

# BEWUSTHEID

hoe om meer **teenswoordig** te lewe in 'n gejaagde wêreld



'N **EKERK** TENDENS VERSLAG

SAAMGESTEL DEUR **MYNHARDT VAN PLETSEN**

[WWW.EKERK.ORG](http://WWW.EKERK.ORG)

# inleiding

Ons wêreld is die besigste wat dit nog ooit was.

Nog nooit in menslike heugenis was daar so baie eise op ons tyd, ons aandag en ons energie soos nou nie. Die hoeveelheid multimedia seine wat ons breine bereik is verstommend. Dis onmenslik om te dink dat ons harte, hande en harsings al hierdie inligting sinvol kan verwerk en betekenisvol daarop kan reageer.

*How many marketing messages do we see in a day? That's a loaded question because people who should know better have been quoting guestimates for the last 15 years, including the one from Yankelovich Research (later quoted by the NY Times), that range from 3,000 to 20,000. Those higher numbers include every time you pass by a label in a grocery store, all the ads in your mailbox whether you see them or not, the label on everything you wear, etc.*

<http://www.fluiddrivemedia.com/advertising/marketing-messages/>

Dis onmenslik om te dink dat ons harte, hande en harsings al hierdie inligting sinvol kan verwerk en betekenisvol daarop kan reageer.

*YouTube users upload 48 hours of video, Facebook users share 684,478 pieces of content, Instagram users share 3,600 new photos, and Tumblr sees 27,778 new posts published. These are sites many people around the world use on a regular basis, and will continue to use in the future. The global Internet population now represents 2.1 billion people, and with every website browsed, status shared, and photo uploaded, we leave a digital trail that continually grows the hulking mass of big data.*

<http://www.visualnews.com/2012/06/19/how-much-data-created-every-minute/>

Natuurlik het hierdie massas oorvloed inligting en aktiwiteit 'n invloed op ons menswees, en wat is ons meer as liggaam, siel en gees? Ons geestelike lewens moet beïnvloed word deur iets wat so 'n groot impak maak op die res van ons bestaan.

Gevolgtrek merk ons 'n interessante tendens in die wêreld op. Dit breek die oppervlak in die media, kunste, besigheid en sport wêreld.

Dit staan bekend as 'mindfulness', oftewel teenwoordigheid.

Die kuns van om volledig teenwoordig te wees, en in voeling te wees met jouself en die situasie in jou direkte visie, het verlore geraak ins ons harwar wêreld.

Hiervolgens bespreek ons dan 'n nuwe terugkeer en begeerte na toenemende 'mindfulness'.



# tendense

## IN ONS GESINNE

Nêrens eis 'n oorbesige bestaan seker 'n groter tol as van ons lewens by die huis nie. Ons huweliksmaats, kinders en uitgebreide families is die eerste front wat val voor ons gebrek aan aandag en teenswoordigheid.

Randy Taran van Project Happiness skryf die volgende:

*Research has found that having a sense of mindfulness, or the ability to be present and think before reacting, can provide children with the skills they need to better understand their feelings, to pay more attention and to make wiser decisions. Mindfulness also means paying attention to the moment without judgment and intentionally pausing before reacting. Mindfulness is a wonderful way to help children manage their emotions, reduce their stress, improve their academics, and even develop greater empathy. The hidden benefit of practicing mindfulness with your family is that as parents you get to reap the benefits too.*

[\[http://www.parenttoolkit.com/index.cfm?objectid=9E405DF0-D896-11E4-AC210050569A5318\]](http://www.parenttoolkit.com/index.cfm?objectid=9E405DF0-D896-11E4-AC210050569A5318)

Sodra ons gesinne bakens van rustigheid en kalmte kan word, kan ons dalk leer om ons innerlike vrede beter te beoefen daar waar dit die besigste kan raak: in ons werksleuens en in ons ommegaan met die media.

Randy skryf agt beginsels voor wat ons kan help om meer teenswoordig te leef in ons gesinne, wat meesal te doen het met:

- Beter bestuur van tyd
- Reserveer van spesifieke plekke van fokus
- Gestruktureerde en ongestruktureerde tye van saamwees
- Gesonde dissipline en interpersoonlike grense

## BY DIE WERK

Om teenswoordig te leef by die werk is een van die groot uitdagings van 'n lewe van mindfulness. Dis juis by die werk waar ons van oomblik tot oomblik bombardeer word met ewig toenemende seine, boodskappe, beelde en eise op ons aandag en tyd.

