Troos uit die Woord

Uitgegee en versprei deur die Bybelgenootskap van Suid-Afrika.
www.bybelgenootskap.co.za

BibleSA.co.za
BibleSA
Laai ons Bybel-apps hier af.

Troos uit die Woord

Eerste digitale uitgawe 2022

Bybelteks: Die Bybel in Afrikaans 2020-vertaling © Bybelgenootskap van Suid-Afrika 2020

© Bybelgenootskap van Suid-Afrika 2022

Alle regte voorbehou. Geen gedeelte van hierdie boek mag sonder skriftelike verlof van die kopiereghouer 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 978-0-7982-2481-9
Mobi-formaat	ISBN 978-0-7982-2482-6
PDF-formaat	ISBN 978-0-7982-2483-3

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 skuilplek
en 'n bron van krag;
as hulp in benoudheid
is Hy altyd te vinde.

(Ps 46:2)

Inhoud

Afhanklikheid van God 6
Almag van God 7
Bekommernis 9
Benoudheid 9
Beskerming van God 12
Blydskap 15
Dankbaarheid 16
Dood 18
Ernstige siekte of dood 18
Gebed 20
Gehoorsaamheid 21
Geloof 22
Grootheid van God 24
Heerskappy van God 25
Hoop 26
Jou enigste sekerheid 28
Liefde van God 29
Loflied 30
Moedeloosheid of terneergedruktheid 32
Nabyheid van God 34
Nietigheid van die mens 36
Nood 37
Ondersteuning deur God 40

Onsekerheid 41
Ontferming van God 42
Opstandigheid 72
Ouderdom 44
Redding van God 46
Regverdigheid van God 48
Skuldbelydenis 49
Teleurstelling 52
Terneergedruktheid 32
Trou van God 54
Veiligheid in God 55
Vergifnis 58
Verlossing 60
Veronregting 61
Versoeking 63
Verstotenheid 64
Vertroosting 65
Vertroue 66
Vertwyfeling 68
Vrees in beproewing 69
Wanhoop 70
Wil van God 71
Worsteling of opstandigheid 72

Afhanklikheid van God

Ps 123:1-3a

Na U kyk ek op,
U wat in die hemel woon.
Kyk, soos die oë van slawe gerig is
op die hand van hulle 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 ons genadig is.
Wees ons genadig, HERE,
wees ons genadig.

Ps 146:3-5

Moenie op vooraanstaandes
vertrou nie,
op ’n mens, by wie daar
geen verlossing is nie.
Sy asem gaan uit,
hy keer terug na die grond;
op daardie dag is sy planne
daarmee heen.
Gelukkig is die mens
wat die God van Jakob as sy hulp het,
wie se hoop gevestig is
op die HERE, sy God.

Ps 121:1-8

Ek kyk op na die berge:
Waar sal my hulp vandaan kom?
My hulp is van die HERE,
   wat hemel en aarde gemaak het.
Hy sal nie toelaat dat jou voet
   struikel nie;
jou Beskermer sal nie insluimer nie.
Kyk, die Beskermer van Israel
   sluimer nie in nie en Hy slaap nie.
Die HERE is jou Beskermer;
die HERE is jou skaduwee
   aan jou regterhand.
Bedags sal die son jou nie skaad nie,
   en snags ook nie die maan nie.
Die HERE sal jou beskerm
   teen elke onheil;
Hy sal jou lewe beskerm.
Die HERE sal jou uitgaan
   en jou terugkeer beskerm
   van nou af en vir altyd.

Lees ook: Ps 146

Almag van God

Ps 24:1-2,9-10

Aan die HERE behoort die aarde
   en die volheid daarvan,
   die wêreld en dié wat daarin woon,
want Hy het dit op oseane gegrond
   en op strome gevestig.

Lig op julle koppe, poorte,
ja, lig op, ewige ingange,
   sodat die roemryke Koning
   kan ingaan.
Wie is Hy,
   hierdie roemryke Koning?
Die HERE, Heerser oor alle magte,
   Hý is die roemryke Koning. *Sela*

Ps 29:1-4,10-11

Gee eer aan die HERE, godeseuns!
Gee eer aan die HERE
   vir sy heerlikheid en krag!
Gee eer aan die HERE
   vir die heerlikheid van sy Naam!
Buig in aanbidding voor die HERE
   in sy glansryke heiligheid.
Die stem van die HERE
   is oor die waters,
die God van heerlikheid laat dit dreun,
die HERE is bo die magtige waters,
die stem van die HERE is kragtig,
die stem van die HERE is glansryk.

Die HERE troon oor die vloed,
ja, die HERE troon as koning vir ewig.
Die HERE gee krag aan sy volk,
die HERE seën sy volk met vrede.

Bekommernis

Ps 119:28

My lewe vloei weg van verdriet;
rig my op volgens u woord.

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

Benoudheid

Ps 116:1-6

Ek het die HERE lief,
want Hy luister na my stem,
   my smeekgebed;
ja, Hy draai sy oor na my,
en solank ek leef, sal ek Hom aanroep.

Bande van die dood het my omsluit;
angste van die doderyk het my oorval;
benoudheid en bekommernis
   het ek ervaar.
Toe het ek die Naam
   van die HERE bly aanroep:
   “Ag, HERE, red tog my lewe!”

Genadig is die HERE en regverdig;
ons God is barmhartig.
Die HERE beskerm onkundiges;
ek is nietig, maar Hy het my verlos.

Ps 22:2-4

My God, my God,
   waarom het U my verlaat?
Waarom is U ver daarvan
   om my te verlos,
   ver van die woorde
   wat ek uitskreeu?
My God, ek roep bedags,
maar U antwoord nie,
   ook snags,
maar daar is geen rus vir my nie.

U is tog die Heilige,
U heers waar die lofliedere
   van Israel opklink!

Ps 22:25-26

"Want Hy het die lyding
   van die magtelose
   nie geminag of misken nie;
Hy het sy gesig nie vir hom verberg nie;
maar toe hy Hom om hulp gesmeek het,
   het Hy gehoor."

U is die rede vir my lofprysing
   in 'n groot byeenkoms;
my geloftes sal ek nakom
   in die teenwoordigheid
   van dié wat vir Hom ontsag het.

צ TSADE

Regverdig is U, HERE,
  en u beslissings is reg.
U het in geregtigheid
  u bepalings uitgevaardig,
  en in goeie trou.
My ywer verteer my
  omdat my teenstanders
  u woorde vergeet.
U woord is volkome gelouter
  en u dienskneg het dit lief.
Ek is klein en word geminag,
maar u opdragte vergeet ek nie.
U geregtigheid is regverdig
  vir ewig
en u wet is betroubaar.
Benoudheid en angs
  het my oorval,
maar u gebooie is my vreugde.
U bepalings is regverdig vir ewig;
gee my insig, sodat ek kan lewe.

Ps 34:5-7

ד DALET
Ek het die HERE geraadpleeg,
en Hy het my geantwoord;
van al my verskrikkinge
het Hy my gered.
ה HE
Verdruktes kyk op na Hom
en hulle straal;
hulle gesigte hoef nie rooi
van skaamte te wees nie.
ז ZAJIN
Hierdie magtelose het geroep
en die HERE het gehoor,
en uit al sy benoudhede
het Hy hom verlos.

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

God, U is my God,
na U soek ek;
my siel dors na U,
my liggaam smag na U in 'n droë,
uitgeputte land sonder water.
So het ek uitgesien na U
in die heiligdom,
om u krag en glorieryke
teenwoordigheid te ervaar,

want u troue liefde is beter as die lewe.
My lippe sal U roem;
so sal ek U prys in my lewe;
in u Naam sal ek my hande ophef.

