Die Fondasie van Neo-Spektrum:

Hier ontmoet ons 'n God wat LEWE en LIEFDE is
Hier erken ons dat die KRAG wat in ons is nie van ons is nie
Hier laat ons 'n GELOOFWAARDIGE stem hoor
Hier word alle mense MENSWAARDIG behandel
Hier is ruimte vir ANDERSDENKENDES
Hier gee 'n wysheidsirkel aan elkeen 'n STEM
Hier is geen VERWYDERING of VEROORDELING nie

KONTAKBESONDERHEDE

Terblanche Jordaan
Tel: 083.460.45.45
terblanche1@telkomsa.net

Webblad: www.neospektrum.co.za
Facebook: Neo-Spektrum
Leierspan: dksmith1000@gmail.com

ACIM: Stad 19/8 en Kolping 15/8
Bejaardesorg: Larél — 071.493.07.10
Spiritualiteit Konferensie: 25 Jul '20

Boekgroep
Maandag: 2 September 2019
ecs@telkomsa.net
Marseille 15, Pinehurst

➢ **bookings@neospektrum.co.za**

BESONDERHEDE VIR EPOS NUUSBRIEF EN SMS TEMA

Naam en Van ______________________________

E-Mail______________________________ Sel______________________

ADRES: 7 BICCARD STR. DURBANVILLE

Vanaf N1 — Durbanweg/Willie van Schoor afrit, reguit ± 8km tot by sirkel, uit in Koebergweg, tweede straat regs is:

Maak vir ons 'n Maandelikse Bydrae asseblief

Bankrekening vir bydraes
ABSA: Neo-Spektrum
Takkode: **632005**
Rekening: **4083481065**
Vir elke bydrae sê ons
DANKIE!

SnapScan
Download APP vir jou foon.

Installeer en gebruik met veiligheid.

Neo-Spektrum

11 Augustus 2019

BEITELS VIR MARMER

~ DAPPERHEID ~

STILTE IN DIE KAPEL

~ The Unfolding — Lisa Gerrard ~

IN DIE TEENWOORDIGHEID VAN GOD

Just for today
I will allow my movement
to be shaped by my heart.
I will not explain or defend,
I will not apologize
or seek to be understood.
Just for today
I will walk softly, speak little,
offer what I can.
Just for today,
I will let being what I am,
be enough.

— Oriah, The Mountain Dreamer

STILTE VAN BINNE

— "20 seconds of insane courage!" —

WHOLEHEARTED LIVING — yes, I am imperfect and vulnerable and sometimes afraid, but that doesn't change the truth that I am brave and worthy of love and belonging." (Brené Brown, 'Rising Strong')

==

1. Embrace your fear — dapperheid is om op te staan en iets te doen ten spyte van, desondanks, nieteenstaande ons vrese want as ons vrees **vermy** word dit sterker, as ons vrees **ontken** borrel dit oor in woede, afguns, jaloesie, en haat.

2. Maak die sirkel groter — waag dit uit jou **'comfort zone'** want 'n mens kom eenvoudig nêrens as jy onder die bed bly lê met die spoke in jou kop nie en vra jouself, *"Wat is waar, wat is werklik, what is real, wat is hier aan die hand?"*

3. Dapperheid is 'n gesindheid — dit word later 'n gewoonte, dis 'n vaardigheid wat ons kweek deur dit te doen, *"It's like you learn to swim by swimming. You learn courage by couraging." (Brené Brown)* — soos alles, is <u>moed</u> ook 'n keuse!

4. Hou op uitstel — van uitstel kom afstel kom teleurstel ... staan op, lig jou ken, trek jou skouers terug, kyk die uitdaging in die oë en sê, **"HERE I AM!"** Maak 'n besluit om elke dag ***courage, compassion, and connection*** te kultiveer.

5. Be mindful — wees bewus van wat om jou aangaan, be aware, be attentive, be alert ... die lewe is nie 'n geut of loopgraaf nie. Dis 'n keuse tussen **'moeilik'** en ***'moontlik'*** — tussen **'bitter'** or ***'better'*** — tussen **'worrier'** and ***'warrior'*** ...

6. Selfvertroue — ons gee op want ons glo ons gaan misluk, ons verguis ons selfwaarde want ons glo ons is nie goed **(genoeg)** nie. Ons moed begewe ons uit vrees vir verwerping en veroordeling maar eintlik doen ons dit aan onsself.

7. One small step — omring jouself met dapper mense; mense wat waarde toevoeg ... swemmers! Al wat ons nodig het is een klein gebaar van dapperheid en dan 'n volgende een, en dan nóg een!

==

Ons *spiritualiteit* het <u>ALLES</u> te doen met hoe ons op die uitdagings van die lewe reageer; <u>als</u> te doen met die moed waarmee ons saai en oes ... <u>ALS</u> te doen met hoe ons kies om te reageer en <u>ALS</u> te doen met die feit of ons net vir die marmer blok gaan sit en kyk en of ek die beitel gaan vat om die engel, vlerke te gee. Helde word gebore uit oortuiging. 'n Braveheart staan vir iets. COURAGE says, **"IT'S WORTH IT"** — just do it ...!!

<u>GIVING</u> TRANSFORMS HAVING INTO <u>BEING</u>

~ MAD WORLD — ADAM LAMBERT ~

Mag die seëninge van die lig in jou wees
met lig van binne en lig aan jou buitekant —
Mag die seëninge van die sonlig op jou skyn
en jou hart verwarm tot dit gloei soos 'n moerasvuur
sodat elke vreemdeling homself kan kom verwarm,
asook elke vriend van jou —
en mag die lig van jou oë soos 'n kers in jou vensterbank skyn
wat reisigers inroep vanuit die storm.
Mag die seënwense van die reën in jou wees –
die sagte soet reën, mag dit in jou siel val
sodat die blomme in jou kan opspring
en hulle geurigheid kan versprei —
Mag die seëninge van die groot reëns in jou siel wees
om jou te was en te reinig sodat jy soos 'n helder poel
onder die blou hemele kan wees, soos 'n helder ster.
Mag die seënwense van die aarde in jou wees –
die groot ronde aarde —
mag jy altyd 'n vriendelike groet hê vir elkeen
wat jou pad kruis of saam met jou reis ...
... en nou – mag die Heer jou voorspoedig maak
en jou met vreugde, in oorvloed, seën.

— Ierse Seëngebed —

Be the <u>Awareness</u> of the <u>Presence</u> of God

~ EMMANUEL (FEAT: LUCIA MICARELLI) - CHRIS BOTTI ~