



Hoop in tye van nood

Oordenkings oor Psalms

Bybelstudie vir kleingroepe en individue

Benescke Janse van Rensburg



Hoop in tye van nood

Uitgegee deur Lux Verbi
(’n druknaam van NB-Uitgewers)
Heerengracht 40, Kaapstad 8001

Registrasienommer 1953/000037/07

Kopiereg © 2012 deur Benescke Janse van Rensburg

Aanhalings uit die Bybel in Afrikaans (1983-vertaling met herformulerings)
Kopiereg © 1983, 1990 deur Die Bybelgenootskap van Suid-Afrika.
Gebruik met toestemming.

Ander vertalings wat gebruik is sluit in:

Die Lewende Bybel © 2001 deur Christelike Uitgewersmaatskappy;
Die Boodskap © 2002 deur Christelike Uitgewersmaatskappy;
Die Bybel vir almal © 2008 deur die Bybelgenootskap van Suid-Afrika.

Alle regte voorbehou.

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

Omslag en uitleg deur Marthie Steenkamp
Gedruk en gebind deur Paarl Media, Jan van Riebeeck-rylaan 15, Paarl, Suid-Afrika

Eerste uitgawe, eerste druk 2012

ISBN 978-0-7963-1655-4
e-ISBN 978-0-7963-1580-9

www.luxverbi.co.za
Vir navrae of bestellings, skakel 0861 668 368

*Ek dra die boek op aan almal wat tans
deur 'n moeilike tyd gaan. Moet nooit moed opgee nie.
As jy deur die storm is, wag 'n reënboog op jou!*

Inhoud

Vyf wenke vir die gebruik van hierdie studiegids	9
Tien wenke vir fasiliteerders	11
1: Is jy 'n kolibrie of 'n aasvoël? (Psalm 59)	14
2: Is jy besig om hoop te verloor? (Psalm 37)	18
3: Laat God jou lewe verlig (Psalm 23)	23
4: God is ons toevlug (Psalm 62)	26
5: Watter spore laat jy agter? (Psalm 111)	30
6: Vind jou identiteit in God (Psalm 139)	33
7: God beskerm jou (Psalm 121)	37
8: Help ander "lag" en "huil" (Psalm 41)	40
9: God hoor ons gebede (Psalm 91)	43
10: God antwoord soms anders ... (Psalm 68)	47
11: Raak jy stil? (Psalm 89)	52
12: Verwyder die "rotse" in jou lewe (Psalm 24)	57
13: Is jou windskerm in plek? (Psalm 84)	60
14: Prys Hom te alle tye (Psalm 34)	64
15: God bly in beheer (Psalm 77)	68
16: God kan jou vergewe (Psalm 103)	72
17: Gee jou vrese vir God (Psalm 55)	76
18: Gaan jy oor tot aksie? (Psalm 90)	81
19: Ken jy God se beloftes? (Psalm 119)	84
20: God se Woord vir elke emosie (Psalm 147)	87
21: God sien alles op aarde (Psalm 33)	91

22: Vra God se hulp (Psalm 146)	95
23: Sit 'n wag voor jou mond (Psalm 141)	98
24: Alle goeie gawes kom van God (Psalm 16)	101
25: Verwyder afguns uit jou hart (Psalm 37)	104
26: Wil jy moed opgee? (Psalm 39)	109
27: Tree jy met integriteit op? (Psalm 112)	113
28: God antwoord as ons roep (Psalm 145)	116
29: God het sy Seun vir ons gegee (Psalm 22)	120
30: God stel belang in ons lewens (Psalm 66)	124
31: Prys Hom (Psalm 117)	128

Vyf wenke vir die gebruik van hierdie studiegids

1 Tydsduur

Vir individuele studie kan die studiegids oor 'n tydperk van 31 dae bestudeer word. In groepsverband kan die gids vir 'n tydperk van 31 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 Psalm-hoofstuk en 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 Psalms vandag steeds van toepassing is in ons moderne samelewing.

3 Besprekingsvrae

Aan die einde van elke dagstukkies is 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 1983-Bybelvertaling, 1933-vertaling, die Lewende Bybel, *Die Boodskap* asook *Die Bybel vir almal* is in hierdie studiegids gebruik. Dit is nuttig om verskillende vertalings te gebruik aangesien dit die studie verryk.

5 Addisionele 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 videorepe wat van die webwerf afgelaai kan word.

Let wel: Die Psalms word nie in chronologiese volgorde bespreek nie.

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 groepslede 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 vir een week se eet- en drinkgoed tydens die byeenkoms verantwoordelik is.
- 3** Wees jousef 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 boek Psalms om iets meer omtrent God se karakter te ontdek.
- 4** Berei goed voor
Sorg dat jy vooraf deur die spesifieke Psalm-hoofstuk en dagstukkie gewerk het sodat jy die besprekingsvrae maklik kan hanteer. Kyk ook of daar addisionele 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 lysie van almal in die groep en sorg dat jy vooraf vir elkeen afsonderlik bid vir beskerming 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 les in hul lewens wil deponeer.

