Troos uit die Woord

bybelgenootskap
van suid-afrika

Troos uit die Woord

Eerste digitale uitgawe 2016

Bybelteks: © 1983-vertaling

© Bybelgenootskap van Suid-Afrika 1983, 1989, 1992, 2016

Alle regte voorbehou. Geen gedeelte van hierdie boek mag sonder skriftelike verlof 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 van inligtingsbewaring en -ontsluiting.

Uitgegee deur die Bybelgenootskap van Suid-Afrika, Posbus 5500, Tygervallei 7536, Bellville

www.bybelgenootskap.co.za

Epub-formaat	ISBN 978-0-7982-1972-3
Mobi-formaat	ISBN 978-0-7982-1973-0
PDF-formaat	ISBN 978-0-7982-1974-7

Voorwoord

Liewe Leser

Wanneer ’n mens in nood is en die Here se krag en vertroosting soek, voel jy soms magteloos. Hierdie Skrifgedeeltes uit die Boek van die Psalms is ingedeel op ’n wyse wat jou kan help om ’n gepaste Skrifwoord vir jou omstandighede te vind.

Mag gelowiges in hulle behoefte aan geestelike vertroosting of ondersteuning weer Goddelike krag ontvang om die lewe met hoopvolle moed aan te pak.

Hierdie Skrifgedeeltes wys vir jou die pad aan na die betroubare toevlugsoord wat ons Hemelse Vader vir sy kinders voorsien het.

Die Samestellers

God is vir ons ’n toevlug en ’n beskerming;
Hy was nog altyd bereid om te help in nood.

(Ps 46:2)

Inhoud

Afhanklikheid van God 6
Almag van God 7
Bekommernis 8
Benoudheid 9
Beskerming van God 11
Blydskap 13
Dankbaarheid 15
Dood 17
Ernstige siekte of dood 17
Gebed 18
Gehoorsaamheid 19
Geloof 20
Grootheid van God 21
Heerskappy van God 22
Hoop 24
Jou enigste sekerheid 25
Liefde van God 26
Loflied 27
Moedeloosheid of terneergedruktheid 29
Nabyheid van God 30
Nietigheid van die mens 31
Nood 33
Ondersteuning deur God 35

Onsekerheid 36
Ontferming van God 36
Opstandigheid 62
Ouderdom 38
Redding van God 39
Regverdigheid van God 41
Skuldbelydenis 42
Teleurstelling 44
Terneergedruktheid 29
Trou van God 46
Veiligheid in God 47
Vergifnis 49
Verlossing 51
Veronregting 52
Versoeking 54
Verstotenheid 54
Vertroosting 55
Vertroue 56
Vertwyfeling 58
Vrees in beproewing 59
Wanhoop 60
Wil van God 61
Worsteling of opstandigheid 62

Afhanklikheid van God

Ps 123:1-3a

Ek sien na U op,
U wat uit die hemel heers.
Soos die oë van ’n slaaf
gerig is op die hand van sy eienaar,
soos die oë van ’n slavin
gerig is op die hand van haar eienares,
so is ons oë gerig op die Here ons God,
totdat Hy Hom oor ons ontferm.
Ontferm U oor ons, Here, ontferm U oor ons.

Ps 146:3-5

Moenie op magtiges vertrou nie,
nie op ’n mens nie;
hy kan jou nie red nie.
Sy asem verlaat hom, hy word weer grond
en sy planne is daarmee heen.

Dit gaan goed met die mens
wat sy hulp van die God van Jakob ontvang,
die mens wie se hoop gevestig is op die Here, sy God.

Ps 121:1-8

Ek kyk op na die berge:
waarvandaan sal daar vir my hulp kom?
My hulp kom van die Here
wat hemel en aarde gemaak het.
Hy sal nie toelaat dat jy struikel nie;
Hy wat jou beskerm, slaap nooit nie.
Waarlik, die Beskermer van Israel sluimer nie in nie
en Hy slaap nie.
Die Here beskerm jou,
die Here bewaar jou van alle gevare.
Bedags sal die son jou nie steek nie
en snags sal die maan jou nie kwaad doen nie.
Die Here sal jou beskerm teen alle gevaar,
jou lewe sal Hy beskerm.
Hy sal jou beskerm waar jy ook gaan,
nou en vir altyd.

Lees ook: Ps 146.

Almag van God

Ps 24:1-2,9-10

Die aarde en alles wat daarop is,
die wêreld en dié wat daar woon,
alles behoort aan die Here,
want Hy het die fondamente daarvan in die see gelê
en dit stewig gevestig in die waters.

Verbly julle, poorte,
wees bly, eeue-oue deure,
want die magtige Koning wil ingaan!

Wie is Hy, hierdie magtige Koning?
Die Here, die Almagtige,
Hy is die magtige Koning. *Sela*

Ps 29:1-4,10-11

Prys die Here, julle hemelinge!
Prys die Here om sy eer en mag!
Prys die Here om die eer van sy Naam!
Buig voor die Here by sy heilige verskyning!
Die stem van die Here weerklink oor die waters.
Dit is die magtige God wat die weer laat dreun;
die Here self is op die groot waters!
Die stem van die Here is magtig,
die stem van die Here is vol majesteit.

Die Here heers oor die watermassas,
Hy heers vir altyd as koning.
Die Here gee krag aan sy volk;
die Here seën sy volk met oorvloed.

Bekommernis

Ps 119:28

Ek kwyn weg van kommer,
skenk my krag soos U in u woord beloof het.

Lees ook: Ps 42:4-6,9-11

Benoudheid

Ps 116:1-6

Ek het die Here lief,
want Hy verhoor my smeekgebede.

Hy het na my geluister toe ek Hom aangeroep het.
Bande van die dood het my omsluit,
doodsangs het my aangegryp,
ek het benoud en bekommerd geword.
Toe het ek die Naam van die Here aangeroep:
“Here, red my tog!”
Die Here is genadig en regverdig,
ons God ontferm Hom oor ons.
Die Here beskerm die hulpeloses:
ek was magteloos, maar Hy het my gered.

Ps 22:2-4

My God, my God, waarom het U my verlaat
en bly U ver as ek om hulp roep?
My God, ek roep bedags en U antwoord nie,
ook snags, maar ek kry geen rus nie.
U is tog die Heilige
wat woon waar die lofsange van Israel weerklink!

Ps 22:25-26

Die nood van die hulpelose
het Hy nie verontagsaam en gering geskat nie,
Hom daarvan nie teruggetrek nie,
maar die hulpgeroep na Hom het Hy gehoor.
My loflied in die volle vergadering kom van Hom af,
my geloftes sal ek nakom voor die mense wat Hom dien.

Ps 119:137-144

U is regverdig, Here,
wat U bepaal, is reg.
In groot regverdigheid en trou het U
u verordeninge uitgevaardig.
Ontsteltenis verteer my
omdat my teëstanders u woord verontagsaam.
U woord is baie suiwer,
ek het dit lief.
Al is ek gering en verag,
u bevele verontagsaam ek nie.
U is altyd getrou en regverdig,
u wet staan altyd vas.
Al oorval angs en benoudheid my,
in u gebooie bly ek my verlustig.
U verordeninge is altyd regverdig;
gee my insig daarin, dat ek kan lewe.

