



Ontmasker!

Om *Blitspos* te ontvang, stuur 'n e-pos na bladuitleg@nhk.co.za of grafies@nhk.co.za en versoek dat u naam op die versendingslys geplaas word

Nuus, berigte en kort kommentaar (uiters 100 woorde) aan produksie@nhk.co.za

Webblad van die Hervormde Kerk www.nhka.org

Die redaksie aanvaar verantwoordelikheid vir die inhoud. Menings deur skrywers uitgespreek, is egter nie noodwendig die beleid of standpunt van die Hervormde Kerk nie.

Na agthonderd-een-en-twintig dae van maskers dra, was die pas afgelope Sondag die eerste waarop ons nie meer die verpligting gehad het om 'n masker te moet dra by enige binnenshuise byeenkoms nie. Ek het die gemeente laat weet dat die dra van maskers na die erediens opsioneel is, maar ek het ook gevra dat ons mekaar se keuse om 'n masker te dra of nie, sal respekteer.

Ek was nuuskierig om te sien hoeveel mense dra nog maskers en hoeveel het juigend, met blye galme, ontslae geraak van die knellende stuk lap wat ons nou al vir langer as twee jaar gedwing was om te dra. Ek het vermoed dat verreweg die meeste mense in laasgenoemde kategorie sou val, ekself inkluis.

Ons het Sondag nogal 'n goeie opkoms gehad, die koue weer ten spyte. Toe ek oor die gemeente kyk, was ek verbaas om te sien dat goed die helfte van die lidmate nog maskers gedra het. Met die sing van die lofsang kon ek die impak van dié wat maskerloos sing, duidelik hoor. Die volume van die sang het definitief met 'n paar vlakke gestyg. Ek was amper lus om te sê: *Kom ons haal nou almal die maskers af en dan vat ons VONKK 277 weer van voor af en dié keer gaan ons gróót!* Gelukkig het ek nie, want toe begin ek oplet wie nog hul maskers dra.

Oom Klein en tannie Valerie (ek gebruik nie regte name nie) ondergaan albei chemoterapie. Dit maak dat hul weerstandsvlakke baie laag is. Hulle kan nie bekostig om nou selfs net 'n verkoue op te doen nie, wat nog van Covid. Hulle dra nog maskers.

Skuins agter hulle sit Esther. Sy lyk baie knus met haar mussie op haar kop. Sy dra die mussie, want na sy vir langer as 'n maand aan 'n ventilator gekoppel was as gevolg van Covid, was een van die gevolge dat al haar hare uitgeval het. Die hare groei nou stadig terug. Esther dra haar masker en ek verstaan haar vrees om dalk, net dalk, weer êrens die kiem op te doen wat letterlik 'n jaar van haar lewe gesteel het.

Ek sien Nicolene dra nog haar masker. Nicolene se ma het komplikasies opgedoen na 'n galblaasoperasie en is nou bedlêend. Nicolene versorg haar ma. As Nicolene sou siek word, dalk die slegte varkgriep kry wat nou die rondte doen, wonder ek of haar ma sal oorleef.

Doer agter sien ek vir Kallie. Hy lyk steeds alte koddig met sy masker bo-oor sy welige baard. Kallie het erge hartversaking en boek homself elke nou en dan by die intensiewesorgeenheid in as hy voel dat daar moeilikheid op pad is. Kallie moet keer dat sy hart onnodig op enige manier onder verdere stres geplaas word. Kallie het nie 'n ander keuse as om 'n masker te bly dra nie.

So besef ek dat elkeen wat 'n masker dra, sekerlik 'n goeie rede het hoekom hy of sy dit doen. Dit kan bloot die mag van die gewoonte wees. Dit kan iets kleins wees soos dat Mamma nie tyd gehad het om behoorlik haar grimering te doen nie en nou gerieflikheidshalwe agter haar masker “wegkruip”. Maar dit kan wees as gevolg van 'n diepgewortelde vrees vir 'n lewensbedreigende virus wat nog steeds maar in die omloop is, al is dit op 'n baie kleiner skaal.

'n Nuwe voorskrif sal dus geld in ons erediens: Die dra van 'n masker op jou gesig – *opsioneel*. Die dra van ander se belange op jou hart – *verpligtend!*

Lief en leed

- Baie sterkte aan **mev Marietjie Diamond** wat Maandag 4 Julie in Life Groenkloof-hospitaal 'n knieervanging ondergaan. Mev Diamond is die weduwee van ds WG Habig wat in 1996 oorlede is.

