

hanem inkább odafordítja a másik orcáját is. Ha pedig a kabátját kéri, a köpönyegét is odaadja (lásd Máté 5:39–40). A Szabadító a képmutatókat utasította rendre a legszigorúbban. A képmutatás szörnyen romboló dolog, nemcsak a képmutató, hanem mindeki – különösen a gyermekek – számára, akik tanúi az ilyen viselkedésnek, vagy tudnak arról. Az ilyen viselkedés lerombolja a hitet, míg a becsületesség olyan termékeny talajt teremt, melyben könnyen kihajtanak a hit magjai.

A megszentelt élet csodálatos dolog. Ereje és méltósága olyan, „mint a jó földbe, tiszta patak mellé ültetett nagyon termékeny fa, amely sok becses gyümölcsöt hoz” (T&Sz 97:9). Egy megszentelt ember különösen nagy hatással van másokra, főleg a hozzá legközelebb álló, neki legkedvesebb emberekre. A mi boldogságunk alapjait az előttünk járt és a most köztünk élő számos ember megszentelt élete segítette lefektetni. Hasonlóképpen a jövő nemzedékei is a ti megszentelt életetekből fognak bátorságot meríteni, elismerve, hogy adósaitek minden olyan általuk birtokolt dologért, mely valóban számít. Isten fiaiként és leányaiként mi is szenteljük meg magunkat, „hogyan amikor megjelenik, akkor olyanok legyünk mint ő, mert a maga valóságában fogjuk látni őt” (Moróni 7:48; lásd még 1 János 3:2). Ezért imádkozom, Jézus Krisztus nevében, ámen. ■

#### JEGYZETEK

1. *Man's Search for Happiness* (pamphlet, 1969), 4–5.
2. B. H. Roberts, „Brigham Young: A Character Sketch,” *Improvement Era*, June 1903, 574.
3. Thomas Carlyle, *Past and Present* (1843), 251.
4. Lásd Thomas S. Monson: A felkészülés áldásokat hoz. *Liahóna és Ensign*, 2010. máj. 64–67.
5. A család: Kiáltvány a világhoz. *Liahóna*, 2009. okt. Cs4; *Ensign*, 1995. nov., 102.



Írta: Dieter F. Uchtdorf elnök  
második tanácsos az Első Elnökségben

## Dolgok, melyek a leginkább számítanak

*Ha az élet, annak irama és a különféle stresszhelyzetek miatt csak nehezen tudtok örülni, akkor talán most érkezett el az ideje annak, hogy újra azokra a dolgokra összpontosítsatok, amelyek a leginkább számítanak.*

**F**igyelemre méltó, hogy a természet tanulmányozásával mennyit tanulhatunk az életről. A kutatók például a fák évgyűrűit megvizsgálva tudományos megállapításokat tudnak tenni arról, hogy milyen lehetett az éghajlat, és milyenek lehettek a növekedési feltételek sok száz, sőt akár több ezer évvel ezelőtt. A fák növekedésének tanulmányozásából tudjuk, hogy ideális feltételek esetén a fák normál tempóban nőnek. Az olyan időszakokban azonban, amikor nem megfelelőek a körülmények, a fák lelassítják a növekedésüket, és minden energiájukat az életben maradáshoz szükséges tényezőkre összpontosítják.

Ezen a ponton feltehetitek néhányan a kérdést: „Ez mind nagyon szép és jó, de mi köze van ennek a repüléshez?” Nos, hadd mondjam el nektek.

Ültetek már repülön, amikor az légörvénybe került? A légörvényeket leginkább a levegő mozgásában bekövetkezett hirtelen változások okozzák, amelyek aztán megdobják, hirtelen irányváltatásra kényszerítik, és megpörgetik a repülőgépet.

Jóllehet a repülőgépeket úgy építették meg, hogy a normál repülés közben tapasztalt légörvényeknél sokkal erősebbeknek is ellenálljanak, az utasok azonban mégis tartanak tőlük.

Mit gondoltok, mit csinálnak a pilóták, amikor légörvénybe kerülnek? A tanulópilóta úgy gondolhatja, hogy ilyenkor az a legjobb stratégia, ha növeli a sebességet, mert így hamarabb átrepülhet a légörvényen. Ez azonban nem biztos, hogy jó megoldás. A képzett pilóták tudják, hogy létezik egy légörvénybe történő optimális berépülési sebesség, amely minimumra csökkenti a légörvény okozta negatív hatásokat. A legtöbb esetben ez pedig azt jelenti, hogy csökkenteni kell a sebességet. Ugyanezen az elven működnek az utakra helyezett fekvőrendőrök.

