

Liahóna

Evangéliumi szemszögből beszélgetni a nemiségről

12, 18, 42, 52

Hogyan bánjunk otthon
a digitális eszközeinkkel?
Hét tanács, 26

Az életeket megváltoztató
önellátás, 8, 24

ITT VAN
AZ
EGYHÁZ

Ukrajna

Kijev





Kijev, Ukrajna legnagyobb városa és egyben fővárosa, már legalább 1400 éves történelemmel rendelkezik. A Kijev Ukrajna Cövekben nyolc egyházközség és három gyülekezet található. Íme néhány adat az egyházzól Ukrajnában:



11 153

az egyháztagok száma

a gyülekezetek száma
(2 misszió, 1 cövek)

48



35



a családtörténeti
központok száma

templom



30

a vonatút hossza órában
(egy irányban) a legközelebbi
templomig (Németország,
Freiberg), mielőtt templom
épült Kijevben

1990

Megérkeznek az első utolsó napi
szent misszionáriusok Ukrajnába

1996

Hivatalosan bejegyzik az egyházat

2004

Megszervezik az első cöveket

2010

Felszentelik a Kijev templomot



Tudj meg többet az egyházzól különböző helyszíneken a
history.ChurchofJesusChrist.org/GlobalHistories oldalon.



Szolgálattétel az
önellátás révén

8



A bensőséges nemi
kapcsolat isteni
rendeltetései

Dale G. Renlund elder és
Ruth Lybbert Renlund

12

Hogyan, mikor
és miért:
beszélgetés a
nemiségről a
gyermekekkel

Laura M.
Padilla-Walker és
Meg O. Jankovich

18



Hogyan kezeljük a digitális eszközöket
és szerezzük vissza a családjunkat

Geoff Steurer

26

A nemi tisztaság és felkészülés tanítása

A Brigham Young Egyetem oktatójaként a kutatási és tanítási területem már 15 éve a gyermeknevelés. Amikor szülőkkel beszélek, a hozzám intézett egyik leggyakoribb kérdés, hogy mikor és hogyan beszélgessenek a gyermekekkel a szexualitásról. Amikor a hallgatókkal beszélgetek, gyakran hallom azt, hogy mennyire ijesztő és bizonytalan terep számukra a nemiség, és hogy milyen keveset tudnak és értenek ezzel kapcsolatban.

Egyre többet hallunk egyházi vezetőktől és csodás új egyházi forrásanyagokból arról, hogyan beszélgethetnek jobban a szülők és a fiatalok a nemi intimitásról úgy, hogy a fiataloknak vonzó és pontos képük legyen a szexualitásról, valamint a nemi erkölcsösség törvényéről. M. Russell Ballard elnök ezt mondta: „Pozitív felhanggal mondjátok el, milyen csodás és gyönyörű is lehet a testi intimitás, amikor az az Úr által meghatározott keretek között zajlik, melybe az örökkévaló házasság templomi szövetségei és kötelezettségvállalásai is beletartoznak” (vö. Apák és fiak: egy figyelemre méltó kapcsolat. *Liahóna*, 2009. nov. 49.).

- A társszerzőmmel, Meg Jankovichcsal megosztunk a szülőkkel néhány ötletet arra vonatkozóan, hogy hogyan, mikor és miért beszélgessenek gyermekeikkel a szexualitásról (lásd 18. oldal).
- Renlund elder és nővér a nemi erkölcsösség törvénye betartásának fontosságáról ír (lásd 12. oldal).
- A fiatal felnőtteknek szóló cikkek azt tárgyalják, hogyan lehet vonzó képet kialakítani a szexualitásról, és miként áld meg bennünket a nemi erkölcsösség törvénye (lásd 42. oldal).
- A tizenévesek az 52. oldalon néhány javaslatot találhatnak arra vonatkozóan, hogy hogyan beszélgessenek a szüleikkel eredményesen a szexualitásról.

Azért imádkozom, hogy e cikkek nyomán a fiatalok és a szüleik vágyjanak arra, hogy nyíltan elbeszélgessenek egymással és közelebb kerüljenek az Úrhoz, miközben ellenállnak mindannak a félretájékoztatásnak, amit a világban hallani lehet a nemi intimitást illetően, és ehelyett gondolkodjanak el, milyen hatalom rejlik az egyidejűleg meglévő nemi tisztaságban és felkészültségben.

Őszinte tisztelettel:

Laura M. Padilla-Walker, PhD

Tartalomjegyzék

5 Négy igazság a szerelemről és házasságról

6 A hit képmásai

Abner Garcia és Midaly Soto

Abner és Midaly egy készletet követve hazaköltöztek, és rájöttek arra, hogy Istennek tökéletes terve van számukra.

8 Szolgálati tantételek

Szolgálati az önellátás révén

Az egyház önellátási kezdeményezése lehetőségeket ad a másoknak nyújtott fizikai és lelki szolgálati telre.

12 A nemi intimitás isteni rendeltetése

Írta: Dale G. Renlund elder és Ruth Lybbert Renlund

Miért adta nekünk Isten a nemi erkölcsösség törvényét, és miért tartuk be?

18 Hogyan, mikor és miért: beszélgetés a nemiségről a gyermekeiddel

Írta: Laura M. Padilla-Walker és Meg O. Jankovich

Három tanács ahhoz, hogyan vágj bele szexualitásról folytatott beszélgetésekbe a gyermekeiddel.

24 Az önellátás áldásai

Hasznosan töltött idő

Írta: David Dickson

Pele bölcsen használta ki az egyetemen töltött idejét, hogy a könyvelésen és a matematikán túl mást is elsajátítson.

