Reeks: Images Of Jesus Matter
Titel: ... Rusgewer
Prediker: Johan Geyser
Datum: 25 November 2012

mosaiek
daniellestraat, fairland 2030
posbus 1658, fairland 2030
t: 011 268 4700
f:011 268 4800
info@mosaiek.com
www.mosaiek.com

Wie van julle het die afgelope tyd die woorde, moeg, kan nie meer wag nie, vakansie, rus, gebruik? Dis woorde wat nogal sterk na vore kom in 'n mens se woordeskat hierdie tyd van die jaar, nê. Nou, sonder om negatief te wees, hierdie jaar gaan natuurlik nie wees soos al die ander jare nie. Dit gaan 'n wonderlike, volkome rus periode wees. Maar as jy nou terugkyk in die verlede, was jou vakansies elke keer suksesvol? Kan jy sê dat jy teruggekom het, uitgerus, huh? Die woordjie, rus, Amplified Vertaling sê, beteken to ease, to relieve, to be refreshed. Kan jy sê dit is die ervaring waarin ek deel as ek gaan rus?

Nie altyd nie. Gewoonlik kom ons terug en ons sê, so aan die een kant, ja, aan die ander kant, nee, jy weet. En wat ons dadelik sê is dat rus 'n multi-dimensionele ervaring is. Rus is nie net slaap nie. Dis nie net iets fisies nie. Jy kan lekker gaan slaap en jy kan opstaan, moeg. En Jesus raak hieraan as Hy leer oor rus, en Hy sê dadelik, Ek sal julle vat en Ek sal vir julle rus gee. Rus vir julle siele is 'n dimensie van rus wat ons dikwels nie in deel nie en wat baie moeilik is om reg te kry en te doen.

Baie van... ek dink dis 'n groot kuns om vakansie te hou. Regtig, wees nou eerlik. Gewoonlik, die eerste drie dae, wat gebeur? Ek weet van 'n gesin in hierdie gemeente; ek gaan nie hulle name noem nie om hulle te beskerm, die man stuur die vrou af Kaap toe met 'n motorfiets. Sy sal hom ontmoet drie dae later daar. Hoekom? Dat hy ontslae kan raak van sy nonsens, huh, want dis net as ons skielik begin te niks doen dan... dis nie maklik nie, jy weet, om regtig 'n geheelrus ervaring te kan hê, siel, gees en liggaam te kan rus.

Baie van die aktiwiteite wat ons doen help ons net om nie verder af te breek nie, maar dit help ons nie om te bou nie, regtig te rus, te herlaai nie. Dit help net dat daar nie meer watts getrek word nie. Dit is wat 'n verandering kan doen. Dit is wat ontvlugting kan doen, jy weet. Skielik is jy tussen ander mense op 'n ander plek, jy weet. Ek was eenkeer vir 'n... saam mense. Hulle manier van vakansie hou is ontvlugting. Okay, dis nie sondig nie. Dis nie verkeerd nie. Dis net ek is nie seker dit laai nie. Jy ontvlug die wêreld.

Jy idealiseer en jy droom, maar nie eintlik droom nie; jy dagdroom die heeltyd. Jy weet, kyk hoe mooi is dit hierso. Kyk hoe vriendelik is die waiters. Hulle vat twee keer so lank as hierso, maar kyk hoe oulik is hulle. Proe hoe lekker is die koek. Dit kom van hier af, huh. Dis net romantiseer. Kyk daardie huisie. Ek wonder of hy in die mark is. Kom ons vind uit of hy in die mark... sê nou net ons trek hiernatoe. Ons kom uit daardie gejaag uit en ons kom bly nou hierso. Dis net romantiseer, idealiseer. Niks is real nie. En as ons bietjie wil praat oor, okay, julle ouens, waar is... nee, nee, nee, daar is nie tyd vir... ons raak nie real nie. Vakansie is ontvlugting. Dis nice. Dit stel net die probleem uit. Dis die terugkom. As jy so terug ry Gauteng toe dan begin die beklemming al, want jy het nie gerus nie. Jy het net ontvlug.

Dis 'n kuns om te... ons het nodig om te rus. Ons is vermoeid en... Jesus sê as jy vermoed en belas is, kom na My toe. Jy het rus nodig. Vermoeid en belas, [nies] verskoon, is nie woorde wat ons baie gebruik vandag nie, maar dit beteken om moeg te wees, vermoeid, moeg te wees. As jy energie spandeer, sê nou maar jy hardloop 'n maraton, dan begin jy moeg te raak. Soos wat jou energie minder raak vat dit van jou meer om energie te gaan haal en te spandeer om die gewensde resultaat te kry. Dit raak al hoe moeiliker vir jou om dit te kan doen. Dit is: ek is moeg.

