WYS MY DIE WEG

LENTREIS VIR GRAAD 6 & 7

Inleiding tot Lent

Het jy al ooit deur ’n tyd gegaan waar die lewe deurmekaar, onseker of swaar gevoel het? Alsof jy in donker strate loop, sonder ’n GPS, en geen idee het watter kant toe om te draai nie?

Israel het daardie gevoel geken toe hulle Egipte verlaat het.
Die profete en dissipels het dit gevoel wanneer die lewe deurmekaar, teleurstellend of oorweldigend geraak het. En Jesus self het die moeilikste pad gestap – al die pad na die kruis – voordat die Opstanding gekom het.

Soms laat moeilike seisoene ons dink: “Ek weet nie eers meer wie ek is of waarheen ek op pad is nie.” Dit word soms ’n liminale ruimte genoem – die “tussenin”-plek.

Maar vir volgelinge van Jesus kan dit ook die plek word waar ons ’n nuwe gebed leer bid:

“Here, wys vir my die weg.”

Swaarkry kan ’n ruimte word waar ons God ontmoet, Sy stem helderder hoor, en stadig begin om meer soos Jesus te word. Selfs as ons nog nie al die antwoorde het nie, vertrou ons dat Hy besig is om iets in ons te vorm.

Gedurende Lent stap ons saam met Jesus op Sy pad na die kruis – nie net deur die verhale in die Evangelies nie, maar ook deur die Psalms, die gebede waarmee Jesus self grootgeword het. Lent help ons om stadiger te leef: lees, opmerk, luister, reflekteer, skryf, deel en bid.

Lent word ’n oefenterrein waar ons leer:

- nederigheid soos Jesus,
- om minder aan onsself en meer aan ander te dink,
- om God te vertrou met dit wat ons nie kan beheer nie,
- om aan te hou bid selfs wanneer die lewe ingewikkeld voel.

Op hierdie manier staan ons nie net van ’n afstand en kyk na die kruis nie – ons leer om die pad van die kruis te stap, die pad wat lei na ware lewe.

Hoe om hierdie gids te gebruik

Psalm – Elke week begin met ’n Psalm. Lees dit stadig. Laat dit in jou hart insink. Laat God jou daardeur aanspreek.

Gedagte / Oordenking – Elke dag het ’n kort refleksie en Bybelteks. Daar is vrae wat jou help opmerk wat binne-in jou aangaan. Wat voel jy? Wat staan uit? Waarheen nooi Jesus jou?

Herhaal-Gebed – Elke dag sluit af met ’n eenvoudige gebed. Bid dit deur die dag – tussen klasse, voor slaaptyd, terwyl jy oefen of skoolwerk doen – sodat jy naby Jesus bly deur net telkens na Hom te draai.

Refleksie – Aan die einde van elke week, kyk terug.
Waar het jy Jesus se teenwoordigheid ervaar?
Waar was die lewe moeilik?
Wat het jy geleer?

Aswoensdag Week

Psalm 121: As ek bang word, kyk ek na die blou berge

(deur Wendy Maartens)

As ek bang word, kyk ek na die blou berge

En ek wonder wie my gaan help.

Die Here sal my help. Hy is sterk en slim en wonderlik!

Hy is die Koning van die hemel en aarde. Hy sal nie toe laat dat ek iets oorkom nie.

Die Here raak nie vaak nie.

Hy slaap nooit.

Hy is die beste oppasser onder die son.

Hy stap voor my uit.

Hy volg my soos 'n skaduwee.

Hy is aan my linker-en regterkant.

Niks of niemand kan by Hom verbykom nie,

Al is hulle hoe sterk.

My Here is beter as al die soldate in die hele wêreld.

Hy pas my op waar ek ook al is:

by die skool, by die huis, in die parkie, of op pad in die motor.

Hy gaan oral saam met my.

Elke liewe dag!

Aswoensdag: Kyk op na God!

Vir die volgende 40 dae gaan ons nou saam Jesus stap. Ons gaan leer oor hoe baie God ons liefhet — so lief dat Hy selfs vir ons sy seun Jesus gestuur het.

In hierdie tyd onthou ons dat God ons uit stof (grond) gemaak het. Hy het ons goed gemaak omdat Hy ons lief het maar ons is net mense, mense wat soms siek word, seerkry en eendag ook oud word. Gelukkig weet ons dat ons nooit alleen is nie. Jesus help ons onthou dat ons nie alleen gaan wees op hierdie Lent reis nie maar dat Hy

saam ons stap. Die Heilige Gees werk in ons hart met die reis.

Wanneer jy vandag na die hemel kyk – dalk sien jy wolke, dalk blou lug of selfs reën. God het dit alles spesiaal gemaak!

Psalm 121 sê dat God altyd na ons kyk, dag en nag. Hy raak nie moeg nie en Hy vergeet nie van ons nie.

Gesels / skryf daaroor:

- Wanneer voel jy klein of bang?
- Wat help jou om te onthou dat God altyd naby is?

Doen dit:

Kry 'n klein bakkie en gooi bietjie sand/stof daar binne en trek 'n kruisie met jou vinger daarin. Sit dit nou iewers in jou kamer waar jy dit elke dag kan sien.

Dit herinner jou: "God is saam met my."

Herhaal gebed:
"Dankie Here dat U my altyd oppas. Amen."

DONDERDAG – God hou wag oor jou.

Het jy al ooit in die aand wakker geword en bang gevoel?

Psalm 121 sê God slaap nooit nie. Hy hou wag oor jou – soos 'n lewensredder wat jou by die see dophou, waarsku, red en beskerm. Wanneer jy môre opstaan, weet: *God was by jou die hele tyd.*

Gesels / skryf daaroor:

- Wie beskerm jou in jou lewe – dalk jou ouers, onderwysers of vriende?
- Hoe beskerm God jou?

Doen dit:

Skryf of teken drie dinge wat jou veilig laat voel.

Herhaal gebed: Dankie Here dat U my altyd oppas. Amen

VRYDAG – Ons reis saam met God

Lent is sodat ons Hom beter kan ken, dieperlief hê en nader volg. Soms is die pad moeilik, maar God help jou met elke tree. Hy hou jou vas sodat jy nie val nie.

Gesels / skryf daaroor:

- Waarmee sukkel jy nou? (Jy kan weer die Psalm lees voor jy hierdie beantwoord).
- Hoe kan jy hierdie week vir God vra om jou te help op jou pad?

Doen dit:

Teken jou eie "berg" op papier – iets wat moeilik voel – en bo-op die berg skryf jy: *"My hulp kom van die Here."*

Herhaal gebed: "Dankie Here dat U my altyd oppas. Amen"

SATERDAG – Gesinsaktiwiteit: God help ons almal

Vandag doen julle iets as gesin! Psalm 121 herinner ons dat God oor almal waghou.

Doen dit saam:

1. Sit vir 2 minute stil saam. Elkeen sê een ding waarvoor julle hierdie week vir wil God dankie sê.
2. Teken dan ‘n son in die oopspasie hieronder. Skryf in die stralle wat julle elkeen gaan opgee vir hierdie 40 dae lent reis wat voorlê. Onthou die opgee is sodat jy meer tyd het om saam Jesus hierdie lent reis te stap.
3. Hier is ‘n paar voorbeelde:
    - Minder skermtyd of speletjies – gebruik daardie tyd om met iemand te gesels of vir iemand te bid.
    - Minder lekkers of koeldrank – elke keer as jy lus kry, sê vir jouself: “Ek kies Jesus bo suiker.”
    - Om te kla of te stry – probeer om liewer iets mooi te sê.

Nou is dit julle beurt…

Week 1 – Die afdraande pad – soos Jesus

Psalm 131 – "Soos 'n Kind in Sy Ma se Arms"

(Kinderweergawe in Wendy Maartens-styl)

Jesus, ek probeer nie slim wees nie,
en ek maak nie groot planne
oor dinge wat ek nie verstaan nie.

Ek hou my hart stil,
soos 'n klein kindjie in sy/haar ma se arms —
veilig, rustig, tevrede.

Ek weet U sorg vir my, Jesus,
U hou my vas.
My hart rus by U,
soos 'n kind wat nie meer huil nie.

Ek sal altyd op U vertrou, Here —
vandag, môre, en altyd.

Sondag – Jesus dien met liefde

Gedagte:

In Jesus se tyd het mense kaalvoete in die warm stof geloop. Hulle voete was vol stof en sweet — maar Jesus, die Koning, het hulle voete gewas!
Dis soos wanneer die kaptein van die netbal- of rugbyspan ná oefening help om waterbottels in die rak te pak, of as jou pa of ma help met jou skoolprojek, al is hulle moeg. Jesus wys: *ware liefde doen dinge vir ander – selfs klein dinge wat nie spesiaal lyk nie.*

Doen dit:

Vandag, dien iemand deur iets vir hulle te doen bv. Hulle tas te dra of die juf te help die klas opruim (met toestemming).

Of gee vir iemand 'n **"dien"**-drukkie en sê: "Ek doen dit vir Jesus!" (Hierdie kan net 'n gewone drukkie wees of jy kan iets vir iemand ander doen).

Gesels / Skryf:

Wat dink jy het die dissipels gevoel toe Jesus hulle voete gewas het? Hoe sou jy voel as iemand dit vir jou doen?

____

____

____

____

Gebed: Here, ek vra vir die genade van 'n diep bewussyn van U teenwoordigheid en liefde in my lewe.

