



Silvertonkruin
Gemeenskapskerk

Gewortel in Christus. Vernuwe deur die Gees.

Pastorale groeihandleiding

“Moenie bang wees nie. Dit is Ek.”

MATTEUS 14:22-33

Maandag 10 tot Saterdag 15 Augustus 2026

*Van onrus na ontmoeting. Van vrees na aanroep.
Van selfbehoud na die genade om vasgehou te word.*

Die beweging van die week



Elke mens ken tye waarin die wind harder as die hoop begin praat. Matteus 14 gee nie 'n maklike verklaring vir elke storm nie. Die teks gee vir ons Christus. Hy sien, kom nader, maak Homself bekend, hoor die noodroep en steek sy hand uit.

Geloof is nie foutlose selfvertroue nie. Geloof is om Christus te herken, Hom aan te roep en te ontdek dat Hy ons reeds vashou.



DIE BEWEGING VAN DIE WEEK

MA

Herken

die stem van die storm

DI

Benoem

wat jou vasdruk

WO

Sien raak

waar hoop reeds leef

DO

Ontvang

genade voor groei

VR

Onthou

wie saam met jou staan

SA

Dra verder

wat jy ontvang het



UIT ONS BELYDENIS

Die Heidelbergse Kategismus begin by troos: ons behoort nie aan onself nie, maar aan Jesus Christus. Hy verlos en bewaar ons. Deur sy Gees maak Hy ons gewillig om vir Hom te leef. Ons groei dus nie om 'n plek by God te verdien nie. Ons groei omdat ons reeds in Christus se genade ontvang is.

Die sin om deur die week te onthou: My veiligheid rus nie in hoe sterk ek aan Christus vashou nie, maar in Christus wat my vashou.

Hoe om die handleiding te gebruik



Gebruik die handleiding alleen, saam met 'n lewensmaat of gesin, of in 'n kleingroep. Werk stadig. Twintig tot dertig minute is genoeg. Een eerlike sin kan meer beteken as 'n bladsy vol haastige antwoorde.



'N VEILIGE MANIER VAN SAAMGESELS

DEEL MET VRYHEID

Niemand hoef meer te vertel as waarmee hy of sy gemaklik is nie. Jy mag 'n vraag oorslaan.

LUISTER MET RESPEK

Moenie iemand se ervaring regmaak, verklaar of verklein nie. Luister eers. Vra voordat jy raad gee.

BEWAAR VERTROUW

Wat in 'n vertroude gesprek gedeel word, word nie elders oorvertel nie. Veiligheid kom egter eerste wanneer iemand in gevaar is.

BID SONDER DRUK

Gebed is nie 'n manier om pyn toe te smeer of iemand tot versoening te dwing nie. Maak ruimte vir stilte, trane en onsekerheid.



GEBRUIK HIERDIE RUIMTE MET SORG

Hierdie handleiding stel nie 'n diagnose nie en vervang nie mediese behandeling, berading, terapie of noodhulp nie. Moenie traumatiese herinneringe alleen herbesoek wanneer dit jou oorweldig nie. Versoening is nie altyd veilig of onmiddellik moontlik nie. 'n Gesonde grens kan 'n daad van waarheid en sorg wees.

Waar mishandeling, ernstige trauma, verslawing, selfbesering of 'n bedreiging vir veiligheid ter sprake is, praat met 'n toepaslik gekwalifiseerde persoon en kontak plaaslike nooddienste wanneer daar onmiddellike gevaar is.



BID

Here Jesus, bring my tot rus in u teenwoordigheid. Gee my moed om eerlik te wees, wysheid om grense te eerbiedig en sagtheid om te luister. Laat u stem dieper as die wind in my hart insak. Amen.

MAANDAG 10 AUGUSTUS



Die verhaal waarmee ek die storm binnegaan

LEES STADIG

Matteus 14:22-27
Psalm 46:2-4, 11-12

GELOOFSINSIG

Die teenwoordigheid van 'n storm beteken nie dat Christus afwesig is of dat jou lewe buite sy aandag geval het nie.



LUISTER

Die dissipels beland nie in die storm omdat hulle geweier het om Jesus te volg nie. Hy het hulle aangesê om in die boot te klim. Hulle is op die pad waarop Hy hulle gestuur het, en tog waai die wind teen hulle.

