

2

Geloof is gedagtes

Wat jy glo sal gebeur

As hierdie storie van die vrugbare grond en die mier vir jou te vergesog klink, sal jy verbaas wees om te hoor dat hierdie beginsel nie net vandag deur die wetenskap verklaar word nie, maar dat dit al eeue net so in die Bybel staan. Die Bybel praat op 'n paar plekke hieroor.

Ons lees byvoorbeeld dat Job 'n baie ryk man was en dat hy op 'n dag alles verloor het. *“Wat ek gevrees het, het oor my gekom; waarvoor ek bang was, het my getref.”* (Job. 3:23) Hy het waarskynlik baie gedink oor die dag wanneer hy alles kan verloor. Wat hy in der waarheid gedoen het, is om sy brein met gedagtes van verlies te voer. En toe gebeur waaraan hy lank genoeg gedink het. Toe word dit sy realiteit.

Die sosioloog Robert K. Merton, het die uitdrukking *“self-fulfilling prophecy”* geskep om hierdie verskynsel, wat al sedert antieke tye in literatuur voorkom, te verwoord. En dit het eintlik 'n baie eenvoudige en logiese verklaring. In sy boek, *Social Theory and Social Structure*, (Robert K. Merton, *Social Theory and Social Structure*, Free Press, 1968) beskryf hy verskeie studies, maar ek noem net die volgende eenvoudige voorbeeld: Marie dink dat haar huwelik, net soos haar ouers s'n gaan misluk. Haar vrese en gepaardgaande destruktiewe gedrag, lei uiteindelik daartoe dat sy

“Wees veral versigtig met wat in jou hart omgaan, want dit bepaal jou hele lewe.”

– Spreuke 4:23

wel skei. Sy het met haar “*self-fulfilling prophecy*,” haar negatiewe gedagtepatroon, haar realiteit geskep!

Daarom die waarskuwing in Spreuke 4:23: “*Wees veral versigtig met wat in jou hart omgaan, want dit bepaal jou hele lewe.*” Van al jou aktiwiteite moet jy seker maak wat in jou kop aangaan. Want dit het die vermoë om jou realiteit te skep.

Maar gelukkig kan jy ook positiewe gedagtes op dieselfde manier inspan om positiewe realiteite te skep. Wat ’n wonderlike gedagte dat ons verlede nie ons toekoms hoef te definieer nie. Maak nie saak hoeveel mislukkings jy op jou kerfstok het nie, jy het ’n merkwaardige vermoë om alles te word wat jou Maker vir jou in gedagte gehad het.

Jesus self het ook op ’n paar plekke hieroor gepraat: “*Wat julle glo, sal gebeur.*” (Matt. 9: 29) As jy die positiewe glo, sal dit gebeur. As jy die negatiewe glo, sal ook dit gebeur. Op ander plekke het Hy by herhaling in dieselfde konteks gesê: “*Jou geloof het jou gered.*” Die Griekse woord vir “gered” het in die oorspronklike teks die betekenis van “heelmaak.” Ons sou ook kon sê: ’n nuwe realiteit is geskep deur dit wat jy geglo het.

En hier is die punt: Of jy hierdie waarheid wil erken of nie, dit bly waar en geld vir alle mense, vir gelowiges en ongelowiges. Jy kan nie kies of dit waar of vals is nie. Dit is ’n universele wet en ’n skeppingsgegewe en alle mense is daaraan onderworpe. “*Hy laat immers sy son opkom oor slegtes en goeies, en Hy laat reën oor dié wat reg doen en oor dié wat verkeerd doen.*” (Matt 5:45)

Wat jy glo, die gedagtes wat jy in jou kop rondra is wat jy kan verwag wat in jou lewe gaan gebeur. Want gedagtes raak dinge. Wat jy dink, raak jou realiteit.

Jou gedagtes bepaal jou realiteit op twee vlakke:

- jou *innerlike*, liggaamlike realiteit, en
- jou *uiterlik* realiteit, jou omstandighede.

So, kom ons kyk hoe dit werk.

Gedagtes en jou *innerlike* realiteit

Die plasebo-effek beskryf hoe jou gedagtes die vermoë het om jou innerlike liggaamsfunksies en prosesse te verander.

