# Kouland 2

## Episode 3: Malvalekker

**Kerngedagte :** Ons word maklik oorweldig wanneer ons self probeer beheer vat oor ons lewens.

**Doelwit :** Kinders gaan 'n refleksie aktiwiteit doen om te dink oor die areas in hul lewens waar hul nog nie vir God vertrou nie.

**Sleutelteks:** 1 Johannes 5:14

**Bybelverhaal:** Sara se "malvalekker te veel" oomblik - Genesis 16

Ons kan dit maar almal erken sonder skaamte. Oor een of ander Kerstyd, verjaarsdag of sommer net op 'n doodgewone weeksdag het dit jou al oorgekom. Jy het een laaste happie van die laaste malvalekker in die bak gevat en skielik begin jou maag draai. 'n Aaklige gevoel wat deur so 'n onskuldige soet happie veroorsaak word. Miskien dalk eerder 'n paar te veel van daardie soet happies. Een ding is seker. 'n Mens verstaan werklik eers hoeveel trefkrag daar agter die woord oorweldig is wanneer 'n mens naar is.

Wanneer 'n mens die oorvloed van die Here besef, staan mens in verwondering oor die manier waarop Hy in die kleinste detail omsien na die wat op Hom vertrou. Die oorvloed van die Here lei tot 'n opgewondenheid vir die toekoms en 'n vrede in die wete dat die Here reeds in beheer is. Hy is reeds in beheer van jou oorvol skedule. Hy is reeds in beheer van jou toekomsplanne en oor dit wat jy nodig het elke dag.

Ongelukkig het ons sondige wêreld sy manier gevind om hierdie gevoel van oorweldig wees heeltemal te verdraai om ons vyand te word. Met die druk wat skedules, tydlyne en verpligtinge op ons plaas, word die mens baie maklik oorweldig deur die druk van die wêreld. In plaas van om die vrede van die Here se oorvloed te ervaar, ervaar ons druk en angstigheid. Ons begin skarrel en spook om 'n stywer greep op ons lewens te kry. In ons skarrel neem ons besluite sonder om die Here se wil te vra. Dinge word te veel. Ons word oorweldig deur die druk om beheer te hê. Met die stuur in eie hand, bevraagteken ons waarom die Here nie ingryp nie.

Sara kon ook nie die druk van die lewe vryspring nie. In Genesis 16 lees ons hoe sy beheer neem oor haar kinderloosheid. Sy het vir Abram beveel om Hagar as vrou te neem, sodat sy 'n kind deur haar vir Abram kon gee. Dit het ook so gebeur. Die Here het vir Abram en Hagar 'n seun gegee. Soos wat die seun groot geword het, het Sara miskien besef dat sy oorhaastig was in haar besluit. Skielik was dit nie meer so maklik om te aanvaar dat Hagar en Ismael nou deel van hulle storie is nie.

Sy het by Abram begin kla oor hierdie nuwe toevoeging to hulle familie. Sy wou hulle weg hê en Abram moes plan maak. Ironies, is dit haar eie keuses wat nou in die pad van haar vrede staan. Klink dit miskien bekend?

Mag die aaklige gevoel wat daardie een malvalekker wat te veel was, vir jou herinner aan hierdie kosbare geloofsles. Ons moet meer versigtig wees oor die manier waarop ons malvalekkers "inprop". Ons moet meer versigtig wees oor die manier waarop ons take, pligte, verantwoordelikhede en druk "inprop". Ons Here wil jou oorweldig met Sy goedheid, guns en vrede in die wete dat Hy in beheer is.

# 1. Ontmoet & Groet

*Vra 'n kleingroep leier om die kinders te groet. Die Aanbieder moet iewers agter die kinders op die grond lê onder ''n kombersie en maak of jy slaap.*

## 'n Hartlike hallo aan julle dierbare Koubouters!

My naam is (naam) en welkom by Kouland! Haai ek wonder waar is (naam) het julle haar dalk gesien? *(Kleingroepleier kan haar naam uitroep en dan kan aanbieder net kreungeluide maak totdat die kleuters haar raaksien)*

