DIE GEREFORMEERDE

Vroueblad

FEBRUARIE 2018

DIE GOEIE HERDER LOOP VOOR!

EK HET OOK ANDER SKAPE...

JOU TAAK AS CHRISTEN IN DIE SAMELEWING

PRYSE (per tydskrif):
SELF-AFHAAL: R 17-82
GROEPE (POS): R 26-00
INDIVIDU (POS): R 28-00
ELEKTRONIES: R10-37

www.gksa.org.za/Tydskrifte/vroueblad-inteken

Inhoud
Februarie 2018

Gereeld

3 Redakteursbrief
4 Lidmaatpraat: Kuruman
5 Sodat my huis kan vol word

In-diepte

6 Die Here is my Herder
8 Ek is die goeie Herder
10 Ons goeie Herder loop voor – ook in 2018

Leefdinge

12 Gee... maar net nie appels nie!
14 Teks & Vers: My Herder
15 Teks & Vers: Dagboek
16 Boekeblad: Hykie Berg
18 Bybelse berading: Dr. Trudie
20 Fokus op die vrou van vandag: Jou taak as Christen in die samelewing
22 As jy weer koeksisters by die kerk koop
24 Gemeente-Mosaïek: Ons kuier by GK Kuruman
26 Gemeente-Mosaïek: Saamtrekstreke 2018
27 Gemeente-Mosaïek: Saamtrekwenke & Bybelstudie
28 Resepteblad: Spinasie *A la King*
29 Lees in Maart 2018
29 Gemeentedagboek
29 Intekenvorm
30 Hartskatte
31 Die mens, geskape verhoudingswese: Met haar stiefkinders
32 Kaleidoskoop Februarie 2018

REDAKSIEKOMMISSIE:

REDAKTEUR Cobie Steyn
ASSISTENTREDAKTEUR Griet Swanepoel
GRAFIESE ONTWERP EN UITLEG Karien Brink
SEKRETARESSE Marlette van Rooyen
WEBREDAKTEUR Grietjie Prinsloo
ADDISIONELE LEDE Ds. Johan Botha & Annamie Odendaal

Posadres:
Die Redakteur: Die Vroueblad, Posbus 178, Lydenburg 1120, Faks: Die Vroueblad 086 714 6157
E-pos adres: Cobie Steyn, cobiesteyn@live.com
Internetadres: www.gksa.org.za/Tydskrifte/vroueblad-inteken

Navrae: Rekenings, adresveranderings, intekening, bladbouers:
Me. Angie Mokobi: Tel (018) 297 3986, tydskrifte@gksa.co.za

Eienaars en uitgewers: Deputate Kerklike Tydskrifte GKSA

Intekengeld:
- VROUEBLAD (SELF AFHAAL BY ADMIN BURO, POSGELD UITGESLUIT): R196 per jaar
- ELEKTRONIESE INTEKENING: R114 per jaar
- VROUEBLAD (IN GROEP NA DIE GEMEENTE, POSGELD INGESLUIT): R247 per jaar
- VROUEBLAD (WORD GESTUUR, POSGELD INGESLUIT): R308 per jaar

HIERDIE TARIEWE GELD VANAF 1 JULIE 2017 TOT 30 JUNIE 2018.
(Intekening word as voortgesit beskou solank dit nie gekanselleer word nie.)

Drukkers: V&R Drukkers, Tel 012 333 2462, ISSN 0378 407 X

'N PUBLIKASIE VAN DIE GEREFORMEERDE KERKE VAN SUID-AFRIKA

Bied ook verrykende geestelike leesstof en kan bestel word by die Administratiewe Buro: (018) 297 3986.

Ander Publikasies van die Gksa:
- Die Kerkblad
- Die Slingervel (Laerskoolkinders)
- Die Kruispad (tieners en jongmense)

WIL JY GESELS OOR IETS?

SMS: 082 555 9586 (begin SMS met VB)
E-pos: cobiesteyn@live.com
Facebookblad: Gereformeerde Vroueblad
Slakkepos: Posbus 178 Lydenburg 1120.

(Hierdie besonderhede is nie vir administratiewe soos inskrywings of kansellasies bedoel nie – skakel die Administratiewe Buro in Potchefstroom: (018) 297 3986)

Besoek ons *Facebook*blad en vertel vir ons watter troos jy daaruit put dat jou getroue Herder, Jesus Christus, voorloop in jou lewe – ook in 2018!

Menings uitgespreek in artikels verteenwoordig nie noodwendig dié van die Redaksie nie. Die Redaksie behou hom die reg van plasing asook die redigering, verkorting, parafrasering of uitbreiding van bydraes voor.