Maandag - Jesus wys wat nederigheid beteken

Johannes 13:8-9

"Ek wil nie hê U moet my voete was nie," sê Petrus. "U is te belangrik." Jesus sê toe: "As Ek nie jou voete was nie, is jy nie een van my vriende nie. Dan staan jy met al jou vuil sondes voor God." "Here, was dan sommer alles en nie net my voete nie," sê Petrus toe.

Dink daaroor:

In die wêreld dink mense soms: "Ek is te belangrik vir daardie werk." Maar Jesus wys vir ons dat die mense wat regtig spesiaal is, dié is wat eerste help — selfs met klein take wat niemand raaksien nie." Dis soos wanneer die hoofseun of hoofmeisie help om stoele te dra na 'n

byeenkoms, of wanneer jy ‘n jonger kind help om sy verlore potlood te kry.

Hoe kan jy vandag iemand help sonder dat iemand jou vra?

Doen dit:

Help iemand in jou huis.

- Maak iemand anders in julle huis se bed op.
- Sit die borde reg sonder dat iemand vra.

Gesels saam: Praat met jou ouers oor die mense in julle lewe wat ander mense stil-stil help, sonder om daaroor te spog? Wat kan julle by hulle leer?

Gebed: Here, ek vra vir die genade van ’n diep bewussyn van U teenwoordigheid en liefde in my lewe.

Dinsdag - Om Jesus toe te laat om jou te vat waar jy nie altyd lus is om te gaan nie.

Johannes 13:4-7

Jesus staan toe op en begin sy vriende se voete was. Gewoonlik het net bediendes dit gedoen. Hy het ‘n bak vol water en ‘n handdoek gehad. Hy het die dissipels se voete een vir een gewas.

Dink daaroor:

Jesus wag nie vir iemand anders om die eerste een te wees wat iets goeds/mooi doen nie. Hy begin eerste. In jou lewe wag jy soms vir ander om eerste te help of mooi te wees. Maar Jesus sê: Wees die eerste om liefde/goedheid te wys.

Dit is soos wanneer jy eerste jammer sê, of eerste die nuwe kind in die klas groet of sy/haar naam leer en onthou.

Doen dit:

Uitdaging vir vandag is om eerste vriendelikheid te wys. Byvoorbeeld:

- Sê eerste "more".
- Sit by iemand wat alleen sit (Onthou om te vra vir toestemming).
- Help in die klas sonder dat die onderwyser/onderwyseres vir jou vra.

("Highlight" die een wat jy gedoen het vandag of skryf neer as jy iets anders gedoen het.)

Gebed: Here, ek vra vir die genade van 'n diep bewussyn van U teenwoordigheid en liefde in my lewe.

Woensdag - Jesus se kruis maak die pad oop na God.

Johannes 13:12-17

Laat ek dit so verduidelik. Julle sê mos Ek is julle onderwyser en en julle leier. Dis reg. As Ek julle voete was, was wat moet julle dan doen? Julle moet mos ook mekaar se voete was. Volg nou my voorbeeld. Help mekaar soos Ek julle gehelp het. 'n Werker sê mos nie vir sy baas wat om te doen nie. Doe wat Ek vir julle sê. Dan sal julle baie gelukkig wees.

Dink daaroor:

Jesus sê: "Volg nou my voorbeeld".

Hy het nie net gepraat oor voete was nie, Hy het werklik die dissipels se voete gewas. Hierdie is een van baie voorbeelde wat Jesus vir ons gee om ander te dien en Hy nooi ons uit om sy voorbeeld te volg deur maniere te vind om ander te dien.

Byvoorbeeld:

- As iemand ‘n maat spot, moet nie saam praat/spot nie.
- As iemand sukkel, hoe kan jy die helper wees?
- As iemand hartseer is, hoe kan jy ‘n goeie luisternaar wees?

Jy word die ‘voete-wasser’ in jou gesin of skool.

Doen dit:

Was jou eie hand baie stadig vandag. Terwyl die water oor jou hande loop, sê: “Jesus, maak my hande helpende-hande.”

Dink aan een manier waarop jy vandag soos Jesus kan optree.

Gebed: Here, ek vra vir die genade van ’n diep bewussyn van U teenwoordigheid en liefde in my lewe.

Donderdag - ‘n Nuwe Begin

Johannes 13:12

Toe Jesus klaar is, het Hy weer op sy plek gaan sit. “Verstaan julle wat Ek gedoen het?”

Dink hieroor:

Jesus vra sy dissipels: “Verstaan julle?”

Hy vra ook vandag dieselfde vir jou maar net op ander maniere. Hy vra: “Verstaan jy dat Ek jou lief het? Verstaan jy dat jy geroep is om ander te dien?

Dink hoe voete-was vandag kan lyk:

- Miskien om iemand ‘n kans te gee
- Om eetste te luister
- Om nie te oordeel nie
- Om vrede te maak

Doen dit:

Skryf twee maniere hoe “voete-was” vandag by jou skool kan lyk.

Voorbeeld: iemand te help met hulle huiswerk, iemand wat nie kos het nie ‘n broodjie te offer, vir iemand voor jou plek gee in die ry, by iemand te sit wat nie vriende het nie.

Gebed: Here, ek vra vir die genade van ’n diep bewussyn van U teenwoordigheid en liefde in my lewe.

Vrydag - My diensvoetspore

Johannes 13:13-17

Julle moet mos ook mekaar se voete was. Volg nou my voorbeeld. Help mekaar soos Ek julle gehelp het. ‘n Werker sê mos nie vir sy baas wat om te doen nie. Doe wat Ek vir julle sê. Dan sal julle baie gelukkig wees.

Natuuraktiwiteit:

Gaan buite en loop kaalvoet oor die gras of grond.

Dink daaroor:

“Jesus het ook op hierdie aarde geloop”. Elke tree wat jy gee, kan vir iemand anders liefde bring, soos Jesus se tree ook liefde gebring het.

Refleksie vrae:

Waar het ek hierdie week iemand met liefde behandel/gedien?

____

____

Wat het jy oor jouself geleer toe jy iemand gehelp het die week?

____

____

Hoe lyk jou "voetspore van diens/hulp"?

____

____

Doen dit:

Trek jou voetspoor op papier en skryf binne-in elke toon iets waarmee jy hierdie week iemand gehelp het.

Gebed: Here, ek vra vir die genade van 'n diep bewussyn van U teenwoordigheid en liefde in my lewe.

Saterdag – Gesinsaktiwiteit: Ons dien / help saam.

Doen dit:

Sit in stilte vir 1 minuut saam as ‘n gesin. Daarna kyk na die persoon aan jou regterkant, vat hulle hand en sê vir daardie persoon: “Dankie dat jy my lief het”.

Gesels saam as ‘n gesin:

Hoe voel die om iemand anders te help/dien?

___

___

Waarmee kan ons as gesin mekaar meer help?

___

___

Hoe kan ons hierdie week Jesus se liefde vir ander wys?

___

___

Musiek-idee:

Speel ‘n sagte lied soos “How Could They Know”

Gebed: Here, ek vra vir die genade van ’n diep bewussyn van U teenwoordigheid en liefde in my lewe.

Week 2 – "Soos 'n rugsak wat te vol is – wat ek moet leeg maak sodat Jesus dit kan vul met Sy liefde, krag en vrede."

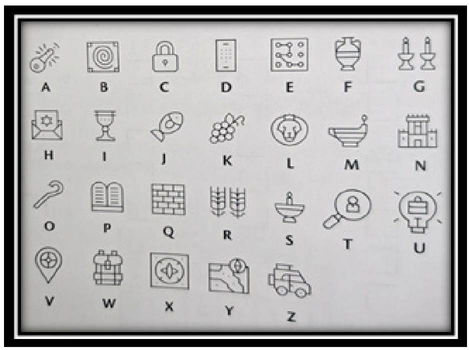
Psalm 84 – "________________________________" (ontsyfer die opskrif)

Psalm 84

(Kinderweergawe in Wendy Maartens-styl)

Here, dit maak my hart bly
om naby U te wees.
Dit voel soos wanneer ek
in my gunsteling plek kom—
soos my bed na 'n lang dag,
of my hond wat wag by die hek.
By U is ek tuis.
U huis is vol liedjies, vol vrede, vol liefde.
Selfs die mossies het 'n nes by U.
Hoeveel te meer sal U vir my sorg!
Ek word sterk wanneer ek by U is,
al is my hart moeg of swaar.
U gee vir my nuwe moed—
van krag na krag,
van tree na tree,
tot ek weer kan glimlag.

Opskrif antwoord: God is my beste plek



Sondag – “Jesus leer my hoe om my “rug-sak” leeg te maak?”

Gedagte:

God is die een plek waar jy altyd welkom sal voel, maak nie saak hoe sleg of skaam of hartseer jy voel nie. Jy kan jou hart by Hom leegmaak sodat Hy dit met goeie goed kan vol maak.

Doen dit:

Teken jou “beste plek” – waar jy veilig voel.

Skryf onder dit: “U ontmoet my op die plek waar ek nou is.”

Gesels / Skryf:

Hoe laat dit jou voel dat Jesus presies weet waar jou spesiale, veilige plek is?

Gebed: Here, ek vra vir die genade van ’n diep bewussyn van U teenwoordigheid en liefde in my lewe.

Maandag – ’n Hart wat saam met Jesus op reis gaan

Lukas 22:61 - 62

“Jesus draai toe om en kyk Petrus vas in die oë. Toe onthou Petrus die ere se woorde: “ Nog voor die haan môreoggend kraai, sal jy drie keer maak of jy My nie ken nie.” Petrus het dadelik weggehardloop. Hy het gehuil.”

