

JEANETTE BASSON

Lig in die Stilte

Rus vir jou hart
in 'n besige wêreld

Tien meditasies en oordenkings

LEESPROEF • SEPTEMBER 2026

Vir die dae wat vol voel

Jy hoef nie eers 'n stil lewe te hê om 'n stil oomblik te vind nie. Hierdie boekie begin waar jy vandag is: tussen die werk wat wag, die mense vir wie jy omgee en die gedagtes wat nie altyd wil bedaar nie.

In Jeanette Basson se meditasies word gewone dinge 'n uitnodiging om nader te kyk. 'n Blaar. 'n Koppie koffie. Lig op water. Deur gebed, verbeelding en aandag lei sy die leser telkens terug na die teenwoordigheid van die Gees.

Die tien stukke in hierdie leesproef vorm 'n klein reis. Ons begin met stilword, ontdek dankbaarheid en verwondering, maak ruimte vir vergifnis en deernis, en neem die lig weer saam die wêreld in.

Daar is geen rooster om by te hou nie. Kies die stuk wat jou vandag roep, lees stadig en laat die stilte ná die woorde deel van jou lees word.

Oor die teks

Hierdie is 'n voorlopige leesuitgawe uit outomatiese transkripsies. Paragrafe, leestekens en enkele taalfoute is geredigeer; die teks is nog nie teen die oorspronklike klank geverifieer nie.

Die inleiding, kort hoofstukinleidings en “Neem dit saam”-vrae is redaksionele toevoegings. Jeanette se meditasies begin by haar groetwoorde. 'n Dolkteken (†) dui 'n onseker lesing aan; sien die notas agterin.

Die pad deur hierdie boekie

01	Die wit wolk van stilte	4
02	Die stil poel ná die storm	6
03	Dankbaarheid vir die asem	8
04	Die reis van 'n koppie koffie	10
05	Die wonder van 'n blaar	12
06	Lig in jou binnekamer	14
07	'n Hart wat omgee	16
08	Nuwe lewe groei stil	18
09	Die lamp op die bergpad	20
10	Stil in die oomblik	23

Tien ontmoetings met stilte, die skepping
en die lig wat ons met ander kan deel.

01

STILWORD

Die wit wolk van stilte

Wanneer die dag nog aan jou trek, kan 'n eenvoudige beeld jou help om tot rus te kom.

Hallo vriende. Vandag gaan ons terug na 'n baie eenvoudige meditasie. Dit is weer net 'n inleiding tot jou eie meditasie, wat uiteindelik die doel is van hierdie oefeninge. 'n Mens moet jouself in fokus bring om stil te word en met die gees te kommunikeer.

Kom ons begin met 'n vorm van die Onse Vader.

Ons Vader in die hemel, laat U naam heilig wees. Laat U koninkryk in ons harte lewe. Mag U wil geskied op aarde soos in die hemel. Dankie vir my daagse brood, vir al die gawes uit U hand, presies wat ek vandag nodig het. Dankie dat U my onverwaardelik en volkome vergewe, soos U ook van my verwag, sodat ek kan vry wees. Dankie dat U my nie in versoeking laat kom nie, maar verlos van die bose, ook die bose in myself. Wat is U wil vir my vandag?

Word stil in jou gemoed en voel hoe jy heeltemal ontspan. Dink aan jou tone, voete, bene, onderlyf, bolyf, nek en rug, skouers, kop en gesig. Is al die spiere gemaklik en ontspanne?

Nou sien jy in jou geestesoog 'n stel trappe wat oploop tot in 'n helder wit wolk bokant jou. Daar bo in die wolk wag iemand vir jou. Met elke diep asemhaling klim jy 'n trappie. Nog 'n diep asemhaling en nog 'n trappie. Jou kop begin in die wolk ingaan. Nog een. Jy is nou halfpad in die wolk in.

Nog een. Nou is jy volkome binne-in die skitterwit wolk. Die stilte hier is so volkome dat alles om jou vervaag. Jy is in 'n spasie bokant ruimte en tyd. Jy wag. Woorde is nie nodig nie. Die gees weet wat jou diepste behoefte is. Voel asof jy saamsmelt en deel word van die wolk. Die stilte vul jou met 'n vrede wat jy nie kan beskryf nie.

