

OMGEE GROEPE GEBED –WEEK 15 GEBED JOERNAAL – EMOSIONELE GENESING.

Inleiding:

Ons gesels oor die opstel en instandhouding van 'n gebed joernaal. **Ons het nou vasgehaak by gebed vir siekte en siek mense en dit lyk asof ons nog 'n geruime tyd aan hierdie krities belangrike onderwerp gaan spandeer. Ons praat steeds oor emosionele genesing, die genesing van die siel.**

Tot dusvêr – die pad na emosionele genesing.

- Stap 1: Wedergeboorte – geestelike gesondheid is ons eerste prioriteit. Met ons weergeboorte word ons geestelik genees, en ontvang ons die gawe en invloed van die Heilige Gees. (Hand. 2:38) Ons het reeds hieroor gesels
- Stap 2: Gees vervulling – ons het vorige keer hierdie afgehandel
- Stap 3: Hernuwing (renewal) van ons gedagtes. (Romeine 12.1-2) **Ons gesels vandag hieroor.**

Hierdie week dus: Emosionele genesing deur die hernuwing van my gedagtes (Rom. 12.1-2)

Toe ons begin gesels het oor emosionele genesing, het ons vir mekaar gesê dat ons emosies vloei uit ons gedagtes - hoe ek oor 'n saak dink bepaal hoe ek voel oor daardie saak, hoe ek voel oor die saak bepaal my emosies. Die Bybel is duidelik daarvoor – wat in ons gedagtes aangaan bepaal ons hele lewe – insluitend ons emosies.

- Spreuke 23.7 – *“as a man thinks in his heart, so is he...”*
- Spreuke 4:23 – *“wees veral versigtig wat in jou hart (en dus ook jou gedagtes en emosies) omgaan, dit bepaal jou hele lewe.”*
- Romeine 12: 2 – *“laat God julle verander deur julle **denke** te vernuwe.”*
- Hebr. 10.5 – *“ons neem elke **gedagte** gevange om dit aan Christus gehoorsaam te maak.”*

Dis Bybels – wat ek in my gedagtes aangaan bepaal my hele lewe – insluitend my emosies. Jy sal ook onthou, ons het vir mekaar gesê dat ons gedagtes beïnvloed word deur 'n aantal “filters” Bv.: Wat met my in die verlede gebeur het, en wat ek geleer en kondisioneer is om te glo, “filter” my gedagtes in 'n bepaalde rigting in. 'n Filter kan wees opbouend – dit beïnvloed my gedagtes ten goede, of afbrekend/destruktief – dit beïnvloed my gedagtes ten kwade. Kom ons hersien weer kortliks hierdie filters. Hoe ek dink, en dus uiteindelik hoe ek voel, word ten sterkste beïnvloed deur die volgende:

- My ouerhuis en opvoeding. (Dit wat ek van kleins af geleer is om te glo.)
- My persoonlikheid / geaardheid.
- My lewens ervarings, veral onaangename en traumatiese ervarings.
- Die duiwel – hoe meer “grond” aan die duiwel toegestaan, hoe meer invloed oor my gedagtes.
- Die omstandighede waarin ek myself tans bevind – bv. Finansiële spanning.
- Maar, genadiglik, is die Christin nie aan hierdie “filters” oorgegee nie, **ons het 'n nuwe, alles oorheersende filter uit genade vir ons gegee – die Heilige Gees.** Juis hieroor, het ons 'n geruime tyd stilgestaan by Gees vervulling. Hoe meer “vol” van die Heilige Gees ek is, hoe meer die invloed / filter van my gedagtes ten goede.

Hoe “vernuwe” ek my gedagtes. (Rom. 12.2) Kom ons gesels.

Stap 1: Ek hanteer en verwyder sover moontlik die skadelike “filters” identifiseer in my lewe

Stap 2: Ek stel my toenemend onderskik aan die beheer van die “gesonde en genesende” filter – die Heilige Gees.

Stap 1: Genesing of verwydering van ongesond filters.

Filter nr. 1: My kinderjare / ouerhuis / opvoeding.

Nie een van ons kan iets aan ons opvoeding / kinderjare doen nie. Dit is die “kaarte” wat vir ons uitgedeel is. Sommige het die onuitspreekbare voorreg om in ‘n gesonde, liefdevolle, Godvresende huis groot te geword het. Ander ongelukkig is minder bevoorreg, hulle word in ‘n huis vol leuens, pyn, twis en struweling groot. Wat egter vas bly staan – ek hoef nie my hele lewe ‘n “slaaf” van hierdie filter te wees nie. Ek hoef nie vir ewig te leef onder die jeuk van gedagtes wat skeefgetrek word omdat ek die lewe deur die bril van moeilike kinderjare lees nie.