Dink daaroor:

Petrus het gedink hy kan alles self reg doen, maar toe maak hy ’n groot fout. “En Jesus het hom aankyk — nie kwaad nie, maar met liefde.”

Hoe dink jy het Petrus gevoel toe Jesus steeds met liefde na hom kyk?

Dis soos wanneer jy iets verkeerd doen, en jou ouers of afrigter kyk jou aan met ’n “ek is nog steeds lief vir jou”-kyk. Dit breek jou hart oop, sodat jy uit jou voute kan leer en groei. Jy besef ook dan dat jy nie self als kan doen nie, jy het Jesus in jou hart en gedagtes nodig.

Doen dit:

Neem ’n klein stukkie papier of ’n sticky note. Skryf daarop; Een ding wat jy probeer het om heeltemal alleen te doen.

Voorbeelde:

- Jy doen jou huiswerk, maar jy wys nie vir iemand dat jy dit regtig verstaan nie, omdat jy wou hê dit moet lyk asof jy alles self kan doen.
- Jy probeer ’n klein stryery of rusie met ’n vriend alleen oplos, sonder om vir ’n volwassene te sê, selfs al voel jy dit is moeilik.

Was dit ‘n goeie besluit om jou taak alleen aan te pak? Wat sou jy graag saam iemand wil aanpak iets wat jy weet jy nie alleen sal kan doen nie?

Gebed: Here, ek vra vir die genade van ’n diep bewussyn van U teenwoordigheid en liefde in my lewe.

Dinsdag - “Jesus kyk met hart-oë, nie kwaai-oë nie!”

Lukas 22: 61 - 62

“Jesus draai toe om en kyk Petrus vas in die oë. Toe onthou Petrus die Here se woorde: “ Nog voor die haan môreoggend kraai, sal jy drie keer maak of jy My nie ken nie.” Petrus het dadelik weggehardloop. Hy het gehuil.”

Dink daaroor:

Wanneer Jesus na Petrus kyk, is dit ‘n liefde-kyk, nie ‘n kwaai-kyk of teleurgestelde kyk nie.

Jesus kyk ook so na jou wanneer… Jy met jou boetie/sussie stry. Jy ‘n leun vertel. Jy kwaad word my die skool. Jy iemand seermaak met woorde.

“Jesus kyk na jou en help jou om weer reg / nuut te begin”.

Doen dit:

Kyk na die oë prentjies hieronder.

Kies die emoji hieronder wat wys hoe Jesus met oë van liefde na jou kyk en trek ’n rooi kruis oor die kwaai of hartseer oë.

Terwyl jy dit doen, sê vir jouself: “Jesus kyk na my, met oë vol liefde.”

Nou stuur die emoji met liefdes oë na iemand wat jy dink dit vandag moet hoor en sit by: “Jesus kyk na JOU, met oë van liefde.” (Indien jy nog nie ‘n foon het nie vra jou ouers of jy van hulle foon af kan stuur.)

Gebed: Here, ek vra vir die genade van ’n diep bewussyn van U teenwoordigheid en liefde in my lewe.

Woensdag – Pak jou “rugsak” uit, maak plek, sodat Jesus dit kan volmaak met Sy liefde en krag.”

Psalm 84:4

“Dit gaan goed met die mense wat hulle krag in U vin den graag na u tempel toe gaan.”

Gedagte:

Petrus het gehuil omdat hy besef het: “My eie krag is nie genoeg nie.”

Maar dis juis die plek waar Jesus sê: “Nou kan Ek jou help.”
Wanneer *jy, jou* “rugsak”/lewe leeg maak van:

- trots,
- “ek is reg”,
- “ek kan self”,
- kwaad bly,
- grootpraat.

Dan kan **Jesus** jou vul met:

- sagtheid,
- stilte,
- geduld,
- krag wat lank hou,
- liefde wat nie opraak nie.

Doen dit:

Vul ’n glas met water en grond. Gooi dit stadig uit. Sê: “Here, ek maak plek vir U krag.” Vul dit weer op met skoon water en sê: “Vul my met U liefde.”

Wat gooi jy uit jou rugsak om plek te maak vir Jesus?

Gebed: Here, ek vra vir die genade van ’n diep bewussyn van U teenwoordigheid en liefde in my lewe.

Donderdag - ‘n Nuwe soort krag

Filipense 2:7

God het toe vir Jesus gevra om na ons wêreld toe te kom. Jesus het nie nee gesê nie, al het dit beteken dat Hy uit die hemel moes gaan. Hy het nie omgegee om dit te doen nie. Hy het aande toe gekom en ‘n gewone mens geword.

Dink daaroor:

Dink aan jou rolmodelle:

- Pa/Ma/ Voog
- ‘n Springbok rugby / netbal speller
- ‘n Sanger(es)
- ‘n Akteur/Akriese

- Onderwyser
- Leiers

Weet jy dat hulle ook soms moeg raak en ook kan struikel. Maar die krag waarvan ons in die Bybel hoor is God se krag binne-in jou nie ‘n fisiese buitenste krag nie. Hierdie is ‘n sagte, veilige, geduldige, sterk innerlike krag. Dit maak dat jou binnekant goed voel en opstaan. Dit help jou om ook ander op te tel. En al het Jesus ‘n gewone mens geword, het Hy geweet waar om hierdie innerlike krag te kry – by God Sy Vader… deur om met Hom tyd te spandeer.

Doen dit:

“Pak-uit-en-Vul-My” Rugsak-Oefening:

- Kry ’n rugsak (regtig een wat jy gebruik).
- Sit drie voorwerpe daarin wat iets voorstel waarmee jy sukkel.

  Voorbeeld:

  ’n Klippie = dinge wat swaar voel (angs, stress, jaloesie).

  ’n Uitfeer = foute wat jy self probeer regmaak.

  ’n Rekkie = woede wat terugskiet of jou laat bars.

- Nou haal jy hulle een vir een uit en sê:“Jesus, ek gee hierdie ding (noem dit hardop wat jy vir Jesus gee) vir U.”

Gebed: Here, ek vra vir die genade van ’n diep bewussyn van U teenwoordigheid en liefde in my lewe.

Vrydag – Waar het Jesus jou hierdie week ontmoet?

Luke 22: 61-62

"Jesus draai toe om en kyk Petrus vas in die oë. Toe onthou Petrus die Here se woorde: " Nog voor die haan môreoggend kraai, sal jy drie keer maak of jy My nie ken nie." Petrus het dadelik weggehardloop. Hy het gehuil."

Gesels / Skryf:

Waar het jy hierdie week probeer alles self doen? Maar agter gekom dat jy vasbrand?

____

____

Waar het jy Jesus se liefdevolle "kyk" ervaar en jou hart sag gemaak?

____

____

Watter deel van jou wil jy nog vir Jesus van vertel?

____

____

Natuuraktiwiteit:

Gaan buite in julle tuin. Soek 'n klip en 'n mooi blaartjie.

- Die klip stel hardheid in jou hart voor.
- Die blaar stel sagtheid en nuwe lewe voor.

Sit die klip op die grond neer en sê: "Ek sit hierdie hardheid neer."

Hou die blaar in jou hand en sê: "Jesus, maak my hart sag en maak my lewe nuut."

Gebed: Here, ek vra vir die genade van 'n diep bewussyn van U teenwoordigheid en liefde in my lewe.

Saterdag – Gesinsaktiwiteit: “Drop” die Swaar en Kry Jesus-Krag!

Doen dit saam as ‘n gesin: ’n Mini-wetenskap-eksperiment! “Die Groot Leeg word & Vul” Eksperiment

Benodigdhede:

- ’n Groot **bak**
- Warm water (nie te warm nie)
- Peper
- Skottelgoedseep
- Lepels

Eksperiment Deel 1: “Wat maak my hart vol?”

- Gooi water in die groot bak.
- Sprinkel bietjie peper bo-op die water.

Die peper = Die dinge wat jou hart nie lekker laat voel nie. (bv. kwaad wees, jaloers wees, stryery, skinder, hartseer, stress, angs).

Laat elke gesinslid ’n woord kies en hardop vir mekaar sê: (Die woord bv: “Jaloers”), “ek gee dit vir Jesus.”

Doen dit dan: Druk jou vinger liggies in die water (sonder seep).

Niks gebeur… Dit wys: wanneer ons dinge self probeer oplos, beweeg niks weg nie.

Eksperiment Deel 2: “Kyk wat Jesus doen!”

Sit ’n druppel skottelgoedseep op jou vinger (dit verteenwoordig Jesus se liefde en krag).

Druk jou vinger weer in die water… Die peper skiet weg!

Wat leer ons hieruit? “Wanneer Jesus my vul, skiet die slegte dinge weg. Ek hoef dit nie self te dra nie.”

Gesels saam as ‘n gesin: Hoe voel jy wanneer jy weet Jesus laat slegte dinge weg skiet soos die skottelgoedseep die peper laat weg skiet het?

Gebed: Here, ek vra vir die genade van ’n diep bewussyn van U teenwoordigheid en liefde in my lewe.

Week 3 – Jesus se Super-Gehoorsaamheidspad

Psalm 40 - Here, Ek Lig My Hart tot U

’n storie van hoop, blydskap en lof (Kinderweergawe in Wendy Maartens styl)

Ek het wag gedoen, Here, op U se liefde,

my hart vol hoop, my oë op U gerig.

U het my uit die donker diepte gehaal,

my voete op ’n rots geplaas, so veilig en sterk.

Nou sing ek van vreugde, ek dans in die lig,

my mond vol lof vir al die goeie dinge wat U doen.

