

mirëdashës, të dhembshur, të dashur, falës, të duruar dhe të përkushtuar. Ne duhet të jemi të gatshëm, sikurse na mësoi Pali, që të “mbajmë] barrët e njëri-tjetrit dhe kështu do të përmbush[im] ligjin e Krishtit”¹³.

Mbajtja e barrëve të njëri-tjetrit përfshin të ndihmuarin, përkrahjen dhe të kuptuarin e çdonjërit, përfshirë të sëmurin, të dobëtin, të varfrin në shpirt e trup, kërkuesin dhe të shqetësuarin, dhe gjithashtu anëtarët e tjerë dishepuj – duke përfshirë udhëheqësit e Kishës që janë thirrur nga Zoti për të shërbyer për një stinë.

Vëllezër e motra, qëndroni brenda në barkë, përdorini jelekët tuaj të shpëtimit dhe mbahuni me të dyja duart. Shmangiuni largimeve të vëmendjes! Dhe nëse ndonjëri prej jush ka rënë nga barka, ne do t’ju kërkojmë, do t’ju gjejmë, do t’ju shërbejmë juve dhe do t’ju ngremë të sigurt brenda në Anijen e Vjetër Sion, ku Perëndia, Ati ynë, e Zoti Jezu Krisht janë në timon dhe do të na drejtojnë siç duhet, gjë për të cilën unë dëshmoj përlësisht në emrin e Jezu Krishtit, amen. ■

SHËNIME

1. *Teachings of Presidents of the Church: Brigham Young* (1997), f. 82–83.
2. Brigham Young, “Discourse”, *Deseret News*, 27 janar 1858, f. 373.
3. Brigham Young, “Remarks”, *Deseret News*, 18 nëntor, 1857, f. 291.
4. Alma 5:26.
5. M. Russell Ballard, “Mission Leadership” (fjalim i mbajtur në seminarin për presidentët e rinj të misioneve, 25 qershor, 2014), f. 8.
6. M. Russell Ballard, “Rrini të Qetë dhe Dijen se Unë Jam Perëndi” (takim shpirtëror i Sistemit Arsimor të Kishës, 4 maj 2014); lds.org/broadcasts.
7. Alma 17:2.
8. Alma 17:3.
9. Presidenca e Parë dhe Kuorumi i Dymbëdhjetë Apostujve, 28 qershor 2014.
10. Joseph Smith, *Elders’ Journal*, korrik 1838, f. 44.
11. 2 Nefi 31:20.
12. Presidenca e Parë dhe Kuorumi i Dymbëdhjetë Apostujve, 28 qershor 2014.
13. Galatasve 6:2.



Nga Plaku Riçard G. Skot,
i Kuorunit të Dymbëdhjetë Apostujve

Bëjeni Ushtrimin e Besimit Përparësinë Tuaj Parësore

Pavarësisht nga të gjitha sfidat negative që kemi në jetë, ne duhet të gjejmë kohë që ta ushtrojmë në mënyrë aktive besimin tonë.

Kur Adami dhe Eva ishin në Kopshtin e Edenit, gjithçka që i duhej për nevojat e përditshme, iu dha atyre bujarisht. Ata nuk kishin vështirësi, sfida apo dhembje. Ngaqë nuk kishin përjetuar kurrë kohë të vështira, ata nuk e dinin që mund të ishin të lumtur. Kurrë nuk kishin ndier trazirë, prandaj nuk mund të ndienin paqe.

Më së fundi, Adami dhe Eva e shkelën urdhrin që të mos e hanin frutën e pemës të njohjes të së mirës dhe të së keqes. Duke e bërë këtë, ata nuk ishin më në një gjendje pafajësie. Ata filluan të përjetonin parimet e kundërshtimit. Ata filluan të hasnin sëmundjen që e dobësonte shëndetin e tyre. Ata filluan të ndienin trishtim si edhe gëzim.