JAARGANG 72 NOMMER 8

DIE GOEIE HERDER LOOP VOOR!

— brief van die redakteur —

"Hy's onse God en Herder, Hy,
en ons die skape in die wei
wat uittrek ons sy beskerming"
(Psalm 95-1: 4; eerste 3 reëls)

Liewe susters op die pad van 2018,

Ons het nou al 'n maand ver 2018 binnegestap. In Januarie het jy dalk al 'n paar nuwe paaie geloop: jou gesin het dalk verhuis, of jy het by 'n nuwe werk ingestap, dalk het jy as jong ma met jou Graad R-kind 'n klaskamer binnegestap, of jy woel dalk nou as ouer om jou kind te help gereed maak vir sy of haar eerste jaar op universiteit. Ja, 'n nuwe jaar bring dikwels nuwe paaie. Meestal bring elke dag 'n nuwe pad – jy word dalk uitgedaag om oor jou geloof te getuig teenoor 'n ongelowige, of jy verloor skielik 'n geliefde aan die dood, jy word uitgedaag om te help by 'n nuwe projek in jou gemeente.

Met die Desembervakansie wat darem nog nie te ver in die verskiet lê nie, onthou jy nog die *GPS* se gerusstellende stem wanneer jy op vreemde paaie opgewonde nuwe plekke gaan ontdek. Maar tog, somtyds neem ons aardse navigasietoestelle ons ook maar deur onveilige buurte, swak paaie of met 'n ompad na ons bestemming.

As gelowiges het ons egter dié troos dat ons die beste leier ooit het: Jesus, ons goeie Herder wat so lief is vir ons dat Hy sy lewe vir ons afgelê het. Vir elke dag van 2018 se bekende pad wat jy moet stap, vir elke onbekende ompad, loop ons Herder en Here voor ons uit. Wanneer jy bang of benoud raak op die pad wat jy moet stap, gaan staan weer stil, word nederig voor jou Herder, luister na sy stem in sy Woord, praat met Hom in gebed. Vertel vir Hom van jou vreugdes wat jy op die pad beleef, bely jou vrese vir die onbekende pad en volg Hom. Hy is dié Een wat sy lewe vir sy skape afgelê het – by Hom is jy veilig. Elke tree wat jy gegee het en nog gaan gee in hierdie nuwe jaar, 2018, weet Hy reeds van.

Kom ons leef in 2018 voluit – met die belydenis van Psalm 95-2: 3 (laaste drie reëls) in ons harte en op ons lippe:

"Ons is sy volk, ons God is Hy.
Ons is sy kudde wat Hy lei.
Kom sing tot Hom, die Here, juigend"

Seën vir die paaie van 2018

Cobie Steyn

Ons is op *Facebook*: Gereformeerde Vroueblad. Gaan *Like* ons!

Die Here is my Herder

DEUR DS. WOUTER TEN HAAF

Dawid begin sy Psalm met 'n hartstogtelike geloofsbelydenis. Deur sy God Here te noem, beklemtoon hy die absolute trou van die Here vir sý volk. Dié God wat 'n verbond met sy volk gesluit het, is Dawid se God. Hy kan volkome op Hom vertrou. Hy sal al sý beloftes, hou maar ook in alle geregtigheid eis dat sý Woord gehoorsaam moet word.

Dawid noem hierdie Here sy Herder. Die digter gebruik 'n beeld wat deur ons as moderne Westerse stedelinge nogal as romanties beskou word. Vasgevang in die klip- en betonoerwoud van die "moderne beskawing" verlang die stadsmens terug na die ongerepte natuur. By die woord "herder" sien ons voor ons geestesoog 'n man wat in die wonderlike natuur kan rondloop terwyl sy sagmoedige skapies gedwee agter hom aan loop. Tussen die skapies dartel en huppel die lewenslustige lammertjies soos wit bondeltjies wol. 'n Vreedsame en rustige prentjie: skapies wat gelei word deur 'n sagmoedige man met vroulik sagte oë en 'n soetklinkende stem, omlyn deur sag gloeiende immergroen grasvelde.

Die Bybelse herder

So 'n beeld van 'n herder met sy trop skape was aan Dawid heeltemal onbekend. Hy wat self 'n herder was, het geweet waarvan hy praat. Die herderstoneel was vir hom 'n harde werklikheid. Skape is geen gedweë bondeltjies wit wol nie. Dit is diere wat dikwels hardkoppig, eiesinnig en domastrant kan wees. In Palestina is boonop geen immergroen grasvelde nie. Dit is 'n barre wêreld met min sagte groen gras en waterbronne.