26 Otthonaink, családunk

Hogyan kezeljük a digitális eszközöket és szerezzük vissza a családunkat

Írta: Geoff Steurer

Hét tanács, amely segít lecsatlakoznod a digitális eszközökről, és újból rácsatlakoznod a családodra.

32 Utolsó napi szentek történetei

Egy katonafeleség érzi az Úr támogatását; egy misszionárius családját meggyógyítja a családtörténet; egy család rájön, miért érzett készletet a költözésre; egy nő csirkehúsos pitét kap az imáira válaszul.

36 Jöjj, kövess engem!: Mormon könyve

Ezek a heti cikkek segítséget nyújthatnak neked a Mormon könyve tanulmányozásához ebben a hónapban.

40 Területi elnökségi megbízások

Rövid olvasmányok

Támogatás a Jöjj, kövess engem!-hez



A borítón:
Fénykép Leslie Nilsson
jóvoltából

Rovatok

Fiatal felnőtteknek

42

Mennyei Atya **megáldott ben-
nünket testtel** és olyan érzésekkel,
amelyek képesek a legnagyobb
örömet nyújtani nekünk az életben.
Azonban sok fiatal felnőttnek **torz
elképzelése van a nemiségről**.

Ebben a hónap-
ban olyan fiatal
felnőttekről
olvashatsz,
akik elkezd-
ték megér-
teni, miként
tekint Isten a
nemiségre.

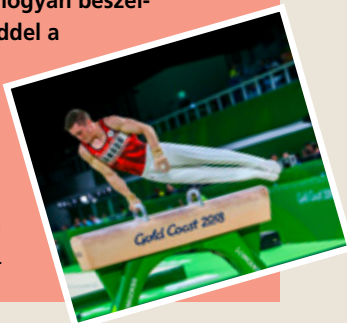


Fiataloknak

50

Nézd meg, milyen **tanácsokat
találsz arra, hogyan beszél-
gess a szüleiddel a
szexről**,

és olvasd
el, mit
mondanak
élsportolók
az evangélium
szerinti életéről.



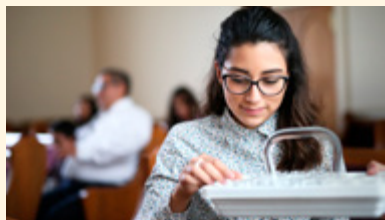
Gyermekeknek

Jóbarát

Te is **lehetsz bátor, és
megtehetsz nehéz
dolgozat**,
akár az ifjú
harcosok.



AUGUSZTUSI, NYOMTATÁSBAN MEG NEM JELENŐ CIKKEK

**Tényleg készüljek fel az
úrvacsorára?***Írta: Zoe Campbell*

Lelkileg megerősíthet, ha minden héten szakítasz időt az úrvacsora áldásainak felismerésére.

**Biztosan képes leszek betartani a
nemi erkölcsösség törvényét?***Írta: Haley S.*

Egy fiatal felnőtt nő elmondja, hogyan szerzett biztonságot a nemi erkölcsösség törvényéről még azelőtt, hogy csatlakozott az egyházhoz.

**A szenvedélyeid megzabolázása:
hogyan hozzuk összhangba a
szexuális gondolatokat és
érzéseket az Úr elvárásaival***Írták: A Liahóna és a Családsegítő
Szolgáltatások munkatársai*

Hogyan élhetsz még inkább a nemi erkölcsösség törvénye szerint?

**Hogyan érvényesül a Szabadító
gyógyító hatalma a nemi bűnök
megbánásában?***Írta: Richard Ostler*

Egy bibliai történet segít szemléltetni, hogyan érez irántunk az Úr, amikor bűnbánatot tartunk.

BŐVEBBEN

Az Evangéliumi könyvtár alkalmazás, valamint a liahona.ChurchofJesusChrist.org oldal a következőkre kínál lehetőségeket:

- Megtálálhatod a legfrissebb lapszámot.
- Megtekinthetsz nyomtatásban nem elérhető tartalmakat.
- Visszakereshetsz korábbi lapszámokat.
- Beküldheted a történeteidet, és írhat szíjjelzést.
- 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 a liahona@ChurchofJesusChrist.org címre.

Küldd be a történeteidet 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

**2020. AUGUSZTUS XXVIII. ÉVFOLYAM 8.
SZÁM LIAHONA 16723 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: Becky Craven, Sharon Eubank, Cristina B. Franco, Walter F. González, Larry S. Kacher, Jan E. Newman, Adrián Ochoa, Michael T. Ringwood, Vern P. Stanfill

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: 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 igazgató: Tadd R. Peterson

Arculat: Jeanette Andrews, Fay P. Andrus, Mandie Bentley, C. Kimball Bott, Thomas Child, Joshua Dennis, David Green, Colleen Hinkley, Eric P. Johnson, Susan Lofgren, Scott M. Mooy, Aleni Regehr, Mark W. Robison, K. Nicole Walkenhorst

Szellemi tulajdonjogi koordinátor: Collette Nebeker Aune

Gyártási vezető: Ammon Harris, Jane Ann Peters

Gyártási csoport: Ira Glen Adair, Julie Burdett, José Chavez, Bryan W. Gygi, Ginny J. Nilson, Marissa M. Smith

Nyomdai előkészítő: Joshua Dennis, Ammon Harris

Nyomtatási igazgató: Steven T. Lewis

Terjesztési igazgató: Nelson Gonzalez

Fordítás: Mecséri 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

Írni: orderseu@ChurchofJesusChrist.org

Online Store internetes áruház: store.ChurchofJesusChrist.org

Az előfizetés éves díja: 5 euró

Kéziratok és kérdések a Liahóna. 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 írásban: liahona@ChurchofJesusChrist.org.

