40 MINUTE BYBEL STUDIES

'n 6-WEKE, GEEN-TUISWERK BYBELSTUDIE

MEER AS EEN MILJOEN IN DIE REEKS VERKOOP

Oorwin Jou Vrese

Oorwin Jou Vrese

Kay Arthur

PRECEPT MINISTRIES SOUTH AFRICA

40 minute BYBELSTUDIES

40minute
BYBELSTUDIES

Oorwin
Jou Vrese

Kay Arthur

PRECEPT MINISTRIES SOUTH AFRICA

Oorwin Jou Vrese
Gepubliseer deur Precept Ministries South Africa
POSBUS 539, Howard Place, 7450, Suid-Afrika
Tel.: +27 (021) 531-1836
Webwerf: www.precept.org.za
E-pos: support@precept.org.za
met toestemming van WaterBrook Press
12265 Oracle Boulevard, Suite 200
Colorado Springs, Colorado 80921

A translation of the book
Breaking Free from Fear
by Kay Arthur
PUBLISHED BY WATERBROOK PRESS
12265 Oracle Boulevard, Suite 200
Colorado Springs, Colorado 80921

Aanhalings uit die Bybel in Afrikaans (1953-vertaling).
Met toestemming van die Bybelgenootskap van Suid-Afrika.

ISBN 978-1-62119-349-4
Copyright © 2010 by Precept Ministries International

Alle regte voorbehou. Geen gedeelte van hierdie publikasie mag gereproduseer of oorgedra word in enige vorm of op enige manier, elektronies of meganies, sonder die skriftelike verlof van die uitgewer nie. Dié beperking sluit in foto-afdrukke, opnames of enige ander stelsel van berging en opsporing van inligting.

Gedruk deur Bevan Group, Kaapstad
2014

INHOUD

Hoe om Hierdie Studie te Gebruik v

Inleiding: 1

Week Een: Oorwin Jou Vrese 3

Week Twee: Is God Betroubaar? 11

Week Drie: Die Vrees van die Here 21

Week Vier: Oorwin Jou Vrees vir die Mens 35

Week Vyf: Oorwin Jou Vrees vir die Dood 61

Week Ses: Leef Sonder Vrees 81

HOE OM HIERDIE STUDIE TE GEBRUIK

Hierdie kleingroepstudie is vir mense wat belangstel om self meer te leer wat die Bybel oor verskeie onderwerpe sê, maar wat net beperkte tyd vir saamkom het. Dit is byvoorbeeld ideaal vir 'n middagetegroep by die werk, 'n vroegoggendmannegroep, 'n jongmoedergroep in 'n huis, 'n Sondagskoolklas of selfs vir huisgodsdiens. (Dit is ook ideaal vir kleingroepe wat gewoonlik meer tyd vir byeenkom het—soos aandgroepe of Saterdagoggendgroepe—en wat net 'n gedeelte van hul tyd saam aan werklike studie wil bestee, terwyl die orige tyd vir gebed, koinonia of ander aktiwiteite gehou word.)

Hierdie boek is so beplan dat al die groeplede elke les se studietake *gelyktydig* én *saam* kan voltooi. Die bespreking van die insig wat jy verkry het uit wat God omtrent die onderwerp sê, openbaar opwindende, treffende lewenswaarhede.

Alhoewel dit 'n groepstudie is, benodig jy 'n leier om die studie te lei en die bespreking aan die gang te hou. (So 'n persoon se taak is *nie* dié van 'n lektor of onderwyser nie. As hierdie boek egter in 'n Sondagskoolklas of 'n soortgelyke omgewing gebruik word, moet die onderwyser vry voel om meer direk leiding te gee en bykomende insig te voeg bý dit wat in die les van elke week voorsien word.)

