



ONTDEK
Vrymaking
van
Hardnekkige Gewoontes

INHOUD

Sessie 1. VERSOEKINGS EN BEPROEWINGS

Die verskil; en die hantering daarvan

Sessie 2. GRONDBEGINSELS VAN VRYMAKING

3 Beginsels wat ek moet toepas

Sessie 3. KRY KLAAR MET DIE VERLEDE

Dink nie aan die verlede nie...God gaan iets nuuts doen

Sessie 4. Die VRYHEID VAN DIE KRUIS:

God se perspektief, antwoord en Krag

Sessie 5. HOE OM DIE OORLOG TE WEN:

Die aantrek en gebruik van jou wapenrusting



SESSIE 1

INLEIDING:

Joh. 8:36 "Eers as die Seun julle vrymaak, sal julle werklik vry wees."

NOU HOEKOM SUKKELE ONS.... OMDAT DAAR 'n PROSES IS VAN VERANDERING

Rom 12:1 Ek vermaan julle dan, broeders, by die ontferminge van God, dat julle jul liggame stel as 'n lewende, heilige en aan God welgevallige offer dit is julle redelike godsdiens.

Rom 12:2 En word nie aan hierdie wêreld gelykvormig nie, **maar word verander deur die vernuwing van julle gemoed**, sodat julle kan beproef wat die goeie en welgevallige en volmaakte wil van God is.

Daar is geen kits oplossing nie. Om Bybelse beginsels toe te pas neem **tyd** en **dissipline**.

VERSOEKINGS	BEPROEWINGS
<p>Om my verder van God af te kry</p> <p>1Pet 5:8 Wees nugter en waaksaam, want julle teëstander, die duiwel, loop rond soos 'n brullende leeu, en soek wie hy kan verslind.</p>	<p>Om my nader aan God te bring – deur gebed.</p>
<p>Om my te kry om te sondig</p>	<p>Om my te suiwer - 1Joh.3:2 "Geliefdes, nou is ons kinders van God, en dit is nog nie geopenbaar wat ons sal wees nie; maar ons weet dat ons, as Hy verskyn, <u>aan Hom gelyk sal wees</u>, omdat ons Hom sal sien soos Hy is."</p>
<p>God versoek niemand nie.</p> <p>Jak.1:13 "Laat niemand, as hy in versoeking kom, sê: Ek word deur God versoek nie. Want God kan deur die kwaad nie versoek word nie, en self versoek Hy niemand nie."</p>	<p>1. TOETS VAN MY GELOOF –</p> <p>1Pet.1:6&7 "Daarin verheug julle jul, al word julle nou - as dit nodig is - 'n kort tydjie bedroef onder allerhande beproewinge, sodat die beproefdheid van julle geloof, wat baie kosbaarder is as goud wat vergaan maar deur vuur gelouter word, bevind mag word tot lof en eer en heerlikheid by die openbaring van Jesus Christus;"</p> <p>1Joh 5:3-4 Want dit is die liefde tot God, dat ons sy gebooue bewaar; en sy gebooue is nie swaar nie. Want alles wat uit God gebore is, oorwin die wêreld; en dit is die oorwinning wat die wêreld oorwin het, naamlik ons geloof.</p>
<p>God laat wel die duiwel toe om ons te versoek.</p> <p>Matt.4:1 "Toe is Jesus deur die Gees weggelei die woestyn in om versoek te word deur die duiwel."</p> <p>Hoekom ?</p> <p>WAAROM LAAT DIE HERE DIE SATAN TOE OM MET VERSOEKINGS TE KOM ?</p> <p>God gebruik dit tot ons voordeel :</p>	<p>3. TOETS van MY DENKE</p> <p>Fil.4:8 "Verder, broeders, alles wat waar is, alles wat eerbaar is, alles wat regverdig is, alles wat rein is, alles wat lieflik is, alles wat loflik is - watter deug en watter lof daar ook mag wees, bedink dit."</p>
<p>2. TOETS van ONS LOJALITEIT.</p> <p>Ons word nie deur God getoets omdat Hy nie weet wat in ons harte is nie. Die resultaat wys vir ons wat in ons hart verskuil lê.</p> <p>Geleenthede om God te kies 1Joh.2:15 "Moenie die wêreld lief hê of die dinge wat in die wêreld is nie. As iemand die wêreld liefhet, dan is die liefde van die Vader nie in hom nie."</p> <p>Elke versoeking los ons of beter of slegter agter.</p> <p>DIT HANG VAN ONS AF</p>	<p>4. TOETS van my KARAKTER</p> <p>Rom.8:29 "Want die wat Hy vantevore geken het, dié het. Hy ook vantevore verordineer om gelykvormig te wees aan die beeld van Sy Seun, sodat Hy die eersgeborene kan wees onder baie broeders;"</p>
<p>HEILIGMAKING :</p> <p>God laat versoekings toe om verkeerde dinge waarvan ons nie bewus is nie uit te wys, sodat HY dit kan</p>	<p>Toets van ons VOLHARDING en ons VOLMAAKTHEID</p>

Ontdek Vrymaking van Hardnekkige Gewoontes

<p>verwyder. Gal.5:19 "En die werke van die vlees is openbaar, naamlik owerspel, hoerery, onreinheid, ongebondenheid." Gal.5:22 "Maar die vrug van die Gees is liefde, blydskap, vrede, lankmoedigheid, vriendelikheid, goedheid, getrouheid, sagmoedigheid, selfbeheersing."</p>	<p>Jak.1:2 -4 "Ag dit louter vreugde, my broeders, wanneer julle in allerhande versoekinge val." omdat julle weet dat die beproewing van julle geloof lydsaamheid bewerk. Maar die lydsaamheid moet tot volle verwerking kom, sodat julle volmaak en sonder gebrek kan wees en in niks kortkom nie.</p>
<p>Hier moet ons egter onderskeid tref tussen 'n SWAKHEID en 'n VERSOEKING waaraan ek toegee, wat uiteindelik 'n SONDE word. 'n SWAKHEID – laat my AFHANKLIKHEID van God besef 'n VERSOEKING/SONDE – berooft my van VRYMOEDIGHEID BY GOD.</p>	<p>Toets van ons NEDERIGHEID 2Kor.12:7-9 "En dat ek my oor die voortreflikheid van die openbaringe nie sou verhoog nie, is my 'n doring in die vlees gegee, 'n engel van die Satan, om my met die vuis te slaan, dat ek my nie sou verhef nie. Hieroor het ek die Here drie maal gebid, dat hy van my sou wyk. En Hy het vir my gesê: My genade is vir jou genoeg, want My krag word in swakheid volbring. Baie liever sal ek dus in my swakhede roem, sodat die krag van Christus in my kan woon."</p>
<p>DIE PRYS WAT WAG !!! Wat is die kroon wat die Here ons sal gee? Vergelyk hiervoor: Open 2:10; 2Tim 4:8; 1Pet 5:4; Open3:11 ; Open 6:2 ; Open14:14</p>	<p>Toets ons Liefde Jak 1:12 Salig is die man wat versoeking verdra, want as hy die toets deurstaan het, sal hy die kroon van die lewe ontvang wat die Here belooft aan die wat Hom liefhet.</p>

PAULUS SE VRAAG en ANTWOORD

Rom 6:1 Wat sal ons dan sê? Sal ons in die sonde bly, dat die genade meer kan word?

Rom 6:2 Nee, stellig nie! Ons **wat die sonde afgesterf het**, hoe kan ons nog daarin lewe?

Rom 6:6-7 aangesien ons dit weet dat ons **oue mens saam gekruisig is**, sodat die liggaam van die sonde tot niet gemaak sou word en ons nie meer die sonde sou dien nie. Want **hy wat gesterf het**, is geregverdig van die sonde.

1Joh 5:5 *Wie anders is dit wat die wêreld oorwin as hy wat glo dat Jesus die Seun van God is?*

SLOT:

God tref die kern van ons motivering. Hy stel nie belang om ons te restoureer, te paneelklop nie. Hy wil ons **vernuwe**. Hy wil ons gedagtes herbou en vir ons nuwe waardes gee. Dink aan een besondere probleem wat u het. Dit mag voor die handliggend wees soos drankmisbruik, seksuele wangedrag of dit mag meer privaat wees soos sonde in die gedagte: trots, vrees, bitterheid ens. Ongeag wat dit is, God is instaat. Hy wil die fort afbreek om dit te vervang met 'n paleis.

SESSIE 2 - GRONDBEGINSELS VAN MY VRYMAKING

SKRIF: **Joh 8:36** As die Seun julle dan vrygemaak het, sal julle **waarlik vry** wees.