A *Liahóna* (a kifejezés a Mormon könyvében szerepel és „iránytűt” vagy „iránymutatót” jelent) a következő 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, ormény, portugál, román, spanyol, svéd, szamoai, szebuano, szlovén, szuahéli, tagalog, tahiti, thai, tongai, ukrán, urdu és vietnami. (A megjelenés gyakorisága országoként változik.)

© 2020 by Intellectual Reserve, Inc. 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; írásban: cor-intellectualproperty@ChurchofJesusChrist.org.

For Readers in the United States and

Canada: August 2020 Vol. 28 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.



NÉGY IGAZSÁG A SZERELEMRŐL ÉS HÁZASSÁGRÓL

Mielőtt feleségül ment volna Russell M. Nelson elnökhöz, Wendy W. Nelson nővér 25 éven át pár- és családterápiát oktatott. Egy fiatal felnőtteknek szóló világméretű áhítaton osztotta meg ezt a négy igazságot:

1. „A szerelemről és házasságról való igazságot a Szentlélek közvetíti felétek Mennyei Atyánktól.”



2. „Az igaz szerelem kulcsa a személyes tisztaság. Minél tisztábbak a gondolataitok és érzéseitek, a szavaitok és a tetteitek, annál jobban lesztek képesek igaz szerelmet adni és kapni.”

3. „Az Úr azt szeretné, hogy szeretetük fontos kifejezésként a férj és a feleség részesüljenek a házastársi intimitás csodáiban és örömeiben.”

4. „Az igaz házastársi intimitáshoz szükséges bevonni a Szentlelket. Egyszerűen nem lehet ugyanazt az intimitást megtapasztalni a házasságon kívül, mint azon belül, mert a Lélek nem lesz jelen.”

Nelson nővér áhítati beszédét elolvashatod vagy megnézheted a [ChurchofJesusChrist.org/go/8205](https://www.ChurchofJesusChrist.org/go/8205) oldalon. Ez a lapszám további cikkeket is tartalmaz a szexualitás evangéliumi szemléletéről: szülőknek (lásd 18. oldal), fiatal felnőtteknek (lásd 42. oldal) és tizenéveseknek (lásd 52. oldal).



Abner Garcia és Midalys Soto

Puerto Rico, Arecibo



A Maria hurrikán Puerto Ricóban véghezvitt 2017. szeptemberi pusztítása után Abner és Midalys az Amerikai Egyesült Államokba, Floridába költözött. Hamarosan a templomban abban a készletében volt részük, hogy térjenek vissza Puerto Ricóba, és nyissanak egy borbélyüzletet.

RAUL SANDOVAL, FÉNYKÉPÉSZ

Abner

Találtam egy kis üzlethelyiséget, hogy kibérelhessük borbélyüzletnek. Amikor a tulajdonos közölte velem a bérleti díjat, az több volt, mint amennyit megengedhetünk magunknak. Megkérdeztem tőle, hogy tudna-e engedni az árból. Később felhívott és azt mondta: „Szeretem tudni, hogy kinek adom ki a helyiséget. Hozza el a feleségét is, hogy megismerhessem.”

Midalys

Azért imádkoztunk, hogy lássa rajtunk, hogy jó emberek vagyunk. Miután találkoztunk, azt mondta: „Isten segíti magukat. Régóta itt áll üresen ez a bolt. Sokan érdeklődtek már, hogy kibérelnék, de valahogy soha nem volt jó érzésem ezzel kapcsolatban. Most viszont erősen érzem, hogy maguk jó emberek.”

Egy hároméves időszakra szólóan lecsökkentette a bérleti díjat. Meglepődtem. Pont azokat a szavakat használta, amiért mi is imádkoztunk a férjemmel.

Abner

Most már sokkal nagyobb biztonságot és békét érzünk. Van bevételünk, és áldottak vagyunk.

Midalys

Isten szeret és vezet bennünket. Az volt a helyes döntés a családjuk számára, hogy visszatértek Puerto Ricóba. Ez volt Mennyei Atya tökéletes terve számunkra.



TUDJ MEG TÖBBET!

Ismerd meg részletesebben Abner és Midalys hitbéli utazását, többek között további fényképeken keresztül, ennek a cikknek az Evangéliumi könyvtárban vagy online, a ChurchofJesusChrist.org/go/8206 oldalon olvasható változatában.

Ronald A. Rasband elder elmeséli, hogyan adhat nekünk útmutatást az Úr az életünk apró részleteiben és nagy mérföldköveinél egyaránt a ChurchofJesusChrist.org/go/8207 oldalon.



Szolgálattételi tantételek

SZOLGÁLATTÉTEL AZ ÖNELLÁTÁS RÉVÉN

A mások önellátóvá válásához nyújtott segítség az Úr módján történő gondoskodást és szolgálattételt jelent.

Családtagjaink, barátaink és ismerőseink közül sokakat foglalkoztat, hogy miként váljanak önellátóvá. Az egyház önellátási kezdeményezésének használata révén az egyháztagok szolgálati, gondoskodási és szolgálattételi lehetőségekre lelnek, amikor megáldanak másokat azokkal a tantételekkel, melyek nagyobb reményt, békességet és fejlődést eredményeznek.¹