As jy jul groep se leier is, kan die volgende nuttige wenke jou taak vergemaklik:

- Werk deur die les en merk die teks voordat jy die bespreking lei. Dit maak jou toenemend vertroud met die materiaal en stel jou in staat om die bespreking met groter gemak te lei. Kies as leier 'n spesifieke kleur vir elke simbool. Dit sal jou help om die groep met die merk van woorde te lei.
- Begin by die begin van die teks en lees dit eenvoudig hardop

in die volgorde van die les, insluitende die "insigraampies" wat deurgaans verskyn. Werk saam deur die les terwyl julle waarneem en bespreek wat julle daaruit leer. Soos jy die teksverse lees, moet die groep die woord wat hulle moet merk, hardop sê.

- Die besprekingsvrae is daar om jou te help om die materiaal te hanteer. Jy sal dikwels vind dat, sodra die klas tot die bespreking oorgaan, hulle self die vrae sal stel. Onthou, die vrae is daar om die groep by die bespreking te hou, nie om die bespreking te belemmer nie.
- Dit is belangrik dat mense hul antwoorde en ontdekkings verwoord. Dit versterk grootliks hul persoonlike begrip van die weeklikse les. Maak seker dat elkeen volop geleenthede het om aan die besprekings deel te neem.
- Hou die besprekings aan die gang. Dit mag beteken dat meer tyd aan sommige dele van die studie bestee word as aan ander. As dit nodig is, mag jy gerus 'n les oor meer as een byeenkoms laat strek. Onthou egter: moenie die pas té stadig maak nie. Dis baie beter om elkeen na meer te laat smag, as om mense te hê wat weens 'n afname in belangstelling uitsak.
- As die geldigheid of korrektheid van sekere antwoorde betwyfel word, kan jy op 'n sagte, dog vriendelike manier, die groep herinner om op die waarheid van die Skrif te fokus. Jou doel is om te leer wat die Skrif sê en nie verwikkeld te raak in wat mense sê nie. Hou eenvoudig vas aan die Skrif en gee God die kans om te spreek. Sý Woord ís die waarheid (Johannes 17:17)!

OORWIN JOU VRESE

Die lewe wemel van allerhande soorte "vrese", nie waar nie? Vrees vir terrorisme en natuurrampe. Vrees oor die ekonomie, die veiligheid van geliefdes, verdoemende diagnoses. Vrees vir die verlies van 'n werk, huis, verhouding, spaargeld, drome, onafhanklikheid, gesondheid en ons lewens. Ons kan só baie redes vir ons vrese vind.

En in hierdie dae van elektroniese nuusmedia, voel dit asof ons onophoudelik hoor van die jongste rampe, onheil en tragedies wat die wêreld tref—'n wêreld wat lyk asof dit krimp en elke gevaarlike ontwikkeling al nader en nader aan ons bring.

Hoe bevry ons onsself van die wurggreep van vrees en gepaardgaande stres wat sy tol eis van ons lewens—op fisiese, emosionele en geestelike gebied? In hierdie studie sal jy die antwoord ontdek—'n antwoord wat jou in staat sal stel om in geloof en vryheid te wandel,

ongeag die omstandighede wat soos 'n donker wolk oor jou lewe hang.

God het beloof dat Hy nie sal toelaat dat ons bo ons kragte versoek word nie (1 Korinthiërs 10:13). Daarom beskik Hy oor 'n ontsnappingsroete, en wanneer jy dit self ontdek en jou lewe in geloof dienooreenkomstig orden, sal jy vind dat jy oor die vermoë beskik om die slawerny van vrees te oorwin.

Wanneer jy hierdie studie begin, gebruik 'n paar oomblikke om God te verseker dat jy gereed is om te luister na wat Hy sê en om Hom te vra om deur sy Woord, die Bybel, te spreek.

WEEK EEN

Vrees kan verlammend en verwarrend wees en verwoesting in jou liggaam en verstand saai. Wanneer dit gebeur, is die beste ding wat jy kan doen om dieselfde vraag te vra wat Jesus aan sy dissipels gevra het: "Waarom is julle (jy) bevrees?" Hierdie vraag is sommer ook 'n goeie plek om ons studie te begin.

