

Jan Steyn preek 22 Julie 2018

Tema: Slaap, eet en asem haal.

Tekste: Verskillendes

Inleiding:

Ek droom Sondagaand die vreemdste droom. Die Here vra my dat Hy hierdie oudit van my lewe wil doen. Eers het ek gedink oudit klink soos my geldsake. Dis toe nie dit nie. Toe dink ek nou tipies predikant die Here wil vir my kom wys waar in my teologie daar nog gate is waar ek nog kennis moet opdoen. Daar is nog so baie wat ek moet leer en wat ek nog nie verstaan nie. Die Here verras my toe in die droom en antwoord: Nee, ek wil nie aan jou teologie werk nie. Jy is al weer hopeloos te geestelik. Ek wil jou vra oor die basiese boustene van jou lewe. Ek wil met jou praat oor slaap, oor eet en oor asemhaling. Daaruit word duidelik waar jy staan met My.

Die fisiese basis van jou lewe soos na vore kom in aspekte soos slaap, eet en asem haal vertel iets van waar jy geestelik en emosioneel is. Hierdie gedagte is nie vreemd as jy 1 Korintiërs 6 lees nie: Weet julle nie dat julle liggaam deel is van Christus nie? Of besef julle nie dat liggaam 'n tempel van die Heilige Gees is nie? Julle moet God dus in jul liggaam verheerlik. Die woord wat hier liggaam vertaal word is letterlik dit: Hierdie vleis-liggaam en nie hier my siel of gees nie.

Ek neem jou vandag saam om oor hierdie drie dinge in my eie lewe te reflekteer en oor hierdie drie dinge in jou lewe. Dis drie dinge waarmee ek al drie probleme het. Die Here se oudits van ons lewe is altyd baie spesifiek. Ek glo die Here het dit nie verniet op my hart gelê en net ter wille van myself op my hart gelê nie.

Slaap:

As ek gaan lê, slaap ek goed, ek word weer wakker, want die Here sorg vir my

Psalm 3:5

Ek sukkel met slaap. 'n Paar jaar terug kon ek nie genoeg slaap nie. Ek was permanent moeg. Ek kon nooit uitgerus kom nie. Na baie aanvullers wat ek nie gehelp het nie, is ek uiteindelik gediagnoseer met slaap-apnee en het ek 'n slaap-masjien gekry sodat ek nie so as ek slaap kort-kort ophou asemhaal nie. Ek het daarna soos 'n baba geslaap- vyf ure per nag het soos tien ure gevoel. Tot ek so twee jaar terug net nie meer aan die slaap kon val nie. Weer terug dokters toe en hulle vermoed dis slaap-aanvangs

insomnia. Ek kan slaap as ek aan die slaap is, maar ek kan nie aan die slaap raak nie. Ek moet dus slaap middels gebruik om my aan die slaap te kry. Ek het hulp nodig om net die ligte afgesit te kry, het een dokter my vertel.

Nou het ek darem so in my huisbesoek agter gekom slaap-apnee of slaaploosheid is dinge waarmee baie mense stryd voer. Een tannie het haar slaaploosheid beskryf as hierdie zombie-lewe- jy is nooit heeltemal aan die slaap nie en jy is nooit heeltemal wakker nie.

Ek is geen dokter nie. Ek gaan nie vir jou mediese redes probeer gee vir die stryd wat sommige van ons met slaap het nie. Miskien moet ons praat oor die geestelike rede waarom ons sukkel met slaap en waarom ons soms drie-uur in die oggend met hierdie angsaanvalle wakker word wat net soos 'n hartaanval ons asem uitruk en ons hart laat hardloop. Ek kan hierdie simptome so goed verduidelik, want ek was al daar.