Ez az én otthonom

Írta: Chrissy Kepler, USA, Arizona

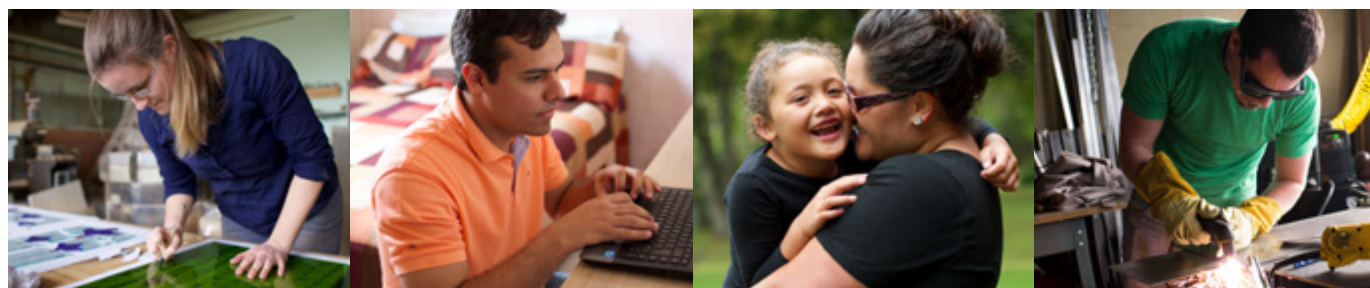
A válásom után anyagi nehézségekkel küszködtem, és azon igyekeztem, hogy az anyaként otthon töltött nyolc év után visszatérjek a munkaerőpiacra. Lelkileg is küszködtem, keresve az igazságot és a hitet, habár utoljára tizenévesként jártam gyülekezeti házban.

Az egyik vasárnap éppen a ruháimat mostam a legidősebb nővéremnél, Priscillánál, aki az egyház tevékeny tagja. Miközben ott voltam, Priscilla meghívott, hogy menjek el a családjával istentiszteletre – akkor már több mint 15 éve nem hívott meg senki.

Eleinte vonakodtam, de épp előző este fohászkodtam Istenhez, hogy mutassa meg, hogyan kerülhetek közelebb Őhozzá. Miután valamiféle vonzást éreztem a bensőmben, úgy döntöttem, miért is ne mennék el, hogy immár felnőttként, a saját szívemmel és szememmel tegyek szert tapasztalatokra.

Az úrvacsorai gyűlésen észrevettem a vasárnapi üzenetek között egy szórólapot, amelyen a személyes pénzügyekkel foglalkozó önellátási tanfolyamot hirdették. Nem álltam készen arra, hogy visszatérjek az egyházba, viszont vonzott valami ehhez a 12 hetes tanfolyamhoz. A nővérem és a sógorom biztatására beiratkoztam, arra számítva, hogy a tananyag majd kimerül abban, hogyan készítsék költségvetést, és hogyan fizessem vissza a tartozásaimat. Csakhogy ezek az órák lelkiileg alakítottak át engem.

Az első néhány hét során meglepetésként értek a lelki üzenetek, de már a harmadik órán azt éreztem, hogy eláraszt a megerősítő érzés, miszerint ez az én otthonom, és hogy új, mégis ismerős igazságokat hallok. Az óra után egyenesen Priscillához hajtottam. Könnyek között kérdeztem tőle, hogy







MEGHÍVÁS, RÉSZVÉTEL, MEGERŐSÍTÉS

Az egyház 2014-ben indította el az önellátási kezdeményezését, hogy segítsen az utolsó napi szenteknek önellátóvá válni – pénzügyileg és lelkiileg is. Egy bevezető áhítatot követően a résztvevők négy különböző 12 hetes tanfolyam közül választhatnak.

Mivel az önellátási csoportok tanácsok mintájára működnek, kiváló lehetőséget biztosítanak a szolgáltatattételre mások pénzügyi, oktatási, szakmai és lelki szükségletei szerint. A csoport tagjai tanulnak egymástól, tanácskoznak egymással és támogatják egymást. Ezenkívül megosztják egymással az ötleteiket, és felelősséggel tartoznak egymás felé.

Imádkozz arról, hogy melyik családtagodat, barátodat vagy ismerősedet hívhatnád meg egy önellátási tanfolyamra, és vegyél részt velük rajta. Ne feledd, hogy az önellátás tantételei Isten minden gyermekét meg tudják áldani, függetlenül attól, hogy tagjai-e az egyháznak vagy sem.

miként érezhetnék így még többször az életemben. Ő megszervezte, hogy a misszionáriusok elkezdjenek tanítani engem.

Az önellátási csoportom tagjai is eljöttek a misszionáriusi tanításokra, és támogattak engem. Maradandó hatással voltak a lelkiségemre, és segítettek kifejleszteni a bizonyosságomat az evangéliumról és az újkori prófétákról.

Mialatt elvégeztem a tanfolyamot, több dolgon is változtattam, fizikai és lelki téren. Újra munkába álltam egy jó cégnél, és több hitelemet is visszafizettem.

Ám a tanfolyamból fakadó mélyebb, édesebb áldások között voltak a gyönyörű barátságok, az építő kapcsolat kialakítása egy bátorító püspökkel, a tizedfizetésről való bizonyosság megélése, a templomi ajánlásom elnyerése, a felruházásom, és hogy láthattam megkeresztelkedni a két legidősebb gyermekemet.

Az önellátás felé vezető utam még mindig kibontakozóban van, de az egész utazásom során becsben fogom tartani a megtanult leckéket és a megkötött barátságokat.

Minden órán azt éreztem, hogy szeretnek engem

Amikor 2016 decemberében a 10 éves fiával, Vincenttel ellátogatott a Salt Lake City-i Templom térre, Katie Funk „nyugodt agnosztikusnak” tartotta magát. 16 évesen hagyta ott az egyházat, 17 évesen egyedülálló édesanya lett, szert tett néhány tetoválásra, és megszerette a kávé. Ezen a templom téren tett látogatás során azonban Vincent érezte a Szentlelket, és megkérdezte az édesanyját, hogy taníthatnák-e a misszionáriusok.

