Ef 5:15-16 Simplify (2)

Die **lewe is vir baie van ons soos ‘n “roller coaster**”. #  
Jou program is so vol dat jy amper soos ‘n passasier toekyk hoe dinge met jou gebeur.   
Tydens hierdie rit moet jy vasklou, somtyds bollemakiesie slaan net om by te hou.  
Om dit erger te maak boek jy daagliks vir jou nog ‘n paar draaie, swaaie of tuimelslae by…

Ek is oortuig daarvan dat dié oorvol en gejaagde lewe  
die **rede is vir ‘n klomp probleme**:   
 hoë bloeddruk, swak spysvertering, lae weerstand teen siektes,   
 swak & stukkende verhoudings, swak slaappatrone

Nog erger:  
 Daar is **bitter min tyd vir gesonde verhoudings** met wie dit NB is.  
 Jou verhouding met God, jou man, vrou, kinders, ouers, ander mense, die aarde   
 byt in die stof.

Daarom die reeks preke met die tema: “Simplify”

**Eenvoud is wat ons nodig het**.

Belangrik:

**Eenvoud gaan oor baie meer** as om net minder te doen…  
die kern is: om die mens te word/ te wees wat God van jou verwag.

**Dikwels hoor jy die opmerking:**

**“Ek is te besig**,  
Ek het nie tyd nie  
Daar is net te veel dinge wat ek moet doen!”

Baie keer is **hierdie opmerking uit jou eie mond**…  
Jy hoor dit so dikwels dat jy immuun word daarvoor.  
Jou program is so vol gepak  
dat jy regtig, regtig nie iets meer kan inpas nie…

**Somtyds wonder jy:** Is dit ‘n klagte of laat dit jou belangrik voel  
(“brag” jy”?)

Meestal wanneer mense hul vol programme beskryf,  
**word die indruk geskep dat dit net met hulle gebeur**…  
As hulle weer sien is daar net nog dinge by.  
Hulle is slagoffers van die situasie

Dit is my baas se skuld…  
Die familie is die oorsaak van my oorwerktheid.  
My kollega reël my oorvol agenda…

Die ergste is: Die mense glo hulleself…

**Nuusflits:**

**Jy is die argitek** **van jou program** / schedule…  
Jy moet beheer daaroor uit te oefen.

So ‘n oorvol dagboek weerhou jou daarvan om te “simplify”

Praat jy met mense kom jy agter **meeste mense het al probeer** hul programme vereenvoudig.  
 Nuwe dagboeke is gekoop.  
 Selfoontoepassings is afgelaai.  
 Rekenaar is met dagboeke gesinkroniseer.  
 Dagkalenders is op die yskas geplak

Maar helaas het **alles niks gehelp nie.**

Nou wil ek jou vanaand uitdaag:

Wat van as jy **jou dagboek omswaai in ‘n kragtige instrument**  
om jou lewensdoel te bereik..?

**Hoe doen jy dit?**

‘n Vereenvoudigde lewe begin met tyd goed belê elke dag.  
Jy moet programmeer om die mens te word wat jy wil wees…

Lees Ef 5:6-17

Drie opdragte in verse 14-17 (Kyk na 3 verse en kyk of julle dit raaksien)#.

1. Leef verstandig
2. Maak beste gebruik van elke geleentheid
3. Probeer te wete kom wat die Here wil hê dat julle moet doen

Die **Here verwag van jou om hierdie 3 dinge te doen.**As dit God se hart is,  
 hoe kry ons dit in ons dagprogramme?

Dalk moet ons begin met die vraag:

**Hoe sou jou lewe/ jou dagprogram lyk as die Here in bevel daarvan was?**Hoe wil God hê moet jy jou tyd skeduleer/ spandeer?

**1 Skeppings ritme wys ons op ‘n patroon van werk en rus.**  
Rus is net so belangrik indien nie belangriker as werk.  
Geen mens kan sonder rus sy wakker ure ten beste benut nie.

**Elektrisiteit** het gemaak dat soveel ure moontlik in die dag wil werk.  
Thomas Edison was bekend as ‘n “power napper”  
Leonardo Da Vinci het ‘n reputasie gehad van 2 ure se slaap  
sodra hy moeg word… of dit nou dag of nag was.  
Genoeg slaap of rus is belangrik.

**2 Stoeltyd is uitersbelangrik** #  
Dit is tyd van die dag wat jy op jou beste is,  
jouself afsonder, en met God in gesprek tree.  
Tyd vir Bybellees…

* luister na wat die Here jou leer.
* Dank Hom vir alles wat jy ontvang.
* Vra dat die Here die verkeerde dinge/gewoontes, in jou lewe sal uitwys,  
  (dinge wat moet verander in jou lewe)
  + om vir jou te wys waarin jy moet groei.
  + Dat Hy jou die geleenthede sal wys waarop jy moet reageer
  + Vra dat Hy jou sal wys wat moet jy los…

Stoeltyd moet op ‘n tyd en **plek wees waar jy ongehinderd met die Here kan kuier**.  
Vir sommige is dit vroeg oggend, vir ander dalk laat aand wanneer die kinders slaap.  
Miskien is deel van jou etensuur elke middag die geskikte tyd…

**Dan is dit tyd om die vraag te antwoord**:

**Hoe sal my dagboek/ program lyk as God in beheer daarvan is?**  
Hoe sal my dagprogram lyk as dit biddend olv die Heilige Gees opstel?