Dit raak aan 'n hardnekkige gedagte: As ek getrou is, behoort die lewe makliker te wees. Wanneer iets skeefloop, wonder 'n mens maklik of God Hom onttrek het, of jy verkeerd gehoor het, of jou geloof te swak is. Die teks gee nie vir die dissipels 'n verklaring vir die storm nie. Dit gee vir hulle Christus.

Nog voordat die water stil word, hoor hulle sy stem: "Hou moed! Dit is Ek. Moenie bang wees nie." Die eerste beweging is dus nie van chaos na beheer nie, maar van onrus na ontmoeting.

Vrees kan intussen 'n harde verteller word. Dit kan sê dat alles van jou afhang, dat jy nooit swak mag lyk nie, of dat 'n goeie gelowige nie so bang, kwaad of uitgeput behoort te wees nie. Jy hoef nie hierdie gedagtes te veroordeel of dadelik op te los nie. Raak eers bewus van die invloed wat hulle op jou het.



KYK 'N TWEDE KEER

Luister ook na wat jou pyn oor jou waardes openbaar. Jou vrees dat jy iemand sal teleurstel, kan wys hoe kosbaar trou vir jou is. Jou hartseer oor 'n gebroke verhouding kan van jou verlange na verbondenheid getuig. Jou woede oor onreg kan iets van jou liefde vir waardigheid en waarheid wys.

Die storm is werklik, maar dit is nie die hele verhaal nie. Selfs in jou ontsteltenis is daar spore van dit wat vir jou kosbaar is.

MAANDAG 10 AUGUSTUS



Ruimte om te ontdek



DOEN: 'N KAART VAN DIE HUIDIGE STORM

Skryf kort en feitlik. Jy hoef vandag niks op te los nie. Die doel is om die verhaal duideliker raak te sien.

1. Wat gebeur?

Beskryf die omstandighede sonder om jouself te beoordeel.

2. Wat probeer die storm my laat glo?

Skryf die herhalende gedagtes of voorspellings neer.

3. Wat doen hierdie verhaal aan my?

Let op jou liggaam, slaap, gebed, keuses en verhoudings.

4. Wat wys my reaksie oor wat vir my belangrik is?

Noem 'n waarde, liefde, hoop of verbintenis.



DINK OF GESELS

- 1 Wanneer praat die verhaal van die storm die hardste?
- 2 Wat beweer dit oor jou waarde, vermoë of geloof?
- 3 Watter deel voel waar, en watter deel is te eenvoudig of onregverdig?
- 4 Wat openbaar jou ontsteltenis oor dit waarvoor jy lief is?
- 5 Wat verander wanneer jy hoor dat Christus reeds na jou toe kom?



'N KLEIN VOLGENDE STAP

Sê vandag hardop: "Hierdie storm is deel van my huidige ervaring, maar dit is nie die volle verhaal van wie ek is of waar God is nie."



BID

Here Jesus, die wind in my lewe maak sekere stemme hard en dwingend. Help my om hulle eerlik raak te sien sonder om hulle met my identiteit te verwar. Leer my ook luister na die liefde, trou en verlange wat selfs deur my pyn heen sigbaar word. Dankie dat U nie op 'n afstand wag totdat ek myself reggekry het nie. Kom ontmoet my soos ek vandag is. Amen.

DINSDAG 11 AUGUSTUS



Gee die vrees 'n naam

LEES STADIG

Matteus 14:28-30
Romeine 10:11-13

Geloofsinsig

Jy is nie die vrees, die mislukking of die behoefte aan beheer nie. Jy is 'n mens wat daardeur beïnvloed word en wat Christus mag aanroep.



LUISTER

Petrus is dieselfde mens wat uit die boot klim, na Jesus kyk, bang word, sink en roep. Geen enkele oomblik bevat sy hele identiteit nie. Dieselfde geld vir jou.

Daar is 'n verskil tussen “Ek is angstig” en “Angs het vandag 'n sterk invloed op my”. Daar is 'n verskil tussen “Ek is 'n mislukking” en “Die gedagte aan mislukking probeer hierdie gebeurtenis gebruik om my hele lewe te beoordeel”. Hierdie taal ontken nie verantwoordelikheid nie. Dit skep ruimte om te ondersoek wat gebeur en hoe jy anders kan reageer.

Wanneer jy en die probleem dieselfde ding geword het, voel verandering byna onmoontlik. Wanneer daar 'n bietjie afstand kom, kan jy vra: Wanneer verskyn hierdie patroon? Wat belowe dit? Wat kos dit my? Waar het ek reeds 'n ander keuse gemaak?