© 2012 Mosaïek

En weereens, dit is nie net ‘n fisiese ervaring nie. Dit kan fisies... dominant fisies, die aktiwiteit, wees, maar hy het geestelike, emosionele dimensies. Jy gaan gou uitvind, emosioneel, hoe leeg jy is as jy nou regtig nie meer oor het nie. Jy is geirriteerd. Ek meen, ek het gesien nou die dag toe gooi ‘n ou sy handskoene weg, splinternuwe handskoene, terwyl ons fietsry. Ek wil briek, briek, briek, maar [onduidelik] ons is in die resies [?]. Nee, ek wil nie briek nie, jy weet, dis nuwe handskoene. Dit het hom net begin krap, nou is hy moeg. Gooi weg. Ek kan nie hierdie gekrappery vat nie. Hy is geïrriteerd.

mosaïek
daniellestraat, fairland 2030
posbus 1658, fairland 2030
t: 011 268 4700
f:011 268 4800
info@mosaiek.com
www.mosaiek.com

En dis die probleem, dat ons partykeer emosioneel en innerlik so moeg is. Ons het ‘n lewensmoegheid. Ons het net te veel uitgegee. Ons het ‘n emosionele moegheid. Een van die groot siektes van ons tyd is emosionele deprivasie. Dit is daardie ding waarmee jy sit as jy by die huis kom en jy sê, moet my net nie nou iets vertel of iets vra nie. Moet my nie vertel van die deur se knop wat afgebreek het en die gloeilamp wat vervang kan word nie. Ek kan nou niks vat nie. Ek is moeg. Dis emosionele deprivasie.

Wat nou nog van na probleme en riële [?] probleme in verhoudings luister? Jy het nie, en dit lyk asof die Christen lewe sê vir ons jy kan nie leef as jy daar is nie. Jy moet reserwes hê. Jy moet lewe met ‘n margin dat as goed jou pad langs kom, dat jy nog kan help, jy weet, soos die Barmhartige Samaritaan. Die ou... daardie ouens wat nie gehelp het nie was nie slegte mense nie; hulle het net nie reserwes nie. Die een ou: ek is besig, en die een was ‘n predikant gewees. Hy sê, sorry, man, ek is op pad. Ek moet gaan preek. Ek kan nie nou nie.

Jy is net te besig. Jy is net te opgeneem, en jy het geen beweging binne hierdie program van jou vir enige iets wat... dis nie geskeduleer nie. Hier staan nie hier is ‘n ou wat gaan kom en probleme het nie. Sorry, man, jy is nie in my dagboek nie. Ek kan jou nie help nie. Jy het nie reserwes, ook emosioneel, om te kan luister of te kan gee nie. Kan jy dink wat die effek daarvan op verhoudings ook is as jy daar is? Dit... dit... maar... dit raak jou, en dan kan jy belas wees ook.

Belas is om ‘n groot las te hê bo en behalwe jou moegheid. Dit maak dit net nog erger as jy ‘n las het. Ek was in die weermag gewees. Ons het elke week ‘n fiksheidstoets gehad. Dit was 2.4 wat jy moes draf. Nou, asof dit nie genoeg is nie moet jy jou staaldak, jou webbing en jou geweer... jou rugsak en jou geweer ook opsit en met dit draf. Dit is ‘n las, totaal onnodig. Dit maak dit net soveel moeiliker. Ons het laste wat aan jou gegee is. Dis deel van jou lewe.

Ek praat met ‘n gesin. Hulle het ‘n kind wat spesiale aandag nodig het, en hulle sê partykeer, partykeer vang dit hulle, dan is dit vir hulle net te veel, want dag en nag het hierdie kind intensiewe aandag en ondersteuning en hulp nodig. Op hierdie stadium voel hulle nie hulle kan hom stuur na ‘n plek toe vir kinders met hierdie spesiale behoeftes nie, maar partykeer voel hulle hulle moet, ter wille van hulle eie behoud. Dis ‘n las, en hulle is... hulle het nie 'n keuse. Hulle weet nie wat is die moeilikste manier om hierdie las mee te werk nie.

Party van ons sit in verhoudings wat ons net dreineer, en jy is, soort van, maar ek moet. Dis my plig. Dis my verantwoordelikheid. Party van ons sit met laste wat jy nie hoef te dra nie. Jy het attachments, en jy kan ontslae raak van hulle. Maar weens een of ander skuldgevoel of ‘n idee waarmee jy sit loop jy met hierdie las, en die effek van hierdie vermoeidheid en belastheid voel jy in jou lewe. Dit neem jou lewe, fisies. Weet jy, ek dink ons liggame het ‘n... het ‘n eie brein. Het jy nie al gevoel, partykeer, nou besluit jou liggaam, uh-uh, ek is nou klaar, huh?