6 Laai die oudiogreep af

Op die webwerf www.benescke.co.za is daar 'n oudiogreep vir elke hoofstuk se 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 stilte nadat jy die vraag gestel het. Laat die groepslede toe om daaroor 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 groepslede 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 groepslede 'n geleentheid kry om deel te neem en met vrymoedigheid vrae te stel. Julle hoef nie tydens elke les in kleiner groepies op te deel nie. As fasiliteerder kan jy vooraf besluit of die spesifieke les hom daartoe leen.

10 Sluit die les af met gebed

As van die groepslede 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 spesifieks is waarvoor julle kan bid. Daarna kan julle in die kleiner groepies saambid.

Is jy 'n kolibrie of 'n aasvoël?

Psalm 59

¹Vir die koorleier: op die wysie van “Moet dit nie verwoes nie!” Van Dawid. 'n Gedig, na aanleiding daarvan dat hulle, in opdrag van Saul, Dawid se huis omsingel het om hom dood te maak. ²Red my van my vyande, my God, beskerm my teen my teëstanders, ³red my van die mense wat onreg doen, bevry my van hierdie moordenaars! ⁴Die geweldenaars lê my voor om my dood te maak, hulle wil my aanval. Maar ek het nie gesondig nie, ek het nie oortree nie, Here! ⁵Ek is onskuldig en tog bestorm hulle my en val hulle my aan. Kom help my tog! Kyk wat doen hulle! ⁶U is die Here God, die Almagtige, die God van Israel! Gryp tog in en straf al hierdie vyandige nasies! Moenie genade betoon aan sulke lae verraaiers nie. Sela ⁷Hulle kom altyd in die aand terug, hulle grom soos honde en loop in die stad rond. ⁸Die skuim staan om hulle bekke, en hulle wys hulle tande, want hulle dink niemand hoor hulle nie. ⁹Maar U, Here, U lag hulle uit, U spot met al die nasies! ¹⁰Ek wil my hoop op U gevestig hou, U, my Sterkte, want U is my veilige vesting! ¹¹My God sal my te hulp kom in sy trou, God sal my laat neersien op my teëstanders. ¹²Moet hulle nie nou al doodmaak nie, sodat hulle straf nie ongemerk aan my volk verbygaan nie. Breek hulle stadig af deur u mag en laat hulle ondergaan, Here, ons Beskermer, ¹³oor hulle woorde, die sonde

uit hulle mond. Laat hulle gevang word deur hulle hoogmoed, deur die vervloekings wat hulle uitspreek, en die leuens wat hulle praat. ¹⁴Vernietig hulle in u toorn, wis hulle heeltemal uit. Dan sal almal weet dat God oor sy volk Jakob en oor die hele aarde regeer. Sela ¹⁵Hulle kom altyd in die aand terug, hulle grom soos honde en loop in die stad rond. ¹⁶Hulle dwaal rond agter prooi aan en as hulle nie genoeg kry nie, tjank hulle. ¹⁷Maar ék sal sing van u mag, elke môre sal ek jubel oor u trou, want U is vir my 'n veilige vesting, 'n skuilplek in tyd van nood. ¹⁸Tot u eer wil ek sing, U, my Sterkte, want U is my veilige vesting, U is my troue God.

In die Doodsvallei-woestyn naby Kalifornië is daar twee soorte voëls: die kolibrie en die aasvoël. Die kolibrie is op soek na die soet bloeisels van die kaktusplante; die aasvoël na verrotte karkasse. Tog vind albei hierdie voëls dít waarna hulle op soek is.

In ons lewens is dit presies dieselfde. Ons kan, soos die aasvoël, die nuusblaaie fynkam en vaskyk in negatiewe nuus oor moorde, die ekonomiese resessie, verhoogde elektrisiteitrekeninge, korrupsie en vele ander negatiewe nuusberigte wat ons in vrees laat leef. Aan die anderkant kan ons, soos die kolibrie, deur dieselfde koerant blaai en onself telkens daaraan herinner dat selfs al ís daar negatiewe berigte, God steeds in beheer van die wêreld, ons land en ook ons lewens bly. Hy is soewerein en het in elke situasie die finale sê. Selfs al sou gevaar op ons afstorm, is dit Hy wat ons daarteen beskerm.

Voel jy vandag oorweldig deur 'n krisis of 'n vrees vir die toekoms? Luister dan weer na die woorde in Psalm 59:10, 11, 17, 18: “Ek wil my hoop op U gevestig hou, U, my Sterkte, want U is my veilige vesting! My God sal my te hulp kom in sy trou ... Maar ék sal sing van u mag, elke môre sal ek jubel oor u trou, want U is vir my 'n veilige vesting, 'n skuilplek in tyd van nood. Tot u eer wil ek sing, U, my Sterkte, want U is my veilige vesting, U is my troue God.”