Kry die gevoel dat iemand met vreugde, deernis en humor na jou kyk, soos 'n ouer na 'n kleuter wat leer loop. Die liefde omvou jou, voed jou, vul jou wese. As dit al is wat vandag gebeur, is dit genoeg. Mag julle 'n geseënde week hê.

NEEM DIT SAAM

Wat sou dit vandag beteken om net 'n rukkie in liefde se teenwoordigheid te rus?

Laat 'n stil oomblik oop voordat jy met jou volgende taak begin.



02

INNERLIKE RUS

Die stil poel ná die storm

Die storm het sy spore gelaat. Tog kan die water weer tot rus kom.

Goeiedag, vriende. Ons almal gaan soms deur onstuimige tye, waar die stormwinde van die lewe ons van balans af waai. Vandag probeer ons daardie storms teenwerk deur terug te kom na die stil poel van ons binnekamer, waar ons saam met die Meester vir die storm kan sê: Swyg, wees stil.

Kom ons word eers gemaklik, haal 'n paar maal diep asem en asem al die negatiewe gedagtes uit. Hemelvader, U heilige teenwoordigheid vul my met ontsag. Help my nou om kalm te word en U stem in my kop te hoor. Verlos my van die bose in myself, die gedagtes wat my van koers af wil dwing. Amen.

In jou verbeelding, kom terug na die stil poel water, 'n dam of 'n pan wat ons al voorheen besoek het. 'n Stormwind het vroeër die dag die water omgewoel, en dit het gelyk of dit nie weer kalm kan word nie. Maar die wind het bedaar, en nou, teen sononder, lê die water soos 'n spieël voor jou, met 'n goue glans van die ondergaande son daarop.

Haal rustig asem, byna geluidloos, en neem die weerkaatsings in die water waar. Plante op die oewer, vlieswolkies wat in die goue skynsel verbyseil. Word rustig.

Besef vir 'n oomblik dat jy hierdie goue weerkaatsing van lig en kalmte deur jou lewe en voorbeeld kan oordra in die wêreld rondom jou.

Nou word jou gedagtes stil. Wees net teenwoordig in die oomblik. Luister. Miskien kom 'n teksvers by jou op. Of 'n gedagte wat sê, Jy is my geliefde kind. Of, Wees net maar stil tot God, my siel, want van Hom is my verwagting.

Voel die vrede van 'n heilige, liefdevolle teenwoordigheid rondom jou. Bly in hierdie stilte totdat jy versadig is. Dra hierdie week die kalmte van die oomblik saam met jou, en weerkaats dit uit na die wêreld. Vrede vir julle.

NEEM DIT SAAM

Watter gedagte uit hierdie meditasie wil jy deur die week saam met jou dra?

Kyk 'n oomblik na lig op 'n stil oppervlak: water, 'n muur of die vloer by 'n venster.



03

DANKBAARHEID

Dankbaarheid vir die asem

*Ons merk die asem dikwels eers op wanneer dit swaar kom.
Vandag gee ons aandag aan dié eenvoudige gawe.*

Hallo almal. Dis tyd om weer op dankbaarheid te fokus, en vandag gee ons aandag aan die asem. Asem lekker diep in. As jy al ooit geveg het vir jou asem, sal jy weet hoe dankbaar 'n mens kan wees om net te kan asemhaal. Gedurende die COVID-tyd het talle mense hierdie ervaring gehad. Asmalyers en ander kan ook getuig van die benoudheid wat 'n mens oorval wanneer jy nie kan asem kry nie.

Asem weer in. Die asem word beskou as die vroulike deel van die goddelike, die een wat lewe gee. Die Joodse woord ruach, asem, is vroulik. Onthou julle hoe dat God die asem in die mens geblaas het, en hy 'n lewende siel geword het.

Asem in, en voel hoe die asem jou soos die arms van 'n moeder omring. Die sintuig wat as die mees primitiewe een geag word, wat herinneringe uit die verlede kan terugbring, is die reuksintuig in jou neus. Geure wat jy inasem. Die geur van rose laat jou miskien verlang na jou ma se roostuin.

