



كتبت استايسي ويبى

شهيق ... زفير ... أنت تفعل ذلك 12-14 مرة في الدقيقة دون تفكير.

تستنشق الرئة ستة لترات من الهواء في الدقيقة الواحدة . لكن عند بذل مجهود، تستنشق أكثر من 100 لتر من الهواء .

التنفس هو معجزة لا نتوقف كثيرا للتفكير فيها. انها لإرادية . نحن فقط نفعل ذلك. وبنفس الطريقة المدهشة خلق الله لنا القدرة على التنفس للحفاظ على الحياة الطبيعية، وقدم لنا كمسيحيين طرق " الامتلاء بالروح " في حياتنا الروحية.

" التنفس الروحي ، مثل التنفس الطبيعي، " يقول الدكتور بيل برايت ، مؤسس ورئيس حملة من اجل المسيح ، " التنفس هو أحد الوظائف الحيوية في جسم الانسان، فهو يمد الخلايا بالأكسجين اللازم لبقائها على قيد الحياة وبالتالي المحافظة على جسم الكائن الحي، تماما هذا ما يحدث في عملية التنفس الروحي " فالإيمان يتيح اختبار محبة الله وغفرانه و الامتلاء بالروح يعطى الحياة . "

" معظم المسيحيون لا يفهمون مفهوم التنفس الروحي باعتباره ممارسة ايمانية ، ينتج عن ذلك ، التآرجح في السفينة الروحية ، يعيش هو او تعيش هي " في تجارب موجهة "تلقوا الاخرى ، وينتهي الحال الى حياة مسيحية شكلية تسبب الاحباط و دون ثمر "

بيتي داو ، بعد ان شغلت منصب قائدة في المؤسسة ، أخذت تفكر بهذه الطريقة : "

" ما ان استقرت حياتي المسيحية الجديدة ، خشيت ان يحدث شيء و اعود افقد حياتي تلك "

عادت الى منزلها لقضاء عطلة ، و كانت مشاعرها الروحية جيدة ، فيما عدا حدوث خلاف مع اختها .

" تبادلنا العتاب ، تباعدت المسافات و مضت الاخت خارجا . بعد ذلك ، شعرت ، على الرغم كوني ممتلئة بالروح القدس لم اسلك بمحبة و سلام ، ان كان أيماني سطحي نظري "

في وقت لاحق اكتشفت فاعلية ضبط التنفس الروحي اليومي و حدود الحرية المرتبط بهذا الانضباط.

تعريف التنفس الروحي:

التنفس الطبيعي ضروري للحفاظ على ديمومة حياة اجسادنا، كذلك الحال مع ارواحنا فإن كنا لا نراعي هذه المسألة (التنفس) فنحن سوف نواجه خطر الفتور ثم الموت الروحي. كما نعرف أن الزفير هو طرد الهواء الفاسد والشهيق هو اخذ هواء نقي كذلك الحالة بالنسبة للتنفس الروحي فهو يعتمد على طرد الفاسد واخذ النقي:

1. انت تطرد الفاسد " الزفير " بالاعتراف بالخطايا إلى الله و طلب غفرانه .
2. أنت تأخذ الهواء النقي " الاستنشاق " عن طريق الامتلاء بالروح القدس ليملك على حياتك و يحميك من العودة الى الخطية .

عادة لا تفكر كثيرا في عملية التنفس الطبيعي. ولكن التنفس الروحي أمر يتطلب العمل الواعي - الاستعداد " للزفير أو الاعتراف
اس
بخطايانا و "

تنشاق

" أو نشق بالله لامتلاء بروحه المقدوس. ايمي آكر ، أم لثلاثة أولاد دون سن السادسة ، وجدت أن التنفس الروحي يحدث فرقا في الأبوّة
والمأمومة ، عن تجربتها تروى :

" ان لم أقم بتأديب أطفالتي بشكل صحيح ، لن يجدى الصراخ و التحايل ، في اوقات مرورى بهذه الحالة ، كنت أطلب من أطفالتي الانصراف بهدوء الى غرفهم لبعض الوقت . " سوف أكون بخير " ثم ، أدخل غرفتي لوضع دقائق و اطلب من الله ان يعلن لي عن خطأي ، سواء كان ذلك نفاذ صبري أو لمجرد الرغبة في فرض إرادتي علي أطفالتي . اعترفت بذلك امامه ، ، و طلبت من الروح القدس أن يعطيني القدرة على التغيير ، لأنه من دون مساعدة الروح القدس ، لن أتغير . و بعدها اعترفت بخطأي امام أطفالتي و عدت لبداية حياة جديدة .

لنا تنتظر مرحلة " المزفير "

ان احد معايير المنضح الروحي هو مقاييس الوقت بين فعل المخطية و وقت الاعتراف بها . محاسبة النفس باستمرار يساعد على التعاضى من الخليقة القديمة. يمكننا أن نعتزف بخطايانا بأسرع وقت و قبل التلفظ بكلمات الغضب او الاستسلام للفكر و الشهوات المشريرة . " ا لـزفير الروحي " هو اتفاق مع الله ان نخرج الهواء الفاسد أى المخطية ، سواء في الفكر أو الفعل ، و شكره على مغفرته ، و الاستعداد لتغيير مواقفنا و تصرفاتنا .

