

Hoe om Jou

Skuld- gevoelens

Weg te Neem



comeandreason
MINISTRIES

Baie soos fisiese pyn, het God die oortuiging van skuld ontwerp om ons teen gevaar te waarsku en ons teen besering te beskerm.

As jy aan 'n rooiwarm stoof raak en pyn voel, is die pyn nie “sleg” nie – dit waarsku jou eerder dadelik dat iets nadelig aan die gebeur is. Die pyn is ontwerp om jou te kry om jou hand vinnig weg te trek om die seerkry te verminder. As jy baie sensitief is, kan jy selfs die hitte voel voordat jy aan die stoof raak en vermy om enigsins gebrand te word.

Net so is jou gewete sensitief vir optrede wat God se wet van liefde oortree, wat benadeling van ons verstand en karakters tot gevolg het. Nie alle skuldgevoelens is “sleg” nie, aangesien God skuld ontwerp het om te keer dat ons ons harte verder benadeel. En soos genesing vir 'n verbrande hand, wil God elkeen van ons help om enige skuld weg te neem en ons harte te genees.

Oor die algemeen word ons almal in die lewe met twee tipes skuldgevoelens gekonfronteer:

Geregverdigde skuldgevoelens vind plaas wanneer ons werklik iets verkeerd gedoen het – byvoorbeeld om ander op 'n selfsugtige wyse uit te buit.

Ongeregverdigde skuldgevoelens vind plaas wanneer niks verkeerds plaasgevind het nie, maar ons voel steeds die emosie van skuld.

Wanneer ons iemand selfsugtig uitbuit – van hulle steel, lieg om die oorhand te kry, ens. – ervaar ons **geregverdigde skuldgevoelens**; dit is ontwerp om ons te waarsku dat iets verkeerd is en ons te motiveer om weg te draai van sulke sondige en nadelige aktiwiteite. As ons gewete sensitief genoeg is, kan ons selfs aan die onregmatigheid skuldig bevind word voordat ons die daad pleeg, wat benadeling van ons gedagtes en karakters heeltemal vermy.

Hoe neem ons geregverdigde skuldgevoelens weg? Dit word opgelos deur bekering en, sover moontlik, sonder om verdere benadeling by te voeg, regmaak met die verontregte party. Bekering is egter nie blote belydenis nie; dit is 'n daadwerklike hartsverandering

sodanig dat die selfsugtige motief wat tot die sondige daad gelei het, met liefde vervang word. Dit is 'n bonatuurlike werk wat ervaar word in eenheid met God deur die werk van die Heilige Gees. Wanneer bekering plaasvind, verdwyn ons skuldgevoelens omdat ons die verandering van ons harte ervaar met nuwe motiewe: "Nou is dit nie meer ek wat lewe nie, maar Christus wat in my lewe" (Galasiërs 2:20).

Ongeregverdigde skuldgevoelens voel soos geregverdigde skuldgevoelens, maar dit word nie deur bekering en herstel weggeneem nie, want daar is niks waarvoor ons ons moet bekeer of wat ons moet herstel nie. Omdat ons egter skuldig voel, maak ons dikwels die fout om dit deur bekering en herstel te probeer oplos. Dit dra egter net by tot meer skuldgevoelens. Hoekom? Omdat ongeregverdigde skuldgevoelens altyd op een of ander manier ontstaan uit die glo van 'n leuen; berou of inkeer wanneer daar eintlik niks verkeerd gedoen is nie versterk net die leuen wat die skuld veroorsaak het, wat die probleem vererger. Die enigste manier om ongeregverdigde skuldgevoelens weg te neem, is deur die waarheid toe te pas.

Hoe om Skuldgevoelens

Weg te Neem

Kom ons kyk na die verhaal van een vrou wie se jonger suster 'n dekade gelede aan 'n breingewas gesterf het.

Selfs terwyl haar suster chemoterapie ondergaan het, het die vrou haar suster dikwels geboelie en geterg. Die gemeenheid het vir jare voortgeduur en het eers geëindig toe haar suster gesterf het. Vandag word die vrou verteer met skuldgevoelens oor haar gedrag. Nie in staat om haarself te vergewe nie, is sy depressief en radeloos.