Die werk van 'n herder was in sý dae 'n harde uitputtende en boonop gevaarlike werk – 'n baie verantwoordelike werk onder moeilike omstandighede. Die herder moes tot 500 skape in 'n dorre woestynagtige wêreld beskerm teen aanvalle van wilde diere en rowers. Verder moes hy hulle lei na plekke waar daar genoeg gras en water was. Bowendien moes hy wind en weer trotseer net soos die skape. Hy is snags gepla deur muskiete en bedags deur die oral aanwesige vlieë en muggies.

Skape wat siek geword het of seergekry het in die klipagtige berglandskap moes deur hom versorg en behandel word. Wanneer 'n skaap van die trop afgedwaal het en uit angs en moedeloosheid geen tree meer wou versit nie, móés hy die afgedwaalde eenvoudig dra en terugbring na die trop. Omdat skape geen huisdiere was nie, en dus nie skoongewas rondgeloop het nie, was dit allesbehalwe 'n skoon en aangename werk om so 'n skaap te dra.

Dawid vergelyk sy Here nou met so 'n getroue en hardwerkende herder wat alles vir sy skape oor het en om hulle ontwil die gevare trotseer. En die troue Verbondsgod dóén wat Hy sê: Hy bewaar, versorg en lei sý skape.

Die troos om die Here as Herder te hê

As 'n ervare en beproefde herder bely Dawid dat die Here sý Herder is. Die digter vergelyk homself met 'n skaap wat slegs kan leef deur volkome op sy herder te vertrou. Slegs deur die hulp, beskerming en versorging van die herder kan 'n skaap in Palestina oorleef. Sodra die skaap weggedwaal het van die trop en onder die oog van die herder uit is, is hy eintlik verlore. Hy kan homself nie versorg of beskerm nie en kan nie uit homself die regte pad na die herder en die trop terugvind nie. Op sy dwaalpad kan hy miskien by 'n ander trop en herder uitkom, maar omdat hy die stem van 'n vreemde herder nie ken nie, sal hy verder wegvlug om maar net dood te gaan onder die kloue van 'n roofdier of weens gebrek aan voedsel en water.

Dawid beskou homself as 'n skaap, en eiendom van sy Herder. Hy is deel van die Herder se kudde. Hierdie beeld van 'n herder en skape word dikwels in die Skrif gebruik om die verhouding van die Here tot sý volk Israel te beskryf. Al is hierdie Psalm 'n belydenis van die één gelowige, Dawid, sluit hy hom nooit uit as deel van die hele volk nie. In die Skrif kry ons geen individualisme nie, dit is neiging van die moderne mens (wat 'n leefstyl geword het) waardeur eensaamheid 'n siekte van ons tyd geword het. In en deur Christus die Goeie Herder, van Johannes 10, is die enkeling en die gemeente as eenheid saamgebind en is elkeen as gelowige persoonlik met God verbind.

Dít is die troos om die Here as jou Herder te hê.

Oorgawe – die skape se verantwoordelikheid

Dawid het eers gesê wat die Here is en sê nou wat op grond van daardie belydenis van hom verwag word: Niks sal my ontbreek nie... hierdie woorde van Dawid sê hy het absolute vertroue omdat daar mét God altyd 'n toekoms is – ook in die nuwe jaar 2018.

Ons sien hier die sterk en besondere vegter-koning Dawid gee hom as volwassene in kinderlike geloof in volle oorgawe oor aan sy Here God. Omdat die Here sy Herder is en hom dus in sý kudde opgeneem het, sal Hy volkome vir hom sorg. Dawid weet dat sy enigste ware geluk en veiligheid daarin lê dat God se hand hom lei en dat God altyd sal voorsien.

Die Heilige Gees het daardie geloof in Dawid gewerk en hom hierdie Psalm vir ons laat opskryf.

In Dawid se belydenis lê daar ook 'n verantwoordelikheid opgesluit: om hierdie hulp, vertroosting en versorging van ons Goeie Herder (vgl. Joh. 10) te ontvang, moet ons naby die Herder bly en Hom volg op die pad waarnatoe Hy ons lei. In die onmiddellike nabyheid van die Herder is daar geen vrees nie, maar geluk en sekuriteit.