INLEIDING

OM WAARLIK VRY TE WEES - 3 BEGINSELS

1. ONS MOET GLO DAT GOD 'N GOEIE GOD IS

Psa 27:13 “o, As ek nie geglo het dat ek die goedheid van die **HERE** sal sien in die land van die lewendes nie...”

(a) Indien ons dit nie met ons **HELE** hart glo nie is ons **verlam in ons christelike groeiproses**. As gevolg van so baie boosheid wat in die wêreld heers en die rampspoedige gevolge daarvan, is dit een van die moeilikste dogmas om ten volle aanvaar te word.

(b) Die Satan laat Eva **God se goedheid** en bedoelings met hulle **betwyfel** in **Gen. 3:4-5**. Wat hy eintlik insinueer is “God beperk julle en wil nie hê dat julle jul volle potensiaal moet bereik nie”. Jesus het nie verniet gesê dat hy die vader van die leuen en 'n mense moordenaar is nie.

Joh. 8:44. - *Julle het die duiwel as vader, en die begeertes van julle vader wil julle doen. Hy was 'n mensemordenaar van die begin af en staan nie in die waarheid nie, omdat daar in hom geen waarheid is nie. Wanneer hy leuentaal praat, praat hy uit sy eie, omdat hy 'n leuenaar is en die vader daarvan.*

Ons weet dat God se einddoel met die mens is **om soos Hy te wees**.

(c) Die duiwel laat die mens tot vandag toe nog hierdie **leuen glo**. God word verantwoordelik gehou vir finansiële stryd, siekte, vroeë afsterwe van kinders, geliefdes, rampe soos orkane, oorstromings ens.

(d) Indien ons bekommer, betwyfel ons God se goedheid. Bang dat God iets sal toelaat wat nadelig is.

(e) Indien ons gierig is en dinge begeer twyfel ons of God regverdig met ons handel.

(f) Wanneer onbeheerde woede ondervind word, word daar teen God se wil vir ons lewe gerebelleer.

(g) Enige sonde waarmee daar geworstel word om prys te gee, i.p.v om dit terug te voer na die **wortels van ons hardkoppigheid**, vind ons twyfel aan God se goedheid.

Dié mens dink, “my weg is beter, ek vertrou God nie”.

(h) Die duiwel se strategie is om die mens te laat **fokus op die negatiewe** om sodoende die positiewe heeltemal uit die oog te verloor. Daar is honderde bome waarvan Eva mag eet maar hy fokus haar aandag op die een waarvan daar nie rrag geëet word nie. Sy vergeet sodoende die groot genade en vrygewigheid van God.

(h) Sodra die mens God se goedheid betwyfel **wil hy nie verander nie**. Hy is oortuig dat God eerder wil verarm as verryk. - As God ons nie toelaat wat ons graag wil nie, dan voel ons beroof? Of dit nou verhoudings, plekke, gewoontes, vriende of wat is .

Die meeste mense wil nie verander nie (eie wil). Hulle is bereid om net klein veranderinkies

Ontdek Vrymaking van Hardnekkige Gewoontes

aan te bring - veral indien dit hulle

in die moeilikheid laat beland.

(j) Indien God se goedheid betwyfel word sal **verandering** nie net weerstaan word nie, maar ook **gevrees** word. 'n Jongman sal bv. nie sy lewe totaal aan God oorgee uit vrees dat God sou verlang dat hy sy beroep prysgee vir iets anders bv. sending.

(k) Die duiwel was nie die goeie persoon en **God die boef in die tuin** nie! Satan het gekom om te steel, dood te maak, te vernietig. Jesus het gekom om **lewe en oorfloed te gee. Joh. 10:10**. Ongeag wat die duiwel aanbied, sy einddoel is vernietiging.

(1) **Wanneer aanvaar word dat God goed is, het dit twee gevolge:**

(i) **Totale oorgawe** aan God sonder enige reservering dat daar iets ontnem of weerhou word.-

(ii) Daar sal 'n **dors** ontstaan na verandering omdat die besef daar is dat die waterput van die wêreld nie vergelyk kan word met die verfrissende water wat Christus beloof nie.

2. DIE TWEDE GRONDBEGINSEL IS - AANVAAR DAT JY TEN VOLLE SELF VERANTWOORDELIK IS VIR JOU GEDRAG

(a) Die mens is gebore met die neiging om blaam te vermy. Kinders het die verbasende vermoë om die verantwoordelikheid na iemand of iets anders te verskuif.

(b) Dit het begin by Adam. **Gen. 3:11-13**. Wat Adam werklik gesê het was: "Dis u skuld, dit sou nie gebeur het indien u nie hierdie vrou vir my gegee het nie".

(c) In die tuin word die mensdom se verantwoordelikheid vir eens en altyd neergelê. Elke individu moet persoonlik verantwoordelikheid neem vir sy/haar keuse.

Adam en Eva moes kies en het die gevolge gedra van hul keuse. Alhoewel erflikheid en omgewing 'n rol speel, bly elke individu nogtans verantwoordelik vir sy keuse.

(d) Sigmund Freud se lering dat elke persoon wat homself wangedra, siek is, het oneindig baie skade veroorsaak. 'n Lering van as ons nie verantwoordelik is vir fisiese siekte nie, waarom moet ons verantwoordelik gehou word vir misdad wat 'n simptom is van sielkundige siekte.

(e) Sielkundiges wat van hierdie uitgangspunt uitgaan het professionele verskoningsoekers geword. Hulle delf in die verlede, die druk van die huidige omstandighede en die angste van die toekoms om iewers 'n drumpel te vind waar die blaam geplaas kan word.

(f) God het ons 'n eie wil gegee, daarom is ons ten volle verantwoordelik vir ons handeling. Trouens, indien ons verantwoordelik is, is ons in beheer van ons keuse. Ons kan dus kies dat God ons verander.

(g) Ons foutiewe gedragpatrone word nie veroorsaak deur omstandighede nie, maar eerder deur ons **reaksie op omstandighede**.

Jay Adams skryf: *“To call homosexuality a sickness does not raise the client’s hope. But to call it a sin, as the Bible does, is to offer hope”*. Christus kan en sal enigeen, ongeag wat die sonde toestand is, verlos en vrymaak! Die enigste vereiste is ’n **berouvolle belydenis** en ’n begeerte om die rug op die verkeerde te draai. **1 Joh 1:9**

(h) God het ons nie geskape as ’n slagoffer van ons omstandighede of as ’n slaaf van ons genetiese samestelling nie. Soos Adam kom ons telkens in die versoeking om te sê, “dis die ouers wat u my gegee het” of “dis my vriende se skuld” of “dis hierdie sterk drange of emosies wat u my gegee het.” ens. ’n Fortuin word spandeer op berading of medikasie, terwyl die probleem opgelos kan word deur te erken ek is verantwoordelik vir my handeling en uit te reik na God se genade gawe en ontferming.

3. DIE DERDE BEGINSEL IS: ONS MOET GLO DAT VERLOSSING MOONTLIK IS

(a) God belowe reeds in die begin aan Adam en Eva na die sondeval dat Hy sal afreken met satan. **Gen. 3:15** *Satan sal aan die hakskeen byt, maar sy kop sal vermorsel word.*

Die Nuwe Testament is ’n boek van hoop. God belowe dat ons nooit bo ons kragte versoek sal word nie. **1 Kor. 10:12, 13**

(c) Ons kan dus nie ons geval beskou as uniek nie. Goed, nie twee situasies is identies nie, maar ons basiese worsteling is met die aantrekkingskrag van die wêreld, ons vleeslike natuur en satan se aanslae is soortgelyk aan wat andere ervaar. Daar is egter baie sukses in die Bybel opgeteken. Josef het wellus weerstaan, Moses het status en trots oorwin en Elia het depressie afgeskud ens. In die Nuwe Testament noem Paulus verskeie probleme en ook die uitslag van oorwinning in **1 Kor. 6:10-11**

1Cor 6:9-10 *Of weet julle nie dat die onregverdiges die koninkryk van God nie sal beërwe nie? Moenie dwaal nie! Geen hoereerders of afgodedienslaers of egbrekers of wellustelinge of sodomiete of diewe of gierigaards of dronkaards of kwaadsprekers of rowers sal die koninkryk van God beërwe nie.*

(d) Die besef moet altyddeur by ons wees dat ons “niks kan doen sonder God nie”, **Fil. 2:13** en dat ons “tot alles in staat is **deur Christus wat ons die krag gee**” **Fil. 4:12 en 13**. Indien ons sê “ek kan nie” bevraagteken ons integriteit van God se karakter of die geldigheid van ons eie geloof.

