

Reeks: 'n god wat god is
Titel: Wanneer Genot te Min is
Prediker: Johan Geysler
Datum: 10 April 2011

"I said to myself, let's go for it. Experiment with pleasure, have a good time, but there was nothing to it, nothing but smug. What do I think of the fun filled life? Insane. Insane. My verdict on the pursuit of happiness: who needs it? With the help of a bottle of wine and all the wisdom I could muster I tried my level best to penetrate the absurdity of life. I wanted to get a handle on anything useful we mortals might do during the years we spend on earth."

Ecclesiastes 2:1-3 (The Message)

Ons is besig om te kyk na dinge wat nodig is en goed is, maar wat destruktief kan raak in ons lewens. Genot is een van daardie goed. Dis nodig. Die ou vader van sielkunde, Freud, het gesê dat as ons menslike gedrag wil verstaan moet ons weet dat ons diep gemotiveer word deur genot.

Die besluite wat ons neem is om soveel as moontlik genot in ons lewens te bring en so min as moontlik pyn in ons lewens te hê, en dit is 'n kenmerk van 'n gesonde persoon se funksionering. Wanneer jy daardie vermoë verloor om genot te kan ervaar in jou lewe of om sulke besluite te neem is daar fout met jou, dan moet jy gehelp word. Dis juis dit wat ons onderskei van diere, dat ons 'n idee rondom genot kan vorm, en dat ons kan besluit waarvoor ons ons toegee, maar aan die ander kant skryf die Prediker dat genot destruktief in jou lewe kan word.

Hy sê dat hy so 'n lewe gekies het, en dit is so dat ons ook op 'n plek kan kom in ons lewe waar ons besluit ek lewe vir genot. Nou, by baie van ons is dit nie 'n bewustelike proses wat plaasvind nie. Ons dink en voel dat dit die beste manier is om te lewe, en ons hoor die uitdrukking dikwels: gaan die lewe nie maar net daarvoor om gelukkig te wees nie?

As dit die fundamentele besluitnemingsbeginsel in jou lewe word dan kies jy net dit wat jou lekker laat voel. Ons noem so 'n tipe funksionering 'n hedonistiese lewensstyl. Ons sê dat daardie persoon is 'n hedonis. Hy lewe vir geluk, en dis al waarvoor sy lewe gaan. Dit is dan so dat so 'n lewe uiteindelik baie egosentries kan raak, dat jy sê ek gee nie om wat ander mense dink en voel nie. Ek gee nie om hoe dit ander mense raak nie.

Uiteindelik kan dit so vêr gaan dat jy ook sê ek gee nie om wat die effek daarvan op my eie lewe is nie, solank ek net lekker voel, solank dit net vir my goed is, en Paulus beskryf so 'n funksionering en sê doing whatever you feel like whenever you feel like it, and grabbing whatever attracts your fancy; that's a life shaped by things and feelings instead of by God.

Daar is so 'n manier van funksionering. Nou, die gevolg van hierdie manier van lewe kan baie, baie disintegreerend wees, en om dit te verduidelik het ek gedink ek gaan nie soseer teologies of uit die Bybel uit of psigies of sosiaal verduidelik wat met 'n mens gebeur nie, as fisiologies, want daar is baie, baie interessante navorsing wat in hierdie afgelope paar jare gedoen is, eintlik sedert die sestigerjare, rondom die rol van die brein in genot.

Nou, wat wetenskaplikes uitgevind het is dat daar 'n spesifieke deel is in jou brein, die locus accumbens, wat in gewone taal bekend staan as die plesiersentrum in jou brein, wat verantwoordelik is vir die ervaring van genot. Hierdie gedeelte in die brein word gestimuleer deur 'n verskeidenheid van impulse. Dit kan net 'n gedagte wees, deur te begin dink, dan stimuleer jy hierdie spesifieke gedeeltetjie in jou brein. Dit kan goed wees wat jy doen. Dit kan goed wees wat jy ruik. Op verskeie maniere vind hierdie stimulasie plaas.

Nou, hier is die ding: ons almal word nie gestimuleer deur dieselfde goed nie, met ander woorde wat vir jou genot verskaf is nie noodwendig vir my iets was genot skaf nie... verskaf nie. Die impulse verskil ook in die dat party verskaf baie genot, daar is major stimulant, en daar is minor, klein stimulantjies, jy weet.

Die interessant: die Prediker kies wat vandag bekend staan as drie major sitmulante. Hy sê wyn, dis substans, dis iets wat ek inneem, vrouens: seks, en hy sê die ander ding wat hy gekies het is vermaak. Dis die drie groot major stimulant wat daar bestaan, goed wat ons inneem. Nou, in sy tyd, hy het net die downer geken: alkohol. Vandag het ons lekker uppers.

Ek onthou toe ek my rug seergemaak het is ek na die dokter toe, en hy sê vir my ek moet dadelik gaan vir X-strale. Ek sê vir hom ek kan nie beweeg nie. Hy sê vir my, en hy maak sy kluis oop, hy sê skedule sewe, ek weet nie wat dit beteken nie, maar hy sê vir my dis gevaarlik. As daar oorbly, bring. Daar het niks oorgebly nie. Dis wonderlike goed daardie. Weet jy, as jy dit op jou... jy moet dit onder jou tong sit die oomblik wanneer jy pyn voel. Ek het die heelyd pyn gehad.