Habár Katie két állásban heti 80 órát dolgozott, együtt tanulmányozta az evangéliumot Vincenttel, válaszokat keresve a fiú kérdéseire egy-egy misszionáriusi látogatás között. 2017 nyarától kezdett

egyházi gyűlésekre is járni, ahol aztán hallott az egyház önellátási tanfolyamairól.

„Rájöttem, hogy ez olyasmi, ami segíthet nekem – mondta. – Még az is lehet, hogy nem kellene életem végéig két állásban dolgoznom vagy a szüleimre támaszkodnom.”

Katie szerint a tanfolyama „hihetetlen megerősítést jelentett anyagilag és lelkileg”, és nemcsak annak köszönhetően, amit tanult, hanem annak is, ahogy az önellátási csoportja elfogadta őt és szolgálattételt nyújtott neki. ■

JEGYZETEK

1. Az Első Elnökség üzenete. *Személyes pénzügyek az önellátásért* (2016). I.

TE IS SEGÍTHETSZ

Következzen Katie néhány ötlete arra vonatkozóan, hogy miként tehetjük az egyház önellátási kezdeményezését lelki és fizikai szolgáltatási lehetőséggé:

- „Tudom, hogy közhely, de ne ítéld a külső alapján! Fantasztikus volt úgy venni részt azon a tanfolyamon, hogy nem éreztem, hogy bárki is ítélkezne felettem.”
- „Támogass és bátoríts! Engem a csoportom annyira támogatott, hogy minden órán azt éreztem, szeretnek engem.”
- „Meséld el a saját tapasztalataidat! Az egymás iránti őszinteségünkől és nyitottságunktól jobb érzés költözött a szívünkbe. Soha nem tudhatod, kinek válik hasznára, amit elmesélsz.”
- „Szólalj meg! Én meg szoktam említeni, mennyivel jobb lett az életem attól, hogy fizetem a tizedemet és járok istentiszteletre. Viselkedésterapeutaként magammal szoktam vinni a munkába a *Személyes pénzügyek az önellátásért* könyvem. Amikor helyénvaló, megosztok belőle tantételeket másokkal.”
- „Saját magadért menj önellátási tanfolyamra, de figyeld, hogy kinek lehet szüksége a segítségedre! A munkabeosztásom változása miatt majdnem az órák felét ki kellett hagynom, de a csoportom tagjai tartották velem a kapcsolatot és szurkoltak nekem. Fantasztikus volt azt érezni, hogy akkor is tartozom valahova, ha éppen nem tudok ott lenni.”

OSZD MEG AZ ÉLMÉNYEIDET!

Küldd el nekünk a másoknak nyújtott szolgálattétellel kapcsolatos élményeidet! Menj a iahona.ChurchofJesusChrist.org oldalra, és kattints a Submit an Article or Feedback feliratra.



Ez a négy kézikönyv az egyház egy-egy önellátási tanfolyamához tartozik. További tudnivalókért érdeklődj a püspöködnél vagy látogass el az srs.ChurchofJesusChrist.org oldalra.

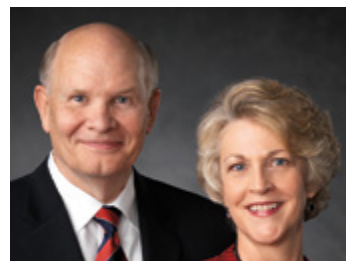
SZOLGÁLATTÉTEL AZ ÖNELLÁTÁS RÉVÉN

„Az önellátás azt jelenti, hogy felelősséget vállalunk saját magunk és azok lelki és fizikai jólétéért, akiket Mennyei Atyánk a gondjainkra bízott. Csak akkor tudunk igazán a Szabadító nyomába lépni mások szolgálatában és megáldásában, ha önellátóak vagyunk.”

Lásd Robert D. Hales elder (1932–2017) a Tizenkét Apostol Kvórumából: „A Gospel Vision of Welfare: Faith in Action,” in *Basic Principles of Welfare and Self-Reliance* (füzet, 2009), 1–2.; kiemelés hozzáadva.



A NEMI intimitás isteni rendeltetései



Írta: Dale G. Renlund elder
a Tizenkét Apostol Kvórumából,
és Ruth Lybbert Renlund

*Annak megértése, hogy mi a nemiség istenadta
ajándékának szerepe a boldogság tervében, segít
nekünk megérteni a nemi erkölcsösség törvényé-
nek fontosságát is.*

Az a rendeltetésünk a halandóságban, hogy olyanná váljunk, mint a Mennyei Szüleink. Az Óhozzájuk hasonlítóvá válás folyamatának elengedhetetlen része, hogy isteni módon értsük és használjuk a nemi intimitást.

A nemi erkölcsösség törvénye olyan örök érvényű törvény, melyet Mennyei Atyánk az Ő minden gyermekének megadott, minden korban. Ma is érvényben van, és ugyanúgy alkalmazandó ma is, ahogy a történelem korábbi korszakaiban. Akár csak a többi parancsolatot, ezt a törvényt is azért adta Mennyei Atya, hogy megáldja és segítse a gyermekeit a bennük rejlő isteni lehetőség megvalósításában. A nemi erkölcsösség törvényének való engedelmességnek részét képezi a házasság előtti mindenféle nemi kapcsolattól való tartózkodás, valamint a maradéktalan hűség és ragaszkodás a házasság során. A nemi kapcsolatot az egy férfi és egy nő közötti házasságon belülre kell korlátozni.¹

Mennyei Atya szándéka szerint a házasságon belüli nemi kapcsolat célja gyermekek nemzése, továbbá a férj és feleség közötti szeretet kifejezése, valamint az érzelmi, lelki és testi kapcsolat megerősítése. A házasságban a nemi intimitás célja, hogy az egymás iránti bizalomban, odaadásban és törődésben egyesítse a férjet és feleséget.² A házasságon belüli nemi kapcsolatnak kötelező tiszteletben tartania mindkét fél önrendelkezését, és nem helyes azt irányításra vagy uralomra használni.



