

# Vergifnis

'n Sensitiewe en baie moeilike saak om aan te spreek, is die een van vergifnis. Onreg word dikwels aan ons almal gedoen. Terselfdertyd doen ons weer verkeerd aan ander, bewustelik of onbewustelik. Ons fokus op die verskillende areas van vergifnis, om ander te vergewe, om onself te vergewe en ook oor hoe om te versoen met iemand nadat ons hom/haar vergewe het.

## Wat is vergifnis?

Om te vergewe beteken om skuld af te skryf. Die Griekse woord *aphesis* staan vir 'n "ontslag" of "vrylating". As jy vergewe, skryf jy die skuld af wat jou toekom. As jy vergifnis ontvang, word jou skuld afgeskryf. (Jy word vrygestel van enige vereiste om terug te betaal.) Jesus beskryf die hart van vergifnis as Hy sê: "*Julle moet julle vyande liefhê; doen goed aan die mense deur wie julle gehaat word*" (Luk.6:27).

**Prakties:** Dink oor jou lewe. Gebruik 'n tydjie in die loop van die dag en skryf alles neer wat in jou gedagtes opkom oor dinge wat jy meen jou laat swaarkry deurdat 'n vriend, 'n gesinslid, 'n kind of 'n gade jou te na gekom het. Probeer om minstens een keer 'n week by die Here te gaan sit en doelbewus oor hierdie sake te bid.

**Gebed:** *Vader God, openbaar nou aan my die dinge in my hart wat U nie behaag nie. Help my om die waarheid oor elke aangeleentheid te verstaan en te erken, veral waar dit 'n geval is van 'n gebrek aan vergewensgesindheid. Ek kies om U leiding te vertrou, selfs al weet ek nie hoe om moeilike situasies te hanteer nie.*

## Is dit moontlik om so te sondig dat God se vergifnis nie verkry kan word nie?

Van al die godsdienste in die wêreld, is dit slegs die Bybel wat leer dat die Here volkome vergewe. Soms bly mense hierdie geskenk van God se vergifnis misloop omdat hulle dink dat wat hulle gedoen het, so groot is dat hulle nie vergewe kan word nie. Maar genade is juis om nié te kry wat jy verdien nie. Die Here reinig ons van al ons ongeregtighede, maar daar is 'n voorwaarde, en dit is dat ons ons sondes moet bely! (1 Joh.1:9). Bely beteken om saam te stem met God. Wanneer ons met die Here saamstem dat dit wat ons gedoen het, verkeerd is, erken ons nie slegs dat ons gesondig het nie, maar is ons ook bereid om op te hou doen wat verkeerd is (Ps.32:5). God is getrou en vergewe ons sondes sodat ons sonder skuld voor Hom kan staan.

**Prakties:** Bestaan daar enigiets wat jy gedoen het waarvoor jy meen jy nooit vergewe sal kan word nie? Skryf dit alles neer, moenie een daarvan weglaat nie! Dit is uiters belangrik, want om te glo dat daar sondes is wat die Here nie sal vergewe nie, is wat die vyand wil hê, sodat jy kan aanhou ly. Neem hierdie dinge eens en vir altyd deur gebed na God toe.

**Gebed:** *Ons Vader, ek bring vandag dinge na U wat ek teen ander en ook teen U verkeerd gedoen het. Vergewe my dat ek die leuen geglo het dat hierdie dinge te groot sondes was vir U om te vergewe. Ek lê hulle vandag by U voete neer. Help my asseblief om klaar te maak met hierdie dinge en om te groei in die geloof en insig dat Christus die volle prys vir al my sondes aan die kruis betaal het.*

## Wat vergifnis nie is nie

Daar bestaan talle wanpersepsies oor vergifnis. Sommige mense dink byvoorbeeld dat vergifnis beteken om die sonde te verskoon, om te sê dat dit wat verkeerd was, nou reg is, of nie só erg was nie. Dit is nie die voorbeeld van vergifnis wat Christus gee nie. Toe Hy die mense gekonfronteer het wat gretig was om die vrou te stenig wat met owerspel betrap is, het Hy gekies om haar nie te stenig nie, maar Hy het ook nie haar daad goedgekeur nie. Hy het vir haar gesê: "*Gaan maar en moet van nou af nie meer sonde doen nie*" (**Joh.8:11**). Hy sê dus: Wat jy verkeerd gedoen het, kan vergewe word, maar jy het die verantwoordelikheid om op te hou sondig.

