

END WELL START STRONG

WITH DAVE SMITH

FII REZISTENT IN ALERGAREA TA

Dave Smith

Ei bine, am început anul 2021. Permiteți-mi să vă urez un an nou fericit tuturor! Săptămâna trecută am fost încurajați să încheiem anul 2020 cât mai bine. În această săptămână, vreau să mă concentrez asupra modului în care putem începe noul an 2021 în forță. Putem face acest lucru prin cultivarea unei calități vitale, nu doar pentru sezonul actual, ci pentru întreaga noastră viață. Această calitate este REZISTENTA.

Una dintre cele mai mari lecții de rezistență pentru mine a fost în vara anului 2017, când am decis să fac plimbarea de pe West Highland Way. Până atunci am făcut doar plimbări locale, regulate de câte 3-4 mile, pe suprafețe plane, întinse, în timp ce West Highland Way înseamnă între 9-19 mile pe zi, pe dealuri înalte, care le resimțeați ca niște munți. Adesea terenul era foarte accidentat, era mai degrabă chinător decât un simplu mers pe jos. Ceea ce nu a ajutat a fost că în termen de 1 oră încă din prima zi, mi-am făcut niște bătătură uriașe în calcaie. Deși erau niște peisaje superbe, a fost greu, mult mai greu decât mă așteptam, atât mental cât și fizic. A fost într-adevăr un test de rezistență.

Sper că vei fi de acord că toată pandemia a fost, printre altele, un test de rezistență. Când a lovit prima dată în martie, anul trecut, cei mai mulți dintre noi, probabil, au crezut că ar putea dura câteva săptămâni. Ne-am gândit că ar fi un jogging de dimensiune medie în timp ce acesta s-a dovedit a fi un adevărat maraton. Și încă nu s-a terminat. Chiar și cu speranțele de vaccinare pe care le avem, încă mai avem multe luni pentru a trece pe deplin de aceste momente incerte. Acesta a fost și încă este un test de rezistență.

Noul Testament vorbește de o scrisoare către Evrei scrisă unui grup de creștini din secolul 1, care s-au confruntat cu ceva chiar mai greu decât o pandemie. A fost o persecuție – unii dintre ei au fost în pericol de a renunța. Pasajul cheie din Evrei 12 rezumă acest lucru:

“1 De aceea, având un nor așa de mare de martori care ne înconjoară, să dăm la o parte orice greutate și păcatul care ne înfășoară atât de ușor și să alergăm cu răbdare cursa care ne stă în față. 2 Să privim ținta la Isus, Inițiatorul credinței și Cel ce desăvârșește credința, Care pentru bucuria ce-I stătea în față, a îndurat crucea, disprețuindu-I rusinea, și S-a așezat la dreapta tronului lui Dumnezeu.”

Evrei 12:1-3 NLT

Fraza cheie “să alergăm cu rezistență” Dumnezeu a pus-o înaintea noastră în cursa pe care o avem de făcut.” Scriitorul folosește o imagine, cel mai probabil de la jocurile olimpice antice – concentrându-se pe cursa pe distanțe lungi, un maraton. ceilalți din tribună care au alergat deja cursa lor, ne-au arătat exemplul lor. E ca și cum ne-au înmănat-o acum nouă, e timpul nostru acum. Noi, la fel ca și ei, trebuie să alergăm cursa noastră cu “rezistență.” Observăm că s-a

folosit de 3 ori cuvântul "rezistentă", e folosit în diferite forme –

Rezistentă - Puterea de a rezista dificultăților și primejdiilor.

Dacă există o calitate de care avem nevoie în acest moment, aceasta este puterea de a rezista la greutate și suferință. Deci, vom alerga noi, nu doar acest sezon, ci în viitor cu rezistentă? Aceste 2 versete conțin 3 îndemnuri: Eliberează-te de greutate, Continua să mergi (Nu renunța), Rămăi concentrat.

1. Eliberează-te de greutate

Nu am alergat niciodată un maraton fizic și nici nu intenționez să fac acest lucru, dar mi se pare evident că dacă aveți de gând să alergați nu numai că trebuie să fiți într-o formă fizică cât mai bună, în același timp nu ai nevoie de nici o greutate suplimentară. Iată două persoane (IMAGINI) care au alergat un maraton în Londra - ghici cine a fugit cel mai rapid?

