

Leer ons bid



SABBATMIDDAG

Skrifverwysings vir hierdie week se studie:

Psalm 105:5; Kolossense 3:16; Jakobus 5:13; Psalm 44, 22, 13, asook Psalm 60:1-5.

Geheueteks: “Jesus was êrens op ’n plek besig om te bid. Toe Hy klaar was, sê een van sy dissipels vir Hom: ‘Here, leer ons bid, soos Johannes ook sy volgelinge geleer het’” (*Lukas 11:1, NAB*).

Baie Christene is van mening dat **gebed altyd spontaan en ongememoriseerd behoort te wees.** Tog het die dissipels, na die versoek dat Jesus hulle moet leer bid, ongelooflik baie waarde uit ’n aangeleerde gebed geput. Die Here het immers Psalms, wat ’n gebedsboek is, reg in die middel van die Bybel gesit — en nie net sodat ons kan weet hoe die volk in antieke tye gebed het nie, maar sodat ons as moderne gelowiges ook kan leer bid.

Sedert die vroegste tye het die psalms beslag aan die gebede van God se volk gegee, en ook aan Jesus se gebede (*1 Kron. 16:7 en 9, Neh. 12:8, Matt. 27:46 & Ef. 5:19*). Vandeeweek bekyk ons die rol van die psalms, hoe dit die volk van God gehelp het om koers op die geloofspad te hou en om hul bande met God te verdiep. Voorts moet ons in gedagte hou dat die psalms gebede is en dat hulle, derhalwe, van onskatbare waarde is — nie net vir die teologiese insigte wat dit ons bied nie, maar ook vir die wyses waarop dit ons individuele en gesamentlike gebede kan verrek en transformeer.

Om die werke in Psalms te bid het al baie gelowiges gehelp om ’n gereelde en vervullende gebedslewe op die been te bring.

Vandeeweek duur ons ondersoek van die psalms voort, veral binne die konteks van volharding te midde van teëspoed.

**Betudeer hierdie week se les ter voorbereiding vir Sabbat, 13 Januarie.*

Om die gebruik van Psalms in gebed te koester

Lees Psalm 105:5, Kolossense 3:16 en Jakobus 5:13. Watter plek het Psalms in die gelowige se aanbiddingsbelewenis?

'n Eenvoudige manier om die psalms deel van jou ^{daaglikse lewe} ~~beleweniswêreld~~ te maak, is om daaglik tydens vir die lees van 'n psalm in te ruim. 'n Mens begin by Psalm 1 en lees elke dag 'n volgende een totdat jy Psalm 150 bereik. 'n Tweede metode is om 'n psalm te lees wat by jou teenswoordige situasie pas, wat daardie situasie ook al mag wees. Die boek Psalms bevat immers die volgende werke: **treurpsalms** beide vir die enkeling en vir die groep as 'n geheel, **dankpsalms**, **lofpsalms**, **boetedoeningspsalms** (belydenispsalms), **wysheidspsalms** waarin God se wysheid en leiding afgebid word, **historiese psalms**, dié waarin die digter **uiting aan onsteltenis en woede gee**, en **bedevaartpsalms** vir die pelgrim. Gedurende die loop van hierdie kwartaal sal ons baie van hierdie verskillende soorte psalms bekyk, asook die konteks waarbinne dit in die boek Psalms verskyn.

So, hoe behoort die gelowige 'n psalm te benader?

Ten eerste **lees jy die psalm**, gevolg deur 'n bietjie **bepeinsing**, en dan **gebed**. Om **daaroor te sit en dink**, behels dat jy die onderskeie aspekte van **die psalm oordink**; die manier wat die ^{tipie} **psalmdigter** die Here aanspreek, asook **die rede** vir die gebed. Let op in watter opsig **jou ervaring en syne met mekaar ooreenstem**, en hoe die psalm jou moontlik kan **help om uitdrukking aan jou eie ervarings** te gee. Jy sal **verbaas** wees om te sien hoedat jy **beide aanklank en aansluiting vind** by wat jy daar lees.

