

# GENESING VAN 'N GERBROKE HART

Sewe Stappe om van Rou te Herstel



Deur Timothy R. Jennings, M.D.

# GENESING VAN 'N GEBROKE HART

Sewe Stappe om van Rou te Herstel



Deur Timothy R. Jennings, M.D.



**Genesing van 'n Gebroke Hart:**  
**Sewe Stappe om van Rou te Herstel**  
Deur Timothy R. Jennings, M.D.

Vertaling en proeflesing deur Jacques van den Heever, Rene Winter, Jolanda Niemann, Johan van den Heever  
Redakteur: Jacques van den Heever  
Gepubliseer deur: Lennox Publishing

Kopiereg © 2026 deur Come and Reason Ministries. Alle regte voorbehou.

4922 La Collina Way, Suite 100  
Collegedale, TN 37363  
comeandreason.com  
southafrica@comeandreason.com  
423-661-4734

Uitgegee in Suid Afrika.

Skrifaaanhalings gemerk "NLV" is geneem uit die Nuwe Lewende Vertaling © 2006. Gebruik met toestemming van Christelike Uitgewersmaatskappy, Posbus 1599, Vereeniging, 1930. Alle regte voorbehou.

Skrifaaanhalings gemerk "AFR53" is geneem uit die Bybel in Afrikaans 1933/1953-vertaling © Bybelgenootskap van Suid-Afrika 1933, 1953. Digitale uitgawe © Bybelgenootskap van Suid-Afrika 2012. Gebruik met toestemming. Alle regte voorbehou. [www.bybelgenootskap.co.za](http://www.bybelgenootskap.co.za) / [www.biblesa.co.za](http://www.biblesa.co.za). Kontak: [copyright@biblesociety.co.za](mailto:copyright@biblesociety.co.za)

Skrifaaanhalings gemerk "AFR83" is geneem uit die Bybel in Afrikaans 1983-vertaling met herformulerings tot en met 1992 © Bybelgenootskap van Suid-Afrika 1983, 1992. Gebruik met toestemming. Alle regte voorbehou. [www.bybelgenootskap.co.za](http://www.bybelgenootskap.co.za) / [www.biblesa.co.za](http://www.biblesa.co.za). Kontak: [copyright@biblesociety.co.za](mailto:copyright@biblesociety.co.za)

Skrifaaanhalings gemerk "AFR20" is geneem uit die Bybel in Afrikaans 2020-vertaling © Bybelgenootskap van Suid-Afrika 2020. Gebruik met toestemming. Alle regte voorbehou. [www.bybelgenootskap.co.za](http://www.bybelgenootskap.co.za) / [www.biblesa.co.za](http://www.biblesa.co.za). Kontak: [copyright@biblesociety.co.za](mailto:copyright@biblesociety.co.za)

Dr. Jennings is 'n raads gesertifiseerde psigiater en 'n Distinguished Life Fellow van die American Psychiatric Association, stigter en president van Come and Reason Ministries, mediese direkteur van die Honey Lake Clinic, en outeur van talle boeke, insluitend *The God-Shaped Brain*, *The God-Shaped Heart*, en *The Aging Brain*, waarin breinwetenskap met Bybelse beginsels geïntegreer word om genesing vir die verstand te bring.

ISBN: 978-1-0492-6856-9



## Dit was

Oujaarsaand 1993 toe my hart in stukke gebreek het. Ek was gestasioneer by Fort Gordon, Georgia, en was besig om my laaste jaar van psigiatriese opleiding te voltooi. In die somer van daardie jaar het ek en my eerste vrou ons sesde huweliksherdenking gevier, en soos die Nuwe Jaar nadergekom het, het ek uitgesien na die moontlikhede wat 1994 vir ons ingehou het—my graduasie van psigiatriese opleiding, die hoogtepunt van meer as 'n dekade se harde werk en opoffering, en die begin van my loopbaan as 'n volwaardige, onafhanklike weermag-psigiatr.

Oujaarsaand was veronderstel om eintlik 'n tyd van feesviering te wees, maar dit het nie so uitgedraai nie.

Op 31 Desember 1993 het my huwelik basies tot 'n einde gekom—my vrou het uitgetrek en egskeidingsdokumente is ingedien. Ek het daardie noodlottige dag met 'n swaar hart werk toe gegaan, wetende dat wanneer ek huis toe sou gaan, die huis leeg sou wees, die kat sou weg wees, en dat ek, in plaas daarvan om met 'n warm drukkies verwelkom te word, net 'n koue leë stilte sou ervaar.

Die nuwe jaar het skielik nie meer so helder gelyk nie—maar net toe ek gedink het dit is sleg, het dit nog baie erger geword.

Om 11:00 am is ek geroep om die hospitaaloperateur onmiddellik te bel.

Ek het gebel en is deurgesit na 'n verpleegster in die noodeenheid van 'n hospitaal in Chattanooga, Tennessee. Met angstige besorgdheid in haar stem het die verpleegster vir my gesê dat my vader oorlede is. Hy het 'n noodlottige aritmie gehad.

Ek kon die nuus skaars verwerk terwyl die verpleegster my verseker het dat hulle alles moontlik gedoen het, dat hy per ambulans hospitaal toe gebring is, dat hulle KPR gedoen het en hom verskeie kere defibrilleer het, maar sy hart wou net nie weer begin klop nie.

My pa was oorlede op 57. My vrou was besig om uit te trek.

My keel het toegetrek. Ek kon nie praat nie. Ek het begin huil.

Het jy al ooit seergekry? Was jou hart al gebreek? Het jy al pyn ervaar wat só intens was dat dit gevoel het asof jou binnegoed uitgeruk word? Hartseer so diep dat jy seker was jy sal nooit weer die sonlig van geluk sou beleef nie?

Ek kan jou uit my eie ervaring vertel: wat ook al jou hartseer, wat ook al jou pyn, wat ook al jou ontmoediging is—dit kán genees.

Maak nie saak hoe erg die pyn is nie—moenie opgee nie. Maak nie saak hoe diep of donker die depressie is nie, moenie ingee nie. Maak nie saak hoe hoog die helse skaduwees van wanhoop is nie, moenie opgee nie.

In plaas daarvan, onthou as jy Jesus vertrou, en jouself oorgee aan sy sorg, kan jy nooit in 'n krisis beland wat buite sy vermoë is om jou te genees, vry te maak en te red nie.

Wat ook al ons situasie is, Jesus is ons goddelike Helper; en as ons Hom vertrou, sal Hy ons na vrede toe lei. Wat ook al ons probleme is, Jesus is ons Raadsman en sal die perfekte oplossing voorsien. Wat ook al ons hartseer, verlies, droefheid of rou is, ons het 'n oneindige, vertroostende Vriend wat langs ons sal staan, ons styf vashou terwyl Hy die gebreekte stukkie van ons hart herbou—sterker as ooit tevore!

Ek kan *met sekerheid* sê dat dit God se begeerte is om jou wonde te genees, om jou gebroke hart te herstel, jou pyn te verwyder, en om jou heel te maak!

Maar sy genesing is nie towerkrag nie.

Sy ware genesing is die uitwerking van waarheid, wat binne die realiteit van jôu wese werk—jou hart, jou gedagtes/verstand, jou karakter en jou ervaring. Daarom sal God nie, Hy kan nie, sonder jou toestemming en samewerking in jou hart en verstand inbreek en dinge regmaak nie—nie sonder jou keuse om Hom te vertrou, om “ja” te sê, en om sy genesende oplossing in jou lewe toe te pas nie.

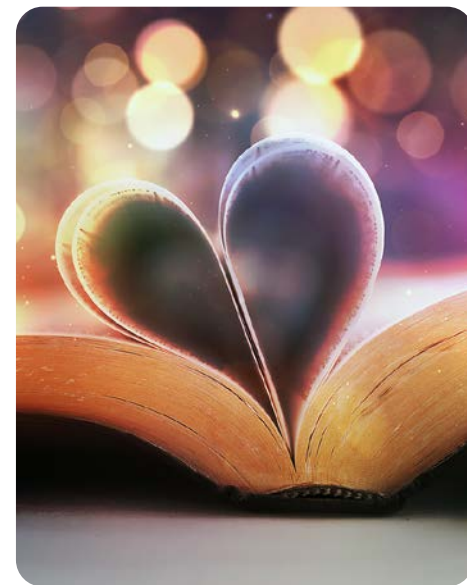
Hoekom nie?

Want as God sy krag sou gebruik om veranderinge in jou hart en verstand te maak wat jy nie self gekies het nie, dan sal Hy jou individualiteit vernietig, en jou unieke persoonlikheid uitvee en jou óf in 'n robot verander óf 'n heeltemal nuwe wese in jou plek skep.

God het jou te lief om dit te doen!

Daarom werk God volgens sy metodes—waarheid, liefde en vryheid—om ons na besluitspunte te lei waar ons self kies om sy krag en teenwoordigheid te omhels en in ons toe te laat, en sodoende transformasie en genesing van al ons geestelike, emosionele en geestelike wonde ervaar.

Hierdie kort tydskrif bespreek sewe stappe wat ons kan neem om met God saam te werk, sodat ons hier en nou ware, blywende genesing van ons harte kan ervaar. Terwyl jy hierdie stappe biddend deurlees, vat jou tyd, dink diep oor elkeen en oorweeg hoe jy dit op jôu lewe kan toepas.







## STAP EEN Wees eerlik.

**Soos wat ons genesing** soek vir ons emosionele wonde, is daar belangrike lesse wat toepaslik is waaruit ons kan leer vanuit die proses van genesing van ons fisiese wonde.

Byvoorbeeld, sodra 'n fisiese besering plaasgevind het—bv 'n snywond—kan ons dit nie ongedaan maak nie. Ons kan nie tyd terugdraai nie. Ons kry nie 'n "terugneem" of "oordoen" nie.

Sodra ons gewond is, het ons slegs drie opsies wat vir ons beskikbaar is:

- Ons kan die wond so effektief as moontlik behandel om die genesing so vinnig as moontlik te bevorder—die wond skoonmaak, ontsmet, toewerk, antibiotika toedien en verbande gereeld vervang totdat dit genees.
- Ons kan dit ignoreer—"Ek's is reg. Dit is oukei. Ek het niks nodig om te doen nie."
- Ons kan dit besmet en vererger—grond of mis daarin vryf.