Ek wil hom net so bietjie druk. Ek... ek het nie nou, maar ek druk hom net. Dis net asof hy sê, uh-uh, nou is ek klaar. Waar is ‘n virus? Ek soek ‘n griep virus of ‘n ding dat ek kan uitvat. Ek wil nou drie

© 2012 Mosaïek

dae... nee, nou gaan ek lê. Jy kan maar doen wat jy wil. Ek gaan lê. Ek wil nie. Net hom nog so bietjie verder druk. Jou moegheid, jou moegheid is... ek kan nie slaap nie. My slaappatrone word versteur. Jou emosies, jy is geïrriteerd. Jy raak 'n flatliner. Daar vind 'n breuk met jouself plaas.

mosaïek
daniellestraat, fairland 2030 ◆ posbus 1658, fairland 2030 ◆ t: 011 268 4700 ◆ f:011 268 4800 ◆ info@mosaiek.com ◆ www.mosaiek.com

Jy weet nie wat jy doen nie. Jy is half deurmekaar. Jy is afgesny van jouself. Jy het tonnelvisie. Al wat jy sien is net... jy is obsessief, kompulsief gefokus. Jy staan op. Jy sê vandag, net dit, net daardie meeting deursien, net daardie ding klaarkry, dan is die dag klaar. Dan is die dag klaar. En dan gaan sit jy soos 'n zombie en jy ontvlug: channel surfing, tjoep. Jis, dis nou nice, nê. Dis 100 en hoeveel? Gaan jy dit so deur. Dit vat jou so 'n uur en 'n half dan is jy deur al die kanale. Niks gekyk nie. Dis net half wegkom van alles af.

Ek het 'n gedig wat ek vir julle wil lees, wat dalk iets van dit uitspel wat hierdie Bernstein sê. What I say I don't feel. What I feel I don't show. What I show isn't real. What is real? Lord, I don't know. No, no, no, I don't know. I don't know why every time I find a new love I wind up destroying it. I don't know why I'm so freaky-minded. I keep on, kind of, enjoying it. Why I drift off to sleep with pledges of deep resolve again. Then, along come the day and suddenly they dissolve again. I don't know. What I need I don't have. What I have I don't own. What I own I don't want. What I want, Lord, I don't know. Baie eerlik, baie opreg, maar baie stukkend, baie moeg.

Nou sê Jesus hierdie interessante ding. Hoekom is dit dat ons land op hierdie plekke? Jesus sê dis as gevolg van die juk wat jy dra. Nou, baie van ons weet nie wat is 'n juk nie, stadsjapies, so ek het gedink ons sal net wys. As jy in 'n restaurant inloop en daar hang so 'n ding teen die muur, dis 'n juk. Dit was 'n instrument wat gebruik was om koeie, en veral osse, in te span langs mekaar, om hulle bymekaar te hou en hulle krag saam te snoer om 'n wa te trek, om te ploeg, om enige werk te kan verrig. Jesus sê neem My juk op julle. Wat Hy insinueër is dat jy dra 'n juk. Jy is ingespan saam met iemand anders en dit werk nie. Dit is wat jou moeg maak.

Nou, die term juk was 'n tegniese term in die tyd van Jesus. Dit was gebruik gewees, elke rabbi het 'n juk gehad, en wat hulle daarby bedoel is 'n manier waarop hy die Bybel gelees het, geïnterpreteer het, verstaan het. Hy het 'n lering gehad en 'n manier van lewe waarheen hy sy dissipels na toe uitgenooi het om vir hulle te sê kom glo hierdie goed, kom dink op hierdie manier oor jouself, oor die lewe, oor God, en doen hierdie goed. Dis sy juk, en dit is hoe hulle gepraat het oor die rabbi's.

Nou sê Jesus, met ander woorde, wat julle moeg maak is die manier wat julle dink, dis julle lering. Dis jou... it's your beliefs. Dis jou waardes, dis jou attitude, dis jou houding, dis jou paradigma, dis jou wêreldbeskouing. Dis hierdie goed wat hier binne in jou is en settle binne in jou. Jesus nooi hulle uit tot bekering. Metanoia beteken letterlik, die Griekse woord, verander die manier wat jy dink. Verander dit.