Asof van binnevet en die vetste
   dele word ek versadig;
en met jubelende lippe bring my mond lof
as ek aan U dink op my slaapplek,
as ek in die nagwake oor U prewel.
Want U was vir my tot hulp,
en in die skadu van u vlerke jubel ek.
My diepste wese is aan U verknog;
   u regterhand ondersteun my.

Ps 91:1-6,15

Hy wat in die beskutting
   van die Allerhoogste woon,
   sal oornag in die skaduwee
   van die Almagtige.
Ek sê vir die HERE:
   "My skuilplek, my bergskuiling,
   my God op wie ek vertrou!"
Ja, Hy is die Een wat jou red
   uit die net van die voëlvanger,
   van die dodelike pessiekte.
Met sy vlerke sal Hy jou bedek,
onder sy vleuels sal jy skuiling vind.
'n Skild en 'n skans is sy trou.

Jy sal nie bang wees
   vir die verskrikking van die nag,
   vir 'n pyl wat oordag vlieg nie,
   vir 'n pessiekte

wat in die donker rondloop,
vir die epidemie
wat helder oordag verwoes nie.

“Hy sal My aanroep,
en Ek sal hom antwoord.
Ek sal by hom wees in nood;
Ek sal hom red en aan hom eer gee.”

Ps 84:2-5,12-13

Hoe lieflik is u woning,
HERE, Heerser oor alle magte!
My hele wese verlang, ja, smag
na die voorhowe van die HERE;
my hart en liggaam roep uit
na die lewende God.
Selfs ’n mossie vind ’n tuiste,
en ’n swaeltjie haar nes
waarin sy haar kleintjies neerlê,
by u altare,
HERE, Heerser oor alle magte,
my Koning en my God!

Gelukkig is hulle wat in u huis woon!
Hulle loof U gedurig. *Sela*

Ja, ’n son en skild is die HERE God;
genade en eer is wat die HERE skenk.
Hy hou wat goed is nie terug van
hulle wat onberispelik leef nie.

HERE, Heerser oor alle magte,
gelukkig is mense wat op U vertrou!

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

Blydskap

Ps 16:7-11

Ek sal die HERE prys
wat my raad gegee het,
selfs in die nag wys my hart my tereg.
Ek hou die HERE altyd voor oë;
omdat Hy aan my regterkant is,
sal ek nie struikel nie.
Daarom is my hart bly
en juig my binneste;
ja, my liggaam bly veilig,
want U sal my lewe
nie aan die doderyk oorlewer nie;
U sal nie toelaat dat u getroue
volgeling die graf sien nie.
U wys my die pad van die lewe:
oorvloedige vreugde
in u teenwoordigheid,
lieflikhede in u regterhand, vir altyd.

Ps 30:2-6

Ek verheerlik U, HERE,
want U het my opgetrek
en U het nie toegelaat
dat my vyande hulle
oor my verheug nie.
HERE my God,
ek het na U om hulp geroep
en U het my gesond gemaak.
HERE, U het my lewe
uit die doderyk laat opkom;

U het my lewend gehou tussen dié
   wat afdaal in die put.

Besing die HERE,
   julle wat sy getroue volgelinge is,
en prys sy heilige, gevierde Naam,
want sy toorn duur ’n oomblik,
   sy goedgesindheid ’n lewe lank.
In die aand word daar aanhoudend
   gehuil,
maar teen die oggend is daar jubelkrete.

Lees ook: Ps 16; 147; 148; 30

Dankbaarheid

Ps 18:33-34,36-37

God is die Een
   wat my met krag omgord
   en my pad gelyk maak.
Hy maak my voete
   soos dié van wildsbokke;
op hoë plekke laat Hy my vasstaan.

U het vir my u skild
   van verlossing gegee,
u regterhand ondersteun my
en u antwoord maak my sterk.
U skep ruimte vir my voetstappe;
my enkels swik nie.

Ps 103:1-5

Loof die HERE, o my siel,
ja, alles wat in my is,
sy heilige Naam!
Loof die HERE, o my siel,
en moenie enige van sy weldade
vergeet nie –
Hy wat al jou sondeskuld vergewe,
wat al jou siektes genees,
wat jou lewe vrykoop van die graf,
jou kroon met troue liefde
en ontferming,
wat jou begeerte
met die goeie versadig.
Soos 'n arend word jou jeug
dan weer nuut.

Ps 9:2-3

א ALEF
Ek wil die HERE prys
met my hele hart;
ek wil van al u wonderdade vertel.
Ek wil bly wees
en my in U verheug;
ek wil u Naam besing, Allerhoogste.

Ps 28:6-9

Die HERE moet geprys word,
want Hy het na my smeekgebed
   geluister.
Die HERE is my krag en my skild;
op Hom vertrou my hart.
Ja, ek het hulp ontvang
   en my hart jubel,
met my lied wil ek Hom prys:
"Die HERE is vir sy volk 'n krag.
Hy is die toevlug van verlossing
   vir sy gesalfde.

"Verlos tog u volk
   en seën u erfdeel;
wees vir hulle 'n herder
   en dra hulle vir altyd!"

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

Ernstige siekte of dood

Ps 39:5-8

"HERE, maak my einde aan my bekend
en die getal van my dae, hoeveel dit is.
Ek wil weet hoe verganklik ek is.
Kyk, U het my lewensdae
   net 'n paar handbreedtes gemaak,
en my lewensduur is soos niks voor U.
Elke mens wat stewig staan,
   is 'n blote asemteug. *Sela*
As 'n blote skaduwee
   gaan mense deur die lewe.

Ja, terwyl hulle ’n blote
   asemteug is, werskaf hulle –
mense maak bymekaar,
maar weet nie wie dit gaan kry nie.

“En nou, wat verwag ek, my Heer?
My hoop, op U is dit gevestig.”

Ps 116:1-6

Ek het die HERE lief,
want Hy luister na my stem,
   my smeekgebed;
ja, Hy draai sy oor na my,
en solank ek leef, sal ek Hom aanroep.

Bande van die dood het my omsluit;
angste van die doderyk het my oorval;
benoudheid en bekommernis
   het ek ervaar.
Toe het ek die Naam
   van die HERE bly aanroep:
   “Ag, HERE, red tog my lewe!”

Genadig is die HERE en regverdig;
ons God is barmhartig.
Die HERE beskerm onkundiges;
ek is nietig, maar Hy het my verlos.

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

Gebed

Ps 34:5-9

ד DALET
Ek het die HERE geraadpleeg,
en Hy het my geantwoord;
van al my verskrikkinge
het Hy my gered.
ה HE
Verdruktes kyk op na Hom
en hulle straal;
hulle gesigte hoef nie rooi
van skaamte te wees nie.
ז ZAJIN
Hierdie magtelose het geroep
en die HERE het gehoor,
en uit al sy benoudhede
het Hy hom verlos.
ח GET
Die Engel van die HERE
trek 'n laer rondom hulle
wat vir die HERE ontsag het
en Hy red hulle.

ט TET
Beproef dit en ervaar:
Die HERE is goed,
gelukkig is die mens
wat by Hom skuil.

Ps 71:1-3

By U, HERE, skuil ek;
laat my nie vir altyd
beskaamd staan nie.
Red my en bevry my
deur u geregtigheid;
draai u oor na my en verlos my.
Wees vir my 'n rots, 'n skuiling
waarheen ek altyd kan gaan,
wat U beskik vir my verlossing.
Ja, U is my rotsvesting
en my bergskuiling.

Ps 86:6-8

HERE, hoor tog my gebed
en gee tog aandag aan my smeekgebede.
In die tyd van my nood roep ek na U,
want U antwoord my.

Daar is niemand soos U
onder die gode nie, my Heer,
en niks soos u werke nie.

Gehoorsaamheid

Ps 119:33-34

ה HE
HERE, onderrig my in die pad
van u voorskrifte,
sodat ek enduit daarby kan hou.

