

4 ¿Usted quiere crecer?

Usted ha nacido en la familia de Dios. Ahora necesita crecer. ¿Cómo puede hacer esto? En algunas maneras el crecimiento espiritual es como el crecimiento físico. Para crecer físicamente usted debe comer los alimentos correctos, descansar debidamente, evitar el daño y el peligro y hacer suficiente ejercicio.

Para crecer espiritualmente usted debe hacer cosas similares. El crecimiento espiritual no solamente sucede. Dios ha planeado que usted tome una parte activa en los cambios que Él quiere hacer en su vida. Usted debe aprender a alimentar su alma con la Palabra de Dios, descansar en sus promesas, evitar las cosas que destruirán su salud espiritual y decidir hacer lo que Él dice que lo hará fuerte. Si usted sigue estos pasos cada día, descubrirá la “vida abundante” que Dios ha prometido a sus hijos.

Esta lección explica más sobre estos cuatro principios importantes de crecimiento espiritual. Al estudiar los principios, usted verá cómo puede ponerlos en práctica en su propia vida. ¡Obtendrá resultados maravillosos! El comportamiento dañino será reemplazado por el bueno, y usted crecerá día a día para llegar a ser la persona madura que Dios quiere que usted sea.

El plan

- A. Alimente su alma cada día
- B. Descanse en el Señor
- C. Manténgase espiritualmente sano
- D. Ejercite sus músculos espirituales

Los objetivos

- 1. Identificar maneras de crecer espiritualmente
- 2. Usar medios bíblicos para sobreponerse al desaliento y la preocupación
- 3. Mostrar la importancia de mantener su salud espiritual
- 4. Indicar maneras de servir mejor a Dios

A. ALIMENTE SU ALMA CADA DÍA

Objetivo 1. *Identificar maneras de crecer espiritualmente.*

El hablar con Dios alimenta su alma. Dios le habla mediante su Palabra, y usted le habla a Él mediante la oración. Jesús dijo: “Escrito está: No sólo de pan vivirá el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios” (Mateo 4:4). También Pedro enseña: “Desead, como niños recién nacidos, la leche espiritual no adulterada, para que por ella crezcáis para salvación” (1 Pedro 2:2). La Palabra de Dios, la Biblia, es la leche espiritual que usted debe tomar a menudo.

¿Le parece que la Biblia es difícil de entender? Antes de comenzar a leerla cada día, pídale al Señor que se la aclare. Haga cualquier pregunta que usted pueda tener sobre la Biblia a otros cristianos o a su pastor.

Aproveche todas las oportunidades para recibir enseñanza sobre la Biblia en la escuela dominical, otras reuniones de la iglesia y cursos especiales como éste. Usted también puede alimentar su alma con literatura evangélica.

¿Usted quiere crecer rápidamente en el Señor? Coma bien. Debe leer por lo menos un capítulo al día del Nuevo Testamento. Esta parte de la Biblia nos cuenta de nuestro Señor Jesucristo y nos enseña cómo debemos vivir. Es bueno que se aprenda algunos de los versículos que le gustan especialmente. De esta manera usted desarrolla un apetito por la Palabra de Dios.

¡Oh, cuánto amo yo tu ley! Todo el día es ella mi meditación. (Salmo 119:97)

¡Cuán dulces son a mi paladar tus palabras!
Más que la miel a mi boca. (Salmo 119:103)

Aplicación

1 A continuación se citan varias actividades. Escoja las que le ayudarán a crecer espiritualmente.

- a)** leer literatura cristiana
 - b)** discutir con otros sobre religión
 - c)** hacer penitencia y ritos religiosos
 - d)** estudiar la Biblia y orar a Dios
-

Aplicación

2 ¿Usted puede firmar esta promesa? Señor, con tu ayuda trataré de leer un poco de tu Palabra cada día de mi vida. Cuando no pueda leerla, citaré porciones de ella de memoria o pediré a alguien que me la lea. Alimentaré mi alma con tu Palabra.

Firma:

Fecha:

B. DESCANSE EN EL SEÑOR

Objetivo 2. *Usar medios bíblicos para sobreponerse al desaliento y la preocupación.*

¿Se siente demasiado débil para hacer lo que el Señor quiere que usted haga? Usted no puede ir al cielo por sus propios esfuerzos por ser bueno ni por las buenas obras que haya hecho. Usted está en camino al cielo porque es hijo de Dios. Él cuidará de usted. Deje que su fe descanse en sus promesas.