Oeeeegh askies julle ek dink nie ek voel so baie lekker nie. Ek was by my beste maatjie se verjaarsdagpartytjie en daar was 'n hele groot bak marshmallows. Ek het amper daai hele bak alleen opgeëet en nou voel ek snaaks. EK wonder hoekom, weet julle dalk? (laat kleuters toe om te antwoord)

**Kleingroepleier:** A nee a mens kan nie ''n hele bak marshmallows eet nie, di tis te veel vir een mens. Nee nee, dit gaan nie werk nie. Kom ons strek maar bietjie dan voel jy dalk beter. Sal julle asb. saam met ons strek. *(Aanbieder kan lekker kreun en steun soos wat kleuters saam strek)*

## Koubouter strek:

1. Kom ons rol ons koppe lekker los. Lekker in die rondte (Aanbieder: oegh my maag draai in die rondte)

2. Kom ons rol nou lekker ons skouers om en om en om (Aanbieder: oegh nee dankie)

3. Kom ons haal lekker diep asem in 1...2...3.. en asem uit

4. Laaste moet ons bietjie ons knieë teen ons maag trek. Eers die een knie en dan die ander knie.

**AANBIEDER:** Nee dankie! Julle is oulik, ek is nou nog meer naar, ek gaan solank hier sit en kyk hoe oulik julle kan strek.

Kleingroep leier: Julle is verskriklik oulik. Kom ons gee vir (naam) nog so klein bietjie kans om beter te voel, dan dans ons vir hara ''n liedjie. Sy sal baie daarvan hou!

**Speel die musiek video en dans saam met die kleuters.**

## 2. Grootgroep Aanbieding

Ag dankie dat julle so geduldig met my is. Sjoe, dit is darem sleg om soos ek te voel. Wie van julle het al soos ek gevoel omdat jy te veel marshmallows of ander lekkertjies geëet het? (laat kleuters toe om te antwoord) Het julle geweet as 'n mens so naar en sleg voel, dan kan ''n mens sê jy is oorweldig?

Sjoe, oorweldig, dit is 'n baie baie groot woord né? Om oorweldig te wees beteken eintlik net dat jy oorlaai voel. Dit vir jou voel of alles wat gebeur het te veel is vir jou om iets daaraan te doen. Wie van julle het al so gevoel?

*(Gebruik die prentjies om voorbeelde te illustreer soos wat jy verduidelik)*

'n Mens kan op 'n slegte manier oorweldig of oorlaai wees as jy te veel goed het om te doen en dan raak jy moeg en moedeloos. Soos wanneer mamma na 'n lang skooldag vir jou vra om haar te help om jou sussie se teddybeer te soek en dan om jou kamer ook te gaan skoonmaak. Partykeer is mens so oorweldig, of oorlaai, dat jy dan ongehoorsaam is en die verkeerde ding doen. Dan kies jy om nie vir mamma te help nie, want jy voel nie lekker nie.

'n Mens kan ook op 'n slegte manier oorweldig of oorlaai word as mens soos ek (Vat die papier raampie en sit hom oor jou gesig) te veel lekkers eet, Dan voel jou lyfie nie lekker nie. Ek gaan vanaand die verkeerde ding doen. EK gaan my gesonde kos eet nie, want ek voel te sleg om nou nog te eet, al is dit sulke lekker gesonde kossies (wys prentjie van gesonde kos)

Maatjies, dink julle om oorweldig te voel is altyd ''n slegte ding? mens kry baie verskillende maniere hoe mens oorweldig of oorlaai kan voel. Baie keer is dit 'n slegte gevoel en dan doen ''n mens die verkeerde ding.

Het julle geweet daar is ook ''n goeie manier om oorweldig en oorlaai te voel? Ja, regtig hoor. Daar is eintlik net een manier en dit is om oorlaai te wees met die liefde van Jesus as Hy deel van jou lewe is. ''n Mens kan nie te veel van Jesus se liefde hê nie. As Jesus se liefde deel van jou lewe is, dan begin jy die regte dinge te doen.

Kom ons gebruik dieselfde voorbeelde. As jy na ''n lang skooldag moeg en oorlaai voel en jy moet nog vir mamma help en jou kamer skoonmaak. Kan jy bid en vir Jesus vra om jou te help. Jy kan vir Hom vertel dat jy nie eintlik lekker voel nie. Jy kan ook dan eerlik met mamma wees en sê dat jy nie lekker voel nie.

