

# Liahóna



Testünk  
ajándékának  
megbecsülése,  
34, 42-65

„Kihez mehet-  
nénk?” – a legfőbb  
döntésünk, 12

Öt alapelv,  
mely a hit  
megszerzéséhez  
vezető utadon  
vezérel, 20

ITT  
VAN AZ  
EGYHÁZ

# Argentína

## Salta



Íme néhány adat az egyházzal Argentínában:



2

Működő templom

Egyháztagok száma



452 000



769

Gyülekezeti egység

Missziók száma

14


LA IGLESIA DE JESUCRISTO DE SUO SANTO DIOS EN SU SANTO DEO


**1923** Két német egyháztag család költözik Argentínába.

**1925** Melvin J. Ballard apostolt Argentínába küldik; hatan megkeresztelkednek.

**1939** Buenos Airesben felépül az első dél-amerikai kápolna.

**2018** Bejelentik az Argentínai Salta templomot.

 Az El Portezuelo Egyházközség kápolnája

 Az egyháztagok gyakran adományoznak ruhákat ennek a kórháznak, és adnak itt vért

Spanyolul gyakran nevezik úgy ezt a várost, hogy *Salta la Linda*, vagyis „Szépséges Salta”. Még szebb lesz, amikor egy templomnak is otthont ad majd.



FÉNYKÉP: A GETTY IMAGES JÓVOLTÁBÓL



Az igazlelkű döntések örökkévaló fontossága

Quentin L. Cook elder

20



Apró döntések, komoly következmények

Massimo De Feo elder

12



Segíthetek valakinek megváltozni?

8

# Isten képmására

**A** test. Ez valami bámulatos, nem igaz? Hányszor hallottad már, hogy valaki azt mondja: „Hé, ezt nézd!”? Jöhet ezután valami igazán lenyűgöző, vagy akár bármilyen bugyutaság is, de a testünk képességeinek felfedezése állandó folyamat.

Isten képmására lettünk teremtve. Hogyan tudjuk azon az ösvényen tartani a testünket, amelyen olyanná válunk, mint a Mennyei Szüleink? Hogyan kerülhetjük el, hogy úgy használjuk a testünket, ahogy nem kellene?

Ezek a kérdések is indokolják azt, hogy az ehavi fiataloknak és fiatal felnőtteknek szóló rovatok a testről szóló tanításokra összpontosítsanak (lásd 42. és 50. oldal). Ebben a hónapban bemutatjuk, milyen lenyűgöző, csodaszámba menő, és szó szerint isteni a test. Remélem, hogy ezek a üzenetek hasznos forrásnak bizonyulnak majd számodra és a családod számára, amikor a test szent voltáról tanultok.

Az 50. oldalon Russell M. Nelson elnök buzdít minket arra, hogy hajtsuk uralmunk alá testünk vágyait, és emlékezzünk arra, miszerint a testünk létezése nem öncélú. Arról tanít, hogy a lelkünk ad életet a testünknek, és hogy a döntéseket a lelkünk hozza. Nelson elnök prófétai tanácsa a fiataloknak és a felnőtteknek egyaránt hasznos lehet.

Remélem, hogy Nelson elnök szavai és az e lapszámban található egyéb üzenetek segíteni fognak abban, hogy hitet érezz akkor, amikor azt a csodás ajándékot kell megérteni és tanítani, ami a halandó testünk.

J. Ryan Jensen

Egyházi folyóiratok



# Tartalomjegyzék

- 5 Az emberiség – és a Föld – bukása és megújulása**
- 6 A hit képmásai: Tomicka Barnes – USA, Alabama**   
Meringott a hite attól, ahogy az egyháztagok félreértelmezték az egyház történetét, de a Mormon könyvéről való bizonyossága megerősítette őt.
- 8 Szolgálattételi tantételek: Segíthetek valakinek megváltozni?**  
Te is tanulhatsz hét olyan dologból, amit a Szabadító tett, hogy változásra szólítson fel másokat.
- 12 Tanulságok az Újszövetségből: Apró döntések, komoly következmények**  
*Írta: Massimo De Feo elder*  
Egyetlen munkahelyi döntés is rengeteget számított.
- 16 Miként fokozhatja az ifúsági hitoktatás a Jöjj, kövess engem! által a családod számára nyújtott élményt?**  
*Írta: Jeffrey Coleman és Brittany Ann Reece*  
Ugyanannak a szentíráskötetnek a tanulmányozása az ifúsági hitoktatásban és a *Jöjj, kövess engem!* keretén belül segít majd a tizenéveseiteknek még nagyobb mértékben hozzájárulni a családi szentírástanulmányozáshoz.
- 20 Az igazlelkű döntések örökkévaló fontossága**  
*Írta: Quentin L. Cook elder*  
Veszedelemes időkben élünk, de az evangélium képes egységbe kovácsolni és megerősíteni bennünket.
- 28 Az önellátás áldásai: A legjobb befektetés**   
*Írta: Michael R. Morris*  
Amikor Blancát elbocsátották az állásából, egy önellátási csoport segítségével járt sikerrel.
- 30 Utolsó napi szentek történetei**   
Egy kevésbé tevékeny egyháztagot megérint a püspök szeretete; egy pár békességre lel a tragédiában; egy jól időzített lasagne; a Mormon könyve segít egy férfinak leküzdeni a szenvedélybetegségét.
- 34 Tizenévesek és kisgyermek tanítása: Szent testünk**   
*Írta: Marissa Widdison*  
Emlékezzünk arra, hogy a testünk ajándék, és hogy sokféleképpen lehet törődni vele.
- 36 Elegendő dicsőség**  
Ebben a *Szentek 2.* kötetéből átvett részletben a szentek éppen Nauvoo elhagyására készülnek.
- 40 Területi elnökségi megbízások**

Rövid olvasmányok



**A borítón:**  
Illusztrálta:  
Scotty Reifsnnyder

## Rovatok

### Fiatal felnőtteknek

42

Küzdelmes tud lenni a **pozitív testkép** fenntartása. Olvasd el olyan fiatal felnőttek személyes tapasztalatait, akik megtanulták **értékelni a testüket**, és javítani az önképükön.



### Fiataloknak

50

Ismerkedj meg azzal, hogy mit mondott Nelson elnök a **tested jelentette áldásról**, tedd tisztába, amit a nemi erkölcsösség törvényéről és a Bölcsesség szaváról tudsz, és nézd meg, hogy miért **templom a tested**.



### Gyermekeknek

Fedezd fel, hogyan lehet **gyakorolni a hitet**. Tudj meg többet a Szentlélekről. És nézd meg azt is, hogy mi történt Andersen elder elefántcsontparti látogatásán.



## AUGUSZTUSI, NYOMTATÁSBAN MEG NEM JELENŐ CIKKEK



### Hogyan fejlesszük a magabiztosságot és az önértékelést?

*A Jólleti és Önellátási Szolgáltatások cikke*

A hitünk fejlesztése mellett készségeket is el kell sajátítanunk, amelyek segítenek felülkerekedni az alacsony önbecsülésen.



### Ilyen áldozatok árán csatlakoztam az egyházhöz

*Írta: Nickie Guthrie*

Ez a skóciai fiatal felnőtt feladta a régi barátait, de új barátokra lelt az egyházban.

#### 2019. AUGUSZTUS XXVII. ÉVFOLYAM 8. SZÁM LIAHÓNA 18608 135

Az Utolsó Napok Szentjeinek Jézus Krisztus Egyháza nemzetközi folyóirata

**Az Első Elnökség:** Russell M. Nelson, Dallin H. Oaks, Henry B. Eyring

**A Tizenkét Apostol Kvóruma:** M. Russell Ballard, Jeffrey R. Holland, Dieter F. Uchtdorf, David A. Bednar, Quentin L. Cook, D. Todd Christofferson, Neil L. Andersen, Ronald A. Rasband, Gary E. Stevenson, Dale G. Renlund, Gerrit W. Gong, Ulisses Soares

**Főszerkesztő:** Randy D. Funk

**Tanácsadók:** Brian K. Ashton, Randall K. Bennett, Becky Craven, Sharon Eubank, Cristina B. Franco, Donald L. Hallstrom, Larry S. Kacher, Erick W. Kopischke, Lynn G. Robbins

**Ügyvezető igazgató:** Richard I. Heaton

**Egyházi folyóiratok igazgatója:** Allan R. Loyborg

**Gazdasági vezető:** Garff Cannon

**Vezető szerkesztő:** Adam C. Olson

**Vezetőszerkesztő-helyettes:** Ryan Carr

**Kiadásért felelős asszisztens:** Camila Castrillón

**Alkotói és szerkesztői csoport:** Maryssa Dennis, David Dickson, David A. Edwards, Matthew D. Flitton, Garrett H. Garff, Jon Ryan Jensen, Aaron Johnston, Charlotte Larcabal, Michael R. Morris, Eric B. Murdock, Joshua J. Perkey, Jan Pinborough, Richard M. Romney, Mindy Selu, Lori Fuller Sosa, Chakell Wardleigh, Marissa Widdison

**Művészeti ügyvezető igazgató:** J. Scott Knudsen

**Művészeti igazgató:** Tadd R. Peterson  
**Arculat:** Jeanette Andrews, Fay P. Andrus, Mandie Bentley, C. Kimball Bott, Thomas Child, Joshua Dennis, David Green, Colleen Hincley, Eric P. Johnsen, Susan Lofgren, Scott M. Mooy, Emily Chieko Remington, Mark W. Robison, K. Nicole Walkenhorst

**Szellemi tulajdonjogi koordinátor:** Collette Nebeker Aune

**Gyártási vezető:** Jane Ann Peters

**Gyártási csoport:** Ira Glen Adair, Julie Burdett, Thomas G. Cronin, Bryan W. Gyi, Ginny J. Nilson, Marrison M. Smith

**Nyomdai előkészítő:** Joshua Dennis, Ammon Harris

**Nyomtatási igazgató:** Steven T. Lewis

**Terjesztési igazgató:** Troy R. Barker

**Fordítás:** Meccséri Olivér

**Terjesztés:** Corporation of the Presiding Bishop of The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints  
Steinmühlstrasse 16, 61352 Bad Homburg v.d.H., Germany

**Előfizetési tudnivalók:** Előfizetés vagy címváltozás bejelentése az Ügyfélszolgálaton keresztül lehetséges.

Ingyenes telefonszám (USA és Kanada): 00800 2950 2950  
Telefonszám: +49 6172 4928 33/34  
Ímél: orderseu@ChurchofJesusChrist.org

Az előfizetés éves díja: 5 euró

**Kéziratok és kérdések a liahona.ChurchofJesusChrist.org oldalon** küldhetők be, vagy postai úton a következő címre: *Liahona*, Rm. 2420, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0024, USA; vagy ímélben: liahona@ChurchofJesusChrist.org.

A *Liahóna* (a kifejezés a Mormon könyvében szerepel és „iránytűt” vagy „iránymutatót” jelent) a következő

A FIATAL NŐ FÉNYKÉPÉT KÉSZÍTETTE: JOANNA NIXUNSPLOSH; A FIATAL FELNŐTTEK FÉNYKÉPÉT KÉSZÍTETTE: TIMOTHY ETHAN HANSEN

## BŐVEBBEN

Az Evangéliumi könyvtár alkalmazásban, valamint a liahona.ChurchofJesusChrist.org oldalon a következőkre van lehetőség:

- Megtalálod a legfrissebb lapszámot.
- Megtekinthetsz csak digitálisan elérhető tartalmakat.
- Visszakereshetsz korábbi lapszámokat.
- Beküldheted a történeteidet és írhatod visszajelzést.
- Előfizethetsz magadnak vagy ajándékként.
- Digitális eszközök segítségével jobbá teheted a tanulmányozásodat.
- Megoszthatod a kedvenc cikkeidet és rövidfilmjeidet.
- Cikkeket tölthetsz le és nyomtathatsz ki.
- Meghallgathatod a kedvenc cikkeidet.

## LÉPJ KAPCSOLATBA VELÜNK

A kérdéseidet vagy visszajelzésedet küldd el ímélben a liahona@churchofjesuschrist.org címre.

Küldj be hitet tápláló történeteket a liahona.ChurchofJesusChrist.org oldalon vagy a következő levelezési címre:

*Liahona*, flr. 23

50 E. North Temple Street  
Salt Lake City, UT 84150-0023, USA

nyelveken jelenik meg: albán, angol, biszlama, bolgár, cseh, dán, észt, fidzsi, finn, francia, görög, holland, horvát, indonéz, izlandi, japán, khmer, kínai, kiribati, koreai, lengyel, lett, litván, magyar, malgas, marshall-szigeteki, mongol, német, norvég, olasz, orosz, örmény, portugál, román, spanyol, svéd, szamoai, szebuano, szlovén, szuahéli, tagalog, tahiti, thai, tongai, ukrán, urdu és vietnami. (A megjelenés gyakorisága országonként változik.)

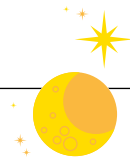
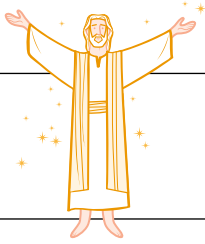
© Intellectual Reserve, Inc., 2019. All rights reserved. Printed in the United States of America.

**Szerzői jogok:** Természetes személyek másolatot készíthetnek a *Liahónában* megjelent anyagokról személyes, nem kereskedelmi használatra (beleértve az egyházi elhívásokhoz való felhasználást is), kivéve, ahol ez másként van feltüntetve. Ez a jogosultság bármikor visszavonható. Nem lehet azonban másolatokat készíteni azokról a képekről, amelyek forrásmegjelölésénél ez fel lett tüntetve! Szerzői jogi kérdések az alábbi címekre küldhetők: Intellectual Property Office, 50 E. North Temple St., FL 13, Salt Lake City, UT 84150, USA; ímélben: cor-intellectualproperty@

ChurchofJesusChrist.org.

**For Readers in the United States and Canada:** August 2019 Vol. 27 No. 8. LIAHONA (USPS 311-480) Hungarian (ISSN 1085-3847) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150. USA subscription price is \$10.00 per year; Canada, \$12.00 plus applicable taxes. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address. Include address label from a recent issue; old and new address must be included. Send USA and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution Center at address below. Subscription help line: 1-800-537-5971. Credit card orders (American Express, Discover, MasterCard, Visa) may be taken by phone or at store.ChurchofJesusChrist.org. (Canada Post Information: Publication Agreement #40017431)

POSTMASTER: Send all UAA to CFS (see DMM 507.1.5.2). NONPOSTAL AND MILITARY FACILITIES: Send address changes to Distribution Services, Church Magazines, P.O. Box 26368, Salt Lake City, UT 84126-0368, USA.



# AZ EMBERISÉG – ÉS A FÖLD – BUKÁSA ÉS MEGÚJULÁSA

**M**indannyian megtapasztaljuk a születést, az életet, a halált és a feltámadást – ahogy bizonyos értelemben a Föld is. A Földnek is volt születése (a teremtés által), volt vízi keresztelése (az örvényvíz során), lesz tüzi keresztelése (amikor „eljön az Úr, ...és a forró hőségben megolvadnak az elemek” [Mormon 9:2]), valamint a feltámadáshoz hasonlóan meg is fog újulni.<sup>1</sup>

### 3. A Föld és az emberiség megszentelt állapota:

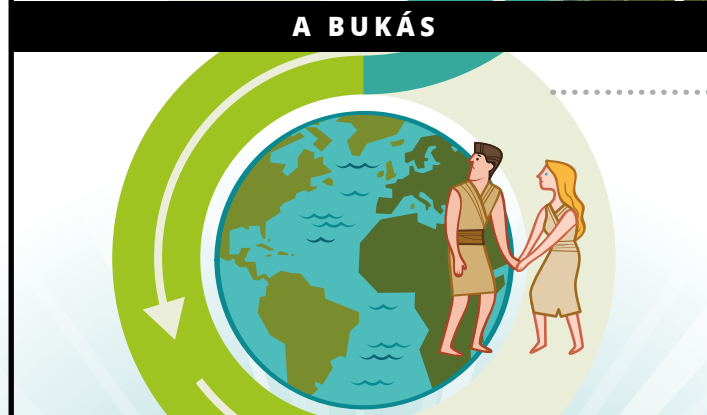
„Az Úr második eljövetelkor a Föld... visszaállítatik paradicsomi állapotába, és megújul.”<sup>5</sup>

„Megszenteltek tehát [a Föld]; igen, annak ellenére, hogy meghal, újra megelevenedik”, az igazak pedig örökölni fogják a celestiais királyságot (a megszentelt földet) (lásd Tan és szövetségek 88:17–26).



### 1. A Föld, valamint Ádám és Éva paradicsomi állapota:

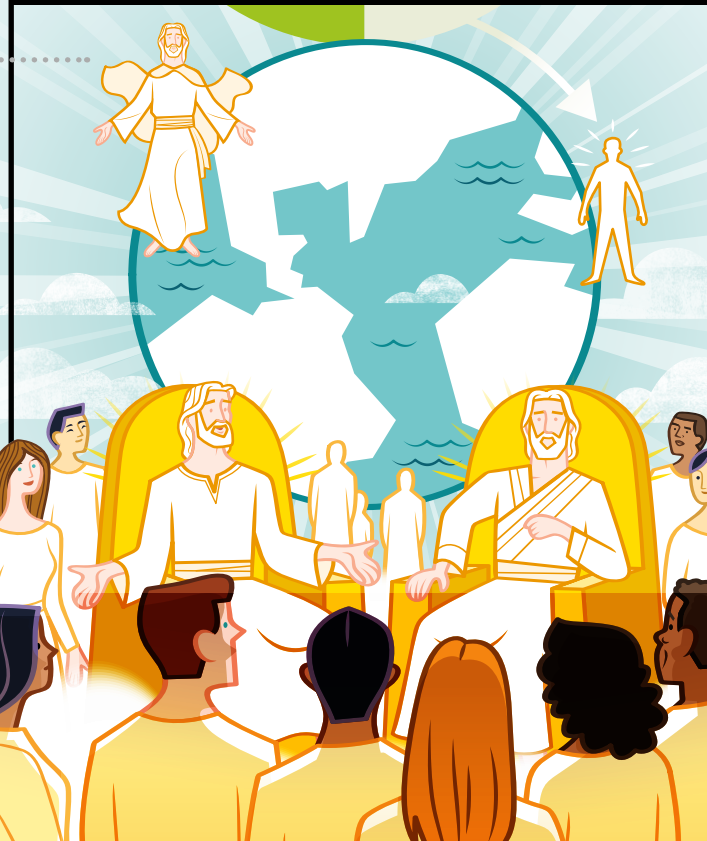
„Minden dolog első fizikai megteremtése... paradicsomi természetű volt.”<sup>2</sup> Rögtön a teremtést követően nem volt semmi, ami halandó lett volna, vagyis ki lett volna téve a halálának.<sup>3</sup>



### 2. A Föld és az emberiség bukott állapota:

„[M]aga a Föld is a[z Ádám és Éva] bukásával járó átok alá esett, és... miként az ember megváltatik, úgy a Föld is megújul majd...”<sup>4</sup>

### A MÁSODIK ELJÖVETEL

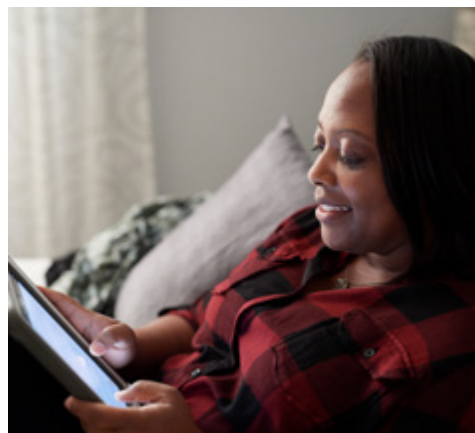


### JEGYZETEK

1. Lásd James E. Talmage: *Jézus a Krisztus* (2007). 303., ford. Gergely Noémi, Gégény Tímea.
2. Bruce R. McConkie, “Christ and the Creation,” *Ensign*, June 1982, 9.
3. Lásd Robert L. Millet, “The Man Adam,” *Liahona*, Feb. 1998, 17.
4. Vö. James E. Talmage: *Jézus a Krisztus*. 303.; lásd még 1 Mózes 3:17.
5. Vö. Russell M. Nelson: A teremtés. *Liahona*, 2000. júl. 104.

## Tomicka Barnes

Amerikai Egyesült Államok, Alabama



*Nem az rengette meg Tomicka hitét, hogy tudomást szerzett az egykori papsági tilalomról, hanem azok a találgatások, amelyeket egyes utolsó napi szentek a korlátozás okaival kapcsolatban hangoztattak. Két választása volt: maga mögött hagyja az egyházat, vagy kapaszkodik a vasrúdba. A Mormon könyvének köszönhetően ez utóbbit választotta.*

LESLIE NILSSON, FÉNYKÉPÉSZ

Egyesek olyanokat mondtak, hogy „biztosan nem voltatok annyira bátrak a mennyei háborúban”, vagy „nem vagytok annyira értelmesek és hithűek”. Ez nem vágott egybe azzal, amit addigra már tudtam az édesanyámtól, az egyház más fekete tagjaitól, akik a hit jó példájával járnak elől, és még más felekezethez tartozó hithű feketéktől is.

Volt egy pillanat – egy hitbéli válság –, amikor úgy gondoltam, hogy otthagynom az egészet. Aztán ugyanabban a pillanatban azt gondoltam: „Igaz a Mormon könyve? Hiszed, hogy igaz?”

Készen is álltam a válasszal: „Igen, minden kétséget kizáróan hiszem, hogy igaz.” A Lélek ekkor azt mondta nekem: „Nos, ha a Mormon könyve igaz, akkor minden más is az.”

Ez volt a maradásom oka.

### TUDJ MEG TÖBBET!

Tudj meg további részleteket Tomicka hitbéli utazásáról ennek a cikknek az Evangéliumi könyvtárban vagy a **liahona**. **ChurchofJesusChrist.org** oldalon található, további fényképekkel illusztrált változatából.

Olvasd el a **ChurchofJesusChrist.org/go/8196** oldalon, hogyan tartotta meg a hitét Edward Dube elder a Hetvenektől, miután hallott az 1978 előtti papsági tilalomról.





# Szolgálattételi tantételek SEGÍTHETEK VALAKINEK MEGVÁLTOZNI?



*Igen. Bár a szereped talán nem az lesz,  
amit elképzeltél.*

Úgy lettünk megteremtve, hogy képesek legyünk változni. Halandó tapasztalásunk rendeltetése, hogy az isteni lehetőségeink irányába fejlődjünk. A szolgálatétel egyik legfőbb célja, hogy segítsen másoknak Krisztushoz jönni, valamint megtenni azokat a változtatásokat, melyek ahhoz szükségesek, hogy visszatérjenek a színe elé. Csakhogy az önrendelkezésük miatt korlátozott a mi szerepünk abban, hogy segítsünk nekik krisztusibbá válni.

Íme hét erőteljes lecke a Szabadítótól arról, hogy miként segíthetünk másoknak az arra irányuló erőfeszítéseikben, hogy megváltozzanak és hasonlóbba váljanak Őhöz.

## **1. Ne félj változásra szólítani!**

A Szabadító nem félt felszólítani másokat arra, hogy hagyják maguk mögött a régi szokásaikat, és fogadják be a tanításait. Hívta Pétert és Jakabot, hogy hagyják ott a munkájukat, és embereket „halásszanak” (lásd Márk 1:17). A házasságtörésen kapott asszonyhoz azt a felszólítást intézte, hogy „eredj el és többé ne vétkezzél” (János 8:11). A gazdag ifjút arra kérte, hogy mondjon le a világi dolgokhoz való ragaszkodásáról, és kövesse Őt (lásd Márk 10:17–22). Mi is lehetünk egyszerre merészek és szeretetteljesek, amikor arra kérünk másokat, hogy változtassanak, és kövessék a Szabadítót.



## OSZD MEG AZ ÉLMÉNYEIDET!

Küldd el nekünk a másoknak végzett szolgálattételeddel vagy azzal kapcsolatos élményeidet, amikor neked nyújtott valaki szolgálattételt. Menj a [liahona.ChurchofJesusChrist.org](http://liahona.ChurchofJesusChrist.org) oldalra, és kattints a Submit an Article or Feedback felírra.

## 2. Emlékezz rá, hogy a változás az ő választásuk!

Azt a fajta változást, melyet a Szabadító kér, nem lehet kierőszakolni. A Szabadító tanított és hívott, de nem kényszerített. A gazdag ifjú „elméne megszomorodva” (Máté 19:22). Kapernaumban a tanítványai közül sokan „visszavonulának”, Ő pedig megkérdezte a tizenketteket, hogy ők is el akarnak-e menni (lásd János 6:66–67). Keresztelő János követői közül némelyek a Szabadító követését választották, mások nem (lásd János 1:35–37; 10:40–42). Mi is hívhatunk másokat, hogy váljanak hasonlóbbá Őhöz, de a változásra irányuló döntést nem hozhatjuk meg helyettük. Ha pedig még nem döntöttek el, hogy megváltoznak, ne adjuk fel – és ne is érezzük úgy, hogy kudarcot vallottunk!

## 3. Imádkozz azért, hogy képesek legyenek megváltozni!

Közbenjáró imájában Jézus arra kérte Istent, hogy a tanítványai megőriztessenek a gonosztól, hogy hasonlóbbakká váljanak Őhöz és az Atyához, és hogy eltöltse őket Isten szeretete (lásd János 17:15, 21–23, 26). Tudván pedig, hogy Péternek erőre lesz szüksége, ahogy majd igyekszik belenőni a szerepébe, a Szabadító imádkozott érte (lásd Lukács 22:32). A másokért mondott imáink eredményesek lehetnek (lásd Jakab 5:16).



#### 4. Tanítsd őket arra, hogy támaszkodjanak az Ő hatalmára!

Csakis a Szabadító által vagyunk képesek valóban megváltozni és a bennünk lévő isteni lehetőség irányába fejlődni. Ő „az út, az igazság és az élet; senki sem mehet az Atyához, hanemha [általa]” (János 14:6) Az Ő hatalma az, mely képes „erőssé te[nni] a gyenge dolgokat” (Ether 12:27). Az Ő engesztelő hatalmába vetett hit tette lehetővé az ifjabb Alma számára, hogy megváltozzon (lásd Alma 36:16–23). Mi is taníthatunk arra másokat, hogy támaszkodjanak a Szabadítóra, hogy ezáltal az ő életükben is jelen lehessen az a Szabadító finomító ereje.

#### 5. Bánj velük annak megfelelően, amilyenekké válhatnak!

A szeretet és az elfogadás a változás erőteljes eszközei lehetnek. A kútnál lévő asszony egy olyan férfivel élt, aki

nem a férje volt. Jézus tanítványai „csodálkoznak, hogy [az] asszonnyal beszélt” (János 4:27), de Jézust jobban érdekelte az, hogy kivé is válhat az asszony. Tanította őt és lehetőséget adott neki a változásra, amit az asszony meg is ragadott. (Lásd János 4:4–42.)

Amikor olyan módon bánunk másokkal, amilyenek addig voltak, nem pedig annak megfelelően, amilyenek lehetnek, akkor azzal visszahúzzhatjuk őket. Azonban mi is képesek vagyunk a múltbéli hibák megbocsátására és elfelejtésére. Képesek vagyunk hinni abban, hogy az emberek meg tudnak változni. Képesek vagyunk túltekinteni a gyengeségeken, és rámutatni azokra az építő tulajdonságaikra, melyeket ők esetleg nem is látnak magukban. „[A] mi feladatunk, hogy ne olyannak lássuk az egyéneket, amilyenek, hanem amilyenekké válhatnak.”<sup>1</sup>

## FELKÉRÉS A CSELEKVÉSRE

Mit tehetnél meg ezen a héten annak érdekében, hogy arra kérj másokat, változzanak meg és váljanak hasonlóbba a Szabadítóhoz, valamint azért, hogy segítsd őket ebben?



### 6. Hagyd, hogy a saját ritmusuk szerint haladjanak!

A változtatás időbe telik. Mindannyian „tarts[un]k ki tehát türelmesen, míg tökéletessé nem lesz[ün]k” (Tan és szövetségek 67:13). Jézus türelmes volt másokkal, és még az ellene szegülőket is tovább tanította, bizonyoságot téve arról a szerepéről, melyet az Atyja adott Neki, valamint megválaszolva a kérdéseiket (lásd Máté 12:1–3; János 7:28–29). Mi is lehetünk türelmesek másokkal, és biztathatjuk őket arra, hogy legyenek türelmesek önmagukkal.

### 7. Ne add fel, ha visszatérnek a régi szokásaikhoz!

Krisztus halála után még Péter és néhány más apostol is visszatért ahhoz, amit megszokott (lásd János 21:3). Krisztus emlékeztette Pétert, hogy legeltetnie kell az Ő bárányait (lásd János 21:15–17), Péter pedig visszatért a szolgálattételhez. Olykor nagyon is könnyű

visszatérni a korábbi szokásokhoz. Mi is képesek vagyunk arra, hogy kedves biztatás és sugalmazott kérések által támogassunk valakit abban, hogy továbbra is kövesse a Szabadítót, és törekedjen hasonlóbba válni Őhöz.

### Engedj másokat fejlődni!

Jeffrey R. Holland elder a Tizenkét Apostol Kvórumából a következő történetet mesélte arról, hogy engedjünk másokat növekedni: „Egyszer hallottam egy történetet egy fiatalemberről, aki az iskolájában hosszú éveken át lényegében minden gúnyolódás céltáblája volt. Rendelkezett bizonyos előnytelen tulajdonságokkal, ezért a többiek mindig hamar belekötöttek. Mikor idősebb lett, elköltözött. Végül belépett a hadseregbe, ahol sikerélmények érték: végzettséget szerzett, és egészében véve lezárta a múltját. Ami azonban a legfontosabb, mint sokan mások is a katonaságban, felfedezte az egyház szépségét és fenségességét, így annak tevékeny és boldog tagja lett.

Aztán néhány évvel később visszatért ifjúsága városába. A kortársai közül a legtöbben már megváltoztak, de nem mindenki. Amikor igencsak sikeresen és újjászületve visszatért, ugyanaz a megszokott régi hozzáállás fogadta. Szülővárosa lakóinak ő még mindig a hajdani „ez és ez” maradt...

A férfi páli erőfeszítése – hogy maga mögött hagyja a múltat, és megragadja a jutalmat, melyet Isten eléje tárt – lépésről lépésre ellankadt, míg végül nagyjából ugyanabban az állapotban halt meg, amelyben fiatal korában élt. [...] Nagy kár, és felettébb szomorú, hogy aztán megint [olyanok] vett[ék] körül, akik úgy vélték, hogy a múltja sokkal érdekesebb, mint a jövője. Sikertől kitépniük a kezéből mindazt, amiért Krisztus megragadta őt. Szomorúan halt meg, bár kevésé tehetett róla. [...]

