

САБАҚ 4 Сіз рухани өскіңіз келе ме?

Сіз көктен Құдайдың отбасының мүшесі болып туылдыңыз. Енді сіз рухани өсуіңіз керек. Бұны сіз қалай іске асыра аласыз? Негізінде рухани өсу физикалық өсуге ұқсас. Адам өсу үшін жақсы тамақтануы, қажетті уақыт бөліп тыныштықта демалуы, қауіп-қатерден қашуы және жеткілікті жаттығулар жасауы керек.

Рухани өсу үшін де сіз осы сияқты нәрселерді істеуіңіз керек. Рухани өсу өзінен-өзі іске аспайды. Құдай сіздің өміріңізде жасағысы келетін өзгерістерге сіздің белсенді қатысуыңызды жоспарлаған. Сіз өзіңіздің жаныңызды Құдайдың Сөзімен қоректендіруді, Оның уәделеріне сүйеніп тыныштыққа кенелуді, сіздің рухани саулығыңызға зақым келтіретін нәрселерден аулақ болуды және сізге күш береді деген нәрселерін орындауды таңдап үйренуіңіз керек. Осы шарттарды күнделікті орындасаңыз, Құдайдың Өз балаларына уәде еткен «ағыл-тегіл мол өмірін» табасыз.

Осы берілген сабақ рухани өсудің төрт қағидасын түсіндіреді. Қағидаларды зерттеп оқу барысында оларды өз өміріңізде қазірден бастап қалай қолдануды түсінесіз. Артынан керемет нәтижелер көресіз. Зиян келтіретін іс-әрекеттеріңіз жақсы іс-әрекеттермен алмасып, күннен-күнге Құдай қалайтындай ересек адам боласыз.

Сіз осы сабақта келесі тақырыптарды оқып білесіз

- А. Күнделікті өз жаныңызды қоректендіріңіз.
- Ә. Иемізбен бірге тыныштыққа кенеліңіз.
- Б. Рухани саулықты сақтаңыз.
- В. Өзіңіздің рухани бұлшық еттеріңізді жаттықтырыңыз.

Сабақтың мақсаттары

1. Рухани өсу жолдарын анықтау.
2. Уайым мен қасіретті жеңу үшін Киелі Кітап құралдарын қолдану.
3. Рухани саулықты сақтаудың маңыздылығын көрсету.
4. Құдайға жақсырақ қызмет ету жолдарын атап өту.

А. Күнделікті Өз Жан-Дүниеңізді Қоректендіріңіз

1 Мақсат. Рухани өсу жолдарын анықтау.

Құдаймен сөйлесу сіздің жан-дүниеңізді қоректендіреді. Құдай сізбен Өзінің Сөзі арқылы сөйлеседі, ал сіз Онымен мінәжат арқылы сөйлесесіз. Ал «Ол былай жауап берді: «Адам тек нанмен ғана емес, Құдайдың аузынан шыққан әрбір сөзімен өмір сүреді» деп (Тауратта) жазылған ғой!» (Мат. 4:4). Петір де былай тәлім берді: «Жаңа туған сәбидің сүтке шөліркегеніндей, әрдайым Құдай сөзінің «таза сүтіне» құштар болындар. Содан нәр алғанда рухани өсіп, күнәнің құлдығынан толығырақ құтқарыла аласындар» (Пет.1 2:2). Құдайдың Сөзі, Киелі Кітап – рухани сүт, сіз оны жиі ішіп тұруыңыз керек.

Киелі Кітапты түсіну сізге қиын сияқты көріне ме? Күнделікті оқу алдында Иемізден Өз Сөзін сізге түсінікті етуін сұраңыз. Сіз басқа мәсіхшілерден немесе өзіңіздің бағушыңыздан түсініксіз жерлерді түсіндіріп беруін сұрай аласыз.

Жексенбілік мектепте, басқа қауым қызметтерінде әлде осы сияқты арнайы курстарда болсын Киелі Кітаптан тәлім алудың әрбір мүмкіншілігін қолданыңыз. Сіз өз жаныңызды рухани әдебиеттер арқылы да қоректендіре аласыз.

Сіз Құдайда болып, тезірек өсуді қалайсыз ба? Онда жақсы қоректеніңіз. Жаңа Келісімнен күнделікті кем дегенде бір тарау оқуыңыз керек. Киелі Кітаптың осы бөлімі Тәңіріміз Иса Мәсіх жайлы және бізге қалай өмір сүру керектігін үйретеді. Өзіңізге ерекше ұнаған аяттарды жаттап алу пайдалы. Осылайша сізде Құдай Сөзіне деген тәбет ашылады.