Gee my insig, sodat ek by u wet kan hou,
   dit met my hele hart kan nakom.

Ps 119:129-133

פ PE
U bepalings is wonderlik;
   daarom hou ek daarby.
As u woorde oopgaan, gee dit lig;
dit gee insig aan onkundiges.
Met 'n oop mond hyg ek,
want ek hunker na u gebooie.
Draai na my en wees my genadig,
   soos U gewoonlik maak
   met hulle wat u Naam liefhet.
Maak my treë ferm met u woord
en laat geen onreg oor my heers nie.

Ps 119:10-11

Met my hele hart soek ek U;
laat my tog nie afdwaal van u bevele nie.
In my hart koester ek u woord,
   sodat ek nie teen U sondig nie.

Geloof

Ps 31:15-17,23,25

Maar ek, op U, HERE vertrou ek.
Ek sê: "U is my God,
my tye is in u hand."
Red my uit die hand van my vyande,
   van hulle wat my agtervolg.

Laat u aangesig
   oor u dienskneg skyn;
verlos my in u troue liefde.

Maar ek, ek het in my angstigheid
   gedink ek is afgesny,
   weg uit u gesigsveld.
Nogtans het U my smeekgebed gehoor,
   toe ek na U om hulp geroep het.

Wees sterk en hou moed,
   julle almal wat julle hoop
   op die HERE vestig.

Ps 33:18-22

Kyk, die HERE hou sy oog
   op dié wat vir Hom ontsag het,
   op dié wat hulle hoop vestig
   op sy troue liefde,
   om hulle lewens
   van die dood te red
   en hulle aan die lewe te hou
   tydens hongersnood.

Met ons hele wese
   wag ons op die HERE;
Hy is ons hulp en ons skild.
Want oor Hom is ons harte verheug,
   ja, op sy heilige Naam vertrou ons.
Mag u troue liefde
   oor ons wees, HERE,
   terwyl ons op U wag!

Lees ook: Ps 69:30-37

Grootheid van God

Ps 89:6-10

Die hemel moet u wonders prys, HERE;
ja, u trou in die byeenkoms
van heiliges.
Want wie in die uitspansel
kan langs die HERE gestel word?
Wie onder die hemelwesens
is aan die HERE gelyk –
’n uiters gedugte God
in die kring van die heiliges,
en gevrees deur almal om Hom?
HERE, God van alle magte,
wie is so magtig soos U, HERE?
U trou omring U;
U heers oor die deining van die see.
Wanneer die golwe styg,
bring U hulle tot bedaring.

Ps 8:2-5

HERE, ons Heer,
hoe magtig is u Naam
oor die hele aarde,
U wat u luister
bo die hemelruim vestig.
Deur die mond van kleuters en suigelinge
het U mag gevestig, vanweë u teenstanders,
om vyande en wraakgieriges stil te maak.

Wanneer ek na u hemelruim kyk,
die werk van u vingers,
die maan en die sterre
wat U gevestig het –
wat is ’n mens dan dat U aan hom dink,
’n mensekind dat U aan hom aandag skenk?

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

Heerskappy van God

Ps 96:10-13

Sê onder die nasies:
“Die HERE regeer;
ja, die wêreld staan vas,
dit wankel nie.
Hy oordeel volke met billikheid.”

Laat die hemel bly wees,
en die aarde juig;
laat die see en alles daarin
dit uitbasuin.
Laat die veld en alles daarop
jubel;
dan sal alle bome in die bos
van vreugde uitroep
voor die HERE.
Want Hy kom, ja, Hy kom
om die aarde te oordeel;
Hy sal die wêreld oordeel
in geregtigheid,
en volke ooreenkomstig sy trou.

Ps 98:1

Sing vir die HERE 'n nuwe lied,
want Hy het wonders gedoen.
Sy regterhand, sy heilige arm,
het Hom bygestaan.

Ps 98:7-9

Laat die see en alles daarin
dit uitbasuin,
die aarde en dié wat daarop woon.
Laat die riviere hande klap
en saam met die berge jubel
voor die HERE;
want Hy kom om die wêreld te oordeel,
Hy sal die aarde oordeel in geregtigheid
en die volke in billikheid.

Lees ook: Ps 98

Hoop

Ps 27:11-14

HERE, leer my u pad,
lei my op 'n gelyk pad,
vanweë my vyande.
Moet my nie oorgee aan die begeerte
van my teenstanders nie;
want vals getuies
het teen my opgestaan,
en hulle blaas geweld aan.

As ek darem nie geglo het
   dat ek die goedheid
   van die HERE sal beleef
   in die land van die lewendes nie!
Wag op die HERE!
Wees sterk en hou moed,
ja, wag op die HERE!

Ps 37:23-26,39-40a

מ MEM
Danksy die HERE
   stap 'n jong man met ferm treë;
en die HERE is tevrede
   met sy lewenspad.
As hy val, sal hy nie neerslaan nie
want die HERE hou hom aan sy hand.
נ NUN
Toe ek jonk was en selfs
   noudat ek oud geword het,
het ek nie gesien
   dat 'n regverdige versaak word,
   of dat sy nageslag kos soek nie.
Hy is altyd goedhartig
   en leen graag uit,
sy nageslag is 'n seën vir ander.

ת TAW
Regverdiges se verlossing
   kom van die HERE –
hulle toevlug in 'n tyd van verdrukking.
Die HERE help hulle
   en bevry hulle.

Jou enigste sekerheid

Ps 33:16-22

Geen koning word
   deur 'n groot leër verlos nie;
'n krygsheld red homself nie
   deur groot krag nie.
'n Perd bied vals hoop
   vir oorwinning,
deur sy groot krag
   kan hy nie bevry nie.
Kyk, die HERE hou sy oog
   op dié wat vir Hom ontsag het,
   op dié wat hulle hoop vestig
   op sy troue liefde,
   om hulle lewens
   van die dood te red
   en hulle aan die lewe te hou
   tydens hongersnood.

Met ons hele wese
   wag ons op die HERE;
Hy is ons hulp en ons skild.
Want oor Hom is ons harte verheug,
   ja, op sy heilige Naam vertrou ons.
Mag u troue liefde
   oor ons wees, HERE,
   terwyl ons op U wag!

Ps 18:2-3,29-32

Hy het gesê:
Ek het U lief, HERE, my sterkte!
Die HERE is my rotsvesting,
my bergskuiling, my bevryder.
My God is my rots by wie ek skuil,
my skild en die horing van my
redding, my toevlugsoord.

Dit is U wat my lig laat skyn, HERE.
My God verlig my donkerte.
Ja, met U hardloop ek
'n bende tegemoet,
met my God spring ek oor 'n muur.

God, sy weg is volmaak;
die woord van die HERE is gelouter.
Hy is 'n skild vir almal wat by Hom skuil.
Ja, wie is God behalwe die HERE?
Wie is 'n rots buiten ons God?

Liefde van God

Ps 118:1-5

Prys die HERE, want Hy is goed;
ja, vir ewig duur sy troue liefde.
Laat Israel sê:
"Vir ewig duur sy troue liefde."
Laat die huis van Aäron sê:
"Vir ewig duur sy troue liefde."

Laat dié wat vir die HERE
   ontsag het, sê:
   "Vir ewig duur sy troue liefde."

In my angs het ek geroep: "HERE!"
Hy het my geantwoord;
die HERE het vir my ruimte gemaak.

Ps 136:1-4

Prys die HERE, want Hy is goed
   – want vir ewig duur sy troue liefde.
Prys die God van die gode
   – want vir ewig duur sy troue liefde.
Prys die Heer van die here
   – want vir ewig duur sy troue liefde.
Prys Hom wat groot wonders
   doen, Hom alleen
   – want vir ewig duur sy troue liefde.

