LESSE VIR LEWE

HOE OM GELUKKIG TE WEES

DR SUSAN KRIEGLER

INHOUDSOPGAWE

Die Goeie Nuus……………………………. 6
Kringloop van die Lewe…………………... 7
Daar is ŉ Kortpad…………………………. 10
Wie Wil Jy Wees?.................................... 12
Hou Op Stres………………………………. 14
Die Tempel is Orals…………………......... 16
Skatte in die Koninkryk………………….. 18
Dit Gaan Oor Fokus………………………. 21
Hoe Om te Bid…………………………….. 23
Ontwikkel Visie……………………………. 26
Word Wakker………………………………. 28
Die Groot Illusies………………………….. 29
Die Einddoel……………………………….. 35

DIE KONINKRYK BINNE

THE GUEST HOUSE
Rumi

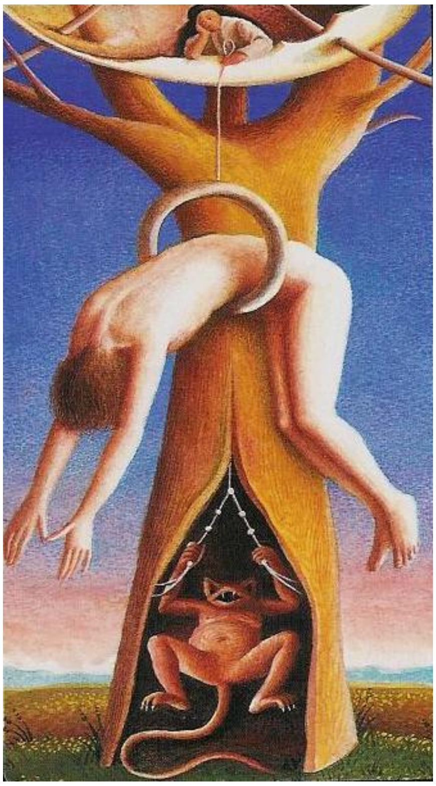
This, being human is a guest house
Every morning a new arrival

A joy, a depression, a meanness,
Some momentary awareness comes
As an unexpected visitor.

Welcome and entertain them all!
Even if they're a crowd of sorrows,
Who violently sweep your house
Empty of all its furniture,
Still, treat each guest honorably.
He may be clearing you out
For some new delight.

The dark thought, the shame, the malice,
Meet them at the door laughing,
And invite them in.

Be grateful for whoever comes,
Because each has been sent
As a guide from beyond.



Die illustrasies in hierdie hoofstuk is grepies uit 'n beroemde Middeleeuse skildery van die Vlaamse monnik Heyronimus Bosch. Die fabelagtige uitbeelding van die Wêreld, die Hemel en die Hel is in die Prado galery in Madrid. Dit het my so aangegryp toe ek dit sien, dat ek 'n halfuur voor die triptiek gestaan het om die duisende klein figuurtjies, kreatuurtjies en fantastieste plante, bome en geboue te bewonder. As gevolg van die surrealisme en amper fantasmagoriese aspek van sy werk, is daar al gespekuleer dat Bosch dalk aan skisofrenie gely het. Vir my is sy werk aangrypend pragtig omdat dit die multidimensionaliteit en kompleksiteit van die menslike ervaring vasvang; die platvloerse, die lelike en die dom aspek van ons menslikheid, sowel as ons onskuld, ons skoonheid en ons heiligheid. Ek dink nie Bosch was waansinnig nie; ek dink hy was "enlightened".

DIE GOEIE NUUS

As jy hierdie boekie in jou hand het, weet jy diep in jou wese dat jy vryer en vloeiender kan wees. Jy kan vry wees van onnodige emosionele swaarkry, beperking en disfunksie. Jy weet dat jy 'n rustige gemoed kan hê wat helder is en straal van vreugde. Jy weet dat jy 'n **grootser en dieper Self** is as die klein self – 'n ego – vasgevang in die sleur en oppervlakkigheid van jou huidige lewe. Jy vermoed jou stres is 'n spinnerak waaragter 'n meer betekenisvolle en ekstatiese manier van wees verskuil is. Jy hunker na daardie gevoel dat jy tintelend en ten volle lewe. Jy het vryheid en vloei al vlietend ervaar maar dit verdwyn weer soos mis voor die son.

Die goeie nuus is dat jy nie regtig hoef te **verander** nie. Dis ook nie asof jy **siek** is en moet gesond word nie. Die feit dat jou mediese skema miskien help om jou psigoterapie te betaal, versterk die suggestie dat ons hartseer of angs in 'n mediese raamwerk moet plaas. As jy net kan vasstel presies wat die oorsaak is, kan die biochemiese wanbalans reggestel word, miskien deur medikasie. Of as jy kan ontdek dat jy miskien as kind gemolesteer is, kan ons die skade deur hipnose uitvee. Volgens die **mediese model** is die deskundige terapeutiese tegniek 'n towerkoeël wat presies gemik word na 'n spesifieke teiken. En dis 'n akkurate diagnose uit die DIAGNOSTIC AND STATISTICAL MANUAL OF MENTAL DISORDERS, byvoorbeeld 'n Grenslyn Persoonlikheidsafwyking, of die nuutste modediagnose: 'n Bipolêre Depressie.

Die idee dat my werk is om mense te verander, is oor die jare deur my lewensmaat (en guru) uitgedaag. Dikwels het hy my aarde toe gebring met: "Jy mors jou tyd. Mense verander nie." Ek moes dit toegee. Ten spyte van oppervlakkige veranderings het my "pasiënte" (soos ek voorheen aan hulle gedink het) soos die luiperd nie hulle kolle verloor nie. Waarmee is ek dan besig? Die vraag het hartverskeurende implikasies as ek dink oor my eie lewe en die van my geliefdes. Daar is geen kitsoplossings of towerslae nie. Dis dieselfde **soeke na liefde en vreugde en betekenis** wat mense na die spreekkamer terugbring, ongeag die Prozac, die Xanor, die Lithium en die Viagra.

In 'n vroegoggend meditasie kom 'n gedagte uit die dieptes op: "Wat laat jou dink jy moet mense verander?" "Ek dog dis waarvoor ek betaal word," protesteer ek. **"Ek**

het hulle reeds volmaak geskape," sê die Stem wat in die stilte kom. "Al wat jy hoef te doen, is om hulle daaraan te **herinner**." "Hoekom het niemand dit vir my gesê toe ek in die Sielkunde 1 klas gesit het nie?" wonder ek. "Dit sou nie 'n goeie effek op jou eksamenpunte gehad het nie, sou dit?" "Ook waar," gee ek weer toe.

Carl Jung het reeds gesê hoewel die Sielkunde kan en moet steun op ander wetenskappe soos die Biologie en die Fisiologie, is dit wesenlik kennis van die siel – die ware Self. Die persoon is heel van die begin af. 'n Mens is nie 'n versameling deeltjies wat deur opvoeding en ervaring en leer bygevoeg word soos stukkies by 'n legkaart gevoeg word nie. Mens strewe nie na heelheid nie; dis reeds daar, ons kom daarmee in hierdie wêreld in. Hoewel opvoeding nodig is sodat mens in die wêreld kan lewe en 'n lewe kan maak, word ons oorspronklike onbeperkte wese daarmee ingekort deur derduisende moets en moenies. Wat in die tweede helfte van die lewensloop gedoen moet word, is om die inherente, verlore **heelheid te herwin**. Die uiteindelike doel van psigoanalise is psigosintese.

KRINGLOOP VAN DIE LEWE

THE WORM'S WAKING
Rumi

This is how a human being can change:

There's a worm addicted to eating
Grape leaves.
Suddenly, he wakes up,
Call it grace, whatever, something
Wakes him, and he's no longer
A worm.

He's the entire vineyard,
And the orchard too, the fruit, the trunks,
A growing wisdom and joy
That doesn't need
To devour.

Ons begin in onskuld. Deur onskuldige kindwees leer ons **optimisme en vertroue**. Omdat 'n kind 'n onversadigbare honger het aan liefde, en tog ook grense en reëls moet leer, en omdat ons ouers blote mense is, ervaar ons ook noodwendig **teleurstelling, verlating, verraad en verwagtings** waaraan ons nie kan voldoen nie. Op 'n sekere manier is ons almal ook **weeskinders** wat in die steek gelaat voel deur diegene wat veronderstel was om vir ons om te gee. Baie kliënte vertel dat hulle met tye gevoel het dat hulle eintlik nie hulle ouers se kind is nie. Danksy die ervaring van **ons alleenheid**, leer ons ook om op ons **eie bene te staan**, maats te maak en met ander **saam te werk** vir oorlewing.

Ons leer om te **veg**, om **doelwitte te stel**, ons ontwikkel strategieë vir die bereiking van daardie doelwitte. Hopelik ook **dissipline en moed**. As daar genoeg onskuld en vertroue in die eerste jare ingebou is, ontwikkel ons ook die vermoë om vir **ander om te gee** en eventueel ook **vir onsself**. Ons begin verstaan hoe om daardie **balans** te kry tussen liefde vir ons naaste en liefde vir onsself en nie die een ten koste van die ander te doen nie. Hierdie vier hoedanighede, basiese optimisme, die vermoë om saam te werk, die moed om te veg vir self en ander, die kompassie om vir onsself en ander te sorg, verskaf die lewensvaardighede ("life skills") om onsself in die samelewing te kan handhaaf. Nieteenstaande ons sukses, voel ons egter altyd onbevredig.

Ons verlang noodwendig na iets **buite onsself**, en ons bly **soekers**, op soek na daardie onnoembare iets wat ons sal vervul. Ons vertrek op baie reise en ons ondervind swaarkry, want iets ('n selfsabotasie?) in onsself, of die lewe, sorg dat ons dinge wat ons as kosbaar en noodsaaklik beskou het, verloor. Die **inisiasies deur pyn** lei tot die ontwaking van werklike passie (die god Eros), en ons raak (partykeer eers na 30) regtig verlief op mense, sake, plekke of werk. Hoe meer oorweldigend die liefde, hoe meer toewyding word geverg, en ons **verloor ons vryheid**.

Die skat wat ons kan ontdek uit die konfrontasie met verlies, dood en liefde, is **die ware Self**. Die kreatiewe beginsel in ons kan ons help om te begin om uit die siel te lewe. Na die eerste helfte van die lewe, waar ons moet uitwerk **wat die lewe van ons wil hê**, moet ons wakker word en uitwerk **wat die siel van ons wil hê**. Die vier vermoëns. Om te strewe, om te **laat gaan**, om **lief te hê**, en te (her-)**skep**, leer ons die basiese prosesse van "sterf" aan die ou self (die ego) en **geboorte gee aan die Self**. Dit bring ons by 'n besef dat ons radikaal **verantwoordelik is vir ons eie lewe**.

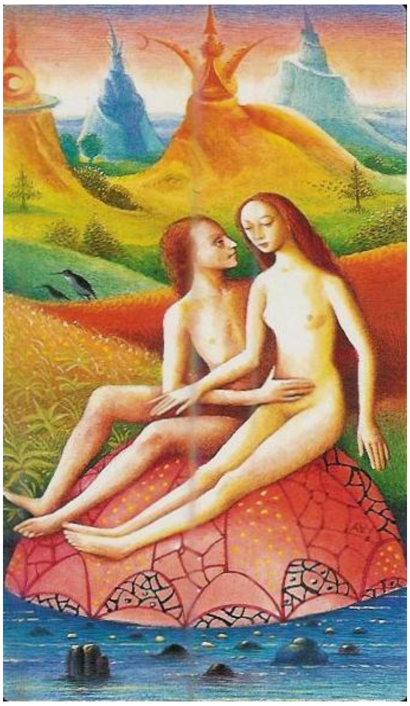
Ons besef dat ons niemand kan blameer vir ons lewe nie, en dat niemand ons gaan red nie. Elkeen is die **skepper** en **heerser** van sy **eie klein koninkryk**. Die eerste gewaarwording is dalk skok en teleurstelling as ons agterkom dat die binnelandskap in 'n haglike toestand is. Maar soos ons toenemend in voeling kom met 'n **dieper wysheid** en **groter Identiteit**, begin die woestyn blom. Daar is manna en kwartels binne-in en ons kan onsself en ander begin **voed, genees en transformeer**.

