

## In tye van eensaamheid




---

### SABBATMIDDAG

#### Leesverwysings vir hierdie week se studie:

Prediker 4:9-12, Filippense 4:11-13, 1 Kointiërs 7:25-34, Matteus 19:8, Genesis 37:34 en Jesaja 54:5.

#### Geheetekes:

“Verder het die Here God gesê: ‘Dit is nie goed dat die mens alleen is nie. Ek sal vir hom iemand maak wat hom kan help, sy gelyke’” (*Genesis 2:18, NAB*).

‘n Skokkende dog interessante berig het jare terug opslae gemaak: ’n Jong vrou is dood in haar woonstel aangetref. Hoewel die dood van so ’n jongmens opsigself tragies is, is die groter tragedie dat haar lyk eers tien jaar na haar dood gevind is. Tien jaar later? Die vraag op almal se lippe (en ’n besonder geldige een) was: Hoe kan iemand so lank reeds dood wees sonder dat enigiemand daarvan weet, en dit in ’n groot stad soos dié, met ’n magdom mense om haar en ’n magdom kommunikasie-middels tot haar beskikking? Die lyk in die woonstel is weliswaar ’n nare tragedie, maar darem nie ’n alledaagse verskynsel nie. Nietemin is dit tekenend van ’n bepaalde werklikheid – naamlik dat baie mense bitter eensaam is. In 2016 was daar selfs ’n artikel in die *New York Times*, “Researchers Confront an Epidemic of Loneliness.” Duidelik is dit ’n wesentlike probleem.

Van die begin af het God dit so beskik dat die mens nie alleen moet wees nie. In Eden is ons vir samesyn geskep, om een of ander band tussen self en ander te handhaaf. Toe kom die sondeval. Sedertdien het alles drasties verander. Vandeesweek bekyk ons kameraadskap en eensaamheid in elke lewensfase, iets wat die meeste (of dalk almal van ons) al in ’n stadium beleef het. As jy nog nooit eensaam was nie, kan jy jouself gelukkig ag.

*\*Bestudeer hierdie week se les as voorbereiding vir Sabbat, 27 April.*

## Kameraadskap

**Lees Prediker 4:9-12. Wat is die hoofgedagte hier? Watter algemene lewensbeginsel is hier ter sprake?**

---

Bitter min mense kan alleen deur die lewe gaan. Dalk is jy 'n eenkantmens wat verkies om op jou eie te wees. Nietemin kom daar tye wanneer selfs jy na geselskap soek of dit selfs nodig sal kry, veral wanneer die nood druk. Ons is inderdaad vir samesyn en gemeenskaplikheid geskep. Hoe gelukkig is diegene wat huisgenote of naby familie het, geliefdes wat jou vertroosting en ondersteuning kan bied, veral wanneer 'n mens behoefdig is. Ongelukkig is daar mense in ons gemeentes, by ons werkplekke, en in ons gemeenskappe wat stoksielalleen is. Hulle het nêrens om aan te kloppie – nie net om hulp nie, maar ook om geselskap. Die eensaamheid kan sulke mense op enige tyd oorval. “Die moeilikste dag vir my is Sondae,” sê 'n ongetroude man. “Gedurende die week is ek by die werk, tussen ander mense. Op Sabbatte sien ek die kerkmense, maar op Sondae is ek stoksielalleen.”

**Watter beginsels kan ons uit die volgende skrifgedeeltes put, veral wanneer 'n mens deur 'n eensame tyd in jou lewe gaan? Joh. 16:32, 33; Fil. 4:11-13.**

