



“Human beings are born to be pilgrims in search of the Absolute, on a journey to God.
We advance by way of stages, from the difficulties of life
to the certainties of hope, from the dispersion of cares
to the joyous encounter with God,
from daily diversions to inner recollection”.



Daar is 15 Psalms (120-134) wat die Jode gebid en gesing het oppad na die tempel toe. Hulle het probeer om 3 x per jaar by die groot feesdae saam in Jerusalem by die tempel te wees. **Ons noem dit *Pelgrimsliedere* (Ou Vertaling het gepraat van Bedevaartliedere, in Hebreeus: *shiray hammaloth*).** Oppad tempel toe is hierdie Psalms gesing/gebied en as hulle by die tempel aankom en die trappe opstap die tempel in dan sing hulle, bid hulle hierdie Psalms hardop die een na die ander...

Maw op hierdie manier **het hulle hulleself voorberei om in die tempel te kom of om weer in die teenwoordigheid van die Here te kom.** Dit help hulle om te onthou wie hulle is, waar hulle vandaan kom en waarheen hulle oppad is.

Hieruit kan ons leer vir ons eie lewe: Hierdie Psalms is gesing deur en bedoel vir mense oppad terug na die Here toe... mense wat nog nie by die eindbestemming is nie... daar is meer om na uit te sien, die begin van ‘n nuwe journey... waarin ons ons harte kan voorberei vir ‘n ontmoeting met die Here.

Ek wil jou uitdaag om vir 2 maande hierdie Psalms/gebiede/liedere saam met my te bid...



CONNECT met mekaar: Hoe berei jy jouself voor om in God se teenwoordigheid te kom? *Of ‘n makliker vraag: As jy weet dat die Here fisies by jou gaan kom kuier, aan jou deur gaan klop en jy die deur moet oopmaak vanaand, watter voorbereidings gaan jy tref?*



CONNECT met die Here:

- Raak eers net stil
- Maak jou hande oop asof jy iets gaan ontvang – dalk wil die Here vanaand vir jou iets gee...
- Gee nog kans vir stilgebed en wag ‘n paar oomblikke

- **Laat een persoon Psalm 120 as gebed lees, eers in Afrikaans en dan in die Message v 1:**
"I'm in trouble. I cry to God, desperate for an answer."
- **Bly nog stil vir 'n minuut of wat voor julle "amen" sê.**

Ons gaan meer fokus op stil word en gebed met hierdie Bybelstudiereeks... hierdie Psalms is gebid en gesing.



CONNECT met die Here se Woord - Lees nou Psalm 120 weer.

Onthou: Hierdie psalms is gesing en gebid oppad tempel toe. **Dit wil ons dus voorberei om voor God te verskyn.** Die eerste gebed wat ons moet bid as ons hierdie journey aanpak, is die gebed: *"I'm in trouble. I cry to God, desperate for an answer."*

Waarom dink jy is dit so 'n belangrike eerste gebed?

Dit wil lyk of die skrywer redelik gereis het – Mesek is 'n streek in die suide van Rusland en Kedar in die Siries-Arabiëse woestyn. Maar in sy travels kom hy agter dat jy nie op mense kan reken nie. Nou gaan hy terug tempel toe, terug na God toe en hierdie journey begin met die erkenning dat ek God nodig het – *anders sou hy mos nie hierdie reis terug aanpak nie.*

Psalm 120 is 'n keuse om 'n ander pad te stap. Om 'n journey terug na die Here te begin, begin altyd by 'n wegstap van iets anders. Die skrywer stap weg van die leuens wat ander vertel, wat hyself dalk glo en dalk self vertel.

Waarvan moet jy in jou lewe wegstap wat jou pad terug na God toe keer?

Watter leuens moet jy ophou glo? Oor jouself? Oor God? Oor jou wêreld?



CONNECT met die Here:

Ons gaan vir die volgende 10 weke by hierdie 15 Psalms leer hoe om te bid as ons wil terug-gaan na die Here toe (*en ook sommer om ons harte voor te berei vir ons teruggaan kerk toe*).

Elke week gaan ons 'n nuwe gebed aanleer. Die challenge is om die Psalm elke dag van die week 'n paar keer te lees en elke keer die gebed van die Psalm te bid:

Gebed vir week 1: "I'm in trouble. I cry to God, desperate for an answer..."

Lees weer Psalm 120 as stilgebed

Gee vir elkeen kans om op sy eie te bid

Lees dan hardop Psam 134 (Ons gaan elke week met hierdie Psalm afsluit)



Vir verder lees en bid (hier is 'n gebed wat jy in jou stiltetyd op jou eie kan gebruik hierdie week:

As the faithful journey from slavery to freedom they are asked to trust in God more than their own resources. *The Lord will fight for you; you need only be still.* ([Exodus 14:14](#))

Let us put our trust in God's plans more than our own.

When the faithful return to a ruined city and temple they are asked to give thanks for their safe passage through hostile lands. *The Levites calmed all the people saying, "Be still, for this is a sacred day; do not grieve.* ([Nehemiah 8:11](#))

Let us place our hope in God's power more than our own.

The psalmist reminds us that humility and patience bring about transformation. *Be still before the Lord and wait patiently before him.* ([Psalm 37:7](#))

Let us live in God's way rather than our own.

God himself tells us that true providence lies only in God. *Be still and know that I am God.* ([Psalm 46:10](#))

Let us remind one another that only God can restore and renew.

The prophets warn us against using God as a means to an end. *"Ah, sword of the Lord," you cry, "how long until you rest? Return to the scabbard; cease and be still".* ([Jeremiah 47:6](#))

Let us put aside all violence in our individual and communal lives.

The prophets remind us that God is ever-present, even when we feel that all is lost. *Be still before the Lord, all mankind, because he has roused himself from his holy dwelling.* ([Zechariah 2:13](#))

Let us strive to see the world as sees it rather than with our human eyes.