

4 Yeni bir Ruhsal Gelişim

Yeniden doğarak Tanrı'nın ailesine ait oldunuz mu? Şimdi büyümeniz gerekiyor. Bunu nasıl yapabilirsiniz? Ruhsal büyüme bazı yönlerden fiziksel büyüme gibidir. Fiziksel bakımdan büyüme için doğru yiyeceklerden yeterli miktarda yemeniz, kendinizi incitecek ve tehlikeli şeylerden uzak durmanız ve egzersiz yapmanız gerekir.

Ruhsal bakımdan büyüme için de aynı türde şeyleri yapmanız gerekir. Ruhsal bakımdan büyüme "kendi kendine oluşan" bir şey değildir. Tanrı, yaşamınızda gerçekleştirmek istediği değişikliklerde sizin etkin rol üstlenmenizi istiyor. Ruhunuzu Tanrı'nın sözüyle beslemeyi, O'nun

vaatlerine güvenmeyi, ruhsal sağlığını mahvedecek şeylerden uzak durmayı ve Tanrı'nın sizi güçlendireceğini söylediği şeyleri yapmayı seçmeyi öğrenmelisiniz. Bu adımları her gün izlerseniz, Tanrı'nın, çocuklarına vaat etmiş olduğu bol yaşamı keşfedeceksiniz.

Bu ders, ruhsal gelişimin bu dört önemli ilkesi hakkında daha çok açıklama içermektedir. Dersi çalıştıkça, bu ilkeleri hayatınızda hemen nasıl uygulamaya koyabileceğinizi göreceksiniz. Bunu harikulade sonuçlar izleyecektir! Zararlı davranış kalıplarının yerini yenileri alacaktır. Günbegün, Tanrı'nın olmanızı istediği türde olgun bir insan

olma yönünde geliŒeceksiniz.

**Bu derste Őunları
inceleyeceksiniz...**

- A. Ruhunuzu Her Gün Besleyin
- B. Rab'de Dinlenin
- C. Ruhsal Bakımdan Sağlıklı Kalın
- D. Ruhsal Kaslarınızı Geliştirin.

A. RUHUNUZU HER GÜN BESLEYİN

Tanrı'yla konuŐmak ruhunuzu besler. Tanrı sizinle sözü aracılığıyla konuŐur, siz de O'nunla dua aracı-

lığıyla konuşursunuz.

Matta 4:4 *İsa ona şu karşılığı verdi: 'İnsan yalnız ekmekle yaşamaz, Tanrı'nın ağzından çıkan her sözle yaşar' diye yazılmıştır.*

1.Petrus 2:2 *Yeni doğmuş bebekler gibi, hilesiz sütü andıran Tanrı sözünü zleyin ki, bununla beslenip büyüyerek kurtuluşa erişesiniz.*

Tanrı sözü olan Kutsal Kitap, sık sık içmeniz gereken ruhsal sttr.

Kutsal Kitap, size anlaşılması zor bir kitap gibi mi geliyor? Her gün Kutsal Kitap'ı okumadan önce, Rab'bin, okuduklarınızı sizin için açıklığa kavuşturmasını isteyin. Okuduk-

larnız hakkında kafanızda herhangi bir soru olduğunda vaizinize ya da daha olgun inanlılara danışın.

Kilisedeki Kutsal Kitap dersleri, diğer kilise toplantıları ve bu ders gibi etkinliklerden yararlanmak için her fırsatı değerlendirin. Ayrıca Mesih imanlılıkla ilgili yayınlarla da ruhunuzu besleyebilirsiniz.

Rab'de hızlı büyüme istiyor musunuz? O zaman iyi beslenin. Her gün İncil'den en az bir bölüm okumalısınız. İncil, Kutsal Kitap'ın bizlere Rabbimiz İsa Mesih'ten söz eden ve bizlere nasıl yaşamamız gerektiğini öğreten kısmıdır. Özellikle sevdiğiniz ayetlerden bazılarını öğrenmek

doğru bir tutumdur. Bu Şekilde Tanrı sözü için iŐtahınız açılır.