Ám talán eltűnődünk: „Miért engedelmeskedjek a nemi erkölcsösség törvényének? Miért foglalkozik Isten az erkölcsi magatartással?” E kérdések megválaszolására Isten kinyilatkoztatott egy tant, amely – helyesen értelmezve – a nemi erkölcsösség törvényének betartására és arra fog ösztönözni bennünket, hogy úgy döntsünk, a nemiségünket azon határok között fogjuk kifejezésre juttatni, amelyeket Ő megszabott.³ Isten minden más parancsolatához hasonlóan a nemi erkölcsösség törvényét is Mennyei Atya szabadítás- és felmagasztosulástervének összefüggéseiben érthetjük meg a legjobban (lásd Alma 12:32). A nemi erkölcsösség törvényének való engedelmesség rendkívüli áldásokat fog hozni.

Kivételes ígéretek

Minden emberi lény mennyei szülők szeretett lélekfia vagy -leánya, aki isteni természettel és örökkévaló rendeltetéssel rendelkezik. Azért van testünk, hogy erre az isteni természetre építkezzünk, és végül képesek legyünk elérni örökkévaló rendeltetésünket.⁴ Mennyei Atya azt szeretné, hogy szerezzünk földi tapasztalatokat, fejlődjünk a tökéletesség felé, majdan pedig élvezzük a boldogság azon teljességét, amelyet Ő élvez. Tudja, hogy ahhoz, hogy nekünk is ilyen maradandó örömünk legyen, az Ő általa megszabott pályán kell haladnunk, engedelmeskedve az Ő általa adott parancsolatoknak.

Létfontosságú annak megértése, hogy a családi kapcsolatok ezen élet után, az örökkévalóságokon keresztül is folytatódni

hivatottak. A hithűek azt az ígéretet kapták, hogy a halandóság után „elhaladnak az... angyalok... mellett felmagasztosulásukig és dicsőségükig...”, amely dicsőség magjaik teljessége és folytatása lesz örökkön örökké.

Akkor lesznek istenekké, mert nem lesz végük” (Tan és szövetségek 132:19–20).

Az örökkévaló családokról szóló, Az Utolsó Napi Szentek Jézus Krisztus Egyházában meglévő tan egyedinek számít a keresztény tanítások sorában. Nem arra lettünk teremtve, hogy csupán valamiféle felfoghatatlan Istent dicsőítsünk, imádjunk és szolgáljunk.⁵ Szerető mennyei szülők teremtettek bennünket azért, hogy felnövekedve hozzájuk hasonlóvá váljunk.⁶ Férfi és női lelkek lettek teremtve, hogy kiegészítsék egymást. Ezért van az, hogy az ember neme az örökkévalóságokban nem változékony – hiszen az képezi alapját a Mennyei Atya által adható legfőbb ajándéknak: az olyan életnek, amelyet Ő él.⁷

Ahhoz, hogy valóra válthassuk ezt az áldást, Mennyei Atya megparancsolta, hogy a nemi intimitást az egy férfi és egy nő közötti házasságon belülre kell korlátozni.⁸ A házasságot Isten arra szánta, „hogy egy férfi és egy nő teljes egyesülését jelentse – szívük, reményeik, életük, szeretetük, családjuk, jövőjük és mindenük egyesülését[,] hogy közös életük során »egy testté« legyenek”⁹. Isten terve szerint sem egymagunkban, sem pedig a házasságon belüli, a férjünk vagy feleségünk iránti hűség melletti maradéktalan elköteleződés nélkül nem érhetjük el az olyan életet, amelyet Mennyei Atyánk élvez.

Isten megengedi, hogy megválasszuk, hogyan éljük az életünket. Nem fogja ránk erőltetni, hogy az általa lefektetett ösvényt kövessük, habár tudja, hogy az vezet bennünket a legnagyobb boldogsághoz. Isten parancsolatai és szövetségei alkotják az ösvényt, amely lehetővé teszi számunkra, hogy a királysága teljes örökösévé váljunk, örökös-társaiként Krisztusnak (lásd Rómabeliek 8:17). Az igazlelkű döntések meghozatala által fejlesztjük a bennünk rejlő isteni természetet.

A nemi kapcsolatok „isteni természetünk és lehetőségeink kifejezésre juttatásának egyik legmagasabb fokát”¹⁰ jelentik. Amikor helyénvalóan juttatjuk kifejezésre a nemiségünket, az lehetővé teszi, hogy Isten terve kibontakozzon a földön és az örökkévalóságokban¹¹, alkalmassá téve bennünket arra, hogy olyanná váljunk, mint Mennyei Atyánk¹². Isten örök életet ígér a hithűeknek, aminek része az örökkévaló házasság, a gyermekek, és az örökkévaló család minden más áldása is.¹³

Figyelemelterelő bölcsekedések és Sátán megtévesztései

A hibás érvelések és Sátán megtévesztései olyan figyelemelterelő bölcsekedésekben öltenek testet, amelyek azt állítják, hogy immár nem szükséges engedelmességni Isten parancsolatainak, különösképpen a nemi erkölcsösség törvényének. Sátán szembeszegülő hangja harsány, a bölcsekedései pedig gyakran csábítóak. A Mormon könyvében egyesek azért tették magukévá ezeket a bölcsekedéseket, hogy megtéveessenek másokat, és hasznot húzzanak a megtévesztésből. Nehór például azt tanította a nefitáknak, „hogyan az egész emberiség megszabadul az utolsó napon, és hogy nem szükséges félniük, sem reszketniük, hanem hogy felemelhetik a fejüket és örvendezhetnek; mert az Úr... meg is váltott minden embert; és végül minden embernek örök élete lesz” (Alma 1:4).