Ons is egter nie volkome vervul of gelukkig voor ons nie ons eie **subjektiwiteit erken** nie. In die stilte binne-in is ŉ **oeroue wysheid** wat ons help om te verstaan wat waarheid is. Ons leer om ons eie subjektiwiteit en die relatiwiteit van al ons oortuigings te aanvaar. Ons word sensitief vir die woordjie "mos", veral as dit oor ons eie lippe kom. "Dit is mos so" of "ek is mos nou maar een maal so", word ŉ rooi lig. Ons kom agter dis meer elegant om ons **persoonlikheid** soos ŉ ligte mantel te dra, soos ŉ oorpak (ŉ "overall") wat ons in elk geval gaan uittrek die dag as ons (hopelik) met ŉ glimlag huistoe gaan. Niemand vat sy persoonlikheid hemel toe nie – die hel is daarenteen vol persoonlikhede.

Miskien is die hel die toestand waar ons geïdentifiseer is met die persoonlikheid en die dade van die liggaam. Soos my skrywer-kliënt wat sê hy is moeg om so ongelukkig te wees, maar hy wil net nie sy persoonlikheid verander nie. Hy is na alles ŉ Scorpio en trots op die vurige kunstenaarstemperament wat daarmee saamgaan. Ons leer om ons beperkende opinies en illusies en klein begeertes te laat gaan en ons kan vry word deur **"non-attachment"**. Ons sien deur ons eie dwaashede en neem onsself nie meer so ernstig op nie. Met ŉ tikkie **humor** leer ons om **vreugdevol in die moment** te lewe, sonder om ons onnodig oor die dag van môre te kwel.

Om ŉ diep verantwoordelikheid op te neem vir ons eie lewe, om onsself en ander te transformeer en te genees, die laatlos van verknogthede, ŉ absolute toewyding aan die waarheid, hoe ongemaklik ookal, en om eenvoudig, vreugdevol en spontaan te lewe, is in sigself belonings en die bekroning van ons lewensreis. Die finale fase van die reis vou terug in die eerste – ons is **weer soos onskuldige kinders**, maar hierdie keer op ŉ hoër vlak as vantevore. Nou is die kind in ons nie meer onskuldig vanweë naïwiteit nie, maar uit wysheid.

> *At the highest level, the Fool becomes the Wise and Holy Fool who experiences the joy in all life and becomes almost translucent. There is no longer any need to hide or deny anything because nothing is bad or wrong that is simply human; at this level, the Fool merely is. At the journey's beginning, the Fool is evidenced in the undifferentiated quality of little children, who are alive, spontaneous, wholly themselves, and in the moment, and at its end we see the "holy fools" of many spiritual traditions. Zen Buddhism is the path of the holy fool. It means to burn the house, or the Ego, living entirely in the moment. Burning out the ego allows one to stop acting to fit in and please others, and allows one's innate wisdom – the wisdom that is one with the transcendent – to emerge and be revealed."*
>
> *(Carol Pearson: AWAKENING THE HEROES WITHIN)*



Dit beteken om **een te wees met die self en die kosmos**, in vertroue oorgegee aan die proses wat die

heelal is. Dis om te lewe soos die lelies van die veld en die voëls van die lug. Dis om te lewe met insig in die groot kosmiese grap: dat die skatte wat ons buite en binne onsself gesoek het, nooit weg was nie. Inderdaad, die skat is alles wat is. Soos Carol Pearson sê: "The Fool helps us create the Ego, and then it helps us let it go so that we can be one with the All, and discover in that Oneness, great joy."

DAAR IS 'N KORTPAD

JUDGE A MOTH BY THE BEAUTY OF ITS CANDLE
Rumi

You are a king's son.
Why do you close yourself up?
Become a lover.

Don't aspire to be a general
Or a minister of state.

One is a boredom for you,
The other a disgrace.
You've been a picture on a bathhouse wall
Long enough. No one recognizes you here, do they?

God's lion disguised as a human being!
The only way to measure a lover
Is by the grandeur of the beloved.

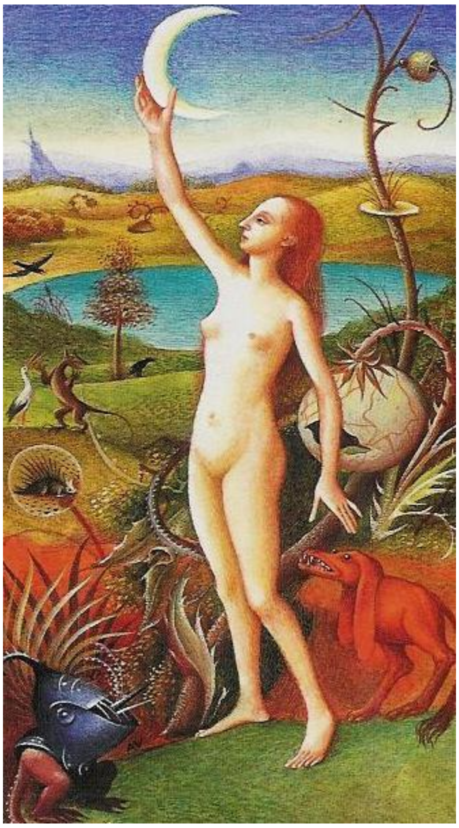
Hoe word dit gedoen? Die kort antwoord is: Hou op stres. **Ontspan**. "Chill." Leef in die oomblik. **Maak oop jou oë.** Alles wat jy nodig het, is reeds hier. "Don't worry, be happy!" Verheug jou in die volmaaktheid van die skepping en jou eie wese, geniet die wonderwerk van die feit dat jy lewe. "Wake up and smell the coffee – and the daisies." Leer om te sê: "Who cares who moved my cheese?" Geluk gaan nie oor wat jy doen of het nie; dis ʼn **lewenshouding**. Jy hoef jouself nie te verander nie – verander liewers jou **fokus**. Dit gaan oor jou **uitgangspunt**. Hou op om die wêreld te probeer verander. Verander jou **perspektief** en jou **wêreld** sal verander. Dis nie jou **omstandighede** wat die oorsaak is van die toestand waarin jy is nie; dis die **toestand** waarin jy is wat die probleem is. Dit gaan oor **wat jy glo**. Dit gaan oor **hoe jy jouself sien**. Doen wat jy nodig het om te doen om **vrede te kry in jouself**, en kyk dan wat jy doen of sê ten opsigte van die omstandighede.

Daar is ʼn **kortpad** na krag en vrede. Dis ʼn **interne koninkryk** – ʼn **hemel op aarde**. Wat jou daaruit verban hou, is **onkundigheid**. Jy het net tydelik vergeet wie en wat jy regtig is en jy kan dit onthou. Jy kan egter nie die toestand van hemelse vrede herwin en daar bly met ʼn klomp **aardse bagasie**, onrealistiese begeertes en onnodige vrese nie. Onthou, dis moeiliker vir ʼn ryk man on na die koninkryk te gaan as vir ʼn kameel om deur die oog van ʼn naald te gaan. Dit beteken nie as jou bankbalans OK is, kan jy nooit hemel toe gaan nie. Dit beteken hoe meer goeters – en dit sluit verhoudings in – vir jou lewensbelangrik is, hoe moeiliker sal dit vir jou wees om in hierdie lewe gelukkig te wees.

Kom ons begin by die begin. Miskien glo jy dit nie, maar die Bybel is nie die enigste boek wat vertel dat die **mens na God se beeld en gelykenis, volmaak geskape** is nie. Dit beteken **jy het niks nodig nie**. Jy is reeds meer as OK. Al is jy net so bolangs ʼn Christen, weet jy dat **God Liefde** is. Ons kom van ʼn goddelike Gedagte (Griekse Logos) wat goed is. Dieselfde almagtige krag wat die heelal deurstraal is ook in die elektriese impulse in jou brein en in jou senuweevesels. Dis die skittering in jou oë en die intelligensie wat jou hart laat klop en jou kos verteer. Dis die misterie van begeerte en potensiële lewe in jou geslagsorgane. Ongeag watter geloof die storie vertel, is die blye boodskap dieselfde. Elkeen van ons is ʼn individuele manifestasie in fisiese vorm van wat God is: onmeetlike **liefde**, onbeperkte **moontlikheid**, stralende **energie**. Die Lewe projekteer die lewe in alles en verheug hom in die spel.

Die moderne Fisika en die Astronomie bevestig dat die heelal ontplof het uit ʼn Enkelheid. Ons, en alles wat is, is gesmee uit die energie en die elementele sterstof wat ontstaan het in die eerste breukdeel van ʼn millisekonde na die oerknal (die "big bang"). Tog is daar in elke sub-atoom, die herinnering aan die enkelheid, die **terugverlang na die oertoestand van eenwees**, en dis miskien wat die liefde is: die "phantom itch" in die geamputeerde ledemaat.

Ons is konsentrasies atoompartikels met ʼn sekere tydelike kohesie, waardeur die liefdevolle Intelligensie en energie van die heelal stroom. Ons is deurlaatbare versamelings dansende atome, waardeur lug en water, kos en drank, musiek en sonlig, kinderstemme en sterstof nimmereindigend vloei. In een moment van seksuele eenwording kom dit alles bymekaar en vat vlam, soos die son se lig wat deur ʼn kristal val. In hierdie vuur ontvang ons die **geskenk van lewe**. Die vuur bly in ons; **dis ons essensiële wese**. Dit het kleur en hitte, maar geen werklike substansie nie. En tog het dit die vermoë om materie te transmuteer. Die vuur brand in ons lendene en in ons harte. Ons kan kies om dit uit ons bewussyn uit te sluit, of ons kan die **lig vertroetel en daardeur warm** gehou word deur die storms van die lewe. Dis miskien wat **vrye wil** regtig beteken.



WIE WIL JY WEES?

Dit gaan oor watter soort mens jy uiteindelik wil wees. Wil jy altyd 'n emosionele kind bly wat ontsteld is oor alles wat gebeur? Wil jy altyd 'n **slagoffer** bly van die **omstandighede** van jou lewe, of wil jy in 'n toestand van **onverstoorbare innerlike vrede** besit? Wil jy regtig aanhou om jou eiewaarde te baseer op jou besittings en jou verhoudings, of wat mense van jou dink of sê, of wil jy jou selfagting begin bou op hoe min dit vir jou saakmaak? Wil jy **werklik** vry word? "Desiderata" beteken dit wat begeer behoort te word – 'n innerlike rustigheid, krag, wysheid en aanvaarding van omstandighede wat mooi saamgevat word deur 'n onbekende skrywer:

DESIDERATA

Go placidly amid the noise and the haste, and remember what peace there may be in silence.

As far as possible, without surrender, be on good terms with all persons.
Speak your truth quietly and clearly; and listen to others; even the dull and ignorant; they too have their story.

Avoid loud and aggressive persons; they are vexatious to the spirit. If you compare yourself to others, you may become vain or bitter, for always there will be greater and lesser persons than yourself.

Enjoy your achievements as well as your plans. Keep interested in your own career, however humble; it is a real possession in the changing fortunes of time.

Exercise caution in your business affairs, for the world is full of trickery. But let this not blind you to what virtue there is. Many persons strive for high ideals, and everywhere life is full of heroism.

Be yourself. Especially do not feign affection. Neither be cynical about love; for in the face of all aridity and disenchantment, it is as perennial as the grass.

