

Jan Steyn preek 19 Mei 2019

Tema: Die wortels en gevolge van gejaagdheid:

Teks: Prediker 2:1-11 en Markus 1:32-39

Inleiding:

Die Amerikaanse predikant John Ortberg vertel van 'n gesprek wat hy met 'n groot geestelike mentor in sy lewe gehad het. Hy vertel toe hierdie mentor teen watter verskriklike pas sy lewe op daardie stadium loop. In Amerika lyk dit my, word jou sukses as dominee of pastoor nie gemeet aan hoeveel preke jy in jou eie gemeente lewer nie, maar hoeveel uitnodigings jy kry om op ander plekke te preek en op te tree. Hy vertel toe vir sy mentor hoe besig hulle gesinslewe is en in watter toestand sy hart party dae is. Toe het hy hierdie mentor van hom gevra: Wat moet ek doen om geestelik gesond te bly? Sy mentor het na 'n lang pouse geantwoord: Jy moet gejaagdheid met wortel en tak uitroei. Ortberg het effens geduldig geantwoord: Reg, ek het daai een neergeskryf. Wat is daar nog? Dit is al, het die mentor geantwoord. Jy moet gejaagdheid met wortel en tak uitroei.

Hoekom praat ek oor gejaagdheid? Omdat ons begin aanneem het mense vandag se lewens is haastig en besig en ons het eenvoudig te min tyd vir alles. Ons glo dit moet so wees. Wat ons nie altyd sien nie, is die wortels van ons gejaagdheid- wat is agter ons gejaagdheid? Hoekom jaag ons so? Omdat ons ook begin glo het gejaagdheid is normaal, besef ons ook nie mooi altyd wat dit aan ons doen nie of wat die gevolge daarvan vir ons lewens is nie. Daaroor wil ek vandag iets met julle deel.

Die mantra of lewensleuse van ons tyd is eenvoudig: Ek het nie tyd nie! Ons ly aan jaagsiekte of hurry sickness. Daarom is ook een van ons grootste illusies dat ons meer tyd sal hê as ons jaag. Ons sal ook enigiets koop wat ons lewens vinniger maak. Daarom was een van die wêreld se beste verkopers nog shampooe wat die opknapper of conditioner daarin gehad het. Ons aanbid in die tempels van kitkosrestaurante waar jy ook die deurry restaurant of drive through kry sodat jy sommer in jou kar kan eet terwyl jy ry.

Meyer Friedman beskryf jaagsiekte as die voortdurende stryd om in minder en minder tyd meer en meer dinge te doen of te bereik of aan meer en meer aktiwiteite deel te neem. Jy ervaar dat jy nie by alles kan uitkom nie en jy het gereeld die gevoel dat jy eintlik op meer as een plek gelyk moet wees of op te veel mense of take gelyk moet fokus.

Fouché de Wet skryf so oor sy ervaring van hierdie jaagsiekte:

Die wêreld waarin ons leef snel voort teen 'n al groter spoed. Ek voel gereeld al meer gejaagd en ek voel voortdurend asof ek al hoe meer agter raak. Daar is die heelyd meer om te doen en minder tyd om dit in te doen. Erger nog, ek voel toenemend uitgelewer aan samelewingskragte wat te groot en te sterk is om teë te gaan. Hoe kan ek ontsnap?

Toetsvrae oor of jy aan jaagsiekte ly:

Leef jy basies elke dag met die gevoel dat daar nie genoeg tyd is om alles te doen wat jy moet doen nie?

Wanneer mense te stadig praat, vind jy dat jy hulle sinne wil klaarmaak? Knik jy dikwels wanneer iemand stadig praat in 'n poging om hulle aan te help? Raak jy ongeduldig as iemand nie spoedig tot die punt kom nie?

Ry jy vinniger as wat nodig is en wat veilig is al is daar geen dringende krisis nie?

Probeer jy gereeld meer as een taak gelyktydig afhandel?

Word jou lewe deur skedules, dagboeke en taaklyste gereël?

Vind jy dit moeilik om nee te sê wanneer iemand jou vra om iets te doen wat jou lys met een item sal verleng?

Wat is die wortels van ons gejaagdheid?

1. Die vrees om dinge te mis (FOMO):

FOMO of fear of missing out. Ons is bang ons mis geleenthede of ervarings en daarom prop ons ons lewens te vol daarvan. Hierdie fear of missing out en gejaagdheid word verder aangevuur deur sosiale media waar ons boonop nog die prestasies en ervarings kan sien wat ander mense beleef.