God is ons beskermmer. Haal jou negatiewe aasvoël-bril af en sit jou positiewe kolibrie-bril op. Begin om God te dank vir alles wat jy het. Sodoende sal jy verbaas staan om skielik die soet bloeisels reg rondom jou raak te sien wat God daar geplaas het om jou lewe goed en mooi te maak.

Gebed

Vader God, dankie dat U soewerein bly en my te midde van gevaar beskerm. Help my ook asseblief om met 'n positiewe gesindheid deur die lewe te gaan – selfs al dreig negatiewe nuus om my te oorweldig. Ek vra dit in die Naam van Jesus Christus. Amen.

Besprekingsvrae

- 1** Is jy 'n kolibrie of 'n aasvoël? Watter effek het jou ingesteldheid, hetsy positief of negatief, op die mense rondom jou?

- 2** Lees Romeine 12:2. As jy 'n aasvoël is, hoe kan jy begin om jou denke te vernuwe sodat jy deur 'n positiewe bril na die lewe kan kyk?

- 3** Lees Psalm 59:10–11. Hoe het Dawid die situasie hanteer toe Saul se soldate sy huis omring en gedreig het om hom te vermoor?

4 Was jy al in 'n situasie waar dit in die werkplek, by die huis of in jou gemeenskap gevoel het asof 'n vyand jou omring met die doel om jou te vernietig? Hoe het jy die situasie hanteer?

5 Lees Psalm 59:17–18. Watter krag lê daarin om God se grootheid te besing terwyl jy jouself steeds in 'n krisis bevind?

6 Watter klein aanpassings kan ons in ons lewens implementeer om meer positief na die mense rondom ons te kyk?

Is jy besig om hoop te verloor?

Psalm 37

¹Van Dawid. Moet jou nie ontstel oor skelms en jou kwel oor skurke nie, ²want soos gras vergaan hulle gou en soos groenigheid verdwyn hulle sommer. ³Vertrou liewer op die Here en doen wat goed is, woon en werk rustig voort. ⁴Vind jou vreugde in die Here, en Hy sal jou gee wat jou hart begeer. ⁵Laat jou lewe aan die Here oor en vertrou op Hom; Hy sal sorg. ⁶Hy sal jou onskuld laat deurbreek soos die son, jou reg soos die helder lig van die middag. ⁷Daarom moet jy in stilte op die Here vertrou en jou nie ontstel oor die voorspoedige lewe van 'n skelm nie. ⁸Moenie kwaad word nie, laat staan die woede, moet jou nie ontstel nie: dit bring net ellende. ⁹Die skelms sal uitgeroei word, maar dié wat hulle vertrou in die Here stel, sal in besit bly van die land. ¹⁰Nog 'n rukkie en daar sal geen goddelose meer wees nie; 'n mens sal hom soek waar hy was, maar hy sal nie daar wees nie. ¹¹Dié wat nou verdruk word, sal die land besit en hulle verlustig in hulle welvaart. ¹²Die goddelose soek die ondergang van die regverdige en bedreig sy lewe. ¹³Die Here lag vir die goddeloses, want Hy sien hulle dag kom. ¹⁴Die goddeloses trek die swaard en span die boog om die hulpelose en die arme dood te maak, om dié wat die regte pad loop, te vermoor. ¹⁵Die goddeloses se swaarde sal hulle eie harte tref en hulle boë sal stukkend gebreek word. ¹⁶Die bietjie van die regverdige is