Következésképpen, amikor kedvezőtlen körülmények közé kerülünk, jobb lesz, ha egy kicsit lassítunk, tartjuk az irányt, és a leglényegesebb dolgokra összpontosítunk.

## A modern élet irama

A lecke, amelyet meg kell tanulnunk, egyszerű, de létfontosságú. Logikusnak tűnhet, amikor fákra és légörvényekre vonatkoztatjuk, de meglepő módon nagyon könnyen figyelmen kívül hagyjuk ezeket a tanítételeket, amikor a saját mindennapos életünkben kell alkalmaznunk őket. Ha fokozódik a stressz, ha felüti fejét a csüggedés, vagy amikor tragédia sújt le ránk, túlságosan gyakran törekszünk arra, hogy megtartsuk ugyanazt az eszeveszett iramot, sőt néha még gyorsítanánk is, azt gondolván, hogy a nagyobb tempó majd segít kedvezőbben kikerülnünk a helyzetből.

Úgy tűnik, hogy a modern élet egyik jellegzetessége, hogy állandóan növekvő sebességgel igyekszünk haladni, függetlenül a légörvényektől vagy akadályoktól.

Legyünk őszinték: meglehetősen könnyű elfoglaltnak lenni. Mindannyian ki tudunk gondolni annyi teendőt, amennyi már bele sem fér a napirendünkbe. Vannak olyanok, akik azt gondolják, hogy annál értékeesebbek, minél hosszabb a teendőjük listája. A napirendjük szabad pillanatait telezsúfolják gyűlésekkel és időfecsérlő tevékenységekkel, még akkor is, amikor feszültek vagy kimerültek. Mivel feleslegesen bonyolítják az életüket, így gyakran frusztráltak érzik magukat, és egyre kevesebb örömet és értelmet találnak az életükben.

Az a mondás járja, hogy bármely erény, amelyet túlzásba visznek, vétékké változhat. Bizonyosan jó példa erre napjaink túlzott beütemezése. Eljön az a pillanat, amikor a mérföldkövek malomkövekké és becsvágygá változhatnak, és kolonccá lesznek a nyakunkon.

## Mi a megoldás?

A bölcs ember érti és alkalmazza az az évgyűrűkből és a légörvényekből

tanult leckéket. Ellenáll annak a kísértésnek, hogy hagyja magát elsodorni a mindennapi élet eszeveszett száguldása miatt. A bölcs ember követi a tanácsot, miszerint „az élet nem csupán abból áll, hogy növeljük a sebességet”<sup>1</sup>. Röviden, azokra a dolgokra összpontosít, melyek a leginkább számítanak.

Dallin H. Oaks elder a következőt tanította nem régen egy általános konferencián: „Le kell mondanunk néhány jó dolgról azért, hogy a jobbakat vagy a legjobbakat válasszuk, mert azok alakítják ki bennünk az Úr Jézus Krisztusba vetett hitet, és erősítik meg a családjunkat.”<sup>2</sup>

A legjobb dolgok kutatása szükségszerűen Jézus Krisztus evangéliumának alapvető tanítételeihez vezet bennünket. Azokhoz az egyszerű és szép igazságokhoz, melyeket egy gondoskodó, örökkévaló és minden tudó Mennyei Atya nyilatkoztatott ki nekünk. Ezek az alapvető fontosságú tanok és tanítételek, bár elég egyszerűek ahhoz, hogy egy gyermek is megértse őket, megválaszolják az élet legbonyolultabb kérdéseit.

Van olyan szépség és világosság, amely az egyszerűségből származik, de a bonyolult megoldások iránti szomjúságunk miatt néha alábecsüljük őket.

Például az asztronauták és kozmonauták nem sokkal azután, hogy Föld körüli pályára álltak, rájöttek, hogy az űrben nem működnek a golyóstollak. Ezért néhány nagyon okos ember elvonult, hogy kidolgozzák a probléma megoldását. Több ezer óra kísérletezéssel és sok millió dollárból végül kifejlesztettek egy tollat, amelyikkel bárhol, bármilyen hőmérsékleten és szinte bármilyen felületre lehet írni. De hogyan boldogultak az asztronauták és a kozmonauták addig, amíg nem sikerült megoldást találni a problémára?