Mezmur 119:97,103 *Ne kadar severim yasayı! Bütün gün düŐünürüm onun üzerinde. Ne tatlı geliyor verdiğin sözler damağıma, baldan tatlı geliyor ağzıma!*

Dua

Ya Rab, senin yardımınla, hayatımın her gününde sözünden bir ayet okumaya çalıŐacađım. Onu okuyamadığımda, ezberlediklerimi tekrar edeceğim ya da birisinden bana okumasını rica edeceğim. Ruhumu senin sznle besleyeceğim.

B. RAB'DE DİNLENİN

Tanrı'nın yapmanızı istediği Őeyi yapma konusunda kendinizi zayıf mı hissediyorsunuz? Cennete, kendi çabalarınızla ya da sevap işleyerek gidemezsiniz. Cennetin yolunda olmanızın nedeni, Tanrı'nın çocuğu olmanız ve göksel Babanız'ın size yol göstermesidir. Tanrı size bakacaktır. İmanınız O'nun vaatlerine dayalı olsun.

Rab'le yürürken attığınız ilk adımlarda güçsüz müydünüz? Tökezenip düştüğünüz ve denemenin bir yararı olmadığını düşündüğünüz oldu mu? Cesaretlenin, çünkü size

bu yeni yaşamı veren Babanız elinizi tutuyor; o sizi yeniden ayağa kaldıracaktır. O'nun huzurunda dinlenin. Her gün, kendi zayıflığınızı itiraf edip O'ndan her ayartılmayı yenme konusunda sizi güçlendirmesi için kendinizi Rab' be teslim edin.

Yeşaya 40:31 RAB'be umut bağlayanlarsa taze güce kavuşur, kanat açıp yükselirler kartallar gibi. Koşar ama zayıf düşmez, yürür ama yorulmazlar.

Yaşamınızdaki sorunlardan bazıları sizi rahatsız ediyor mu? Endişe, cesaret kırıklığı ve korkunun ruhsal gelişiminizi engellememesi için Rab'bin huzurunda dinlenmeniz

gerekmektedir.

Bu dinlenmeye nasıl sahip olabileceğinizi biliyor musunuz? Tanrı'nın vaat etmiş olduklarına iman edin ve tüm sorunlarınıza Rab'be bırakın. İman budur. İsa şöyle dedi:

Matta 11:28 *Ey bütün yorgunlar ve yükü ağır olanlar! Bana gelin, ben size rahat veririm.*

Matta 6:31-33 *Öyleyse, 'Ne yiyeceğiz?' 'Ne içeceğiz?' ya da 'Ne giyeceğiz?' diyerek kaygılanmayın. Uluslar hep bu şeylerin peşinden giderler. Oysa göksel Babanız bütün bunlara gereksinmeniz olduğunu bilir. Siz öncelikle O'nun egemenliğinin ve doğruluğunun*

ardından gidin, o zaman size bütün bunlar da verilecektir.

Kutsal Kitap'ı okumak ve dua etmek için her gün zaman ayırmak, Tanrı'nın huzurunda dinlenmenize yardımcı olacaktır.

Dua ederken her sorunu Rab'bin önüne götürün ve O'nun en iyisini yapacağına inanarak orada bırakın.

C. RUHSAL BAKIMDAN SAĞLIKLI KALIN

Hastalıktan Uzak Durun: Temiz Kalın

Bir annenin, çocuklarını hasta edecek şeylerden korumaya çalış-

ması gibi, Rab de sizleri ruhunuzu hasta edecek şeylerden uzak tutmaya çalışır. Tanrı sizi kurtardığında, günahlarınızı bağışladı ve size temiz bir yürek verdi. Ruhsal bakımdan sağlıklı kalmak istiyorsanız, bu şekilde kalmanız çok önemlidir.

Rab'bin sizinle yürümesine ve kılavuzunuz olmasına izin verin. Uygunsuz eğlenceler ve ahlaksız yaşamın pisliğinden uzak durun. Rab'bin gitmeyeceği yerlere gitmeyin. Düşüncelerinizde, sözlerinizde ve hareketlerinizde temiz kalın.

Matta 5:8 *Ne mutlu yüreği temiz*

olanlara! Çünkü onlar Tanrı'yı görecekler.