**Prakties:** Dink 'n bietjie daaroor en skryf die dinge neer wat jy doen wat jy weet verkeerd is. Lê jou in jou gebedstyd dan daarop toe om hierdie dinge een vir een na die Here te bring. Neem 'n vaste, doelbewuste besluit om op te hou doen wat verkeerd is. Indien nodig, vertel een of twee van die dinge vir 'n betroubare vriend en vra hom of haar om gereeld saam met jou te bid om jou sodoende aanspreeklik te hou vir jou besluit.

**Gebed:** Ons Vader, dit wat ek nie wil doen nie, doen ek, en dit wat ek wil doen, doen ek nie! Ek bring vandag hierdie dinge voor U troon van genade. Ek is jammer oor my verkeerde optrede in elkeen van hierdie gevalle. Ek wil nie meer sondig nie. Vergewe my asseblief. Versterk my met U krag sodat ek weerstand kan bied teen versoeking en die kwaad, en nie meer met hierdie dinge sal sondig nie.

## Hoe lyk 'n vergewensgesinde hart?

### Vol liefde

As die Gees van Christus in jou woon en werk, bewerk Hy vrug in ooreenstemming met die karakter van Christus. As vergifnis deel van jou Christelike lewenstyl is, sal jy geestelik groei. 'n Vergewensgesinde hart is vol liefde en hou nie rekord van al die verkeerde dinge wat die oortreder gedoen het nie. Die Skrif is baie duidelik hieroor:

**1 Pet.4:8** sê: *Bo alles moet julle mekaar hartlik liefhê, want die liefde bedek baie sondes.*

**Prakties:** Dink aan mense wat jy in jou daaglikse omgang teëkom vir wie jy omgee en waardering het nieteenstaande dinge wat in die verlede tussen julle gebeur het. Skryf dit ook neer!

**Gebed:** Vader in die Hemel, ek dank U dat U my in staat stel om mense meer en meer lief te hê. Dankie dat U my die hoop gee dat persone wat my te na gekom het en steeds te na kom, ook deur U genade kan verander soos U my verander het.

### Vol blydschap

'n Hart wat vergewe het, is vol vreugde en neem God se heerskappy oor alle gebeure in die lewe met blydschap en vertrouwe aan, selfs die pynlikes. So 'n hart glo dat God beproewings in oorwinnings kan en sál verander en is bly daaroor! Die Bybel is duidelik hieroor in **Filippense 1:18-19**: *En ek sal my ook verder verbly, want ek weet dat alles op my redding sal uitloop omdat julle vir my bid en die Gees van Jesus Christus my bystaan.*

**Prakties:** Maak vandag tyd om al die dinge in jou lewe neer te skryf waarin jy die goedheid, voorsiening en soewereiniteit van God kon sien, selfs onder moeilike omstandighede. Dank die Here hierna vir elkeen van die dinge wat jy neergeskryf het.

**Gebed:** Vader in die Hemel, ek dank U vir elke ding in my lewe waarin ek U goedheid sien en vir U barmhartigheid wat my omsluit. U seën my siel met vrede, U voorsien in my basiese behoeftes en behandel my elke dag met deernis.

## **Vol vrede**

Dit is 'n hart vol vrede, 'n hart daarop ingestel om alle probleme, seerkry en verdeeldheid op te los en 'n innerlike begeerte dat die oortreder deur God geseën sal wees. As ons werklik vrede gemaak het met ons oortreders, is hulle minder op hulle hoede teenoor ons en word die weg gebaan vir versoening. Die Skrif is duidelik hieroor in **Jakobus 3:18:** *Hierdie wysheid bring jou in die regte verhouding tot God, en jy moet dit gebruik om vrede te maak.*

**Prakties:** Skryf al die kere neer wat jy kan onthou dat jy 'n spesiale poging aangewend het om 'n probleem wat tussen jou en 'n ander persoon bestaan het, te probeer oplos. Skryf neer hoe dit uiteindelik gebeur het dat jou verhouding/vriendskap met daardie persone herstel is. Dank die Here vandag dat Hy aktief in jou lewe werk tot Sy verheerliking.

