



Ander boeke deur dieselfde skrywer

Ontdek God in die stories van mense

Wysheid – Oordenkings oor Spreuke

Hoop in tye van nood – Oordenkings oor Psalms

Oorkom jou vrees

Oordenkings oor hoe om vreesloos te leef

Bybelstudie vir kleingroepe en individue

Benescke Janse van Rensburg



Oorkom jou vrees

Uitgegee deur Lux Verbi,
'n druknaam van NB-Uitgewers,
'n afdeling van Media24 Boeke (Edms) Bpk,
Heerengracht 40, Kaapstad 8001
www.luxverbi.co.za

Kopiereg © 2013 deur Benescke Janse van Rensburg

Tensy anders aangedui, kom aanhalings uit die Skrif in hierdie boek uit *Die Bybel in Afrikaans* (1983-vertaling met herformulerings). Kopiereg © 1983, 1990 Die Bybelgenootskap van Suid-Afrika. Gebruik met toestemming.

Ander vertalings wat gebruik is, sluit in: *Die Bybel in Afrikaans* (1953-hersiening) © 1933, 1953 Bybelgenootskap van Suid-Afrika; *Die Boodskap* © 2002 Christelike Uitgewersmaatskappy; *Die Bybel vir Almal* (BVA) © 2007 Bybelgenootskap van Suid-Afrika; en *Die Bybel Nuwe Lewende Vertaling* (NLV) © 2006 Christelike Uitgewersmaatskappy.

Alle regte voorbehou.

Geen gedeelte van hierdie boek mag sonder die skriftelike verlof van die uitgewer gereproduseer of in enige vorm of langs enige elektroniese of meganiese weg weergegee word nie, hetsy deur fotokopiëring, bandopname, of enige ander stelsel vir inligtingbewaring of -ontsluiting.

Teksversorging deur Thea Brink en Una Heradien
Omslag en uitleg deur Marthie Steenkamp
Gedruk en gebind deur Interpak Books, Pietermaritzburg

Eerste uitgawe, eerste druk 2013

ISBN 978-0-7963-1715-5 (sagteband)

ISBN 978-07963-1716-2 (epub)

ISBN 978-07963-1717-9 (mobi)

Vir bestellings of navrae, skakel 0861 668 368.

Inhoud

Vyf wenke vir die gebruik van hierdie studiegids	7
Tien wenke vir fasiliteerders	9
1: Wat is vrees?	12
2: Hoekom moet ons van vrees wegbly?	15
3: Die balansskaal: Vrees versus geloof	18
4: Die waarheid agter vrees	21
5: Leef vreesloos met die wete dat God steeds wonders verrig	24
6: Oorkom jou vrees met die wete dat God in beheer is	28
7: Oorkom jou vrees vir onbeantwoorde gebed	32
8: Oorkom jou vrees vir 'n doellose lewe	36
9: Oorkom jou vrees om volkome of weer lief te hê	40
10: Oorkom jou vrees vir verwerping	44
11: Oorkom jou vrees vir jou veiligheid	48
12: Oorkom jou vrees vir 'n finansiële verknorsing	53
13: Oorkom jou vrees vir jou gesondheid	57
14: Oorkom jou vrees vir die dood	61
15: Oorkom jou vrees vir eensaamheid	65
16: Oorkom jou vrees vir verkeerde besluite	69
17: Oorkom jou vrees om te word wat jy verafsku	73
18: Oorkom jou vrees om te vergewe	76
19: Oorkom jou vrees om jou verlede in die oë te kyk	80
20: Oorkom jou vrees dat jy 'n situasie nie sal kan hanteer nie	84
21: Oorkom jou vrees dat jy te ver van God weggedwaal het	87

22: Oorkom jou vrees dat jou gebroke hart nie gaan genees nie	90
23: Oorkom vrees met bonatuurlike geloof in God	93
24: Oorkom vrees deur die vrede in jou hart te beskerm	97
25: Oorkom vrees deur die vreugde in jou hart te beskerm	101
26: Oorkom vrees deur die wapenrusting van God aan te trek	105
27: Oorkom vrees deur die blokkasies in jou lewe te verwyder	109
28: Oorkom vrees deur jou gesag in Christus te verstaan	112
29: Oorkom vrees deur God aan te roep in jou nood	115
30: Oorkom vrees deur te volhard in gebed	118
31: Oorkom vrees deur jou gesin met gebed te bedek	122
32: Oorkom vrees deur God te dank	125
Vrae wat gereeld opduik	129
Kernstekseverse	131