Dieselfde geld vir emosionele wonde. Wanneer ons harte gebreek is, wanneer ons verlies ly, wanneer ons emosioneel seerkry en pyn ervaar, kry ons nie 'n oordoen nie; ons kan nie teruggaan en die verlies ongedaan maak nie. Ons het weer net drie opsies:

- Ons kan die emosionele besering, wond of verlies op die mees effektiefste manier behandel om genesing so vinnig as moontlik te bevorder.
- Ons kan dit ignoreer.
- Ons kan dit infekteer/vererger.

Toe "Jessica" my die eerste keer by die praktyk kom sien het, was sy depressief, het nie geslaap nie, sy het nie geëet nie, en het die hele tyd gehuil.

Sy was 27 en het 'n 13-maande oue baba gehad. Ses maande tevore het sy wakker geword en haar man dood langs haar in die bed gekry. Hy het in sy slaap aan 'n dodelike hartaritmie gesterf.

Jessica het haarself vir sy dood geblameer. Sy het vir haarself gesê: "As ek wakker was, sou ek gehoor het hoe hy ophou asemhaal. As ek wakker was, kon ek KPR gedoen het. Dit is my skuld dat my man dood is." Sy het konstant aan hom gedink, soos hy daar gelê het, koud en blou.

Na sy dood het sy 'n beursie laat maak met sy foto daarop en dit oral saamgedra. Sy het foto's van

hom in elke kamer van die huis opgehang. Sy het die hele tyd aan hom gedink.

Uiteindelik het sy vir haarself begin sê: "Ek kan nie sonder hom aangaan nie. Ek moes saam met hom gesterf het." Sy het selfmoord oorweeg.

Jessica was seergemaak, gewond en gebroke. Sy het werklike verlies beleef, en sy kon daardie verlies nie ongedaan maak nie. Sy kon nie die geskiedenis terugdraai nie.

Sy het net drie opsies gehad.

En, ongelukkig, in plaas daarvan om alles te doen om so vinnig en effektief as moontlik te werk om genesing te bring, was Jessica besig om haar verlies te infekteer met leuens, verdraaiings en optrede wat haar pyn vererger, haar denke verwar en genesing verhinder het.

Jesus het gesê: "En julle sal die waarheid ken, en die waarheid sal julle vrymaak" (Johannes 8:32 AFR83). Jesus se woorde oor die waarheid wat vrymaak, is nie beperk tot geestelike waarhede en verlossing nie. Wat ook al die probleem is—waarheid genees.

Die waarheid is nie altyd aangenaam nie—dit kan selfs pynlik wees, soos die waarheid dat jy iemand verloor het. Maar om eerlik te wees, om deur die waarheid te werk, bring genesing en maak ons vry—vry van pyn, lyding, hopeloosheid en mismoedigheid. Vry om weer voluit aan die lewe deel te neem.

Ek het nog 'n pasiënt gehad, "Joe," wat besig was om van dikdermkanker te sterf. Dit was te laat vir behandeling, te wyd verspreid om te genees. Hy was sterwend.

Hy het my vertel dat dit 4 jaar vroeër begin het toe hy bloed in sy stoelgang gesien het. Hy het gehuiwer om dokter toe te gaan, omdat hy bang was dat dit kanker mag wees. Hy het vir homself gesê: "Dis net aambeie."

Joe het drie opsies gehad toe hy die bloeding gesien het:

- Wees eerlik—gaan dokter toe, identifiseer die ware oorsaak en hanteer dit om so gou as moontlik genesing te bring.
- Ignoreer dit.
- Infekteer dit.

Joe het ongelukkig gekies om dit te ignoreer.

Teen die tyd dat sy simptome só erg geword het dat hy dit nie meer kon ignoreer nie, het die kanker versprei en sy toestand was terminaal.

Joe se verhaal lig 'n kragtige lewenswaarheid uit:

**Ons kan die waarheid nooit vermy nie—  
ons kan net die dag uitstel wanneer ons dit in die gesig moet staar.**

Hoe langer ons uitstel om die waarheid te hanteer, hoe erger is die probleem gewoonlik wanneer

die realiteit ons dwing om dit te konfronteer.

Dit is die waarheid wat genees en vrymaak.

Nog 'n pasiënt, "John," kon nie slaap nie, kon nie eet nie en het dikwels gehuil. Hy het soos 'n verloorder, en 'n mislukkeling gevoel omdat sy vrou van sewe jaar hom pas vir 'n ander man verlaat het.

John het homself blâmeer en daaroor begin broei: *"Miskien as ek meer geld gemaak het, as ek langer was, as ek vir haar meer geskenke gekoop het, haar op meer vakansies gevat het, sou sy my nie gelos het nie."*

John se hart was gebroke, hy het seer gehad, hy was depressief en mismoedig. Hy wou nie hierdie werklikheid gehad het nie—hy wou sy ou lewe terughê, die lewe waarin sy vrou hom liefgehad het en lojaal was.

Maar hy was nie eerlik met homself nie.



In plaas daarvan om die waarheid te herken en daardeur te werk—dat sy vrou se keuses 'n weerspieëling van haar karakter is en nie van syne nie—was John besig om sy gebroke hart te infekteer met verdraaiings oor homself wat nóg meer pyn veroorsaak het en genesing verhinder het.

John het dit gedoen omdat hy die verlies ongedaan wou maak. Hy wou tyd terugdraai. Hy wou sy vrou terughê. Op 'n onderbewuste vlak het hy die waarheid, die werklikheid, geweet: dat die enigste persoon wat die krag gehad het om homself te kon verander, hyself was. So, eerder as om eerlik te wees dat sy vrou se gedrag 'n openbaring van haar onbetroubare karakter is, het

hy maniere begin uitdink watter dinge hy in homself kan verander om die verlies om te keer.

Maar fantasie, verbeelding, wense en hoop verander nie die werklikheid nie. John kon nie genees voordat hy eerlik met homself was nie.

Dit is die waarheid wat genees en vrymaak.

As jy seergekry het, as jy in pyn is, as jy iemand verloor het, hetsy deur egskedding of die dood, of as jy ander emosionele wonde opgedoen het, aanvaar die realiteit dat alle genesing met die waarheid begin. Wees eerlik met jouself, jou situasie en jou verlies, en maak die keuse om eerlik te wees—en die waarheid is dat die geskiedenis nie teruggedraai kan word nie, so kies om alles in jou vermoë te doen om genesing so vinnig as moontlik teweeg te bring.

En dit bring ons by nog 'n lewenswaarheid:

**Sodra daar 'n breuk of wond van enige aard is, is daar geen pynvrye opsies nie!**

Die enigste opsie is om te genees of nie te genees nie—en beide is pynlik.

Sodra 'n been gebreek is, kan dit nie ongebrek word nie; die geskiedenis kan nie teruggedraai word nie. Die enigste opsies is om te genees of nie te genees nie. Ongelukkig is die genesingsproses—spalk, operasie, fisioterapie—pynlik, maar *nie skadelik nie*.

Aan die ander kant, om die genesingsproses te weier omdat die proses seermaak, vermy nie pyn nie; dit laat jou in chroniese pyn *en* in 'n gestremde toestand.

Dieselfde met emosionele wonde. Sodra hulle bestaan, is daar geen pynvrye opsies nie. Die enigste opsie is om te genees of nie te genees nie—en beide is pynlik.

Die meeste mense met fisiese wonde besef dit intuïtief en sal die tydelike pyn wat met die genesingsproses gepaard gaan, verdra. Ongelukkig, wanneer dit by emosionele wonde kom, weier mense dikwels om die tydelike pyn wat met genesing gepaard gaan, te verdra—insluitend die pyn wat met eerlikheid saamgaan.



In plaas daarvan maak hulle keuses om die pyn te probeer vermy. Maar dit verleng net die lyding *en* lei na geestelike en emosionele gestremdheid.

## Verborgte Verliese

In die nadraai van 'n verlies is daar dikwels bykomende verliese wat agter die pyn van die primêre verlies wegkruip en wat mense sukkel om te herken en deur te werk. As hierdie verborge verliese nie aangespreek en opgelos

word nie, verhinder dit genesing. Verborgte verliese sluit dinge in soos verlies aan kontak met familie (skoonfamilie, stiefkinders), vriende of kerkfamilie; of die verlies van 'n huis, sosiale rolle of lewenstyl.

Wanneer 'n eggenoot sterf, rou die oorblywende maat nie net oor die fisiese verlies nie, maar moet ook die verlies van hul rol in die familie verwerk—die hartseer om nie meer 'n man of 'n vrou van 'n lewensmaat te wees nie. Ander kan, bo en behalwe die verlies van die maat self, kontak met stiefkinders of skoonfamilie verloor, wat die rouproses vererger. Vanweë finansiële verlies is ander dalk gedwing om te rou oor die vakansies wat hulle nie meer kan bekostig nie of oor die huis waarin hulle saam met hul maat gewoon het.

Genesing vereis dat ons eerlik is oor die realiteit van hoe, dit wat ons verloor het, ons lewens verander het; en dat ons ook oor hierdie addisionele verliese rou en ons dan weer herbelê in die soeke na betekenis en doel in ons nuwe omstandighede.

## Botsende Emosies en Valse Skuld

Nog 'n leuen wat die hart van 'n treurende mens kan infekteer en valse skuldgevoelens kan

aanwakker, kom uit botsende emosies wat ervaar word nadat 'n geliefde na 'n lang, pynlike en uitputtende mediese aftakeling sterf—soos 'n maat wat aan kanker of Alzheimer sterf.

Soms is die rou oor die verlies van die familielid vermeng met 'n onverwagte gevoel van verligting. As hierdie botsende emosies nie versigtig uitmekaar gehaal en eerlik verwerk word nie, kan die emosie van verligting veroorsaak dat mens valse skuldgevoelens ontwikkel: *“Hoe kan ek verlig wees dat my ma dood is? Ek is die slegste dogter ooit.”*



Maar die waarheid is dat die verligting nie kom omdat die geliefde dood is nie; dit kom omdat jy weet dat jou geliefde nie meer ly nie en omdat jy self nou kan rus, dat jy nie meer die swaar las dra om vir hom/haar te sorg nie, om te sien hoe, ongeag hoeveel liefde, sorg en behandeling gegee word, hulle stadig maar seker agteruitgaan.

