

Daar is geen ontsnaproete of kortpaaie as jy treur nie. Dis die pad wat jy moet stap. Enduit. As jy êrens probeer kortpad vat, gaan jy maar net met 'n ompad terugkom op die treurpad. Daar is geen roetekaart vir treur nie, want treur strek nie van punt A na punt B en dan het jy gearriveer nie. Om dus te sê daar is bepaalde fases van rou voor genesing, is 'n vereenvoudiging. Rou is nie stappe wat jy moet deurwerk en dan is dit afgehandel nie.

Rou is eerder 'n proses wat soos die branders van die see aanhou uitspoel en weer terugtrek. Partykeer dink jy dat jy nou 'n bepaalde herinnering verwerk het, net om weer deur dieselfde brander omgeklits te word.

Sommige mense troos jou deur te sê dat tyd alle wonde heel, maar soms is dit na 'n jaar erger, omdat tyd juis verbygaan en die verlange al hoe erger raak. Partykeer kry 'n mens letterlik nie asem nie, so pyn jou borskas fisies van verlange. Miemie het dit so gestel: "Dit is beslis nie tyd wat dinge beter maak nie, eerder die mate waarin jy jouself toelaat om gesond en eerlik te rou."

As jy nie jou intense routyd gebruik om tot nuwe insig en verdieping te kom nie, sleep jy jouself maar net uitsigloos voort en hoop dit sal eendag beter gaan. Routyd en die stilte en nadink wat daarmee saamloop, is noodsaaklik sodat jy weer regop kan staan op jou klein kolletjie aarde.

Wanneer jy jou dae vol maak met baie dinge, omdat jy eintlik die konfrontasie met jouself en jou eie pyn wil vermy, verpas jy die voorreg om deur die Heilige Gees self getroos te word. Vir ander mense lyk dit dalk of 'n mens dae lank passief sit en niks doen nie, maar 'n eerlike rouproses is allermens passief.

Om gesond te rou, vereis dat jy ook objektief na jouself moet kan kyk. Jy moet nie selfgesentreerd en selfbejammerend word nie. Andrew het eendag opgemerk: "Mamma moet nie altyd by dieselfde tannie huil nie." Natuurlik is die versoeking daar om by 'n simpatieke persoon net oor jou eie swaarkry te praat. Dit kan die persoon later versmoor en laat terugdeins as jy aankom. Maak seker dat jy nie in 'n ongesonde roupatroon vasval nie. Soms is dit nodig om vir jouself te sê: "Nou dink jy mos in sirkels" of: "Hou op tob oor die oomblik van die dood of dinge waarop jy tog nooit antwoorde sal kry nie."

'n Mens moet jouself so goed ken dat jy weet wanneer jy in 'n afwaartse spiraal ingaan. Keer jouself voor jy by daardie punt kom. Hou 'n dagboek en herlees jou eie gedagtes. Dis 'n goeie barometer van jou gemoedstoestand.

Daar is dinge waardeur 'n mens moet werk en dinge wat 'n mens lief moet laat. As ek wonder of ek nie besig is met ontkenning as ek weier om aan sekere dinge te dink nie, vra ek myself af: Gaan dit bydra tot my heling, of dien dit geen doel nie?

Gaan dit my nie eerder aftrek nie? Party noodsaaklike dinge is aanvanklik onmoontlik om te konfronteer, maar dis tog noodsaaklik om een of ander tyd daardeur te werk. 'n Mens weet self wanneer jy reg is daarvoor. 'n Vriendin het die laai met haar ma se juwele na haar dood net so in 'n roomysbak leeggemaak. Na ses jaar kan sy haarself nog nie sover kry om die bak oop te maak nie. Sy sal nog. Eendag. Gaan ons ooit ophou treur? Ek glo nie. Die pyn kry net 'n ander loop. Eers oorspoel dit elke sekonde van jou dag. Dis dáár in elke dink en doen. Selfs deur die

nag. Of jy slaap of wakker lê. Alles is deurtrek met verlies. Soos die tyd aanstap, word die verlang dieper. Die pyn kronkel soos 'n breë pad dwarsdeur elke dag. Al die ander paaie sluit by hierdie pad aan. Gelukkig het elkeen van hierdie paadjies uitspanplekke waarby ons kan stilstaan op ons groot sirkelpad deur die lewe.

“Hoe kom jy deur 'n dag?” vra iemand.

“Ek sit my linkervoet uit die bed.”

Ek doen een klein dingetjie op 'n slag. Ek beplan nie lank vooruit nie. Ek gebruik my energie bietjies-bietjies. Ek bel net as dit nodig is. As ek iemand se verjaarsdag vergeet, raak ek nie ontstig nie. Soms kanselleer ek selfs 'n gawe uitnodiging as ek nie genoeg geesteskrag daarvoor het nie.

Ek leer om van klein genades te leef.

'n Duifie wat in die nag begin sing. My wit ysbergroos wat skamerig begin blom. 'n Melkert van my buurvrou op 'n grou oggend. Vrolike sms-boodskappe van my kinders. George wat soggens vir my tee in die bed bring.

