Praat

Week 1

Angstigheid

Inhoud

Agtergrond 1
Opname – Oriëntasie 1
Ontmoet die karakter.......................2
Ondersoek – Disoriëntasie 2
Ek Praat 2
Behandeling – Heroriëntasie 2
Voorskrif- Nuwe geloofsgewoontes 3
'n Paar vrae om oor na te dink:......3

Agtergrond

Angs en angstigheid is deel van ons daaglikse lewe. **Paul Tillich** onderskei tussen **eksistensiële (daaglikse) angs** en **neurotiese of abnormale angs**. Hier gaan dit vir ons om eersgenoemde – die emosionele druk wat elke dag meebring.

Voorts moet ons onderskei tussen vrees en angs. Vrees het met 'n spesifieke saak te doen wat identifiseerbaar is. 'n Mens kan jouself grootliks daarteen beskerm. 'n Voorbeeld sou wees ons vrees vir inbrake. Jy kan jouself daarteen probeer beskerm, want jy weet hoe lyk inbrake en watter hulpmiddele beskikbaar is. Angs is vaag en nie so identifiseerbaar nie.

Dit is 'n vae gevoel oor 'n moontlike bedreiging waaroor jy nie beheer het nie en wat die hele tyd in jou binneste knaag. Iemand beskryf dit êrens as ***"to be killed by one's mind"*** of ***"to be pained by thinking"***.

Opname – Oriëntasie

Wanneer ons jonk is en oor die lewe en oor die toekoms droom, dan sien ons alles in die lig van vreugde en geluk. Die lewe lê voor ons soos 'n groen grasperk met pragtige blombeddings aan die ander kant. Ons sien genoeg koeltebome en die wolke wit teen helder blou van die jare wat voorlê.

Ons droom van prestasies en suksesse en voorspoed en jaag dit ywerig na in die ontginning van talente en geleenthede. Ons is onstuitbaar in die bou van 'n grootse lewe. Bogenoemde beskrywing is min of meer waar vir 'n groot deel van die samelewing. Baie mense kry swaar en word moeilik groot, maar

nogtans droom hulle oor 'n ideale toekoms.

Waaroor droom jy?

Ontmoet die karakter

Vir Isak en **Rebekka** was dit nie anders gewees nie. In hulle lewe kry die konsep "blind date" nuwe betekenis, maar dit is uit-en-uit 'n liefdesverhaal met God se hand daarin. Die Here het haar self uitgekies (vgl. **Genesis 24:50**)! Uiteindelik het hulle twee seuns gehad, Esau (die oudste van die tweeling) en Jakob.

Ondersoek – Disoriëntasie

Dinge het egter mettertyd verander en die jonge Isak en Rebekka se lewenspad het vele hobbels en slaggate ontwikkel.

Volgens **Genesis 27:46** is Rebekka siek en sat vir haar skoondogters. Dit is nie 'n ligtelike uitspraak nie! Sy sê sy sal doodgaan as beide haar seuns hierdie pad stap om met Moabitiese vroue (sien die wet van **Deuteronomium 23:3**) te trou (**Genesis 27:46**). Sy kwel haar intens oor haar kinders. Isak is ook nie mal oor sy skoondogters nie (**Genesis 26:35**). Hy gee vaderlike raad vir Jakob, meer nog, 'n opdrag sodat sy seun se lewe nie verkeerd moet loop nie (**Genesis 28:1**).

Daar is ironie in die opdrag wat Isak vir sy jongste seun Jakob gee. Sy eie vrou het hom bedrieg, maar haar familie bly die gesogte bloedlyn vir sy seun. Voorts sou mens kon verwag dat na Rebekka se bedrog (vgl. **Gen. 27:5** e.v.) haar huwelik met Isak op die rotse sou beland. Uit **Genensis 27:46** en verder blyk die teendeel egter.

Ons sien ook hoe Esau sy pa se goedkeuring soek deur 'n vrou by sy pa se halfbroer, Ismael, se familie te gaan neem (**Genesis 28:7-9**). Deur 'n volgende huwelik aan te gaan, wou hy sy pa se guns probeer wen.

Dan sien ons in die verdere ontwikkeling van die verhaal hoe Jakob in die veld moet slaap en hy slegs 'n klip as kopkussing het. Hy vlug van sy broer Esau wat hom wil doodmaak (vgl. **Genesis 27:42-45**). Sy ouers het nie geweet of hulle Jakob ooit weer sou sien nie.