Of dink terug aan 'n lemoenboord[†] in die lente in blom. Of aan 'n bloekombos. Die reuk van klam grond na die eerste somerreën. Of die geur van jou geliefde se reukwater. Of wat van 'n bord lekker kos wat jou honger maak? Of 'n koppie koffie om jou wakker te maak.

Reuk sal jou ook waarsku, soos gas wat lek, kos wat nie vars is nie, 'n brand in of naby die huis. Dit kan jou lewe red.

Hoe dankbaar kan ons nie wees vir die vars lug wat ons in ons land kan asemhaal nie. Dit is die bron van lewe vir ons. Die eerste ding wat ons doen as ons gebore word, die laaste wanneer ons sterf, voordat die goddelike saam met ons die doodsvalei ingaan.

Ons gaan nou saam sewe maal ritmies en dankbaar asemhaal. Trek die asem diep in van onder in jou lyf tot bo, en asem al die lug elke keer uit.

Een, in, dankie, uit. Twee, in, dankie, uit. Drie, in, dankie, uit. Vier, in, dankie, uit. Vyf, in, dankie, uit. Ses, in, dankie, uit. Sewe, in, dankie, uit.

Ontspan nou en laat toe dat die Heilige Gees oorneem en jou in die stilte inlei. Mag julle 'n geseënde week hê.

NEEM DIT SAAM

Watter geur bring vir jou 'n kosbare herinnering terug?

Let vandag op een bekende geur en die herinnering wat daarmee saamkom.

• ○ •

04

DIE ALLEDAAGSE

Die reis van 'n koppie koffie

Selfs 'n gewone koppie koffie verbind ons aan mense wat ons nooit sal ontmoet nie.

Dag sê, vriende. As iemand my sou vra wat die geheim van innerlike geluk is, het ek net drie woorde: 'n dankbare hart. Daar is baie om oor te kla, baie om oor bekommerd te wees, maar daar is altyd baie meer waarvoor ons kan dankie sê. Daarom wil ek graag hierdie laaste meditasie van die jaar aan dankbaarheid wy.

Word stil, maak jouself gemaklik en haal 'n paar maal diep en stadig asem. Geliefde Skepper, U seën ons elke dag met 'n nuwe geleentheid om te lewe. Vandag wil ek net by U voete sit en dankie sê vir my lewe en alles wat daarmee saamgaan. Amen.

Hoe het jou dag begin? Miskien met 'n koppie koffie of tee. Dink 'n oomblik oor waar jou oggenddrankie vandaan kom.

Dink aan die boorde van tee en koffie, ver hier vandaan. Aan die mense wat daar werk, die reën en sonskyn wat die plante laat groei, die bone wat gepluk moet word[†], deur ander mense, die skepe wat dit vervoer, wat weer deur ander mense beman word, pakhuise, ander mense, winkels, nog mense.

Hoeveel mense is daar vir wie jy kan dankie sê vir jou koppie koffie vanmôre? Gaan deur jou dag, sonskyn of reën, die blomme in jou tuin, die klere wat jy dra, die vervoer wat jy het, die werk wat jy doen, mense wat jou pad kruis. Word net stil en besef, jy lewe.

En omdat jy lewe, het jy 'n kans om jou lig te laat skyn. Selfs net deur jou liefde en gesindheid. Word stil in diepe dankbaarheid vir dit wat jy steeds geniet en ontvang[†], al is jou omstandighede nie ideaal nie.

En voel hoe die stroom van dankbaarheid uit jou hart vloei en die aarde om jou, die mense in jou lewe aanraak.

Jou grootste dankbaarheid is die wete dat jy, klein mensie, deur die Skepper hier geplaas is omdat jy belangrik is in Sy groot plan.

Ek wens julle almal 'n vreugdevolle en geseënde Kersseisoen toe. As alles goed gaan, sal ek vroeg in die nuwe jaar weer van my laat hoor. Dankie aan almal in hierdie groepie. Ek waardeer julle toewyding. Tot siens.