*Engedjük, hogy az emberek megbánják a bűneiket. Engedjük őket fejlődni. Hígyünk abban, hogy az ember képes változni és javulni.”<sup>2</sup> ■*

### JEGYZETEK

1. Thomas S. Monson: Olyannak lássunk másokat, amilyenekké válhatunk! *Liahóna*, 2012. nov. 70.
2. Vö. Jeffrey R. Holland: A legjobb még hátravan. *Liahóna*, 2010. jan. 19., 20.



# Apró döntések, komoly következmények

Mit fogunk felelni, amikor a világ azt kérdezi:  
„Hát te nem szeretnél menni?”

**K**isfű korom óta szeretem az Újszövetséget. Szeretek arról olvasni, amikor a Szabadító olyan örökkévaló tantételeket tanít a tanítványainak, amelyek örökre megváltoztatták az életüket.

Azt is lenyűgözőnek találom, hogy milyen sokféleképpen változtatták meg az én saját életemet ugyanezek a tantételek. Újra és újra azt látom, hogy amikor a Mester tanításait



**Írta:**  
**Massimo**  
**De Feo elder**  
a Hetvenektől

alkalmazzuk, akkor a saját döntéseink – még az aprók is – gyakorta komoly következményekkel járnak.

### **Az én „apró” döntésem**

Sok évvel ezelőtt, frissen előléptetett vezetőként Dél-Amerikába utaztam, hogy részt vegyek egy fontos munkahelyi képzésen, melyet azon állami ügynökség vezető tisztviselőinek tartottak, ahol én is dolgoztam.

A konferencia első napjának végén az ügynökség egyik „nagyfőnöke” különleges esti programot jelentett be. Mivel biztos volt abban, hogy mindenkinek tetszeni fog a javaslata, büszkén jelentette be: „Hogy megmutassuk, milyen nagyra értékelünk benneteket, mindenkit meghívunk egy különleges esti programra. Elmegyünk a város bárjaiba, ahol egy különleges koktélt készítenek. Megkóstoljuk a koktél összes változatát, aztán szavazunk, hogy melyik bár készíti a legjobbat. Verseny lesz, győztest is hirdetünk. És ne aggódjatok, mindent én állok, ez az én különleges megjelentésem számotokra.”

Miközben mindenki megtapsolta a tervet, ő még hozzátett egy költői kérdést: „Van bárki, aki nem jön? Az szóljon most vagy hallgasson mindörökké!”

Miközben mindenki újra tapsolni kezdett, arra gondoltam, milyen kínos lenne ennyi ember előtt megszólalni és ellentmondani a főnök azon elképzelésének, miszerint ez egy fantasztikus ajánlat.

Ennek ellenére másodpercek alatt eldöntöttem, hogy mit tegyek. Jelentkeztem. Egyedül. Ő lekezelő módon megkérdezte, hogy mit akarok mondani. Addig még soha nem hallottam olyan hangosnak a csendet!

Azt mondtam: „Uram, köszönöm a nagylelkű ajánlatát, de én nem csatlakozom ma este.”

Újabb, minden elképzelésemet felülmúlóan néma csend után megkérdezte: „Miért?” Abban a pillanatban kitalálhattam volna néhány jó kifogást: hogy beteg vagyok vagy el kell intéznem egy fontos telefonhívást a világ másik felére vagy bármi más okot, amely megkímélt volna a várható kellemetlen helyzettől. Én azonban az egyszerű igazságot mondtam: Az Utolsó Napok Szentjeinek Jézus Krisztus Egyháza tagjaként nem iszom alkoholt.

### **Nélküled fogjuk jól érezni magunkat**

Egy pillanattal gondolkodott, majd végül ezt mondta: „Akkor nélküled fogjuk jól érezni magunkat.” A többieknek pedig ezt mondta: „Gyertek, érezzük jól magunkat! Őt meg hagyjuk itt!”

Máig a fülemben visszhangzik a nevetésük, ahogy mentek kifelé a konferenciateremből, én pedig ott maradtam egymagamban. Rájöttem, hogy az Urat választani sokszor arról szól, hogy – Thomas S. Monson elnök szavaival – „a nehezebb jót [választjuk] a könnyebb rossz helyett”<sup>1</sup>, még ha ezzel azt is kockáztatjuk, hogy magunkra hagynak.

Emlékszem, hogy miközben a szobám felé sétáltam, egy jól kivehető hangot hallottam az elmémben: „Hát te nem szeretnél menni?” Egy pillanatra meghökkenem, de hirtelen eszembe jutottak Simon Péternek a Szabadítóhoz intézett szavai. Péter a következőket felelte egy ugyanilyen kérdésre: „Uram, kihez mehetnénk? Örök életnek beszéde van te nálad” (János 6:68).

Újjonnan meglelt békességgel úgy éreztem, mintha angyalok vennének körbe és emelnének a magasba. Bár egymagam voltam, nem éreztem magam egyedül. Amikor az Urat választottam, és kiálltam az elveimért, akkor azt láttam, hogy még ha az Urat választva magunkra maradunk is a világban, a Szabadító soha nem fog elhagyni bennünket.

### **Apró, mégis komoly**

A naponta meghozott döntéseink talán aprónak tűnnek, de mindig valóságos hatásuk és komoly – jó vagy rossz – következményeik vannak.

Egyébként néhány évvel az ominózus nap után ugyanez a főnök ellátogatott a római irodánkba. Még mindig ugyanaz az ember volt, tele erővel és hatalommal. Ismét ijesztően hatott mindannyiunkra.

Ezúttal viszont az értekezletek után másként viszonyult hozzám. Meglepően kedves volt. Azt mondta, hogy még mindig emlékszik arra a napra, amikor kiálltam a meggyőződésemért. Majd teljesen váratlanul megkérdezte, hogy elfogadnám-e, ha előléptetnének az ügynökség európai vezetőjévé, ami óriási szakmai előrelépést jelenthetett számomra.

## **Amikor a Szabadítót választjuk, Ő soha nem hagy el bennünket.**

Megpróbált meggyőzni azzal, hogy az új beosztás vonzó fizetéssel, utazással és juttatásokkal jár, de ami tényleg megfogott az a következő érve volt: „Nem csak a megfelelő képzettséget nézzük. Feddhetetlen emberekre van szükségünk, akik kiállnak az elveikért. Hozzád hasonló emberekre van szükségünk.”

Meglepetten hallottam ezeket a szavakat, és tapasztaltam meg, micsoda komoly hatással volt rá a hitelveim melletti kiállásra vonatkozó, évekkorábbi, apró döntésem. Az apró döntésem végül nagy áldást eredményezett számomra, úgy fizikailag, mint lelkileg. Ironikus módon, az új megbízásom részeként a legtöbb olyan vezetőnek is a felettese lettem, akik évekkor azelőtt nevettek rajtam.

### **A helyes döntés**

Monson elnök a következőket mondta: „Miközben az életünk során naponta hozott döntéseinket mérlegeljük – hogy

így vagy úgy döntsünk –, ha Krisztust választjuk, akkor a helyes döntést hozzuk.”<sup>2</sup>

Pál apostol is azt tanította, hogy az Urat választani mindig a lehető legjobb választás, bármilyen nehéz legyen is: „Tudjuk pedig, hogy azoknak, a kik Istent szeretik, minden javokra van” (Rómabeliek 8:28).

A mindennapi választásaink valóban meghatározzák, hogy mivé válunk. Ha az Urat választjuk, akkor – Monson elnök szavaival – „a helyes döntést hozzuk”, mert ahogy Pál megjegyezte, „azoknak, a kik Istent szeretik, minden javokra van”.

Sokszor habozunk meghozni a helyes döntéseket, mert úgy próbálunk az Úr kedvében járni, hogy közben Sátánt se sértsük meg. Csakhogy nem tudunk Isten kedvében járni anélkül, hogy fel ne bosszantanánk Sátánt. Egyszerűen nem tudunk két mestert szolgálni. A végső döntésünk mindig is arról fog szólni, hogy a helyes fontossági sorrendben élünk-e





az első két parancsolat szerint: Istent szolgáljuk-e először, és aztán a felebarátainkat, vagy a második parancsolatot az első elé helyezzük azzal, hogy másoknak próbálunk a kedvében járni, mielőtt Isten kedvében járnánk (lásd Máté 22:37–39).

### Tanúként állni

A keresztelkedéskor kötött, kifejezetten egyetemes szövetségünk úgy szól, hogy „Isten tanújaként áll[unk] mindig és mindenben, és minden helyen” (Móziás 18:9; kiemelés hozzáadva). E szövetség egy olyan döntés, melyet egyszer és mindenkorra meghozunk, miszerint Isten tanúiként életünk minden pillanatában kiállunk a hitelveink mellett. A megígért áldás az, hogy bőségesebben lesz rajtunk a Lélek (lásd Móziás 18:10).

A világ, a kortársaink és azok, akik nem osztják az értékeinket, mindig is gyakorolni fognak ránk valamekkora nyomást – olyan nyomást, amely akkor ér bennünket, amikor celesztialis törvény szerint igyekszünk élni egy

*Nem könnyű feladat igazlelkű életvitelt folytatni egy gonosz világban. Ám rendelkezünk az ígérettel, miszerint bőségesebben részesülünk a Lélekből, amikor Isten igaz tanúiként állunk.*

telesztialis világban. Tény, hogy nem könnyű feladat igazlelkű életvitelt folytatni egy gonosz világban. Időnként irratlanul emberpróbáló feladatnak tűnhet. Néha napi szintű ellentétnek tűnhet. Ám rendelkezünk az ígérettel, miszerint bőségesebben részesülünk a Lélekből, amikor Isten igaz tanúiként állunk. Amikor Mennyei Atyához imádkozunk, Ő megáld bennünket a Szentlélek hatalmával, ami megadja azt a döntő fontosságú kiegészítő segítséget, melyre szükségünk van. Az isteni irgalom be fogja tölteni azt az elkerülhetetlen részt, melyet mindannyian megtapasztalunk, amikor tökéletlen lényekként megpróbálunk magasabb és szentebb terepre lépni.

### Örökkévaló következmények

Azok a választásaink, amelyek az adott pillanatban aprónak tűnhetnek, valójában örökkévaló következményekkel járhatnak. Mivel azonban szövetséget kötöttünk, rendelkezünk egy ígérettel. Amikor az Urat választjuk – amikor tanúiként állunk mindig, mindenben és minden helyen –, akkor azoknak, akik Istent szeretik, minden a javukra fog válni. Amikor az Urat választjuk, még ha néha egyedül maradunk is, mindentűnt angyalok lesznek körülöttünk, akik felemelnek minket, és többé nem fogjuk egyedül érezni magunkat (lásd Tan és szövetségek 84:88).

Ünnepélyesen teszem bizonyosságomat, hogy az apró döntéseknek – ám komoly következményeknek – azokban a szent pillanataiban csakis Mennyei Atya és a Fia, Jézus Krisztus által lelhetünk békességre és nyugalomra. Sokszor fognak arra kérni minket, hogy válasszunk: a világgal tartunk vagy kiállunk az elveink mellett. Mit fogunk felelni, amikor ezt kérdezik: „Hát te nem szeretnél menni?” A világgal megyünk vagy az Úrral maradunk? Csendben maradunk és velünk fognak cselekedni, vagy inkább kiállunk a hitelveink mellett, és mi fogunk cselekedni?

Azt kívánom, hogy mindig az Urat válasszuk, és készségesen feleljük: „...kihez mehetnénk? Örök életnek beszéde van te nálad!” Akkor pedig fizikailag és lelkileg, ebben az életben és az örökkévalóságban egyaránt élvezhetjük az igazlelkű döntéseinkből fakadó áldásokat. ■

### JEGYZETEK

1. Thomas S. Monson: Választások. *Liahóna*, 2016. máj. 86.
2. Thomas S. Monson: Választások. 86.

# Miként fokozhatja az ifjúsági hitoktatás a *Jöjj, kövess engem!* által a családot számára nyújtott élményt?

Kedves Szülők! A következőkben bemutatjuk, miként teheti az ifjúsági hitoktatás még jobbá a családi evangéliumi tanulmányozásokat.

Írta: Jeffrey Coleman és Brittany Ann Reece

**2019** márciusában az Első Elnökség jelentős változtatásokat jelentett be az ifjúsági hitoktatásban. Az ifjúsági hitoktatási osztályok immár világszerte ugyanazt a szentíráskötetet tanulmányozzák, amelyet a *Jöjj, kövess engem!* program részeként az egyének és családok otthon és az istentiszteleten tanulmányoznak. Ifjúsági hitoktatók (és szülők) lévén, lelkesebben már nem is fogadhattuk volna ezt!

A változtatás egyik nyilvánvaló áldása az, hogy mennyivel egyszerűbbé fogja tenni a tizenéveseink életét. A múltban a fiatalok az iskola, a sport, a munka, a családi idő és a társasági élet mellett gyakran három különböző szentíráskötetből voltak kénytelenek tanulni: az egyikből az ifjúsági hitoktatáson, egy másikkól a vasárnapi iskolán, egy harmadikból pedig a családi tanulmányozás során. Ez nagyon sok.

Miután az egyház vezetői összehangolták, hogy a családi és a vasárnapi iskolai tanulmányozás azonos szentíráskötetből történjen, logikus volt az ifjúsági hitoktatást is ehhez igazítani. Ez lehetővé teszi a fiataloknak, hogy mélyebben elmerüljenek az adott szentíráskötetben. Ám az egyszerűsítés csak a kezdet.

## Az otthon megerősítése

Bonnie H. Cordon nővér, a Fiatal Nők általános elnöke szerint, amikor a fiatalokat arra kéri, hogy legyenek „részesei a tanításnak, hogy legyenek otthon részesei ennek a nagy lendületnek”, akkor segíteni fognak „megerősíteni az otthont”!

A fiatalok éheznek az igazságot, és lelkesen osztják meg azt! Lehet, hogy ezt egy kicsit nehéz elhinnie annak, aki látott már üres tekintettel bambuló tizenévest. Szülőkként és tanítókként mindannyian láttunk már ilyet! Ifjúsági hitoktatókként állandóan kérdéseket teszünk fel a tizenéveseknek. Néha üres tekintet a válasz, mert a fiataljaink egészen egyszerűen





nem rendelkeznek a válaszokkal. Amikor azonban összhangban van az ifjúsági hitoktatási és a *Jöjj, kövess engem!* tananyag, akkor az ifjúsági hitoktatási korú gyermekeink könnyebben tudják felhasználni az ott tanultakat a családi evangéliumi beszélgetések során, és fordítva. Ezt a saját ifjúsági hitoktatási óráinkon már megtapasztaltuk.

### **Behozni az ifjúsági hitoktatásba az otthoni szentírás-tanulmányozást**

2019 elején, amikor éppen csak elindult az új *Jöjj, kövess engem!* program, már érezni lehetett a tanulók lelkesedését. Habár az ifjúsági hitoktatáson a Tan és szövetségekből tanultunk, elkezdtek beszámolni olyan dolgokról is, amelyeket a családjukkal az Újszövetség tanulmányozása során tanultak. Nagyon izgatottak voltak. Nagyjából ugyanabban az időben, amikor az ifjúsági hitoktatáson a Tan és szövetségek 89-et (a Bölcsesség szavát) tanulmányoztuk, a *Jöjj, kövess engem!* programban a *János 2* volt soron (amikor is Jézus Krisztus borra változtatja a vizet). A két olvasmány közös tantételeinek és elgondolásainak beazonosítása lehetővé tette, hogy a tanulók megosszák a társaikkal, amit otthon tanultak. Sokkal tevékenyebben vettek részt az órán, és a beszélgetés sokkal üdítőbb volt, mert a tanulónak volt miről beszélgetniük. Fel tudták használni az otthon tanultakat ahhoz, amit akkor éppen az ifjúsági hitoktatáson tanultak.

*Lehetnek olyan családok, akik régebben küszködtek azzal, hogy összhangba hozzák az istentiszteleti, ifjúsági hitoktatási és családi szentírás-tanulmányozást. A közelmúltban bevezetett változtatások segíthetnek abban, hogy a család minden tagja jobban részt tudjon venni az evangéliumi beszélgetésekben.*

ILLUSZTRÁCIÓ: RICHARD WMA

## Hazavinni az ifjúsági hitoktatást

2020-ban a Mormon könyve otthoni, ifjúsági hitoktatási és vasárnapi iskolai tanulmányozása még szélesebbre tárja a kaput a tanulók előtt, hogy még többet osszanak meg abból, amit ezen alkalmak során tanulnak.

Az ifjúsági hitoktatásban néhány olyan tanulási módszert alkalmazunk, amelyek a családi szentírás-tanulmányozásokat is segíthetik. Ha ismeritek ezeket, akkor megláthatjátok, hogy milyen módokon tudjátok jobban bevonni a tizenéveseiteket az otthonközpontú szentírás-tanulmányozásba.

Amikor családtként leültök, addigra a tizenévesetek már tanulmányozta ugyanazokat a tantételeket ugyanabból a szentírásrészletből, és ha tanult ezekről a tantételekről az ifjúsági hitoktatáson, akkor lesznek meglátásai is. Amikor megkéritek, hogy osszon meg valamit, nem fogja azt érezni, hogy „letámadtátok” őt, mert ténylegesen lesz mit megosztania. Az ifjúsági hitoktatáson szerzett tapasztalatai eszközöket adnak neki ahhoz, hogy otthon is tudjon az evangéliumról beszélni. A családi est és a családi szentírás-tanulmányozás sokkal inkább a személyes meglátások kölcsönös megosztásának ideje lesz.

Használhattok ilyen nyílt kérdéseket arra, hogy szóra bírjátok otthon a tizenéveseteket:

1. Milyen lelki élményben volt részed ma az ifjúsági hitoktatáson?
2. Mi fogott meg ma a legjobban?
3. Milyen tantételt tanultál az ifjúsági hitoktatáson, ami szerinted segíthetne nekünk családtként?
4. Milyen szentírásbeli történetről tanultál ma, amit szívesen megosztanál velünk?
5. Az ifjúsági hitoktatáson elhangzott szentírásbeli történetek közül melyik van a leginkább hatással az életedre?
6. Hogyan ösztönzött téged az ifjúsági hitoktatás arra, hogy ma is jobba válj?
7. Mit tudtál meg a Szabadítóról az ifjúsági hitoktatáson tanultak alapján?

Adódhatnak olyan alkalmak, amikor a családi tanulmányozás előbbre tart az ifjúsági hitoktatás tananyagánál. Ilyenkor a fenti kérdéseket éppen

az ifjúsági hitoktatók fogalmazhatják át úgy, hogy a tanulók által otthon tanultakra támaszkodjanak.

## Tanismeret

Az ifjúsági hitoktatás szentírás-tanulmányozási megközelítése már nem csupán arról szól, hogy mit kell kívülről tudni. A tanismeretre összpontosítunk – segítünk a tanulóknak megérteni és alkalmazni a szentírásokban tanított tant, valamint bizonyosságot szerezni róla. Sokkal inkább arról szól, hogy elmélyítsük az igaz tanhoz való megtérésüket, és hogy megtanulják erőteljesen tanítani azt.

Ha például egy szentírásvers az Istenségről tanít, akkor az adott vers ifjúsági hitoktatási tanulmányozása során további verseket is keresünk, amelyek az Istenségről tanítanak. Aztán arra biztatjuk a tanulókat, hogy jegyezzék fel, mit tanulhatnak az Istenségről ezekből a versekből.

Végül jeleneteket találunk ki, amikor is a tanulók eljuttatják, hogyan magyaráznák el az Istenségre vonatkozó hitelveinket e szentírásversek segítségével.

Ezt a megközelítést otthon is alkalmazhatjátok, ha megkérítitek a tizenéveseteket, hogy...

1. Tanítsa az adott szentírásrészben található tantételeket.
2. Osszon meg kereszthivatkozásokat a témához kapcsolódó más szentírásrészletekhez.
3. Segítsen a családoknak megtanulni kívülről – vagy megtanulni, hogy hol találjátok meg – az adott szentírásverseket.
4. Beszéljétek meg, hogyan vonatkoznak ezek a tanítások a ti életetekre.

## Felkészülés az elmélyült tanulásra

Az ifjúsági hitoktatáson erőteljes hangsúlyt kap az, amit elmélyült tanulásnak nevezünk – olyan tanulás ez, amely megtéréshez vezet. Az elmélyült tanulás egyik kulcsa a tanulásra való felkészülés javítása. A tanulók felkészülésének jobbá tétele minden ifjúsági hitoktatási osztály esetében eltérő, de van valami, amit az összes osztályban igyekeznek alkalmazni: a felkészülési feladat. A tanulók a kijelölt szentírásrészlettel és a tanulmányozást segítő kérdésekkel mennek haza, hogy otthon átolvassák azokat a szentírásverseket, amelyeket majd az órán át fogunk venni. A szorosabban összehangolt ifjúsági hitoktatási és *Jőjj, kövess engem!* tananyagoknak köszönhetően a tanuló egész családja áttekintheti az ifjúsági hitoktatási felkészülési feladatokat. Ez is a közös családi tanulás egyik újabb módját jelentheti.



Megkérhetitek a tizenéveseket, hogy...

1. Ossza meg a felkészülési feladatokat a családdal.
2. Az ifjúsági hitoktatási órát követően mondja el, hogy mit tanult az adott témáról.

### Konkrét célok kitűzése

Talán már észrevettétek, hogy a *Jöjj, kövess engem!* tananyag gyakran buzdít minket célok kitűzésére. Erre az ifjúsági hitoktatáson is



hangsúlyt fektetünk. Azt tanítjuk a tanulóinknak, hogy tűzzenek ki konkrét célokat, ne csak olyan általánosságokat, hogy „egészségesebb leszek”. Amikor egy tanuló célt tűz ki, akkor megtervezi, hogy *mikor, hol és hogyan* fogja megvalósítani azt.

Ha például egy tizenéves azt a célt tűzi ki maga elé, hogy nagyobb türelmet fejlesszen ki, akkor a következő lépés annak megtervezése lesz, hogy miként fogja kifejleszteni azt.

Milyen körülmények vagy helyzetek közepette érzik azt, hogy nehezükre esik türelmesnek lenni? Az egyik tanuló úgy döntött, hogy autózézetés közben lenne szüksége több türelemre. Amikor elbeszélgettünk arról, hogy miként tudna türelmet gyakorolni az adott pillanatban, előállt egy tervvel, miszerint megnyugtató zenét fog hallgatni a kocsiban, és emlékeztetőt ragaszt a műszerfalra azzal kapcsolatban, hogy amikor kocsiba száll, minden alkalommal imádkozzon türelméért.

Megkérhetitek a tizenéveseket, hogy...

1. Beszéljen a céljairól.
2. Mondja el, hogy szerinte családként hogyan tudnátok hasonló célokat kitűzni és elérni.

### Vértezzétek fel a gyermekeiteket, hogy megerősítsétek az otthonotokat!

Rendkívüli lehetőséget kaptatok arra, hogy egy kis lelkesedést vigyetek a családi szentírás-tanulmányozásba, és az összehangolt tananyagnak köszönhetően immár arra is megkérhetitek az ifjúsági hitoktatási korú gyermekeiteket, hogy meséljenek az általuk tanultakról. Amikor ugyanazokat a szentírásokat tanulmányozzák az ifjúsági hitoktatás során és a *Jöjj, kövess engem!* program révén a családjukkal is, akkor minden korábbinál jobban fel lesznek vértelve arra, hogy megerősítsék a családjukat az evangéliumi meglátásaikkal.

Ez a lépés, mely az egyház azon erőfeszítései közé illeszkedik, hogy „*otthonközpontú egyház[za váljon]*, megtámogatva mindazzal, ami a gyülekezeti, egyházközszégi és cöveki épületeinkben történik”<sup>2</sup>, bevonja a fiatalokat abba, hogy még nagyobb szerepet játsszanak az otthonuk megerősítésében. Egyetértünk Jeffrey R. Holland elderrel a Tizenkét Apostol Kvórumából, aki ezt mondta: „Úgy véljük, hogy ez egy hatalmas fejlemény ebben az időszakban, amikor a fiataljainknak egyre több erőre van szükségük. Úgy véljük, hogy ez egy csodás összehangolás, amely egybevág mindazzal, amit az egyház többi része végez, és hisszük, hogy az egész csodásan fog együtt létezni az egyház – és most már tegyük hozzá: az ifjúsági hitoktatás – által támogatott otthonközpontú evangéliumi tanulmányozással.”<sup>3</sup> ■

*A szerzők ifjúsági hitoktatók az Amerikai Egyesült Államok Utah államában.*

### JEGYZETEK

1. Bonnie H. Cordon, “Seminary Curriculum to Support Home-centered Learning” (video, Mar. 22, 2019), ChurchofJesusChrist.org.
2. Russell M. Nelson: Bevezető gondolatok. *Liahóna*, 2018. nov. 7.
3. Jeffrey R. Holland, “Seminary Curriculum to Support Home-centered Learning.”



# Az igazlelkű döntések örökkévaló fontossága



Írta: **Quentin L. Cook** elder  
a Tizenkét Apostol  
Kvórumából

Választásaink döntő fontosságúak: ezek jelentik a jövőnk és a boldogságunk kulcsát.

Olyan világban élünk, amely az egységgel szemben a sokféleségre helyezi a hangsúlyt. Sokan úgy tartják, hogy a különböző kultúrájú és hátterű emberek gyakorlatilag képtelenek egységben munkálkodni közös célokért. Egyes határozott vélemények szerint „hiányzik az az egységesítő értelmezés, amely magyarázatot adna arra, hogy egy többelvű nép miképpen élhet” együtt.<sup>1</sup> Vannak, akik úgy vélik, hogy „a világot a te egyedi törzsi identitásod határozza meg. A társadalmat olyan csatamezőként jellemzik”, amely a „bizalmatlanságot, megosztottságot és érzelmi ridegséget” segíti elő.<sup>2</sup>

Ezen állításokra Jézus Krisztus visszaállított evangéliuma jelenti a választ. Az igazlelkűség az az alapelv, amely egységet és boldogságot eredményez. Szeretem 2 Nefi 9. fejezetét, ahol rendkívüli tanítások olvashatók a tanulásról, a bölcsességről, a gazdagságról, a munkáról, valamint a bűn következményeivel szembeni tudatos vakságról és süketségről. Olyan mélyenszántó tant tartalmaz, amely lehetővé teszi számunkra, hogy az igazlelkűség Szabadítóhoz vezető ösvényét kövessük.

Kifejtek öt olyan alapelvet, amelyek a meggyőződésem szerint hozzájárulnak majd ahhoz, hogy sikerrel járjatok az Úr Jézus Krisztusba vetett hit, az igazlelkűség és a tudás utáni kutatásban. Ezek a célkitűzések összeegyeztethetőek és kiegészítik egymást. A gyakorlatban közületek sokan arra készülnek, hogy családot alapítsanak, valamint hogy eltartsák azt. A hit, az igazlelkűség és a tudás mindkét területen nagyban segít majd nektek. Minden tisztességes munka értékes és elismerésre méltó. Az a munka pedig kiemelt jelentőséggel bír, amely értékelvű, értelmes és gondolatébresztő, valamint megáldja az emberiséget.

## 1. Folytassátok a tanulást!

Az első alapelv, amelyet megosztok veletek, hogy lelkesen és igazlelkűen folytassátok a tudás keresését. Ezen a téren az egyik hősöm az egyházunk egyik tevékeny tagja, Paul Cox. A Brigham Young Egyetemen szerezte a növénytan alapdiplomáját, majd több mesterszakos diplomát is szerzett. Szamoán szolgált missziót, később pedig hosszú éveken át Szamoa Savai'i szigetén élt a családjával. Az egyik kutatási területe a népi gyógyászat volt: olyan növényeket tanulmányozott, amelyeket a szamoai édesanyák nemzedékeken át használtak különböző egészségügyi gondok kezelésére. Egy másik szerzővel közös műve a *Plants, People, and Culture: The Science of Ethnobotany* [Növények, népek és kultúrák: az etnobotanika tudománya] című könyv.<sup>3</sup>

Több áttörést is elért a betegségek kezelése terén. Habár sokat lehetne mesélni Cox fivér kiemelkedő szakmai pályafutásáról, én azonban csupán egyetlen, sok évvel ezelőtti történetet szeretnék feleleveníteni. Paul és egy szamoai törzsfőnök, Fuiono Senio, etnobotanikai kutatásokat folytattak egy Falealupo nevű nyugat-szamoai faluban.

A *BYU Magazine* így számolt be erről: „A falu vonakodva bár, de bérbe adta az erdejét egy faipari vállalatnak, hogy pénzt gyűjtsön egy iskola felépítésére. Cox elmondása szerint »azt érezték, hogy választaniuk kell a gyermekeik és az erdejük között, ami számukra egy szörnyűséges, rémisztő döntés volt.« Amikor tudomást szerzett a faipari vállalattal kötött üzletről, Cox közölte a törzsfőnökökkel, hogy személyesen fogja állni az iskolaépítés költségeit, ha le tudják állítani a fakitermelést” az esőerdőben.<sup>4</sup>

Fel is építette az iskolát olyan üzletemberek támogatásával, akiknek voltak kapcsolatai Szamoán.<sup>5</sup> Cox fivér számos elismerésben és díjban részesült, köztük a Goldman Környezetvédelmi Díjban, amely az alulról szerveződő hősies kezdeményezésekért adható. Amit ő képvisel, az a folyamatos kutatás az emberiség megáldására alkalmas tudás után. Ez a beszámoló jól



**Az igazlelkű módon alkalmazott tudás – legyen az régi vagy új – fontos.**

példázza a tanulás szeretetét és a tudás egymást erősítő területeit.

Egy másik hősöm, Russell M. Nelson elnök, úttörő volt a nyitott szívűtét kidolgozása terén, ami nagy áldásnak bizonyult a napjainkban élő emberek számára. Néhány évvel ezelőtt a nyitott szívűtétek rendkívüli történetéről és arról a jelentőségteljes szerepről kérdezgettem őt, melyet ezen a területen játszott. Beszélgetünk egy darabig, majd alázatosan ezt mondta: „Milyen csodálatos, hogy a mindentudó Úr megadja nekünk azt az örömet, hogy felfedezhetjük a tudás egyes részeit!”

A 2 Nefi 9:29-ben azt olvassuk, hogy „jó tanultnak lenni, ha hallgatnak Isten tanácsaira.” A tudás mindig is fontos volt, ma pedig sokféle új és izgalmas tudományos és technikai fejlődés küszöbén állunk. Sok olyan van ezek közt, melyek kétségtelenül óriási hasznára lesznek az egyháznak és az emberiség egész családjának. Az igazlelkű módon alkalmazott tudás – legyen az régi vagy új – fontos.