U sien my, Here, selfs wanneer niemand anders kyk,

U is my beskerming, my lig, my vreugde vir altyd.

Ek wil U dien, nie net met offer en geskenke nie,

maar met ’n hart vol liefde, en ’n mond wat U loof.

Help my om ander te vertel van U wonderwerke,

groot en klein, van môre tot vandag.

Ek weet, Here, U is my veilige toevlug,

en ek sal U loof, sing en dans, altyd en oral.

Sondag – Jesus Wys vir Ons ’n Nuwe Manier om te Leef

Gedagte:

Jesus wys vir ons dat gehoorsaamheid nie net oor reels gaan nie. Gehoorsaamheid is om liefde te kies. Jesus luister na Sy Vader, dien ander, en volg God se plan – selfs wanneer dit moeilik is. Wanneer ons Jesus volg, ontdek ons die ware lewe wat Hy belowe – ’n lewe vol vrede, doel en liefde.

Doen dit:

Dien iemand in jou huis vandag, stil en vriendelik. Skryf vir iemand iets spesiaals op ‘n “sticky note” wat hulle dag sal ophelder. Sê in jou hart: “Ek doen dit vir Jesus.”

Gesels / Skryf:
Wanneer is dit vir jou maklik om gehoorsaam te wees? (Byvoorbeeld: wanneer jy nie lus is om te help nie.)

____

____

Wanneer is dit vir jou moeilik om te gehoorsaam te wees? (Byvoorbeeld: wanneer jy moeg is.)

____

____

Hoe dink jy help Jesus ons om gehoorsaam te wees? (Hy gee vir ons moed, liefde in ons harte, en wys vir ons wat reg is.)

____

____

Gebed: “Here, help my onthou en voel dat U my liefhet en altyd by my is. Amen.”

Maandag - ’n Hart wat na Jesus luister

Lukas 22:39-43

Na die ete het Jesus opgestaan en na die Olyfberg toe gestap. Sy dissipels is ook saam. Toe Hy daar kom, sê Hy vir hulle: “Bid dat julle nie sonde doen nie.” Jesus het toe ‘n ent van hulle af weggestap. Daar het Hy op sy knieë geval en gebid: “ My Vader, kan U nie asseblief u plan verander sodat Ek nie meer hierdie pad van swaarkry hoef te loop nie? Maar Ek probeer nie nou self ander planne maak nie. Doen wat U wil, Ek val daarby in!” Terwyl Jesus bid, kom ‘n engel na Hom toe om Hom krag te gee. Jesus het so ernstig gebid dat Hy later nat van die sweet was. Dit het soos bloeddruppels van Hom afgeloop en op die grond geval. Toe Jesus klaar gebid het, staan Hy op en stap terug na sy dissipels toe. Hulle was van aan die slap. ‘n Paar van hulle het met trane in die oë aan die slap geraak toe hulle sien hoe swaar Jesus kry. Hy sê vir hulle: “Word wakker! Bid dat julle nie sonde doen nie.”

Dink daaroor:

Jesus leer vir ons dat die beste lewe begin wanneer ons God se pad kies, nie net ons eie pad nie.

Soms voel God se pad soos:

- die moeilike wiskunde som wat jy eerder wil los,
- of om eerlik te wees al gaan jy dalk in die moeilikheid kom,
- of om die kleiner boetie of sussie te help al wil jy eerder speel,
- of om vergifnis te kies al was iemand regtig lelik met jou.

Dit is nie altyd maklik nie… maar dit bring vrede in jou hart, goedheid in jou lewe, en laat jou meer soos Jesus reageer.

Doen dit:

Kies een van die volgende om jou vandag te herinner om meer soos Jesus te wees:

- Maak 'n **emoji-gesig** wat wys hoe jy voel wanneer jy eerlik is.
- Teken 'n **verkeerslig**: Rooi = stop kwaad word, Oranje = dink voor jy optree, Groen = kies geduld

Gebruik die spasie:

Gesels saam: Gesels met jou ouers/ voogde or maats oor die een ding wat jy vandag kan doen wat wys dat jy Jesus se manier volg.

Gebed: Here, ek vra vir die genade van 'n diep bewussyn van U teenwoordigheid en liefde in my lewe.

Dinsdag – Los die stuurwiel van jou lewe en vertrou Jesus om te bestuur.

Lukas 22:39-46

Na die ete het Jesus opgestaan en na die Olyfberg toe gestap. Sy dissipels is ook saam. Toe Hy daar kom, sê Hy vir hulle: "Bid dat julle nie sonde doen nie." Jesus het toe 'n ent van hulle af weggestap. Daar het Hy op sy knieë geval en gebid: " My Vader, kan U nie asseblief u plan verander sodat Ek nie meer hierdie pad van swaarkry hoef te loop nie? Maar Ek probeer nie nou self ander planne maak nie. Doen wat U wil, Ek val daarby in!" Terwyl Jesus bid, kom 'n engel na Hom toe om Hom krag te gee. Jesus het so ernstig gebid dat Hy later nat van die sweet was. Dit het soos bloeddruppels van Hom afgeloop en op die grond geval. Toe Jesus klaar gebid het, staan Hy op en stap terug na sy dissipels toe. Hulle was van aan die slap. 'n Paar van hulle het met trane in die oë aan die slap geraak toe hulle sien hoe swaar Jesus kry. Hy sê vir hulle: "Word wakker! Bid dat julle nie sonde doen nie."

Dink daaroor:

Het jy al gevoel jy wil hê dinge moet net op jou manier gebeur? Jesus het ook so gevoel! Hy het gesê vir sy vriende om te bid sodat hulle nie moeilike of verkeerde keuses moes maak nie. Toe gaan Hy alleen en bid: *"Vader, laat U plan gebeur, nie net my plan nie."* Dit was nie maklik nie, maar Hy het vertrou. Ons kan ook sê: *"Here, ek vertrou U, selfs al weet ek nie alles nie."*

Doen dit:

Dink aan iets in jou lewe wat jy wil beheer.
Dit kan wees: om in 'n spelletjie te wen, jou huiswerk reg kry, 'n vriend te laat glimlag

Skryf of teken dit in die spasie hieronder.
Sit jou hande oop op jou skoot — dit wys jy gee alles aan God.
Sê hardop:*"Here, ek gee hierdie uitkoms aan U. Ek vertrou U."*

Probeer dit elke dag, selfs vir klein goedjies!

Gebed: Here, ek vra vir die genade van 'n diep bewussyn van U teenwoordigheid en liefde in my lewe.

Woensdag - Jesus kies om God se Pad te Volg

Lukas 22:39-46

Na die ete het Jesus opgestaan en na die Olyfberg toe gestap. Sy dissipels is ook saam. Toe Hy daar kom, sê Hy vir hulle: "Bid dat julle nie sonde doen nie." Jesus het toe 'n ent van hulle af weggestap. Daar het Hy op sy knieë geval en gebid: " My Vader, kan U nie asseblief u plan verander sodat Ek nie meer hierdie pad van swaarkry hoef te loop nie? Maar Ek probeer nie nou self ander planne maak nie. Doen wat U wil, Ek val daarby in!" Terwyl Jesus bid, kom 'n engel na Hom toe om Hom krag te gee. Jesus het so ernstig gebid dat Hy later nat van die sweet was. Dit het soos bloeddruppels van Hom afgeloop en op die grond geval. Toe Jesus klaar gebid het, staan Hy op en stap terug na sy dissipels toe. Hulle was van aan die slap. 'n Paar van hulle het met trane in die oë aan die slap geraak toe hulle sien hoe swaar Jesus kry. Hy sê vir hulle: "Word wakker! Bid dat julle nie sonde doen nie."

Dink daaroor:

Het jy al gevoel jy weet nie wat om te doen nie? Jesus het ook so gevoel in die tuin van Getsemane. Hy het nie dadelik gesê: “Wat moet ek nou doen?” nie. Hy het eers gesê: “Vader…” Jesus het altyd Sy Vader se wil gekies, selfs wanneer dit moeilik was. Gehoorsaamheid beteken om te doen wat reg is, selfs wanneer ons nie lus voel nie.

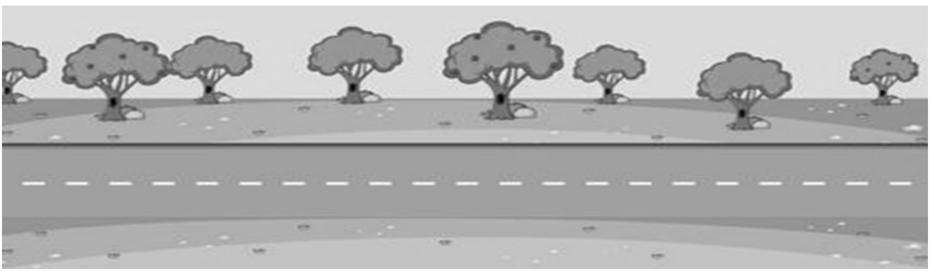
Doen dit:

Kies een woord hieronder wat vir jou uitstaan en kleur die woord in.

Vertel ook vir jou ouers/voogde/maat of skryf dit neer op die pad hieronder, waarom daardie woord jou help om soos Jesus God se plan te volg?

Vader Bid Alleen

U wil Help



Gebed: Here, ek vra vir die genade van ’n diep bewussyn van U teenwoordigheid en liefde in my lewe.

Donderdag – My Hart moet kies: My Plan of God se Plan?