Ja, jy is lief vir hulle. Ja, jy sal hulle mis. Ja, jy rou.

Maar dit is net so waar dat dit 'n verligting is dat hulle nie meer ly nie en dat die las van jou skouers afgehaal is. Moenie hierdie gevoel van verligting verwar met die leuen dat jy jou geliefde dood gewens het nie!

Ek het baie pasiënte gehad wat vasgevang was in hierdie strik. Ek vra hulle dan:

*“As jou geliefde nog geleef het, en ek het twee knoppies teen die muur gehad—as jy die een druk, word jou geliefde volkome gesond en herstel tot 'n sprankelende lewe; as jy die ander een druk, sterf hulle—watter knoppie sou jy druk?”*

Wanneer hulle onmiddellik sê dat hulle die knoppie sal druk wat hul geliefde gesond maak, besef hulle die waarheid: hulle is nie bly oor hul geliefde se dood nie en het dit nooit gewens nie. Hulle is eerder verlig dat die lyding verby is. Hierdie waarheid bevry hulle van die valse skuldgevoelens, wat hulle geglo het dat hulle gewens het hulle geliefde moet sterf, wat hul emosionele wond “geïnfekteer” het. Nou is hulle vry om oor die verlies te treur en hul hart te laat genees.

Wanneer ons treur, is dit belangrik om eerlik te wees oor die omvang en aard van dit waaroor ons rou. Weier om leuens te glo. Kom tot terme met die nuwe realiteit van jou bestaan—dit kan 'n baie pynlike proses wees.

Maar om die waarheid te vermy omdat dit pynlik is, sal nie genesing bring nie.

As jy van verlies wil genees, om jou gebroke hart te genees, lees verder—maar verstaan eers dat genesing slegs moontlik is as jy kies om die ongemak te verdra wat daarmee gepaard gaan om die werklikheid van jou verlies in die gesig te staar—wat ons bring by stap twee ...



## STAP TWEE

Staan jou man en moenie weg-hardloop nie, selfs al is dit pynlik.

### Dit is 'n natuurlike reaksie

om van pynlike stimuli weg te ruk—soos wanneer jy 'n warm stoof aanraak. Maar dieselfde reaksie, as dit nie intelligent teengestaan word nie, sal maak dat ons selfs van iemand sal wegtrek wat besig is om ons te help, as dit wat hulle doen ons seermaak.

Toe ek as intern in 'n noodeenheid gewerk het, het pasiënte gereeld opgedaag met simptome van blindedermonsteking. Hulle het geweet iets is verkeerd, want hulle het pyn gehad. Hulle was bang en wou hulp hê; daarom het hulle na die NOOD EENHEID gekom!

Maar in byna elke geval, wanneer die chirurg wat hulle kon help, hul maag ondersoek het deur daarop te druk om 'n akkurate diagnose te maak, het die pasiënt se hand refleksief beweeg om die chirurg se hande weg te stoot. Hoekom dit doen as hulle hulp wou hê?

Omdat dit seergemaak het om die waarheid van die probleem te ontdek! En ons wil natuurlik dinge wat seermaak, vermy, selfs wanneer ons wêet die proses is goed vir ons—soos om 'n diagnose te bevestig wat tot lewensreddende sorg kan lei. (Onthou Joe?)



Dieselfde gebeur in die gesig van emosionele verlies.

Ons wil nie seerkry nie; ons wil nie ly nie. Ons wil heel en gesond wees; ons wil hulp hê. Ons weet dalk selfs dat ons die verlies nie kan ongedaan maak nie en dat ons eerlik met onself moet wees. Tog hardloop baie mense weg van die waarheid om tydelike pyn te vermy.

Sommige vlug na alkohol of dwelms, ander na 'n reeks verhoudings, ander begrawe hulself in werk, en ander erval

in wanhoop. Maar te dikwels, wanneer mense verlies in die gesig staar, hardloop hulle eerder weg en probeer die pyn verdoof in plaas daarvan om te bly staan en die wond so effektief as moontlik te laat genees.

Dit was een van Jessica se probleme.



Ons het ontdek dat sy, in haar rou, eerder as om die waarheid te verwerk, van die werklikheid probeer wegvlug het deur ontkenning, valse idees van selfblaam te vorm en skuld te *voel*. Haar skuldgevoelens het haar verkeerde idees versterk en vergroot. Dit het gebeur omdat sy nie die waarheid wou aanvaar nie; sy wou nie hê die werklikheid moes wees soos dit is nie; sy wou nie 'n lewe sonder haar man hê nie.

In hierdie ontkenning van haar verlies, het sy onbewustelik probeer om die verlies ongedaan te maak; in plaas daarvan om dit te aanvaar en te verwerk, het sy probeer om dit reg te maak—deur in haar geval die skuld en verantwoordelikheid vir haar man se onverwagte aritmie op haarself te neem. Sy het van die waarheid weggehardloop deur haarself valslik te blameer.



As ons wil genees, móét ons eerlik wees, en móét ons ons posisie handhaaf en nie van die pyn weghardloop nie.

Terwyl ons staan en nie vlug nie, eerlik is oor ons situasie, ons wonde, ons verlies en eerlik is oor wat ons voel, moet ons terselfdertyd nie toelaat dat ons gevoelens bepaal wat waar is—wat ons oor die gebeure glo, watter betekenis dit vir ons lewe het en watter impak ons verlies op ons gaan hê nie.

In plaas daarvan bou ons ons oortuigings op die waarheid, wat lei tot nog 'n lewenswaarheid:

### **Pyn is onvermydelik—maar ellende is opsioneel!**

In hierdie sondige wêreld ondervind almal pyn—dit is onvermydelik; dit kan nie vermy word nie.

Maar pyn kan verwerk word.

Ellende, aan die ander kant, is amper altyd opsioneel—met ander woorde, as ons in ellende lewe, is dit byna altyd omdat óns dit kies. En die rede waarom mense ellende kies bo genesing, is byna altyd omdat hulle pyn probeer vermy—*hulle hardloop weg van 'n pynlike waarheid!*

Wat mense in ellende hou, is hul onwilligheid om die waarheid in die gesig te staar; en wat hulle keer om met daardie waarheid te werk, is dat, as hulle dit aanvaar, dit eers pyn sal veroorsaak. So, in 'n poging om tydelike pyn te vermy, kies hulle om in 'n ellendige situasie te bly.

Dink aan 'n abses—'n sakkie etter—soos wanneer 'n tand ontsteek.

Die abses is rooi, warm en pynlik, en sal stadig groei en versprei totdat dit die hele liggaam infekteer (sepsis), tensy dit behandel word. Die behandeling van 'n abses is om dit oop te sny en te dreineer.

Hierdie behandeling veroorsaak vir 'n kort rukkie, dikwels minder as 'n minuut, 'n skerp toename in pyn—maar dit is die enigste pad na genesing.

As 'n pasiënt dit weet, maar weier om die abses oop te laat sny bloot om die intense, maar kortstondige pyn te vermy wat met die eerste stap van genesing gepaard gaan, dan kies hy om die wond te laat veretter en versprei, wat net in ellende sal eindig. Hy kies ellende!

Dit is 'n perfekte illustrasie vir die “emosionele absesse” wat in ons denke sweer. Om ons gemoed te genees, vereis dat ons hierdie emosionele wonde oopmaak en eerlik daardeur werk (deur die etter te laat dreineer), maar om dit te doen, veroorsaak korttermyn verhoogde pyn en ongemak.

Ongelukkig probeer baie mense juis hierdie tydelike pyn van genesing vermy, wat net tot chroniese disfunksie, hartseer en ellende lei.

Dink aan 'n man wie se vrou herhaaldelik ontrou is aan hom, of 'n vrou wie se man gewelddadig is. As hulle die waarheid ontken en verskonings vir hul eggenoot maak, kies hulle om in 'n ellendige, vreesbevange, onveilige, onstabiele en liefdelose huwelik te bly.

Hoekom? Omdat om die waarheid te aanvaar, hulle sou vereis om op te tree—wat byna seker die huwelik sou beëindig. Maar dit sou pyn, verlies en rou bring; so, om die pyn van egskending te vermy, vermy hulle die genesingsproses en bly chronies ellendig.

Om jou rou en verlies in die gesig te staar, maak seer, so die natuurlike reaksie is om weg te hardloop—maar om van jou rou weg te vlug, bring nie genesing nie.

Diegene wat weghardloop, rapporteer dikwels dat hulle maklik “getrigger” word en oorweldig voel,

dat hulle ineens stort op ongeleë tye. Skynbaar “uit die bloute” spoel golwe van rou oor hulle en hulle bars in trane uit en vlug. Ons rou kom wél in golwe.

Dink aan die branders by die see. As ons daarvan af weghardloop, vang hulle ons van agter en slaan ons plat. Maar as ons in daardie selfde branders inleun en op ons plek bly staan, kan ons, al word ons nat, op ons voete bly.

Hardloop jy van die golwe van rou weg, sal dit jou elke keer omstamp.

Wanneer jy “ons liedjie” hoor, “sy baadjie” of “haar rok” sien, 'n spesifieke kos ruik of 'n besoek kry van 'n gemeenskaplike vriend, roep daardie andersins neutrale prikkels die herinneringe terug, raak dit aan die verlies en laat dit die



golwe van rou oor jou kom—en jy voel jy móét vlug, mense of dinge vermy of isoleer net om alles bymekaar te probeer te hou.

Maar dit maak dinge net erger.

In plaas daarvan om weg te hol, wat genesing net verhinder, staan jou man en leun teen die branders in.

Ons kan teen die golwe inleun deur doelbewus daaglik tydens daarvoor te skeduleer. Sit elke dag 15 tot 30-minute opsy om spesifiek te stop, in te leun en die verlies in die gesig te staar. Dit is vir die meeste mense genoeg!