As jy soos ek dalk per ongeluk te veel lekkers geëet het en nie lekker voel nie, kan jy ook vir Jesus daarvan vertel. Hy wil so graag hê dat jy alles wat jy dink

en voel vir Hom sal vertel. Jy kan dan ook môre kie som die regte ding te doen en eerder bietjie gesonde kossies eet en die lekkertjies eenkant sit.

Sjoe, nee nou is my kop tot teen die dak vas gedink. Kom ons strek net eers weer bietjie.

## Kabouter strek:

*Kom ons gaan haal ons wakker koppies daar heel bo teen die dak (Haal lekker diep asem as jy die dak raak) en ons bring hulle bietjie af na onder toe om te kom rus (asem uit soos wat jy jou tone raak) – herhaal proses tot jy sien kleuters is weer rustig en gereed om verder te luister.*

## Bybelverhaal:

Haai, weet julle wat kom ek nou agter. As ons harte oorlaai is met ander dinge, dan voel ons maklik of alles te veel word. Dan doen ons baie keer verkeerde dinge want ons voel nie lekker nie. MAAR As ons ons harte vol van Jesus laai en Hom deel maak van alles wat met ons gebeur, dan sal Hy ons help. As Hy in ons harte bly, wil ons die regte ding doen al voel ons nie lekker nie.

**As alles te veel om my word,** (Swaai jou arms groot voor jou)
**Is 'n geselstyd met Jesus al wat kort** (swaai arms oop soos kruis)
**. Hy sal my wys wat om te maak** (wysvinger in die lug)
**Met alles wat te veel vir my raak.** (Druk met wysvinger op jou hart)

Pragtig! Dit is baie mooi julle.

*(haal feltbord uit met karakter. Sit karakters teen felt bord soos wat jy die verhaal vertel)*

Ek dink nou sommer aan ou Sara. Sy was getroud met Abram. Kan julle onthou wat het met haar gebeur? Sy was al baie oud en kon nie kinders hê nie. Dit het haar hart baie swaar laat voel en sy was heeltemal oorlaai. Toe maak Sara ''n plan.

Sy sê toe vir Abram haar man dat hy met Hagar moet trou sodat Hagar kinders kon hê. Weet julle wat? Sara het nie eers met God gepraat daaroor nie. Sy het sommer net gedink di tis die regte ding om te doen. Weet julle wat 'n og maatjies? Sy was later baie hartseer omdat sy agtergekom het dat die plan wat sy gemaak het net vir haar nog verder moeilikheid gemaak het. Kom ons gee vir Sara die goeie raad oor wat ons moet doen as ons harte vol voel:

**As alles te veel om my word,** (Swaai jou arms groot voor jou)
**Is 'n geselstyd met Jesus al wat kort** (swaai arms oop soos kruis)
**. Hy sal my wys wat om te maak** (wysvinger in die lug)
**Met alles wat te veel vir my raak.** (Druk met wysvinger op jou hart)

Pragtig! Dit is baie mooi julle. Kom ons gaan maak nou ''n kunsie om hierdie belangrike les te onthou.

# 3. Kleingroep aanbieding:

Sê die volgende in jou eie woorde: Welkom in ons kleingroepie maats. My naam is (naam). Maats, jy gaan vandag 'n baie spesiale boek kry. Ons noem dit ons Bouboeke (wys 'n Bouboek). Nou, hierdie boek help ons om ons koppe en hartjies lekker sterk te bou met dit wat die Bybel vir ons leer. Op hierdie manier kan ons Koninkrykbouers wees wat Jesus se liefde. Jy moet asb. elke week jou Bouboek saambring, want ons gaan al ons kunsies in hierdie boek bêre. EN weet julle wat nog? Agterop elke kunsie is daar 'n spesiale briefie vir mamma en pappa. Hulle kan dan saam met ons leer en dan kan hulle hartjies en koppe ook sterk word met dit wat in die Bybel staan. Klink dit soos 'n plan? Onthou om jou boekie saam te bring volgende keer.

Ons het vandag geleer wat ons moet doen as ons harte oorweldig voel. Sjoe, oorweldig, dit is 'n baie baie groot woord né? Om oorweldig te wees beteken eintlik net dat jy oorlaai voel. Dit vir jou voel of alles wat gebeur het te veel is vir jou om iets daaraan te doen. Wie van julle het al so gevoel?

