

**Lekcja****4****Czy chcesz  
wzrastać?**

Narodziłeś się w Bożej rodzinie. Teraz musisz wzrastać. Jak możesz to robić? Rozwój duchowy przypomina w pewnym sensie rozwój fizyczny. Aby rozwijać się fizycznie, musisz przyjmować odpowiedni rodzaj pożywienia, poświęcać właściwą ilość czasu na odpoczynek, unikać zranienia i niebezpieczeństw oraz wykonywać wystarczająco dużo ćwiczeń.

Aby wzrastać duchowo, musisz postępować podobnie. Wzrost duchowy nie dokonuje się samoczynnie. Bóg zaplanował, że weźmiesz aktywny udział w zmianach, które On chce przeprowadzić w Twoim życiu. Musisz nauczyć się karmić swoją duszę Bożym Słowem, odpoczywać, polegając na Jego obietnicach, unikać rzeczy, które zniszczyłyby Twoje duchowe zdrowie. Musisz nauczyć się robić to, co - zgodnie z Bożym Słowem - uczyni Cię mocnym. Jeśli będziesz kierował się tymi wskazówkami każdego dnia, odkryjesz "obfite życie", które Bóg obiecał swoim dzieciom.

Ta lekcja zawiera dalsze informacje dotyczące tych czterech ważnych zasad duchowego wzrostu. Studiując ją zobaczysz, że



możesz od razu zacząć stosować je w Twoim życiu. Przyniesie to wspaniałe rezultaty! Zły sposób postępowania zostanie zastąpiony dobrym. Będziesz wzrastał dzień po dniu, stając się dojrzałą osobą, tak, jak tego pragnie Bóg.

### **W czasie tej lekcji będziesz się uczył...**

Karm swoją duszę codziennie  
Odpoczywaj w Panu  
Utrzymuj zdrowie duchowe  
Ćwicz swoje duchowe mięśnie

### **Ta lekcja pomoże Ci...**

- \* Wzrastać duchowo.
- \* Pokonywać zniechęcenie i troski.
- \* Dbać o Twoje duchowe zdrowie.
- \* Lepiej służyć Bogu.

---

**KARM SWOJĄ DUSZĘ CODZIENNIE**

---

Cel. 1. *Postanów karmić swoją duszę codziennie przez modlitwę i Słowo Boże.*

Rozmowa z Bogiem dostarcza pożywienia Twojej duszy. Bóg mówi do Ciebie przez Swoje Słowo, a Ty mówisz do Niego w modlitwie.

**Mateusz 4:4:** "A On odpowiadając, rzekł: napisano: Nie samym chlebem żyje człowiek, ale każdym słowem, które pochodzi z ust Bożych."

**1 Piotra 2:2:** "Jako nowonarodzone niemowlęta, zapragnijcie nie sfałszowanego duchowego mleka, abyście przez nie wzrastali ku zbawieniu."

Słowo Boże, Biblia, jest duchowym mlekiem, które musisz często pić.

Czy Biblia wydaje Ci się trudna do zrozumienia? Codziennie, zanim zaczniesz ją czytać, proś Pana, aby uczynił ją dla Ciebie zrozumiałą. Jeśli potrzebujesz jakichkolwiek wyjaśnień, pytaj starszych chrześcijan lub pastora.

Kiedy tylko możesz, korzystaj z nauczania Biblii w szkole niedzielnej, na nabożeństwach i kursach, takich jak ten. Możesz także karmić swoją duszę przy pomocy literatury chrześcijańskiej.

Czy chcesz bardzo szybko wzrastać w Panu? Dobrze się odżywiaj. Powinieneś czytać przynajmniej jeden rozdział z Nowego Testamentu dziennie. Ta część Biblii mówi o naszym Panu, Jezusie Chrystusie, i uczy nas jak powinniśmy żyć. Dobrze jest zapamiętać niektóre wersety, które szczególnie lubisz. W ten sposób pogłębiasz swój apetyt Słowa Bożego.