Die wonderlike goedjies daardie, weet jy, toe jy hom so gooi dan verander die kleur. Mense verander. Alles verander. Dit is... jy het nog pyn maar jy worry nie meer nie. Die dokter is so vriendelik, alles is so great in die lewe, jy weet, en ja, ons het sulke goed. Kokaïen is een van daardie goed wat direk op hierdie sentrum werk. 16% mense wat een keer kokaïen gebruik word verslaaf daaraan vir die res van hulle lewe. Dis 'n groot stimulant. Dan natuurlik ook vermaak, en dan het ons vandag vorme van vermaak wat glad nie in daardie tyd bestaan het nie. Ek dink die Prediker sou vir 'n iPad, iPod en 'n Apple gegaan het as dit daardie tyd was. Dis bevind dat die internet

'n baie groot en sterk stimulant is op hierdie deel van jou brein. Sport is. High... hoë adrenaliene aktiwiteit, thrill seeking activity, is 'n groot stimulant op hierdie gedeelte van die brein.

Nou, verskillende persoonlikhede gaan vir verskillende soorte, dis ook wat die navorsing gewys het, wat jou stimuleer op hierdie gedeelte van jou brein. Dobbel is ook een. Dis nie vir al die mense nie. Daar is party mense wat... hy gaan direk na daardie deeltjie toe van jou brein en hy stimuleer hom groot. Nou, wat gebeur is dat jou brein skei dopamien af, en dit is wat vir jou daardie euforiese gevoelens gee van alles is okay, die lewe is great. Ek voel lekker.

Ek voel goed oor die lewe, oor myself, oor... dinge is besig om bymekaar te kom, maar nou, die interessante ding wat hulle uitgevind het, nou, dit het veral in die sestigerjare, toe 'n dokter 'n pasient gevat het van hom in Amerika wat depressief was, in daardie tyd met skisofrenie gediagnoseer is, niks kon hom help nie, het die dokter gedink as ons hierdie gedeelte van die brein stimuleer gaan dit hierdie ou dalk help in die toestand waarin hy is, dat hy nie meer depressief is nie, so wat hulle gedoen het, hulle het 'n klein elektrode in daardie gedeelte van die brein ingeplant, hom 'n apparaatjie gegee en gesê druk hierdie apparaatjie as jy regtig down is, en kom ons kyk wat gebeur, maar die een groot ding wat hulle uitgevind het is dat daar oombliklik 'n weerstand in jou opgebou word, met ander woorde jou brein kan nie 'n gedurige stimulasie vat nie.

Hy het eers net eenkeer gedruk en 'n hele rukkie aangegaan voordat hy hom weer gedruk het, hierdie apparaatjie, maar dit... daar is 'n wet aan werk, die wet van verminderde opkoms. Wat vir jou nou lekker is is nie netnou ook lekker nie. Jy moet meer... daar moet aanpassings... jy moet of meer of erger of iets. Daardie stimulasie moet vergroot word, anderster maak dit my nie meer happy nie, en nog, die ander groot, bad ding wat hy ook ontdek het toe is dat hierdie ou het later heelyd net die knoppie ingehou as hy loop.

Hy... dit is asof hy nie net meer nie, maar dit is asof hy verslaaf raak daaraan. Dit moet die heelyd gedruk word sodat ek daardie gevoel kan kry, so wat hulle uitgevind het is dat jou brein nie gemaak is daarvoor om die heelyd met 'n mild stimulasie te leef nie, dat dit baie sleg is vir jou om na daardie plek toe te gaan, dat hierdie weerstand sterk opgebou word. Jou brein het herstel nodig, so om te dink dat jy gemaak is om die heelyd genot te ervaar is 'n mite. Jy is nie gemaak daarvoor nie. Jou brein is nie so saamgestel nie. Fisiologies is dit nie moontlik nie. Hier is die ander groot ding wat hulle ontdek het, is dat daardie weerstand so sterk kan word in jou brein dat daar... jou brein as't ware... die plesiersentrum word gehijack deur een aktiwiteit. Op 'n kol kan niks meer oor daardie muurtjie kom nie, net een aktiwiteit, en dit is die siklus van verslawing.

Dit is wanneer net een ding wat jy doen jou uiteindelik plesier of genot kan verskaf in jou lewe, en dit is natuurlik daardie plek waar jy begin lewe vir daardie een ding, jy doodgaan vir al die ander goed in jou lewe. Daar is obsessiewe gedagtes. Daar is kompulsiewe gedrag. Jy kan jou lateraan nie beheer nie; jy moet soontoe gaan. Dis as gevolg van die plesiersentrum wat gehijack is binne in jou lewe... binne in jou brein, en dit is nou dan 'n lewe wat destruktief is van aard.

Jy weet, hulle noem dit jy sit met anhedonia, die onvermoë om plesier uiteindelik te kan... te kan kry. Nou, dit is die paradoks van plesier. As ek daarvoor lewe dan verloor ek my vermoë om dit te kan kry, dan kry ek dit glad nie meer in die lewe nie, so dit is... en dan raak dit die plek waar jy totaal egosentries... ek gee nie om wat dit aan my liggaam doen nie. Dit maak nie meer saak vir my nie. Ek moet net daardie gevoel kry, al maak dit my dood, so dit raak 'n totale irrasionele manier van lewe.

Paulus skryf van mense wat hy gesien het wat geen pyn meer kan voel nie. Feeling no pain they let themselves go in sexual obsession, addicted to every sort of perversion. Dat mense wat op daardie plek.. dat hulle kan nie meer voel nie. Hulle voel nie meer nie. Hulle laat hulle gaan. Totaal gee hulle hulself oor, en dit is die addictive process wat dan in die mens plaasvind en binne in jou plaasvind, dat jy dan totaal net oorgegee word aan jou verslawing en aan dit wat jy kry.

