

Die Oorsaak en Genesing van

EENSAAMHEID



comeandreason
MINISTRIES

Het jy al ooit gesukkel met diep gevoelens van eensaamheid? Sulke emosie kan so intens, so ongemaklik wees, dat dit ondraaglik word, wat mense aanspoor om allerhande dinge te doen om die gevoelens te laat verdwyn.

Diepe eensaamheid lei tot:

- Mede-afhanklike verhoudings – die gewilligheid om mishandeling te verdra om verwerping te vermy
- Reeksverhoudings – die soek van persoon tot persoon om die innerlike leemte te vul
- Die soeke na verskeie vorme van opwinding, plesier en waaglus om verbind te voel

As jy met eensaamheid sukkel, oorweeg asseblief hierdie vraag vir 'n oomblik: Is daar 'n verskil tussen eensaamheid en alleen wees?

WAT IS EENSAAMHEID?

Eensaamheid gaan nie oor alleen wees nie; diegene wat met eensaamheid sukkel, sal steeds eensaam voel op afspraak, in groepe en saam met familie – want eensaamheid gaan oor iets anders as om alleen te wees.

Eensaamheid is 'n diep verlangete na iets wat ontbreek. Dit is 'n verlangete na liefde, aanvaarding en bekragtiging; dit is 'n verlangete om heel te wees, waardeert te word en vervult te word met tevredenheid en vrede.

Maar uiteindelik is eensaamheid 'n verlangete na God – na sy teenwoordigheid in die lewe, dat Hy die plek in ons geestelike tempel moet inneem wat vir Hom ontwerp is om te vul. Vandat sonde die wêreld ingekom het, sukkel elke mens met gevoelens van vrees, isolasie en eensaamheid – en ons het almal probeer om daardie leemte te vul met mense of dinge anders as God.

In Johannes 4:4-26 vind ons dat Jesus 'n vrou ontmoet wat met sulke eensaamheid gesukkel het.

Jesus bied vir haar 'n soort water aan, en as sy net daarvan sou drink, sou sy nooit weer dors word nie. Watter soort water sou dit wees? Dit was nie H₂O nie! Dit was iets anders wat die diep dors van haar siel sou les.

Waarna het sy gedors? Aanvanklik dink sy in konkrete terme, net aan vloeibare water. Sy vra Jesus om vir haar 'n bietjie te gee, maar Hy lei haar na die tipe water wat sy regtig nodig het. Hy wys haar gedagtes op die diep leegheid in haar, na die opgaardam in haar hart wat leeg is en wat sy probeer vul het met iets anders as hierdie water van die lewe. Jesus sê vir haar om haar man te gaan haal, maar sy antwoord dat sy nie een het nie. Jesus bevestig haar eerlike antwoord en sê: “Dis reg wat jy nou gesê het: ‘Ek het nie 'n man nie.’ Jy het reeds vyf gehad, en die een wat jy nou het, is nie jou man nie.” (Johannes 4:17, 18).

Wat het Jesus uitgewys? Dat sy haar hele lewe lank probeer het om 'n diep verlange in haar siel te vul – 'n gevoel dat sy nie goed genoeg is nie, 'n eensaamheid – met een man na die ander. Dit het nie

gewerk nie. Sy was nie gevul nie; sy was nog leeg. Sy het nog dors na liefde, om heelgemaak te word, om die leegheid in haar siel te vul. Sy het verlang na die water van die lewe waarmee, as sy dit drink, as sy Jesus in haar hart inlaat, sy liefde 'n fontein in haar sou word wat na ander sou oorstroom.

Toe, eerder as om te probeer om ander te gebruik om haar leegheid te vul, haar te bekragtig, haar goed oor haarself te laat voel, in plaas daarvan om voortdurend na liefde te dors, sou sy word wat God elke mens ontwerp het om te wees: 'n lewende fontein, 'n onuitputlike bron van liefde, wat uitbars en oorloop na ander!

GODDELIKE BEGEERTE IS NIE EENSAAMHEID NIE

Selfs voor sonde het God gesê dat dit nie goed was vir Adam om alleen te wees nie; Hy het Eva geskep om Adam se lewensmaat te wees. Ons is geskape as verhoudingswesens – om te verbind, om lief te hê en om liefgehê te word. Die begeerte om



iemand te hê om lief te hê en om die lewe mee te deel, is nie dieselfde ding as eensaamheid nie.

Maar as ons nie eers die water van die lewe drink nie, sal ons mense soek om vir ons van iets te voorsien wat hulle nooit kan nie; ons sal mense soek om die plek van God in ons harte te vul. Ons sal mense soek om ons heel te maak, om ons te laat voel dat ons die moeite werd is. Maar, totdat ons Jes is inlaat en met Hom verenig, terwyl ons dalk in 'n verhouding is, terwyl ons dalk by mense is, sal ons steeds eensaam wees.

Geen mens, geen dwelmmiddel, geen plesiersoekende aktiwiteit kan die diep leegheid, die verlange in ons siele vul nie, want ons is gebou as lewende tempels om met die teenwoordigheid van ons lewende God gevul te word. Slegs in eenheid met Hom is ons volledig.

As jy dus met eensaamheid sukkel, probeer die volgende:

1

Erken dat eensaamheid nie daaroor gaan om alleen te wees nie; eensaamheid

gaan daaroor om van God ontkoppel te wees en te verlang na die heelheid, bekragtiging, liefde, tevredenheid en vrede wat slegs uit 'n verbintenis met Hom kom.

2

Begin elke dag (vir ten minste 15 minute) alleen saam met God, mediteer oor sy Woord, en nooi Hom in jou hart. Vra Jesus

om saam met jou te stap na die donker plekke in jou hart – daardie begraafde herinneringe, seerkry, teleurstellings en mislukkings wat jou ontoereikend laat voel, wat vrees aanwakker vir wat ander sal dink, wat die eensaamheid aanwakker. Vra vir Jesus wat Hy sien wanneer jy geboelie, gespot, verkrag, gemolesteer, verwerp is, of wanneer jy so eensaam was dat jy na pornografie gekyk het of geval het vir 'n enkele nag van passie. Sien die trane in sy oë terwyl Hy jou pyn voel, maar luister ook na sy sagte stem wat vir jou sê dat jy sy kind is, dat Hy jou liefhet, dat Hy jou wonde sal genees as jy Hom toelaat. Hoor Hom wanneer Hy sê jy is geliefd vir wie jy is – sy kind – en nie vir enigiets wat jy gedoen het of enigiets wat met jou gebeur het nie. Laat Hom

jou vul met sy liefde en teenwoordigheid. Vra Hom om jou te herstel tot wat Hy jou geskep het om te wees: sy lewende tempel – ’n heilige plek van liefde wat na ander oorspoel.

3

Dan, soos jou dag ontvou, praat met Jesus in jou gedagtes, maak Hom deel van die dag se aktiwiteite. Deel met Hom jou vreugdes, frustrasies en bekommernisse. Sê in jou gedagtes: *“Jesus, dankie vir die pragtige voëltjie wat so pas buite my venster geland het,”* of, *“Jesus, dankie dat U saam met my in hierdie verkeersknoep was en my geduld gegee het; hou asseblief toesig oor my dag. Ek vertrou U met hoe dinge uitdraai. Dankie dat U my nooit verlaat of in die steek gelaat het nie.”*

Geskryf deur Timothy R. Jennings, M. D.



Kom meer te wete oor die
bou van beter verhoudings by

comeandreason.com

southafrica@comeandreason.com