JY MAG ROEP

Petrus se gebed is kort: “Here, red my!” Hy wag nie totdat sy emosies bedaar het nie. Hy probeer homself ook nie met beter tegniek red nie. Hy roep uit die middel van sy vrees.

- Die vrees sê: “Jy behoort dit self te kan hanteer.” Die evangelie sê: “Jy mag roep.”
- Die skaamte sê: “Moenie dat iemand sien jy sink nie.” Die evangelie sê: “Christus hoor jou.”
- Die behoefte aan beheer sê: “Kry eers alles reg.” Die evangelie sê: “Genade ontmoet jou hier.”

Die krag van gebed lê nie in die lengte of netheid van jou woorde nie, maar in die Here tot wie jy roep.

DINSDAG 11 AUGUSTUS



Ruimte om te ontdek



DOEN: LEER DIE PATROON KEN

Kies die patroon wat tans die meeste invloed het. Gee dit 'n naam wat die patroon beskryf, nie jou as mens nie. Voorbeelde is Die Beheerder, Die Waarskuwer, Die Bewysdrang, Die Aanklaer of die stem wat my stilmaak.

Wanneer verskyn dit maklik?

Wat kos dit my wanneer ek gehoorsaam?

Wat fluister dit oor my of die toekoms?

Wat doen dit aan my verhoudings en geloof?

Wat belowe dit as ek daarna luister?

Waarom wil ek sy invloed kleiner maak?



DINK OF GESELS

- 1 Waarteen probeer hierdie patroon jou beskerm?
- 2 Wanneer het dit aanvanklik nuttig of nodig gevoel?
- 3 Waar het die koste later groter geword?
- 4 Wanneer het jy reeds, al was dit klein, anders gereageer?



'N KLEIN VOLGENDE STAP

Wanneer jy vandag die patroon se invloed opmerk, sê: "Ek merk dat jy hier is. Jy kry nie alleen die reg om te besluit wie ek is of wat ek volgende doen nie." Bid daarna: "Here Jesus, red my en hou my vas."



BID

Here Jesus, ek het sekere patrone so lank met myself vereenselwig dat ek die verskil moeilik sien. Gee my vryheid om hulle invloed raak te sien sonder om my hele identiteit daaraan af te staan. Help my om verantwoordelikheid te neem sonder om myself te veroordeel. Wanneer skaamte my stilmaak, leer my om U aan te roep. Here Jesus, red my. Amen.

WOENSDAG 12 AUGUSTUS



Die wind het nog nooit die hele verhaal besit nie

LEES STADIG

Matteus 14:28-31
2 Korintiërs 12:8-10

GELOOFSINSIG

Kleingeloof is nie dieselfde as geen geloof nie. Selfs in kwesbaarheid is daar tekens van roep, vertroue, liefde en weerstand.



LUISTER

Petrus kyk na Jesus, maar hy sien ook die wind. Hy beweeg in vertroue en word tog bang. Hy sink, maar hy roep steeds. Sy noodroep wys dat die vrees nog nie die hele verhaal oorgeneem het nie.

Ons beskryf onself maklik met groot, finale woorde: “Ek is altyd bang.” “Ek staan nooit vir myself op nie.” “Ek maak elke keer dieselfde fout.” Sulke taal laat die probleem volledig en ononderbroke lyk. Wanneer ’n mens stadiger kyk, verskyn daar dikwels klein uitsonderings.

Dalk was jy bang en het tog die oproep gemaak. Dalk het jy ’n grens gestel al het jou stem gebewe. Dalk het jy hulp gevra of vir ’n paar sekondes langer geluister voordat jy jouself verdedig het. Hierdie oomblikke ontken nie die probleem nie. Hulle wys wel dat dit nog nooit jou hele identiteit of vermoë bepaal het nie.



WAT LÊ ONDER DIE PYN?

Pyn kan ook wys wat vir jou kosbaar is. As jy bedroef is wanneer ’n verhouding onveilig raak, is vertroue waarskynlik vir jou belangrik. As onreg jou ontstel, dra jy moontlik ’n sterk verbintenis tot waardigheid. As jy berou het omdat jy iemand seergemaak het, wys dit dat liefde en verantwoordelikheid vir jou saak maak.

Die doel is nie om pyn positief te probeer verf nie. Vra eerder: Van watter kosbare waarde of verlange getuig hierdie pyn?