- Net soos op 11 April 2019, het **Gemeente Wesmoot** se kerkgebou op Dinsdag 28 Junie 2022 weer in die spervuur gekom toe onrustige skares vanuit die Gomorrhaplakkerskamp oor huisvesting en dienslewering, veral elektrisiteit, opstandig geraak het. Hulle het die strate ingevaar en 14 ruite is weer stukkend gegooi by die kerk. Van der Hoffweg is gesluit. Gemeentelede het by die kerk gewaak om onder andere brand te verhoed.



- **Die volgende predikante verjaar tot 8 Julie, en word hartlik geluk gewens:**

- Donderdag 30 Junie: Ds JC (Koos) Jansen van Rensburg (77) (emeritus)
- Vrydag 1 Julie: Di MM (Marlize) Gasson (40) (Benoryn) en M (Maryka) Potgieter (39) (Witfield)
- Saterdag 2 Julie: Dr MJ (Martin) Jansen van Rensburg (55) (Delmas)
- Sondag 3 Julie: Ds PW (Waldo) Pretorius (27) (beroepafwagting)
- Vrydag 8 Julie: Ds GJ (Geo) Smit (61) (Potchefstroom-Suid)

2 en 3 Julie 2022 in die kapel van Nazareth House in Pretoria
Unison Voices onder leiding van Stephan Gericke, saam met 'n kamerorkes

Suid-Afrikaanse première van die
wêreldberoemde Walliese komponis Karl Jenkins
se

Songs of mercy and redemption (2019)

Die werk is geskryf teen die agtergrond van die oorlog en lyding in Sirië en Irak,
en kry nuwe betekenis in die lig van die Covid-19-pandemie
wat kort na die voltooiing van die werk uitbreek het.

Die teks en musiek is roerend.

Koop hier kaartjies vir die uitvoerings



Ds Lilian Erasmus



Ds Joha-Lize Uys



Ds Peet Esterhuizen

Gemeentes en bediening

- **Ds LK (Lilian) Erasmus** (Wonderboom-benoeming) is beroep na Wonderboom.
- **Ds J (Joha-Lize) Uys** (beroepafwagting) is beroep na die Kuruman-kombinasie. Sy het die beroep aanvaar en word op 7 Augustus in Gemeente Kathu bevestig.
- **Ds PS (Peet) Esterhuizen** (emeritus) is benoem as die nuwe sekretaris van die Teologiese Opleidingsfonds, met ingang van 1 Julie 2022. Dr BJ (Barry) van Wyk het die rol vervul sedert 12 Junie 2008.
- Instansies wat **uitstallings tydens die AKV** wil opstel, kan **dr Wouter van Wyk** voor die **einde van Julie 2022** kontak by wouter@nhk.co.za. Kerkverwante uitstallers kan dit gratis doen, terwyl die koste vir kommersiële uitstallers R1 000 beloop vir die duur van die AKV (van 2 tot 6 Oktober 2022).
- **Gemeente Stellenbosch** vier vanjaar hul **50ste bestaansjaar** en nooi al die vorige predikante, oudlidmate en ander belangstellendes na die **Feediens op Sondag 24 Julie**

om 11:00. U is ook welkom om **Saterdag 23 Julie** by hul **Potjiekosdag** op 'n nabygeleë wynplaas te kom saamkuier. Navrae kan gerig word aan dr Chris le Roux by cleroux@mweb.co.za.

Studeer Teologie in 2023

NHKA
NEDERDUTSCH HERVORMDE KERK VAN AFRIKA

Matrikulante en enige ander belangstellendes wat graag predikante in die Hervormde Kerk wil word en in 2023 Teologie wil studeer, is welkom om nou aansoek te doen om as student van die Kerk te studeer.

Die evaluasiegesprekke sal in die laaste week van Julie 2022 plaasvind. Aansoeke moet die Kuratorium asseblief nie later nie as 22 Julie 2022 bereik.

Kry aansoekvorms by die voorsitter van die Kuratorium dr Rudy Denton (rudydenton@outlook.com) en mev Clarika Hattingh (clarikah@nhk.co.za).



- **VAKANTE WERKRUIMTE: Gemeente Randfontein Midpark.** Aansoeke word ingewag van 'n gelegitimeerde predikant van die NHKA om hierdie werkruimte **voltyds** te bedien. Die versorgingsriglyn is die traktementskaal 5-6 jaar.

