

IKA-4 NA ARALIN

**NAIS MO
BANG
LUMAGO?**



**Sa Araling Ito'y Pag-aaralan Mo
Pakanin Araw-Araw Ang Kaluluwa
Magpahinga Sa Panginoon
Umiwas Sa Sakit: Mamalaging Malinis
Umiwas Sa Sakit: Huwag Maglason
Pagsasanay Na Espirituwal**

Ang dapat mong gawin ngayon ay lumago sa iyong buhay espirituwal. Paano? Katulad ng pisikal na paglaki ng isang bata:

- ▲ Kumain ng wastong pagkain.
- ▲ Magpahinga.
- ▲ Umiwas sa sakit.
- ▲ Magsanay

Binigyan ka ng Panginoon ng isang bagong buhay at ngayon dapat mong gawin ang iyong bahagi upang mapaunlad ito. Pakanin mo ang iyong kaluluwa, magpahinga ka sa Kanyang mga pangako, gawin mo ang lahat ng bagay upang makaiwas sa impluwensiyang mapanganib, at ganapin ang pagsasanay na espirituwal na nasumpungan mo sa Salita ng Diyos. Kapag nagawa mo ang apat na bagay na ito, lalago ka sa buhay espirituwal at tatamasahin mo araw-araw ang “higit na masaganang buhay” na ibinibigay ng Diyos sa Kanyang mga anak.

Ang Gagawin Mo

1. (Pumili ng apat.) Upang lumago sa buhay espirituwal, kailangang
 - a) pamalagiing malinis ang kaluluwa.
 - b) magsanay na espirituwal.
 - k) makinig sa mga dulang panradyo.
 - d) magpahinga sa Panginoon.
 - e) pakanin ang iyong kaluluwa.
 - g) iwasan ang mabibigat na gawain.
 - h) magpenitensiya.

- Mga Sagot:** 1. a) pamalagiing malinis ang kaluluwa.
 b) magsanay na espirituwal.
 d) magpahinga sa Panginoon.
 e) pakanin ang iyong kaluluwa.

Pakanin Araw-araw Ang Kaluluwa

Pinakakain mo ang iyong kaluluwa sa pakikipag-usap sa Diyos. Nangungusap sa iyo ang Diyos sa Kanyang Salita, at nagsasalita ka sa Diyos sa iyong pagdalangin.

Nguni't sumagot si Jesus, "Nasusulat, hindi lamang sa tinapay nabubuhay ang tao, kundi sa bawa't salitang namumutawi sa bibig ng Diyos." Mateo 4:4.

Gaya ng sanggol, kayo'y manabik sa gatas na espirituwal upang umunlad sa pananampalataya hanggang kamtan ang ganap na kaligtasan. I Pedro 2:2.

Ang Salita ng Diyos, ang Biblia, ay gatas na espirituwal na dapat mong inuming madalas.

Mahirap bang unawain ang Biblia? Bago ka magbasa nito sa bawa't araw, hilingin sa Panginoon na ito'y linawin sa iyo. Magtanong ka sa pastor o nakatatandang Cristiano kung may bahaging ibig mong malinawan.

Samantalahin ang bawa't pagkakataon upang iyong matamo ang pagtuturo tungkol sa Biblia, sa Paaralang Lingguhan, sa pananambahan, sa mga tanging kursong tulad nito. Mapapakain mo rin ang iyong kaluluwa ng mabubuting babasahing Cristiano.

Ibig mo bang mabilis na lumago sa Panginoon? Kumain kang mabuti. Dapat kang magbaon ng

kahit isang kabanata mula sa Bagong Tipan, bawa't araw. Isinasaad ng bahaging ito ng Biblia ang tungkol sa ating Panginoong Jesu-Cristo at nagtuturo kung paano tayo mamumuhay. Makabubuting mag-aral ng ilang talatang nagugustuhan mo. Sa ganito'y gaganahan kang magbasa ng Salita ng Diyos.

