe te verstaan nie. Jy hoeft net teenwoordig genoeg te wees vir die volgende goeie tree.

Kom ons word stil.



Luister saam



Die boek is 'n leesuitgawe. Die historiese projek bevat ook 'n openbare luisterversameling van geselekteerde opnames. Gebruik die kode hieronder om na die luisterblad te gaan.



Inleiding tot Meditasies deur Jeanette Basson

<https://inleiding-tot-meditasies-jeanette-basson.pages.dev/>



Bronnotas



Elke hoofstuk is hoofsaaklik uit die onderstaande historiese opname ontwikkel. Die argieftitels en datums word hier bewaar sodat die boek altyd teruggevoer kan word na sy bron. Die historiese argief bevat ook alternatiewe weergawes, fragmente en ander materiaal wat nie vir hierdie uitgawe gekies is nie.

1. Terug na die bovertrek

Opname #208 · Terug na die Bover trek: 'n Basiese Stilwordtegniek · 2026-04-13

2. Die gesuis van sagte stilte

Opname #033 · The Sound of Gentle Stillness · 2023-02-06

3. Die eiland van stilte

Opname #135 · The Island of Stillness · 2024-09-30

4. Stil in die oomblik

Opname #311 · Stil in die Oomblik: Sonder Visualisasie na die Stilte · Onbekend

5. Gee oor aan die stilte

Opname #027 · Surrendering to the Spirit in Stillness · 2022-10-24

6. Luister om weer vol te word

Opname #062 · The Listening Meditation: Recharging in Stillness · 2023-05-08

Bronnotas



7. Dankie vir hierdie liggaam

Opname #013 · A Meditation in Self-Love and Gratitude · 2022-10-10

8. Die pêrel binne-in jou

Opname #101 · The Pearl Within: Remembering Your Worth · 2024-02-19

9. Jy is lig

Opname #042 · You Are the Light · 2023-02-20

10. Dankbaarheid vir die asem

Opname #179 · Dankbaarheid vir die Asem · 2025-05-19

11. Sien jouself deur die Vader se oë

Opname #214 · Sien Jouself deur die Vader se Oë · 2026-05-25

12. Jou lewensreis

Opname #196 · Jou Lewensreis: Luister na die Gids Binne-in Jou · 2026-01-19

13. Die saadjie in die Karoo

Opname #012 · The Seed in the Karoo: The Cycle of Life · 2022-10-03

14. Die wysheid van water

Opname #023 · The Wonder and Wisdom of Water · 2022-11-21

15. Onder die boom

Opname #077 · The Living Wisdom of a Tree · 2023-08-28

16. Die wonder van 'n blaar

Opname #199 · Die Wonder van 'n Blaar · 2026-02-09

Bronnotas



17. Snoei die vrugteboom van jou lewe

Opname #163 · Snoei die Vrugteboom van Jou Lewe · 2025-04-14

18. Die laning van die lente

Opname #237 · Die Laning van die Lente: Wat die Natuur Ons Leer · 2026-08-17

19. Bo die storm

Opname #021 · Above the Storm: Rising into Peace · 2022-11-07

20. Lig agter die donker wolk

Opname #169 · Lig Agter die Donker Wolk: Vertroue in Tye van Siekte · 2025-05-12

21. Die stil poel ná die storm

Opname #184 · Die Stil Poel ná die Storm · 2025-10-13

22. Die visarend bo die storm

Opname #213 · Die Visarend bo die Storm · 2026-05-18

23. Die reddingsboot van hoop

Opname #236 · Die Reddingsboot van Hoop: Kalmte in 'n Krisis · 2026-08-10

24. In stilte en vertroue lê jou krag

Opname #102 · In Stillness and Trust Lies Your Strength · 2024-02-26

25. Die yslaag oor die hart

Opname #171 · Die Yslaag oor die Hart: Deernis en Omgee · 2025-05-26

26. Die kloof van vergifnis

Opname #191 · Die Kloof van Vergifnis: Laat die Las Gaan · 2025-12-01

Bronnotas



27. 'n Dankbare hart en 'n koppie koffie

Opname #192 · 'n Dankbare Hart: Die Reis van 'n Koppie Koffie · 2025-12-08

28. Die bootjie en die drie sakke

Opname #198 · Die Bootjie en die Drie Sakke: Laat Baggasie Gaan · 2026-02-02

29. Liefde, respek en vergiffenis

Opname #323 · Verhoudingsmeditasie: Liefde, Respek en Vergiffenis · Onbekend

30. Maak die innerlike kamer skoon

Opname #138 · Clearing the Inner Room: Forgiveness and Light · 2024-10-21

31. Wees 'n kanaal van liefde

Opname #011 · Be a Channel of Love · 2022-07-11

32. Deel die lig: ontdek hoe jy kan dien

Opname #063 · Sharing the Light: Discovering How You Can Serve · 2023-05-15

33. Hier is ek, stuur my

Opname #123 · Here I Am, Send Me: Offering Your Gifts in Service · 2024-07-15

34. Maak die wêreld beter deur teenwoordig te wees

Opname #129 · Making the World Better Through Everyday Presence · 2024-08-26

35. Word 'n vredemaker

Opname #133 · Becoming a Peacemaker in Everyday Life · 2024-09-17

36. Lig vir Suid-Afrika

Opname #154 · Lig vir Suid-Afrika: 'n Gebed vir die Land · 2025-02-24

Oor die historiese argief



Die bronnemateriaal vir hierdie uitgawe kom uit Jeanette Basson se meditasie-opnames wat oor verskeie jare opgebou is. Die historiese argief is doelbewus vollediger as die boek: dit bewaar nie net afgeronde meditasies nie, maar ook toetsopnames, fragmente, alternatiewe weergawes en ander bronnemateriaal.

Die onderskeid is belangrik. 'n Argief bewaar die geskiedenis. 'n Boek kies, orden en vorm 'n lesersreis. Daarom probeer hierdie uitgawe nie om die volledige argief te vervang nie; dit wil die sterkste herhalende temas in 'n vorm plaas wat oor jare weer gelees en gebruik kan word.

Redaksionele beginsels

Behoud van Jeanette se kernstem. Geen uitvinding van biografiese feite. Geen stilweg oorskryf van onseker bronnemateriaal asof dit seker is nie. Tydgebonde detail word slegs verkort waar dit die meditasie se langtermynleesbaarheid verbeter. Mediese of geestesgesondheidsaansprake word nie as professionele advies aangebied nie.



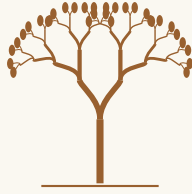
Erkenning



Oorspronklike meditasies en stem: Jeanette Basson.
Historiese argiefsamestelling: A.P. Daschner. Redaksionele
boekontwikkeling en samestelling: A.P. Daschner.



Die nuwe landskapbeelde is met KI geskep vir hierdie geïllustreerde herontwerp. Die twee
verskaft PNG-voorbeelde het die visuele rigting bepaal.



Mag jy 'n plek van stilte vind.

Mag jy daar onthou wat belangrik is.

*En mag jy met meer liefde terugkeer na die
wêreld wat op jou wag.*



JEANETTE BASSON



Mag jy 'n plek van stilte vind.



*En mag jy met meer liefde terugkeer na die wêreld
wat op jou wag.*

LIG IN DIE STILTE

JEANETTE BASSON