Dikwels het jy Jesus hoor sê, daar word vir julle gesê, maar Ek sê vir julle. Ek sê vir julle. Sy dissipel, Johannes, wat... die geliefde dissipel wat aan Sy bors gelê het, wat so naby aan Jesus was sê, hy sê, die... ons moet die wêreld se manier verstaan, en ons moet weet hoe dit in ons werk, en ons moet dit laat gaan. Paulus noem dit die kultuur. Hy sê don't get so well adjusted to your culture that you fit into it without even thinking, Romeine 12:2, die Message

Jy weet, Johannes beskryf die wêreld as hebsugtig. It's just wanting, wanting, wanting, wanting to get its own way, wanting everything for himself, wanting to appear important for other... before other people. Hy sê ons leef in 'n greedy wêreld. Dit hoe hierdie hele struktuur... ons kry vir onsself geluksprogramme. Ons sê vir onsself ek sal gelukkig wees as ek dit in die hande kry. Ek sal gelukkig wees as hulle doen...

© 2012 Mosaïek

mosaïek
daniellestraat, fairland 2030
posbus 1658, fairland 2030
t: 011 268 4700
f:011 268 4800
info@mosaiek.com
www.mosaiek.com

as ek my beheer kan uitoefen, as hulle presies doen wat ek sê. As my wil nie geskied nie dan gaan ek diep ongelukkig wees. Sy beter doen wat ek wil hê. Dis hoe die wêreld operate.

Hy sê, maar dis... dis 'n... hy sê daardie manier werk nie. Ons is in 'n groter kultuur opgeneem. Hier is 'n wêreldkultuur wat 'n komplot gesmee het teen die gesondheid van jou siel, wat jou wil vernietig. Jesus het gesê die wêreld is in die mag van die bose, en hier is 'n manier van funksionering wat populêr is. Hier is 'n manier van funksionering, die heersende manier van dink, noem ons dit baiekeer, wat nie gesond is of goed is vir jou siel nie.

Ek dink miskien net aan van hierdie tendense, die versnelling wat plaasvind in die wêreld waarin ons leef, huh. De Rosa [?], een van die groot sosioloë van ons tyd, sê dat daar 'n ongelooflike versnelling plaasgevind het, en dit bring mee dat daar isolasie plaasvind, dat mense en verhoudings nie meer in stand gehou kan word nie, dat mense breek met hulleself, dat mense breek met die natuur, en ek wil sê dat mense breek met God daardeur.

Dink net 'n bietjie wat doen die tegnologie. Ons praat net van al die wonderlike goed wat dit doen, maar dit doen ook baie bad goed, baie, baie slegte goed. Jou kantoor is nou 24 uur saam met jou. Tyd is geld. Hoe meer jy werk hoe meer kan jy kry. En as ek net wil hê, as ek opgeneem is met hierdie idee dat hoe meer ek het hoe beter sal my lewe wees, gaan ek mos nou werk soveel as wat ek kan dat ek dit in die hande kan kry. Daar is nie meer dag en nag nie. Ek werk en werk en werk net; 'n groot effek op verhoudings.

Weet jy hoe was... ek was... vanmôre dink ek nou weer terug aan die weermag. Weet jy hoe het dit gewerk in die weermag? Ek kry 'n briefie van Wilma af. Hi, ek het jou gesien daar by die skool en by die kerk en die goed, en ek het gehoor jy is weermag toe. Soek jy 'n penmaat? Kan ons skryf? Ja, okay, as jy wil en dan stuur ek hom. Dit vat drie weke om by my te kom, drie weke om by haar te kom, dan kry sy hom. Okay, ek sal vir jou skryf en goeters. Is daar spesifieke goed waaroor jy graag wil praat? Drie weke later: ja, dit sal... ek wil maar net weet waar is jy. Ses maande later; hoe lyk dit? As ek op vakansie kom, kan ons nie dalk hallo sê nie?

Vandag, BBM, SMS: drie minute later, sien jou oor 'n uur, huh. 'n Week later, okay, dit was nice gewees, goodbye. Dit lyk nie of ons vir mekaar... ses maande later weet ons nog nie eers of ons gaan hallo sê nie. Drie weke later is ons deur die hele siklus, en jy is nie my soulmate nie, kom ons gaan aan, huh. Versnelling, versnelling, stres. Daar is 'n... ons lewe met 'n onrustigheid, 'n onvervuldheid, 'n gejaagdheid. Ons is obsessief, gedryf, hyper. Ons soek nie die mark nie; ons soek 'n hyper mark, huh. Dis hoe die wêreld is. Ek is so bang ek mis uit op enige... Daar is... het jy al... het jy nog nie...? Het jy nog nie dit beleef nie? Jy moet dit kry. Jy moet dit kry.