Ek sê vir my pasiënte om hierdie tyd te kies wanneer hulle alleen by die huis kan wees. Ek wil hê hulle moet vry wees om te huil as hulle moet huil, te snik as hulle moet snik.

En as die pyn só erg is dat hulle iets wil slaan, gee ek vir hulle toestemming om hul matras te slaan—maar dit is al wat hulle mag slaan.

Dan, wanneer hulle daardie lied hoor, daardie baadjie of rok sien, of daardie bekende parfuur ruik wat die rou na vore bring, is hulle in staat om vir hulself te sê: *“Vanaand, in my 30 minute, gaan ek daardie lied speel, daardie baadjie uithaal, daardie parfuur ruik en dit rêrig ervaar.”*

Om hierdie treur-oefening te doen, stel hulle in staat om, in plaas daarvan om op daardie oomblik inmekaar te stort, kan hulle selfbeheersing behou; hulle weet hulle hardloop nie van die pyn weg nie, maar spreek eerlik hul hart se wonde aktief en doeltreffend aan.

Aanvanklik is hierdie oefeninge byna uitsluitlik bevrydend—die uitlaat van pynlike emosies, huil, eerlike rou, die toelaat dat jy die verlies voel en dit eerlik ervaar.

Maar baie gou beweeg dit verder as net emosionele ontlading na die verwerking van die betekenis van die verlies: nadenke oor die waarheid van wie en wat verloor is, die impak op jou lewe, watter veranderings nodig is om te genees, wat behou moet word en wat gelos moet word, en die herbepaling van lewensdoelwitte, sin en visie vir die toekoms.

Op ’n stadium besef elke pasiënt dat hulle besig is om te genees, dat hulle nie meer emosioneel so rou is nie en dat hulle nie meer daaglik hierdie oefeninge hoef te doen nie—nou net elke tweede dag, dan weekliks, dan maandeliks, en uiteindelik selde of ooit.

Die enigste manier om te genees, is om deur die verlies te werk.

Ons ignoreer nie ons gevoelens nie; ons onderdruk dit nie; ons infekteer ons wonde nie met leuens en verdraaiings nie; maar ons staan ons man en hanteer ons gevoelens in die lig van die waarheid.

As jy wil genees, moet jy,

Stap Een: Wees eerlik.

Stap Twee: Staan jou man en moenie weghardloop nie, selfs al is dit pynlik.

En dit lei ons na stap drie . . .



## STAP DRIE

### Verbreed jou perspektief.

**‘n Predikantsvriend** van my het in die 1950’s op ’n plaas in die Bo-Peninsula van Michigan grootgeword. Dit was ’n stil, landelike area met groot afstande tussen die familieplase, maar die bure was vriendelik en almal het mekaar op die naam geken. Sy naaste bure het verskeie kinders gehad. Die jongste, Bobby, was vyf toe die volgende gebeur het.

Dit was algemeen dat seuns wat op plase grootword, op ’n baie jong ouderdom begin werk. Dit was niks vreemd om ’n 12-jarige op ’n trekker te sien nie, besig om lande te ploeg of voer vir die beeste te gee nie. Maar as ’n reël is vyfjarige kinders nie naby die plaasimplimente toegelaat nie.

Van kleins af was Bobby moeilik. As baba was hy ontroosbaar; as kleuter het hy gereeld woede buie gehad; en as kind was hy buite beheer. Wanneer hy gesê is om sy speelgoed op te tel, het hy dit nie gedoen nie of dit met teenpraat gedoen. Hy is gereeld betrap dat hy koekies of lekkers tussen etes steel, en hy het dikwels speelgoed gevat wat nie syne was nie. Sy ouers het hom herhaaldelik beveel om nooit, maar nóoit, naby die plaasimplimente te speel nie. Hulle het hom selfs met pak slae gedreig as hulle hom ooit naby die gevaarlike masjinerie sou vang—’n dreigement wat hulle meer as een keer moes uitvoer. Maar Bobby was ’n onbeheerbare, ongehoorsame kind.

Eendag toe my vriend 15 was, het hy, terwyl hy in die lande gewerk het, die boodskap gekry: “Bobby is beseer. Die bure vra dat ons kom en vir hom bid.” Bobby het rondgespeel tussen die plaasimplimente en ernstige, lewensgevaarlike beserings opgedoen. In die 1950’s in die Bo-Peninsula was daar geen 911 om te skakel nie, geen Lewensreddende-helikopter om uit die lug neer te daal nie, geen nooddienste wat naby gestasioneer was nie; die familie het net gedoen wat hulle geweet het om te doen. Hulle het die bure geroep, in ’n gebedskring om Bobby gaan staan en vir God se ingryping gesmeek.

My vriend onthou daardie dag helder. Een vir een het buurman na buurman vir Bobby gebid—’n gebed wat so iets geklink het: “Here, Bobby is beseer. Sy lewe hang aan ’n draadjie. Ons weet U kan genees, U kan herstel, U kan sy lewe red. Ons kom nou nederig na U en vra, as dit U wil is, herstel asseblief Bobby se gesondheid.” Gebed na gebed het so geëindig: “As dit U wil is, laat U



wil geskied . . .”

Toe was dit Bobby se ma se beurt om te bid. Sy het eenvoudig gesê: “God, ek gee nie om wat U wil is nie. As U nie my seun genees nie, sal ek nooit weer met U praat nie.”

Wat daarna gebeur het, is geskiedenis, so ek vertel dit net soos dit is. Bobby het oorleef en grootgeword om ’n groot las vir daardie familie en gemeenskap te wees. Hy was voortdurend in die moeilikheid, ongehoorsaam teenoor sy ouers en opstandig op skool. Hy het by vandalisme, wangedrag en klein diefstal betrokke geraak, asook by alkohol en dwelms. Hy het geld en eiendom van sy ouers en bure gesteel, dit verpand vir dwelms en was sy hele lewe lank in en uit die tronk.

Ons het nie tans die voorreg om met volmaakte, ewige insig te sien nie. Ons weet nie of God ingegryp het om Bobby te red, en of hy op sy eie herstel het nie. Maar hierdie verhaal gee vir ons die geleentheid om vrae te vra, moontlikhede te verken en om die lewe vanuit ’n breër perspektief te beskou.

Hoekom was Bobby, op vyfjarige ouderdom, in ’n lewensgevaarlike situasie? Het God sy lewe in gevaar gestel, of was sy beserings die direkte gevolg van sy eie optrede? Is dit moontlik dat God toegelaat het dat Bobby se lewe gered word? Is dit moontlik dat God die hart van sy ma geken het en geweet het sy sou haar hart vir Hom sluit as Hy Bobby nie red nie, en dat God haar nie wou verloor nie, en daarom ingegryp het? Is dit moontlik dat, as die ma God vertrou het en gebid het: “God, ek wil nie my seun verloor nie, maar ek ken nie die toekoms nie. Ek weet nie hoe die lewe gaan ontvou nie; ek weet nie wat die beste is nie. Maar ek wéét U doen altyd wat die beste is. Vader, ek vertrou U. Genees my seun asseblief as dit U wil is,” Bobby dalk nie sou oorleef het nie? Is dit moontlik dat sy oorlewing voortgespruit het uit ’n gebrek aan vertroue in God en nie uit ’n groot vertroue in God nie? As die ma God vertrou het, is dit moontlik dat die Almagtige, wat die toekoms ken, dalk nie sou ingryp om Bobby te red nie, maar toegelaat het dat hy aan die natuurlike gevolge van sy beserings sterf—en sodoende jare se hartseer vir baie mense, insluitend vir Bobby self, gespaar het?

Ons weet nie of God wel ingegryp het om Bobby te red nie, maar hierdie verhaal gee ons die geleentheid om ’n tree terug te staan en ons perspektief te verbreed wanneer ons met pyn, trauma en verlies in ons eie lewe te doen kry (Jennings, T., *The God-Shaped Brain: How Changing Your View of God Transforms Your Life*, InterVarsity Press, 2013, Downers Grove Illinois, bl. 134–136).



Om ons perspektief te verbreed beteken nie dat ons nie rou nie—ons dóén en móét rou. Maar dit stel ons in staat om die verlies te verstaan en te aanvaar op ’n manier wat ons geloof versterk, eerder as om dit te ondermyn. Om ons perspektief te verbreed, is ’n geleentheid om God in die donker tye te vertrou en vir ons hemelse Vader te sê:

Ek weet nie hoekom dit gebeur het nie, maar ek weet U is goed. Ek vertrou U, Here. Ek weet U sal my deur hierdie ding dra, selfs al verstaan ek nie hoekom dit gebeur het nie. Soos ek na U kyk, as dit U wil is, vra ek dat U my verstand sal oopmaak sodat ek hierdie gebeure in harmonie met U perspektief kan verstaan, en dat U my insig sal gee wat my sal help om te genees.

Ek het gesien hoe Harold presies dit ervaar het te midde van ongelooflike pyn. Hy was ’n stil, 37-jarige man wat vir psigiatriese evaluasie deur sy onkoloog na my verwys is weens moontlike depressie wat met eindtyd-kwessies rondom sy lewe verband hou.

Harold was besig om te sterf. ’n Paar maande tevore is hy met ’n aggressiewe slukdermkanker gediagnoseer. Alhoewel hy behandeling ontvang het, was sy prognose swak.

Toe ek Harold ontmoet, het hy met vrees geworstel. Hy wou nie sterf nie. Hy het my vertel dat hy ’n lewenslange Christen is, dat hy God liefhet en net nie kan verstaan hoe dit met hóm kan gebeur nie. Hy het na ’n wonderwerk gesmag en selfs sy ouderlinge laat kom om vir hom te bid en hom met olie te salf, maar sy toestand het nie verbeter nie. Hy het erken dat hy in versoeking is om te twyfel: “Hoekom gebeur dit met my? Is God nie lief genoeg vir my om my te genees nie? Is my geloof nie sterk genoeg nie?”

Maar toe is Harold se perspektief verbreed.