2. Denkfoute oor die lewe en tyd:

Ons verwar besige lewens met betekenisvolle lewens (busy lives with significant and meaningful lives). Salomo wys vir ons hierdie denkfout baie deeglik uit:

Hy was ryk, een van die rykste mense ooit. Hy het baie grond en baie beeste en skape. Hy besit wingerde en vrugteboorde met duisende mense wat vir hom werk.

Hy was besig. Hy bou damme vir sy wingerde en vrugteboorde, hy bou huise vir homself en sy groeiende werkmag. Hy kan nie voorbly met al die nuwe ondernemings en projekte wat hy aanpak nie. Hy wil onder die skaduwee van sy legendariese pa Dawid uitkom.

Hy was slim- die slimste man van sy tyd. (Slim vrouens is nie eers getel of gehoor nie.)

Ons lees in Prediker 2 hy geniet homself. Hy hou van plesier- wine, women and song. Hy sê vir niks nee nie. Iemand noem hom die ultimate consumer.

En dan was hierdie skatryk en besige en slim en plesierige man boonop die koning van Israel. Hy het die meeste mag in sy land.

En tog soek hy tussen alles na die sin van die lewe. Want dit bly hom ontwyk- hy noem dit alles waarmee hy sy tyd spandeer hierdie gejaag na wind.

Ons tweede denkfout is dat ons te min tyd het. Ons het genoeg tyd vir al die regtig belangrike dinge en mense in die lewe. Maar ons mors ons tyd met mense en dinge wat ons glo ons groter en belangriker sal maak. Ons spandeer te veel tyd om aanlyn of op TV na ander mense se lewens te kyk in plaas van ons eie te leef.

3. Ons is die slawe van mense se opinies oor ons:

Daarom moet ek altyd beskikbaar wees, bereid wees om te help en myself en my tyd te gee, weer die volgende projek aanpak. Jesus lees ons in Markus 1:32-39 probeer nie alles vir almal wees nie. Hy verstaan die versoeking om gewild of belangrik voor te kom en om almal te probeer help.

Henri Nouwen verwoord dit so:

Wat belangrik is, is hoe die wêreld my sien. As ander reken dis belangrik om besig te wees, dan ek besig wees. As geld die teken van ware vryheid is, dan moet ek my geld opeis. As ek baie kontrakte moet hê om te wys hoe belangrik ek is, sal ek moet begin netwerk.

4. Die invloed van tegnologie:

Ek is nie veronderstel om agter te raak op terugvoer oor wat op my whats app of e-pos verskyn het nie. Dit het ons in hierdie drukgang van permanente terugvoer geplaas. In die ou tyd het mense briewe

geskryf- ons het nie altyd verwag die mens wat ons brief ontvang het gaan nog dieselfde dag een terugskryf nie. Tony Jones skryf dat ons tegnologies-gedrewe wêreld ons die god van besigwees en baie-doen laat aanbid. Ons kla, maar ons kan nie daarsonder nie. Dit beteken sosiale media vuur heelyd hierdie indruk aan dat net besige mense saak maak en belangrik is.

Die gevolge van gejaagdheid:

1. Gejaagdheid het 'n nadelige invloed op ons geestelik:

Dit beteken dit beïnvloed ons verhouding met God. Hoe besiger jou lewe raak, hoe minder kan jy God se stem hoor. Daar is te veel stemme wat te hard in jou ore en gedagtes skree. Gejaagdheid het nie net met 'n oorvol en gejaagde program te make nie- dit het net soveel met 'n deurmekaar hart en binneste te make. John Ortberg skryf dat vir baie van ons die gevaar nie is dat ons ons geloof sal opgee nie. Dit is da tons so verward en gejaagd en besig sal wees dat ons met 'n afgewaterde vorm daarvan tevrede sal wees. Dat ons ons lewe net op die oppervlak sal leef. Want geestelike diepte kom nooit vinnig nie. Of soos Ortberg skryf: Jy kan nie Jesus op 'n drafstap volg nie.