Ons kan nie genoeg kry nie, ons kan nie genoeg beleef nie. Ons voel die heeltyd ons mis uit. Ons moet kry, ons moet hê. Dis die kultuur. Dis die leuen waarin ons opgevang is, jy weet, en baie van ons is vakansie... is kom ek breek bietjie uit hierdie bisarre lewe uit sodat ek bietjie kan krag kry om terug te gaan na die bisarre lewe toe, want dis die lewe, huh. Waarin is ons opgeneem? Ons sukkel om die rus te kan kry.

Jesus sê jy moet 'n ander juk kry, 'n ander juk kry. Nou, hier is die twee goed wat nodig is vir rus wat Jesus vir ons gee. En kom ons lees miskien saam in die Message, Matteus 11. Are you burned out, worn out, burned out on religion? Come to Me. Get away with Me and you'll recover your life. I'll show you how to take a real rest. Walk with Me, work with Me, watch how I do it. Learn the unforced rhythms of grace. I won't lay anything heavy or ill-fitting on you.

© 2012 Mosaïek

mosaiek
daniellestraat, fairland 2030
posbus 1658, fairland 2030
t: 011 268 4700
f:011 268 4800
info@mosaiek.com
www.mosaiek.com

Twee groot goed: daar is ‘n aktiewe maar ook ‘n passiewe aspek as dit kom by rus. Rus in die eerste plek beteken nie net om niks te doen nie. Dit beteken kom eenkant saam met My. Kom na My toe. Kom eenkant saam met My. Leer by My. Leer by My. Neem My juk op jou, soos ‘n proses. Proses... die proses van leer is ek het informasie nodig, maar dan moet ek kyk of daardie... of ek daardie informasie kan verstaan, en dan doen jy dit. I’ll show you how. Dan doen jy dit.

Dit beteken ek gaan ook verkeerde goed doen. Ek gaan uitvind dit werk nie vir my nie. Ek gaan uitvind ek het dit verkeerd verstaan; ek moet dit anderster doen. So rus is iets wat jy moet leer. Dis iets wat oor tyd kom, en jy kan al hoe meer agterkom wat is my pathway, wat is daardie unieke roete wat ek ontdek het, waarop ek kan loop om myself te kan versterk. 1 Samuel 30:6 sê, Dawid, hy het homself gaan versterk in die Here. Jy weet, jy, wat het jy nodig om te doen om jouself te versterk in die Here? Dis nie altyd dieselfde vir ons almal nie. Ons is ook nie almal op dieselfde plek nie. En dit verander ook in die siklus van jou lewe. Wat vroeg aan die begin van jou wandel met God gewerk het werk nie later nie

Ek onthou my ma, toe sy tot bekering gekom het dan maak sy die Bybel oop elke oggend, dan lees sy ‘n versie, en dis haar versie vir die dag. Dan kom sy partykeer in daardie kamer ingehardloop, en in die kombuis, dan staan sy so, dan bewe sy so en sy het hoendervleis, en sy sê, hoor wat sê die Here vandag vir ons. Dan is dit so presies net wat sy vandag moet doen. Ek noem dit Bybel Bingo. Dit werk vir ‘n rukkie, vir ‘n rukkie. Dis waar jy is, en God weet wat jy nodig het baiekeer.

Maar jy gaan uitvind dat jou fonteine ook opdroog met tyd, en dan beteken dit nie die Here is weg nie. Dan vra die Here, ek lei jou na volwassenheid toe. Ek lei jou na geloof toe. Ek lei jou na vertroue toe. Ek gaan jou.. Ek het nou ander goed vir jou. Dis iets wat jy moet leer. En weet jy wat, jy gaan nog op plekke kom waar jy sê ek weet nie. Daarom sê Hy, I will show you. Jy het nodig om gewys te word wat het jy nodig om regtig te rus, ‘n volkome rus te ondervind. Dis hoekom Dawid sê Hy lei my na waters waar rus is. Hy lei my soontoe.

Daar is ‘n aktiewe aspek in ‘n deel van rus wat nodig is. Maar dan is daar ook ‘n passiewe deel; die deel van niksdoen nie, niksdoen nie. Nou, dit kan verskriklik moeilik wees, veral vir ons A tipe persoonlikhede. Kyk, as jou motto is ledigheid is die duiwel se oorkussing, nê, as jy sê ‘n mens kan nie so sit en niks doen nie, as jy daardie tipe ou is, nê, as jy bekendstaan as ‘n busybody, en jy het natuurlik ‘n teologie en ‘n klomp teksies daarvoor, dan is jy die persoon wat veral gaan uitgedaag wees om niks te doen nie, om te rus.