NEEM DIT SAAM

Wie se ongesiene werk het jou dag vandag makliker gemaak?

Sê vir een persoon dankie vir iets wat jy gewoonlik as vanselfsprekend aanvaar.



05

VERWONDERING

Die wonder van 'n blaar

'n Blaar is klein genoeg om in jou hand te hou, maar groot genoeg om jou aandag te verander.

Hallo vriende. Ek lees weer onlangs hoe belangrik die rol van verwondering in ons spirituele lewe is. Dit beteken nie jy sal sê, O, kyk daai mooi blom nie, maar dat jy minstens 'n paar minute intens daarna sal kyk en dit inneem om weer die wonder daarvan in die oomblik te beleef. Dit bring jou weer onder die indruk van die wonderbare liefde waarmee alles geskep is.

Daarom vra ek julle vandag om eers 'n blaar te kry. Dit kan in jou blompot wees, of aan 'n potplant, of buite aan 'n struik of 'n boom. Ek gee julle kans.

Geliefde Meester, wys my vandag 'n klein deeltjie van die wonder van U skepping. Mag dit my ervaring van U liefde vir alles en almal verdiep en my 'n groter begrip van U ware wese gee. Amen.

Kyk na die vorm van die blaar, die kleur. Die buitelyne. Waarom sou dit juis so gevorm wees? Kyk na die bokant, die tekstuur.

Draai die blaar om. Die agterkant lyk heeltemal anders. Die lyne van die stammetjie af, wat vorm en stewigheid gee, is duideliker. Hulle dra ook voedingstowwe na die blaar, byna soos die are in jou liggaam.

Waarom is die kleur anders? Hoekom lyk alle blare nie eenders nie? Hoeveel liefde moes die beplanning van elke plant se blare nie gekos het nie.

Wat is die werk van hierdie blaar vandag? Hoeveel blare sou 'n plant nodig hê? Hoe wonderlik is elke deeltjie van hierdie ontsaglike skepping waarin ons geplaas is, om soos hierdie blaar ook ons rol te speel vir 'n klein tydjie in die ewigheid.

Kyk hierdie week met nuwe ontsag na die skepping rondom jou. Maak dit 'n gewoonte om gereeld 'n oomblik stil te word voor iets in die skepping. 'n Veerkie, 'n diertjie, 'n slak. Mag dit 'n week van wonders wees.

NEEM DIT SAAM

Wat het jy raakgesien toe jy langer as gewoonlik na die blaar gekyk het?

Kies môre weer iets kleins uit die natuur om rustig te bekyk.



06

VERGIFNIS

Lig in jou binnekamer

In die lig van die binnekamer word daar ook plek vir sagtheid teenoor jouself.

Hallo vriende. Toe ek voorberei het vir hierdie meditasie, was ek nie tevrede met my eerste poging nie. Ek het toe in my binnekamer ingegaan en weer die Gees gevra vir leiding, want ek het die eerste keer verkeerd verstaan. Vandag se meditasie is die antwoord op my versoek wat ek van die Gees ontvang het.

Maak jouself gemaklik, haal asem soos ons geleer het, en word stil in jou binnekamer. Luister nou na die boodskap van jou Meester.

Jou binnekamer het my lig nodig. Lig skyn nie om gesien te word nie, maar om 'n mens beter te laat sien. As jy goed kan sien, sal jy al die rommel van jou lewe in jou binnekamer sien rondlê en dit begin opruim.

Ou griewe[†] wat jy van kleins af saambring en al byna vergeet het, vergewe. Ou seerkry[†] van jare gelede. Vergewe.

Kere wat jy iemand anders seer gemaak het, vra vergifnis en vergewe jouself. Foute wat jy gemaak het, wat jy te skaam is om oor te dink, vergewe jouself. Ek het lankal.

Gebruik jou tyd, gooi al die rommel weg. Dink mooi terug. Ek, die gees, sal jou help. Terwyl jy skoonmaak, word jou eie lig al hoe helderder. Jy word die lig. Nie om gesien te word nie, maar om vir ander lig te wees[†].

Jy hoef nooit vir iemand anders op sy foute te wys nie. Leef net jou lig. En skyn. Geniet nou eers die stilte saam met my, wat altyd daar is vir jou. 'n Helder week vir julle.

