

LEKSYON 4

**GUSTO MO
BALA NGA
MAGTUBO**



Ang Matun-an Mo Sa Sini Nga Leksyon

**Pakaona ang Imo Kalag Adlaw-adlaw
Magpahuway sa Ginuo**

**Maghalong Batok sa Balatian: Magma-
tinlo**

**Maghalong Batok sa Balatian: Indi
Mag-inom sang Hilo**

Espirituhanon nga Paghanas

Ang butang nga imo pagabuhaton karon amo ang pagtubo nga espirituhanon. Paano nimo mahimo ini? Kaangay lamang ini sang lawasnon nga pagtubo sang bata:

- ▲ Magkaon sing husto nga pagkaon
- ▲ Magpahuway
- ▲ Likawan ang balatian
- ▲ Maghanashanas

Naghatag ang Ginuo sa imo sang kabuhi, kag karon himuon nimo ang imo bahin sa pagpatubo sina. Sagora ang imo nga kalag, magsalig ikaw sa Iya mga saad, himoa ang tanan nga mahimo mo sa paglikaw sa makahalit nga mga butang, kag himoa ang espirituhanon nga paghanashanas nga makita nimo sa Pulong sang Dios. Kon mahimo nimo ining apat ka bagay, magatubo ikaw espirituhanon kag may kalipay adlaw-adlaw tungod sang *mas bugana nga kabuhi* nga ginhatag sang Dios sa Iya mga kaanakan.

Buhata Ini

1. (Pagpili sang apat ka husto nga sabat.)
Ang kinahanglan nimo sa espirituhanon nga pagtubo amo ang
.... a) pagtinlo sang imo kalag
.... b) espirituhanon nga paghanashanas
.... k) pagpamati sang drama sa radyo
.... d) pagsalig sa Dios
.... e) pagpakaon sang imo kalag
.... g) paglikaw sa mabug-at nga trabaho
.... h) paghimo sang penitensya

Sabat: 1. a) pagtinlo sang imo kalag b) espirituhanon nga paghanashanas k) pagsalig sa Dios d) pagpakaon sang imo kalag

Pakaona ang Imo Kalag Adlaw-adlaw

Ang pagpakighambal sa Dios isa ka paagi sang pagsagod sang imo kalag. Nagapakighambal ang Dios sa imo sa Iya nga Pulong kag nagahambal

ikaw sa Iya paagi sa pagpangamuyo.

Apang nagsabat Sia, nasulat na, Indi lamang sa tinapay mabuhi ang tawo, kundi sa tagsa ka pulong nga nagagowa sa baba sang Dios. Mateo 4:4.

Subong sang mga bata nga bag-o natawo, handoma ang gatas nga espirituhanon nga walay simbog, agod nga bangod sini magtubo kamo sa kaluwasan. 1 Pedro 2:2.

Ang Pulong sang Dios, ang Biblia, amo ang espirituhanon nga gatas nga dapat nimo imnon sa masunson.

Nabudlayan bala ikaw sa paghangop sa Biblia? Sa wala pa ikaw magsugod sa pagbasa kada adlaw, magpangayo anay sa Ginuo nga ipaathag Niya sa imo ang Iya Pulong. Magpamangkot sa hamtong nga mga Kristohanon sang Iglesia ukon sa Pastor sang indi nimo mahangpan sa Biblia.

Hingaliti ang tanan nga kahigayonan sa paghibalo sang ginatudlo sa Biblia, paagi sa Bulothoan Pang-Domingo, sa panimbahon, kag sa pinasahi nga mga pagtuon kaangay sini. Imo man mapakaon ang imo kalag paagi sa pagbasa sang mga balasahon nahanungod sa Dios.

Gusto mo bala ang madasig nga pagtubo sa Ginuo? Magkaon ikaw sing maayo. Magbasa ikaw bisan isa lang ka kapitulo sang Bag-o nga Katipan, adlaw-adlaw. Ini nga bahin sang Biblia nagasugid sa aton nahanungod sa aton Ginuong Jesu-Kristo kag nagatudlo sa aton kon paano kita dapat magkabuhi. Maayo gid nga makasaulo ikaw sang bersikulo nga imo nagustohan.

Paagi sini mapatubo nimo ang imo gana sa pagbasa sa Pulong sang Dios.

Daw ano katam-is ang imo pulong sa akon idilimdim, matam-is pa sa dugos sa akon baba! O daw ano ang paghigugma ko sang imo kasugoan! . . . Salmo 119:103, 97.

Buhata Ini

2. (Pagpili sang duha ka husto nga sabat.)
Para sa espirituhanon mo nga pagtubo, mapakaon nimo ang imo kalag paagi sa
.... a) pagbaisbais nahanungod sa relihiyon
.... b) pagbasa sang Biblia kag pagpangamuyo
.... k) pagkaon sang manok kag kan-on
.... d) pagbasa sang balasahon nahanungod sa Dios
3. Makalagda bala ikaw sa sini nga saad?