Die tendens van ewig meer besige lewens ontspring by die werk, en spoel dan oor na die res van ons lewens toe.

Die bekende New York Times besigheid joernalis, David Gelles, het 'n boek geopen genaamd Mindfull Work, waarin hy juis hierdie tendens bespreek, sowel as om voorstelle te gee van hoe om dit die hoof te bied.

*We implemented a program with hundreds of thousands of employees to introduce a mindfulness practice.*

*After 10 weeks, the self-reported stress levels went down for these employees, and; perhaps even more fascinating, biometric measurements like heart rate and cortisol went down too, demonstrating that the effects weren't merely psychosomatic. Other benefits reported include improved sleep quality, reduced pain levels, and higher productivity.*

*[<http://www.forbes.com/sites/vanessaloder/2015/03/25/the-most-surprising-way-to-increase-employee-wellbeing-and-productivity-that-costs-almost-nothing/>]*

David het met menige maatskappye van wisselende grotes gewerk, om amptenare op alles bestuursvlakke te herleer om afhanklik te wees van oppervlakkige impulse om hulle werk te vermag. Insteede leer hy hulle om ten diepste te dink, te fokus en die vermoë aan te leer om irrelevante seine te ignoreer ter wille van die onderwerp wat tans ter tafel is.

*In his book, David interviews employees at companies like General Mills, Green Mountain Coffee, Google, Ford, and LinkedIn and shows how these organizations have implemented mindfulness practices among their employees from the factory floor to the executive suite. Gelles even discusses some of the earliest and most surprising adopters of mindfulness in the US from Henry David Thoreau to Monsanto. David does an excellent job of synthesizing much of the research to date showing that mindfulness lowers stress, increases focus, enhances compassion, and even alleviates depression among workers.*

*[<http://www.forbes.com/sites/vanessaloder/2015/03/25/the-most-surprising-way-to-increase-employee-wellbeing-and-productivity-that-costs-almost-nothing/>]*

## IN DIE SPORT WÊRELD

Selfs in die wêreld van sport besef mense oral oor dat ons gebrek aan fokus en teenswoordigheid ons gesondheid en prestasie belemmer.

Ongelukkig het die een aktiwiteit, naaamlik fisiese oefening, wat veronderstel was om ons innerlike gesprekke vir 'n oomblik te smoor ter wille van stilte en rustigheid, ook 'n slagoffer geword van data, advertensie, media boodskappe en dies meer.

Stephen Hull skryf in sy artikel in The Huffington Post die volgende:

*In 2015 I've decided that when I ride to work I'm going to enjoy it. I'm going to take my time and I'm going to become a mindful cyclist. Mindfulness is all the rage right now, and rightly so. We've all felt overwhelmed by the challenges of living in a modern world. In its most raw form mindfulness is simply living in the moment and enjoying it. When I ride my bike I naturally feel mindful. It takes me away from the stresses and worries of the daily grind and adds colour to a black and white world.*

[\[http://www.huffingtonpost.co.uk/stephen-hull/mindfulness-cycling\\_b\\_6437160.html\]](http://www.huffingtonpost.co.uk/stephen-hull/mindfulness-cycling_b_6437160.html)

Nie net help 'n nuutgevonde fokus op teenswoordigheid professionele atlete om beter te presteer nie, dit gee ook die res van ons die geleentheid om daaglik 'n tydjie uit te kerf wat ons kan ontsnap van die dag se rumoer, en in stilligheid ons emosionele fokus en fisiese gesondheid kan herwin.

## TE MIDDE VAN DIE KUNSTE

Die strokiesprent Sidewalk Flowers is 'n enkele kunstenaar se poging om ons te help om weer stil te word en aandag te skenk aan die belangrikste dinge is ons lewens, te midde van 'n wêreld wat ons heelyd na die verkeerde kant toe lok.

Sonder om net nog 'n stuk media te skep wat 'n eis instel op ons aandag, het die outeur, Sydney Smith, eerder gepoog om 'n woordelose storie te vertel van 'n meisie wat in die straat afstap en die wêreld om haar asof vir die eerste keer gadeslaan.

*"How we spend our days, of course, is how we spend our lives," Annie Dillard wrote in her magnificent defense of living with presence. But in our age of productivity, we spend our days running away from boredom, never mind its creative and spiritual benefits, and toward maximum efficiency.*

*Half a century after Ruth Krauss wrote, and Maurice Sendak illustrated, one of the loveliest lines in the history of children's books — "Everybody should be quiet near a little stream and listen." — poet Jon Arno Lawson and illustrator Sydney Smith team up on a magnificent modern manifesto for the everyday art of noticing in a culture that rips the soul asunder with the dual demands of distraction and efficiency.*

[\[http://www.brainpickings.org/2015/03/17/sidewalk-flowers/\]](http://www.brainpickings.org/2015/03/17/sidewalk-flowers/)

Hierdie is 'n uittreksel uit die resensie van die strokiesprent deur Maria Popova op die Brain Pickings webblad.