Ek onthou toe Archibald Hart hier was, hy is Emeritus Dean of Psychology van Fuller gewees, hy het ons kom bedien in die gemeente, onthou ek toe hy na my lewe gekyk het en my so gecoach het en hy maak ‘n lysie; hoe lyk my program, en al die goed, jy weet, en hy praat so met my. Hy sê vir my, Johan, jy doen verskriklik baie. Ja, dankie, prof, jy weet. Hy kyk so, hy sê, weet jy, ek dink nie eers die Here Jesus sou dit kan doen nie. Toe is ek, soos, wat bedoel jy nou, jy weet. O, okay, so dit was toe nou nie ‘n kompliment nie, jy weet. Hy sê ek gee jou tot so op 50, dan is jy totaal uitgebrand, en heel moontlik 'n hartaanval, en dan is jy goodbye, as jy so aanhou leef.

Jy moet ‘n ander sustainable manier van lewe kry. Wil jy dit maak in die ministry? Die ministry is nie ‘n 100 meter nie. Die ministry is die Comrades. Dis ‘n lang ding waarmee... jy sal na jouself moet kyk. En hier is een van die groot dinge wat hy my geleer het, dat wanneer jy ‘n groot uitleg aan energie gehad het, soos byvoorbeeld vir predikante op ‘n Sondag, dan het jy tyd nodig om te herstel. En wanneer die adrenalien uitwerk wat vrygestel word met so 'n gepaardgaande energie uitlading, is dit nie lekker nie.

© 2012 Mosaïek

mosaïek
daniellestraat, fairland 2030
posbus 1658, fairland 2030
t: 011 268 4700
f:011 268 4800
info@mosaiek.com
www.mosaiek.com

Sy teorie is dat die... dat die grootste verslawing van die tyd waarin ons leef is adrenalienverslawing. Ons moet op 'n high wees. Ons moet gestimuleer word. Ons soek die hoendervleisie in alles en orals, en ons hou nie van goed wat dit nie vir ons gee nie. Maar die probleem is jy is nie gemaak om so te funksioneer nie. Jou adrenalienklier moet herstel en die adrenalien moet uit jou spiere uitwerk. As dit daar bly sal jy 'n siekte ontwikkel. En sy teorie is dat baie van die oumens siektes waarmee ons sit vandag is as gevolg van 'n oorgestimuleerde adrenalienklier wat nooit herstel het en nou nie meer herstel kan word nie. Dis verby, en die skade is permanent waarmee jy nou moet leef.

Nou, hier is die ding. As adrenalien uit jou uitwerk is dit nie 'n aangename gevoel nie. Jy voel down, jy is geïrriteerd, jy is rusteloos. Dit is nie lekker om dit te voel nie. Sy raad aan my was om dadelik positiewe assosiasies te maak wanneer ek daardie gevoel op 'n Maandagoggend kry. Die grootste fout wat jy kan maak is om dadelik jou adrenalien weer op te kry. Soek 'n fight, of begin dadelik aan die werk te gaan, laat goed begin gebeur, begin te droom, begin te beplan. Jou adrenalien hardloop dadelik weer. Jy kry dit op, en dit het nie kans gekry om uit te werk, en jou klier kon nie herstel nie.

Hy het gesê wanneer jy daardie down gevoel kry, sê welkom, depressie, welkom. Ek is so bly jy is hier want nou is jy besig om al hierdie gagga uit my lyf uit te haal en uit te werk. Ek is so bly jy is hierso, en my liggaam werk. Kry... as jy geïrriteerd is, kry... wees bly daaroor. Wees dankbaar daarvoor. Jou liggaam is... werk, en hy is besig om dit skoon te maak. Dis nie altyd maklik en eufories om te rus nie. Die effek van rus is dikwels euforie, kreatiwiteit, verfrissing, maar die pad daarnatoe en die rus, nie noodwendig nie.

Maar hier is miskien die grootste, moeilikste aspek van rus, van niksdoen, is om uiteindelik ook in jou kop op te hou werk, op te hou met negatiewe werk van bekommernis, op te hou met neutrale werk, om net aan mooi goedjies te dink, en lekker goed, op te hou met positiewe werk, soos te droom om te skep, en dalk om strategiese planne uit te dink, want dan begin die adrenalien weer te vloei.

Die groot, belangrike aspek van rus waarnatoe Jesus ons uitnooi, is om saam met Hom te wees, is om alle aktiwiteit te laat gaan en net by Hom te rus. Soos Psalm 131 sê, soos 'n kind wat gespeen is by sy moeder, so is my siel by God. Ek het geleer om my siel tot bedaring te bring. Dis om op daardie plek te kom om alles te laat gaan en net te wees by die Here.