Lukas 22:39-46

Na die ete het Jesus opgestaan en na die Olyfberg toe gestap. Sy dissipels is ook saam. Toe Hy daar kom, sê Hy vir hulle: “Bid dat julle nie sonde doen nie.” Jesus het toe ‘n ent van hulle af weggestap. Daar het Hy op sy knieë geval en gebid: “ My Vader, kan U nie asseblief u plan verander sodat Ek nie meer hierdie pad van swaarkry hoef te loop nie? Maar Ek probeer nie nou self ander planne maak nie. Doen wat U wil, Ek val daarby in!” Terwyl Jesus bid, kom ‘n engel na Hom toe om Hom krag te gee. Jesus het so ernstig gebid dat Hy later nat van die sweet was. Dit het soos bloeddruppels van Hom afgeloop en op die grond geval. Toe Jesus klaar gebid het, staan Hy op en stap terug na sy dissipels toe. Hulle was van aan die slap. ‘n Paar van hulle het met trane in die oë aan die slap geraak toe hulle sien hoe swaar Jesus kry. Hy sê vir hulle: “Word wakker! Bid dat julle nie sonde doen nie.”

Dink daaroor:

Het jy al gevoel jy wil hê dinge moet net op jou manier gebeur? Jesus het ook so gevoel in die tuin van Getsemane. Hy kon sê: *“My plan… my manier…”*, maar hy het eerder gesê: *“Nie my plan nie, maar U plan.”* Daar is eintlik net twee plekke waar jou hart kan wees:

- Jou manier – jy probeer alles self doen, alles beheer.
- God se manier – jy laat God jou vorm en leer jou om te glo, te luister en lief te hê.

Jesus wys vir ons dat God se manier nie moeilike reëls is nie. Dit is ’n liefdevolle werk in jou hart. Jy leer dit deur te sê: “Vader… ek glo U meer as my eie plan.”

Doen dit:

Hieronder is twee spasie die een kant is jou plan en die ander kant is God se plan.

1. Skryf alles neer wat jy op hierdie oomblik probeer beheer onder "My plan": speletjies, huiswerk, vriende, of iets anders.
2. Skryf dan daarna 1 of 2 woorde neer van hoe jy wil wees soos Jesus: bv. "Glo", "Rustig", "Liefdevol", "Luister"

MY PLAN	"Hoe jy wil wees soos Jesus?"

Gebed: Here, ek vra vir die genade van 'n diep bewussyn van U teenwoordigheid en liefde in my lewe.

Vrydag - My diensvoetspore

Lukas 22: 39-46

Na die ete het Jesus opgestaan en na die Olyfberg toe gestap. Sy dissipels is ook saam. Toe Hy daar kom, sê Hy vir hulle: "Bid dat julle nie sonde doen nie." Jesus het toe 'n ent van hulle af weggestap. Daar het Hy op sy knieë geval en gebid: " My Vader, kan U nie asseblief u plan verander sodat Ek nie meer hierdie pad van swaarkry hoef te loop nie? Maar Ek probeer nie nou self ander planne maak nie. Doen wat U wil, Ek val daarby in!" Terwyl Jesus bid, kom 'n engel na Hom toe om Hom krag te gee. Jesus het so ernstig gebid dat Hy later nat van die sweet was. Dit het soos bloeddruppels van Hom afgeloop en op die grond geval. Toe Jesus klaar gebid het, staan Hy op en stap terug na sy dissipels toe. Hulle was van aan die slap. 'n Paar van hulle het met trane in die oë aan die slap geraak toe hulle sien hoe swaar Jesus kry. Hy sê vir hulle: "Word wakker! Bid dat julle nie sonde doen nie."

Natuuraktiwiteit:

Gaan sit of stap buite in jou tuin, op die speelgrond, of selfs in jou kamer by ’n venster waar jy bome, blare of blomme kan sien.

Stel jou voor jou hart is soos ’n blom of ‘n boom.

Die wortels is jou huidige begeertes – dinge wat jy nou wil hê of wat jou hart laat opgewonde voel.

Die takke en blare is die begeertes wat God rustig in jou vorm – dinge soos liefde, geduld, vriendelikheid of luister na ander.

Sit stil en dink: “Here, hoe wil U my hart help groei soos hierdie plant?”

Dink daaroor:

Jesus sê vir jou: “Ek (Jesus) wil julle wys hoe julle hart kan groei. God het My hart gehelp, nie deur My gevoelens te ignoreer nie, maar deur My te leer wat reg en goed is. Soms wou ek (Jesus) dinge hê wat nie die beste was vir my nie, maar God het My gehelp om goeie dinge te kies. Ek (Jesus) wil hê julle hart moet soos My hart wees: eerlik oor wat julle wil hê, maar altyd oop vir God se liefde.”

Dink vrae:

Watter dinge wil jy nou hê of droom jy van, wat vir jou belangrik is?

____

____

Wat is een ding wat jy hierdie week aan God wil gee en vra dat Hy daaraan werk?

____

____

Doen dit: My hart-blom

Wat jy nodig het:

- ’n Teken- of knutselpapier
- Kleurpotlode, merkers of kryte
- Regte blare of blomme om vas te plak
- Gom of kleefgom

Stappe:

Teken ’n groot boom in die spasie hieronder.

- Die wortels staan vir jou huidige dinge wat jy wil hê of dink jy moet hê.
- Die blomme en blare staan vir dinge wat God rustig in jou hart vorm, soos vriendelikheid, geduld, liefde, luister of rustig wees.

Skryf of teken jou dinge in die wortels. Dit is dinge wat jy regtig graag wil hê of doen.

Skryf of plak jou blom-blare-dinge wat God in jou hart wil vorm. Jy kan dit in kleur, teken of regte blare/blommetjies plak.

Gebed: Here, ek vra vir die genade van ’n diep bewussyn van U teenwoordigheid en liefde in my lewe.

Saterdag – Gesinsaktiwiteit: My Ek-gee-dit-vir-God Blom

Dink daaroor:

Wanneer ons, ons hart en dinge wat ons wil hê aan god gee, kan dit groei en verander.

Doen dit:

Wat jy nodig het:

- ’n Klein pot of glas met grond
- Saad van ’n vinnig groeiende plant (soos boontjies, lensies, of gras)
- Water
- Etiketkaartjies of kleefstrokies

Stappe:

- Vul die pot met grond. Vertel die kinders: “Die grond is soos my hart.”
- Laat elkeen ’n saad in die grond sit en sê hardop of in jou gedagtes:
  “Here, ek gee hierdie saadjie aan U – dit is iets wat ek graag wil hê of voel.”
- Merk die saad met ’n etiket: bv. “Geduld”, “Liefde”, “Rustigheid” – dinge wat God in jou hart kan vorm.
- Maak dit nat en plaas dit in die sonlig. Vertel dat dit soos ons harte werk: ons gee dit aan God, en Hy help dit groei op Sy tyd.
- Elke dag of week kan julle die saad natmaak en kyk hoe dit groei, en gesels oor hoe God ook in ons harte werk soos die plantjie groei.

Gesels saam as ‘n gesin:

- Hoe voel dit om jou saad (dinge wat jy wil hê) aan God te gee?
- Wat gebeur met die plant as ons dit nie water gee nie?
- Watter dinge wil jy hê God moet in jou vorm soos die plant groei?

Gebed: Here, ek vra vir die genade van ’n diep bewussyn van U teenwoordigheid en liefde in my lewe.

Week 4 – Die weg van lyding

Psalm 22:1-11 (DB)

Vir die musiekleier se aandag:
’n Dawidspsalm met die wysie “Die wildsbok van die dagbreek”
My God, my God, waarom los U my heeltemal alleen?
U help my nie.
Ek skree totdat ek blou word, maar U is weg.
My God, ek roep U heeltyd; ek hou nie op met bid nie, heeldag en heelnag lank, maar van U is daar geen teken nie.
U is doodstil.
U is die Een wat baie belangrik en groot is.
U kinders het groot respek vir U.
U is waar hulle U loof.
Ons oupas en oumas het op U vertrou.
Hulle het U vertrou en U het hulle nie in die steek gelaat nie. U het hulle gehelp.
Hulle het tot U gebid. Toe bevry U hulle.
Op U het hulle vertrou en U het hulle nie teleurgestel nie.
Maar ek voel nie meer soos ’n mens nie.
Ek is soos ’n wurm tussen ’n klomp stinkende dooies.
Mense trek die neus op en sien op my neer. Hulle spot my.
Elkeen wat my sien, lag my uit;
hulle trek gesigte, steek vir my tong uit en skud die kop.
Dan sê hulle: “Siestog, die Here moet die arme drommel maar help. Hy sal hom miskien uit sy moeilikheid help, want Hy hou mos van hom.”
Here, U gee al lankal vir my om, van my geboorte af.
Ek was doodtevrede en gelukkig toe my ma my aan haar bors laat

drink het.
Reeds van die begin van my lewe af behoort ek aan U. U is my God van my geboorte af. U sorg vir my.

Sondag – “My God, waarom het U my verlaat?”

Gedagte:

Ken jy daai gevoel wanneer iemand jou op “read” laat… en dit raak ure… en dan dae… en jy begin dink: “Uhmmm, HELLO? Anyone home?” Dis min of meer hoe Psalm 22 klink. Jesus gebruik hierdie woorde aan die kruis. Hy quote nie sommer enige iets nie; Hy haal Sy playlist van gebede aan wat Hy van kleins af geken het: die Psalms.