Die prentjie in Genesis is 'n prentjie van **'n gesin met verbrokkelende verhoudinge**. 'n Gesin waar daar nie innerlike kalmte en rustigheid is nie. Die spanningsvlakke is hoog en die onsekerheid en bekommernis oor die toekoms intens. Vreugde het plek gemaak vir angs. Die drome het plek gemaak vir ontnugtering.

Ek Praat

Ons konklusie: die Bybel ken die verhale van die lewe en die omstandighede waarbinne ons onsself daagliks bevind. Die Bybel ken ons innerlike stryd met verhoudings en situasies wat ons moet hanteer en die gepaardgaande emosies. Ons kan dit angs noem of ons kan dit bekommernis noem. Ons kan dit sommer die onstuimigheid van die siel, die onrustigheid van ons gemoed, noem. Die lewe werk dikwels nie heeltemal uit soos ons wil hê dit moet gebeur nie.

Watter dinge in jou lewe veroorsaak op die oomblik groot angstigheid vir jou?

Behandeling – Heroriëntasie

Praat

Lees Genesis 28:13-15

Terwyl Jakob in die veld lê en slaap hoor hy 'n stem wat 8 keer se *"Ek is… "* en "*Ek sal (wees)… "* (**Genesis 28:13-15**). Die prentjie wat ons vandag moet kry, is van 'n vlugteling in die veld, maar regoor hierdie prentjie is die hoofletter E in 'Ek' geskryf. Dus, in al die normale spanning van die gewone lewe en die gebrokenheid van mense se verhoudinge, is God steeds teenwoordig en gee Hy ryke beloftes van 'n beter toekoms. Dit is Evangelie, Goeie Nuus! Die stem van "Ek" wat opklink oor die lewensvelde van ellende, is die Blye Boodskap.

As ons vir Rebekka sou vra of sy oor iets dankbaar is, sou sy haar man, haar twee seuns en haar woning noem. As ons vir Isak dieselfde sou vra, sou ons 'n soortgelyke antwoord kry. Ook as jy die seuns afsonderlik sou uitvra. Dit is egter ook moontlik dat as ons byvoorbeeld vir Isak sou vra of hy dankbaar oor sy lewe is, hy heel ontsteld sou kon reageer met: "Is jy laf?! Kyk na my lewe! My vrou is ŉ bedrieër. My oudste seun verkoop sy eersgeboortereg vir pot sop en Jakob is nes sy ma."

Ten spyte van alles wat skeef geloop het in sy lewe, sou Isak ook anders kon reageer. Hy sou kon vertel hoe wonderlik sy vrou is ten spyte van 'n paar misstappe, hoe lief hy vir sy oudste seun is ten spyte van sy kortsigtigheid en hoe trots hy op Jakob is wat die draer is van 'n seënryke belofte.

Dankbaarheid is 'n keuse te midde en ten spyte van 'n lewe wat nie altyd volgens verwagting ontwikkel nie. Daarbenewens moet dankbaarheid beoefen word.
Dankbaarheid as keuse en die beoefening daarvan is 'n geestelike kuur. Dit versterk jou gees en bind jou aan God en al die gebroke mense rondom jou. Dankbaarheid word gebore binne gebroke lewensituasies.

Dankbaarheid beteken nie alles is perfek nie. Dankbaarheid lê bo-oor en te midde van innerlike spanning en die onstuimigheid van die siel, die onrustigheid van die hart.

Voorskrif- Nuwe geloofsgewoontes

Die uitnodiging: soos jy 'n prentjie sien van Jakob die vlugteling in die veld, kry ŉ helder, realistiese prentjie van jouself en jou lewe. Hoor dan die stem van die hoofletter E in 'Ek' en word met ontsag 'wakker' soos Jakob en besluit hoe jy gestalte gaan gee aan jou dankbaarheid.

- Skryf 5 dinge neer wat jy kan doen om daagliks, bewustelik dankbaarheid te beoefen. Een van ons lid mate het eendag opgemerk: "As ek en my vrou soggens klaar dankie gesê het, bly daar niks meer oor om voor te bid nie".

'n Paar vrae om oor na te dink:

- Wat sou jy vir Rebekka/Isak gesê het as een van hulle jou oor hulle lewensomstandighede sou raadpleeg?
- Wat dink jy sou Rebekka/Isak vir jou oor jou huidige lewensomstandighede sê?
- As God die "Ek is…" of "Ek sal…" in jou lewe moes voltooi, wat dink jy sou Hy vir jou gesê het?

Notas