Vyf wenke vir die gebruik van hierdie studiegids

1 Tydsduur

Vir individuele studie kan die studiegids oor 'n tydperk van 32 dae bestudeer word. In groepsverband kan die gids vir 'n tydperk van 32 weke gebruik word as die groep besluit om elke week 'n ander hoofstuk te behandel. Kleingroepe kan vooraf besluit hoe lank elke ontmoeting gaan wees. 'n Goeie riglyn is om sowat 'n uur en 'n half aan die bespreking af te staan.

2 Groepbespreking

Die studiegids sal die beste werk as elke deelnemer in die groep 'n eksemplaar van die studiegids het. Individue wat aan die bespreking deelneem, kan vooraf deur die Skrifgedeeltes en die dagstukkies lees en aantekeninge maak van die teksverse of waarhede wat vir hom of haar uitstaan. Die dagstukkies kan dan weer in die groep gelees word voordat die besprekingsvrae behandel word. Die doel van die groepbespreking is om saam te ontdek hoe die Skrifgedeelte ons vandag steeds kan help om van ons vrese ontslae te raak.

3 Besprekingsvrae

Aan die einde van elke dagstukkies is daar besprekingsvrae wat in die groep of individueel behandel kan word. Neem die vrae bloot as vertrekpunt vir die gesprek. Nie elke deelnemer hoef by elke vraag te antwoord nie, maar laat genoeg geleentheid vir gesprekvoering.

4 Bybelvertalings

Die Bybel in Afrikaans (1953-hersiening), *Die Bybel Nuwe Vertaling* (1983-vertaling), *Die Bybel vir Almal* (BVA), *Die Bybel Nuwe Lewende Vertaling* (NLV) en *Die Boodskap* (DB) is in hierdie studiegids gebruik. Dit is nuttig om verskillende vertalings te gebruik aangesien dit die studie verryk.

5 Bykomende materiaal

Kleingroepleiers kan gerus 'n draai maak by die webwerf www.benescke.co.za om bykomende materiaal te verkry wat die besprekingstyd in die groep kan verryk. By sommige dagstukkies word byvoorbeeld verwys na foto's en videogrepe wat van die webwerf afgelaai kan word.

Tien wenke vir fasiliteerders

Hier is verdere riglyne vir fasiliteerders:

1 Kies vir jou 'n goeie span om jou te ondersteun

Kry vir jou 'n goeie mede-aanbieder sodat hy of sy in jou plek kan waarneem indien iets voorval en jy nie die groep kan bywoon nie. Dit sal ook die druk van jou afhaal indien iemand 'n vraag vra wat jy nie onmiddellik kan beantwoord nie.

2 Wees vriendelik en gasvry

Die groeplede het moeite gedoen om na jou huis toe te kom. Laat hulle welkom voel en sorg vir iets te ete en te drinke. Julle kan ook as groep 'n rooster volg waarvolgens elkeen 'n beurt neem om vir eet- en drinkgoed te sorg.

3 Wees jouself en moenie die groep probeer beïndruk nie

Mense kom gou agter as jy iemand anders probeer na-aap of voorgee dat jy al die wysheid in pag het. Erken dit as jy nie 'n antwoord het nie en vra om verskoning as jy 'n fout begaan het. Onthou, julle is saam as groep op reis deur die Bybel om iets meer omtrent God se karakter te ontdek.

4 Berei goed voor

Sorg dat jy vooraf deur die spesifieke Skrifgedeeltes en die dagstukkie werk sodat jy die Besprekingsvrae maklik kan hanteer. Kyk ook of daar bykomende materiaal op www.benescke.co.za is wat jy kan gebruik om die byeenkoms verder in te kleur.

5 Bid vir die lede

Moet nooit die krag van gebed onderskat nie. Maak 'n lys van die groeplede en sorg dat jy vooraf vir elkeen afsonderlik vir beskerming bid en dat niks sal voorval wat sal verhoed dat hulle die byeenkoms kan bywoon nie. Bid ook dat God hul harte deur sy Heilige Gees sal voorberei om oop te wees vir dit wat Hy deur elke bespreking in hul lewens wil deponeer.