Hoe maak om hierdie filter se invloed tot niet te maak?

- Ek vra die Heilige Gees om elke leun te identifiseer en ontbloot wat deur my ouers in my “ingeplant” is.
 - Vervang dan elke leun met die waarheid van die Skrif, en verwerp in die Here Jesus se naam daardie leun, en die invloed daarvan.
- Ek vra die Heilige Gees om elke stuk verwerping wat ek van my ouers se kant ontvang het te ontbloot en oop te lê.
 - Vervang dan hierdie leun van “ek is nie goed genoeg nie” met die waarheid – “Ek is vir die Here goed genoeg, “just as I am..””
- Ek vergewe my ouers – eens en vir altyd, vir die foute wat hulle gemaak het. (Onthou, jy gaan ook baie foute maak met jou eie kinders)
 - Ek vergewe hulle vir elke leun wat hulle aan my verkoop het. (Hulle het nie van beter geweet nie)
 - Ek vergewe hulle elke geleentheid wat ek laat voel is – “jy’s ‘n las, ons wou jou nie gehad het nie, jy’s nie goed genoeg nie.”
 - Ek vergewe my ouers vir elke stukkie “abuse” of dit verbaal, emosioneel, of selfs fisies was. Menslik gesproke sal ‘n dogter nooit haar pa of ander familielid se molestasie kan vergewe nie. Deur die krag van die Heilige Gees, is dit wel moontlik. Mev, mej: Vertrou vandag die Here dat dit moontlik is, besluit (teen jou gevoelens in) om te vergewe en neem daardie stap – jy sal nooit in der ewigheid spyt wees nie, daar sal ‘n las van jou skouers afval wat jy nooit bedoel was om te dra nie!

Filter nr. 2: My persoonlikheid.

Dis interessant om te let dat ons persoonlikheid nie verander na ons weergeboorte nie. As ek ‘n introvert, melancholiese tipe persoonlikheid gehad het, verander dit nie veel na my weergeboorte nie. ‘n Borrelende, uitgaande tipe persoonlikheid bly ook so na ons weergeboorte. En met ‘n rede – Die Here het ‘n spesiale plek in sy koninkryk – “tailor made” vir jou agtergrond, intellek, gewes asook persoonlikheid. Daarom die wonderlike diversiteit onder God se kinders!

Maar ons moet beseef elke persoonlikheid tipe het inherent swak en sterk punte, bv.

- 'n Flegmatiese tipe persoon is maklik om mee saam te leef, en verloor moeilik sy humeur. Maar so 'n persoon is ook geneig tot self bejammering, passiwiteit, oormatige introspeksie en raak maklik depressief.
- 'n Besige, gedrewe tipe A persoon raak nie maklik depressief nie en is baie effektief in alles wat hulle doen. So 'n persoon is egter meer geneig om haastig, ongeduldig, krities en ongevoelig te wees, en kan ook maklik gespanne raak en selfs paniek aanvalle beleef.

Kom ons bid en vra die Here om ons persoonlikheid so “ af te rond” dat ons meer van die goeie eienskappe uitleef, en al hoe minder die sleg geassosieer met ons persoonlikheid tipe.

“ Here, dankie dat U vir my 'n unieke persoonlikheid gegee het, asook unieke talente en gawes en vermoëns. Help my om die sterk punte in my persoonlikheid al hoe meer te verfyn, uitbrei en benut. Maar Here, ek beseef ook dat my persoonlikheid my blootstel en vatbaar maak vir sekere sondes en swak karakter eienskappe. Help my, asseblief Here, om hierdie leemtes raak te sien, en met die hulp van die Heilige Gees te verbeter en aan te vul. Ek beseef dit gaan nie maklik wees nie, en dat dit baie werk van my kant gaan vereis, gee my die moed om aan te hou om die swakhede in my persoonlikheid aan te spreek en reg te maak. Amen.

Filter 3: Traumatiese en slegte ervarings uit die verlede.

Daar kan geen twyfel hieroor wees nie - trauma uit die verlede vorm 'n filter waardeur ek elke nuwe belewenis of ervaring beleef.