---

As Christene beleef ons 'n tweevoudige werklikheid – dat God bestaan en dat ons gemeenskap met Hom kan geniet. Die hegte band tussen God en mens is dus iets waaruit die gelowige vertroosting kan put. Ten spyte van dié boesemvriendskap tussen Adam en God in Eden, word 'n ander soort band bygevoeg. “Dit is nie goed dat die mens alleen is nie” sê die Here (*Gen. 2:18, NAB*). Ja, die vriendskapsband tussen God en Adam was volmaak. Dit was immers voor die sondeval. Tog het die eerste mens behoefte aan kameraadskap en kontak met sy medemens gehad. Hoeveel te meer ons, sy nasate! Is eensaamheid steeds moontlik in die hedendaagse wêreld? 'n Mens bevind jou immers gedurigdeur tussen ander mense, nie waar nie? Dit is egter 'n wanopvatting. Van die eensaamste mense op aarde woon in groot stede, waar hulle dikwels interaksie met ander het. Die blote liggaamlike nabyheid van ander skakel nie outomaties die eensaamheids- en vervreemdingsgevoel uit nie, en voorsien nie outomaties in die mens se behoefte aan samesyn nie.

**'n Mens weet nie altyd wie eensaam is of wie vervreemd voel nie, ook nie wie bloot seergekry en derhalwe net 'n simpatieke oor nodig het nie. Die uitgeworpenes is ook nie altyd duidelik sigbaar nie. Hoe kan 'n mens meer proaktief wees en 'n aanvoeling vir sulke persone ontwikkel?**

## Die ongetroude lewe

'n Jongvrou noem die voordele van enkellopend wees: “Twee keer het die geleentheid hom voorgedoen om sendingwerk in die buiteland te gaan doen, geleentheid wat ek telkens terstond kon aangryp.” 'n Getroude persoon met 'n gesinnetjie sou dalk langer geneem het om so 'n besluit te neem, aangesien daar 'n huweliksmaat en kinders is wat in ag geneem moet word.

**Wat is volgens Paulus goeie redes vir ongetroud bly? 1 Kor. 7:25-34, NAB.**

Die meeste mense neem aan dat trou God se wil vir hul lewens is. Het die Here dan nie gesê: “Dit is nie goed dat die mens alleen is nie?” Tog is daar baie voorbeelde in die Bybel van mense wat nooit getroud is nie, insluitende die vergestaltung van alles wat reg en prysenswaardig is: Jesus Christus. Jeremia is aangesê om nie te trou nie (*Jer. 16:1-3*) – die versinnebeelding van God se oordele oor 'n bepaalde gebeurtenis in die geskiedenis. Ons weet nie of daardie beperking ooit gelig is nie. Een ding is egter duidelik: As enkellopende was hy 'n groot profeet.

Let ook op Esegïël, wie se huwelikstaat klaarblyklik vir God minder belangrik was, en dit ten spyte van sy vrou se skielike afsterwe. Hy is nie eers toegelaat om vir haar te treur nie, maar is aangesê om sy aangewese bediening voort te sit (*Eseg. 24:15-18*). Die profeet Hosea is 'n verdere voorbeeld. Sy huwelik was opsetlik gebroke, tog kon hy sy bediening voortsit. Die dinge wat Hosea aangesê word om te doen, laat 'n mens boonop kopkrap: Die profeet moes met 'n prostituut trou, hoewel die Here goed geweet het dat sy Hosea vir ander mans sou versaak (*Hos. 1-3*). In retrospeksie verstaan 'n mens wat God daardeur probeer illustreer het: Die eensydigheid van die liefde tussen God en sy destydse volk, en ook tussen Hom en sy hedendaagse kinders. Tog moes dit uiters moeilik en pynlik vir Hosea gewees het, om te moet sien hoe jou persoonlike lewe as 'n demonstrasieles ingespan word.

In al hierdie voorbeelde sien ons dat die gelowige se huwelikstaat nie juis 'n kwessie is (of was) nie. Vir God was die betrokke bybelfiguur se integriteit, gehoorsaamheid en vermoë om reg aan sy openbarings te laat geskied van groter belang. As gelowiges moet ons dus seker maak dat ons huwelikstaat nie die bepalende faktor in ons Christenskap word nie. Die algemeen-aanvaarde siening deesdae is mos: Trou, en word 'n volronde mens. Laat ons in dié verband op Paulus se vermaning let: “En word nie aan hierdie wêreld gelykvormig nie.” Nee, sê hy: “Gee julleself aan God as lewende en heilige offers wat vir Hom aanneemlik is” (*Rom. 12:1, NAB; 2, OAB*).