NEEM DIT SAAM

Waaroor kan jy vandag met meer deernis na jouself kyk?

Skryf een vriendelike sin aan jouself. Laat dit genoeg wees vir vandag.

• ○ •

07

DEERNIS

'n Hart wat omgee

Omgee begin wanneer 'n mens iemand raaksien, ook wanneer jy nie al die antwoorde het nie.

Goeie dag, vriende. Vandag wil ek weer terugkom na 'n belangrike onderwerp, naamlik deernis. Die woord kan in Engels vertaal word met compassion of kindness. Albei is van toepassing vandag. Dit was een van die belangrikste eienskappe van ons Meester. Hy was nie skaam om te huil saam met mense wat ly, of oor sy volk wat nie verstaan nie. Dit was sy deernis wat genesing vir baie mense gebring het. Volg ons almal hierdie eienskap van Hom, of hou ons ons deernis net vir dié wat vir ons belangrik is?

Kom ons word stil en werk hieraan. Haal diep asem en trek die asem deur jou hele liggaam. Word bewus van jou liggaam, van die lug wat jou longe vul, wat dan weer aan die buitelug teruggegee word. Besef hoe die lug telkens geruil word om seker te maak dat jy suiwer lug inasem. Hoe wonderlik dat jy altyd nuwe lug het, weer gevul met suurstof om in te asem.

Vader, maak my stil en laat my U fluisterstem hoor en verstaan wat deernis is. Gee my die genade om deernis uit te leef soos die Meester gedoen het. Amen.

Verbeel jou jy is in 'n groot vertrek, omring deur jou geliefdes, broers, susters, man of vrou, kinders, kleinkinders. Daar is 'n warm gevoel in jou hart. So baie liefde, so baie vriendskap en vreugde.

Dan is daar 'n klop aan die deur en jy maak oop. Ag nee, dis alweer daardie karnallie wat altyd kom bedel. Jy besluit om vir hom[†] 'n toebroodjie van jou vol tafel te gee en waarsku hom om nie weer te kom kla nie.

En dan wonder jy, was dit deernis? Regtig? Nou gaan jou gedagtes uit na ander tonele. Mense wat in 'n groep sit, hopeloos, hulpeloos. Die kraan is leeg. Daar is nie eers 'n krummel kos in die huis nie. So baie ellende. So baie behoefte. Almal smag na hulp, of selfs net om raakgesien te word.

Hoe kan ek deernis bewys vir almal? Word stil in jou binnepersoonlike binnekamer en vra die Gees om jou te lei.

Dan kom die wete diep binne-in jou. Dankie dat jy omgee vir my kinders. Dis die omgee wat belangrik is. Jy het nou hulp gevra en jy sal dit ontvang. Jy sal weet wanneer om en hoe om te help. Onthou, solank jou hart daarin is, help elke druppel water wat jy uitdeel.

Sterkte vir die week wat voorlê, en moenie vergeet van deernis nie.

NEEM DIT SAAM

Wie in jou omgewing sou vandag daarby baat om werklik raakgesien te word?

Gee iemand jou onverdeelde aandag wanneer julle weer gesels.

08

VERNUWING

Nuwe lewe groei stil

Nuwe groei maak selde 'n aankondiging. Soms word dit eers ná 'n lang tyd sigbaar.

Goeiedag vriende. Ek hoop die Paasnaweek was vir almal 'n tyd van stilword en nadink oor die belangrike gebeure wat ons herdenk het. Paassondag is simbolies ook van 'n dag van vernuwing en nuwe lewe. Vandag dink ons 'n bietjie na oor wat dit vir my en jou wil sê.

Maak jouself gemaklik en haal 'n paar maal diep asem. Nuwe lewe begin stil, ongemerk. Dink aan 'n boompie. 'n Saadjie word bevrug. Niemand kom dit agter nie.

Na baie dae word die saadjie sag en 'n worteltjie begin afgroei in die grond. Dan kom daar die begin van 'n groeipuntjie wat sy koppie bo die grond uitsteek. Blaartjies. 'n Stammetjie. Dit kan tot 'n jaar neem voordat iemand die boompie raaksien.