'n Vrou wat deur 'n traumatiese huwelik en egskeiding gegaan het kyk in die toekoms na alle mans deur hierdie filter, dit kan tog nie anders nie. Die trauma van haar verlede bepaal bv. haar interaksie en verhoudings met mans by die werkplek. Dit bepaal hoe sy dink oor mans, en dan onvermydelik ook die emosies wat sy ervaar tydens haar interaksie met enige man. Indien die “filter” van hierdie trauma nie hanteer, en verwyder word nie, sal so 'n vrou nooit sinvol kan funksioneer in bv. haar werk opset nie, maar meer as dit – sy sal nooit emosionele vryheid en blywende vrug kan ervaar nie – sy sal 'n bitter en ongelukkige mens bly tot die dg van haar dood.

Kom ons vra die Here om ons te help om hierdie filter korrek te kan hanteer en verwyder.

“Here, dalk is ek nie eers bewus tot watter mate traumas uit my verlede nog steeds my denke en emosies ten kwade beïnvloed nie. Ek kom verklaar voor U vandag dat ek graag wil vry wees van elke trauma uit my verlede. Sal U asseblief deur U Gees vir my die traumas, asook die effek daarvan vir my duidelik kom uitwys. Dan vra ek verder, help my, asseblief, om volkome genees te word van die effek van hierdie ervarings, sodat ek emosioneel, geestelik en fisies vry mag wees om U te kan dien. Amen”

Hoe hanteer ek hierdie “filter” uit my verlede.

- a. Vra voortdurend in gebed vir die Here om jou te wys tot watter mate die trauma nog jou gedagtes en emosies beïnvloed. Dalk skrik jy as jy die werklike stand van sake raaksien.
- b. Vra die Here om te wys of jy werklik al volkome kon vergewe het. Dalk skrik jy weer as die Here vir jou wys hoeveel bitterheid en kwaad daar nog in jou binneste woed. Met die Here se hulp, vergewe weer opnuut elkeen wat bygedra het tot traumatiese en onaangename ervarings in jou verlede.

- c. Vra ook vir die Here of jy al tot so 'n mate gesterf het aan self, dat jy hierdie trauma kon aanvaar het as deel van God se plan vir jou lewe. (Rom. 8:28) Bid dat die Here jou sal help om Romeine 28.8 waar te maak in jou lewe, ook spesifiek wat betref traumatiese ervarings in die verlede. Die Here beloof om ALLES, insluitend die slegte, ten goede te laat meewerk, vir ons wat Hom liefhet. (Rom. 28.8)
- d. Vra dan, dag vir dag: “ *Here, maak my vry van alle bitterheid, Here, vernuwe my denke oor hierdie gebeurtenis(se) en Here, gebruik hierdie sleg en my verlede te goede in my, om sodoende my bruikbaar te maak as instrument in U hande.*

Filter nr. 4: Die duiwel / demoniese magte.

Ef. 4:27 se dit so duidelik – en gee geen grond (vashouplek) vir die duiwel nie. Indien ek wel vashou plek verleen het, is dit tog logies dat die duiwel daardie vashouplek sal gebruik om elke gedagte, elke belewenis, ten kwade te probeer beïnvloed. Sodra hy ons gedagtes ten kwade beïnvloed het kan die duiwel dan sonder verder moeties ook ons emosies ten kwade beïnvloed. Daar is geen twyfel dat bv. sommige gevalle van depressie, (nie almal nie) veral waar dit laagstaande en weerstandig is, hieraan toegeskryf kan word. Die duiwel het grond in die gelowige se lewe gekry, en gebruik daardie grond om gedagtes en emosies te kwade te beïnvloed. Hy steel letterlik my blydschap en my vrede, en bombardeer my deurlopend met gedagtes en gevoelens van swaarmoedigheid, moedeloosheid en depressie. (A spirit of heaviness, Jesaja 63.1)

Hoe hanteer ek hierdie “filter” van duiwelse / demoniese invloed?

In die lesse oor vervulling met die Heilige Gees word hierdie in meer detail behandel. Om die “filter” van demoniese invloed te kan hanteer, is die belangrik om te verstaan hoe die duiwel in die eerste plek “vashouplek” of grond in my lewe bekom:

- **Deur misleiding:** ‘n Leun word deur die duiwel in my gedagtes geplant, en indien ek dit glo as die waarheid, gee ek grond prys vir sy verdere werking (Dit kan nie anders, ek het ‘n leun geglo aangedra deur die vader van alle leuns (Joh. 8.44))
- **Deur sonde,** veral sondes van ‘n verslawend en herhalende aard. Bv. Meeste pornografie verslawing het ‘n element van demoniese gebondenheid daarmee saam. Die sonde het toegang / grond vir die duiwel verleen, en genesing kom deur belydenis van die sonde, maar ook deur weerstaan en verwydering in gebed van die bose mag wat toegang verleen is en bly vasklou aan die grond gegun deur die pleeg van die sonde.
- **Deur oortreding op die terrein van die okkulte / demoniese.** Okkult beteken weggesteek / gekamoefleer. Dikwels is dit nie opvallend dat ek op die terrein van die duiwel oortree nie, maar die effekte bly dieselfde – grond word verleen. Bv. – die speel van rekenaar/internet speletjies met ‘n duiwelse/demoniese tema, soos bv. Dungeons and Dragons, bring met verloop van tyd grond vir demoniese houvas, wat slegs in gebed gebreek kan word.