Genade laat jou nie net sien waar jy geval het nie. Dit help jou ook opmerk waar die wind nie die laaste woord gehad het nie.

WOENSDAG 12 AUGUSTUS



Ruimte om te ontdek



DOEN: DRIE OOMBLIKKE WAT SAAK MAAK

Dink aan die afgelope jaar. Kies drie oomblikke toe die probleem minder invloed gehad het. Dit kan baie klein wees.

Oomblik 1

Wat het gebeur, en wat het jy gedoen?

Oomblik 2

Wat het gebeur, en wat het jy gedoen?

Oomblik 3

Wat het gebeur, en wat het jy gedoen?



GEE DIE OOMBLIKKE BETEKENIS

- 1 Wat het elke daad van jou geverg?
- 2 Watter waarde of verbintenis was daarin sigbaar?
- 3 Wie sou hierdie vermoë of waarde in jou herken?
- 4 Watter naam sou jy aan hierdie deel van jou verhaal gee?
- 5 Wat verander wanneer jy hierdie oomblikke as belangrike getuïenis behandel?



'N KLEIN VOLGENDE STAP

Vertel een van die drie oomblikke aan 'n vertroude persoon. Moenie dit dadelik verklein met "dit was eintlik niks" nie. Laat die ander persoon jou help raaksien wat daarin leef.



BID

Heilige Gees, ek sien maklik die kere raak waarin ek bang geword of verkeerd gekies het. Gee my oë vir die kleiner oomblikke waarin vrees nie die laaste woord gehad het nie. Help my om daarin die vrug van u genade te herken. Versterk wat broos is en laat hoop 'n dieper plek in my lewe inneem. Amen.

DONDERDAG 13 AUGUSTUS



Vasgehou voordat ek verander

LEES STADIG

Matteus 14:30-32
Jesaja 43:1-3

Geloofsinsig

Christus red Petrus voordat Hy hom aanspreek. Jou groei begin nie by veroordeling nie, maar binne die veiligheid van sy genade.



LUISTER

Die woord “dadelik” dra groot pastorale gewig. Toe Petrus roep, steek Jesus dadelik sy hand uit en gryp hom. Hy wag nie totdat Petrus sy emosies beheer, sy geloof versterk of sy fout verduidelik het nie. Hy red hom. Eers daarna praat Hy met hom oor sy kleingeloof.

Dit is die orde van die evangelie: eers genade, dan groei. Eers redding, dan vorming. Ons behoort reeds aan Christus en leer vanuit hierdie veiligheid gehoorsaam leef.

- Vrees sê: “Wanneer ek beter is, sal ek aanvaarbaar wees.”
- Skaamte sê: “Wanneer ek alles reggekry het, mag ek nader kom.”
- Beheer sê: “Wanneer ek alles verstaan, kan ek rus.”
- Genade sê: “Jy behoort aan Christus. Binne sy trou mag jy eerlik groei.”



'N VERHAAL WAT OP GENADE RUS

Die verhaal waarin jy wil leef, is nie 'n mooi slagspreuk wat pyn toesmeer nie. Dit groei uit werklike gebeure, waardes, verhoudings en die groter verhaal van die evangelie waarin God jou opneem.

Ek is 'n mens wat vrees ervaar, maar ek word nie deur vrees besit nie. Ek mag hulp vra. Ek hoef nie my waarde met beheer of prestasie te bewys nie. Ek behoort aan Christus. Hy ontmoet my in my kwesbaarheid en vorm my om met groter waarheid, vryheid en liefde te leef.

Hierdie verhaal belowe nie dat jy nooit weer bang sal wees nie. Dit sê eerder dat vrees nie alleen mag bepaal wie jy is of wat jy volgende doen nie.

DONDERDAG 13 AUGUSTUS



Ruimte om te ontdek



DINK: TWEE VERHALE LANGS MEKAAR

WAT VREES VERTEL	WAT GENADE BEKENDMAAK
Ek moet eers beter wees.	Christus kom na my toe soos ek nou is.
Alles hang van my beheer af.	Ek mag roep, ontvang en hulp vra.
My swakheid maak my waardeloos.	My kwesbaarheid kanselleer nie my waardigheid nie.
Die ou verhaal bepaal my toekoms.	Die Gees kan nuwe gehoorsaamheid en liefde vorm.