(e) Ons het **mekaar** dikwels **nodig** vir ondersteuning onder moeilike omstandighede. **Ex. 17:9 - 15;**

En Moses het aan Josua gesê: Kies vir ons manne en trek uit, veg teen Amalek. Môre sal ek op die top van die heuwel staan met die staf van God in my hand. En Josua het gedoen soos Moses aan hom gesê het, om te veg teen Amalek. Maar Moses, Aäron en Hur het op die top van die heuwel geklim. En telkens as Moses sy hand ophou, was Israel die sterkste; maar as hy sy hand laat sak, was Amalek die sterkste. Maar die hande van Moses het swaar geword; daarom het hulle ’n klip geneem en dit onder hom neergelê, dat hy daarop kon sit. En Aäron en Hur het sy hande ondersteun, die een duskant en die ander anderkant. So het sy hande dan vas gebly tot sonder.

Fil. 4:14. - **Phi 4:14** Nogtans het julle goed gedoen toe julle deel gehad het in my

verdrukking.

(f) Waarom is dit so belangrik om te glo dat oorwinning oor sonde is moontlik? Eenvoudig dat niemand 'n oorlog kan wen **as hy nie glo** dit kan gedoen word nie.

Heb 11:6.

(g) Talle christene het dikwels vooraf in hul harte besluit dat daar sekere sondes is wat in hul eie of andere se lewens is wat nie oorwin kan word nie. Sodoende word daar krag aan die vyand verleen wat hy nie het nie. Ongeloof van hierdie aard kweek pessimisme, ongehoorsaamheid en desperaatheid.

(h) God weet hoe om ons te bevry ongeag wat die probleem is, Hy spesialiseer in die "onmoontlike"!

2 Pet 2:9- *die Here weet om die godsaliges uit versoeking te verlos en die onregverdiges te bewaar vir die dag van oordeel om gestraf te word;*

Heel dikwels bestaan die wanindruk dat ongeag wat my probleem is, dit opgelos sal word deur een gebed voor in die kerk. Dit help wel die persoon om te draai, maar daar moet nog dissiplinering en oefening plaasvind in die gedagtes. My denkpatrone moet vervang word met God s'n.

ONTHOU:



SESSIE 3 --KRY KLAAR MET DIE VERLEDE

Joh. 8:36 "Eers as die Seun julle vrymaak, sal julle werklik vry wees."

INLEIDING

Jes 43:18-19 *Dink nie aan die vorige dinge nie, en slaan geen ag op wat vroeër gebeur het nie. Kyk, Ek gaan iets nuuts maak; nou sal dit uitspruit; sal julle dit nie merk nie? Ja, Ek maak 'n pad in die woestyn, riviere in die wildernis.*

Sommige ervarings uit die verlede kan baie pynvol wees, veral indien ons lewe baie diep daardeur geraak was. Verwyte soos "ag, as ek maar net....." maal deur die geheue en sny diep, pynvolle selfverwyte griewe wat omsit in **bitterheid en skuldgevoelens**. Ongeag hoe beskermend ons groot geword het... of hoe deeglik ons opvoeding was, elkeen van ons het verwyte uit die verlede wat gepaardgaan met skuldgevoelens.

1. ONS MOET EERS ONS VERLEDE AFHANDEL VOORDAT ONS VRYHEID IN DIE TOEKOMS KAN ERVAAR

(a) Sondige gewoontes kan nooit gebreek word tensy daar 'n nuwe begin gemaak word nie. Sonde **wat vandag steur het wortels in gister**.

(b) **Skuldgevoelens** is 'n wonderlike emosie wat God toegelaat het in die mens se lewe. Dit maak ons bewus van ons sonde. Sodra ons positief reageer verander God dit na onskuld. Satan gebruik dit ongelukkig as 'n onwettige wapen om ons verlede se mislukkings te gebruik om ons hede en toekoms daarmee te vernietig.

Voorbeeld: dogter wat swanger raak => GEDWONGE HUWELIK

(c) Net so word baie mense vasgevang in een sonde wat na 'n ander lei. Die duiwel kom in ekstase met die logika van - "**Ek kan nie anders lewe nie as gevolg van my verlede**". Hy wil hê ons moet dink dat ons te ver gegaan het, omdraai is onmoontlik, ek kan net sowel handdoek ingooi.

(d) **Daar is twee leuens wat die duiwel aan die mens voorhou:**

(i) voordat ons in sonde val vertel hy **dat een val nie so ernstig is nie**, jy sal maklik kan herstel - dink aan Simson.

(ii) nadat ons geval het, sê hy **dit is hopeloos**, ons sal nooit weer kan opstaan nie, ons is oorgegee aan sonde. Moenie eers probeer opstaan nie. Albei hierdie stellings is vals. Een sonde maak saak. 'n Duur vaas wat breek kan aanmekaar geplak word maar het sy waarde verloor.

(d) In 'n sekere sin kan daar in sekere gevalle nie volkome herstel wees nie. Maagdelikheid kan nie herwin word nie, buite-egtelike kinders kan nie verdwyn nie, sommige opgebreekte huise kan nie herstel word nie ens. By die mens is dit miskien nie moontlik nie, maar by God is alle dinge moontlik.

(e) TWEE VERSEKERINGS WAT GOD ONS bied

- (i) ware vergifnis en die uitwissing van sonde om nooit weer daaraan te dink nie. Heb 10:17 ; Jer 31:34
- (ii) die versekering dat die verlede geen beheer oor die toekoms het nie en dat ons moet vergeet wat agter is en uitstrek na wat voor lê.

Niks is by God onmoontlik nie. **Jes. 1:18.**

Jes 1:18 Kom nou en laat ons die saak uitmaak, sê die HERE: al was julle sondes soos skarlaken, dit sal wit word soos sneeu; al was dit rooi soos purper, dit sal word soos wol.

Isa 1:18 Come now, and let us reason together, says the Lord. Though your sins are like scarlet, they shall be as white as snow; though they are red like crimson, they shall be like wool.

2. DIE GEVOLGE VAN SKULDGEVOELENIS

Skuldgevoelens is soos 'n meulsteen om iemand se nek, dit hou hom vas aan sy verlede se sondes en getroud met die verlede se mislukkings. Dit is soos wanneer 'n mens probeer om 'n motor te bestuur met die handrem opgetrek.

'n Skuldgevoel kan baie ernstige gevolge produseer:

(a) **Fisiese siekte** is dikwels die gevolg van onderdrukte skuldgevoelens. Sommige dokters is van mening dat bykans 50% van hul pasiënte kan genesing ontvang indien daar met gesag aan hul vertel word "jy is vergewe". Die energie om skuld uit die gedagte te hou kan soveel spanning op die liggaam plaas dat dit knak.

(b) Onopgeloste skuldgevoelens veroorsaak **depressie**. Gevoelens van hopeloosheid en waardeloosheid gegenereer deur die neulende gevoel van "jy het verbrou" en omdat die verlede onherroeplik is, is daar min nut om te probeer om 'n vrugbare lewe te lei.

(c) Skuldgevoelens is heel dikwels die oorsaak vir **'n gebrek aan geloof** (vertroue) in God.

1 Joh. 3:21 Geliefdes, as ons hart ons nie **veroordeel** nie, dan het ons **vrymoedigheid** teenoor God;

AMPL - 1Jo 3:21 And, beloved, if our consciences (our hearts) do not accuse us [*if they do not make us feel guilty and condemn us*], we have confidence (complete assurance and boldness) before God,

GNB - 1Jo 3:21 And so, my dear friends, if our conscience does not condemn us, we have courage in God's presence.

Veroordeel = Griekse word - - katagino̅sko̅ - - to note against, that is, find fault with: - blame, condemn.

Vrymoedigheid - " parrhe̅sia " - all out spokenness, frankness, bluntness, publicity; by implication assurance: - boldness of speech, confidence, freely,

(d) Mense straf hulself indien hulle skuldig voel. bv. Sommige ouers wie se kinders nie die Here wil dien nie wil nie bevry word van skuld nie, want hulle glo dis die prys wat hulle moet betaal. Andere dink selfs dis God se manier om hulle te straf. Fisiese siekte word soms tevrede aanvaar omdat hulle voel hulle vergoed vir hul mislukking.

(e) Goeie werke word soms gedoen om te vergoed vir skuldgevoelens. bv. 'n Man wat 'n bos blomme vanaand huis toe bring om te vergoed vir die skelsessie vanoggend. Daar word gepoog om die boek te balanseer deur goeie daade van ekstra geld aan die kerk, groter toewyding aan die sorg vir hulpbehoewendes ens.