¿Han sido inseguros sus primeros pasos con el Señor? ¿Se ha tambaleado y caído y ha sentido que no vale la pena tratar? Aliéntese. Su Padre, quien le dio esta nueva vida, lo sostiene de la mano y lo volverá a levantar. Descanse en su presencia. Entréguese cada día a Dios en oración, confesándole su debilidad y pidiéndole que le dé la fortaleza que necesita para vencer cada tentación. “Pero los que esperan a Jehová, tendrán nuevas fuerzas; levantarán alas como las águilas; correrán, y no se cansarán; caminarán, y no se fatigarán” (Isaías 40:31).

¿Lo molestan los problemas de la vida? ¿Tiene miedo? ¿Se siente desalentado porque tiene demasiado trabajo? Descanse en el Señor para que la preocupación, el desaliento y el temor no hagan más lento ni detengan su desarrollo espiritual.

¿Sabe usted cómo lograr este descanso? Tenga fe. Crea en lo que Dios ha prometido y mírelo a Él en vez de sus problemas. Lea las palabras de Jesús:

Venid a mí todos los que estáis trabajados
y cargados, y yo os haré descansar.
(Mateo 11:28)

No os afanéis, pues, diciendo: ¿Qué
comeremos, o qué beberemos, o qué
vestiremos? Porque los gentiles buscan todas
estas cosas; pero vuestro Padre celestial sabe
que tenéis necesidad de todas estas cosas. Mas
buscad primeramente el reino de Dios y su
justicia, y todas estas cosas os serán añadidas.
(Mateo 6:31–33)

El tomar de tiempo para leer la Biblia y orar todos los días le ayudará a alcanzar este lugar de descanso en Dios. Cuando ore, ponga cada problema en las manos de Dios y déjelo allí, creyendo que Él hará lo que es mejor.

Aplicación

3 Memorice Isaías 40:31. Ese versículo dice que los que tendrán nuevas fuerzas son los que

.....

4 Lea detenidamente Mateo 11:28 y Mateo 6:31–33.

5 ¿Hay algo que le preocupa ahora mismo? Pídale a Dios que le ayude a entregarle esta preocupación a Él para que pueda estar libre para servirle a Él y su reino.

C. MANTÉNGASE ESPIRITUALMENTE SANO

Objetivo 3. *Mostrar la importancia de mantener su salud espiritual.*

Evite la enfermedad: Permanezca limpio

Así como una madre trata de mantener a sus hijos limpios y los protege de las cosas que los enfermarían, así el Señor desea guardarlo de las cosas que enfermarían su alma. Cuando Él lo salvó, Él lo limpió de sus pecados y le dio un corazón limpio. Es muy importante mantenerlo de esa manera si es que quiere ser espiritualmente sano.

Deje que el Señor ande con usted y sea su guía. Manténgase fuera de la suciedad de las diversiones indecentes y de la vida inmoral. No vaya adonde el Señor no iría. Mantenga limpios sus pensamientos, palabras y acciones.

Aplicación

- 6** Dios quiere que usted evite las diversiones indecentes y las prácticas inmorales porque Él no quiere que usted
- a)** se debilite y se enferme espiritualmente.
 - b)** se relaje y disfrute de la vida.
 - c)** pase tiempo con los que no son creyentes.
-

Jesús enseñó: “Bienaventurados los de limpio corazón, porque ellos verán a Dios” (Mateo 5:8). ¡En lo que usted piensa es importante! Si usted permite que su mente se llene de pensamientos impuros, éstos le infectarán el alma, le debilitarán la voluntad y harán que caiga en pecado.

Usted puede pedirle a Dios que en realidad le impida cometer cosas que son contrarias a su voluntad. Sin embargo, la responsabilidad de usted no termina allí. Si usted quiere agradarlo a Él, también debe dejar de pensar en hacer tales cosas. Pida a Dios que le ayude a erradicar esos malos pensamientos. No lea libros, no vea ilustraciones ni oiga historias que son indecentes e inmorales.

