

# END WELL START STRONG

## WITH DAVE SMITH

Бегите с выносливостью  
Дэйв Смит

Итак, наступило начало 2021 года. Позвольте мне поздравить всех вас с Новым годом! На прошлой неделе, на проповеди нас побудили хорошо завершить 2020 год. На этой неделе я хочу сосредоточиться на том, как мы можем начать 2021 год сильными, развивая качество, которое жизненно важно не только для текущего сезона, в котором мы живем, но и для всей нашей жизни, и этим качеством является ВЫНОСЛИВОСТЬ.

Один из моих самых больших уроков выносливости был летом 2017, когда я решил взобраться на гору Вест Хайленд. До этого дня я привык делать регулярные 3-4 мили местных прогулок, на равнинах, в то время как в Вест Хайленд надо было идти 9-19 миль в день - часто надо было идти вверх по холмам - и часто была очень неровная поверхность - подъем был больше похож на карабканье, чем на ходьбу. Что не помогало, так это то, что в течение часа в первый день у меня образовались огромные мозоли на пятках, которые вскоре превратились в один большой волдырь. Хотя было и несколько великолепных моментов, красивые пейзажи мне давалось это сложно - намного сложнее, чем я ожидал - как морально, так и физически. Это действительно было испытание на выносливость.

Надеюсь, вы согласитесь, что вся эта пандемия была, среди прочего, испытанием на выносливость. Когда вирус впервые появился в марте прошлого года, большинство из нас, вероятно, думали, что это может продлиться несколько недель - планировали, думая, что это будет спринт или пробежка среднего размера, тогда как это оказалось марафоном. И все это еще не закончилось - даже с надеждой на вакцину в настоящее время, нам понадобятся еще несколько месяцев, прежде чем полностью выберемся из этой ситуации, и даже после этого мы не знаем, как будет выглядеть наша жизнь. Это было и остается испытанием на выносливость.

В новом завете, послание к Евреям, было написано группе христиан 1го века, которые переживали что-то сложнее чем пандемия - гонения, некоторые даже были в опасности и подумывали сдаться. Ключевой отрывок из послания к Евреям 12 резюмирует это:

Итак, нас окружает целое облако свидетелей! Поэтому давайте сбросим с себя все, что мешает нам бежать, а также грех, легко запутывающий нас в свои сети, и будем терпеливо преодолевать отмеренную нам дистанцию. Будем неотрывно смотреть на Иисуса. От начала до конца наша вера зависит от Него. Он ради предстоящей радости претерпел смерть на кресте, пренебрегши позор, и сейчас сидит по правую сторону от Божьего престола. Подумайте о Нем, испытавшем такую вражду со стороны грешников, и это поможет вам не изнемогнуть душою и не потерять присутствия духа.

Евреям 12:1-3

Ключевая фраза в английском переводе: «Давайте бежать с выносливостью, которую Бог поставил перед нами». Автор использует картинку, скорее всего, из древних Олимпийских игр и ставит акцент на беге на длинные дистанции - марафон. Другие присутствующие на трибуне, которые уже участвовали в гонке - показали нам свой пример - как будто они уже передали эстафету нам - в наше время сейчас. Мы, как и они, должны бежать нашу гонку с «выносливостью» - как замечено это слово употреблено 3 раза и используется в разных формах:

Выносливость - сила противостоять невзгодам или тревогам.

Если есть какое-то качество, которое нам нужно в настоящее время, то это - способность противостоять лишениям или бедствиям. Итак, как мы можем бежать не только в следующий сезон, но и всю оставшуюся жизнь с выносливостью? Эти 2 стиха содержат 3 увещевания: получить освобождение, продолжать идти, сосредоточиться.

### 1. Получить освобождение

Я никогда не пробегал физический марафон и не планирую это делать, но мне кажется очевидным, что, если собираешься бежать, нужно не только заранее подготовиться, насколько это возможно, но и не брать с собой лишние веса. Вот два человека (ФОТОГРАФИИ), которые пробежали лондонский марафон - угадайте, кто из них пробежал его быстрее всех?

