



Minggu:
Sabat.



Syukur.



Selasa:
Praktikkan syukur
di masyarakat Anda.



Senin:
Buat/pilih gambar yang
mengingatkan Anda akan
kebaikan Tuhan kepada Anda.

Syukur.

Masa Prapaskah, yaitu periode menjelang Paskah, memberikan kepada kita kesempatan untuk mengenang kehidupan, kematian dan kebangkitan Yesus. Untuk merenungkan dengan penuh keharuan dan kekaguman akan kehidupan-Nya di bumi dan menghayati kesengsaraan pengorbanan-Nya, sehingga ketika pagi Paskah tiba, kita siap untuk menyambut sukacita kebangkitan-Nya.

Dalam Mazmur 107:1-2 kita membaca: "Bersyukurlah kepada TUHAN, sebab Ia baik! Bahwasanya untuk selamanya kasih setia-Nya. Biarlah itu dikatakan orang-orang yang ditebus TUHAN, yang ditebus-Nya dari kuasa yang menyesakkan."

Pada masa Prapaskah ini, kami mengundang Anda untuk mengikuti sebuah pola syukur yang sederhana, yaitu pengakuan dan perenungan akan kebaikan Tuhan. Dengan melakukannya rutin setiap hari, kami berharap Anda dapat memupuk hati yang penuh ucapan syukur dan mengikuti pola ini hingga masa Prapaskah berakhir.



Minggu:

Sabat.

Luangkan waktu untuk mengucapkan terima kasih kepada Tuhan atas kebaikan-Nya dalam minggu ini. Peganglah di tangan Anda semua catatan ucapan syukur yang telah Anda tulis. Ingat kembali percakapan yang pernah Anda bagikan. Ingat siapa Allah.



Senin

Buat/pilih gambar yang mengingatkan Anda akan kebaikan Tuhan kepada Anda.

'Biarlah mereka bersyukur kepada Tuhan karena kasih setia-Nya, karena perbuatan-perbuatan-Nya yang ajaib terhadap anak-anak manusia.' (Mazmur 107:8)

Pagi hari ini, catat semua hal yang Anda syukuri. Anda dapat mengumpulkan semua catatan Anda ke dalam sebuah toples. Atau mungkin membuat poster yang di situ tertulis semua pikiran Anda tentang kebaikan Tuhan. Pada malam hari, baca semua yang telah Anda catat dan renungkan kebaikan Tuhan.



Selasa

Praktikkan syukur di masyarakat Anda.

'Karena itu nasihatilah seorang akan yang lain dan saling membangunlah kamu seperti yang memang kamu lakukan'. (1 Tesalonika 5:11)

Berpasanganlah dengan teman, kolega atau anggota keluarga dan ceritakan apa yang Anda syukuri hari ini. Ajaklah orang-orang lain untuk membagikan apa yang mereka syukuri.