**Op watter praktiese maniere kan jy ongetroudes, beide binne en buite die kerk, bedien?**

## Wanneer ’n huwelik vou

Benewens liggaamlike lyding en die dood, het sonde ook ander vorms van gebrokenheid aan die mensdom besorg. Die gesinseenheid het sekerlik die ergste deurgeloopt. Die veelbewoë “gebroke gesin” is byna oorbodig, want watter gesin is nie – op een of ander manier – gebroke nie? Egskeiding is een van die moeilikste krisisse vir die gesin, benewens natuurlik die dood van ’n huisgenoot. Persone wat die traumas van egskeiding deurmaak, beleef ook ’n warboel emosies. Die eerste en algemeenste emosie is smart, wat afhange van die individu maande of selfs jare lank kan duur, boonop met intensiteitsverskille. Party ervaar vrees; ’n vrees vir die onbekende, vir geldelike probleme, vir die onvermoë om kop bo water te hou. Ander gaan deur ’n fase van depressie en woede – en ja, jy het reg geraai – ook eensaamheid.

**Watter algemene beginsels oor skei kan ’n mens uit die volgende skrifgedeeltes put? Mal. 2:16; Matt. 5:31, 32; 19:8 en 1 Kor. 7:11-13.**

---



---



---

“As bringer van die verlossingboodskap behoort die kerk haar lede te dien. Vir elke behoefte van elke lidmaat behoort voorsiening gemaak te word. Elkeen moet gekoester word sodat almal uiteindelik volwassenheid in Christus kan beleef. Dit is ongetwyfeld so en word veral duidelik wanneer lidmate hulle tot [lewensveranderende] besluite verbind – dié wat lewenslank is, soos die huwelik, en dié wat ellende bring, soos egskeiding. Wanneer ’n paartjie se huweliksbootjie dreig om op die rotse te loop, behoort almal hul bes te doen – die paartjie self, asook die hele gemeente of die gesinnetjie wat daardie paartjie bedien – om versoening te probeer bewerkstellig, in pas met die Godgegewe beginsels vir die herstel van gebroke verhoudings (*Hos. 3:1-3; 1 Kor. 7:10, 11; 13:4-7; Gal. 6:1*). “Hulpbronne vir die ontwikkeling van ’n standvastige, Christelike huisgesin kan deur die gemeente of ander kerklike instellings bestel word. Dit sluit die volgende in: (1) Oriëntasieprogramme vir diegene wat op die punt staan om te trou, (2) verrykingsprogramme vir getroude paartjies en hul gesinne, en (3) ondersteuningsprogramme vir gebroke gesinne en geskeide individue” (die *Seventh-day Adventist Church Manual*, 19de uitgawe [Nampa, Idaho: Pacific Press Publishing Association, 2016], bl. 161).

**Dink nou aan ’n paar praktiese en nie-veroordelende maniere om iemand wat tans egskeiding deurmaak, by te staan?**

## Die dood en eensaamheid

Iemand het eenmaal gevra: Wat is die verskil tussen 'n mens en 'n hoender wanneer dit by die dood kom? Die antwoord: In teenstelling met hoenders, wat immers ook aan die dood onderhewig is, weet die mens dat hy (of sy) eendag sal doodgaan. Hoenders het geen doodsbesef nie. Die naderende dood – daardie wete – het 'n geweldige impak op die manier wat 'n mens lewe.

