



благодарности

Великий пост, предшествующий Пасхе, дает нам возможность вспомнить жизнь, смерть и воскресение Иисуса. Смотреть с удивлением и благоговением на Его жизнь на земле и принимать с печалью Его жертву, поэтому, когда наступает пасхальное утро, мы готовы возрадоваться воскресению.

В Псалме 106:1-2 мы читаем такие слова:

“Славьте Господа, ибо Он благ, ибо вовек милость Его! Так да скажут избавленные Господом, которых избавил Он от руки врага...”

В этот Великий пост мы призываем вас принять простой ритм благодарности, признать и задуматься о благодати Бога. Мы надеемся, что с помощью целенаправленной практики в течение каждого дня вы разовьете благодарное сердце и ритм, который сохранится и после окончания Великого поста.





Воскресенье:
Шаббат.



Воскресенье

Шаббат.

Найдите время, чтобы поблагодарить Бога за Его доброту к вам на этой неделе. Держите перед собой все записки с благодарностью, которые вы записали. Вспомните разговоры, которыми вы поделились. Помните, кто такой Бог.



Понедельник:

Создайте визуальное напоминание о благости Бога к вам.



Понедельник

Создайте визуальное напоминание о благодати Бога к вам.

«Да славят Господа за милость Его и за чудные дела Его для сынов человеческих». (Псалом 106:8)

Сегодня запишите все, за что вы благодарны. Возможно, вы захотите собрать заметки в баночку. Или, возможно, создайте плакат со всеми своими мыслями. В конце дня прочитайте все, что вы записали, и поразмышляйте о благодати Бога.



Вторник:

Практикуйте
благодарность в
сообществе.



Вторник

Практикуйте благодарность в сообществе.

«Посему увещевайте друг друга и назидайте один другого, как вы и делаете.» (1-е Фессалоникийцам 5:11)

Объединитесь с другом, коллегой или членом семьи и поделитесь тем, за что вы благодарны сегодня. Предложите им поделиться тем, за что они тоже благодарны.



Среда:
Попробуйте вести
дневник.



Среда

Попробуйте вести дневник.

«Буду славить [Тебя], Господи, всем сердцем моим, возвещать все чудеса Твои». (Псалом 9:2)

Сегодня выделите несколько минут, чтобы сделать запись в дневнике. Поразмышляйте в течение дня о моментах, которые принесли вам радость, покой или комфорт. Доброе слово от друга, задачу, с которой вы справились, ответ на молитву, чашка теплого чая – запишите, за что вы благодарны и почему. Перечитайте то, что вы написали, и посмотрите, как Бог благословил вас малыми и значимыми способами.



Четверг:

Размышления в
конце дня.



Четверг

Размышления в конце дня.

«Наконец, братия мои, что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте.»
(Филиппийцам 4:8)

Посвятите несколько минут перед сном размышлениям о трех вещах, которые прошли хорошо в течение сегодняшнего дня, и о том, почему вы благодарны за них.



Пятница:
Благодарность за
других.



Пятница

Благодарность за других.

«Благодарю Бога моего при всяком
воспоминании о вас».
(Филиппийцам 1:3)

Сегодня обратитесь к кому-то в своей жизни и дайте ему понять, как вы благодарны за его присутствие, поддержку и положительное влияние, которое он оказал на вас. Это может быть друг, член семьи, коллега или даже кто-то, с кем вы давно не разговаривали. Будьте как можно более конкретны в своем обращении.



Суббота:
Благодарность за
крест.



Суббота

Благодарность за крест.

«Но Бог Свою любовь к нам доказывает тем, что Христос умер за нас, когда мы были еще грешниками». (Римлянам 5:8)

Размышляя о жизни Иисуса и его путешествии на крест в этот период Великого поста, уделите минутку, чтобы преклонить колени в знак благодарности. Благодарите Иисуса за то, как Его жертва глубоко трогает вас.