



## Вы хотите расти?

Вы родились свыше и стали членом Божьей семьи. Сейчас самое важное для вас - это духовный рост. Как это осуществить? В некотором смысле духовный рост подобен физическому развитию. Чтобы расти физически, человек должен хорошо питаться, полноценно отдыхать, избегать опасности и вредных привычек, иметь достаточную физическую нагрузку.

Чтобы расти духовно, вы должны делать те же вещи. Духовный рост не происходит сам по себе. Согласно Божьему плану вы должны принимать активное участие в тех переменах, которые Он хочет произвести в вашей жизни. Вы должны учиться питать свою душу Божьим Словом, отдыхать в Его обетованиях, избегать вещей, которые могут разрушить ваше духовное здоровье, а также исполнять то, что Он говорит, чтобы стать сильным. Выполняя эти условия каждый день, вы обретете "жизнь с избытком", которую Бог обещает Своим детям.

Данный урок подробно разъясняет эти четыре принципа духовного возрастания. По мере изучения урока вы поймете, как можно применить их в вашей жизни уже сейчас. И последуют удивительные результаты! Вы станете таким человеком, каким вас хочет видеть Бог.



### **В этом уроке вы изучите следующие темы...**

Питайте свою душу каждый день  
Отдыхайте в Господе  
Сохраняйте духовное здоровье  
Тренируйте свои духовные мышцы

### **Этот урок поможет вам...**

- Возрастать духовно
- Преодолевать уныние и беспокойство
- Сохранять духовное здоровье
- Лучше служить Богу

---

### **ПИТАЙТЕ СВОЮ ДУШУ КАЖДЫЙ ДЕНЬ**

---

Задача 1. *Научиться питать свою душу каждый день молитвой и Божьим Словом.*

Разговор с Богом питает вашу душу. Бог говорит с вами через Свое Слово, а вы, в свою очередь, говорите с Ним в молитве.

**Матфея 4:4.** “Он же сказал ему в ответ: написано: “не хлебом одним будет жить человек, но всяким словом, исходящим из уст Божиих.”

**1 Петра 2:2.** “Как новорожденные младенцы, возлюбите чистое словесное молоко, дабы от него возрасти вам во спасение.”

Божье Слово - Библия - это чистое духовное молоко, которое мы должны часто пить.

Кажется ли вам Библия трудной для понимания? Каждый день перед началом чтения просите Господа, чтобы Он сделал Своё Слово ясным для вас. Также вы можете попросить более “взрослых” христиан или своего пастыря разъяснить вам непонятные вещи.

Используйте любую возможность изучать Священное Писание, будь то в Воскресной школе, на церковных собраниях или с помощью специальных курсов, подобных этому. Вы также можете питать свою душу с помощью здоровой христианской литературы.

Вы желаете быстро возрасти в Господе? Тогда хорошо питайтесь. Ежедневно вы должны читать по меньшей мере одну главу из Нового завета. Эта часть Библии рассказывает нам о нашем Господе Иисусе Христе и учит нас, как мы должны жить. Очень полезно учить наизусть некоторые стихи, которые вам особенно нравятся. Таким образом в вас разовьется аппетит к Божьему Слову.

**Псалом 118:97, 103.** “Как люблю я закон Твой! весь день размышляю о нём. Как сладки гортани моей слова Твои! лучше меда устам моим.”



---

---

## З а д а н и е

- 1 Из перечисленных ниже действий выберите те, которые помогут вам духовно возрасть:
- а Чтение здоровой христианской литературы.
  - б Спор с другими о религии.
  - в Постоянное исповедание грехов и исполнение религиозных ритуалов.
  - г Изучение Библии и молитва.

2 А вы бы поставили свою подпись под это обещание?

“Господи, с Твоей помощью я буду стараться читать Твое Слово ежедневно в течение всей моей жизни. Если я не смогу читать его, я буду вспоминать те Твои слова, которые я выучил наизусть, или буду просить других почитать мне. Я буду питать мою душу Твоим Словом”.

Подпись \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

---

---

## ОТДЫХАЙТЕ В ГОСПОДЕ

*Задача 2. Узнать, как можно преодолеть чувство слабости, страха и уныния.*

Вы чувствуете себя слишком слабым поступать по воле Божьей? Вы не сможете попасть на небеса, стараясь изо всех сил быть хорошим или имея какие-то заслуги, или совершая добрые дела. Вы уже на пути к небесному дому, потому что вы - Божье дитя, и ваш Небесный Отец ведет вас туда. Он позаботится о вас. Доверьтесь Ему, пусть ваша вера найдет успокоение в Его обетованиях.