Take kindly the council of the years; gracefully surrendering the things of youth.

Nurture strength of spirit to shield you in sudden misfortune. But do not distress yourself with dark imaginings. Many fears are born of fatigue and loneliness.

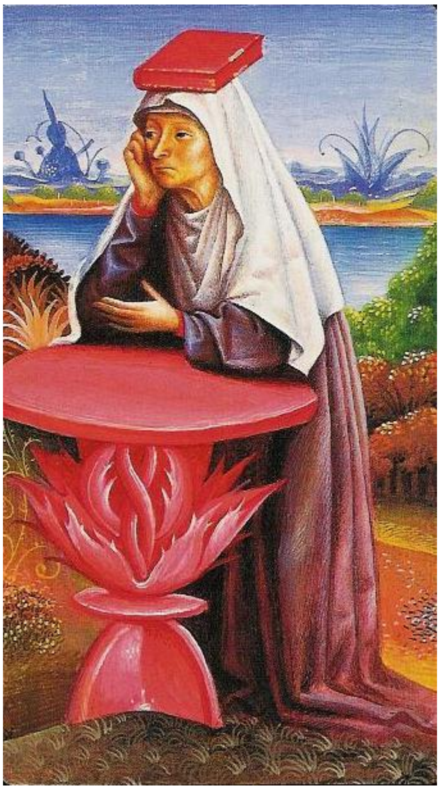
Beyond a healthy discipline, be gentle with yourself. You are a child of the Universe no less than the trees and the stars; you have a right to be here, and whether or not it is clear to you, no doubt the universe is unfolding as it should.

Therefore, be at peace with God, whatever you conceive Him to be. And whatever your labours and aspirations, in the noisy confusion of life, keep peace in your soul.

With all its sham, drudgery and broken dreams, it is still a beautiful world.

Be cheerful.

Strive to be happy.



HOU OP STRES

Om jou te **verset teen die wêreld** soos dit is, of om dit te probeer verander om jou te pas, of om jou voortdurend daaroor te bekommer, is ʼn futiele oefening. Al jou sparteling en worsteling is ʼn vermorsing van energie – ʼn **onnodige kruisiging**.

Die Bybel stel dit so:

> *Moet julle nie bekommer oor julle lewe, oor wat julle moet eet of drink nie, of oor julle liggaam, oor wat julle moet aantrek nie. Is die lewe nie belangriker as kos en die liggaam as klere nie? Kyk na die wilde voëls: hulle saai nie en hulle oes nie en hulle maak nie in skure bymekaar nie; julle hemelse Vader sorg vir hulle. Is julle nie meer werd as hulle nie? Trouens, wie van julle kan deur hom te bekommer sy lewe met een enkele uur verleng? En wat bekommer julle julle oor klere? Let op hoe groei die veldlelies: Hulle swoeg nie en hulle maak nie klere nie. Maar Ek sê vir julle: Selfs Salomo in al sy prag was nie geklee soos een van hulle nie. As God dan die gras van die veld, wat vandag nog daar is en môre verbrand word, so versier, hoeveel te meer sal Hy dan nie vir julle sorg nie, julle kleingelowiges?*
>
> *Julle moet julle dus nie bekommer en vra: "Wat moet ons eet of wat moet ons drink of wat moet ons aantrek" nie. Dit is alles dinge waaroor die ongelowiges begaan is. Julle hemelse Vader weet tog dat julle dit alles nodig het. Nee, beywer julle allereers vir die koninkryk van God en vir die wil van God, dan sal Hy julle ook al hierdie dinge gee.*
>
> *Moet julle dus nie oor môre bekommer nie, want môre bring sy eie bekommernis. Elke dag bring genoeg moeilikheid van sy eie.*
>
> *(MATTEUS 6:25-34)*

Dis nie dat daar iets verkeerds is met materiële dinge nie. Dis ook nie dat aardse sukses en menslike verhoudings nie vir jou plesier en genot kan inhou nie. Weer gaan dit **oor balans**. Om met die Bybel onder die arm rond te stap of heeldag met die oë gesluit te sit en mediteer – om die innerlike lewe te vertroetel ten koste van wat daar buite in jou verhoudings en jou werk aangaan, is ook nie waarvan ons hier praat nie. Die Dalai Lama het tydens ʼn TV onderhoud met ʼn vonkel in sy oog verduidelik dat daar niks verkeerds is daarmee om geluk op die Westerse maniere te soek nie. Dis net dat dit ʼn bietjie dwaas is, want daar is ʼn **kort pad na geluk**. Hoe meer **dinge** en **mense** jy nodig het om gelukkig te wees, hoe langer sal dit vat en hoe makliker is dit om dit te verloor. Jy het dit al in die Sondagskool gehoor:

> *Moenie vir julle skatte op aarde bymekaarmaak waar mot en roes dit verniel en waar diewe inbreek en dit steel nie. Maak vir julle skatte in die hemel bymekaar, waar mot en roes dit nie verniel nie en waar diewe nie inbreek en dit steel nie. Waar jou skat is, daar sal jou hart ook wees.*
>
> *(MATTEUS 6:19-20)*

As die **lewe ʼn skool** is en ons hier is om **lesse te leer**, is Suid-Afrika nogal ʼn goeie klaskamer om te leer om jou prioriteite in orde te kry. Die eerste keer toe ek met enige erns begin nadink het oor wat eintlik bedoel kan word met "skatte in die

hemel", was dit vir my 'n raaisel. My eerste gedagte was dat dit iets soos punte ("brownie points") is wat mens kan versamel sodat jy eendag na jou dood hemel toe kan gaan. Soos ek dit in die Sondagskool gehoor het, is die soort krediete bekombaar deur 'n "goeie Christen" te wees; gereeld Bybel te lees, te bid, kerk toe te gaan, te bely dat ek 'n Christen is en dalk 'n ietsie vir die armes te gee. Nou verstaan ek dit as **innerlike kwaliteite** wat die lewe hier op aarde vir my hemels sal maak.

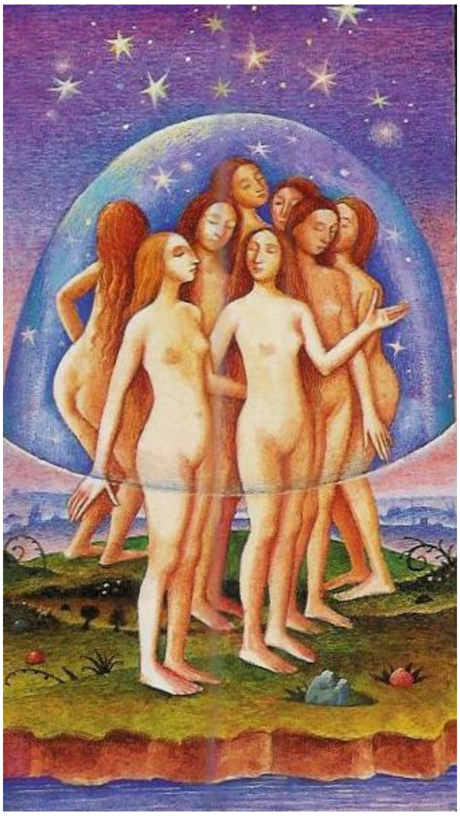
Dit gaan nie soseer oor wat ek doen nie, maar oor **waarom en hoe** ek doen wat ek doen. Omdat God Liefde is, beteken om my te "beywer vir die Koninkryk van God", maar net om alles wat ek doen, uit **liefde** en tot liefde en ter wille van liefde te doen. Nie uit vrees of omdat ek iets daarvoor in ruil wil hê nie. Dit gaan nie oor wat jy doen (of nie doen nie). Dit gaan nie oor die resultate of uitkomste van wat jy doen nie. Dit gaan oor hoe jy doen wat jy doen en veral oor hoekom jy doen wat jy doen.

Dis soos ek vir my jong kliënt – 'n mediese student – wat erg depressief is, probeer verduidelik het: dit gaan jou nie veel help om jou lewe te probeer lewe in 'n futiele poging **om nie sonde te doen nie**. Die Bybel sê as jy met begeerte na iemand gekyk het, het jy al klaar egbreuk gepleeg. Dit beteken nie jy moenie kyk nie. Dit beteken jy kan maar vergeet om die Tien Gebooie te probeer gehoorsaam. Sy is 28 jaar oud en het nog nooit op 'n bed gelê terwyl sy 'n ou soen nie, want dis gevaarlik. Dit kan lei tot die onvergeeflike sonde van seks voor die huwelik. En sy probeer 'n reguit pad loop.

Haar geskiedenis bestaan uit die lys van Christelike jeugkampe, uitreik seminare en gebedsgroepies wat sy bywoon. En die mans wie se harte sy gebreek het omdat hulle nie haar onmoontlike vereistes van Christelike deug en kuisheid beantwoord nie. Natuurlik sit my jong vriendin nog vas in haar kinderlike obsessie om haar streng, konserwatiewe ouers se **goedkeuring te kry** en sy projekteer hierdie beperkende en voorwaardelike paradigma op God, wat die kwaai "Sky Parent" word. Sy is nog steeds besig om te probeer **spesiaal** wees. Sy besef nog nie volwassenheid en vrede beteken om **vrede te maak met die doodgewone en die alledaagse** en om die inherente wonderbaarlikheid in alles en almal raak te sien nie. Sy moet nog leer daar is niks wat ons kan doen om ons **waarde** in God se oë te vermeerder nie en dat almal ewe spesiaal is nie.

Die punt oor **seks** is nie om seks voor – of buite – die huwelik goed te praat nie. Dit gaan maar net om besef dat alle vorms van energie en lewe, insluitende seks, van God kom, en inderdaad 'n vormlike verskyning van God is – derhalwe heilig. Alles is van God en met goddelike heerlikheid en heiligheid deurstraal. Alles en almal moet met **eerbied** hanteer, gerespekteer, **geniet en waardeer** word.

Ons moet leer om te **sê "ja, dankie", in plaas van "nee" vir die lewe**, in watter vorm dit ookal voor ons deur staan. Inderdaad raak ons vervreemd van ons volle menswees en ons siel in die mate waarin ons uit **vrees om 'n fout te maak**, of om sonde te doen, ervarings vermy en mense veroordeel of verwerp. **God is Liefde en Lewe**. As ons verhouding met God ons van die Lewe in sy volle rykdom vervreem of as dit dien om ons van mense te skei eerder as om ons in Liefde met alle wesens te verenig, is daar groot fout met ons siening van God.



DIE TEMPEL IS ORALS

BIRDSONG FROM INSIDE THE EGG
Rumi

Sometimes a lover of God may faint
In the presence. Then the beloved bends
And whispers in his ear, “beggar, spread out
Your robe. I’ll fill it with gold.

I’ve come to protect your consciousness.
Where has it gone? Come back to awareness!”

This fainting is because
Lovers want so much.

A chicken invites a camel into her henhouse,
And the whole structure is demolished.

A rabbit nestles down
With its eyes closed
in the arms of a lion.

There is an excess
In spiritual searching
That is profound ignorance.

Let that ignorance be our teacher!
The Friend breathes into one
Who has no breath.

A deep silence revives the listening
And the speaking of those two
Who meet on the riverbank.

Like the ground turning green in a spring wind.
Like birdsong beginning inside the egg.

Like this universe coming into existence,
The lover wakes, and whirls
In a dancing joy,

Then kneels down
In praise.

Deesdae gaan ek nie eintlik meer kerk toe nie, maar hoe meer ek uit **dankbaarheid** vir my talente en geïnspireer deur liefde vir my werk en mense (en geld!) lewe, hoe meer geld verdien ek. My lewe, my werk, my verhoudings, my gemoed en my liggaam is my kerk. Die tempel is orals. Daar is nêrens waar God nie is nie. ʼn Vriend van my is onlangs na Sedona, in Arizona, om meditasie in afsondering te beoefen, omdat hy sy liggaam en siel in harmonie met God wil bring. Hoewel ek sy toewyding bewonder, wonder ek hoekom hy **elders** heen moet gaan om God te ervaar.