Plasebo werk so: Pasiënte kry foppille, maar hulle dink en glo dit is die regte soort pil. En die resultate, as gevolg van dit wat die pasiënt *dink*, is verstommend. Soveel so dat farmaseutiese maatskappye plasebo gebruik om die werklike effek van alle nuwe medikasie te toets voordat dit vrygestel word.

Hoe die proses werk is dat jy vir een groep pasiënte medisyne gee wat jy wil toets, en 'n ander groep kry die foppil. Dié het geen aktiewe bestanddele in nie. Nie die dokters of die pasiënte weet watter pasiënt die regte pil kry nie.

- Dr. Herbert Benson van die Universiteit van Harvard het in 'n studie bevind dat plasebo's in sekere gevalle tot 90% “suksesvol” was.
- In een studie waar 'n nuwe soort chemoterapie getoets is, het 30% van die persone in die kontrolegroep haarverlies ervaar. Ander tipiese negatiewe effekte van chemoterapie soos naarheid en moegheid is ook aangeteken.
- In sy boek, *The Psychobiology of Mind-Body Healing: New Concepts of Therapeutic Hypnosis*, skryf Ernest Lawrence Rossi, dat plasebo 55-60% so effektief as die aktiewe medikasie is, ten spyte daarvan dat daar geen aktiewe bestanddele daarin is nie.
- Navorsers het in 1980 aan 'n groep pasiënte gesê dat hulle die dwelm LSD ontvang, maar dit was net 'n plasebo sonder enige aktiewe bestanddele. Dieselfde fisiologiese reaksies is waargeneem as wanneer iemand wel LSD inneem.
- Klofibaat is die aktiewe bestanddeel vir die behandeling van hoë cholesterol. In een studie het die plasebo beter resultate tot gevolg gehad as die regte pil!

- Hier is nog 'n paar komiese resultate van placebo-“medikasie”: effektiwiteit verhoog altyd wanneer daar 'n “inspuiting” in plaas van 'n pil toegedien word. Twee pille het 'n groter “effek” as 1. Placebo's wat \$10 kos werk “beter” as dié wat \$1 kos! Placebokapsules werk “beter” as pille.

Maar die merkwaardigste voorbeeld van die placebo- effek is deur dr. Bruno Klopfer, Kliniese professor aan die Universiteit van Kalifornië aangeteken. Hy beskryf die geval van mnr. Wright in sy boek: *“Psychological Variables in Human Cancer”, Journal of Projective Techniques*, Vol.21, No.4, (Desember 1957), pp. 331–340.

Dr. Klopfer het 'n mnr. Wright behandel vir gevorderde limfoomkanker. Alle standaardbehandeling was reeds gebruik en hy het min tyd oorgehad om te lewe. Sy nek, armholtes, bors, maag en tussen sy bene was gevul met groeisels so groot soos lemoene. Sy milt en lewer was so vergroot dat vog daagliks gedreineer moes word.

Pasiënt Wright het van 'n middel, Krebiozen gehoor wat blykbaar suksesvol in die behandeling van gewasse is en sy dokter gesmeek om hom daarmee in te spuit. Sy dokter het uiteindelik, op 'n Vrydagoggend, as “'n laaste versoek” 'n wateroplossing vir hom ingespuet, want hy het gedink dat mnr. Wright nie na die naweek nog sou leef nie. Tot sy verbasing het hy mnr. Wright die Maandag in die gang raakgeloop en na 'n ondersoek sy toestand so beskryf: *“His tumors had ‘melted like snowballs on a hot stove’ and were half their original size.”*

Tien dae later is hy uit die hospitaal ontslaan. Voor sy opname het hy 'n suurstofmasker nodig gehad om asem te haal. 'n Rukkie nadat hy ontslaan is, was hy in staat om met sy eie vliegtuig op 'n hoogte van 12 000 voet te vlieg.

Die volgende twee maande het Wright verder herstel totdat hy 'n artikel deur die Amerikaanse “Food and Drug Association” gelees het wat sê dat Krebiozen geen effek op kankerselle het nie. Mnr. Wright was soos verwag baie ontsteld en bedruk hieroor. Hy het 'n terugslag beleef en is

weer in die hospitaal opgeneem. Hierdie keer het dr. Klopfer besluit om 'n eksperiment uit te voer.