Ons weet maar al te goed dat alle verhoudings, selfs die huwelik, een of ander tyd voor ons gedugte aartsvyand – die dood – sal sneuwel. Dit maak nie saak hoe heg die band tussen jou en 'n geliefde is nie, hoe innig julle mekaar liefhet nie, hoe nou die kameraadskap tussen julle is of hoe baie tyd julle saam deurgebring het nie. Die dood wag ons in (tensy Jesus ons natuurlik met sy wederkoms verras). Wat meer is, ons besef dat die dood alle bande beëindig. Ons is immers nie hoenders nie. Dit is ongelukkig die lot van die mens. Dit was so reg van die begin af, toe ons stamouers gesondig het, en sal so wees totdat Jesus weer kom. Die Bybel sê nie wie eerste dood is nie. Was dit Adam of Eva? Hoe dit ook al sy, die een se dood moes besonder pynlik vir die ander gewees het, veral aangesien die dood nie deel van lewensgeskenk was nie. Soos ons in 'n vorige les gesien het, het Adam-hulle die val van die heel eerste herfsblare – die eerste tekens van die dood – met groot verdriet gade geslaan. 'n Mens kan jou skaars indink hoe traumaties die heengaan van 'n geliefde huweliksmaat vir Adam of Eva moes gewees het.

Die probleem is dat die dood 'n alledaagse verskynsel geword het. Ons aanvaar dit as vanselfsprekend. Tog is dit nie iets wat die mens ooit veronderstel was om te beleef nie. Dit is dus te verstane hoekom ons dit nie kan klein kry nie, selfs al probeer ons ons bes.

**Wat leer ons uit die volgende skrifgedeeltes oor die dood en hoe mense daarmee stoei?**  
**Jes. 57:1; Op. 21:4; 1 Tess. 4:17, 18; Matt. 5:4; 2 Sam. 18:33 en Gen. 37:34.**

---

---

Ons staar die onafwendbare dood in die gesig. Dit is ongetwyfeld so. Tog is dit nie net ons eie nie, maar ook dié van ander, van geliefdes en selfs van ons eie sielsgenoot. So kom baie van ons, een of ander tyd, voor 'n routyd te staan; voor die eensaamheid wat volg op die dood van 'n ander. Dit is moeilik ja. 'n Mens proe die hartseer. In sulke tye van verlies kan, en moet jy dikwels, die beloftes van die Here aangryp. Watter vastigheid het die gelowige, per slot van rekening, in hierdie ou wêreld van sonde, lyding en die dood?

**Dink aan iemand in julle gemeente wat na die dood van 'n geliefde vereensaam het. Hoe kan jy en jou medelidmate daardie persoon help?**

## Enkellopend weens oortuiging

Natalie was 'n jong vrou. In haar sewende huweliksjaar het sy, op versoek van 'n vriendin, 'n poging by die plaaslike SDA-gemeente bygewoon. Na Natalie se bekering en Bybelse wedergeboorte sluit sy toe by die kerk aan – maar nie sonder vreeslike kapsie van haar man en sy ouers, asook haar eie ouers, en selfs die bure nie. Boonop het sy haar lewenstyl aangepas en in elke denkbare opsig in pas met haar nuutgevonde geloof begin bring. Tipies het sy die wind van voor gekry. Die felste teëkanting het van haar man gekom. Sy argument, en heel tereg, was: “Dit is nie die soort huwelik waartoe ek ingestem het nie. Jy het heeltemal verander. Die vrou wat ek getrou het, wil ek terughê.” Natalie sukkel reeds jare lank om haar geloof te beoefen. Hoewel sy getroud is, is sy geestelik gesproke enkellopend – “enkellopend weens oortuiging” soos ons dit sou noem.

