

Gesprekspapier over de psalmen deel 4: Echt niet bang!?

1. Boodschap

In de psalmen lees je reacties van mensen in angst, ze voelen zich bang en beschrijven ook hoe ze daar mee omgaan. David leerde zijn angst bij God te brengen en wist dat hij veiligheid en bescherming kan vinden bij God. Op deze avond gaan we het hebben over twee reacties op angst, namelijk: vluchten en vechten.

2. Inleiding

Vertel elkaar wat situaties zijn wanneer jij de confrontatie aangaat en wanneer niet. Dus wanneer vlucht je (ga je de strijd niet aan) en wanneer strijd je juist wel? Wat zorgt er voor dat je de confrontatie of het conflict mijdt of juist aangaat?

Deel een voorbeeld van een moment waarop je echt bang bent geweest en ook hoe je toen reageerde. Ging je vluchten of vechten? Zocht je je hulp en vertrouwen in God? Vertel ook in de groep hoe je het eventueel anders had kunnen of willen aanpakken.

3. Vluchten?

Soms zou je het liefst jezelf verstoppen omdat je bang bent voor iets of iemand, zo ver mogelijk van die lastige situatie vandaan. Vluchten voor een vervelende of beangstigende situatie is niet altijd de meest handige manier om ermee om te gaan. Als je diep in je hart kijkt, zijn er dan dingen waar jij bang voor bent en die je uit de weg wilt gaan. Bv Spreken voor een grote groep, voor jezelf opkomen, strijden voor recht en rechtvaardigheid, van God getuigen,.....

Lezen Psalm 55: 2,3, 6-9 en 17-19

2 God, luister alstublieft naar mijn gebed. Doe niet alsof U mij niet hoort.
3 Luister alstublieft naar me en geef me antwoord. Ik schreeuw het uit tot U.
6 Ik beef van angst. Ik sta helemaal te trillen.
7 Had ik maar vleugels als een duif. Dan zou ik wegvliegen naar een veilig plekje.

8 Ik zou heel ver wegvliegen en in de woestijn gaan wonen.
9 Ik zou snel een veilige plaats zoeken, een schuilplaats tegen de storm.
17 Maar ik roep mijn God om hulp. Hij zal me redden.
18 Van de vroege ochtend tot de late avond kreun ik het uit tot Hem. Hij zal naar me luisteren.
19 Hij zal me redden en in veiligheid brengen, hoeveel vijanden er ook zijn.

Vragen:

1. De bijbel ontkent niet dat je je angstig kunt voelen, bang zijn bestaat. Wat er bij David gebeurd, op bange momenten is: trillen, willen wegvliegen, snel een veilige plaats zoeken. Toch laat David de angst niet de baas zijn in zijn leven maar brengt Hij zijn angst bij God. Wat herken je hiervan en hoe ga jij daar mee om?
2. Stel je moet een moeilijk gesprek voeren en je ziet er als een berg tegenop, wat doe je dan? Leer van elkaar hoe je kunt omgaan met situaties waar je tegenop ziet of die je bang maken.

4. Vechten?

Juist op het moment dat je bang bent, is het belangrijk om te weten dat je niet in je eentje staat te vechten tegen je angst, maar je schuilplaats bij God mag zoeken. Door het lezen van bijv. psalm 27 en psalm 62 herinner je jezelf eraan dat je er niet alleen voorstaat en dat je hulp kunt verwachten van de Heer. God zal voor je strijden op die momenten en wil een sterke rots voor je zijn en Hij wil naar je luisteren als je Hem om hulp vraagt. God werkt op heel bijzondere manieren, soms brengt Hij mensen op je weg die je helpen of steunen of hij zorgt voor bevrijding of nieuwe moed en kracht in benauwde situaties.

Lezen Psalm 62: 8-9

6 Maar bij God ben ik veilig.

Want ik vertrouw er op dat Hij me zal redden.

7 Hij is de rots onder mijn voeten.

Hij is de burcht waar ik veilig ben.

Ik zal niet verslagen worden door mijn vijanden.

8 God zal mijn eer redden. Hij is de rots onder mijn voeten. Bij Hem ben ik veilig.

9 Mensen, vertrouw altijd op Hem. Stort je hart bij Hem uit. Bij Hem ben je veilig.

Lezen Psalm 27: 1, 4, 14 Een lied van David.

1 De Heer is mijn licht en mijn redding.

Daarom ben ik voor niemand bang.

De Heer is mijn kracht. Daarom hoef ik voor niemand bang te zijn.

4 Ik vraag maar één ding van de Heer.

Dit is wat ik het liefste wil: ik wil alle dagen van mijn leven dicht bij de Heer zijn, om ervan te genieten hoe prachtig en hoe vriendelijk Hij is en om Hem te leren kennen.

14 Vertrouw op de Heer.

Houd moed en Hij zal je weer hoop geven. Ja, verwacht hulp van de Heer.

Vragen:

3. Welke zin uit de psalmen hierboven spreekt jou het meest aan?
4. Toch vinden we het vaak moeilijk om onszelf aan God toe te vertrouwen en blijven we bang bv. in situaties van onzekerheid of ziekte en dood. Waarom is het zo moeilijk om God te vertrouwen als je bang bent? Waarmee helpt God jou dan?
5. Welke van onderstaande dingen heb je dan het meest nodig?
Vertrouwen – Moed – Kracht – Liefde – Bescherming – Licht
6. Waar kun je Gods hulp goed bij gebruiken de komende week?
7. Reageer eens op wat Nelson Mandela zei in zijn inaugurele rede. Hij zei:

Onze diepste angst is niet dat we ontoereikend zijn. Onze diepste angst is dat we buitenmate krachtig zijn. Het is ons licht, niet onze duisternis die ons het meest bang maakt. We vragen onszelf af: "Wie ben ik om briljant, schitterend, getalenteerd en legendarisch te zijn?"

Zowaar, wie ben je om dat niet te zijn? Je bent een kind van God. Jezelf klein maken dient de wereld niet. Er is niets verlichts aan krimpen, zodat andere mensen om je heen zich niet onzeker gaan voelen.

We zijn geboren om de glorie van God die in ons is, tot uitdrukking te brengen. Het is niet slechts in enkelen van ons aanwezig, maar in iedereen. En als we ons eigen licht laten schitteren, geven we onbewust toestemming aan andere mensen om net zo te zijn. Terwijl we bevrijd worden van onze angsten, bevrijdt onze aanwezigheid automatisch de anderen.

5. Gebedspunten:

- Uw bescherming en kracht voor elke dag
- Dat we mogen vertrouwen op God dat Hij ons niet loslaat
- Dat we niet vluchten, maar onze toevlucht bij God zoeken
- Ieders persoonlijke situaties en angsten

Muziektips:

I will fear no more – The Afters <https://www.youtube.com/watch?v=xBvaMT0itdA>

No longer slaves – Zach Williams of de Nederlandse versie van Annemieke Koelewijn
<https://www.youtube.com/watch?v=A6Qg9sU89ZU>