(f) Goeie werke kan nooit skuld wegvee nie. Dit onderdruk dit, help om dit te ignoreer of om tyd te koop vir die gewete maar skuldgevoelens sal spoedig na die oppervlak kom in 'n ander vorm. Dis soos wanneer kerrie soms op 'n spienwit hemp gemors word. Ek kan die vlek probeer verwyder deur volgende keer meer versigtig te wees wanneer ek die hemp dra. Daar moet 'n skoonmaakmiddel aangewend word om die vlek te verwyder.

Gelukkig het God ons nie sonder hoop gelaat nie. Hy is in staat om die skuld heeltemal te verwyder.

3. BEGINSELS VIR DIE HANTERING VAN SKULD

God se wil en begeerte vir ons is dat ons volkome vry sal wees van elke vorm van skuld. Gelukkig word God nooit verras nie en Hy bied altyd volkome vryheid van 'n neulende gewete.

Volg die volgende stappe.

(a) Identifiseer die oorsaak van jou skuldgevoelens

Dikwels is dit heel maklik - 'n immorele verhouding, 'n skewe woord aan ouers, konkel aan die belasting ens.

Dan is daar ook iets soos **valse skuld**, wat mense oor hulself bring as gevolg van omstandighede buite hul beheer. Bv. 'n Vrou staan by 'n kruising met haar driejarige dogtertjie. Die kind vra "mag ek maar loop Ma". Ingedagte sê die Ma "ja" net om met afsku te aanskou hoe haar dogtertjie deur 'n bus verpletter word. Die verskriklikheid van hierdie gebeure sal nooit uit hierdie vrou se gedagte uitgevee kan word nie.

Sy sal gepla wees deur skuld en die ongelooflike gevoel van selfverwyt.

God veroordeel nie die mens vir 'n oordeelsfout nie, maar vir 'n versigtig verkose sonde.

Die oorsaak van ons skuld word geïdentifiseer deur dit na die oppervlak te bring.

(b) Besef dat God se middel vir sonde volkome is

(i) Christus se kruisdood het betaal vir die ganse mensdom se sondes van die verlede, hede en die toekoms. **Kol. 2:13 + 14.**

Kol 2:13-15 En julle, wat dood was deur die misdade en die onbesnedenheid van julle vlees, het Hy saam met Hom lewend gemaak deurdat Hy julle al die misdade vergeef het, en die skuldbrief teen ons, wat met sy insettinge ons vyandig was, uitgedelg en weggeruim het deur dit aan die kruis vas te nael, nadat Hy die owerhede en magte uitgeklee en hulle in die openbaar tentoongestel en daardeur oor hulle getriomfeer het.

Col 2:13-14 And you who were dead in trespasses and in the uncircumcision of your flesh (your sensuality, your sinful carnal nature), [God] brought to life together with [Christ], having [freely] forgiven us all our transgressions, Having cancelled and blotted out and wiped away the handwriting of the note (bond) with its legal decrees and demands which was in force and stood against us (hostile

Ontdek Vrymaking van Hardnekkige Gewoontes

to us). This [note with its regulations, and cleared completely out of our way

decrees, and demands] He set aside by nailing it to [His] cross.

Col 2:15 [God] disarmed the principalities and powers that were ranged against us and made a bold display and public example of them, in triumphing over them in Him and in it [the cross].

(ii) God vind dit nie moeilik om te vergewe nie omdat Christus reeds ons skuld vereffen het. Ons kan dit gratis ontvang indien aan die voorwaardes voldoen word. God heg soveel waarde aan Christus dat Hy Hitler wat bely op sy sterfbed sal aanvaar op Christus se meriete. God kan egter nie die beste persoon aanvaar sonder Christus se meriete nie.

(iii) **“Dit is volbring”** - Jesus se woorde aan die kruis in Grieks is **“Tetelestai”**. 'n Woord gebruik in die besigheidswêreld wat beteken **“ om ten volle te vereffen”**. Wanneer God vergewe vergeet Hy volkome. Net soos die elektroniese optelmasjien wanneer die kanselleerknoppe gedruk word, word die data onherroepelik skoon gegee.

(iv) Wat Satan wil hê is dat ons dieselfde sonde 1000 keer **oor en oor moet bely**. Deur dit te doen word daar

(1) **ontken dat die sonde ingesluit was in Christus se versoeningsdaad** aan die kruis.

(2) **nie geglo dat God vrylik vergewe nie**. Die mens moet sekerlik betaal deur skuldgevoelens.

(3) Daar **word getwyfel of hul opreg was toe hul die eerste keer bely het**.

(4) Moontlik het hulle nog nooit vergifnis van iemand anders ervaar nie.

(v) Satan is die aanklaer. Nie net alleen by God nie, maar ook die mens self. Hy wil hê ons moet slagoffers wees van ons eie emosies. Die resultaat: geen liefde, geen vrede of geen vreugde nie. Hy wil die mens swartgallig op die rak plaas van “onseker van vergifnis.”

- Memoriseer **Ps 32 en 103** en kwoteer dit vir satan wanneer hy met sy aanslag kom.

- Deurboor hom met skrif soos **1 Joh. 1:9**.

- Dank God vir vergifnis selfs al voel jy nog skuldig.

- Leer om in die geloof te wandel en nie deur emosionele insig nie. Spoedig sal jou gevoel of emosie jou teologie inhaal.

(vi) Deur ware vergifnis te ontvang, te aanvaar en innerlike reiniging te ondervind, stel ons in staat om ons verlede se mislukkinge agter ons te plaas.

4. SOVER AS DIT MOONTLIK IS, ONDERVIND DIE GENESING EN HERSTEL VAN ALLE PERSOONLIKE VERHOUDINGS

Rom 12:17 en 18 - *vergeld niemand kwaad vir kwaad nie; bedink wat goed is voor alle mense; as dit moontlik is, sover as dit van julle afhang, leef in vrede met alle mense.*

Dit is nie altyd moontlik om verhoudings met alle mense te herstel nie, bloot omdat hulle jou nie wil vergewe nie. Maar van jou kant moet jy onvoorwaardelik vergewe.

Matt. 6:12, 14 en 15

Mat 6:12-15 en vergeef ons ons skulde, soos ons ook ons skuldenaars vergewe; en lei ons nie in versoeking nie, maar verlos ons van die Bose. Want aan U behoort die koninkryk en die krag en die heerlikheid tot in ewigheid. Amen. **Mat 6:14** Want as julle die mense hulle oortredinge vergewe, sal

Ontdek Vrymaking van Hardnekkige Gewoontes

julle hemelse Vader julle ook vergewe.
oortredinge nie vergewe nie, sal julle
vergewe nie.

Maar as julle die mense hulle
Vader julle oortredinge ook nie

Om spanning, wat veroorsaak word deur gebroke verhoudings, te vermy:

- (i) verhoed om konfrontasie om die probleem op te los te vermy.
- (ii) doen dit so spoedig moontlik.
- (iii) luister na die ander party met 'n oop gemoed.
- (iv) wees die minste en gaan voor in eerbetoning.
- (v) probeer om jouself in die ander persoon se posisie te plaas.

5. AANVAAR GOD SE GENADE

'n Persoon bestuur te vinnig in die reën en beland in 'n ongeluk waarin sy passasier dood is. Selfverwyt en wonde van skuld wou hom vernietig. Hy neem toe 'n besluit dat hy homself nie vir die res van sy lewe in 'n tronk van selfinkriminering gaan opsluit nie. Dit kan in elk geval nie die verlede en wat gebeur het verander nie. Hy weet dat God hom vergewe het en neem 'n wilsbesluit om homself te vergewe. Die doel van die kruis is om te herstel wat onherstelbaar is.

Wanneer ons na God kom met ons sonde en bely volgens Bybelse voorskrif werp God dit in die diepste oseaan om nooit weer daaraan te dink nie. Verder plaas Hy 'n bordjie daar "visvang verbode".

God bied 'n nuwe begin, vry van die greep van ons verlede se sonde.
Jesus sê vir die vrou wat in owerspel betrap is "**gaan en sondig nie meer nie**".

VOORGESTELDE TOEPASSING

Lees Ps 32 en maak 'n lys van die resultaat van onbelyde sondes - vs 3-5

1. Dink aan Handeling wat 'n skuldgevoel veroorsaak, want ons kan onself nie vergewe nie. Hoe kan ons weet of die skuldgevoel veroorsaak is deur onself of deur God?

2. Volgens die sondeval in **Gen. 3** wat was die bewys dat Adam en Eva skuldig was?

Wat was God se reaksie op hul behoefte?