Hy het mnr. Wright vertel dat die oorspronklike Krebiozen teen 'n baie spesifieke temperatuur vervoer moet word en dat dit die rede was dat die oorspronklike inspuiting net 'n rukkie gewerk het. Boonop, het hy gesê, gaan hy hom nou met 'n nuwe verseëlde produk inspuit en ook 'n super-gekonsentreerde weergawe daarvan. Net soos die vorige keer het hy net 'n wateroplossing toegedien.

Die resultate was weer verstommend. Die groeisel het “gesmelt” en mnr. Wright was vinnig weer op die been en hy was vir ongeveer twee maande simptoomvry. Hierdie situasie het voortgeduur totdat hy 'n verslag van die American Medical Association (AMA) gelees het. Daarin is onomwonde verklaar dat Krebiozen waardeloos is in die behandeling van kanker. Na toetse het hulle gevind dat Krebiozen bestaan uit 'n eenvoudige aminosuur, opgelos in mineraalolie.

Hierdie keer was mnr. Wright se geloof vernietig. Binne weke het hy gesterf.

Wat het op 'n fisieke vlak gebeur?

Daar is 'n ingewikkelde, en tog ook 'n eenvoudige verklaring waarmee die wetenskap ons help. En ons het nou al 'n paar maal gesê dat die Bybel dit bevestig: “Wat jy glo, sal gebeur.”

Dit werk so: Gedagtes in ons brein lei tot emosies. En ons emosies lei tot die vrystelling van meer of minder hormone, wat ook al nodig is vir die toepaslike reaksie op die emosie.

As jy dus glo dat 'n spesifieke pil jou gesond sal maak, word daar “gesond-word” seine via die brein na die limbiese en simpatiese sisteme gestuur. Hulle stuur om die beurt die nodige chemiese boodskappers na die verskillende dele van jou liggaam. En die genesingsproses het begin!

Gedagtes en jou *uiterlike* realiteit

Daar is ook 'n verklaring vir die verskynsel dat ons uiterlike omstandighede deur ons gedagtes beïnvloed word. Ek wil dit graag aan die hand van twee praktiese voorbeelde illustreer.

Die eerste voorbeeld is van die toespraak wat president John F. Kennedy op 25 Mei 1961 in die Amerikaanse Kongres gelewer het.

*“First, I believe that this nation should **commit itself** to **achieving the goal**, before this **decade** is out, of **landing a man on the moon and returning him safely to the earth**. We propose to **accelerate the development of the appropriate lunar space craft**. We propose to **develop alternate liquid and solid fuel boosters**, much larger than any now being developed, until certain which is superior. We propose additional funds for other **engine development...**”*

In 1961 was hierdie droom in alle opsigte onmoontlik. Die fisika-, chemie- en wiskundige vakgebiede het op daardie stadium eenvoudig nie genoeg kennis gehad om dit moontlik te maak nie. Maar op 20 Julie 1969, binne 'n dekade na die toespraak, het Neil Armstrong op die maan gestap.

Lees weer die aanhaling uit president Kennedy se toespraak hierbo, en fokus veral op die vetgedrukte gedeeltes. Hy het presies geweet wat hy wil hê, alhoewel hy nog nie geweet het hoe dit gaan gebeur nie. Maar daar was geen twyfel by hom dat dit gaan gebeur nie.

***“If you see it
in your mind,
you’re going to
hold it in your
hand.”***

– Bob Proctor

Gedurende die drie jaar wat op sy toespraak gevolg het, het president Kennedy sy gedagtes in baie van sy toesprake met invloedryke groepe kundiges gedeel. Ingenieurs, wetenskaplikes en lugvaartdeskundiges het oor hierdie idee begin nadink. Almal se gedagtes was gevul met die

groot droom van 'n man op die maan. Mettertyd het hulle begin glo dat dit moontlik sal wees, en toe gebeur dit. Toe word 'n gedagte die werklikheid.

“Success comes to those who become success conscious. Failure comes to those who allow themselves to become failure conscious.” (Napoleon Hill)

Die tweede praktiese voorbeeld, om die invloed van gedagtes op jou uiterlike realiteit te illustreer, het in 2007 tydens die Super14-rugbyreeks afgespeel.