2. Gejaagdheid het 'n nadelige invloed op ons emosioneel:

Dit beteken dit beïnvloed ons kapasiteit om jou eie emosies te erken en te verwerk. Jy is net te besig om dit te gaan doen. Jy voel daarom of jy jouself verloor in die gejaag. Dit benadeel jou verhoudings. Gejaagdheid laat jou vermoë om ander lief te hê af neem. Liefde en gejaagdheid is in wese onversoenbaar. Liefde vra altyd tyd, en tyd is een ding wat haastige mense of mense met jaagsiekte nie het nie. Sielkundiges praat van skemer uitputting. Dit beteken jy is van heeldag jaag vannaand so moeg as jy by die huis kom dat jy nie die krag of energie oor het of jou gedagtes net so oorlaai is dat jy nie die mense kan liefhê aan wie jy die ernstigste beloftes gemaak het nie.

3. Gejaagdheid het 'n nadelige invloed op ons fisiese gesondheid:

As deur gejaagdheid te veel van die streshormoon kortisol in ons liggaam afgeskei word, vergiftig dit letterlik ons liggame. Jou liggaam is dan hiper-waaksaam wat beteken jy kan nooit afskakel nie. Jy begin vlakker asem haal en jou brein is vasgehaak in konstante oor-stimulasie. Jy is daarom konstant moeg, angstig en geïrriteerd.

4. Gejaagdheid lei tot die ongesonde gewoonte van polifasige aktiwiteit (multi-tasking):

Multi-tasking beteken ons wil te veel dinge gelyk doen. Stres-deskundiges herinner almal ons daaraan dat ons liever een taak op 'n slag moet aanpak en dit klaar maak voordat ek aangaan na die volgende taak toe. Ons multi-task dikwels omdat ons nie prioriteite het nie- as alles ewe belangrik is en almal

ewe belangrik is, is jy in die moeilikheid. Ek lees eendag iemand wat skryf: Busy people are lazy- they don't want to make tough decisions.

5. Gejaagdheid lei tot opgaan:

Mense met jaagsiekte kort eenvoud in hul lewens, skryf John Ortberg. Navorsers het waargeneem dat mense met jaagsiekte baie keer tydskrifte en boeke sal koop en dan skuldig voel oor hulle dit nie lees nie. Hulle sal elektroniese gadgets koop om hulle tyd te bespaar, maar hulle het dan nie die tyd of geduld om die aanwysings te lees oor hoe jy dit moet gebruik nie. Hulle koop oefen-apparaat wat in die garage stof staan en vergader, want jy het nie die tyd om dit te gebruik nie.

Slot: Die teenvoeter vir gejaagdheid:

Die enigste teenvoeter vir gejaagdheid is afsondering en stilte. Ek sal die eerste Sondag van Pinkster meer daarby stil staan. Afsondering en stilte is die teenvoeter vir die valse betowering van 'n besige lewe. Om eenkant te gaan en in stilte weg van mense tyd met God te spandeer. Henri Nouwen skryf dat ons in afsondering ontslae raak van ons steierwerk- ons scaffolding. Steierwerk is al die goed waarmee ons onself stut, waarmee ons onself oortuig dat ons belangrik is of dat alles reg is. In stilte en afsondering van mense sien onself weer volgens ons regte grootte (we are cut down to size), sien ons ons probleme volgens hulle regte grootte in vergelyking met God se mag en grootheid.

Jesus is vir ons die voorbeeld van 'n ongejaagde lewe. Hy het gereeld na stil plekke onttrek en Hom afgesonder met mense om tyd met SY Hemelse Vader te spandeer. Ek wonder hoe ons gedink het on sonder hierdie tyd met ons Vader sal weet wat ons prioriteite moet wees en watter mense regtig nou en vandag belangrik is. Jy bou geen verhouding met die Vader deur tussen die gejaag gou vyf minute vinnig jou Bybel te lees en te bid nie. Dis soos iemand wat dink jy gaan vol raak van die broodkrummels wat in die sakkie agtergebly het.

Ons het meer tyd weg van mense en ons foon en al die dinge wat ons aandag aflei nodig en meer tyd in stilte en afsondering saam met God te spandeer nodig om geestelik gesond te bly en te groei. Henri Nouwen skryf ons eerste werk as geestelike leiers is nie om kerkmense besig te hou nie. Our ministry should be one that leads people into the silence of God. Ek vra dat julle my sal vergewe vir al daai lang preke wat julle moes luister en vir die besige gemeenteprogram wat ons altyd beplan het. Ek moes julle eerder herinner het dat julle tyd saam met God nodig het. Daarom doen ek dit vandag. Jy het tyd met God nodig, anders jaag jy na wind. Dis net by Hom dat jy besef wie jy werklik is en wie Hy werklik is. En dit maak al die verskil aan die kwaliteit en sinvolheid van jou lewe.