«Сенің тәліміңді сондай қатты сүйемін! Күні бойы сол жайлы ойланып та жүремін» (Заб. 118:97).

«Қандай тамаша Сенің сөзіңнің дәмі Ол тіпті тіл үйірген балдан да тәтті» (Заб. 118:103).

Тапсырма

1 Сізге рухани өсуге көмектесетін төменде атап өтілген амалдарды таңдаңыз:

- а) Рухани әдебиеттерді оқу.
- ә) Басқалармен дін жайлы айтысу.
- б) Ұдайы күнәларына өкіну және діни рәсімдерді орындау.
- в) Киелі Кітапты зерттеп оқу және Құдайға сиыну.

2 Сіз төмендегі уәдеге қол қоясыз ба?

«Ием, мен Сенің көмектесуіңнің арқасында Сенің Сөзіңді өмірімнің әрбір күнінде оқуға тырысамын. Егер өзім оқи алмасам, жаттап алғандарымды есіме алып, болмаса басқалардың оқып беруін сұраймын. Мен өз жанымды Сенің Сөзіңмен қоректендіремін».

Қолы

Күні



Ә. ИЕМІЗДЕ ТЫНЫШТЫҚҚА КЕНЕЛІҢІЗ

2 Мақсат. Уайым мен қасіретті жену үшін Киелі Кітап құралдарын қолдану

Сіз Құдайдың еркіне сай әрекет етуде, өзіңізді өте әлсіз сезінесіз бе? Жақсы болуға бар күшіңізді салу арқылы немесе істеген игі істеріңіз арқылы көкке бара алмайсыз. Құдайдың баласы

болғандықтан, көкке жетелейтін жолдасыз. Осы жолда Ол сізге қамқор болады. Оның уәделеріне сеніммен сүйеніп тыныштыққа кенеліңіз.

Сіздің Иемізбен жасаған бірінші қадамдарыңыз жасқаншақ болды ма? Сіз сүрініп, құлап, басқаша тырысудың еш пайдасы жоқ деп ойладыңыз ба? Батыл болыңыз. Осы жаңа өмірді берген Көктегі Әкеңіз сіздің қолыңыздан ұстап тұр және сізді қайта-қайта аяғыңызға көтеріп тұрғызады. Оның құзырында тыныштыққа кенеліңіз. Күнделікті сиыну арқылы өзіңізді Құдайға тапсырыңыз, әлсіздіктеріңізді мойындап, әр алуан сынақтарды жеңуге Одан күш сұраңыз. «Ал сенім артқандар Жаратқан Иеге Жаңа күш-қуатты иемденеді де, Қырандай қанаттарын жайып кеңістікке Самғай жөнеледі, алайда талмайды, Жүре береді, бірақ еш болдырмайды» (Иш. 40:31).

Өмірдің кейбір қиыншылықтары сізді мазалай ма? Сіз қорқасыз ба? Шамадан тыс көп жұмыс істегендіктен, көңіліңіз түсе ме? Машақаттарыңыз, уайым-қайғы және қорқыныштарыңыз сіздің рухани өсуіңізге кедергі болмауы үшін Құдайдың құзырында тыныштыққа кенеліңіз.

Иеміздің осындай тыныштығына қалай кенелуді білесіз бе? Сеніміңіз болсын. Құдайдың уәделеріне сенім артып, мұқтаждарыңызға қарамай, қайта Оның жүзін іздеңіз. Исаның төмендегі сөздерін оқыңыз:

«Қиналып қатты шаршап-шалдыққандар, Еңселерін тым ауыр жүк басқандар, Менің қасыма келіндер, бәрің, Жандарыңды Мен рақатқа бөлеймін» (Мат. 11:28).

«Сондықтан не ішіп-жейміз, не киеміз деп уайымдамаңдар! Тәңірге мойынсұнбайтындар барлық сондай нәрселерге ие болуға тынымсыз ұмтылуда. Ал бұлардың бәрінің сендерге қажет екенін көктегі Әкелерің біледі ғой. Ең бастысы, Құдайдың Патшалығының қамын ойлап, Құдайдың әділ еркін орындауға ұмтылындар! Сонда көктегі Әкелерің сендерге бұлардың бәрін қосып береді» (Мат. 6:31-33).

Күнделікті Киелі кітапты оқуға және сиынуға уақыт бөлу – Құдайдың тыныштығына кенелуге көмектеседі. Сиынған кезде

барлық мұқтаждарыңызды Құдайдың қолына тапсырып, Құдай барлығын жақсылыққа айналдыратынына сеніңіз.

