



Recunoștință.

Postul Mare, perioada care precede Paștele, ne oferă ocazia să ne amintim de viața, moartea și învierea lui Isus. Să privim cu uimire și venerație viața Lui pe pământ și să observăm cu disconfort sacrificiului Lui, așa că atunci când vine vorba de dimineața de Paște, suntem gata să ne bucurăm de înviere.

În Psalmul 107:1-2 citim aceste cuvinte:

„Lăudați pe Domnul, căci este bun, căci în veac ține îndurarea Lui!" Așa să zică cei răscumparați de Domnul, pe care i-a izbăvit El din mâna vrăjmașului."

În acest Post, vă invităm să adoptați un ritm simplu de recunoștință, să admiteți și să reflectați asupra bunătății lui Dumnezeu. Cu o practică intenționată pentru fiecare zi, sperăm că veți cultiva o inimă recunoscătoare și un ritm care va dura când Postul Mare se va termina.





Duminică:

Sabat.



Duminică

Sabat.

Făceți-vă timp să-L mulțumiți lui Dumnezeu pentru bunătatea Lui față de voi în această săptămână. Țineți înaintea voastră toate notele de recunoștință pe care le-ați scris. Amintiți-vă conversațiile pe care le-ați împărtășit. Amintiți-vă cine este Dumnezeu.



Luni:

Creați o reamintire vizuală
a bunătății lui Dumnezeu
față de voi.



Luni

Creați o reamintire vizuală a bunătății
lui Dumnezeu față de voi.

"O, de ar lăuda oamenii pe Domnul
pentru bunătatea Lui și pentru minunile
Lui față de fiii oamenilor!" (Psalmul 107:8)

Astăzi, notați toate lucrurile pentru care sunteți
recunoscători. Poate doriți să colectați note într-
un vas. Sau poate creați un poster cu toate
gândurile voastre. La sfârșitul zilei, citiți tot ce ați
notat și reflectați la bunătatea lui Dumnezeu.



Marti:

Practicați recunoștința
în comunitate.



Marti

Practicați recunoștința în comunitate.

"De aceea, mângâiați-vă și întăriți-vă unii pe alții, cum și faceți în adevăr."

(I Tesaloniceni 5:11)

Colaborați cu un prieten, coleg sau membru al familiei și împărtășiți pentru ce sunteți recunoscător astăzi. Invitați-i pe ei să împărtășească și pentru ce sunt recunoscători.



Miercuri:

Încearcați să scrieți un jurnal.



Miercuri

Încearcați să scrieți un jurnal.

" Voi lăuda pe Domnul din toată inima mea, voi istorisi toate minunile Lui." (Psalmul 9:1)

Astăzi, rezervați-vă câteva minute pentru a scrie într-un jurnal. Reflectați la momentele din timpul zilei care v-au adus bucurie, pace sau confort. Un cuvânt bun de la un prieten, o sarcină pe care ați îndeplinit-o, o rugăciune răspunsă, o ceașcă de ceai cald – scrieți pentru ce sunteți recunoscător și de ce. Citiți ce ați scris și vedeți cum Dumnezeu v-a binecuvântat în moduri mici și semnificative.



Joi:

Reflecție la sfârșitul zilei.



Joi

Reflecție la sfârșitul zilei.

"Încolo, frații mei, tot ce este adevărat, tot ce este vrednic de cinste, tot ce este drept, tot ce este curat, tot ce este vrednic de iubit, tot ce este vrednic de primit, orice faptă bună și orice laudă, aceea să vă însuflețească." (Filipeni 4:8)

Dedicați câteva minute înainte de culcare pentru a reflecta la trei lucruri care au mers bine astăzi și de ce sunteți recunoscător pentru ele.



Vineri:

Recunoștință pentru ceilalți.



Vineri

Recunoștință pentru ceilalți.

"Mulțumesc Dumnezeului meu pentru toată aducerea aminte pe care o păstrez despre voi." (Filipeni 1:3)

Astăzi, contactați pe cineva din viața voastră și spuneți-i cât de recunoscător sunteți pentru prezența, sprijinul și impactul pozitiv pe care l-a avut asupra dumneavoastră. Ar putea fi un prieten, un membru al familiei, un coleg sau chiar cineva cu care nu ați mai vorbit de ceva vreme. Fiți cât se poate de specific.



Sâmbătă:

Recunoștință pentru cruce.



Sâmbătă:

Recunoștință pentru cruce.

"Dar Dumnezeu Își arată dragostea față de noi prin faptul că, pe când eram noi încă păcătoși, Hristos a murit pentru noi." (Romani 5:8)

În timp ce reflectați la viața și călătoria lui Isus spre cruce în această perioadă a Postului Mare, acordați-vă un moment pentru a îngenunchea în semn de recunoștință. Mulțumiți-I lui Isus pentru modurile în care sacrificiul Lui vă mișcă profund.