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

Loflied

Ps 89:2-3

Oor die troue liefde van die HERE
   wil ek altyd sing;
van geslag tot geslag wil ek u trou
   met my mond bekend maak.
Ja, ek sê dit:
Vir ewig word u troue liefde gevestig;
in die hemel hou U u trou in stand.

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

ח GET
Genadig en barmhartig is die HERE,
geduldig en groot in troue liefde.
ט TET
Die HERE is goed vir almal,
en sy barmhartigheid
strek oor al sy werke.

ס SAMEK
Die HERE ondersteun almal wat val,
en help almal regop wat neergeboë is.
ע AJIN
Almal se oë is vol verwagting
op U gerig,
en U gee vir hulle hulle kos op tyd.

ק KOF
Die HERE is naby almal
wat Hom aanroep,
almal wat Hom
in waarheid aanroep.

Ps 147:1,7-11

Halleluja!

Ja, dit is goed om ons God te besing,
ja, dit is aangenaam –
’n loflied is gepas.

Sing vir die HERE ’n danklied;
besing ons God met begeleiding

van liere,
vir Hom wat die hemel bedek
met wolke,
wat vir die aarde reën gereedmaak,
gras op die berge laat groei,
wat vir die diere hulle kos gee,
vir die jong kraaie wat krys.

Dit is nie die krag van 'n perd,
waaroor Hy Hom verheug nie,
nie die bene van 'n man,
waarin Hy vreugde vind nie.
Die HERE vind vreugde in hulle
wat vir Hom ontsag het,
wat hulle hoop vestig
op sy troue liefde.

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?
Waarom is U ver daarvan
om my te verlos,
ver van die woorde
wat ek uitskreeu?
My God, ek roep bedags,
maar U antwoord nie,
ook snags,
maar daar is geen rus vir my nie.

Op U het ons voorouers vertrou,
hulle het vertrou
en U het hulle bevry.
Tot U het hulle om hulp geroep
en hulle het ontvlug;
op U het hulle vertrou
en hulle het nie beskaamd gestaan nie.

“Want Hy het die lyding
   van die magtelose
   nie geminag of misken nie;
Hy het sy gesig nie vir hom verberg nie;
maar toe hy Hom om hulp gesmeek het,
   het Hy gehoor.”

Ps 69:2-4,30-34

Verlos my, o God,
want water het tot by my keel gekom.
Ek het weggesink in diep modder,
   en daar is geen vastrapplek nie;
ek het in diep water beland,
en die vloed gaan my meesleur.
Ek is uitgeput van my geroep,
my keel is al hees.
My oë is vermoeid van wag op my God.

Ek is magteloos en verkeer in pyn;
mag u verlossing, o God, my beskerm.

Ek wil die Naam van God
  loof met 'n lied;
ek wil sy Naam groot maak
  met 'n danklied.
Dit sal vir die HERE
  aanneemliker wees as beeste,
  as bulle met horings
  en gesplete hoewe.
Die verdruktes sien dit;
hulle sal bly wees.
Julle wat God raadpleeg,
mag julle harte leef,
want die HERE luister
  na die behoeftiges;
Hy minag nie sy gevangenes nie.

Lees ook: Ps 31:10-14; 130

Nabyheid van God

Ps 23:1-6

Die HERE is my herder;
ek ly nie gebrek nie.

In groen weivelde
  laat Hy my rus;
na water waar daar rusplek is,
  lei Hy my.
Hy gee my nuwe lewenskrag;
Hy lei my op die regte paaie

ter wille van sy Naam.
Selfs as ek in die donkerste kloof ingaan,
is ek nie bang vir gevaar nie,
want U is by my.
Dit is u staf en u stok
wat my gerusstel.

U dek vir my 'n tafel voor die oë
van my teenstanders.
U verfris my kop met olie;
my beker loop oor.

Net goedheid en troue liefde sal my volg
al die dae van my lewe,
en ek sal terugkeer
na die huis van die HERE,
tot in lengte van dae.

Ps 34:18-20

צ TSADE
Regverdiges roep om hulp
en die HERE luister,
uit al hulle benoudhede red Hy hulle.

ק KOF
Die HERE is na aan hulle
wat gebroke harte het;
wie se gees verpletter is, verlos Hy.
ר RESJ
'n Regverdige ervaar baie teenspoed,
maar uit dit alles red die HERE hom.

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

Nietigheid van die mens

Ps 62:10-13

Net 'n asemteug is die mens,
onbetroubaar is mense;
op 'n skaal weeg hulle byna niks,
saam is hulle ligter as 'n asemteug.
Moet op afpersing nie staatmaak,
   op plunder julle ydele hoop
   nie vestig nie.
Rykdom, as dit toeneem –
moet julle hart nie daarop sit nie.

Een saak het God bevestig,
   twee, wat ek gehoor het:
Krag is by God;
by U, my Heer,
   is daar troue liefde,
want U self beloon 'n mens
   volgens sy dade.

Ps 90:3-6

U laat sterflinge terugkeer tot stof;
U sê net:
   "Keer terug, mensekinders!"
Want duisend jaar is in u oë
   soos die dag van gister
   wanneer dit verbygaan,
   – 'n wagbeurt in die nag.
U vee hulle weg in die slaap.

In die oggend is hulle soos gras
   wat opskiet,
   wat in die oggend bloei en uitspruit,
   en teen die aand verlep en verdroog.

Ps 144:3-4

HERE, wat is 'n mens
   dat U hom versorg,
   'n sterfling
   dat U hom in ag neem?
'n Mens is soos 'n asemteug,
   sy lewensdae soos 'n vlugtige skaduwee.

Nood

Ps 31:10-13,23

Wees my genadig, HERE,
want ek is benoud;
my oë is dik geswel van verdriet,
my siel en liggaam,
ja, my lewe kwyn weg van kommer
   en my lewensjare met 'n gesug.
My kragte gee mee
   onder my sondelas,
en my ledemate swel op.
Ek het 'n bespotting geword
   oor al my teenstanders,
   veral by my bure –
   ja, 'n verskrikking vir my kennisse.
Wie my op straat sien,
   vlug van my weg.

Ek is vergete –
   uit die hart soos iemand wat dood is;
ek word soos 'n gebreekte kleipot.

Maar ek, ek het in my angstigheid
   gedink ek is afgesny,
   weg uit u gesigsveld.
Nogtans het U my smeekgebed gehoor,
   toe ek na U om hulp geroep het.

Ps 38:6-11,22-23

My wonde stink, dit sweer
   vanweë my dwaasheid.
Ek is kromgetrek, heeltemal geboë,
die hele dag loop ek in rouklere rond.

Ja, my lende is ontsteek,
daar is geen gesonde plek
   aan my liggaam nie.
Ek is kragteloos, heeltemal verpletter,
ek kreun vanweë die onstuimigheid
   van my hart.

My Heer, al my versugtinge
   lê ontbloot voor U,
en my gesug is nie vir U verborge nie.
My hart klop wild,
   my krag het my verlaat,
en die lig van my oë –
   selfs dit is nie meer daar nie.

Moet my nie verlaat nie, HERE!
My God, moet nie ver van my af

bly nie!
Kom my tog gou te hulp,
my Heer wat my verlos.

Ps 42:2-6

Soos ’n wildsbok
wat smag na waterstrome,
so smag my siel na U, o God.
My siel dors na God,
na die lewende God.
Wanneer kan ek in die tempel ingaan
en voor God verskyn?
Trane is dag en nag my brood,
omdat daar die hele dag lank
vir my gevra word:
“Waar is jou God?”