beter as die rykdom van talle goddeloses, ¹⁷want die mag van die goddeloses sal verbreek word, maar die Here sal die hulp wees van die regverdiges. ¹⁸Die Here sorg vir die lewe van die opregtes, en wat hulle besit, sal hulle behou so lank hulle lewe. ¹⁹In tyd van nood sal hulle nie verleë staan nie, in tyd van gebrek sal hulle genoeg hê. ²⁰Die goddeloses sal te gronde gaan, die vyande van die Here sal tot niet gaan; soos mooi weivelde wat in vlamme opgaan, so sal hulle verdwyn. ²¹Die goddelose leen en betaal nie terug nie, die regverdige kry jammer en help. ²²Dié wat deur die Here geseën word, sal die land besit; maar dié wat deur Hom vervloek is, sal uitgeroei word. ²³Die Here bepaal die koers van die mens met wie se pad Hy tevrede is, en Hy ondersteun hom. ²⁴As so iemand val, bly hy nie lê nie, want die Here help hom op. ²⁵Ek was jonk en ek het oud geword, maar nooit het ek 'n regverdige verlate gesien of dat sy nageslag brood soek nie. ²⁶Hy is altyd vrygewig, hy leen uit sonder rente: met sy nageslag sal dit goed gaan. ²⁷Bly weg van die kwaad af en doen wat goed is, dan sal jy die land altyd bewoon, ²⁸want die Here het die reg lief en sy troue dienaars verlaat Hy nie. Hulle sal altyd behoue bly, maar die nageslag van die goddeloses sal uitgeroei word. ²⁹Die regverdiges sal die land besit en altyd daarin woon. ³⁰Wat die regverdige praat, is wysheid, wat hy sê, stem ooreen met die reg. ³¹Die openbaring van sy God is in sy hart, sy koers is nie onseker nie. ³²Die goddelose lê die regverdige voor en soek 'n kans om hom dood te maak, ³³maar die Here los hom nie in die mag van die goddelose nie en laat nie toe dat hy veroordeel word as hy voor die regbank staan nie. ³⁴Vertrou op die Here en bly op sy weë; Hy sal jou weer laat opstaan om die land te besit, en jy sal die ondergang van die goddeloses aanskou. ³⁵Ek het al gesien dat 'n slegte, roekelose mens geil opskiet soos 'n plant, ³⁶en toe ek weer verbykom, was hy nie meer daar nie; ek het hom gesoek en hy was nêrens nie. ³⁷Maar let nou op die eerbare mens, kyk na die opregte: die regskepe man, vir hom is daar 'n toekoms. ³⁸Dié wat hulle teen die Here verset, word voor die voet

uitgewis, die toekoms van die goddeloses word afgesny,³⁹ maar die regverdiges word deur die Here gered. Hy is hulle toevlug in tyd van nood.⁴⁰ Die Here help hulle en Hy bevry hulle, Hy bevry hulle van die slegte mense en red hulle, want hulle skuil by Hom.

'n Ysblokkie wat smelt. 'n Doodloopstraat. 'n Uurglas wat leegloop.
'n Tikkende tydbom.

As jy eerlik moet wees, beskryf hierdie vergelykings nogal goed hoe jy binne jou voel. Jou hoop is besig om stadig weg te sypel. Dalk het jy onlangs jou werk verloor. Dalk het jy 'n miskraam gehad. Dalk is jy met 'n gevreesde siekte gediagnoseer. Dalk is die bank op pad om jou motor of huis te kom terugvat. Of dalk het jy net 'n aaklige baas en jy weet nie hoe jy deur hierdie dag gaan kom nie.

Luister dan na wat die Britse staatsman, sir Winston Churchill, gesê het in 'n toespraak wat as die kortste, maar kragtigste toespraak in sy loopbaan gereken word: “Moet nooit moed opgee nie. Nooit, nooit, nooit nie! Nie in die groot dinge nie en ook nie in die kleineres nie. En as jy móét ingee, doen dit net op grond van jou beginsels en gesonde verstand.”

Luister ook na die Psalmdigter se woorde in Psalm 37:4–5: “Vind jou vreugde in die Here, en Hy sal jou gee wat jou hart begeer. Laat jou lewe aan die Here oor en vertrou op Hom; Hy sal sorg.”

Lees weer die vers. Bêre dié belofte in jou hart en vertrou op God vir jou uitkoms. Ek kan jou waarborg, Hy gaan jou nie net deurdra nie, Hy gaan jou sterker aan die anderkant uitbring – én met 'n storie waarmee jy diegene rondom jou se lewens kan inspireer.

Gebed

Vader God, baie dankie dat ek kan weet dat U presies weet wat in my lewe aangaan. Ek plaas (noem hier wat ook al vir jou 'n hindernis is) vandag voor u

troon neer. Neem dit asseblief oor en laat u wil in my lewe geskied. Ek vra dit in die Naam van Jesus Christus. Amen.

Besprekingsvrae

1 Het jy jousef al in 'n situasie bevind waar jy moed wou verloor? Hoe het jy die situasie hanteer?

2 Lees Psalm 37:3–4. Watter rol speel vreugde in ons lewens? Lees ook Nehemia 8:10.

3 Lees Psalm 37:1–3, 6–7, 9, 17. Waarom moet ons ons nie oor skurke en skelms kwel nie? Wat is die uiteinde van diegene wat op God vertrou?

4 Lees Psalm 37:8. Waarom moet jy nie kwaad word of toelaat dat woede jou oorweldig nie?

5 Lees Psalm 37:18–20, 22. Wat is die voordeel vir diegene wat op God vir sy voorsiening vertrou? Watter gevolge wag op die goddeloses?

6 Lees Psalm 37:23–29. Wat is die waarde daarvan om God in al ons weë te ken?

7 Lees Psalm 37:32–34, 38–40. Wat moet ons doen wanneer goddeloses ons ondergang wil bewerkstellig?