Ps 34:5-7

Ek het die Here aangeroep en Hy het my geantwoord,
Hy het my gered uit alle doodsgevare.
Dié wat swaar kry, sien op na Hom en straal van blydskap,
hulle word nie teleurgestel in hulle verwagting nie.
Ek is een van die ellendiges wat geroep het.
Die Here het gehoor,
uit al my benoudhede het Hy my gered.

Lees ook: Ps 25:16-22; 27:7-14;
31:10-14; 69:2-4,15-19,30-37

Beskerming van God

Ps 63:2-9

Ek soek U, o God, my God,
ek dors na U;
ek smag na U
soos in ’n dor en droë land,
’n land sonder water.
Ek wil by U in die heiligdom wees
om daar u mag en grootheid te ondervind.
U troue liefde is meer werd as die lewe;
daarom sal ek U prys.
Ek sal U my lewe lank loof,
my hande ophef om u Naam te prys.
Soos elke keer wanneer ek u goeie gawes geniet,
sal ek U altyd roem met jubelende mond.

As ek aan U dink op my bed,
oor U peins in die nag, dan weet ek:
U is vir my 'n hulp,
en dan juig ek oor die beskerming onder u vleuels.
Ek bly altyd naby U,
u hand ondersteun my.

Ps 91:1-6,15

Hy wat by die Allerhoogste skuiling vind
en die beskerming van die Almagtige geniet,
hy sê vir die Here:
"U is my toevlug en my veilige vesting,
my God op wie ek vertrou."

Dit is Hy wat jou uit die voëlvanger se wip hou
en jou bewaar van dodelike siekte.
Hy beskut jou onder sy vleuels
en is vir jou 'n veilige skuilplek.
Sy trou beskerm jou aan alle kante.
Jy hoef nie bang te wees vir gevaar in die nag
of vir aanvalle oordag,
vir pes wat in die donker toeslaan
of vir siekte wat helder oordag verwoesting saai nie.

Wanneer hy My aanroep, sal Ek sy gebed verhoor;
in sy nood sal Ek by hom wees,
Ek sal hom red en hom in sy eer herstel.

Ps 84:2-5,12-13

Hoe lief het ek u woning, Here, Almagtige!
Ek versmag van verlange na die tempel van die Here;
met alles wat ek is, wil ek jubel oor die lewende God.
Selfs ’n mossie het ’n nes
en ’n swaeltjie ’n plek vir haar kleintjies
daar by u altare, Here, Almagtige,
my Koning en my God!
Dit gaan goed met mense vir wie u huis ’n tuiste is:
hulle hou nie op om U te prys nie. *Sela*

Die Here God is ons krag en ons beskerming,
die Here gee genade en eer,
Hy weerhou die goeie nie van dié wat reg lewe nie.
Here, Almagtige,
dit gaan goed met die mens wat op U vertrou!

Lees ook: Ps 121; 92; 144; 139:5-10

Blydskap

Ps 16:7-11

Ek sal die Here loof wat my tot die regte insig gebring het;
selfs in die nag bly ek bewus van wat Hy my leer.
Ek het die Here altyd by my:
omdat Hy by my is, sal ek nie struikel nie.

Daarom is ek bly en juig ek
en voel ek my veilig.
U gee my nie oor aan die dood nie.
U laat u troue dienaar nie in die graf kom nie.
U leer my hoe om te lewe.
By U is daar oorvloedige blydskap.
Uit u hand kom net wat mooi is.

Ps 30:2-6

Ek wil u lof verkondig, Here, want U het my gered
en my vyande nie laat bly wees oor my nie.
Here my God, ek het na U geroep om hulp
en U het my gesond gemaak.
Here, U het my gered van die doderyk,
my aan die lewe gehou toe ek al op pad was
na die dood toe.
Sing tot eer van die Here, julle wat Hom getrou dien,
loof sy heilige Naam!
Waarlik, sy toorn duur net ’n oomblik,
maar sy goedheid lewenslank.
Gisteraand was daar nog trane
en vanmôre lag ek al weer.

Lees ook: Ps 16; 147; 148; 30

Dankbaarheid

Ps 18:33-34,36-37

God omgord my met krag;
Hy maak my pad voorspoedig.
Hy maak my voete soos dié van ’n ribbok;
op hoë plekke laat Hy my stewig staan.

Die redding wat U gebring het,
was vir my ’n beskerming,
u regterhand het my ondersteun,
deur u hulp het ek sterk geword.
U het my ruim vastrapplek gegee,
my enkels het nie geswik nie.

Ps 103:1-5

Ek wil die Here loof,
met alles wat in my is, wil ek sy heilige Naam loof.
Ek wil die Here loof
en nie een van sy weldade vergeet nie.
Dit is Hy wat al my sonde vergewe,
wat al my siekte genees,
wat my red van die graf
en my met liefde en ontferming kroon,
wat my die goeie in oorvloed laat geniet,
my die jeugdige krag van die arend skenk.

Ps 9:2-3

Met my hele hart wil ek U prys, Here,
wil ek van u magtige reddingsdade vertel.
Oor U wil ek my verbly en vrolik wees,
u Naam wil ek besing, o Allerhoogste.

Ps 28:6-9

Aan die Here kom die lof toe,
want Hy het my smeekstem gehoor.
Die Here is my sterkte en my beskermer,
op Hom het ek vertrou.
Hy het my gehelp.
Daarom is ek bly en wil ek Hom loof met my lied.
Die Here is ’n sterkte vir sy volk,
’n veilige beskutting vir sy gesalfde.
Red u volk en seën dié wat aan U behoort;
wees vir hulle ’n herder
en sorg altyd vir hulle.

Lees ook: Ps 66; 103; 116; 149; 150

Ernstige siekte of dood

Ps 39:5-8

Maak tog aan my bekend wanneer my einde sal wees, Here,
en hoeveel dae daar vir my oor is,
sodat ek sal weet wanneer my lewe verby is.
Kyk, U het bepaal dat my dae min sal wees,
in u oë is my lewensduur byna niks.
Ag, alle mense is maar verganklik. *Sela*
Die mens leef soos in ’n droom
en hy sloof hom af vir niks.
Hy gaar op, maar weet nie wie dit sal kry nie.
Is daar nog hoop vir my, Here?
U is my enigste hoop.

Ps 116:1-6

Ek het die Here lief,
want Hy verhoor my smeekgebede.

Hy het na my geluister toe ek Hom aangeroep het.
Bande van die dood het my omsluit,
doodsangs het my aangegryp,
ek het benoud en bekommerd geword.
Toe het ek die Naam van die Here aangeroep:
“Here, red my tog!”
Die Here is genadig en regverdig,
ons God ontferm Hom oor ons.
Die Here beskerm die hulpeloses:
ek was magteloos, maar Hy het my gered.

Lees ook: Ps 86:1-13; 88; 102; 142

Gebed

Ps 34:5-9

Ek het die Here aangeroep en Hy het my geantwoord,
Hy het my gered uit alle doodsgevare.
Dié wat swaar kry, sien op na Hom en straal van blydskap,
hulle word nie teleurgestel in hulle verwagting nie.
Ek is een van die ellendiges wat geroep het.
Die Here het gehoor,
uit al my benoudhede het Hy my gered.
Die Engel van die Here slaan sy laer op
rondom dié wat die Here dien, en red hulle.
Kom ondervind en sien self dat die Here goed is!
Dit gaan goed met die mens wat by Hom skuil.

