



Írta: **Per G. Malm** elder
a Hetvenektől

Megnyugvás a ti lelketeknek

A lelki nyugalomhoz hozzátartozik a szellemi és szívbéli nyugalom is, mely annak eredménye, hogy Krisztus tanáról tanulunk és azt követjük.

A svédországi Gothenburg belvárosában van egy széles körút, melynek mindkét oldalán gyönyörű fák állnak. Egy nap az egyik hatalmas fa törzsén megláttam egy lyukat, így kíváncsian belenéztem, és láttam, hogy a fa belül teljesen üreges. Üreges volt, de nem üres. Teledobálták mindenféle szeméttel.

Meglepődtem, hogy a fa miként képes még mindig megállni. Így felnéztem, és láttam, hogy a törzs felső részéhez egy széles acélpántot erősítettek. A pánthoz számos acélsodronyt rögzítettek, melyeket pedig a közeli épületekhez erősítettek. Távolról ugyanúgy nézett ki, mint a többi fa. Csak amikor belenéztem, akkor láthattam, hogy belül üreges, és nem rendelkezik erős, szilárd törzsszel. Sok évvel korábban egy kicsit itt, egy kicsit ott, valami elkezdte gyengíteni a fatörzset. Mindez nem egyik napról a másikra történt. Ám ahogyan egy fiatal facsemete is apránként növekszik erős fává, mi is hasonlóképpen, lépésről lépésre növekszünk azon képességünkben, hogy az üreges fával ellentétben belülről kifelé megszilárduljunk.

Jézus Krisztus engesztelésének gyógyító ereje által kaphatjuk meg az erőt, hogy magasan és erősen álljunk, lelkünket pedig a fény, a megértés, az öröm és szeretet töltse meg. Ő „mindenkit hív, hogy jöjjön hozzá és részesüljön a jóságából; és senkit nem utasít vissza, aki hozzá jön” (2 Nefi 26:33). Ezt az ígéretet adta nekünk:

„Jöjjetek én hozzám mindnyájan, a kik megfáradtatok és megterhellettek, és én megnyugosztalak titeket.

Vegyétek föl magatokra az én igámat, és tanuljátok meg tőlem, hogy én szelid és alázatos szívű vagyok: és nyugalmat találtok a ti lelkeiteknek” (Máté 11:28–29).

Erről a nyugalomról Joseph F. Smith elnök ezt mondta: „Számomra ez annyit jelent, belépünk Isten tudásába és szeretetébe, az ő tervébe vetett olyan mértékű hittel, hogy tudjuk, igazunk van, és nem törekszünk semmi másra, és nem zavar meg bennünket mindenféle tanok szele, vagy azon hazug emberek ravaszsága és alattomosága, akik csak arra várnak, hogy megtéveszenek. Ismerjük a tant, mely Istentől ered, erről senkitől semmit nem kérdezzünk; véleményeiket, ötleteiket

és szeszélyeiket azonban szívesen meghallgatjuk. Az ember, aki elérte az Istenbe vetett hitnek azt a szintjét, ahol már minden kétség és félelem elhagyta őt, az belépett »Isten nyugalmába« (lásd *Az egyház elnökeinek tanításai*: Joseph F. Smith [1996], 57).

A lelki nyugalomhoz hozzátartozik a szellemi és szívbéli nyugalom is, mely annak eredménye, hogy Krisztus tanáról tanulunk, azt követjük, és az Ő mindenki felé kinyújtott karjának meghosszabbításaként másokat szolgálunk és segítünk. A Jézus Krisztusba vetett hit és az Ő tanításainak követezése biztos reményt ad számunkra, mely lelkünk erős horgonyává válik. Állhatatossá és megingathatatlaná válhatunk. Tartós belső békénk lehet, és beléphetünk az Úr nyugalmába. Ha elfordulunk a fénytől és az igazságtól, akkor ahhoz a fához hasonló tátongó üresség érzése fogja kitölteni lelkünk legbelsőbb kamráit, mi pedig még meg is próbáljuk azt az úrt feltölteni olyan dolgokkal, melyeknek nincs tartós értéke.

Ha a földre történő érzésünk előtti lét, valamint az ez utáni halhatatlanság szemszögéből nézzük, ez a földi élet valóban csak egy rövid pillanat.

Mindazonáltal ez a próbatételek és az olyan lehetőségek ideje is, melyek során követhetjük azt a felhívást, hogy ne vesztessük el próbatételünk napjait (lásd 2 Nefi 9:27). Az elménkben lakozó gondolatok, a szívünkben dédelgetett érzések, valamint az általunk választott cselekedetek döntő hatással lesznek mind az itteni, mind pedig az ez utáni életünkre.