Ginuo paagi sa imo nga bulig, magatinguha ako sa pagbasa sang imo Pulong sa tanan nga adlaw sang akon kabuhi. Kon indi gani ako makabasa, akon sambiton ang mga nasaulo nakon nga mga bersikulo ukon magpangabay sa iban sa pagbasa para sa akon. Akon saguron ang akon kalag paagi sa imo Pulong

Lagda

Petsa

Sabat: 2. b) pagbasa sang Biblia kag pagpangamuyo d) pagbasa sang balasahon nahanungod sa Dios.

Magpahuway sa Ginuo

Nabatyagan bala nimo ang kaluya sa paghimo

sang ginapabuhat sang Ginuo sa imo? Indi ikaw makakadto sa langit paagi sa imo kaugalingon nga pagpanikasog nga magmaayo, ukon sa maa-yong buhat nga imo ginahimo. Nagapadulong ikaw didto bangod kay ikaw anak sang Dios kag ang Langitnon nimo nga Amay nagatuytoy sa imo. Magatatap Sia sa imo. Isandig lamang ang imo pagtuo sa iya mga saad.

Nagmangin maluya bala ang imo nahauna nga tikang kaupod sa Ginuo? Nakasandad bala ikaw kag natumba, kag sa imo pamatyag wala na sing pulos ang magpadayon? Magpakabakod ikaw kay ang imo Amay nga naghatag sa imo sang bag-o nga kabuhi amo ang magatuytoy sa imo kag makapabangon sa imo liwat. Magsalig sa Iya presensya. Itugyan sa Dios ang imo kabuhi paagi sa pagpangamuyo, kag ituad ang imo kaluyahon. Kag pangayoa sa Iya ang kusog sa pagdaug batok sa mga pagsulay.

I Apang ang mga nagahulat sa Ginuo magabag-o sang ila kusog, magatimbuok sila nga may pakpak subong sang mga agila, magadalagan sila kag indi paglapyuon magalakat sila kag indi pagpunawon. Isaias 40:31.

Ginatublag bala ikaw sang mga gumontang sang kabuhi? Nahadlok ka bala? Nagakaluya ka bala tungod sa tuman nga pagpangabudlay? Kinahanglan nimo ang pagpahuway nga may pagsalig sa Ginuo agod ang imo palaligban, kaluya kag kahadlok indi makapugong sang imo espirituhanon nga pagtubo.

Makahibalo bala ikaw kon paano ang pag-angkon sining pahuway? Magtuo ikaw. Tuohi kon ano ang ginsaad sang Dios kag magdangop sa Iya, sa baylo nga magtulok sa imo problema. Amo ini ang pagtuo.

Si Jesus nagsiling kari sa akon, tanan kamo nga ginabudlayan kag ginabug-atan, kag pagpahuwayon ko kamo. Mateo 11:28.

Busa dili kamo maghimud-os, nga nagsiling, Ano bala ang aton kaunon? Ukon ano ang aton imnon? Ukon ano ang aton ipanapot? kay ang mga Gentil nagapangita sini nga butang kag ang inyo Amay nga langitnon makahibalo nga kamo may kinahanglan sini tanan. Apang pangitaa anay ninyo ang ginharian sang Dios kag ang Iya pagkamatarung, kag tanan ini nga butang idugang sa inyo. Mateo 6:31-33.

Kon hatagan nimo sing husto nga tion ang pagbasa sang Biblia kag ang pagpangamuyo adlaw-adlaw, magabulig ini sa imo sa paglambot sang duog sang kapahuwayan sa Dios. Samtang nagapangamuyo ikaw, itugyan ang imo kinahanglanon sa kamot sang Ginuo kag isalig sa Iya, nga nagatuo nga himuon Niya ang labing maayo para sa imo.

Buhata Ini

4. Sauloha ang Isaias 40:31.
5. Basaha sing tatlo ka beses ang Mateo 11:25, 28 kag Mateo 6:31-33.
6. Pangayoa sa Dios nga buligan Niya ikaw sa pagsalig sa Iya kag indi magpalibog.

Maghalong sa Balatian: Magmatinlo

Ang Dios kasubong sang isa ka iloy nga naginguha sa pagtinlo sang iya mga kabataan, kag ginapaiway sila sa mga bagay nga nagahatag sang balatian. Gusto Niya nga ipalayo ikaw sa mga bagay nga nagahatag sang balatian sa imo kalag. Sang pagluwas Niya sa imo, ginhugasan Niya ang imo mga sala kag ginhatagan ikaw sang matinlo nga tagipusoon. Kag ang malahalon gid nga imo tipigan ang katinlo, kon gusto nimo nga magmatambok ang imo kalag.