So is dit met die nuwe wêreldorde wat die Christus ingebring het. Die nuwe klem wat Hy op liefde, deernis, vergifnis geplaas het, neem baie lank om werklik tot die psige[†] van die mens deur te dring. Almal is te besig om hulle eie doelwitte na te jaag.

Hoe kan ek en jy, as die Skepper se verteenwoordigers op aarde, die koms van die koninkryk van die Vader bespoedig? Ons leer tog in die Onse Vader: Laat U koninkryk kom op aarde soos in die hemel.

Ons kan dit seker net doen deur te luister na die Gees wat in elkeen van ons lewe. Daarom gaan ons maar weer op na ons bovertrek, waar die Gees vir ons wag, en ons vra net: Wat is U wil vir my vandag? En wag op 'n antwoord.

Dit mag onmiddellik kom, 'n gedagte om iemand te help. Of 'n nuwe projek om aan te pak, selfs net 'n SMS aan 'n vriend stuur, dit kan op 'n ander manier vir jou duidelik word.

Jy sal weet as jy ingestel is om te hoor wat die Gees vir jou wil sê. Reageer daarop, want dit is hoe die Gees sy kinders lei.

Op hierdie manier groei die boompie van die nuwe wêreldorde stadig maar seker. Mag julle 'n mooi week hê en help bou aan die koninkryk wat op aarde moet kom soos in die hemel. Seën vir julle.

NEEM DIT SAAM

Watter klein begin in jou lewe verdien meer geduld?

Gee vandag aandag aan een klein stap wat jy wel kan neem.



09

LIG EN HOOP

Die lamp op die bergpad

Op 'n donker bergpad verander 'n lamp wat jy kan sien. Jou teenwoordigheid kan ook iemand anders se pad verlig.

Goeiedag, vriende. Ek vertrou dat 2026 vir julle almal op 'n goeie noot afgeskop het en dat dit vir ons almal 'n mooi jaar sal wees. Die werk wat jy aan jou geestelike lewe doen, gee jou 'n veerkragtigheid wat jou sal help om die moeilikste omstandighede met moed en kalmte te hanteer. Ons bede vir planeet Aarde is dat die komende jaar vrede en stabiliteit sal bring, dat mens en dier met groter liefde hanteer sal word, en dat daar 'n spirituele verandering in die mensdom sal plaasvind, ook deur die lig wat ons elkeen in die wêreld laat skyn.

Vandag wil ek eers teruggaan na Kersfees. Die verhaal van die wyse manne wat uit die Ooste gekom het, het my weer opgeval.

Hierdie astroloë wat 'n studie gemaak het van die hemelruim, het 'n ster gesien wat gedui het op die koms van 'n koning. Dit was dus nie vir Israel nie, maar vir die hele wêreld bedoel. Die Christus is van die begin af 'n wêreldheerser, wat selfs deur die gelowe van die Ooste raakgesien en vereer is.

As Jesus gesê het, Ek is, het Hy gepraat as die Christus, nie net as die mens Jesus nie. Dit sê vir my dat die Christusgees in alle mense is, en dat die wat dit aanvaar, dit sal ervaar. As Hy dus sê, julle is die lig, beteken dit dat dit die Christusgees in ons is wat die lig is.

Kom ons haal 'n paar maal diep asem en word stil. Hemelvader, ek is diep dankbaar vir U gees wat U deur die Christus in my geplaas het. Gee my die krag om deur hierdie gees U lig ook te laat skyn, sodat ander se oë U heerlikheid kan raaksien. Amen.

'n Lig wat in jou oë skyn, kan verblindend wees. Die lig wat jy uitstraal, is dus nie bedoel om op jou gerig te wees nie, maar op dit wat om jou is.

Verbeel jou nou, jy is op 'n staptog in die berge, maar jy het jou misgis met die tyd. En nou word dit donker, en jy is nog bo in die berg. Jy is bang.

