

# HOOPFIKSgids

Opgestel deur Eugene Kemp, verwerk vir Solidariteit Helpende Hand.

## MET HART, IN KRAG, TOT HOOP!

### Wat hoop nie is nie:

- ▶ Hoop word nie bepaal deur jou omstandighede nie.
- ▶ Hoop is nie net 'n gevoel of 'n wens nie, byvoorbeeld as jy gaan vir 'n werksonderhoud of hoop vir 'n gemaklike parkeerplek naby die winkelsentrum se ingang nie.

### Wat is hoop?

- ▶ Hoop het 'n geestelike perspektief!
- ▶ Hoop is 'n hoekpilaar saam met geloof en liefde!

*Ware hoop is met ware geloof en liefde ingebed, ware hoop requerdig sy sinvolle bestaan in 'n verhouding met die lewende God.*

## RIGLYNE OM HOOPFIKS TE WORD EN TE BLY

01

### KYK VORENTOE

Anker jou hoop in 'n ewigheidsperspektief. Ongeag omstandighede hier, ek is 'n reisiger op pad. **Hebreërs 11:13** In die geloof het hulle almal gesterwe sonder om die beloftes te verkry, maar hulle het dit uit die verte gesien en geglo en begroet, en het bely dat hulle vreemdelinge en bywoners op aarde was. **1Pet 1:13** Daarom, omgord die lendene van julle verstand, wees nugter en hoop volkome op die genade wat julle deel word by die openbaring van Jesus Christus.

02

### KYK TERUG

Anker jou hoop in die onthou van die verlede. Die onthou van waar God op besondere wyse uitkoms gegee het. **Num 10:10** Op die dag as julle vrolik is, sowel as op julle feestye en by die begin van julle maande moet julle by jul brand offers en by jul dankoffers op die trompette blaas: hulle sal dien om julle in gedagtenis ("om te onthou Wie God is en wat Hy gedoen het") te bring voor die aangesig van julle God. Ek is die HERE julle God.

03

### KYK HIER

Anker jou hoop in vandag en die feit dat jy kan kies om te hoop of toe te laat dat omstandighede jou verswelg. Victor Frankl het in die Duitse konsentrasiekamp besef alles kan van hom weggevat word behalwe die keuse wat hy het oor hoe hy daarop gaan reageer.

04

### WEES EERLIK

Erken jou onvermoë om werklik elke dag met hoop uit te stap en nie deur eksterne omstandighede oorweldig te word nie. Daarmee saam bely jou totale afhanklikheid van Hom wie se krag in jou swakheid volbring word. **2 Kor 12:9** En Hy het vir my gesê: **My genade is vir jou genoeg, want My krag word in swakheid volbring. Baie liever sal ek dus in my swakhede roem, sodat die krag van Christus in my kan woon.**

05

**LEEF DANKBAAR**

Hoop word versterk deur om met dankbaarheid te leef. Kom gereeld tot stilstand en maak 'n lysie van wat jy alles het om voor dankbaar te wees, al is dit vir die voorreg om te mag lewe en geliefdes om jou te hê. **Kol 3:15 En laat die vrede van God, waartoe julle ook in een liggaam geroep is, in julle harte heers, en wees dankbaar.**

06

**DINK NUUT**

Hoop het te doen met 'n ander kyk en 'n ander manier van dink. Die neurowetenskaplikes het bevind dat dit waarop jy fokus word sterker. Fokus op dit waaroor jy beheer het. **Fil 4:8 Verder, broeders, alles wat waar is, alles wat eerbaar is, alles wat regverdig is, alles wat rein is, alles wat lieflik is, alles wat loflik is—watter deug en watter lof daar ook mag wees, bedink dit.**

07

**SOEK DIE POSITIEWE**

Hoop word versterk deur jou te omring met mense wat ook met hoop leef. Vermoed gedurige gesprekke oor hoe sleg dit gaan. **Heb 6:11 Maar ons verlang dat elkeen van julle dieselfde ywer mag toon om te kom tot die volkome sekerheid van die hoop tot die einde toe; sodat julle nie traag word nie, maar navolgers van hulle wat deur geloof en lankmoedigheid erfgename van die belofte is.**

08

**LEEF MET ROEPING**

Leef met roeping: Hoop is nou gekoppel aan jou roeping. Die besef dat ek hier is vir 'n spesifieke doel en geplaas in 'n spesifieke plek en omstandighede, maak dat ek in hoop kan floreer. **Ef 4:1 Ek vermaan julle dan, ek, die gevangene in die Here, om te wandel waardig die roeping waarmee julle geroep is, met alle nederigheid en sagmoedigheid, met lankmoedigheid, terwyl julle mekaar in liefde verdra.**

09

**VOLHARD**

Beoefen hoop juis in tye van beproewing en swaar. Weet dat dit ook sal verbygaan en dat juis in swaar tye mens se afhanklikheid gebou word. **Job 36:15 Hy red die ellendige deur sy ellende en open hulle oor deur verdrukking.**

10

**HERINNER JOUSELF**

Herinner jouself: Dit is soms nodig om jouself te konfronteer en hard met jouself te praat. Ons emosies is meestal die gevolg van ons eie kyk, dink en doen. **Ps. 42:6 Wat buig jy jou neer, o my siel, en is onrustig in my? Hoop op God; want ek sal Hom nog loof—die verlossing van Sy aangesig!**

11

**WEES LIEF**

Ten slotte is hoop onlosmaaklik aan liefde verbind. 'n Begrip van Sy liefde lig bo enige omstandigheid uit en motiveer ook om uit te reik na ander. Om jou hoop te versterk, begin uitreik na hulle wat deel vorm van jou menswees; maak 'n verskil en so sal jy vind dat jou omgee jou eie hoop versterk.

**TEKSGEDEELTES OOR HOOPFIKSHEID:**

**PS 39:8** En nou, wat verwag ek, o Here? My hoop is op U. **KLAAGLIEDERE 3:22** Dit is die goedertierenhede van die HERE dat ons nie omgekome het nie, want Sy barmhartighede het geen einde nie; hulle is elke môre nuut; U trou is groot. Die HERE is my deel, sê my siel, daarom sal ek op Hom hoop. Goed is die HERE vir die wat op Hom hoop, vir die siel wat Hom soek. Dit is goed om in stilheid te hoop op die hulp van die HERE. **JESAJA 40:31** Die wat hulle hoop op die Here stel, sal hulle krag terugkry. Hulle vlieg hoog, soos arende. Hulle sal hardloop en nie moeg word nie. Hulle sal loop en nooit vermoeid word nie. **PSALM 33:18** Die Here waak oor die wat Hom dien, oor hulle wat hoop op sy troue liefde. **DANIËL 10:19** Moenie bang wees nie, sê hy weer vir my. "God is lief vir jou. Wees rustig. Wees sterk." Terwyl Hy met my gepraat het, het ek sterk geword.