Ps 71:1-3

By U, Here, skuil ek,
laat my tog nooit
teleurgestel staan nie!
Red my en bevry my, want U is getrou.
Luister tog na my en help my!
Wees vir my 'n rots om na toe te vlug,
waar ek altyd die veiligheid mag vind
wat U tot my redding beskik het,
want U is my rots en my vesting.

Ps 86:6-8

Luister na my gebed, Here,
gee tog ag op my smeekgebed.
Op die dag van my nood roep ek na U,
U sal my gebed verhoor.
Daar is geen god soos U nie, Here,
niks kan met u werk vergelyk word nie.

Gehoorsaamheid

Ps 119:33-34

Here, leer my hoe om u voorskrifte uit te voer,
sodat ek my tot die einde toe daaraan kan hou.
Gee my insig, dat ek u wet kan gehoorsaam
en dit met my hele hart kan onderhou.

Ps 119:129-133

U verordeninge is wonderlik,
daarom kom ek hulle na.
Wanneer u woord vir mense oopgaan, bring dit lig;
dit gee insig aan dié wat nog onervare is.
Met my hele wese smag ek na u gebooie,
verlang ek daarna.
Sien my in genade aan
soos U altyd doen vir dié wat u Naam liefhet.
Laat u woord my op die regte pad hou;
moet tog nie dat enige kwaad die oorhand oor my kry nie.

Ps 119:10-11

Ek wil aan U gehoorsaam wees met my hele hart,
laat my nie afwyk van u gebooie nie.
Aan u beloftes hou ek vas,
dit weerhou my van sonde teen U.

Geloof

Ps 31:15-17,23,25

Maar ek vertrou op U, Here,
ek sê: U is my God.
My tye is in u hand.
Red my uit die hande van my vyande en vervolgers!
Verskyn tog tot my redding,
red my deur u onfeilbare liefde.

Ek het in my angs gedink:
Dit is klaar met my, selfs U het my verwerp.
Tog, U het geluister na my gesmeek
toe ek na U om hulp geroep het.

Wees dus sterk en hou goeie moed,
julle almal wat julle vertroue in die Here stel.

Ps 33:18-22

Dit is die Here wat sorg vir dié wat Hom eer,
vir dié wat op sy mag vertrou
om hulle van die dood te red
en hulle in die lewe te hou in hongersnood.

Ons vertrou op die Here:
Hy is ons hulp en ons beskermer.
Ja, in Hom is ons hart bly,
op sy heilige Naam vertrou ons.
Hou u liefde oor ons, Here,
want ons stel ons vertroue in U.

Lees ook: Ps 69:30-37

Grootheid van God

Ps 89:6-10

Die hemel loof u wondermag, Here,
die hemelinge loof u trou.
Wie in die hemel kan met die Here vergelyk word?
Wie onder die hemelwesens is soos die Here?
Hy is God, vir Hom het die hemelse vergadering
'n heilige ontsag.
Hy is magtig, gevrees onder almal rondom Hom.
Here, almagtige God, wie is soos U?
U krag is groot, Here, u trou is oral!
U heers oor die onstuimige see:
as sy golwe opstaan, laat U hulle bedaar.

Ps 8:2-5

Here, ons Here,
hoe wonderbaar is u Naam oor die hele aarde,
hoe glansryk alles wat U in die hemelruim geplaas het!
Kinders en suigelinge besing die magtige werk
wat U tot stand gebring het.
So word u teëstanders,
die vyande en wraakgieriges, tot swye gebring.

As ek u hemel aanskou,
die werk van u vingers,
die maan en die sterre waaraan U 'n plek gegee het,
wat is die mens dan
dat U aan hom dink,
die mensekind dat U na hom omsien?

Lees ook: Ps 19:1-7; 48:2,11-12

Heerskappy van God

Ps 96:10-13

Verkondig onder die nasies: "Die Here regeer;
die wêreld staan vas, dit wankel nie;
die Here sal die volke regverdig oordeel."

Die hemele moet bly wees en die aarde moet juig,
die see en alles daarin moet druis,
die veld en alles daarop moet jubel,
al die bome in die bos moet hulle verheug
voor die Here, want Hy kom,
Hy kom om oor die aarde te heers.
Hy sal oor die wêreld heers met regverdigheid,
oor die volke met billikheid.

Ps 98:1

Sing 'n nuwe lied tot eer van die Here,
want Hy het magtige dade gedoen,
deur sy krag en Goddelike mag het Hy oorwin.

Ps 98:7-9

Die see en alles daarin moet druis,
die aarde en alles daarop moet juig,
die riviere moet hande klap,
die berge moet saam juig
voor die Here,
want Hy kom om oor die aarde te heers;
Hy sal oor die wêreld heers met regverdigheid,
oor die volke met billikheid.

Lees ook: Ps 98

Hoop

Ps 27:11-14

Leer my u wil, Here,
en lei my op ’n gelyk pad
sodat my vyande nie hulle sin kry nie.
Moet my tog nie oorgee aan die venyn
van my teëstanders nie,
want daar staan vals getuies teenoor my
en hulle blaas geweld teen my aan.
As ek darem nie geglo het dat ek die goedheid
van die Here sal sien
in die land van die lewendes nie ...!

Vertrou op die Here!
Wees sterk en hou goeie moed!
Ja, vertrou op die Here!

Ps 37:23-26,39b-40a

Die Here bepaal die koers van die mens
met wie se pad Hy tevrede is, en Hy ondersteun hom.
As so iemand val, bly hy nie lê nie,
want die Here help hom op.
Ek was jonk en ek het oud geword,
maar nooit het ek ’n regverdige verlate gesien
of dat sy nageslag brood soek nie.

Hy is altyd vrygewig, hy leen uit sonder rente:
met sy nageslag sal dit goed gaan.

Hy is hulle toevlug in tyd van nood.
Die Here help hulle en Hy bevry hulle.

Jou enigste sekerheid

Ps 33:16-22

Dit is nie deur ’n groot leër dat ’n koning wen nie,
en nie deur groot krag dat ’n held behoue uitkom nie.
Dit is nie waar dat die perd die oorwinning gee
en dat sy groot krag redding bring nie.
Dit is die Here wat sorg vir dié wat Hom eer,
vir dié wat op sy mag vertrou
om hulle van die dood te red
en hulle in die lewe te hou in hongersnood.

Ons vertrou op die Here:
Hy is ons hulp en ons beskermer.
Ja, in Hom is ons hart bly,
op sy heilige Naam vertrou ons.
Hou u liefde oor ons, Here,
want ons stel ons vertroue in U.

Ps 18:2-3,29-32

Hy het gesê:
Ek het U baie lief, Here, my Sterkte.
Die Here is my rots, my skuilplek en my redder,
my God, my rots, by wie ek skuil,
my skild en sterk verlosser, my veilige vesting.

U, Here, laat my lamp helder skyn;
my God gee lig as dit donker is om my.
Met u hulp loop ek 'n oormag storm,
met my God by my is geen stadsmuur vir my te hoog nie.
Wat God doen, is volmaak;
wat die Here sê, is suiwer.
Elkeen wat by Hom skuiling soek, beskerm Hy.
Waarlik, wie anders as die Here is God?
Ja, wie anders as ons God is 'n rots?