Gemeenteprofiel: Die gemeente bestaan sedert 1987 en is een van twee NHKA-gemeentes in Randfontein. Die sieletal is tans ongeveer 240. Die ouderdomsprofiel is redelik verspreid, met 'n gemiddelde ouderdom van 53 jaar. Die gemeente beskik oor 'n moderne, doelmatige kompleks bestaande uit 'n kerkgebou, kategeselokale, saal, kombuis en netjiese tuine. Verder beskik die gemeente oor 'n ruim, gerieflike pastorie.

Leraarprofiel: Die geskikte kandidaat se lewe moet getuig van 'n passiewolke verhouding met God. Liturgies goed voorbereide, Geesvervulde eredienste is vir die gemeente ononderhandelbaar. Die gemeente verwag van aansoekers om 'n erediens in die gemeente waar te neem en die volgende vraelyste te voltooi en terug te stuur: Persoonlike inligting; MBTI-persoonlikheidsprofiel; en Spiritualiteitstipe.

Aansoeke sluit op 30 Junie 2022. Aansoeke moet vergesel wees van 'n verkorte CV wat die kontakbesonderhede van minstens twee referente insluit. Dit moet gestuur word aan die Adminbeampte, nhkerkmidpark@afrihost.co.za. Die kerkraad behou die reg – indien so besluit – om nie een van die aansoekers te beroep nie.

- **VAKANTE WERKRUIMTE: Gemeente Mafeking en Gemeente Zeerust.** Aansoeke van gelegitimeerde predikante van die NHKA, verkieslik in die traktementskaal 1-4 jaar, word ingewag vir die vul van die **voltydse werkruimte** vir Gemeente Mafeking en Gemeente Zeerust (met kontrakverbinding), wat op 1 Junie 2022 vakant geraak het.

Gemeenteprofiele:

Gemeente Mafeking is die enigste Hervormde gemeente in die Mafeking-distrik, en is deel van die ring van Zeerust. Die gemeente is in 1929 gestig en het tans 'n sieletal van 121 lidmate. Die ouderdomsprofiel is redelik versprei met die meerderheid in die ouderdomsgroep bo 40 jaar. Die gemeente beskik oor infrastruktuur wat bestaan uit 'n kerkgebou, kombuis, kerkkantoor, kategeseklasse asook 'n pastorie. Die gemeente is bekend vir hul eredienste, samewerking en ondersteuning in die gemeenskap.

Gemeente Zeerust is die enigste Hervormde gemeente in die Zeerust-distrik, en is deel van die ring van Zeerust. Die gemeente is in 1870 gestig en het tans 'n sieletal van 146 lidmate. Die ouderdomsprofiel is redelik versprei met die meerderheid in die ouderdomsgroep bo 40 jaar. Die gemeente beskik oor infrastruktuur wat bestaan uit 'n kerkgebou, saal met 'n kombuis, kerkkantoor asook 'n pastorie en ander persele. Die gemeente is bekend vir hul eredienste, samewerking, ondersteuning en projekte in die gemeenskap.

Leraarprofiel: Die geskikte kandidaat se lewe moet getuig van 'n passievolle verhouding met God. Liturgies goed voorbereide, Geesvervulde eredienste is vir die gemeentes ononderhandelbaar. Moet verkieslik in die traktementskaal van 1 tot 4 jaar wees. Moet die bediening in die gemeentes dinamies maar Skrifgetrou en verstaanbaar vir alle ouderdomsgroepe kan hanteer. Moet vernuwend en sinvol met die liturgie in die erediens omgaan met 'n aanvoeling vir gemeentesang asook musiek in eredienste. Moet sinvol as leier en deel van 'n bestuurspan kan funksioneer. Daar kan van die aansoekers verwag word om teen vergoeding soos per voorgeskrewe riglyne, gedurende die vakante tydperk eredienste waar te neem.

Posbeskrywing: Dit is 'n voltydse werkruimte met verantwoordelikhede soos in die Kerkorde omskryf word. Gemeente Mafeking sowel as Gemeente Zeerust moet bedien word. Vergoeding, reiskoste, medies en pensioen sal volgens die voorgeskrewe skale hanteer word, met inagneming van die aansoeker se aantal diensjare. Behuising is beskikbaar in Mahikeng.

