

Skriflesing: Matteus 11:28-30

Tema: Lewensfiks of -voos?

Die meeste van die inligting wat ek vanoggend gebruik, kom uit 'n artikel van Jana Marx wat op 13 Mei 2021 in Media 24 verskyn het.

Die afgelope 2 jaar se pandemie en staat van inperking het baie mense kwarantynvoos gehad. Nou voeg ons nog beurtkrag ook hierby.

Vanjaar bly baie van ons egter lewensvoos. Ons is in 'n nuwe emosionele fase. Jy is nie depressief nie, jy's net...af.

As iemand vra hoe dit gaan, antwoord jy "oukei". Jy kan nie jou vinger daarop lê nie. Dit gaan beslis nie sleg nie. Dit gaan goed by die werk, jou gesin is gesond en jy het genoeg dinge om na uit te sien - maar jy voel nie baie goed nie. Jy het lanklaas uitbundig gelag en jy raak nie meer opgewonde oor dinge nie.

Die braai by vriende klink lekker totdat jy in jou kar moet klim en gaan. Die meem op die familie-WhatsApp-groep is nie meer snaaks nie en die daaglikse geselsies het effens opgedroog.

Sommige dae het jy genoeg energie om alles te doen wat jy moet doen. Maar meestal voel jy asof jy stagneer - asof jy nie uit die wegspringblokke kan kom nie.

Jy sukkel om te konsentreer. Jy weet jy moet vroeg gaan slaap, maar lê tot ná 23:00 en kyk reekse wat jy reeds gesien het.

Jou wekker gaan steeds 06:00 af, maar in plaas daarvan om te oefen of iets te doen, lê en kyk jy nuus, video's of Facebook tot half-sewe. Frustrasie met jouself en die lusteloosheid laat jou of in ander mense se kele afspring of in jou dop kruip. Jy sit en verdrink in jou eie onvergenoegdheid.

As iets nie dringend is of geld inbring nie, haal dit doodeenvoudig nie jou prioriteitslys nie.

Daar is 'n naam vir hierdie gevoel: Die Engelse noem dit languishing. Afrikaanse sielkundiges noem dit kwyning, lewensvoosheid of afgeremdheid. In lekker Afrikaans is dit sommer daardie keelvol-en-lus-vir-niks-gevoel, wat volg op die pandemiejare - rillerjare van angs en onsekerheid.

Die afgelope 2 jaar het feitlik almal deur 'n moeilike tyd gegaan. Ons was kwarantynvoos. Ons het gesukkel met die "verlies" aan normaliteit en die inperking het ons lewe laat stilstaan. Spanning en onsekerheid het feitlik alle emosies oorheers. Langdurige spanning het sommige mense ingehaal - nou is ons lewensvoos. Grant skryf in The New York Times dis 'n "vreugdelose en doellose leegheid" - asof jy "deur 'n toegewasemde venster" na jou lewe kyk.

As geestesgesondheid dus 'n skaal was wat van "negatief" tot "positief" strek, leun lewensvoosheid meer oor na die negatiewe kant, maar nog nie ver genoeg om 'n siekte

genoem te word nie. Jy is nie op moedverloor se vlakke nie, maar jy is ook nie die toonbeeld van iemand wat goed voel nie.

Jy funksioneer nie ten volle nie en sukkel met motivering.

Dit is nog twee en 'n half maande voor Desember vakansie en ons brandstof is op. Wat is die oplossing? Daar is nie 'n towerstaffie oplossing nie, maar hier is 'n paar dinge wat kan help.

Dit is belangrik om te weet dat jy nie af of vreemd is nie. Daar was al voos ouens in die Bybel. Gaan lees maar weer van Asaf in Ps 73 of van Elia, wat in sy stryd teen die profete van Baal, onder 'n besembos sit en wens om dood te gaan. (1 Kon 19)

Dit waarmee jy worstel het 'n naam. Dit is lewensvoosheid.

Hoe lyk 'n oefenprogram vanaf lewensvoosheid na lewensfiksheid?

Prof Kobus du Plooy by psigologiese geneeskunde raai mense aan om holisties na hulself om te sien. "Vat 'n stuk papier en trek 'n kruis in die middel van daardie papier vir vier kwadrante: Biologies of fisiek, sielkundig, sosiaal en ook geestelik of spiritueel.

Neem dan voorraadopname van waar jy staan in elkeen van daardie kwadrante van jou funksionering.

As gemeente was ons tot verlede Sondag met 'n 7 Weke met die Bybel reeks besig. Ek dink julle kan met reg wonder waar ek nou vanoggend met hierdie tema uitval? Die Bybel is ons eienaarshandleiding, dit gee vir ons leiding in al 4 kwadrante en verder.