Ons is ook skape in die een kudde onder Een Herder. Ons is uit onsself net so swak en weerloos en eiesinnig as die skape – in sonde ontvang en gebore en nie in staat om onsself te verdedig teen die owerste van hierdie wêreld wat rondloop soos 'n brullende leeu nie (vgl. 1 Pet. 5:8). Net soos die gewone skape moet ons as skape van die kudde van Jesus Christus vlug na ons hemelse Herder vir hulp en beskerming. Ons het deurentyd die leiding nodig wat Jesus Christus ons deur sy Heilige Gees gee.

As ons luister na die stem van ons Herder (wat ons so goed ken want ons hoor dit in die lewende Woord van God), sal ons lig op ons 2018-lewenspad hê. Dan kan die lewensprobleme lewensgroot voor ons staan en dan kan lyding of benoudheid of vervolging, honger of naaktheid, gevaar of swaar maar kom oor ons wat slagskape is. In al hierdie dinge is ons meer as oorwinnaars deur ons Herder wat ons liefhet.

Daarom kan ons voluit saam met Dawid bely: Die Here is my Herder, daarom sál niks my ontbreek nie. V

LIDMAATPRAAT

Gerda Krüger: Ja, die Here is ons eienaar. Ons behoort nie aan onsself nie, maar aan God. Skape kan nie vir hulleself sorg nie. Sonder die Herder raak hulle verwaarloos. Ons Herder is teenwoordig rég waar jy is. Dit is altyd meer geseënd om onder sy beskerming te wees as op enige ander plek. Wanneer jy moeg is, hoop verloor, berou het, maak toe jou oë en oop jou hart en voel hoe jou sorge wegloop. Jy moet jou net aan jou Herder toevertrou, Hom toelaat om jou in liefde en sorg toe te vou. Onthou: "Die Here is jou Herder!"

Die donker wolk van droogte

Ons boer in die Noord-Kaap waar dit nou al vir jare baie droog is. Daar is net nie meer kos vir die diere nie. Meer en meer boere om ons kan net nie meer nie en sluit finaal hulle hekke. Selfs my seun en skoondogter, wat ook hier naby ons geboer het, het nou geëmigreer Amerika toe. Dit was net mooi die laaste strooi vir my. Dit voel vir my nou asof ek my in 'n donker wolk van pessimisme bevind. Alles het net vir my te veel geword.

Omdat almal in die distrik swaarkry, weet ek dat dit juis nou belangrik is dat ons mekaar meer moet ondersteun. Ek kan myself net nie so ver kry om uit te reik na enigiemand toe nie, al weet ek dat hier mense is wat baie swaarder kry as ons. Ek het net nie die emosionele energie daarvoor oor nie. Daarom voel ek geweldig skuldig en dit voel vir my asof ek net mooi niks werd is nie.

Ek het so morbied begin raak dat ek vir niks meer kans sien nie. Waar kan ek begin om die donker wolk om my af te breek of net te laat verdwyn?

Jy beleef op die oomblik 'n baie moeilike tyd. Dit is nie maklik om met so 'n voortslepende droogte saam te leef nie. Mense wat nie op 'n plaas grootgeword het nie, verstaan nie altyd die impak wat so 'n droogte op die boeregemeenskap het nie. Jy moes boonop van jou dogter en haar man afskeid neem. Dit is duidelik dat jy hulle emigrasie as 'n geweldige skok en verlies ervaar, veral omdat hulle so naby julle gebly het.

Al die faktore wat jy noem, het 'n baie negatiewe invloed op jou gemoedstoestand. Daar is egter niks nuuts in hierdie wêreld nie (Pred. 1:9). Daar was nog altyd groot droogtes. Ons ken almal die geskiedenis van Josef en die groot rol wat die droogte gespeel het in sy lewe (lees Gen. 41-48). Die uiteinde was dat Josef se twee seuns, Efraim en Manasse tog deur Jakob geseën kon word en twee magtige stamme van God se verbondsvolk geword het (Gen. 48:20). Onthou dus dat alles waardeur ons moet gaan, deel is van God se groot raadsplan.

In Heb. 12:1b-2b word hierdie teenswoordige lewe gelykgestel met 'n wedloop wat ons moet voltooi. Ons word aangemoedig om dit met volharding te hardloop, met ons oë gevestig op ***Jesus, die Begin en Voleinder van die geloof***. Verder herinner Paulus ons in Rom. 8:28 daaraan dat God *alles ten goede laat meewerk vir die wat Hom liefhet, wat volgens sy besluit geroep is*. Soms laat God egter juis teëspoed in ons lewe toe, sodat ons kan besef hoe afhanklik ons van Hom is en dat ons minder op onsself moet vertrou. Ook in Rom. 5:3-5 het Paulus hierdie waarheid onderstreep as hy sê: *... ons verheug ons ook in die swaarkry, want ons weet: swaarkry kweek volharding, en volharding kweek egtheid van geloof, en egtheid van geloof kweek hoop en dié hoop beskaam nie, want God het sy liefde in ons harte uitgestort deur die Heilige Gees wat Hy aan ons gegee het.*