Liefde van God

Ps 118:1-5

Loof die Here, want Hy is goed,
aan sy liefde is daar geen einde nie!
Israel moet getuig:
"Aan sy liefde is daar geen einde nie."
Die huis van Aäron moet getuig:
"Aan sy liefde is daar geen einde nie."
Dié wat die Here dien, moet getuig:
"Aan sy liefde is daar geen einde nie."

In my nood het ek na die Here geroep,
die Here het my gebed verhoor en my bevry.

Ps 136:1-4

Loof die Here, want Hy is goed.
Aan sy liefde is daar geen einde nie.
Loof die oppermagtige God.
Aan sy liefde is daar geen einde nie.
Loof die magtigste van alle maghebbers.
Aan sy liefde is daar geen einde nie.

Hy het magtige dade gedoen, Hy alleen.
Aan sy liefde is daar geen einde nie.

Lees ook: Ps 136; 103:8,13-18

Loflied

Ps 89:2-3

Ek sal altyd sing van die Here se liefdesdade,
sy trou verkondig aan komende geslagte.
Ek sê: "U liefde en u trou wankel nooit,
dit hou vir altyd stand in hemel en op aarde."

Ps 145:8-9,14-15,18

Genadig en barmhartig is die Here,
lankmoedig en vol liefde.
Die Here is vir almal goed
en barmhartig oor alles wat Hy geskep het.

Die Here help almal op wat geval het.
Hy ondersteun dié wat bedruk is.
Die oë van almal is op U gerig,
en U gee hulle kos op hulle tyd.

Die Here is naby almal wat Hom aanroep,
almal wat Hom in opregtheid aanroep.

Ps 147:1,7-11

Prys die Here!

Dit is goed om tot lof van ons God te sing,
dit is ’n genot om die loflied te sing wat Hom toekom.

Sing vir die Here ’n danklied,
sing tot eer van ons God met begeleiding van die lier.
Hy oordek die hemel met wolke,
Hy voorsien reën vir die aarde
en laat gras op die bergland uitspruit.
Hy gee aan die diere hulle weiding
en versorg die jong kraaie wat om kos skreeu.
Die Here het niks aan die krag van ’n perd
of die liggaamskrag van ’n soldaat nie,
maar Hy stel prys op dié wat Hom dien,
dié wat hulle hoop vestig op sy trou.

Lees ook: Ps 103; 145; 146; 147

Moedeloosheid of terneergedruktheid

Ps 22:2-3,5-6,25

My God, my God, waarom het U my verlaat
en bly U ver as ek om hulp roep?
My God, ek roep bedags en U antwoord nie,
ook snags, maar ek kry geen rus nie.

Op U het ons voorvaders vertrou.
Hulle het vertrou en U het hulle gered.
Hulle het na U om hulp geroep en hulle is bevry;
op U het hulle vertrou en hulle is nie beskaam nie.

Die nood van die hulpelose
het Hy nie verontagsaam en gering geskat nie,
Hom daarvan nie teruggetrek nie,
maar die hulpgeroep na Hom het Hy gehoor.

Ps 69:2-4,30-34

Red my, o God, want die water het
tot by my keel gekom.
Ek het weggesak in diep modder
waarin ek nie kan staan nie.
Ek het in diep waters beland
waarin die stroom my meegesleur het.
Ek het my moeg geroep om hulp,
my keel is hees geroep,
selfs my oë het ingegee soos ek vir my God gewag het.

Ek is ’n hulpelose mens, vol pyn,
maar U, o God, sal my red en my beskerm.

Dan sal ek die Naam van God besing,
Hom met ’n danklied prys.
So ’n offer is vir die Here verkiesliker
as selfs ’n volmaakte offerdier.
Die verdruktes sal my lied hoor en bly wees,
dié wat by God hulp soek, sal moed skep,
want die Here slaan ag op die armes,
Hy vergeet nie sy mense wat gevangenes is nie.

Lees ook: Ps 31:10-14; 130

Nabyheid van God

Ps 23:1-6

Die Here is my herder, ek kom niks kort nie.
Hy laat my rus in groen weivelde.
Hy bring my by waters waar daar vrede is.
Hy gee my nuwe krag.

Hy lei my op die regte paaie
tot die eer van sy Naam.

Selfs al gaan ek deur donker dieptes,
sal ek nie bang wees nie,
want U is by my.
In u hande is ek veilig.

U laat my by ’n feesmaal aansit,
terwyl my teëstanders moet toekyk.
U ontvang my soos ’n eregas,
ek word oorlaai met hartlikheid.
U goedheid en liefde sal my lewe lank by my bly
en ek sal tuis wees in die huis van die Here
tot in lengte van dae.

Ps 34:18-20

As die regverdiges om hulp roep,
hoor die Here hulle
en red Hy hulle uit al hulle benoudhede.
Die Here is naby die gebrokenes,
Hy help die moedeloses.
Al word die regverdige ook deur hoeveel rampe getref,
die Here red hom uit almal.

Lees ook: Ps 46:6-12; 139:5-10

Nietigheid van die mens

Ps 62:10-13

Mense is verganklik,
mense is niks:
op ’n skaal wys hulle geen gewig nie,
saam is hulle minder as niks.
Moenie op geweld vertrou nie;
roof sal jou niks in die sak bring nie.

As jou rykdom toeneem,
moenie dat dit jou te na aan die hart lê nie.
Een ding het ek God hoor sê,
nee, twee:
dat net God mag het en ’n mens net op U, Here,
kan vertrou,
en dat U met elkeen handel volgens sy verdienste.

Ps 90:3-6

U laat die mens sterwe:
U sê net: “Word weer stof!”
Duisend jaar is vir U soos gister as dit verby is,
soos een enkele wagbeurt in die nag.
U maak ’n einde aan ’n mens,
hy gaan die doodslaap in.
Hy is soos gras wat in die môre afgesny word:
in die môre is dit nog groen, maar dit word afgesny
en teen die aand is dit verlep en dit verdroog.

Ps 144:3-4

Here, wat is ’n mens dat U hom sou wil ken,
’n mensekind dat U aan hom sou dink?
’n Mens, hoe verganklik is hy tog:
sy dae gaan soos ’n skaduwee verby.

Nood

Ps 31:10-13,23

Wees my genadig, Here, want ek is in die nood;
van verdriet het my oë swak geword,
ja, alles in my.
My lewe vergaan van kommer
en my jare van swaarkry;
deur my ellende word my krag geknak
en teer my liggaam uit.
Ek is die spot van al my teëstanders,
veral van my bure,
'n verskrikking vir al my bekendes.
Dié wat my op straat sien, vlug vir my.
Ek is vergeet soos iemand wat lankal dood is,
ek het geword soos 'n ding wat lê en vergaan.

Ek het in my angs gedink:
Dit is klaar met my, selfs U het my verwerp.
Tog, U het geluister na my gesmeek
toe ek na U om hulp geroep het.

Ps 38:6-11,22-23

My wonde stink en sweer,
en dít deur my eie dwaasheid.
Ek is krom en inmekaar getrek,
ek loop die hele dag en treur,
want my lyf brand van die koors
en daar is nie meer 'n gesonde plek aan my liggaam nie.

Ek is gedaan en heeltemal platgeslaan,
my hart jaag en ek brul van die pyn.
U weet waarna ek smag, Here, my gesmeek
is vir U geen geheim nie.
My hart jaag, my krag het ingegee,
ek kan nie eers meer sien nie.