WAARNEMING

Laat ons kyk na die geleentheid wat tot hierdie vraag aanleiding gegee het. Met die evangelie van Lukas as ons kronologiese riglyn, weet ons dat hierdie gebeurtenis naby die einde van Jesus se tweede jaar van openbare bediening plaasgevind het. Teen hierdie tyd het Jesus se dissipels Hom alreeds 'n groot verskeidenheid wonderwerke sien doen, van die genesing van siekes tot die opwekking van dooies en die voeding van 'n menigte met 'n paar broodjies en vissies.

Leier: *Lees Markus 4:35-41 hardop. Laat die groep saam sê en*

- *alle verwysings na die* ***dissipels****, wat in hierdie gedeelte deur die voornaamwoorde* ***hulle****,* ***julle*** *en* ***ons*** *aangedui word, onderstreep****.***
- *'n kruis soos dié trek oor alle verwysings na* ***Jesus****, in hierdie gedeelte aangedui deur die voornaamwoorde* ***Hy*** *en* ***Hom.***
- *'n getande sirkel trek om die woord* ***bevrees****, só:*

MARKUS 4:35–41

35 En toe dit aand
geword het op daardie
dag, het Hy vir hulle
gesê: Laat ons oorvaar
na die ander kant.

36 En hulle het die
skare verlaat en Hom,
net soos Hy was,
saamgeneem in die
skuit; en daar was ook
ander skuitjies by Hom.

37 En 'n groot stormwind het opgekom, en die golwe het in die skuit geslaan, sodat dit al vol wou word.

38 Maar Hy was agter op die skuit aan die slaap op die kussing. En hulle het Hom wakker gemaak en vir Hom gesê: Meester, gee U nie om dat ons vergaan nie?

39 En Hy het opgestaan en die wind bestraf en vir die see gesê: Swyg, wees stil! En die wind het gaan lê, en daar het 'n groot stilte gekom.

40 Toe sê Hy vir hulle: Waarom is julle so bang? Hoe het julle dan geen geloof nie?

41 En 'n groot vrees het hulle oorweldig, en

Terwyl jy die teks lees, is dit nuttig om die groep die sleutelwoorde hardop te laat sê wanneer hulle dit merk. Só sal elkeen seker wees dat hy of sy elke gebruik van die woord, insluitende enige sinonieme woorde of -frases, gemerk het. Doen dit regdeur die studie.

BESPREKING

- Wat het die dissipels ervaar? Wat het hulle gedink gaan met hulle gebeur?

- Waar was Jesus en waarmee was Hy besig? Beskryf wat gebeur het.

- Met wat jy so pas gelees het in gedagte, sou jy die emosies van die dissipels as normaal beskou—'n natuurlike reaksie op die gegewe omstandighede? Verduidelik jou antwoord.

- Wat wou Jesus by hulle tuisbring toe Hy aan die dissipels gevra het: *Waarom is julle so bevrees? Hoe het julle dan geen geloof nie?*

- Hoe was hulle veronderstel om in hierdie stormagtige krisis te reageer, en waarom?

- Wat het jy geleer deur die twee plekke waar die woord *bevrees* voorkom, te merk? Of anders gestel, waarom het 'n "groot vrees hulle oorweldig", soos beskryf word in vers 41?

- Watter vrees behoort die grootste te wees: vrees vir die storm waarin ons kan omkom, of vrees vir die Een wat mag oor die storm het? Waarom?

- Noem sommige ander vrese waarmee ander Christene wat jy ken, worstel.

- Wat is die toepaslike reaksie op hierdie vrese, op grond van wat jy so pas gelees het?

hulle het vir mekaar gesê: Wie is Hy tog, dat selfs die wind en die see Hom gehoorsaam is!

MATTHÉÜS 14:24–33

24 En die skuit was al
in die middel van die
see, geteister deur die
golwe; want die wind
was teen hulle.

25 Maar in die vierde
nagwaak het Jesus
na hulle gekom, al
wandelende op die see.

26 En toe die dissipels
Hom op die see sien
loop, word hulle
ontsteld en sê: Dit is
'n spook! En hulle het
geskreeu van vrees.