6 Laai die oudiogreep af

Op die webwerf www.benescke.co.za is daar 'n oudiogreep vir elke dagstukkies. Jy kan dit vooraf van die webwerf aflaai en as inleiding gebruik voordat julle na die besprekingsvrae oorgaan. As jy nie toegang tot die internet het nie, kan jy vooraf met een van die lede afsprek om die stukkie te lees. Kies iemand met 'n sterk stem wat die groep se aandag sal behou.

7 Moenie dadelik self die vrae beantwoord nie

Soms is daar 'n stilte nadat jy die vraag gestel het. Laat die groeplede toe om te dink. Sodra iemand geantwoord het, kan jy beleef vra of iemand anders iets wil byvoeg voordat jy jou antwoord op die vraag gee. Maak 'n punt daarvan om almal te betrek en skep 'n geleentheid vir groeplede om die vrae waarmee hulle worstel, aan die groep te stel. Baie keer sukkel van die ander lede met soortgelyke vrae en groei die hele groep as een lid die moed bymekaarskraap om dit te opper.

8 Sorg dat die les vloei

Moenie te vinnig van een vraag na die volgende beweeg nie, maar moet ook nie te lank by een vraag stilstaan nie, tensy jy voel dat 'n enkele vraag genoeg is. Vra of enigeen graag 'n paragraaf of Skrifgedeelte wil voorlees. In plaas daarvan om iemand te kies, vra eerder

dat iemand vrywillig aanbied en wag dan geduldig totdat iemand in die groep begin voorlees. Onthou om daarna vir hom of haar dankie te sê.

9 Verdeel soms in kleiner groepies

Dit is soms makliker om in kleiner groepies te gesels. Dit verseker dat al die groeplede 'n geleentheid kry om deel te neem en met vrymoedigheid vrae te stel. Julle hoef nie tydens elke byeenkoms in kleiner groepies op te deel nie. As fasiliteerder kan jy vooraf besluit of die spesifieke bespreking hom daartoe leen.

10 Sluit die les af met gebed

As van die groeplede nie gemaklik voel om hardop voor ander te bid nie, kan jy voorstel dat twee of drie mense 'n kleiner groepie vorm en saambid. In die groot groep kan jy eers op die ry af vra hoe dit met elkeen gaan en of daar iets spesifiek is waarvoor julle kan bid. Daarna kan julle in die kleiner groepies saambid.

Wat is vrees?

Psalm 118:1–9

In my nood het ek na die Here geroep, die Here het my gebed verhoor en my bevry. Die Here is by my, ek ken geen vrees nie; wat kan 'n mens aan my doen? Die Here is by my, Hy help my: ek sal neerkyk op dié wat my haat.

Psalm 91:1–12

Al val daar duisende langs jou, tienduisende by jou, vir jou sal niks tref nie. Met jou eie oë sal jy sien hoe die goddelose gestraf word. Omdat jy die Here as skuilplek geneem het, die Allerhoogste as jou beskermmer, sal geen onheil jou tref en geen plaag naby jou woonplek kom nie. Hy sal sy engele opdrag gee om jou te beskerm waar jy ook al gaan.

Dink jou vir 'n oomblik in hierdie situasie in: Jou vriende het jou gevra om hul huis op te pas terwyl hulle met vakansie weg is. Jy was aanvanklik opgewonde. Tog, waar jy nou in hul lang donker gang op pad na die donker kombuis staan, sukkel jy meteens om reguit te dink. Jou hart klop vinnig. Jou asem jaag. Skielik hoor jy weer dáárdie

geluid uit die kombuis wat 'n koue rilling langs jou ruggraat laat afgly. Is dit 'n inbreker wat in die kombuis rondkrap?

Jy gee 'n stadige tree vorentoe ... dan nog een. Duisende gedagtes maal deur jou kop. Moet jy die polisie bel? Moet jy die noodknoppie druk? Moet jy eerder gaan wegkruip? Of moet jy die dief trompop loop? Jy sukkel skielik om 'n besluit te neem.

