

Stap vir Stap Vergifnis

Almal van ons verlang na diep, liefdevolle verhoudinge, maar ongelukkig het ons almal al seerkry en selfs mishandeling deur ander beleef. Dit is pynlik en ons ly daaronder. Net soos fisiese wonde kan ontsteek en septies raak, kan wonde van die hart in bitterheid ontaard as ons nie versigtig is nie. Tyd alleen sal dit nie genees nie!

In reaksie hierop, onttrek ons onself dikwels en bou mure om ons op as beskerming. Die gevolg hiervan is dat ons niemand toelaat om naby ons te kom nie en ons raak geïsoleerd. Andersins reageer ons met woede, hou die ander se foute teen hulle of soek wraak. Hierdie reaksie veroorsaak dat ons verteer word deur die seerkry wat 'n ander persoon ons aangedoen het. Deur hierdie metodes te gebruik probeer ons onself beskerm teen verdere misbruik, maar uiteindelik beseer ons onself net meer. Verder, as ons self beseer is, sal ons nie ander mense met liefde kan hanteer nie. *Beseerde mense maak ander mense seer.*

Die enigste uitweg uit hierdie bose kringloop is *vergifnis*, wat dikwels baie moeilik kan wees, veral as ons intense pyn beleef het. Dit is ongelukkig so dat solank ons nie vergewe nie, ons gebonde bly aan die persoon wie ons seergemaak het sowel as aan die verlede. Dit is omdat ons net nie die pynlike ervarings kan vergeet nie en dit net probeer onderdruk in ons geheue. God daarenteen wil graag hê dat ons vry moet wees: - Vry van pyn, bitterheid, die begeerte om te vergeld en die verlede.

Wat is vergifnis?

Vergifnis is om die keuse te maak om die aanklagte en beskuldigings teen 'n ander persoon te laat vaar. Ek gee hom/haar oor in God se hande eerder as om self die oordeel te hanteer. Ek vertrou God, wie 'n regverdigte regter is. Dit beteken ook dat ek nie langer die ander persoon se wandade teen hom of haar hou nie. Met ander woorde, aangesien ek reeds met die konsekwensies van sy of haar sonde leef en nie die verlede kan verander nie, maak ek nou vrede daarmee en stel ek die ander persoon vry van sy/haar skuld teenoor my.

Dit is my keuse alleen. Dit is totaal onafhanklik van die ander persoon, ongeag of hy/sy teenwoordig is of nie. Ons is nie afhanklik van die ander persoon wie ons seergemaak het nie. Alhoewel vergifnis goed is vir die ander persoon ook, doen ek dit in die eerste plek vir myself. Wanneer ons vergewe, word ons vry van negatiewe gevoelens soos vrees, woede of bitterheid en ons word weer genees en heel.

Stappe van vergifnis

Soms neem ons kort paaie waar ons haastig vergifnis uitspreek, maar later besef that daar steeds oorblyfsels is van die pyn in ons harte. Hoe kan ons ander ten volle vergewe? Die volgende stappe help ons deur ons deur 'n proses van vergifnis te lei.

Die eerste drie stappe gaan ons versigtig deur, verkieslik met die hulp van 'n vertroueling.

1. Wat het gebeur?

- Beskryf wat spesifiek gebeur het.
- *'n Algemene fout is:* Ons bly algemeen en vaag.

2. Wat het my seergemaak? Hoe het dit my laat voel?

- Gevoelens is belangrik en 'n kern deel van wie ons is.
- *'n Algemene fout:* Ons laat na om hierdie stap te voltooi en dink net aan die feite.

3. Gee die sonde 'n naam

- Ons versag dikwels verkeerde dinge en onderskei dit nie. Identifiseer hoe die ander persoon teenoor my gesondig het deur dit wat hy/sy gedoen of nie gedoen het nie.
- *'n Algemene fout:* Ons regverdig die ander persoon. (Ongelukkig is dit so dat as ons dit nie sonde noem nie, kan daar nie vergifnis voor wees nie.)

Nou gaan ons in gebed na God en bring alles voor Hom.