Dit help om iets te skep en vir jouself te kan sê: “Hier waar niks was nie, staan nou iets.”

Ek het kappertjiesaad by Millerspunt geoes en in 'n pot geplant. Toe die eerste kappertjie vanself sy roesrooi blare oopvou, was dit vir my 'n bevestiging van God se goedheid en sorg.

Op die pad van treur is 'n klein kappertjie soms 'n hele blomtuin.

Kopiereg © 2008 Lizette Murray; stapaan@mweb.co.za

Alle regte voorbehou. Geen gedeelte van hierdie boek mag gereproduseer word in enige vorm of op enige manier sonder die skriftelike toestemming van die outeur nie.

© Skrifaanhalings uit die Bybel (Nuwe Vertaling 1983) van die Bybelgenootskap van Suid-Afrika.

Redakteur: Lucia Smith

Omslagontwerp: FJ Wepener

Voorbladfoto: Miemie du Plessis. Henri in Botswana Julie 2004

Foto's: Murray-gesin
Miemie du Plessis
Corné Schriek
Piet van Niekerk

Eerste uitgawe – Julie 2008
ISBN 978-0-9814189-0-2

Но все это повлечет за собой и другое много чего другого.

Через час я уже сидел в баре в Виллидж, выполняя вторую часть инструкций.

Он опорожнил ее себе в рот и откинулся спиной на стопку учебников для девятого уровня.

Это было самое слабое из Ужасающих Заклятий, погружавшее место действия в полную и непроглядную тьму на целый день.

Взгляд его скользил по очертаниям ее щеки и плеча.

Нет, предупреждать его было уже поздно!

document.getElementById("J#1371339428sX1G38V812x382dfe23").style.display = "none";

Меня так заворожил собственный " [За все надо платить](#) " рассказ, что только сейчас я "
[Агнес Грей](#)
" заметил, что мы едем уже больше "
[Злая кровь](#)
" часа.

Мейтланд признал, что Джейн сказала правду насчет спасения его " [Учебный практикум по дисциплине Финансы и кредит](#)

" жизни, и внезапно почувствовал себя в долгу перед ней.

Джеми склонился " [234 самых лучших Сочинения по русской литературе 7-11 кл](#) "
от; над другом, "
[Тесты по английскому языку для сдачи экзамена GRE](#)
" чтобы убедиться, не померещилось ли ему.

Я прочел вам эту " [Ярополк](#) " лекцию, потому что нуждаюсь в драматическом
ограничении того, " [Бренды Люди и вещи](#) "
что сейчас скажу, а я хочу "
[Шесть комедий](#)
" сказать кое-что драматическое.

Медленно покачивая головой, он " [Лечебный факультет или Спасти лягушку](#) "
подошел к постели.

Именно в этот вечер все и случилось.

document.getElementById("9182dbe3f761cQWTzO").style.display = "none";

Как " [сберегательный банк вклады](#) " бы там ни было, последний раз Илит
видела Скандера именно в " [Лечебная](#)
[физ. культура в педиатрии](#)
" Драконовых скалах.

Одна ее " [Мифы и легенды Древней Греции](#) " рука была свободна, а на столе
рядом с ней " [Почетный академик](#)
[Сталин и академик Марр](#)
" стояла чашка кофе.

Оставь свои привилегии " [Ханский посол](#) " до лучших времен.

Затем откинулся в кресле, закрыл глаза, "[Лучшие рецепты блюд для пароварки...](#) "
сложил руки и последовал за долгим следом, "
[Маша учит цвета Маша и Медведь](#)
" который он не брал со времен .

Что делать, горько ответила "[Бабушка на сносях](#) " Джина.

Несмотря на все "[Злобный ветер](#) " это, Брайан отдавал себе отчет, что он
"
[Третий проект Точка перехода Россия](#)
[против Голема](#) " и его столь
напичканные современным оборудованием яхты уходят в прошлое.

document.getElementById("e247bf43922hzqm930y7ml0u").style.display = "none";

Казалось, "[скачать asphalt 5 для android](#) " это было местом отдыха от "[и](#)
[гры готовим гамбургеры бесплатно](#)
" света и суеты.

Я сокрушенно покачал головой, "[Дикие животные/Кто это там](#) " потом встал и
забросал костер комьями "
[скачать музыка самая классная](#)
" земли.

Ты проникал в "[краткое содержание гроза по действиям](#) " умы многих
калифорнийцев.

Мейтланд потер лицо, стараясь "[малыш и карлсон скачать бесплатно](#) "
вмассировать в бледную кожу "
[Мост через вечность](#)
" и мышцы хоть какое-то выражение.

Я "[игра хон скачать](#) " выследил тебя у Хала, некоторое время держался
"
[скачать караоке минусовки](#) " поблизости, но в
"
[Алмазная колесница.](#)

[Два тома в одной книге](#)

“баре тебя упустил.

Я тоже выстрелил, потом снова спрятался, чтобы приготовить гранату.

document.getElementById("d41cb1e47zXPURRkBb0E9J9z6H").style.display = "none";