



40 Dae Fokus (Lent): van Aswoensdag tot Paasnaweek

Laat ons begin.....As Woensdag 2019

Aswoensdag is die begin van Lydenstyd in die kerk, waar ons dink aan Jesus se lyding en dit wat Hy moes deurgaen, tot die hoogtepunt van sy offer aan die kruis.

Lent is 'n geleentheid om 'n geestelike dissipline te vestig vir 40 dae – die idee is nie om te hard te werk nie, maar elke dag 5 minute spasie te skep vir jouself in God se teenwoordigheid. Die volgende kan moontlik help:

- Word 'n paar oomblikke stil oor wat jy hoop hierdie lydenstyd met jou gebeur.
- Besluit op 'n plek waar jy die daaglikse email gaan lees – dit gaan vroegoggend gestuur word, maar jy kan dit op 'n tyd gebruik wat jou pas. Maar kry 'n doelbewuste plek – stoel by die huis, stap uit op balkon by die werk, gaan staan 'n paar oomblikke buite, maar probeer 'n doelbeuwste maklike plek kry. Jou kop, lyf en hart gaan later outomaties weet wanneer jy op die plek gaan staan/sit dat dit nou refleksie/lent tyd is.
- Gebruik 'n “journal” of notes op jou foon om elke dag se refleksie neer te skryf.

Die idee is om spasie te skep en oop te wees vir wat in die spasie gebeur.....

Praktiese reelings:

Jy gaan elke weksdag vroegoggend 'n mail kry.....

Net weksdae – ons sal elke vrydag 'n idee by jou los vir die naweek (saterdag en sondag)

Ons bou op na Goeie Vrydag en paasnaweek

Vandag se Moment:

- Word stil daar waar jy is.....
- Haal 'n paar keer diep asem.....
- Dink vir 'n paar oomblikke wat jou verwagting is van hierdie lydenstyd.
- Wat het jy nodig elke dag en wat hoop jy gebeur?
- Hou dit baie eenvoudig!
- Skryf dit nou neer, waarna jy weer 'n paar maal diep asemhaal, voordat jy aangaan met jou dag.....

NB: Indien jy van more af vir die volgende 40 dae die stilword-moment wil ontvang, laat weet asb vir Benita by info@suidarpaarl.co.za

Groete Suider-Paarl Gemeente