**Gebed:** Vader in die Hemel, ek prys U Naam vir elke keer dat U in my hart en gedagtes gewerk het om vrede te bewerk met hulle wat teenoor my oortree het. Dankie dat U die verhouding/vriendskap met hierdie mense volkome herstel het. Dankie dat U vir my maniere gewys het waarop ek U Naam kan verheerlik.

## **Goedhartig**

Goedhartig, altyd op die uitkyk vir praktiese maniere om goeie dinge te doen en in ander se behoeftes te voorsien, veral diegene wat jou te na kom, deur met 'n teenoorgestelde gesindheid op te tree. Die Skrif sê dit duidelik in **2 Petrus 1:7-8:** *... (verryk) die godsvrug met liefde onder mekaar en die liefde onder mekaar met liefde vir alle mense. As julle dit alles besit en dit neem steeds toe, sal julle met ywer en met vrug ons Here Jesus beter leer ken.*

**Prakties:** Vra vir die Here om vir jou te wys waar jou goeie dade aan ander mense hulle harte verander het tot die verheerliking van Sy Naam. Skryf dit neer as erkenning aan God se Gees wat in en deur jou werk. Dank die Here dat Hy jou gehelp het om Sy liefde aan ander te wys deurdat jy in hulle praktiese en fisiese behoeftes voorsien het, hetsy klein of groot.

**Gebed:** Vader in die Hemel, dankie dat U my so dikwels aanpor om goed aan ander te doen, veral vir mense van wie ek nie hou nie of van wie ek weet dat hulle nie van my hou nie. Dankie dat U hulle harte verander het en U naam verheerlik is omdat ek aan hulle liefde betoon het.

## **Bid ook vir vyande**

Getrou in voorbidding vir hulle wat jou pyn veroorsaak het sodat hulle lewens ook kan verander. So 'n persoon begeer nie dat hulle sal ondergaan nie, maar eerder dat hulle tot 'n beter insig sal kom van God se liefde vir hulle as persoon. Die Skrif is duidelik: **Lukas 6:27** sê: *Maar vir julle wat na My luister, sê Ek: julle moet julle vyande liefhê; doen goed aan die mense deur wie julle gehaat word, seën die mense deur wie julle vervloek word; bid vir die mense deur wie julle sleg behandel word.*

**Prakties:** Vra vir die Here hoe jy vir mense moet bid wat jy vergewe het. Luister na Sy stem ten opsigte van elkeen. Vra Hom om jou gereeld daaraan te herinner om vir elkeen te bid sodat hulle nader aan Jesus as hulle Verlosser kan groei.

**Gebed:** Vader in die Hemel, ek bid vir almal wat teen my oortree of oortree het. Wys asseblief vir my hoe ek U wil en doel doeltreffend in hierdie mense se lewens kan inbid. Help my ook om meer en meer deernis vir hulle te hê.

## Hoe lyk 'n onvergewensgesinde hart?

### Sonder genade

Genadeloos, herhaal die redes oor en oor waarom die oortreder nie enige genade verdien nie. Veragting (kyk sonder enige ontferming op die oortreder neer) gaan hand aan hand met onbarmhartigheid. **Jakobus 2:13** is duidelik hieroor: *Die oordeel sal onbarmhartig wees oor dié wat nie barmhartigheid betoon nie. Maar barmhartigheid triomfeer oor die oordeel.*

**Prakties:** Ondersoek jou hart deurlopend vir die kere dat jy miskien neersien op ander of dat redes by jou opkom waarom hulle verdien om gestraf te word. Kweek die gewoonte aan om dinge neer te skryf wat God aan jou openbaar sodat jy aandag aan elkeen kan gee wanneer jy in gebed by die voete van die Here sit.

**Gebed:** Vader in die Hemel, ek bely dat ek onbarmhartig is en dat ek met minagting na mense rondom my kyk, selfs vir onbeduidende dinge wat hulle elke dag doen. Ek wil hierdie kwaadwilligheid in my hart laat vaar. Toon asseblief duidelik vir my wanneer ek in my daaglikse omgang myself bo ander mense verhef.