Gelukkig het die malvalekker vandag vir ons herinner aan ''n baie belangrike les. As alles te veel vir ons word, moet ons met Jesus praat oor wat op ons harte is. Hy wil ons help om die regte ding te doen.

## Kunswerk: Sara se "malvalekker te veel" oomblik

Dit is die slegste ding om so baie naar te voel soos wanneer jy te veel malvalekkers geëet het. Mens noem dit om oorweldig of oorlaai te voel. Partykeer voel mens oorweldig of oorlaai in mens se hart ook. Sara het baie oorweldig in haar hart gevoel. Sy wou baie graag 'n kindjie gehad het. Sy besluit toe om self 'n plan te maak. Abram het met 'n ander vrou getrou en hulle het toe 'n seuntjie gekry. Dit het Sara nog meer hartseer gemaak. Sara moes eerder met God gepraat het oor hoe sy gevoel het.
Wanneer mens se hart oorlaai is, doen mens baie keer die verkeerde ding. Jesus wil ons help wanneer ons so voel. Hy nooi ons uit om met Hom te praat. As ons eerder ons harte oorlaai met Sy liefde, dan sal Hy ons help sodat ons eerder die regte ding wil doen, selfs al voel ons harte oorlaai.

1. *Wat beteken dit as mens oorweldig or oorlaai voel?*
2. *Dink aan ''n keer wat jy al so gevoel het.*
3. *Hoe kan ons vir Jesus vra om ons te help wanneer ons harte oorlaai voel?*
4. *Wat kan ons volgende keer vir mekaar sê as ons harte oorlaai voel?*

**As alles te veel om my word,** (Swaai jou arms groot voor jou)
**Is 'n geselstyd met Jesus al wat kort** (swaai arms oop soos kruis)
**Hy sal my wys wat om te maak** (wysvinger in die lug)
**Met alles wat te veel vir my raak.** (Druk met wysvinger op jou hart)

## Intruksies:

1. Deel vir elke kleuter 'n aktiwiteitsvel uit
2. Laat kleuters die aktiwiteitsvel inkleur. Gebruik die wattebolle om malvalekkers op die aktiwiteitsvel te maak.
3. Help die kleuters om die aktiwiteit in hul Bouboeke te liasseer.