Ek het hom gehelp om die baie stories in die Skrif te onthou van God se getroue vriende wat onder die onreg van sonde gely het—hetsy siekte of vervolging. Harold het besef dat, hoewel sommige van God se mense gered is, baie nie gered is nie. Hy het nagedink oor die lewens van Josef, Daniël, Jeremia, Johannes die Doper, Stefanus, Paulus en natuurlik Job.

Soos Harold oor hierdie lydende knegte nadink, besef hy dat God soms mense nodig het wat Hom soveel vertrou dat Hy op sy beurt hulle kan vertrou om in die moeilike plekke in te gaan en die lig van sy liefde en waarheid te laat skyn—sodat God, terwyl hulle deur die storms, pyn en verlies wat hierdie sondige wêreld bring, gaan, ander mense met die evangelie kan bereik wat andersins nooit bereik sou word nie.

Hy onthou Paulus se bemoedigende en perspektiefverbredende woorde:

Soms lyk dit vir my of God aan ons wat apostels is, die heel agterste plek in die prosesie toegeken het. Ons is soos terdoodveroordeeltes wat in die arena moet sterf, ’n skouspel waarmee



die hele wêreld spot — engele sowel as mense (1 Korintiërs 4:9 NLV).

Harold het begin aanvaar dat God se gebrek aan 'n wondergenesing nie noodwendig 'n bewys is van 'n gebrek aan geloof aan sy kant nie, maar dat God dalk geweet het hy het nie 'n wonderwerk nodig om getrou te bly tot die einde nie.

Hoewel hierdie verskuiwing in perspektief nie sy kanker weggevat het nie, het dit sy hart verander. Sy vrees, ontmoediging en wanhoop het ligter geword namate hy sy lewe en sy uiteinde aan God toevertrou het.

Van daardie oomblik af het hy, in plaas daarvan om op homself en sy siekte te fokus, probeer om God se liefde met soveel mense as moontlik te deel. Hy het daarop gefokus om vir ander 'n bemoediging te wees.

Hy het navraag gedoen oor die families van sy dokters en verpleegsters en aangebied om saam met hulle te bid. Hy het tyd spandeer om sy familie en vriende te bemoedig en God se liefde met ander te deel, eerder as om net op sy eie lyding te fokus.

Voordat Harold gesterf het, is hy geseën om 'n antwoord te kry op sy vraag: “Hoekom ek, Here?”

Harold se een broer en suster het jare tevore van God af weggedraai. Hulle was suksesvol in besigheid, ryk en welgesteld, maar het geen tyd vir God in hul lewens gehad nie. Hulle het vir die wêreld geleef, en Harold was bekommerd oor hul siele. Hy het jare lank vir hulle gebid, vir hulle verlossing, en baie keer gebid: “Gebruik my, Vader, om my broer en suster vir U koninkryk te bereik, as dit U wil is.” Dit was hierdie gebed wat God geantwoord het.

Toe Harold se broer en suster sien hoe sy lewe stadig wegwyn, maar terselfdertyd sy aanhoudende blydschap, sy standvastige geluk en sy volgehoue liefde vir ander sien, is hulle harte diep aangeraak. Hulle het gesien Harold besit iets wat geen geld ter wêreld kan koop nie—ware vrede. Hulle het besef hulle lewe is die een wat genesing nodig het. Hulle het na God teruggekeer, is weer gedoop, het hul lewens aan die Here toegewy en is nou aktiewe, getroue lede van hul gemeente. Werklik, Harold is geroep om in die “arena” te staan om 'n skouspel van God se liefde te wees vir engele sowel as vir mense.

Kort voor hy gesterf het, het Harold vir my gesê: “God is ongelooflik. Toe kanker my aanval, het God hierdie kwaad geneem en sy genade deur my laat werk as die manier om my broer en suster vir sy koninkryk te bereik. As dit is wat nodig was om hulle te bereik, is dit vir my 'n voorreg. Waarlik, 'ons weet dat God alles ten goede laat meewerk vir dié wat Hom liefhet, die wat volgens sy besluit geroep is’ (Rom. 8:28). Miskien is my lewe op aarde met 'n paar dekades verkort, maar as dit in hul ewige redding uitloop, sal ek vir ewig saam met hulle en die res van my familie in 'n wêreld sonder sonde, siekte en hartseer kan juig” (Jennings, T., *The God-Shaped Brain: How Changing Your View of God Transforms Your Life*, InterVarsity Press, 2013,

Downers Grove Illinois, bl. 145).

Harold het die waarheid geleer van wat die apostel Paulus geskryf het: “Ons weet dat God alles ten goede laat meewerk vir dié wat Hom liefhet, dié wat Hy geroep het volgens sy besluit” (Romeine 8:28 AFR83). Hoewel nie alles goed is nie—kanker is nie goed nie—kan en sal God uit alles iets goeds laat voortkom as ons Hom vertrou!

God het nie Harold se kanker veroorsaak nie. Harold het besef dat, omdat hy God vertrou, God sy ervaring van lyding kon gebruik om sy broer en suster vir die ewige koninkryk te bereik. Hierdie besef het sy fisiese toestand nie verander nie, maar dit het wél sy geestelike en geestesgesondheid verander!

Maar ek het al te veel mense se geestelike en emosionele gesondheid sien versleg omdat hul pyn en hartseer in die gesig van 'n verlies hulle kwesbaar gemaak het vir leuens oor God en sy rol in hul lyding:

- “Hoekom wou God hê my baba moes sterf?”
- “Hoekom het God my eggenoot van my weggeneem?”
- “Hoekom wou God hê ek moes kanker kry?”
- “Is God besig om my vir my sondes te straf?”
- “Het God my verlaat?”

Maar leuens oor God genees nie; hulle infekteer ons denke en emosies en veroorsaak net meer nood. As jy rou en in versoeking is om te twyfel of God daar is vir jou, of Hy jou liefhet of jou verlaat het, onthou:

- “Want so lief het God die wêreld gehad dat Hy sy eniggebore Seun gegee het, sodat elkeen wat in Hom glo nie verlore mag gaan nie maar die ewige lewe kan hê. God het nie sy Seun na die wêreld toe gestuur om die wêreld te veroordeel nie, maar sodat die wêreld deur Hom gered kan word” (Johannes 3:16–17 AFR53).
- “God self het gesê: ‘Ek sal jou nooit verlaat nie en jou nooit in die steek laat nie.’ Daarom kan ons met vertroue sê: ‘Die Here is my Helper; ek sal nie bang wees nie. Wat kan 'n mens aan my doen?’” (Hebreërs 13:5–6 AFR83).

En Paulus, wat soveel swaarkry deurgemaak het en uiteindelik gemartel is, skryf:

Maar in dit alles is ons selfs meer as oorwinnaars deur Hom wat sy liefde aan ons bewys het. Ek is



.....

immers daarvan oortuig dat nóg dood, nóg lewe, nóg engele, nóg magte, nóg teenswoordige, nóg toekomstige gebeure, nóg kragte, nóg hoogte, nóg diepte, nóg enigiets anders in die skepping, ons sal kan skei van die liefde van God in Christus Jesus, ons Here (Romeine 8:37–39 AFR20).

Onthou dat God self die pyn van sonde ken. Hy haat sonde, lyding en dood—maar Hy het jǒu lief en werk aktief aan jou volle herstel. Moenie dat die emosies van wanhoop en rou jou laat twyfel aan God se goedheid nie; hardloop eerder met jou gebroke hart na Hom toe, wetende:



As God vir ons is, wie kan teen ons wees? Hy wat selfs sy eie Seun nie gespaar het nie, maar Hom ter wille van ons almal oorgelewer het—hoe sal Hy nie ook saam met Hom alles aan ons skenk nie? Wie sal die uitverkorenes van God aankla? God is die Een wat vrysprek! Wie sal ons veroordeel? Dit is Christus Jesus wat gesterf het; meer nog—wat opgewek is, wat ook aan die regterhand van God sit en wat ook vir ons intree (Romeine 8:31–34 AFR20).

As jy werklik wil genees word, móét jy die waarheid oor God onthou: dat jy nooit alleen is nie, nooit deur Hom verlaat is nie, dat Hy altyd aan jou kant is en nooit die bron van jou pyn of verlies is nie.

Hoewel die waarheid oor ons situasie pynlik kan wees, as ons ons posisie handhaaf en nie weghardloop nie, God vertrou en ons perspektief verbreed, sal ons gebroke harte genees. Maar as ons nie eerlik is nie, sal die leuens wat ons glo ons harte infekteer en ons geestelike en emosionele toestand net vererger.

As jy wil genees, moet jy,

Stap Een: Wees eerlik.

Stap Twee: Staan jou man en moenie weghardloop nie, selfs al is dit pynlik.

Stap Drie: Verbreed jou perspektief.

En dit lei ons na stap vier ...



## STAP VIER

### Beweeg aan en sê tótsiens.

**Wanneer ons** iemand of iets belangrik verloor—iets wat integraal deel van ons lewe en selfbeeld was, iets wat vir ons betekenis gegee het—kan dit maak dat ons voel die lewe is nie meer die moeite werd nie.

Soos ek reeds genoem het, verander die verlies van 'n geliefde of 'n vermoë (weens amputasie, verlamming, ens.) noodwendig ons lewe. Dinge is anders, en dikwels anders op 'n manier wat pynlik, ongewens en moeiliker is.

Ons harte rou nie net nie, maar 'n deel van ons sê: *“Ek wil nie hierdie lewe hê nie. Ek wil my ou lewe terughê.”* Daardie begeerte vir wat ons gehad het, die manier waarop dinge was, kan maak dat ons emosioneel in die middel van die lewenspad gaan sit en net opgee: *“Ek gaan nie sonder jou aan nie,”* of: *“Ek gaan nie aan totdat ek weer kan loop nie.”*

Ons kan dalk die daaglikse roetine uitvoer, maar ons hart is nie meer daarin nie. Ons is emosioneel in die verlede vasgevang, vasgehaak in 'n lewe wat nie meer bestaan nie.

Dink aan die ma wie se kind sterf en wat jare lank rou, elke dag in die kind se kamer sit, die kind se speelgoed vashou, herinneringe oor en oor herleef, maar nie meer in die hede belê nie.