Jy kan God in jou tuin, in die sterrehemel, in ʼn glas water, in ʼn mier, in sonlig, in elke boom aanskou. Maak net oop jou oë. Die Bybel sê die oog is die lamp van die liggaam. Die **lig moet van binne kom**. As daar in die liggaam donkerte is, lewe jy inderdaad in ʼn donker wêreld. Sit die ligte aan. **Verander jou visie** van vrees, oordeel en weerstand, na liefde, aanvaarding en waardering. Sien alles in liefde en jy lewe in ʼn lieflike wêreld.

Dis natuurlik maklik om die mooie en die goeie (God) in ʼn pragtige sonsondergang, of die helder oë van ʼn kind, of ʼn volmaakte blom te sien. Om ook die Goedheid te sien wanneer dit **buite jou donker lyk**, is moeiliker, en dis waar **geloof** inkom. Geloof wat staat maak op die getuienis van die **sintuie** is nie geloof nie. Geloof verg ʼn keuse; dis die visie wat die goeie en die **volmaakte sien** waar dit oënskynlik nie bestaan nie.

Daar is ʼn pragtige storie wat die beginsel illustreer. Dit gaan oor ʼn buitengewoon heilige vrou wat in ʼn verafgeleë dorpie gebly het. Die mense het haar geken as iemand wat wonderwerke kon doen, maar sy wou meer leer. Sy het vêr gereis na die spesifieke guru wat net ʼn paar leerlinge op ʼn keer in sy ashram aanvaar het. Die meester het vir haar ʼn onderhoud toegestaan en nadat hy haar ʼn rukkie lank uitgevra het, sy kop geskud en gesê: “Nee wat. Jy het wel intensiteit, wat nuttig is in ʼn dissipel, maar ek dink jy moet maar huistoe gaan.” Sy besef dis haar laaste kans en voor hy die vertrek kon verlaat, pluk sy haar sari op en urineer op ʼn heilige beeld wat daar staan. “Wat doen jy nou?” vra die meester. Sy antwoord: “Ek demonstreer

dat ek weet dat God **nie meer teenwoordig** is in daardie dinge waarin ons Hom **makliker kan erken** as in die uitskeidings van die liggaam nie." Die guru het haar aanvaar.

SKATTE IN DIE KONINKRYK

> *I am done with great things and big plans, great institutions and big success. I am for those tiny, invisible loving human forces that work from individual to individual, creeping through the crannies of the world like so many rootlets, or like the capillary oozing of water, yet which, if given time, will rend the hardest mountains of human pride.*
>
> *(William James)*

Hier volg 'n kort lysie van die soort hemelse skatte wat jy miskien wil bymekaar maak. Om op **omstandighede** te fokus sal noodwendig tot ongelukkigheid lei, want vir een ding, sal jy altyd besig wees om jouself met ander mense te **vergelyk**. Daar is altyd iemand wat mooier, maerder, ryker of meer bevoorreg is as jy. Dis soos my vriend wat as 'n rugby-afrigter begin het, nou in 'n Toskaanse mansion in 'n sekuriteitskompleks bly, aan hoë bloeddruk ly, reeds sy eerste affair agter die rug het en dink hy gaan tevrede wees as hy 'n plaas in Kalifornië koop. Boonop sal jy, wanneer jy alles het wat jy dink jy nodig het om gelukkig te wees, dag en nag besig wees om daaraan te probeer **vasklou en jou bekommer** oor hoe om dit meer te maak.

Want mens is nooit **tevrede** nie, is jy? Daardie huis, of kar, of lewensmaat waarvoor jy jou oogtande sou gee, verloor baie gou hulle glans en begeerlikheid as hulle in jou besit is. Partykeer kyk ek na mense en dink hulle sal binne 'n jaar begin fout vind met die akkommodasie en die diens as hulle ooit eendag in die hemel kom.

Om die lys van hemelse skatte regtig nuttig te kan gebruik, hou die volgende in gedagte:

> *Wie het, vir hom sal nog meer gegee word, en hy sal oorvloed hê; maar wie nie het nie, van hom sal ook die bietjie wat hy het, weggevat word.*
> *(Matteus 13:12)*

Liefde	Vrede	Oorvloedigheid	Eiewaarde
Krag	Onskuld	Vreugde	Tevredenheid
Vertroue	Gesondheid	Versoening	Vrygewigheid
Lewenslus	Inspirasie	Ekstase	Eenvoud
Helderheid	Beslistheid	Moed	Liefdadigheid
Teerheid	Vryheid	Sprankel	Opwinding
Veiligheid	Dankbaarheid	Geluk	Wonderlikheid
Wysheid	Dapperheid	Sekerheid	Buigsaamheid
Integriteit	Kreatiwiteit	Aanvaarding	Oorvloedigheid
Groothartigheid	Insig	Elegansie	Selfstandigheid
Ligtheid	Humor	Respek	Positiwiteit
Deursetting	Geduld	Kalmte	Geloof

Kan ek jou uitdaag om die lysie aan te vul? Dis regtig die moete werd om jou **woordeskat** vir die benoeming van wat jy regtig in die lewe wil hê, uit te brei. God het vir Adam en Eva die taak gegee om die aarde te beheers en hulle moes vir alles name gee. Jy kan niks hê as jy nie 'n woord daarvoor het nie. Jy kan 'n honderd keer na 'n plant of 'n voëltjie in jou tuin kyk sonder om dit regtig te sien – tot iemand vir jou sê "dis 'n wilde viooltjie" of "dis 'n loerie". Dan "bestaan" daardie iets amper die eerste keer vir jou en erken jy dit as jy dit weer sien. Soveel te meer geld dit vir die onsigbare kwaliteite wat jy in jou binne-koninkryk wil skep, of herken as dit reeds daar is.

Wat ek vir jou sê is dat jy moet ophou om te probeer om situasies of ander mense te verander. Begin eerder in elke situasie en verhouding om te fokus op **die mens wat jy wil wees** soos jy kreatief **respondeer** – eerder as outomaties reageer.

Verantwoordelikheid beteken dat jy begin verstaan die lewe vra vir jou 'n vraag en **jy moet antwoord**. Vanoggend het 'n vrou wie se kind 'n jaar gelede in 'n gyselaardrama in 'n Russiese skool dood is, in 'n televisie-onderhoud gesê sy het 'n ander mens geword in die jaar. Sy het 'n mens geword wat bitter en kwaad is. **Aanspreeklikheid** beteken die lewe spreek jou aan en jy moet **kreatief** antwoord. Dit wat geskep word is die mens wat jy wil wees. Om kwaad, of skuldig, te voel is 'n onkreatiewe, stagnerende antwoord. Dit hou jou in die toestand wat in die eerste plek die fout veroorsaak het.

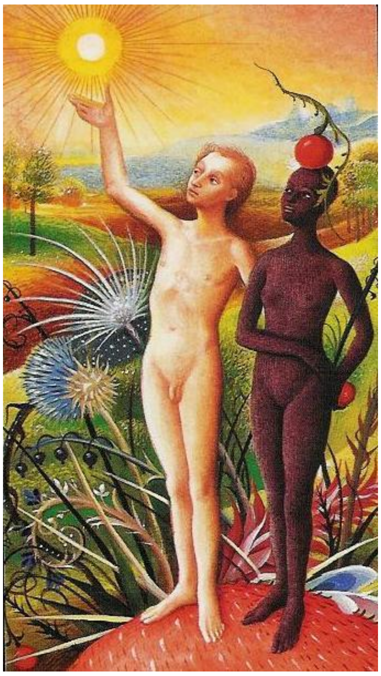
Begin om te dink wie en wat jy wil wees eerder as oor wie jy wil hê en wat jy doen. Sien die lewe en jou verhoudings as 'n **uitdaging** om die mens wat jy geskep is om te wees, te onthul. Laat die teenslae en die teleurstellings jou beitel; besluit om tevoorskyn te kom soos 'n pragtige beeld wat reeds in die marmer verskuil sit wanneer die kunstenaar die rowwe rots in die steengroef gaan haal.

Ek het altyd gedink die versie ("die wat het, sal nog kry…") verwys na mans wat ryk is en meisies wat reeds 'n kêrel het, en toe het dit net my idee dat die lewe nie regverdig is nie, gevoed. Nou besef ek dit is 'n **universele energiewet** en dit verwys na die **toestande van wees** binne-in. Dit kan ook geformuleer word as die Wet van Aantrekking ("The Law of Attraction"). Laat ek verduidelik. Gestel ek sê vir jou dat ek 'n silwer BMW Z4 wil hê. Wel dit vat nie 'n genie om agter te kom dat ek 'n paar denkfoute maak nie. In die eerste plek weet ek nie regtig wat ek wil hê nie. Wat ek eintlik wil hê (en dink ek het nie), is eiewaarde, krag, vreugde, oorvloedigheid, vryheid, wonderlikheid, respek, en dalk 'n bietjie ekstase, 'n gevoel van jeugdigheid en "daringness". My tweede denkfout is dat ek die innerlike toestande onmiddellik gekoppel het aan 'n materiële ding – 'n sportmotor. Ek dink ek sal belangrik, sterk, vreugdevol, jeugdig ensovoorts **wees** as ek daardie ding **het**.

Dis natuurlik 'n ope vraag of dit so sal wees – hou in gedagte ek is al oor die 50 en sal dalk net belaglik voel en nog meer stres oor my geldsake. Boonop sal ek iets moet **doen** om daardie kar te kan hê, en dit is ek sal meer ure moet werk om dit te kan bekostig. En dit sal beteken dat ek in die proses heel waarskynlik die reeds oorvloedige lewenslus, respek, krag, vreugde en vryheid in my lewe sal inboet.

Ek is nie ernstig oor die Z4 nie, maar ek dink jy snap wat ek bedoel. Dis dieselfde soort dwaasheid wat ons sien in die vrou wat haar huwelik en haar hele lewe verwoes in die waan dat sy gelukkig, vervuld en waardevol sal **wees** as sy net 'n baba kan **hê**. As sy maar kon fokus op wat sy reeds **het** en dankbaar en vreugdevol **is** bloot omdat sy die klein wonderwerkies van die alledaagse lewe ten volle ervaar en geniet, is haar kans natuurlik soveel beter om sonder *in vitro* bevrugting swanger te word. En as sy nie **bestem** is om 'n moeder te word nie, sal sy dit met grasie aanvaar en ander uitdrukkings vind vir haar kreatiwiteit en warmte.

Presies dieselfde beginsel is van toepassing op enige iets wat jy te desperaat **wil hê** omdat jy meen daar **ontbreek** iets in jou lewe, byvoorbeeld sukses, bewondering, opwinding, geld, romanse, 'n lewensmaat of wat ookal. Gewoonlik eindig jy met presies die **teenoorgestelde** van dit wat jy so naarstiglik nagejaag het.



DIT GAAN OOR FOKUS

Turn your face to the sun and the shadows fall behind you.
(Maori spreekwoord)

HOE BEWUSSYN WERK
WAAROP JY FOKUS, SAL MANIFESTEER EN VERMEERDER

SIEL SELF	ego self
SPIRITUEEL	materieel / sintuiglik
KONINKRYK	wêreld / tasbaar
ONVERGANKLIK	tydelik / sterflik
WERKLIK	illusie / veranderlik
WETE / GELOOF	denke / sintuie / redeneer
VREDE / VERGIFNIS	konflik / woede / kritiek
VOLMAAK	gebroke / fout / ongeluk
VREUGDE	pyn / onreg
GESOND / HEEL	siek / stukkend
OORVLOED	beperk / armoede / tekort
VRY / GRATIS	vasgekeer / duur
MAKLIK	stryd / worsteling
LIEFDE / EENWEES	vrees / haat / skeiding

Daar is ook 'n ander manier om die lewensbeginsel te formuleer. **Jy kan niks hê as jy die teenoorgestelde daarvan vrees of haat nie**. Dit gaan oor fokus. Ongeag of dit positief of negatief is, dit waarop jy fokus sal (vir jou) verskyn, voortbestaan en vermeerder. Anders om: "What you resist, will persist." **Wat jy vrees en haat, sal orals opdoem.** As jy bang is vir misdaad, of siekte, of onregverdigheid, sal jy dit orals raaksien, selfs al bestaan dit nie. Dis wat jy sal opmerk as jy die koerant oopmaak of die TV aansit. En binnekort begin jy dit **aantrek en skep**.