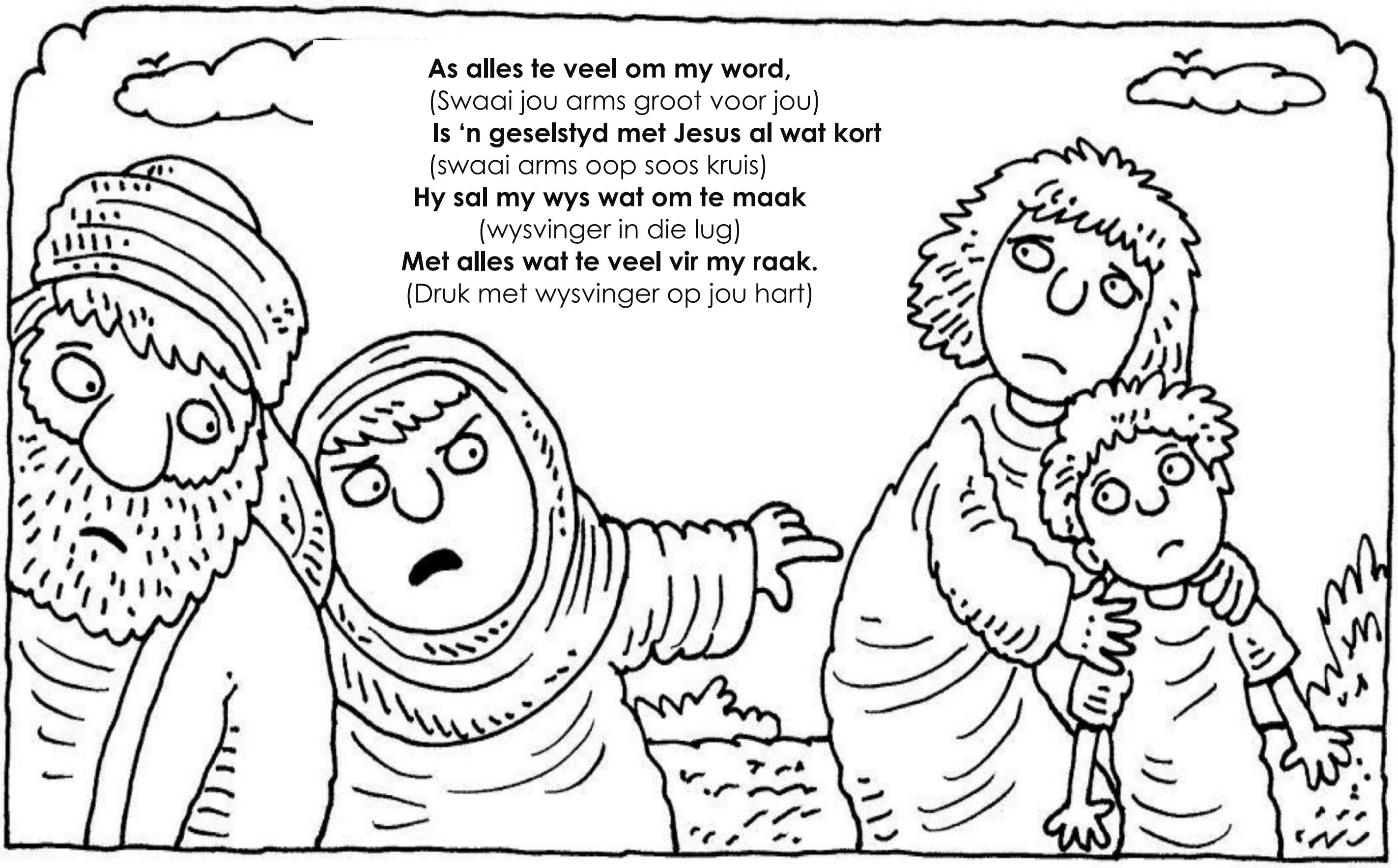
Dankie dat jy vandag se les spesiaal gemaak het!

# Naam:.........................................

## Kouland Episode 3: Sara se "malvalekker te veel" oomblik

Druk - druk loop Sara in 'n kring,
*"nou gaan ek vir Abram dwing"*
die gewag vir kinders wil sy nie meer hanteer,
en net daar en dan neem sy self beheer.
Sy stuur Abram om met haar slaaf te trou,
Sy sal mos hul kinders as haar eie beskou.
Toe Ismael eers in die prentjie kom,
word Sara oorweldig en begin kla en brom,
"Raak ontslae van die vrou en jou lastige kind",
Ek weet nie wat het ek eers gedink!
So sal dit ook wees met jou,
as jy alles wil beheer en vas wil klou.
Die Here wil jou oorweldig met Sy rus en Sy vrede,
Wanneer Hy beheer neem oor alles in jou lewe!
Gee liefs beheer vir die Here en weet met grote rus,
dat Sy beheer oor jou lewe die heel beste is.

### Genesis 16



**As alles te veel om my word,**
(Swaai jou arms groot voor jou)
**Is 'n geselstyd met Jesus al wat kort**
(swaai arms oop soos kruis)
**Hy sal my wys wat om te maak**
(wysvinger in die lug)
**Met alles wat te veel vir my raak.**
(Druk met wysvinger op jou hart)

Wanneer ons by God is, dan is ons nie bang nie, want ons weet dat Hy luister wanneer ons die dinge vir Hom vra wat Hy wil hê ons moet vra.

**(1 Johannes 5:14)**

# Kouland 2 : Familie Studie

## Dierbare Koubouters Skatte!

Dit was omtrent 'n bedrywige dag in die fabriek vandag gewees. Wie sou kon dink dat malvalekkers so kosbare boodskap vir ons kan leer. Dit is darem 'n aaklige gevoel as mens te veel malvalekkers geëet het. Mens voel sommer heeltemal oorweldig. Dit is nog erger om te voel of alles in jou lewe net te veel word om te hanteer. Gaan ontdek die geheim van oorweldig wees met Jesus se vrede in hierdie les:

**Sê die volgende in jou eie woorde:** Ons het vandag geleer wat ons moet doen as ons harte oorweldig voel. Sjoe, oorweldig, dit is 'n baie groot woord né? Om oorweldig te wees beteken eintlik net dat jy oorlaai voel. Dit vir jou voel of alles wat gebeur het te veel is vir jou om iets daaraan te doen. Wie van julle het al so gevoel? Gelukkig het die malvalekker vandag vir ons herinner aan ''n baie belangrike les. As alles te veel vir ons word, moet ons met Jesus praat oor wat op ons harte is. Hy wil ons help om die regte ding te doen.