### Vol bitterheid

Wrewelig, dit hou nie daarvan dat die oortreder enige sukses behaal nie. Afguns (begeer die prestasies van die oortreder vir hulleself) gaan hand aan hand met wrewel. **Job 5:2** is duidelik hieroor: *Verbitterdheid maak 'n dwaas dood, onbeheersdheid vernietig 'n onverstandige.*

**Prakties:** Vra vir die Here om in die loop van die dag vir jou enige verbittering teenoor ander mense te toon, selfs al is dit net in jou hart weggesteek. Is jy bly as hulle sukses behaal of iets regkry wat jy nie kon regkry nie? Indien nie, kan dit 'n aanduiding wees dat jy afguns in jou hart omdra. Skryf dit neer en neem dit deur gebed na die Here.

**Gebed:** Vader in die Hemel, ek bely dat daar dikwels wrewel en naywer jeens ander mense in my hart is, baie meer as wat ek verwag het! Vergewe asseblief my onbewustheid van hierdie opsigtelike sondes in my lewe. Ek het vandag berou daarvoor en wil na U stem luister wat hierdie dinge in my lewe vir my wys. Help my om alle wrewel en afguns uit my lewe te weer!

### Veroordelend

Is voortdurend gefokus op wandade wat die oortreder in die verlede begaan het. Kritiek (ontoegeeflikheid oor enige foute wat die oortreder begaan) gaan hand aan hand met veroordelende optrede. **Lukas 6:37** is duidelik: *moenie oordeel nie ... moenie veroordeel nie ... spreek vry en julle sal vrygespreek word.*

Jy 'veroordeel' wanneer jy mense se foute en sondes op 'n meerderwaardige wyse uitwys, omdat jy jouself in 'n beter posisie wil plaas, terwyl jy neerkyk op ander. Maar wanneer 'n Christen die evangelie verkondig en oor sonde praat, is dit nie noodwendig 'veroordelend' nie – dit is om 'n maatstaf neer te sit, te verklaar: 'dit is wat God se Woord sê oor wat reg en verkeerd is', en die oortuiging dan aan die Heilige Gees oor te laat.

**Prakties:** Deursoek jou hart vir enige veroordelende gesindheid teenoor jou oortreders. Is jy onverdraagsaam teenoor hulle veral wanneer jy in hulle teenwoordigheid verkeer? Wees dapper, skryf hierdie dinge neer sodat jy seker kan wees dat jy met elkeen afreken, en jou gewete skoon kan wees om in die regte verhouding met die Here te leef.

**Gebed:** Vader in die Hemel, ek bely dat ek oor die algemeen krities en veroordelend is teenoor ander. Vergewe my my eiegeregtigheid en verkleining van ander. Vandag bid ek dat U my sal help om my lewe te verander. Wys vir my elke keer as ek ander verkleineer, veral in hulle teenwoordigheid.

## Ek voel nie lus om te vergewe nie, hoe kan dit van my verwag word om te vergewe?

Vergifnis is nie op gevoel gebaseer nie, maar eerder op die feit dat ons – ons almal – deur God gevra word om te vergewe. Dit is 'n stap van gehoorsaamheid, om te doen wat reg is. Vergifnis is nie 'n emosie nie, dit is in die eerste instansie 'n wilsdaad. Daarom kan dit wat "oënskynlik reg is" op grond van gevoelens, maklik verkeerd wees! "*Daar is 'n lewenswyse wat vir 'n mens reg kan lyk, maar die uiteinde daarvan is die dood*" (**Spr.14:12**). Om te vergewe klink 'onbillik', veral as jyself of jou geliefdes verontreg is. Nogtans is Jesus ter wille van ons verontreg, deurdat Hy aan die kruis moes sterf. Ons het dus iemand wat dit self deurgemaak het en ons kan help om te vergewe.

**Prakties:** Dink aan die kere toe jy nie lus was om iemand te vergewe nie. Wees dapper en skryf dit neer! Maak klaar daarmee, handel dit af. Want solank as wat mens uitstel, beheer onvergifnis ons deur ons sleg en ongelukkig te laat voel.

**Gebed:** Vader in die Hemel, wanneer ek aan die dinge dink wat ek opgenoem het, het ek werklik nie lus om te vergewe nie. Ek bely dit aan U in alle eerlikheid. Maak my asseblief gewillig om te vergewe. Help my en leer my hoe om te vergewe soos U wil hê ek moet, sodat ek U opdrag kan uitvoer om ander te vergewe soos U my vergewe het (**Matt.6:12**).