In hierdie scenario is een van twee moontlikhede besig om te gebeur.

Een moontlikheid is dat die vrou *bely* het maar nie *berou* het nie, wat beteken dat hoewel sy dalk hartseer voel oor haar gedrag, sy nie 'n nuwe hart ervaar het op 'n wyse dat sy 'n ander persoon is wat ander meer as haarself liefhet nie. As sy selfsugtig bly, sal God aanhou om haar gewete te gebruik om haar met skuldgevoelens te oortuig en haar tot bekering te probeer lei. God poog

om harte te verander; daarom, om sulke **geregverdigde skuldgevoelens** weg te neem, moet ons ons bekeer, God se vergifnis aanvaar en deur vertrouwe in Jesus 'n verandering van hartsmotief ervaar.

'n Ander moontlikheid is dat hierdie vrou opregte berou ervaar het en 'n nuwe hart gekry het, maar sy glo steeds een of ander leuen wat **ongeregverdigde skuldgevoelens** opwek. Hier is een voorbeeld:

My suster was goed vir my en ek het haar so sleg behandel – ek kan nie gered word nie. Ek is onwaardig. Ek is te sleg vir God om my lief te hê en my te vergewe.

Sulke leuens wek vrees, onsekerheid en ongeregverdigde skuldgevoelens. Die enigste oplossing vir haar skuld is om die waarheid te omhels:

1. Ek het wel my suster mishandel, maar ek kan nie die geskiedenis verander nie. Ek kan nie ongedaan maak wat ek gedoen het nie.
2. Maar God se genade is vir mense soos ek. Ek kan deur sy genade 'n hartsverandering ervaar, wat

my vrees en selfsug wegneem sodat ek 'n nuwe mens word wat anders sal optree as ek ooit die geleentheid gegun word.

Sonder ware bekering van die hart is dit onvermydelik dat ons selfsugtig sal optree – sonder God se genade is dit onmoontlik om dit nie te doen nie. Dit beteken dat jy nie skuldig hoef te voel omdat jy as 'n sondaar gebore is wat in die verlede selfsugtig opgetree het nie. Erken dat jou waarde bepaal word deur *wie jy is*, 'n kind van God, nie deur *wat jy gedoen het* nie.

Ons moet egter vra: “Neem ek die stappe wat nodig is vir God om my te genees – het ek my bekeer? En wil ek regtig 'n nuwe hart hê?”

Selfs wanneer ons hierdie stappe neem, kom ons dikwels in die versoeking om nie onself te vergewe nie, want ons weet dat wat ons gedoen het, veragtelik is. In die geval van die vrou het sy die leuen geglo dat sy in staat was om nie op haar eie selfsugtig te wees nie – dit wil sê sonder God se genade in haar lewe. Eers wanneer sy die waarheid herken, dat sy met selfsug gebore en besmet is en haarself nie kan genees nie, kan sy na Christus gaan vir ware genesing en ophou om skuldig te voel oor die simptome van 'n ongeneesde hart.

Hou Aan Vorentoe Beweeg

Het jy skuldgevoelens wat jy nie kan afskud nie? Is dit geregverdig of ongeregverdig? Neem tyd om jou verlede te ondersoek – en erken dat God jou geregverdigde skuldgevoelens gebruik om enige onopgeloste selfsug wat nog in jou hart is aan die lig te bring, wat jou lei om na Christus te gaan vir genesing en herstel. Wees dankbaar vir die ondervinding wat gehelp het om jou wakker te maak, en dank God dan dat “Christus vir ons gesterf het toe ons nog sondaars was” (Romeine 5:8). En as jy reeds Christus se genesing begin ervaar het, is die skuld wat jy voel waarskynlik ongeregverdig. Aanvaar die belofte dat “as een van ons sondig – ons het Jesus Christus, die regverdige, as ons voorspraak by die Vader” (1 Johannes 2:1) en hou aan om vorentoe te beweeg.

Geskryf deur Timothy R. Jennings, M. D.



Wil jy meer weet oor hoe om God se genesing in jou hart en verstand te ervaar en meer hulp te kry om skuldgevoelens te hanteer?

Besoek **comeandreason.com**

southafrica@comeandreason.com