Daarom, hoe snaaks dit ookal mag dink – moenie die bose teenstaan nie. Jy sal nooit ŉ bevredigende en produktiewe verhouding kan hê as jy nie eers OK is daarmee om **alleen te wees** nie. As jy desperaat is, sal jy bes moontlik die eerste die beste vryer aansien vir jou sielsmaat en selfs al was dit ŉ ordentlike mens, sal jou besitlikheid en veeleisendheid hom gou-gou verjaag.

People who have not been in Narnia sometimes think that
A thing cannot be good and terrible at the same time.

(C.S. Lewis)

As jy nie aanvaar dat seks ook ongemak, verveling, frustrasie, en platvloersheid insluit nie, sal daardie erotiese en romantiese ekstase wat jy begeer, nooit realiseer nie. Om die waarheid te sê, jy sal heel waarskynlik sonder seks sit. Die beginsel word dramaties geïllustreer juis wanneer ŉ vrou wat vir jare probeer het om ŉ kind te kry, uiteindelik aanvaar dat sy nie ŉ ma gaan word nie, ontspan, op vakansie gaan, en… hei presto! Jy het al agter gekom dat wanneer jy gemaklik is daarmee dat jy ŉ groot krater van jouself kan maak, jou toespraak baie beter afgaan as wanneer jy te hard probeer. Dat wanneer jy **vrede het met die uitkoms**, die resultaat van wat jy doen altyd beter is.

In die pragtige Hindu BHAGAVAD GITA (Gandhi se "moedersmelk") word dit so gestel: Doen wat jy doen, maar lê die (materiële) uitkoms soos blomme aan die voete van God.

The spiritually mature human being lets all things come and go without effort, without desire for any foreseen result, carried along on the current of a vast intelligence. The idea that there is a goal is wrong. We are the goal; we are always peace. To get rid of the idea that we are not peace is all that is required.

(Voorwoord)

Onthou dat as geluk en vrede vir jou afhanklik is van ŉ gelukkige verhouding of jou gewig of jou bankbalans, is dit **nie regtig joune nie**. Soos die Zen meester vir sy leerling gesê het: As jy dink die stilte en die vrede van jou meditasie is afhanklik van die pragtige tuin waarin jy net voëlgesang en windklokke kan hoor, is dit nog nie jy wat mediteer nie – dis die tuin wat mediteer. Die boek Job is ŉ dramatiese illustrasie van die beginsel dat jy eers alles – besittings, familie, selfs gesondheid – in jou gemoed moet **prysgee** om dit alles ast'ware terug te kry. Eintlik kan jy niks op aarde regtig besit as jy dit nie eers prys gegee het nie.

Dis nie dat jy nie die dinge mag hê nie; dis net dat jy jou fokus moet regkry. Jy moenie dink dis waarvan jou geluk, jou vrede of jou heil afhang nie. Maak jou geluk ŉ innerlike toestand wat in wese **onafhanklik is van die omstandighede** buite jou. In Boeddhisme word daar onderskei tussen "happiness" wat waarneembare oorsake het, en "bliss" wat van binne kom en **onverstoorbaar** is omdat dit **sonder oorsaak of voorwaarde is**. Dit het my lank gevat om te verstaan dat dit is wat in 1 TESSALONISENSE 5:16-19 bedoel word:

Wees altyd bly. Bid gedurig. Wees in alle omstandighede dankbaar, want dit is wat God in Christus Jesus van julle verwag. Moenie die Heilige Gees teenstaan nie.

Om te fokus op en dankbaar te wees vir wat **reeds in jou lewe is**, is ongetwyfeld 'n sleutel tot die koninkryk. En daar is geen beter manier om dankbaarheid en **oorvloedigheid** te demonstreer as om dit wat jy het, met ander **te deel** nie. Om iemand anders pragtig en betekenisvol te laat voel, is 'n kortpad na die besit van jou **eie skoonheid en waarde**. Dis hoekom dit beter is om te gee as om te ontvang. Inderdaad is dit die selfsugtigste ding wat jy kan doen. Dit laat jou beter voel. Moenie dinge vir ander mense doen nie; jy sal net ongelukkig voel as jy nie iets terug kry nie. **Doen dit vir jouself**, of ter wille van die Liefde, dan maak dit nie saak of dit raakgesien of waardeer word nie.

Each of us must make our own true way
And when we do, that way will express the universe.
(Suzuki Roshi)

HOE OM TE BID

Looking for God is like seeking a path in a field of snow; if there is no path and you are looking for one, walk across it and there is your path.
(Thomas Merton)

In my praktyk het ek agter gekom dat die enkele stukkie uit die Bybel wat die ergste smart veroorsaak, die versie is wat praat oor gebed, waar gesê word "vra en daar sal

vir jou gegee word, klop en daar sal vir jou oopgemaak word.” Mense verstaan dit miskien verkeerd omdat die konteks waarin dit bedoel word, nie na **wêreldse goed** verwys nie, maar na die **koninkryk**. Dit moet eintlik gelees word saam met die stukkie waar jy gewaarsku word om nie vir jou kosbaarhede in die materiële dimensie bymekaar te maak nie. Die deur waaraan jy moet klop, is natuurlik eintlik die poort na die koninkryk.

Baie mense bid jare lank vir die genesing van ŉ siekte, of dat ŉ huwelik gered sal word, of dat ŉ kind sal ophou met dwelms, of iets anders in die materiële dimensie. As hierdie gebede nie verhoor word nie, kan ŉ mens se geloof wankel. Dit veroorsaak baie keer bewuste of onbewuste woede teen God as ons vir aardse dinge of omstandighede bid. En moenie ŉ fout maak nie, ŉ gelukkige huwelik of die welsyn en geluk en van jou kinders is aardse dinge. Baie mense dink hulle is glad nie materialisties nie en daarmee bedoel hulle geld is nie vir hulle belangrik nie. **Verknogtheid aan geld** is egter **nie die enigste soort materialisme** op die planeet nie. Materialisme beteken dat jy **afhanklik** is van enige tasbare of waarneembare omstandigheid vir jou geluk.

ŉ Vriendin sê byvoorbeeld nou die dag vir my met sterre in die oë dat sy nou weet daar is ŉ God omdat ŉ SMS gebedsketting geslaag het – ŉ tienjarige seuntjie wat probeer selfmoord pleeg het, het uit sy koma wakker geword. Ek betwyfel dit nie dat sulke gebede wel dikwels verhoor word nie, maar dis ŉ **misplaasde begrip van wonderwerke** as ons geloof afhang van **uitsonderlike insidente** waar die natuurwette oënskynlik verbreek of omgedraai word, soos wanneer iemand wat in ŉ rolstoel gesit het, skielik weer kan loop, of iemand wat sterwend was aan kanker volkome herstel.

Die punt is dat ons almal, ook die wat wonderbaarlik genees is, tog eendag sal sterf. Die liggaam is verganklik en dis hoogstens maar ŉ uitstel van die onafwendbare. My beste vriendin is ŉ mediese dokter en as sy sê sy het iemand se lewe gered, het ek al vir haar gevra of sy nie dalk bedoel sy was ŉ instrument in ŉ Hoër Hand wat die persoon se dood uitgestel het nie. My punt is eintlik dat ons moet **onderskei tussen “magic” en “miracles”**.

Die KURSUS IN WONDERWERKE (COURSE IN MIRACLES), my tweede Bybel, sê **ŉ wonderwerk is ŉ verandering in siening**. Dis ŉ interne gebeurtenis waardeur persepsie (dit wat sintuiglik waargeneem word) vervang word met visie. Deur die ego of die liggaam se oë lyk dit byvoorbeeld of iets ŉ ongeluk, of verkeerd, of ŉ onreg is. Deur die siel se oë sien ons dat alles wat is presies is soos dit hoort.

In daardie moment as **my visie en wil verenig met die Wil van God** en ek kan derhalwe slegs die volmaakte in die situasie en die Liefde wat onderliggend aan alles is sien, word **die “fout” reggestel**. Dan volg werklike **vergifnis** outomaties. Dan kan ek God prys en loof vir die situasie **soos dit is**, sonder dat ek Hom vra om dit te **verander om my wil te pas**. Dikwels volg op so ŉ wonderwerk inderdaad ŉ stukkie towerkuns en die omstandighede verander dienoorkomstig die visie. Meestal is dit onnodig dat die situasie verander as ek vanweë die interne verandering besef wat die **geskenk in die situasie** is.

Kom ek noem ʼn voorbeeld in geval dit baie abstrak klink. Ek het vir my lewensmaat uit my hart uit dankie gesê dat hy in verband met ʼn bepaalde "issue" in my lewe nie vir my die soort ondersteuning gegee het wat ek in die beginjare van ons verhouding van hom wou gehad het nie. Die smart waarvan ek praat, is seker enige ouer se grootse nagmerrie – een van my pragtige, talentvolle drie dogters was hopeloos verslaaf aan dwelms. Ek het my dierbare beste vriend gesoebat om sy skynbaar onsimpatieke houding te verander. Ek moet byvoeg dat daar ʼn verskil is tussen simpatie en empatie. Hy was altyd empaties.

Deur my veranderde visie besef ek nou dat wat ek wou gehad het – iemand wat saam met my huil - nie in my beste belang sou wees nie. Bejammering sou neergekom het op **vertroeteling van ʼn illusie** wat ek moes laat los. Dit sou my **verknogtheid aan my siening van die situasie as ʼn tragedie** gevoed het. Ek het ʼn veel **groter geskenk** gekry: aanvaarding van die situasie. Ek het ook ʼn paar **karakterspiere** ontwikkel - nederigheid, moed, oorgawe, insig en die gewoonte van gebed sodat ek troos van God kan ontvang. Inderdaad skatte in my binne-koninkryk. Ek het nie my vriend se simpatie gekry nie; wel sy respek.

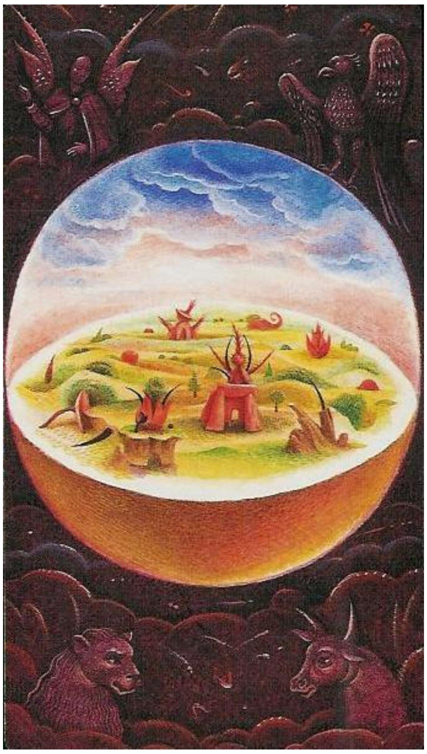
Vir jare het ek desperaat gebid dat my dogter sal verander. Ek het vrede gevind – en ʼn nuwe, diep verbintenis met haar – toe ek begin **bid vir die visie om die volmaaktheid te sien** in die pad wat haar siel gekies het vir hierdie lewe en vir die genade om die bestemming wat God vir haar in gedagte het te aanvaar. Ek het geleer dat die grootste liefde is **om lief te hê soos God lief het**. Ek het my wil vir haar versoen is met haar wil vir haarself. Toe sy huistoe gaan na Hom, was ek voorberei om die golwe van smart toe te laat om my uit te spoel op ʼn vredevolle strand waar ek die volmaaktheid van haar skynbaar gebroke lewe en haar oorgang na ʼn groter volmaaktheid kan aanvaar. In die proses het ek uiteindelik ʼn **grootmens geword**. Ek hoop dit rus my beter toe om ander te help om ook hulle hartseer te transendeer en om ook groot te word.