Hasznos szokás lehet, ha tekintetünket a megtenni kívánt dolgok esetében nap mint nap az örökkévalóság irányába fordítjuk. Különösen akkor, ha hajlamosak vagyunk egy majdani holnapra halasztani mindazt,



amiről tudjuk, hogy még a jelenben, ma kellene elvégeznünk.

Az utunk során döntéseinkben a Lélek megtartó befolyása támogat bennünket. Ha azonban úgy döntünk, hogy a birtokunkban lévő fénynek és tudásnak ellentmondva cselekszünk, az rossz lelkiismeretet fog eredményezni, ami természetesen rossz érzés. A rossz lelkiismeret azonban olyan áldás, mely azonnal emlékeztet bennünket arra, hogy ideje bünbánatot tartani. Amikor alázatosak vagyunk, vágyunk arra, hogy helyesen cselekedjünk, azonnal készek vagyunk változtatni a viselkedésünkön, míg azok, akik büszkék és arra törekszenek, hogy önmaguk törvénye legyenek (lásd T&Sz 88:35), megengedik Sátánnak, hogy „nyakuknál fogva lenkötélen [elvezesse] őket, mindaddig, míg erős köteleivel mindörökre meg nem kötözi őket” (2 Nefi 26:22), hacsak meg

nem engedik, hogy a bünbánat lelke beléphessen a szívükbe. A gonosz hatások követése soha nem eredményezhet békességet, egyszerűen azért, mert a béke Isten ajándéka, melyre csakis Isten Lelke által tehetünk szert. „[A] gonoszság sohasem volt boldogság” (Alma 41:10).

A mindennapi cselekedeteinkben gyakran a kis és egyszerű dolgoknak lesz a legtartósabb hatása (lásd Alma 37:6–7). Mindaz, amit mondunk, tesszünk, és ahogyan az egyes hatásokra reagálunk, nemcsak saját magunkra, hanem a körülöttünk lévőkre is hatással lesz. Építhetünk és földig is rombolhatunk. Megosztok egy pozitív és egyszerű példát erre nagyanyám életéből. Az egyik kisgyermekét elküldte, hogy vegyen néhány tojást. A megbízott gyermek minden bizonnal vidáman ugrándozva sétált haza az úton, mire azonban hazaért, a tojások zöme összetört. A család egyik barátja

éppen ott volt náluk, és arra biztatta a nagymamát, hogy dorgálja meg a gyermeket a rossz viselkedéséért. Ő azonban ehelyett nyugodtan és bölcsen ennyit mondott: „Nem, ettől nem lesznek újra épek a tojások. Inkább felhasználjuk azt, ami megmaradt, és sütünk néhány palacsintát, aminek együtt örülhetünk.”

Amikor megtanuljuk a kicsi, egyszerű, napi dolgokat bölcs és sugalmazott módon kezelni, akkor az olyan pozitív hatást eredményez, mely megszilárdítja lelkünk harmóniáját, és építi és megerősíti a körülöttünk lévőket. Ez azért van így, mivel mindent, ami a jóra indít, „azt Krisztus hatalma és ajándéka küldi, tehát tökéletes tudással tudhatjuk, hogy Istentől való” (Moróni 7:16).

Az üreges fa, amiről meséltem nektek, már nem áll. Néhány fiatal petárdát dobott az üregbe, amitől a fa kigyulladt. Már nem lehetett megmenteni, ezért ki kellett vágni. Óvakodjatok azoktól a dolgoktól, melyek belülről kifelé pusztítanak, legyenek akár kicsik, akár nagyok! Hatalmas kárt és lelki halált okozhatnak.

Inkább azokra a dolgokra koncentráljunk, melyek az elménk és szívünk tartós boldogságát tartják fenn. Ekkor „majd megerősödik [önbizalmunk] Isten színe előtt” (T&Sz 121:45). Az ígéret, hogy beléphetünk az Úr nyugalmába, hogy elnyerjük a béke ajándékát, távolról sem átmeneti, világi elégedettséget nyújt. Ez valóban mennyei ajándék: „Békességet hagyok néktek; az én békességemet adom néktek: nem úgy adom én néktek, a mint a világ adja. Ne nyugtalanokdjék a ti szívetek, se ne féljen!” (János 14:27) Neki hatalmában áll meggyógyítani és megerősíteni a lelket. Ő Jézus Krisztus, akiről biznyságot teszem. Jézus Krisztus nevében, ámen. ■