## 2. Számítanak az igazlelkű döntések

Bruce C. Hafen elder, aki ma már a Hetvenek nyugalmazott tagja, egy sok évvel ezelőtt Új-Zélandon elmondott beszédében vicces példával szemléltette a rossz döntéseket. Emlékeim szerint



úgy szólt, hogy a Sütiszörny (a *Szezám utca* című sorozat egyik híres szereplője) megnyert egy vetélkedőt, és három díj közül választhatott. Az első, hogy egy hónap elteltével kap egy új házat. A második, hogy egy hét elteltével kap egy új autót. Vagy a harmadik, hogy kap egy pompás sütit – azonnal! Mít gondoltok, melyiket választotta? Úgy van: a sütit választotta!<sup>6</sup>

Most nevetünk ezen, de a választásaink döntő fontosságúak: ezek jelentik a jövőnk és a boldogságunk kulcsát. Emlékezzetek rá, hogy az összes meghozott döntésünk összessége vagyunk. Olyan korban élünk, amikor szinte minden döntés vita és vizsgálat tárgya. Sokan vannak, akik szinte azonnal szembeszegülnek bármilyen igazlelkű javaslattal vagy elvvel (lásd 2 Timótheus 4:3). Élete végéhez közeledve Lehi próféta ezt tanította:

„Mert szükségképpen minden dologban ellentétnek kell lennie. [...]

Az emberek tehát szabadok a test szerint, és minden dolog megadatott nekik, melyre az embernek szüksége van. És szabadon választhatják a szabadságot és az örök életet, minden ember nagy Közbenjárója által, vagy választhatják a fogságot és a halált, az ördög fogsága és hatalma szerint; mert ő arra törekszik, hogy minden ember olyan nyomorult lehessen, mint ő maga” (2 Nefi 2:11, 27).

Tekintve, hogy a mennyben háború zajlott a szabadítás terve okán (lásd Ábrahám 3), nem meglepő, hogy az ezen utolsó adományozási korszakban tanított vallási tantételeket vad támadások érik. De hogy mégse csüggedjünk el, emlékezzünk arra, mi lett a mennyben lezajlott háború végkifejlete, és hogy tudjuk, milyen csodás végkifejlete lesz mindannak, ami Jézus Krisztus második eljövételével veszi majd kezdetét.

A jó döntések nagy ellensége az önáltatás. Sokan úgy érvelnek, hogy nem tartozunk számadással a döntéseinkért. Azonban Jézus Krisztus visszaállított evangéliumának köszönhetően tudjuk, hogy igenis *számadással tartozunk* (lásd Tan és szövetségek 72:3). Azzal is tisztában vagyunk,

hogy ki az, aki előtt számot kell adnunk. Ez pedig a Szabadító! (Lásd 2 Nefi 9:41; lásd még Apostolok cselekedetei 4:12.)

A fontos döntések időnként igen egyszerűek. Amikor ifjú misszionáriusként szolgáltam Angliában, a társammal lehetőségünk nyílt elmenni a templomba. Ahogy átvágtunk a templom udvarán, Selvoy J. Boyer templomelnök jött velünk szembe. A misszionáriusi névtábláinkat látva ránk szegezte az ujját és megkérdezte: „Máté 5:48 – ismeritek ezt a szentírást?” A társam rávágta: „Legyetek azért ti tökéletesek, miként a ti mennyei Atyátok tökéletes.” „Helyes! – mondta Boyer elnök. – Elderek, ti vajon e parancsolat szerint éltek?”

Hebegni-habogni kezdtünk – tudtuk, hogy nem vagyunk tökéletesek! Boyer elnök kísérett. Kikérdezgetett arról, hogy mit csináltunk a megelőző három napban. Megkérdezte, hogy hánykor feküdtünk, hánykor keltünk, megtartottuk-e az egyéni és a közös szentírás-tanulmányozást, és hogy időben elindultunk-e téríteni. Végül ezt mondta: „Biztos vagyok benne, hogy nem vagytok tökéletesek, de az elmúlt három napban tökéletes döntéseket hoztatok, ez pedig azt jelenti, hogy a helyes irányban haladtok.” Miután magunkra hagyott, elgondolkodtunk a kérdése jelentőségén.

***A választásaink döntő fontosságúak a jövőnk és boldogságunk szempontjából.***



Amikor a fiaikról és lányaikról van szó, minden igazlelkű édesapa és édesanya Lehi következő fohászt visszhangozza: „...szeretném, ha a nagy Közbenjáróra tekintenének, és hallgatnátok nagyszerű parancsolataira; és hűek lennétek a szavaihoz, és az örök életet választanátok, Szent Lelkének akarata szerint” (2 Nefi 2:28).

Azt kell megértenünk, hogy minden dologban ellentét van, és hogy az igazlelkű választásaink döntő fontosságúak.

Fiatalon olvastam egy idézetet Harry Emerson Fosdicktól, aki egy neves protestáns lelkész volt. A választásainkról szólva ezt mondta: „Az életünket kísérő tragikus gonoszságok oly gyakran akaratlanok. Induláskor nem az a szűkös, filléres célkitűzés hajtott minket. Az a cél meg sem fordult a fejünkben. [...] Ezért van az,

hogy a pokolba vezető út jó szándékkal van kikövezve, és ezért nem rajongok én a magasztos eszményekért, a fennkölt célokért, a kiváló szándékokért, a nagyívű fogadalmakért, hanem azt mondom, hogy a világ egyik legveszélyesebb dolga, ha elfogadjuk ezeket, és azt gondoljuk, hogy hiszünk bennük, majd pedig elhanyagoljuk a hozzájuk vezető mindennapi teendőket. Ó, én lelkem, tekintsz az útra, melyen tapodsz! Aki

felveszi a bot egyik végét, felveszi a másikat is. Aki azt választja, hogy rálép egy útra, megválasztja ezzel a helyet is, ahova az vezet. Az eszköz az, amely meghatározza célt.”<sup>7</sup>

### 3. Mindennap tegyetek elkötelezett erőfeszítést!

Jobb a napról napra megtett igazlelkű, elkötelezett erőfeszítés, mint az alkalmankénti hősies nekibuzdulás. Egy barátom, Jim Jardine, arról beszélt a BYU-n tartott egyik előadásában, miszerint egyetemista korában fontolórra vette, hogy „egyetlen nagyszabású, hősies lépéssel fog[ja] elkötelezni az élet[ét valami mellett]”, de idővel rájött, hogy „az elköteleződés nem egyszeri alkalom az ember életében, hanem napi szintű odaadás.”<sup>8</sup>

Fiatalon én is azt szerettem volna, ha valamiféle hősies cselekedeten keresztül bizonyíthatok. A dédnagyapám, David Patten Kimball, egyike volt azoknak a fiatal férfiaknak, akik megmentették a Martin kézikocsis társaság tagjait, és segítettek átvinni őket a Sweetwater-folyón. Ez olyasféle

elkötelezettségnek tűnt, mint amilyenre én is vágytam. Amikor később meglátogattam a nagyapámat, Crozier Kimballt, ő elmagyarázta nekem, miszerint Brigham Young elnök (1801–1877) azzal az utasítással küldte ezeket a férfiakat erre a mentő műveletre, hogy tegyenek meg minden tőlük telhetőt a kézikocsis társaság megmentéséért. Az ő elkötelezettségük kifejezetten abban állt, hogy követték a prófétát. A nagyapám azt mondta, hogy az embernek a kötelességei vagy egy elv iránti következetes, hitű, igazlelkű elhivatottsága igencsak csodálatra méltó.

Amilyen hősies volt David Patten Kimball részéről, hogy segített a pionírok megmentésében, éppen olyan hősies napjainkban a mi részünkről, ha általa követjük a prófétát, hogy tartjuk magunkat a tanácsaihoz a közösségimédia-használat visszafogásában, a Mormon könyve tanulmányozásában, különösképpen pedig abban, hogy segítünk egybegyűjteni a szétszóratott Izráelt a fátyol mindkét oldalán. Ha segítünk egybegyűjteni a szétszóratott Izráelt, azzal emberi lelkek megmentésében veszünk részt – éppen úgy, ahogy a dédnagyapám segített megmenteni a kézikocsis társaság tagjainak életét.

Vannak olyan tagjai az egyháznak, akik azt vallják, hogy lelkesen elköteleznék magukat, ha valamilyen komoly elhívást kapnának, azonban a szolgálattételt vagy a családtörténeti munkát nem találják eléggé hősiesnek ahhoz, hogy folyamatos erőfeszítéseket tegyenek érte.

### 4. Legyetek erősek és rendíthetetlenek az igazlelkűség dolgaiban!

Néhány évvel ezelőtt Neal A. Maxwell elder (1926–2004) a Tizenkét Apostol Kvórumából beszélt néhány olyan barátjáról, akik kevésbé tevékenyek az egyházban. Elmondta, hogy megfigyelte a hitük növekedését és fogyatkozását, és hogy milyen ok állt a háttérben. Aztán Maxwell elder ezeket mondta:

„A Mormon könyvében található egyik vers nyújtja a legkielégítőbb magyarázatot, még hozzá egy kérdő mondat alakjában, a Móziás 5:13-ban:

»Mert hogyan ismerné az ember azt a mestert, akit nem szolgált, és aki idegen neki, és aki messze áll szíve gondolataitól és szándékától?«

Ez megmagyarázza, hogy általában mi szokott történni: a máskülönben alapvetően jóra való embereket beszippantják a világ gondjai. Ahelyett, hogy közelebb kerülnénk a Mesterhez, elidegenedünk tőle, és már el is tévedünk. Rend szerint elmondható, hogy azok a jóra való emberek, akikkel ez történik, nem követtek el komoly vétkeket, azonban eltávolodtak a Szabadítótól, és Ő idegenné vált számukra.<sup>9</sup>

Alapvető fontosságú, hogy az Urunkba és Szabadítónkba, Jézus Krisztusba vetett hitünket helyezzük az életünk középpontjába. Misszionáriusként volt egy csodás misszióelnököm, aki mindegyikünkkel megtanított egy egyszerű idézetet a hitről és az igazlelkűségről, ami egész életemben megmaradt bennem. Nektek is a figyelmetekbe ajánlom:

*A hősiesség a támogatott szolgálattétel egyszerű cselekedetében rejlik.*

*„Sem a véletlen, sem a sors, sem a végzet  
Nem kerülheti meg, nem akadályozhatja és nem  
uralhatja  
Egy határozott lélek eltökéltségét.”<sup>10</sup>*

Dárga barátaim! Amikor az igazlelkű életvitelről van szó, határozott lelkeknek kell lennetek!

### **5. Igazlelkű választásaitok révén nyerjétek el örökségeteket!**

A Mormon könyve nagyszerű történetei közé tartozik, amikor Alma tanáccsal látja el a három fiát, Hélamánt, Siblont és Koriántont. Alma apja Alma, a próféta volt. Fiatalemberként csodálatos megtérést élt át. A nép főbírája, valamint az egyház főpapja és prófétája lett. A fiai közül ketten jó döntéseket hoztak. Volt azonban egy fia, aki hozott néhány nagyon rossz döntést. Számomra abban rejlik Alma tanácsának legnagyobb jelentősége, hogy apaként, a saját fiainak adta.



*“Van egy olyan hiba, melyet nem szabad a szenteknek elkövetniük – sem a fiataloknak, sem pedig az idősebbeknek. Ezt pedig az arra való hajlam, hogy kölcsönvett világossággal... éljenek, és megengedjék, hogy fényük csak visszatükröződés legyen, nem pedig a sajátjuk.”*

Elsődlegesen az foglalkoztatta, hogy legyen bizonyosságuk az Atyaistenről, Jézus Krisztusról és a Szentlélekről.

A 36. fejezetben Alma azzal indít, hogy elmeséli Hélamánnak a saját csodás megtérését. Akkor egy angyal közölte Almával, hogy el fog pusztulni, ha továbbra is szembeszegül az egyházzal. Alma bizonyosságot tesz arról, hogy az általa megosztott tudás nem a saját bölcsességéből fakad, hanem Isten nyilatkoztatta ki számára. Azt szeretné, hogy Hélamánnak is legyen bizonyossága.

Közületek sokak – talán a legtöbben – rendelkeznek bizonyossággal. Mindegyikünknek szüksége van személyes bizonyosságra. Joseph F. Smith elnök (1838–1919) mondta: „Van egy olyan hiba, melyet nem szabad a szenteknek elkövetniük – sem a fiataloknak, sem pedig az idősebbeknek. Ezt pedig az arra való hajlam, hogy kölcsönvett világossággal... éljenek, és megengedjék, hogy fényük csak visszatükröződés legyen, nem pedig a sajátjuk.”<sup>11</sup>

Heber C. Kimball elnök (1801–1868), Young elnök egyik tanácsosaként ezt mondta:

„Eljő az idő, mikoron egyetlen férfiú vagy asszony sem tarthat ki kölcsönvett világosságon. Mindegyiköket az őbenne lévő világosságnak

kell majdan kalauzolnia. Ha ti nem birtokoljátok azt, miképpen lesztek képesek megállani? [...]

Ha nem rendelkeztek ezzel, akkor nem maradtok talpon. Ezért keressétek Jézus bizonyosságát, és ragaszkodjatok ahhoz, hogy el ne bukjatok a próbatételek idején.”<sup>12</sup>

A Tan és szövetségek 76. szakasza említi a dicsőség három fokozatát, és a celesztiális dicsőséget a naphoz hasonlítja. Ezután a teresztriális királyságot a holdhoz, a telesztiális királyságot pedig a csillagokhoz hasonlítja (lásd még 1 Korinthusbeliek 15:41).

Érdekes, hogy a napnak saját fénye van, a holdé azonban visszatükrözött fény, vagyis „kölcsönvett világosság”. Amikor azokat említi, akik a teresztriális királyságot fogják örökölni, a 79. vers ezt mondja: „Ők azok, akik nem hősiesek Jézus tanúbizonyosságában”. Kölcsönvett világossággal nem nyerhetjük el a celesztiális királyságot, és nem élhetünk az Atyaistennel.

Legyetek hálásak azért, ha jó szüleitek vannak, akik rendelkeznek bizonyossággal, és tanították nektek az evangéliumot. Azonban saját bizonyosságra van szükségetek. Goethe, a filozófus, ezt mondta: „Ami apáidtól reádesett, szerezd meg, úgy tiéd egészen.”<sup>13</sup>

Minden egyes embernek felelőssége, hogy igazlelkű döntéseket hozzon, és hogy komolyan eltöprengjen az általam tanácsként felvázolt öt területen. A ti elsődleges célotok a személyes hitetek építése. A világban uralkodó állapotok egyre inkább megkövetelik tőlünk a mindinkább elmélyülő személyes megtérést és az egyre erősödő hitet Mennyei Atyánkban, valamint Jézus Krisztusban és az Ő engesztelésében.

### **Készen állni a veszedelmes időkre**

Az egyház rendkívüli erőfeszítést tett és tesz annak érdekében, hogy útvonaltervet adjon a kezetekbe, ezzel segítve benneteket az igazlelkű döntések meghozatalában. Az Úr sort sorra adva felkészített bennünket a jelenlegi veszedelmes

időkre (lásd 2 Timótheus 3:1). Íme egy rövid felsorolás mindabból, amit az Első Elnökség és a Tizenkét Apostol Kvóruma tett azért, hogy rendelkezésekre álljon ez az útvonalterv:

- A sabbat napjának, valamint az úrvacsora szertartásának tiszteletben tartása, amely ismét hangsúlyt kapott az utóbbi öt évben.
- A püspök irányítása alatt a megerősített elderek kvóruma és Segítő-egylet az egyház célkitűzésére és Istentől kapott feladataira összpontosít, segítve az egyháztagokat a szent szövetségek megkötésében és betartásában.
- A magasztosabb és szentebb módon történő szolgálattételt örömmel alkalmazzák.
- Ha kezdéskor a végcélrt tartjuk szem előtt, a templomi szövetségek és a családtörténeti szolgálat a szövetség ösvényének lényegi részévé válik.

A 2018. októberi általános konferencián további módosítások kerültek bemutatásra annak érdekében, hogy új egyensúly valósuljon meg aközött, ami az istentiszteleten és ami otthon zajlik. Módosítások kerültek bevezetésre, hogy egy otthonközpontú, egyház által támogatott sabbati erőfeszítés váljon valóra. Az általam elmondott, és az Első Elnökség, valamint a Tizenkét Apostol Kvóruma által jóváhagyott beszédben megemlítettünk néhányat az

**Az egyház egy térképpel látott el minket, amely segít igazlelkű döntéseket hoznunk.**



e módosításhoz és az egyéb közelmúltbeli változásokhoz tartozó célok és áldások közül:

- A Mennyei Atyánkhoz és az Úr Jézus Krisztushoz való megtérés elmélyítése, valamint a Beléjük vetett hit megerősítése.
- Az egyének és a családok megerősítése egy olyan otthonközpontú, egyház által támogatott tananyag révén, amely hozzájárul az örömteli evangéliumi élethez.
- A sabbat napjának tiszteletben tartása, az úrvacsora szertartására összpontosítva.
- Mennyei Atyánk minden gyermekének segítése – a fátyol mindkét oldalán – a misszionáriusi munka, valamint a templom szertartásainak, szövetségeinek és áldásainak elnyerése révén.<sup>14</sup>

Ha igazlelkűen tartjátok magatokat a kapott tanácshoz, az meg fog áldani titeket most és az egész életetek során is. ■

*A 2018. november 20-án, a Brigham Young Egyetem – Hawaiin, valamint a 2019. február 1-jén, a Utah Valley Egyetemen elhangzott áhítati beszédek alapján.*

#### JEGYZETEK

1. David Brooks, "The Rise of the Amphibians," *New York Times*, Feb. 15, 2018, nytimes.com.
2. Brooks, "The Rise of the Amphibians."
3. Michael J. Balick and Paul Alan Cox, *Plants, People, and Culture: The Science of Ethnobotany* (1996).
4. Julie Walker, "Professor and Samoan Chief Awarded for Saving Rain Forest," *BYU Magazine*, Summer 1997, 8; lásd még Anne Billings, "You Can Make a Difference: Paul Cox—Preserving God's Creations," *Liahona*, Nov. 1998, 32–37.
5. Köztük olyan egyháztagok, mint Rex Maughan, Ken Murdock és mások.
6. Lásd Bruce C. Hafén and Marie K. Hafén, "Bridle All Your Passions," *Ensign*, Feb. 1994, 16.
7. Harry Emerson Fosdick, *Living Under Tension* (1941), 111.
8. James S. Jardine, "Consecration and Learning," in Henry B. Eyring, ed., *On Becoming a Disciple-Scholar: Lectures Presented at the Brigham Young University Honors Program Discipline and Discipleship Lecture Series* (1995), 78.
9. Neal A. Maxwell, "Insights from My Life," *Ensign*, Aug. 2000, 9.
10. Ella Wheeler Wilcox, "Will," in Charles Wells Moulton, *The Magazine of Poetry: A Quarterly Review*, vol. 5 (1893). Ez a misszióelnök Marion D. Hanks elder volt.
11. Joseph F. Smith, *Gospel Doctrine*, 5th ed. (1939), 87.
12. Heber C. Kimball, in Orson F. Whitney, *Life of Heber C. Kimball*, 6th ed. (1975), 450.
13. Johann Wolfgang von Goethe: *Faust*. Ford. Jékely Zoltán, Kálnoky László.
14. Lásd Quentin L. Cook: Mély és tartós megtérés Mennyei Atyánkhoz és az Úr Jézus Krisztushoz. *Liahona*, 2018. nov. 8–11.

# A legjobb befektetés

Írta: Michael R. Morris

Egyházi folyóiratok

Miután elbocsátották a munkahelyéről, Blanca idegesen próbált új állást találni. Aztán viszont csatlakozott egy Jobb állást találni önellátási csoporthoz.

**B**lanca Gregory 27 éven át dolgozott a bankszektorban, ebből 12 évet helyettes vezetőként, ezért is döbbenette meg az elbocsátása. A meglepődését aztán hamar az aggodalom és az idegesség váltotta fel.

Szerencsére a férjének, Ericnek, volt állása, a családnak pedig voltak megtakarításai, amelyek segítettek, hogy átvészeljék mindezt. Miután felépült egy betegségből, és már egy éve volt állás nélkül, Gregory nővér elkezdett új munkahely után nézni.

Frissítette az önéletrajzát, beiratkozott számítógépes tanfolyamokra, állásbörzékre járt, és elkezdett jelentkezési lapokat kitölteni. Ennek eredményeképpen több felvételi beszélgetésre is behívták. Úgy gondolta, hogy az ő szakmai tapasztalatával könnyen fog új állást találni.

„Aggódni kezdtem, amikor senki nem hívott vissza – meséli Gregory nővér. – Nem értettem, hogy mi van.”

Hónapok teltek el egyetlen állásajánlat nélkül. Végül a férje, aki ekkor a kaliforniai Newport Beach-i egyházközségük püspökeként szolgált, felvetette, hogy Blanca nézze meg az egyház önellátási kezdeményezését, aztán csatlakozzon az egyik Jobb állást találni csoporthoz.



## Érzed a lelket

A Jobb állást találni csoport tagjaként Gregory nővér belekezdett egy 12 hetes tanfolyamba, amely segített neki elsajátítani a kapcsolatépítést, felismerni a lehetőségeket, frissíteni az önéletrajzát, szakszerűen bemutatni magát, valamint felkészülni a felvételi beszélgetésekre. Ezenkívül napi célokat tűzött ki a források beazonosítása, a kapcsolatfelvételek és a személyes találkozók tekintetében.

„Az önellátási óra minden más órától különbözik. Sugalmazás. Érzed, hogy ott a Lélek – idézte fel Gregory nővér. – A mi csoportunk megtanított minket arra, hogy hitet gyakoroljunk, szorgalmasak legyünk, keményen dolgozzunk, és fohászokdjunk az Úrhoz – hogy ne csak a saját készségeinkre és képességeinkre támaszkodjunk a munkakeresésben, hanem Mennyei Atya segítségére is.”

A Jobb állást találni csoportjának köszönhetően Gregory nővér széleskörű gyakorlatra tett szert a szakértelme bemutatásában a Fél percben rólam elnevezésű kapcsolatépítési eszköz segítségével. A Fél percben rólam bemutatkozás segít a munkaadóknak megérteni, hogy milyen állást keres a jelentkező, az illető tapasztalatait, valamint azt, hogy miként járulhat hozzá a vállalkozás sikeréhez.

Mintegy nyolc héttel a tanfolyam kezdete után, egy nap Gregory nővér arra érzett késztetést, hogy a nap

folyamán újra és újra letérdeljen és segítségért imádkozzon.

„Alázatossá tettem magamat – mesélte. – Igazán nagy szükségem volt Mennyei Atya segítségére, hogy találjak valamit. Nem mondtam azt, hogy vezető szeretnék lenni, vagy hogy sok pénzt szeretnék keresni. Csak egy állás kellett. Kiöntöttem a szívemet az Úrnak.”

Az aznapi „házi feladata” részeként őt helyre küldte be a jelentkezését. Már másnap telefonált egy lehetséges munkáltató, hogy elbeszélgesse vele egy bankfiókvezetői állásról, ő pedig izgatottan látta, hogy milyen gyors választ kapott az imáira.

„A felvételi beszélgetés miatt nem idegeskedtem, mert addigra már sokat gyakoroltam a csoportban” – mondta Gregory nővér. Ennek ellenére buzgón imádkozott a beszélgetés előtt. „Mennyei Atyám! – fohászokdott. – Kérlek, adj szavakat a számba, hogy helyesen tudjak válaszolni, és hogy azok, akik a felvételi beszélgetést folytatják velem, megláthassák mindannak az értékét, amit én adhatok!”

## Megváltoztatja az életedet

2018 márciusában, néhány nappal Gregory nővér felvételi beszélgetése után, Mickey és Margaret Foster állt be a Newport Beach Cövek egyik kápolnájának parkolójába, hogy részt vegyen az esti Jobb állást találni csoportban. Fosterék, akik ekkor teljes időben az Önellátási Szolgáltatások idő

misszionáriusaiként szolgáltak, korábban érkeztek, és meglepve látták, hogy Blanca már ott parkol.

„Annyira izgatott volt, hogy kipatant a kocsiból, és elmondta nekünk, hogy megkapta az állást – mesélte Foster elder. – Elmondta, mennyire szereti Mennyei Atyát, és hogy milyen fontos volt az önellátási csoportja az álláskeresésében.”

Gregory nővér arról is bizonyosságot tett Fosteréknek, hogy soha nem érezte magát közelebb a Szabadítóhoz, és nem érezte még ennél jobban az Ő személyes közreműködését a saját életében. Mindhármukat annyira elárasztotta a hála és az érzelmek, hogy könnyeztek. Egy év telt el azóta, és ő továbbra is hálás az önellátási csoportjáért, a mennyei segítségért, és a banktisztviselői állásáért.

„A fizetés jó. A munkabeosztás jó. A juttatások jók” – sorolja Gregory nővér. Használja a szakértelmét, új tehetségeket fejleszt ki, valamint „fejlődik a cégben”.

„Csatlakozni a 12 hetes Jobb állást találni csoporthoz a lehető legjobb befektetés” – tanácsolja Gregory nővér mindenkinek, aki állást keres vagy váltani szeretne. – Nemcsak az önéletrajz frissítésében és a szakértelmed bemutatásában segít, hanem abban is, hogy megtanuld gyakorolni a hitedet, és gyarapítani a bizonyosságodat. Ez az, ami számít. A csoport hetente mindössze pár órára találkozik, de valódi segítséget jelent. Megváltoztatja az életedet.” ■

## John elhívása

Hosszú évekkkel ezelőtt, újonnan elhívott püspökként felfigyeltem egy hithű nőverre, aki mindig a férje, John nélkül járt istentiszteletre. Megtudtam, hogy korábban, amikor a gyülekezeti ház épült, John volt a gyülekezeti elnök. Olyan kevés segítséget kapott a gyülekezet tagjaitól, hogy a munka zömét neki kellett elvégeznie, így aztán kiégett és kevésbé tevékeny lett.

Amikor csak elmentek hozzájuk az egyházközség tagjai, rágyújtott egy cigarettára és a karosszéke mellé rakta a sört, mintha ezt üzenné: „Nem vesztek rá engem, hogy visszamenjek.”

Idővel azt is megtudtam, hogy John háztartásigép-szerelő. Az egyházközség idősebb tagjai gyakran hívtak fel engem, hogy javítsak meg ezt-azt. Mivel már ismertem John szakértelmét, ilyenkor felhívtam őt, hogy adjon javítási tanácsot.

Ez úgy egy évig tarthatott. Ekkor szükségessé vált egy egyházközségi írnok elhívása. Imádságos megfontolás után az a benyomásom támadt, hogy Johnnak adjam át ezt az elhívást.

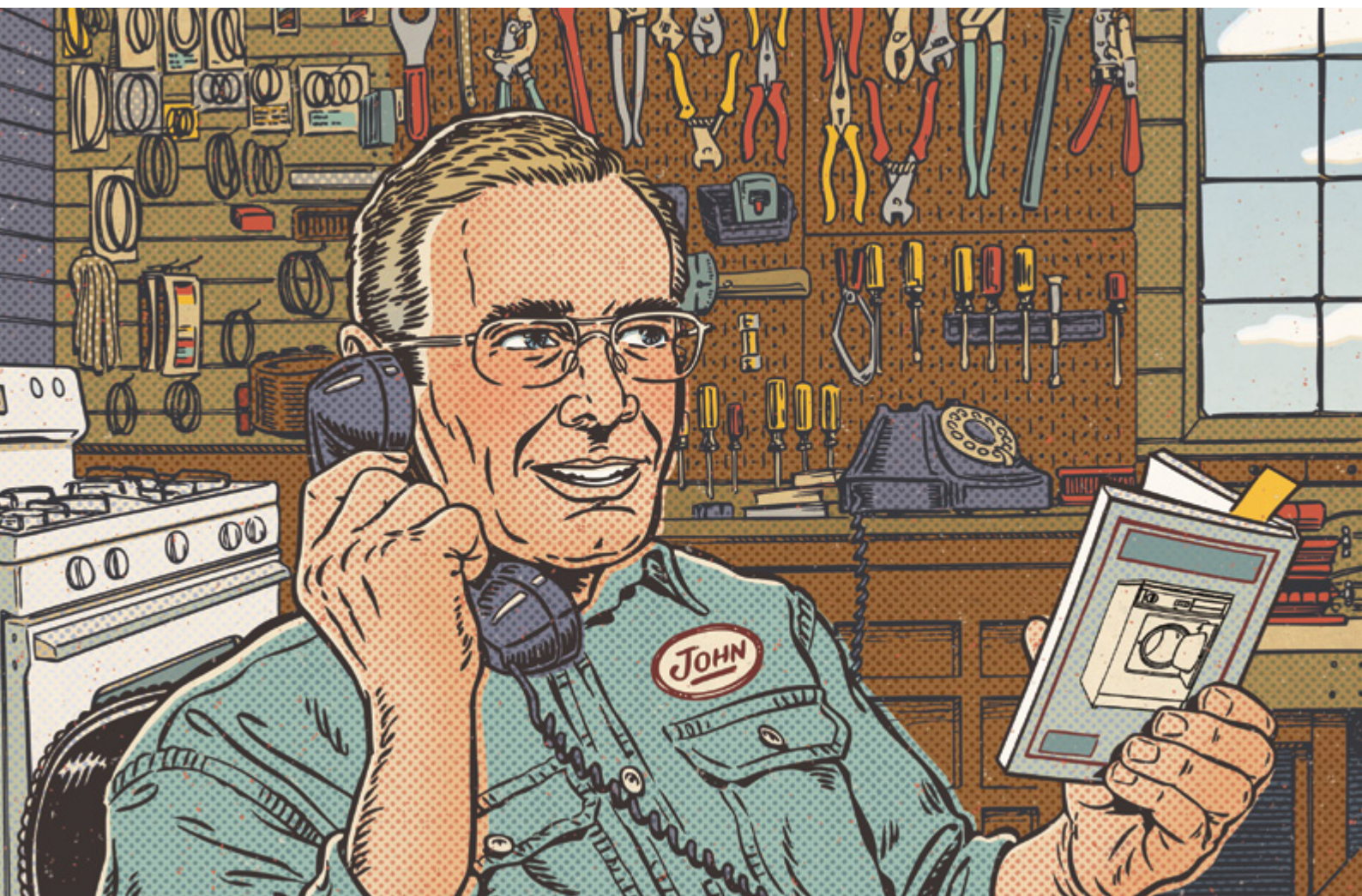
Közöltem a cövekelnökkel, aki azt mondta: „Most még nem hívhatjuk el! Dohányzik és sörözik.” Megkértem a cövekelnököt, hogy ennek ellenére hívja be interjúra. John eljött az interjúra,

de nyomatékosan kijelentette: „Nem, nem vagyok érdemes.”

Innentől minden úgy folytatódott, mint korábban: John kevésbé tevékeny maradt, én pedig tanácsokért hívogattam őt. Ezalatt nem hoztam szóba, hogy jöjjön vissza az egyházba. Aztán megkértem a cövekelnököt, hogy tartson velem egy újabb interjút. John ismét nemet mondott, de ezúttal hozzátette: „Majd szólok, ha készen állok.”