Hieraan moet ek dink
terwyl ek my hart uitstort,
hoe ek optrek in ’n magtige skare,
hoe ek voor hulle uit gaan
na die huis van God,
met luide jubelkrete
en dankliedere –
’n feesvierende menigte.
Waarom kwyn jy weg, my siel,
en is jy so onrustig in my?
Hoop op God,
want ek sal Hom weer prys
vir die verlossing
wat sy teenwoordigheid bring.

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

Ondersteuning deur God

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

God is vir ons ’n skuilplek
  en ’n bron van krag;
as hulp in benoudheid
  is Hy altyd te vinde.
Daarom sal ons nie bang wees
  wanneer die aarde skud,
  en berge wankel in die hart
  van die see nie.
Sy waters kan maar woed,
  kan maar skuim,
berge kan maar bewe
  in sy dreuning. *Sela*

Die HERE, Heerser oor alle magte,
  is met ons,
’n toevlugsoord is die God
  van Jakob vir ons. *Sela*

“Bedaar en erken dat Ek God is,
Ek is verhewe bo die nasies,
Ek is verhewe bo die aarde.”
Die HERE, Heerser oor alle magte,
    is met ons,
’n toevlugsoord is die God
  van Jakob vir ons. *Sela*

Ps 41:2-4

Gelukkig is die mens
  wat die hulpelose in ag neem;
op die dag van onheil
  sal die HERE hom laat ontkom.
Die HERE sal hom beskerm
  en in die lewe hou;
hy sal gelukkig genoem word
  in die land.
U moet hom nie uitlewer
  aan die begeerte van sy vyande nie.
Die HERE sal hom ondersteun
  op sy siekbed.
Waar hy ook al siek lê,
  maak U hom gesond.

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

Onsekerheid

Ps 62:2-3

Net by God vind ek rus;
van Hom kom my verlossing.
Net Hy is my rots, my verlossing,
  my toevlugsoord;
ek sal beslis nie wankel nie.

Ps 62:6-9

Vind rus by God alleen, my siel,
want op Hom is my hoop gevestig.
Net Hy is my rots, my verlossing,
my toevlugsoord.
Ek sal nie wankel nie.
By God lê my verlossing, my eer.
My sterk rots, my skuilplek,
vind ek in God.

Vertrou te alle tye op Hom, o volk,
stort julle hart voor Hom uit.
God is vir ons 'n skuilplek. *Sela*

Lees ook: Ps 121; 123

Ontferming van God

Ps 103:13-14

Soos 'n vader hom ontferm
oor kinders,
so ontferm die HERE Hom
oor dié wat vir Hom ontsag het;
want Hy, Hy weet waarvan
ons gemaak is,
Hy hou in gedagte dat ons
maar stof is.

Ps 31:2-6

By U, HERE, skuil ek.
Laat my nie vir altyd
beskaamd staan nie,
bevry my deur u geregtigheid.
Draai u oor na my, red my gou;
wees ’n rotsvesting vir my,
’n bergskuiling tot my redding.
Want U is my rotsvesting,
en my bergskuiling;
en ter wille van u Naam
moet U my lei en begelei.
Laat my loskom uit die vangnet
wat hulle vir my gespan het;
U is immers my toevlug.

In u hand gee ek my gees oor;
U het my bevry, HERE, troue God.

Ps 56:9-10

U het self my lotgevalle opgeteken.
Hou tog my trane in u leersak.
Staan dit nie in u boekrol nie?
Dan sal my vyande terugdeins
op die dag wanneer ek roep.
Dit weet ek: God is vir my.

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 hulle
wat onreg doen en verdruk.
Want U is my hoop, my Heer;
HERE, van my jeug af
stel ek my vertroue in U.
Op U steun ek van die moederskoot af;
uit die ingewande van my moeder
het U my losgeknip.
U alleen loof ek deurentyd.
Vir baie was ek ’n slegte teken,
maar U was my sterk vesting.
My mond is vol lof vir U,
die hele dag lank
vol van u heerlikheid.

Moet my nie verwerp in die tyd
van die ouderdom nie;
moet my nie verlaat
wanneer my kragte afneem nie.

Ps 92:13-16

Regverdiges – soos palmbome
skiet hulle op,
soos seders op die Libanon
groei hulle hoog.

Hulle is geplant in die huis
   van die HERE;
in die voorhowe van ons God
   blom hulle.
In die gryse ouderdom
   gedy hulle nog steeds;
hulle is weelderig en blaarryk,
   sodat hulle kan verkondig:
   "Regverdig is die HERE, my rots,
   en daar is geen ongeregtigheid
   by Hom nie."

Ps 71:16-20

Ek sal ingaan en getuig
   van die magtige dade
   van die HERE, my Heer;
ek sal getuig van u geregtigheid,
   net van U alleen.
O God, U het my geleer
   van my jeug af,
en tot nou toe maak ek
   u wonderdade bekend.
Selfs tot in die ouderdom
   en grysheid, o God,
   moet U my nie verlaat nie,
   totdat ek aan die nageslag
   die mag van u arm bekend gemaak het,
   aan almal wat kom, u mag.
U geregtigheid, o God,
   strek tot aan die hemel,
   U wat grootse dade verrig het.

O God, wie is soos U?
U wat my baie benoudhede
   en rampe laat ervaar het,
U sal my weer lewend maak,
my weer uit die watermassas
   van die wêreld laat opkom.

Lees ook: Ps 90

Redding van God

Ps 31:2-6,16a

By U, HERE, skuil ek.
Laat my nie vir altyd
   beskaamd staan nie,
bevry my deur u geregtigheid.
Draai u oor na my, red my gou;
wees ’n rotsvesting vir my,
   ’n bergskuiling tot my redding.
Want U is my rotsvesting,
   en my bergskuiling;
en ter wille van u Naam
   moet U my lei en begelei.
Laat my loskom uit die vangnet
   wat hulle vir my gespan het;
U is immers my toevlug.

In u hand gee ek my gees oor;
U het my bevry, HERE, troue God.

“My tye is in u hand.”

Ps 40:2-4

Ek het op die Here bly wag,
Hy het na my afgebuig
   en my hulpgeroep gehoor.
Hy het my opgetrek
   uit die put van verderf,
   uit die modderige slik.
Hy het my voete op 'n rotsbank
   laat staan,
   my voetstappe vastigheid gegee.

Hy het 'n nuwe lied in my mond gelê,
   'n lofsang vir ons God.
Baie sal dit sien, en ontsag hê,
ja, hulle sal op die Here vertrou.

Ps 56:12-14

Ja, op God vertrou ek.
Ek is nie bang nie,
   wat kan 'n mens aan my doen?

Op my, o God, rus die geloftes aan U.
Ek sal dit nakom met dankoffers aan U,
want U het my lewe
   uit die dood weggeruk.
Het U dan nie my voete
   van struikeling bewaar,
sodat ek voor God kan leef
   in die lig van die lewe nie?

Lees ook: Ps 86; 30

Regverdigheid van God

Ps 94:17-22

As die HERE nie my hulp was nie,
sou ek spoedig in die stilte
gewoon het.
As ek dink my voet gaan swik,
dan ondersteun
u troue liefde my, HERE.
Wanneer ontstellende gedagtes
meer word in my binneste,
dan beur u vertroosting my op.

Kan die setel van vernietiging
wat die wet skade aandoen,
aan U verbonde wees?
Hulle span saam teen die lewe
van regverdiges,
hulle verklaar onskuldige bloed skuldig.
Maar die HERE het vir my
'n toevlugsoord geword,
my God het my rotsskuiling geword.

Ps 119:137-138

צ TSADE
Regverdig is U, HERE,
en u beslissings is reg.
U het in geregtigheid
u bepalings uitgevaardig,
en in goeie trou.