Soms kan ons nie slaap nie, want ons gedagtes kan nie ophou weghardloop met ons nie. Jy kan menslik maar net regtig een ding op 'n slag hanteer en een dag op 'n slag leef, maar in ons gedagtes wil ons honderd goed gelyk hanteer en tot ver in die toekoms probeer leef. Ek wil dit vergelyk met hierdie wasmasjien wat in sy was-siklus vasgesteek het en die wasgoed oor en oor maal en maal. Hierdie gemalery van ons gedagtes lei tot angstigheid en bekommernis, want te veel gedagtes en te ver in die toekoms te wil leef oorweldig jou emosioneel en geestelik en fisies.

Sommige van ons baklei in ons slaap- ek veg in die nag met daardie baas by die werk vir wie ek nie regtig kon vertel wat ek dink of van hom dink nie. Wat jy in die dag onderdruk, kom in die nag na die oppervlak. Verseker slaap ons ook maar lig in hierdie land, want ons het al te veel gehoor van huise waar daar in die nag ingebreek is. Ons is half waaksaam vir elke vreemde geluid. Ons is wat die sielkundiges noem hiper-vigilant- hiper-waaksaam. Daarom is dit moeilik om af skakel en te slaap.

Alle slaap is nie heilsaam en goed nie. Slaap kan vir jou hierdie ontvlugting wees waarin jy kan val om van die werklikheid en jou probleme te probeer ontvlug. Hanteer vandag jou probleme so goed as wat jy kan en slaap beter. Die Here het vir ons slaap as rus en herstel gegee- nie as ontvlugting nie.

Psalm 3:5 is Dawid se getuienis oor hoe hy slaap. Dit was geen maklike tyd in sy lewe nie. Dit was die tyd toe sy seun Absalom in opstand teen hom gekom het en sy troon wou steel. Dawid se lewe was in gevaar en hy kon hier gesterf het sou die rebelle hom vang. Hy was op die vlug van sy seun- sonder huis en heenkome. In die midde van hierdie krisis skryf Dawid: As ek gaan lê, slaap ek goed. Ek word weer wakker, want die Here sorg vir my. Het ons slaaploosheid en onrustig slaap nie baie keer te make met die feit dat ons besorg is oor alles waarvoor ons moet sorg en voorsien nie? Ons bekommer ons oor die maandelikse kosrekening, wat gebeur as daar ernstige breukskade aan my kar kom, as een van

die kinders siek word? Sal ek alles kan bybring? Staan daar oor jou en my slaap geskryf die Here sorg vir my? Het ons slaaploosheid en onrustig slaap nie dalk geestelik te make eenvoudig met hierdie gebrek aan vertrouwe in die Here en dat Hy vir ons kan sorg nie? Hoe ons slaap of nie slaap nie vertel iets van ons vertrouwe in die Here.

Eet:

Ek het tot die insig gekom dat daar vir 'n mens niks beter is as om vrolik te wees en die goeie van die lewe te geniet. Dat die mens kan eet en drink en onder al sy arbeid nog die goeie kan geniet, ook dit is 'n gawe van God

Spreek 3:12-13

Ek weet die meeste van die tyd nie wat ek eet nie. Ek proe dit nie regtig nie. Kos is net brandstof sodat ek gedoen kan kry wat ek gedoen moet kry. Ek het natuurlik hierdie spastiese kolon seker omdat ek nie altyd die regte goed eet nie, maar verseker omdat ek te vinnig eet. Ek eet nie om te geniet nie. Ek eet nie om te proe nie. Ek eet met 'n missie. Want ek weet wat na ete moet gebeur- ek moet kinders gaan optel en mense sien en preke maak en vergadering toe gaan. Ons eet ook sommer voor die TV dat ek nie my gunstling TV program mis nie. Voor die TV eet is die sekerste resep dat jy nie regtig sal weet wat jy eet nie.