Vir oulaas haal jy diep asem voordat jy jou hand voel-voel teen die koue gangmuur na die kombuislig se skakelaar uitsteek. Terwyl jy die lig aanskakel, skree jy uit volle bors soos 'n polisiekonstabel wat 'n arrestasie maak: "Wat soek julle in die huis?"

Geskok staar jy en Gemmer die huiskat na mekaar. Hy draai sy kop effens asof hy wil vra: "En vir wat skree jy so?" Dan spring hy van die kombuiskas af en skaam-skaam besef jy dat die sogenaamde inbreker toe die hele tyd eintlik Gemmer die kat was wat in die kombuis na iets te ete gesoek het.

Vrees in ons lewens veroorsaak dat ons perspektief verloor. Dit steel ons selfvertroue en maak ons passief. Dit veroorsaak dat ons vergeet hoe almagtig God is en dat niks vir Hom onmoontlik is nie.

In 'n stadium in Dawid se lewe moes hy dag in en dag uit voor Saul en sy manskappe vlug. In hierdie situasie kon hy toegelaat het dat vrees hom onderkry, maar hy het gekies om sy vertroue in God te plaas. Kyk weer na sy woorde in Psalm 118:5-6: "In my nood het ek na die Here geroep, die Here het my gebed verhoor en my bevry. Die Here is by my, ek ken geen vrees nie; wat kan 'n mens aan my doen?" Ook in Psalm 91:7 lees ons: "Al val daar duisende langs jou, tienduisende by jou, vir jou sal niks tref nie."

Wat staar jy vandag in die gesig? 'n Finansiële krisis? Dreigemente van 'n egskeiding? 'n Krisis met jou kind? Aflegging by die werk? Ont-hou, God is almagtig. Hy kan en wil jou deur die situasie dra.

Van tyd tot tyd stap ons almal deur daardie lang donker gang op pad na 'n onbekende geluid in die donker kombuis. Gaan jy die ergste verwag of gaan jy jou daaraan herinner dat jy nie alleen in die gang

stap nie? God is reg langs jou – en Hy weet reeds wat in die kombuis wag. Menige keer is dit ook maar net Gemmer die huiskat!

Gebed

Vader God, baie dankie dat U konstant by my is deur u Heilige Gees. Lei my asseblief om nie vas te kyk in die “wat as” nie, maar om my oë op U te vestig met die wete dat U my nooit sal verlaat of in die steek sal laat nie. Ek bid dit in die Naam van Jesus Christus. Amen.

Besprekingsvrae

- 1** Wat is primêre vrese waarmee jy in jou lewe sukkel? Skryf dit neer.
- 2** Hoekom is dit belangrik om hierdie vrese te identifiseer?
- 3** Lees Psalm 118:5–6. Watter berusting bring hierdie teksverse jou? Vertrou jy meer op God as op mense (veiligheidspersoneel, jou familie en die polisie) vir jou veiligheid?
- 4** Lees Psalm 91:7–10. Wat is die voorwaarde om God se beskerming te beleef?
- 5** Hoe kan ons vreesaanjaende situasies anders hanteer wanneer ons weet dat God ons beskerm?

Hoekom moet ons van vrees wegbly?

1 Petrus 5:7–9

Werp al julle bekommernisse op Hom, want Hy sorg vir julle. Wees nugter, wees wakker! Julle vyand, die duiwel, loop rond soos 'n brullende leeu, op soek na iemand om te verslind. Bly standvastig in die geloof en staan hom teë.

Job 3:25

Wat ek gevrees het, het oor my gekom; waarvoor ek bang was, het my getref.

2 Timoteus 1:7

Die Gees wat God ons gegee het, maak ons immers nie lafhartig nie, maar vul ons met krag en liefde en selfbeheersing.

Jesaja 54:17

Geen wapen wat gesmee word om jou aan te val, sal iets uitrig nie; elkeen wat vals teen jou getuig, sal gestraf word. Dit is hoe Ek, die Here, vir my dienaars sorg. Ek laat geregtigheid aan hulle geskied, sê die Here.

Het jy al 'n bokseveg of 'n tenniswedstryd dopgehou? Vir iemand met geen kennis van sport nie lyk dit asof die twee bokkers bloot vir 'n vale rondtrip en nou en dan 'n hou inkry en die twee tennisspelers asof hulle net die bal oor die net probeer moker. Tog is al twee sportsoorte uiters strategies. Opponente is konstant besig om mekaar te ontleed en swak punte te identifiseer sodat hulle mekaar kan uitoorlê.

