Pierde ca să găsești

Ghidul zilnic



Observă clipa

Corpul nostru are nevoie de cicluri neîntrerupte de umplere și golire, viață și moarte, câștig și pierdere, doar că nu suntem mereu conștienți de asta.

De cele mai multe ori observăm procesul digestiei, dar la multe alte procese zilnice adesea nu suntem atenți. În fiecare zi pierdem fire de păr, și ele cresc la loc. Pierdem și formăm continuu celule ale pielii, celule ale sângelui și cele mai multe alte tipuri de celule. Corpul nostru câștigă și pierde fără încetare. Doar că nu băgăm de seamă.

Astăzi îți vei observa respirația și o vei lega de ideea de câștig și pierdere.

Gândește-te așa: trebuie să-ți umpli plămânii cu oxigen de mai multe ori pe minut, dar nu-i poți umple dacă sunt încă „plini" de la ultima respirație. Ca să câștigi următoarea respirație (și să rămâi în viață), trebuie să pierzi ultima respirație. Așa e adesea viața. În timp ce ne gândim săptămâna aceasta cum Și-a pierdut Isus viața și a primit-o înapoi, ritmul neîntrerupt al respirației ne poate ajuta să simțim asta ceva mai profund.

Știai că cei mai mulți dintre noi nu respirăm corect?

Respirația optimă se face cu diafragma, astfel încât abdomenul tău se mișcă în afară când inspiri și înăuntru când expiri. Ritmul este de aproximativ 6-8 respirații pe minut. Cei mai mulți dintre noi însă respirăm superficial și repede, cu pieptul și cu umerii.

Asta nu ne aprovizionează creierul și corpul cu cantitatea optimă de oxigen.

Încearcă acest exercițiu de respirație. Gândește-te în timpul lui la moartea lui Isus ca la o expirare cosmică, divină, a pierderii și la învierea Lui ca la o inspirare cosmică, divină, de viață nouă.

1.Caută-ți un loc liniștit și așază-te drept, cu tălpile pe podea. 2.Observă-ți respirația. Cum e să tragi aer în plămâni? Cum e să expiri? 3.Concentrează-te acum să respiri cu diafragma (pune o mână pe abdomen: ar trebui să se ridice și să coboare). 4.Fii atent apoi la ritmul respirației: inspirația ar trebui să dureze cam 5-7 secunde, iar expirația cam la fel de mult. 5.Fă asta câteva minute. (Amintește-ți că ar trebui să fie plăcut. Dacă nu e, relaxează-te pur și simplu și respiră de câteva ori din nou în ritmul tău obișnuit.)

Observă Cuvântul lui Dumnezeu

De-a lungul secolelor, creștinii au legat tipare de respirație de citirea Bibliei sau de rugăciune. Adesea se face asta cu psalmii. Astăzi poți încerca cu un pasaj redat liber din Iov 1:21. Iov a fost un om din Biblie care a pierdut totul și se simțea ca și cum ar fi fost pe punctul să-și piardă viața.

Ce observ

Folosește acest spațiu pentru gânduri, întrebări sau desene.

În timp ce citești rândurile scrise cursiv, inspiră încet. În timp ce citești rândurile îngroșate, expiră încet. Poți repeta exercițiul acesta de mai multe ori.

Gol am ieșit din pântecele mamei mele, ***și gol voi fi când voi muri.*** *DOMNUL mi-a dat totul,* ***și DOMNUL mi-a luat totul înapoi.***

Binecuvântat fie Numele DOMNULUI! **Binecuvântat fie Numele DOMNULUI!**

Observă prezența lui Dumnezeu

Fiecare respirație pe care ai făcut-o astăzi, și orice altă respirație pe care ai făcut-o vreodată, este un dar de la Dumnezeu. În Geneza 2:7, crearea primului om este descrisă astfel: „Atunci DOMNUL Dumnezeu l-a modelat pe om din țărâna pământului și a suflat în nările lui suflare de viață, iar omul a devenit astfel o ființă vie."

Unul dintre primele semne ale dragostei lui Dumnezeu este că ne dă viață prin respirație. Respirația este prima noastră experiență a harului lui Dumnezeu. Nu e ceva ce putem merita sau câștiga prin efort, ci ceva ce Dumnezeu ne dăruiește din bunătate și dragoste.

Într-o zi îți vei da ultima suflare și nu știi când va fi ziua aceea. Fii săptămâna aceasta mai conștient de respirația ta, ca de un ciclu de viață și moarte, de câștig și pierdere, care se repetă în fiecare zi.

Observă în săptămâna aceasta

În spatele temei ritmului respirației stau multă știință și multe cercetări. Dacă vrei să afli mai multe, vorbește cu medicul tău sau informează-te singur. Există diferite aplicații care te pot ajuta să-ți observi mai conștient ritmul respirației. **Notă:** *Vorbește cu medicul tău sau cu părinții tăi înainte să urmezi sfaturi medicale din aplicații, site-uri sau alte surse.*

Încearcă să-ți legi respirația și de alte texte biblice, ca Psalmul 46:10, Psalmul 131 sau Romani 8:38-39.

Una dintre cele mai cunoscute „rugăciuni ale respirației" este „Rugăciunea lui Isus":

„Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul."

Sau uneori e scurtată pur și simplu la:

„Doamne Iisuse, miluiește-mă."

Încearcă să spui această rugăciune în timp ce inspiri și expiri sau în timp ce mergi pe jos, alergi sau conduci mașina săptămâna aceasta.

Ce observ

Folosește acest spațiu pentru gânduri, întrebări sau desene.

© Fuller Youth Institute · Versiunea în limba română: Pulse, cu permisiunea Fuller Youth Institute.

Citatele biblice sunt preluate din Noua Traducere Românească (NTR), Copyright © 2007, 2010, 2016, 2021 Biblica, Inc. Folosit cu permisiune. Toate drepturile sunt rezervate.

Gratuit pentru lucrarea ta cu tinerii. Ce ai voie să faci cu acest material: **thepulse.org/ro/terms**