As jy iets uitdagends in 'n betrokke psalm teëkom, kan jy jou byvoorbeeld afvra: korrigeer hierdie gedeelte dalk 'n vals hoop wat ek oor 'n bepaalde probleem koester? Beskou en bepeins die psalm se boodskap in 'n ander lig — naamlik in die persoon en reddingstaak van Christus, asook die langtermynhoop wat sy verlossingswerk ons bied. Soos ons reeds weet — of liewers, behoort te weet — help dit altyd om die ganse Bybel in die lig van Christus en Golgota te beskou.

Soek ook in Psalms vir **nuwe redes tot gebed** en dink aan die nut van hierdie werke vir jou, jou gemeente en die wêreld daarbuite. Vra die Here om sy Woord in jou verstand en hart te bewaar. Indien 'n **betrokke psalm spreek tot die situasie van iemand wat jy ken, kan jy voorbeding vir daardie persoon doen**. Ter samevatting kan 'n mens sê dat Psalms vele aspekte van die lewe dek, en dat die lees en terhartening van die boodskappe in dié geïnspireerde werke verrykend is.

Kolossense 3 vers 16 sê: “Laat die woord van Christus ryklik in julle woon in alle wysheid” (OAB). Wat beteken dit? Waarom is die lees van die Bybel die eerste en onontbeerlikste stap vir die belewenis waarvan Kolossense hier praat?



Vertroue in krisistye

Alle Christene weet dat tye van wanhoop en lyding 'n mens soms te beurt val, en het dit ook al eerstehands beleef. In sulke tye wonder jy oor die doen en late van die Here — waarmee is Hy dan besig, of selfs, waarom laat hy hierdie dinge toe? Die psalmdigters het self ook met hierdie vrae gestoei, waarna hulle, onder ingewing van die Heilige Gees, hul ervarings geboekstaaf het.

Lees Psalm 44. Wat sê dit vir 'n mens en waarom het dit deur die eeue heen relevant vir gelowiges gebly?

Wanneer dit by die kies van psalms vir aanbiddingdienste kom, bespeur 'n mens 'n uitsoekerigheid onder gelowiges. Dit bring 'n verdere uitsoekerigheid aan die lig, te wete m.b.t. die woordkeuse en stemming van ons gemeenskaplike gebede. Hierdie beperkings wat ons op die kerklike gebruik van die psalms en op ons gebede plaas, is moontlik 'n teken van 'n bepaalde ongemak met die onaangename werklikhede van die lewe of dalk ons onvermoë om dit vierkantig in die oë te kyk. Let op die dinge, wat in tye van teëspoed en smart, soms deur 'n mens se gedagtes gaan — naamlik dat die Here onregverdig is. Tog beskou ons dit as onvanpas om in gemeenteverband of selfs tydens ons binnekamergebede hieraan uiting te gee.

Hierdie huiwering kan daartoe lei dat ons die ware doel van aanbidding uit die oog verloor. Wanneer dit by 'n eerlike en openlike gesprek met God kom, waar ons ons ware gevoelens en sienings met Hom deel, faal ons, en so word ons dan gevangenes van ons eie emosies. Ons ontsê ons die vertroue en geloofsekerheid wat ons help om tot God te gaan. Ons moet Psalms as gebede gebruik. Dit skenk 'n mens die vrymoedigheid om alles wat jy op die hart het te sê en nie jou eie geloofsbelewenis te misken nie.

Neem byvoorbeeld Psalm 44 wat oor die lyding van onskuldiges gaan. Hierdie psalm kan aanbidders help om so 'n persoonlike belewenis te neem, en dit behoorlik en vrylik te verwoord. Om die psalms te bid, help gelowiges om hulself vrylik uit te druk tydens gebed. Psalms gee die nodige woorde wat ons ontbreek, sodat ons die tipe gevoelens met God kan deel wat ons andersins nie sou waag om te uiter nie: “Ons het nie afvallig geword nie en van u pad nie afgewyk nie. Tog het U ons verwoes; ons land het 'n puinhoop geword; U het die donker oor ons laat toesak” (Ps. 44:19 en 20, NAB).

Let egter op die wyse waarop Psalm 44 begin. Die digter noem die magtige dinge wat God vir sy volk bewerkstellig het, en daarom sê die psalmdigter dat hy op die Here vertrou en nie “op my boog” nie (vers 7, NAB).