Dat ek nie sal kyk hoeveel dinge kan ek inpas nie maar  
sal vra: Wat is dit waarmee die Here wil hê ek moet besig wees.

Elke dag het net 24 uur…  
Hoe wil die Here hê moet ek die 24 ure gebruik?

**Al begin jy net met 5 minute per dag**  
maar maak dit deel van jou dagprogram wat on onderhandelbaar is.  
(Kan later opskuif na 15 min)

Naas jou verhouding met God is jou **verhouding met jou medemens** volgende. #  
Die mense naaste aan jou is jou familie.  
Hoeveel tyd spandeer jy saam met hulle.

**Hoeveel tyd belê in jou kinders?**  
Is jy genoeg tyd met jou kinders besig dat hulle jou kan moduleer?  
Dat jy vir hulle van God kan leer…

Sekerlik vra dit meer tyd wanneer kinders klein en jonk is…

**Hoeveel aande werk jy?**  
Wat sou wys wees? Hoeveel aande moet jy tuis wees?  
Dalk sou ‘n goeie balans wees om 4 aande van die week tuis te wees.  
3 oor die naweek en een in die week.

Een aand moet jy besonderlik ook aan jou huweliksmaat afstaan.

Dat jy met jou **man of vrou saam kuier of iets saam doen**.

Wyse tydsgebruik is **sekerlik ook om aan die toekoms dink.**  
Jy moet die dinge beplan wat jy gedoen wil hê of wat jy wil bereik…

Beplan, skryf dit in jou dagboek & begin daarmee.   
As jy byvoorbeeld voel die Here het vir jou gawes gegee om bv te skryf..,   
begin daarmee.   
Al belê jy net 15 min per dag daaraan maar doen dit.

Die bekende Amerikaanse novelle skrywer John Grisham  
was ‘n prokureer wat besluit het hy gaan begin en elke dag  
vroeër werk toe gaan en net eers ‘n eenwoord boodskap skryf.

Vandag een van die mees gerekende novelle skrywers.

**3 Sorg dat jou tenk vol is. #**

1 Dikwels hoor ‘n mens die opmerking: “**Ek het so amper nie kerk toe gekom nie”**Dit is gewoonlik na iemand ‘n preek gehoor het wat die persoon voel  
spesifiek op hom of haar van toepassing was.

**Die opmerking beteken net een ding.**  
Erediensbywoning is die deel van die mens se kalender of beplanning nie.  
As jy in kontak met God wil bly,   
As jy meer van God se wil vir jou wil leer  
As jy jou deel as liggaam van Christus wil doen,   
woon gereeld eredienste/ kleingroepe by!

Dit is ‘n goeie gewoonte.  
**Jesus het ook die gewoonte van eredienste bywoon** gehad…  
Dit was deel van sy weeklikse program. (teks: moenie onderlinge byeenkomste van die gemeente verontagsaam nie)

**2 Werk aan gesonde verhoudingslewe.**  
As jou huwelik ongesond is – maak ‘n afspraak met huweliksberader (Vorster Combrink)  
Huwelik en gesinsverhoudings kom nie vanself reg nie.  
Dit vra werk.

**Skryf dit in jou kalender**.  
Werk aan jou huwelik en gesinsverhoudinge  
Help mekaar, dien mekaar, wees lief vir mekaar…  
Dit is wat die Here wil hê.

**Nou hoor ek jy iemand sê: Versoen?**

**“Jy weet nie wat hierdie of daardie persoon aan my gedoen het nie**”

Dit is waar…  
Maar weet jy wat die Here Jesus vir jou gedoen het.

Ef 4:32 leer duidelik:

Wees goedgesind en hartlik teenoor mekaar, en vergewe mekaar soos God julle ook in Christus vergewe het.

**3 Bou ‘n gesonde karakter**

Jesus leer: laat jou ja, ja wees en jou nee, nee.

Eenvoudige vb:

As jy geteken het dat jy 8:00 by die werk sal wees,   
moenie 8:10 daar opdaag nie.  
Gebruik jou werksure vir werk – nie vir sosiale media kuiers   
of persoonlike agendas nie.

Gee aan jou werkgewer wat hom toekom.

Maar **moenie dat jou werk oorspoel in ander dele van jou agenda**  
wat maak dat jou familie verhoudings of ander dinge wat die Here  
van jou verwag in die slag bly nie.

**4 Rekrasie**

Jy **moet gereeld verlof neem om goeie werk te kan lewer**.  
Verlof gee ook vir jou geleentheid om gesinsbande te bou en te versterk.  
Dit is deel van wat God ons in die skeppings ritme ons leer.

**5 Oefening**

Miskien mag u vra: **Wat het dit met wysheid te doen?**

Oefening stel jou in staat **om beter op presteer op alle terreine**.  
Dit verminder stres en bevorder immuniteit en gesondheid.  
As wat nodig is, skeduleer dit op jou dagprogram en doen dit.

**Slot**

Om jou lewe, jou dagprogram te vereenvoudig vra:  
**Beplan om die mens te word wat God wil hê** jy moet wees.

Gebruik jou kalender as ‘n kragtige instrument  
en skud al die onnodige dinge wat jou tyd opslurp af.

Word die mens wat die Here van jou verwag.

Amen

Bronnelys:

Verskillende Bybelvertalings  
Kommentare:   
Hendrikson, W. Kommentaar op Efesiers  
Hybels, B. Simplify. Ten practices to unclutter you soul