Aansoeke sluit op 30 Junie 2022 en moet vergesel wees van 'n verkorte CV en gestuur word aan die Skriba, by hervmaf@gmail.com. Meer inligting kan bekom word van Gys van der Merwe, by 082 553 0194. Die kerkraad behou die reg voor om, indien so besluit, nie een van die aansoekers te beroep nie, of 'n leraar wat nie aansoek gedoen het nie, uit te nooi om 'n CV aan die kerkraad te stuur vir oorweging vir die vulling van die vakature.

- **VAKANTE WERKRUIJTE: Gemeentes Goudveld, Odendaalsrus en Kroonstad.** Kom leef jou roeping uit as predikant in die Vrystaatse Goudvelde. **Gemeente Goudveld**, gesetel in Welkom, is vakant. Die kerkraad was in 'n bestaande ooreenkoms met **Gemeente Kroonstad**. Deur sy voelers wyer te strek, het **Gemeente Odendaalsrus** ook besluit om deel te word van die pakt. So het daar 'n drieledige ooreenkoms tot stand gekom. (Dit mag wees dat ander gemeentes binne die Vrystaatse Goudvelde later deel kan word van hierdie pakt.) Die ooreenkoms stel die kerkraad van die NHKA se Gemeente Goudveld in staat om 'n **voltydse leraar** te beroep.

Belangstellende geordende en/of gelegitimeerde predikante vir wie die etos van die NHKA belangrik is en wat kerkordelik in dié Kerk predikant kan en mag wees, word uitgenooi om hulself as geroepenes beskikbaar te maak vir hierdie bedieningsruimte. Kontak hiervoor asseblief die voorsitter van die Beroepskommissie (Lydia) of die sekretariële beampte (Daniël) **voor of op 30 Julie 2022**. Met die oog op die samestelling van 'n groslys, mag dit moontlik wees dat belangstellendes uitgenooi kan word tot 'n gesprek en/of vir die lei van 'n erediens. Die kerkraad behou hom die reg voor om nie verplig te wees om enige van die belangstellendes te beroep nie. Alle belangstellendes sal in kennis gestel word van die uitkoms.

Voorsitter van Beroepskommissie

Lydia McIntyre 071 471 4514

Sekretariële Beampte

Daniël Pieterse 076 473 9045

Gemeentekantoor 071 647 6587

E-pos: welkomnedherv@gmail.com

Studentesake

- **Studentebehuising vir 2022. Gemeente Philadelphia** verskaf aan studente veilige behuising by Fleur de Lis op die kerkterrein. Dit bestaan uit enkelkamers met gedeelde fasiliteite. Die behuising is binne stapafstand van die kampus en winkelsentrums. Skakel dr Sanrie de Beer by 083 226 1866 of stuur 'n e-pos na nhkphiladelphia@gmail.com vir meer inligting.
- **Studentebehuising vir 2022. Gemeente Stellenbosch** kan veilige behuising op die kerkterrein en op die kampus aan studente verskaf. Dit bestaan uit óf enkelkamers met gedeelde fasiliteite, óf eenmenswoningstelle. Skakel dr Chris le Roux by 079 495 3239 of stuur 'n e-pos na stellenbosch@nhk.co.za vir meer inligting.



Toerusting

- Die **Sentrum vir Gemeentelike Bediening (SGB)** bied die **IMG-kursus** (Inleiding tot Missionale Gemeentewees) gratis oor 'n periode van ses weke aan. Dit sal via Zoom plaasvind, daaglik van 09:00 tot 11:00, en wel op die volgende datums:
 - Die herontdekking van God se missie: 28 Julie
 - Die herontdekking van missionaliteit in 'n veranderende wêreld: 4 Augustus
 - Die herontdekking van die missionale aard van die gemeente: 11 Augustus
 - Die herontdekking van dissipelskap: 18 Augustus
 - Die herontdekking van missionale spiritualiteit: 25 Augustus
 - Die herontdekking van missionale luister in die gemeenskap: 1 September

Join Zoom Meeting

<https://us02web.zoom.us/j/9427689935?pwd=d3d3K1N1cDU0a1pIZCtjSS9ZSFY4dz09>

Meeting ID: 942 768 9935

Passcode: SGB

Navrae: Dr Frikkie Labuschagne by karen@nhk.co.za.

'n Gedig

Sou ek?