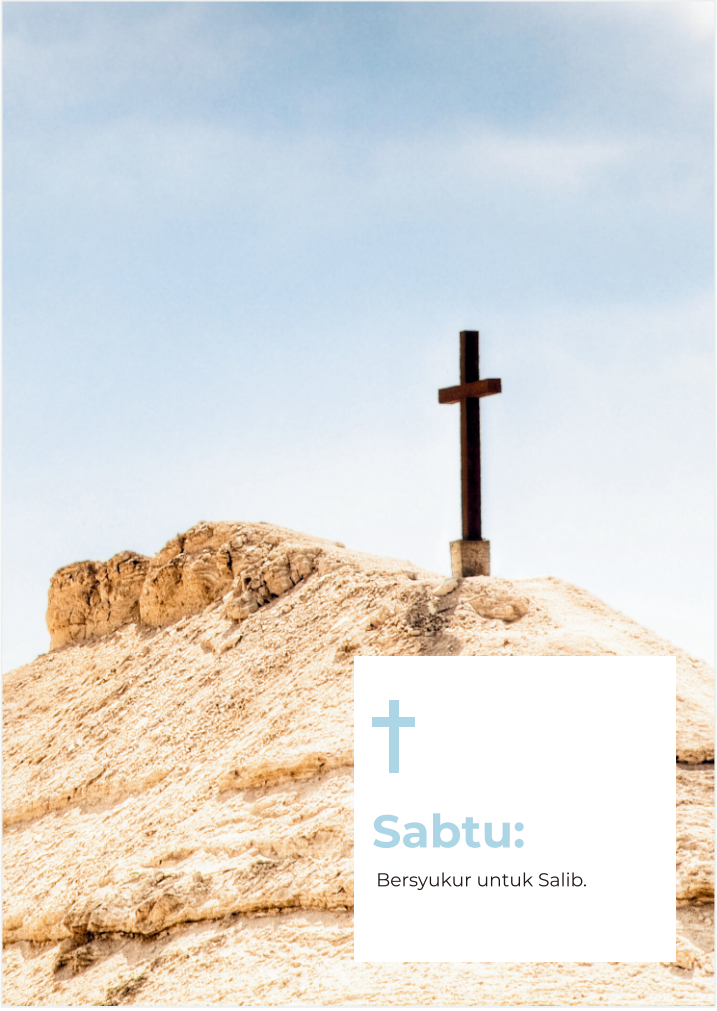
Kamis:

Renungan di penghujung hari.



Rabu:

Cobalah menjurnalkan syukur Anda.



Sabtu:

Bersyukur untuk Salib.



Jumat:

Bersyukur untuk orang lain



Rabu

Cobalah menjurnalkan syukur Anda.

'Aku mau bersyukur kepada Tuhan dengan segenap hatiku, aku mau menceritakan segala perbuatan-Mu yang ajaib.' (Mazmur 9:1)

Pagi hari ini, luangkan waktu beberapa menit untuk menuliskan dalam sebuah jurnal. Renungkanlah momen-momen sepanjang hari yang telah memberikan Anda sukacita, kedamaian, atau kenyamanan. Ucapan baik dari seorang teman, tugas yang telah Anda selesaikan, doa yang terkabul, secangkir teh hangat - tuliskan hal-hal yang Anda syukuri dan alasannya. Bacalah kembali apa yang telah Anda tulis dan lihatlah bagaimana Tuhan telah memberkati Anda dengan cara-cara kecil namun bermakna.



Kamis

Renungan di penghujung hari.

'Jadi akhirnya, saudara-saudara, semua yang benar, semua yang mulia, semua yang adil, semua yang suci, semua yang manis, semua yang sedap didengar, semua yang disebut kebajikan dan patut dipuji, pikirkanlah semuanya itu.' (Filipi 4:8)

Luangkan waktu beberapa menit sebelum tidur untuk merenungkan tiga hal yang berjalan dengan baik di sepanjang hari ini dan mengapa Anda mensyukurinya.



Jumat

Bersyukur untuk orang lain.

'Aku mengucapkan syukur kepada Allahku setiap kali aku mengingat kamu.' (Filipi 1:3)

Hari ini, hubungi seseorang dan katakan betapa Anda sangat berterima kasih atas kehadiran, dukungan, dan dampak positif yang diberikannya kepada Anda. Seseorang itu bisa saja sahabat, anggota keluarga, rekan kerja, atau bahkan seseorang yang sudah lama tidak berkomunikasi dengan Anda. Deskripsikan sedetail mungkin.



Sabtu

Bersyukur untuk Salib.

'Akan tetapi Allah menunjukkan kasih-Nya kepada kita, oleh karena Kristus telah mati untuk kita, ketika kita masih berdosa.' (Romans 5:8)

Saat Anda merenungkan tentang kehidupan dan perjalanan Yesus menuju ke kayu salib di masa Prapaskah ini, luangkanlah waktu sejenak untuk berlutut dan mengucapkan syukur. Berterima kasihlah kepada Yesus atas pengorbanan-Nya yang telah mengharukan hati Anda.