Ha magunkévá tesszük Nehór bölcsekedését, akkor örökkévaló következmények híján nem fog ösztönözni bennünket semmi arra, hogy visszafogjuk a szexuális étvágyunkat. És ha megszegjük a nemi erkölcsösség törvényét?

Gond egy szál se, hiszen akik Nehórt követték, „nem hittek bűneik megbánásában” (Alma 15:15). Ez a csábító bölcsekedés magával ragadó tud lenni, és sokan találják vonzónak: azt tehetünk, amit akarunk, mindenféle örökkévaló következmény nélkül.

Más Mormon könyve-beli hamis tanítók azt prédikálták, hogy a Jézus Krisztusba, az Ő engesztelésébe vetett hittel, és az Ő parancsolatainak betartásával olyan balga dolgok alá hajtjuk igába magunkat, melyek atyáink nevetséges hagyományaiból erednek (lásd Alma 30:13, 14). Mi több, kijelentették, hogy „bűneitek bocsánatát” várni nem több mentális vagy érzelmi zavarnál: az „őrült elme hatása” (Alma 30:16). E tanítások elkerülhetetlen végkövetkeztetése, hogy minden férfi és nő „a saját tehetsége szerint” és „a saját ereje szerint” lesz sikeres ebben az életben, és bármit tegyen is egy férfi vagy nő, „az nem bűn” (Alma 30:17). Ezek a hamis tanítások arra való hivatkozással hirdetik a nemi erkölcsösség törvénye iránti engedetlenséget, hogy a helyesről és helytelenről alkotott felfogás már elavult.

Nem csoda, hogy ezek a bölcsekedések még mindig népszerűek! Ha nem kell felelősséget vállalni semmilyen döntésért, az úgy hangzik, mint a legnagyobb fokú szabadság. Ha a világi következmények zömét elkerülhetjük azzal, hogy óvatosak és elővigyázatosak vagyunk, akkor hol itt a gond? Ennek fényében a nemi erkölcsösség törvénye ódivatúnak, álszemérmesnek vagy szükségtelennek tűnik.

Örök érvényű törvények

Isten törvényei nem képezhetik alku tárgyát. Megengedi nekünk, hogy figyelmen kívül hagyjuk őket, de éppúgy nem áll szabadságunkban saját törvényeket alkotni az örökkévalóságokat illetően, mint amennyire bárkinek is szabadságában áll személyre szabott fizikai törvényeket alkotni. Isten azt szeretné, hogy alkalmas örökössé váljunk az Ő királyságában. Együgyűség az Ő mennyei örökségét várni, közben pedig attól eltérő útvonalat követni, mint amelyet Ő kijelölt.

Én [Renlund elder] a teljes idejű egyházi szolgálatra szólító elhívásom előtt olyan betegekről gondoskodtam, akik súlyos szívelégtelenséggel küzdöttek. A szívgyógyászatnak a szívelégtelenséggel és szívatültetéssel foglalkozó ágában jól körülhatárolt és meghatározott menete van a legjobb eredmény – a hosszabb és jobb minőségű élet – elérésének. Ha a beteget bármilyen más módon kezelik, az nem vezet

Létfontosságú annak megértése, hogy a családi kapcsolatoknak ezen élet után, az örökkévalóságokon keresztül is folytatódniuk rendeltetett.





el a legjobb eredményekhez. Megdöbbenő volt, hogy néhány beteg megpróbált alku-
dozni a kezelés menetéről. Néhány beteg
azt mondta, hogy „inkább nem szeretnék
gyógyszereket szedni”, vagy „nem akarok
semmiféle szövettani mintavételt az átültetés
után”. Persze a betegek szabadon mehetnek
a saját fejük után, de az nem megy, hogy egy
rosszabb módszert követve a legjobb ered-
ményt várják el.

Ugyanez ránk is igaz. Szabadon megvá-
laszthatjuk a cselekedeteinket az életben,
de nem választhatjuk meg szabadon a saját
szabályaink követésének következményeit –
akárhányszor állítsa is valaki ennek ellenkező-
jét. Nem Mennyei Atya hibája, ha engedetlen-
ség miatt nem nyerjük el a nemi erkölcsösség
törvényéhez tartozó áldásokat.

Ebben az adományozási korszakban a
Szabadító azt tanította, hogy az örök érvényű
törvények nem rugalmasok, és nem képez-
hetik alku tárgyát. Ezt mondta: „Továbbá,
bizony mondom nektek, hogy amit törvény
kormányoz, azt meg is őrzi a törvény, valamint
tökéletesíti és megszenteli.

Ami megszegi a törvényt, és nem marad
meg a törvényben, hanem *arra törekszik,
hogy önmaga törvénye legyen*, ...azt nem
szentelheti meg a törvény, sem az irgalom, az
igazságosság, vagy az ítélet” (Tan és szövetsé-
gek 88:34–35; kiemelés hozzáadva). Éppúgy
nem helyettesíthetjük az örök érvényű törvé-
nyeket a saját szabályainkkal, mint ahogy az
izzó szénre markoló ember sem dönthet úgy,
hogy nem fogja megégetni magát.

Ha nem vagyunk engedelmesek, akkor
csak azt élvezhetjük majd, „amit hajlandóak
volt[un]k befogadni, mert nem volt[un]k haj-
landóak élvezni azt, amit megkaphatt[un]k
volna” (Tan és szövetségek 88:32). A nemi
erkölcsösség törvényének való engedelmes-
ség az egyik módja annak, hogy tanúsítsuk:

készen állunk megtenni bármit az örökkévaló családokhoz tartozó
összes rendkívüli áldás elnyeréséért.