ذكر في كتيب حول " عمل مؤسسات الحياة " ان الاعتراف السريع بالمخطية و المتخلي عن الخليقة القديمة من شأنه ان يعزز القلب و ينقيه . " التنفس الروحي هو جزء لا يتجزأ من الحفاظ على نقاء الشخصية ... ممارسة التنفس الروحي يساعد في تحفيز الوعي بالله ، الذي بدوره يحافظ على حيوية القلب و بالتالى يكون أقل عرضه لجروح العالم .

كانت هذه تجربة ايمي أكر .

" الاعتراف بالخطايا هو مفتاح " السلام " إن اعترفنا لله بـخطايانا، فهدج دبير بالثقة و عدل، ي غفر لنا خطايانا و يطهرنا من كل إثم. كأم ، لم يكون لدى الوقت الكافي للتأمل او قراءة الكتاب المقدس . التنفس الروحي كان بمثابة العصا التي ساعدتني على التمسك بالله ، ليكون ريفي طوال الطريق "

التنفس ب " الروح القدس "

عملية الاستنشاق الروحية هي الامتلاء بالروح القدس بالإيمان . كيف تفعل ذلك؟ عندما تقبل يسوع المسيح قائد على حياتك و غافر لخطايا، يدخل الروح القدس حياتك و لا يغادر أبدا. (يوحنا 1: 12 ؛ كولوسي 2: 10؛ يوحنا 14: 16؛ 17) إن الروح القدس ساكن فيك بحيث يمكنك أن :

- تعلن عن ثمر الروح فهو: الم حبة، الفرح، اللس لأم، الم صبر، الل طف، الم لاج، الأمانة، الوداع، ض ببط الن فس. غلاطية 5: 22-23 و لنتشبه بالمسيح يسوع (رومية 2: 12) (2 كورنثوس 3: 18)

- عش حياة الصلاة بجدية و أدرس كلمة الله.

- تختبر قوة الشهادة عن المسيح (اعمال 8: 1)

- تستعد لمواجهة الحروب الروحية، المشهوات الجسدية و محاربات الشيطان (رسالة يوحنا الاول 2: 15-17 ، غلاطية 5: 16؛ 17 ، رسالة بطرس الاول 5: 7-9 ، أفسس 6: 10-13)

- تختبر قوة مقاومة الشهوات و المخطيئة (رسالة كورنثوس الماولى 13:10 - فيلبي 13:4 - أفسس 1:23-19 ، رسالة تيموثاوس الثانية 1:7 ، رومية 6:1-16)

على الرغم من تمتع المسيحيون بالولادة الثانية بالروح القدس ، لم يمتلئ الجميع بالروح بعد . لم يدرك اغلبنا الرسالة التي علينا ان نمتلئ (المتسليم ، القيادة) بالروح القدس ، يعنى انه يجب علينا بأيمان أن نسمح لله بملء كل أجزاء حياتنا وقيادتنا والتحكم فينا . وبهذا يمكن لقوة الله أن تظهر من خلالنا ولعمل أشياء مثمرة ، أي نسلم الله " مقاليد حياتنا "

الله يعلمنا في أفسس 5:18 و يقول " امتلئوا من الروح "

تعلمت بيتي لآو معنى الامتلاء بالروح و التنفس الروحي منذ عشر سنوات :

الامتلاء بالروح القدس ، هو أن يمتلئ قلب الإنسان بالروح القدس امتلاء كامل وأن يملك الروح القدس قلب الإنسان امتلاكاً كاملاً مثل الإسفنجة المغموسة في الماء ، فالماء يحاصرها من كل جهة ناحية "لأن محبة المسيح تحاصرنا" (2كو5:14) وتصبح الإسفنجة مشبعة بالماء تماما .

النتيجة ؟

"حياتي المسيحية لم تعد مرتكزة حول الجهود الذاتية او احتمالات الهزيمة " تقول بيتي . لكنها السماح للروح القدس ان يسود على كل مجال من مجالات الحياة . على الرغم من ان عملية التنفس الروحي تتطلب قدر عالي من الوعي و المادراك ، لكنك كلما اخترت ان تفعل ذلك كلما عشت طبيعية الولادة الثانية "

أبي السماوي، أعتزف أمامك أني وجهت حياتي كما أشاء و أخطأت في حقك. أشكرك لمغفرتك لخطاياي بموت المسيح على الصليب. الآن أريد يسوع المسيح أن يملك على حياتي. أملاني بروحك القدوس. أشكرك لأنك الآن ملكت على حياتي و ملأتني بروحك القدوس كما وعدت أمين"

هل هذه الصلاة تتعب عن رغبة قلبك؟ إن كان كذلك أدعوه الآن. وسيملاً الروح القدس حياتك.

هل صليت هذه الصلاة طالبا من الله أن يملك بروحه المقدوس؟

هل تعبير هذه الصلاة عن رغبة قلبك؟

إن كانت الإجابة نعم... ندعوك أن تصلي هذه الصلاة الآن، وتؤكد ان المسيح سيدخل قلبك وحياتك كما وعد.

هل أخذت فرصة للصلاة من اجل قبول المسيح و الامتلاء بالروح القدس ؟

<http://www.thoughts-about-god.com/>