My verliese en teleurstellings was uiteindelik **geskenke van bo**. Dat ek brandarm grootgeword het (dit het my deursetting en dankbaarheid geleer), dat ek geskei is (dit het my selfstandigheid geleer), dat ek nie die pos by die universiteit gekry het wat ek verdien het nie (dit het my na die praktyk gebring waar ek soveel vervulling ervaar). Ek bid nie meer dat God ʼn situasie verander nie. Ek bid eerder vir die visie sodat ek kan sien wat die geskenk in die situasie is en ek sê by voorbaat dankie.

Ek het met die insig – dat ʼn **dankgebed ʼn kortpad is na ʼn wonderwerk** – gewonder oor die "Onse Vader." Dit lyk soos ʼn vra-gebed. Die lig het vir my opgegaan toe ek van Ron Roth (THE HEALING PATH OF PRAYER) verneem dat dit nie ooreenstem met die oorspronklike teks nie. ʼn Hervertaling van die Aramese teks laat blyk dat dit nie ʼn enkele versoek bevat nie. Dis nie ʼn **smeekbede** nie – dis ʼn dankgebed en ʼn **loflied**. Dis nie om God te herinner aan ons behoeftes nie – dis om **onsself te herinner** dat Hy reeds aan al ons behoeftes voldoen. Dit klink so:

Liefste Pappa wat in die onsienlike dimensie is,
Jou Naam is Heilig;
Jou koninkryk is rondom ons;
Jou wil geskied orals en altyd,
op die aarde net soos in die hemel.

Jy gee vir ons elke dag die voeding wat ons siel nodig het;
Jy sien ons foutiewe gedagtes oor die hoof,
net soos ons mekaar se foute miskyk; en
Jy bevry ons van die dwaling van verknogtheid aan materiële dinge.
So is dit vir ewig en altyd.
Amen.



ONTWIKKEL VISIE

> *One has not only an ability to perceive the world, but an ability to alter one's perception of it. More simply, one can change things by the manner in which one looks at them.*
>
> *(Tom Robbins: EVEN COWGIRLS GET THE BLUES)*

Inderdaad weet julle Vader wat julle werklik nodig het nog voor julle dit vra. Dit gaan oor die visie wat so pragtig in die boek Job in God se eie woorde as 'n gedig in vraagvorm gegee word. Nadat Job **alles verloor** het, insluitende besittings, familie en gesondheid, omdat God (die Liefde / die Lewe) die Satan (die Vernietiger / die Saboteur) in sy lewe losgelaat het, antwoord God hom uit die stormwind. Dit klink miskien soos 'n ongevoelige reaksie as daar vir Job gesê word hou nou op met jou kortsigtige vragies: **EK IS die EEN wat die vrae vra** en jy moet antwoord. Dis 'n herinnering daaraan dat ons nie moet vra "hoekom ek?" nie.

Ons moet onthou dis die Lewe – God – wat die vraag aan ons stel. Ons moet antwoord. Die gedig in vraagvorm is een van die mooiste **natuurbeskrywings** in enige taal. "Waar was jy toe ek die heelal, die hemelliggame, die aarde, die natuurkragte en al die lewensvorms geskape het?" vra God. Die doek wat geskilder word begin op die kosmiese skaal en "zoom in" op die kleinste details van die

skepping – die dratyd van die bokkies, die vurige glans in die oog van wilde perde, die patroontjies in die skubbe van ŉ krokodil.

Wat die Stem vir Job probeer sê is dat daar ŉ grootse, wonderbaarlike en **liefdevolle, intelligente krag** is wat deur die heelal stroom en dit organiseer. Dit is wat in Taoïsme die Tao genoem word. Dit – die Liefde, die Lig, die Lewe, die Krag, die Volmaaktheid – is kenbaar in die duiseligwekkende dimensies van die kosmos net soos in die ragfynste aartjies in ŉ blomblaar. Maak oop jou oë, die wonderwerk is reg rondom jou**.** **Niks is toevallig nie**. Daar is nie ongelukke of foute nie. Alles het betekenis.

Alles is volmaak en haarfyn beplan; met ongelooflike aandagtigheid, goedheid en sorg aanmekaar geweef. As daar ŉ skynbare ramp in jou lewe gebeur, herinner jouself daaraan en **verenig jouself met die grootse Proses wat die Lewe is**. Daaruit kom vir jou grootser insig en onverstoorbare vrede. As dinge in my lewe "verkeerd" gaan, is daar vir my geen groter troos as om "Discovery" of "National Geographic" aan te skakel nie. Dan sien ek in die insekte en die kosmiese nebulae, in die aardse tornado's en die onmeetlike galaksies, die evolusie van spesies en die elektrochemiese netwerke in die brein, die verstommende wonderwerk wat ons omring en wat ons is.

Jy hoef nie kerk toe te gaan om God te ervaar nie. Jy, en die heelal, is die tempel. Deepak Chopra sê:

> *Peel away the layers of an onion, and at the center you will find emptiness; peel away the layers of a human being, and at the center you wll find the seed of God.*
>
> *(HOW TO KNOW GOD)*

Die brein is gebore uit ŉ enkele bevrugte sel sonder enige breinfunksies; slegs ŉ spikkeltjie lewe. ŉ Honderd biljoen neurone het uit daardie ligspikkel ontwikkel, maar dit bly onaangetas in onskuldige eenvoud. Dis ŉ G-kol, die "God-spot" in die brein. Die brein ken dit as sy **oorsprong en bron**. Die einddoel van die brein se evolusie is om daardie onblusbare vonkie vreugde en waarheid te herwin. Dis die begin en die einde, die Alfa en die Omega van die eindelose en rustelose elektriese storms in die brein.

Die brein is hardbedraad om God te vind, maar nie in die digte woud van die intellek nie, nie met die rasionele denkprosesse nie. Hiervoor sal jy jou S.K., jou spirituele intelligensie moet inspan, maar tot dit gebeur, sal jy nie **weet wie jy is** nie. Die digter Hafiz sê:

> *Oh mind, visit the place where you can see the Beloved;*
> *Give up this world so that you may see the other world.*

Die pad na spirituele ontwaking is nie deur konseptualisering nie, maar deur ekstase; die **geestelik volwasse** mens is nie sober van intellektuele begrip nie, maar dronk van die liefde.

Every child that is born, is God asking, "Who am I?" and every lifetime is a unique attempt at finding an answer, yet at our common centre we already know what we are. The Mystery knowing itself. Love making love to itself. Beauty delighting in itself. Truth true to itself. Being being itself.
(Timothy Freke & Peter Gandy: JESUS AND THE GODDESS)

Albert Einstein het gesê die wonderlikste ding wat ons kan ervaar, is **die misterieuse**. Dit is die bron van alle egte kuns en alle wetenskap. As die misterieuse vir jou 'n vreemdeling is, as jy nie meer kan stilstaan in verstomde verwondering nie, is jy so goed as dood. Jou oë is toe.

WORD WAKKER

Millions of persons long for immortality,who do not know
What to do with themselves on a rainy afternoon.
(Onbekend)

Father Anthony de Mello (in WAKING UP TO LIFE) sê die meeste mense weet dit nie, maar hulle is vas aan die slaap. Hulle word slapend gebore, trou aan die slaap, kry kinders in hulle slaap, en hulle sterf sonder dat hulle ooit wakker geword het. Hulle verstaan nooit die wonder en die skoonheid van hierdie iets wat ons die lewe noem nie. Elke diep denker, hetsy Katoliek, Calvinisties, Moslem, Hindu, Boeddhisties of Taoisties, stem saam oor een ding. En daardie een waarheid waarby elke geloof uitkom, is: **Alles is wel**. Dis 'n groot gemors, maar alles is reg. In die bekende woorde van Dame Julian of Norwich, 'n Katolieke non en mistikus: "And all will be well. And all manner of things will be well." 'n Vreemde paradoks.

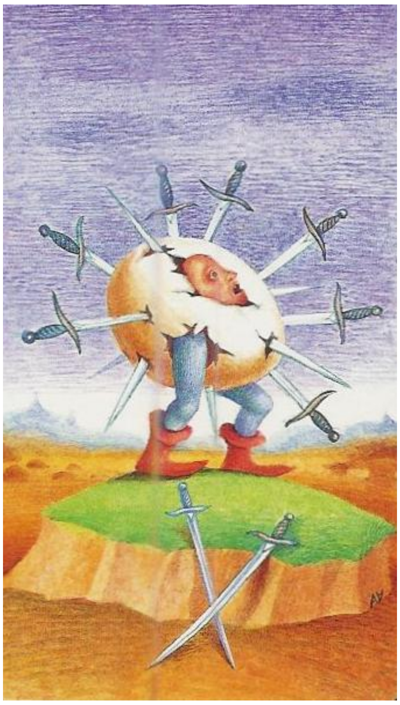
Die tragedie is dat so min mense wakker word en dit snap. Hulle lewe in 'n nagmerrie. Dis soos die storietjie van die man wat klop aan sy seun se kamerdeur

en roep: "Kosie, word wakker!" Kosie sê: Ek wil nie opstaan nie, Pa." "Staan op," sê sy pa, "jy moet skool toe gaan." "Maar ek haat skool," sê Kosie. "Hoekom?" vra sy pa. "Eerstens," sê Kosie, "dis vervelig. Tweedens, die kinders terg my. En derdens, die onderwysers haat my." Die pa antwoord: "Ek gaan vir jou drie redes gee hoekom jy moet skool toe gaan. Eerstens, dis jou plig. Tweedens, jy is 45 jaar oud. Derdens, jy is die hoof van die skool."

Word wakker! Jy is te oud om nog aan die slaap te wees. Hou op om met jou speelgoed te speel en as jy nie jou sin kry nie, jou poppe uit die pram te gooi. Hou op met kerm en kla en om te "sulk" en te verwag **ander mense** gaan jou gebreekte speelgoed regmaak. Hou op om ander mense se gebreekte speelgoed te probeer heelmaak. "Gee my my gebreekte huwelik terug." "Maak my stukkende loopbaan heel." "Maak my finansies reg." "Gee my my stukkende reputasie, my gebreekte sukses terug." Almal wil hê iemand moet hulle speelgoed regmaak.

Om wakker te word is baie keer 'n **pynlike ervaring**. Dis irriterend om wakker gemaak te word. Ek gaan nie probeer om jou wakker te maak nie. Al wat ek gaan doen is om vir jou te sê wat ek dink. Ek gaan net my dansie dans. As jy daarby baat, wonderlik. Indien nie, gaan gerus voort. Onthou net, as jy aanhou om te **dink soos in die verlede, gaan niks in jou lewe verander nie.** Soos die Arabiese spreekwoord sê:

> *The nature of the rain is the same, but it grows thorns in the marshes and flowers in the garden.*



Dit gaan oor wat die **fondament van jou vrede** in die lewe is.