Ek dink die meeste van ons eet so. Met die oog op wat volgende moet gebeur. Die skrywer van Prediker eet anders: Hy sien die eet en drink as gawes van God. As iets wat jy kan geniet. Want as jy bewus is van wat jy eet en stadig kan eet en proe wat jy eet is jy besig om in hierdie oomblik te leef. Dis iets wat die Here ons wil leer. Leef in die huidige oomblik en wat jy in hierdie oomblik doen, sien dit as hierdie gawe van my. Moenie altyd daar ver voor gaan leef nie. Leef hier. Leef nou. Leef net vandag. Om te eet is een van die maniere om in die oomblik te wees. Want ons gedagtes en ons emosies is nie altyd hier en nou nie- net ons liggaam en sy funksies is.

Iemand skryf as jy eet, gaan eet by die tafel. En eet saam met ander mense. Jesus het saam met ander geëet. Sit julle fone en die TV af en sit 'n kers aan. Nie omdat jy weird is nie, maar om jou te herinner die Here is hier in julle saamwees en in julle elkeen se lewe en ook in die gawe van kos. Dit is deur Sy sorg en genade dat ons kan eet.

Asem haal:

Daardie Sondagaand was die dissipels bymekaar. Alhoewel die deur gesluit was omdat hulle bang was vir die Jode, het Jesus gekom en tussen hulle gaan staan en vir hulle gesê: Vrede vir julle. Nadat Hy dit gesê het, wys Hy Sy hande en Sy sy vir hulle. Die dissipels was baie bly toe hulle die Here sien. Vrede vir julle! sê Hy weer vir hulle. Soos die Vader my gestuur het, stuur Ek julle ook. Nadat Hy dit gesê het, blaas Hy oor hulle en sê: Ontvang die Heilige Gees.

Johannes 20:19-22

Om asem te haal was as kind vir my die altyd so vanselfsprekend nie. Ek het swaar asma gehad en baie ure in die suurstoftent in die hospitaal deurgebring. Ek moes entstof uit Engeland kry en is gereeld met die ketel met 'n bol Vicks daarin gestoom om my longe oop te hou. My grootste vrees as kind was baie dae dat my asem iewers gaan ophou. Dat die volgende asemteug net nie daar gaan wees nie.

Fisies lees ek is asma hierdie dikwels chroniese siekte wat die lugweë ontsteek en vernou. Asma se geestelike en emosionele basis is egter vrees en ang. Dit kan vrees of ang oor verhoudings of sekere situasies wees of bloot die vrees vir verwerping en dat mense jou sal verlaat. Ons ken tog almal al het jy nie asma nie, hoe vrees en ang jou bors kan laat toetrek en jou benoud kan maak.

Toe die dissipels na Jesus se kruisiging in die vertrek met die toegesluite deure was, was hul waarskynlik benoud van ang en vrees. Hulle het nou eerstehands gesien waardeur iemand gaan wat gekruisig word en hulle was bang dat as Jesus se dissipels, dieselfde lot hulle sou tref. Die onvrede verander in vrede toe Jesus tussen hulle kom staan en vrede oor hulle uitspreek. En kyk mooi- hy gee nie een of ander teologiese verduideliking oor hoekom Hy nou daar by hulle is en nie meer in die graf nie. Hy wys vir hulle Sy hande en Sy sy. Dieselfde Here wat liggaamlik gekruisig is, het liggaamlik opgestaan. En dan blaas Hy oor hulle- Hy asem oor hulle as teken dat hulle deur Sy teenwoordigheid die Heilige Gees ontvang. Daardie Heilige Gees van wie Paulus in 1 Timoteus 1 vers 7 skryf: Die Gees wat God ons gegee het, maak ons immers nie lafhartig nie, maar vul ons met krag en liefde en selfbeheersing.

Was jy dalk te lank in hierdie afbrekende verhouding wat jou letterlik ook fisies siek maak en jou bors laat toetrek? Een van die dokters vertel my hoe baie longsiektes en lugweginfeksies hulle hierdie jaar behandel- meer as ander jare. Is baie van ons infeksies nie ook maar omdat ons teen hierdie pas lewe wat nie volhoubaar is nie? Versmoor al die finansiële verpligtinge oor goed wat ons nie regtig nodig het ons eenvoudig nie net nie? Is ons nie permanent kortasem en moeg omdat ons nie oefening kry nie en hierdie liggaam wat die Here ons gegee het eenvoudig as van laer orde stel as ons siel en gees?