*And yet, as we grow increasingly disillusioned with the notion of "work/life balance," something in our modern souls is aching for the resuscitation of this dying capacity for presence.*

## OOK IN TEGNOLOGIE

Die tegnologiese ontploffing is seker die grootste booswig wanneer dit kom by die steel van ons aandag en teenswoordigheid.

Van ons selfone, rekenaars en tablette, tot by sosiale netwerk platforms wat ons van oomblik tot oomblik bombardeer met die nuutste nuus, sêgoed en meer - ons het amper nooit 'n kans gestaan teen die totale aanslag wat tegnologiese ontwikkeling en die gevolglike kommunikasie ontwaking op ons lewens sou loods nie.

Die ironiese gevolg is egter dat mense wat die negatiewe impak van teenswoordigloosheid in hulle lewens ervaar, weer na tegnologie terugkeer vir 'n sogenaamde oplossing.

Só skryf Dr Arnie Kozak onlangs op BeliefNet:

*The one interesting tidbit I gleaned from the article is how it is now so trendy to do mindfulness in Silicon Valley that if you're not doing it, eyebrows will be raised. I hope this continues.*

[\[http://www.beliefnet.com/columnists/mindfulnessmatters/2014/02/the-mindful-revolution-comes-of-age-cover-story-in-time-magazine.html\]](http://www.beliefnet.com/columnists/mindfulnessmatters/2014/02/the-mindful-revolution-comes-of-age-cover-story-in-time-magazine.html)

Die soeke na groeter bewustheid en meer betekenisvolle teenswoordigheid het al selfs ontaard in die skep van 'n nuwe stuk sagteware vir jou foon. Hierdie app bemark homself deur te verklaar dat die gebruik daarvan jou sal help om meer kalmte te beleef, groter fokus te beoefen, en meer bewus te wees van jouself en die wêreld om jou.

Alhoewel die Mindfulness App op die oog af lyk asof dit ons kan help om weer ons pad terug te vind na 'n stiller gefokusde bestaan, is ons nie so seker of die medium die beste keuse is vir hierdie oefening nie.



## ONDER JONGER GENERASIES

Die behoefte na mindfulness strek oor generasies, en is nie beperk tot 'n spesifieke ouderdomsgroep of lewensfase nie.

Op die webblad Lifehack onder die opskrif 10 Things 20-Somethings Should Give Up Doing To Thrive In Life, skryf Matt Valentine oor 'n paar belangrike dinge wat jongmense vandag moet doen om 'n beter en meer suksesvolle toekoms te verseker.

Onder 'n paar emosionele en ander wenke, skryf hy die volgende twee:

1. Spandeer minder tyd aanlyn en met digitale produkte
2. Hou op om jou lewe in afwesigheid van verstand te leef

Onder meer brei hy uit deur te sê:

*But to spend almost literally all day online is unhealthy, both with regards to your body and your mind. Maybe you're a programmer, or run a blog, and spend a huge portion of each day online. That's fine, you're making a living, or are working on making a living through the internet. But even then, you need to get out and experience nature, talk to people face to face, and just plain have fun with all those things that life has to offer that you can never find or experience online.*

En oor 'n teenswoordige houding teenoor die lewe:

*The way we usually live our lives, we're pushed and pulled here and there based on a combination of responsibilities, impulses, and only the occasional moment of clarity. We live quite literally only half-awake to the moment in front of us, more often worried about the future and regretting the past. Do this simple exercise: say to yourself, "I am awake. I'm here, right now, fully alive to the beauty of this moment." As you say this, focus your attention completely on the present moment experience. Get out of your head completely, stop purposely thinking, and be fully alive to this moment.*

[\[http://www.lifehack.org/articles/communication/10-things-20-somethings-should-give-doing-thrive-life-2.html?feq=daily&mid=20150324&ref=mail&uid=111767\]](http://www.lifehack.org/articles/communication/10-things-20-somethings-should-give-doing-thrive-life-2.html?feq=daily&mid=20150324&ref=mail&uid=111767)

## 'N WOORD OF TWEE OOR MEDITASIE

Een van die groot maniere hoe mense hulle nuutgevonde teenswoordigheid beoefen, is deur die praktyk te beskryf as meditasie. Baie gelowiges spits hulle ore wanneer hulle die woord hoor, en koppel dit onmiddelik aan oosterse praktyke wat vreemde geloofs konnotasies inhou.

