



# Dit waaraan jy vashou

## **HOU JOU VAS!**

IS JY VERONTREG?  
GEMINAG, VERLOËN,  
VERWERP, VERVANG?

**DINK JY DAARAAN OM  
JOU LEWE TE NEEM?**

## KWEEK 'N LEEFSTYL AAN 'OM TE LAAT GAAN'

**Nelson Mandela het gesê: "Haat en wrewel is soos om gif te drink en dan te wag dat dit jou vyand doodmaak."** Gedurige gevoelens van hartseer, woede, wrokkigheid en neerslagtigheid dui op onvergifnis in jou lewe. Navorsing wys dat die gevolge van onvergifnis emosionele pyn, woede, haat, wrokkigheid en bitterheid is, wat kan lei tot ernstige gesondheidskwessies & gesonde verhoudings affekteer.

Vergifnis beteken nie om die skade wat jou aangedoen is te vergeet of te verskoon nie, maar dit beskerm jou hart & gedagtes en bring innerlike vrede & genesing wat alle verstand te bowe gaan. (Phil. 4:7). Die Here Jesus Christus het aan die Kruis gesterf en Sy lewensbloed vir ons uitgegiet sodat ons **vergewe** kan word vir al ons sonde. Net so moet ons **ander vergewe** om **self vergewe te word** (Matt. 6:12-15).

**Ons kan nie verander wat dit aan ons gedoen is nie, maar ons kan bevry word van die pyn daarvan deur dié te vergewe wat dit ons gedoen het.** Lukas 6:37 sê

*"Moenie veroordeel nie, en julle sal nie veroordeel word nie. Spreek vry, en julle sal vrygespreek word."* Kies **VANDAG** om enigiemand wat jou pyn besorg het, te

**VERGEWE** – vra die **Here Jesus** om jou te help om **ander te vergewe**, soos Hy diegene wat hom aan die Kruis doodgemaak het, vergewe het! (Lukas 23:34).

**Ontvang ook Sy vergifnis in jou eie hart.**

[www.jwipn.com](http://www.jwipn.com)