4. Bring aanklagte van ongeregtheid voor God

- Ons gaan na God, die regter en bring alle aanklagte teen die persoon wat ons te na gekom het voor Hom. Ons stort ons harte uit voor God en spreek elkeen van die hoof punte uit volgens die eerste drie stappe.
- 'n *Algemene fout*: Ons slaan hierdie stap oor of ons steek ons emosies weg van God af.

5. Spreek vergifnis uit

- Ons spreek nou vergifnis uit (“Ek vergeef ___ vir ___”) en besluit om die hele saak aan God oor te gee in Sy hande.
- 'n *Algemene fout*: Ons sê vir God wat om te doen met daardie persoon (ons vloek hom of haar). Of ons sê ons wil vergewe (“Here help my om te vergewe”), maar maak nooit werklik die besluit nie.

Bring aanklagte van ongeregtheid voor God

God is die regter en ons kan alle ongeregthede voor Hom bring. Ons kan verseker weet dat Hy geregtigheid sal laat geskied en elkeen sal beoordeel – dit is nie ons werk nie. Ons het geen reg om ander terug te betaal of om wraak op hulle te neem nie.

Op dieselfde manier wat ons aanklagte na 'n regter neem in hierdie wêreld, kan ons ook sake na God toe neem. Ons hoef ons nie bang te wees om aanstoot te gee nie en kan ons totaal eerlik wees en ons gevoelens openbaar. As ons hiermee klaar is, moet ons laat gaan van al die aanklagte wat 'n ander persoon op ons lewe gehad het en dit in God se hande plaas. Ons gaan nie voort om ander te veroordeel nie, maar laat dit aan God alleen oor.

Nog wenke

Met die hulp van 'n vertroueling: Dit is moeilik om deur hierdie hele proses van vergifnis alleen te gaan, sonder om van die aspekte dalk mis te kyk. Soek iemand wat saam met jou deur hierdie stappe kan gaan en saam met jou kan bid!

Ons eie sonde: Wanneer ons self seer het, is ons geneig om ander onbewustelik swak te behandel en teenoor hulle te sondig. Dit is belangrik om nie hierdie dinge te ignoreer nie, maar om dit te bely en om vergifnis te vra. Klaar enige iets wat in jou gedagtes kom so gou moontlik uit voor die Here!

Vergewe myself: Soms is ons kwaad vir onself of blameer onself vir iets. God bied vir ons 'n weg aan om vergewe en gereinig te wees deur Jesus Christus. Om myself te vergewe beteken om God se aanbod te aanvaar en dit op myself van toepassing te maak.

Vergewe God: Soms het ons negatiewe gedagtes oor God en is selfs kwaad vir Hom. God maak nie foute nie, derhalwe kan ons Hom nie regtig vergewe nie. Dit is egter belangrik dat ons laat gaan van ons frustrasies en negatiewe gevoelens teenoor Hom.

Hou vol met vergifnis: Wanneer ou negatiewe gevoelens weer opduik, herinner jouself daaraan dat jy alreeds gekies het om te vergeef en hierdie gevoelens sal verdwyn. Dit mag egter wees dat daar ander dieperliggende gevoelens is van seerkry wat jy nie die eerste keer aangespreek het nie. Ons kan weer deur die proses van vergifnis gaan sodat hierdie areas ook genesing kan ondergaan.

Ondersoek myself

Neem 'n paar minute om God die volgende vrae te vra en maak aantekeninge

Here, wie moet ek vergewe?

Luister na God en gaan deur jou verhoudinge (ouers, familie, kollega's, klasmaats, vriende, onderwysers, leiers, jouself, God...)
Hoe het ek seergekry en wie was betrokke?

Praktyk

Watter emosionele wonde wil ek eerste aanspreek?

Wie behoort my hierin te ondersteun? Maak dit duidelik hoe jy hierdie proses wil deurloop!

Wenke om vas te stel of 'n verhouding met 'n sekere persoon gesond is en of dit steeds op 'n manier gebroke is:

- Dink aan die persoon: Kan jy hom/haar alles van die beste toewens met jou hele hart?
- Stel jou voor dat jy hierdie persoon op straat raakloop. Hoe sal jy voel? Koester jy nog 'n wrok teenoor die persoon?