Один бегущий свет удерживает рекорд Лондонского марафона среди мужчин со временем 2 часа 2 минуты 37 секунд по сравнению с другим, который является рекордсменом самого медленного Лондонского марафона за всю историю - 5 дней, 8 часов, 29 минут и 46 секунд, который он совершил в старинном 59-килограммовом костюме для глубоководного дайвинга.

Автор Послания к евреям говорит, что точно так же, как бегуны приходят в форму и бегают налегке, мы тоже участвуем в гораздо более важном жизненном забеге, нуждаемся в том, чтобы стать духовно здоровыми и как можно легче. Язык, использованный в стихе очень яркий:

Поэтому давайте сбросим с себя все, что мешает нам бежать, а также грех, легко запутывающий нас в свои сети, и будем терпеливо преодолевать отмеренную нам дистанцию.

Евреям 12:1

Вместо того, чтобы носить свои длинные одежды, которые бы придавали им веса, и потенциально путались бы под ногами, древним спортсменам пришлось сдирать вещи и бежать либо одетыми по минимуму, либо практически полностью обнаженными. (К счастью, сегодня мы этого не делаем). Идея состоит в том, что все, что могло бы замедлить спортсмена или потенциально заставить его споткнуться, должно быть снято ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ.

Вот и наступило начало Нового года - прекрасное время для духовной свободы. Во-первых, вес не обязательно означает грех, это может быть что - то, что является законным, но не выгодным. Есть определенные вещи, которые мы с вами можем делать, говорить и думать, которые не обязательно являются неправильными сами по себе, но они замедляют нас и останавливают нашу духовную гонку.

Итак, мой вопрос в том, что вас сейчас тяготит? Может быть, чрезмерно проверять ленту новостей; возможно, сравнивая себя с другими в социальных сетях; может быть, переживать о будущем; возможно, позволяете сложной ситуации в отношениях эмоционально подавить вас.

Кроме того, есть грехи - «грехи» — это вещи, в которые вы вовлечены - словом, мыслями или делом, которые противоречат заповедям Бога. Грех может быть, явным, может быть, секретным - просто потому, что это секрет, не значит, что грех не плох - вы можете продолжать «тайный грех» - думая, что он не причинит вам вреда, но тогда, как одежда, которую носили в древние времена, оно может внезапно сбивать вас с толку, когда вы меньше всего этого ожидаете.

Начало этого Нового года - отличная возможность получить освобождение, чтобы мы могли хорошо провести следующие несколько месяцев. Итак, в конце этой проповеди, мы собираемся причаститься - дать вам возможность оценить и взвесить ситуацию или исповедовать любые грехи. Затем, начиная с 11 января, неделя молитвы и поста - будет прекрасная возможность получить духовную свободу - одно из многих преимуществ поста состоит в том, что он подавляет физические аппетиты, приводит нашу душу в соответствие с Духом - и ведет к духовной свободе и многим прорывам. По - другому не бывает. Подумайте о том, от чего вы собираетесь поститься, запишитесь на 24/7 молитвенные ячейки - Получите освобождение.

## 2. Продолжайте идти

Марафонцы часто говорят о том, что они достигают точки в забеге, когда они “ударяются о стену” — это обычно случается через 20 миль от начала забега, когда у них появляется желание сдать, сначала это происходит в мыслях, а потом и на физическом плане. Я “ударился о стену” примерно на четвертый день моей прогулки по Вест-Хайленд-Уэй на месте под названием Раннох-Мур

<https://www.istockphoto.com/photo/rannoch-moor-scotland-gm1282921516-380510932>

Это место такое мрачное, даже овцам оно не нравится! Его протяженность 12 миль - без остановок, без признаков жизни - и с самого начала шел дождь... сильный... который повлиял на меня плохо, я начал обнаруживать, что мое якобы водонепроницаемое пальто на самом деле было довольно пористым и через 30 минут оно промокло, а уже через - час прогулки под проливным дождем (можете мне посочувствовать, пожалуйста!), мозоли увеличивались, и я ударился о «стену» - все во мне хотело сдать - но я не мог - пришлось идти дальше болезненным шагом - а потом внезапно все начало меняться - дождь прекратился, солнце даже начало светить - а затем вдалеке - в паре миль от меня я действительно смог увидеть конечный пункт назначения этого отрезка пути.