Moet my tog nie verlaat nie, Here,
my God, moenie ver van my af bly nie!
Maak tog gou om my te help,
Here, my Redder!

Ps 42:2-7a

Soos ’n wildsbok smag na waterstrome,
so smag ek na U, o God.
Ek dors na God, na die lewende God.
Wanneer kan ek gaan en voor God verskyn?
Dag en nag is ek in trane,
want sonder ophou sê hulle vir my:
“En waar is jou God nou?”
As ek my lewe voor my laat verbygaan,
dink ek daaraan
hoe ek opgetrek het na die woonplek van God,
voor ’n skare uit na sy huis toe geloop het
met gejuig en lofsang – ’n skare wat feesvier.

Waarom is ek so in vertwyfeling
en waarom kerm ek so?
Vertrou op God!
Ja, ek sal weer vir Hom ’n loflied sing.
Hy is my helper en my God!

Lees ook: Ps 39; 42; 43; 55:2-9

Ondersteuning deur God

Ps 46:2-4,8,11-12

God is vir ons 'n toevlug en 'n beskerming;
Hy was nog altyd bereid om te help in nood.
Daarom is ons nie bang nie,
al gee die aarde pad,
al skuif die berge tot in die dieptes van die see,
al druis en skuim die waters van die see,
al skud die berge deur sy onstuimigheid. *Sela*

Die Here, die Almagtige, is by ons,
die God van Jakob is vir ons 'n beskutting. *Sela*

Bedaar en erken dat Ek God is,
hoog bo die nasies, hoog bo die aarde.

Die Here, die Almagtige, is by ons,
die God van Jakob is vir ons 'n beskutting. *Sela*

Ps 41:2-4

Dit gaan goed met die mens wat omsien na die swakke.
Die Here sal hom red op die dag van nood,
die Here sal hom beskerm en in die lewe hou;
die hele land sal praat oor hoe goed dit met hom gaan.
U sal hom nie uitlewer aan die wraaksug van sy vyande nie.
Die Here sal hom bystaan in sy siekte.
As hy siek is, sal U hom genees.

Lees ook: Ps 18:2-3,29-32

Onsekerheid

Ps 62:2-3

Net by God vind ek rus,
van Hom kom my redding.
Net Hy is my rots en my redding,
my veilige vesting, sodat ek vas en stewig staan.

Ps 62:6-9

Net by God vind ek rus,
want op Hom vertrou ek.
Net Hy is my rots en my redding,
my veilige vesting, sodat ek stewig staan.
God is my redding en my krag.
Hy is my rots, my sterkte,
God is my toevlug.
Vertrou altyd op Hom, my volk,
stort julle hart voor Hom uit!
God is vir ons 'n toevlug. *Sela*

Lees ook: Ps 121; 123

Ontferming van God

Ps 103:13-14

Soos 'n vader hom ontferm oor sy kinders,
so ontferm die Here Hom oor dié wat Hom dien.
Hy weet waarvan ons gemaak is,
Hy hou dit in gedagte dat ons stof is.

Ps 31:2-6

By U, Here, skuil ek.
Laat my tog nooit teleurgestel staan nie!
Bevry my, want U is getrou.
Luister na my, red my tog gou.
Wees vir my 'n rots om na toe te vlug,
'n bergvesting om my te red.
Ja, U is my rots en my bergvesting,
ter wille van u Naam sal U my voorgaan en my lei.
Bevry my uit die vangnet wat hulle vir my gestel het,
want U is my toevlug.
In u hande gee ek my lewe oor,
want, Here, troue God, U het my vrygemaak.

Ps 56:9-10

My ellende het nie ongemerk by U verbygegaan nie,
U het op my trane gelet.
In u boek staan hulle opgeteken.
Die dag wanneer ek na U roep om hulp,
val my vyande terug.
Dít weet ek: God is aan my kant.

Lees ook: Ps 40:2-4; 124

Ouderdom

Ps 71:4-9

My God, bevry my uit die hand van goddeloses,
uit die greep van skurke en verdrukkers,
want U, Here, U is my hoop,
op U, Here, het ek van jongs af vertrou.
U is my hulp van my geboorte af,
reeds voor ek in die wêreld gekom het, het U my beskerm.
U loof ek gedurigdeur.
Ek is vir baie 'n wonder,
want U is my veilige toevlug.
Ek besing u lof en u roem gedurigdeur.

Moet my tog nie verwerp nou dat ek oud geword het nie,
moet my tog nie alleen laat nou dat my kragte
ingegee het nie.

Ps 92:13-16

Die regverdiges sal sterk wees soos palmbome,
soos hoë seders op die Libanon.
Hulle vind hulle krag in die huis van die Here
en groei op in die tempel van ons God.
Selfs in hulle ouderdom sal hulle nog toeneem in krag.
Hulle sal fris en lewenskragtig wees.
So sal blyk dat die Here regverdig is,
dat daar by Hom geen onreg is nie.
Hy is my rots.

Ps 71:16-20

Ek kom om u magtige dade te prys, Here my God,
die verlossingswerk wat net U kan doen.
U het my van jongs af onderrig, o God,
en ek getuig nou nog van u kragtige dade.
Nou dat ek oud en grys geword het,
moet U my tog nie alleen laat nie, o God,
dat ek nog aan die geslagte wat kom,
kan vertel van u werk en u mag.
U verlossingswerk, o God, is oneindig groot;
groot is die dinge wat U gedoen het!
Wie is soos U, o God?
U het talle benoude ervaringe oor my gebring,
maar elke keer weer my lewe gered,
my elke keer weer weggeruk uit die mag van die dood.

Lees ook: Ps 90

Redding van God

Ps 31:2-6,16a

By U, Here, skuil ek.
Laat my tog nooit teleurgestel staan nie!
Bevry my, want U is getrou.
Luister na my, red my tog gou.
Wees vir my 'n rots om na toe te vlug,
'n bergvesting om my te red.
Ja, U is my rots en my bergvesting,
ter wille van u Naam sal U my voorgaan en my lei.
Bevry my uit die vangnet wat hulle vir my gestel het,
want U is my toevlug.

In u hande gee ek my lewe oor,
want, Here, troue God, U het my vrygemaak.

My tye is in u hand.

Ps 40:2-4

Ek het gesmag na die hulp van die Here.
Hy het na my toe afgebuig
en my hulpgeroep gehoor.
Hy het my uitgetrek uit die put van die dood,
uit die slymerige modder,
my op ’n rots laat staan
en my weer op vaste grond laat loop.
Hy het my ’n nuwe lied in die mond gelê,
’n loflied vir ons God.
Baie sal daarvan hoor en Hom die eer toebring,
hulle sal op die Here vertrou!

Ps 56:12-14

In God stel ek my vertroue, ek is nie bang nie.
Wat kan ’n mens aan my doen?

Ek moet my geloftes aan U nakom, o God,
ek wil U met dankoffers betaal,
want U het my van die dood gered,
my voet nie laat struikel nie,
en met God by my kon ek my pad aanhou loop
en die lewenslig bly sien.

Lees ook: Ps 86; 30

Regverdigheid van God

Ps 94:17-22

As die Here my nie gehelp het nie,
was die stilte van die graf seker al my tuiste!
Toe ek gedink het my voete gly,
het u troue liefde my regop gehou, Here.
Toe ek met baie onrus in my binneste sit,
het u vertroosting my tot rus gebring.
U duld geen korrupsie in die regspraak nie,
geen mens wat, teen u gebod in, ellende veroorsaak nie.
Hulle span saam teen die regverdige,
hulle veroordeel onskuldige mense tot die dood.
Maar vir my is die Here 'n veilige vesting,
my God is die rots waar ek kan skuil.