MAAK DIT PERSOONLIK

Die ou verhaal sê oor my:

Die waarde wat ek vryer wil ervaar:

Christus se optrede sê vir my:

Omdat ek aan Christus behoort, wil ek al hoe meer iemand wees wat:



DINK OF GESELS

- 1 Watter voorwaardes stel jy gewoonlik vir jou eie aanvaarbaarheid?
- 2 Wat verander wanneer genade voor groei geplaas word?
- 3 Watter twee gebeure ondersteun reeds die verhaal waarin jy wil leef?
- 4 Hoe wil jy reageer wanneer die ou verhaal terugkeer?



'N KLEIN GELOOFSTAP

Plaas jou hand oop voor jou en sê stadig: "My veiligheid rus nie in hoe sterk ek aan Christus vashou nie, maar in Christus wat my vashou."



BID

Getroue Verlosser, ek leef dikwels asof ek eers moet verander voordat ek mag behoort. Dankie dat u hand my bereik voordat ek myself reggekry het. Binne u trou mag ek eerlik erken waar vrees en selfbehoud my lewe vernou. Vorm my om vryer, eerliker en liefdevoller te leef, nie om u aanvaarding te verdien nie, maar omdat ek reeds aan U behoort. Amen.

VRYDAG 14 AUGUSTUS



Wie help my onthou wie ek is?

LEES STADIG

Matteus 14:32-33
Hebreërs 12:1-3

Geloofsinsig

Christus neem ons nie net in 'n nuwe persoonlike verhaal op nie, maar ook in 'n geloofsgemeenskap waar ons mekaar help onthou aan wie ons behoort.



LUISTER

Wanneer Jesus en Petrus in die boot klim, reageer die dissipels saam: “U is waarlik die Seun van God.” Die verhaal eindig nie met Petrus wat alleen oor sy groei nadink nie. Dit eindig in gemeenskaplike aanbidding.

Ons verstaan van onself word in verhoudings gevorm. 'n Kritiese ouer, 'n vernederende onderwyser, 'n manipulerende leier of 'n verwerpende verhouding kan lank daarna nog oor ons waarde en vermoë praat. Daar is egter ook ander stemme.

Wie het jou met waardigheid behandel toe jy dit self nie kon voel nie? Wie het 'n vermoë in jou raakgesien voordat jy daarvoor woorde gehad het? Wie het gewys hoe geloof te midde van onsekerheid kan lyk?



KIES WATTER STEMME NABY KOM

Nie elke stem hoof dieselfde invloed te behou nie. Sommige stemme het onregmatig te veel gesag gekry en moet op 'n veiliger afstand kom. Ander stemme is verwaarloos en kan weer nader gebring word. Dit ontken nie die skade van die verlede nie. Dit gee jou ruimte om te onderskei watter waardes en verhoudings jou voortaan help vorm.

- Kan ek hulp ontvang sonder om skaam te wees?
- Kan ek 'n grens stel sonder om hard of vernietigend te word?
- Kan ek luister sonder om dadelik oor te neem?
- Kan ek liefhê sonder om verantwoordelikheid vir iemand anders se hele lewe te dra?

'n Gesonde geloofsgemeenskap maak nie asof niemand ooit sink nie. Ons wys saam na Christus en help mekaar onthou dat ons aan Hom behoort.

VRYDAG 14 AUGUSTUS

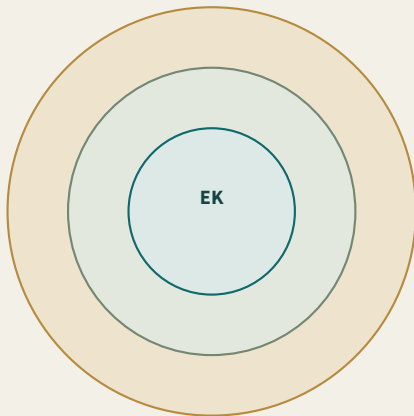


Ruimte om te ontdek



DOEN: DIE KRING VAN BETEKENISVOLLE STEMME

Skryf name in of langs die drie kringe. 'n Naam in die buitenste kring beteken nie noodwendig verwerping nie. Dit kan bloot beteken dat 'n stem minder gesag of 'n veiliger afstand nodig het.



Naby

Stemme wat waarheid, genade en waardigheid help onthou.



Met onderskeiding

Stemme met waarde, maar nie die laaste woord oor jou nie.



Op 'n afstand

Stemme wat minder invloed of 'n veiliger afstand nodig het.