In die 14de week van die kompetisie het die Bulls van Pretoria in die 5de plek op die punteleer gelê. Sou hulle die Queensland Reds wen, wat 'n goeie moontlikheid was, sou hulle in die vierde plek eindig en so in die uitspeelrondtes kon meeding. Slegs die eerste 4 spanne kon uitspeel vir 'n plek in die finaal.

Maar die probleem wat die Bulls met 'n wen teen die Queensland Reds, en dus die 4de plek op die punteleer sou hê, was dat hulle dan teen die Crusaders moes gaan speel. Dit was gedugte teenstanders – , die nommer een en kampioenspan, en die wedstryd sou op hulle tuisveld in Nieu-Seeland op Carisbrook (House of Pain) plaasvind. Die enigste manier waarop hulle uit hierdie dilemma kon kom was om die Queensland Reds met 72 punte of meer te wen. En dit is iets wat nog nooit voorheen in die bestaan van die Superreeks gedoen was nie.

Heyneke Meyer, afrigter van die Bulls onthou daardie week as die hoogtepunt in sy loopbaan as afrigter toe hy die Bulls spelers, teen alle logika in, oortuig het dat niks onmoontlik is nie. Hulle kán met 72 punte wen om tweede op die rangleer te eindig.

***“Success comes
to those who
become success
conscious.
Failure comes to
those who allow
themselves to
become failure
conscious.”***

– Napoleon Hill

“Ek sê vir die manne, luister, dis maklik. Dis net 13 drieë, drie vir Bryan, twee vir Akona en Johan (Roets). En ek soek nog ses.” Pierre Spies steek sy hand op vir twee drieë. Heyneke skryf alles neer. Hoeveel lynstane hulle moet wen, hoeveel skoppe Derick Hougaardt moet oorskop.

“En ek sê: Hoe moeilik is dit nou vir ’n span soos julle?”

En daar gaan wen die Bulls die Reds met 92-3 en twee weke later hou hulle die Super 14-trofee in hulle hande!

“If you see it in your mind, you’re going to hold it in your hand.” Bob Proctor.

“Strange and imponderable is the power of the human mind. All thoughts which have been emotionalised and mix with believe, begin immediately to translate that thought into their physical equivalent, by the most practical procedure available.”

– Napoleon Hill

Gedagtes wat vermeng word met emosies, stuur vibrasies uit wat dan ’n “magnetiese” krag word wat alles na jou toe aantrek wat korrespondeer met jou gedagtes.

Napoleon Hill beskryf dit so: *“Strange and imponderable is the power of the human mind. All thoughts which have been emotionalised and mix with believe, begin immediately to translate that thought into their physical equivalent, by the most practical procedure available.”*

Niel Orr en David Patient beskryf hierdie verskynsel so:

“Emotion is Energy in MOTION.”

So, emosies is eintlik, in hulle suiwerste vorm, energie in beweging.

Ons sal in die volgende hoofstuk sien dat emosies en gedagtes niks anders as bondels energie in beweging is nie.

Alles is energie

Die skepping is onmeetbaar en onbeskryflik groot. Terselfdertyd is alles mikroskopies klein. As ons alles in die skepping op 'n subatomiese vlak bestudeer, sien ons dat alles, van 'n motor, tot 'n stoel en 'n ster in hulle suiwerste vorm energie is. Selfs rotse kan beskryf word as dansende energie.

Ook ek en jy, ons liggaam en ons brein, is bondels energie.

Wetenskaplikes verduidelik dit so: 'n Korrel sand, 'n stukkie liggaamlike weefsel en brokkies van 'n meteoriet, is almal opgebou uit molekules. Die molekule bestaan weer uit kleiner dele wat ons atome noem. En die atoom bestaan uit nog kleiner dele: protone, elektrone en neutrone. Die proton het 'n *positiewe* lading en die elektrone, wat in bane rondom die proton en neutrone beweeg, is *negatief* gelaai. Die positiewe en negatiewe ladings vorm elektrisiteit of energie.

Daarom dat alles in hulle suiwerste vorm energie is en vibreer.

Die meeste wetenskaplikes bevestig vandag dat daar in die skeppingsoomblik 'n massiewe loslating van energie was. Voor die skeppingsoomblik was daar net... niks. En toe gebeur dit, toe begin die skepping met, wat wetenskaplikes 'n Oerknal noem, en waarvan die Bybel praat as *“... en daar was lig!”* (Genesis 1: 2.) Onthou, dit was nog