Die Psalms was vir Hom soos daai liedjie wat jy luister wanneer jy nie weet hoe om te voel of wat om te sê nie. Dis rou, eerlik, en soms bietjie ongemaklik eerlik. Maar juis daarom is dit powerful. Psalm 22 begin met ’n desperate vraag: “My God, my God, waarom het U my verlaat?” Dis nie ’n mooi “Here ek dank U” tipe gebed nie. Dis eerlike pyn. En Jesus wys: God kan jou eerlikheid hanteer.
Hy’t dit self gedoen. Dalk voel jy ook op hierdie oomblik dat God stil is. Of dat jy nie mooi weet hoe om te bid nie. Hierdie week sê: Bring jou chaos. Bring jou vrae. Bring jou pyn. God kan dit vat.

Doen dit:

Teken ‘n prentjie van alles wat nou vir jou voel soos chaos en wat vir jou pyn bring en dan skryf jy drie van die grootste vra wat jy nou het op die prentjie. Vat dan ‘n dik swart khoki en skryf groot oor die prentjie: “HERE, HELP MY OM U RAAK TE SIEN.”

Gesels / Skryf:

Watter deel van Psalm 22 voel soos my lewe op hierdie oomblik?

Hoe voel dit om aan God vas te hou, selfs wanneer Hy stil lyk?

Gebed: Here, ek vra vir die genade van ’n diep bewussyn van U teenwoordigheid en liefde in my lewe.

Maandag – “Wanneer God stil is”

Psalm 22:1-2 (DB)

Vir die musiekleier se aandag: ’n Dawidspsalm met die wysie “Die wildsbok van die dagbreek” My God, my God, waarom los U my heeltemal alleen? U help my nie. Ek skree totdat ek blou word, maar U is weg.

Dink daaroor:

Daar is partykeer tye wat mens vir God vra: “Waar is U?” En al wat jy terug kry is… buffering… loading… niks. Jesus ken daai gevoel. Hy bid die woorde van Psalm 22 nie omdat Hy vergeet het Hy is die Seun van God nie, maar omdat Hy regtig die stilte gevoel het. En weet jy wat? Dis nie ongeloof om so te bid nie. Dis geloof. Want jy praat steeds met God — al voel dit soos ’n eenrigtinggesprek. So wanneer jy sleg voel, moedeloos is, of nie weet wat God doen nie; jy’s nie weird nie. Jy’s normaal. En God is nie offended nie.

Doen dit:

Sit vir 2 minute in stilte. Lees Psalm 22:1–2. Skryf dan jou eie eerlike, ongefilterde gebed. (Ja, jy mág eerlik wees.)

Gebed: Here, ek vra vir die genade van 'n diep bewussyn van U teenwoordigheid en liefde in my lewe.

Dinsdag - "Die Een wat Verstaan"

Psalm 22:6-8 (DB)

Tot U het hulle geroep, en hulle is verlos. Hulle het op U vertrou, en was nooit verleë nie. Maar ek is net 'n wurm, en nie 'n man nie; ek word bespot deur die mensdom, verag deur almal om my. Elkeen wat my sien, spot met my. Hulle trek vir my gesigte, skud die kop…"

Markus 15:29-32 (NLV)

Die verbygangers het net spottend hulle koppe geskud en Hom toegesnou: "Ha-ha, jy kan mos die tempel afbreek en dit weer in drie dae opbou! 30Red jouself nou, en kom van die kruis af!" Die priesterhoofde en die skrifkenners het ook onder mekaar met Jesus gespot en gesê: "Foeitog, hy het ander gered, maar hy kan homself nie red nie. Hy is dan glo die Messias, die Koning van Israel. Laat hy nou afkom van die kruis! Dan sal ons sien en glo!" Selfs die kriminele wat saam met Hom gekruisig is, het Hom beledig.

Dink daaroor:

Het jy al gevoel soos 'n nobody? Soos, jy's daar… maar niemand sien jou werklik nie? Psalm 22 klink presies so: "Ek is 'n wurm, nie 'n mens nie…" Dis rof, maar eg en Jesus ken daai gevoel.
In Markus 15 staan mense by die kruis en lag vir Hom. Hulle spot Hom. Hulle sê basies: "Ja, sure, jy's die Seun van God. Prove it." Jesus ken die gevoel van: misverstaan, word uitgelag, word vernedering,
mense wat jou oordeel sonder dat hulle jou ken. Dalk gebeur dit by jou skool, sport, WhatsApp-groep, familie. Jesus is nie 'n "ver-van-jou-af" God nie. Hy verstaan. Regtig.

Doen dit:

Lees Psalm 22:6–8. Skryf een sin oor hoe jy regtig oor jouself voel.

Gebed: Here, ek vra vir die genade van ’n diep bewussyn van U teenwoordigheid en liefde in my lewe.

Woensdag – “God se stilte, God se verhaal.”

Psalm 22:3-5 (DB)

Elke dag roep ek na U, my God, maar U antwoord nie; ook elke nag roep ek, maar daar is geen rus vir my nie. Tog is U die Heilige wat woon waar Israel U prys. Ons voorouers het op U vertrou, hulle het U vertrou, en U het hulle gered.

Dink daaroor:

Psalm 22 begin donker… maar dan onthou die skrywer: “U is heilig… op U het ons vaders vertrou.” Dis soos wanneer jy voel jou geloof is besig om te crash, maar dan onthou jy: “Sjoe, God het my al deur baie gehelp…dalk is Hy nog hier.” Party dae voel geloof soos ’n sterk, stewige tou. Ander dae voel dit soos ’n los skoenveter wat skaars hou. Beide is OK. Selfs ’n dun draadjie kan jou hou.

Doen dit:

Skryf drie oomblikke neer waar God al vir jou deurgekom het al was dit klein dinge.

Gebed: Here, ek vra vir die genade van ’n diep bewussyn van U teenwoordigheid en liefde in my lewe.

Donderdag - Die lydende Messias

Psalm 22:14–18 (DB)

Jy sien net oop monde en skerp tande wat op jou afkom. Daardie mense is soos leeus wat bloed geruik het. Hulle wil my uitmekaarskeur. Ek het geen krag meer oor nie. Ek voel soos water wat iemand op die grond uitgooi. Dit verdwyn in die sand. Ek het soos ’n riet gebewe. Alles in my val uitmekaar. Ek is swak en moedeloos. Daarom beteken ek minder as niks. Ja, ek is so min werd soos ’n leë blik op ’n ashoop. My tong is so dik dat ek nie kan praat nie. En dan los U my ook nog alleen asof ek klaar dood is. Soos ’n klomp wildehonde wat op kos toesak, het slegte mense my toegepak. Van alle kante het hulle gekom om op my te trap. Ek kon net mooi niks teen hulle doen nie. Hulle het my hande en voete stukkend gesteek. Ek is net vel en been, so maer soos ’n kraai. As my vyande dit sien, voel hulle baie tevrede.

Markus 15:33–35 (NLT)

Om twaalfuur het dit oor die hele land donker geword tot drie-uur daardie middag. Dit was toe dat Jesus baie hard uitgeskreeu het: “Eloï, Eloï, lemá sabagtani?” As ’n mens dit vertaal, beteken dit: “My God, my God, hoekom het U My verlaat?” Party van die omstanders het dit misverstaan en gedink Hy roep die profeet Elia.

Dink daaroor:

Psalm 22 beskryf iemand wat heeltemal gebreek voel: emosioneel én fisies. En Jesus leef hierdie Psalm aan die kruis. Hy weet hoe pyn voel. Nie net “ag shame” pyn nie… regte, stukkende, lewensveranderende pyn. Henri Nouwen noem Jesus: Die gewonde geneser. Met ander woorde: Jesus genees ons nie deur pyn te ignoreer nie, maar deur in ons pyn saam met ons te wees.

Doen dit:

Lees Psalm 22:14–18 stadig.
Wys vir die Here die plek waar dit vir jou seer is. Wees so eerlik soos wat jy kan.

Gebed: Here, ek vra vir die genade van ’n diep bewussyn van U teenwoordigheid en liefde in my lewe.

Vrydag: Jesus se lydende liggaam

Psalm 22:22–24 (DB)

Red my uit die kloue van daardie leeus wat my wil opeet. Hulle is so gevaarlik soos ’n gewonde buffel. U het my uit my nood gered! In die kerk sal ek tussen u kinders daaroor praat. Voor die gemeente sal ek U loof en prys.
Ek sal U voor almal prys. Julle wat aan Hom behoort, kom bring eer aan Hom! Kinders van die Here, kom wys dat julle vir Hom respek het!

Markus 15:37–39 (NLT)

Maar Jesus het hard uitgeroep en sy laaste asem uitgeblaas. Daarna het die swaar gordyn in die tempel in twee geskeur, van bo tot onder. Toe die Romeinse offisier oor honderd wat reg voor Hom gestaan het, Jesus só sien sterf, was sy woorde: “Waarlikwaar, hierdie man was die Seun van God!”

Dink daaroor:

Aan die einde van Psalm 22 gebeur iets ongelooflik: Na al die pyn… Na al die vrae…Na al die trane… Kom daar aanbidding. Dis soos iemand wat huil en sing in dieselfde asem. Wanneer Jesus sterf, sien ’n Romeinse soldaat dit en sê: “Waarlik, hierdie man was die Seun van God.” Selfs iemand wat nie geglo het nie, kon sien dat Jesus anders was, juis in sy lyding.

Kunsaktiwiteit:

Kleur die prentjie onderaan rustig in. Terwyl jy inkleur, dink oor die volgende:

- Watter betekenis dra die beeld van Jesus aan die kruis vir jou vandag?
- Bid ook vir iemand wat jy weet tans swaar kry.