Nëpërmjet marrjes së frutës së ndaluar nga Adami dhe Eva, njohuria e së mirës dhe e së keqes u paraqit në botë. Zgjedhja e tyre bëri të mundur për secilin prej nesh që të vijmë në këtë tokë dhe të vihemi në provë e

të sprovohemi.¹ Ne bekohemi me lirinë e zgjedhjes, që është aftësia jonë për të marrë vendime dhe për t’u bërë të përgjegjshëm për ato vendime. Rënia bëri të mundur në jetën tonë ndjenja si të lumturisë edhe të trishtimit. Ne jemi në gjendje ta kuptojmë paqen ngaqë e ndiejmë trazirën.²

Ati ynë në Qiell e dinte se kjo do të na ndodhte. E gjitha është pjesë e planit të Tij të përsosur të lumturisë. Ai përgatiti një udhë nëpërmjet jetës së Birit të Tij përsosmërisht të bindur, Jezu Krishtit, Shpëtimtarit tonë, që Shlyerja e Tij ta mposhte çdo vështirësi që mund ta përjetojmë në vdekshmëri.

Ne jetojmë në kohë të vështira. Nuk ka nevojë që të rendit të gjitha burimet e ligësisë në botë. Nuk është e nevojshme që të përshkruaj të gjitha sfidat dhe dhembjet e mundshme që janë pjesë e vdekshmërisë. Secili prej nesh është shumë i ndërgjegjshëm për vetë ndeshjet tona me tundimin, dhembjen dhe trishtimin.

Na u mësua në botën para vdekshmërisë se qëllimi ynë i ardhjes këtu është të vihemi në provë, të sprovohemi dhe të sforcohemi.³ Ne e dinim se do të përballëshim me ligësitë e kundërshtarit. Nganjëherë mund të ndihemi më të ndërgjegjshëm për gjërat negative të vdekshmërisë sesa jemi të ndërgjegjshëm për gjërat pozitive. Profeti Lehi na mësoi: “Pasi, është e nevojshme që të ketë një kundërshtim në të gjitha gjërat”⁴. Pavarësisht nga të gjitha sfidat negative që kemi në jetë, ne duhet të gjejmë kohë që ta ushtrojmë në mënyrë aktive besimin tonë. Një ushtrim i tillë e fton fuqinë pozitive, të mbushur me besim, të Shlyerjes së Jezu Krishtit në jetën tonë.

Ati ynë në Qiell na ka dhënë mjete për të na ndihmuar të vijmë te Krishti dhe për të ushtuar besim në Shlyerjen e Tij. Kur këto mjete bëhen zakone themelore, ato sigurojnë mënyrën më të lehtë për të gjetur paqe në sfidat e vdekshmërisë. Sot unë kam zgjedhur të diskutoj katër prej këtyre mjeteve. Ndërsa flas, merrni parasysh që ta vlerësoni përdorimin tuaj vetjak të secilit mjet; më pas kërkoni udhëzimin e Zotit që të përcaktoni se si mund ta vini më mirë në përdorim secilin prej tyre.

Lutja

Mjeti i parë është lutja. Zgjidhni të bashkëbisedoni shpesh me Atin tuaj në Qiell. Gjeni kohë çdo ditë që t’i ndani mendimet dhe ndjenjat tuaja me Të. Thuajani Atij gjithçka që ju shqetëson. Ai interesohet për aspektet më të rëndësishme, sikurse edhe më të rëndomta në jetën tuaj. Ndani me Të gamën tuaj të plotë të ndjenjave dhe përvojave.

Ngaqë e respekton lirinë tuaj të zgjedhjes, Ati në Qiell nuk do t’ju detyrojë kurrë që t’i luteni Atij. Por teksta e ushtroni atë liri të zgjedhjes dhe e përfshini Atë në çdo fushë të



jetës suaj të përditshme, zemra juaj do të fillojë të mbushet me paqe, paqe të gjallëruar. Ajo paqe do të përqendrojë një dritë të përrjetshme mbi vështirësitë tuaja. Do t’ju ndihmojë t’i mbikëqyrni ato sfida nga një këndvështrim i përrjetshëm.