Wat as 'n engel die berig sou bring
 van 'n Kripkind onder 'n wildesering;
 as straatkinders verskrik en verstom,
 van 'n engel in 'n soeklig sou vertel;
 geleerdes glo wat agter 'n ster aan kom?

En as die kruis op Klapperkop was,
 sou ek ook op Hom wou spoeg en skel,
 saam met die skare "Hang Hom" skree
 en vir Jesus asyn in plaas van water gee?

Sou ek glo die Heer het opgestaan,
 as ek sien Hy ry hier op die grond
 tussen ons in minibussies rond?

Sê nou Hy het van die Vaal af opgevaar,
 sou ek dan kon glo die ou Berig is waar?

© **Hans du Plessis**
 (LitNet, 26 Mei 2022)

Fondsinsamelings

- **Oornagfasiliteite: Seniordal.** Seniordal beskik oor oornagfasiliteite wat ideaal is vir persone wat vergaderings, die AKV of kongresse moet bywoon, of wat dokters moet besoek, of verblyf benodig vir familie van persone wat in die hospitaal is. Daar is veilige parkering en 24-uur-sekuriteit. **Vir navrae oor tariewe en vir besprekings**, kontak Salomie Stolz gedurende kantoorure 08:00-12:00 by 012 329 4318, of na ure by 083 308 0520.
 - **Rata se Gholfdag ten bate van Kinderbeskerming.** Rata Maatskaplike Dienste se jaarlikse Gholfdag vind vanjaar op **23 Augustus by Silver Lakes Golf & Wildlife Estate** plaas – dit is hul agtste Gholfdag. Rata vra vir ondersteuning in die vorm van vierbalinskrywings, borgskappe en pryse. Inskrywingsvorme, borgskapvorme en meer inligting kan aangevra word van Annelle by info@rata.org.za of 064 437 5997.
 - Rata **DRIVE for a CHILD Gholfdag-kompetisie.** Ondersteun kinderbeskerming en staan 'n kans om 'n **VIERBAL ter waarde van R4 600** te wen by Rata se Gholfdag op 23 Augustus. Vierbal, twee gholfkarretjies, middagetete en aandete by die prysuitdeling ingesluit. **Inskrywingsfooi slegs R100.** Stuur asseblief bewys van elektroniese betaling aan fin@rata.org.za. Kontak Annelle by 064 437 5997 vir meer inligting.
- Bankbesonderhede**
Rata
Absa tjekrekening 020 600 209
Takkode 632 005

Barmhartigheid

- **VAKATURE: Pleegouers vir DPS-huis Ninapark**
Aanstellingsdatum: 1 Januarie 2023
Sluitingsdatum vir aansoeke: 31 Julie 2022
Huisouers vir 6 wetbestede seuns
Verantwoordelik vir hul fisiese, emosionele en skoolse hantering
Saam met multidissiplinêre span, insluitende maatskaplike werkers

Wie kan aansoek doen? Persone tussen ouderdomme van 30 en 55 jaar; verkieslik 'n getroude egpaar; persone van ander kerkgroepe met dieselfde Christelike grondslag as die NHKA kan aansoek doen; moet vir tydperk van aanstelling wel inskakel by die betrokke NHKA-gemeente; moet bereid wees om psigometriese toetse te ondergaan.

Pakket: Benewens 'n maandelikse kontantvergoeding, word gratis inwoning in die DPS-huis ook ingesluit.

Kwalifikasies: Met aanstelling sal persone opleiding ontvang in Ontwikkelingstrauma.

Indien u belangstel, kontak die volgende:

Mnr Otto Viljoen: 079 495 2007 / 060 968 4907 / kinderhuise@nhk.co.za

Mev Suzanne van Deventer: 066 477 8904 / suzanne@rata.org.za

Mev Kotie van Niekerk: 060 968 4906 / kotie@rata.org.za

Webtuiste: <https://pleegsorg.org.za/>

Facebook: DPS Huise

- **Athalia Uitrek in Bloemfontein**
Verblyf vir en versorging van bejaardes en gestremdes
Enkel- en deerkamergeriewe in 'n huislike atmosfeer
Verblyf met 3 etes ingesluit
Verblyf sonder versorging R1 700 per maand
24-uur-versorging onderhandelbaar
(maksimum R8 000 per maand deerkamer)
Navrae: 079 826 6363 / 084 023 0315 / 051 522 6089
navrae@athalia.co.za
www.athalia.co.za