Pagkatamis ng iyong salita sa aking lasa!
Oo, matamis kaysa pulot sa aking bibig! O
gaanong iniibig ko ang iyong kautusan! Mga
Awit 119:103,97.

Ang Gagawin Mo

2. (Pumili ng dalawa.) Upang lumago sa buhay espirituwal, pakanin ang iyong kaluluwa sa pamamagitan ng

- a) pakikipagtalos tungkol sa relihiyon.
- b) pagbabasa ng Biblia at pananalangin.
- k) pagkain ng manok at kanin.
- d) pagbabasa ng babasahing Cristiano.

3. Mangyaring lagdaan mo ang pangakong ito:

Panginoon, sa tulong Mo'y sisikapin kong magbasa ng bahagi ng Iyong Salita sa bawa't araw ng aking buhay. Kung hindi ko ito magawa'y sasambitin ko ang mga bahaging naisaulo ko, o ipababasa yaon nang malakas kaninuman. Pakakanin ko ng Iyong Salita ang aking kaluluwa.

Nilagdaan: _____

Petsa: _____

Mga Sagot: 2. b) pagbabasa ng Biblia at pananalangin.

d) pagbabasa ng babasahing
Cristiano.

Magpahinga Sa Panginoon

Nadadama mo ba na napakahina mo na isagawa ang ipinagagawa sa iyo ng Panginoon? Hindi ka papasok sa langit sa sariling pagsisikap na magpakabuti, o dahil sa anumang nagawa mong kabutihan. Patungo ka sa Langit sapagka't ikaw ay anak ng Diyos at ang Iyong Ama sa Langit ang pumapatnubay sa iyo. Iingatan ka Niya. Manalig ka sa Kanyang mga pangako.

Naging mabuway ba ang mga unang hakbang mo na kasama ang Panginoon? Natumba ka ba at nahulog at inakala mong walang mangyayari sa pagsisikap mo? Magpanibagong-sigla ka sapagka't hawak ka ng iyong Ama, na nagbigay sa iyo ng bagong buhay na ito, at muli ka Niyang ititindig. Magpahinga ka sa Kanya. Italaga mo ang iyong sarili sa Diyos bawa't araw, sa pananalangin, pagpapahayag ng iyong kahi-naan, at paghingi ng kalakasang kailangan mo upang magtagumpay sa bawa't tukso.

Silang nangaghihintay sa Panginoon ay mangagbabagong lakas; sila'y paiilanlang na may mga pakpak, na parang mga agila; sila'y magsisitakbo, at hindi mangapapagod; sila'y magsisilakad, at hindi manganghihina. Isaias 40:31.

May mga suliranin bang lumiligalig sa iyo?

Takot ka ba? **Nanghihina** ba ang iyong loob pagka't labis ang iyong pagod? Kailangan mong magpahinga sa Panginoon upang hindi humadlang sa iyong paglagong espirituwal ang pag-aalala, panlulupaypay, at takot.

Alam mo ba kung paano makakamit ang kapingahang ito? Manampalataya ka. Panaligan ang ipinangako ng Diyos at umasa sa Kanya sa halip na mabahala sa iyong mga suliranin. Ito ang pananampalataya.

Lumapit kayo sa akin, kayong lahat na napapagal at nabibigatan sa iyong pasanin at kayo'y pagpapahingahin ko. Mateo 11:28.

Kaya't huwag kayong mabalisa tungkol sa inyong kakanin, iinumun, o daramtin. Sapagka't ang mga bagay na ito ang kinahuhumalingan ng mga taong wala pang pananalig sa Diyos. Alam ng inyong Amang nasa langit na kailangan ninyo ang lahat ng ito. Nguni't pagsumakitan ninyo ng higit sa lahat ang pagharian kayo ng Diyos at mamuhay nang ayon sa Kanyang kalooban, at ipagkakaloob Niya ang lahat ng kailangan ninyo. Mateo 6:31-33.