Prindër, ndihmoni që t’i mbroni fëmijët tuaj duke i armatosur ata në mëngjes e mbrëmje me fuqinë e lutjes familjare. Fëmijët bombardohen çdo ditë me ligësitë e epshit, lakmisë, krenarisë dhe një mori sjelljesh të tjera mëkatore. Mbrojini fëmijët tuaj nga ndikimet e përditshme të botës duke i fortifikuar me bekimet e fuqishme që rrjedhin nga lutja familjare. Lutja familjare duhet të jetë një përparësi e padiskutueshme në jetën tuaj të përditshme.

Studimi i Shkrimeve të Shenjta

Mjeti i dytë është të studiojmë fjalën e Perëndisë në shkrimet e shenjta dhe fjalët e profetëve të gjallë. Ne i flasim Perëndisë nëpërmjet lutjes. Ai më shpesh komunikon me ne nëpërmjet fjalës së Tij të shkruar. Që të dini se si tingëllon dhe ndihet zëri i Hyznisë, lexoni fjalët e Tij, studioni shkrimet e shenjta dhe përsiatini ato.⁵ Bëjini ato pjesë përbërëse të jetës suaj të

përditshme. Nëse dëshironi që fëmijët tuaj t’i dallojnë dhe kuptojnë nxitjet e Shpirtit dhe të veprojnë sipas tyre, ju duhet t’i studioni shkrimet e shenjta me ta.

Mos iu dorëzoni gënjeshtresë së Satanit se ju nuk keni kohë për t’i studiuar shkrimet e shenjta. Zgjidhni që ta gjeni kohën për t’i studiuar ato. Ushqyerja me bollëk me fjalën e Perëndisë çdo ditë është më e rëndësishme sesa gjumi, shkolla, puna, shfaqjet televizive, videolojërat apo mediat shoqërore. Mund t’ju duhet të riorganizoni përparësitë tuaja për të siguruar kohë për studimin e fjalës së Perëndisë. Nëse ju duhet, bëjeni atë!

Ka shumë premtime profetike për bekimet e studimit të përditshëm të shkrimeve të shenjta.⁶

Unë e shtoj dëshminë time me këtë premtim: kur i përkushtoni kohë çdo ditë, për veten tuaj dhe me familjen tuaj, studimit të fjalës së Perëndisë, paqja do të mbizotërojë në jetën tuaj. Ajo paqe nuk do të vijë nga bota e jashtme. Do të vijë nga brenda shtëpisë suaj, nga brenda familjes suaj, nga brenda vetë zemrës suaj. Ajo do të jetë një dhuratë e Shpirtit. Ajo do të rrezatojë prej jush për t’i ndikuar të tjerët në botën përreth jush. Ju do të bëni diçka

shumë domethënëse për t'ia shtuar paqes së grumbulluar në botë.

Unë nuk shpall se jeta juaj do të pushojë së pasuri sfida. Kujtoni kur Adami dhe Eva ishin në kopsht, ata nuk u nënshtroheshin sfidave, prapë-seprapë ishin të paaftë të përjetonin lumturi, gëzim dhe paqe.⁷ Sfidat janë një pjesë e rëndësishme e vdekshmërisë. Nëpërmjet studimit të përditshëm, të vazhdueshëm të shkrimeve të shenjta, ju do të gjeni paqe në trazirën përrreth jush dhe forcë për t'u bërë ballë tundimeve. Ju do të zhvilloni besim të fortë te hiri i Perëndisë dhe do të dini se, nëpërmjet Shlyerjes së Jezu Krishtit, gjithçka do të vihet në rregull sipas kohës së Perëndisë.

Mbrëmja Familjare

Ndërkohë që po veproni për ta forcuar familjen tuaj dhe për ta përmirësuar paqen, kujtoni këtë mjet të tretë: mbrëmjen familjare të përjavshme. Jini të kujdesshëm të mos e bëni mbrëmjen tuaj familjare thjesht një mendim të mëvonshëm të një dite plot punë. Vendosni që mbrëmjen e së hënës familja juaj do të jetë në shtëpi së bashku për mbrëmjen. Mos i lejoni kërkesat

e punësimit, sportet, veprimtaritë jashtëshkollore, detyrat e shkollës apo çfarëdo tjetër që të bëhen më të rëndësishme se sa ajo kohë që kaloni së bashku në shtëpi me familjen tuaj.