Ten spyte hiervan val teëspoed die volk van God te beurt. Die lys van ellende en weeklag is ellelank en terneerdrakkend. Te midde van dié ramspoed roep die psalmdigter nietemin uit tot die Here: “Staan op! Kom en help ons! Red ons ter wille van u troue liefde” (Ps. 44:27, NLV). Met ander woorde: selfs te midde van teëspoed besef die psalmdigter dat God en sy liefde 'n werklikheid is.

In krisistye voel dit soms asof die Here vêr van 'n mens af is. Hoe kan 'n bepeinsing van die verlede, toe jy God se nabyheid kennelik ervaar het, jou in sulke krisistye deurdra?

'n Psalm van weemoed

Om die psalms te bid, doen egter meer as net om aanbidders met die verwoording van hul geloofsbelewensisse te help. Die boek Psalms, wat in pas met God se standaard is, hou toesig oor hul geloofsbelewensisse. Dit maak daardie belewensisse meer hanteerbaar, deur die hoop en die versekering van God se teenwoordigheid by daardie geloofsbelewensisse te voeg.

Lees Psalm 22. Wat leer ons uit hierdie psalm oor vertroue in die Here te midde van bittere lyding?

Met behulp van die weemoedige woorde van Psalm 22 vers 2 kan diegene wat lyding beleef, uiting aan hul smart en eensaamheidsgevoel gee: “My God, my God! Waarom het U my verlaat? Waarom bly U so vêr wanneer ek roep om hulp, so vêr wanneer ek tot U sug?” (*NLV, kappies bygevoeg*).

Hierdie woorde is natuurlik welbekend onder Christene omdat dit die presiese woorde is wat Jesus aan die kruis geuiter het, wat toon hoe sentraal die psalms tot Christus se geloofslewe was (*lees Matt. 27:46*).

Tog lees 'n mens, self te midde van lyding en beproewing, die volgende woorde: “Aan my broers maak ek u Naam bekend. In die vergadering verkondig ek u lof” (*Ps. 22:23, NLV*).

Met ander woorde: alhoewel hierdie positiewe sentimente en gevoelens in vers 23 nie met sy teenswoordige krisis strook nie, bevestig die psalmdigter nietemin hier sy geloof in God. Hy verklaar dat hy, ongeag sy omstandighede, steeds die Here sal loof.

Wat is die punt hier? Dat die psalmdigter ons die nodige woorde gee om verby ons omstandighede te kyk, en om dan gelowig vooruit te kyk na die tyd wanneer alles deur die Here se genade weer sal regkom.

Om die psalms te bid, help die gelowige om nuwe hoogtes op die geloofspad te bereik. Hierdie werke bied aanbidders die geleentheid om uiting aan hul gevoelens te gee, asook hoe hulle hul teenswoordige omstandighede verstaan, maar nietemin **met die potensiaal om aan te beweeg**. Die aanbidder word so vêr gebring om die las van pyn, teleurstelling, woede en weemoed aan die voete van die Here neer te lê en daar te laat; om Hom, ongeag die huidige omstandighede, te vertrou.

Die aanskuif van weeklag na lofprysing wat 'n mens periodiek in Psalms bespeur, dui op die geestelike transformasie wat die gelowige ondergaan wanneer hy of sy deur gebed die genade en vertroosting van God ontvang het.

Hoe leer 'n mens om verby beproewinge te kyk en te leef, m.a.w. hoe om op die goedertierenheid van die Here staat te maak ongeag die terugslae en teëspoed waarmee ons tans te kampe het?

Van weemoed tot hoop

Het dit al vir jou gevoel asof die Here vêr van jou af was? Die meeste van ons het al sulke tye beleef. Soms kom die vraag by 'n mens op: *waarom het my lewe skielik in 'n ramp ontaard?*

Die psalmdigters — ook maar mens soos die res van ons — het gewis soortgelyke laagtepunte beleef. Soms is ons teëpoed weliswaar die gevolge van ons sonde, maar ander kere blyk die beproewinge totaal onregverdig te wees. So voel 'n mens dan dat jou teëspoed totaal onverdiend is. Almal beleef dit een of ander tyd, nie waar nie?

Lees Psalm 13. Watter twee stemmings bespeur 'n mens hoofsaaklik in hierdie psalm? Watter besluit, dink jy, het uiteindelik 'n radikale verandering in die psalmdigter se algemene uitkyk teweeggebring?