Ezek után is hívogattam tanácsokért, és a tőlem telhető legjobban igyekeztem barátságosan fordulni felé.

Az egyik nap felvettem a telefont, és ezt hallottam: „A jó öreg püspökkel beszéllek? – (Akkoriban így kezdett





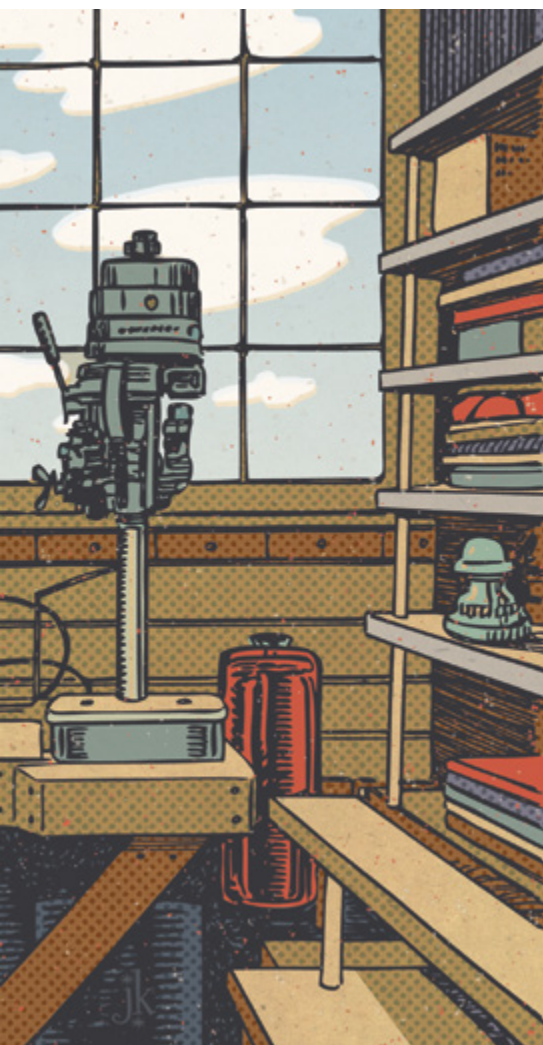
## A veszteség áldása

hívni engem.) – Itt John. Készen állok.” Ezt követően elhívtuk, és az egyház-községünk írnokaként szolgált.

Ahogy teltek az évek, John számos elhívásban szolgált. A feleségével missziót szolgáltak, most pedig a templomban szolgálnak. Az aranylakodalmam alkalmából John a következő üzenetet írta nekem: „Püspök, köszönöm, hogy megmentetted az életemet.”

Nem tudom szavakba önteni az örömet, amelyet afelett érzek, hogy tudom, John részben azért tért vissza az egyházba, mert türelmes voltam, és segítséget kértem tőle, amikor szükségem volt rá. ■

**Burke Waldron, USA, Utah**



Miután sokáig próbálkoztunk, végre várandós voltam az első gyermekünkkel! Micsoda öröm és érzelmek! Minden jól ment. A lányunk fejlődött, növekedett, és körülöttünk mindenki hozzánk hasonlóan boldog volt, amiért megáldattunk ezzel a régóta várt kislánnyal.

Aztán komplikációk léptek fel. A véretem és a májamat érintő ritka szövődmény fenyegette a magzat életét és az enyémet. Az orvosok ráadásul vérrögöket fedeztek fel a méhlepényben. A hetedik hónapban világra kellett hozni a lányunkat.

Amikor megszületett, a súlya nem érte el az 500 grammot, és mindössze 25 cm hosszú volt. A kórházban a nővérek csak úgy nevezték, hogy „a kis harcos”. Azonban négy nappal a születése után az állapota rosszabbra fordult, és elhunyt. Felfoghatatlan fájdalmat okozott, hogy megszülettem a lányomat, majd úgy mentem haza, hogy ő nem volt a karomban, miközben láttam otthon a kis holmijait.

Mintegy 300 kilométert utaztam a szülővárosomig, Garruchosig, ölemben a kis koporsójával, hogy majd ott temessük el. Időnként éreztem a jelenlétét, mintha megérintette volna az arcomat a kezével. A férjem, Gustavo felszentelte a sírt, és eltemettük a kislányunkat.

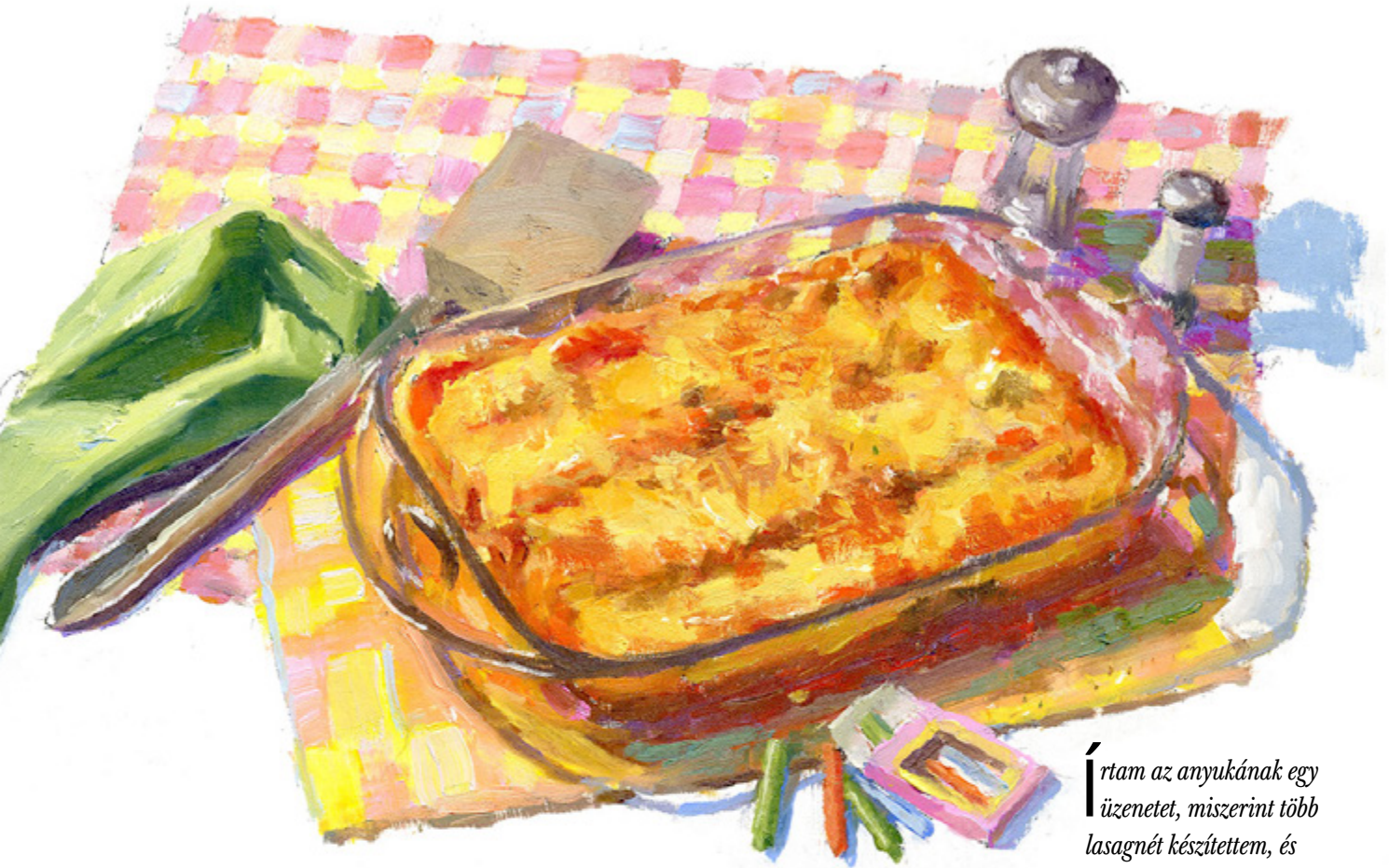
*Megtudtam, hogy John háztartásigép-szerelő, így aztán gyakran felhívtam javítási tanácsokért. Ő elmondta, hogy mit tegyek, én pedig megcsináltam.*

Három napot voltunk a szüleimnél, és többen is felkerestek minket. Voltak, akik nem értették, miképpen engedhette Isten, hogy ez történjen velünk. Mi azonban soha nem kérdőjeleztük meg az Urat. Ő választott ki minket, hogy a szülei legyünk ennek a különleges emberkének, ennek a kis angyalnak, akinek ilyen kevés napot kellett a földön töltenie ahhoz, hogy beteljesítse a küldetését. Nem büntetésként vagy megpróbáltatásként tekintettünk erre. Áldásnak fogtuk fel. Immár kötelességünk érdemesnek maradni arra, hogy ismét vele lehessünk.

Az evangéliumból ered az a világosság, erő és remény, hogy egy nap majd felnevelhetjük őt. Természetesen időnként szomorúak vagyunk, máskor pedig ürességet érzünk. De ilyenkor a Lélek megvigasztal minket.

Azon vagyunk, hogy újabb gyermekünk legyen, és tudjuk, hogy a dolgok az Úr terve és időzítése szerint történnek. Mennyei Atya szeret minket, és soha nem hagy el. Mily hálásak vagyunk Neki azért, hogy elkészítette számunkra az utat, hogy egy nap majd családként együtt élhessünk. ■

**Patrícia Moraes, Brazília, Rio Grande do Sul**



*Írtam az anyukának egy üzenetet, miszerint több lasagnét készítettem, és szívesen átvinném neki és a családjának.*

## A születésnap lasagne

Hosszú időn át éreztem a vágyat, hogy kenyeret süssek vagy valami nagyobb mennyiségű ételt készítsek, és elvigyem valakinek az egyházközségünkben, hogy megoszsam vele a szeretetemet és az Úr szeretetét, de soha nem tettem meg.

Szeretek sütni-főzni, de már csak kettesben lakunk otthon a férjemmel, így aztán kevesebbet készítek, különben napokig ugyanazt ehetjük.

Az egyik este úgy döntöttem, készítetek egy kis lasagnét. Ezúttal egyetlen nagy sütőtál helyett két kicsivel készítettem, hogy az egyiket megegyük vacsorára, a másikat pedig oda tudjam adni valakinek, akinek szüksége van rá.

Felhívtam a segítőegyleti elnököt, hogy van-e bárki, akinek ételt kellene

vinni. Említett egy egyedülálló, dolgozó édesanyát két gyerekkel. Még délután írtam az anyukának egy üzenetet, miszerint több lasagnét készítettem, és szívesen átvinném neki és a családjának.

Visszaüzent: „Ez nagyon fura! Igen, az nagyszerű lenne!” Ő még munkában volt, de a gyerekei már otthon voltak, így bármikor átvihettem.

Egy kicsivel később megint küldött nekem egy üzenetet: „Tudtad, hogy ma van a születésnapom?” Biztosítottam róla, hogy fogalmam sem volt. „Hát, akkor boldog szülinapot nekem!” – üzenté vissza.

Nem sokkal azelőtt ért haza a munkából, hogy odaértem a vacsorával. Odáig volt, ahogy a gyerekei is.

Vasárnap odajött hozzám istentiszteleten és könnyes szemmel mesélte, hogy a születésnapjára a nagymamája minden évben vacsorát készített, még hozzá mindig lasagnét. A nagyi az előző évben hunyt el, úgyhogy ez volt az első olyan születésnap, amikor nem lehetett ott, hogy lasagnét csináljon neki.

Azzal, hogy lasagnét vittem neki a születésnapján, megerősödött a bizonyosága, miszerint az Úr ismeri és szereti őt. De megerősödött az én bizonyosságom is arról, hogy ha az Úr rendelkezésére állunk, hogy eszköz legyünk a kezében, akkor meg fogja mutatni nekünk, hol tudunk szolgálni. ■

**Név a szerkesztőségben, USA, Texas**

# 150 oldalt csütörtökre?

Életem mélypontján voltam. A feleségem beadta a válókeresetet, miután elhagyott egy másik férfiért. Harmincéves voltam, és az édesanyámmal laktam. Közel jártam ahhoz, hogy az állásomat is elveszítssem.

Az újságnál, ahol dolgoztam, a főszerkesztő így figyelmeztetett: „Ha még egyszer részegen jössz be dolgozni, azonnal ki leszel rúgva.” Hazafelé azon gondolkodtam, hogyan tudnám abbahagyni az ivást.

Ekkor megállított két misszionárius, és Az Utolsó Napok Szentjeinek Jézus Krisztus Egyházát említette. Közöltem, hogy nem érdekel. Újságíróként azonban úgy éreztem, oda kell adnom nekik a névjegyemet.

Néhány nappal később édesanyám szólt, hogy két amerikai keres.

„Náluk van a névjegyed” – mondta.

A pár nappal korábbi misszionáriusok voltak. Az egyikük adott egy füzetet, és Joseph Smith prófétáról beszélt. Aztán a társa átadott egy példányt a Mormon könyvéből. Megkérdezte, hogy elolvasnám-e a könyv néhány fejezetét. Amikor beleegyeztem, áthatóan rám nézett és megkérdezte, hogy elolvasnák-e 150 oldalt.

„Lehetetlen!” – mondtam.

„Nos, csütörtökön visszajövünk” – mondta. Csak néhány nap volt addig. Nem gondoltam, hogy annyi idő alatt el tudnám olvasni.

Másnap munka után erős vágyat éreztem, hogy megkeressem a barátaimat, és elmenjek velük inni. Aztán eszembe jutott a főszerkesztő figyelmeztetése és az elolvasásra váró 150 oldal. Hazamentem és elkezdtem olvasni a Mormon könyvét. Elolvastam a Joseph Smithről szóló füzetet is.

Amikor Joseph Smithről olvastam, a Lélek megérintette a szívemet. A Mormon könyve igaz voltát is éreztem, ahogy egyre többet olvastam és tanultam a Szabadítóról. Hamarosan el is olvastam a 150 oldalt. Csütörtökön visszatértek a misszionáriusok, és megkérdezték, hogy sikerült-e elolvasni.

„Igen! – mondtam. – Mind a 150 oldalt!”

Többet akartam tudni. Amikor a Bölcsesség szavát tanították nekem, közöltem velük, hogy készen állok felhagyni az ivással.

A következő vasárnapon elmentem az első böjti és bizonyágtételi gyűlésre. Megosztottam újonnan szerzett bizonyágomat Joseph Smithről és a Mormon könyvéről. Röviddel később megkeresztelkedtem és az egyház tagjává konfirmáltak.

A keresztelkedésem óta eltelt 48 év során igyekeztem betartani a parancsolatokat, és közel maradni az egyházhoz. Újranősültem, és a feleségemmel missziót szolgáltunk. Az évek során számos elhívást fogadtam el. Jelenleg a templomban szolgálok. Minden alkalommal, amikor ott vagyok, megköszönöm az Úrnak, hogy kihúzott a sötétségből, és kihúzott a világozágra. ■

**Hildo Rosillo Flores, Peru, Piura**

**H**azafelé azon gondolkodtam, hogyan tudnám abbahagyni az ivást. Ekkor megállított két misszionárius, hogy elbeszélgessem velem.



# Szent testünk

Írta: Marissa Widdison

Egyházi folyóiratok

**H**a nem tanítjuk meg gyermekeinknek a testünk örökkévaló jelentőségét, a világ készséggel lép a helyünkre, és neveli félre a gyermekeinket.

Pál apostol azt tanítja az 1 Korinthusbeliek 6:19-ben, hogy a testünk szent: „Avagy nem tudjátok-é, hogy a ti testetek a bennetek lakozó Szent Léleknek temploma...?” A világ nem ezt tanítja. Ehelyett zavarbaejtő üzenetek örvénylenek a gyermekeink körül, amelyek kérdéseket és kételyeket támasztanak.

Mekkora a tökéletes testméret?

Mi a megfelelő ruha?

Mire használjam a testemet?

Íme néhány ötlet, melyek segíthetnek a gyermekeknek abban, hogy jó célok bámulatos eszközeként értékeljék a testüket.

## Minden test ajándék

Emberi testből sokféle alakú, színű, méretű és képességű van. Talán az a legértékesebb üzenet, melyet tolmácsolhatunk a gyermekeink felé, miszerint *minden* test becses áldás. Fontos részét képezi a boldogság tervének az, hogy fizikai testet kapjunk – elvégre a lényünk a lelkünkéből és a testünkéből áll össze! (Lásd Tan és szövetségek 88:15). Amint azt Pál tanította, testünk a Szentlélek temploma.

A felnőttekhez hasonlóan a gyermekeket is bosszanthatja a testük kinézete vagy működése. Ez nem baj. Segíts a gyermekednek megérteni, hogy még a tökéletlen test is lehetővé teszi azt, hogy tanuljunk és fejlődjünk. Példát mutathatunk azzal, hogy a testünk jó vonatkozásaira összpontosítunk, nem pedig mindig azon aggódalmaskodunk, hogyan néz ki a testünk másokéval összehasonlítva. Egy nap mindannyian fel fogunk támadni, és akkor a testünk „visszaállítatja a saját és tökéletes [alakjához]” (Alma 40:23).

## Gondoskodni a testünkről

A gyermekekben kialakított egészséges szokások egész életükben megáldják őket. Szülőként jelentőségteljes befolyásunk van arra, hogy mit esznek, milyen fizikai tevékenységeket folytatnak, milyenek a tisztálkodási szokásaik, valamint a testükről való gondoskodás többi vonatkozására is. Azon túlmenően, hogy arra buzdítjuk őket, hogy egészségesek legyenek, létrehozhatunk egy olyan családi környezetet, amely megmintázza ezeket a jó döntéseket. Ilyen lehet többek között, ha nyílt és szégyenkezéstől mentes beszélgetést folytatunk a bensőséges nemi kapcsolatról és arról, hogy milyen testi változásokra számítsanak, ahogy felnövekednek. (A kornak megfelelő beszélgetések megtartásához kapcsolódó segítségért (angol nyelven) lásd *Parent's Guide*, ChurchofJesusChrist.org.)



### A bántalmazás megelőzése

Sajnálatos módon a világ lakosságának mintegy negyedét érte gyermekkorában bántalmazás.<sup>1</sup> Mi viszont dolgozhatunk azon, hogy megvédjük és felvértezzük gyermekeinket. Megtaníthatjuk nekik, hogyan mondjanak nemet mindarra, amitől kellemetlenül érzik magukat, és hogy kérjenek segítséget, ha valaki bántja őket – és hogy mindaddig kérjék a segítséget, amíg biztonságban nincsenek. Megtaníthatjuk nekik a testrészek szabatos elnevezését, folytathatunk érzelmileg biztonságos beszélgetést a felmerülő kérdéseikről, és biztathatjuk őket arra, hogy figyeljenek oda a Lélekre. (Lásd A gyermekek megóvása című cikket a *Liahóna* előkészületben lévő 2019. októberi lapszámában.)

Sok káros üzenet jelenik meg a médiában a testet illetően. Mit olvasnak, néznek és hallgatnak a gyermekeink? Ha megtanítjuk a gyermekeinknek, hogy felismerjék és elkerüljék a káros tartalmakat, jobban képesek lesznek különbséget tenni az igazságok és a hazugságok között. (Lásd "Growing a Healthy Technology Garden". *Ensign*, April 2017.)

### Kedvesnek lenni

Előfordult már, hogy rosszindulátú megjegyzéseket tettünk valakinek a testére – például a sajátunkra? Ha igen, akkor káros példát mutatunk a csemetéinknek. Alakítsunk ki inkább egy olyan szokást, hogy hangot adunk a hálánknak mindazért, ami re *képes* a testünk. Tehetünk kedves megjegyzéseket, például dicsérhetjük az emberek cselekedeteit és jellemvonásait, nem csak a kinézetüket.

Végül pedig előfordulhat, hogy mások úgy bánnak a testükkel, amiről mi azt tanultuk, hogy kerülendő. Amikor azt mondjuk a gyermekeinknek, hogy tartózkodjanak a tetoválástól, a testékszerektől és a kihívó ruhadaraboktól, akkor ügyeljünk rá, hogy kedvességre is tanítsuk őket. Ha nem is értünk egyet mások választásaival, mindig szeretettel és tisztelettel kell bánnunk velük. ■

### JEGYZET

1. Lásd World Health Organization, "Violence and Injury Prevention," [www.who.int/violence\\_injury\\_prevention/violence/child](http://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/child).

### GYERMEKEKNEK

A *Jóbarát* tartalma ebben a hónapban:

- A tested egy templom (2019. aug. J12. oldal)

További (angol nyelvű) forrásanyagokért látogass el a [lessonhelps.ChurchofjesusChrist.org](http://lessonhelps.ChurchofjesusChrist.org) oldalra, és kattints Body pontra.

### TIZENÉVESEKNEK

A *Liahóna* tartalma ebben a hónapban:

- A fiataloknak szóló rovat (lásd 50. oldal) összes cikke a testtel kapcsolatos tanokat tanít.

További forrásanyagokért látogass el a [youth.ChurchofjesusChrist.org](http://youth.ChurchofjesusChrist.org) oldalra.



## 2 . F E J E Z E T

# Elegendő dicsőség

*Szerkesztői megjegyzés: Részlet a Szentek sorozat – Nincs az a szentségtelen kéz című 2. kötetének 2. fejezetéből. Az előző fejezet – a júliusi lapszámban – beszámolt a vándorló szentek „Izráel tábora” nevet viselő előőrseről, akik Nauvoohoz viszonylag közel, a Mississippi túlsópartján, a Sugar-pataknál táboroztak. 1846. március 1-jén Brigham Young vezetésével az előőrser nyugatra indult.*

**M**ialatt a szentek Brigham Younggal elhagyták a Sugar-patakat, a 43 éves Louisa Pratt Nauvooban maradt és négy kislányával felkészült a város elhagyására. Három évvel korábban az Úr misszióba hívta a férjét, Addison, a Csendes-óceáni-szigetekre. Azóta a megbízhatatlan posta – Nauvoó és Tubuai, a francia polinéz sziget között, ahol Addison szolgált – megnehezítette a vele való kapcsolattartást. Addison leveleinek többsége több hónapos, sőt némelyik több mint egyéves késéssel érkezett meg.

A legutóbbi levélben egyértelműen megírta feleségének, hogy nem fog időben hazaérkezni, hogy nyugatra utazzon vele. A Tizenkettőtől azt az utasítást kapta, hogy maradjon a Csendes-óceáni-szigeteken, amíg haza nem hívják vagy új misszionáriusokat nem küldenek a helyébe. Egy időben Brigham azt remélte, hogy több misszionáriust is tud majd küldeni a szigetekre, miután a szentek részesültek a felruházásukban, azonban a Nauvooból való kivonulás késleltette ezt a tervet.<sup>1</sup>

Louisa a férje nélkül is hajlandó volt megtenni az utat, de már az utazás gondolata is aggodalommal töltötte el. Irtózott attól, hogy elhagyja Nauvoót és a templomot, és nem nagyon volt ínyére az sem, hogy szekérrel keljen át a Sziklás-hegységen. Ezenkívül nagyon szerette volna látni idősödő szüleit Kanadában – talán utoljára –, mielőtt nyugatra utazott volna.

Ha eladná az ökörfogatát, elegendő pénzre tenne szert ahhoz, hogy meglátogassa a szüleit, valamint hajójegyeket váltson a családja számára Kaliforniába, ezáltal teljes mértékben elkerülve az egész országot átszelő utazást.

Louisa már majdnem rá is szánta magát a kanadai útra, azonban valami nem hagyta nyugodni. Úgy döntött, hogy ír egy levelet Brigham Youngnak az országon való átkelésrel kapcsolatos aggályairól, valamint azon vágyáról, hogy meglátogassa a szüleit.





„Ha azt mondd, hogy az ökörfogatós utazás a legjobb módja az üdvözülésnek, akkor szívvel-lélekkel részt veszek benne – írta –, és úgy vélem, pont annyira kibírom zsörtölődés nélkül, mint bármelyik másik nő.”<sup>2</sup>

Nem sokkal később egy futár érkezett Brigham válaszával. „Ugyan! Az ökörfogatós üdvözülés a legbiztonságosabb mód – írta neki. – Pratt fivér majd csatlakozik hozzánk lakhelyünkön a vadonban, és szerfelett csalódott lesz, ha a családja nem lesz velünk.”

Louisa átgondolta a tanácsot, lélekben felkészült az előtte álló emberpróbáló útra, és úgy döntött, a szentek fő csoportjával tart, akár életben marad, akár meghal.<sup>3</sup>

Azon a tavaszon a munkások sietve igyekeztek befejezni a templomot a május 1-i nyilvános felszentelésig. A keresztelőmedence köré téglából padlózatot fektettek le, díszes faragványokat illesztettek a helyükre, és kifestették a falakat. Egész nap, sőt gyakran éjszakába nyúlóan is folyt a munka. Miután az egyháznak kevés pénz állt rendelkezésére a munkások kifizetésére, sokuk feláldozta a fizetésének egy részét, hogy a templom elkészülhessen, és felszentelhesék az Úrnak.<sup>4</sup>

Két nappal a felszentelés előtt a munkások végeztek az első emeleti gyűlésterem kifestésével. Másnap összesöpörték a port és a törmeléket ebben a nagy teremben, és felkészültek a szolgálatra. A munkásoknak nem maradt ideje minden termet tökéletesen befejezni, azonban tudták, hogy az Úr ettől még elfogadja majd a templomot. Annak biztos tudatában, hogy teljesítették Isten parancsát, „Az Úr látja áldozatunkat” szavakat festették a gyűlésterem keleti falánál álló szószékek fölé.<sup>5</sup>

Az egyházi vezetők, tisztában lévén a munkások felé fennmaradt tartozásukkal, kihirdették, hogy a felszentelés első ülése jótekonysági rendezvény lesz. A résztvevőket felkérték,

hogy adományozzanak egy dollárt az elszegényedett munkások kifizetésének segítésére.

Május első napjának reggelén a 14 éves Elvira Stevens elindult a Mississippitől nyugatra fekvő táborhelyéről, és átkelt a folyón, hogy részt vegyen a felszentelésen. Elvira árva volt; szülei nem sokkal a család Nauvooba költözését követően veszítették életüket, Elvira pedig ekkor a már házas nővérelélt. Miután a táborából senki más nem tudott vele elmenni a felszentelésre, egyedül kelt útra.

Mivel tudták, hogy sok-sok év is eltelhet, amíg nyugaton is felépítenek egy templomot, az apostolok néhány Elvirához hasonló fiatal egyedülállót is részesítettek a felruházásukban. Három hónappal később, most újra felment a lépcsőkön a templom bejáratához, felajánlotta egy dollárját, és ülőhelyet keresett magának a gyűlésteremben.<sup>6</sup>

A gyűlést a kórus egy énekével nyitották meg. Ezután Orson Hyde elmondta a felszentelési imát. „Add, hogy itt lakozzon a Te Lelked – kérte –, valamint hogy mindenki érezhesse azon szent befolyást a szívében, hogy az Ő keze segítette ezt a munkát.”<sup>7</sup>

Elvira menyeyi hatalom jelenlétét érezte a teremben. Az ülés után hazament a táborhelyére, azonban két nappal később visszatért a következő ülésre, hogy ismét érezhesse ugyanazt a hatalmat. Orson Hyde és Wilford Woodruff a templomi munkáról, a papságról és a feltámadásról tartottak beszédeket. A gyűlés zárása előtt Wilford dicséretben részesítette a szenteket, amiért befejezték a templomot annak ellenére, hogy hátra kell majd hagyniuk.

„Több ezer szent részesült itt a felruházásában, és a fény nem fog kihunyni” – mondta. – Ez már elegendő dicsőség a templom építésére.”