Struktura e mbrëmjes suaj nuk është aq e rëndësishme sa koha e përfshirë në të. Ungjilli duhet të mësohet si në mënyrë formale, ashtu edhe në mënyrë joformale. Bëjeni atë një përvojë domethënëse për secilin anëtar të familjes. Mbrëmja familjare është një kohë e çmuar për të dhënë dëshmi në një mjedis të sigurt; për të mësuar aftësi të mësimdhënies, planifikimit dhe organizimit; për të forcuar lidhje familjare; për të zhvilluar tradita familjare; për të folur me njëri-tjetrin; dhe, më e rëndësishme, të kaloni një kohë të mrekullueshme së bashku!

Në konferencën e shkuar të përgjithshme të prillit, Motra Linda S. Rivs shpalli guximshëm: "Unë duhet të dëshmoj për bekimet e studimit të përditshëm të shkrimeve të shenjta e të lutjes dhe të mbrëmjes familjare të përjavshme. Këto janë pikërisht zakone që ndihmojnë në largimin e stresit, në dhënien e drejtimit në jetën tonë dhe shtimin e mbrojtjes për shtëpitë

tona."⁸ Motra Rivs është një grua shumë e mençur. Ju nxit fuqimisht ta fitoni vetë dëshminë tuaj për këto tri zakone vendimtare.

Frekuentimi i Tempullit

Mjeti i katërt është të shkoni në tempull. Ne të gjithë e dimë se nuk ka asnjë vend më paqësor mbi këtë tokë sesa në tempujt e Perëndisë. Nëse nuk keni një rekomandim tempulli, kualifikohuni për ta marrë atë. Kur e keni një rekomandim, përdoreni shpesh atë.⁹ Caktoni një kohë të rregullt që të jeni në tempull. Mos lejoni askënd ose asgjë që t'ju pengojë prej të qenit atje.

Ndërkohë që jeni në tempull, dëgjoni fjalët e ordinancave, përsiatini ato, lutuni rreth tyre dhe kërkoni ta kuptoni domethënien e tyre. Tempulli është një nga vendet më të mira që të arrini të kuptoni fuqinë e Shlyerjes së Jezu Krishtit. Kërkojeni *Atë* atje. Mbani mend se shumë më tepër bekime vijnë nga dhënia e emrave të vetë familjeve tuaja në tempull.

Këto katër mjete janë zakone themelore për ta bërë jetën tuaj të sigurt brenda fuqisë së Shlyerjes së Jezu Krishtit. Mbani mend që Shpëtimtari ynë është Princi i Paqes. Paqja në këtë jetë të vdekshme vjen nga flijimi i Tij shlyes. Kur ne lutemi vazhdimisht në mëngjes dhe natën, kur i studiojmë shkrimet tona të shenjta çdo ditë, kemi mbrëmje familjare të përjavshme dhe e frekuentojmë tempullin rregullisht, ne po i përgjigjemi në mënyrë aktive ftesës së Tij për të "ardhur tek Ai". Sa më shumë që i zhvillojmë këto zakone, aq më në ankth është Satani për të na dëmtuar, por aq më e paktë është aftësia e tij për ta bërë këtë. Nëpërmjet përdorimit të këtyre mjeteve, ne ushtrojmë lirinë tonë të zgjedhjes për t'i pranuar dhuratat e plota të flijimit të Tij shlyes.

Nuk po sugjeroj se të gjitha vështirësitë e jetës do të zhduken



Kuauhtemok, Meksikë

kur i bëni këto gjëra. Ne erdhëm në jetën në vdekshmëri pikërisht për t'u rritur nëpërmjet sprovave dhe vënies në provë. Sfidat na ndihmojnë të bëhemi më shumë si Ati ynë në Qiell dhe Shlyerja e Jezu Krishtit e bën të mundur që t'i durojmë ato sfida.¹⁰ Unë dëshmoj se, kur vijmë në mënyrë aktive tek Ai, ne mund të durojmë çdo tundim, çdo lëndim, çdo sfidë që hasim, në emrin e Jezu Krishtit, amen. ■