Ps 119:137-138

U is regverdig, Here,
wat U bepaal, is reg.
In groot regverdigheid en trou het U
u verordeninge uitgevaardig.

Lees ook: Ps 103:9-11

Skuldbelydenis

Ps 32:2-5

Dit gaan goed met die mens
vir wie die Here die oortreding nie toereken nie
en in wie se gees daar geen valsheid is nie.

Toe ek oor my sonde geswyg het,
het my liggaam uitgeteer soos ek heeldag
om hulp geroep het.
U hand het dag en nag swaar op my gedruk,
my krag het opgedroog soos water in somerhitte. *Sela*
Toe het ek my sonde bely,
my oortreding nie weggesteek nie.
Ek het gesê:
"Voor die Here bely ek my opstandigheid;"
en U het my skuld vergewe. *Sela*

Ps 38:4-12,19,23

Deur u toorn is daar nie meer 'n gesonde plek
aan my liggaam nie,
deur my sonde is daar nie meer 'n heel plek aan my lyf nie.
Ja, my ongeregtighede het my oorweldig
soos 'n las wat vir my te swaar is.
My wonde stink en sweer,
en dít deur my eie dwaasheid.
Ek is krom en inmekaar getrek,
ek loop die hele dag en treur,
want my lyf brand van die koors
en daar is nie meer 'n gesonde plek aan my liggaam nie.

Ek is gedaan en heeltemal platgeslaan,
my hart jaag en ek brul van die pyn.
U weet waarna ek smag, Here, my gesmeek
is vir U geen geheim nie.
My hart jaag, my krag het ingegee,
ek kan nie eers meer sien nie.
My siekte hou my familie en my vriende ver van my af,
en my bure kom nie naby my nie.

Ek bely my ongeregtigheid,
my sonde kwel my.

Maak tog gou om my te help,
Here, my Redder!

Ps 51:3-6a,18-19

Wees my genadig, o God, in u troue liefde,
wis my oortredings uit in u groot barmhartigheid!
Was my skoon van my skuld,
reinig my van my sonde!
Ja, my oortredings ken ek
en van my sonde bly ek altyd bewus.
Teen U alleen het ek gesondig,
ek het gedoen wat verkeerd is in u oë.

'n Offer vra U nie,
anders sou ek dit bring;
'n brandoffer wil U nie hê nie.
Die offer wat U wil hê, o God, is verootmoediging:
U sal 'n hart vol ootmoed en berou nie gering ag nie, o God.

Ps 65:2-4

Aan U, o God, kom ’n lofsang toe in Sion:
geloftes moet betaal word aan U wat die gebed verhoor.
Na U toe sal alle mense kom om hulle skuld te bely.
Ons sondes het ons ingehaal, maar U maak ons daarvan vry.

Teleurstelling

Ps 129:1-8

Hulle het my van jongs af swaar verdruk,
dit moet Israel sê,
hulle het my van jongs af swaar verdruk,
maar hulle kon my nie onderkry nie.
Hulle het van my rug ’n ploegland gemaak
en daar lang vore op getrek.
Die Here is regverdig,
Hy het die bande losgesny
waarmee die goddeloses my gebind het.

Mag almal wat vir Sion haat, self tot niet gaan,
mag hulle wees soos gras op ’n dak:
dit verdroog nog voor dit behoorlik uitgespruit het
en daar is niks om af te sny
en in bondels weg te dra nie.
Niemand wat daar verbygaan, sal die groet:
“Die Here het julle geseën,
ons seën julle in die Naam van die Here,”
kan uitspreek nie.

Ps 146:3-4

Moenie op magtiges vertrou nie,
nie op ’n mens nie;
hy kan jou nie red nie.
Sy asem verlaat hom, hy word weer grond
en sy planne is daarmee heen.

Ps 126:1-6

Toe die Here die lot van Sion verander het,
was dit vir ons soos ’n droom.
Ons het gelag en gesing.
Onder die nasies het hulle gesê:
“Die Here het groot dinge aan hierdie mense gedoen.”
Die Here hét groot dinge aan ons gedoen;
ons was bly.

Verander tog ook nou ons lot, Here,
soos U droë spruite in die Suidland
in waterstrome verander.
Wie met trane saai, sal die oes met gejuig inbring.
Al loop hy en huil terwyl hy die saaisak dra,
hy kom juigend terug
terwyl hy sy gerwe dra.

Trou van God

Ps 119:89-91

U woord, Here, staan vir altyd vas in die hemel.
U trou is van geslag tot geslag;
U het die aarde gemaak, en dit staan vas.
Ja, wat U bepaal het, staan vandag nog vas,
alles is aan U onderworpe.

Ps 89:2-5

Ek sal altyd sing van die Here se liefdesdade,
sy trou verkondig aan komende geslagte.
Ek sê: "U liefde en u trou wankel nooit,
dit hou vir altyd stand in hemel en op aarde."

U het gesê: "Ek het 'n verbond gesluit met my uitverkorene,
Ek het 'n eed gesweer vir my dienaar Dawid:
Ek sal vir jou 'n nageslag verseker vir altyd en jou troon
in elke geslag laat standhou." *Sela*

Ps 89:6-9

Die hemel loof u wondermag, Here,
die hemelinge loof u trou.
Wie in die hemel kan met die Here vergelyk word?
Wie onder die hemelwesens is soos die Here?
Hy is God, vir Hom het die hemelse vergadering
'n heilige ontsag.

Hy is magtig, gevrees onder almal rondom Hom.
Here, almagtige God, wie is soos U?
U krag is groot, Here, u trou is oral!

Lees ook: Ps 48; 23; 89; 90:1-2,14-17

Veiligheid in God

Ps 71:1-3

By U, Here, skuil ek,
laat my tog nooit
teleurgestel staan nie!
Red my en bevry my, want U is getrou.
Luister tog na my en help my!
Wees vir my 'n rots om na toe te vlug,
waar ek altyd die veiligheid mag vind
wat U tot my redding beskik het,
want U is my rots en my vesting.

Ps 139:1-5

Here, U sien dwarsdeur my,
U ken my.
Of ek sit en of ek opstaan, U weet dit,
U ken my gedagtes nog voordat hulle by my opkom.
Of ek reis en of ek oorbly, U bepaal dit,
U is met al my paaie goed bekend.
Daar is nog nie 'n woord op my tong nie
of U, Here, weet wat dit gaan wees.
U omsluit my van alle kante,
U neem my in besit.

Ps 118:5-9

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.
Om by die Here te skuil,
is beter as om op mense te vertrou.
Om by die Here te skuil,
is beter as om op hoë mense te vertrou.

Ps 57:2-4,8

Wees my genadig, o God! Wees my genadig,
want by U soek ek skuiling.
Onder u vleuels sal ek skuil
tot die bedreiging verby is.
Ek roep na God, die Allerhoogste,
na God wat my sal help.
Hy sal uit die hemel antwoord en my red,
Hy sal dié wat my jaag, die stryd laat verloor. *Sela*
God sal antwoord in sy liefde en trou.

Ek voel weer veilig, o God!
Ek voel weer veilig!
Ek wil 'n lied sing, ja, ek wil sing.