Может быть, ваши первые шаги в Господе были нерешительны. Возможно, вы спотыкались и падали, и вам казалось, что бесполезно продолжать попытки. ободритесь, потому что ваш Небесный Отец, даровавший вам эту новую жизнь, держит вас за руку и поднимет вас снова и снова. Отдыхайте в Его присутствии. Каждый день вверяйте себя Богу в молитве, признаваясь в своих слабостях и прося Его дать вам силу побеждать всякие искушения.

**Исаии 40:31.** “А надеющиеся на Господа обновятся в силе; поднимут крылья, как орлы, потекут, и не устанут, пойдут, и не утомятся.”

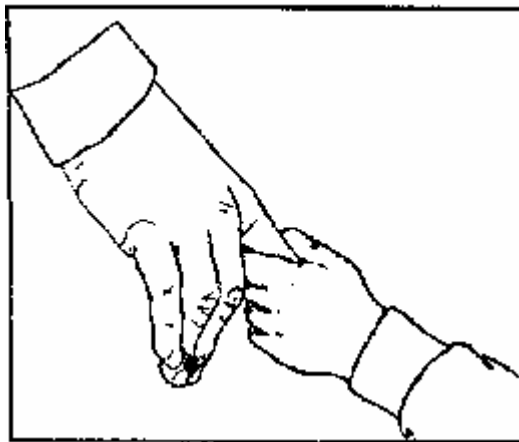
Беспокоят ли вас некоторые трудности жизни? Вам страшно? Вы впали в уныние от чрезмерной работы? Вам нужно отдыхать в Господе, чтобы ваши заботы, уныние и страх не мешали вашему духовному росту.

Знаете ли вы, как обрести этот покой в Господе? Имейте веру. Верьте в Божьи обещания и смотрите на Него вместо того, чтобы смотреть на свои проблемы. Это и есть вера. Вот что говорит Иисус.

**Матфея 11:28.** “Придите ко Мне, все труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас.”

**Матфея 6:31-33.** “Итак не заботьтесь и не говорите: “что нам есть?” или : “что пить?” или: “во что одеться?”. Потому что всего этого ищут язычники, и потому что Отец ваш Небесный знает, что вы имеете нужду во всем этом. Ищите же прежде Царства Божия и правды Его, и это все приложится вам.”

Ежедневное чтение Библии и молитва помогут вам обрести покой в Боге. Когда вы молитесь, предайте в Божьи руки все свои проблемы и оставьте их там, веря, что Бог соделает все к лучшему.



### **З а д а н и е**

- 3 Выучите наизусть Исаии 40:31. Этот стих говорит, что те, кто \_\_\_\_\_, обновятся в силе.
- 4 Прочитайте три раза Матфея 11:28 и Матфея 6:31-33.
- 5 Есть ли нечто, что беспокоит вас прямо сейчас? Попросите Бога, чтобы Он помог вам отдать Ему свои заботы, чтобы, освободившись от них, свободно служить Богу и Его Царству.

---

### **СОХРАНЯЙТЕ ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ**

---

Задача 3. *Научиться сохранять духовное здоровье.*

**Избегайте болезней: соблюдайте себя в чистоте**

Подобно тому, как мать старается следить за тем, чтобы ее дети были чистыми, оберегая их от того, что может послужить причиной болезни, Господь желает уберечь нас от всего, что может повредить нашей душе. Когда Господь спас вас, Он смыл ваши грехи и дал вам чистое сердце. Очень важно сохранять сердце в чистоте, чтобы быть духовно здоровым.

Позвольте Господу ходить рядом с вами и быть вам путеводителем. Держитесь подальше от всевозможных грязных и нездоровых развлечений и аморального образа жизни. Не ходите туда, куда не пошел бы Господь. Храните в чистоте свои мысли, слова и дела.



### **З а д а н и е**

- 6 Бог хочет, чтобы вы воздерживались от нездоровых развлечений и аморальных поступков, потому что Он не хочет, чтобы вы...
- а) духовно ослабли и заболели.
  - б) отдыхали и радовались жизни.
  - в) проводили свое время с неверующими.

**Матфея 5:8.** “Блаженны чистые сердцем, ибо они Бога узрят.”

То, о чем вы думаете, имеет важное значение! Если вы позволите нечистым мыслям поселиться в вашем разуме, они заразят вашу душу, ослабят вашу волю и увлекут вас на путь греха.

Вы можете попросить Бога удерживать вас от дел, которые против Его воли. Конечно, на этом ваша ответственность не заканчивается. Если вы желаете угодить Богу, вы должны перестать даже думать о такого рода вещах. Просите Бога помочь вам обрывать нечистые мысли. Не читайте книги, не

смотрите фильмы и не слушайте истории, которые являются неприличными и аморальными.