## Laat vaar jou gegriefdheid

Om te vergewe, beteken dat jy jou wrok teenoor jou oortreder sal laat vaar. Die Griekse woord *aphiemi* beteken "om weg te stuur", dit wil sê, "om te vergewe" of "om die straf te laat vaar" wanneer iemand iets verkeerd teenoor jou gedoen het. Ons moet daarom ons reg laat vaar van om te hoor: "ek is jammer", of ons reg om verbitterd te wees of om die ander persoon "terug te kry". Om te vergewe, is om jou regte ten opsigte van die oortreding prys te gee, jou reg om oor die oortreding te loop en tob, om daaraan vas te klou en die reg om gereeld weer daaroor te praat. **Spreek 17:9** is duidelik oor die gevolge hiervan: *Wie 'n verkeerde optrede teenoor homself verontagsaam, soek goeie verhoudings; wie 'n saak bly ophaal, bring verwydering tussen vriende.*

**Prakties:** Is daar gevalle waar jy besef dat jy van jou oortreder verwag om om verskoning te vra of waar jy jouself betrap dat jy 'n gebeurtenis aanhou ophaal? Dit is tekens dat jy in 'n bepaalde geval nog nie volledig vergewe het nie. Skryf sulke voorbeelde neer soos wat die Heilige Gees jou vandag daaraan herinner, neem dit hierdie week in gebed na die Here en lê dit een vir een by Sy voete neer.

**Gebed:** Vader, ek bely dat U vergifnis vir my volkome is. Ek bely ook dat ek nie in alle omstandighede heelhartig vergewe nie. Ek dra elke saak wat ek neergeskryf het, wat vir my swaar is om te vergewe, aan U op. Ek bid vandag dat U my sal help om hierdie mense volkome en heelhartig te vergewe vir wat hulle gedoen het. Gee my krag om ander te vergewe soos wat U my vergewe het.

## **Wat kan ek doen as ek nie lus voel om te vergewe nie?**

Ons kan nie werklik beheer uitoefen oor die dade van oortreders teenoor ons nie, maar ons het wel beheer oor hoe ons oor hulle dink. Evalueer jou gedagtes oor diegene wat jou te na kom. Onthou dat jou gedagtes tot jou gevoelens lei. Slegs jy kan hierdie oefening doen, omdat slegs jy jou werklike gedagtes ken.

**Prakties:** Elke keer as jy agterkom jou gedagtes is besig om met jou weg te hardloop oor 'n persoon of 'n saak wat jou ontstel, bring jouself tot stilstand. Bid dat die Here jou sal help om elke gedagte gevange te neem in gehoorsaamheid aan Christus (**2 Kor.10:5**), want die wapens van ons oorlogvoering is nie vleeslik nie, maar magtig in die Here om vestings te vernietig.

**Gebed:** Vader in die Hemel, ek bely dat ek meestal toelaat dat negatiewe gedagtes my gevoelens beïnvloed. Vergewe my asseblief dat ek nie goddelike dissipline in hierdie aangeleentheid gebruik nie. Ek bid dat U my daaraan sal herinner om slegs te dink aan *alles wat waar is, alles wat edel is, alles wat reg is, alles wat rein is, alles wat mooi is, alles wat prysenswaardig is, aan watter deug of lofwaardige saak daar ook mag wees (Fil.4:8)*.

## **Vergifnis moet opgevolg word met versoening**

Vergifnis fokus op die oortreding. Versoening fokus op die verhouding en wél die herstel van die verhouding. 'n Persoon kan op sy eie vergewe, terwyl versoening ten minste twee persone vereis. Vergifnis kan bv. net van een kant af kom, maar versoening is onderling en wederkerig. Vergifnis is 'n geskenk aan die een wat die vertrouwe geskend het, maar versoening is 'n herstelde verhouding gebaseer op 'n herstelde vertrouwe. Jy kan vergewe ongeag of daar 'n skuldbelydenis van die ander party is, maar vir versoening is berou oor dit wat verkeerd gedoen is, 'n vereiste.

