



Silvertonkruin
Gemeenskapskerk

Gewortel in Christus. Vernuwe deur die Gees.

PASTORALE HANDLEIDING

Bring dit hier na My toe

Matteus 14:13–21 | Maandag tot Saterdag

Vir persoonlike groei, verhaalontwikkeling
en geestelike versorging



Weekvers: “Bring dit hier na My toe.” – Matteus 14:18



1. WEEKRITME



LEES



OORWEEG



JOU
VERHAAL



BID

Kies elke dag 10–15 minute.
Lees die kort Skrifgedeelte stadig,
oorweeg die kernvraag, skryf of
dink eerlik oor jou eie verhaal,
en sluit met gebed af.



2. PASTORALE FOKUS

Hierdie gids help jou om die
vermeerdering van die brood
te lees met aandag aan jou
emosies, jou lewensverhaal,
tekens van trauma, jou behoefte
aan veilige verhoudings en jou
groeï in Christus.



3. SAGTE WAARSKUWING

Hierdie handleiding vervang nie
intensiewe terapie of professionele
hulp nie. Indien die oefeninge
intense trauma of oorweldigende
emosies wakker maak, praat
asseblief met ’n vertroude pastor,
berader, sielkundige of
gespreksvennoot.



Silvertonkruin
Gemeenskapskerk
Gewortel in Christus. Vernuwe deur die Gees.

PASTORALE HANDLEIDING

Maandag: Jesus sien jou nood

Lees: Matteus 14:13–14 | Ekstra: Psalm 34:19; Hebreërs 4:15–16

Jesus onttrek Hom met sy eie hartseer, maar wanneer Hy die skare sien, word Hy innerlik geraak en sorg Hy vir hulle.



1. LEES

Jesus ignoreer nie pyn nie. Hy het pas van Johannes die Doper se dood gehoor en soek stilte. Tog draai Hy nie weg van die mense nie. Hierdie teks begin by ontferming: Christus sien nood volledig, ook liggaamlike, emosionele en geestelike nood.



2. OORWEEG

Trauma laat 'n mens dikwels voel jy moet self oorleef, stilbly of ongesiens bly. Waar voel jy tans onseker, moeg of emosioneel afgesny? Waar verlang jy dat iemand jou werklik sal raaksien?



3. JOU VERHAAL

Noem drie woorde vir jou huidige innerlike toestand. Skryf dan een sin: 'Here Jesus, hier is die deel van my verhaal wat ek vandag nie wil wegsteek nie ...' Let ook op wat in jou liggaam gebeur terwyl jy dit noem.



4. BID

Here Jesus, dankie dat U mense nie net verbygaan nie. Sien ook my hartseer, moegheid en vrese. Gee dat ek veilig genoeg sal wees om eerlik voor U te leef. Amen.



Pastorale anker: *Genesing begin dikwels waar iemand jou pyn met ontferming raaksien.*



Silvertonekruin
Gemeenskapskerk
Gewortel in Christus. Vernuwe deur die Gees.

Dinsdag: Bring wat jy het

Lees: Matteus 14:15–18 | Ekstra: 2 Konings 4:42–44; Sagaria 4:10

*Die dissipels sien tekort. Jesus vra nie vir wat hulle nie het nie;
Hy vra dat hulle die klein bietjie wat daar is, na Hom bring.*



1. LEES

Die dissipels bereken die tekort: dit is laat, die plek is afgeleë en daar is baie mense. Jesus antwoord met 'n uitnodiging: 'Bring dit hier na My toe.' Die wonder begin nie by menslike oorfloed nie, maar by dit wat aan Christus toevertrou word.



2. OORWEEG

Mense met traumatiese ervarings leef dikwels vanuit skaarsheid: daar is nie genoeg tyd, energie, veiligheid, vertroue of moed nie. Watter 'te min' bepaal tans jou selfverstaan?



3. JOU VERHAAL

Maak twee kolomme: 'Wat voel te min' en 'Wat is nog in my hande'. Noem minstens een gawe, een verhouding en een gewoonte wat God reeds vir jou gegee het.



4. BID

Vader, ek bring na U wat klein, broos en onvoldoende voel. Bewaar my daarvan om my gawes gering te ag. Neem wat ek het en gebruik dit tot lewe. Amen.



Pastorale anker: *Christus vra nie volmaaktheid nie; Hy vra eerlike toevertroue.*





Silvertonkruin
Gemeenskapskerk
Gewortel in Christus. Vernuwe deur die Gees.

PASTORALE HANDLEIDING

Woensdag: Hy neem, dank, breek en gee

Lees: Matteus 14:19 | Ekstra: Johannes 6:35; Matteus 26:26

*Die brood gaan eers deur Jesus se hande.
Hy neem dit, dank die Vader, breek dit en gee dit uit.*



1. LEES



Hierdie vier bewegings wys hoe Christus met gawes én met mense werk. Wat gebreek is, word nie weggewys nie. In sy hande word selfs broosheid deel van genade.