Az ülést követően Elvira visszatért a táborába, immár utoljára kelve át a folyón.<sup>8</sup> Ugyanekkor a nauvooi szentek a nap



és az éjszaka hátralevő részét azzal töltötték, hogy felpakolják és kiürítsék a székeket, asztalokat és egyéb bútorokat a temp-lomból, majd az Úr kezére bízák az épületet.<sup>9</sup>

Valamivel előttük a pionír útvonalon, Brigham és Izráel tábora megállt egy Mosquito Creek nevű helyen, nem messze a Missouri-folyótól. Éheztek, két hónap késésben voltak a tervhez képest, és rendkívül elszegényedtek.<sup>10</sup> Brigham ennek ellenére ragaszkodott hozzá, hogy egy előőrsöt küldjenek a Sziklás-hegységen túlra. Úgy vélte, hogy a szentek egy csoportjának még abban az évszakban el kell érnie úticélját, mert amíg az egyház otthon nélkül vándorol, az ellenségei megpróbálják majd szétszéleszteni őket vagy elállni az útjukat.<sup>11</sup>

Brigham azonban tisztában volt azzal, hogy egy ilyen csoport felszerelése megcsappantaná a szentek erőforrásait. Alig néhányan tudtak pénzt vagy ellátmányt nélkülözni, illetve Iowában nem sok fizetett munkalehetőség adódott. Csak úgy tudták magukat fenntartani a prérin, hogy az út során sok szent eladta értékes vagyontárgyait vagy alkalmi munkát vállalt, hogy ételmezt és ellátmányt tudjon vásárolni. Ahogy a tábor egyre nyugatabbra haladt és a települések száma egyre ritkult, a pénzszerzési lehetőségek is lecsökkentek.<sup>12</sup>

Más dolgok is nyomasztották Brighamot. Azon szenteknek, akik nem tartoztak az előőrshez, téli szálláshelyre volt szükségük. Az omahák és más őslakos népek, akik benépesítették a Missouri-folyótól nyugatra elterülő földterületet, megengedték a szenteknek, hogy a tél folyamán letáborozzanak, azonban a kormányhivatalnokok vonakodtak engedélyt adni arra, hogy védett indián földeken telepedjenek le hosszabb időre.<sup>13</sup>

Brigham azt is tudta, hogy a Nauvoóban lévő beteg és elszegényedett szentek nyugatra utazása az egyháztól függ. Egy ideig abban reménykedett, hogy azzal támogatja majd őket, hogy értékes ingatlanokat ad el Nauvoóban, beleértve a templomot is. Azonban mindezidáig sikertelennek bizonyult e próbálkozás.<sup>14</sup>

Június 29-én Brigham megtudta, hogy az Egyesült Államok Hadseregének három tisztje érkezik Mosquito Creekbe. Az Egyesült Államok hadat üzent Mexikónak, és James Polk elnök felhatalmazta a tiszteket, hogy egy 500 szentből álló hadtestet toborozzanak egy katonai hadjárathoz a kaliforniai partoknál.<sup>15</sup> ■

*A fejezet hátralevő részének elolvasásához látogass el a szentek.ChurchofJesusChrist.org honlapra vagy olvasd el az augusztusi Liahóna ezen cikkének digitális változatát az Evangéliumi könyvtár alkalmazásban vagy a liahona.ChurchofJesusChrist.org honlapon.*

*Ahol a jegyzetekben a Téma megjelölés szerepel, ahhoz további tudnivalók olvashatók a szentek.ChurchofJesusChrist.org oldalon.*

## JEGYZETEK

1. Louisa Barnes Pratt to Brigham Young, Mar. 24, 1846; Brigham Young to Addison Pratt, Aug. 28, 1845, Brigham Young Office Files, CHL; lásd még *Saints*, volume 1, chapter 41. **Téma:** Louisa Barnes Pratt
2. Louisa Barnes Pratt to Brigham Young, Mar. 24, 1846, Brigham Young Office Files, CHL; Louisa Barnes Pratt, *Journal and Autobiography*, 127.
3. Louisa Barnes Pratt, *Journal and Autobiography*, 127. Az idézet utolsó mondata átszerkesztésre került az olvashatóság miatt; az eredeti forrásban így szerepel: „Pratt fivér majd csatlakozik hozzánk lakhelyünkön a vadonban szerfelett csalódott lesz, ha a családja nem lesz velünk.”
4. Mendenhall, *Diary*, Apr. 1–4, 1846; Samuel W. Richards, *Journal*, Apr. 22–29, 1846; Haight, *Journal*, Apr. 6, 1846; Morris, *Autobiography*, 40–41.
5. Samuel W. Richards, *Journal*, Apr. 23 and 29–30, 1846; Brigham Young, in *Journal of Discourses*, Jan. 1, 1877, 18:304; Lanman, *Summer in the Wilderness*, 31–33.
6. Barney, “Ruins of the Nauvoo Temple”; *JSP*, CFM:525, note 71.
7. Historian’s Office, *General Church Minutes*, Thomas Bullock booklet no. 8, May 1, 1846.
8. Barney, “Ruins of the Nauvoo Temple”; *Historian’s Office, History of the Church*, volume 15, May [1], 1846, 34; Scott, *Journal*, May 1, 1846; Woodruff, *Journal*, May 1 and 3, 1846.
9. Holzapfel and Cottle, “Visit to Nauvoo,” 11. **Téma:** Nauvoo templom
10. Bennett, *Mormons at the Missouri*, 45. **Téma:** Pionír útvonal
11. Historian’s Office, *History of the Church*, volume 15, June 28, 1846, 87–89; Brigham Young to William Huntington and Council, June 28, 1846, Brigham Young Office Files, CHL.
12. Orson Pratt, *Journal*, Feb. 1846; Mar. 6, 1846; June 19, 1846; lásd még Bennett, *Mormons at the Missouri*, 32–33.
13. Brigham Young to William Huntington and Council, June 28, 1846, Brigham Young Office Files, CHL.
14. “Conference Minutes,” *Times and Seasons*, Nov. 1, 1845, 6:1011; Orson Pratt, *Journal*, Apr. 28–29, 1846; Brigham Young to Jesse Little, Jan. 20, 1846; Jesse Little to James K. Polk, June 1, 1846, Jesse C. Little Collection, CHL.
15. Historian’s Office, *History of the Church*, volume 15, June 29–30, 1846, 89–90; Quaipe, *Diary of James K. Polk*, 444–50; Brigham Young to “the High Council of the Church,” Aug. 14, 1846, Brigham Young Office Files, CHL; lásd még Arrington, *Great Basin Kingdom*, 21. **Téma:** mexikói-amerikai háború



**Mormon hadtest elnevezés alatt közel 500 utolsó napi szent férfi vállalta, hogy önként beáll az USA hadseregébe, és elmegy Kaliforniába.**

# Területi elnökségi megbízások

Az Első Elnökség bejelentette, hogy az Egyesült Államokban és Kanadában található hét terület három területté kerül összevonásra. Ez a változás, valamint a következő területi elnökségi megbízások augusztus 1-től lépnek érvénybe.

M. Russell Ballard elnök, a Tizenkét Apostol Kvórumának ügyvezető elnöke elmagyarázta, miszerint a területi elnökségek feladata, „hogy az adott régiók konkrét szükségleteire összpontosítsanak, tanácsot és iránymutatást nyújtván a regionális és helyi vezetőknek”. ■

## Afrika Délkeleti



Joseph W.  
Sitati  
első tanácsos



S. Mark  
Palmer  
elnök



Joni L.  
Koch  
második  
tanácsos

## Afrika Nyugati



Edward  
Dube  
első tanácsos



Marcus B.  
Nash  
elnök



Hugo E.  
Martinez  
második  
tanácsos

## Ázsia



Peter F.  
Meurs  
első tanácsos



David F.  
Evans  
elnök



David P.  
Homer  
második  
tanácsos

## Ázsia Északi



Takashi  
Wada  
első tanácsos



Junhoan  
Csoi  
elnök



L. Todd  
Budge  
második  
tanácsos

## Brazília



Adilson  
de Paula  
Parrella  
első tanácsos



Marcos A.  
Aidukaitis  
elnök



Joaquin E.  
Costa  
második  
tanácsos

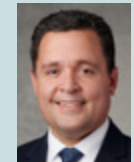
## Karib-szigetek



Eduardo  
Gavarret  
első tanácsos



Jose L.  
Alonso  
elnök



Jorge M.  
Alvarado  
második  
tanácsos

## Közép-Amerika



Brian K.  
Taylor  
első tanácsos



Juan A.  
Uceda  
elnök



Alan R.  
Walker  
második  
tanácsos

## Európa



Massimo  
De Feo  
első tanácsos



Gary B.  
Sabin  
elnök



Erich W.  
Kopischke  
második  
tanácsos

## Európa Keleti



Hans T.  
Boom  
első tanácsos



Christoffel  
Golden  
elnök



Alekszej V.  
Szamajkin\*  
második  
tanácsos

### Mexikó



Rafael E. Pino  
első tanácsos



Arnulfo Valenzuela  
elnök



Ifj. John C. Pingree  
második tanácsos

### Közél-Kelet/Afrika Északi



Larry S. Kacher  
első tanácsos



Anthony D. Perkins  
elnök



Jeffrey H. Singer\*  
második tanácsos

Közvetlenül az egyház központjából igazgatják

### Észak-Amerika Központi



Csi Hong (Sam) Wong  
első tanácsos



S. Gifford Nielsen  
elnök



Matthew L. Carpenter  
második tanácsos

### Észak-Amerika Északkeleti



Allen D. Haynie  
első tanácsos



Randall K. Bennett  
elnök



W. Mark Bassett  
második tanácsos

### Észak-Amerika Délkeleti



Vern P. Stanfill  
első tanácsos



James B. Martino  
elnök



Hugo Montoya  
második tanácsos

### Észak-Amerika Délnyugati



Adrián Ochoa  
első tanácsos



Paul B. Pieper  
elnök



Kyle S. McKay  
második tanácsos

### Észak-Amerika Nyugati



Scott D. Whiting  
első tanácsos



Kevin W. Pearson  
elnök



Jörg Klebingat  
második tanácsos

### Csendes-óceáni-szigetek



K. Brett Nattress  
első tanácsos



Ian S. Ardern  
elnök



Kazuhiko Jamasita  
második tanácsos

### Fülöp-szigetek



Taniela B. Wakolo  
első tanácsos



Evan A. Schmutz  
elnök



Steven R. Bangerter  
második tanácsos

### Dél-Amerika Északnyugati



Jorge F. Zeballos  
első tanácsos



Enrique R. Falabella  
elnök



Mathias Held  
második tanácsos

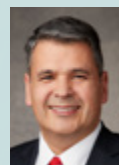
### Dél-Amerika Déli



Mark A. Bragg  
első tanácsos



Benjamín De Hoyos  
elnök



Juan Pablo Villar  
második tanácsos

### Utah



Randy D. Funk  
első tanácsos



Craig C. Christensen  
elnök



Walter F. González  
második tanácsos

\* Têrületi hetvenes

## Valódi kiléted fényében

**M**i tárul a szemed elé, amikor belenézel a tükörbe?

Olyan dolgokra figyelsz fel a külsődben, amelyeket nem kedvelsz? Ostorozod magadat a hibáid vagy a gyengeségeid miatt?

Olyan ember arca bámul vissza rád, aki bírálni szokott téged?

Vagy pedig Isten gyermekét látod a tükörben?

Olyasvalakit látsz, aki pozitívan gondolkodik, és a körülményektől függetlenül hangot ad a hálájának? Olyan ember arcát látod, aki együttérzően és könnyőrelett viszonyul hozzád?

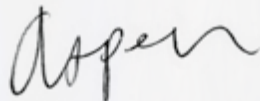
Amikor megértjük, hogy kik is vagyunk valójában, akkor felül tudunk kerekedni az önbírálaton, a túlzott tökéletességre törekvésen és a káros kulturális nézeten. Felhagyhatunk azzal, hogy oly sokat vizsgálgassuk a tükröképünket, és ehelyett arra törekedhetünk, hogy mi tükrözzük vissza Krisztus világosságát. Ebben a lapszám-ban a testképről olvashattok, és jobban megérthetitek a saját értéketeket. Én néhány olyan meglátást osztok meg a testképpel kapcsolatban, amelyek a szentírásokban és a templomban lelhetőek fel (lásd 44. oldal). Az egyik nyomtatásban meg nem jelenő cikkben Sandra Vanessa tolmácsolja a saját testéért érzett háláját, miután átélte a várandósság fájdalmas, ám gyökeres változást hozó élményét.

A 48. oldalon Marcus írja le a saját történetét arról, hogy miként küzdött le a romboló önképét, és hogy miként ismerhetjük fel mindannyian, hogy „elég jók” vagyunk – vagyis arról, hogy Jézus Krisztus engesztelése által minden felül tudunk kerekedni.

Krisztus tanítványaként nem ejthetnek minket rabul a világ állandóan változó, az egészséggel és a kinézettel kapcsolatos bölcséletei, és az egészség iránti elkötelezettségünket sem szabad szélsőségesen eltúlozni. Ne feledd, nem attól vagy értékes, hogy mekkora és milyen alakú a tested! Az értéked végtelen és Istentől jön.

Őszinte tisztelettel:

Aspen Stander



## A LEGJOBB TANÁCS...

*Fiatal felnőttek osztják meg a legjobb tanácsot, amelyet a testkép javításával kapcsolatban kaptak:*

„Ne rágódj azon, hogy mit gondolsz rólad bárki is az Úron kívül! Igyekszem nem elfelejteni, hogy az efféle gondolatok Sától származnak, mert neki nincs teste.”

– Lauren Appleby, Ausztrália, Queensland

„Szánj időt arra, hogy jelentőségteljes kapcsolatot alakíts ki Krisztussal. Én ilyenkor már nem gondolok önmagamra. Összpontosíts másokra, és hogy mivel tudnál változást hozni a világba.”

– Emily Speth, USA, Utah

„Arra szoktam gondolni, hogy mi mindenre képes a testem: felemelhet egy kisgyereket, sétálhat, futhat, játszhat, énekelhet, és segíthet másoknak.”

– Blythe Brady, USA, Utah

*Mi a legjobb tanács, amelyet valaha kaptál a szenvedélybetegségek leküzdésével kapcsolatban, akár például az okostelefonok és a számítógépes játékok terén? A válaszodat a [liahona.ChurchofJesusChrist.org](http://liahona.ChurchofJesusChrist.org) oldalon küldheted be 2019. augusztus 31-ig.*

## OSZD MEG A TE TÖRTÉNETED!

Neked is van egy hihetetlen történeted, amelyet megosztanál? Vagy vannak bizonyos témák, amelyekről olvasni szeretnél? Ha igen, akkor írd meg nekünk! A cikkeidet vagy visszajelzéseidet a [liahona.ChurchofJesusChrist.org](http://liahona.ChurchofJesusChrist.org) oldalon küldheted be.

## A FIATAL FELNŐTTEKNEK SZÓLÓ ROVAT SZERZŐIRŐL

**Aspen Stander** a foglalkozása szerint szerkesztő, ezen kívül alkalmanként szerző, és lelkes olvasó. Szeret kirándulni, utazgatni, csokit enni és zongorázni.



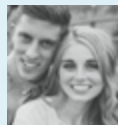
**Marcus Paiz** egy tech startup cég toborzója. Szereti a fitnesszt, szeret énekelni és a feleségével, Sarah-val, valamint a három macskájukkal tölteni az idejét. Az Arizona állambeli Mesában szolgált teljes idejű missziót.



**Sandra Vanessa Vargas-Corvalan** a mexikói Mexikóvárosból származik. Az Észak-Karolina állambeli Charlotte-ban szolgált teljes idejű missziót. Youtuber, aki szívesen segít friss anyukáknak, jógázik, fest, és a férjével, Miqueasszal, valamint a lányukkal, Sofiával tölti az idejét.



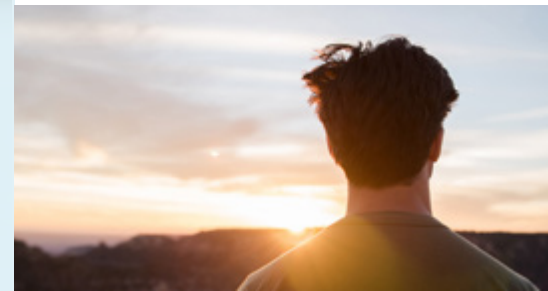
**Aubrey Johnson** boldog házasságban él az élete szerelmével, és nagyon szereti a családját. Élvezi, ha segíthet másoknak igazi öröme lelmi mind a való életben, mind pedig az Instagram-fiókján keresztül.



## EBBEN A ROVATBAN

44 **Az Ő képmására teremtvé**  
Írta: Aspen Stander

48 **„Elég jónak” érezni magunkat – három módszer a romboló önkép leküzdéséhez**  
Írta: Marcus Paiz



## NYOMTATÁSBAN NEM JELENIK MEG

**Hálás vagyok a terhesség utáni testemért**

Írta: Sandra Vanessa Vargas-Corvalan

**Öröme lelmi önmagadban**

Írta: Aubrey Johnson



Itt találod meg ezeket a cikkeket és további tartalmakat:

- **A [liahona.ChurchofJesusChrist.org](http://liahona.ChurchofJesusChrist.org) oldalon**
- **A **Heti FF** rovatban (az Evangéliumi könyvtár Fiatal felnőtteknek szóló részében)**
- **A [facebook.com/liahona](https://www.facebook.com/liahona) oldalon**

# Az Ő képmására teremtve

A testünk nem azért lett megteremtve, hogy bárki is a szépségről szőtt egyéni elképzelései mentén hivalkodjon vele, dicsérgesse vagy éppen leszólja. Azért lett megteremtve, hogy örök életünk lehessen.



## Aspen Stander

Egyházi folyóiratok

**E** digitális korban olyan üzenetek záporoznak ránk, miszerint a testünk csak akkor elég jó, ha bizonyos meghatározott méretű és alakú. A közösségi médiában megjelenő posztok némelyike mintha azt sugallná, hogy csakis organikus összetevőkből készült zöld turmixokat kellene fogyasztanunk, és mindennap 16 kilométert futnunk ahhoz, hogy a testünk „tökéletes” legyen, ezáltal pedig csodájára járjanak a barátaink, a családtagjaink és vadidegenek is.

Sokan szégyenkezünk a testünk vélt tökéletlenségei miatt. Úgy érezzük, hogy mivel nem lehetünk tökéletesek – hiszen nem nézünk ki úgy, mint egy Instagram-modell –, nem is érdemlünk szeretetet és elfogadást.

Csakhogynemmi sem áll messzebb az igazságtól! Testünk Isten ajándéka. Nem azért lett megteremtve, hogy bárki is a szépségről szőtt egyéni elképzelései mentén hivatkozzon vele, dicsérgesse vagy éppen leszólja. Azért lett megteremtve, hogy örök életünk lehessen.

### *Isteni igazságok*

A halandóság előtti életben Mennyei Atya bemutatta a szabadtástervét a mennyben lévő lelkeknek: a terve részeként testet kapunk, hogy a földön megtapasztalhassuk a halandóságot. Fizikai testünkben az önrendelkezésünket használva tanulunk majd az evangéliumról, és részesülünk azokban a szertartásokban, amelyek lehetővé fogják tenni, hogy – feltámadt lényekként – visszatérve Ővele éljünk.

Működésbe hozva a tervet, „teremté tehát Isten az embert az ő képére, Isten képére teremté őt: férfiúvá és asszonyná teremté őket” (1 Mózes 1:27). Mivel Mennyei Atyánknak húsból és csontból való teste van (lásd Tan és szövetségek 130:22), saját testet kapva megnyílik előttünk a lehetőség, hogy hasonlóvá váljunk Őhöz. A fizikai test nem pusztán a lelkünk kényelmetlen tartálya, hanem olyasmi, ami szükséges a szabadulásunkhoz és felmagasztosulásunkhoz.

Nem az az elhívásunk, hogy megőrizzünk egy bizonyos testsúlyt, vagy hogy valamely társadalom szépségeszményeihez igazodjunk. Az az elhívásunk, hogy szolgáljuk Istent, és váljunk hasonlóbbá Jézus Krisztushoz. Az az elhívásunk, hogy hirdessük az evangéliumot, igazlelkű családokat támasszunk

az Úrnak, és hogy a szövetség ösvényét követve visszatérjünk Mennyei Atyánkhoz.

### **Sátán hazugságai**

Ha ilyen nagy áldás, hogy van testünk, akkor miért küszködik oly sok ember a testképével vagy lesz megszállottja a saját fizikai megjelenésének? Miért tekintenek oly sokan a saját testükre undorral, nem pedig azzal a szeretettel és törődéssel, amellyel meg lett teremtvé?

Testünk kiváltság és ajándék. Az egyik lehetséges ok, amiért Sátán olyan irányba befolyásol bennünket, hogy nehezünkre essen szeretni vagy értékelni a testünket, az az, hogy neki nincs. Elutasította a szabadítás tervét, és kiűzetett a mennyből; soha nem tapasztalhatja meg a halandóság nagy örömeit és nagy fájdalmait. Megkísérthet bennünket, hogy azt gondoljuk, a testünk nem elég jó; hogy veszélyes vagy egészségtelen szélsőségek szükségesek ahhoz, hogy megfeleljünk a „szépség” világ által támasztott mércéinek. Amikor úgy hisszük, hogy muszáj kifogástalanul vonzónak lennünk ahhoz, hogy méltóak legyünk a szerepre, akkor a szemléletünk kiegyensúlyozatlanná válik, és az ellenség az alkalmatlanság, értéktelenség és önutálat gondolatait suttoghatja az elménknek.

Sátán azt szeretné, ha elfelednénk, hogy Mennyei Szüleink képmására lettünk megteremtve, és hogy az örökkévaló értékünk nem függ attól, hogyan nézünk ki. Az ellenség tudja, hogy ha belefeledkezünk a testünkbe, az eltereli a figyelmünket a fontosabb dolgokról: az értékeinkről, a másokkal

és Istennel ápoltságunkról. Az ellenség azt szeretné, ha annyira lekötne a kinézetünk vagy a súlyunk, hogy elfeledkeznénk arról a munkáról, amelyre elhívtak bennünket a boldogság tervének előmozdításáért.

### **Felruházva hatalommal**

A testünk ajándék Istentől, és alapvető jelentőséggel bír, amikor a szövetség ösvényén igyekszünk haladni. Hihetetlen erőt ad, amikor megértjük, hogy testtel rendelkezni olyan kiváltság, amely meg lett tagadva mindazoktól, akik Lucifer tervének követését választották Mennyei Atya és Jézus Krisztus követése helyett. Szükségünk van a testünkre ahhoz, hogy részesülhessünk a templom szertartásaiban, melyek során gyönyörű igazságokat is tanulunk testünk rendeltetéséről és lehetőségeiről. A papsági szertartásokban való fizikai részvételünk szükséges ahhoz, hogy felkészüljünk az örök életre. Ezért muszáj templomi munkát végeznünk a holtakért, akiknek a lelke jelenleg el van választva a testüktől – ők nem képesek saját maguk elvégezni azt.

Annak felismerése, hogy milyen igazi kiváltság testtel rendelkezni, lepasszthat minden, a testünkkel kapcsolatos bizonytalanságot,

és hálával helyettesítheti ezeket a bizonytalanságokat.

### **Édes újraegyesülés**

Egy nap majd közlünk is mindenki meg fog halni. A testünk és a lelkünk ideiglenesen különválnak a feltámadásunkig. Amikor feltámadunk, fizikai lényünk minden végtagja, minden izülete és hajszála „visszaállítatja a saját és tökéletes testéhez” (Alma 40:23). Elképzelem, milyen édes újraegyesülés lesz ez, amint majd megújult erővel és eréllyel tapintunk, ízlelünk, szagolunk, hallunk és látunk. Elképzelem, ahogy kitárt karral lépek oda a családtagjaimhoz, hogy megöleljem őket. Azt viszont *nem* képzelem el, hogy a legutóbbi hirtelen növekedésemkor kialakult striák vagy a középtájon meglévő zsírfelesleg miatt fogok aggódni. Ezek már nem





lesznek. Elképzelem, hogy úgy fogjuk majd látni magunkat és egymást, ahogy a Szabadító lát bennünket, és a testünkben egyesülünk újra Istennel (lásd 2 Nefi 9:4).

A testünket azért kaptuk, hogy betölthessük teremtésünk mértékét, és az Atyaisten színe előtt elnyerhes-sük a dicsőség koronáját (lásd Tan és szövetségek 88:19). Ezt Jézus Krisztus engesztelése és feltámadása tette lehetségessé, aki megvált minket a haláltól és a bűntől. Ha ahelyett, hogy a testünk kinézetének megszállottjai lennénk, inkább arra használjuk a tes-tünket, hogy azt a munkát végezzük, amelyre elhívtak bennünket, akkor jobban képesek leszünk megvalósítani a bennünk rejlő lehetőségek teljessé-gét, ebben az életben és a következő-ben egyaránt. ■

## TESTKÉPJAVÍTÓ TANÁCSOK

1. **Gyakorold a hálát!** Amikor azon kapod magad, hogy lemondóan gondolkodsz vagy beszélsz a testedről, gondolkozz el azon, hogy mi mindent tudsz megtenni a testednek köszönhetően. A karoddal kosarazhatsz, megölelheted egy barátodat, akinek rossz napja van, vagy elringathatsz egy kisbabát. A lábadban van az erő ahhoz, hogy sétálhass, táncolhass, futhass, cigánykerekezhess, vagy letérdelhess imádkozni. A tüdőöd észrevehetetlenül dolgozik azon, hogy ellássa a sejtjeidet oxigénnel, minden egyes lélegzétvételednél kitágulva és összehúzódva, hogy oxigént küldjön a testedbe. A szíved ver, hogy fenntartsa az életedet, az agyad pedig villámgyorsan működik és fenntartja a tudatodat. Miközben elgondolkodsz a tested csodáján, milyen további módokon fejezhetnéd ki még teljesebben az efelett érzett háládat?
2. **Légy könnyörületes!** Az első és a második nagy parancsolat az, hogy szeresd Istent és szeresd a felebarátodat, mint önmagadat (lásd Máté 22:37–39). Tisztában vagyunk vele, hogy könnyörületesnek kell lennünk másokkal, de vajon belegondoltunk már abba, mit is jelent az, hogy úgy szeressük a felebarátunkat, mint önmagunkat? Ez megköveteli tőlünk, hogy először önmagunkat szeressük. Csúfolnánk valaha egy barátunkat vagy családtagunkat azzal, hogy túl dagi, túl piszkafa, túl töpszli vagy túl ráncos? Naná, hogy nem! Terjeszd ki önmagadra is ugyanazt a könnyörületet, amelyet mások iránt tanúsítanál.
3. **Tartsd magadat karban!** Egyél olyan ételeket, amelyek az elmédet és a testedet egyaránt táplálják, és amelyek mindennap biztosítják számodra a kellő energiát. Úgy edd, hogy jóleszen, és hogy segítsen neked értékelni a fizikai tested jelentette ajándé-  
kot. Találj egészséges módokat a feszültség kezelésére, és ügyelj rá, hogy időnként tarts szünetet, amikor mély levegőt veszel, és lazítasz. És bár ez nem mindig könnyű, de a tested karbantartá-sának egyik legfontosabb módja, ha eleget alszol!
4. **Látogasd a templomot!** Sehol sem mutatkozik meg világosab-ban a fizikai testünk fontossága, mint a templom szertartása-iban. Miközben magunkért végezzük e szertartásokat, lelki és fizikai áldások ígéretében is részesülünk, amikor pedig a lélekvi-lágban lévők javára részesülünk szertartásokban, akkor felidéz-  
hetjük ezeket az áldásokat.

# „Elég jónak” érezni magunkat – három módszer a romboló önkép leküzdéséhez

A depresszió és a szorongás olyan utakra vitt, amelyek rossz egészségi állapotot és még rosszabb önképet eredményeztek. Volt azonban három dolog, ami hozzásegített, hogy ismét szeressem önmagam.

Írta: Marcus Paiz

„**N**em vagy elég jó.” Ezek a szavak ott virítanak az alagsoromban az egyik falon. Van ott egy kis helyiség, ahol edzeni szoktam, és amikor rossz gondolataim támadnak, olyankor leírom őket és kítűzöm egy táblára. Emlékeztetnek a korábbi küzdelmeimre és a régi önmagamra, akit magam mögött hagyok.

Hosszú ideig azt mondogattam magamnak, hogy nem vagyok elég jó. Úgy éreztem, hogy legyűr a depresszió és a szorongás, ami aztán rossz egészségi állapothoz vezetett. Úgy éreztem, megfulladok. Értéktelennek éreztem magam. Reménytelennek. Úgy hittem, nem vagyok méltó Isten vagy bárki más szeretetére.

Fiatal felnőttként valószínűleg sokunknak vannak olyan időszakai, amikor azt érezzük, hogy nem vagyunk elég jók, legyen éppen szó a viselkedésünkről, a tehetségeinkről vagy – mint az én esetemben is – az önképünkről. Nemrégiben rávettem magam, hogy

felülsem és leporoljam életem könyvének néhány igencsak rejtett lapját. Kutatásom közben ráakadtam pár olyan dologra, amelyek azt a rossz önképet táplálták, melyet oly régóta dédelgettem magamban. Egyúttal azonban felfedeztem a következő három módszert arra, hogy legyőzzem őket:

## 1. Hagyj fel az összehasonlítgatásokkal!

Olvastam egyszer valamit, amit annak idején még Theodore Roosevelt mondott: „Az összehasonlítgatás meg-rabolja az örömet.” A mai világban, ahol a közösségi médiában mindenki bőkezűen bánik a személyes élményeivel, folyton azt éreztem, hogy az valóságidegen összehasonlításokra sarkall engem a barátaimhoz, a családtagjaimhoz és neves társasági szereplőkhöz. A legnagyobb hiányosságaimmal szemben ott álltak mások legnagyobb eredményei, és ennek következtében gyakran



hogy elfogadtam az Ő akaratát, ráleltem a megvilágosodás magasabb szintjére, és elkezdtem felismerni az értéket abban az emberben, aki vagyok, ahelyett, hogy állandóan az alkalmatlanság állapotában léteztem volna.

### 3. Fejlessz ki tökéletes szeretetet!

A Moróni 8:16-ban azt olvassuk, hogy „a tökéletes szeretet minden félelmet elűz”. A tökéletes szeretet a legerőteljesebb eszköz a kezünkben, amikor belenézünk a tükörbe, és felfogjuk a saját és a körülöttünk lévő örökkévaló értékét. A tökéletes szeretet, amikor annak látjuk magunkat, akik vagyunk, nem pedig a hiányosságainkat vizsgáljuk mikroszkóp alatt. A tökéletes szeretet nem függ a kinézettől. A tökéletes szeretet, amikor megbocsátjuk mások múltbéli hibáit, és az örökkévaló dicsőségre függesztett tekintettel haladunk tovább előre.

Rájöttem, hogy a szeretettel nem elég csupán próbálkoznom: muszáj engednem, hogy felemésszen és a lényem részévé váljon. A tökéletes szeretet falain belül találunk rá Isten valódi természetére – ezáltal pedig a saját isteni természetünkre is –, és arra az ösvényre, melyet számunkra teremtett.

Az elmém, a testem és a lelkem jobb egészségi állapota felé irányuló utazásom megerősítette az Isten időzítésébe és az Ő irántam való örök szeretetébe vetett hitemet. Időnként nagyon mélyre kerültem, de amikor felhagytam azzal, hogy másokhoz hasonlítgassam magamat, az akaratomat Istenéhez igazítottam, és megtanultam igazán szeretni magamat, akkor a látóterembe került az örökkévaló rendeltetésem, és békeségre leltem. Isten szeretete végtelenül hatalmas. Amikor lelassítunk és időt szakítunk a felfedezésére, akkor Ő segíteni fog felismerni, hogy elég jók vagyunk – még a leggyengébb pillanatainkban is. ■

**A szerző az Amerikai Egyesült Államokban, Utah-ban él.**

fogott el az alkalmatlanság érzése. Egy ilyen romboló önvizsgálat során ráébredtem, hogy változtatnom kell a gondolkodásmódomon.

Féltre tettem mindenféle közösségi médiát, és elkezdtem azon dolgozni, hogy egyfelől én magam bizakodó legyek, másfelől a legjobbat lássam másokban. Rövid időn belül elkezdtek átalakulni a gondolataim. Hamar felhagytam azzal a korábbi gyakori szokásommal, hogy összehasonlítgassam azt, ami bennem rossz azzal, ami másban jó. Mi több, titokban elkezdtem ünnepelni mások sikereit! Ez a szokás azonnal elmosta a büszkeség és irigység azon falát, melyet az idők során felépítettem. Ennek nyomán kitisztult az elmém, és képes lettem az örökkévalóság szemszögéből tekinteni a dolgokra.

### 2. Igazodj Isten akaratához!

A földi tapasztalásunkat időnként az a terhes felismerés árnyékolja be, miszerint tökéletlen emberi lények

vagyunk. Az a romboló kép, amelyet magamról és a testemről kialakítottam, idővel felemésztette az életem minden területét. Amikor úgy érzem, hogy egyre jobban rám nehezedik a tökéletlenségeim súlya, olyankor az Úr felé fordulás helyett pusztító viselkedésbe fogtam. Az ilyen viselkedés aztán időnként a tökéletlenség olyan súlyos érzését váltotta ki, hogy úgy éreztem, nem is érdemes élni. Végző soron kizárólag az Úrhoz tudtam fordulni. Alázat és bűnbánat révén tettem erőfeszítést azért, hogy következetesebb legyek a próféták szavainak céltudatos olvasásában, és hogy imádkozzak a környezetem mennyei szemmel való megértéséért.

