**WEEK 1: Jesus Roep Ons Om Lief Te Hê (Vergifnis)**

**Evangelie:** *Markus 1:12–15* - Jesus gaan in die woestyn.

**Oorpeinsing:**
Jesus kies die stilte van die woestyn om te bid en na die Vader te luister. Die Vastyd nooi ons uit om weg te beweeg van lawaai en afleiding. Vergifnis begin wanneer ons God in die verborge plekke van ons harte toelaat, daar waar ons die meeste genesing nodig het.

**Familie Sending:**

✓ Noem saggies die naam van een persoon wat jy moeilik vind om te vergewe.

✓ Bid elke dag vir die genade om hulle deur God se oë te sien.

**Gebed:**
*Jesus, kom binne in die stil plekke van my hart. Genees dit wat gewond is en leer my om met liefde te vergewe. Amen.*

*****

**WEEK 2: Luister na Jesus (Die Verheerliking)**

**Evangelie:** *Markus 9:2–10* - “Dit is my geliefde Seun. Luister na Hom.”

**Oorpeinsing:**
Die dissipels kry ‘n kykie in die heerlikheid van Jesus en hoor God se stem wat hulle oproep om te luister. Om te luister verg tyd en vertroue. Wanneer ons met oop harte luister, kry Jesus die kans om ons keuses tte vorm en verlig Hy ons lewenspad.

**Familie Sending:**

✓ Spandeer vyf minute saam in stilte hierdie week.

✓ Elke persoon oorpeins stil een liefdesdaad wat Jesus van hulle vra.

**Gebed:**
*Jesus, help my om u stem te herken en te volg waar u lig my lewe lei. Amen.*

**WEEK 3: Jesus Reinig die Tempel (Eerbied vir God)**

**Evangelie:** *Johannes 2:13–25*

**Oorpeinsing:**
Jesus herinner ons daaraan dat dit wat aan God behoort met eerbied behandel moet word. Ons harte is God se woonplek. Die Vastyd roep ons op om ontslae te raak van gewoontes en houdinge wat nie ruimte los vir liefde, gebed en eerbied nie.

**Familie Sending:**

✓ Maak ‘n plekkie tuis skoon as teken van plek maak vir God.

✓ Oorpeins saam en vra Jesus om julle harte te vernuwe.

**Gebed:**
*Jesus, help my om U met my hart, en my tuiste te eerbiedig, asook in die manier hoe ek ander behandel. Amen.*

****

**WEEK 4: God Het Die Wêreld Lief (Hoop)**

**Gospel:** *Johannes 3:14–21* — “God het die wêreld so liefgehad…”

**Oorpeinsing:**
God se liefde reik ver anderkant dit wat ons kan sien of onsself kan indink. Vir God maak elke mens saak. Hoop groei wanneer ons onthou dat die liefde sterker is as vrees, verdeeldheid of beproewing.

**Familie Sending:**

✓ Deel iets prakties met iemand in nood.

✓ Bid vir kinders en families regoor die wêreld wat in moeilike situasies verkeer.

**Gebed:**
*Jesus, dankie dat U elke mens eindeloos liefhet. Help my om ‘n teken van hoop vir ander te word. Amen.*

**WEEK 5: ‘n Saad Moet Sterf om te Groei (Offerande)**

**Evangelie:** *Johannes 12:20–33*

**Oorpeinsing:**
Jesus leer ons die lewe groei daar waar ons bereid is om onsself weg te gee. Klein opofferings, wat met liefde gedoen word, help dat nuwe lewe in ons en die wêreld wortel skiet. Die Vastyd vorm vrygewige harte wat bereidwillig is om ander te dien.

**Familie Sending:**

✓ Kies om as familie een eenvoudige opoffering hierdie week te maak.

✓ Offer dit op vir hulle wat sukkel of gebrek ly.

**Gebed:**
*Jesus, leer my om vrygewig te wees en deur liefde te groei. Amen.*

****

**PALMSONDAG: Jesus, Ons Vredevors**

**Evangelie:** *Markus 11:1–10*

**Oorpeinsing:**
In nederigheid gaan Jesus Jerusalem binne, nie met geweld nie. Sy pad is die pad van vrede, medelye en vertroue in God. Om Jesus te verwelkom beteken om vrede te kies in ons woorde, dade en tuistes.

**Familie Sending:**

✓ Maak of teken ‘n palmkruis as ‘n teken van verwelkoming.

✓ Bid saam vir vrede in julle familie, parogie en die wêreld.

**Gebed:**
*Koning Jesus, heers in ons harte. Maak van ons tuiste ‘n plek van vrede en liefde. Amen.*

## Goeie Week Oorpeinsinge

**WITTE DONDERDAG – Jesus Wys Ons Hoe Om Lief Te Hê**

**Fokus:** Jesus was die voete van sy dissipels.

**Oorpeinsing:**
Jesus kniel voor sy vriende en dien hulle met teerheid. Liefde word nie deur woorde nie maar deur nederige aksies bewys. Witte Donderdag leer ons om Jesus te volg beteken dat ons mekaar stilweg en vrygewig diensbaar moet wees, en dit veral ongemerk doen.