Nou, die vraag is dan: hoe moet... wat moet ons dan doen? Hoe werk 'n mens dan met hierdie fenomeen in jou lewe, met genot? Watter plek het genot dan in my lewe? Jy weet, en die meeste skrywers en ouens wat navorsing doen, teoloë en sielkundiges en filosowe, oor genot, sê dat daar 'n verskil is tussen genot en tussen vreugde en geluk in jou lewe, en 'n groot vraag is hoe 'n mens daardie skuif kan maak in jou lewe, dat jy uiteindelik net 'n gelukkige mens is, en jy kan nie gelukkig wees as jy nie genot ook in jou lewe het nie, maar geluk is iets groter en meer as genot, en ek hoop dit raak nou duidelik.

Die eerste ding wat ons kan doen en moet doen is om die pyn van jou lewe te aanvaar. Dit is so dat die lewe nie net geluk en genot is nie, maar ook pyn. Daar is 'n uitdrukking in een van die ander tale, tatata, wat beteken the suchness of life. Dis die aard van die lewe. Dit is nie net plesier nie, en ons moet bereid wees om die pyn van die lewe te aanvaar.

Jesus het gesê dat jy nie kan bly word in die lewe as jy nie kan treur nie, as jy nie die pyn kan vat nie, as jy nie kan rou nie, Matteus 5:4. Die twee gaan saam. Dit is eintlik half logies, jy weet, as jy nie... as jy nie pyn het nie dan kan jy nie bly wees nie. Dis soos daar kan nie... dit help nie ons het lig en daar is net lig nie, dan verloor lig sy betekenis, dan is lig nie meer nodig nie. Daar moet duisternis wees sodat daar lig kan wees, so moet... dis die aard van emosies, dis polêr van aard. Dit is teenstrydig, en daarom moet ons ook die pyn van die lewe aanvaar. Nou, die pyn van die lewe kom na ons toe in klein irritasies, frustrasies, goedjies wat ons eerder nie sal kies nie, en van kleins af word ons grootgemaak, en dis die beste manier om grootgemaak te word, aanvaar die pyn, en

skeduleer jou lewe so dat jy eers die pyn mee klaarkry in jou lewe, dan kan jy regtig iets geniet en dan kan jy genot hê, soos voor vyf jaar, dit...

Jy kan nie net roomys eet nie. Ons weet dis baie lekker, en as jy vir 'n outjie vra wat wil jy hê vir ontbyt sal hy sê roomys. Wat wil jy hê vir poeding: roomys, maar dis nie 'n goeie manier om te leef nie. Jy het kool nodig, glo dit of jy nou nie, en jy moet dit eet, en jy is nie lus daarvoor nie, maar eet jou groentes.

Bietjie later in jou lewe moet jy leer jy het huiswerk. Doen eers jou huiswerk. Dis nie lekker nie. Dis baie lekkerder om voor die televisie te sit, maar skeduleer jou lewe so, maar baie van ons, op een of ander onverklaarbare manier, kry... ontwikkel nie die vermoë om te kan lewe met uitgestelde genot nie, en ons sien nie kans om so 'n lewe te leef nie. Ons wil nie daardie pyn van die lewe vat nie, maar behalwe die klein, alledaagse goedjies wat jou pad langs kom van die pyn van die lewe, het jy ook 'n groot pyn van die lewe wat jy moet aanvaar.

Jy het 'n kruis. Jy het 'n kruis wat jy moet dra wat uniek is in jou lewe, iets wat, as jy kon kies, jy dit nie sal wil hê nie, maar dit is deel van jou lewe en jy moet dit aanvaar. Dit kan fisies van aard wees. Dit kan 'n gebrek wees. Dit kan 'n siektetoestand wees waarmee jy leef. Dit kan net wees as gevolg van jou ouderdom en van die verouderingsproses waarmee jy sit: 'n kruis. Dit kan 'n groot kruis wees vir jou wat jy sal moet vat en wat jy moet dra.

Jy weet, jy kan... dit kan emosioneel van aard wees, diep uitgedaag wees. Jy weet, jou... dit kan so in die familie kom, jy weet, jou oupagrootjie was 'n knor, toe is jou oupa 'n knor, en nou het hierdie ding oorgekom op jou. Jy het net... jy is net knorrig van geaardheid. Jy het net daardie geneigdheid in jou, en medikasie help nie baie nie. Jy sit met dit. Dis jou kruis.

Dit kan seksueel van aard wees. Dit kan jou seksuele oriëntasie wees waarmee jy sit wat jy eintlik nie... dit kan baie wees van jou lewe. Nou, baie mense sit ook met die verkeerde voorveronderstelling en dink dat dit... ek moenie dit vat nie, jy weet, die Here verlos my van al die pyn in my lewe, maar Jesus sê don't run from suffering, embrace it.

Daar is 'n suffering van die lewe wat jy moet embrace, maar ons moet onderskei. Dit beteken nie ons is smartvrate nie. Die oplossing en die manier waarmee ons met destruktiewe genot deel is nie om nou skielik lief te raak vir pyn nie. Dis nie nou om skielik te sê maar ek wil nou ontslae raak... alle pyn is verkeerd nie.

Nee, daar is 'n pyn wat jy oor jou eie lewe bring deur dom besluite wat jy neem. Daar is 'n pyn wat jy in jou lewe bring deur vrees. Daar is 'n pyn wat... waarvan jy verlos moet word en waarvoor Jesus gesterf het, en wat jy nie moet dra in jou lewe nie, maar jy moet onderskei. Daar is 'n pyn wat jy moet vat. Follow me and I'll show you how to live.