3. Nadat ons ons sondes bely het en ons daarvan bekeer het, kom ons dank God gedurig daarvoor.

4. **Memoriseer Ps 32:1 en 2; Rom. 8:33-34 en 1 Joh. 1:9.**

SESSIE 4 : DIE VRYHEID VAN DIE KRUIS

TEKSVERS:

Joh. 8:36 "Eers as die Seun julle vrymaak, sal julle werklik vry wees."



INLEIDING

Sessie 1 – Verskil tussen versoekings en beproewings

Sessie 2 – 3 Beginsels – Moet Glo God is Goed

Moet weet ek het verantwoordelikheid

Moet Glo verlossing /vrymaking is moontlik

Sessie 3 – KRY KLAAR MET JOU VERLEDE – Hoe om skuldgevoelens te hanteer

NOU – SESSIE 4 – DIE VRYHEID VAN DIE KRUIS

Kom ons kyk na tipiese lewens situasies en probeer dan om hulle in die regte perspektief te plaas.

* **Klaas**, betrokke in 'n buite egtelike verhouding. Hy probeer desperaat om die verhouding te verbreek sonder sukses. Hy het gebid en vir God gevra om hom te versterk, om die geheime ontmoetings te vermy, opreg gepleit dat die wellus vir hierdie vrou sal verdwyn. Hy was gedompel in skuld, vrees en skaamte omdat hy nie die verhouding kan breek nie. Uiteindelik word die verhouding ontdek, hy skei van sy vrou en albei gesinne ervaar n diep seer en skande.

* **Ken** probeer desperaat ophou rook. Hy besluit om die hoeveelheid sigarette per dag te verminder totdat hy vry is van die gewoonte. Hy misluk soveel keer dat hy uiteindelik laat vaar. Vandag is hy oortuig dat hy nooit sal kan ophou nie en het geen begeerte om verder te probeer nie.

* **Susan** is oorgewig. Die dokter gee haar die versekering dat dit geen fisieke probleem is nie, maar as gevolg van ooreet. Sy probeer desperaat verskeie dieet programme sonder sukses. Dit was nie 'n maklike proses nie en sy het onmiddellike resultate verwag. Telkens het sy haar belofte aan haarself verbreek, ontmoedig en rnoedeloos het sy ophou probeer gewig verloor.

* **Jan** was 'n man met 'n opvlieënde humeur. Skerp woorde skiet uit sy mond wat sy vrou se selfvertroue en haar aangetrokkenheid tot hom verpletter. Hy het sy kinders oor gedissiplineer, gewoonlik in 'n aanval van woede. As 'n Christen het hy beter geweet en besluit om te verander. Tydens 'n skerp woordewisseling met sy vrou het hy sy vuig deur die deur geslaan. Belaai met skuld en vernederd het hy God gevra om hom te help. Na maande van gebed, smeking en beloftes is hy nogsteeds onsuksesvol. Hy besluit om "handdoek in te gooi" met die woorde. "Ek kan myself nie help nie, dit is maar 'n familie kwaal."

Waar lê die probleem? Al hierdie mense is Christene, almal het gebid vir bevryding, ten spyte daarvan het hulle almal meer ontmoedig geëindig as wat hulle begin het. Dit is baie maklik om te sê "hulle was nie opreg nie - indien hulle dit werklik bedoel het sou God geantwoord het."

Ons weet egter dat baie mense opreg bid sonder resultate wat blywend is. Skygbaar is opregtheid alleen, nie 'n waarborg vir bevryding nie.

3 DINGE WAT ONS MOET DOEN:

1. KRY GOD SE PERSPEKTIEF – EK HET 'n PROBLEEM
2. BESEF DIE VRYHEID VAN DIE KRUIS – GOD HET DIE OPLOSSING
3. ONTVANG/ BENUT DIE KRAG VAN DIE HEILIGE GEES – HY GEE KRAG

Daar is baie redes waarom hierdie mense teruggeval het na ou gedrags patrone. Een rede is dat in die meeste gevalle is daar onkunde ten opsigte van die volle omvang van die probleem.

1. Ons verlang oorwinning, sonder om te verstaan waarom of **hoekom God dit verlang.**
2. Ons wil bevry word vir ons **eie voordeel.**
3. Behandeling vir die **simptome** in plaas van die **oorsaak** van die probleem, word verlang. Deeglike ondersoek ontbloom heel dikwels dieper liggende probleme wat ons onwillig is om te ontbloom. Dit is soos die punt van 'n ysberg, die grootste deel van die berg is onder water.

Kom ons ontleed die gevalle van vroeër:

* **Klaas**

* **Wat van Ken ?**

***Susan** was nie bereid om die ware probleem te erken nie.

1) Sy het dit beskou as 'n swakheid in plaas van te besef dat dit 'n sonde van die vlees is. **Num.11:33,34; Fil.3:19; 1Pet.4:3; Ps.78:29,30**

Fil 3:19 Hulle einde is die verderf, hulle god is die buik en hulle eer is in hulle skande; hulle bedink aardse dinge.

1Pe 4:3 Want dit is genoeg dat ons die afgelope lewenstyd die wil van die heidene volbring het deur te wandel in ongebondenheid, begeerlikheid, dronkenskap, brasserye, drinkpartye en ongeoorloofde afgoderye.

2) Haar gedagtes moet deur die skrif hernu word.

1)*Jan ? Die rede daarvoor is 'n gebrek aan selfvertroue.

Hoe maklik wil ons vrygemaak word van sekere sondes sonder om die werklike kwessies aan te spreek.

1. KRY GOD se PERSPEKTIEF.

Daar is 'n verskil tussen versoeking en sonde. (Voël wat oor jou kop vlieg - voël wat op jou kop nes maak) Selfs die Here was versoek. Ons reaksie op die versoekings is bepalend. **Jak 1:13-15**

1. **DANK GOD VIR DIE VERSOEKING EN VIR DIE GELEENTHEID WAT DIT BIED.** **Jak 1:2** " *Ag dit louter vreugde, my broeders, wanneer julle in allerhande versoekinge val.* "

Kies om God te loof en prys vir die geleentheid om dit die hoof te bied voordat ditsondebaar. Dit doen ons nie in eie krag nie maar in Jesus naam, deur die krag van die Heilige Gees, so word God verheerlik.

2. **NEEM 'n TOER DEUR JOU LEWE EN IDENTIFISEER DIE AREA'S WAT WERK NODIG HET.**

Die wyse waarop ek ondervindings in my lewe hanteer beïnvloed my verhouding met God. Dit bring ons Hemelse Vader eer of oneer.

3. **DIE VOLGENDE STAP IS OM JOUSELF EN JOU PROBLEEM VOLKOME VIR GOD TE GEE.**

Verloor alle beheer daaroor en alle regte van kwaad en bitterheid, dan alleen kan God ingryp en die resultaat sal blywend wees.

Moenie bang wees oor wat God moontlik sal vereis nie. **Fil 2:13** God sal nooit meer verlang as wat ons kan hanteer nie. Hy soek nooit Sy eie belang nie. **1Kor 13:5** " *Die liefde soek nie sy eie belang nie.* "

Wanneer 'n oorgawe van beheer gemaak word moet dit beslis gedoen word sonder enige reserwe van moontlike terugkeer.

4. **BESEF DAT DIE UITEINDELIKE DOEL IS NIE OORWINNING NIE, MAAR GOD SELF.**

Slegs oorwinning oor sonde kan nie bevredig nie. Daar is selfs sondaars wat deur toewyding en wilskrag of uit vrees sondes laat vaar. Die leemte bly egter en word met "iets" anders gevul.

Elke mens is met 'n leemte of vakuum geskape. Slegs wanneer hierdie leemte met God gevul word vind ons rus en bevrediging. Daarom is die "dinge" waarmee die mens dit wil vul onbevredigend! **Fil 3:7,8** Nie godsdienste, werke, sport, lewensmaat, kinders, werk, vermaak, stokperdjie ens, kan dit vermag nie. Slegs 'n persoonlike verhouding met God kan dit vermag. Ons kan God ken! Hy wil deur ons geken word! **Jer 29:12-14; Joh 8:32,36**

2. DIE VRYHEID VAN DIE KRUIS

Joh. 8:36 " *Eers as die Seun julle vrymaak, sal julle werklik vry wees.* "

Judas 24 " *Aan Hom wat magtig is om julle van struikelinge te bewaar en julle onbevleek en met vreugde Sy heerlikheid te laat aanskou.* "

Fil.4:8-9.

Phi 4:8-9 Verder, broeders, alles wat waar is, alles wat eerbaar is, alles wat regverdig is, alles wat rein is, alles wat lieflik is, alles wat loflik is—watter deug en watter lof daar ook mag wees, bedink dit. En wat julle geleer en ontvang en gehoor en in my gesien het, doen dit, en die God van vrede sal met julle wees.