Ons gaan dit vanmiddag... ons doen dit elke dag in die Klipkerk. Vanmiddag half ses is ons weer vir 'n halfuur bymekaar. Ons gaan bietjie meer gee, gereedskap, om dit te doen, en hoe die eerste ou kerk geglo het hoe 'n mens dit doen, vir die van u wat dalk belangstel, om net te oefen, want dit is wat dit is. Ons kom bymekaar om saam te oefen hoe kom ek eenkant, en hoe is ek alleen met die Here. Daar gebeur fenomenale goed met 'n mens. Hier is die ding: goed wat jy partykeer nie voel nie, of nie aan dink nie.

Weet jy, ons leef in 'n wonderlike tyd waarop navorsing gedoen kan word op wat in jou brein gebeur wanneer jy sekere aktiwiteite verrig. En nou is daar 'n hele paar neuroloë wat veral baie belangstel in... om fenomelogies te werk, en veral te kyk watter soort ervaringe het watter effek op 'n mens se brein, en daaruit kan hulle dadelik bepaal of hierdie ervaring vir jou heilsaam is. Is dit goed vir jou? Bevorder dit jou genesing, jou heelheid, jou gesondheid, of breek dit af?

So kan die gebruik van sekere psigedeliese middele byvoorbeeld, wat populêr is, uitgevind word, dit het 'n effek op die brein wat uiteindelik afbreek. Alhoewel dit vir die oomblik baie eufories en baie goed is en baie lekker is, laat dit jou na die tyd onder, en jy gaan net verder ondertoe. En die probleem is dit beskadig sekere neuropaadjies wat in jou brein gevorm word. Hier is die ding.

© 2012 Mosaïek

mosaïek
daniellestraat, fairland 2030 ◆ posbus 1658, fairland 2030 ◆ t: 011 268 4700 ◆ f:011 268 4800 ◆ info@mosaiek.com ◆ www.mosaiek.com

'n Ou het gegaan, hy is veral geïnteresseerd in godsdienstige ervaringe. Wat gebeur met 'n mens? Hulle het 'n hele paar mense se aktiwiteit gemeet wat in die brein plaasvind. Jy weet, hulle kan tot die energie wat die brein vrystel meet. Jy weet, daar is van ons wat darem 'n gloeliggie kan laat brand. Party van ons nog nie, maar dis fassinerend interessant vir my. Hier is die groot ding wat hulle ontdek het, dat hierdie manier van bid, wat deur... die ou kerkvader het dit kontemplasie genoem, om net te rus by God, 'n geweldige heilsame effek op jou brein het. Dis soos slaap. Dit is soos... dit is soos die REM fase waarin jy gaan in slaap.

Slaapfase [klankonderbreking] ingegaan, en jy het siklusse van 90 minute. In die eerste 90 minute gaan jy maar iets soos twee, drie minute in daardie fase in. Dit is waar daardie diep, emosionele, geestelike herstel in jou plaasvind. Dis hoekom jy agt, nege ure moet slaap, want die laaste ene gaan jy die langste in daardie REM fase in. Dis die droomfase ook, so as jy voel ek droom nie dan is dit net dat jy nie in... een keer in daardie fase wakker geword het nie, en as jy nie kan onthou ek het gedroom, maar ek kan nie onthou nie, jy het weer gaan slaap daarna. Dis deel van hoe jou brein werk. Dis nodig vir jou herstel, vir rus. Dis hoe God jou gemaak het.

Net een ding: daar is 'n teorie in sielkunde dat mens 'n happiness set point het, net soos wat jou liggaam 'n punt het waarop hy gaan, soort van, vestig, en dit is waar jou liggaam gelukkig is, jou gewig. Nou het hulle uitgevind, en daar is baie bespiegelinge, wat veroorsaak en wat gee vir jou jou happiness set point. Jy weet, dis nature and nurture wat dit vir jou gee. Met ander woorde jy erf dit, en die goed wat met jou gebeur.

En hierdie is 'n teorie, dat iets baie slegs kan met jou gebeur. Jy verloor jou werk. Hier is jou happiness set point. Jy gaan af. Jy raak so ongelukkig. Die goeie nuus is jy kom gewoonlik terug na jou happiness set point toe. Die slegte nuus is, jy wen die lottery. Jy raak verskriklik bly maar jy kom terug na jou happiness set point toe. Lottery kan nie vir jou 'n ander happiness set point gee nie. Ouens dink die Kaap kan dit vir jou gee. Jy dink die nuwe Maserati kan dit vir jou gee. Jy dink die posisie... dit... niks... niks kan dit vir jou gee nie.