Jy weet, toe Paulus na die Here toe gaan met sy pyn toe sê die Here vir hom My genade is vir jou genoeg. Ek gaan nie jou pyn wegvat nie. Die doring in die vlees gaan ek nie wegvat nie, maar ek gaan vir jou krag gee dat jy met daardie pyn kan lewe. Self help is no help at all. Self sacrifice is the way, My way, to finding yourself, your true self. Dit is die pad wat jy moet stap met wat jy kry.

Iemand kom eenkeer by CS Lewis en hy sê vir hom ek wil happy wees, ek wil gelukkig wees, en, so help my, jy weet, wat moet ek doen? Hoe gaan die Here my help dat ek... toe sê hy vir hom, jong, wat ek... as ek jou aanbeveel, ek sal nie Jesus aanbeveel nie. 'n Bottel port is baie beter as jy wil happy wees, drink 'n bottel port, en wat hy eintlik vir daardie ou wou probeer sê, kyk, dit is nie die lewe nie en dis nie hoe die lewe werk nie. Hy sê jy moet jou pyn aanvaar. Rou daarvoor, treur daarvoor, dan kan jy bly word, en dit is... dis 'n keuse wat ons kan maak in die lewe, en dis iets daarvan wat deur... wat Lent... wat onderliggend aan die idee van Lent lê.

Onderliggend aan die idee van die lydenstyd lê nie die idee straf jouself, word lief vir pyn, jy weet, ons word 'n smartvraat, dan is jy heilig, dan is jy goed nie. Nee, dit is glad nie dit nie. Dit is die feit dat ek 'n keuse het wat ek kan maak om nie beheer te word deur my natuurlike impluse nie. Ek kan selfbeheersing toepas, wat 'n vrug is van die gees: Galasiërs 5:22.

Ek kan gelei word, beheer word, bestuur word deur die Heilige Gees, wat 'n hoër vorm van lewe is as om net oor te gee, soos wat Paulus verduidelik het, aan die drifte, die drange, die behoeftes, die begeertes wat binne in my is, en dis wat die Jode al die jare tot vandag toe met Yom Kippur doen as hulle sê nee vir seks, as hulle sê nee vir kos, dan is dit nie om te sê ons straf onself nie; dan is dit om te sê maar ek kan besluit, ek kan kies, ek het daardie vermoë om nie beheer te word deur my impulse nie.

Die tweede groot ding is om die grense wat daar is in die lewe te aanvaar. Dit kan ook 'n baie moeilike ding wees vir ons. Hierdie grense word vir ons neergelê deur wat ons noem sondes, en dis eintlik wat 'n sonde beteken. 'n Sonde beteken iets wat jy doen wat destruktief is op jou lewe. Daar bestaan natuurlik 'n ander gevoel in die idee. 'n Mens voel alles wat lekker is is sonde, jy weet, en dis nie heeltemal so nie. Sonde is lekker, anderster sou niemand dit wou doen nie.

Luister hier wat sê die [onduidelik] skrywer: deur die geloof het Moses verkies om liever sleg behandel te word vir 'n tyd lank as om die genot van die sonde te hê vir 'n tyd lank, so hy sê sonde het hierdie... dit skep... verskaf genot, en dis lekker, maar dis net vir 'n oomblik, en hy het... en dit kan jou hele lewe vorentoe vernietig en verwoes, jy weet, so sonde is eintlik 'n genot wat nie vir jou bedoel is nie.

Toe Dawid op die dak loop en hy kyk na Batseba, dit is 'n genot, maar dis 'n genot wat nie vir jou bedoel was nie, en ek vat daardie genot, ek eien daardie genot aan my toe, jy weet, en dit is die aard van sonde.

Nou, baie van ons glo dit nie. Ons glo nie iets is sonde nie. Ons glo nie dis verkeerd nie. Baie van ons moet self gaan doen en uit te vind wat die effek daarvan op jou lewe is, en daar is natuurlik die mite dat, ag, sonde is sonde; dit maak nou nie saak of dit klein of groot is nie. Dit is miskien so, maar aan die ander kant is dit so dat die effek van sonde is nie dieselfde op ons lewens nie.

Party sondes is vernietigend van aard. Ek weet nie hoe kan 'n mens, as jy moord pleeg, die effek daarvan op jou psige, daar is iets wat in jou binneste doodgaan, en daar is baie navorsing daar ook gedoen, dat iets skuif in jou binneste wat nooit weer kan herstel as jy die lewe van 'n ander persoon neem nie, en daarom sê ons ook dis sonde, moet dit nie doen nie.

Dit is waar die idee van taboes ook in die lewe vandaan kom. Alle ervaring het 'n effek op jou lewe. Party ervaringe is 'n gom; ander ervaringe is 'n bom. Gom is verenigend van aard, dit integreer jou lewe. Dis... dit bring jou bymekaar en dit hou jou bymekaar, en dit gee vir jou sin om te kan aangaan in die lewe, en dis iets waaroor jy agterna baie goed oor voel, maar sonde, aan die ander kant, jy weet, is vernietigend van aard, dit verskeur jou innerlike wêreld, jou psige, jou emosies. Daar is geen integrasie nie. Dit laat jou nie met 'n consolation nie, maar dit laat jou met 'n desolation en 'n leë, 'n veragterende gevoel agterna waarmee jy sit.