Ang pagtatakda ng oras ng pagbabasa ng Biblia at pananalangin araw-araw ay makatutulong na iyong marating ang dakong ito ng pagpapahinga sa Diyos. Sa iyong pagdalangin, ipagkatiwala mo sa Panginoon ang iyong suliranin, at magtiwala kang gagawin Niya ang pinakamabuti.

Ang Gagawin Mo

4. Sauluhin ang Isaias 40:31.
5. Tatlong ulit na basahin ang Mateo 11:25, 28 at Mateo 6:31-33.
6. Hingin sa Diyos na tulungan kang magpahinga sa Kanya at hindi mag-aalala.

Umiwas Sa Sakit: Mamalaging Malinis

Gaya ng isang inang nag-aaruga sa kanyang mga anak at nangangalaga upang huwag silang magkasakit, nais ng Panginoon na tayo'y ilayo sa mga bagay na maghahatid ng karamdaman sa ating kaluluwa. Nang iligtas ka Niya, hinugasan Niya ang iyong mga kasalanan at binigyan ka ng malinis na puso. Mahalagang pamalagiin mong ganyan upang manatili kang malusog sa buhay espirituwal.

Hayaang kasabay sa paglakad ang Panginoon at Siya ang gawing patnubay. Lumayo ka sa karumihan ng masagwang aliwan at likong pamumuhay. Huwag pumunta sa lugar na ayaw ng Panginoon. Pamalagiing malinis ang iyong isipan, pananalita, at gawa.

7. (Pumili ng dalawa) Tinatalikdan ng Cristiano ang masagwang aliwan at likong gawain sa-pagka't

- a) ayaw ng Diyos na sila'y masiyahan.
- b) nais nilang mamalaging malinis ang kanilang kaluluwa upang lumusog sila sa buhay espirituwal.

----- k) nais ng Diyos na huwag silang marumihan ng malaswang pananalita, isipan, at gawa.

Mga Sagot: 7. b) nais nilang mamalaging malinis ang kanilang kaluluwa upang lumusog sila sa buhay espirituwal.

k) nais ng Diyos na huwag silang marumihan ng malaswang pananalita, isipan, at gawa.

Mapalad ang mga may malinis na puso, sapagka't makikita nila ang Diyos. Mateo 5:8.

Kapag maruruming bagay ang pinag-iisipan mo, mahahawa nito ang iyong kaluluwa, manghina ang iyong kalooban, at magkakasala ka.

Paano mo masusupil ang iyong mga iniisip? Punuin ng mabubuting isipan ang iyong pag-iisip. Magbasa ng Biblia at pag-isipan ang sinasabi nito. Patulong sa Diyos upang maiwaksi mo ang masasamang isipan. Idalangin mo: "Huwag mo po kaming itulot sa tukso, kundi iligtas mo po kami sa masama." Gayon man, hindi pa tapos ang iyong pananagutan. Kung ayaw mong magkasala, huwag kang makikipaglaro sa tukso.

Upang mapamalaging malinis ang iyong isip, huwag kang magbabasa ng masasagwang aklat, huwag kang titingin sa masasagwang larawan o makikinig sa malalaswang kuwento.

Maging kalugod-lugod nawa ang mga salita ng aking bibig, at ang pagbubulay-bulay ng aking puso sa iyong paningin. O, Panginoon, na aking malaking bato, at aking manunubos. Awit 19:14.

Ang Gagawin Mo

8. Masusupil ba ng tao ang kanyang mga iniisip?

----- a) Oo, sa tulong ng Panginoon.

----- b) Hindi. Pag-iisipan niyang lagi ang anumang dumating sa kanya.

----- k) Sinuman ay maaaring sumupil ng kanyang mga iniisip.

9. Dapat ka bang makibaka sa masasamang isipan? _____

10. Sauluhin mo ang Awit 19:14, at gawing iyong panalangin. Mabuting ito'y ulit-ulitin mo sa iyong panalangin sa araw-araw.

Sagot: 8. a) Oo, sa tulong ng Panginoon.