Ons kry nie rus en troos nie, want ons soek ons troos by die verkeerde goed- ons bingee eet en bingee tv en bingee shopping. Troos-kos en troos-tv en troos-inkopies. Retail therapy. Maar ons enigste ware Trooster die Heilige Gees ken ons nie werklik nie. Ons wil vrede van buite af- met kos en goed en tv kyk na binne toe bring. Die Gees bring die vrede van binne na buite toe-na my verhoudings en my gedrag toe. Dis die enigste vrede wat hou. Weet jy dat omdat jy aan Christus Jesus behoort die Heilige Gees ook oor jou ge-asem is sodat jy meer vrede en troos en krag kan beleef en makliker asem kan haal?

Slot:

Daar is hierdie geykte engelse uitdrukking: The body never lies. Ons kan onself sielkundig en geestelik probeer oortuig dat dit met ons goed gaan, maar ons liggaam vertel die ware storie. Hoe ons slaap en eet en asemhaal vertel waar ons emosioneel en geestelik is.

Ek lees die afgelope week die boek van Pierre du Plessis: Jesus ruik na mirre en stof. Ek lees by hom die aanhaling: **God doesn't save souls, He saves wholes.** My weergawe is Hy het nie 'n passie vir siele nie, maar vir mense. Vir alles van mense. Ook vir ons fisiese liggaam en ons fisiese welstand.

Die belangrikste vir die Here is nie dat jy werk aan jou geestelike lewe nie. Dis vir Hom net so belangrik dat jy emosioneel gesond is en dat jy fisies gesond is en na jou liggaam kyk. My pa het op sy eenvoudige boere-maniër vir my vertel dat die mens soos 'n kar is- jou brein is die enjin, jou lyf is die petrol en jou emosies is die wiele. Sonder enjin, petrol en wiele kan geen kar ry nie. Al drie is ewe belangrik om die kar aan die ry te hou. Dis hoekom die kontemplatiewe pinkster wat dr Stella gehou het so belangrik is. Daar word jy bewus nie net van wat jy dink nie, maar van wat in jou liggaam en emosies aan die gang is.

Pierre du Plessis skryf dat ons soms valslik dink solank my gees mooi bly, kan ek maar my liggaam verwerp en misbruik want dit is van minder waarde. Hoe kan ons sê die liggaam is sleg terwyl Jesus self 'n liggaam gehad het? Dan was die kruisiging toe sy liggaam vir ons gebreek is en sy bloed vir ons gevloei het seker net 'n spookbeeld? Dit het net gelyk of Jesus ook 'n liggaam gehad het? Ons liggaamlike bestaan is belangrik, belangrik vir ons redding. Dit is so belangrik vir God dat Hy dit ook nuutmaak saam met die res van die skepping. Lees maar 1 Korintiërs 15 oor die verheerlikte liggaam wat ons belowe word.

Die Here lê die afgelope week op my hart dat ek meer moet gaan stap. Nie met 'n missie nie. Stap soos in drentel. Dat jy by die oom of tannie kan stop wat in hul tuin werk of by iemand anders wat stap. Stap om kontak te maak met ander. Stap om te voel hoe jou liggaam beweeg, die gevoel van die aarde

onder jou voete, die gevoel van lug wat in- en uitgaan by jou longe. Ek het nie tyd nie, gaan jy dalk antwoord. Het jy tyd vir jou sepies, om sport te kyk en vir facebook? Jan, leer die Here my die laaste week- gaan stap, gaan drentel en kyk waar dit jou neem en na wie toe dit jou neem. Gaan leef met die liggaam wat Ek jou gegee het. Dis ook die werkplek en woonplek van die Gees.

Amen