Lees ook: Ps 103:9-11

Skuldbelydenis

Ps 32:2-5

Gelukkig is die mens
vir wie die HERE
sondeskuld nie toereken nie,
en in wie se gees geen bedrog is nie.

Toe ek stilgebly het,
het my gebeente broos geword
onder my gekreun die hele dag.
Ja, dag en nag was u hand
swaar op my;
my lewenskrag het weggekwyn
soos in die hitte van die somer. *Sela*
My sonde het ek teenoor U erken;
my sondeskuld het ek nie bedek nie.
Ek het gedink, ek wil my oortredings
teenoor die HERE bely,
en U het my sondeskuld vergewe. *Sela*

Ps 38:4-12,19,23

Daar is geen gesonde plek
aan my liggaam nie,
vanweë u vervloeking.
Daar is geen vrede in my gebeente nie,
vanweë my sonde.
Ja, my sondeskuld oorweldig my,
soos ŉ swaar las
is dit ondraaglik vir my.
My wonde stink, dit sweer

  vanweë my dwaasheid.
Ek is kromgetrek, heeltemal geboë,
die hele dag loop ek in rouklere rond.

Ja, my lende is ontsteek,
daar is geen gesonde plek
  aan my liggaam nie.
Ek is kragteloos, heeltemal verpletter,
ek kreun vanweë die onstuimigheid
  van my hart.

My Heer, al my versugtinge
  lê ontbloot voor U,
en my gesug is nie vir U verborge nie.
My hart klop wild,
  my krag het my verlaat,
en die lig van my oë –
  selfs dit is nie meer daar nie.

My geliefdes en vriende
  staan van my af weg
  omdat ek geteister word;
wie na aan my is,
  staan ver van my af.

Ja, my sondeskuld bely ek,
ek is bekommerd oor my sonde.

Kom my tog gou te hulp,
  my Heer wat my verlos.

Ps 51:3-6a,18-19

Wees my genadig, o God,
volgens u troue liefde;
wis my oortredings uit
volgens u groot ontferming.
Was my heeltemal skoon van my sondeskuld
en reinig my van my sonde
want ek is deeglik bewus
van my oortredings
en my sonde is voortdurend voor my.
Teen U, teen U alleen, het ek gesondig
en gedoen wat verkeerd is in u oë.

U vind immers geen vreugde
in slagoffers nie,
anders sou ek dit gee;
brandoffers aanvaar U nie.
Offers aan God is ’n gebroke gees,
’n gebroke en verpletterde hart
sal U, o God, nie minag nie.

Ps 65:2-4

Aan U kom ’n lofsang toe,
o God wat in Sion is;
aan U moet geloftes betaal word.
U wat gebede hoor –
na U moet alle mense kom.
Al sou sondeskuld my oorweldig,
U bedek ons oortredings.

Teleurstelling

Ps 129:1-8

Van my jeug af het hulle my
dikwels aangeval
– laat Israel dit sê –
van my jeug af het hulle my
dikwels aangeval,
tog kon hulle nie oor my
die oorhand kry nie.
Ploeërs het oor my rug geploeg,
hulle ploegvore lank getrek;
maar die HERE is regverdig –
Hy het die goddeloses se toue
stukkend gesny.

Mag almal wat Sion haat,
beskaamd staan en terugdeins.
Mag hulle wees soos gras op dakke,
wat verdroog voordat
dit uitgetrek word,
wat nooit die handpalm vul
van een wat oes,
of die vou van die kleed
van een wat gerwe bind nie.
En mag verbygangers nie sê nie:
"Die seën van die HERE vir julle;
ons seën julle in die Naam van die HERE."

Ps 146:3-4

Moenie op vooraanstaandes
vertrou nie,
op 'n mens, by wie daar
geen verlossing is nie.
Sy asem gaan uit,
hy keer terug na die grond;
op daardie dag is sy planne
daarmee heen.

Ps 126:1-6

Toe die HERE die lot van Sion
verander het,
was ons soos mense wat droom.
Daarna is ons monde
met gelag gevul,
ons tonge met jubelkrete.
Toe is onder die nasies gesê:
"Die HERE het iets groots gedoen
aan hierdie mense."
Die HERE het iets groots
aan ons gedoen.
Ons was verheug.

Verander weer ons lot, HERE,
soos stroombeddings in die Negev.
Dié wat met trane saai,
sal met jubelkrete maai.

Die draer van die saadsak
   wat loop en huil,
   sal beslis terugkom met jubelkrete
   terwyl hy sy gerwe dra.

Trou van God

Ps 119:89-91

ל LAMED
Vir ewig, HERE,
   staan u woord vas in die hemel.
Van geslag tot geslag duur u trou;
U het die aarde gevestig
en dit hou stand.
Volgens u beslissings
   hou dit vandag nog stand,
want alles is u diensknegte.

Ps 89:2-5

Oor die troue liefde van die HERE
   wil ek altyd sing;
van geslag tot geslag wil ek u trou
   met my mond bekend maak.
Ja, ek sê dit:
Vir ewig word u troue liefde gevestig;
in die hemel hou U u trou in stand.
"Ek het 'n verbond gesluit
   met my uitverkorene,
Ek het aan my dienskneg, Dawid,
   met 'n eed belowe,
'Vir altyd hou Ek

jou nageslag in stand;
van geslag tot geslag het Ek
jou troon gevestig.' " *Sela*

Ps 89:6-9

Die hemel moet u wonders prys, HERE;
ja, u trou in die byeenkoms
van heiliges.
Want wie in die uitspansel
kan langs die HERE gestel word?
Wie onder die hemelwesens
is aan die HERE gelyk –
'n uiters gedugte God
in die kring van die heiliges,
en gevrees deur almal om Hom?
HERE, God van alle magte,
wie is so magtig soos U, HERE?
U trou omring U.

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 nie vir altyd
beskaamd staan nie.
Red my en bevry my
deur u geregtigheid;
draai u oor na my en verlos my.
Wees vir my 'n rots, 'n skuiling
waarheen ek altyd kan gaan,

wat U beskik vir my verlossing.
Ja, U is my rotsvesting
en my bergskuiling.

Ps 139:1-5

HERE, U ondersoek my
en U ken my.
U is die een wat my sit en opstaan ken;
U verstaan van ver af
wat ek in gedagte het.
My omswerwinge en waar ek rus –
U het dit afgemeet;
al my paaie is aan U bekend.
Ja, daar is nog nie 'n woord
op my tong nie,
kyk, dan ken U, HERE,
dit volledig!
Van agter en van voor omsluit U my;
U plaas u handpalms op my.

Ps 118:5-9

In my angs het ek geroep: "HERE!"
Hy het my geantwoord;
die HERE het vir my ruimte gemaak.
Die HERE is vir my;
ek sal nie bang wees nie.
Wat kan 'n mens aan my doen?
Die HERE is vir my, as my helper;
en ek, ek sal op my haters neersien.
Dit is beter om by die HERE te skuil
as om op mense te vertrou.
Dit is beter om by die HERE te skuil
as om op vooraanstaandes te vertrou.

Ps 57:2-4,8

Wees my genadig, o God,
wees my genadig,
want by U skuil ek;
in die skadu van u vlerke sal ek skuil
totdat die vernietiging verby is.

Ek roep na God, die Allerhoogste,
na God, wat namens my vergeld.
Hy sal uit die hemel hulp stuur
en my verlos.
Hy verwar hom wat my teister. *Sela*
God sal sy troue liefde
en sy waarheid stuur.

My hart is standvastig, o God,
my hart is standvastig.
Ek wil sing, ek wil lofsing.