Tugoti ang Ginuo sa paglakat kaupod nimo kag sa pagtuytoy sa imo. Maglikaw sa lunang kag kahigko sang malauton nga kalingawan kag indidunganon nga pagpangabuhi. Indi ikaw magkadto sa mga duog nga indi makapahamuot sa Ginuo. Magmatinlo ikaw sa buhat, sa pulong kag sa panghunahuna.

Buhata Ini

7. (Pagpili sang duha ka husto nga sabat.)
Nagabiya ang mga Kristohanon sa mga malauton nga mga kalingawan kag indidunganon nga pagpangabuhi tungod
 - a) ang Dios indi buot nga may kalipayan sila.
 - b) buot nila nga magmatinlo kag mabakod ang ila kalag.
 - k) buot sang Dios nga mapaiway sila sa mga mahigko nga buhat, pulong kag panghunahuna

Sabat: 7. b) buot nila nga magmatinlo kag magmabakod ang ila kalag. k) buot sang Dios nga mapaiway sila sa mga mahigko nga pulong, buhat, kag panghunahuna.

Bulahan ang mga putli sing tagipusoon, kay sila makakita sa Dios. Mateo 5:8.

Kon tugotan nimo ang imo painuino sa paghunahuna sang mahigko, makahalit ina sa imo kalag, makapaluya sang imo tinutuyo kag mangintunaan sang pagkahulog sa sala.

Paano ang pagpugong sang imo panghunahuna? Pun-a ini sang maayo nga mga butang. Basaha ang Biblia kag hangpa ang buot silingon sini. Magpangayo sa Dios nga buligan Niya ikaw sa pagpugong sang mga malain nga mga panghunahuna. Magpangamuyo sang subong sini:” . . . kag dili kami pagdalha sa panulay, kundi luwasa kami sa malaut.” Apang indi pa amo ini ang katapusan sang imo nga katungdanan. Kon gusto mo nga likawan ang sala, indi maghampang sang kalayo. Palayoi ang butang nga makasulay.

Kon gusto nimo nga may matinlo ikaw nga panghunahuna, indi ikaw magbasa sang mga mahigko nga libro, kag indi man magtulok sa mga mahigko nga mga laragway, ukon magpamati sa mga mahigko nga mga sugilanon.

Kabay nga ang pulong sang akon baba kag ang pagpamalandong sang akon tagipusoon mahamut-an sa imo itulolok, O Ginuo,

igang nakon kag Manunubos nakon. Salmo 19:14.

Buhata Ini

8. Mapunggan bala sang tawo ang iya panghunahuna?
 a) Huo, sa bulig sang Ginuo.
 b) Indi. Magapanghunahuna sia sang bisan ano nga nagaabot sa iya hunahuna.
 k) Makapugong ang bisan sin-o sang iya panghunahuna.
9. Nakapakigsumpong bala ikaw sa mala-in nga panghunahuna?
10. Sauloha ang Salmo 19:14 kag himoa ini nga pangamuyo. Maayo gid kon imo ini isambit adlaw-adlaw sa imo pangamuyo.

Sabat: 8. a) Huo, sa bulig sang Ginuo.

Mas mahapos ang paghatag sang bug-os mo nga kaugalingon sa Ginuo, kay sa mag-alagad sa Iya nga salimpapaw. Indi ka maghampang sa sala. Isikway ang bisan ano lang nga butang nga makahatag sing balatian sa imo espirituhanon nga kabuhi.

Apang kon nagalakat kita sa kapawa su-bong nga sia yara sa kapawa, may paghiam-bitay kita, kag ang dugo ni Jesus nga Iya Anak nagatinlo sa aton sa tanan nga sala.

Kon itoad ta ang aton mga sala, matutom kag matarung Sia, kag magapatawad sang aton mga sala kag magatinlo sa aton tanan nga pagkadimatarung. 1 Juan 1:7,9.

Ang dugo ni Ginuong Jesus nagahugas sa aton sala nga mga buhat kag sala nga mga panghunahuna.

Maghalong Batok sa Balatian: Indi Mag-inom sang Hilo

May mga panghunahuna kag balatyagon nga subong sang hilo nga makahalit sa lawas kag kalag. Ang kaakig, pagpalibog, kahisa, aligutgot, kaimon, kahadlok, kag pagkamainiton mangin tunaan sang pagsakit sa tiyan, ulcer, balatian sa kasingkasing kag iban pa nga mga balatian. Ginapunggan nila ang espirituhanon nga pagtubo kag nagatuga sang kasamok. Ang bugal, pagkadalok, pagkadimatinuohon kag pagkatig-a sang ulo, mga espirituhanon man nga hilo. Ginakuha nila sa Kristohanon ang iya kalipay kag ginabilin ang iya kalag nga maluya, masakiton kag masinulobon. Pangayoa sa Ginuo tagsa ka aga nga ilikaw Niya ining mga hilo sa sina nga adlaw.