Тапсырма

3 Ишяя 40:31 аятты жаттап алыңыз. Осы аятта кім

.....,
жаңа күш-қуатты иемденеді.

4 Матай 11:28 аятты және 6:31-33 аяттарды мұқият оқып шығыңыз.

5 Дәл қазір сізді қобалжытып тұрған бір нәрсе бар ма? Осы қобалжытып тұрған уайымыңыздан құтылып, Құдайға және Оның Патшалығына еркін қызмет ету үшін оларды Оның қолына тапсыруға көмек беруін сұраңыз.



Б. Рухани Саулықты Сақтаңыз

3 Мақсат. Рухани саулықты сақтаудың маңыздылығын көрсету.

Аурудан сақтаныңыз: өзіңізді таза ұстаңыз

Анасының балаларын тазалықта сақтап, әр қилы ауру тудыратын себептерден қорғайтынындай, Иеміз де біздің жанымызға кері әсер ететін барлық нәрселерден бізді сақтауды қалайды. Құдай сізді құтқарғанда, сіздің күнәларыңызды жуып, сізге таза жүрек берді. Рухани сау болу үшін жүректі тазалықта ұстау өте маңызды.

Иемізге сіздің қасыңызда жүруіне және жетекшіңіз болуына рұқсат беріңіз. Әдепсіз ойын-сауықтар мен азғын өмірден аулақ болыңыз. Иеміз бармайтын жерге сіз де бармаңыз. Өз ойларыңызды, сөздеріңізді және істеріңізді таза сақтаңыз.

Тапсырма

6 Құдай сіздің арсыз ойын-сауықтар мен азғын өмірден өзіңізді алыс ұстауыңызды қалайды, өйткені Ол сіздің ... қаламайды.

- а)** рухани әлсіреп және ауырғаныңызды
- ә)** демалып және өмірге қуанғаныңызды
- б)** өз уақытыңызды сенбеушілермен өткізгеніңізді



Иса былай деп тәлім берді: «Жүректері пәк тазалар бақытты: олар Құдайды көретін болады!» (Мат. 5:8). Сіздің не жайында ойлайтыныңыз да маңызды! Егер сіз лас ой-қиялдарға берілсеңіз, олар сіздің жаныңызды еліктіріп, еркіңізді әлсіретіп, күнәға батуыңызға себеп болады.

Сіз Құдайдан Оның еркіне қарсы келетін істерді жасаудан тежеп отыруын сұрауыңызға болады. Әрине, мұнымен сіздің жауапкершілігіңіз бітпейді. Егер сіз Құдайға жағымды іс істегіңіз келсе, онда мұндай істер жайлы ойлауды да доғаруыңыз керек. Құдайдан лас ойларды үзіп тастауға көмектесуін сұраңыз. Ұятсыз және азғын кітаптарды оқымаңыз, суреттерді қарамаңыз және тұрпайы әңгімелерді тыңдамаңыз.

Сіз өз ойларыңызды қалай бақылай аласыз? Өз ойларыңызды тазалықта сақтау үшін жағымды қадамдар жасауыңыз керек. Киелі Кітап былай дейді:

«Сонымен, бауырластарым, күллі шынайы да қастерлі, әділ де таза, ұнамды да тартымды нәрселер, яғни қандай да адамгершілік және мақтауға тұрарлық қасиет болмасын, солар туралы ойлана беріңдер!» (Філ. 4:8).

Төмендегі аятты күнделікті мінәжатыңызға айналдырыңыз:

«Лайым менің аузымдағы сөздерім Әрі жан дүниемдегі ой-ниеттерім Ұнамды болсын Саған, о, Жаратқаным. Өзіңсің жартастай мықты Қорғаным Іәм Құтқарушым, уа, Жаратқан Ием» (Заб. 18:15).

Тапсырма

7 Дұрыс сөйлемдердің алдындағы әріптерді шеңбермен қоршаңыз.

- а)** Ойларымызды Құдайдың көмегімен бақылай аламыз.
- ә)** Лас ойларды бақылау мүмкін емес.
- б)** Киелі Кітап ойларымызды жақсы ойлармен толтыруымыз керектігін айтады.
- в)** Мәсіхші адамда ешқашан жаман ойлар туындамайды.
- г)** Лас ойларды тоқтатудың бір ғана жолы бар, ол – Құдайдан оларды алып тастауын сұрау.

8 Мүмкін сіз жаман ойларыңызбен күресетін боларсыз. Төменде берілген қадамдарды қарап шығыңыз. Қазірден бастап орындаймын дегеннің астын сызыңыз.