“Hoe lank sal U my bly vergeet, Here? Vir altyd? Hoe lank nog sal U anderpad kyk?” (vers 2, *NLV*). Soos ons reeds gesê het: ons almal dink somtyds so, ongeag dat ons verkeerd is, nie waar nie? (Want vergeet die Here dan ooit enigen?)

Psalm 13 wys ons dus hoe om 'n tweede algemene denkfout te voorkom, naamlik om tydens gebed op onself en ons probleme te fokus. Dié psalm kan ons gebede transformeer. Dit hoop ons om opnuut te erken dat God inderdaad onveranderlik en getrou teenoor sy kinders is.

Hoewel die psalm inderdaad met murmurering en klagtes begin, eindig dit nie daar nie. Dit is die deurslaggewende punt hier.

Psalm 13 lei ons doelbewus om op God se reddende krag te vertrou (vers 6) sodat ons angs en vrees (verse 2-5) stelselmatig voor die verlossing wat God ons skenk, verdwyn. Dit is hoe die omwenteling begin, van weeklag na lofprysing, van wanhoop na hoop (verse 6 en 7).(daar is net ses verse)

Die herhaalde lees of opsê van die psalms sonder om die betekenis daarvan te behoorlik te begryp, sal nie veel uitrig nie. Die verlangde en daadwerklike transformasie wat Psalms inhou, kan nie so teweeggebring word nie. Wanneer ons die psalms as gebede gebruik, moet ons vra dat die Gees ons optrede lei sodat ons in pas met Psalms kan leef. Die boek Psalms is die Woord van God waardeur gelowiges se karakter en handel en wandel getransformeer word — dit is nie net 'n stel riglyne op papier nie. Deur die genade van die Here word die beloftes van Psalms in die lewe van die gelowige geopenbaar. Wat beteken dit? Dat ons, ten eerste, toelaat dat die Woord van God ons in ooreenstemming met sy wil vorm. Ten tweede verenig die Woord ons met Christus – Hy wat die wil van God volmaak gedemonstreer het en wat as die vleesgeworde Seun van God boonop die psalms as gebede gebruik het.

Hoe kan beproewinge 'n mens nader aan die Here bring? Hoe kan daardie beproewinge eger, as jy nie versigtig is nie, 'n wig tussen jou en Christus dryf?

Laat ons weer lewe

Lees Psalm 60:1-5.⁷ Vir watter geleentheid dink jy is hierdie 'n geskikte gebed? Hoe kan 'n mens, selfs in vreugdevolle tye, voordeel uit die weeklagpsalms trek?

Weeklagpsalms word gewoonlik as die gebede beskou van diegene wat swarigheid beleef — hetsy liggaamlik, sielkundig of geestelik, of selfs al drie gelyktydig.

Dit beteken egter nie dat ons hierdie psalms moet vermy nie, selfs al gaan dit goed met 'n mens nie. Soms verskil die woorde van 'n psalm hemelsbreed van die ^{nie}aanbidder se ^{nie}teenswoordige situasie. Met ander woorde: weeklagpsalms kan voordelig wees vir die gelowige wat nie deur beproewings gaan nie.

Ten eerste maak dit 'n mens meer bewus van die feit dat lyding deel van ons menswees is, en dat dit beide die regverdige en die bese te beurt val. Psalms gee ons die verskering dat God in beheer is, en dat Hy krag en oplossings in krisistye verskaf. Selfs in hierdie psalm en selfs te midde van beproewing (“U het die land laat bewe en dit oopgeklou” [vers 3, NAB]), toon die psalmdigter die hoop dat God uiteindelik bevryding sal bring.

Ten tweede leer die weeklagpsalms 'n mens om medelewe te hê teenoor diegene wat pyn en lyding deurmaak. Wanneer ons uiting aan ons vreugde en dankbaarheid teenoor God gee, veral in die openbaar, behoort ons te dink aan diegene wat minder bevoorreg as ons is. Selfs al beleef ons voorspoed ken die meeste van ons — ja, word ons omring van — mense wat bitterlik ly. Om dié soort psalm te bid, help 'n mens om nie te vergeet van diegene wat in nood en pyn verkeer nie. Psalms behoort medelye by ons te wek en 'n begeerte om, net soos Jesus, die behoeftiges te bedien.