Ps 46:2-4

God is vir ons 'n skuilplek
en 'n bron van krag;
as hulp in benoudheid
is Hy altyd te vinde.
Daarom sal ons nie bang wees
wanneer die aarde skud,
en berge wankel in die hart
van die see nie.
Sy waters kan maar woed,
kan maar skuim,
berge kan maar bewe
in sy dreuning. *Sela*

Ps 46:11-12

"Bedaar en erken dat Ek God is,
Ek is verhewe bo die nasies,
Ek is verhewe bo die aarde."
Die HERE, Heerser oor alle magte, is met ons,
'n toevlugsoord is die God
van Jakob vir ons. *Sela*

Lees ook: Ps 131; 119:114; 34

Vergifnis

Ps 32:5-7

My sonde het ek teenoor U erken;
my sondeskuld het ek nie bedek nie.
Ek het gedink, ek wil my oortredings
teenoor die HERE bely,
en U het my sondeskuld vergewe. *Sela*
Dit is waarom elke getroue
volgeling tot U moet bid
terwyl die geleentheid daar is.
Die geluid van 'n groot watervloed
sal hom nie bereik nie.
U bied vir my beskutting;
U vrywaar my van nood;
met jubelkrete van bevryding
omring U my. *Sela*

Ps 103:8-13

Barmhartig en genadig is die HERE,
geduldig en oorvloedig

in troue liefde;
Hy beskuldig nie vir ewig nie,
en bly nie vir altyd toornig nie.
Hy behandel ons nie ooreenkomstig
ons sonde nie
en vergeld ons nie ooreenkomstig
ons sondeskuld nie;
want so hoog as wat die hemel
bo die aarde is,
so troon sy troue liefde uit bo dié
wat vir Hom ontsag het.
So ver as wat die ooste verwyder
is van die weste,
so ver verwyder Hy ons oortredings
van ons.
Soos 'n vader hom ontferm
oor kinders,
so ontferm die HERE Hom
oor dié wat vir Hom ontsag het.

Ps 51:7-9

Kyk, in sondeskuld is ek gebore,
sondig toe my moeder
met my swanger geraak het.
Kyk, getrouheid verwag u reeds
in die moederskoot,
in die verborgenheid leer U my wysheid.
Neem my sonde weg met marjolein
sodat ek rein kan wees,
was my, dan sal ek witter as sneeu wees.

Lees ook: Ps 32

Verlossing

Ps 39:12-13

Met straf oor sondeskuld
   wys U ’n mens tereg;
asof ’n mot dit verteer,
   laat U dit wat vir hom
   waardevol is, wegsmelt.
’n Blote asemteug is elke mens. *Sela*

“Hoor tog my gebed, HERE,
en luister na my hulpgeroep;
moenie swyg by my trane nie,
want ’n vreemdeling is ek by U,
   ’n bywoner, soos al
   my voorgeslagte.”

Ps 65:2-6

Aan U kom ’n lofsang toe,
   o God wat in Sion is;
aan U moet geloftes betaal word.
U wat gebede hoor –
   na U moet alle mense kom.
Al sou sondeskuld my oorweldig,
   U bedek ons oortredings.
Gelukkig is die mens vir wie U uitkies
   en laat nader kom –
hy mag woon in u voorhowe.
Ons wil graag versadig word
   met die goeie van u huis,
   die heiligheid van u tempel.

U antwoord ons in geregtigheid
   met ontsagwekkende dade,
   o God wat ons verlos –
U, die vertroude
   tot aan al die eindes
   van die aarde en die verste seë.

Ps 68:20-21

My Heer moet geprys word!
Dag ná dag dra Hy ons,
God is ons verlossing. *Sela*
God is vir ons die God van verlossing,
by die HERE, my Heer,
   is daar uitkoms uit die dood.

Veronregting

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

ל LAMED
Waarom, HERE, bly U so ver staan,
waarom verberg U Uself
   in tye van nood?

Die goddelose sê
   met sy neus in die lug:
“God vra nie rekenskap nie;
   daar is geen God nie” –
   dit is al sy gedagtes.
Sy paaie is altyd voorspoedig.
U beslissings is ver buite sy gesigsveld.
Hy minag al sy teenstanders.

ק KOF
Staan op, HERE;
God, lig u hand;
vergeet die magteloses tog nie!

ר RESJ
U sien tog self die moeite en verdriet,
U sien dit raak.
Deur dit in u hand te gee,
   laat weerloses dit aan U oor;
vir weeskinders is U ’n helper.

Die HERE is Koning vir altyd en ewig;
nasies verdwyn uit sy land.
ת TAW
U het gehoor wat die verdruktes
   graag wil hê, HERE.
U versterk hulle harte,
U oor luister aandagtig.

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

God is waarlik vir Israel goed,
   vir hulle wat rein harte het.
Maar ek, my voete het amper gegly
my treë was amper wankelrig.
Want ek het verwaande mense beny;
ek het die voorspoed
   van goddeloses gesien.

Ek het toe probeer om dit te verstaan,
maar het dit as vermoeiend beskou,
   totdat ek in die heiligdom
   van God ingegaan het.
Ek het insig gekry in hulle uiteinde.

En tog was ek altyd by U;
U het my regterhand vasgehou.
Deur die raad wat U gee, lei U my,
en daarna neem U my eervol weg.
Wie is daar vir my in die hemel?
As ek by U is,
   begeer ek niks op aarde nie.

Maar wat my betref,
   die nabyheid van God is vir my goed.
Ek het my Heer, die HERE,
   my skuilplek gemaak,
sodat ek van al u werk kan vertel.

Versoeking

Ps 141:3-5,8

HERE, plaas 'n wag voor my mond,
bewaak die deur van my lippe.
Moet my hart nie laat neig
   na iets wat sleg is nie,
sodat ek nie deur 'n misstap
   roekeloos optree
   saam met manne
   wat onreg pleeg nie;
laat ek tog nie aan hulle lekkernye
   proe nie.

'n Regverdige kan my maar slaan –
   dit is uit troue liefde;
hy kan my maar teregwys –
   dit is olie vir die kop.
My kop sal dit nie weier nie.

Maar my gebed
   sal steeds gerig wees teen
   daardie mense se bose dade.

Maar op U, HERE, my Heer,
   bly my oë gerig;
by U skuil ek.
Moenie my lewe uitgiet nie.

Verstotenheid

Ps 74:1-2,12

Waarom, o God, verstoot U,
   smeul u toorn vir altyd
   teen die kleinvee van u weiplek?
Dink aan u volk wat byeen is,
   wat U in die voortyd gekoop het,
   wat U as stam, as u eiendom,
   losgekoop het;
dink aan die berg Sion,
   waar U gewoon het.

God is my koning
   van die vroegste tye af,
Hy wat verlossingsdade verrig
   hier op aarde.

Ps 44:24-27

Word wakker!
Waarom slaap U, my Heer?
Staan op!

Moet ons nie vir altyd verstoot nie.
Waarom verberg U u gesig,
vergeet U ons ellende
   en ons verdrukking?
Want ons smelt weg in die stof,
ons liggame kleef aan die grond.
Staan op! Kom ons tot hulp
 en bevry ons op grond van
   u troue liefde.

Lees ook: Ps 22

Vertroosting

Ps 147:2-6

Die HERE herbou Jerusalem,
die verstrooides van Israel
   maak Hy bymekaar.
Dit is Hy wat dié met gebroke
   harte genees,
   wat hulle wonde verbind;
   wat die getal
   van die sterre bepaal,
   aan hulle almal name gee.
Ons Heer is groot en geweldig sterk;
aan sy insig is daar geen grens nie.
Die HERE help die verdruktes op;
goddeloses verneder Hy tot in die grond.

Ps 119:49-50

Dink aan u woord aan u dienskneg
   waarmee U aan my hoop gegee het.

Dit is my vertroosting in my ellende,
dat u belofte my lewend hou.