У всех нас бывают времена, когда мысленно и эмоционально мы ударяемся о стену - чувствуем, что сдаем - может быть, во время этой пандемии, может быть, там, где вы находитесь сейчас. Ясно, что это было и в случае с евреями-христианами. Отсюда главный призыв:

... Давайте бежать с выдержкой, которую Бог поставил перед нами.

Евреям 12:1

Греческое слово, означающее «раса», здесь - слово «агон», из которого мы получаем представление о агонии или борьбе. Увещание ПРОДОЛЖАЙТЕ - даже когда это тяжело

- вам предстоит великая гонка / великая судьба. По мере того, как мы переживаем трудные времена и ситуации, мы на самом деле развиваем «устойчивость» - более сильную для следующего этапа пути.

Вы говорите: «Я не уверен, что обладаю такой стойкостью». В какой-то степени ни у кого из нас нет всего, что нам нужно. Вот почему нам нужна помощь. Одна из главных вещей, которая усложняла мою прогулку по Вест-Хайленд-Уэй, заключалась в том, что я делал это сам - ни одного человека, который мог бы мотивировать меня, посмеяться под дождем, отвлечь от моих мозолей.

Отличная новость в том, что гонка, в который мы сейчас участвуем это не индивидуальная гонка в которой мы находимся одни, нет. Заметьте, что в стихе употребляется множественное число, в гонке участвуем мы. Христианская жизнь — это не соревнование с другими, а скорее событие, которое мы проводим вместе с другими.

Примечательно, что на пару глав раньше, к Евреям 10:23-25, автор подчеркивает необходимость бежать с упорством, а не бросать, в контексте бега как сообщества:

Будем непоколебимо держаться исповедания веры, которая дает надежду, потому что Тот, Кто обещал нам, – верен. Будем с вниманием относиться друг к другу, побуждая друг друга к любви и добрым делам. Не будем оставлять наших собраний, как это вошло у некоторых в привычку. Будем ободрять друг друга, особенно видя, что День Господа уже приближается.

Послание к Евреям 10:23-25

Суть очень ясна: если мы не собираемся останавливаться на пол пути, мы не должны пытаться бежать в одиночку.

Могу ли я воодушевить вас в течение этого года, если вы еще этого не сделали, общайтесь с другими христианами - в настоящее время по воскресеньям онлайн - в более общинной обстановке малых групп. Прямо сейчас у нас есть прекрасная возможность сделать это с приближающейся серией проповедей на тему Путешествие к Благополучию, а также книгами для личного изучения, одним из основных ключей к хорошему бегу и повышению нашего благополучия является путешествие с другими в группах. Молитесь друг за друга, поддерживайте друг друга. Если вы не подключены, подключайтесь! Присутствие в сообществе — это абсолютный ключ к успешной гонке. Не путешествуйте в этом году в одиночку.

Недостаточно просто для того, чтобы привести себя в форму, а не сойти с дистанции, если мы хотим провести гонку и хорошо финишировать, у нас есть еще одна нужда:

### 3. Держите фокус

Одна из вещей, которые могут произойти в такие времена, как мы живем, — это то, что мы можем отвлечься - потерять чувство цели, мотивации и сосредоточенности - в том числе, если мы не будем осторожны в нашей христианской жизни. Бегуны - если они хотят пройти весь путь - они должны сосредоточиться на финише - на награде в конце. Автор Послания к евреям поднимает эту тему - стих 2 - призыв к выносливости в нашем забеге

Будем неотрывно смотреть на Иисуса. От начала до конца наша вера зависит от Него. Он ради предстоящей радости претерпел смерть на кресте, пренебрегши позор, и сейчас сидит по правую сторону от Божьего престола