Higit na madaling isuko nang lubusan sa Diyos ang iyong sarili kaysa maglingkod sa Kanya nang di-ganap. Huwag makipagsapalaran sa kasalanan. Alisin ang anumang bagay sa iyong buhay na magiging dahilan ng karamdamang espirituwal.

Nguni't kung namumuhay tayo sa liwanag, kung paanong siya'y nasa liwanag, tayo'y nagkakaisa at nililinis ng dugo ni Jesus, na Kanyang Anak sa lahat ng ating kasalanan. Kung ipinahahayag natin ang ating mga ka-

salanan, maasahan natin na ipatatawad sa atin ng Diyos ang mga ito at lilinisin tayo sa lahat ng ating kasamaan, sapagka't siya'y matuwid. I **Juan 1:9**



Nililinis ng dugo ni Jesus ang ating makasalanang gawa at makasalanang isipan.

Ugniwang Sa Sakit: Huwag Maglason

May mga pag-uugali o damdaming makamandag sa kaluluwa at sa katawan. Ang galit, pag-aalala, inggit, poot, hinala, takot, sama ng loob, at di-pagtitimpi ay maaaring maging sanhi ng di-pagkatunaw ng kinain, ulsero, sakit sa puso, at iba pang sakit. Sinasakal nito ang buhay espirituwal at nagiging sanhi ng lahat ng uri ng suliranin. Ang palalo, pagkamaka-sarili, pag-aalinlangan, at katigasan ng puso'y mga lasong espirituwal. Inaalís nito ang kagalakang Cristiano at iniwang nanghihina ang kaluluwa, masasakitin, at malungkutin. Tuwing umaga, patulong sa Diyos na ilayo ka sa mga lasong ito sa pamumuhay mo sa maghapon.

Kung nanghihina ka o may karamdaman sa espiritu, tandaang si Jesus ang Dakilang Manggagamot. Mataimtim na manalangin sa Kanya at

bibigyan ka Niya ng kalusugang espirituwal, pisikal, at pangka-isipan.

Ang Gagawin Mo

11. (Pumili ng dalawa). Ang galit, sama ng loob, at pag-aalala

- a) ay maaaring magbunga ng karamdaman.
- b) ay hindi maaalis sa puso ng tao.
- k) ay lason sa kaluluwa at katawan.
- d) ay makabubuti sa iyo.

Mga Sagot: 11. a) ay maaaring magbunga ng karamdaman.
k) ay lason sa kaluluwa at katawan.

Pagsasanay Na Espirituwal

Pinalalakas ng pagsasanay ang katawan, at pinalalakas ng paggawa para sa Diyos ang kaluluwa. Mula sa unang araw ng iyong bagong buhay, marami kang magagawa bilang pagpapasalamat sa Panginoon na nagligtas sa iyo. Habang lumalago ka sa buhay espirituwal at natututo ng Kanyang Salita, bibigyan ka Niya ng maraming pagkaka-taon at pananagutan sa Kanyang gawain.

Ang ilan sa mga pagsasanay na espirituwal ay: pagsasabi sa iba ng tungkol kay Jesus, pagdala-
ngin para sa kanila, at pag-aanyaya upang dumalo sa iglesya. Ang pakikibahagi sa iglesya at ang paglaban sa kasalanan ay makatutulong sa pag-lago ng iyong buhay espirituwal.

Ang Gagawin Mo

12. (Pumili ng dalawa.) Kabilang sa pagsasanay na espirituwal ang

----- a) pagsasabi sa iba ng tungkol kay Jesus.

----- b) pakikipagtalo sa mga taong nagtatawa sa Ebanghelyo.

----- k) pag-aanyaya sa iba na dumalo sa mga gawain.

----- d) pagtakbo ng 100 metro ang layo.

13. Ano ang binabalak mong gawin mula ngayon upang bumilis ang iyong paglagong espirituwal? Sagutin ito sa iyong "Tala ng Mag-aaral."

Mga Sagot: 12. a) pagsasabi sa iba ng tungkol kay Jesus.

k) pag-aanyaya sa iba na dumalo sa mga gawain.