Ps 46:2-4

God is vir ons 'n toevlug en 'n beskerming;
Hy was nog altyd bereid om te help in nood.
Daarom is ons nie bang nie,
al gee die aarde pad,
al skuif die berge tot in die dieptes van die see,
al druis en skuim die waters van die see,
al skud die berge deur sy onstuimigheid. *Sela*

Ps 46:11-12

Bedaar en erken dat Ek God is,
hoog bo die nasies, hoog bo die aarde.

Die Here, die Almagtige, is by ons,
die God van Jakob is vir ons 'n beskutting. *Sela*

Lees ook: Ps 131; 119:114; 34

Vergifnis

Ps 32:5-7

Toe het ek my sonde bely,
my oortreding nie weggesteek nie.
Ek het gesê:
"Voor die Here bely ek my opstandigheid;"
en U het my skuld vergewe. *Sela*
Dit is waarom elke gelowige in 'n tyd van nood tot U bid;
selfs vloedwaters sal hom nie skielik oorval nie.

U is vir my 'n skuilplek,
U beskerm my teen aanvalle,
U laat my oorwinningsliedere sing. *Sela*

Ps 103:8-13

Barmhartig en genadig is die Here,
lankmoedig en vol liefde.
Hy sal ons ons sonde nie bly toereken
en nie vir ewig toornig bly nie.
Hy handel met ons nie volgens ons sondes nie,
vergeld ons nie vir ons ongeregtighede nie,
want so groot as die afstand tussen hemel en aarde is,
so groot is sy liefde vir dié wat Hom dien.
So ver as die ooste van die weste af is,
so ver verwyder Hy ons oortredinge van ons af.
Soos 'n vader hom ontferm oor sy kinders,
so ontferm die Here Hom oor dié wat Hom dien.

Ps 51:7-9

Ek was al skuldig toe ek gebore is,
met sonde belaai toe my moeder swanger geword het.

Maar U verwag opregtheid diep in 'n mens se hart:
laat ek dan diep in my binneste weet
hoe U wil dat ek moet lewe.
Neem tog my sonde weg dat ek rein kan wees,
was my dat ek witter as sneeu kan wees.

Lees ook: Ps 32

Verlossing

Ps 39:12-13

As U ’n mens die straf oplê wat sy sonde verdien,
verteer U hom soos ’n mot ’n kleed.
Ag, alle mense is verganklik. *Sela*

Hoor tog my gebed, Here,
luister na my hulpgeroep;
moet tog nie koud staan teenoor my trane nie,
want ek is net op u beskerming aangewese;
U alleen sorg vir my, soos vir al my voorvaders.

Ps 65:2-6

Aan U, o God, kom ’n lofsang toe in Sion:
geloftes moet betaal word aan U wat die gebed verhoor.
Na U toe sal alle mense kom om hulle skuld te bely.
Ons sondes het ons ingehaal, maar U maak ons
daarvan vry.

Dit gaan goed met die mens vir wie U uitkies
en laat naderkom om in u tempel te bly.
Laat ons die goeie dinge in u huis in oorvloed geniet,
die goeie dinge in u heilige woning.
In u trou antwoord U ons met kragtige dade,
o God, ons Verlosser,
op wie ook die mense in afgeleë lande
en op verre seë vertrou.

Ps 68:20-21

Geloof sy die Here!
Dag na dag dra Hy ons! God is ons hulp! *Sela*
God is vir ons die God wat ons red,
die Here ons God deur wie ons bewaar word
in doodsgevaar.

Veronregting

Ps 10:1,4-5,12,14,16-17

Waarom staan U so ver weg, Here?
Waarom trek U U terug in tye van nood?

Neus in die lug sê hy:
"God vra tog geen rekenskap nie!"
In al sy planne is daar geen plek vir God nie.
Dit gaan mos altyd goed met wat hy aanpak.
U oordele is vir hom te ver weg, buite sy gesigsveld.
Hy snork met veragting oor al sy vyande.

Kom tog, Here! Toon u mag, o God!
Moet die hulpeloses tog nie vergeet nie.

En die hele tyd het U dit gesien, die lyding en verdriet.
U let daarop en maak daar 'n einde aan.
Op U verlaat die ongelukkige hom,
ook vir die weeskind is U 'n helper.

Die Here bly altyd koning,
die vyande is uit sy land verdryf.
U het die gesmeek van die hulpeloses gehoor, Here.
U gee hulle nuwe moed.
U verhoor hulle gebed.

Ps 73:1-3,16-17,23-25,28

God is vir Israel baie goed,
vir dié wat rein van hart is.
Tog het ek daaraan begin twyfel,
ek het byna koers verloor,
want ek het die hooghartige goddeloses met afguns bejeën
toe ek hulle voorspoed sien.

Daarom het ek diep nagedink om dit te verstaan
en was dit vir my bitter moeilik
totdat ek in die heiligdom van God ingegaan
en besef het wat die uiteinde van die goddeloses is.

Tog was ek nog altyd by U,
want U vat my aan die hand.
U lei my met u raad
en aan die einde sal U my in ere by U opneem.
Daar is niks in die hemel of op die aarde
wat vir my meer beteken as U nie.

Maar wat my aangaan, dit is vir my goed
om naby God te wees.
Ek het die Here my God gekies as my toevlug!
Ek sal van al u werke bly vertel.

Versoeking

Ps 141:3-5,8

Sit ’n wag voor my mond, Here,
hou tog wag oor wat ek sê.
Hou my gedagtes weg van verkeerde dinge,
dat ek nie in sonde verval
saam met manne wat onreg doen nie,
en dat ek nie deelneem aan hulle feeste nie.
’n Regverdige kan my in liefde slaan en teregwys,
maar van die goddeloses sal ek nie eens gasvryheid
aanvaar nie,
want my gebede is gedurig teen hulle boosheid gerig.

Op U, Here my God aan wie ek behoort, is my oë gerig,
by U skuil ek, moenie dat my lewe wegkwyn nie.

Verstotenheid

Ps 74:1-2,12

Waarom, o God, hou U aan om ons te verstoot?
Waarom is U kwaad vir die kudde wat aan U behoort?
Dink tog aan u gemeente
wat U lank gelede u eiendom gemaak het,
die volk wat U vir Uself as besitting verkry het,
Sionsberg waarop U gewoon het!

God is van altyd af my koning,
dit is Hy wat op die aarde redding bring.

Ps 44:24-27

Kom ons te hulp! Waarom slaap U, Here?
Word tog wakker! Moet ons nie vir altyd verstoot nie!
Waarom draai U u rug vir ons?
Waarom steur U U nie aan ons ellende en smaad nie?
Ons is tot in die stof verneder,
ons is teen die grond.
Kom ons tog te hulp
en bevry ons, dat so u troue liefde blyk.

Lees ook: Ps 22

Vertroosting

Ps 147:2-6

Dit is die Here wat Jerusalem weer opbou,
wat die verstrooides van Israel bymekaarbring.
Hy genees die gebrokenes van hart
en verbind hulle wonde.
Hy besluit oor die getal van die sterre
en gee elkeen ’n naam.
Ons Here is groot en magtig,
sy kennis is onbegrens.
Die Here laat die hulpeloses weer opstaan,
maar die goddeloses verneder Hy tot in die grond.