Dan kom daar 'n vriendelike man met 'n lamp. Skielik kan jy die paadjie duidelik sien. Maar meer nog, die man lig die lamp op om jou die diertjies van die nag te wys, 'n voëltjie wat sit en slaap, 'n uil wat met groot oë na jou kyk, 'n muisie wat oor die pad hardloop, 'n duikertjie wat stilstaan en na jou kyk, die pragtige patrone wat die bome se skaduwees maak.

En jy besef opnuut die wonders van die skepping wat 'n mens nooit in die dag raaksien nie. Wat 'n wonderlike verskil het die kragtige lamp gemaak.

Dink nou aan die verskil wat jy kan maak as jou lig ander op hulle lewenspad kan help. Selfs net met 'n stukkie raad, of 'n drukkie in 'n moeilike dag, 'n glimlag vir 'n vermoeide winkelklerk. 'n Pakkie oorskietkos vir 'n hawelose.

Dink. En wees dankbaar dat jy lig kan bring in 'n donker wêreld. Mag julle lig helder skyn hierdie jaar.

NEEM DIT SAAM

Watter eenvoudige gebaar van jou kan iemand se dag ligter maak?

Kies een klein daad van omgee en maak vandag daarvoor tyd.



10

TEENWOORDIGHEID

Stil in die oomblik

Aan die einde van hierdie reis keer ons terug na die oomblik waarin ons is.

Goeie dag, vriende. Vandag fokus ons op die kernbeginsel van meditasie, naamlik om die oomblik waarin jy is, bewustelik te ervaar. Vir my is die doel van my meditasie om vir 'n kort tyd van my dag net in die teenwoordigheid van my diepste self te wees, waar ek die allerheiligste ervaar. Die visualisasies word eintlik net gebruik om my op 'n stil punt in my wese te bring. Vandag gaan ons sonder visualisasie na daardie stil punt.

Vir my is dit ook belangrik om, nadat ek myself gevul het met die energie van bo, ook uit te gee. Daarom sal ons weer vandag ons rykdom van genade uitdeel aan ander.

Maak jouself gemaklik. Sorg dat jou rug reguit is en daar nie iets is wat jou aandag aftrek nie. U wat suiwer liefde, suiwer lig is, vul my in hierdie oomblikke net met Uself. Amen.

Maak jou oë toe of fokus met 'n sagte blik op een punt. Luister na die geluide buite die kamer waar jy is. 'n Motor wat verbyry. 'n Hond wat blaf.[†]

Bring nou jou fokus na die kamer self. Miskien is daar 'n yskas aan, of 'n horlosie wat tik. Kom nog nader, in jouself. Kan jy jou asemhaling hoor? Luister of jy gesuis in jou ore hoor.

Fokus op jou voorkop. Gaan in jou kop in. Jy is nou hier, in hierdie oomblik, in die stilte. I am the silence and the empty space. That is where you find me.

Be conscious of the moment, a holy time, a holy space. Be still with me in this moment of precious time.

Wanneer jy voel dat jy versadig is, maak jou hande oop en voel die energie daarin. Laat dit van jou hart afvloei na almal wat vandag hulp nodig het. Die wat naby jou is en ook die wat ver is, baie ver. Almal wat in jou gedagtes kom op die oomblik.

Dan kan jy dankie sê en jou meditasie beëindig. Geniet die week wat voorlê.

NEEM DIT SAAM

Wat het jy in die stilte opgemerk wat jy gewoonlik mis?

Sluit die boek vir 'n rukkie. Laat die volgende oomblik sonder verdere woorde begin.

• ○ •

Die oorspronklike opnames

Die tien stukke kom uit *Inleiding tot Meditasies deur Jeanette Basson*, die historiese argief van opnames #1–#332, saamgestel deur A.P. Daschner op 9 September 2026.

01 Die wit wolk van stilte

Opname #180 · 29 September 2025 · 05:49

Bron-PDF: bladsy 194

02 Die stil poel ná die storm

Opname #184 · 13 Oktober 2025 · 05:07

Bron-PDF: bladsy 198

03 Dankbaarheid vir die asem

Opname #179 · 19 Mei 2025 · 06:33

Bron-PDF: bladsy 193

04 Die reis van 'n koppie koffie

Opname #192 · 8 Desember 2025 · 05:33

Bron-PDF: bladsy 206

05 Die wonder van 'n blaar

Opname #199 · 9 Februarie 2026 · 04:27

Bron-PDF: bladsy 213

Die oorspronklike opnames • vervolg

Opnamedatums en duur is oorgeneem uit die argief. Die bladsynommers verwys na die aangelewerde bron-PDF.