Die waarheid is egter dat die term baie dinge wyd omskryf, en dat verdere ondersoek nodig is om presies te bepaal wat 'meditasie' behels en in watter konteks dit gebruik word. Dit is verseker so dat daar gevaarlike en onchristelike maniere is om jou gedates te rig onder die beskrywing van meditasie.

Maar die beoefening van 'n lewe wat meer aandag gee aan die onmiddelike, en die terugwen van verlore fokus in 'n chaotiese wêreld, mag dalk ook onder omstandighede bekend staan as 'n vorm van meditasie.

Die volgende definisie van algemene meditasie ter wille van groter fokus en teenswoordigheid is behulpzaam:

*Meditation is an action. We have to practice it, sometimes for just ten minutes a day, sometimes only a few times a week. When we meditate, we are training our mind to increase its concentration and focus, its awareness of our thoughts and emotions.*

*Many of us take up meditation because we want more calm and clarity in our lives – in general, we want to be present and have choices about what we're doing, not just let things happen to us. It's a lifelong training, like a gym for the mind! Meditation builds our "attention muscle" and helps us gain control over how we live our lives.*

Aan die ander kant, moet ons ook 'n duidelike besef hê van wat 'teenswoordigheid' en 'mindfulness' beteken:

*Mindfulness, on the other hand, is a state of being. When we are mindful, we are taking in the world around us as fully as we can. We keep moving forward with our breakfast, our workout, our day – but instead of doing it mindlessly, suddenly we are present in the "now." We have to practice mindfulness because it's so easy to get lost in the chatter of the mind. Our days can become a whirlwind and disappear before we even know what we did or when we decided to do it.*

[\[https://www.omgmeditate.com/mindfulness-and-meditation/\]](https://www.omgmeditate.com/mindfulness-and-meditation/)





Harvard Universiteit het onlangs moeite gedoen met die konsep van meditasie, en het 'n volledige navorsingspoging geloods, en die volgende gepubliseer as die aanhef tot hulle verslag:

*Numerous studies have indicated the many physiological benefits of meditation, and the latest one comes from Harvard University. An eight week study conducted by Harvard researchers at Massachusetts General Hospital (MGH) determined that meditation literally rebuilds the brains grey matter in just eight weeks. It's the very first study to document that meditation produces changes over time in the brain's grey matter.*

<http://www.collective-evolution.com/2014/12/11/harvard-study-unveils-what-meditation-literally-does-to-the-brain/?ref=nf>

Natuurlik lê ons rig en kompas in die Woord, en vind ons daar ware wysheid en goeie raad ten opsigte van ons emosies, verstand, liggaam en gees.

Dis teen die Bybel wat alle tendense, neigings en nuwe gewoontes getoets moet word, ten einde die slegte te verwerp, en die goeie te behou.

# implikasies & toepassings

Soos reeds genoem, sien ons orals die simptome van gewone mense wat geïmpakkeer word deur hulle ewig meer besigwordende lewens.

Hierdie mense bly nie in ver lande nie, maar sit in die banke van ons eie plaaslike gemeentes, en loop rond in die winkelsentrums van ons eie dorpe. Inteendeel, baie van hierdie mense is ons self!

Natuurlik het ons as geestelike leiers 'n verantwoordelikheid om in hierdie tendens in te spreek. Al is die nuutste neigings van mindfulness en teenswoordigheid 'n eietydse verskynsel, is die Bybel baie duidelik en uitgesproke oor hoe ons ons gedagtes moet inrig ten einde effektiewe volgelinge van Jesus te wees in 'n harwar wêreld.

Ons lees in Romeine 12:

*Moenie julle leefstyl aanpas by die gedragpatrone van hierdie wêreld nie, maar laat God julle omvorm deurdat Hy julle denkpatrone vernuwe. Dan sal julle goed kan onderskei wat Hy wil hê dat julle moet doen, naamlik dit wat werklik goed en aanvaarbaar en volmaak is.*

Verder leer die Skrif ons in Filippense 4:

*Moet oor niks bekommerd wees nie, maar bid oor alles. Vra alles wat julle nodig het van God, terwyl julle Hom ook dank vir alles wat Hy doen. En God se vrede, wat meer is as wat 'n mens dink, sal oor julle harte en gedagtes die wag hou omdat julle aan Christus Jesus verbonde is. Ten slotte, broers en susters, vul julle gedagtes met alles wat waar, eerbaar, skoon, suiwer, lieflik en lofwaardig is. En leef volgens alles wat julle van my geleer, oorgeneem, gehoor en gesien het. Dan sal die God wat vrede gee, by julle wees.*

Die manier hoe ons ons gedagte wêreld kan inrig deur to fokus op die vrede van God vir ons, is die beste manier om staande te bly te midde van allerhande kragte wat ons van stryk af wil bring.