Ps 119:49-50

Onthou tog u woord aan my,
die woord waarop U my laat hoop het.
Dit is my troos in my ellende:
dat u belofte my in die lewe hou.

Ps 131:1-3

Selfverheffing en hoogmoed
is daar nie by my nie, Here.
Ek maak my nie besorg oor groot dinge nie,
dinge wat bo my vermoë is.
Ek het rus en kalmte gevind.
Soos 'n kindjie wat by sy moeder tevredenheid gevind het,
so het ek tevredenheid gevind.
Wag op die Here, Israel,
nou en vir altyd.

Lees ook: Ps 126; 135; 23

Vertroue

Ps 27:1-3

Die Here is my lig en my redder,
vir wie sou ek bang wees?
Die Here is my toevlug,
vir wie sou ek vrees?

As misdadigers op my afstorm om my dood te maak,
my teëstanders en my vyande,
dan is dit juis húlle wat struikel en val.
Al sou ’n leër teen my stelling inneem,
sal ek nie bang word nie.
Selfs al sou die aanval op my begin,
sal ek nog steeds vertroue hê.

Ps 20:2-3,8-10

Mag die Here u gebed verhoor op die dag van nood,
mag die Naam van die God van Jakob u beskerm.
Mag Hy u te hulp kom uit die heiligdom,
u bystaan uit Sion.

Sommige vertrou op strydwaens en ander op perde,
maar óns, ons vertrou op die Naam van die Here ons God.
Húlle sal struikel en val,
maar óns sal regop en vas bly staan.

Here, gee tog aan die koning die oorwinning.
Mag die Here ons gebed verhoor wanneer ons na Hom roep.

Ps 62:2-3,6-9

Net by God vind ek rus,
van Hom kom my redding.
Net Hy is my rots en my redding,
my veilige vesting, sodat ek vas en stewig staan.

Net by God vind ek rus,
want op Hom vertrou ek.
Net Hy is my rots en my redding,
my veilige vesting, sodat ek stewig staan.
God is my redding en my krag.
Hy is my rots, my sterkte,
God is my toevlug.
Vertrou altyd op Hom, my volk,
stort julle hart voor Hom uit!
God is vir ons 'n toevlug. *Sela*

Lees ook: Ps 56:4-5,9; 21; 63

Vertwyfeling

Ps 43:3-5

Stuur u lig en u waarheid dat dié my lei
en my bring na u heilige berg,
na u woning!
Laat my ingaan na die altaar van God,
die God oor wie ek wil jubel en juig,
dat ek U kan loof met die lier,
o God, my God!

Waarom is ek so in vertwyfeling
en waarom kerm ek so?
Vertrou op God!
Ja, ek sal weer vir Hom 'n loflied sing.
Hy is my helper en my God!

Ps 125:1-2

Dié wat op die Here vertrou,
is soos Sionsberg
wat nie wankel nie
en altyd vas bly staan.
Soos die berge Jerusalem aan alle kante beskerm,
so beskerm die Here sy volk,
nou en vir altyd.

Vrees in beproewing

Ps 55:2-9

Hoor my gebed, o God,
moet tog nie onverskillig staan teenoor my smeking nie.
Luister na my gebed en antwoord my:
my sorge gee my geen rus nie.
Ek is hewig ontsteld oor die dreigemente van my vyande
en oor die druk van slegte mense op my.
Hulle wil my met onreg breek;
verwoed stook hulle vyandskap teen my.
My hart krimp inmekaar in my,
doodsangs oorval my,
vrees en skrik oorweldig my,
my hele liggaam bewe.

Ek het gedink: ag, as ek maar vlerke
soos ’n duif gehad het,
sou ek wegvlieg en ’n woonplek soek;
ek sou ver wegvlieg
en in die woestyn gaan bly; *Sela*
ek sou haastig probeer wegkom
van hierdie onstuimige wind, van hierdie storm af.

Ps 55:17-19,23

Maar ek roep na God,
na die Here wat my sal red.
In die aand, in die môre en in die middag,
heeldag kla en sug ek,
en Hy hoor my roep.
Hy sal my lewe red en my die oorwinning gee,
al is daar so baie teen wie ek moet veg.

Laat jou sorge aan die Here oor,
Hy sal vir jou sorg.
Hy sal die regverdige nie in die steek laat nie.

Wanhoop

Ps 61:2-6

Hoor tog my hulpgeroep, o God,
slaan tog ag op my gebed.
Ver uit die vreemde uit, in wanhoop, roep ek na U.

Bring my op ’n rots waar ek veilig sal wees.
U is vir my ’n toevlug,
’n sterk vesting buite bereik van die vyand.
Laat my by U ’n blywende tuiste vind.
Laat my skuil onder u vleuels. *Sela*
U, o God, hoor my geloftes,
U vervul die wens van hulle wat u Naam eer.

Lees ook: Ps 69; 77; 86

Wil van God

Ps 25:4-7

Maak my u wil bekend, Here,
leer my u paaie.
Laat u waarheid my lei en onderrig my daarin,
want U is God, my redder.
In U stel ek elke dag my verwagting.
Dink aan die liefde en trou, Here,
wat U van altyd af betoon het.
Moet tog nie dink aan die sondes en oortredinge
van my jeug nie.
Dink aan my in u trou, Here, omdat U goed is.

Lees ook: Ps 119:5-16,105

Worsteling of opstandigheid

Ps 13:2-6

Hoe lank gaan U my nog bly vergeet, Here?
Vir altyd?
Hoe lank gaan U nog van my af weg kyk?
Hoe lank moet ek nog my eie planne maak
en my dae met kommer deurbring?
Hoe lank sal die vyand my nog oorheers?

Luister tog en antwoord my, Here my God!
Gee my tog nuwe lewenskrag.
Ek wil nie sterwe nie,
anders sê my vyand hy het my oorwin
en juig my verdrukkers oor my ondergang.

Ek hou vas aan u troue liefde,
oor die uitkoms wat U gee, juig my hart.
Ek wil sing tot eer van die Here,
omdat Hy aan my goed gedoen het.

Ps 130:1-8

Uit die dieptes roep ek na U, Here,
Luister tog na my, Here,
hoor tog my hulpgeroep.
As U ons sondes in aanmerking sou neem, Here,
wie sou dan nog bestaan?
Maar by U ís daar vergifnis:
daarom word U steeds gedien.

Ek stel my vertroue in die Here, ek vertrou op Hom,
ek wag op die vervulling van sy woord.
Ek wag op die Here
meer as wat die wagte op die môre wag,
wagte op die môre.

Wag op die Here, Israel,
want by die Here is daar troue liefde,
by Hom is die verlossing seker.
Hy alleen sal Israel verlos
van al sy sondes.

Ps 28:1-2,6-8

Ek roep na U, Here, my Rots,
moet tog nie doof wees vir my nie.
As U bly swyg, sal ek wees soos ’n sterwende.
Hoor my smeekstem
as ek na U roep om hulp,
as ek my hande in gebed uitsteek na die allerheiligste
deel van u tempel.

Aan die Here kom die lof toe,
want Hy het my smeekstem gehoor.
Die Here is my sterkte en my beskermer,
op Hom het ek vertrou.
Hy het my gehelp.
Daarom is ek bly en wil ek Hom loof met my lied.
Die Here is ’n sterkte vir sy volk,
’n veilige beskutting vir sy gesalfde.

Lees ook: Ps 22; 88; 77