Egyszerűen ceruzát használtak.

Leonardo da Vincitől szokták idézni, hogy „a legkifinomultabb ízlés egyszerűséget tükröz”<sup>3</sup>. Amikor a boldogság tervének, vagyis a szabadulás tervének alapvető tanítételeit vizsgáljuk, egyértelműségében és egyszerűségében felismerhetjük és méltányolhatjuk Mennyei Atyánk bölcsességének kifinomultságát és szépségét. A mi bölcsességünk pedig azzal kezdődik, amikor az Ő útja szerint kezdjük járni a sajátunkat.

## Az alapok ereje

Egy történet szerint a legendás futballedző, Vince Lombardi, mindig rituálisan kezdte az első edzéseket. Felmutatott egy futball-labdát azoknak a sportolóknak, akik már évek óta úzték ezt a sportot és azt mondta: „Uraim..., ez egy futball-labda.” Elmondta a labda méreteit, alakját, és hogy miként kell rúgni, gurítani és továbbadni. Kivitte a csapatot az üres pályára, és ott így folytatta: „Ez a futballpálya.” Körbejárták a pályát, miközben elmagyarázta a méreteit, az alakját, a szabályokat és azt, hogy miként kell játszani ezt a játékot.<sup>4</sup>

Ez az edző tudta, hogy csak akkor válhatnak igazán naggyá még a tapasztalt játékosok is, sőt az egész csapat, ha teljesen elsajátítják az alapokat. Tölthetnék azzal is az idejüket, hogy bonyolult cseleket gyakorolnak, de amíg nem sajátítják el teljesen a játék alapjait, soha nem lesz belőlük bajnokcsapat.

Úgy vélem, a legtöbben közülünk ösztönösen értjük, hogy milyen fontosak az alapok. Csak néha a sokkal csábítóbbnak tűnő dolgok egyszerűen elterelik a figyelmünket.

A nyomtatott anyagok, a rengeteg különféle médiaforrás, a különböző elektronikai eszközök és herkenyűk, jóllehet mind hasznosak, ha helyesen

használják őket, azonban káros mellékvágyonkká vagy az elszigeteltség szívtelen kamráivá válhatnak.

A rengeteg hívogató hang és választás közepette azonban ott áll kitárt karral a Galileából jött alázatos Ember, és vár. Üzenete egyszerű: „...kövesetek.”<sup>5</sup> Nem erőteljes hangszórót használ, hanem halk és szelíd hangon hív.<sup>6</sup> Az evangélium alapvető üzenete könnyen elvész a bennünket minden oldalról körülvevő tengernyi információ áradatában.

A szentírások és az élő próféták szavai kiemelik az evangélium alapvető tanításait és tanait. Azért térünk vissza az alapvető tanításokhoz, a tiszta tanokhoz, mert ezek jelentik a kaput, melyen keresztül eljuthatunk a mélyebb igazságok megértéséhez. Ezek jelentik az ajtót, melyen belépve olyan magaslatos élményekben lehet részünk, melyek másként túlszárnyalnák a felfogóképességünk határait. Ezek az egyszerű, alapvető tanítások jelentik azt a kulcsot, melynek segítségével harmóniában tudunk élni Istennel és az emberekkel. Ezek azok a kulcsok, amelyekkel ki lehet nyitni a menny ablakait. Ezek vezetnek el minket ahhoz a békességhez, örömhöz és megértéshez, melyet Mennyei Atyánk ígért azon gyermekeinek, akik hallgatnak Rá, és engedelmeskednek Neki.

Kedves testvéreim! Jobban tesszük, ha lassítunk egy kicsit, a körülményeinknek megfelelő sebességgel haladunk, és a jelentős dolgokra összpontosítva felemeljük a tekintetünket, hogy meglássuk azokat a dolgokat, melyek a leginkább számítanak. Ne feledkezzünk meg azokról az alapvető tanításokról, melyeket Mennyei Atyánk adott a gyermekeinek, és amelyek megteremtik a gazdag és gyümölcsöző halandó élet alapjait, egyúttal magukban hordozva az örök élet ígéreteit. Ezt tanítják nekünk: „...mindezen

dolgokat bölcsen és rendben tegyétek; mert nem szükséges, hogy egy ember gyorsabban fusson, mint ahogy azt ereje engedi. [De] szükséges, hogy szorgalmas legyen, hogy ezáltal elnyerhesse a díjat”<sup>7</sup>.

