HOOP EN HERSTEL VIR STUKKENDE MENSE
DEEL 6
13 November 2005
Ds Freddie Schoeman

Dimensie 6: Evalueer jou verhoudings, vra vergifnis waar nodig; bied vergifnis waar nodig. Maak sover moontlik op vir enige skade wat jy veroorsaak het in die verlede.

Saligsprekinge: *Geseënd is die vredemakers, want hulle sal kinders van God genoem word.* (Matt 5:9)

Moet nooit verbitter of opvlieënd wees of woedend word nie; moenie vloek of skel nie; moet niks doen wat sleg is nie. Wees goedgesind en hartlik teenoor mekaar, en vergewe mekaar soos God julle ook in Christus vergewe het. (Ef 4:31-32)

Twee dele:

- Vergewe diegene wat my skade aangedoen het
- Herstel die skade wat ek gedoen het

EK MOET DIEGENE VERGEWE WAT MY SEER GEMAAK HET / SKADE AANGEDOEN HET

Hoekom?

1. Want God het my vergewe

- God verwag nie van ons om ander mense meer te vergewe as wat Hy ons vergewe het nie.
- Sodra ons besef hoeveel God ons vergewe het, maak dit dit makliker om ander te vergewe. (Luk 7 Simon die Fariseër

41 Jesus sê toe. "Twee mense was in die skuld by 'n geldskieter. Die een het vyf honderd rand geskuld en die ander een vyftig. 42 Omdat hulle niks gehad het om mee te betaal nie, het hy die skuld vir albei kwytgeskel. Wie van hulle sal hom die meeste liefde bewys?"
47 Ek sê vir jou, omdat haar sondes wat baie is, vergewe is, daarom bewys sy baie liefde. Maar hy vir wie min vergewe is, bewys min liefde."

- Daarom was die stap van skuldbelydenis so belangrik – sodat ons kan besef hoeveel ons vergewe is.

2. Verbitterdheid doen skade aan jouself

- Om met 'n wrokkigheid of bitterheid in jou hart rond te loop is soos om jouself te skiet in die hoop dat iemand sal seerkry wanneer die geweer terugskop.
- Kan nie die verlede verander nie, kan nie die probleem regmaak nie, dit verander nie daardie persoon nie, maak die ander persoon seer nie – dit maak net jouself seer.
- Dr Sl McMillan se boek: skuldgevoelens en bitterheid / wrokkigheid veroorsaak fisies probleem. *It's not so much what you eat that makes you unhealthy, it's what eats you.*

> Holding on to anger, resentment and hurt only gives you tense muscles, a headache and a sore jaw from clenching your teeth. Forgiveness gives you back the laughter and the lightness in your life.
>
> **Joan Lunden**, *in Healthy Living Magazine*

- Daardie persoon wat jy nog nie vergewe het nie, hou jou gevange in hede – wie is dit?

3. Want ek het vergifnis in die toekoms nodig

25 "En wanneer julle staan om te bid, en julle het iets teen iemand, vergewe hom; dan sal julle Vader wat in die hemel is, julle ook julle oortredings vergewe." (Markus 11:25)

- Om nie te vergewe nie is om die brug te verbrand waaroor jyself moet loop.

14 "As julle ander mense hulle oortredings vergewe, sal julle hemelse Vader julle ook vergewe. 15 Maar as julle ander mense nie vergewe nie, sal julle Vader julle ook nie julle oortredings vergewe nie." (Matt 6:14-15)

Hoe?

1. Erken jou seerkry

- *There is no closure without disclosure*
- 'n Ding wat seergemaak het probeer ons onderdruk – ons wil nie daaraan dink nie. Dis te pynlik.
- Baie mense dink hulle vergewe ander mense maar doen dit nie regtig nie – hulle onderdruk dit net.
- Onderdrukking is nie vergifnis nie. Om te kan vergewe moet dit in die ope kom.
- Maak 'n lys van die al die mense wat jou skade aangedoen het.