## Kunswerk: Sara se "malvalekker te veel" oomblik

Dit is die slegste ding om so baie naar te voel soos wanneer jy te veel malvalekkers geëet het.  Mens noem dit om oorweldig of oorlaai te voel. Partykeer voel mens oorweldig of oorlaai in mens se hart ook. Sara het baie oorweldig in haar hart gevoel. Sy wou baie graag 'n kindjie gehad het. Sy besluit toe om self 'n plan te maak. Abram het met 'n ander vrou getrou en hulle het toe 'n seuntjie gekry. Dit het Sara nog meer hartseer gemaak. Sara moes eerder met God gepraat het oor hoe sy gevoel het.
Wanneer mens se hart oorlaai is, doen mens baie keer die verkeerde ding. Jesus wil ons help wanneer ons so voel. Hy nooi ons uit om met Hom te praat. As ons eerder ons harte oorlaai met Sy liefde, dan sal Hy ons help sodat ons eerder die regte ding wil doen, selfs al voel ons harte oorlaai.

1. *Wat beteken dit as mens oorweldig or oorlaai voel?*
2. *Dink aan ''n keer wat jy al so gevoel het.*
3. *Hoe kan ons vir Jesus vra om ons te help wanneer ons harte oorlaai voel?*
4. *Wat kan ons volgende keer vir mekaar sê as ons harte oorlaai voel?*

**As alles te veel om my word,** (Swaai jou arms groot voor jou)
**Is 'n geselstyd met Jesus al wat kort** (swaai arms oop soos kruis)
**Hy sal my wys wat om te maak** (wysvinger in die lug)
**Met alles wat te veel vir my raak.** (Druk met wysvinger op jou hart)

Dankie, vir julle saamleer vandag. Fluit-fluit ons kuier is uit, gaan versprei nou hierdie geloofsles vêr en wyd!

Skryf iemand se naam neer met wie jy hierdie boodskap gaan deel: ..........................................................................

**‘n Malvalekker te veel:**

Dit is net daardie een malvalekker te veel, wat jou oorlaai en oorweldig al en geheel. Ons lewe voel maklik te veel om te hanteer, veral as ons kies om dit self te beheer.  Jesus wil graag deel van jou doen en kies word. Hy weet dit is Sy vrede wat in jou lewe kort. So gee die stuur oor en raak diep bewus, van die oorvloed van vrede wat net in Hom is. Gaan lees die raad wat 1 Johannes 5:14 gee

**‘n Malvalekker te veel:**

Dit is net daardie een malvalekker te veel, wat jou oorlaai en oorweldig al en geheel. Ons lewe voel maklik te veel om te hanteer, veral as ons kies om dit self te beheer.  Jesus wil graag deel van jou doen en kies word. Hy weet dit is Sy vrede wat in jou lewe kort. So gee die stuur oor en raak diep bewus, van die oorvloed van vrede wat net in Hom is. Gaan lees die raad wat 1 Johannes 5:14 gee

**‘n Malvalekker te veel:**

Dit is net daardie een malvalekker te veel, wat jou oorlaai en oorweldig al en geheel. Ons lewe voel maklik te veel om te hanteer, veral as ons kies om dit self te beheer.  Jesus wil graag deel van jou doen en kies word. Hy weet dit is Sy vrede wat in jou lewe kort. So gee die stuur oor en raak diep bewus, van die oorvloed van vrede wat net in Hom is. Gaan lees die raad wat 1 Johannes 5:14 gee

**‘n Malvalekker te veel:**

Dit is net daardie een malvalekker te veel, wat jou oorlaai en oorweldig al en geheel. Ons lewe voel maklik te veel om te hanteer, veral as ons kies om dit self te beheer.  Jesus wil graag deel van jou doen en kies word. Hy weet dit is Sy vrede wat in jou lewe kort. So gee die stuur oor en raak diep bewus, van die oorvloed van vrede wat net in Hom is. Gaan lees die raad wat 1 Johannes 5:14 gee