Maar hoe prakties gemaak?

Hier volg 'n paar op-die-grond toepassings vir daaglikse bediening in 'n plaaslike gemeente.

## SKEP BEWUSTHEID

Loods 'n veldtog wat gelowiges bewus maak van die eise wat digitale tegnologie, vinniger lewens en 'n ongefokusde uitkyk op hulle lewenskwaliteit kan hê. Vors die data na wat die realiteit skep, en dink aan kreatiewe maniere hoe om mense te wys op die gevolge en oorsake van ons gejaag.

## OORWEEG KONTEMPLATIEWE BEDIENING

Hetsy in die erediens, of tydens welke bedieningsgeleentheid ookal, maak ruim voorsiening vir stilte, denke, eie gebed en oorweging van die inhoud. Spring die versoeking vry om so vinnig as moontlik deur materiaal te werk, of om enige moeilike kwessies of kwelvrae te ontwyk deur so effektief as moontlik by die regte antwoorde uit te kom.

Wees gemaklik met ongemak, met stilte en met spasie vir prosesering van die dag se gebeure, en van wat die Skrif ons leer.

## KONDIG 'N DIGITALE VAS AF

Of dit nou saamval met die lydingstyd seisoen van die kerkkalender of nie, nooi gemeentelede uit om as deel van 'n Woordstudie alle digitale en sosiale netwerk konneksies opsy te skuif vir 'n bepaalde tyd. Vul die spasie wat daardeur leeggelaat word met sinvolle oordenking, handgeskrewe kommentaar en gesig-tot-gesig gesprek oor hulle gewaarwordinge.

## SKEP SPESIALE ALLEEN EN SAAMWEES TYD

As deel van die weeklikse en maandelikse bedieningsprogramme, wees kreatief deur spesifieke tyd in te ruim vir saamwees en alleenwees.

Wanneer ons in gesprek tree met onself leer ons dinge wat ander nie vir ons kan uitwys nie, en andersom. Om tye te reserveer vir beide gemeenskap en afsondering kan lei tot 'n meer gebalanseerde en gesonde lewe.

Jesus 'n hier 'n wonderlike voorbeeld.

## BEOEFEN DIT EERS SELF

Maak seker jou eie binne-wêreld is rustig en vol vrede voordat jy dit probeer oordra na 'n geloofsgemeenskap toe. Ons eie gejaagdheid kommunikeer tussen die lyne na mense toe, en maak hulle op hulle beurt weer senuweeagtig en gejaagd.

Oefen om met geduld, rustigheid en lankmoedigheid te bedien, en met mense om te gaan.

Dis jou voorbeeld, baie meer as jou inhoud, wat gelowiges gaan inspireer om meer teenswoordig te leef in hulle eie lewens, werke en gesinne.



**Ekerk Navorsing wil leiers en organisasies help om versigtig te luister, vinnig te leer en voluit te leef.**

**Navorsing** | Elke verslag bestaan uit verskeie komponente, wat alles hieronder afgelaai kan word. Die inhoud is beskikbaar om vryelik gebruik te word in bedienings en opleiding. Die materiaal word onder 'n Creative Commons lisensie gepubliseer, wat beteken dat dit nie verander of vir kommersiële gewin aangewend mag word nie.

**Tendense** | Iets wat die wêreld aan die gons het, en wat ons kan help om 'n groter impak op die koninkryk van God te kan maak. Jy kan hierdie verslae gratis aflaai, en dit gebruik net waar en hoe jy wil. Maak ook seker om aan ons nuutste opname deel te neem, of om ekerk sprekers te nooi om van ons navorsing te kom aanbied in seminaar vorm.

Kopiereg 2015 **Ekerk Vereniging**.

Alle regte voorbehou.

[info@ekerk.org](mailto:info@ekerk.org)  
[www.ekerk.org](http://www.ekerk.org)

[facebook.com/ekerk](https://facebook.com/ekerk)  
[twitter.com/ekerk](https://twitter.com/ekerk)