Daarom was die idee, en veral glo ons dit ook vandag, dat jy het baiekeer nog nie reg is 'n sekere soort ervaring nie, so dit beteken dat dit sal nou vir jou sonde in die lewe wees. Later kan die... hierdie taboe opgehef word, maar nou gaan jy nie alleen reis nie. Nou lees jy sekere goed nie, nou kyk jy na sekere goed nie, en selfs navorsing het bewys, en dis hoekom hulle vandag 'n ouderdomsbepערking op sekere goed kry, want hulle het uitgevind dat wanneer 'n kind te vroeg aan sekere beelde blootgestel word dit 'n effek op sy psige het wat hom kan... die res van sy lewe kan beïnvloed, en negatief kan beïnvloed, sy hele oriëntasie kan beïnvloed teenoor die lewe, so daarom... Nou, wat interessant is, as ek die Middeleeuse literatuur lees dan het hulle 'n totaal ander ingesteldheid teenoor die lewe. Daar was... in daardie tyd lees ek dat die mense was bang gewees vir sekere goed. Hulle wou dit nie doen nie, want hulle het geglo as jy daardie goed doen dan vernietig dit jou lewe. Hulle het geglo as jy sekere goed doen... nou, baie van ons verstaan dit glad nie vandag nie, jy weet, as jy dit doen dan kan jy 'n heks word, jy weet, en dan lag ons daaroor. Dis stupid. As jy dit doen kan jy 'n heks word, maar wat hulle daarby bedoel het is dat jy... jou psige, jou binnekant kan so... jy kan gejinx raak en jy kan nooit weer dieselfde wees na dit nie. Jy gaan heeltemal ontspoor, jou lewe, en dit gaan vernietigend van aard word, so in die Middeleeue was hulle bang. Ek wil dit nie sommer doen nie, want sê nou dit maak iets bad van my.

Vandag kry ons presies die teenoorgestelde. Ons sê vandag, ag shame, siestog, hy mis so uit. Ek is bang, nie dat... om dit te doen dat dit bad gaan wees vir my nie; ek is bang om dit nie te doen nie want netnou mis ek uit op die lewe, so daar is nie 'n verbod nie. Jy weet, daar is nie 'n verbod om te date nie. Hulle is nie... as jy enige iets sê... as jy enige iets... hoe vroeër jy dit doen hoe beter, en dan is daar hierdie groepsdruk ook aan die ander kant was die ouens sê, ag shame, hy mis totaal uit op die lewe, hy is so preuts, hy is so kuis, hy is so... hy is so konserwatief, ag siestog.

Totaal 'n ander houding vandag, maar ek dink hierdie... die oproep van die Bybel is, en die lering van die kerk deur die eeue wat vas staan en sê dit is sonde, dit is sonde. Hoekom hou die kerk vir eeue aan om dit te sê? Hoekom sê die kerk moet dit nie doen nie? Want die kerk is pro-lewe. Die tradisie is pro-lewe. God is lewe en Hy sê Ek wil jou lewe gee. Moenie op daardie manier leef nie, want dit gaan nie jou lewe bymekaarbring nie; dit gaan jou lewe vernietig.

Vir party van ons is dit baie moeilik om net te aanvaar, maar daar is grense. Moenie soontoe gaan nie. Dis gevaarlik. Moenie met vuur speel sê Salomo, waarsku hy die jong man in Spreuke, en sê, en dink jy gaan nie brand nie. Jy gaan seerkry. Bly weg.

Die volgende belangrike ding is net om die lewe te geniet. Die Prediker skryf en sê geniet die lewe met die vrou wat jy liefhet. Eet jou brood met vreugde, drink jou wyn met 'n vrolike hart, en dan gaan hy aan en na werk toe en sê en wat jou hand vind om te doen, doen dit.

Twee goed: jy moet genot hê. Die oplossing van destruktiewe genot is nie geen genot nie. Dis wat baie mense dink. Vir party mense se oplossing is pyn. Ek verloor... ek verruil my genot vir pyn. Nee, daar is 'n verskil tussen pyn en genot. Daar is 'n verskil, en pyn kan nie genot raak nie, en as pyn genot raak is dit nie gesond nie, en is dit nie normaal nie.

Die ander oplossing is nie ook om nie te geniet nie. Jy weet, dit is natuurlik in die monastici kry jy hierdie morbiede benadering tot die lewe, dat ek raak ontslae van alles wat genot verskaf in my lewe. Ek... een van die ou verhaaltjies, die woestynvader Antonie, wat die mees bekende woestynvader is, word besoek deur hierdie hooggeplaasde koning en sy amptenare, en hulle kom om hom te besoek vir sy wysheid, en vir leiding in die lewe, en toe hy by hulle kom toe speel hy met 'n klomp kindertjies, en hy skop 'n bal en hulle hardloop rond en hy is laf, en die amptenare en die koning is heel verontwaardig: ons dog dis 'n geestelike man na wie toe ons kom, en kyk hoe... kyk hoe ligsinnig is hy; kyk hoe speel hy en hoe hardloop hy rond, en hulle vra vir Antonie: hoe kan jy dit doen, en Antonie se antwoord is: 'n boog wat die heelyd gespan is kan later nie skiet nie.

Wat hy daarby bedoel is dis... maar dis deel van die lewe. Dis dalk nie waaroor die lewe gaan nie, maar dis 'n baie belangrike deel van die lewe, en jy moet daardie vermoë hê om genot te kan ervaar in die lewe, en ek dink party van ons is baie uitgedaag hiermee.

Ek moet sê oor die algemeen dink ek dis vrouens - askuus, dis maar net my ervaring – ek kry met baie te doen wat sê ek is diep ongelukkig en ek het nie genot in my lewe nie, en my vraag is, nou maar, hoekom doen jy nie iets daaromtrent nie. Jy weet, jy is in 'n huwelik waarin jy misbruik word en mishandel word: gaan vir hulp. Trek 'n streep. Reël 'n intervention. Nee, ek kan nie.