06 **Lig in jou binnekamer**

Opname #138 · 21 Oktober 2024 · 04:37

Bron-PDF: bladsy 152

07 **'n Hart wat omgee**

Opname #190 · 24 November 2025 · 05:16

Bron-PDF: bladsy 204

08 **Nuwe lewe groei stil**

Opname #206 · 7 April 2026 · 04:52

Bron-PDF: bladsy 220

09 **Die lamp op die bergpad**

Opname #193 · 5 Januarie 2026 · 06:28

Bron-PDF: bladsy 207

10 **Stil in die oomblik**

Opname #311 · Datum onbekend · 04:32

Bron-PDF: bladsy 330

Redaksionele notas

Die dolktekens (†) in die leesteks verwys na die voorstelle hieronder. Hierdie lesings is uit die sinsverband afgelei; hulle moet nog teen die MP3-opnames bevestig word. Die argief se oorspronklike teks bly behoue.

03 • Dankbaarheid vir die asem (#179)

Bron: “lentelemoenboord”.

Voorstel: “lemoenboord”.

04 • Die reis van ’n koppie koffie (#192)

Bron: “bome wat gekpluk moet word”.

Voorstel: “bone wat gepluk moet word”.

Bron: “steeds geniet ontvang”.

Voorstel: “steeds geniet en ontvang”.

06 • Lig in jou binnekamer (#138)

Bron: “O, griewe”.

Voorstel: “Ou griewe”.

Bron: “O, seer kry”.

Voorstel: “Ou seerkry”.

Bron: “om verander lig te wees”.

Voorstel: “om vir ander lig te wees”.

07 • ’n Hart wat omgee (#190)

Bron: “haar vir hom”.

Voorstel: “vir hom”.

Redaksionele notas

vervolg

08 • Nuwe lewe groei stil (#206)

Bron: “sigef”.

Voorstel: “psige”.

10 • Stil in die oomblik (#311)

Bron: “’n Rondvaart blaf”.

Voorstel: “’n Hond wat blaf”.

BRON EN BEWERKING

Die teks is uit die Word-weergawe van dieselfde argief geneem en, met spasiëringsverskille uitgesluit, teen die tien inskrywings in die aangelewerde PDF vergelyk. Die bladsynommers op die bronnelys verwys na die werklike PDF-bladsye.

Die meditasies is volledig behou. Leesparagrafe, leestekens en ooglopende tik- of taalfoute is versorg; enkele herhaalde woorde is weggelaat. Verkorte opskrifte, die inleiding, hoofstukinleidings, “Neem dit saam”-vrae, agterbladteks en hierdie notas is redaksionele toevoegings. Geen klankverifikasie is vir hierdie proefuitgawe gedoen nie.

Vir ’n volgende uitgawe: bevestig die gemerkte lesings teen die klank en laat die leesredaksie deur Jeanette of haar aangewese redakteur nagaan.

Lig in die Stilte

Tien meditasies en oordenkings

Proefuitgawe • September 2026

Die dag vra baie. Hier is 'n oomblik vir jou.

Wanneer die wêreld se geraas saam met jou huis toe kom,
kan dit moeilik wees om tot rus te kom.

In *Lig in die Stilte* nooi Jeanette Basson jou om deur gebed,
verbeelding en verwondering weer aandag te gee aan die lewe
om en binne jou.

'n Stil poel ná 'n storm. Die reis van 'n koppie koffie. 'n Lamp
op 'n donker bergpad. In hierdie eenvoudige beelde ontdek
ons ruimte vir dankbaarheid, deernis en hoop.

Maak oop by die stuk wat jou vandag roep.
Lees stadig. Bly 'n rukkie.

TIEN MEDITASIES EN OORDENKINGS

JEANETTE BASSON