In plaas daarvan om vreugdevol haar tyd in haar lewende kinders en eggenoot te belê, leef sy totaal in die pyn van die verlies van haar oorlede kind. Terwyl sy wel stort, wasgoed doen en die kinders skool toe neem, is haar hart nie teenwoordig nie—daar is geen vreugde nie, en elke oomblik herinner haar daaraan dat dít nie die lewe is wat sy wil hê nie. Sy wil haar ou lewe terughê.

Sy is 'n leë dop van wie sy vroeër was.

Haar mismoeidige uitdrukking, haar traagheid, haar brose emosies wat by die kleinste herinnering in trane uitbars, word 'n donker wolk wat spanning en wanhoop oor almal in haar teenwoordigheid bring.





Sy is emosioneel onbeskikbaar vir haar familie en vriende, en baie keer veroorsaak haar ontevredenheid met die lewe en die negatiewe, ontmoedigende gevoelens wat sy met haar saamdra dat ander haar begin vermy—hulle weet nie hoe om haar te help nie.

Om só aan die verlies vas te klou, om te weier om aan te gaan, verhoed nie net haar eie genesing nie, dit ontnem ook haar familie van haar liefde en teenwoordigheid.

As sy wil genees, móét sy aanbeweeg en totsiens sê.

Een van die redes waarom mense weier om totsiens te sê, is dat hulle nie wil “los” nie. Hulle wil hul oorlede geliefde naby hou, en solank hulle die pyn so intens voel, vóél dit vir hulle asof die geliefde nie so ver weg is nie.

Maar die waarheid is dat om aan die verlies vas te klou en te weier om totsiens te sê, nie beteken jy hou die geliefde vas nie—*jy hou net aan die pyn vas*.

Wat ook al die kosmiese of geestelike afstand tussen jou en jou oorlede geliefde is—jou seerkry of jou genesing verander nie daardie afstand nie.

Ons pyn kan nie ’n oorlede geliefde nader bring nie, en ons genesing stoot hulle nie verder weg nie. Die werklikheid is die werklikheid—ons gevoelens verander dit nie.

Soos my pasiënte besef het, dat om vas te hou en te weier om totsiens te sê nie hul geliefdes nader bring nie, maar dit hou net die pyn vas, dan is hulle in staat om te kies om aan te beweeg en totsiens te sê.

Verbeel jou jy stap saam met jou geliefde in ’n nasionale woud.

Julle is in ’n afgeleë area sonder selfoonontvangs of radios. Ongelukkig kry jou geliefde ’n hartaanval en sterf. Natuurlik doen jy alles in jou vermoë om hom/haar te resussiteer, maar sonder sukses. Jou geliefde het gesterf.

Sekerlik sal jy vir ’n tyd lank langs hom op die paadjie sit en rou, maar uiteindelik móét jy besluit of jy gaan opstaan en sonder hom aangaan—of daar saam met hom gaan lê en sterf. Wat sou jy doen?

Dit is ’n metafoor vir die lewe. Ek moes self hierdie keuse maak toe my pa oorlede het. Ek moes besluit: *“Sê ek totsiens en gaan sonder my pa aan, of gaan lê ek emosioneel plat, gee op en sterf funksioneel saam met hom?”*

Ek het besef ek móét los, aanbeweeg en totsiens sê.



Maar as Christen het ek geweet my totsiens is nie: “Totsiens, ek sal jou nooit weer sien nie,” nie, maar: “Totsiens, totdat ons weer ontmoet” —wanneer Jesus die dode opwek en ons almal in ons hemelse tuiste herenig.

Daardie besef het my laat dink aan iets anders wat my baie gehelp het om te genees.

Wanneer Jesus terugkom, wanneer die regverdiges opgewek word en ons wat nog lewe saam met hulle vergader word om die Here in die lug te ontmoet, en wanneer my pa en ek weer verenig word, sal hy wil hoor wat met my gebeur het ná sy dood in 1993.

Ongeag van wat hy in staat gaan wees om in die hemel te weet, die manier waarop ware verhoudings werk beteken dat my vader alles oor my lewe, uit my eie mond sal wil hoor.

Soos ek my pa ken, as ek op daardie blye dag vir hom sou se: “Pa, ek het Pa só baie liefgehad, en Pa se dood was só ’n skok dat ek nooit daaroor kon kom nie. Die res van my lewe op aarde het ek net oor Pa getreur en elke dag depressief gebly” —sou hy my met ’n glimlag teen die kop klap!

Hy sou sê: “Seun, ek het jou beter as dit grootgemaak. Ek wou hê jy moes floreer, leef en ’n vol, oorvloedige lewe hê!”

My pa sou nie bly wees as ek nie genees het nie; hy sou nie wou hê ek moes die res van my lewe in rou oor hom deurbring nie. Hy sou wou hê ek moet die mees vervullende en vreugdevolle lewe moontlik hê. Hy sou wou hê ek moes sonder hom aangaan.

Deur te kies om sonder hom aan te gaan en totsiens te sê, het ek hom geëer.

As jy wil genees, moet jy,

Stap Een: Wees eerlik.

Stap Twee: Staan jou man en moenie weghardloop nie, selfs al is dit pynlik.

Stap Drie: Verbreed jou perspektief.

Stap Vier: Beweeg aan en sê totsiens.

En dit lei ons na stap vyf . . .





## STAP VYF

Wees hoopvol hier en  
hoopvol vir die ewigheid.

**Om hoopvol** te wees, rus op 'n goddelike perspektief—deur 'n tree terug te staan en 'n groter, Bybelse werklikheid te sien en deur die waarheid oor God en sy plan te ken om sonde uit te wis, die dood te vernietig en alles tot volmaaktheid te herstel.

'n Paar jaar gelede het ek die begrafnis van 'n goeie vriend se ma bygewoon. Toe ek my simpatie betuig, het hy vir my gesê: “Ek is oukei. Ek weet waar my ma is, en ek weet ek sal haar weer sien.” Sy hoop was in Christus se oorwinning oor die dood en die graf en die belofte van die opstanding (1 Korintiërs 15:26; 2 Timoteus 1:10; 1 Tessaloniërs 4:13–18). Soos Paulus aan Titus beskryf het: “. . . die salige hoop en glansryke verskyning van ons groot God en Verlosser, Jesus Christus” (Titus 2:13 AFR20).

Maar tragies genoeg sukkel baie mense, selfs sommige Christene, om hoop in die aangesig van hul rou te vind. Soms gebeur dit omdat hulle nie God se genade, liefde, barmhartigheid en genesende hand in die middel van hul verlies raaksien nie. Dikwels is dit omdat baie Christene die twee soorte dood wat die Skrif beskryf, verwar—die dood wat die loon van sonde is en die dood wat die genade van God is in die uitvoering van die plan van verlossing.

Ons hoop moet op waarheid gebou word, en ek het ontdek dat baie goedhartige mense nie die volle waarheid oor God se genade in die eerste dood verstaan nie.

### Twêe Tipes Dood

Die Bybel beskryf twee tipes dood:

- Die tweede dood is die straf vir sonde, die loon van sonde—'n totale vernietiging van liggaam en siel waarvan daar geen opstanding is nie. Net die ongereddes ervaar hierdie dood, wanneer hulle uiteindelik volkome afgesny word van God, die enigste Bron van lewe (Matteus 10:28; Openbaring 20:14; 21:8).
- Die eerste dood is 'n tydelike onderbreking van aktiwiteit—'n slaap, 'n pouse, 'n “time-out” van die lewe, waaruit daar wél 'n opstanding is; beide die gereddes en die ongereddes ervaar hierdie dood (Daniël 12:2; Matteus 9:23–24; Johannes 11:11–14; 1 Tessaloniërs 4:13–17; Openbaring 2:11; 20:6).

Toe God vir Adam gesê het hy sal sekerlik sterf op die dag wanneer hy van die Boom van Kennis van Goed en Kwaad eet, het Hy bedoel dat Adam ewig sou sterf—die tweede dood, die loon van sonde, die uitwissing van sy bestaan. Dit is die natuurlike gevolg van sonde as God niks doen nie—soos die Bybel leer:

- “Want die **loon van die sonde is die dood**, maar die genadegawe van God is die ewige lewe in Christus Jesus, ons Here” (Romeine 6:23 AFR20, klem toegevoeg).
- “Wanneer die sonde volgroeï is, gee dit geboorte aan die dood” (Jakobus 1:15 AFR20).
- “Wie op die akker van sy sondige natuur saai, sal **van die sondige natuur dood en verderf oes**” (Galasiërs 6:8 AFR83, klem toegevoeg).

As God niks ná Adam se sonde gedoen het nie, sou Adam die tweede (ewige) dood gesterf het. Omdat God egter liefde is en die wêreld so liefgehad het, het Hy ingegryp. God het ingrypend opgetree—soos die Bybel leer: “Waar die sonde meer geword het, het die genade nog meer oorstroomend geword” (Romeine 5:20 AFR53). God het in die natuurlike verloop van sonde ingemeng om die mensdom te red. Jesus het Homself daartoe verbind om ons plaasvervangende Verlosser te wees, die “Lam wat **geslag is van die skepping van die wêreld af**” (Openbaring 13:8 AFR83, klem toegevoeg).

God het ingegryp deur nie net Jesus as ons Verlosser te beloop nie, maar ook deur vyandskap tussen sondige mense en Satan te plaas (Genesis 3:15). Die Heilige Gees het onmiddellik begin werk in menslike harte om van sonde te oortuig; 'n begeerte vir liefde, waarheid en geregtigheid te wek; 'n ontevredenheid met kwaad, 'n verlange na ons Eden-tuiste van vrede en versoening met God.

God het ook ingegryp deur sy glansende, lewewegende heerlijkheid—waarin Adam en Eva vroeër gewandel het—te bedek. Hy het die aarde in 'n kunsmatige werklikheidsborrel geplaas waarin sy teenwoordigheid verberg is, want as God dit nie gedoen het nie, sou sy lewewegende heerlijkheid juis die sondaars wat Hy begeer om te red, verteer en vernietig—soos die Skrif leer: “Want ons God is 'n verterende vuur” (Hebreërs 12:29 AFR83).