Ek moet kies om op die kruis te fokus. Wanneer ek dus nee sê vir versoeking en myself identifiseer met Christus, gee ek vir God die geleentheid om nie net die moeras te dreinnee nie, maar om die ondergrondse bron af te sny.

1. Die dood van Christus het baie Vermag Die kruis is die basis van ons vergifnis. Sonder vergifnis kan ware vryheid nie ervaar word nie. Die kruis is dus die basis van ons vryheid. Om werklik te waardeer wat Christus gedoen het moet ons vertrou raak met twee uitdrukkings, IN ADAM en IN CHRISTUS

a) In Adam beteken die mens het die prooi geword van sonde omdat die sondige natuur oorerflik is. Die mens kan homself nie help nie. Dit is so natuurlik soos 'n voël se vere wat uitspruit. Geen mens ontduik dit nie. **Rom.3:23**

b) Deur die dood van Christus word gelowiges oorgeplaas van "In Adam" na "In Christus" te wees. Die bande van die verlede word verbreek en Christus word geestelik gesproke jou nuwe voorouer. Daarom verwys Paulus meer as 100 keer na die term "In Christus". Die basis van 'n hele nuwe lewe.

c) Op die oog af lyk dit asof "In Adam" en "In Christus" maar net woordspeling is. Nadat ons Christus aangeneem het lyk ons nog dieselfde en tree ons ongelukkig heel dikwels nog dieselfde op.

d) Dink aan 'n kind wat aangeneem word. Die aanneming verander nie sy voorkoms of sy handeling nie. Indien hy egter uit 'n familie van slawe aangeneem word deur 'n Koningshuis, beerwe hy 'n hele nuwe reeks van verhoudings en waardes. **2Kor.5:17**

e) **Rom.6:11-12** herinner Paulus ons –

"Julle moet dus altyd onthou dat ook julle vir die sonde dood is, maar vir God lewe, omdat julle een is met Christus Jesus. Moet dan nie toelaat dat die sonde nog langer oor julle heerskappy voer nie en julle begeertes van julle sterflike, aardse bestaan laat gehoorsaam nie".

3. DIE KRAG VAN DIE GEES

Jare gelede toe slawerny in Jamaika verban was, was daar slawe in afgeleë gebiede wat onbewus was van die proklemasie. Hul eienaars het ook geswyg. Alhoewel hulle nog slawe was, was hulle werklik vry. So is daar baie mense, ongereddes maar ongelukkig ook gereddes wat nog soos slawe lewe. **Gal 4:4-7.**

Gal 4:4-7 Maar toe die volheid van die tyd gekom het, het God sy Seun uitgestuur, gebore uit 'n vrou, gebore onder die wet, om die wat onder die wet was, los te koop, sodat ons die aanneming tot kinders kan ontvang. En omdat julle kinders is, het God die Gees van sy Seun in julle harte

Ontdek Vrymaking van Hardnekkige Gewoontes

uitgestuur, en Hy roep: Abba, Vader!
nie, maar kind; en as jy kind is, dan
Christus.

Daarom is jy nie meer dienskneg
ook erfgenaam van God deur

A. DORS NA DIE HEILIGE GEES

John 7:37-39

Joh 7:37-39 En op die laaste dag, die groot dag van die fees, het Jesus gestaan en uitgeroep en gesê: As iemand dors het, laat hom na My toe kom en drink! Hy wat in My glo, soos die Skrif sê: strome van lewende water sal uit sy binneste vloei. En dit het Hy gesê van die Gees wat dié sou ontvang wat in Hom glo; want die Heilige Gees was daar nog nie, omdat Jesus nog nie verheerlik was nie.

B. ONTVANG DIE HEILIGE GEES

John 16:7

Joh 16:7 Maar Ek sê julle die waarheid: Dit is vir julle voordelig dat Ek weggaan; want as Ek nie weggaan nie, sal die Trooster nie na julle kom nie; maar as Ek weggaan, sal Ek Hom na julle stuur;

C. LEWE IN DIE HEILIGE GEES.

Gal 5:25 As ons deur die **Gees** lewe, laat ons ook deur die **Gees** wandel.

1 Kor. 6:12

1Cor 6:12 Alles is my geoorloof, maar nie alles is nuttig nie; alles is my geoorloof, maar ek sal my nie deur iets laat oorheers nie.

Kol. 2:6 "Soos julle dan Christus Jesus, die Here aangeneem het, wandel so in Hom".



SESSIE 5 : HOE OM DIE OORLOG TE WEN

TEKSVERS:

Joh. 8:36 "Eers as die Seun julle vrymaak, sal julle werklik vry wees."

INLEIDING

Sessie 1 – Verskil tussen versoekings en beproewings

Sessie 2 – 3 Beginsels – Moet Glo God is Goed

Moet weet ek het verantwoordelikheid

Moet Glo verlossing /vrymaking is moontlik

Sessie 3 – KRY KLAAR MET JOU VERLEDE – Hoe om skuldgevoelens te hanteer

SESSIE 4 – Beleef DIE VRYHEID VAN DIE KRUIS

4.1 Kry God se perspektief

4.2 Besef die vryheid van die kruis

4.3 Ontvang die krag

NOU Sessie 5 : HOE OM DIE OORLOG TE WEN

4 Stappe van oorwinning

1. Vernuwe jou denke
2. Trek aan jou wapenrusting
3. Oorwin jou gevoelens
4. Kry hulp

1. VERNUWE JOU DENKE

Eph 4:22 dat julle, wat die vorige lewenswandel betref die oue mens moet aflê wat deur die begeerlikhede van die verleiding te gronde gaan,

Eph 4:23 en dat julle **vernuwe** moet word in die gees van julle gemoed

Eph 4:24 en julle met die nuwe mens moet beklee wat na God geskape is in ware geregtigheid en heiligheid.

Het jy al jou hand seergemaak of gebreek en moes met die ander hand skryf – NET SO om 'n gewoonte te breek is nie maklik nie. Dit verg konsentrasie en herhaling. Trouens dieselfde metode hoe ek dit aangeleer het. Dit is 'n proses., die vorming van jou letters, jou handtekening ens. 'n Gebrek aan konsentrasie en daar doen jy dit weer soos voorheen.

Met sonde is dit in eie krag amper onmoontlik. Jy gee jou angs, jou onrus, jou begeerte vir die Here, net om dit later weer op jouself te neem. Jy vra God om jou humeur te beheer net om oomblikke later uit pure frustrasie jou humeur te verloor. Jy reken jouself dood vir wellus net om die volgende oomblik te verstar vir 'n foto van 'n half naakte vrou, of skalme geklede meisie op die strand. Jy bedoel so goed. Jy het jouself oor gegee aan God en tog neig jy so maklik na die ou gewoontes. Waarom?

1. **ONS VERSTAAN NIE ALTYD SO MOOI DIE BEGINSSEL VAN VERMANING NIE. Luk.11 :26**

Luk 11:24 **Wanneer die onreine gees** uit die mens uitgegaan het, gaan hy deur waterlose plekke en soek rus; en as hy dit nie vind nie, sê hy: Ek sal teruggaan na my huis waar ek uitgegaan het.

Ontdek Vrymaking van Hardnekkige Gewoontes

Luk 11:25 En hy kom en vind dit

uitgevee en versierd.

Luk 11:26 Dan gaan hy en neem

sewe ander geeste, slegter as

hy self, en hulle kom in en woon daar; en die laaste van daardie mens word erger as die eerste.

a) Nie een van ons kan die verkeerde volkome oorwin deur slegs afstand te doen van dit nie. Dit moet vervang word deur iets goed en regverdig. Fil 4:6-8

Phi 4:6 Wees oor niks besorg nie, maar laat julle begeertes in alles deur gebed en smeking met danksegging bekend word by God.

Phi 4:7 En die vrede van God, wat alle verstand te bowe gaan, sal julle harte en julle sinne bewaar in Christus Jesus.

*Phi 4:8 Verder, broeders, alles wat waar is, alles wat eerbaar is, alles wat regverdig is, alles wat rein is, alles wat lieflik is, alles wat loflik is—watter deug en watter lof daar ook mag wees, **bedink dit.***

c) Wat is die beste manier om lug uit 'n bottel te haal? Deur dit uit te suig met 'n pomp? Vul dit met water en die lug kom outomaties uit - vul ons gedagtes met die woord - deur die Heilige Gees - dan verloor sonde sy greep heeltemal.

