

Curriculum grup iViață DE LA BĂRBAT LA BĂRBAT

Dumnezeu nu ne-a chemat să trecem singuri prin viață. Proverbe 27:17 ne spune că *"După cum fierul ascute fierul, tot astfel și omul însuși îl face mai ager pe semenul său"*. Vedem acest principiu la lucru în modul în care și-a "ascuțit" Isus ucenicii, care au devenit din niște simpli pescari, niște slujitori puternici ai Evangheliei. Pe măsură ce investea în mod intenționat în ucenicii Săi, ei au fost transformați și au schimbat lumea într-un mod radical. Și tu, urmând exemplul lui Isus, poți schimba lumea dacă intri într-o relație de mentorat cu alți câțiva bărbați. Investiția ta în alții poate face o mare diferență!

Câteva cuvinte despre mentorat așa cum îl vedem ilustrat în viața lui Isus:

- Mentoratul este ușor. Poate fi făcut de oricine, oriunde. Isus și-a trăit viața împreună cu câțiva bărbați și a demonstrat ce înseamnă să ai o relație cu Dumnezeu Tatăl.
- Mentoratul este relațional. El poate include relațiile existente și poate gravita în jurul profesiei sau a pasiunilor voastre.

Grupul de ucenici ai lui Isus includea atât bărbați pe care îi cunoștea din copilărie, cât și alți bărbați pe care i-a întâlnit după ce și-a început lucrarea. Unele din cele mai profunde conversații pe care le-a avut au fost la masă sau în timp ce călătoreau.

- Mentoratul este eficient! Schimbările în viață se întâmplă în contextul relațiilor.

Gândește-te la călătoria lui Petru – de la pescar la apostol. Relația lui apropiată cu Isus l-a provocat, l-a șlefuit, i-a întărit credința, l-a ajutat să își descopere scopul și l-a pregătit pentru o viață cu impact asupra altora. Cel care fusese slab și plin de îndoieli a devenit piatra pe care Cristos și-a zidit Biserica. Mentoratul poate schimba lumea.

Isus a abordat relațiile sale de mentorat în mod simplu. El a invitat pur și simplu niște bărbați care să meargă împreună cu El. Când au fost de acord și au început să Îl urmeze, El a devenit foarte intenționat în a turna lucruri în viețile lor.

Și tu poți face asta. De fapt, probabil că deja cunoști câțiva bărbați care ar veni lângă tine dacă i-ai chema. Acest curriculum "De la bărbat la bărbat" este un mod practic și minunat de a-ți începe călătoria de mentorare. El îți va da câteva unelte care să facă lucrurile ușoare pentru tine și care să îi ajute pe ei să crească. Și vei vedea că pe măsură ce bărbații din jurul tău se șlefuesc și tu vei fi întărit. Va fi un semestru extraordinar.

Haideți să începem!

DE LA BĂRBAT LA BĂRBAT

Săptămâna 2: Menține-ți sănătatea fizică

Gând

Biblia ne spune că trupurile noastre sunt "templul Duhului Sfânt" și că noi trebuie să le aducem înaintea lui Dumnezeu ca "o jertfă vie". Deși suntem chemați să îl onorăm pe Dumnezeu cu trupurile noastre, suntem adesea distrași de preocupările vieții și uităm să ne punem sănătatea printre priorități. O dietă nepotrivită, lipsa de exercițiu fizic, lipsa somnului, stress-ul, alcoolul, țigările – toate acestea ne pot scădea nivelul de energie și pot deteriora sănătatea trupurilor noastre. Pentru a putea trăi vieți cu semnificație în slujirea lui Dumnezeu, trebuie să facem ce știm mai bine ca să ne menținem sănătoși din punct de vedere fizic.

Versete

"Sau oare nu știți că trupul vostru este templul Duhului Sfânt Care este în voi, pe Care-L aveți de la Dumnezeu, și că voi nu sunteți ai voștri? Căci voi ați fost cumpărați cu un preț. Slăviți-L deci pe Dumnezeu în trupul (și în duhul) vostru (, care sunt ale lui Dumnezeu)!" 1 Corinteni 6:19-20

"ci îmi țin trupul sub control și mi-l fac sclav, ca nu cumva, după ce am predicat altora, eu însumi să fiu descalificat." 1 Corinteni 9:27

"Prin urmare, vă îndemn fraților, prin îndurarea lui Dumnezeu, să vă aduceți trupurile voastre ca o jertfă vie, sfântă și plăcută lui Dumnezeu. Aceasta va fi o închinare duhovnicească din partea voastră!" Romani 12:1

Întrebări de discuție

- Folosind o scară de la 1 la 10, cu 1 fiind cel mai mic scor, ce notă ai da sănătății tale fizice? Explică-ți răspunsul.
- Faci exerciții fizice în mod regulat și săptămânal? Ce poți face ca să te obișnuiești sau să te îmbunătățești în acest domeniu?
- Cu ce te hrănești? Ce schimbări trebuie să faci ca să îți energizezi trupul bine (e.g. inclusiv cărnuri sănătoase, legume, fructe, apă)?
- Vizitele anuale la medic și la dentist sunt foarte importante. Ce altceva mai poți face ca să îți îmbunătățești sănătatea fizică?

Pași de acțiune

Ce schimbare care să aibă cel mai mare impact pozitiv în sănătatea ta poți face? Include exerciții noi în rutina ta săptămânală și schimbă un singur lucru în dieta ta. Pune-ți timp deoparte săptămâna asta ca să îți faci planuri pentru un stil de viață mai sănătos.