SHËNIME

1. Shih Moisiu 5:11.
2. Shih Moisiu 4–5.
3. Shih Abraham 3:25.
4. 2 Nefi 2:11.
5. Shih Doktrina e Besëlidhje 18:36; shih edhe vargjet 34–35.
6. Disa shembuj përfshijnë:

Presidenti Tomas S. Monson tha: "Ndërsa i lexojmë dhe i përsiatim shkrimet e shenjta, ne vërtet do të përjetojmë pëshpëritjet e ëmbla të Shpirtit drejtuar shpirtave tanë. Mund të gjejmë përgjigje për pyetjet tona. Mësojmë për bekimet që vijnë nëpërmjet zbatimit të urdhërimeve të Perëndisë. Fitojmë një dëshmi të sigurt për Atin tonë Qielor dhe Shpëtimtarin tonë, Jezu Krishtin, dhe për dashurinë e Tyre për ne. Kur studimi i shkrimeve të shenjta ndërthuret me lutjet tona, ne mund ta dimë me siguri se unguilli i Jezu Krishtit është i vërtetë. . . . Kur e kujtojmë lutjen dhe gjejmë kohë për t'u kthyer te shkrimet e shenjta, jeta jonë do të jetë pafundësisht më e bekuar dhe barrët tona do të bëhen më të lehta" ("Nuk Ecim Kurrë Vetëm", *Liahona*, nëntor 2013, f. 122).

Presidenti Gordon B. Hinkley tha: "Pa asnjë ngurrim ju premtoj se, nëse secili prej jush do ta zbatojë këtë program të thjeshtë, pavarësisht nga sa shumë herë më parë mund ta keni lexuar Librin e Mormonit, do të vijë në jetën tuaj dhe në shtëpitë tuaja një përmasë e shtuar e Shpirtit të Zotit, një vendosmëri e forcuar për të ecur me bindje ndaj urdhërimeve të Tij dhe një dëshmi më e fortë për realitetin e gjallë të Birit të Perëndisë" ("A Testimony Vibrant and True", *Liahona*, gusht 2005, f. 6).

Presidenti Hauard W. Hanter tha: "Familjet bekohen shumë kur etër dhe nëna të urta i mbledhin fëmijët rreth tyre, lexojnë së bashku nga faqet e bibliotekës së shkrimeve të shenjta dhe më pas i diskutojnë lirshëm historitë dhe mendimet e bukura sipas të kuptuarit të të gjithëve. Shpesh të rinjtë dhe të vegjlit kanë ide dhe vlerësim mahnitës për letërsinë bazë të fesë"



("Reading the Scriptures", *Ensign*, nëntor 1979, f. 64).

Presidenti Ezra Taft Benson tha: "Shpesh ne shpenzojmë orvatje të mëdha duke u përpjekur të rritim nivelet e aktivitetit në kunjet tona. Ne punojmë me zell për të ngritur përqindjet e atyre që marrin pjesë në mbledhjet e sakramentit. Ne punojmë që të marrim një përqindje më të lartë të të rinjve tanë në misione. Ne përipiqemi fort që të përmirësojmë shifrat e atyre që marthohen në tempull. Të gjitha këto janë përpjekje të lavdërueshme dhe të rëndësishme për rritjen e mbretërisë. Por kur familjet dhe anëtarët individualisht zhyten në shkrimet e shenjta rregullisht dhe qëndrueshëm, këto fusha të tjera të aktivitetit do të vijnë automatikisht. Dëshmitë do të rriten. Zotimi do të forcohet. Familjet do të fuqizohen. Zbulesa personale do të rrjedhë" ("The Power of the Word", *Ensign*, maj 1986, f. 81).

Presidenti Spenser W. Kimball shpalli: "Unë shoh se, kur bëhem rastësor në marrëdhëniet e mia me hyjninë dhe kur duket sikur asnjë vesh hyjnor nuk po dëgjon dhe asnjë zë hyjnor nuk po flet, unë jam shumë, shumë larg. Nëse e zhyt veten time në shkrimet e shenjta, largësia shkurtohet dhe shpirtshmëria kthehet. E gjej veten duke i dashur me më shumë fuqi ata të cilët duhet t'i dua me gjithë zemrën, mendjen e forcën time dhe, duke i dashur ata më shumë, e gjej më të lehtë që t'i bindem këshillës së tyre" (*Teachings of Presidents of the Church: Spencer W. Kimball* [2006], f. 67).