27 Maar Jesus het
dadelik met hulle
gespreek en gesê: Hou
goeie moed, dit is Ek!
Moenie vrees nie.

28 En Petrus antwoord
Hom en sê: Here, as dit
U is, beveel my om op
die water na U te kom.

WAARNEMING

Ons bestudeer vervolgens 'n ander stormagtige nag op die See van Galiléa, om te sien wat ons omtrent die waarom van ons vrees kan leer. Jesus het sy dissipels in 'n boot vooruit gestuur terwyl Hy alleen na die berg naby die see gegaan het om te bid.

Leier: *Lees Matthéüs 14:24-33 hardop en laat die groep*

- *'n kruis trek oor elke verwysing na **Jesus**, insluitende die voornaamwoorde.*
- *die verwysings na **Petrus**, insluitende voornaamwoorde, onderstreep.*
- *'n getande sirkel trek om elke verwysing na **ontsteld**, **vrees** of **bevrees.***

BESPREKING

- Beskryf die situasie in die algemeen.

- Doen die volgende by elke plek waar jy 'n verwysing na vrees gemerk het: bespreek die vrees, die oorsaak daarvan en wat jy daaruit geleer het.

- Wat het met Petrus en Jesus gebeur?

- Wat, indien enigiets, kan jy leer uit die manier waarop Petrus sy vrees gehanteer het?

- Bestudeer die plekke waar jy die verwysings na Jesus gemerk het. Wat het jy van—of omtrent—Jesus geleer wat jou kan help wanneer vrees jou oorval, wanneer jy bevrees of vreesbevange is? Wat het Jesus gedoen en gesê? Hoe het Hy met Petrus gehandel?

- Wat dink jy beteken dit om "goeie moed (te) hou"? Hoe word dit in iemand se lewe weerspieël?

29 En Hy sê: Kom! Petrus klim toe van die skuit af en loop op die water om na Jesus te gaan.

30 Maar toe hy die sterk wind sien, het hy bang geword; en toe hy begin sink, roep hy uit en sê: Here, red my!

31 En Jesus het dadelik sy hand uitgesteek en hom gegryp en vir hom gesê: Kleingelowige, waarom het jy getwyfel?

32 Daarop klim hulle in die skuit, en die wind het gaan lê.

33 Toe kom die wat in die skuit was, en val voor Hom neer en sê: Waarlik, U is die Seun van God!

PSALM 56:2-5, 9-14

2 Wees my genadig,
o God, want mense
vertrap my; hy wat my
beveg, verdruk my die
hele dag.

3 My vyande vertrap
my die hele dag, want
baie veg teen my in
hoogmoed.

4 Die dag as ek vrees,
sal ék op U vertrou.

5 Deur God sal ek sy
woord prys; ek vertrou
op God, ek vrees nie;
wat kan vlees my
doen?

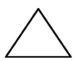
9 U het my
omswerwinge getel;
hou my trane in u
kruik; is hulle nie in u
boek nie?

10 Dan sal my vyande
agteruitwyk op die dag
as ek roep; dit weet ek

WAARNEMING

Dawid, die man wat deur Samuel as die volgende koning van Israel gesalf is, het nie 'n maklike lewe gehad nie. Terwyl hy probeer ontsnap het van die jaloerse koning Saul, wat hom wou doodmaak, is hy in Gat deur die Filistyne gevang. Gedurende hierdie moeilike insident het Dawid Psalm 56 geskryf. Kom ons kyk wat ons uit sy woorde kan leer.

Leier: *Lees Psalm 56:2-5, 9-14 en laat die groep*

- *elke verwysing na* ***Dawid*** *onderstreep —elke* ***ek*** *en* ***my****.*
- *elke verwysing na* ***God****, insluitende voornaamwoorde, met 'n driehoek merk, só:* 
- ‘• *n getande sirkel trek om elke verwysing na* ***vrees*** *(die werkwoord).*

BESPREKING

- Bespreek eers Dawid se omstandighede, niks anders nie. Waarmee het Dawid te doen gehad? Hoe het hy gevoel? Moenie enige aspek van hierdie situasie miskyk nie.