Testvérek! Az vezet el minket a világ Szabadítójához, ha szorgalmasan megteesszük a legfontosabb dolgokat. Ezért van az, hogy „Krisztusról beszélünk, Krisztusban örvendezünk, Krisztusról prédikálunk, Krisztusról prófétálunk..., hogy tudhass[uk], milyen forráshoz forduljunk] bűne[ink] bocsánatáért”<sup>8</sup>. A modern élet bonyolult, zűrzavaros és rohanó világában ez számít a „még különb”<sup>9</sup> útnak.

#### Akkor mik az alapok?

Miközben Mennyei Atyánkhoz fordulunk, és segítségül hívjuk az Ő bölcsességét, hogy vajon mely dolgok számítanak a leginkább, újra és újra megtanuljuk a négy kulcsfontosságú kapcsolat jelentőségét. Ezek pedig az Istennel, a családdal, a felebarátainkkal és az önmagunkkal fennálló kapcsolatunk. Ha hajlandók vagyunk őszintén kiértékelni saját életünket, meglátjuk, hogy hol sodródottunk le a „még különb útról”. Értelmünk szemei megnyílnak, és ráébredünk, mit kell tennünk azért, hogy szívünk megtisztuljon, életünk pedig újra megfelelő irányban haladjon.

Az első az Istennel fennálló kapcsolatunk, mely szentséges és létfontosságú. Mi az Ő lélekgyermekai vagyunk. Ő a mi Atyánk. Azt szeretné, hogy boldogok legyünk. Ha keressük Őt, ha tanulunk az Ő Fiáról, Jézus Krisztusról, ha kitarjuk szívünket a Szentlélek hatása előtt, életünk kiegyensúlyozottabbá és nyugodtabbá válik. Nagyobb békességben, örömben és beteljesedésben lesz részünk, ha minden tőlünk telhetőt megteszünk azért, hogy Isten örökkévaló terve szerint az Ő

parancsolatait betartva éljünk.

Úgy tudjuk javítani a Mennyei Atyánkkal való kapcsolatunkat, hogy tanulunk Őról; hogy a bűneink megbánásával és Jézus Krisztus tevékeny követésével bensőséges viszonyt tartunk fenn Vele; mert „senki sem mehet az Atyához, hanemha [Krisztus által]”<sup>10</sup>. Istennel fennálló kapcsolatunk megerősítéséhez időt kell szakítanunk arra, hogy egyedül lehessünk Vele. A mindennapi személyes imákra és szentírás-tanulmányozásra való csendes összpontosítás, az igyekezet, hogy mindig legyen érvényes templomi ajánlásunk, ez mind bölcs időbefektetésnek és erőfeszítésnek számít abbéli törekvésünkhöz, hogy közelebb kerüljünk Mennyei Atyánkhoz. Figyeljünk a Zsoltárokból olvasható felszólításra: „Csendesedjétek és ismerjétek el, hogy én vagyok az Isten!”<sup>11</sup>

A második kulcsfontosságú kapcsolatunk a családdal. Mivel az itt „elszenvedett kudarcot semmi más nem tudja kárpótolni”<sup>12</sup>, ezért a családdal elsőséget kell élveznie más dolgokkal szemben. Úgy tudunk mély és szeretetteljes családi kapcsolatokat kiépíteni, hogy együtt végzünk bizonyos egyszerű dolgokat, mint például mind ottvagyunk a családi vacsorán, családi estét tartunk, és közös szórakozási lehetőségeket keresünk. A családi kapcsolatokban a *szerepet* valóban úgy betűzzük, hogy *i-d-ő*, vagyis idő. Az egymásra fordított idő az otthon harmóniájának kulcsa. Egymással beszéljünk, ne pedig egymásról. Tanulunk egymástól, megbecsüljük a másokban rejlő különbségeket, csakúgy mint a közös vonásokat. Isteni kötelet alakítunk ki egymás között, miközben együtt fordulunk Istenhez a családi ima, az evangélium közös tanulmányozása és a vasárnapi hódolat által.