**Psalm 119:97,103:** "O, jakże miłuję zakon twój! Przez cały dzień rozmyślałam o nim! O, jak słodkie jest słowo twoje dla podniebienia mego. Słodsze niż miód dla ust moich."



### Zadanie dla Ciebie

**1** Czy chcesz wzrastać? Poniżej wymienionych jest kilka czynności. Wskaż te, które pomagają Ci wzrastać duchowo.

- a) Czytanie literatury chrześcijańskiej
- b) Spieranie się z innymi na temat religii
- c) Umartwianie się i wykonywanie obrzędów religijnych
- d) Studiowanie Biblii i modlenie się do Boga

**2** Czy podpiszesz się pod tym przyrzeczeniem?: Panie, z Twoją pomocą będę się starał czytać Twoje Słowo każdego dnia mego życia. Jeśli nie będę mógł czytać, będę cytował jego fragmenty z pamięci lub poproszę kogoś, aby mi je czytał. Będę karmił swoją duszę Twoim Słowem.

podpis .....

data .....

---

### ODPOCZYWAJ W PANU

---

*Cel 2. Określ, w jaki sposób możesz pokonywać uczucie słabości, strachu i zniechęcenia.*

Czy czujesz się zbyt słaby, aby robić to, czego Pan od Ciebie chce? Nie możesz pójść do nieba ani dzięki swoim dobrym uczynom, ani dzięki

temu, że będziesz się starał być dobry. Idziesz tam, dlatego że jesteś dzieckiem Boga i Twój Ojciec prowadzi Cię. On będzie się o Ciebie troszczył. Niech Twoja wiara oprze się na Jego obietnicach.

Czy Twoje pierwsze kroki z Panem były chwiczne? Czy potykając się i upadając, myślałeś, że już nie ma sensu dalej próbować? Nie poddawaj się. Twój Ojciec, który dał Ci nowe życie, trzyma Cię za rękę i podniesie Cię znowu. Odpoczywaj w Jego obecności. Codziennie oddawaj się Bogu w modlitwie, wyznając mu swoje słabości i prosząc Go, aby dał Ci siłę do pokonania każdej pokusy.

**Izajasz 40:31:** "Lecz ci, którzy ufają Panu, nabierają siły, wzbijają się w górę na skrzydłach jak orły, biegną, a nie mdleją, idą, a nie ustają."

Czy masz jakieś życiowe problemy? Czy odczuwasz lęk? Czy czujesz zniechęcenie, wynikające z przepracowania? Potrzebujesz odpoczynku w Panu, aby troska, lęk i zniechęcenie nie hamowały Twojego duchowego rozwoju.

Czy wiesz jak uzyskać ten odpoczynek? Miej wiarę. Uwierz w to, co Bóg obiecał i patrz na Niego, a nie na swoje problemy. Na tym polega wiara. Oto, co powiedział Jezus:

**Mateusz 11:28:** "Pójdźcie do mnie wszyscy, którzy jesteście spracowani i obciążeni, a Ja dam wam ukojenie."

**Mateusz 6:31-33:** "Nie troszczcie się więc i nie mówcie: Co będziemy jeść? albo: Co będziemy pić? albo: Czym się będziemy przyodziewać? Bo tego wszystkiego poganie szukają; albowiem Ojciec wasz niebieski wie, że tego wszystkiego potrzebujecie. Ale szukajcie najpierw Królestwa Bożego i sprawiedliwości jego, a wszystko inne będzie wam dodane."

Codzienne czytanie Biblii i modlitwa pomogą Ci wejść do tego miejsca odpoczynku w Bogu. Kiedy się modlisz, składaj każdy problem w Pańskie ręce i tam go zostawiaj, wierząc, że On uczyni to, co najlepsze.