> *Elkeen dan wat hierdie woorde van My hoor en daarvolgens handel, kan vergelyk word met 'n verstandige man wat sy huis op rots gebou het. Die stortreën het geval, vloedwaters het afgekom, winde het teen daardie huis gewaai en daaraan geruk, en tog het dit nie ingestort nie, want die fondament was op rots. En elkeen wat hierdie woorde van my hoor en nie daarvolgens handel nie, kan vergelyk word met 'n dwaas wat sy huis op sand gebou het. Die stortreën het geval, vloedwaters het afgekom, winde het teen daardie huis gewaai en daaraan geruk, en die huis het ingestort en is heeltemal verwoes.*
>
> *(MATTEUS 7:24-27)*

DIE GROOT ILLUSIES

> *A life spent in making mistakes is not only more honorable, but more useful than a life spent in doing nothing.*
>
> *(George Bernard Shaw)*

As jy enige iets soos ek is (en ek vermoed jy is, want ons is ontstellend – of gerusstellend – eenders onder die oppervlakkige "designer" verskille), het jy al 'n hele paar "oplossings" met passie aangepak. Toe ek 'n kind was, het ek gedink as ek my ouers en onderwysers kan paai met **goeie gedrag** (hoofmeisie in St. 5) en 'n pragtige rapport, plus sport **prestasie**, is my geluk verseker. As my pa net een keer wil kom kyk as ek by die Noord-Transvaalse gimnastiek uitdunne wawiele doen. Toe dit nie werk nie, en toe die hormone my vel in vuurspuwende bulte laat uitbars, dog ek my heil lê in "with it" klere, "hip" gesegdes en 'n "cool boyfriend" soos gedefinieer deur my skinderkringetjie bestemaats.

Desperate pogings om die puisies te dokter, 'n "Twiggie" lyfie te kry deur "Thins" (eetlusdempers) en wonderdiëte, kom nou nog by my op as ek in die spieël kyk – maar nou is dit plooie wat pla en dalk is "Botox" inspuitings die antwoord. **Lyf-obsessies** is gekombineer en soms afgewissel met tye waar ek gedink het alles sal regkom as ek genoeg bid, en kerk toe gaan. Toe ek die eerste keer 'n regte diamant aan my vinger het dog ek "This is it!" **"Happily ever after"** is uiteindelik my voorland. Toe nou nie. Soos Muriel Rukeyser sê: "My lifetime listens to yours."

Terug na die vorige oplossing: prestasie ('n graad, 'n professoraat), weer voorkoms (gym toe, 'n "perm"). Miskien moet ek my – na die wittebrood – nors, koue en kritiese eggenoot kerk toe sleep sodat hy kan onthou dat hy voor die preekstoel belowe het dat hy my nooit ooit sleg sal laat voel nie. Wat van emigreer na Amerika (die land van melk en heuning destyds), of wat van ons bou 'n **pragtige huis**, of kom ek lees YOUR ERRONEOUS ZONES (Wyane Dyer se eerste "best seller")? Weer alles net **tydelike oplossings**. O, ek weet: 'n fraaie ou **babatjie** in my arms gaan my nuttig, liefdevol en heel laat voel. Ons het nou enetjie, wat van 'n boetie vir haar? Oepsie, nog 'n dogtertjie.

Na 'n jaar op Prozac en slaappille, tevergeefse huweliksterapie en 'n paar besoeke aan 'n vriendelike dominee, is die oplossing om **die koutjie se hek oop te kry**. Lees Wayne se nuutste: EVERY PROBLEM HAS A SPIRITUAL SOLUTION, maar neem dit nie ernstig op nie. Probeer die Metodiste Kerk of Lewende Woord. Probeer New Age. Gaan sien 'n psychic, of trek Kaap toe. Na die egskeiding, weer terug na die "singles scene" en klere, hare, die wilgerlat lyfie, 'n nuwe geliefde, trou, nog 'n huis, kind… moet ek verder gaan?

Carl Jung het opgemerk dat die huwelik selde of nooit 'n vervullende verhouding word sonder 'n krisis nie**; bewussyn word nie sonder pyn gebore nie**. Ons snap nie maklik dat om bemin te word, ons eers moet leer om te bemin nie. Dis slegs as ons **verhoudings begin sien as 'n geleentheid vir groei** en 'n uitnodiging tot **selfontdekking**, dat die beloofde land binne gegaan kan word. "Perfect love means loving the one through whom one becomes unhappy" (Harville Hendrix: FINDING THE LOVE YOU WANT). Die moed en die insig om my verhoudings te sien as 'n spieël waarin ek my onopgeloste kinderwonde, my ontkende Self en my diepste verhouding met die lewe en God kan herken, het 'n hele nuwe wêreld geopen.

Nou weet ek die probleme en konflikte in my verhouding is 'n bron van kennis en insig, 'n Tao, 'n Yoga, 'n **weg tot genesing** van my self en my maat, en uiteindelik tot **ontwaking**. Elke interaksie is 'n leerskool in die liefde, bevat 'n greintjie van 'n groter waarheid, is 'n kykie in my eie verborge donkerte en 'n blik op my verlore, maar altyd

potensiële heelheid. Net soos enige ander groei of heelwording, is die taak in verhouding ook in die finale analise ŉ "D.I.Y."-werkie. Ook hier moet ons uiteindelik aanvaar dat of **niks niemand daar buite** dit vir ons gaan doen nie.

Jy moet verantwoordelikheid neem vir jou eie heelwording, en die manier waarop dit in ŉ verhouding gebeur, is paradoksaal, deur jou energie weg van jouself, op jou maat se heelwording te fokus. Dis die sprong van hebsugtige verliefdheid na die **onvoorwaardelike gee** van "agape", volwasse liefde. Dis weer ŉ paradoks dat jy nie in staat sal wees om dit te doen as jy nie ook geleer het hoe om onvoorwaardelik lief vir jouself en gelukkig in jouself te wees nie. Jy kan net uit oorvloed gee. **Jy kan niks vir ŉ ander mens gee wat jy nie self het nie**.

Die huwelik, soos elke ander aspek van die lewe, is essensieel ŉ spirituele pad. Die huwelik met ŉ ander mens kan nie werklik voltrek word voor die **interne, heilige huwelik (heelwording)** plaasgevind het nie. Die mistieke huwelik, wat in letterlike sin opgeneem kan word as Christus wat sy bruid, naamlik die bekeerdes of die kerk kom haal, verwys eintlik na ŉ innerlike gebeurtenis: die siel, wat homself as "Seun van God" onthou, kom haal en "trou" met die ego, of die persoonlikheid. So word die ego getransformeer, vertroetel en begelei deur die liefdevolle, deernisvolle "bruidegom", die ware Self. **Die "sielsmaat" is uiteindelik die ware Self**.

Dit het ek begin besef toe ek na die soveelste probeerslag besef dat daar nie ŉ prins is wat my uit die kombuis gaan bevry nie. Ek moes **self die koets skep** deur die skynbaar nuttelose dinge in my lewe, soos die rotte in die storie van Aspoestertjie, in iets diensbaar – die perde vir die koets – te omtower. Gelukkig is daar altyd hulp van bo, soos gesimboliseer deur die "Fairy Godmother" in die sprokie. Dit verwys na die **moederlike aspek van God**; iets wat ons miskien as die Heilige Gees kan ervaar.

Nietemin, ek moes eers regtig ontdek dat "she who waits for the knight in shining armour, will clean up after his horse." Ek het altyd gesê elke prins wat ek nog ooit gesoen het, het in ŉ padda verander. In my lewe het ek met die prins getrou en kort na die wittebrood het hy in die ondier verander. Later was dit nie meer snaaks nie. Mettertyd moes ek **in die spieël kyk** en besef die monster is my eie ontkende selfverwerping, selfsug en aggressie.

Inderdaad, toe ek ŉ kind was het ek soos ŉ kind gedink. Die probleem was dat ek nie opgehou het om soos ŉ kind te dink toe ek in ŉ grootmenslyf begin lewe het nie. Soos baie mense wat eintlik suksesvol en slim is, was ek **te slim vir by eie beswil**. My planne het te dikwels geslaag. Ek was te goed met manipuleer. Ek het my sin te veel gekry. Dis miskien hoekom die Bybel sê salig is die armes van gees – hulle leer vroeg in hulle lewe al **nederigheid en oorgawe**. Tot op die ouderdom van 43 het ek nog steeds na ŉ raaisel in ŉ spieël gekyk. En ek was in die Sondagskool en ek het Matteus 6 uit die kop geleer, maar ek het dit nie ter harte geneem nie.

Tog het ek met tye onthou hoe ek as kind op die plaas plat op my rug, in ŉ nessie in die lang liggeel gras gelê het, opgekyk het na die ligblou hoëveldhemel en my siel het vry soos ŉ voël daarbo geswewe en met die wolke ingesmelt. Daar was ekstatiese oomblikke van mistieke eenwording en eenvoudige woordlose vreugde sonder oorsaak of rede, net die reuk van die wind, die skugter gesiggies van

veldblomme na reën en die sonwarm, oeroue wysheid van grys klippe. Maar mens moet eers 'n rukkie lewe en **jou kop stamp** voor jy jou ore en jou oë weer regtig kan **oopmaak**.

Die lewe moet jou eers 'n paar keer **op die knieë** bring voor jy besef dis beter om **daar te bly**. Voor jy in staat is tot volwasse perspektief en diep insig; voor jy lank genoeg stilbly en luister om die Stem in die stilte te hoor. Omring deur donker, as jy wag, gaan die ligte binne-in aan en jy begin jou lewe begryp as jou gesprek, jou **dans met God**. Jy weet hoe dit is. Jy ken jou eie storie. Miskien het jy al wakker geword.

THE AWAKENING

A time comes in your life when you finally get it. When in the midst of all your fears and insanity you stop dead in your tracks and somewhere the voice inside your head cries out ENOUGH! Enough fighting and crying or struggling to hold on. And like a child quieting down after a blind tantrum, your sobs begin to subside, you shudder once or twice, you blink back your tears and through a mantle of wet lashes you begin to look at the world through new eyes. This is your awakening.

You realize that it's time to stop hoping and waiting for something to change or for happiness, safety and security to come galloping over the next horizon. You come to terms with the fact that he is not Prince Charming and you are not Cinderella and that in the real world there aren't always fairy tale endings (or beginnings for that matter) and that any guarantee of "happily ever after" must begin with you, and in the process, a sense of serenity is born of acceptance.

You awaken to the fact that you are not perfect and that not everyone will always love, appreciate or approve of who or what you are and that's OK They are entitled to their own views and opinions. And you learn the importance of loving and championing yourself, and in the process a sense of new found confidence is born of self-approval.

You stop complaining and blaming other people for the things they did to you (or didn't do for you) and you learn the only thing you can really count on is the unexpected. You learn that people don't always say what they mean or mean what they say and that not everyone will always be there for you and that it's not always about you. So, you learn to stand on your own and to take care of yourself and in the process a sense of safety and security is born of self-reliance.

You stop judging and pointing fingers and you begin to accept people as they are and to overlook their shortcomings and human frailties and in the process a sense of peace and contentment is born of forgiveness.

You realize that much of the way you view yourself, and the world around you, is a result of all the messages and opinions that have been ingrained into your psyche. You begin to sift through all the "stuff" you've been fed about how to behave, how you should look, how much you should weigh and what you should wear and where you should shop and what you should drive, how and where you should live and what you should be doing for a living, who you should sleep with, who you should

marry and what you should expect from a marriage, the importance of having and raising children or what you owe your parents.

You learn to open up to new worlds and different points of view. You begin reassessing and redefining who you are and what you really stand for. You learn the difference between wanting and needing and you begin to discard the doctrines and values you've outgrown, or should never have bought into to begin with and in the process you learn to go with your instincts.

You learn that it is truly in giving that we receive. And that there is power and glory in creating and contributing and you stop maneuvering through life merely as a "consumer" looking for your next fix. You learn that principles such as honesty and integrity are not the outdated ideals of a bygone era but the mortar that holds together the foundation upon which you must build a life.