Volhard jy dan nou ook in die geloof, ongeag julle geweldig moeilike omstandighede en wees die hele tyd bewus van God se onvoorwaardelike en voortdurende liefde. Moenie moedeloos word nie. Fokus deur die genade van God op Jesus Christus, jou Verlosser en waak daarteen om jou blind te staar teen hierdie teenswoordige wêreld. Ons is immers duur gekoop deur die bloed van ons Verlosser, Jesus Christus.

Verder is dit duidelik dat jou stresvlak baie hoog is. Die streshormone en oordragstowwe, waarvan jou liggaam weens so 'n chroniese stres nie ontslae kan raak nie, kan lei tot diep depressie. Die droogte kan al lankal iets van die verlede wees, dan sukkel jy nog met die gevolge daarvan. Jy moet met jou hele wese daarteen veg.

Die feit dat jy te min energie het om na ander toe uit te reik, is 'n duidelike gevaarteken dat depressie 'n oorhand oor jou kan kry. Sien dit eerder as jou Godgegewe taak om wel uit te reik na al die ander wat swaarkry. Paulus roep ons immers in Gal. 6:2 op om mekaar se laste te dra. Streef daadwerklik daarna om vir ander 'n voorbeeld te wees van hoe 'n gelowige in sulke moeilike omstandighede positief kan bly. Jy moet saam met Paulus kan demonstreer: *jy is tot alles in staat deur Hom wat jou krag gee* (Fil. 4:11;13).

Begin met klein gebare soos slegs die saamdrink van 'n koppie koffie, of 'n belangstellende oproep, om positiewe verhoudings met jou bure te vestig. Ons is so geskape dat ons ander mense nodig het. As jy jouself isoleer, kan jy net verder in 'n kolk van negatiewe selfspraak beland. Dwing jouself om ander persone op te bou deur op dié dinge wat nog positief is in elke situasie te fokus. Gebruik jou gawes en talente om stelselmatig na almal toe uit te reik en druk deur en doen wat jy jou voorneem, al is dit nie op die oomblik vir jou maklik nie. Jy kan dit alles doen deur die leiding van die Heilige Gees (Lees Gal. 5:22-23).

Stuur jou vrae aan Trudie Grobbelaar
SMS: 084 589 5965
Epos-adres: bertru@cyberserv.co.za
Landlyn: (012) 653 7521
Slakkeposadres: Posbus 11309
Wierdapark-Suid 0057

BYBELSE BERADING

Dr. Trudie antwoord

Meer prakties

- Maak al jou bekommernisse oor julle situasie met gebed en smeking en danksegging aan God bekend. En as jy sukkel en nie weet wat en hoe jy moet bid nie, weet dat die Heilige Gees self vir jou pleit met versugtinge wat nie met woorde gesê kan word nie (Rom. 8:26; Fil. 4:6).
- 'n Mooi Psalm wat jou kan rustig maak, is Psalm 139:1-18. Probeer elke dag 'n vers memoriseer en koester dit die hele dag in jou hart. Herhaal die gedeelte ook in die nagte as jy dalk sukkel om te slaap. Dan sal jy weet dat God jou ken, liefhet en nooit sal verlaat nie.
- Vra jou predikant om 'n vrouebybelstudiegroep te begin, sodat julle mekaar en julle mans deur die Woord kan help en bystaan.
- Soek veral 'n vertroueling of 'n professionele persoon, met wie jy ook al jou bekommernisse kan deel. As 'n mens dit verbaliseer, betrek jy ander dele van jou brein en kan jy ook meer objektief na jou situasie kyk.
- Bid vir krag om na ander uit te reik en doen dan alles in jou vermoë om nie net na binne toe te leef nie.
- Bid ook vir hulp om elke dag vir jou haalbare doelwitte te gee en werp dan alles in die stryd om dit te bereik. Selfs om net iemand te skakel wat jy weet ook deur 'n moeilike tyd gaan, kan so 'n doelwit wees. So ook die afhandeling van jou normale huishoudelike take, die kook van interessante maaltye, en dies meer.
- Onthou 'n gesonde liggaam huisves 'n gesonde gees. Kyk na jouself: gaan vir 'n deeglike mediese ondersoek, bly aktief, oefen of stap gereeld en eet gesond. V