Hier is die probleem vir mense wat 'n vreeslike lae happiness set point het. Dis nie lekker om so deur die lewe te gaan nie. Hoe kan hulle gehelp word? Met medikasie, met terapie, met gemengde welslae, gewoonlik nie permanent nie, gewoonlik met newe effekte. En 'n mens se liggaam bou weerstand op teen die pille wat jy drink, en jy moet al hoe meer drink, en dit neem... dit neem partykeer die sleg gevoel uit, dat jy hier laag is, maar nou weet jy dit gee ook nie vir jou 'n gevoel dat jy hoër is nie. So, ek ken mense wat gesê het ek wil eerder sleg voel. Ek hou op om my pille te gebruik want dan voel ek ten minste iets. Ek kan nie so niks voel nie. Ek kan nie so in die lug hang nie.

En die teorie is eintlik, niks kan eintlik hierdie happiness set point skuif nie. Die navorsing wat hierdie neuroloë gedoen het, wat onder andere Nobelprys wenners is, sê Eureka, Eureka, ons het dit gevind, dit wat jou happiness set point kan skuif: gebed, hierdie manier van bid, deur te rus by die Here en saam met die Here te wees. Vir my was dit net iets wat ek nodig gehad het om te hoor om my geloof aan te moedig, dat alhoewel ek niks voel nie, alhoewel dit nie lyk of daar iets gebeur nie, is daar groot goed wat besig is om in jou te gebeur.

Die ou oom wat nou 85 is, baie slim man, ou vader, wat my van hierdie manier van gebed vertel het en geleer het het gesê dis Goddelike terapie. Jy het dit nodig. Daag asseblief op, elke dag, vir jou terapiesessie by die groot Terapeut. Hy het vir my gesê there's an unloading of the subconscious that

© 2012 Mosaïek

takes place during the sessions, and gradually, gradually you will begin to sense the difference in your life. So, jy word uitgenooi.

Kan jy glo Jesus wil jou rus gee? Kan jy glo Hy is die rusgewer? Dink jy vakansie beteken asseblief, haal net Jesus uit, dan is daar niks... daar is niks fun as Hy by is nie. Haal Hom net uit dat ek net bietjie fun kan hê vir 'n slag ook, huh. Okay, kyk of dit werk. Kyk of jy regtig gelaai is. As dit werk, skryf vir ons 'n nuwe Bybel dan. Of dink jy ek het Hom nodig? Ek het nodig om te rus op dimensies en plekke hier binne my waar niemand kan vat nie, waar niks kan kom nie, waar net Hy kan vat en Hy kan wees. Ek het Hom so nodig, en ek wil. I want to get away with Him. I want to learn.

mosaïek
daniellestraat, fairland 2030
posbus 1658, fairland 2030
t: 011 268 4700
f:011 268 4800
info@mosaiek.com
www.mosaiek.com

En soos wat ek agterkom dat hierdie beliefs waarmee ek leef en hierdie attachments waarmee ek sit soveel ongerief en las en moeilikheid in my lewe... dit wil ek laat gaan. Ek wil dit laat gaan. Ek wil net saam... ek... His... He will show me. Hy sal my wys hoe ek kan rus hê. Hy sal my vat na plekke waar ek kan rus kry, en ek wil net saam met Hom wees sodat Hy my kan rus gee. Daardie ervaring net van God se teenwoordigheid, daardie skielike sprong en skuif in jou bewussyn dat iets en iemand meer as net ek is nou hier by my, is God, is die oomblikke wat kragtig op jou inwerk, waarin jy bekragtig word, waarin jy herstel word, waarin jy rus kry in die Here, en ons het dit so nodig.

Kom ons bid saam. Vader, baie dankie dat ons hier kan saam wees. Ons dank U vir U woord wat 'n lig is vir ons pad. Dankie vir hierdie feesseisoen wat vir ons voorlê, en ons wil U vra dat U ons sal lei. Ons wil saam met U, Here, hierdie journey pak, en ons weet U is nie 'n spoilsport nie, en U wil nie lekker... U wil ons regtig 'n groot fees gee, en ons kan U skepping en die kindwees en alles wat in ons is so geniet. Ons besef daar is ook iets wat net U vir ons kan gee. Ons wil na U toe draai. Lei ons en vat ons na waters waar rus is. Vir die van ons wat vanmôre hier is wat lewensmoeg is, wat so swaar dra, wil U ons help? Wil U ons leer? Wil U ons wys? Ons vra dit in U naam. Ons kom na U toe in Jesus se naam, amen.

Mag jy in hierdie tyd wat voorlê in daardie rus van die Here ingaan en daardie vrede wat alle verstand te bowe gaan ervaar. In Jesus se naam, amen.

die kuns van lewe!

© 2012 Mosaïek