Мен Құдайдан көмек сұраймын.

Құдай Сөзі – Киелі Кітапты оқып, оқыған мәтін жайлы ойланамын.

Тек жақсы нәрсені ойлайтын боламын.

Ұятсыз және азғын кітаптардан, журналдардан, суреттерден, телебағдарламалардан, фильмдерден және ғаламтор парақшаларынан өзімді аулақ ұстаймын.



Иемізге толықтай сенім арту Оған жартылай қызмет етуден әлдеқайда жеңіл. Күнәмен ойнамаңыз. Өмірде рухани саулығыңызға кесірін тигізетін барлық нәрседен азат болыңыз.

«Ал егер Құдайға ұқсап нұрда тұрсақ, онда өзара байланыста боламыз және Оның рухани Ұлы Исаның төгілген қаны бізді барлық күнәларымыздан тазартады. Егер «күнәсізбіз» десек, онда өзімізді алдап, бізде шындықтың болмағаны. Егер де күнәларымызды мойындасақ, Құдай сенімді де әділетті болғандықтан оларды кешіріп, бізді барлық әділетсіздігімізден тазартады» (1 Жох. 1:7, 9).

Иса Мәсіхтің қаны бізді алуан түрлі күнәкар ойларымыз бен істерімізден тазартады.

Аурудан сақтаныңыз: уды қолданбаңыз!

Кейбір ойлар мен сезімдер жан мен тәнді өлімге апаратын у сияқты. Ашу-ыза, уайымшылдық, қызғаныш, өшпенділік, күмән, қорқыныш, реніш және шыдамсыздық асты қорытпаушылыққа, асқазан жарасына, жүрек ауруына және басқа ауруларға себеп болуы мүмкін. Бұлар біздің рухани өмірімізді тұншықтырып, тәкаппарлық, өзімшілдік, сенімсіздік және қырсықтық сияқты көптеген жағымсыз нәрселерге себеп болады. Бұлар сенушінің қуанышын ұрлап, жанын әлсіретіп, ауру мен бақытсыздыққа апарады. Құдайдан осындай удан сақтауын күнделікті сұраңыз.

Егер өзіңізді әлсіз және рухани науқас сезінсеңіз, Иса Мәсіх – біздің Ұлы Дәрігеріміз екенін ұмытпаңыз. Шын жүректен сиыну арқылы Оған келіңіз, Ол сіздің рухыңызға, жаныңызға және тәніңізге шипа береді.

Тапсырма

- 9** Төменде алшақ ұстау керек дейтін удың қысқаша тізімі көрсетілген. Өзіңізге қиындық тудыратындарының астын сызып, Құдайдан сізге осы уларды қабылдамауға көмектесуін сұраңыз:

Ашу-ыза	Өшпенділік	Реніш
Уайымшылдық	Күмән	Шыдамсыздық
Қызғаныш	Қорқыныш	

В. Өзіңіздің Рухани Бұлшық Еттеріңізді Жаттықтырыңыз

- 4 Мақсат.** Құдайға жақсырақ қызмет ету жолдарын атап өту.

Әртүрлі жаттығулар біздің тәнімізді нығайтатыны сияқты, Құдайға қызмет ету арқылы біздің жанымыз да нығаяды. Жаңа өміріңіздің бірінші күнінен бастап Иемізге құтқарғаны үшін алғысыңызды білдіретін бірнеше жолдар бар.

Рухани жаттығулардың үлгісі: басқа адамдарға Иса жайлы айту, олар үшін сиынып, оларды қауымға шақыру. Қауымның жұмысына араласу және күнәға қарсы күресу сіздің рухани өсуіңізге көмектеседі. Рухани өсіп және Құдай Сөзін зерттеген сайын Құдай Өзіне қызмет етуіңіз үшін сізге көптеген мүмкіншіліктер және жауапкершілік бере бастайды.

Тапсырма

- 10** Рухани өміріңізді нығайту үшін осы аптада не істей алатыныңызды жазыңыз.
-

«Сонымен, сүйікті бауырластарым, табанды болып, сенімдеріңнен айнамай, Иеміздің ісін әрдайым мольнан істей беріңдер! Өйткені Иемізбен жүріп атқарған еңбектеріңнің бекер еместігін біліп алдыңдар» (1 Қор. 15:58).

Өз жауаптарыңызды тексеріңіз

6 а) рухани әлсіреп және ауырғаныңызды.

3 Тәңір Иеге сенім артқандар

1 а) және **в)** әрекеттері сіздің рухани өсуіңізге көмектеседі.

7 а) және **б)** сілтемелері дұрыс.