- Hoe het Dawid hierdie omstandighede gehanteer? (Onthou Dawid het geweet God het hom as die volgende koning gesalf.) Watter redenasie het tot sy reaksie aanleiding gegee?

- Wat het jy van Dawid geleer wat jy in tye van vrees kan gebruik? Wees baie spesifiek.

- Wat het Dawid omtrent God geweet?

- Watter rol, of aandeel het God se Woord in hierdie situasie gehad?

- Weet jý wat Dawid omtrent God geweet het? Of is daar aspekte van dít wat Dawid geskryf het waaroor jy onseker voel? Bespreek dit as groep.

- Wat het jy dus uiteindelik geleer wat jou persoonlik kan help wanneer jy bevrees of vreesagtig is?

dat God aan my kant is.

11 Deur God sal ek die woord prys; deur die HERE sal ek die woord prys.

12 Ek vertrou op God, ek vrees nie; wat kan 'n mens my doen?

13 Op my, o God, rus geloftes aan U gedoen; lofoffers sal ek U betaal;

14 want U het my siel gered van die dood—ja, my voete van struikeling—om te wandel voor die aangesig van God in die lig van die lewe.

SAMEVATTING

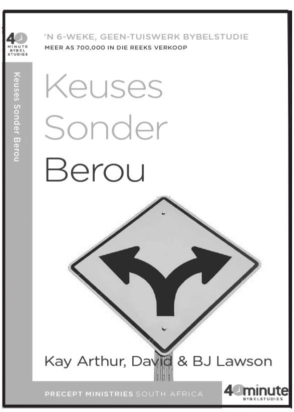
Wanneer ons met lewensbedreigende omstandighede gekonfronteer word, is dit natuurlik om bevrees te wees. Ons leef in ’n liggaam van vlees wat pyn wil vermy en die dood ten alle koste wil verhoed. Nogtans het ons in elke situasie wat ons vandeesweek bestudeer het, gesien dat vrees nie in ons lewens toegelaat of vrye teuels gegee moet word nie. Vrees moet eerder getem word—met die harnas van geloof. Vir die dissipels is vrees getem deur die wete dat Jesus daar was—in dieselfde boot of wandelend op die water. Hy was in beheer van die storm en die stilmaak van die golwe. Hy het die dissipels herinner aan die keuse tussen vrees en geloof. Geloof oorwin vrees.

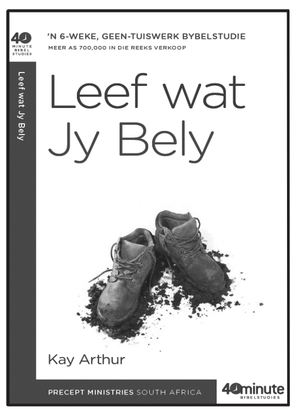
Daarna het ons gekyk na Dawid, ’n man wat bely het dat hy onderdruk, vertrap, in trane … en bevrees was. Tóg het hy vir die nageslag geskryf: “Die dag as ek vrees, sal ék op U vertrou” (Psalm 56:4). Die toekomstige koning het nie sy situasie onderskat of sy gevoelens ontken nie; hy het eerder beskryf hoe hy die bande van vrees oorwin het: Dawid het op God vertrou. In die proses het hy verklaar: “… ek vrees nie …” (vers 12). ’n Mens is maar net ’n mens, maar God is God—en “… ek (weet) dat God aan my kant is” (vers 10). Sy woorde van sekerheid het later weerklink in die apostel Paulus se goddelik-geïnspireerde woorde in Romeine 8:31: “As God vír ons is, wie kan teen ons wees?”

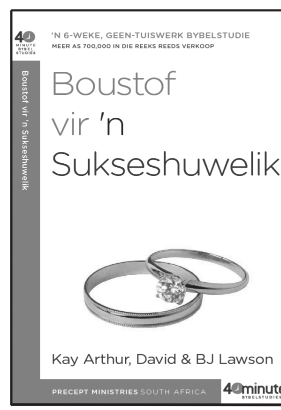
Wanneer vrees jou dus oorrompel, vra jouself: “Waarom is ek bevrees?”