### Zadanie dla Ciebie

- 3 Naucz się na pamięć Izajasza 40:31. Wiersz ten mówi, że odnawiane są siły tych, którzy.....
- 4 Przeczytaj trzy razy Mateusza 11:28 i Mateusza 6:31-33.
- 5 Czy jest coś, czym martwisz się w tej chwili? Poproś Boga, aby pomógł Ci oddać to Jemu, tak, abyś był wolny do tego, by służyć Bogu i Jego Królestwu.

---

## UTRZYMUJ ZDROWIE DUCHOWE

---

*Cel 3. Podejmij działania zmierzające do tego, abyś był zdrowy duchowo.*

### Unikaj choroby - zachowaj czystość

Jak matka starająca się utrzymywać swoje dzieci w czystości i chroniąca je przed czynnikami mogącymi wywołać chorobę, tak Pan chce trzymać Cię z dala od rzeczy, które mogłyby spowodować chorobę Twojej duszy. Kiedy Cię zbawił, obmył Cię z Twoich grzechów i dał Ci czyste serce. Bardzo ważnym jest, abyś, jeśli chcesz być duchowo zdrowym, utrzymywał je w tym stanie.

Pozwól, aby Pan chodził z Tobą i był Twoim przewodnikiem. Trzymaj się z daleka od błota i brudu nieprzyzwoitych rozrywek i niemoralnego życia. Nie idź tam gdzie Pan by nie poszedł. Utrzymuj w czystości swoje myśli, słowa i działania.



### Zadanie dla Ciebie

- 6** Bóg pragnie, abyś wystrzegł się nieprzyzwoitych rozrywek i niemoralnych praktyk, ponieważ nie chce, abyś
- stal się duchowo słaby i chory.
  - odprężył się i cieszył się życiem.
  - spędzał czas z niewierzącymi.

**Mateusz 5:8** : "Błogosławieni czystego serca, albowiem oni Boga oglądać będą."

To, o czym myślisz, jest ważne! Jeśli będziesz dopuszczał do siebie nieczyste myśli, zarażą one Twoją duszę, osłabiają wolę i spowodują, że zostaniesz opanowany przez grzech.

Możesz poprosić Boga, aby powstrzymał Cię od robienia rzeczy przeciwnych Jego woli. Jednakże Twoja odpowiedzialność na tym się nie kończy. Jeśli chcesz podobać się Bogu, musisz jeszcze przestać myśleć o robieniu tych rzeczy. Proś Boga, aby pozwolił Ci odgrodzić się od złych myśli. Nie czytaj książek, nie oglądaj filmów i nie słuchaj opowiadań, które są nieprzyzwoite lub niemoralne.

W jaki sposób możesz zapanować nad swoimi myślami? Musisz podjąć decyzję, aby utrzymywać je w czystości. Oto, co mówi Biblia:

**Filipian 4:8** : "... myślcie tylko o tym, co prawdziwe, co pocztwe, co sprawiedliwe, co czyste, co mile, co chwalebne, co jest cnotą i godne pochwały."

Uczyń ten wiersz swoją codzienną modlitwą:

**Psałm 19:15:** "Niech znajdą upodobanie słowa ust moich  
I myśli serca mego u Ciebie, Panie, Opoko moja i odkupicielu  
mój!"



### Zadanie dla Ciebie

- 7** Zakreśl literę przed każdym PRAWDZIWYM stwierdzeniem.
- a) Nad myślami można panować z Bożą pomocą.
  - b) Niemożliwe jest zapanowanie nad złymi myślami.
  - c) Biblia mówi nam, abyśmy myśleli o tym, co dobre.
  - d) Chrześcijanie nigdy nie mają złych myśli.
  - e) Jedyną rzeczą, jaką musisz zrobić, aby zapanować nad złymi myślami, jest poprosić Boga o ich usunięcie.

- 8** Być może walczysz ze złymi myślami. Przypomnij sobie kroki, jakie musisz uczynić. Podkreśl te, które zaczniesz stosować od razu.

Poproszę Boga o pomoc.