**Familie Sending:**
✓ Was mekaar se hande tuis as teken van diensbaarheid.
✓ Bid vir ouers, versorgers, leerkragte, verpleegpersoneel, priesters, en almal wat ander daagliks dien.

**Gebed:**
*Jesus, U kies om te dien, eerder as om gedien te word. Leer ons liefde deur vriendelik en nederig te wees. Amen.*

**GOEIE VRYDAG – Jesus Gee Sy Lewe Vir Ons**

**Fokus:** Jesus sterf aan die Kruis.

**Oorpeinsing:**
Jesus dra die wêreld se pyn en offer sy lewe uit liefde op. Die Kruis herinner ons daaraan dat geen lyding 'n verrmorsing is as dit in God se hande geplaas word nie. God werk, selfs daar waar dit stil en vol smart is.

**Familie Sending:**
✓ Bid in stilte om 3nm, die uur van Jesus se dood.
✓ Maak die Kruisteken stadig en gebedsvol.

**Gebed:**
*Jesus, dankie dat U ons tot die einde toe liefhet. Wees by hulle wat vandag in lyding verkeer. Amen.*

**STILLE SATERDAG – Wag in Hoop**

**Fokus:** Vertrou God in die stilte.

**Oorpeinsing:**
Vandag is 'n dag van afwagting. Die graf is gesluit, tog bly ons hoop lewendig. God werk in stilte, selfs wanneer dit lyk asof niks gebeur nie. Om te wag berei ons harte voor vir nuwe lewe.

**Familie Sending:**
✓ Steek 'n kers aan as teken van hoop.
✓ Bid veral vir kinders wat sonder 'n tuiste, veiligheid of vrede moet oorleef.

**Gebed:**
*God van hoop, help ons om U in tye van afwagting en onsekerheid te vertrou. Amen.*

**PAASSONDAG – Jesus Lewe!**

**Evangelie:** *Markus 16:1–7*

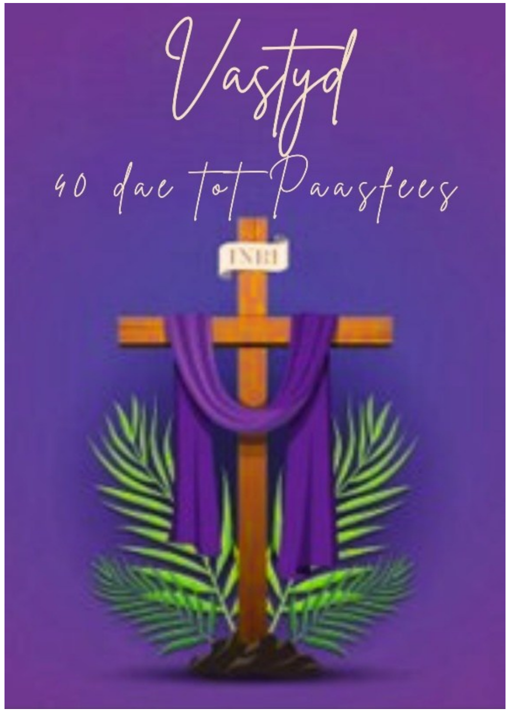
**Fokus:** Jesus het opgestaan. Nuwe lewe het vir die hele wêreld begin.

**Oorpeinsing:**
Die graf is leeg. Jesus lewe. Vrees maak plek vir vreugde, en die dood wyk voor die lewe. Pase herinner ons daaraan dat God se liefde sterker is as die duisternis. Elke mens en elke nasie het die kans om nuut te begin.

**Familie Sending:**
✓ Bak brood of eet saam 'n lekker maaltyd.
✓ Nooi iemand uit wat vandag eensaam is of dink aan hulle.

**Gebed:**
*Opgestane Jesus, dankie vir die gawe van nuwe lewe. Stuur ons uit as sendelinge van hoop en vreugde. Amen.*

# Vastyd Sondae met Jesus
## Bronmateriaal vir Families




In die Vastyd stap ons saam met Jesus, tree vir tree na nuwe lewe toe. Elke Sondag kan families stil word, luister en deur gebed, oorpeinsing en aksies tuis nader aan God groei. Jesus kom ons tegemoet daar waar ons is en saggies omvorm Hy ons harte deur vergifnis, hoop, opoffering en vrede.

Hierdie tydjie elke week kan die geloof help om geanker te raak in ons daaglikse lewens, veral by kinders. Klein aksies, saam bid, en stil luister kan ware verandering bring. Dié boekie bied ons 'n eenvoudige pad om saam Jesus te volg, ons harte voor te berei vir die vreugde van Pase en ons sending as sy volk.