“Hierdie wêreld is 'n reuse afsonderingsplek vir die melaatses. Jesus het egter gekom om die siekes te genees, om bevryding uit Satan se kloue aan te kondig. Christus Self was die genesing en krag wat Hy gebring het. Die lewe wat in Hom was, van dié het Hy aan die siekes, die geteisterdes en die besetenes geskenk. Niemand wat vir sy genesende krag kom vra het, is weggegewys nie. Jesus het geweet dat dié wat om genesing by Hom kom soebat het, hul siektes oor hulself gebring het — tog het Hy nie geweier om hulle te genees nie. Wanneer die deugde van Christus tot die siekes deurgedring en hulle tot inkeer gekom het, is baie van hul geestelik sowel as liggaamlik genees. Oor hierdie [geheeltransformerende] krag beskik die evangelie steeds. Is daar enige rede waarom die moderne mens nie in dieselfde genesing behoort te deel nie?” (Ellen G. White, *Welfare Ministry*, bl. 24 en 25).

Ken jy enigeen wat op die oomblik jou gebede asook jou persoonlike hulp benodig?

Vir verdere studie: Lees Psalm 42 vers 8⁹ asook die volgende gedeelte uit Ellen G. White: “Poetry and Song” (bl. 159-168, *Education*). Hoe hou gebed en liedere volgens hierdie geïnspireerde tekste onderling verband?

Ellen G. White beskryf Dawid se boetedoeningspsalms (bv. *Psalm 51*) as die taal van sy innerlike en sy gebede, wat die aard van opregte en hartroerende berou vir sonde illustreer (lees *Steps to Christ*, bl. 24 en 25). Sy moedig gelowiges aan om teksverse uit die psalms te memoriseer, om sodoende ’n gevoel vir God se teenwoordigheid in hul daaglikse handel en wandel aan te kweek. Mevrouw White lê ook klem op Jesus se gewoonte om te midde van versoeking, en wanneer vrees die oorhand wou kry, hardop uit die boek Psalms te bid. Voorts sê sy: “Dikwels, deur die woorde van heilige liedere, breek die fontein van boetedoening en geloof, van hoop en liefde en vreugde, deur ’n mens se binneste... Menige lied is inderdaad ’n gebed” (*Education*, bl. 162-168).

Wanneer ’n mens die psalms sing en bid, maak jy die psalmdigters se volharding, vrymoedigheid, dapperheid en hoop jou eie. Hulle moedig jou aan om te volhard op die geloofspad en gee jou die vertroosting dat jy nie op jou eie is nie. Ja, ander mense — mense net soos ek en jy — het met beproewinge gestoei. Tog het hulle deur die genade van die Here uiteindelik getriomfeer. Terselfdertyd gee die psalms jou ’n kykie op Christus se vurige bemiddeling ten bate van die gelowige, want Hy leef om voorbidding vir jou en my te doen (*Heb. 7:25*).

Om Psalms vir ons gebede en aanbidding in te span, maak ons as ’n gemeenskap van gelowiges bewus van al die ervarings wat ons menswees behels, en leer die aanbidders om aktief deel van die verskillende fasette van daardie aanbiddingservaring te wees. Die psalms is gelyktydig godgeïnspireerde en mensgemaakte gebede en liedere. Dit verseker, deur die volgehoue insluiting van die boek Psalms in ons aanbidding, dat ons gemeenskaplike belewenis om God se wil en sy kragtige, helende genade draai.

Vrae vir bespreking:

- ❶ **Waarom is spontane, ongerigte gebede nie die enigste manier om te bid nie? Hoe kan ons gebedslewe voordeel uit die psalms — die bybelse gebede — trek?**
- ❷ **Hoe kan Psalms ons gemeenskaplike gebedservaring verryk? Bespreek ’n paar praktiese maniere waarop die plaaslike gemeente die gebruik van Psalms in aanbiddingsdienste kan aanmoedig.**
- ❸ **Wat toon die psalms oor die kompleksiteit van die gelooflewe as ’n menslike pelgrimstog, enersyds, en die krag van God se helende genade, andersyds?**

sabbatskoollessda@gmail.com