**‘n Malvalekker te veel:**

Dit is net daardie een malvalekker te veel, wat jou oorlaai en oorweldig al en geheel. Ons lewe voel maklik te veel om te hanteer, veral as ons kies om dit self te beheer.  Jesus wil graag deel van jou doen en kies word. Hy weet dit is Sy vrede wat in jou lewe kort. So gee die stuur oor en raak diep bewus, van die oorvloed van vrede wat net in Hom is. Gaan lees die raad wat 1 Johannes 5:14 gee

**‘n Malvalekker te veel:**

Dit is net daardie een malvalekker te veel, wat jou oorlaai en oorweldig al en geheel. Ons lewe voel maklik te veel om te hanteer, veral as ons kies om dit self te beheer.  Jesus wil graag deel van jou doen en kies word. Hy weet dit is Sy vrede wat in jou lewe kort. So gee die stuur oor en raak diep bewus, van die oorvloed van vrede wat net in Hom is. Gaan lees die raad wat 1 Johannes 5:14 gee

**‘n Malvalekker te veel:**

Dit is net daardie een malvalekker te veel, wat jou oorlaai en oorweldig al en geheel. Ons lewe voel maklik te veel om te hanteer, veral as ons kies om dit self te beheer.  Jesus wil graag deel van jou doen en kies word. Hy weet dit is Sy vrede wat in jou lewe kort. So gee die stuur oor en raak diep bewus, van die oorvloed van vrede wat net in Hom is. Gaan lees die raad wat 1 Johannes 5:14 gee

**‘n Malvalekker te veel:**

Dit is net daardie een malvalekker te veel, wat jou oorlaai en oorweldig al en geheel. Ons lewe voel maklik te veel om te hanteer, veral as ons kies om dit self te beheer.  Jesus wil graag deel van jou doen en kies word. Hy weet dit is Sy vrede wat in jou lewe kort. So gee die stuur oor en raak diep bewus, van die oorvloed van vrede wat net in Hom is. Gaan lees die raad wat 1 Johannes 5:14 gee

**‘n Malvalekker te veel:**

Dit is net daardie een malvalekker te veel, wat jou oorlaai en oorweldig al en geheel. Ons lewe voel maklik te veel om te hanteer, veral as ons kies om dit self te beheer.  Jesus wil graag deel van jou doen en kies word. Hy weet dit is Sy vrede wat in jou lewe kort. So gee die stuur oor en raak diep bewus, van die oorvloed van vrede wat net in Hom is. Gaan lees die raad wat 1 Johannes 5:14 gee

**‘n Malvalekker te veel:**

Dit is net daardie een malvalekker te veel, wat jou oorlaai en oorweldig al en geheel. Ons lewe voel maklik te veel om te hanteer, veral as ons kies om dit self te beheer.  Jesus wil graag deel van jou doen en kies word. Hy weet dit is Sy vrede wat in jou lewe kort. So gee die stuur oor en raak diep bewus, van die oorvloed van vrede wat net in Hom is. Gaan lees die raad wat 1 Johannes 5:14 gee

**‘n Malvalekker te veel:**

Dit is net daardie een malvalekker te veel, wat jou oorlaai en oorweldig al en geheel. Ons lewe voel maklik te veel om te hanteer, veral as ons kies om dit self te beheer.  Jesus wil graag deel van jou doen en kies word. Hy weet dit is Sy vrede wat in jou lewe kort. So gee die stuur oor en raak diep bewus, van die oorvloed van vrede wat net in Hom is. Gaan lees die raad wat 1 Johannes 5:14 gee

**‘n Malvalekker te veel:**

Dit is net daardie een malvalekker te veel, wat jou oorlaai en oorweldig al en geheel. Ons lewe voel maklik te veel om te hanteer, veral as ons kies om dit self te beheer.  Jesus wil graag deel van jou doen en kies word. Hy weet dit is Sy vrede wat in jou lewe kort. So gee die stuur oor en raak diep bewus, van die oorvloed van vrede wat net in Hom is. Gaan lees die raad wat 1 Johannes 5:14 gee