**Prakties:** Mediteer in gebed oor hierdie woorde oor vergifnis en versoening. Soos die Here jou lei, skryf geleenthede neer waar jy iemand vergewe het, maar nog nie 'n poging aangewend het om met hulle versoen te raak nie. Miskien het jy jou van iemand gedistansieer sonder dat hulle geweet het waarom. Bid tot die Here om vir jou te wys hoe om hierdie situasies te hanteer. Dit beteken nie dat jy boesemvriende moet word met almal wat teenoor jou oortree het nie (bv. verkragter of moordenaar). Dit beteken net dat daar niks in jou hart tussen jou en die oortreder moet wees nie.

**Gebed:** Vader in die Hemel, ek weet daar is mense met wie ek my moet versoen. Wys my asseblief hoe ek hulle elkeen individueel moet benader sodat ek U Naam in elke geval kan verheerlik. Wees my genadig dat ek my in alle gevalle met ander mense kan versoen en dat hulle kan weet dat wat ek sê, opreg en uit my hart is.

## **Hoe kan ek op 'n Christelike wyse reageer as ek onbillik behandel word?**

Daar is nie 'n maklike antwoord op hierdie vraag nie. Ons kan en moet maar net na Christus se optrede kyk. Hy het onregverdig gely om die straf vir my sondes te betaal, sodat ek volkome vergewe kan wees. Daarom, noudat

ek 'n ware Christen geword het, vertrou ek op Christus (wat in my woon) om my in staat te stel om my onregverdige lyding te verduur, maar selfs meer as dit, om diegene te vergewe wat my sleg behandel. Wees seker oor hierdie saak, elke ware Christen word "geroep" om te ly, maar saam met daardie swaarkry kom daar altyd 'n seën, **1 Petrus 2:19-23**: *Dit is genade as iemand die pyn van onverdiende lyding verduur omdat hy aan God getrou wil wees ... maar om lyding te verdra wanneer julle goed doen, dit is genade van God. Juis hiervoor is julle ook geroep, omdat Christus self vir julle gely en so vir julle 'n voorbeeld gestel het, sodat julle in Sy voetspore kan volg. Hy het geen sonde gedoen nie en uit sy mond het daar geen leuen gekom nie. Toe Hy beledig is, het Hy nie terug beledig nie, toe Hy gely het, het Hy nie gedreig nie, maar alles oorgelaat aan Hom wat regverdig oordeel.*

**Prakties:** Praat weer 'n keer met God spesifiek oor hierdie saak, oor hoe om te reageer as jy onregverdig behandel word. Vra dat Hy die dieper betekenis van **1 Petrus 2:19-23** aan jou sal openbaar en hoe dit op jou lewe betrekking het. Vra ook vir Hom hoe jy prakties 'n lewe van vergifnis moet lewe en hoe om nie te na gekom te voel as jy beledig word of onregverdig behandel word nie.

**Gebed:** Vader in die Hemel, ek bely dat ek nie altyd weet hoe om te reageer as ek beledig word of onbillik behandel word nie. Help my asseblief van nou af om so te reageer dat ek U sal eer en daardeur getuienis sal gee dat U in my lewe regeer.

## Hoekom moet ek van onvergewensgesindheid ontslae raak?

Wanneer ons weier om te vergewe, hou ons onvergewensgesindheid ons emosioneel gevange tussen sowel die oortreding as die oortreder. 'n Voortgesette weiering om te vergewe graawe 'n diep graf waarin jy maklik jou verharde hart kan wegsteek. Om ander te blameer is 'n gewilde manier om jou gebrek aan vergewing te regverdig. Wanneer ons sloer om te vergewe, word ons, eienaardig genoeg, soos ons oortreder (maar is blind daarvoor). Om nie ons oortreder te vergewe nie, is 'n oortreding teenoor die Here en daardeur word onself 'n oortreder voor God! *Wie sy sonde wegsteek, moet niks goeds te wagte wees nie; wie sy sonde bely en daarvan afsien, sal genade ontvang (Spr.28:13).*

**Prakties:** Dink vandag 'n bietjie daaraan of jy ander blameer. Voel jy soms gefrustreerd en woedend vir 'n oortreder? Dink aan hoe hierdie gevoelens jou geluk beïnvloed, en bid tot die Here dat jy by die stadium sal kom waar jy wil vergewe en alle bitterheid wil laat vaar.