Observăm o diferență între recordul bărbaților din maratonul londonez cu un timp de 2 ore, 2 minute și 37 de secunde, în timp ce celălalt deține recordul pentru cel mai lent Maraton londonez din toate timpurile – 5 zile, 8 ore, 29 de minute și 46 de secunde – pe care l-a completat în timp ce purta un costum antic de scufundări de 59 kg.

Scriitorul Cartii Evreilor spune că, în același mod alergătorii se pregătesc și alearga liberi, fără greutate, la fel și noi, de asemenea, alergând în maratonul cel mai important din viață, trebuie să ne asigurăm că vom fi spiritual în formă și că vom avea o alergare cât mai ușoară posibilă.

"... să dai la o parte orice greutate și păcatul care ne înfășoară atât de ușor ..." Evrei 12:1 NLT

Mai degrabă decât să poarte roabele lor lungi, care le-ar cântări și i-ar trage în jos, sportivii antici au fost nevoiți să și le dea jos ca să poată alerga, au rămas aproape goi. (Din fericire, nu facem așa ceva în ziua de azi). Ideea este că orice lucru care ar încetini un atlet în potențialul său trebuie să fie înlăturat cu toate costurile. Suntem la începutul Anului Nou, un timp perfect pentru a obține o formă spirituală gratuită. În primul rând, greutățile nu neapărat sunt un păcat. Poate fi ceva ce este legal, dar nu benefic. Există anumite lucruri pe care tu și eu le putem face, spune și gândi care nu sunt neapărat greșite în sine, dar ele ne vor încetini și ne vor opri să ne continuăm alergarea spirituală.

Deci, întrebarea mea este ce te cântărește în jos chiar acum? Poate supra-verificarea unui flux de știri; poate compararea cu ceilalți pe social media; poate ești prea îngrijorat cu privire la viitor; sau o situație relațională dificilă poate să te doboare emoțional. Apoi, există păcate. "Păcatele" - sunt lucruri care le facem prin cuvânt, gândire sau faptă și sunt împotriva poruncilor lui Dumnezeu. Poate fi un lucru mic, poate secret - doar pentru că este secret nu înseamnă că nu este greșit. Puteți continua cu un "păcat secret" gândindu-vă că nu e nimic rău, dar apoi ca roaba pe care anticii o purtau, se poate brusc să te traga în jos atunci când te aștepti mai puțin. Începutul acestui an nou e o mare oportunitate de a obține gratuit această pregătire spirituală, astfel încât să putem alerga în forma următoare luni. La sfârșitul acestui mesaj, vom avea comuniunea, ne vom împărtăși. Vă dau oportunitatea de a abandona greutățile, sau a mărturisi orice păcat. Apoi, începând cu 11 ianuarie vom avea o săptămână de rugăciune și post, o minunată posibilitate de a obține într-un mod liber o umplere spirituală. Unul dintre multele beneficii ale postului este că supune poftele fizice, aduce sufletul nostru în conformitate cu Duhul - și ne conduce la o libertate spirituală. Descoperim că multe lucruri nu se întâmplă în alt mod decât prin post. Al doilea apel e la :

2. Continua sa mergi, nu renunta!

Alergătorii de maraton vorbesc adesea ca ajung la un punct în cursă atunci când au lovit “peretele”. Aceasta se intampla de regula în jurul milei 20, moment în care si-ar dori cu orice chip să renunțe. Prima oara apare la nivelul mintii apoi fizic. Am lovit “peretele” în jurul zilei a 4 a din plimbarea mea West Highland Way într-un loc numit Rannoch Moor.