Gebed: Here, ek vra vir die genade van 'n diep bewussyn van U teenwoordigheid en liefde in my lewe.

Saterdag: Gesinsaktiviteit - ŉ Week van Saamwees in Lyding

Dink daaroor:

Psalm 22 het ons hierdie week gevat op ’n reis: van lyding tot lof. En Jesus het saam met ons gestap: uitroepend, lydend, draend, aanbiddend.

Doen dit:

Vandag word ons genooi om te reflekteer op ons belewenisse hierdie week:

Watter dag het jou die meeste getref?

____

____

Watter sin of beeld bly by jou?

____

____

Waar het jy naby aan Jesus gevoel?

____

____

Gebed: Here, ek vra vir die genade van ’n diep bewussyn van U teenwoordigheid en liefde in my lewe.

Week 5 – Die Weg van Oorgawe

Psalm 31:1-15 (NLT)

Vir die koorleier: 'n Dawidspsalm.
Here, ek kom na U
vir beskerming;
moenie dat ek beskaamd staan nie.
Red my,
want U is regverdig.
Luister tog na my
en red my gou.
Wees vir my 'n rots
van veiligheid,
'n vesting waarheen ek kan vlug.
U is my rots en my vesting.
Lei my, wees vir my 'n gids
ter wille van u Naam.
Bevry my uit die vangnet
wat hulle vir my gestel het,
want U is my sterkte.
In u hande gee ek my lewe oor.
U het my verlos,
Here, troue God.
Ek haat dié
wat nikswerd afgode dien.
My vertroue is op die Here.
Ek wil juig en bly wees
oor u troue liefde,
want U het my ellende gesien,
U weet van al my benoudhede.
U het my nie oorgegee
in die mag van vyande nie,
maar my 'n veilige staanplek
gegee.
Here, wees my genadig,
want ek is in nood.
My trane verdof my oë.

My siel en liggaam kwyn weg.
Ek sterf van verdriet;
droefheid verkort my lewe.
Ellende het my kragte uitgeput;
ek kwyn weg van binne af.
Al my vyande het my geminag,
my bure het my verag,
vir vriende
was ek ’n verskrikking.
Op straat draai hulle weg van my.
Ek word vergeet
asof ek dood is,
soos ’n ding wat vergaan.
Ek hoor baie fluisteringe
oor my,
en daar is angs van alle kante.
My vyande span saam teen my;
hulle maak planne
om my dood te maak.
Maar ek vertrou op U, Here,
ek sê: “U is my God!”

Sondag - Die Weg van Oorgawe

Gedagte:

Die Gebed wat Jesus aan die kruis bid, Psalm 31:6 – “In u hande gee ek my lewe oor. U het my verlos, Here, troue God.” Lukas 23:46 – “Vader, in U hande gee Ek my gees oor.” Dink aan Jesus aan die kruis. Sy liggaam is gebroke, Hy sukkel om asem te haal, alles rondom Hom is donker en chaoties. En wat doen Hy? Hy bid ‘n Psalm. Nie ‘n nuwe gebed wat Hy vinnig uitdink nie – maar ‘n ou gebed wat die volk van God al eeue lank gebid het.

Dit is powerful. Want dit wys ons dat Jesus nie alleen is nie. Hy leef binne die storie van God se mense. En wanneer Hy Sy laaste asem neem, kies Hy nie woede of wanhoop nie – Hy kies vertroue. Hy gee Sy lewe oor in die hande van die Vader.

Dit is die gebed wat ons hierdie week gaan verken: oorgawe. Nie as ‘n teken van swakheid nie, maar as die diepste vorm van vryheid.
Jesus wys vir ons dat wanneer ons bang of onseker voel, kan ons ook ons lewe in God se hande sit.

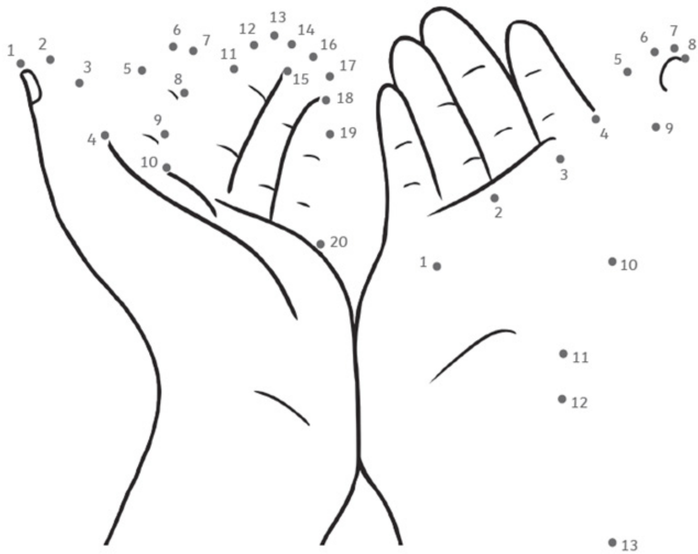
Dink daaroor:

- Wanneer jy ’n toets moet skryf en bang is om te misluk.
- Wanneer jy nie weet hoe om met ’n vriend te praat oor sekere goed nie.
- Wanneer jy moeg of hartseer voel.
- Wanneer iets skielik gebeur wat jy nie kan beheer nie.
- Wanneer jy sien hoe jou ouers/voogde soms moeg, gespanne of bekommerd is.

Daardie oomblikke is soos die plek waar Jesus aan die kruis was:
Hy vertrou God, en ons kan ook vertrou. God los ons nie. Hy is betroubaar, naby en lief vir ons.

Doen dit:

Voltooi die oorgee hande.



Gesels / Skryf:

Wat is een ding wat jy moeiliker vind om vir God te gee? Hoekom?

As Jesus 'n Psalm bid wanneer Hy bang of alleen is, watter gebed kan jy bid wanneer jy of jou ouers/voogde bang is?

Gebed: Here, ek vra vir die genade van 'n diep bewussyn van U teenwoordigheid en liefde in my lewe.

Maandag – "In U hande..."

Psalm 31:6 (NLV)

"In u hande gee ek my lewe oor. U het my verlos, Here, troue God."

Dink daaroor:

Jou Kosblik van Dinge om aan God te gee:

Stel jou voor jy het 'n kosblik en jy kan alles wat jou pla of wat dalk te veel voel in daardie kosblik sit en aan God gee. Hier is voorbeelde van wat jy kan "pak":

- 'n Klein appel – stel jou bang gevoel vir die toets of klas voor.
- 'n Stukkie sjokolade – frustrasie oor jou speletjie wat nie werk nie.
- 'n Kersie – hartseer oor 'n vriend wat jou nie verstaan nie.
- 'n Mini-toebroodjie – senuwee vir 'n sportwedstryd of musiekoptrede.

- ’n Botteltjie water – bekommernis oor iemand in jou gesin se werk, gesondheid of geld.
- ’n Bakkie druiwe – onsekerheid oor wat reg is om te doen.
- ’n Stroopwafel of koekie – voel alleen of verveeld, wens iemand was by jou.

Net soos jy al hierdie kos-items in jou kosblik sit, kan jy al jou bekommernisse, angs en gevoelens in God se hande sit. Hy dra alles en hou jou veilig.

Doen dit:

- Skryf of teken die dinge wat jou pla, soos jy dit in jou kosblik sou sit (gebruik die kos-voorbeelde).
- Bid die woorde: “Here, ek gee dit in U hande.”
- Kleur jou kosblik en versier dit om te wys dat God alles dra.

Gesels / skryf:

Watter dinge in jou lewe voel vir jou te groot om alleen te dra?

____

____

Hoe kan jy hierdie week iemand anders se las help dra – bv. jou ouers/ voogde of ’n vriend/vriendin – en dit saam vir God te gee?

____

____

Gebed: Here, ek vra vir die genade van 'n diep bewussyn van U teenwoordigheid en liefde in my lewe.

Dinsdag – Stilte is nie leeg nie

Psalm 31:2

"Here, ek kom na U vir beskerming."

Dink daaroor:

Een van die dinge wat ons die meeste haat, is stilte. Wanneer laas het jy net stilgesit – sonder jou foon, sonder musiek, sonder iets om te doen? Dit voel ongemaklik, né? Want stilte dwing ons om met onsself te sit. En soms is dit scary.

Maar Psalm 31 nooi ons om stilte anders te sien. Nie as iets wat ons moet vul nie, maar as 'n plek waar ons kan rus. Jesus bid nie luidkeels teen die skare aan die kruis nie – Hy praat stil, direk met die Vader. Dis 'n gebed wat gebore word uit stilte.

Daar's 'n soort geloof wat gaan oor doen – die regte dinge sê, die regte plekke wees, die regte indruk maak. Maar dan's daar 'n ander soort geloof wat gaan oor wees – net teenwoordig wees by God, selfs wanneer jy niks sê nie.

Dalk is dit wat ons nodig het. Nie nog 'n preek nie, nie nog 'n antwoord nie – maar net 'n oomblik waar ons daar is, by Hom.

Doen dit:

Elke keer wanneer jy vandag iets neersit – jou rugsak, jou foon, jou waterbottel – maak dit 'n geestelike oefening. Terwyl jy dit neersit, gee ook iets innerlik af: 'n gedagte, 'n stres, 'n las. En sê: In U hande gee ek dit oor.

Gebed: Here, ek vra vir die genade van 'n diep bewussyn van U teenwoordigheid en liefde in my lewe.

Woensdag – Wie is jy regtig?

Psalm 31:15

"Maar ek vertrou op U, Here, ek sê: "U is my God!"