Presidenti Marion G. Romney tha: "Ndihem i sigurt që, nëse në shtëpitë tona, prindërit do të lexojnë nga Libri i Mormonit plot lutje dhe rregullisht, si për vete ashtu edhe me fëmijët e tyre, shpirti i atij libri të madhërishtëm do të arrijë t'i përshkojë shtëpitë tona dhe të gjithë ata që banojnë aty. Shpirti i nderimit do të rritet; respekti dhe interesimi i përbashkët për njëri-tjetrin do të rriten. Shpirti i grindjes do të largohet. Prindërit do t'i këshillojnë fëmijët e tyre me dashuri e urtësi më të madhe. Fëmijët do t'i përgjigjen më mirë këshillës së prindërve të tyre dhe do të jenë më të bindur ndaj saj. Drejtësia do të rritet. Besimi, shpresa dhe dashuria hyjnore – dashuria e pastër e Krishtit – do të gjelojnë në shtëpitë dhe

jetët tona, duke sjellë në zgjimin e tyre paqe, gëzim dhe lumturi" ("The Book of Mormon", *Ensign*, maj 1980, f. 67).

Presidenti Boyd K. Packer tha: "Doktrina e vërtetë, kur kuptohet, ndryshon qëndrimet dhe sjelljen. Studimi i doktrinave të ungjillit do ta përmirësojë sjelljen më shpejt sesa ç'mund ta bëjë një studim i sjelljes" ("Do Not Fear", *Liahona*, maj 2004, f. 79).

Plaku Dejvid A. Bednar tha: "Secila lutje familjare, secili episod i studimit familjar të shkrimit të shenjtit dhe secila mbrëmje familjare në shtëpi është një gjurmë peneli në telajon e shpirtit tonë. As edhe një ndodhi nuk duket të jetë shumë mbresëlënëse apo e paharrueshme. Por, ashtu si gjurmët e verdha, të arta dhe kafe të bojës, plotësojnë njëra-tjetrën dhe japin një kryevepër mbresëlënëse, po ashtu vazhdueshmëria jonë në kryerjen e gjërave në dukje të vogla, mund të çojë në rezultate shpirtërore të rëndësishme" ("Më të Zellshëm dhe më të Përfshirë në Shtëpi", *Liahona*, nëntor 2009, f. 20).

7. Shih 2 Nefi 2:13.
8. Linda S. Rivs, "Mbrojtja nga Pornografia – një Shtëpi e Përqendruar te Krishti", *Liahona*, maj 2014, f. 16.
9. Presidenti Hauard W. Hanter tha: "Në atë shpirt, unë i ftoj shenjtorët e ditëve të mëvonshme që ta shohin tempullin e Zotit si simbolin e shkëlqyer të anëtarësisë së tyre. Është dëshira më e thellë e zemrës sime ta kishim çdo anëtar të Kishës të denjë për të hyrë në tempull. Zoti do të kënaqej nëse çdo anëtar i rritur do të ishte i denjë për ta pasur – dhe do ta kishte – një rekomandim aktual tempulli. Gjërat që duhet të bëjmë dhe që nuk duhet të bëjmë për të qenë të denjë për një rekomandim tempulli, janë pikërisht gjërat që na sigurojnë se do të jemi të lumtur si individë dhe si familje. Le të jemi një popull që e frekuenton tempullin. Frekuentojeni tempullin aq shpesh sa e lejojnë rrethanat vetjake. Mbani një figurë të një tempulli në shtëpi që fëmijët tuaj të mund ta shohin. I bëni ata rreth qëllimeve të shtëpisë së Zotit. I bëni të planifikojnë, që në vitet më të hershme, që të shkojnë atje dhe të mbeten të denjë për atë bekim" ("Exceeding Great and Precious Promises", *Ensign*, nëntor 1994, f. 8).
10. Shih 2 Nefi 2:2.