2. BEREI VOOR VIR OORLOG.

Oorwinning oor sonde is moontlik, maar nie sonder kontak met bosesmagte nie. Ons is trouens konstant in konflik met die duiwel en sy engele. 2 Kor 10:3-6

2Co 10:3 Want hoewel ons in die vlees wandel, voer ons die stryd nie volgens die vlees nie;

*2Co 10:4 want die wapens van ons stryd is nie vleeslik nie, maar kragtig deur God om vestings **neer te werp,***

2Co 10:5 terwyl ons planne verbreek en elke skans wat opgewerp word teen die kennis van God, en elke gedagte gevange neem tot die gehoorsaamheid aan Christus,

2Co 10:6 en ons gereed hou om elke ongehoorsaamheid te straf wanneer julle gehoorsaamheid volkome is.

LET OP: GEDAGTES – SKANSE – PLANNE(REDENASIES) - VESTINGS

Dit is ons keuse watter metode ons gaan gebruik - die mens of God s'n. Paulus gee die versekering dat God se wapens magtig is - gebed, geloof, hoop, liefde die Woord en die Heilige Gees. **Ef 6:12-18**

Ons het die geestelike artillary om die vestings van die vyand in ons gedagtes neer te werp. Oppervlakige redenasies of verskonings, kragtige verbeeldings en verdraaide gesindhede kán ontwortel word. Militêre menouvers word deurgevoer volgens 'n spesifieke strategie. Wapens moet verstaan word voordat dit gebruik word. Dieselfde geld vir ons stryd teen die duiwel en sy magte.

GEBRUIK JOU WAPENRUSTING.

Eph 6:10 Eindelik, my broeders, word kragtig in die Here en in die krag van sy sterkte.

Eph 6:11 Trek die volle wapenrusting van God aan, sodat julle staande kan bly teen die liste van die duiwel.

Eph 6:12 Want ons worstelstryd is nie teen vlees en bloed nie, maar teen die owerhede, teen die magte, teen die wêreldheersers van die duisternis van hierdie eeu, teen die bese geeste in die lug.

Ontdek Vrymaking van Hardnekkige Gewoontes

Eph 6:13 Daarom, neem die volle sodat julle weerstand kan bied in julle alles volbring het, staande kan bly.

wapenrusting van God op, die dag van onheil en, nadat

Eph 6:14 Staan dan vas, julle lendene met die waarheid omgord, met die borswapen van die geregtigheid aan,

Eph 6:15 en as skoene aan julle voete die bereidheid vir die evangelie van vrede.

Eph 6:16 Behalwe dit alles neem die skild van die geloof op waarmee julle al die vurige pyle van die Bose sal kan uitblus.

Eph 6:17 **En neem aan die helm van verlossing** en die swaard van die Gees—dit is die woord van God—

Eph 6:18 terwyl julle met alle gebed en smeking by elke geleentheid bid in die Gees, en juis daartoe waak met alle volharding en smeking vir al die heiliges

JOU STRYD BEGIN DIE OOMBLIK AS JY WAKKER WORD

LET OP: TERWYL JULLE ...BY ELKE GELEENTHEID BID IN DIE GEES....

Rom 8:26 En net so kom ook die Gees ons swakhede te hulp, want ons weet nie reg wat ons moet bid nie, maar die Gees self tree vir ons in met onuitspreeklike sugtinge.

Rom 8:27 En Hy wat die harte deursoek, weet wat die bedoeling van die Gees is, omdat Hy ooreenkomstig die wil van God vir die heiliges intree.

Rom 8:28 En ons weet dat vir hulle wat God liefhet, alles ten goede meewerk, vir hulle wat na sy voorneme geroep is.

KWOTEER : Rom 8:35-39 Lees Ps 103, 144 of 145

Jam 4:7 Onderwerp julle dan aan God; **weerstaan** die duiwel, en hy sal van julle wegvlug.

3. OORWIN JOU GEVOELENS – TEM JOU WIL

Wanneer ons praat van gevoel word bedoel:

neigings, ingewings, verbygaande voorkeure en kortstondige drange.

EK MOET GEVOELEN HÊ". Daar moet 'n beginsel van balans wees, 'n lewe beheer deur die Heilige Gees, onder die gesag van die openbaarde woord van God.

Slaggate om te leef volgens jou gevoel

1. 'n Lewe wat op gevoel gebou word is 'n oop uitnodiging vir die sonde van ongehoorsaamheid.

Ek kan nie sonde doen ...net oor ek so voel nie
Ek kan nie kerk toe gaan ...net as ek so voel nie
Ek kan ook nie vergewe...net as ek so voel nie

2. Die volgende gevaar om te lewe volgens ons gevoel is dat ons dan geneig is om ons leerstellings van ons gevoel te verkry.

a) Indien jy dink God is by jou omdat Hy so naby voel, sal jy ook glo dat Hy jou verlaat het omdat Hy so ver voel Heb.13:5b.

Die sekerheid van God se teenwoordigheid is deur geloof en nie volgens my gevoel nie.

b) Al staan ons hoe sterk geestelik gebeur dit tog dat ons soms voel dat die moeilikheid is bo ons krag en dat ons alle hoop wil laat vaar. Selfs Paulus het dit ondervind, 2 Kor.1:8,9.

Ontdek Vrymaking van Hardnekkige Gewoontes

2Co 1:8 Want ons wil nie hê, broeders, dat julle onbekend moet wees met ons verdrukking wat oor ons in Asië gekom het nie, dat ons dit bo ons krag uitermate swaar gehad het, sodat ons selfs aan ons lewe gewanhoop het.

2Co 1:9 Ja, ons het al self by onself die doodvonniss oor ons gehad, sodat ons nie op onself sou vertrou nie, maar op God wat die dode opwek;

Dit het gebeur omdat hulle vir 'n oomblik op hul gevoel gesteun het.

2 Kor.2:12,13.

Toe Christus die kruis nader, was Hy verskeie kere versoek om dit te laat vaar

c. Emosies fluktueer. Vandag voel jy goed, vanaand kan jy nie slaap nie, môre lyk alles so doelloos ens. Sulke oomblikke is beslissende toetse om te bepaal of ons wandel deur die geloof of emosies.

3. 'n Derde gevolg om te leef volgens jou gevoel is jy ontwikkel die sonde van uitstel.

Jy moet 'n vriend besoek in die hospitaal, 'n belangrike oproep maak, 'n brief skryf ens. Jy weet wat jy moet doen, maar vir een of ander rede dwaal jy rond, kyk TV in plaas van te doen wat belangrik is. Van uitstel kom afstel. - Hoekom stel ons so maklik uit?

VOORBEELD:

'n Vrou mag moontlik neerslagtig wees oor die baie huiswerk wat sy het om te doen. Sy hoop dat sy eendag lus voel om te stryk, matte te suig en al die goed optel wat so rondlê. Sy voel egter nie lus om dit vandag te doen nie. Daar sal in elk geval môre weer werk wees. Sy reageer op haar gevoel, gaan lê op die rusbank en kyk TV. Aangesien sy doen wat sy voel om te doen behoort sy gelukkig te wees. Dis egter nie die geval nie. Skuldgevoelens daal op haar neer, die werk hoop op, haar man en kinders raak ontevrede en sy raak so vêr agter dat dit hopeloos lyk om te probeer inhaal. Haar frustrasie sal haar nooit verlaat totdat sy kies om te doen wat sy veronderstel is om te doen nie, of sy voel al dan nie.

Die oomblik wanneer ons oorlog verklaar teen sonde wat ons beset, bots ons teen ons gevoel, gewoonlik negatiewes. Wees voorbereid vir 'n gevoel van hulpeloosheid, die idee dat jy die prooi is van omstandighede en begeertes waaroor jy geen beheer het nie. Hierdie gevoel is egter die sonde van ongeloof in 'n ander vorm. Dit is een manier wat Satan gebruik om ons te baat glo dat God ons nie kan of wil help nie.

Spoedig voel ons ontmoedig en moedeloos.

A. Die voorbeeld van Christus oor hoe om ons gevoelens te hanteer.

Jesus Christus, as volle mens en volle God het alle menslike emosies ervaar. Heb. 4:5. Hy het geween by die graf van Lazarus. Toe Hy voor die geweldige opdrag staan van die sonde van die ganse mensdom op Hom te neem, en in ons plek nie net as uitgeworpene te sterf nie maar ook die tweede dood (hel) in te gaan namens ons. Heb.5:7.

Hy het egter nie Sy laaste ure in selfbejammering deurgebring en Sy lot beklae nie. Hy het die ondervinding konstruktief hanteer en sodoende vir ons 'n model nagelaat.

1. Christus het Sy gevoelens erken. Mat.26:37-38

2. Christus het vir die ondersteuning van vriende gevra.

3. Christus het geweet dat Sy emosionele lyding Hom nie van Sy Vader se liefde of

erkenning sou skei nie.