Nem létezik túl nagy próbatétel akkor, ha az Úrhoz fordulunk, és elfogadjuk az akaratát, bármi legyen is a végkifejlet. Másfelől viszont a próbatételek terhesnek szoktak tűnni olyankor, amikor megkíséreljük a saját akaratunkat az Ő akaratára fölé helyezni. Azáltal,



Írta: Russell M.  
Nelson elnök

# A TESTED

## *pompás ajándék – becsüld meg!*

*Tested Isten pompás alkotása.*

**M**inél hosszabb ideje élek, annál több tudásra teszek szert. Ez a tudás segít annak megértésében, hogy az az ajándék, amit a fizikai testünk jelent, egy fenséges csoda. Szerető Mennyei Atyánk mindegyikünknek egyedi testet ad. A lelkünk szent hajlékaként teremtette meg, hogy segítsen nekünk a teremtésünk teljes mértékének betöltésére irányuló törekvésünkben. A testünk mindegyikünknek lehetővé teszi a szabadítás azon nagyszerű tervének megtapasztalását, melyet Ő az összes becses gyermeke számára készített. Azt akarja, hogy végül majd hasonlóbbá váljunk Őhöz, és visszatérve Ővele éljünk. E nagy áldás nem lenne lehetséges akkor, ha nem kapnánk hozzá fizikai testet ebben a próbatételi állapotban.

Isten, a lelkünk Atyja<sup>1</sup>, húsból és csontból való megdicsőült, tökéletes testtel rendelkezik.<sup>2</sup> Vele éltünk a mennyben, mielőtt megszülettünk.<sup>3</sup> Amikor fizikailag is megteremtett bennünket, akkor Isten képmására lettünk megalakotva, mindegyikünk saját halandó testben.<sup>4</sup>

Az Ő isteni rendeltetésének részesei vagyunk. Kijelentette: „...ez munkám és dicsőségem – hogy véghezvigyem az ember halhatatlanságát és örök életét”<sup>5</sup>.



## EBBEN A ROVATBAN

**50 A tested pompás ajándék –  
becsüld meg!**

Írta: Russell M. Nelson elnök

**56 Mi a nemi erkölcsösség  
törvénye?**

Írta: Joshua J. Perkey

**58 A test bámulatos dolgokra  
képes**

**60 A Bölcsesség szava – miről  
szól és miről nem?**

**62 Kérdések és válaszok:  
Mi van akkor, ha nem  
szeretem a testemet?**

**64 Az utolsó szó: Testünk  
ajándékának tiszteletben  
tartása**

Írta: D. Todd Christofferson  
elder

## KETTŐS LÉNYEK VAGYUNK

Minden egyes emberi lény testből és lélekből áll<sup>6</sup>, és mindkettő Istentől ered. A test és a lélek biztos megértése jó irányba fogja terelni a gondolatainkat és a cselekedeteinket.

Az itteni halandó létünket megelőzően Isten mindegyik lélekfia és lélekleánya Ővele élt. A lélek örökkévaló: létezett a halandóság előtti birodalomban<sup>7</sup>, és a test halála után is létezni fog<sup>8</sup>. A lélek elevenséget és személyiséget ad testünknek.<sup>9</sup> „Minden lélek anyag, csak finomabb és tisztább...”<sup>10</sup>

A lélek fejlődésének örökkévaló következményei vannak. Azok a jellemvonások, melyek által egy napon megítéltetünk, mind lelkiek.<sup>11</sup> Ezek közé tartozik az erény, a feddhetetlenség, a könyörület, a szeretet és egyéb jellemvonások.<sup>12</sup> A testedben lakozva a lelked képes kialakítani és kimutatni ezeket a jellemvonásokat, még hozzá oly módon, amely elengedhetetlen örök fejlődésedhez.<sup>13</sup>

Az összekapcsolódott lélek és test magasztos értékű élő lénnyé válik. „A lélek és a test az ember lénye.”<sup>14</sup> Mindkettő kiemelkedő fontosságú. A fizikai tested Isten pompás alkotása. Az Ő temploma ez és a tiéd is, és áhítattal kell viszonyulni hozzá. A szentírás leszögezi:



„Avagy nem tudjátok-é, hogy a ti testetek a bennetek lakozó Szent Léleknek temploma, a melyet Istentől nyertetek; és nem a magatokéi vagytok?

Mert áron vétettetek meg; dicsőítsétek azért az Istent a ti testetekben és lelketekben, a melyek az Istenéi.”<sup>15</sup>

A tested – bármilyen természetes adottságokkal rendelkezzen is – Isten pompás alkotása. Húsból való szent hajlék – templom a lelked számára. A testedet tanulmányozva láthatod annak Isten általi megtervezettségét.

## A TESTED POMPÁS AJÁNDÉK

Fizikai testünk bámulatos, de ezt gyakran nem vesszük észre vagy nem értékeljük eléggé. Ki ne küzdött volna már alacsony önértékeléssel a testalkata vagy a megjelenése okán? Sokan szeretnék, ha a testük jobban igazodna a kívánalmaikhoz. Vannak, akiknek természetes módon egyenes a haja, és göndört szeretnének. Mások göndör hajjal születnek és egyeneset szeretnének.

Gondolkozz el azon, mily pompás mindaz, ami a tükörben a szemed elé tárul! Felejtsd el a szeplőket, a kezelhetetlen haját vagy a hibákat, és tekints túl ezeken, hogy meglásd a valódi énedet: Isten gyermeke vagy, az Ő képmására teremtve.

Amikor az „Isten gyermeke vagyok” kezdetű dalt<sup>16</sup> énekeled, gondolj a saját fizikai tested e Tőle kapott ajándékára! Tested sok bámulatos jellemvonása a te saját „isteni természet[edről]”<sup>17</sup> tanúskodik.

Minden egyes szerved Isten egy-egy csodálatos ajándéka. Mindkét szemedben autofókuszos lencse van. Idegek és izmok irányítják a két szemet, hogy egyetlen háromdimenziós képet hozzanak létre. A szemek összeköttetésben állnak az aggyal, amely rögzíti az észlelt látványt.

---

***Az egymással összefonódott lélek és test magasztos értékű, élő lénnyé válik.***

---



---

***Felejtsd el a szeplőket, a kezelhetetlen haját vagy a hibákat, és tekints túl ezeken, hogy meglásd a valódi énedet: Isten gyermeke vagy.***

---

A szív egy bámulatos szivattyú.<sup>18</sup> Négy finom billentyűje van, amelyek a vér áramlási irányát szabályozzák. Ezek a szívbillentyűk naponta több mint százezerszer nyílnak és záródnak – vagyis egy évben 36 milliószor. Mégis, hacsak meg nem betegednek, szinte korlátlan ideig képesek ellenállni ennek a terhelésnek.

Gondolj a szervezet védelmi rendszerére! Ahhoz, hogy meg tudja védeni a testet a nagyobb bajtól, érzékeli a fájdalmat. A fertőzésre válaszként antitesteket termel. A bőr védelmet nyújt. Figyelmeztet mindazon sérülésekre, melyeket a túlzott hőség vagy hideg okozhat.

A test felfrissíti saját elöregedett sejtjeit. A szervezet képes begyógyítani a rajta ejtett vágásokat, horzsolásokat és a törött csontokat. A szaporodásra való képessége szintén Isten szent ajándéka.

A test állandóan szabályozza számos alkotóelem szintjét, mint amilyen a só, a víz, a cukor, a fehérje, az oxigén és a széndioxid. E szabályozó folyamatok anélkül mennek végbe, hogy tudatában lennénk ezeknek a bámulatos tényeknek.

Jegyezzétek meg: nem szükséges tökéletes test az isteni rendeltetés teljesítéséhez! Sőt, ami azt illeti, a legdrágább lelkek némelyike gyenge testben lakik. A testi megpróbáltatásokkal küszködők gyakran nagy lelki erőre tesznek szert, pontosan azért, mert megpróbáltatásokat állnak ki. Az ilyen egyének

jogosultak minden áldásra, melyeket Isten a hithű és engedelmes gyermekei számára tartogat.<sup>19</sup>

Minden halandó élet a halállal zárul. Végül eljön majd az idő, amikor minden „lélek és... test újra egyesül annak tökéletes formájában; a végtagok és az ízületek is visszaállítatnak a saját testükhöz”<sup>20</sup>. Aztán, hála Jézus Krisztusnak és az Ő engesztelésének, tökéletesek lehetünk Benne.<sup>21</sup> Bárki, aki az emberi test működését tanulmányozza, bizonyosan „látta már Istent... mozogni az ő fenségében és hatalmában”<sup>22</sup>.

### **A LELKÜNKNEK KELL IRÁNYÍTANIA A TESTÜNKET**

Bármilyen figyelemreméltó is a tested, az az elsődleges rendeltetése – ahogy az korábban elhangzott –, hogy az örökévaló lelked lakhelyéül szolgáljon.

A lelked azért tett szert a testedre és lettek élő lényé, hogy megtapasztalja a halandóságot, valamint az azzal járó megpróbáltatásokat és próbatételeket. E próbatétel részét alkotja annak megállapítása, hogy képes-e a testedben lakozó lélek felülkerekedni a tested vágyain.

Amikor megértjük a természetünket és a földi rendeltetésünket és azt, hogy a testünk Isten fizikai temploma, akkor ráébredünk arra, hogy szentségtörés bármi olyasmit beengedni, ami beszennyezné a testet. Igazán tiszteletlenség hagyni, hogy a becses szemeink tekintete vagy az érintésünk és

hallásunk érzékelői tisztátalan vagy gyarló emlékekkel lássák el az agyunkat. Meg fogjuk becsülni a nemi erkölcsösségünket, és kerülni fogjuk az „esztelen és káros kívánság[okat], melyek [bennün]ket veszedelembe és romlásba merít[ene]k”<sup>23</sup>. Messzire elkerüljük ezeket, viszont törekedni fogunk az igazlelkűsége, az isteniségre, a hitre, a szeretetre, a türelemre és a szelídségre<sup>24</sup> – csupa olyan vonás, amely az egész lényünket építi.

Az Úr tiltja az olyan anyagokat, mint az alkohol, a dohány és a káros szerek. Hasonló figyelmeztetésben részesültünk a pornográfia gonoszságát és a tisztátalan gondolatokat illetően. Az ilyen lealacsonyító erők iránti étvágy függőséggé válhat. A fizikai és mentális szenvedélybetegségek idővel a testet és a lelket egyaránt rabságba hajtják. Az ilyen bilincsek közül még ebben az életben ki kell szabadulnunk bűnbánat által, amíg még számíthatunk a halandó testünk segítségére az önuralom kifejlesztésében.

A Teremtőnk azért helyezett vágyakat a testünkbe, hogy az emberi faj továbböröklődjön, és hogy megvalósuljon az Ő nagyszerű boldogságterve. Vágyunk tehát az ételre, a vízre és a szeretetre.

Sátán ismeri vágyaink erejét. Megkísért hát minket, hogy olyan dolgokat együnk, amiket nem kellene ennünk; hogy

olyan dolgokat igyunk, amiket nem kellene innunk; és hogy azzal szentségtelenítsük meg a szeretet legbensőségebb kifejeződéseit, hogy a házasság kötelékein kívül alkalmazzuk azokat.

Amikor igazán ismerjük isteni természetünket, akkor azon vagyunk, hogy kordában tartsuk az ilyen vágyakat. Továbbá pedig a szemünkkel olyan látványokra, a fülünkkel olyan hangokra, és az elménkkel olyan gondolatokra összpontosítunk, amelyek méltóak ahhoz, hogy fizikailag Isten templomaként lettünk megteremtve. Napi imában fogjuk hálásan elismerni Őt a Teremtőnként, és fogjuk megköszönni Neki a saját testi templomunk fenségét. Gondoskodni fogunk róla és – mint személyes ajándékunkat Istentől – meg fogjuk becsülni.

### **KÖVESD A SZABADÍTÓT!**

A legmagasztosabb célok eléréséhez kövesd a Szabadító példáját! Ő ezt mondta: „Milyen embereknek kell hát lennetek? [É]ppen olyannak, amilyen én vagyok.”<sup>25</sup> Az a leghőbb reményünk, hogy növekedjünk lélekben, és eljussunk „a Krisztus teljességével ékeskedő”<sup>26</sup> állapotba.

---

***[A]z elménkkel olyan gondolatokra összpontosítunk, amelyek méltóak ahhoz, hogy fizikailag Isten templomaként lettünk megteremtve.***

---





---

## ***Bármennyire nagyszerű is a testünk, az önmagában nem a cél, hanem alapvető része Isten nagyszerű boldogságtervének.***

---

Ne feledd, hogy az élet egyetlen korszaka sem telik el lelki vagy testi kísértés, próbatétel vagy gyötrelém nélkül! Amikor azonban imádságosan fejleszted az önuralmat, akkor képes lehetsz a lelki uralmad alá hajtani a hús vágyait. És amikor ez megvalósul, ahhoz is elegendő erőd lehet, hogy alávesd magadat Mennyei Atyád akaratának. Emlékezz, mit mondott Jézus: „...mindazáltal ne az én akaratom, hanem a tiéd legyen!”<sup>27</sup>

Amikor egyre nehezebb próbatételekben van – és biztosan lesz – részed, emlékezz a Szabadító ezen dicsőséges ígéreterre: „A ki győz, megadom annak, hogy az én királyiszékembe üljön velem, a mint én is győztem és ültem az én Atyámmal az ő királyiszékeben.”<sup>28</sup>

Legyünk mindig hálásak azért az áldásért, amit a fenséges fizikai testünk – szerető Mennyei Atyánk kiemelkedő alkotása – jelent! Bármennyire nagyszerű is a testünk, az önmagában nem a cél, hanem alapvető része Isten nagyszerű boldogságtervének, melyet az örökkévaló fejlődésünkre készített. Ha tiszteletben tartjuk úgy, ahogy azt Isten elrendelte, akkor meg



fogunk maradni azon a „szoros és keskeny ösvényen, mely az örök élethez vezet”<sup>29</sup>.

Jézus Krisztus a mi nagy Példaképünk. Az Ő különleges tanújaként kijelentem, hogy Ő Isten Fia. Ő „a világ élete és világhossága”<sup>30</sup>.

Mi a Mindenható Isten fiai és leányai vagyunk. Ő a mi Atyánk. Mi az Ő gyermekei vagyunk. Az emberiség fenségessége a mi isteni örökségünk. Az örökségünk szent. A lehetőségeink végtelenek. Tartsuk mindig tiszteletben az Ő ajándékait és ezt az örökséget mindenben, amit teszünk és mondunk. ■

---

### **JEGYZETEK**

1. Lásd Apostolok cselekedetei 17:27–29.
2. Lásd Tan és szövetségek 130:22.
3. Lásd Jeremiás 1:4–5; Zsidók 12:9; Mózes 6:51; Ábrahám 3:22–23.
4. Lásd 1 Mózes 1:27; 2:7; 1 Korinthusbeliek 15:44; Mózes 2:27; 3:7.
5. Mózes 1:39.
6. Lásd Tan és szövetségek 88:15.
7. Lásd Tan és szövetségek 93:38.
8. Lásd Alma 40:11; Ábrahám 3:18.
9. Lásd Jób 32:8.
10. Tan és szövetségek 131:7.
11. Az emberi lény cselekvő, felelős alkotórésze a lélek, nem pedig a test. A test halott a lélek nélkül (lásd Jakab 2:26). Ennélfogva a lélek az, amely a jó és a rossz között választ, és amely felelősségre lesz vonva a végső ítéletkor mind a pozitív, mind pedig a negatív jellemvonásaiért (lásd Alma 41:3–7).
12. Például a „hit, erény, tudás, mértékletesség, türelem, testvéri kedvesség, isteniség, jószívűség, alázatosság [és] szorgalom” (Tan és szövetségek 4:6).
13. Lásd 2 Nefi 2:11–16, 21–26; Moróni 10:32–33.
14. Tan és szövetségek 88:15.
15. 1 Korinthusbeliek 6:19–20; lásd még Tan és szövetségek 93:35.
16. Isten gyermeke vagyok. Himnuszok, 189. sz.
17. 2 Péter 1:4.
18. A szív körülbelül 7600 liter vért áramoltat naponta.
19. Lásd Ábrahám 3:25–26.
20. Alma 11:43; lásd még Prédikátor 12:7; Alma 40:23; Tan és szövetségek 138:17.
21. Lásd Moróni 10:32.
22. Tan és szövetségek 88:47.
23. 1 Timótheus 6:9.
24. Lásd 1 Timótheus 6:11. Az 1 Timótheus 6:12 így folytatja: „Harcold meg a hitnek szép harcát, nyerd el az örök életet”. Ez a mi választásunk.
25. 3 Nefi 27:27.
26. Efézusbeliek 4:13.
27. Lukács 22:42.
28. Jelenések 3:21.
29. 2 Nefi 31:18.
30. Alma 38:9; lásd még Tan és szövetségek 11:28.



**BESZÉLJÜNK KONKRÉTAB-  
BAN ERRŐL AZ IGEN SZENT  
PARANCSOLATRÓL!**



## Mi A NEMI ERKÖLCSÖSSÉG TÖRVÉNYE?

Írta: **Joshua J. Perkey**  
Egyházi folyóiratok

**A** mikor azt hallod, hogy „a nemi erkölcsösség törvénye”, akkor tisztában vagy vele, hogy mit jelent ez a kifejezés? Valószínűleg sokféle vegyes üzenetet hallasz ezzel kapcsolatban. A különböző médiák – de néha még a barátok és családtagok is – eltérő véleményeket hangoztatnak erről. A világ pedig szorgalmasan tanít az Úr tanításaival ellentétes dolgokat.

Akkor hát mit is jelent pontosan a nemi erkölcsösség törvénye?

A nemi erkölcsösség törvénye az Úr megfogalmazása arra a parancsolatára, miszerint az életvitelünket nemi tisztaságnak és erénynek kell jellemeznie.

Még mindig nem teljesen világos? Nos, akkor nézzük meg egy kicsit konkrétan *A fiatalság erősségéért* kiadvány segítségével.

### **A NEMI ERKÖLCSÖSSÉG AZ NEMI TISZTASÁG**

A nemi erkölcsösség törvénye szerinti élet a legegyszerűbben kifejezve azt jelenti, hogy „ne létesíts semmiféle szexuális kapcsolatot házasság előtt, a házasság után pedig légy teljesen hűséges a házastársadhoz”<sup>1</sup>.

Azonban az erényesség és a nemi erkölcs nem korlátozódik pusztán a szexuális kapcsolatra. „Bánj tisztelettel másokkal, és ne kezeld őket buja és önző vágyak kielégítésére szolgáló tárgyként! Házasság előtt tartózkodj a szenvedélyes csókolózástól, ne feküdj rá a másakra, és – se ruhán keresztül, sem pedig anélkül – ne érintsd meg a másik ember intim, szent testrészeit! Semmi olyat ne tégy, ami szexuális érzéseket ébreszthet! A saját testedben se ébreszd fel ezeket az érzéseket!”<sup>2</sup>

Figyeld meg, hogy az Úr mércéje nem változik meg azért, mert két ember igazán kedveli egymást, és mindketten beleegyeznek valamilyen cselekedetbe. Amikor tisztelettel vagy mások, az Úr és önmagad iránt, akkor betartod a parancsolatokat – ez pedig azt jelenti, hogy házasságon kívül nem létesítesz nemi kapcsolatot és nem ébresztesz nemi vágyakat. Pont.

Az Úr ezt nagyon komolyan veszi. „Alma próféta azt tanította, hogy a szexuális bűnök súlyosabbak bármely más bűnnél, kivéve a gyilkosságot és a Szentlélek megtagadását (lásd Alma 39:3–5).”<sup>3</sup>

Ha még mindig kérdéseid vannak azzal kapcsolatban, hogy mit takar a „szendélyes csókolózás”, vagy hogy mit jelent „szexuális érzéseket ébreszteni”, akkor beszéljess el a szüleiddel, a püspököddel vagy egy másik felnőttel, akiben megbízol. A velük folytatott beszélgetések segíthetnek neked megérteni a helyes és helytelen cselekedeteket, és segíteni fognak abban, hogy nemileg tiszta életet élj.

Amikor eljön a döntések meghozatalának ideje, törekedj a Lélekre. Imádkozz rendszeresen Mennyei Atyához. Sokkal könnyebben fogsz helyes döntéseket hozni, ha megvan benned a lelki összhang.

Ha elkövettél bármilyen nemi vétet, kérj segítséget a püspökötől és a szüleidtől, akik segíteni fognak neked abban, hogy a bűnbánatod során visszanyerd az erődöt és a békédet. Lehet, hogy nehéz folyamat lesz, de mindenképpen megéri!

*Az erényesség és a nemi erkölcs nem korlátozódik a szexuális kapcsolatra. A tiszteletről is szól.*

---

### **A VONZÓDÁS RENDBEN VAN**

Talán azon tűnődsz, hogy helytelen-e, ha vonzónak találsz valakit. Ezen ne nagyon idegeskedj! Ez normális. De tényleg!

Viszont légy óvatos a gondolataiddal. A Szabadító így figyelmeztetett: „Valaki asszonyra [vagy férfira] tekint gonosz kívánságnak okáért, immár paráználkodott... az ő szívében” (Máté 5:28). Ez azt jelenti, hogy uralnod kell a gondolataidat és az érzelmeidet, és nem szabad engedned, hogy elragadjanak a vágyaid.

Segítségül íme egy kulcsfontosságú tanács: törekedj arra, hogy ne viselkedj önző módon. Senki iránt ne legyen „gonosz kívánságod”, ne gondolj rájuk helytelenül, és ne tégy olyasmit, amivel nemi vágyakat ébresztenél magadban vagy másokban.<sup>4</sup>

Ezért is annyira fontos, hogy ne foglalkozz pornográf anyagokkal vagy más lealacsonyító médiatartalmakkal. Az ilyesmi mindig önző, mindig elűzi a Lelket, és mindig olyan dolgok megtételére kísért meg téged, amiket nem kellene.

Ez azonban nem azt jelenti, hogy rossz ember lennél, mert érzéseid vannak valaki iránt, vagy vonzónak találsz valakit. Sőt, a vonzódás érzése része Isten tervének, és része a házasságnak is. Az egészséges kapcsolatot ápoló férj és feleség erős vonzalmat érez a másik iránt, valamint arra vágyanak, hogy szolgálják és megáldják egymást.

„A férj és a feleség közötti bizalmas testi kapcsolat csodálatos és szent. Ezt a kapcsolatot Isten rendelte el a gyermekek teremtése céljából, továbbá a férj és a feleség közti szeretet kifejezésére.”<sup>5</sup>

---

### **BENSŐSÉGES TESTI KAPCSOLAT - a megfelelő helyen és időben**

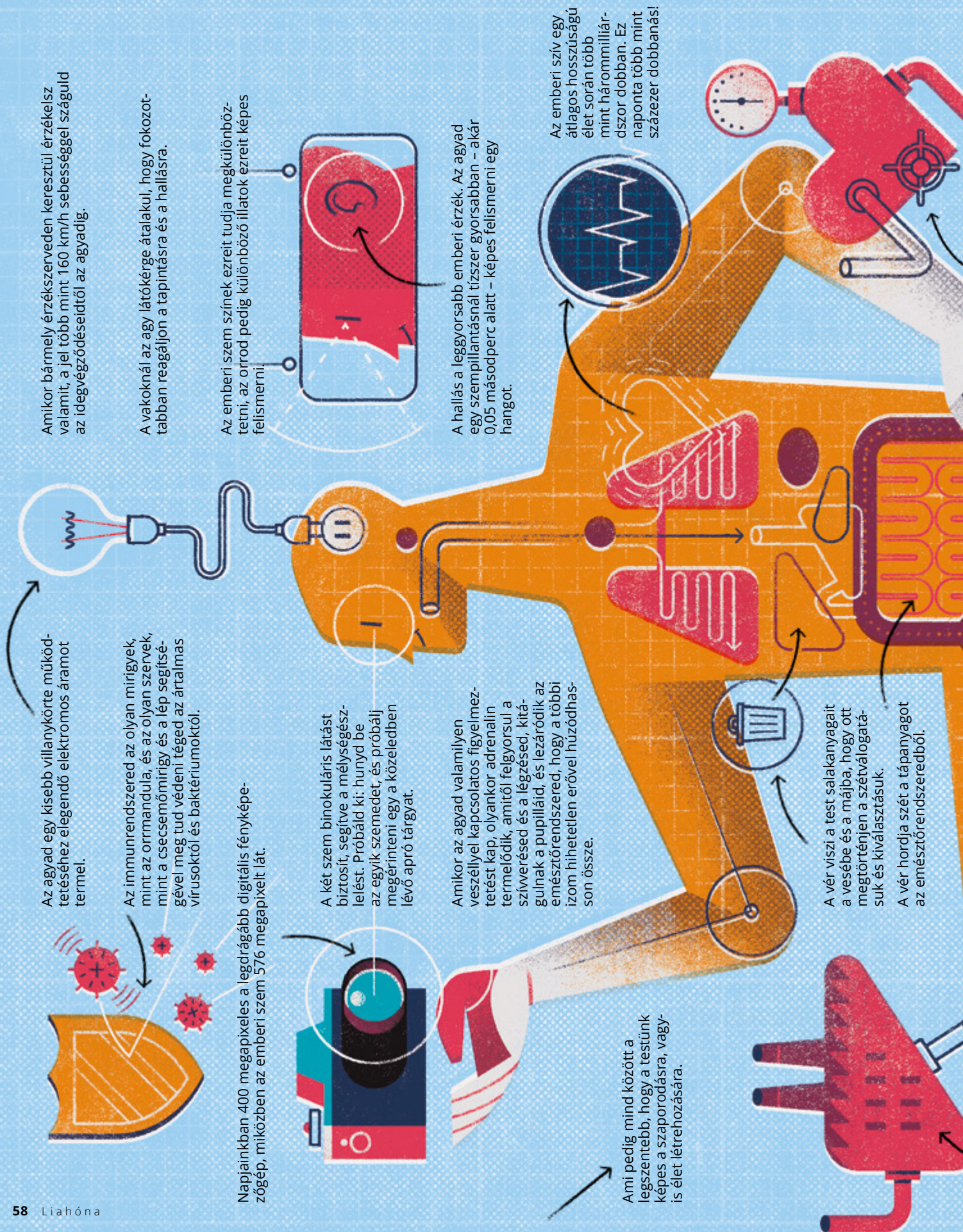
A bensőséges testi kapcsolat olyan dolog, amelyet örömmel várhatsz a leendő házasságodban, mert szent és gyönyörű.

Amikor tiszta és erényes életre törekszel, közelebb fogod érezni magadhoz a Szentlélek befolyását, jobb érzéseid lesznek önmagaddal kapcsolatban, és felkészült leszel a jövőbeni csodálatos áldásokra. ■

#### **JEGYZETEK**

1. *A fiatalság erősségéért* (füzet, 2011). 35.
2. *A fiatalság erősségéért*. 36.
3. Vö. *Hűek a hithez: Evangéliumi értelmező szótár* [2007]. 53.
4. További felvilágosítás céljából olvasd el a Szeretet vagy bujáság? című cikket (*Liahóna*, 2016. okt. 30–35.).
5. *A fiatalság erősségéért*. 35., kiemelés hozzáadva. A bensőséges házastársi kapcsolatról szóló lélekelemelő értekezésért lásd Wendy Watson Nelson: Szeretem és házasság (világméretű áhítat fiatal felnőtteknek, 2017. január 8.), broadcasts.ChurchOfJesusChrist.org; Boyd K. Packer: A boldogság terve. *Liahóna*, 2015. máj. 26–28.; Jeffrey R. Holland: Személyes tisztaság. *Liahóna*, 1999. jan. 89–92.





Az agyad egy kisebb villanykörte működéséhez elegendő elektromos áramot termel.

Az immunrendszer az olyan mirigyek, mint az orrmandula, és az olyan szervek, mint a csecsemőmirigy és a lép segítségével meg tud védeni téged az ártalmas vírusoktól és baktériumoktól.

Napjainkban 400 megapixel a legdrágább digitális fényképezőgép, miközben az emberi szem 576 megapixel lát.

A két szem binokuláris látást biztosít, segítve a mélységérlelést. Próbáld ki: hunytd be az egyik szemedet, és próbáld megérinteni egy a közeledben lévő apró tárgyat.

Amikor az agyad valamilyen veszéllyel kapcsolatos figyelmeztetést kap, olyankor adrenalin termelődik, amitől felgyorsul a szívverésed és a légzésed, kitágulnak a pupilláid, és lezáródik az emésztőrendszered, hogy a többi izom hihetetlen erővel húzódnak össze.

Ami pedig mind között a legszembetűnőbb, hogy a testünk képes a szaporodásra, vagyis élet létrehozására.

Amikor bármely érzékszerveden keresztül érzékelisz valamit, a jel több mint 160 km/h sebességgel szágul az idegvégződéseidtól az agyadig.

A vakoknál az agy látókérge átalakul, hogy fokozottabban reagáljon a tapintásra és a hallásra.

Az emberi szem színek ezreit tudja megkülönböztetni, az orrod pedig különböző illatok ezreit képes felismerni.

A hallás a leggyorsabb emberi érzék. Az agyad egy szempillantásnál tízszer gyorsabban – akár 0,05 másodperc alatt – képes felismerni egy hangot.

Az emberi szív egy átlagos hosszúságú élet során több mint hárommilliárdszor dobban. Ez naponta több mint százezer dobbanási

A vér viszi a test salakanyagait a vesébe és a májba, hogy ott megtörténjen a szétválogatásuk és kiválasztásuk.  
A vér hordja szét a tápanyagot az emésztőrendszeredből.

A máj több mint 500 különböző folyamataért felel. Anyira fontos szerv, hogy ha valakinél egy sérülés vagy műtét miatt el kell távolítani a máj kétharmadát, a szerv kevesebb mint négy hét alatt visszánő az eredeti méretére.

A törött csontok képesek összeformálni.

Az ember csontjai erősek. Minden lépésnél a lábfejeidben található 26 csontocska hordozza az egész testsúlyodat.

„Fizikai  
testünk  
ténylegesen  
a *lelkünk*  
eszköze.”

Boyd K. Packer elnök (1924-2015), a Tizenkét Apostol Kóvórumának elnöke:  
*Let Not Your Heart Be Troubled* (1991), 211.

A szíved percnként 5,5 liter vért pumpál, vagyis egy átlagos hosszúságú élet során mintegy 200 vasúti tartálykocsit tudna megtölteni.

A vér szállítja az oxigént a tüdőből a többi szervhez. A vér szállítja el a széndioxidot a tüdőbe, hogy kilélegezd.

A bőr antibakteriális anyagot választ ki, és az ellenséges mikroorganizmusokkal szembeni védelem első vonalát alkotja. A bőrre kerülő legtöbb baktérium gyorsan elpusztul.

A bőröd átültethető a tested egyik részéről egy másikra, hogy ott növekedjen tovább. A bőr az emberi test legnagyobb szerve, és folyamatosan megújul.

# A TEST BÁMULATOS DOLGOKRA KÉPES

A tested tetőtől talpig bámulatos alkotás. A testednek köszönhetően tudsz festeni, kirándulni, focizni, kézimunkázni, fuvolázni és sok más kellemes tevékenységet végezni.