**Gebed:** Vader in die Hemel, ek bely dat ek blý talm om te vergewe, omdat ek sekere oortredings wat steeds helder in my gedagtes is, net nie kan laat los nie. Vandag vra ek U om in my hart en gedagtes te werk en U goedheid aan my te openbaar. Ek neem 'n stap in geloof deur te bely dat ek nie langer oortredings in my hart wil herberg of wil sloer om my oortreders te vergewe nie.

## Hoe vergewe ek myself?

Vir die meeste van ons is die heel moeilikste ding om te doen, om onself te vergewe. Wanneer jy iets verkeerd gedoen het, is daar geen manier waarop jy dit ongedaan kan maak of kan verander nie. Baie mense word baie kwaad vir hulleself en vind dit onmoontlik om hulleself vir hulle foute te vergewe.

**Prakties:** Die enigste manier om jouself te vergewe is om vir die Here te vra wat Hy oor hierdie saak sê. Nadat jy God om vergifnis gevra het, is dit belangrik om die sonde/ding wat jy verkeerd gedoen het, te skei van jouself as

kind van God. Paulus skryf in **Romeine 7:19-21** oor hierdie geheimsinnige, voortdurende stryd in die innerlike mens: *Die goeie wat ek wil doen, doen ek nie, maar die slegte wat ek nie wil doen nie, dit doen ek. En as ek nou doen wat ek nie wil doen nie, dan is dit nie meer ek wat dit doen nie, maar die sonde wat in my woon. So vind ek dan hierdie wet in my: ek wil die goeie doen, maar al wat ek doen, is die slegte.*

**Gebed:** Hemelse Vader, ek besef dat U my vergewe het vir hierdie ding wat ek gedoen het. Ek sukkel om myself te vergewe. Help my asseblief om myself deur U oë te sien. Ek kies in U Naam en met U hulp om myself te vergewe. Ek neem nou 1 Joh.1:9 vir myself, en glo dat ek van alle ongeregtighede gereinig is.

## Hoe vergewe ek God?

Een van die moeilikste dinge om te erken is dat jy vir God kwaad is. Dit gebeur tog baie maklik. Wanneer 'n ramp ons tref en dit vir ons moeilik is om te verstaan waarom iets met ons gebeur het, is ons geneig om iemand te soek om te blameer. Omdat ons voel dat God ons moet beskerm en seën, is ons eerste reaksie dalk om te vra waarom Hy toegelaat het dat iets slegs met ons kon gebeur. Ons vra vrae soos: Waar was Hy toe ek verkrag of mishandel is, of toe ons gekaap of beroof is?

**Prakties:** Die enigste manier is om aan Sy voete te gaan sit en Hom te vra om vir jou te wys waar Hy in daardie situasie was, om die waarheid oor daardie baie moeilike situasie wat jou so pla, aan jou te openbaar soos wat Hy goeddink. Dan is dit ook belangrik om genoeg tyd saam met God te deur te bring, totdat jy agterkom dat jy Sy stem oor hierdie saak duidelik begin hoor. Satan wil baie graag hê ons moet glo dat God nie daar is vir ons nie, ons nie sal beskerm nie. Bly praat met God totdat jy Sy hart oor hierdie saak verstaan. Dit mag wees dat jy nie 'n duidelike antwoord kry nie en dat jy 'n doelbewuste besluit moet neem om God te onthef van enigiets wat jy teen Hom hou. Dit is so eenvoudig soos dit. Hy is jou beste Vriend, sonder Wie jy nie kan leef nie; maak seker dinge is reg tussen julle twee.

**Gebed:** Hemelse Vader, ek dank U dat U U hart oor hierdie saak aan my geopenbaar het. Help my asseblief om U mening oor hierdie situasie duidelik vanuit U Woord te verstaan. Ek het berou omdat ek U kwalik geneem het, en sodoende onvergewensgesindheid in my hart teenoor U gekoester het. Ek kies om my grief te laat vaar. Ek kies om U nie langer in my hart te beskuldig van dinge wat U Woord duidelik sê U nooit sal doen nie. Vergewe my asseblief hierdie sonde van beskuldiging en onvergewensgesindheid teenoor U. Vul my hart weer met U vreugde. En help my om U te bly vertrou soos 'n kind, want U is my Vader.