Maar dis asof dit... ek gun myself nie om gelukkig te wees nie. Dis asof ek verdien, en dan klim iemand uit so 'n situasie in, en dan klim sy weer terug in presies dieselfde situasie in as waarin sy was. Dis asof sy haarself dit nie kan gun om genot in die lewe te kry nie, maar ek dink daardie ding lê dalk diep in ons psige, baie subtiel diep in ons psige, en ek sien dit in die patroon, in die siklus van vergryp en straf in ons lewe, huh? Ek eet die hele pak Romany Creams op, en wat doen ek dan? Nou moet ek gym toe gaan. Ek gaan dit nie weer doen nie. Nou straf ek myself, huh? Ek vergryp myself, en dis asof my psige gesplit is, nê. Ek wil lekker kry, maar as ek lekker kry dan sê ek, nee jis, jy mag nie lekker kry nie, straf jou nou weer, jy weet, balance hom net uit, maar ek dink dit lê diep. Jy weet, as jy vat waar die Bybel vandaan kom, jy weet, Ou Testament, Nuwe Testament, Hebreeus, Griekse psige, daar is 'n groot verskil in hierdie psige tussen Athene en Jerusalem.

Jy weet, as jy gaan kyk na die Grieke in die tyd toe die Bybel tot stand gekom het... naakte beelde! Party het nie vyeblaartjies eers nie, niks! Staan somer net daarso so, maar as jy kyk na hulle lewenstyl, dit was 'n vergryp gewees, jy weet, aan alles, 'n totale vergryp, dan gaan jy oor na Jerusalem toe, die Joodse, nee, maak alles toe. Maak die kop toe, net 'n sluiertjie, moenie te veel nie... vas, moenie... jy weet, jy het hierdie twee pole, jy weet. Nou, wat is nou... watter een is nou die lewe, en dis asof ons sukkel in ons eie psige om te kan versoen en op die plek te kan kom, uiteindelik, waar ek sê maar ek kan, ek moet geniet. Ek kan geniet. Ek gaan nie skuldig voel daaroor nie. Dit is die lewe en God het my so gemaak, en ek sê dankie daarvoor.

Maar hy sê hy kry sy genot in liefde, in verhoudings. Hy kry sy genot in net die kos, ek eet my kos met blydschap, in die wyn wat ek drink, en ek kry dit in my werk, klein, alledaagse goedjies van die lewe, en ek dink hier lê 'n groot ding, dat baie van ons gedryf word deur die mite van 'n genotvolle lewe lê in die major stimulasies van die lewe, en ek wil hierdie een groot ding in die lewe ervaar wat my skielik in hierdie euforiese toestand plaas vir hoe... wie weet hoe lank, en dan sal ek happy wees, maar dit kan nie, en dit werk nie so nie.

Dit lê in die alledaagse, gewone goedjies van die lewe. Jy weet, die Isrealiete, dis baie interessant, het die uitdrukking hulle het hulle brood geniet, jy weet, met vreugde, kry jy in die uittog uit Egipte uit, toe die Here hierdie een groot ding doen; Hy maak die Rooi See vir hulle oop, en jy sal nou dink van nou af sal daar nie meer 'n ongelowige Isrealiet wees nie. Ek meen, hoeveel van ons soek nie 'n Rooi See om oop te gaan vir ons nie. As ek net kan weet, as ek net hierdie een groot wonderwerk in my lewe kry dan sal ek nooit weer twyfel nie. Ja, vir 48 uur, toe twyfel hulle weer. Dis asof jy... hoe kan dit wees, en toe begin die Here anderster met hulle werk. Hy doen nou nie... hy doen nie so een keer 'n dekade of een keer 'n jaar 'n groot ding vir hulle nie. Hy gee nou vir hulle net manna, hy gee nou vir hulle brood, en hy gee vir hulle water en hy gee vir hulle 'n skaduwee in die woestyn. Dis alledaags, dis gewoon, 'n wolk, jis, dankie, hier is 'n wolk vandag, ons het skaduwee. Kyk, hier is kos, hier is brood, kom ons stel... kom ons eet, en toe geniet hulle hulle brood met blydschap. In die alledaagse gewone goed van die lewe begin hulle genot te vind en genot te kry.

Kyk, en hier is die verskil, ek dink, tussen genot en blydschap, dat jy... jy gaan nie bly wees deur hierdie groot goed wat so nou en dan met jou gebeur nie, maar jy is bly en jy... en blydschap raak die agtergrondmusiek van jou lewe as jy dit kan vind in die klein klomp goedjies wat die heelyd met jou gebeur in die lewe. Dit beteken meer vir jou. Jy weet, dis soos om te dink ek wil een ete eet om nou hierdie probleem van genot met die kos op te los in my lewe. Dit werk nie so nie, jy weet, dit is... dis 'n aanhoudende ding. Wanneer jy jou genot in die lewe self begin kry, wanneer jy... wanneer dit vir jou great raak om 'n sonsopkoms te kan beleef, 'n roos te kan ruik, te kan... net saam 'n koppie koffie te kan geniet, wanneer jy... dan begin jy blydschap te ontwikkel in jou lewe, en dan begin jy daardie lewe te leef, die Christen lewe van altyddeur bly te wees, want fisiologies, dis oor en oor bewys, dis al hoe dit kan gebeur, en dis 'n teken, dink ek, van emosionele gesondheid en van Christen wees. Ek dink my definisie van 'n saint is iemand wat altyddeur kan bly wees, wat altyd dankbaar is, en dan, wat altyd uiteindelik dan ook bid, want dit is wat dit sal beteken.