A harmadik kulcsfontosságú kapcsolat a felebarátainkhoz fűz bennünket. A baráti kapcsolatot egyesével építjük úgy, hogy odafigyelünk a másik szükségleteire, valamint időnként és tehetségeinket felajánlva szolgáljuk őket. Nagyon mély hatást gyakorolt rám az a nőtestvér, aki az életkora és a betegsége miatti hatalmas terhei ellenére elhatározta, hogy bár nem sokat tud tenni, de figyelni azt még tud. Így tehát minden héten figyelte azokat az embereket, akik elcsüggedtek vagy gondterheltek tűntek, hogy aztán időt szakítson rájuk, és meghallgassa őket. Micsoda áldást jelentett az emberek életében!

A negyedik kulcsfontosságú kapcsolatot saját magunkkal kell kialakítanunk. Talán szokatlannak hangzik, hogy kapcsolatot kell kialakítanunk saját magunkkal, de tényleg szükségünk van rá. Néhányan nem jönnek ki jól önmagukkal. Folyton kritizálják és lebecsülik magukat, egészen addig, amíg megutálják magukat. Hadd javasoljam nekik, hogy csökkentsék az iramot, és szakítsanak egy kicsivel több időt arra, hogy jobban megismerjék magukat. Sétáljanak a természetben, nézzék meg, ahogy felkel a nap, gyönyörködjenek Isten teremtményeiben, gondolkodjanak el a visszaállított evangélium igazságain, és találják meg, hogy mit is jelentenek nekik ezek. Tanuljátok meg úgy látni önmagatokat, ahogy Mennyei Atyánk lát benneteket. Ti az Ő drága leányai és fiai vagytok, akik mindannyian isteni lehetőségekkel rendelkeztek.

### **Örvendezzünk a tiszta evangéliumban**

Kedves Testvérek! Legyünk bölcsek! Forduljunk Jézus Krisztus visszaállított evangéliumának tiszta tanokat rejtő vizéhez. Örömmel merítsünk belőle, a maga egyszerűségében és egyértelműségében. A mennyek újra megnyíltak.



### **Írország, Dublin**

Jézus Krisztus evangéliuma újra itt van a földön, és a benne rejlő egyszerű igazságok feltárják az öröm bővizű forrását.

Kedves Testvérek! Nagyon jó okunk van az örvendezésre. Ha az élet, annak irama és a különféle stresszhelyzetek miatt csak nehezen tudtok örvendezni, akkor talán most érkezett el az ideje annak, hogy újra azokra a dolgokra összpontosítsatok, amelyek a leginkább számítanak.

Az erő nem a felfokozott munkálkodásban rejlik, hanem abban, hogy az igazság és a világosság szilárd alapjára építkezünk. Abban található meg, hogy figyelmünket és erőfeszítéseinket Jézus Krisztus visszaállított evangéliumának alapjaira összpontosítjuk. Abból meríthetünk erőt, hogy azokra az isteni dolgokra figyelünk, melyek a leginkább számítanak.

Tegyük egy kicsit egyszerűbbé az életünket. Változtassunk, amennyire csak szükséges, hogy életünkben újra

összpontosítani tudjunk a keresztyén tanítványság egyszerű és alázatos ösvényének fenséges szépségére – arra az ösvényre, mely mindig az értelem, az öröm és a békesség felé vezet. Ezért imádkozom, miközben áldásomat adom rátok, Jézus Krisztus nevében, ámen. ■

### **JEGYZETEK**

1. Mahatma Gandhi, in Larry Chang, *Wisdom for the Soul* (2006), 356.
2. Dallin H. Oaks: Jó, jobb, legjobb. *Liahóna*, 2007. nov. 107.
3. Leonardo da Vinci, in John Cook, comp., *The Book of Positive Quotations*, 2nd ed. (1993), 262.
4. Vince Lombardi, in Donald T. Phillips, *Run to Win: Vince Lombardi on Coaching and Leadership* (2001), 92.
5. Lukács 18:22.
6. Lásd 1 Királyok 19:12.
7. Móziás 4:27.
8. 2 Nefi 25:26.
9. 1 Korinthusbeliek 12:31; Ether 12:11.
10. János 14:6.
11. Zsoltárok 46:11.
12. J. E. McCulloch, *Home: The Savior of Civilization* (1924), 42; lásd még Conference Report, Apr. 1935, 116.