Amint azt a próféta az 50. oldalon kifejti, „a tested – bármilyen természetes adottságokkal rendelkezzen is – Isten pompás alkotása. [...] Gondolkozz el azon, mily pompás mindaz, ami a tükörben a szemed elé tárul! [...] Isten gyermeke vagy, az Ő képmására teremtvé.”



# A BÖLCSESSÉG SZAVA –

*miről szól és miről nem?*

A *Liahóna* munkatársai



„Különböztetek a világtól! Ti is tudjátok és én is, hogy világosság kell hogy legyetek a világnak. Ehhez pedig az Úr azt szeretné, ha a kinézetetekben, a beszédetekben, a tetteitekben és az öltözködésetekben is olyanok lennétek, mint Jézus Krisztus igaz tanítványai. A világban éltek, de a mércéitek nagyon is eltérnek a világtól, hogy a segítségetekre legyenek a világi szenny elkerülésében.”

Vö. Russell M. Nelson elnök: Izráel nagy reménye. (Világméretű áhítat fiataloknak, 2018. jún. 3., [HopeofIsrael.ChurchofJesusChrist.org](https://www.HopeofIsrael.ChurchofJesusChrist.org).)

## MI A BÖLCSESSÉG SZAVA?

Az Úrtól jövő egészségtörvény a testi és lelki védelmünkre.

KERÜLD:	FOGYASZD:
Szeszes italok	Gyümölcsök
Dohány	Zöldségek
Tea és kávé	Hús (de ne túl sokat)
Bármilyen, ami káros vagy függőséget okoz	Gabonafélék

Lásd Tan és szövetségek 89. Lásd még a Bölcsesség szava evangéliumi témát (angolul) a [topics.ChurchofJesusChrist.org](https://topics.ChurchofJesusChrist.org) oldalon.

## MI NEM A BÖLCSESSÉG SZAVA?

Boyd K. Packer elnök (1924–2015) a Tizenkét Apostol Kvórumából arról tanított bennünket, hogy mit nem tartalmaz a Bölcsesség szava:

1.

*Biztosítékot arra, hogy mindig egészséges maradsz.*

„A Bölcsesség szava nem ígér nektek tökéletes egészséget, arra azonban megtanít, hogy a testet, mellyel születettetek, miként tartsátok a legjobb formában, az elméteket pedig mi módon tartsátok éberem a lelki sugalmazásokra.”

2.

*Kizárólagos felsorolást.*

„Sok szokásformáló, függőséget okozó dolog van, amelyet valaki megihat, vagy elrághat, vagy belelegezhet, vagy beadhat magának, és amelyek mind a testet, mind a lelket károsítják, mégsem tesz róluk említést a kinyilatkoztatás.”

3.

*Mentséget a megszállottságra.*

„[T]anuljatok meg visszafogottsággal és józan ésszel élni az egészség, a táplálkozás és különösképp a gyógyászat terén. Kerüljétek el a túlzásokat, az elvakultságot vagy a divatmajmolást.”<sup>1</sup>

„Soha ne engedd Sátánnak vagy másoknak, hogy elültessék benned azt a gondolatot, miszerint a Bölcsesség szavának megszegése boldogabbá, népszerűbbé vagy vonzóbbá tesz.”<sup>2</sup> ■

## MEGÍGÉRT ÁLDÁSOK

A Bölcsesség szava szerinti élet óriási áldás! Íme néhány lehetséges áldásod, melyeket *A fiatalság erősségeért* füzet említ:

- Mentesség a káros szenvedélyektől
- Nagyobb ellenőrzés az életed felett
- Egészségesebb test
- Éberebb elme
- Iránymutatás a Szentlélektől
- Megnövekedett képesség az Úr szolgálatára

### JEGYZETEK

1. Boyd K. Packer, „The Word of Wisdom: The Principle and the Promises,” Apr. 1996 general conference.
2. *A fiatalság erősségeért* (2011). 25.



# „Mi van akkor, ha nem szeretem a testemet?”



„Amikor az »Isten gyermeke vagyok« kezdetű dalt énekeltek, gondolatok a saját fizikai testetek e Tőle kapott ajándékára! Testetek sok bámulatos jellemvonása mind »isteni természet[etek]« [2 Péter 1:4] bizonyítéka. [...]

[N]em szükséges tökéletes test az isteni rendeltetés teljesítéséhez. Sőt, a legedesebb lelkek némelyike épp gyenge vagy tökéletlen testben lakozik.”

Vö. Russell M. Nelson A tested pompás ajándék – becsüld meg! Liahóna, 2019. aug. 52, 53.



## Fogadd el a testedet!

Fogadd el a testedet azért, ami, és ne azt keresd, hogy mi nem. Minden alkalommal, amikor megnézem magamat

a tükörben, azt mondom: „Mennyei Atyám, hálás vagyok azért, hogy eddig eljutottam Általad.”

*Temperance B., 18 éves, Ausztrália, Victoria*

## Viseld gondját!

Én azzal viselem gondját a testemnek, hogy edzek és egészségesen táplálkozom. Azáltal, hogy gondját viselem a testemnek, még hálásabb vagyok érte. Amikor gondját viselem annak a templomnak, amellyel Mennyei Atya megáldott engem, akkor megváltozik a hangulatom, és képesebb vagyok felismerni és értékelni azt a csodás áldást, hogy van egy Isten által teremtett testem.

*Camille A., 16 Florida, USA*



## Gondolj rá úgy, mint egy templomra!

Gondolj bele, hogy a tested egy templom (lásd 1 Korint husbeliek 3), és abba is, hogy az Úr a szívre tekint (lásd

1 Sámuel 16), nem a testre!

*Vico W., 17 éves, Németország, Észak-Rajna-Vesztfália*

## Viseld tisztellel önmagad iránt!

A barátom küszködött, mivel aggasztotta, hogy mit gondolnak róla mások, és elvesztette az önmaga iránti tiszteletét. Ami a leginkább segített neki az volt, hogy Isten, a barátai és a családja ott voltak mellette, hogy szeretetet és támogatást nyújtsanak neki.

*Matthew V., 16, Missouri, USA*





### Szeretve vagy

Amikor azt hallom, hogy a barátaim nem szeretnek valamit a testükön, sőt, egyenesen utálják azt, szeretek segíteni meglátniuk, hogy Mennyei Atya szereti őket. Szeretek arra gondolni, hogy Ő szeret engem, és azt szeretné, hogy boldog legyek, a fizikai dolgokra vonatkozó kérdéseimtől függetlenül. Gondoskodnunk kell a testünkről; és szeretnünk azt, hiszen a testünk a templomunk.

*Ignacio P., 14, Argentína, Chaco*

### Nem ez határoz meg téged

Ne feledd, hogy nem a tested határoz meg téged! A test a tiéd, de Isten lélekgyermekként nemcsak testből állsz.

*Sailor O., 18 New York, USA*

### Csinálj olyasmit, amit élvezel!

A természetben töltött idő, valamint amikor olyan dolgokat csinállok, amiket élvezek – például a biciklizés vagy a kutyasétáltatás – mindig segít jobban éreznem magam a testemmel kapcsolatban. Még jobb, ha ezeket a dolgokat a barátaimmal együtt csinálom, mivel arra emlékeztet, hogy olyan emberek vesznek körül, akik velem törődnek, nem pedig a kinézetemmel.

*Itzcel O., 18, Arizona, USA*

*A válaszok célja nem az, hogy hivatalos egyházi tanokat jelentsenek ki, hanem hogy segítséget nyújtsanak, és bemutassák mások nézőpontjait.*



## Milyenek a feltámadt testek?

A szentírások és az újkori próféták szerint a feltámadt test:

**Kézelfogható.** A feltámadt test húsból és csontból áll (lásd Lukács 24:36–39).

**Halhatatlan.** „...ez a halandó test egy halhatatlan testté támad fel..., így soha többé meg nem halhatnak” (Alma 11:45).

**Tökéletes.** „A lélek és a test újra egyesül annak tökéletes formájában” (Alma 11:43). „A torzulások eltávolíthatnak; a hibák kiküszöbölhetnek, és a férfiak s a nők elérik lelkük tökéletességét, azt a tökéletességet, melyet Isten a kezdetkor megtervezett” (Joseph F. Smith, *Gospel Doctrine*, 5th ed. [1939], 23).

**Szépséges.** „Nincs semmi, ami gyönyörűsegebb lenne a tekintetnek, mint egy feltámadt férfi vagy nő” (*The Teachings of Lorenzo Snow*, ed. Clyde J. Williams [1996], 99).

**Sátán hatalmán kívül eső.** „...ha a test többé nem támadna fel, akkor lelkünk [az ördögnek] lenne kiszolgáltatva, [hogy] a hazugságok atyjával maradjunk; nyomorultságban, mint ő maga” (2 Nefi 9:8–9). Mivel azonban Jézus Krisztus elhozta a testünk feltámadását, ez nem fog megtörténni.\*

**Képes az öröm teljességének elnyerésére.** Feltámadás nélkül nem válhat meg a celesztális dicsőség öröme. „...a lélek és az elem, elválaszthatatlanul összekötve, teljességet kap az örömből” (Tan és szövetségek 93:33).

\* A kárhozat fiainak kivételével (lásd Tan és szövetségek 76:30–38).

## Te mit gondolsz?

„Honnan tudhatom, hogy bűnbocsánatot nyertem-e?”

A válaszodat és – ha szeretnéd – a nagy felbontású fényképedet 2019. szeptember 15-ig adhatod le a [liahona.ChurchofJesusChrist.org](http://liahona.ChurchofJesusChrist.org) oldalon (kattints a Submit an Article or Feedback feliratra).

A válaszok átszerkesztésre kerülhetnek terjedelem, illetve érthetőség szempontjából.

# Testünk ajándékának tiszteletben tartása

Írta: **D. Todd Christofferson** elder  
a Tizenkét Apostol Kvórumából

**A**z élet valódi sikere életünk felajánlásából fakad, mely során Isten céljai érdekében feláldozzuk időnket és választásainkat (lásd János 17:1, 4; Tan és szövetségek 19:19), ezzel pedig felhatalmazzuk, hogy a legmagasabb rendeltetésünkig emeljen fel bennünket.

A megszentelt élet tiszteletben tartja fizikai testünk semmihez sem fogható ajándékát, mely az Isten képmására teremtett mennyei alkotás. A halandó lét központi rendeltetése az, hogy minden lélek kaphasson egy ilyen testet, és kettős, testből és lélekből álló lényként megtanulja gyakorolni az erkölcsi önrendelkezést. A fizikai test továbbá elengedhetetlen a felmagasztosuláshoz is, mely csakis a fizikai és a lelki dolgok tökéletes egyesítésével érhető el, ahogyan azt szeretett, feltámadott Urunknál láttuk. Ebben a bukott világban néhány élet fájóan rövid lesz, néhány test torz, beteg, vagy olyan lesz, mely alig lesz képes az életben maradásra. Mégis elég hosszú lesz minden lélek és minden test számára ahhoz, hogy alkalmassá váljanak a feltámadásra.

Azok, akik úgy vélik, hogy testünk csupán egy evolúciós véletlen eredménye, nem fognak felelősséget érezni Isten vagy bárki más iránt azért, amit a testükkel, vagy amit a testüknek okoznak.

Nekünk azonban, akik örökkévaló látásmóddal rendelkezünk, el kell fogadnunk, hogy felelősséggel tartozunk Istennek azzal kapcsolatban, ahogy a testünkkel bánunk. Pál szavaival szólva:

„Avagy nem tudjátok-e, hogy a ti testetek a benetek lakozó Szent Léleknek temploma, a melyet Istentől nyertetek; és nem a magatokéi vagytok?

Mert áron vétettetek meg; dicsőítsétek azért az Istent a ti testetekben és lelketekben, a melyek az Istenéi” (1 Korinthusbeliek 6:19–20).

Ezen igazságok és az újkori próféták iránymutatásának elfogadásával a testünket bizonyára nem fogjuk tetoválásokkal elcsúfítani, kábítószerekkel eltompítani, vagy pedig paráználkodással, illetve szemérmertlenséggel megszensteleníteni. Mivel testünk eszköz a lelkünk számára, létfontosságú, hogy a tőlünk telhető legjobban gondoskodjunk róla. Testünk erejét Krisztus munkájának szolgálatára és előmozdítására kell szentelnünk. Pál ezt mondta: „Kérlek azért titeket atyámiai az Istennek irgalmasságára, hogy szánjátok oda a ti testeiteket élő, szent és Istennek kedves áldozatul, mint a ti okos tiszteleteteket” (Rómabeliek 12:1). ■

*Egy 2010. októberi általános konferenciai beszéd felhasználásával.*



Lehetőségeket biztosít a tanulásra és a fejlődésre.

A lelkünk lakhelye.

Isten lelkének lakhelye.

Krisztus munkáját szolgálja és mozdítja elő.



A feltámadás által a testünk örökkévalóvá válhat.

A templom áldásai örökkévalóak.

Szent      Segít visszatérnünk Mennyei Atyához      Ajándék Istentől

Szent helyeken állhatunk.

A templom szent hely.

## A tested olyan, mint egy templom

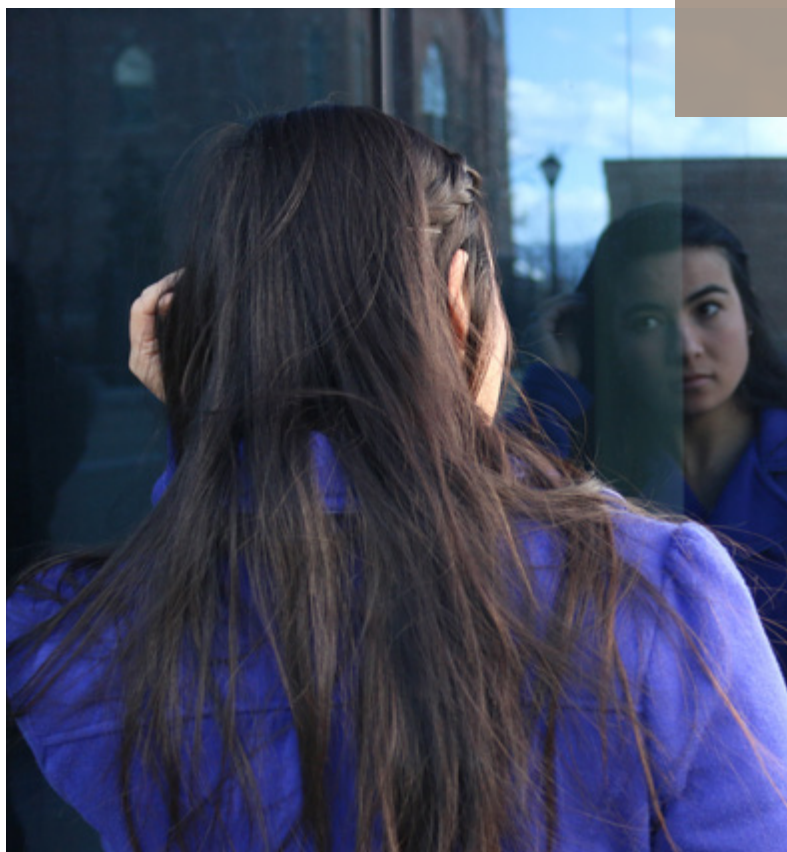
Christofferson elder azt tanította, hogy a testünk ajándék és „Isten képmására teremtett mennyei alkotás”. A templomokhoz hasonlóan a testünk is szent, és a tőlünk telhető legjobban kell gondoskodnunk róla. Íme néhány példa arra, hogy milyen szerepet tölt be a templom és a testünk Mennyei Atya tervében.

FIATAL FELNŐTTEKNEK

**MI TÁRUL A SZEMED ELÉ,  
AMIKOR BELENÉZEL A  
TÜKÖRBE?**

*Olvass a testtel és a szabadítás  
tervével kapcsolatos igazságokról,  
valamint olyan ötletekről,  
amelyek segítenek javítani  
a testképeden.*

42



BECSÜLD MEG A  
TESTEDET!

**ÜZENET A  
PRÓFÉTÁTÓL**

50

A NEMI ERKÖLCSŐSSÉG  
TÖRVÉNYE

**MÉGIS MI AZ  
PONTOSAN?**

56

A TEST

**HÚSZ  
DÖBBENETES TÉNY**

58

A BÖLCSESSÉG SZAVA

**MIRŐL SZÓL ÉS  
MIRŐL NEM?**

60

AZ UTOLSÓ NAPOK  
SZENTJEINEK  
**JÉZUS KRISZTUS**  
EGYHÁZA



HUNGARIAN

# Jóbarát



**A csodálatos  
testünk!**

Lásd J12. oldal.



Írta: **Henry B. Eyring** elnök  
második  
tanácsos az  
Első Elnökségben

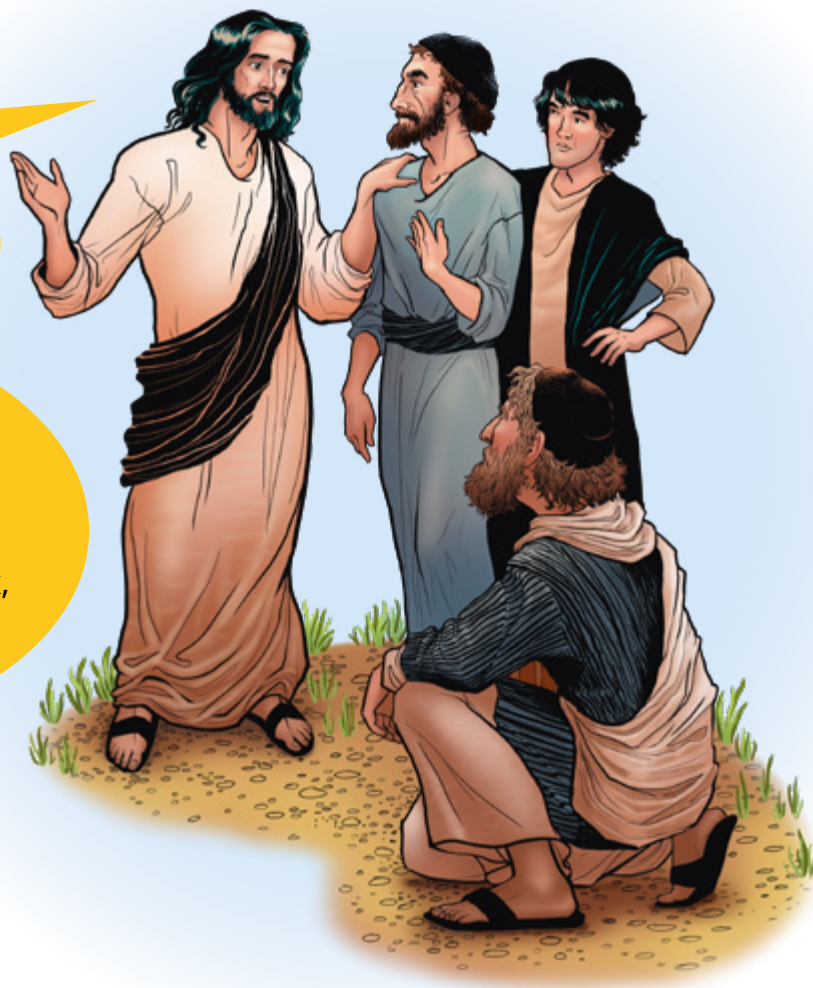
# Tárjátok ki a szíveteket a Szentléleknek!

Amikor Jézus távozni készült a tanítványaitól, elmondta nekik, hogyan fogják megkapni a békességét:

„[A] vígasztaló pedig, a Szent Lélek... mindenre megtanít majd titeket, és eszetekbe juttatja mindazokat, a miket mondtam néktek.

Békességet hagyok néktek; az én békességemet adom néktek. [...] Ne nyugtalanodjék a ti szívetek, se ne féljen!”

(János 14:26–27)



A Szentlelket kísérő érzések becsesebbek, mint bármi, amit láthatunk vagy hallhatunk. Időnként lágy, égető érzésként jelentkeznek a szívünkben. Az én esetemben ez gyakran a világosság érzése.

Amikor megkeresztelnek és az egyház tagjává konfirmálnak benneteket, az hangzik el az áldásban, hogy „fogadd be a Szentlelket”. Abban a pillanatban ott lehet veletek a Szentlélek. De ettől még továbbra is nektek kell azt választanotok, hogy befogadjátok Őt a szívetekbe és elmétekbe.

Imádkozom azért, hogy kitarjátok a szíveteket a Szentléleknek. Imádkozom azért, hogy érezzétek az abból fakadó örömet, hogy Ő mindig a társatok. ●

*Az én békességemet hagyom néktek (Liahóna, 2017. máj. 15–18.) és a Lelke veletek legyen (Liahóna, 2018. máj. 86–89.) című beszédek felhasználásával.*

## Ami a szívéen, az az ecsetjén

A Szentlélek segít emlékeznünk. Amikor Eyring elnök emlékezni szeretne valamire, leírja a naplójába. Néha festményen is kimutatja, hogy mit érez.



Először ceruzavázlatot készít. Ezután felvisz egy réteg vízfestéket. Hagyja megszáradni, majd felvisz egy újabb réteget.



Eyring elnök szívesen ábrázol a képein hajókat és a családtagjait. Ezen a képen a nyolcéves Eyring nővér látható egy csónakban.

Amikor az egyik unokája Franciaországban szolgált missziót, Eyring elnök párizsi utcákon sétáló misszionáriusokat festett.



Ez a festmény, amelyen a felesége, Kathleen, valamint a hat gyermekük közül kettő látható, a családja iránti szeretetére emlékezteti őt.

Próbálj te is rajzolni vagy festeni egy képet!

# Gyakorolni a HITET

Írta: Karee Brown

Egyházi folyóiratok

Igaz történet alapján, magyar átdolgozás

„*En meg fogom néked mutatni az én cselekedeteimből az én hitemet*” (Jakab 2:18).

Klári keményen és gyorsan cselezett a pályán. „*Most!*” – gondolta. Az ellenfél legmagasabb, leggyorsabb játékosa az egész mérkőzés alatt Klárit védte, de ezúttal éppen valaki mást védett. Itt volt Klári esélye!

Gyorsan elpördült egy másik játékostól, és megtámasztotta a lábát. Aztán felugrott és eldobta a labdát. A labda úszott a levegőben, miközben Klári lélegezni is elfelejtett. *Légyszi, menj be!*

A labda keresztülsuhan a hálón.

Klári összepacsizott a csapattagjaival. Gábor bácsi, az edzőjük, rápillantott a stopperre, és belefűjt a sípjába. „*Mára ennyi lesz az edzés! Szép munkát végeztetek! Holnap találkozunk. Pihenjétek ki magatokat, mert sokat fogunk sprintelni.*”

Klári felnyögött, és odament a holmijához. Aztán meglátta, hogy Gábor bácsi magához inti.

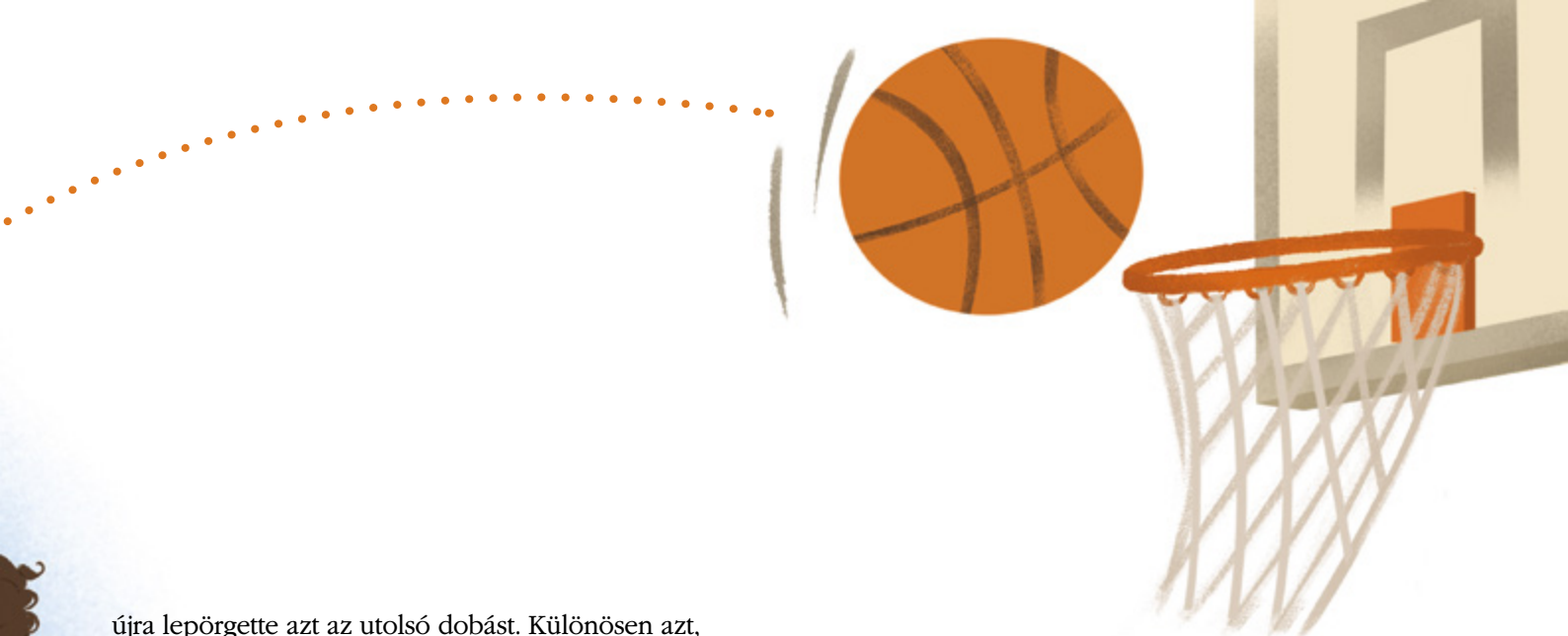
„*Figyelj, Klári!* – mondta. – *Jó voltál ma. Látom, hogy nagyon keményen dolgozol az edzéseken, és büszke vagyok rád.*”

„*Köszönöm!*” – mondta Klári széles mosollyal.

Még akkor is mosolygott, amikor kísértelt az anyukája autójához. Miközben hazafelé mentek, fejben







újra lepörgette azt az utolsó dobást. Különösen azt, ahogy a labda keresztülsuhant a hálón. Alig figyelt oda a konferenciai beszédre, amelyet Anya hallgatott.

De aztán valami megütötte a fülét. A beszélő azt mondta, „muszáj időt szakítanunk arra, hogy aktívan gyakoroljuk a hitünket”.\* Aktívan gyakorolni – ez úgy hangzott, mint amit a kosárlabdaedzésen hall az ember. „Hogy lehet a hitet gyakorolni? – gondolta Klári. – Futsz vele? Vagy cselezel vele, mint egy labdával?”

Odafordult Anyához. „Hogy lehet a hitet gyakorolni?” – kérdezte.

Anya mosolygott. „Hogy leszel egyre jobb a kosárlabdában?”

„Gyakorolok – felelte Klári. – Az edző megmondja, hogy mitől leszek jobb. És amikor a gyakorlatsorokat csináljuk, nagyon igyekszem helyesen végezni őket.”

„És könnyű?”

„Nem! – vágta rá Klári, és eszébe jutott, mennyire elfáradtak a lábai a sprintek végére. „Rengeteget kell gyakorolnom.”

Anya bólintott. „Mennyei Atyánk azt szeretné, hogy legyen hitünk Benne, de ezen dolgoznunk kell. Módszereket is adott nekünk ahhoz, hogy gyakoroljunk és fejlődjünk.”

„Például?”

„Azt kéri, hogy beszélgessünk Vele imában. Egy kicsit olyan, mintha az edzőnk lenne. Szentírásokat ad nekünk. Ez az Ő a szabálykönyve. És prófétákat sugalmaz arra, hogy családi közös tanulásra buzdítsanak minket. A családunk olyan, mint egy...”



„Mint a csapatunk!” – vágott közbe Klári.

„Pontosan! A családi csapatunk közösen működik és gyakorol – mondta Anya. – És mi történik, amikor gyakorolsz?”

„Jobb leszek” – felelte Klári. Arra gondolt, hogy milyen jól esett az az utolsó dobás, miután heteken keresztül keményen gyakorolt az edzéseken.

„Így van. A hitünk gyakorlásának is ez a lényege. Segít erősebbé tenni a bizonyosságunkat, és boldogabbá tesz bennünket.”

Klári még soha nem gondolt így a hitre. Arról már hallott, hogy a hit olyan, mint egy mag. De soha nem gondolta volna, hogy olyan is lehet, mint a kosárlabda! Arra gondolt, hogy az edzőjük edzéstervet szokott készíteni nekik. „Lehet, hogy én is készíthetnék egy edzéstervet – gondolta magában –, de ezt most a hithez!” Amint hazaért, kerített egy nagy jegyzetfüzetet, és írni kezdett:

- Ima – reggel és este
- Szentírások tanulmányozása – mindennap
- Istentisztelet – minden vasárnap

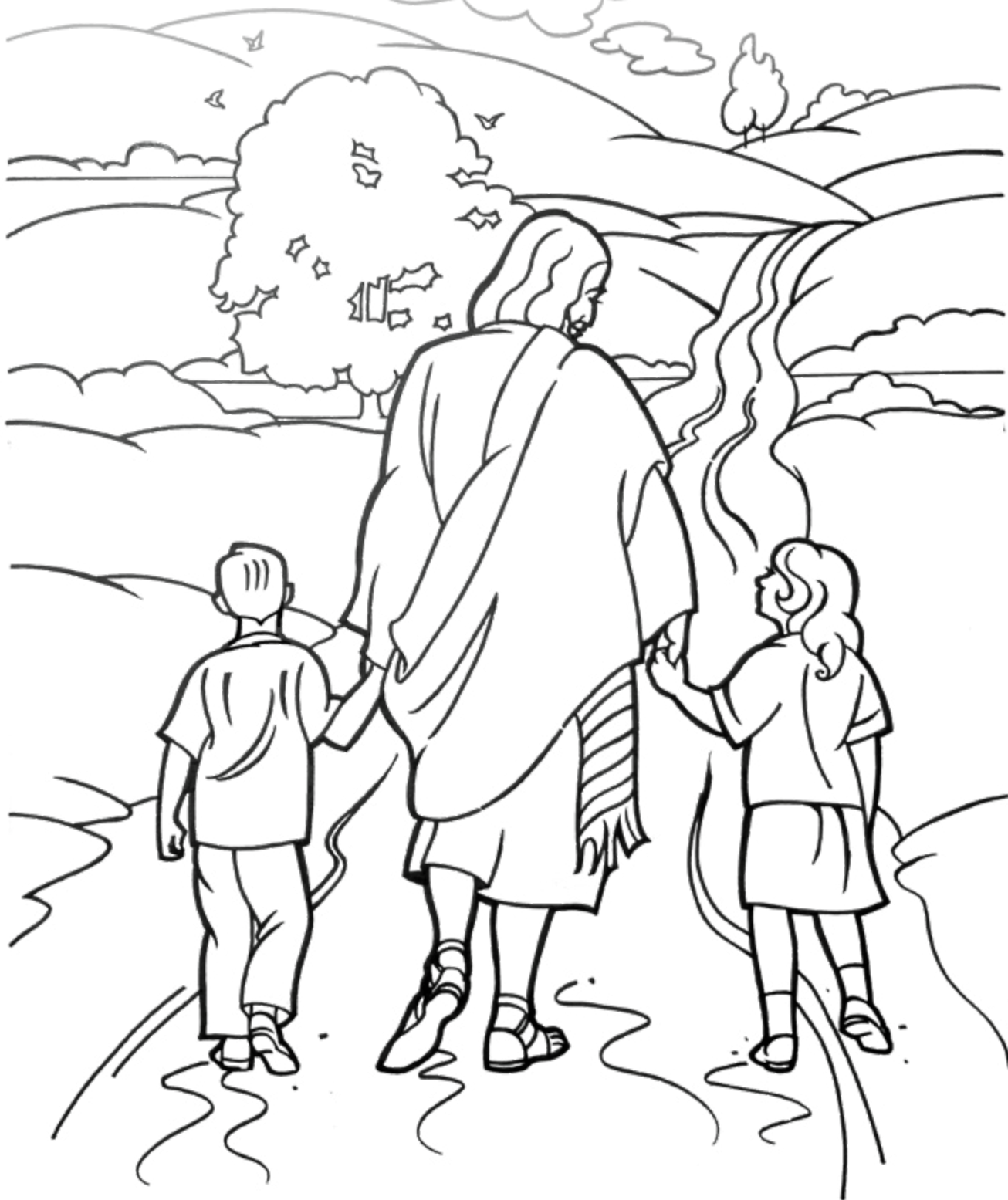
Lehet, hogy a hit gyakorlása nem pontosan olyan, mint a kosárlabdaedzés, de a gyakorlás az gyakorlás. Melegséget és boldogságot érzett, ahogy a tervére nézett. Bízott Mennyei Atyában, és tudta, hogy Ő a segítségére lesz. ●

\* Richard G. Scott: A hit gyakorlása legyen elsődleges fontosságú. *Liahóna*, 2014. nov. 92–95.