Die laaste ding is, leer om te mediteer. Paulus trek hierdie verband tussen meditasie en genot in Filippense 4. Hy sê in Filippense 4:4, wees altyddeur bly, en dan sê hy in vers agt meditate on these things, so as jy die Bybel in konteks lee, dan besef jy daar is 'n verband tussen blydschap en tussen meditasie. Daar is 'n verband. Nou, hierdie verband is vandag wetenskaplik bewys.

Een van die goed wat hulle bevind het, en dit is... op tientalle maniere is dit bewys, een van die maniere waarop hulle uitgevind het is dat jou happiness setpoint geraak word deur meditasie. Jou happiness setpoint is die punt waarby jy gesettle het, jou level van blydschap, as ek dit so kan uitdruk. Soos wat jou liggaan 'n setpoint het het jy ook 'n happiness set point.

Nou, die slegte nuus is, as jy die jackpot wen dan gaan jy net ekstaties en eufories wees vir 'n tydperk. Kyk, dis die illusie om te dink dit gaan... die res van jou lewe gaan jy happy wees. Jy skuif weer af na jou happiness setpoint toe. Hulle het dit uitgevind met navorsing met die ouens wat die jackpot gewen het. Party van hulle het bietjie langer daar gebly, maar uiteindelik, as jy depressief was, jy raak weer depressief al wen jy die jackpot. Dis die bad ding van dit.

Die goeie nuus is, as jy bankrot speel dan voel jy net bad ook vir 'n tydperk. Jy settle uiteindelik weer op jou happiness setpoint, is dit nie great nie, huh, so daar is hoop vir van julle nou. Julle is nou daar maar julle gaan weer terugkom na jou plek toe waar jy was, maar nou is die groot vraag natuurlik, nou wat bepaal jou happiness setpoint. Daar is baie navorsing oor dit gedoen en hulle meen dis maar... en dan is daar ook navorsing wat weer teenstrydig is. Party sê it's nature, party sê it's nurture, dis meer geneties van aard. Jy weet, ander mense sê nee wat, dis jou ervaringe, dis waardeur jy gegaan het.

As jy in 'n abusive relationship was of jy word so grootgemaak, dan gaan jou happiness setpoint laag... en dit bepaal dat hy daar lê, maar toe is die ander, groter vraag, kan 'n mens se happiness setpoint skuif, want dis sal mos nou 'n great ding wees as ons hom kan skuif, en want hulle gevind het is nie eintlik nie. Dit is die ding wat hulle toe nou bevind het. Hulle sê daar is natuurlik medikasie wat 'n groot effek het op jou happiness setpoint, maar die probleem van baie van hierdie anti-depressante en die goed wat ons na gekyk het is presies die... want dit werk op jou pleasure sentrum. Die weerstand bou op, so daar is baie newe effekte, en dis hoekom baie ouens sê maar ek voel, as ek op hierdie goed is, ek raak 'n flatliner.

Okay, die goeie nuus is ek raak nie sad nie, maar die bad news is ek raak nou ook nie bly nie, want dis die effek wat dit nou op my het, en op my... so dis... daar is gemengde welslae met die medikasie om jou happiness setpoint te probeer skuif. Terapie kan, maar daar is party terapie vorme wat meer suksesvol is as ander, maar die probleem is ook dis baie hier en daar waar ouens gehelp word daarmee, en die meeste word nie permanent gehelp deur terapie om daardie happiness setpoint te skuif nie.

Die een ding wat hulle gevind het wat dit definitief skuif is meditasie... is meditasie, en hier is my rede hoekom ek dink dit skuif, is omdat meditasie so belangrik is vir die herstel van die plesiersentrum in jou lewe, kyk, want hier is die eerste ding wat met jou gebeur met meditasie, as jy nie weet hoe om dit te doen nie, ons het nou 'n reeksie vir 'n paar weke wat voorlê by Formatio op Woensdae aande, Transfoming Prayer, wat in die praktyk, die Bybelse lering, en in die tradisie van die kerk net ingaan hoe is meditasie beoefen deur die vroeë kerk, en ook hoe het dit gedink, en ek wil ook sê hoekom ek dink dit het verlore gegaan en so min van ons vandag iets weet daarvan of dit hoegenaamd deel maak van ons lewe, of dink dat dit belangrik is om deel te wees van ons lewe, maar in elk geval, jy...

Die eerste stap tot meditasie is om jousef af te sonder. Jy weet, dis die eerste stap. Ontneem jou van alle stimulasie. Kyk, en dis net hier waar die meeste ouens 'n groot probleem kry. Jy weet, dit is net hier waar ons... ek 'n hele paar eposse kry altyd oor die stiltetyd. Hoekom mors ons soveel tyd in die kerk? Tyd is so kosbaar, nou sit ons in stilte, asof niks met jou gebeur as jy stil is nie, jy weet, dan gebeur die meeste goed met jou.

Kyk, wat met jou gebeur is jou agtergrondmusiek raak duidelik, so die agtergrond emosie, die grond emosie waarmee jy leef kom na vore. As jy gefrustreerd is, raai wat gaan na vore kom in stiltetyd: frustrasie. Dis vreeslik revealing as dit jou vreeslik irriteer, want dit sê vir my wat is in jou, dit kom na vore. As jy bly is dan kom blydschap uit. Jy kom in kontak met dit wat ten diepste in jou binneste aan die gang is, maar jou verslawing raak ook vir jou baie duidelik.