- **Machteld Postmus-behuisingskompleks vir bejaardes** in Brooklyn, Pretoria, het 'n tweeslaapkamer-woonregeenheid beskikbaar by Frans Boshoff: Dit is Woonstel 13 teen R465 400. Kontak mev Hannelie Fourie by 012 325 1857 x216 vir meer inligting.
- **Louis Trichardt-behuisingskompleks vir bejaardes** in Danville, Pretoria, bied kamergeriewe met drie etes per dag teen R4 435 per maand. Vir meer inligting, kontak mev Vicky Muller by 012 386 5310.
- **Ons Tuis (Andries Marié Oosthuizen) in Parys** het tans plek beskikbaar in die tehuise vir versorging van verswakte bejaardes teen R9 760 per maand. 'n Volledige versorgingsfasiliteit sluit in 24-uur-versorging, drie maaltye per dag en sekuriteit. Behuisingsfasiliteite teen R5 990 per maand is ook beskikbaar op dieselfde perseel; dit sluit drie etes en weeklikse wasgoed en skoonmaak van kamers in asook gratis deelname aan sosiale programme. Vir meer besonderhede, skakel matrone Teresa Broodryk by 056 811 2185.
- **Seniordal-aftreeoord**
Seniordal is die eiendom van die NHKA se **Gemeente Pretoria** en spesialiseer in lewensregverkope en verhuur aan selfversorgende persone ouer as 55 jaar. Die oord is geleë in Rietondale, Pretoria, wat bekend is as 'n stil, veilige, boomryke omgewing en 'n voëlparadys. Seniordal beskik oor 24-uur-veiligheidsdienste en toegangsbeheer, en bestaan uit die volgende woonstelle:
Enkelwoonstel (*Bachelor*): R510 000
Eenslaapkamer: R515 000
1½-slaapkamer: R520 000
Tweeslaapkamer: R560 000
Navrae: Salomie Stolz 012 329 4318 / 083 308 0520



Betaalde advertensies in hierdie nuusbrieff

Advertensies waarvan 'n private individu of instansie die begunstigde is, of waarin 'n gemeente 'n projek prominent wil bekendstel, kan in hierdie nuusbrieff geplaas word. (Tekskennisgewings van gemeentes is gratis.) Indien 'n jpg-weergawe van die advertensie voorsien word, **moet dit 15,5 cm breed x 6,5 cm hoog wees, resolusie 1878 x 815 pixels, 150-300 dpi.**

Stuur die voorgestelde **teks van nie meer nie as 75 woorde** met of sonder eenvoudige grafika of 'n foto saam met die bewys van betaling aan mev Tessa Oppermann, per e-pos na produksie@nhk.co.za. GEEN advertensie sal geplaas word sonder die betalingsbewys nie.

Die **teks en bewys van betaling** moet mev Oppermann bereik teen 16:00 op die Maandag voor die betrokke uitgawe se verskyning. *Blitspos* word normaalweg die Woensdagoggend afgehandel en teen die middag op die webblad gelaai. Indien die plasing meer as een keer moet geskied, moet aangedui word op watter datums dit moet verskyn, met betaling vooruit vir al die beoogde plasinge.

Die koste is R250 per plasing (BTW ingesluit). Die verskuldigde bedrag moet uitgemaak word aan die Raad van Finansies, ABSA tjekrekening nommer 020-000-287, takkode 632-005, **verwysing: u naam + Blitspos. Neem kennis dat die redaksie in uitsonderlike gevalle mag besluit om 'n advertensie nie te plaas nie en die adverteerder se geld terug te betaal.**

Gebed vir die week

Ag Heer,
ek weet dat my tong my kop en my hart
vooruitloop.

Ek praat te gou –
ek betreur die baie ondeurdagte dinge
wat ek al kwytgeraak het.

Ek is jammer oor die woorde
wat ek in woede of as hoorsê geuiter het.
Help my asseblief om betyds te heroorweeg
en oor my bedoelings te besin.

Help my om eerder stil te bly.

Help my om iemand te wees
wat vriendelike woorde spreek –
iemand gevul met die krag van die Heilige Gees,
oortloedig geseën met liefde, vreugde,
vrede, geduld,
deernis, sagmoedigheid
en selfbeheersing.

Amen.

crosswalk.com/faith/prayer/23-short-prayers.html

(Afrikaanse verwerking: Tessa Oppermann)