2. OORWEEG



Baie mense lees hulle lewe net deur die lens van wat verkeerd geloop het. Maar jou wonde is nie jou volle identiteit nie. Watter waardes, liefdes of geloofsverbintenisse het deur jou pyn heen sigbaar gebly?



3. JOU VERHAAL



Voltooi die sinne: 'Wat my gebreek het, is ...' en 'Wat Christus steeds in my vorm, is ...' Noem ook een teken van *dankbaarheid* wat nog in jou lewe leef.



4. BID



Brood van die lewe, neem my verhaal in u hande. Waar ek gebreek voel, laat my nie dink ek is verwerp nie. Leer my om in u teenwoordigheid dankbaar en hoopvol te word. Amen.



Pastorale anker: *In Christus se hande word gebrokenheid nie die einde van jou verhaal nie.*



Silvertonkruin
Gemeenskapskerk
Gewortel in Christus. Vernuwe deur die Gees.

Donderdag: Julle hoef nie alleen te dra nie

Lees: Matteus 14:16 | Ekstra: Galasiërs 6:2; Jakobus 2:14–17

*Jesus betrek sy dissipels by sy ontferming.
Hy voed deur gewone hande wat beskikbaar word.*



1. LEES

Die Here doen nie alles los van sy mense nie. Hy skep 'n gemeenskap van sorg. Pastorale groei gebeur dikwels nie in isolasie nie, maar waar ons leer ontvang en deel.



2. OORWEEG

Trauma druk mense maklik in selfbeskerming of wantroue. Wie is die mense by wie jy veiliger kan wees? Waar weerhou trots, skaamte of vrees jou daarvan om hulp te vra?



3. JOU VERHAAL

Skryf die naam van een vertroude gespreksvennoot, vriend, familielid, pastor of berader neer. Formuleer dan een eenvoudige, konkrete versoek om ondersteuning wat jy hierdie week kan uitspreek.



4. BID

Heilige Gees, bevry my van die leuen dat ek alles alleen moet dra. Gee my nederigheid om hulp te ontvang en liefde om self ook vir ander beskikbaar te wees. *Amen.*



Pastorale anker: *Jesus se sorg bereik mense dikwels deur gewone, gehoorsame hande.*



Silvertoukruin
Gemeenskapskerk
Gewortel in Christus. Vernuwe deur die Gees.

PASTORALE HANDLEIDING

Vrydag: Daar was genoeg vir almal

Lees: Matteus 14:20–21 | Ekstra: Psalm 145:15–16; 2 Korintiërs 9:8–11

*Almal eet en word versadig. God se oorfloed wek nie selfsug nie,
maar rus, dankbaarheid en vrygewigheid.*



LEES

Die wonder belowe nie 'n maklike lewe sonder pyn nie, maar dit openbaar dat God se genade in Christus werklik genoeg is. Die diepste pastorale beweging hier is van vrees na vertroue.



OORWEEG

Watter skaarsheidsverhaal sê jy moet altyd oppas, vasgryp of vergelyk? Hoe beïnvloed dit jou emosies, verhoudings en selfwaarde?



JOU VERHAAL

Maak 'n 'genoenig'-lys. Noem vyf konkrete tekens van God se voorsiening in jou lewe. Merk daarna een vreesgedagte wat jy vandag doelbewus aan Christus wil oorgee.



BID

God ons Vader, maak my vry van vrees en eindelose vergelyking. Gee my vandag my daaglikse brood en leer my om tevrede, dankbaar en vrygewig te leef. Amen.



Pastorale anker: *God se voorsiening maak nie jou hart kleiner nie; dit maak jou hande oop.*



Silvertonkruin
Gemeenskapskerk
Gewortel in Christus. Vernuwe deur die Gees.

PASTORALE HANDLEIDING

Saterdag: Maak die stukke bymekaar

Lees: Matteus 14:20 | Ekstra: Johannes 6:12; Psalm 107:8–9

*Die oorblywende stukke word versamel.
Genade word nie vermors nie; dit word onthou en bewaar.*



1. LEES

Twaalf mandjies bly oor. Die dissipels dra tasbare herinneringe van Jesus se genoegsaamheid. Pastorale groei vra dat ons nie net oorleef nie, maar ook leer onthou.



2. OORWEEG

Waar het jy hierdie week iets van Jesus se ontferming raakgesien? Wat het in jou verhaal begin skuif? Watter woorde, gebede of insigte wil jy nie verloor nie?



3. JOU VERHAAL

Skryf drie kort sinne: 'Jesus het my herinner aan ...' 'Ek wil aanhou groei in ...' en 'My volgende klein stap is ...' Indien moontlik, deel dit met 'n gespreksvennoot.



4. BID

Here, dankie vir elke teken van u sorg. Help my om u goedheid te onthou, my verhaal met sagtheid te dra en met hoop die nuwe week binne te gaan. Amen.



Pastorale anker: Ons versamel die tekens van genade sodat hoop deel van ons geheue word.