Как же вы сможете контролировать свои мысли? Вы должны делать все возможное для того, чтобы хранить свои мысли в чистоте. Вот что говорит Библия:

**Филиппийцам 4:8.** (совр.пер.) "...помышляйте о том, что истинно, благородно, правильно, непорочно, достойно восхищения и приятно, обо всем достойном и похвальном."

Пусть ваша ежедневная молитва будет такой:

**Псалом 18:15.** "Да угодят Тебе, Господи, слова мои и мысли, Господь, Ты моя твердыня, Господь, Ты мой искупитель."



### **З а д а н и е**

7 Обведите буквы, стоящие перед **ВЕРНЫМИ** утверждениями:

- а** Человек может контролировать свои мысли с Божьей помощью.
- б** Невозможно контролировать нечистые мысли.
- в** Библия говорит, чтобы мы имели чистые мысли.
- г** У верующего человека не возникает плохих мыслей.
- д** Для того, чтобы контролировать нечистые мысли, надо сделать только одно: попросить Бога их убрать.

8 Возможно, вы боретесь с нехорошими мыслями. Повторите, что вам нужно сделать, чтобы преодолеть их. Подчеркните то, что вы начнете исполнять сейчас же.

Я попрошу Бога о помощи.



Я буду размышлять над Божьим Словом - Библией.

Я буду думать о хорошем.

Я буду избегать книг, фильмов и историй, которые являются неприличными и аморальными.

Намного легче доверить себя Господу полностью, нежели служить Ему только наполовину. Не играйте с грехом. Избавляйтесь в своей жизни от всего того, что может повредить вашему духовному здоровью.

**1 Иоанна 1:7,9.** “Если же ходим во свете, подобно как Он во свете, то имеем общение друг с другом, и Кровь Иисуса Христа, Сына Его, очищает нас от всякого греха. Если исповедуем грехи наши, то Он, будучи верен и праведен, простит нам грехи (наши) и очистит нас от всякой неправды.”

Кровь Иисуса Христа очищает нас от всяких греховных поступков и мыслей.

### **Берегитесь болезней - не употребляйте яда!**

Некоторые мысли и чувства являются смертельным ядом для души и тела. Гнев, беспокойство, зависть, ненависть, подозрения, страх, обиды и нетерпение ведут к несварению, язве желудка, сердечным заболеваниям и другим болезням. Они душат нашу духовную жизнь и ведут ко многим неприятностям. Гордость, самолюбие, неверие и упрямство также являются ядом для души. Они крадут у верующего радость и ослабляют душу, делая ее больной и несчастной. Каждое утро просите Бога уберечь вас от употребления этого яда.

Если вы почувствуете себя слабым и духовно больным, помните, что Иисус Христос - наш Великий Врач. Обращайтесь

к Нему в искренней молитве, и Он дарует вам духовную, душевную и физическую силу. В нём источник нашего здоровья.



### **З а д а н и е**

9 Здесь указаны некоторые яды, которые вы должны держать подальше от себя. Подчеркните названия тех из них, которые представляют для вас проблему, и просите Бога помочь вам не принимать этих ядов:

Гнев  
Тревоги  
Зависть

Ненависть  
Подозрения  
Страх

Обиды  
Нетерпение

---

### **ТРЕНИРУЙТЕ СВОИ ДУХОВНЫЕ МЫШЦЫ**

---

*Задача 4. Описать, что нужно делать для того, чтобы укреплять свою духовную жизнь.*

Подобно тому, как наше тело укрепляют физические упражнения, наша душа укрепляется, когда мы трудимся для Господа. С самого первого дня вашей новой жизни вы имеете возможность выразить свою благодарность Господу за спасение. По мере вашего духовного роста и изучения Божьего Слова Господь будет открывать вам больше возможностей трудиться для Него и, естественно, вы будете приобретать больше обязанностей .

Вот некоторые духовные упражнения: свидетельствовать другим людям об Иисусе, молиться о них и приглашать их в церковь. Участие в церковной работе и борьба против греха помогут вам духовно расти.



---

---

### З а д а н и е

10 Напишите, что вы сможете сделать на этой неделе для того, чтобы укрепить свою духовную жизнь.

.....

**1 Коринф. 15:58** (совр.пер.) "...Предавайтесь постоянно всем сердцем трудам Господним, ибо вы знаете, что труд ваш в Господе не пропадет зря."



---

---

### Проверьте свои ответы

- 6 а) духовно ослабли и заболели.
- 3 Надеющиеся на Господа обновятся в силе.
- 1 Действия **а** и **г** помогут вам духовно возрасть.
- 7 Верными являются утверждения **а** и **в**.