2. Laai dit af

- Skryf 'n brief wat jy nooit pos nie – verbrand dit
- Praat met iemand daaroor
- Leë stoel tegniek
- Doen dit voor daardie persoon om vergifnis vra
- Nie noodwendig 'n goeie ding om dit vir daardie persoon te gaan sê nie.
- Hoe weet jy wanneer jy vergewe het? Wanneer jy daaraan dink sonder om seer te kry. Jy kan dalk nie vergeet nie, maar jy kan van die pyn ontslae raak.

3. Laat dit gaan

- Ons dink dikwels: Dis onregverdig! Hulle kom dan skotvry daarvan af! Dis nie reg nie!
- Nee, die Here is die regter – Hy oordeel regverdig. Laat die wraak aan die Here oor. Gee dit in die hande van die Here.
- Beeld van vullisblik. Laat die Here dit kom haal.

4. Laat God se vrede deur jou vloei

- Vervang jou pyn met God se vrede.

[6] Moet oor niks besorg wees nie, maar maak in alles julle begeertes deur gebed en smeking en met danksegging aan God bekend. [7] En die

vrede van God wat alle verstand te bowe gaan, sal oor julle harte en gedagtes die wag hou in Christus Jesus. (Fil 4:6-7)

---ooo---000---ooo---

HERSTEL DIE SKADE WAT EK GEDOEN HET

Hoekom?

[14] Beywer julle vir vrede met alle mense asook vir 'n heilige lewe, waarsonder niemand die Here sal sien nie. [15] Sorg dat niemand van die genade van God afvallig word nie. Sorg dat daar nie verbittering soos 'n wortel uitspruit, moeilikheid veroorsaak en baie besmet nie. (Hebreërs 12:14-15)

Deel van ons eie gebrokenheid is die pyn wat ek veroorsaak het – die skade wat ek aan ander gedoen het. Die skuldgevoelens – en die gebroke verhouding wat dalk daarmee gepaard gegaan het. Totdat dit nie reggemaak is nie gaan daar 'n deel van jou wees wat gebroke is.

1. Maak 'n lys van almal aan wie ek skade gedoen het

- Jou woorde / woede
- Jou gebroke beloftes
- Jou gebrek aan voldoende aandag en liefde
- Onbedagsaamheid
- Iemand wat jy veroordeel het
- Onregverdige optrede

2. Gaan praat met hulle

Hoe? Dink hoe ek graag behandel sou wou word indien die rolle omgeruil was.

Behandel ander mense soos julle self behandel wil word. (Lukas 6:31)
Elke ding het sy tyd en sy manier. (Prediker 8:6)

- Tydsberekening Jy doen dit nie wanneer dit die beste vir jou is nie, maar wanneer dit die beste vir hulle is.
- Manier (*Aangename woorde is heuning, soet en geneeskragtig vir die mens.* Pred 16:24) Wees nederig / opreg. Moenie jouself probeer regverdig of verskoon nie. Hulle kant is dalk ook nie skoon nie, maar dit gaan hier oor jou kant.
  Aanvaar verantwoordelikheid vir jou kant.

- Gaan dit skade doen? Soms is dit raadsaam om nie 'n saak met iemand op te neem nie – wanneer dit meer skade as goed gaan doen; veral wanneer onskuldige partye betrokke is. (Fliek: *Forgiveness*)

3. Doen restitusie

[8] *Maar Saggeus het opgestaan en vir die Here gesê: "Here, ek gaan die helfte van my goed vir die armes gee, en waar ek iets van iemand afgepers het, gee ek dit vierdubbel terug."* (Lukas 19:8)

SLOT

Hoe om aan te gaan met jou lewe nadat jy hierdie twee dinge gedoen het.

Hierdie dimensie behels dat jy na die verlede kyk. Wanneer jy dit afgehandel het, is dit nodig om nou na die toekoms te kyk.

Die volgende twee dimensies handel oor die toekoms. Jou toekomstige verhouding met die Here en jou toekomstige verhouding met ander mense.