Kon nagabatyag ikaw sang balatian kag kaluyahon sa espirituhanon mo nga kabuhi dumdoma nga si Ginuong Jesus amo ang Labing Maayo nga Manugbulong. Magkadto sa Iya sa pangamuyo nga maminatud-on kay hatagan Niya ikaw sang kaayohan sa imo lawas, hunahuna kag espiritu.

Buhata Ini

11. (Magpili sang duha ka husto nga sabat). Ang kaakig, aligutgot, kag pagpalibog
- a) mangin tunaan sang balatian.
 - b) indi makuha sa tagipusoon sang tawo.
 - k) subong sang hilo sa lawas kag kalag.
 - d) maayo para sa imo.

Sabat: 11. a) mangin tunaan sang balatian.
k) subong sang hilo sa lawas kag kalag.

Espirituhanon nga Paghanashanas

Nagabakod lamang ang lawas sang tawo paagi sa paghanashanas ukon ehersisyo kag ang kalag magabakod kon mag-alagad sa Dios. Gikan sa nahauna nga adlaw sang pagbalhin sang imo kabuhi, madamo nga mga butang ang imo mahimo sa pagpakita sang imo pagpasalamat sa Dios sa daku nga kaluwasan nga Iya ginhatag. Samtang ikaw nagatubo espirituhanon kag nagatuon sang Pulong sang Dios, magahatag pa gid Sia sa imo sang dugang nga mga kahigayunan kag katungdanan sa Iya bulohaton.

Yari ang pila ka espirituhanon nga paghanashanas: Ang pagsugid sa iban nahanungod kay Ginuonng Jesus, ang pagpangamuyo sa ila, ang pag-agda sa ila sa pagkadto sa simbahan. Ang pagpakigbahin sa iglesia kag ang imo pagpakig-away batok sa sala magabulig sa imo sa pagtubo nga espirituhanon.

Buhat. Ini

12. (Magpili sang duha ka husto nga sabbat.) Ang espirituhanon nga paghanas-hanas amo ang
 - a) pagsugid sa iban nahanungod kay Ginuonng Jesus.
 - b) pagpakigbais sa mga nagayaguta sa Pulong sang Dios.
 - k) pag-agda sa iban nga magtambong sa mga panimbahon.
13. Ano ang ginbuko mo nga pagahimuon agud magmadasig ang imo pagtubo nga espirituhanon? Isulat ang imo sabbat sa sini nga pamangkot sa "Rekord sang Bumolutho".

Sabbat: 12. a) pagsugid sa iban nahanungod kay Ginuonng Jesus. b) pag-agda sa iban nga magtambong sa mga panimbahon.

TION PARA SA PALASINAWAN

Karon imo na masulat ang mga sabbat sa imo palasinawan.

PAGPAKILALA sang LEKSYON 5

Bag-o lang nimo natapos ang Leksyon 4 kag karon ang Leksyon 5 nagahulat sa imo. Masami nga indi mabaton sang madamo nga mga tawo ang pag-pakamaayo bisan nga nakalambot na sila sa duog nga madali na gid lang nila ini mabaton. Ina bangod nga nag-untat sila gilayon. Indi kita makasiling nga ang Leksyon 1 tubtob sa 4 indi subong ka makakulonyag sang sa iban, apang ang Leksyon 5 amo ang magapaathag sang imo **BAG-ONG KABUHI** sa imo **BAG-ONG MGA BULOHATON**. Dapat nga makita mo ini agud matuohan mo. Ini nga Leksyon magahatag sa imo sang dugang pa gid nga ihibalo nahangungod sa imo bag-o nga mga hilikuton kag bag-o nga mga huyog nga ginplano sang Dios para sa imo kabuhi. Ini nga Leksyon magabulig sa imo sa pag-angkon sang ihibalo sang imo mga katungdanan sa imo panimalay, sa simbahan kag sa kalibutan.

Indi ka magmangin hilaw nga Kristohanon. Ang Dios may natigana nga mas madamo pa para sa imo. donasyon sa ICI kag ang Leksyon 5 kag ang Leksyon 6 nga ginatig-ulohan ang **BAG-O MO NGA TALAKSAN**, igapadala sa imo. Magsulat sa

**INTERNATIONAL CORRESPONDENCE
INSTITUTE**

PHILIPPINE NATIONAL OFFICE

P. O. Box 1084, Manila