In die toekoms, wanneer sonde uit menslike harte verwyder is, sal God se lewensgewende heerlijkheid weer vrylik oor hierdie planeet vloei. Wanneer die Oue van Dae sy troon inneem, sal 'n stroom van vuur van sy aangesig uitgaan en die gereddes sal in hierdie vuur staan (Daniël 7:9–10). En in die Nuwe Jerusalem sal die son nie nodig wees om die aarde te verlig nie, want God



se teenwoordigheid sal die lig wees (Openbaring 21:23). Wanneer God sy heelal en hierdie planeet tot volmaaktheid herstel, sal die heiliges en engele weer wandel tussen die “vurige stene” van sy teenwoordigheid, net soos Lucifer voor sy val gedoen het (Esegël 28:14, 16).

Die aarde is tans ’n donker plek in vergelyking met die hemel en met hoe dit sal wees wanneer God se heerlijkheid weer alles vul. Tog word hierdie planeet beskerm deur God se genade, wat hierdie kunsmatige—met ander woorde: nie natuurlik aan God se heelal nie—borrel skep waarin die plan van verlossing uitgewerk kan word.

## Die Kunsmatige Dood

As deel van sy genade het God nog ’n kunsmatige toestand geskep—’n staat wat nie natuurlik sou bestaan as Hy nie daarin ingegryp het nie—nog ’n manifestasie van sy genade: die eerste dood, die kunsmatige dood, die slaaptoestand waarin ’n mens nie vernietig word nie, maar in ’n toestand van rus bly, wagtend op die opstanding.

Soos God vir Adam ná sy sonde gesê het:

In die sweet van jou aangesig sal jy brood eet totdat jy terugkeer na die aarde, want daaruit is jy geneem. Want stof is jy, en tot stof sal jy terugkeer (Genesis 3:19 AFR53).

Hierdie dood is soos ’n rekenaar waarvan die sagteware in die “wolk” gerugsteun is, maar die hardware vernietig word. Ons liggaam is soos die hardware, en ons individualiteit (ons verstand, ons siel) soos die sagteware. Sonder hardware kan die rekenaar nie funksioneer nie—die sagteware “slaap” en wag om in nuwe hardware geïnstalleer te word. Dit is wat die Bybel leer oor die eerste dood: ons slaap en wag om in nuwe hardware (liggame) “afgelaai” te word.

Dié uit u volk wat gesterf het, sal weer lewe, Here, hulle sal opstaan. Word wakker en juig, julle wat in die doderyk is! Soos die dou lewe gee, gee u krag lewe, Here, die aarde sal hulle wat lankal gesterf het, lewend teruggee (Jesaja 26:19 AFR83).

Die Hervormer Martin Luther het geskryf: “Dit is genoeg vir ons om te weet dat siele nie hul liggame verlaat om deur die strawwe van die hel bedreig te word nie, maar in ’n voorbereide slaapkamer ingaan waar hulle in vrede slaap” (*Weimarer Ausgabe*, 43, 360, 21–23 (van Genesis 25:7–10); ook *Exegetica opera latina*, Vol 5–6 1833 bl. 120 en die Engelse vertaling: *Luther’s Works, American Edition*, 55 vols., St. Louis: CPH, 4:313).



Hierdie kunsmatige toestand is nie die natuurlike gevolg van sonde nie—die natuurlike gevolg van sonde is die ewige dood, ewige skeiding van God, die vernietiging van beide siel (individualiteit, verstand) en liggaam. Hierdie slaaptoestand sou nie bestaan het as God nie ingegryp het om dit te voorsien terwyl Hy, deur Jesus, die oorsaak van die dood uit die mensdom verwyder en die weg terug na ewige lewe oopmaak nie.

Jesus verwys na hierdie kunsmatige toestand van genade wanneer Hy sê:

Ek is die opstanding en die lewe. Wie in My glo, sal lewe, al sterwe hy ook; en elkeen wat lewe en in My glo, sal in alle ewigheid nooit sterwe nie (Johannes 11:25, 26 AFR83, klem toegevoeg).

Jesus sê dat dié wat in Hom glo, nie ewigdurend sal sterf nie; hulle sal nie uitgewis of vernietig word nie; hulle individualiteit sal nie verlore gaan nie. Hulle mag slaap—hul daaglikse funksionering mag ophou—maar hul individualiteit is veilig by Christus, soos sagteware op ’n “hemelse bergingstelsel” (Boek van die Lewe)—maar hulle sal nie die loon van die sonde dood sterf nie.

Dan, wanneer Jesus terugkom, gebeur wat Paulus beskryf: hierdie “slapende” mense, wat veilig by Jesus is, kom saam met Hom om in nuwe liggame “afgelaai” te word:

MAAR, broeders, ek wil nie hê dat julle onkundig moet wees met betrekking tot die **ontslapenes** nie, sodat julle nie **treur** soos die ander wat geen hoop het nie. Want as ons glo dat Jesus gesterwe en opgestaan het, dan sal **God ook so die wat in Jesus ontslaap het, saam met Hom bring**. Want dit sê ons vir julle deur die woord van die Here, dat ons wat in die lewe oorbly tot by die wederkoms van die Here, die **ontslapenes** hoegenaamd nie sal vóór wees nie. Want die Here self sal van die hemel neerdaal met ’n geroep, met die stem van ’n aartsengel en met geklank van die basuin van God; en **die wat in Christus gesterf het, sal eerste opstaan**. Daarna sal ons wat in die lewe oorbly, saam met hulle in wolke weggevoer word die Here tegemoet in die lug; en so sal ons altyd by die Here wees. Bemoedig mekaar dan met hierdie woorde (1 Tessalonisense 4:13–18 AFR53, klem toegevoeg).



Watter wonderlike nuus oor ons geliefdes! ’n Ongelooflike belofte!

Om die verskil te verstaan tussen die ewige dood (die tweede dood), wat die loon en natuurlike gevolg is van onbekeerde, ongeneesde sonde, en die slaapdood (die eerste dood), wat die kunsmatige genadetoestand is waarin die lewe rus maar die individu bewaar word, help ons om baie Skrifgedeeltes reg te verstaan, soos:

- “Sien tog nou in dat Ek, ja, Ek die Een is; daar is geen god naas My nie. Ek maak dood



en Ek maak lewend; Ek verpletter, ja, Ek maak gesond, en niemand red uit my hand nie” (Deuteronomium 32:39 AFR20).

- “Die Here maak dood en Hy maak lewend; Hy laat na die doderyk afdaal en Hy laat daaruit opkom” (1 Samuel 2:6 AFR20).

Hierdie tekste verwys na die kunsmatige slaaptoestand van die eerste dood—’n toestand van genade en rus waar God beheer neem, sodat mense kan rus van die pyn, lyding en stryd van hierdie gebroke wêreld totdat hulle óf opgewek word tot ewige lewe in ’n wêreld sonder sonde, pyn en dood, óf ewig verlore gaan.

God se genade in die voorsiening van die eerste dood beperk ook die leeftyd van werklik bese mense—soos Hitler of Stalin—en beperk dus die skade wat hulle in hierdie wêreld kan aanrig.

## Die Tweede Dood

Maar die ewige dood, die dood wat die gevolg is van onverwyderde en ongeneesde sonde, soos in bogenoemde tekste beskryf, is nie ’n uitdrukking van God se genade of ’n resultaat van sy krag nie. Hierdie dood is die domein en mag van God se vyand, die gevolg van die verbreking van God se ontwerp wette vir die lewe, en word vernietig deur God, die Bron van die lewe:

- “Aangesien hierdie kinders mense van vlees en bloed is, het Hy ook net soos hulle mens geword. Dit het Hy gedoen om deur sy dood **dié een wat mag het oor die dood, dit is die duiwel**, te vernietig” (Hebreërs 2:14 AFR83, klem toegevoeg).
- “Christus Jesus, wat die **dood vernietig** het, en die lewe en die onverganklikheid deur die evangelie aan die lig gebring het” (2 Timoteus 1:10 AFR20, klem toegevoeg).
- “Daarna kom die einde, wanneer Hy die koningskap aan God die Vader oordra, nadat Hy elke mag, elke gesag en krag vernietig het. Hy moet as koning heers totdat die Vader al sy vyande aan Hom onderwerp het. **Die laaste vyand wat vernietig word, is die dood**” (1 Korintiërs 15:24–26 AFR83, klem toegevoeg).

Die ewige dood, die tweede dood, word veroorsaak deur sonde en deur Satan se mag, en dit is die dood wat Jesus Christus kom vernietig het. God is nie die Bron van pyn, lyding of die ewige dood (tweede dood) nie! Inteendeel, die ewige dood kom weens ongeneesde sonde in sondaars wanneer God se genade uiteindelik ophou om die natuurlike gevolg van sonde terug te hou.

Maar God het, in sy genade, hierdie kunsmatige toestand van rus (die eerste dood) geskep om sonde te beperk en sondaars te red. Hy sal elke mens opwek in die opstanding van sy of haar keuse—óf die opstanding tot ewige lewe, óf die opstanding tot veroordeling. Dit is slegs dié wat geweier het om Hom te vertrou en om die sonde uit hul harte en gedagtes te laat verwyder, wat die loon van

die sonde—die dood—sal ly, wanneer God uiteindelik ophou om sy krag te gebruik om hulle te beskerm teen wat sonde vanself doen, hulle van die lewe afsny, en hulle vir ewig sterf, liggaam sowel as siel.

## Laat Jou Hart Nie Ontstel Word Nie

My vriend het hierdie waarhede oor die eerste en tweede dood verstaan. Hy het geweet sy ma is deur Jesus gered en dat haar “dood” nie die loon van sonde-dood is nie, maar ’n slaap. Hy het geweet haar individualiteit, haar siel, is veilig by Jesus in die hemel, sonder pyn of hartseer, slapend totdat Jesus haar saam met Hom terugbring en haar in ’n nuwe, onsterflike liggaam opwek. As



gevolg hiervan het hy nie getreur soos dié wat geen hoop het nie; hy het met hoop vorentoe gekyk na die dag wanneer Jesus verskyn en ons weer saam met ons geliefdes sal wees.