Hoe kom ek vry van die demoniese filter en invloed oor my gedagte wêreld?

Ek hanteer, in gebed, stuk vir stuk die “grond” toegestaan vir demoniese werking.

- Leuens word vervang met die waarheid (dws die Skrif) en die grond toegestaan word in gebed teruggeneem van die duiwel af. (Jak 4.7)
- Sonde word bely en op grond van 1 Joh. 1:9 word ek gereinig van alle ongeregtigheid – maw die grond prysgegee aan die duiwel word teruggeneem. Sodra die duiwel geen

grond oor het om op te staan, kan ons die duiwel dan in gebed weerstaan, in die wete hy SAL van ons af moet weglug. (Jak 4:7)

- Grond toegestaan op grond van okkultiese betrokkenheid word op presies dieselfde manier teruggeneem – die betrokkenheid word bely as sonde, en die leun van misleiding word vervang deur die waarheid van God se Woord. Sodra die “grond” verwyder is, word die duiwel in gebed teëgestaan, weerstaan en beveel om die grond te ontruim – en hy SAL volgens Jak 4:7 van jou weglug.

Vriende – die Woord van God is waar, en is in kragtig tot staat om ons heilig te maak. (Joh. 17:17) Of ons van die gedagte hou of nie – die Woord leer dat die duiwel bestaan, saam met sy bese gevalle engele, met net een doel – **om die Here se werk in my en jou lewens teë te staan**. Daar staan nie verniet geskrywe – *“ons geveg (worstelstryd) in nie teen vlees en bloed, maar teen ongesiene bese magte in die lug.”* (Ef. 6:12)

Vra die Here in gebed – dalk het hierdie onsigbare magte al reeds ‘n baie groter invloed oor jou lewe, gedagtes en emosies as wat jy kan dink of droom. Die Here belowe ons as ons bid en vra vir wysheid/insig, sal Hy altyd hoor en die nodige wysheid gee (Jakobus 1:5).

Wat het jy om te verloor om hierdie eenvoudige gebed te bid – *“Here, ek is nie seker of die duiwel steeds grond het in my lewe, wat hom vashouplek verleen om my te teister op finansiële, fisiese, geestelike of emosionele terrein nie. Ek vra vir hemelse wysheid, wys my asseblief of dit moontlik so kan wees, en indien wel hoe die grond prysgegee is. Dankie dat ek kan weet U sal hoor, en U sal antwoord, omdat U dit in U woord so belowe. Amen.*

Filter nr. 5: Moeilike omstandighede.

Dit maak tog sin- die omstandighede waarin ek myself tans bevind beïnvloed my gedagte wêreld en so ook my emosies.

- As ek frustrasie en spanning by die werk bevind, beïnvloed dit my gedagtes en emosionele respons daarop.
- As ek tans fisies nie lekker of gesond voel nie, beïnvloed dit my gedagte wêreld en gevoelens, ten kwade.
- As ek moeilike en spanningsvolle finansiële druk ervaar, kan die nie anders as om my gedagtes en emosies te beïnvloed nie.

Hoe gemaak, om hierdie filter van moeilike omstandighede en beproewings te hanteer?

- Stap 1: Vra jouself af – is hierdie omstandighede die gevolg van persoonlike sonde?
 - Indien wel – ons bely die sonde, en aanvaar in geloof dat die Here ons gehoor het, en ook gereinig het (1 Joh. 1:9)
 - Ons vra die Here om uit genade, nie net die sonde te vergewe nie, maar ook, as dit enigsins kan, my te verlos van enige blywende nadelige gevolge van die sondes wat gepleeg is.
- Stap 2: Vra jouself af – is daar enigiets wat ek persoonlik, in eie krag, meer kan doen om hierdie omstandigheid te verbeter of verwyder.
 - Indien wel, gaan met die Here se krag oor in aksie en neem die stappe nodig om die situasie te herstel, of minstens te verbeter.
- Stap 3 – Ek weet verseker ek kan niks uit eie krag of vermoëns doen om die omstandigheid te verbeter nie, dis iets wat die Here oor my pad gebring het, en “for the life of me” verstaan ek nie waarom nie.
 - Verwerp die leun – die Here het my verlaat, Hy gee nie meer vir my om nie.