Ps 131:1-3

HERE, my hart is nie hoogmoedig
en my oë nie verwaand nie.
Ek hou my nie besig met groot dade
of wat te wonderbaar is vir my nie.
Maar ek het my siel tot kalmte
en bedaring gebring.
Soos 'n kindjie by sy moeder,
soos 'n kindjie, is my siel in my.

Israel, vestig jou hoop op die HERE,
nou en vir altyd.

Lees ook: Ps 126; 135; 23

Vertroue

Ps 27:1-3

Die HERE is my lig en my redding –
vir wie sal ek vrees?
Die HERE is die toevlug van my lewe –
vir wie sal ek bang wees?
As kwaaddoeners op my toesak
om my lewendig te verslind,
ja, my teenstanders en my vyande,
struikel hulle self en val.
Al sou 'n leër teen my laer opslaan,
sal my hart nie bang wees nie;
al sou 'n oorlog teen my uitbreek,
sal ek nogtans bly vertrou.

Ps 20:2-3,8-10

Mag die Here u antwoord
   op die dag van benoudheid;
mag die Naam van die God
   van Jakob u beskerm.
Mag Hy vir u hulp stuur
   uit die heiligdom,
en u uit Sion ondersteun.

Party beroem hulle op strydwaens,
   ander weer op perde,
maar ons, ons beroem ons op die Naam
   van die Here ons God.
Hulle sak inmekaar en val,
maar ons, ons staan op en bly staande.

Here, verlos tog die koning!

Mag Hy ons antwoord op die dag
   wanneer ons roep!

Ps 62:2-3,6-9

Net by God vind ek rus;
van Hom kom my verlossing.
Net Hy is my rots, my verlossing,
   my toevlugsoord;
ek sal beslis nie wankel nie.

Vind rus by God alleen, my siel,
want op Hom is my hoop gevestig.
Net Hy is my rots, my verlossing,
   my toevlugsoord.

Ek sal nie wankel nie.
By God lê my verlossing, my eer.
My sterk rots, my skuilplek,
   vind ek in God.

Vertrou te alle tye op Hom, o volk,
stort julle hart voor Hom uit.
God is vir ons ’n skuilplek. *Sela*

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

Vertwyfeling

Ps 43:3-5

Stuur u lig en u waarheid;
laat dit my lei, my bring
   na u heilige berg
   en na u woonplek,
sodat ek kan ingaan
   na die altaar van God,
   na die God wat my
   van blydskap laat jubel,
en sodat ek U, o God, my God,
   kan prys met ’n lier.
Waarom kwyn jy weg, my siel,
en is jy so onrustig in my?
Hoop op God, want ek sal Hom,
   my God, weer dank vir die
   verlossing wat Hy, my God,
   deur sy teenwoordigheid bring.

Ps 125:1-2

Hulle wat op die HERE vertrou,
   is soos die berg Sion
   wat nie wankel nie,
   wat vir altyd vasstaan.
Jerusalem word omring deur berge;
die HERE omring sy volk
   van nou af tot in ewigheid.

Vrees in beproewing

Ps 55:2-9

O God, luister na my gebed,
verberg U nie vir my smeekbede nie.
Luister tog aandagtig na my
en antwoord my.
Klaend dwaal ek rond;
ek is verward
   oor die geraas van vyande,
   oor die getier van goddeloses,
want hulle laat onreg op my neerstort,
en in toorn is hulle vyandig teenoor my.

My hart krimp ineen in my binneste,
doodsangs het my oorval.
Vrees en bewing oorweldig my,
’n rilling trek deur my liggaam.

Ek het gedink,
het ek maar vlerke gehad soos ’n duif!
Ek sou wegvlieg en ’n tuiste vind;
ja, ek sou ver weggaan om te ontvlug;

ek sou in die woestyn oornag. *Sela*
Ek sou haastig vir my ’n skuilplek soek,
   weg van die rukwind,
   van die hewige storm.

Ps 55:17-19,23

Ek, ek roep tot God,
en die HERE sal my verlos.
In die aand, in die oggend
   en in die middag
   het ek gekla en gesteun;
maar Hy het my stem gehoor.
Met vrede koop Hy my lewe vry
   van ’n geveg wat teen my gerig is,
   al is hulle in hulle hordes teen my.

Werp jou las op die HERE;
Hy sal jou versorg,
Hy sal nooit toelaat
   dat die regverdige wankel nie.

Wanhoop

Ps 61:2-6

Hoor my klaagroep, o God,
luister aandagtig na my gebed.
Van die einde van die aarde
   roep ek na U,
   wanneer my moed my begewe.
Lei my na ’n rots
   wat vir my te hoog is;
want U is vir my ’n skuilplek,
   ’n versterkte toring teen die vyand.

Ek wil vir altyd in u tent vertoef,
ek wil skuil onder die beskutting
van u vlerke. *Sela*
U is immers die Een wat luister
na my geloftes, o God;
U gee 'n erfdeel aan hulle
wat vir u Naam ontsag het.

Lees ook: Ps 69; 77; 86

Wil van God

Ps 25:4-7

ד DALET
HERE, maak u paaie aan my bekend;
leer my u weë.
ה HE
Lei my deur u waarheid
ו WAW
en leer my,
want U is die God wat my red;
op U wag ek die hele dag.
ז ZAJIN
Dink aan u barmhartigheid
en u troue liefde, HERE,
want dit is van altyd af daar.
ח GET
Aan die sondes van my jeug
en my oortredings
moet U nie dink nie;
dink aan my in u troue liefde,
omdat U goed is, HERE.

Lees ook: Ps 119:5-16,105

Worsteling of opstandigheid

Ps 13:2-6

Hoe lank nog, HERE?
Gaan U my vir altyd vergeet?
Hoe lank nog gaan U u gesig
vir my verberg?
Hoe lank nog moet ek kwellinge
in my binneste dra,
elke dag kommer in my hart?
Hoe lank nog gaan my vyand
die oorhand oor my hê?

Sien dit tog raak,
antwoord my, HERE, my God!
Verlig tog my oë,
anders sink ek in ’n doodslaap weg,
anders sê my vyand,
“Ek het hom oorweldig,”
anders juig my teenstanders
omdat ek tot ’n val gebring word.

Maar ek – op u troue liefde
vertrou ek;
my hart wil juig oor u verlossing.
Ek wil vir die HERE sing,
omdat Hy aan my goed gedoen het.

Ps 130:1-8

Uit die dieptes roep ek na U, HERE.
My Heer, hoor tog my stem,
laat u ore aandagtig luister
  na my smeekbedes.

As U sondeskuld toereken, HERE –
my Heer, wie kan dan staande bly?
Maar by U is daar vergifnis,
  sodat U ontsag afdwing.

Ek wag op die HERE;
my hele wese wag,
en op sy woord vestig ek my hoop.
My hele wese wag op my Heer,
  meer as wagte op die môre,
  ja, wagte op die môre.

Israel, vestig jou hoop op die HERE;
want by die HERE is troue liefde,
by Hom is volkome bevryding.
Dit is Hy wat Israel bevry
  van al sy sondeskuld.

Ps 28:1-2,6-8

Na U, HERE, roep ek!
My Rots, moet U nie vir my
  doof hou nie,
  sodat ek nie, wanneer U
  teenoor my sou swyg,
  word soos dié wat in die put

afdaal nie.
Luister na my smeekgebed,
as ek na U om hulp roep,
as ek my hande uitstrek
na die heiligste deel
van u heiligdom.

Die HERE moet geprys word,
want Hy het na my smeekgebed
geluister.
Die HERE is my krag en my skild;
op Hom vertrou my hart.
Ja, ek het hulp ontvang
en my hart jubel,
met my lied wil ek Hom prys:
"Die HERE is vir sy volk 'n krag.
Hy is die toevlug van verlossing
vir sy gesalfde."

Lees ook: Ps 22; 88; 77