Sy houding het skerp gekontrasteer met die van my pasiënt wat ’n ouer verloor het en nie in God geglo het nie, en gesê het: “Ek sal my ma nooit weer sien nie.” Of nog erger, die persoon wat glo sy geliefde is nie aan die slaap nie, maar word nou in die vure van die hel gemartel. Sulke valse oortuigings bring nie hoop nie en help nie om treur te genees nie.

As ons wil genees, móét ons eerlik wees—dit sluit die waarheid in oor die dood wat mense nou ervaar: dit is nie vir ewig nie; dit is ’n pouse, ’n kort slaap terwyl God se genade sonde uit sy heelal verwyder.

Moet nooit jou hoop verloor nie—onthou Jesus se belofte:

Laat julle harte nie ontsteld wees nie. Glo in God, glo ook in My. In die huis van my Vader is daar baie woonplek. As dit nie so was nie, sou Ek dit vir julle gesê het. Ek gaan om vir julle plek voor te berei. En as Ek gegaan en vir julle plek voorberei het, kom Ek weer en sal julle na My toe neem, sodat julle ook kan wees waar Ek is (Johannes 14:1–3 AFR20).

As jy wil genees, moet jy,

Stap Een: Wees eerlik.

Stap Twee: Staan jou man en moenie weghardloop nie, selfs al is dit pynlik.

Stap Drie: Verbreed jou perspektief.

Stap Vier: Beweeg aan en sê totsiens.

Stap Vyf: Wees hoopvol hier en hoopvol vir die ewigheid.

En dit lei ons na stap ses . . .



## STAP SES

### Vind doelstellingen.

**Na my pa** se dood was een van die dinge wat my gehelp het om aan te gaan en totsiens te sê, Jesus se belofte van sy wederkoms, want ek het geweet dān sal ek my pa weer sien. Hierdie belofte het my nie net hoop gegee nie, maar ook vir my 'n nuwe, betekenisvolle mikpunt daar gestel. Jesus het gesê:

Hierdie evangelie van die koninkryk sal oor die hele wêreld verkondig word as getuigenis vir al die nasies. En dan sal die einde kom (Matteus 24:14 AFR20).

En die apostel Petrus skryf:

Hoedanig moet julle nie wees in heilige wandel en godsvrug nie?—julle wat die koms van die dag van God ver wag en ver haas (2 Petrus 3:11, 12 AFR53).

Uit hierdie en ander tekste het ek besef dat ons wat in Jesus glo, die voorreg het om die evangelie te deel, en dat ons deur die evangelie te versprei, die dag van Christus se wederkoms kan "verhaas."

Een van die dinge wat my pa se dood in my gedoen het, was om my ontevrede met hierdie wêreld te maak.

In die nadraai van my verlies, terwyl ek gerou het, het ek gemotiveerd geraak om alles te doen wat ek kan om 'n einde aan hierdie sondige wêreld te help bring—met ander woorde, om Christus se tweede koms te verhaas.

Die emosionele energie wat my net benoudheid veroorsaak het, is herlei na die bevordering van die evangelie van Jesus Christus met die doel om die dag van sy verskyning te verhaas—'n gebeurtenis wat

nie net 'n einde sal bring aan alle siekte, lyding en hartseer nie, maar ook al die grafte sal oopmaak



sodat ons weer saam met ons oorlede geliefdes kan wees!

Ek het vol hoop en doelgerig geraak. In nederige oorgawe aan Jesus het ek Hom gevra om my in sy "oesland" te gebruik om die evangelie te versprei en sy verskyning te verhaas.

Sedert daardie tyd het ek nie net my rou verwerk in 'n doelgerigte lewe nie, maar ook vreugde ervaar toe ek sien hoe die goeie nuus oor God baie ander se harte en verstand genees.

God het my in staat gestel om weekliks 'n Bybelstudieklas te lei met 'n groeiende internasionale gehoor, verskeie boeke te skryf oor Christelike beginsels vir geestesgesondheid wat neuro-wetenskap en Bybelse waarheid integreer, en om Come and Reason Ministries te stig—'n geloofsbediening wat weeklikse blogs, weeklikse potgooi uitsendings en verskeie tydskrifte, traktate en pamflette produseer—alles gratis beskikbaar, alles daarop gemik om die goeie nuus oor God te deel wat harte en verstande genees.

Om myself weer toe te lê in 'n goddelike doel was 'n kern-deel van my genesing ná my verlies.

En God het 'n roeping en doel vir elkeen. Vir jou is dit dalk nie om te preek, onderrig te gee of te skryf nie, maar as jy God se beginsels in 'n doelgerigte lewe uitleef, sal jou invloed die evangelie versprei en die dag van sy koms verhaas.

Daarom wil ek jou aanmoedig, terwyl jy rou, om met Jesus te praat oor sy roeping vir jou lewe en om te oorweeg of jy doel kan vind in die oordra van die evangelie, met die doel om sy dag te bespoedig.

Want wanneer die evangelie na die hele wêreld gegaan het, sal Jesus weer kom—en dan sal ons nie net saam met ons Verlosser wees nie, maar ook weer saam met ons geliefdes.

As jy wil genees, moet jy,

Stap Een: Wees eerlik.

Stap Twee: Staan jou man en moenie weghardloop nie, selfs al is dit pynlik.

Stap Drie: Verbreed jou perspektief.

Stap Vier: Beweeg aan en sê totsiens.

Stap Vyf: Wees hoopvol hier en hoopvol vir die ewigheid.

Stap Ses: Vind doelstellingen.

En dit lei ons na stap sewe ...





## STAP SEWE

### Plaas God eerste in alles.

**Hou jou fokus** daarop om God te leer ken in daaglikse, liefdevolle oorgawe en verbintenissen aan Hom. Streef daarna om Hom elke dag dieper te leer ken. Kies aktief om sy metodes, ontwerpwette, beginsels en doelwitte beter te verstaan.

Sit gereeld stiltetyd eenkant om na sy sagte, fluisterende stem te luister (1 Konings 19:12) en soek doelbewus sy leiding in jou lewe. Kies om God se karakter, sy bekommernisse en sy hartseer te oordink—hoe diep Hy na jou en elke ander mens verlang, en hoe dit Hom hartseer maak wanneer soveel mense sy liefde, teenwoordigheid en genesing weier.

Soek sy wysheid aktief en kies om sy metodes (waarheid, liefde, vryheid) in jou daaglikse lewe toe te pas. Soos jy in jou vertroue in Hom groei, vra Hom om jou te versterk sodat jy, soos Harold, 'n vriend kan wees wat Hy weer kan vertrou om die moeilike werk te doen, in die pynlike plek te staan en die lig van hemelse waarheid en liefde in die lewens van mense te skyn wat in die donkerte van hul eie rou en wanhoop sit.

Soos jy jou oë op Jesus gevestig hou, soos jy verlang om sy vriend te wees en sy voorbeeld te volg, soos jy kies om ander lief te hê, te help en te sien ten spyte van jou verlies en hartseer, sal jy stadig maar seker, dag vir dag, genesing ondervind.

Soos jy Jesus vertrou, sy beginsels in jou lewe toepas, ander aktief liefhet en die waarheid kies, bly jy oop vir en gevul met die Heilige Gees, wat goddelike krag bring om jou hart en verstand te transformeer en te genees. Hierdie genesing is die onvermydelike nuwe-effek van om God te vertrou en sy beginsels te beoefen.

Deur in 'n daaglikse verhouding van liefde en vertroue met Jesus te leef en sy metodes op jou lewe toe te pas, ten spyte van pyn en verlies, sal jy van oorwinning tot oorwinning beweeg en bevry word van vrees, leuens, wanhoop, hopeloosheid en eensaamheid—bevry om God se doel te vervul en in vriendskap met Jesus te leef.



Dit is die werklikheid van wat ons Skepper-God in jou lewe begeer om te doen. Nou is die tyd vir jou om op te staan! Moenie wag dat jou gevoelens verander nie; kies eerder om te verander—om hierdie sewe stappe vandag op jou lewe toe te pas en die genesing te ervaar wat God vir jou verlang.

Het jy al ooit seergekry? Was jou hart al gebreek? Het jy al werklik sulke pyn ervaar dat dit gevoel het asof jou binnegoed uitgeruk word? Hartseer so diep dat jy seker was jy sou verdrink en nooit weer die sonlig van geluk sien nie?

Ek kan jou uit my eie ervaring vertel dat, wat ook al jou hartseer, wat ook al jou pyn, wat ook al jou ontmoediging is—dit kán genees.

Maak nie saak hoe erg die pyn is nie, moenie tou opgooi nie. Maak nie saak hoe donker die depressie nie, moenie ingee nie. Maak nie saak hoe hoog die helse skaduwees van wanhoop is nie, moenie opgee nie.

Onthou eerder: as jy Jesus vertrou en jouself aan sy sorg oorgee, kan jy nooit in 'n posisie beland wat buite sy vermoë is om te genees, te verlos en te red nie.

Wat ook al jou situasie is, Jesus is jou goddelike Helper; en as jy Hom vertrou, sal Hy jou na vrede lei. Wat ook al jou probleme is, Jesus is jou Raadgewer en sal die volmaakte oplossing voorsien. Wat ook al jou droefheid, verlies, hartseer of rou is, jy het 'n oneindige, vertroostende Vriend wat langs jou sal staan en jou styf sal vashou terwyl Hy die gebreke van jou hart herbou—sterker as ooit tevore!

Ek kan *met sekerheid* sê dat dit God se begeerte is om jou wonde te genees, jou gebroke hart te herstel, jou pyn weg te neem en jou heel te maak!

As jy wil genees, moet jy,

Stap Een: Wees eerlik.

Stap Twee: Staan jou man en moenie weghardloop nie, selfs al is dit pynlik.

Stap Drie: Verbreed jou perspektief.

Stap Vier: Beweeg aan en sê tótsiens.

Stap Vyf: Wees hoopvol hier en hoopvol vir die ewigheid.

Stap Ses: Vind doelstellings.

Stap Sewe: Plaas God eerste in alles.







Come and Reason Ministries  
4922 La Collina Way, Ste 100  
Ooltewah, TN 37363  
**comeandreason.com**