Евреям 12:2



Не отводить глаз - идея отвратить взгляд и отвернуться от всего, что может нас отвлекать - и твердо смотреть вперед, на Иисуса. Хотя 1-е послание к Евреям - подчеркивает божественность Иисуса, этот стих и на протяжении большей части письма - сосредоточено на его человечности. Что Он был кем-то, как мы - он знает, как выглядят одиночество, отвержение, уныние в жизни - он знал, каково было столкнуться с окончательной точкой - с крестом, и все же из-за радости, которая была перед ним - он перенес крест - прошел весь путь - ради нас - и достиг финишной черты, получил Свои награды и теперь восседает на месте высшей чести, рядом с престолом Бога.

И поэтому Иисус является первым нашим элементарным примером - продолжайте смотреть в Его сторону. Как нам это сделать? В первую очередь через Его Слово - поскольку я начинаю каждый день с Библии - она помогает мне отвлечься от пандемии, от проблем и возможностей, с которыми я столкнулся в тот день, - снова фокусирует меня на Иисусе. Если у вас нет плана чтения - одна из лучших биографий - Ники и Пиппа Гамбел. Но я считаю, что так же важно, как и в начале дня, где возможно, мне нужно перефокусировать внимание - в течение дня и провести время в молитве и медитации вечером, а иногда и перед сном.

Иисус - наш пример, но Он также наш Помощник. И Он не просто ушел раньше нас - но Он теперь жив, правит на Небесах и присутствует с нами своим Духом. Это означает, что мы можем обращаться к Нему за настоящей помощью и силой в беге. Как подчеркивалось ранее,

У нас есть великий Первосвященник, прошедший небеса, – Иисус, Сын Божий. Поэтому давайте твердо держаться истины, которую мы и исповедуем. Наш Первосвященник не из тех, кто не может сочувствовать нам в наших слабостях. Он был искушен во всем, как и мы, за исключением греха. Поэтому давайте приблизимся смело к престолу благодати, чтобы получить милость и обрести благодать для своевременной помощи.

Евреям 4:14-16

Итак, когда мы подходим к причастию, пришло время посмотреть вперед на Иисуса и Его пример, взглянуть вверх и попросить Его милости и благодати.

...Делайте это в воспоминание обо Мне.

1 Коринфянам 11:24

Эта чаша – новый завет, скрепленный Моей кровью. Делайте это каждый раз, когда пьете в память обо Мне.

1 Коринфянам 11:25

Перед тем, как мы приступим к причастию, подумайте, есть ли веса, которые вам нужно сбросить - страх, обида, беспокойство - есть ли грехи, в которых вам нужно исповедаться - непощение, нечистота - если никогда не приходили ко Христу - сделайте это в первый раз - давайте вместе помолимся.

Хлеб - тело - Он постоянно страдал - дает нам новую решимость, силу и исцеление. Вино / сок - его кровь была пролита, чтобы мы могли быть прощены и освобождены.

Идите вперед - освободитесь (молитва и пост); Двигайтесь вперед - настойчивость - делайте это вместе с другими (присоединитесь к группе); Сосредоточьтесь - посмотрите на Иисуса - нашего защитника, нашего пионера!

Отец Бог, спасибо за Твою благодать и милосердие. Спасибо, что Ты послал Иисуса Христа прийти, жить на земле, а потом умереть на кресте за наши грехи. Спасибо, что Ты воскресил Его из мертвых, за то, что сейчас, Он является нашим милостивым Спасителем. Господь Иисус Христос, я прихожу к Тебе сейчас, благодарю Тебя за то, что ты умер за меня. Спасибо за то, что перенес боль и позор креста. Я приглашаю Тебя теперь войти в мою жизнь. Приди и прости меня, очисти меня от моих грехов через Твою кровь. Освободи меня от тяжести и бремени. Я отдаю Тебе свои беспокойства и страх, тревоги, и разочарования. Войди в меня Духом Твоим, укрепи и освободи меня во имя Твое чудесное. Аминь.



**KINGSGATE**