¿Cómo puede usted controlar sus pensamientos? Usted debe dar pasos positivos para mantenerlos puros. Esto es lo que la Biblia dice:

Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad. (Filipenses 4:8)

Haga de este versículo su oración diaria:

Sean gratos los dichos de mi boca y la meditación de mi corazón delante de ti,
Oh Jehová, roca mía, y redentor mío.
(Salmo 19:14)

Aplicación

7 Haga un círculo en la letra delante de cada declaración CORRECTA.

- a) Los pensamientos pueden ser controlados con la ayuda de Dios.
- b) Los malos pensamientos son imposibles de gobernar.
- c) La Biblia nos dice que llenemos nuestra mente de buenos pensamientos.
- d) Una persona que es cristiana nunca tiene malos pensamientos.
- e) El único paso que usted debe dar para controlar sus pensamientos es pedirle a Dios que le erradique los malos pensamientos.

8 Quizás usted luche con los malos pensamientos. Repase los pasos que necesita dar. Subraye cada uno que empezará a dar ahora.

Pediré ayuda a Dios.

Meditaré en la Palabra de Dios, la Biblia.

Llenaré mi mente de pensamientos buenos.

Evitaré libros, revistas, ilustraciones, programas de televisión, películas y sitios en Internet que sean perversos e inmorales.

Es más fácil entregarse completamente al Señor que servirle a medias. No juegue con el pecado. Despójese de cualquier cosa en su vida que lo pudiera enfermar espiritualmente.

Pero si andamos en luz, como él está en luz, tenemos comunión unos con otros, y la sangre de Jesucristo su Hijo nos limpia de todo pecado... Si confesamos nuestros pecados, él es fiel y justo para perdonar nuestros pecados, y limpiarnos de toda maldad. (1 Juan 1:7, 9)

La sangre de Jesús nos limpia de todos nuestros actos y pensamientos pecaminosos.

Evite la enfermedad: No tome venenos

Ciertas actitudes o sentimientos son venenos mortales para el alma y para el cuerpo. El enojo, la preocupación, la envidia, el odio, la sospecha, el temor, el resentimiento y la impaciencia pueden causar indigestión, úlceras, problemas del corazón y otras enfermedades. Éstos también ahogan nuestra vida espiritual y causan toda clase de problemas como orgullo, egoísmo, incredulidad y terquedad. QUITAN el gozo del cristiano y dejan el alma débil, enfermiza e infeliz. Pídale a Dios todos los días que lo guarde de tomar cualquiera de estos venenos.

Si alguna vez usted se siente espiritualmente débil y enfermo, recuerde que Jesús es el Gran Médico. Vaya a Él sinceramente en oración y Él le dará salud espiritual, mental y física.

Aplicación

9 A continuación hay algunos de los venenos que usted debe mantener fuera de su mente. Subraye los que le son problemas a usted, y pídale a Dios que le ayude a no tomarlos.

Enojo	Odio	Resentimiento
Preocupación	Sospecha	Impaciencia
Envidia	Temor	

D. EJERCITE SUS MÚSCULOS ESPIRITUALES

Objetivo 4. *Indicar maneras de servir mejor a Dios.*

El cuerpo se fortalece con el ejercicio, mientras que el alma se fortalece con el trabajo para Dios. Desde el primer día de su nueva vida, hay varias cosas que usted puede hacer para mostrar al Señor su gratitud por su salvación.

Algunos de estos ejercicios espirituales son: hablar a otros acerca de Jesús, orar por ellos e invitarlos a la iglesia. El tomar parte en la iglesia y luchar contra el pecado le ayudará a crecer espiritualmente. A medida que crezca espiritualmente y aprenda más de su Palabra, el Señor le dará más oportunidades y responsabilidades en su obra.

Aplicación

10 Describa algo que puede hacer esta semana para hacer más fuerte su vida espiritual.

.....



Así que, hermanos míos amados, estad firmes y constantes, creciendo en la obra del Señor siempre, sabiendo que vuestro trabajo en el Señor no es en vano. (1 Corintios 15:58)

Verifique sus respuestas

- 6 a)** se debilite y se enferme espiritualmente.
- 1** Las actividades **a** y **d** le ayudarán a crecer espiritualmente.
- 7** Las declaraciones **a** y **c** son correctas.
- 3** Los que esperan a Jehová son los que tendrán nuevas fuerzas.