Zona era atât de sumbră, încât nici oilor nu pare să le fii placut! Pe o lungime de 12 mile, nici o oprire, nici un semn de locuire. Dintr-o data a inceput sa ploua. Haina mea se presupune ca era impermeabila dar in 30 de minute s-a îmbibat de apa. Ora dupa ora mergand prin ploaie, baturile mele s-au înrăutățit. A fost momentul cand am lovit “peretele” - totul în mine a vrut să renunțe - dar nu am putut – am fost nevoit să continui. Si apoi brusc lucrurile au început să se schimbe, ploaia s-a oprit , soarele chiar a început să strălucească și apoi în depărtare, la cateva mile distanță, am putut vedea de fapt, destinația mea finală. Toti avem momente în viața noastră, atunci când mental și emoțional ne lovim de perete. Simtim ca vrem sa renuntam. Poate ti s-a întâmplat in timpul acestei pandemii, poate esti chiar acum în aceasta situatie. În mod clar acest lucru s-a intamplat cu creștinii evrei. Prin urmare, îndemnul cheie este :

“... să alergăm cu rabdare cursa pe care Dumnezeu a pus-o înaintea noastră.”
Evrei 12:1 NLT

Îndemnul este continua sa mergi chiar și atunci când este greu. Ai o cursă mare, un destin mare stabilit în fața ta. Pe măsură ce facem acest lucru, pe măsură ce trecem prin momente și situații dificile, dezvoltăm de fapt “rezistență” si reusim sa fim mai puternici in următoarea etapă a călătoriei.

Poate spui ca nu esti sigur că ai acea rezistență. Într-o anumită măsură, niciunul dintre noi nu avem tot ce ne trebuie prin fortele proprii. De aceea trebuie să cerem ajutor. In cursa mea pe jos de pe Vest Highland Way nici un coleg nu a fost acolo să mă stimuleze sau să râdă în ploaie, să-mi distragă atenția de la batatura mea, am facut-o pe cont propriu.

Vestea cea mare este că cursa in care trebuie sa alergam nu este individuală . E vorba despre noi impreuna sa fim plini de putere! Observați că se spune, pe tot parcursul “să ne”... “cursa s-a terminat pentru noi.” Viața creștină nu este o competiție împotriva altora, ci mai degrabă un eveniment pe care îl urmam impreuna cu alții. În mod semnificativ, cateva capitole inainte, Evrei 10:23-25, scriitorul subliniază această nevoie de a a fi perseverent in alergare și sa nu renunțam în contextul de funcționare ca o comunitate.

“ Sa ne tinem neclintiti de marturisirea sperantei noastre, caci credincios este Cel ce a promis!
24 Sa veghem unii asupra altora, ca sa ne indemnăm la dragoste si la fapte bune. 25 Sa nu renuntam la strangerea noastra laolalta, asa cum au unii obiceiul, ci sa ne incurajam unii pe altii, cu atat mai mult cu cat vedeti ca Ziua se apropie. Evrei 10:23-25 NIV

Ideea este foarte clară: nu trebuie să renunțăm, nu trebuie să încercăm să alergam singuri. Pot să vă încurajez pe tot parcursul acestui an, dacă nu faceți deja acest lucru, sa conectați cu alți creștini. In prezent duminicile suntem online si avem diferite activitati comunale de grupuri mici. Chiar acum avem ocazia perfectă de a face acest lucru cum urmeaza Wellbeing Journey. Una dintre cheile primare pentru a alerga in aceasta cursa de bine și de a crește bunăstarea noastră este aceea de a călători cu alții în grupuri. Rugați-vă unii pentru ceilalti, încurajați-vă unul pe altul. Dacă nu sunteți conectați, conectați-vă! Sa faci parte din comunitate este o cheie

absolută pentru a alerga bine în cursa. Nu călători singur anul acesta.

Pentru a termina bine cursa noastră nu e suficient doar să ai o condiție bună spirituală (să te eliberezi de greutăți), nu e suficient doar să nu renunți (să continui să mergi mai departe), e nevoie de asemenea să:

Nr. 3. Rămăi concentrat

Unul dintre lucrurile care se pot întâmpla în vremurile pe care le trăim este că putem fi distrași. Putem pierde scopul, motivația și concentrarea, inclusiv dacă nu suntem atenți, chiar și viața noastră creștină. Alergătorii, dacă vor să meargă până la capăt trebuie să se concentreze pe linia de sosire, la recompensele finale. Scriitorul Cartii Evreilor preia această temă și face un apel pentru alergarea noastră în cursa de rezistență.