Ek kyk na 'n televisieprogram wat hulle drie jong tieners se selfone en iPods en goed, al die elektroniese stimulasie, wegvat, en die program gaan oor internet addiction. Man, hierdie outjies kon nie 'n dag sonder dit klaarkom nie. Na drie ure toe staan daardie een outjie so, toe bewys hy so, toe kry hy 'n angsaanval. Toe kry hy 'n angsaanval, want hy het nou sy foon nodig, sê nou iemand soek hom.

So what? Wat het jy gedoen voor fone daar was? Ek meen, ons kan ons nie meer in so 'n lewe indink nie, maar hy is totaal opgeneem. Nou, die ding wat dit doen, en dis hoekom dit is moeilik is vir ons, nou kyk nou hier, as jy fundamentele leidende beginsel waarvolgens jy besluite neem genot is gaan jy nooit na stilte toe wil gaan nie. Jy gaan nie. Jy gaan nie, want dit is nie lekker nie. Dis tough. Dis hard.

Dis hard om jousef te ontdek en met hierdie rou, growwe materiaal te doen te kry wat in jou is, en dis hard om te luister en om aandag te gee, en as dit jou beginsel is waarvolgens jy stimuleer dan gaan jy nooit die Christen lewe kan stap nie. There's suffering wat jy moet embrace.

Daar is goed wat jy moet vat, maar hier is die wonder wat met jou gebeur: wanneer jy daar sit en wanneer jy met daardie innerlik journey neem en met die innerlike begin te werk, net deur te luister en waar te neem, net deur dit te doen vind daar ongelooflike skuiwe in jou plaas, en die weerstand vir plesier is besig om te val in jou lewe, en hier is die groot ding: dan kan jy weer gestimuleer word. Jy het nie net major goed meer nodig om jou te laat voel jy lewe nie.

Jy weet, ek dink nou aan die een ou, ek praat met hom, hy het in 'n affair betrokke geraak, en ek vra vir hom, hoekom? Hoekom dink jy het jy dit gedoen? Hy sê weet jy, dit het so doodgegaan in my, ek kon niks meer voel nie. Dit was... dit was vir my so wonderlik om weer net te kon voel en excitement te kon hê in die lewe, en dis al wat my excitement gegee het en my so laat voel het. Dis addiction, maar dis al.

Hy het gesê ek het die Here lief, ek wil nie teen God se gebod gaan nie, en dis nie die motief waarom ons sonde doen en in sonde ingaan nie, maar dit was nuut omdat my binneste totaal doodgegaan het, maar dit is as gevolg van 'n manier van lewe dat jou binneste doodgaan. Dis as gevolg van 'n manier van lewe, en dis hoekom ons 'n ander manier van lewe moet embrace wat lewe vir ons kan gee en kan begin bring in ons lewe losmaak, en dit is waarom meditasie, die vorm van gebed, onontbeerlik is.

Ek dink veral in die tyd waarin ons lewe is dit 'n onontbeerlike manier van bid, om te mediteer, maar die herstel in jou binneste, en dit is hoekom Paulus ook sê mediteer, wees bly in die Here altyd, waar die lewe weer kan terugkom in jou en jy weer kan begin voel.

Waar is jy vanmôre? Miskien is jy hier en besef ek het 'n groot probleem. Ek sit met 'n verslawing. Ek verstaan nou iets daarvan, dat my lewe besig is om te disintegreer. Ek verstaan nou iets daarvan, dat net een ding my plesier verskaf in die lewe, en ek besef ek moet iets doen daaromtrent.

Na die diens in die Klipkerk kan jy gaan, met iemand praat. Daar sal vir jou gebid word, maar ook om te kyk watter pad kan jy stap om uit daardie mag losgemaak te word, want jy sê ek dink partykeer dis demonies van aard as ek sien hoe vernietigend dit is op die persoon se lewe. Op 'n plek in hom wil hy nie, maar hy kan nie anders nie. Hy kan nie anders nie. Jy het hulp nodig.

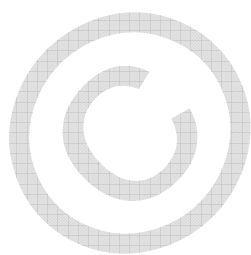
Miskien is jy net op 'n plek waar jy besef dat daar patrone is in my lewe, en dat ek nog... dat ek soveel kan groei. Miskien is jy op 'n plek waar jy besef ek hardloop weg van my pyn. Ek moet dit embrace. Ek moet dit vat. Ek dink dit gaan my doodmaak, maar Jesus sê dit gaan vir my lewe bring. Ek gaan meer joy in my lewe hê as ooit vantevore as ek die pyn van my lewe vat en aanvaar.

Waar jy ookal is, kom ons gaan vanmôre net na die Here toe met ons lewens, met dit was duidelik word vir ons, en ons besluit om daardie een treetjie vorentoe te gee op hierdie pad saam met Hom. Kom ons bid saam.

Vader, ons dank U dat ons so kan saam wees, en vir U Woord wat 'n lig is op ons pad. Help ons, Here. Help ons vanmôre wat deur watter rede ookal dit net so moeilik vind om ons kruis op te tel en te dra. Help ons, Here, wat 'n tipe manier het waar ons glad nie genot wil uitstel nie, dat ons die hele tyd net genot en plesier wil hê, help ons met ons selfbeheersing.

Help ons, Here, om ware geluk in ons lewens in te bou. Help ons om net weer te kan voel, Here. Help ons dat die lewe deur ons vloei en dat ons in liefde en in kos ons werk en daardie klein goedjies van die lewe 'n diep bruisende genot ervaar. Ek dank U daarvoor, Vader, in die Naam van Jesus. Amen.

Mag die vrede en die blydschap van die Heilige Gees met jou wees in hierdie week wat voorlê. Amen.



MOSAÏEK