Üzerinde düşündüğünüz şeyler önemlidir! Temiz olmayan düşünceler ruhunuzu kirletir, iradenizi zayıflatır ve günaha düşmenize neden olur.

Rab'den sizi kendi iradesine aykırı olan şeyleri yapmaktan alıkoymasını isteyebilirsiniz. Ancak sizin sorumluluğunuz burada sona ermez. Eğer O'nu hoşnut etmek istiyorsanız, bu tür şeyleri yapmayı düşünmeye de son vermelisiniz. Tanrı'dan aklınızı kötü düşüncelere kapamanıza yardım etmesini isteyin. Uygunsuz ve ahlaksızlık içeren

kitaplar okumayın, resimlere bakmayın ve hikâyeler dinlemeyin.

Düşüncelerinizi nasıl kontrol altında tutabilirsiniz? Düşüncelerinizi pak tutmak için olumlu adımlar atmalısınız. Kutsal Kitap şöyle der:

Filipililer 4:8 *Gerçek, saygıdeğer, doğru, pak, sevimli, hayranlık uyandıran, erdemli ve övülmeye değer ne varsa, onu düşünün.*

Şu ayeti her günkü duanız haline getirin:

Mezmur 19:14 *Ağzımdan çıkan sözler, yüreğimdeki düşünceler, kabul görsün senin önünde, ya RAB, kayam, kurtarıcım benim!*

Kendinizi Rab'be tamamen vermek, O'na gönülsüzce hizmet etmekten daha kolaydır. Günahla oyun oynamayın. Sizi ruhsal bakımdan hasta edecek her şeyden kurtulun.

1.Yuhanna 1:7,9 *Ama O ışıktadır gibi biz de ışıktayız, birbirimizle paydaşlığımız olur ve Oğlu İsa'nın kanı bizi her günahattan arındırır. Ama günahlarımızı itiraf edersek, güvenilir ve adil olan Tanrı günahlarımızı bağışlayıp bizi her kötülükten arındıracaktır.*

İsa'nın kanı bizleri günahkâr davranışlarımızdan ve günahkâr düşüncelerimizden yıkayıp temizler.

Bazı davranışlar ya da duygular

hem ruh hem de beden için ölümcül zehirdir. Öfke, endişe, haset, nefret, kuşku, korku ve sabırsızlık, hazımsızlığa, ülsere, kalp rahatsızlıklarına ve daha birçok hastalığa yol açabilir. Ruhsal yaşamımızı boğar ve türlü sorunlara yol açarlar. Guru da ruhsal zehirlerdir. İmanlıların sevincini alıp götürür, ruhunu zayıf, hastalıklı ve mutsuz kılarlar. Her sabah, Tanrı'dan sizi bu zehirlerden koruması için dua edin.

Eğer ruhsal bakımdan kendinizi zayıf ve hasta hissediyorsanız, İsa'nın Büyük Doktor olduğunu hatırlayın. O'na içtenlikle dua edin. O sizi ruhsal, akılsal ve fiziksel olarak sağlıklı kılacaktır.

D. RUHSAL KASLARINIZI GELİŞTİRİN

Beden egzersizle, ruh da Tanrı için çalışarak güçlenir. Yeni yaşamınızın ilk günlerinden itibaren, Rab'be kurtuluşunuzla ilgili minnettarlığınızı göstermek için yapabileceğiniz birkaç şey vardır. Ruhsal bakımdan gelişip O'nun sözünü daha çok öğrendikçe, Rab size kendi işinde daha çok fırsat ve sorumluluk verecektir.

Bu ruhsal uygulamalardan bazıları, diğer insanlara İsa'dan söz etmek, onlar için dua etmek ve onları kiliseye davet etmektir. Kilisede katılımcı olmak ve günaha karşı savaş-

mak, ruhsal bakımdan gelişmenize yardımcı olacaktır.

1.Korintliler 15:58 *Bu nedenle, sevgili kardeşlerim, Rab yolunda verdiğiniz emeğin boşa gitmeyeceğini bilerek dayanın, sarsılmayın, Rab'bin işinde her zaman gayretli olun.*