“...Să privim ținta la Isus, Inițiatorul credinței și Cel Ce desăvârșește credința...
Evrei 12:2 NLT

E important să ne păstrăm privirea și concentrarea departe de tot ceea ce ne-ar putea distra atenția și să privim ferm în spre Isus. Deși Evrei 1 -subliniază divinitatea lui Isus, de asemenea într-o mare parte din scrisoare se concentrează asupra umanității Sale. El a fost cineva ca noi, El știe ce e singurătatea, respingerea, descurajarea în viață. El s-a confruntat cu crucea și din cauza bucuriei stabilite înainte, el a îndurat crucea. Isus a mers tot drumul - pentru NOI - și a ajuns la linia finală, a primit recompensele Sale și acum este așezat în locul de onoare la dreapta tronului lui Dumnezeu.

Și astfel pentru că Isus este primul și ultimul nostru exemplu, să mergem spre EL. Cum putem face aceasta? În primul rând prin Cuvântul Său. Începând fiecare zi cu Biblia, ne ajută să nu ne concentrăm mereu la pandemie, ci la provocările și oportunitățile pe care le avem în acea zi, concentrându-ne mereu pe Isus. Dacă nu ai încă un plan de lectură sunt o mulțime dintre care poți alege. Unul dintre cele mai bune e BioY - Nicky și Pippa Gumbel.

La fel de important e să avem pe parcursul zilei un timp de rugăciune și meditație, să rămănem concentrați.

Isus este exemplul nostru, dar El este, de asemenea, și Ajutorul nostru. El nu doar a plecat, El este acum în viață, domnind în Cer, și prezent cu noi prin Duhul Său. Înseamnă că putem privi în sus la El să cerem ajutor și putere în alergarea noastră. După cum s-a subliniat mai devreme,

Asadar, fiindcă avem un Mare Preot care a strabatut cerurile, pe Isus, Fiul lui Dumnezeu, să ne tinem tare de marturisirea noastră. Căci n-avem un Mare Preot care să nu poată avea mila de slăbiciunile noastre, ci Unul Care a fost ispășit în toate felurile, ca și noi dar fără păcat. ASADAR SA NE APROPIEM CU ÎNDRAZNEALA DE TRONUL HARULUI, CA SĂ PRIMIM MILA ȘI SĂ GASIM HAR, SĂ NE DEAJUTOR LA VREME DE NEVOIE.” Evrei 4:14-16 NIVUK

Deci, în timp ce ne împărtășim, avem comuniune, e timpul să privim înainte la exemplul lui Isus, să privim în sus și să cerem mila și harul Său.

“...să faceți acest lucru în amintirea Mea.” 1 Corinteni 11:24 NIVUK

“... Această cupă este noul legământ din sângele Meu; faceti aceasta, ori de câte ori o beti, în amintirea mea.” 1Corinteni 11:25 NIVUK

În Pregătirea noastră, există greutăți ce trebuie sa le lasam jos, frica, răni, ingrijorari. Există păcate pe care aveti nevoie sa le mărturisiti. Dacă niciodata nu ai venit la Hristos poti face lucrul acesta acum. Să ne rugăm.

Pâinea reprezita trupul lui Hristos care a suferit tot drumul, care ne da putere și vindecare. Vinul/ mustul, rodul vitei reprezinta sângele Lui ce a fost vărsat prin care suntem iertati și eliberati.

Mergi mai departe! (rugăciune și post)
Fii perseverant! Alătura-te unui grup
Stai concentrat! - uita-te la Isus - Campionul nostru, Pionierul nostrum.

Părinte Dumnezeule, îți mulțumesc pentru harul Tău și mila Ta. Iti mulțumim că L-ai trimis pe Isus Hristos să vină, să trăiască, să moară pe cruce pentru păcatele noastre. Iti mulțumesc că L-ai înviat din morți, că acum El este Marele Nostru Preot milostiv. Doamne Iisuse Hristoase, vin la Tine acum, îți mulțumesc că ai murit pentru mine. Mulțumesc că ai îndurat durerea și rușinea crucii. Te invit acum să vii în viața mea. Vino și iartă-mă, curăță-mă de păcatele mele prin sângele Tău. Eliberează-mă de greutăți și poveri. Eu iti dau grijile, frica, anxietate și descurajarea mea. Vino prin Duhul Tău, întărește-mă și eliberează-mă în numele Tău minunat. Amin.



KINGSGATE