Będę rozważał Boże Słowo, Biblię.

Wypełnię swój umysł dobrymi rzeczami.

Będę unikał książek, filmów i opowiadań, które są złe i niemoralne.

Łatwiej jest całkowicie oddać się Bogu, niż służyć Mu bez przekonania. Nie baw się grzechem. Usuń ze swego życia wszystko, co mogłoby uczynić Cię chorym duchowo.

**1 Jana 1:7,9:** "Jeśli zaś chodzimy w światłości, jak On sam jest w światłości, społeczność mamy z sobą, i krew Jezusa Chrystusa, Synajego, oczyszcza nas od wszelkiego grzechu. Jeśli wyznajemy



grzechy swoje, wierny jest Bóg i sprawiedliwy i odpuści nam grzechy, i oczyści nas od wszelkiej nieprawości.”

Krew Jezusa całkowicie oczyszcza nas z grzesznych uczynków i myśli.

## Unikaj choroby, nie przyjmuj trucizny

Pewne postawy i uczucia mogą stanowić śmiertelną truciznę dla naszej duszy i ciała. Złość, zmartwienia, zawiść, nienawiść, podejrzliwość, lęk, uraz i niecierpliwość mogą spowodować między innymi niestrawność, wrzody i zaburzenia w pracy serca. Blokują one nasze życie duchowe i powodują wszelkiego rodzaju kłopoty. Pycha, egoizm, niedowiarstwo i upieranie się przy złych rzeczach są także duchową trucizną. Odbierają one chrześcijaninowi radość i sprawiają, że jego dusza staje się słaba, chorowita i nieszczęśliwa. Każdego ranka proś Boga, aby ustrzegł Cię przed tymi truciznami.

Jeśli kiedykolwiek poczujesz się słaby i chory duchowo, pamiętaj, że Jezus jest Wspaniałym Lekarzem. Przyjdź do Niego w szczerzej modlitwie, a On da Ci duchowe, umysłowe i fizyczne zdrowie.



### Zadanie dla Ciebie

- 9** Poniżej wymienionych jest kilka trucizn, które musisz trzymać z dala od swojego umysłu. Podkreśl te, które są problemem dla Ciebie i poproś Boga, aby pomógł Ci je usunąć.

Złość	Nienawiść	Uraza	Zmartwienie
Podejrzliwość	Niecierpliwość	Zawiść	Lęk

---

**ĆWICZ SWOJE DUCHOWE MIĘŚNIE**

---

Cel 4. *Określ, co możesz zrobić, aby wzmocnić swoje życie duchowe*

Ciało jest wzmocniane poprzez ćwiczenia, a dusza jest wzmocniana dzięki pracy dla Boga. Od pierwszych dni twojego nowego życia jest kilka rzeczy, które możesz zrobić, aby okazać Panu wdzięczność za zbawienie. W miarę jak będziesz wzrastał duchowo i lepiej poznawał Jego słowo, Pan będzie ci dawał więcej pracy i będzie cię obarczał większą odpowiedzialnością w tej pracy.

Te duchowe ćwiczenia to między innymi: mówienie innym ludziom o Jezusie, modlenie się za nich i zapraszanie ich do kościoła. Przynależność do kościoła i branie udziału w walce z grzechem pomogą ci w duchowym wzroście.

**Zadanie dla ciebie**

**10** Opisz coś, co możesz uczynić w tym tygodniu, aby wzmocnić swoje życie duchowe.

**1 Koryntian 15:58:** "... bądźcie stali, niewzruszeni, zawsze pełni zapału do pracy dla Pana, wiedząc, że trud wasz nie jest daremny w Panu."

**Sprawdź swoje odpowiedzi**

6. a) stał się duchowo słaby i chory.
3. Odnawiane są siły tych, którzy ufają Panu.
1. W duchowym wzroście pomogą ci czynności a) i d).
7. Prawdziwe są odpowiedzi a) i c).

## NOTATKI