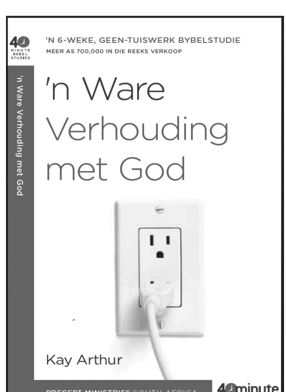
Besluit dan of jy sal voortgaan in vrees of in geloof.

40 MINUTE BYBEL STUDIES



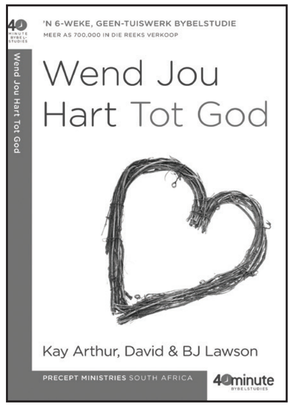


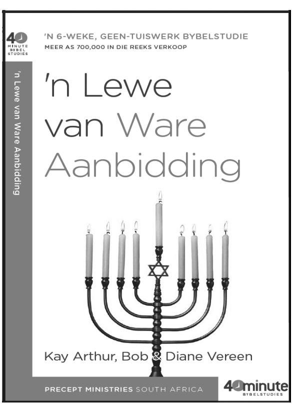


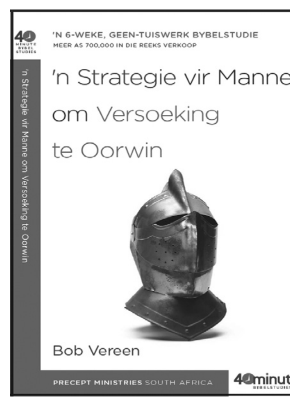


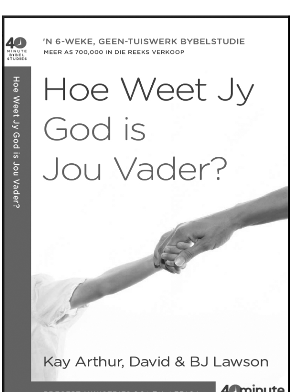
Geen-tuiswerk Bybelstudies

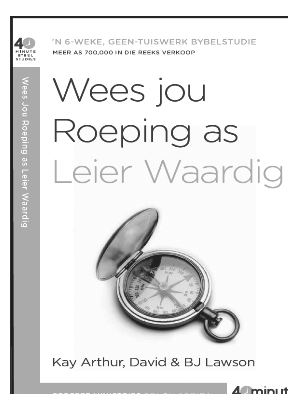
Help Jou om die Waarheid self te ontdek











OMTRENT KAY ARTHUR EN PRECEPT MINISTRIES INTERNATIONAL

Kay Arthur is wêreldbekend as internasionale Bybelleraar, skrywer, konferensiespreker en gasheer van die nasionale radio- en televisieprogramme *Precepts for Life*, wat 'n wêreldwye gehoor van meer as 4 miljoen het. Sy het reeds vier keer die Gold Medallion Award as skrywer verower en is die outeur van meer as 100 boeke en Bybelstudies.

Kay en haar eggenoot, Jack, stigter van Precept Ministries International in 1970 te Chattanooga, Tennesee, se visie is om mense te vestig in God se Woord. Vandag het die bediening wêreldwyd uitgebrei. Tesame met induktiewe Bybelstudie-werkswinkels en duisende kleingroep Bybelstudiegroepe regoor Amerika, reik PMI uit na ongeveer 185 lande met induktiewe Bybelstudies, wat reeds in 70 tale vertaal is. Die bediening leer mense hoe om waarheid self te ontdek.

Skakel Precept Ministries Suid-Afrika vir meer inligting oor induktiewe Bybelstudies in jou omgewing.

Precept Ministries South-Africa
Posbus 539
Howard Place, 7450
Tel.: +27 (0)21 531 1836
www.precept.org.za