DINK OF GESELS

- 1 Wie sou nie verbaas wees oor die tekens van moed of groei wat jy ontdek het nie?
- 2 Wat het hierdie persoon in jou raakgesien?
- 3 Watter waarde het hy of sy help vorm?
- 4 Watter stem het onregmatig te veel invloed gekry?
- 5 Watter grens of gesprek sal jou help om vryer en eerliker te leef?



'N KLEIN VOLGENDE STAP

Stuur aan een veilige persoon 'n boodskap: "Jy het my op 'n belangrike manier gehelp onthou wie ek is. Dit wat jy in my raakgesien het, dra steeds vrug."



BID

Here Jesus, dankie vir mense wat u genade deur hulle teenwoordigheid, waarheid en liefde sigbaar maak. Help my onderskei watter stemme te veel gesag gekry het en watter stemme ek weer nader moet bring. Leer my om hulp te ontvang, gesonde grense te eerbiedig en my gawes met vreugde te gebruik. Amen.

SATERDAG 15 AUGUSTUS



Dra die verhaal van genade verder

LEES STADIG

Romeine 10:13-15
2 Korintiërs 5:17-20

GELOOFSINSIG

Die mens wat deur Christus vasgehou word, word nie net vertroos nie. Hy of sy word gestuur om die goeie nuus van Christus se nabyheid te dra.



LUISTER

Romeine 10 begin by die mens wat die Naam van die Here aanroep en beweeg dan verder: Hoe sal ander aanroep as hulle nie hoor nie? Ons ontvang genade en deel wat ons ontvang het. Ons word vasgehou en leer om met sorg by ander teenwoordig te wees.

Jy hoef nie eers 'n voltooide verhaal te hê voordat jy iets vir ander kan beteken nie. Petrus word later 'n getuie, nie omdat hy nooit gesink het nie, maar as iemand wat weet hoe dit voel om te sink en gegryp te word.

My getuienis hoef nie te wees: “Ek het my vrees oorwin en het alles onder beheer” nie. Ek kan eerlik sê: “Ek word nog gevorm. Die storm is nie meer die enigste stem in my verhaal nie.”



KIES EEN LEEFBARE STAP

Te veel voornemens kan maklik nog 'n manier word waarop jy jouself probeer bewys. Kies een klein beweging wat pas by die mens wat jy, deur genade, al hoe meer wil wees.

- Vra vroeër hulp.
- Stel een grens kalm en duidelik.
- Moenie outomaties iemand anders se probleem oorneem nie.
- Word stil voordat jy reageer.
- Laat 'n vertroude persoon jou werklike ervaring ken.

Jy kom môre nie na die erediens as iemand wat 'n plan om jouself te verbeter voltooi het nie. Jy kom saam met ander om te bely: “U is waarlik die Seun van God.” Daar ontvang ons weer die evangelie en word ons weer gestuur as mense wat kan getuig: Christus kom naby. Hy hoor. Hy red. Hy hou vas.

SATERDAG 15 AUGUSTUS



My voorlopige verhaal van vasgehou word

Voltooi die sinne eerlik en voorlopig. Verander enige antwoord wat te groot, te finaal of nie waar voel nie.



MY VERHAAL VAN VASGEHOU WORD

1. Die storm wat tans invloed het, is:

6. Die woord uit die evangelie wat ek wil onthou, is:

2. Dit probeer my laat glo dat:

7. Omdat ek aan Christus behoort, wil ek al hoe meer:

3. Dit is nie die hele verhaal nie, want:

8. Wanneer die ou verhaal terugkeer, wil ek:

4. Die waardes wat deur my reaksie sigbaar word, is:

9. My klein volgende stap is:

5. Die mense wat hierdie waardes in my herken, is:

10. Die persoon of groep saam met wie ek dit wil leef, is:



NEEM DIT SAAM

Lees jou woorde stadig hardop. Neem dit môre saam na die erediens. Bid voor die diens: "Here, neem hierdie voorlopige verhaal op in u groter verhaal van genade."



BID

Here Jesus Christus, dankie dat geen probleem die volle waarheid oor my vertel nie. Dankie vir klein oomblikke van weerstand, vir waardes wat deur pyn heen sigbaar word en vir mense wat my help onthou aan wie ek behoort. Bewaar my daarvan om groei in nog 'n taak te verander waarin ek myself moet bewys. Laat my klein volgende stap uit genade groei. Stuur my om met nederigheid, waarheid en deernis by ander teenwoordig te wees. Amen.