**Watter bemoediging bied die volgende skrifgedeeltes vir enigeen wat voel asof hulle “enkellopend weens oortuiging” is? Jes. 54:5; Hos. 2:19, 20 en Ps. 72:12.**

---



---



---



---

Daar is oraloor “Natalies” in ons wêreld – mans of vroue wat getroud is, maar wat die kerk heeltemal alleen of net met hul kinders bywoon. Dalk het hulle met 'n andersgelowige getrou of miskien het hul lewensmaat nie saam met hulle by die kerk aangesluit nie; of dalk het hulle met 'n medegelowige getrou, maar dan verloor daardie maat om een of ander rede belangstelling in kerkgaan, 'n afvalligheid wat selfs tot vyandigheid teenoor die geloof kan lei. Hoe dit ook al sy, dit beteken dat die een huweliksmaat – en dit kan die man of die vrou wees – alleen kerk toe moet gaan of na afloop van die diens alleen die gemeente-ete moet bywoon, of alleen aan die gemeente se uitreikprojekte of ontspanningsaktiwiteite moet deelneem. Diesulkes begeer dikwels om 'n bepaalde geldelike bydrae tot die kerk se werksaamhede te maak, maar betreur die feit dat hulle dit nie kan doen nie omdat hul lewensmaat nie daartoe instem nie. Hulle is dus getroud, maar voel geestelik-gesproke soos weduwees of wewenaars.

**Watter praktiese dinge kan 'n mens doen om die gemeente se “enkellopendes van oortuiging” by te staan?**

## Vir verdere studie:

“Ten spyte van die besige lewe wat Henog gelei het, was hy getrou in sy gemeenskap met God. Hoe dringender en swaarder die taak, hoe opregter en gereelder sy gebede. Henog het herhaaldelik en op vasgestelde tye homself aan die gemeenskap onttrek. Nadat hy ’n tyd lank tussen die mense was, besig om hulle in woord en daad op die regte weë te lei, het hy hom afgesonder. Daar het hy in stilte op spys en drank van Bo gewag, daardie kennis wat slegs God ’n mens kan skenk. So het Henog dan omgang met [die lewende] God gehad en is hy algaande in die ewebeeld van God herskep. ’n Goddelike lig het uit hom gestraal, dieselfde soort wat die aangesig van Jesus omgewe het en steeds omgewe. Na afloop van sulke gebedstye was dit duidelik dat Henog by God was. Sy hemelse gelaat het selfs die goddelose met ontsag vervul” (Ellen G. White, *Gospel Workers*, bl. 52). Henog se voorbeeld is ongetwyfeld bemoedigend, ’n kragtige getuienis oor diegene wat hulle ter wille van gemeenskap met God afsonder. Tog beleef talle ’n soort afsondering wat totaal ongevraagd is. Omstandighede dwing hulle om alleen te wees. Hoewel ’n mens die vreugde van stille samesyn met die immerteenwoordige God kan geniet, smag jy somtyds na menslike kameraadskap en samesyn. Dit is dus van kardinale belang dat die gemeente moet saamwerk in ’n poging om uit te reik na die eensames. Soms sit so ’n persoon reg langs jou in die kerk, iemand wat swaar trek sonder dat jy dit besef. Partymaal val daardie eensameheid ’n mens self ook te beurt, in welke geval jy na ’n betroubare persoon (in die kerk of elders) moet uitreik, sodat jou lyding ten minste onder iemand se aandag gebring kan word. Soms is daar geen uiterlike teken van die pyn wat eensames beleef nie. Party mense verdoesel dit met groot vernuf.

## Vrae vir bespreking:

1. Hoe kan die gemeente maak om meer gevoelig vir die eensames in hul midde te wees?
2. “Ek sê dit nie omdat ek te min het nie. Ek het geleer om tevrede te wees met dit wat ek het” (Fil. 4:11, ABA). Hier moet ’n mens egter nie Paulus se woorde uit verband ruk nie. Binne die regte konteks moet jy jou afvra: Hoe kan ek leer om ook so te lewe? Terselfdertyd ontstaan ’n ander vraag: Hoekom behoort ’n mens versigtig te wees om nie hierdie teksvers op ’n lukrake wyse aan eensames voor te hou nie?
3. Dink aan ’n keer toe jy vreeslik eensaam gevoel het. Wat het jou deurgedra? Wat het jou seergemaak? Wat het jy daaruit geleer wanneer dit by die bystaan van eensames kom? Deel jou ervarings met die klas.