4. Christus het geweet dat die Seën van God volg op Gehoorsaamheid. Heb.12:2.

Heb 12:1 Daarom dan, terwyl ons so 'n groot wolk van getuies rondom ons het, laat ons ook elke las aflê en die sonde wat ons so maklik omring, en met volharding die wedloop loop wat voor ons lê,

Heb 12:2 die oog gevestig op Jesus, die Leidsman en Voleinder van die geloof, wat vir die vreugde wat Hom voorgehou is, die kruis verdra het, die skande verag het en aan die regterkant van die troon van God gaan sit het.

Ons gevoel moet ons handeling of aksie volg en nie andersom nie.. Dit is 'n wils besluit.

OM JOU WIL TE TEM

Het jy al self of iemand hoor sê, "Ek het net nie die wilskrag om dit te doen nie". Hoe frustrerend is dit nie as jy weet wat jy moet doen en dit nogtans nie doen nie. Die gaping tussen kennis en die uitvoering daarvan is dikwels 'n verleentheid.

Die wil van die mens kan gedissiplineer word. Dit is nie nodig dat jy doelloos soos 'n kurkprop op 'n rivier deur die lewe hoef te gaan nie. Ons kan leer om verantwoordelike besluite te neem en nee te sê vir die weg van minste weerstand.

1. WAT IS JOU WIL?

Jou wil is jou besluitnemings aanleg of fakulteit. Jou emosies gee uitdrukking aan hoe jy voel; jou gedagte sê wat jy weet; maar jou wil vertel jou wat jy wil hê. Matt. 26:41
Mat 26:39 En Hy het 'n bietjie verder gegaan en op sy aangesig geval en gebid en gesê: My Vader, as dit moontlik is, laat hierdie beker by My verbygaan; nogtans nie soos Ek wil nie, maar soos U wil.
Mat 26:40 En Hy kom by die dissipels en vind hulle aan die slaap, en Hy sê vir Petrus: So was julle dan nie in staat om een uur saam met My te waak nie?
Mat 26:41 Waak en bid, dat julle nie in versoeking kom nie. Die gees is wel gewillig, maar die vlees is swak.

Voorbeeld: Die alarm gaan 6 uur af en jy weet wat dit beteken. Jou liggaam voel egter anders oor die saak. Jou wil moet nou 'n besluit neem, want nie beide liggaam en gedagtes kan bevredig word nie. Daar is net 'n paar minute om te besluit of anders word jy heelwat later wakker met 'n skok.

c). Aan ons self oorgelaat sal ons nooit vir God kies nie.

Rom. 3:10 - 11

Rom 3:10 soos geskrywe is: Daar is niemand regverdig nie, selfs nie een nie.

Rom 3:11 Daar is niemand wat verstandig is nie, daar is niemand wat God soek nie.

d) Die moderne mens het 'n obsessie om vry te wees. Daar is egter geen vryheid buite Christus nie. Al wat buite Christus heers is selfsug en dit veroorsaak gebondenheid.

2. DIE BASIS VAN JOU KEUSE.

b) Christus se Voorbeeld.

Joh 6:38 Want Ek het uit die hemel neergedaal, nie om my wil te doen nie, maar die wil van Hom wat My gestuur het.

Christus het geweet waar Hy vandaan kom en wat Sy doel op aarde was. Nie om Sy eie wil nie maar die wil van die Vader te doen.

Die drie vlakke van oorgawe in 'n Christen se lewe is:

- a) Toewyding aan God in Christus.
- b) Toewyding aan die Liggaam van Christus.
- c) Toewyding aan die goeie werke wat God vir ons voorberei het.

4. JOU WIL IS JOU BEHOEFTE OM TE HÊ.

. Die Woord sê, "wanneer ons swak is dan is ons sterk". Wanneer ons wil aan God onderwerp word ontdek ons die bron om te doen wat God verlang.

Ps. 51:8, 12 & 19.

4. KRY HULP

A. Voorbedding van Christus

Daar is 'n baie belangrike Bybelse beginsel wat ons nie moet vergeet nie: Die Christelike lewe kan nie suksesvol op ons eie uitgeleef word nie.

Sukses of mislukking kan nie onafhanklik van God of die liggaam van Christus ondervind word nie. Indien wel is ons nie werklik deel van Sy liggaam nie.

Ons sonde is nooit 'n privaat saak wat net onself raak nie. Die ondersteuning en voorbedding van God se mense en meer belangrik, van Christus is noodsaaklik. **1 John. 2:1 & 2**

1Jo 2:1 My kinders, ek skryf hierdie dinge aan julle, dat julle nie moet sondig nie; en as iemand gesondig het, ons het 'n Voorspraak by die Vader, Jesus Christus, die Regverdige.

1Jo 2:2 En Hy is 'n versoening vir ons sondes, en nie alleen vir ons s'n nie, maar ook vir dié van die hele wêreld.

Wanneer 'n ramp tref, is die mense wat 'n soortgelyke ervaring gehad het, diegene wat die meeste ondersteuning kan bied.

1. Dit is verblywend om te weet dat iemand anders het soortgelyke omstandighede oorleef.
2. Almal van ons wil iemand ontmoet wat weet hoe ons voel.

Christus kwalifiseer in albei gevalle. Hy het elke versoeking en beproewing ervaar waarmee ons gekonfronteer word. Heb. 2:17, 18; 4:15. Meer nog het Hy vernedering en pyn van die kruis ervaar wat baie van Sy kinders nooit sal deurmaak nie. Die ergste was die afgrysligheid van die sonde wat op Horn uitgegiet was. 2 Kor. 5:21

Die gevolg van Sy bereidwillige onderwerping aan die kruis, sonde en die dood was verwerping deur God en mens. John. 19:15; Luk. 17:25; Mat. 27:46.

Daarom kan Jesus vandag uit Sy hart sê, "Ek weet hoe jy voel", want Hy het dit veller ervaar. Ons kan nie die dood alleen binnegaan en veilig anderkant arriveer nie! Christus as mens is die enigste persoon wat dit suksesvol kon regkry. Heb. 2:14 & 15. In Hom kan ons dit ook doen!

'n Voorbeeld van die krag van Sy voorbidding kan gesien word in die lewe van Petrus. Luk. 21:31-34.

1. Satan word toegelaat om Petrus te sif. Daardeur ontdek Petrus dat daar koring en kaf in sy lewe is. Kyk ook na Job se geval Job 1:12; 2:6.

2. Jesus se gebed word verhoor en dra Petrus deur, Luk. 22:62. Na sy bekering kon hy ander help en versterk. 1 Pet 1:6 & 7.

3. Net soos Petrus word ons vandag nog deur dieselfde louterings proses gestuur om van die kaf en onsuiverheid ontslae te raak. Die troos is dat die Here altyd daar is om ons deur te help. Heb. 2:18 Ons sal ook nie bo ons kragte versoek word indien ons in Hom bly nie. 1 Kor. 10:11-13; Rom. 5:20b; Rom. 6:1 & 2.

B. Voorbidding van die Gelowiges.

Net soos wat die Here Jesus vir Sy dissipels in Getsemane gevra het om saam met Hom te waak en bid, verlang Hy dat ons vandag nog vir medegelowiges sal intree.

Mark 14:33 - 38.

Soms het ons die gebeds ondersteuning van mede gelowiges nodig om met sekere sondes te breek, veral waar daar verslawing is aan alkohol, verdowingsmiddels, seksuele wangedrag of kalorieë.

God gee soms nie net eenvoudige oorwinning oor 'n saak nie omdat Hy wil hê ons moet ons onafhanklike gees prys gee. Die Woord leer ons dat almal lede van 'n liggaam is en elkeen se handeling en funksie die ander sal beïnvloed. 1 Kor. 12:12, 15, 21-26. Indien 'n tand pyn voel die hele liggaam dit.

Het jy al ooit 'n mense hand gesien wat geampiteer is? Dit lyk grusaam. Goed saamgevoeg aan die arm is dit nie alleen hoogs bruikbaar nie maar ook mooi. Die verskil lê in die verhouding wat dit met die liggaam het. Soortgelyk het geen lid van die liggaam van Christus enige waarde wanneer dit afgesny is nie. Om my versoekings en beproewings met lede van die liggaam te deel is vernederend en dit tas my trots aan. Daarom is dit noodsaaklik om God se mense te leer ken. Dit kan slegs deur gemeenskap plaasvind.

Uit die groot groep kan daar dan vertrou ontwikkel tussen individue wat in tye van nood kan saamstaan in gebed. Matt. 18: 19 & 20. By 'n man en vrou in huweliks verband werk hierdie beginsel nog sterker.