Satan is ons vyand. In 1 Petrus 5:8 lees ons dat hy daaglik soos 'n brullende leeu rondloop en soek na maniere om ons aan te val. Job is 'n sprekende voorbeeld hiervan. Hy het 'n mooi huis gehad, 'n klomp besittings, 'n string kinders en boonop 'n wonderlike verhouding met God. Satan het niks daarvan gehou nie. Wat hom veral frustreer het, was dat sy aanvalle op Job nie gewerk het nie, omdat God 'n muur van beskerming rondom hom, sy familie en ook sy besittings geplaas het (Job 1:10, 1953-hersiening).

Job het egter een groot swak punt gehad: vrees dat sy familie of besittings iets sou oorkom. Satan het dit gesien en toe hy 'n geleentheid kry om Job se geloof te toets, het hy hom geslaan waar dit hom die seerste sou maak. In Job 3:25 lees ons Job se woorde nadat hy alles verloor het: “Wat ek gevrees het, het oor my gekom; waarvoor ek bang was, het my getref.”

Watter vrese koester jy in jou lewe? Is jy uitermate bang dat jou kinders iets sal oorkom of dat jou huweliksmaat ontrou aan jou sal wees? Of dalk dat jy en jou gesin in 'n motorongeluk betrokke gaan

wees of dat jou besigheid bankrot verklaar gaan word? Besef jy dat die vyand sy ore spits?

In 2 Timoteus 1:7 lees ons: “God het ons nie ’n gees van vreesagtigheid gegee nie, maar van krag en liefde en selfbeheersing.” In Jesaja 54:17 lees ons: “Geen wapen wat gesmee word om jou aan te val, sal iets uitrig nie [...] Dit is hoe Ek, die Here, vir my dienaars sorg [...] ?

Wanneer ons toelaat dat vrees in ons lewens groter word as ons geloof in God, word ons ’n maklike teiken vir die vyand. Behou dus jou fokus. Trek jou bokshandskoene aan terwyl jy jou (en ook die vyand) daaraan herinner dat God die laaste sê in elke situasie het. En wanneer Hy ’n muur van beskerming rondom jou geliefdes en besittings plaas, kan geen brandpyle van die vyand jou raak nie.

Gebed

Vader God, baie dankie dat ek elke vrees in my hart na U kan bring. Lei my asseblief daaglik deur u Heilige Gees om met groter geloof vreesloos te leef. Ek bid dit in die Naam van Jesus Christus. Amen.

Besprekingsvrae

- 1 Lees Job 3:25. Hoe het die vyand geweet wat Job die seerste sou maak?
- 2 Lees 1 Petrus 5:7. Wat kan ons van dag tot dag met ons vrese doen?
- 3 Lees 1 Petrus 5:8–9. Wat is die gevaar wanneer ons vrese in ons lewe koester en heeltyd daarvoor praat? Hoe staan ons die vyand teë as dit kom by vrese in ons lewens?
- 4 Lees weer 2 Timoteus 1:7. Wat beteken die teksvers vir jou?
- 5 Lees weer Jesaja 54:17. Watter berusting bring hierdie belofte van God jou?

Die balansskaal: Vrees versus geloof

Hebreërs 11:1 (DB)

Wat beteken dit om op God te vertrou? Geloof of vertrou in God beteken om nie een oomblik te twyfel nie dat Hy sy beloftes sal hou en om daarna uit te sien. Ons kan dit wel nie nou al sien nie, maar ons weet vir seker dat dit sal gebeur.

Matteus 17:20

As julle maar geloof het so groot soos 'n mostersaadjie, sal julle vir hierdie berg sê: Gaan staan daar anderkant! en hy sal gaan. Niks sal vir julle onmoontlik wees nie.

Lukas 1:37

Niks is vir God onmoontlik nie.

Dink vir 'n oomblik aan 'n balansskaal. Sodra 'n swaar voorwerp op die een kant van die skaal geplaas word, beweeg daardie kant dadelik

ondertoe terwyl die ligte kant van die skaal na bo beweeg. Sodra jy egter 'n voorwerp met dieselfde gewig as die eerste een aan die ligte kant plaas, sal dit die skaal laat balanseer.