Dink daaroor:

Hier's 'n vraag: Wie bepaal wie jy is? Is dit jou punte? Jou Instagram likes? Die feit dat jy in die span is – of nie? Die feit dat jy vriende het – of nie? Die feit dat jy genoeg geld het vir die regte klere? Die feit dat jou ouers trots op jou is – of teleurgesteld?

Ons leef in 'n wêreld waar ons identiteit gly. Dit verander op grond van ander mense se opinies. Wanneer iemand stil is, dink ons dis ons skuld. Wanneer iemand teleurgesteld is, dink ons ons is 'n mislukking. Ons begin glo dat ons waarde hang aan ander mense se reaksies.

Maar Psalm 31 sê iets anders: "U is my God." Nie "hulle is my god" nie. Nie "my prestasies is my god" nie. Maar U. My identiteit hang nie aan wat mense van my dink nie – dit hang aan Wie met my is.

Jesus leef hierdie uit aan die kruis. Hy word verwerp, verneder, verlate – maar Sy identiteit wankel nie. Want Hy weet aan Wie Hy behoort. Die stemme rondom Hom kan nie verander wie Hy is nie.

Wat as jy ook so sou leef? Wat as jy nie elke keer probeer lees wat ander van jou dink nie? Wat as jy net weet: Ek behoort aan God?

Doen dit:

Skryf een ding wat jou identiteit probeer vorm – 'n opinie, 'n vergelyking, 'n verwagting. En skryf langs aan dit: Ek behoort aan U.

Gebed: Here, ek vra vir die genade van 'n diep bewussyn van U teenwoordigheid en liefde in my lewe.

Donderdag – Oorgee aan God = Vry wees!

📖 **Lukas 23:46**

Toe roep Jesus skielik baie hard uit: "My Vader, Ek sterf. Ontvang My asseblief nou daar by U!"

Dink daaroor:

Dink aan iets wat jy vandag moes doen wat nie lekker was nie – soos die skottelgoed was, jou kamer skoonmaak, gras sny of jou tas inpak. Selfs al voel dit moeilik of vervelig, onthou: God is saam met jou. Jy hoef dit nie alleen te doen nie, en Hy help jou om rustig en sterk te wees selfs in dinge wat jy nie geniet nie.

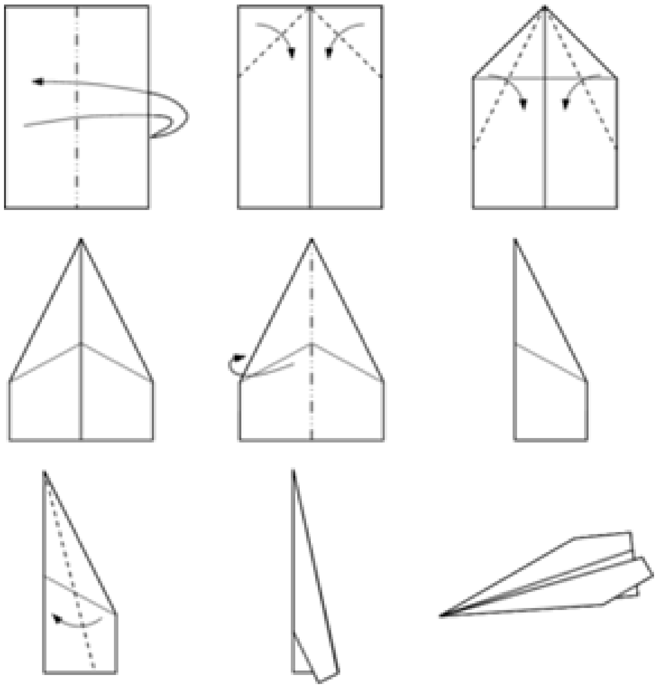
Doen dit:

Vou 'n papier vliegtuig.

Wanneer jy 'n papier vliegtuig vou, moet jy dit eers loslaat voordat dit kan vlieg. Solank dit in jou hand is, gebeur niks—maar die oomblik wanneer jy dit laat gaan, vertrou jy dat dit sal vlieg soos dit moet. Net so vra Jesus in Lukas 23 dat God se wil sal gebeur, nie sy eie nie. Hy wys vir ons dat oorgawe beteken om te laat gaan en te vertrou.

Soos die papier vliegtuig: moet jy, jou vrese en planne los, en vertrou dat God jou sal dra, selfs wanneer jy nie weet hoe die vlug gaan lyk nie.

Dit is presies hoe oorgawe aan God werk—jy laat gaan, en Hy neem jou verder as wat jy self kan gaan. Skryf eers op die papier van die vliegtuig wat jy graag vir God wil gee en dan vou jy die vliegtuig.



Gebed: Here, ek vra vir die genade van 'n diep bewussyn van U teenwoordigheid en liefde in my lewe.

Vrydag - Liefde wat volhou

Lukas 23:46

Met 'n harde stem het Jesus uitgeroep: "Vader, in u hande gee Ek my gees oor!" Nadat Hy dit gesê het, het Hy sy asem uitgeblaas.

Dink daaroor:

Met 'n harde stem het Jesus uitgeroep: "Vader, in u hande gee Ek my gees oor!" Nadat Hy dit gesê het, het Hy sy asem uitgeblaas.

Wat my altyd tref van die kruis, is dat Jesus tot die einde toe liefhet. Hy praat met die misdadiger langs Hom. Hy gee Sy ma oor in Johannes se sorg. Hy bid vir die mense wat Hom kruisig. Hy gee Sy Gees oor in die Vader se hande. Sy laaste woorde is nie woede of bitterheid nie – dit is liefde.

En dit is moontlik omdat Jesus se liefde nie hang aan mense se reaksies nie. Dit hang aan die Vader se hart. Hy weet Wie Hy is. Hy weet Waar Hy behoort. En daardie wete maak Hom vry om lief te hê, selfs wanneer dit seermaak.

Ek dink ons sukkel met hierdie soort liefde. Want ons liefde is dikwels conditional. Ons is net vriendelik wanneer mense vriendelik is. Ons vergewe net wanneer dit maklik is. Ons gee net wanneer ons iets terugkry. Maar Jesus se liefde is anders. Dit volhou. Dit bly. Dit breek nie. En dis nie omdat Jesus ‘n *superhero* is nie. Dis omdat Hy gevoed word deur iets diepers: die Vader se teenwoordigheid. Sy liefde kom nie van Homself nie – dit kom van die bron wat nooit opdroog nie.

Dalk is dit wat ons ook nodig het. Nie net om harder te probeer om lief te hê nie – maar om dieper te ontvang dat ons geliefd is.

Doen dit:

Kleur die hande hieronder in — die groter hand verteenwoordig God s’n en die kleiner een verteenwoordig joune. Terwyl jy inkleur, dink na oor die hande van Jesus aan die kruis en bid: “Here, U liefde het pyn gedra... vir my. Dankie.”

Gebed: Here, ek vra vir die genade van ’n diep bewussyn van U teenwoordigheid en liefde in my lewe.

Saterdag – Gesinsaktiwiteit: “God se Getrouheid in Kleur”

Kyk terug. Rus. Onthou. God was saam met ons—in elke kleur, elke dag.

Wat jy nodig het:

- 1 koffiefilter papier of standaard papierhanddoek per gesinslid
- Wasgoedpennetjies
- ’n Paar kleur koki’s (veral helder kleure)
- ’n glas of beker water
- ’n bak of bord
- ’n foon om ’n foto te neem vir julle “Lent 2025 Herinnerings”

Hoe om dit te doen:

Kies jou Lent-kleur

Elke gesinslid kies 1 kleur wat hierdie Lent vir hulle voorstel:

- Blou – God het my gerusgestel
- Geel – God het my hoop gegee
- Groen – God het my laat groei
- Rooi – God het my moed gegee
- Oranje – God het my gebid en naby gehou
- Pers – God het my liefde gewys

(Elkeen kan self kies wat hul kleur beteken—maak dit fun!)

Teken ’n Lent-sirkel

- Laat almal ’n sirkel in die middel van die koffiefilter teken met hul een gekose kleur.
- Hou dit eenvoudig—net ’n band of streep van kleur.

Laat die water die storie “oopmaak”

- Vou die filter in vier (soos ’n klein driehoek).
- Sit die punt net-net in ’n glas water.
- Die water sal optrek en die kleur versprei — dit maak mooi patrone soos ’n mini-waterverf.

Wanneer die water deur die kleur beweeg, word dit groter, sagter en mooier.
So het God se teenwoordigheid deur Lent al julle klein oomblikke ingevul met Sy liefde.

Hang dit op

- Hang die oopgevoude papier op ’n wasgoedlyn.
- Laat die gesin kyk hoe die kleur stadig uitdroog en ’n patroon vorm.

Neem ’n foto

Laat die gesin saam staan met hul droë kleur-kunstwerk.

Noem dit: “Ons Lent Kleurmoment 2025 – Jesus was saam met ons.”

Gesels daaroor:

- Watter kleur het jy gekies, en hoekom?
- Waar het jy hierdie Lent reis geweet: ‘Jesus is saam met jou’?
- Was daar iets wat moeilik was? Hoe het Jesus jou daar gedra?
- Watter oomblik van hierdie Lent wil jy vir altyd onthou?

Bid saam die herhaal gebed: “Dankie Here dat U my altyd oppas. Amen”

Gebed: Here, ek vra vir die genade van ’n diep bewussyn van U teenwoordigheid en liefde in my lewe.

mosaïek

www.mosaiek.com | 011 268 4700 | info@mosaiek.com
1 Danielle Street, Fairland, Johannesburg