Fisieke welstand

Ons liggame is 'n tempel van die Heilige Gees. (1 Kor 6:19) Daarom verwaarloos ons dit nie. Ons voed en versorg dit. Ons gee aandag aan goed soos dieet en oefening.

Sosiaal

By sosiaal kyk ons na jou verhoudings met ander mense. Ons lees in Prediker 4:9-12 hoe ons mekaar nodig het: ⁹Twee vaar beter as een. Hulle inspanning kom tot iets. ¹⁰As die een val, kan die ander hom ophelp. Maar as een val wat alleen is, is daar niemand om hom op te help nie. ¹¹As twee langs mekaar slaap, word hulle warm, maar hoe sal een wat alleen is, warm word? ¹²Een alleen kan oorweldig word, twee saam kan weerstand bied. 'n Driedubbele tou breek nie maklik nie."

Jy is vandag hier omdat iemand jou nodig en jy iemand nodig het. Lewensfiksheid verbeter die oomblik wanneer jy 'n verskil maak in ander mense se lewe. In Handeling 20:35 haal Paulus vir Jesus aan wat gesê het: "Om te gee, maak 'n mens gelukkiger as om te ontvang."

Sielkundig

Ons moet vier wie ons in Christus is.

Onthou en leef uit Ps 8:4-6: ⁴"As ek u hemel aanskou, die werk van u vingers, die maan en die sterre waaraan U 'n plek gegee het, ⁵wat is die mens dan dat U aan hom dink, die mensekind dat U na hom omsien?

⁶U het hom net 'n bietjie minder as 'n hemelse wese gemaak en hom met aansien en eer gekroon, ⁷U laat hom heers oor die werk van u hande, U het alles aan hom onderwerp..."

Moet jou nie met ander vergelyk nie. Sien jouself soos God jou sien en gaan leef as iemand wat deur jou Skepper met aansien en eer gekroon is. Geniet die lewe. Doen soms ook iets wat vir jou lekker is.

Lewensvoosheid kan natuurlik ook tot erger geestestoestand en -siektes lei. Dan moet jy asseblief professionele kry hulp.

Spiritueel

Spiritueel beteken nie noodwendig godsdienstigheid nie.

Maar vir ons as kinders van die Here, gaan dit in die eerste plek oor 'n lewende verhouding met die Here. Saam met Paulus bely ook ons: "...want om te lewe is vir my Christus en om te sterwe is vir my wins." (Filippense 1:21) Om in 'n lewende verhouding met Christus te staan, is ons rede om te leef.

Verder moet ons ook onthou dat uit ons Eenaarshandleiding dit baie duidelik is dat ons nie 24/7 voluit kan werk nie. Ons is gemaak om met ritmes te leef. In God se skeppingsverhaal, is daar al ritmes ingebou. ¹"Die hemel en alles daarin is voltooi en ook die aarde en alles daarop. ²Op die sewende dag was God reeds klaar met die skeppingswerk en het Hy gerus na al die werk wat Hy gedoen het. ³Hy het die sewende dag as gereelde rusdag geheilig, want op daardie dag het Hy gerus na al die skeppingswerk wat Hy gedoen het. (Genesis 2:1-3)

Uit die vierde gebod is dit baie duidelik dat rus 'n Goddelike opdrag is. (Eks 20:8-11) Ons lees daar dat ons vir ses dae moet jy werk en alles doen wat ons moet, maar die sewende dag is die sabbat van die Here ons God. Dan mag ons, ons geliefdes, ons werkers en selfs ons diere nie werk nie. Die Here het in ses dae die hemel en alles daarin gemaak, die aarde en alles daarop, die see en alles daarin. Op die sewende dag het Hy gerus en daarom het die Here dit as gereelde rusdag geheilig.

En uit onself is ons tot niks instaat nie. Ons krag om uit lewensvoosheid te kom is in die Here en sy Gees.

Ons lees in die baie bekende Filippense 4:13: "Ek is tot alles in staat deur Hom wat my krag gee."

In 2 Timoteus 1:7 staan dat die Gees wat God ons gegee het, ons nie lafhartig maak nie, maar ons met krag en liefde en selfbeheersing vul.

En in Jes 30:15 lees ons: ¹⁵"So het die Here my God, die Heilige van Israel, gesê: As julle julle bekeer en tot rus kom, sal julle gered word. Julle krag lê in stil wees en vertrou hê.

Is jy lewensvoos of -fiks?

Hoor weer die Here se uitnodiging in Matteus 11:28-30: "Kom na My toe, almal wat uitgeput en oorlaai is, en Ek sal julle rus gee. Neem my juk op julle en leer van My, want Ek is sagmoedig en nederig van hart, en julle sal rus kry vir julle gemoed. My juk is sag en my las is lig."

Amen