Ons lewens kan met hierdie balansskaal vergelyk word, met vrees en geloof as die “voorwerpe” wat die skaal op en af laat beweeg. Wanneer ons byvoorbeeld deur 'n moeilik situasie gaan en toelaat dat vrees 'n houvas op ons kry, verdwyn ons geloof in God, en weeg die “vreeskant” van die skaal die swaarste. Wanneer ons egter in die uitdagende situasie kies om aan God se beloftes vas te hou en sterk in die geloof te staan, word die “geloofkant” van ons skaal swaarder en verbreek ons die houvas wat vrees op ons lewens het.

Nie een van ons is gevrywaar van uitdagende, vreesagtige situasies nie. Ons elkeen het egter wel 'n keuse oor hoe ons in hierdie moeilike tye gaan reageer. Gaan ons toelaat dat vrees ons geloof uitdoof of gaan ons vrees met ons geloof verdryf deurdat ons kies om ons oë op God te hou en Hom te vertrou om die onmoontlike moontlik te maak?

Geloof is 'n keuse en nie 'n gevoel nie. Dit is om te kies om te vertrou dat God in beheer bly en dat Hy sal doen wat Hy in sy Woord belooft het. Kyk maar na die woorde in Hebreërs 11:1: “Wat beteken dit om op God te vertrou? Geloof of vertrou in God beteken om nie een oomblik te twyfel nie dat Hy sy beloftes sal hou en om daarna uit te sien. Ons kan dit wel nie nou al sien nie, maar ons weet vir seker dat dit sal gebeur” (DB). En in Matteus 17:20 sê Jesus: “As julle maar geloof het so groot soos 'n mosterdsaadjie, sal julle vir hierdie berg sê: ‘Gaan staan daar anderkant!’ en hy sal gaan. Niks sal vir julle onmoontlik wees nie.” In Lukas 1:37 lees ons weer: “Niks is vir God onmoontlik nie.”

Terwyl die vyand dus kom met vrese oor kinderloosheid, dat jy alleen gaan oud word, dat 'n gebroke verhouding nooit weer sal herstel nie, dat jou huwelik op die rotse gaan eindig of dat 'n geliefde met 'n siekte gaan sterf, kan jy hom met selfvertroue in die oë kyk terwyl jy hom daaraan herinner dat die God wat ons aanbid binne 'n oogwink aan jou 'n lewensmaat of baba kan gee, dat Hy enige gebroke verhouding of huwelik kan herstel en dat Hy jou geliefde kan genees

al voorspel die dokters dat hy of sy slegs 'n paar maande oor het om te leef. Dit is dan dat die “geloofkant” op die skaal na onder beweeg terwyl vrees uit jou lewe wyk.

Kom ons maak dit vandag 'n doelbewuste proses om geloof pleks van vrees in ons lewens toe te laat. God is almagtig en Hy gee nie aan ons 'n gees van vreesagtigheid nie, maar een van krag, liefde en selfbeheersing. Staan sterk in Hom en jy mag dalk verbaas staan oor wat Hy nog in jou lewe kan vermag.

Gebed

Vader God, baie dankie dat U in beheer is van my hede en toekoms. Lei my asseblief om volkome op U te vertrou met die wete dat u deurbraak op die regte tyd kom. Ek vra dit in die Naam van Jesus Christus. Amen.

Kyk na 'n prent van 'n balansskaal by <http://www.faqs.org/photo-dict/phrase/5227/balance-scale.html>

Besprekingsvrae

- 1 Wat weeg vandag die swaarste op jou skaal? Vrees of geloof?
- 2 Lees Hebreërs 11:1. Hoe vertrou 'n mens God vir 'n deurbraak wat jy nog nie kan sien nie?
- 3 Lees Matteus 17:20. Wat beteken dit om geloof soos 'n mosterdsaadjie te hê? Het jy al in jou lewe beleef hoe God aan jou 'n onmoontlike deurbraak gegee het – omdat jy geloof gehad het?
- 4 Lees Lukas 1:37. Wat beteken hierdie teksvers op hierdie oomblik in jou lewe vir jou?
- 5 Hoe kan 'n mens daaglikse prakties kies om geloof pleks van vrees in jou lewe toe te laat?