- Verwerp die leun – dit gaan altyd goed en voorspoedig met ‘n kind van die Here. Die Bybel belowe nêrens dat die “plain sailing” is om ‘n Christen te wees nie. Intendeel... “Many are the afflictions of the righteous” (Ps. 34.19)
- Glo dit vandag – die Here weet wat Hy doen, daar is ‘n goeie rede vir die swaar tye, al verstaan ek nou glad nie. Aanvaar die omstandigheid as komende van ‘n liefdevolle vader, en MAAK VREDE daarmee tot tyd en wyl. Ek hoop dit sal vir jou help om daaglik hierdie gebed te bid:

“Here, ek verstaan nie waarom U dit so swaar met my laat gaan nie, dis asof ek U vyand geword het. Ek glo egter en ek weet U is ‘n liefdevolle vader, en dat U uit liefde optree, omdat U my iets wil leer, en omdat U my meer heilig wil maak. (Hebr. 12:5-12) Maar Here, ek kry swaar. Maak asb. die tyd van lyding en swaar kort, en verlos my van hierdie omstandigheid. Tot tyd en wyl U dit doen Here, aanvaar ek U wil vir my lewe, al maak dit hoe seer. Vergewe my dat ek dikwels in opstand kom teen hierdie swaar, help my Here, om deur U Gees, U te vertrou, en rustig te wees, totdat U vir my te hulp snel. Amen.”

Filter nr. 6: Die Heilige Gees.

Ons doel met die hantering en verwydering van die “negatiewe” filters is eenvoudig – om plek te maak vir die een filter wat ons lewens dag vir dag altyd ten goede sal beïnvloed – die Heilige Gees, wat in ons kom woon het na ons weergeboorte (Handeling 2:38)

Lees asb. weer die 3 stappe na gees vervulling, soos vroeër in meer detail uiteengesit.

Om op te som, die volgende:

1. Gee daaglik, opnuut, jouself as lewende offer (Rom. 12.1-2) algeheel, vrywillig en onvoorwaardelik aan die beheer van die Here oor. Ek sterwe daaglik aan my eie wil en onderneem om alleen God se wil te doen. Maw ek sterwe aan self, soos die skrif ons leer. (Bv. Gal 2.20)
2. Stel jouself daaglik, toenemend aan die Heilige Gees se invloed bloot, en ongesiens, ongemerk sal jy toenemend alle gedagtes en dus gevoelens begin filter deur die waarheid en invloed van die Heilige Gees. (Sien les 14)
3. Ek bly die Here vra – Here, is daar iets in my wat die Gees bedroef het, en die Here Sy guns en die vrug van die Gees laat onttrek het. (sien vorige lesse)

Hoe meer ek onder die beheer van die HG leef, hoe meer beïnvloed die Gees my gedagtes, sowel as emosies ten goede. Bo en behalwe die voordeel van nuwe gedagtes (en dus emosies) is daar ‘n ander voorreg verbonde aan Gees vervulling – die vrug van die Gees. Hierdie vrug, word deur die HG uitgedeel, ONAFHANLIK van, en dikwels ten spyte van my huidige omstandighede. Op ‘n wonderlike, bo-natuurlike manier ervaar ek ‘n blydschap, en vrede wat letterlik die verstand te bowe gaan. (peace that passes all understanding, Filip 4.7) Anders gestel, dit maak nie sin dat ek onder huidige omstandighede hierdie emosies beleef nie, dit word bo-natuurlik aan my geskenk deur die HG. Dink aan Paulus en Silas wat lofliedere in die trok sing...

Ten slotte:

Ons emosies is tot ‘n groot mate die “barometer” van die stand van ons geestelike lewe. God het bedoel dat ons in die volheid van Sy Gees, lewe in oorvloed kan ervaar, oorwinnend oor omstandighede. (Joh. 10.10)

Dus, indien ek nie lewe in oorvloed ervaar nie, is dit vir my 'n teken dat daar werk te doen is, ek moet by God gaan stilstaan en Hom vra om my te help om Sy volheid weer te ervaar. Dis my gebed dat die Here, deur die kragtige werking van Sy Gees, elkeen van Sy kinders in Sy groot liefde en geduld, sal begelei op die pad van emosionele gesond wordering, en oorwinning oor elke omstandigheid, tot eer en verheerliking van Sy wonderlike naam!

Tot volgende keer

Seën

MPG gebed span.