You learn that you don't know everything, it's not your job to save the world and that you can't teach a pig to sing. You learn to distinguish between guilt and responsibility and the importance of setting boundaries and learning to say NO. You learn that the only cross to bear is the one you choose to carry and that martyrs get burned at the stake.

Then you learn about love. Romantic love and familial love. How to love, how much to give in love, when to stop giving and when to walk away.

You learn not to project your needs or your feelings onto a relationship. You learn that you will not be more beautiful, more intelligent, more lovable or important because of the man on your arm or the child that bears your name.

You learn to look at relationships as they really are and not as you would have them be. You stop trying to control people, situations and outcomes. You learn that just as people grow and change so it is with love… and you learn that you don't have the right to demand love on your terms… just to make YOU happy.

You learn that alone does not mean lonely. And you look in the mirror and come to terms with the fact that you will never be a size five or a perfect "10" and you stop trying to compete with the image inside your head and agonizing over how you "stack up."

You also stop working so hard at putting your feelings aside, smoothing things over and ignoring your needs. You learn that feelings of entitlement are perfectly OK… and that it is your right to want things and to ask for the things that you want… and that sometimes it is necessary to make demands.

You come to the realization that you deserve to be treated with love, kindness, sensitivity and respect and you won't settle for less. And you allow only the hands of a lover who cherishes you to glorify you with his touch… and in the process you internalize the meaning of self-respect. And you learn that your body really is your temple, and you begin to care for it and treat it with respect. You begin eating a balanced diet, drinking more water and taking more time to exercise. You learn that fatigue diminishes the spirit and can create doubt and fear. So, you take more time

to rest. And just as food fuels the body, laughter fuels our soul, so you take more time to laugh and play.

You learn, for the most part, in life you get what you believe you deserve… and that much of life truly is a self-fulfilling prophecy. You learn that anything worth achieving is worth working for and that wishing for something to happen is different than working toward making it happen.

More importantly, you learn that in order to achieve success you need direction, discipline and perseverance. You also learn that no one can do it all alone and that it's OK to risk asking for help.

You learn that the only thing you must truly fear is the great robber baron of all times – FEAR itself. You learn to step right into and through your fears because you know that whatever happens you can handle it and to give in to fear is to give away the right to live on your terms. And you learn to fight for your life and not to squander it living under a cloud of impending doom.

You learn that life isn't always fair, you don't always get what you think you deserve and that sometimes bad things happen to unsuspecting, good people. On these occasions you learn not to personalize things. You learn that God isn't punishing you or failing to answer your prayers. It's just life happening.

And you learn to deal with evil in its most primal state – the ego. You learn that negative feelings such as anger, envy, and resentment must be understood and directed or they will suffocate the life out of you and poison the universe that surrounds you. You learn to admit when you are wrong and to build bridges instead of walls.

You learn to be thankful and to take comfort in many of the simple things we take for granted, things that millions of people upon the earth can only dream about, a full refrigerator, clean running water, a soft warm bed, or a long hot shower.

Slowly, you begin to take responsibility for yourself by yourself and to make yourself a promise to never betray yourself and to never ever settle for less than your heart's desire. And you hang a wind chime outside your window so you can listen to the wind. And you make it a point to keep smiling, to keep trusting and to stay open to every wonderful possibility.

Finally, with courage in your heart and God by your side you take a stand, you take a deep breath and you begin to design the life you want to live as best you can.

(Skrywer onbekend maar hoogs gewaardeerd)

DIE EINDDOEL

Die einddoel is om te lewe in die vrede en eenvoudige geluk wat kom as ons **bevry word van onkunde, vrees en naïewe begeertes**. Dit is om te besef ons is meer as wat ons ooit kon droom. Dis 'n werklikheidskuif, dis 'n wêreld wat omgedop word. Soos ons onsself geleidelik bevry uit die konseptuele matriks wat ons vir die werklikheid aangesien het, word ons al hoe meer **gemaklik met onsekerheid** en al hoe meer vertroud met die mistieke, paradoks en misterie.

Die woord Gnosis wat in die Bybel gebruik word, word gewoonlik vertaal met **"geloof"**, en dit word maklik gelyk gestel aan 'n intellektuele verstaan en glo. Dit verwys egter eerder na 'n volledige begryping van die volmaaktheid. Dis eintlik om **niks te verstaan nie en alles lief te hê**. As ons wil belewe wat Paulus noem "die Vrede wat alle verstand te bowe gaan", moet ons die verstand te bowe gaan.

Ons skep konseptuele modelle van die werklikheid omdat ons bang is vir die lewe en wil weet wat aangaan, sodat ons onsself kan **beveilig**. Maar "Enlightenment" is om te weet dat ons volstrek veilig is, omdat ons **essensieel buite die wêreld** bestaan. Omdat jou Self siel is, met ander woorde nie-materieel, is die ware jy in 'n sekere sin nooit eers gebore (lyf geword) nie. Wanneer jy dit besef, kan jy die illusie van die konseptuele matriks laat gaan en die Misterie lewe. Jy kan die lewe toelaat om jou te verras en te betower. Jy kan onthou jy het die antwoord eintlik van altyd af geken.

> *We start the spiritual quest because we experience life as a terrifying mystery which we want to understand. This is Hell. We end by trusting in the goodness of life, which we know is a Mystery beyond comprehension. This is Heaven.*

(Freke & Gandy: JESUS AND THE GODDESS)

Jy raak nou ongeduldig. As jy hierdie boekie in jou hand het, het jy inderdaad 'n gefrustreerde of selfs desperate vraag gevra. En jy wil 'n antwoord hê. Die vraag was iets soos:

- *Hoe kom ek uit hierdie gat uit?*
- *Hoe kan ek my lewe verander?*
- *Hoe voel ek beter oor myself?*
- *Hoe raak ek ontslae van die angstigheid?*
- *Hoe skud ek die depressie af?*
- *Hoe kom ek uit die ongelukkige verhouding?*
- *Hoe kry ek 'n maat wat lief is vir my?*
- *Hoe raak ek ontslae van finansiële selfsabotasie?*
- *Hoe hou ek op om myself af te takel?*

Daar is inderdaad 'n baie eenvoudige antwoord. **Fokus na binne**. Jou heil is nie te vinde in enige iets wat jy kan doen, bereik, besit of hê nie. Hou op worstel, word wakker, word groot, laat los en gee oor. **Alles wat jy regtig nodig het, is reeds hier**. **Huil heelhartig en met oorgawe, haal diep asem, hou op kla en soek die geskenk** wat reeds binne-in jou is en wat deur die omstandighede blootgelê kan word. Nee, sê jy, dit het jy ook al probeer. Jy het al moed opgegee en vir dae op die bank gelê en TV kyk.

Dis nie presies wat ek bedoel nie. Om jou oor te gee aan selfbejammering, depressie of drank gaan dit nie doen nie. Mense sê ook vir my as in die rigting begin praat: "Wil jy nou hê ek moet 'n boemelaar word?" "Hoe sal ek suksesvol wees as ek ophou om te stres?" "Moet ek nou Gods water oor Gods akker laat loop?" Miskien is laasgenoemde **opsie** nie 'n slegte idee nie. Onthou egter weer: dit gaan oor balans. Hou op om in **swart of wit**, alles of niks terme te dink – die lewe is veel komplekser en interessanter as dit. Raak ontslae van jou verslawing aan ekstreme, krisis en drama. Kies vrede bo drama. Om dit alles saam te vat, hier is wat ek glo:

AL WAT IS…

Is liefde. Niks wat werklik IS, kan bedreig word nie. Niks wat ONwerklik is, bestaan nie. God is liefde en God is al wat werklik bestaan. Liefde is die bron van alles wat is. Daar is niks wat nie van God is nie. Ek erken geen ander mag nie. Alles en almal is 'n vorm van Liefde. Die heelal is manifestasie van 'n volmaakte gedagte van God. Niks anders het werklikheid nie. Wat onheilig lyk, is bloot dit: 'n illusie.

EK IS…

Deel van die Krag wat my skep. Ek is 'n lewende deel van God wat asem haal. Ek is 'n menslike verskyning van die Asem van die Liefde. As God ophou om die gedagte wat ek is te dink, sterf ek nie, maar keer ek terug na my oorspronklike vorm in die hart van God. Ek bestaan in God en skep my wêreld deur my gedagtes en woorde. My werklikheid weerspieël wie ek is. My wêreld is volmaak, heel en volkome.

LIEFDE IS…
Die visie wat die deel van God wat in almal en alles is, kan sien. In liefde is ons Een Wese wat in verskeie vorms verskyn. Onvoorwaardelike liefde is om die volmaaktheid in alle wesens te sien, al het hulle vergeet wie hulle is. Liefde is nie iets wat ek nodig het nie; dis Wie Ek Is. As ek liefhet, bevry en vertroetel ek my ware Self, meer as die een wat ek bemin. Ek het lief om my Self en die een wat ek lief het te herinner Wie Ons Is.

LEWE IS…
Die volmaakte geleentheid om te ondek Wie Ek Is. Ek is hier om my Self as die Lig in die donkerte te ervaar. Ek verwelkom die donkerte as 'n gulde geleentheid om my ware wese te ervaar en te laat skyn. Ek verheug my in die lig **en** die duisternis, die goed **en** die kwaad; dis hoe ek groei. Elke krisis is 'n kans vir 'n wonderwerk; elke verlies 'n uitnodiging tot 'n opstanding. Ek het my vyande lief; hulle is my onderwysers; ek weet God stuur vir my net engele.

OM TE OORLEWE…
Hoef ek net te wees Wie Ek Is. Ek word liefdevol versorg. Die liefde in my hart resoneer met gebeure en lei my om die regte dinge te sê en te doen. My Wesenheid trek outomaties die situasies, verhoudings en mense na my aan wat vir my oorvloed, vrede en liefde bring. Dankbaarheid is die magneet wat nog meer redes tot dankbaarheid aantrek. Ek verruil ambisie vir inspirasie; vir my is sukses 'n wonderbewuste lewe.

MY VEILIGHEID…
Is in my weerloosheid. Ek hoef nie my onskuldige Self te verdedig nie; dit sou net bevestig wat nie eers bestaan nie. Ek staan hier as 'n sagmoedige boodskapper van Liefde wat nie van hierdie wêreld is nie. Ek aanvaar kritiek; dis hoe ek nederigheid, eerlikheid, moed en integriteit ontwikkel. Ek lewe en bemin heelhartig; die enigste mislukkings wat ek vermy is die waaruit ek nie leer nie. Die ergste wat kan gebeur is dood, en dis nie die einde van die wêreld nie.

MY STORIE…
Is die ontvouing van my Siel se Doel, wat oneindig wonderliker is as die menslike storielyn. My einddoel is om die Lig te sien; dis my hoër agenda elke dag van my lewe; verlede, hede en toekoms. My ware verhaal is my reis na die plek in my waar Christus is. Ek bestaan net in die Nou, waar tyd nie bestaan nie. Elke siklus eindig waar dit begin: alles is presies soos dit moet wees, en alles was, is en sal wel wees.

VREES…
Is totaal onnodig. As daar iets is wat ek kan vrees, is dit om te vergeet Wie Ek Is en Hoekom Ek hier is. As vrees my oorval, verwelkom ek tog die vrees; dis 'n herinnering om weer te onthou.

Miskien verskil jy van my. Die wêreld is propvol oënskynlike bewyse van die teendeel. Verkriklike dinge gebeur daagliks wat ons kan laat dink daar is groot fout. Aaklige dinge gebeur met goeie mense. Eintlik het ek geen idee of dit wat ek glo, **waar** is nie. Die werklikheid, en selfs die Bybel, is oop vir hoogs uiteenlopende interpretasies. Die punt is dat ek kies om dit te glo, want dit laat my goed voel en dit gee vir my wat ek regtig wil hê: vreugde en vrede onder alle omstandighede.

Ek wil graag afsluit met my gunsteling gebed.