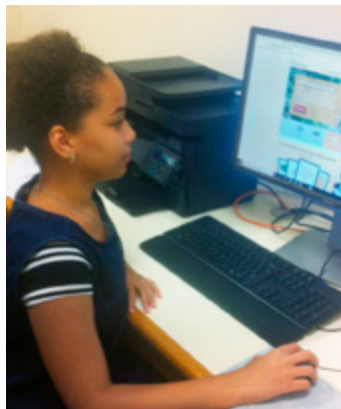
# Új ösvény

**A keresztkedésemkor azt választom, hogy új ösvényen fogok járni Jézussal.**

(Lásd Rómabeliek 6:4.)



# Mutass és mesélj!



**I**gazán szeretem a családtörténeti adatok indexelését, és szívesen járok istentiszteletre a családommal.

**Maria O., 11 éves, Brazília**



**A**családunk nemrég keresztelkedett meg, és mind egyetértünk abban, hogy szeretjük az új egyházunkat. Az egyik este a családi esthez az anyukánk azt javasolta, hogy régi igazolványképekből készítsük el a családfánkat. Nagyon szórakoztató este volt.

**Joshua, Matilda és Graeme K., 9, 11, és 7 évesek, Tongai Királyság**



**S**zeretem szolgálni a családomat.

**Lizmel S., 9 éves, Puerto Rico**



**S**zeretem, amikor a barátaim segítenek a kérdéseimmel.

**Ricardo A., 9 éves, Puerto Rico**



**Mel P., 8 éves, Bolívia**

**S**zeretek a Mormon könyvből olvasni a hűgomnak. A kedvenc szentírásom az 1 Nefi 3:7.

**Emilia L., 10 éves, Németország**



Üdv  
Dél-  
Koreából!

대한민국



Margo és  
Paolo vagyunk.



Csatlakozzatok  
hozzánk a dél-koreai  
látogatásunk során!



**Dél-Korea**  
Kelet-Ázsiában  
fekszik. Körülbelül  
50 millió lakosa van,  
köztük az egyház  
88 000 tagja.

Szöul

DÉL-KOREA



A koreai ábécét hangulnak hívják. Ezen a táblán az egyház neve szerepel hangul betűkkel az egyik egyházi épület előtt.



Sok koreai család intézi a bevásárlását ilyen piacokon, ahol utcai árusoktól vehetnek gyümölcsöt, zöldséget, húst és édességeket. Az egyik népszerű korai étel a *bibimbap*, egy rizs alapú vegyestál.



Koreában megszokott, hogy otthon vagy az étteremben az emberek a földön ülnek. Sok család közösen tanul, játszik és étkezik ilyen alacsony asztaloknál ülve.

**Köszönjük, hogy eljöttetek velünk Dél-Koreába! Viszlát legközelebb!**



Ez a család éppen a Szöul templomba látogat. A dél-koreai fővárosban álló templomot 1985-ben szentelték fel.

## Ismerjétek meg néhány dél-koreai barátunkat!



Mindig, amikor próbatétellel találok szembe magamat, békét hoz a szívembe, ha Mennyei Atyára gondolok. Tudom, hogy Mennyei Atya és Jézus valóban élnek. És én követni fogom őket.

**Hajun S., 11**



Amikor a bátyám lerombolja az építőkockáimat vagy belefirkál a füzetembe, néha szeretném megütni. De megtanulom, hogyan legyek türelmes, és próbálkozok, mert a helyeset szeretném választani.

**Szedzsong H., 8**

**Dél-Koreából származol? Írj nekünk! Nagyon várjuk, hogy halljunk felőled!**

# Az ISTENTISZTELE

Írta: David Dickson

Egyházi folyóiratok  
(Igaz történet alapján)

„...*őrá mindenkor emlékezni, és parancsolatait betartani*” (Moróni 4:3).

Várj, még nem etted meg a reggelist!” – mondta Anya. Közelebb tolta Hzsüjeokhoz a zöldséges tálkákat.

A fiú a reggelijére pillantott. Máris késésben volt! Általában a bátyja segített neki elkészülni, hogy elindulhassanak istentiszteletre. Most viszont a bátyja elutazott, így Hzsüjeok ma kénytelen volt egyedül menni.

„Rendben, Anya” – egyezett bele Hzsüjeok, és gyorsan befejezte a reggelijét. Aztán megölelte Anyát, és elindult kifelé.

Anya megállította. „Nálad van a telefonod?”

Hzsüjeok megmutatta: „Igen. Üzenhetek az elemis tanítómnak, ha gondom adódik.”

„Pulcsi a kabátod alatt? Hideg van.”

Hzsüjeok megmutatta Anyának a pulóverét.

Anya bólintott. A fiú sietve kilépett az utcára. A város zajától elmosolyodott. Klassz, hogy Dél-Korea egyik legnagyobb városában élhet!

Persze még jobb lett volna, ha vele lehet a bátyja. Korábban mindig együtt jártak istentiszteletre.

„Tudom az utat” – mondogatta magában. És így is lett: hamarosan ott állt az első buszmegállóban.

Egyedül. Ez furcsa volt. Ránézett az órájára. Biztosan pont lekészte a buszt! Most már meg kell várnia a következőt.

Néhány perc múlva mások is érkeztek a megállóba. Végül begurult egy élénk kék színű busz. Hzsüjeok felment a lépcsőn, fizetett a buszvezetőnek, és leült.

*Da-ding!* Üzenete érkezett. Hzsüjeok megnézte a telefonját. Az elemis tanítója írt:



# TRE VEZETŐ ÚT

„Már a buszon vagy? Ne feledd, ha eltévedsz, jövünk és megkeresünk!”  
Elvigyorodott és küldött egy válaszüzenetet: „Igen. Rajta ülök.”

Viszont ez még csak a rövidebbik buszozás volt. A második busszal több mint egy órát kell utaznia.

Megnézte az időt, és elhúzta a száját. Nem szerette volna lekésni az istentiszteletet. Szerette azt a részt az úrvacsorai imákban, amikor elhangzott, hogy „Órá mindenkor emlékezni”. Vagyis mindig emlékezni Jézusra. Hzsüjeok pontosan ezt akarta tenni.

Amikor a nagynénje és a nagybátyja néhány hónappal korábban meghívta őt és a bátyját istentiszteletre, a fiú találkozott a misszionáriusokkal. Kim elder és Mun elder Jézusról tanította őket. Hzsüjeok minél többet tudott meg Jézusról, annál szívesebben gondolt Órá.

*Da-ding!* „Átszálltál már?” – szólt az üzenet.

„Még nem” – írta vissza.

A busz behajtott a forgalmas utcába, ahol a fiúnak át kellett szállnia. Meg is kérdezte a sofőrt, hogy megérkezett-e már a másik busz.

„Éppen lekésted – felelte a sofőr. – A következő 15 perc múlva érkezik.”

„Ó, oké – mondta Hzsüjeok. – Köszönöm!”

A második buszut követően Hzsüjeok végre besietett a gyülekezeti házba. A nagynénje és a nagybátyja foglalt neki helyet. Sikerült odaérnie!

Hzsüjeok elgondolkodott mindazon, amit megtett azért, hogy eljusson az istentiszteletre. Azokra az emberekre gondolt, akik segítettek neki az odavezető út során. Úgy érezte, hogy Mennyei Atya örül neki, hogy ott van.

Hzsüjeok elmondott magában egy imát: „Mennyei Atya! Köszönöm, hogy eljöhettek ma az istentiszteletre.” ●





*Pál apostol azt tanította,  
hogy a testünk templom  
(lásd 1 Korinthusbeliek 6:19).  
A következő játékot játszva  
még többet tudhatsz meg.*

# A tested egy templom

1. Vágd ki a következő oldalon található kártyákat, és terítsd ki őket a képes felükkel felfelé úgy, hogy mindenki elérje őket.
2. Felváltva dobjatok egy dobókockával. Miután valaki dobott, keressétek meg a dobott számot a Templomi tudnivalók cím alatti oszlopban, és olvassátok fel.
3. Keressétek meg azt a kártyát, amelyik hasonló igazságot tanít a testünkkel kapcsolatban. (Tipp: keressétek az azonos jelet.) Amikor megvan az egyezés, érintsétek meg a kártyát. Majd pedig olvassátok fel a kártyát, és végezzétek el a tevékenységet.
4. Addig dobjatok, amíg minden játékos vagy kártya sorra nem kerül.



## TEMPLOMI TUDNIVALÓK



1. Mindegyik templom az Úr háza.



2. A templomok kívülről különböznek. Néhány mellett van kert és szökőkút. Eltérő az alakjuk és a színük. Minden templom gyönyörű.



3. Vannak, akik mindennap azon dolgoznak, hogy kívülről gondját viseljék a templomnak, és hogy az tiszta maradjon.



4. A templomokat belülről is takarítják! Munkások és önkéntesek ügyelnek rá, hogy minden fényes és rendezett legyen.



5. A templomokat arra használják, hogy ott Mennyei Atya munkáját végezzék.



6. A templomok különleges, szent helyek, amelyekhez tisztelettel kell viszonyulni.





Minden test egy templom,  
ahol annak az embernek a  
lelke lakik. Velünk lakhat  
a Szentlélek is.



Kérj meg valakit, hogy meséljen  
egy olyan élményről, amikor érezte  
a Szentlelket.



Az emberi testek eltérnek  
színükben, alakjukban és  
méretükben. Bármilyen  
legyen is, minden test  
gyönyörű.



Mondj valamit, amire  
képes a tested.



Mindennap dolgozhatunk  
azon, hogy a testünk  
egészséges maradjon,  
ha megmossuk, jó ételeket  
eszünk, és tornázunk.



Nevez meg egy olyan dolgot,  
amit bátran lehet enni vagy inni,  
és egyet, amit nem helyes  
enni vagy inni.



Tisztán tarthatjuk a  
gondolatainkat, ha csak  
olyasmit olvasunk,  
nézünk és hallgatunk,  
ami meghívja a Lelket.



Énekeld el a kedvenc elemis  
éneked egyik versszakát.



A testünket arra  
használhatjuk, hogy  
segítsünk másoknak, és azt  
tegyük, amit Jézus tenne.



Dicsérd meg valakit és adj  
neki egy pacsit!



Szeretettel és tisztelettel  
kell bánnod a testeddel.  
Ha valaki bánt téged, vagy  
bármilyen módon érinti  
meg a testedet, hogy az neked  
kellemetlen, azonnal mondd el egy  
olyan felnőttnek, akiben megbízol!



Dobj újra!

*Kata és Marci különböző egyházhoz tartoznak. Vajon lehetnek jó barátok?*

„...*légy példa a hívőknek*” (1 Timótheus 4:12).

„Gyűjtsünk még botokat!” – mondta Kata Marcinak.  
„Marc felnézett az égre. „Haza kell mennem. Mindjárt lemegy a nap.”

„De még nem fejeztük be a bunkert!” – mondta Kata.

„Bocsi! – kiáltotta Marci, miközben elsietett. – Haza kell érnem a sabbat előtt!”

Kata felsóhajtott. Volt, ami klassz volt abban, hogy barátok voltak Marcival, és voltak nehéz dolgok is. Illetve igazából egyetlen nehéz dolog volt: nem sok

idejük jutott együtt játszani. Az iskolában évfolyamtársak voltak, de nem egy osztályba jártak. Szünetben az iskola két különböző felében voltak. Ráadásul a sabbatot is mindketten a családjukkal töltötték. Marci egyházában a sabbat péntek napnyugtakor kezdődött. Katának a sabbat vasárnaponként volt.

És a jó dolgok? Abból sok volt. Az egyik, hogy Katának soha nem kellett amiatt aggódnia, hogy Marci káromkodni fog, vagy rossz dolgokra akarja rávenni, vagy olyat fog megnézetni vele, ami nem jó. A családja

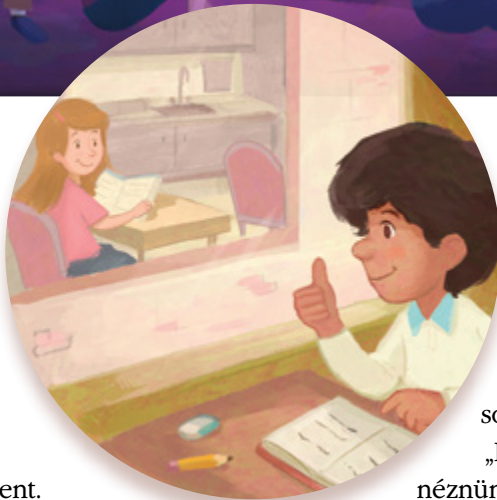


# BUNKEREK

## és barátság

**Írta: Kasey Tross**

Igaz történet alapján, magyar átdolgozás



ugyan másik egyházhoz tartozott, de sok olyan dologban hittek, amiben Katáék is. Például a sabbat napjának megszentelésében, még ha eltérő napon is tették ezt.

Kata lerakta a köteg botot, és bement.

„Marci hazament?” – kérdezte Anya.

„Aha – mondta Kata, és lerogyott egy székbe. – Szinte soha nem tudunk játszani.”

„Mi lenne, ha találkoznátok most pénteken? Aznap nem lesz tanítás” – mondta Anya.

„Az jó!” – mondta Kata felvidulva. Addigra mindent előkészít, és amikor Marci átjön, akkor azonnal elkezd-hessék építeni a bunkert.

Pár nappal később Kata tanára közölte az osztállyal, hogy minden harmadikos közösen fog megnézni egy filmet.

„Ez az!” – mondta Kata. Elrakta az uzsonnás dobozát a táskájába, és kiment a folyosóra, ahol a vetítést tartották.

Mindenki elhelyezkedett a szőnyegen, és a tanárok lekapcsolták a villanyt. Kata izgatottan figyelte a film első képkockáit. Valami fiúkról szólt, akik éppen bunkert építettek – pont úgy, ahogy ő is bunkert épített Marcival! *Ha valaha is befejezzük végre*, gondolta. Megrázta a fejét, és megint a képernyőre figyelte.

Ahogy azonban zajlott a vetítés, Katának feltűnt, hogy vannak benne nem annyira szép szavak is. Elkezdte egyre kényelmetlenebbül érezni magát. Nem tudta, mit tegyen.

Ám ekkor valaki megütögette a vállát. Marci volt az! Átfurakodott az egész gyerekseregen, hogy válthasson pár szót Katával.

„Kata, szerintem ezt nem kellene néznünk – súgta. – Szerintem kérjük meg a tanárainkat, hogy hadd olvassunk helyette.”

Kata megkönnyebbülten sóhajtott fel. Jó érzés volt tudni, hogy más is azt érzi, amit ő. „Jó! Nekem sem tetszik ez a film.”

Marcival felálltak és az osztálytársaikat lábujjhegyen kerülgetve odamentek külön-külön a saját tanáraikhoz. Kata megkérdezte a tanárát, hogy filmnézés helyett olvashatna-e egy könyvet, ő pedig megengedte.

Ahogy bement az osztálytermébe olvasni, látta, hogy Marci is ugyanezt teszi. Marci intett és mosolygott. Kata visszamosolygott rá. Volt egy igaz barátja, és ez még egy befejezett bunkernél is jobb volt. ●

*A szerző az amerikai egyesült államokbeli Virginia államban él.*



„Láttam már őszinte jóságot mindenféle hitű emberben...”

Quentin L. Cook elder a Tizenkét Apostol Kvórumából: Az örökkévalóság mindennapjai. *Liahóna*, 2017. nov. 53.

# Andersen elder Elefántcsontpartra látogatott

Új templomok építésekor az egyik első lépés egy különleges gyűlés megtartása, melyet „első kapavágásnak” neveznek. Neil L. Andersen elder és Kathy Andersen nővér Elefántcsontpartra látogatott egy új templom első kapavágására.



Először a gyerekek segítettek „feltörni a talajt” aranyszínű lapátokkal, majd megkezdődhetett az építkezés. A templom felépítése nagyjából két évig fog tartani.

„Szenteljük magunkat... a jellemünk és a lelkünk különb átalakításának, hogy készen álljunk belépni a felszentelt templomba. Legyünk hűségesebbek a Szabadító követésében!”



Andersen elder elmondott egy imát, amelyben felszentelte a földet az új templom céljára. Andersen nővérral franciául, az ország hivatalos nyelvén mondtak beszédet. Andersen nővér elmondta, mennyire boldog, amiért Jézus megengedi nekünk, hogy belépjünk a házába, vagyis a templomba. Ott olyan áldásokban részesülünk, amelyek a földön sehol máshol nem érhetőek el.





Így fog kinézni a templom.

Az elefántcsontparti egyháztagoknak jelenleg 12 órát kell utazniuk a legközelebbi templomhoz a szomszédos Ghánában. Még néhány év, és azok a gyermekek, akik elég idősek ahhoz, hogy templomi keresztkedésekben vegyenek részt, már a saját országuk gyönyörű templomában tehetik majd meg!

### Oly gyönyörű a templom

Így éneklik a gyerekek az „Oly gyönyörű a templom!” című éneket hat különböző nyelven. Kövesd a vonalat az egyes sorok végétől a megfelelő nyelvig!

Me encanta ver el templo

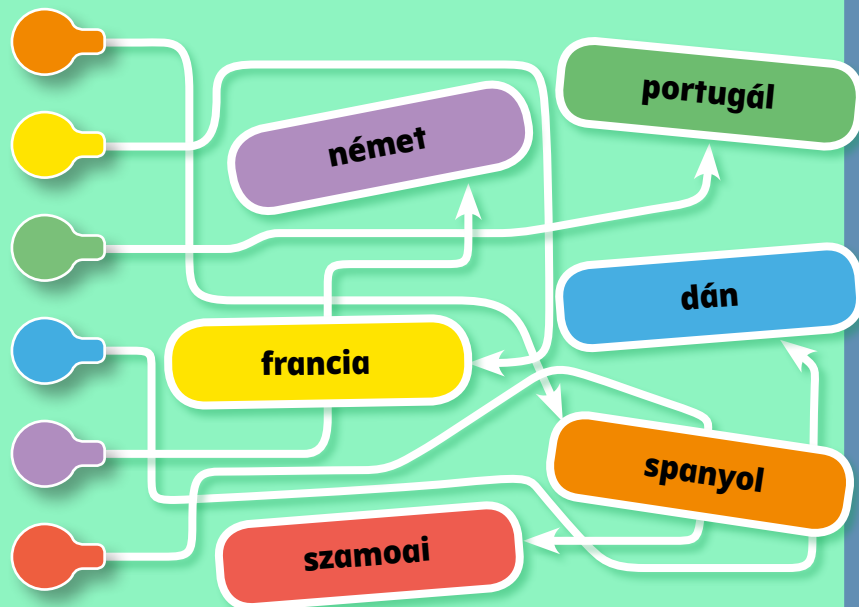
Oh, j'aime voir le temple

Eu gosto de ver o templo

Jeg elsker herrens temple

Ich freu mich auf den tempel

Out e fia vaai I le malumalu



# Képes vagyok nehéz dolgokat megtenni!





Írta: **Michelle D. Craig nővér**  
első tanácsos a  
Fiatal Nők Általános  
Elnökségében

# Az ifjú harcos család



„Krisztus nevét kell magatokra vennetek, ami az én nevem” (3 Nefi 27:5).

**E**gyszer egy chilei családnál jártam látogatóban. Az apuka egy hónappal az érkezésem előtt halt meg autóbalesetben. Az egyik gyermeket Benjaminsnak hívták. Ez a fiú 10 éves volt.

Az apukája balesete előtt Benjamin tanította az egyik családiest-leckét. A Mormon könyvében szereplő ifjú harcosokról szólt (lásd Alma 53:16–22; 56:42–57). Arról beszélt, hogy milyen bátrak voltak és mennyire bíztak Istenben.

Amikor Benjamin anyukája értesült a balesetről, eszébe jutott ez a tanítás. Azt mondta a családjának: „Olyan bátraknak kell lennünk, mint az ifjú harcosok voltak. Harcolnunk kell.”

Benjamin családjára számára nehéz időszak következett. Úgy érezték, hogy fenekestül felfordult az életük.

Közös házba kellett költözniük a nagymamájukkal. Nagyon hiányzott nekik az apukájuk, de tudták, hogy egy nap megint együtt lesznek vele. Úgy döntöttek, hogy ifjú harcos család lesznek. „Bátran viselkedem” – mondta nekünk Benjamin.

Úgy mentem be hozzájuk, hogy meg akartam vigasztalni őket, de úgy jöttem el, hogy én éreztem magam áldottnak. Benjamin és a családjá nagyon bátran vívja ezt a harcot. A hitük lelkesítően hat rám.

Mindannyian lehetünk olyan bátrak, mint Benjamin. Bátornak lenni nem azt jelenti, hogy soha nem vagyunk szomorúak és nem félünk. Azt jelenti, hogy hiszünk abban, hogy Mennyei Atya segíteni fog nekünk túljutni a nehéz időszakokon. Amikor nehéz dolgokkal szembesülünk, választhatjuk azt, hogy bízunk Benne. Mindannyian lehetünk ifjú harcosok! ●

# Pál bűnbánatot tart



Jézus halála után a tanítványok tovább tanították az embereket. De nem mindenkinek tetszett, amit tanítottak. Egy Pál nevű férfi különösen gonosz volt azokkal, akik Jézust követték.





Egy nap, amikor Pál éppen úton volt, ragyogó mennyei fényt látott. Hallotta Jézus hangját! Jézus azt mondta Pálnak, hogy kezdjen el segíteni az embereknek bűnbánatot tartani és Jézust követni.



Pál a ragyogó fénytől megvakult. Egy Ananiás nevű szent ember meggyógyította Pál szemét, és megkeresztelte őt.

Ezután Pál Jézus Krisztusról tanított az embereknek. Nagyszerű misszionárius, tanító és vezető volt Krisztus egyházában.

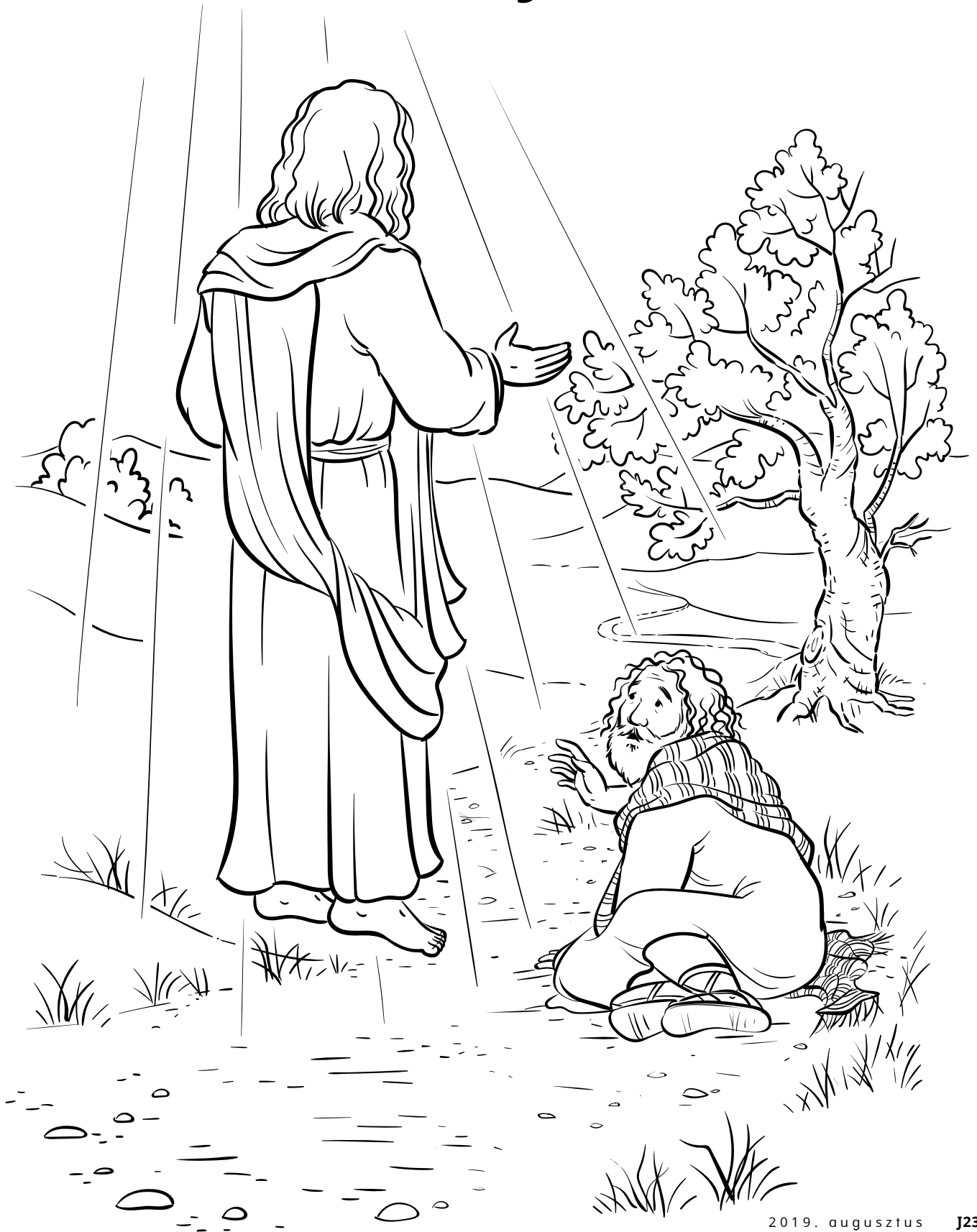




Én is választhatom azt, hogy nem gonosz, hanem kedves leszek. Mindig választhatom azt, hogy követem Jézust. ●

*Olvasd el Pál megtérésének történetét az Apostolok cselekedetei 9., 22., vagy 26. fejezetében.*

# Pál látta Jézust



# Kedves Szülők!

Az ehavi lapszám az evangélium alapvető tantételeiről tanítja a gyermekeket (lásd Hittételek 1:4).

- Egy lány megtanulja, mit jelent a **hit** gyakorlása (J4–J5. oldal).
- Amikor Jézus követését választotta, Pál megmutatta nekünk, hogy milyen a **bűnbánat** (J20–J22. oldal).
- A kifestő emlékeztet minket, hogy a **keresztelkedés** lehetőséget ad nekünk arra, hogy új utazásra induljunk Jézussal (J6. oldal).
- Eyring elnök arról tanít bennünket, hogy tárjuk ki a szívünket a **Szentlélek** előtt (J2. oldal).

Az ehavi lapszám olvasása közben a gyermekeitekkel együtt kikereshettek ezeket a tantételeket. Akár be is karikázhatjátok vagy alá is húzhatjátok őket, amikor észreveszitek őket egy-egy történetben. Nagyszerűen el lehetne beszélgetni ezekről családként.

Maradjatok hithűek:

*A Jóbarát*

## Hogyan tudjátok beküldeni a gyermekek alkotását vagy élményét a *Liahóna* részére?

Látogassatok el a [liahona.ChurchofJesusChrist.org](http://liahona.ChurchofJesusChrist.org) oldalra, és kattintsatok a Submit an Article or Feedback felíratra. Vagy pedig küldjétek el őket ímélnél a [liahona@ChurchofJesusChrist.org](mailto:liahona@ChurchofJesusChrist.org) címre a gyermekek nevével, életkorával, lakhelyével (település) és a következő engedélyezési nyilatkozattal együtt:  
„Én, [saját név], engedélyt adok Az Utolsó Napok Szentjeinek Jézus Krisztus Egyházának arra, hogy felhasználja a gyermekem által beküldött anyagot az egyházi folyóiratokban, egyházi weboldalakon és közösségimédia-felületeken, valamint esetleg egyházi jelentésekben, nyomtatott anyagokban, rövidfilmekben, kiadványokban és képzési anyagokban.” Már nagyon várjuk, hogy halljunk felőled!



**Találd meg a belül elrejtett Liahónát!**

**A JÓBARÁT BORÍTÓJÁN:**  
Illusztrálta: Bob Monahan

## TARTALOMJEGYZÉK

- J2** Az Első Elnökség részéről: Tárjátok ki a szíveteket a Szentlélek előtt!
- J4** Gyakorolni a hitet
- J6** Új ösvény
- J7** Mutass és mesélj!
- J8** Üdv Dél-Koreából!
- J10** Az istentiszteletre vezető út
- J12** A tested egy templom
- J14** Bunkerek és barátság
- J16** Apostolok világszerte: Andersen elder Elefántcsontpartra látogatott
- J18** Ragyogó ötlet: Képes vagyok nehéz dolgokat megtenni
- J19** Az ifjú harcos család
- J20** Történetek a szentírásokból: Pál bűnbánatot tart
- J23** Kifestő: Pál látta Jézust