Saterdag 4 Julie
Skrifgedeelte: Genesis 4:1-16
Fokusgedeelte: Genesis 4:6, 7
Goed doen lei tot goeie emosies

God het Abel en sy offer aangeneem, maar nie vir Kain en sy offer nie. Kain het baie kwaad geword en was bedruk. Hierdie negatiewe emosies het gelei dat hy sy broer Abel vermoor het – net so kragtig is ons emosies. Negatiewe emosies gee dikwels aan Satan ’n vatkans op ons lewens (vgl. Ef. 4:26, 27). Daarom is dit belangrik om ons negatiewe emosies te verander. Maar ongelukkig is ons emosies dié deel in ons harte waaroor ons die minste beheer het.

Hoe verander ons ons emosies? Normaalweg beïnvloed denke emosies en emosies beïnvloed dade. Verkeerde denke lei tot verkeerde emosies en optrede. Om jou emosies te verander, sê Paulus: *“Alles wat waar is, alles wat edel is, alles wat reg is, alles wat rein is, alles wat mooi is, alles wat prysenswaardig is ... daarop moet julle julle gedagtes rig ... En God wat vrede gee, sal by julle wees”* (Fil. 4:8, 9).

Nie net denke nie, maar ook dade kan emosies verander. In Genesis 4:7 vra God: *“Wag daar nie vir jou blydskap as jy goed doen nie?”* God waarsku Kain oor die gevolge van sy emosies en wys hom hoe om dit te verander. Goed doen kan ook lei tot goeie emosies. Ons voel nie altyd ons weg oop tot goeie optrede nie – ons doen eerder goed wat lei tot goeie emosies. Deur op ’n sekere manier op te tree, kan ons ons emosies verander. As ons wag totdat ons voel om iets te doen, kan ons dalk vir ewig wag.

Een van die grootste strydpunte is bitterheid en onvergewensgesindheid. Ons voel selde lus om iemand te vergewe, maar God beveel dit – om goed te doen. Onthou die Here se goed doen (vergifnis) vir jou aan die kruis. Besluit dan om self ook goed te doen en kies om te vergewe. Deur vergifnis sal jou gevoelens van haat en bitterheid verander in gevoelens van verligting en vreugde.

Sing: Psalm 130-1:1, 2
Ds. SJ (Stephan) Briel (Bergbron)