Isten törvényei végül mindig igazságosak

Isten nem minden gyermekének van lehetősége ebben az életben
megtapasztalni a házasságon belüli nemi intimitást Isten törvényével
összhangban. Vannak, akiknek nem adódik meg a házasságkötés
lehetősége. Mások meg vannak győződve arról, hogy az egyedi
körülményeik miatt annyira emberpróbáló és igazságtalan a nemi
erkölcsösség törvénye szerint élni, hogy úgy dönthetnek, figyelmen
kívül hagyják azt.

Az igazságosságot azonban örökkévaló szemszögből kell megítélni,
Mennyei Atya és Jézus Krisztus szemszögéből.¹⁴ A Szabadító arra intet-
te a népét, hogy tartózkodjanak annak megítélésétől, hogy mi igaz-
ságos vagy igazságtalan (lásd Malakiás 3:17–18), mindaddig a napig,
amikor Ő majd összeállítja az ékszereit (lásd Tan és szövetségek 60:4,
101:3). A Szabadító által említett „ékszerek” azok, akik az általuk érzé-
kelt vagy ideiglenesen fennálló méltánytalanság vagy egyéb akadály
ellenére is betartják a parancsolatait.

Amikor igazságtalannak érezzük a körülményeinket, a legjobb, ha
Benjámín király tanácsát
követjük. Ezt mondta: „[A]zt
szeretném kérni, ha azoknak
az áldott és boldog állapotán
is elgondolkodnátok, akik
betartják Isten parancsola-
tait. Mert íme, *áldottak ők
minden dologban*, mind a
fizikai, mind a lelki dolgok-
ban; és ha mindvégig hűsé-
gesen kitartanak, befogadják
őket a mennybe, hogy
ezáltal *Istennel lakhassanak
a boldogság egy soha véget
nem érő állapotában*” (Móziás 2:41; kiemelés hozzáadva).

*Minthogy a férjet és a feleséget
papsági felhatalmazás
által az örökkévalóságra
egymáshoz pecsételik, ők
felmagasztaltatnak, és övék
lesz a dicsőség teljessége,
valamint örökkévaló sarjaik
lesznek.*

Végző soron semmi nem hasonlítható a Szabadító által elviselt
végtelen igazságtalansághoz. Ha azonban hithűek vagyunk, ő minden
átélt igazságtalanságért kárpótolni fog bennünket, és elérjük a boldog-
ság egy soha véget nem érő állapotát.

Amikor úgy döntünk, hogy betartjuk Isten parancsolatait, köztük a
nemi erkölcsösség törvényét is, megtapasztaljuk a „békességet ebben
a világban és örök életet az eljövendő világban” (Tan és szövetségek
59:23)¹⁵, mert egy örökkévaló család része leszünk, őszökkel és utó-
dokkal.¹⁶ Minthogy a férjet és a feleséget papsági felhatalmazás által az
örökkévalóságra egymáshoz pecsételik, ők felmagasztaltatnak, és övék
lesz a dicsőség teljessége, valamint örökkévaló sarjaik lesznek.¹⁷

Kísértés és bűnbánat

Isten számított arra, hogy kísértések fognak érni bennünket, amikor a nemi erkölcsösség törvénye szerint próbálunk élni. Ezért adta a Fiát, hogy a Szabadítónk és a Megváltónk legyen. Jézus Krisztus és az Ő engesztelése által megerősítve állhatunk ellen a kísértésnek. Isten minden gyermeke, aki bármiféle kísértést él át, a Szabadítóhoz fordulhat segítségért.¹⁸ Jézus Krisztus érti, hogy min megyünk keresztül, mert Ő „megkísértetett mindenkben, hozzánk hasonlóan”, így a mi dolgunk az, hogy „járuljunk azért bizodalommal a kegyelem királyi székéhez, hogy irgalmasságot nyerjünk és kegyelmet találjunk, alkalmas időben való segítségül” (Zsidók 4:15, 16).

Amikor megbotlunk, észben kell tartanunk, hogy a Jézus Krisztusba vetett hit és az őszinte bűnbánat által megtisztulhatunk.¹⁹

A bűnbánat örömteli, mert „ha bűnei[n]k skarlátpirosak, hófehérek lesznek” (Ésaiás 1:18). A Szabadító nemcsak megbocsátja, hanem el is felejt a bűnünket.²⁰ Mit is kérhetnénk ennél többet: segítség a kísértés idején, megbocsátás a bűnbánatunk esetén. A bűnbánattól nem kell félni, habár Sátán igyekszik „megakadályozni, hogy Jézus Krisztusra tekintsünk, aki tárt karokkal vár, azzal a reménnyel és hajlandósággal, hogy meggyógyítson, megbocsásson, megtisztítson, megerősítsen és megszenteljen minket”²¹.

Bizonyság

Isten törvényei a mi legfőbb boldogságunkra lettek megtervezve. Ő azt szeretné, ha az Általa elrendelt módon élnénk a testünkkel és a nemiségünkkel, hogy Hozzá hasonlóvá válhassunk. A nemi erkölcsösség törvénye szerinti életnek köszönhetően mi kölcsönös bizalommal áldattunk meg a házasságunkban. Az egymásba és Mennyei Atyánkba vetett bizalmunk egyre erősödött, ahogy betartottuk ezt a parancsolatot. Isten terve az egyetlen ösvény, amely a legteljesebb mértékben teszi lehetővé az örömet. Megígérjük, hogy te is tudhatod, miszerint Isten szeret téged, és hogy örökkévalóan megáldatsz, amikor a parancsolatai szerint élsz. ■

JEGYZETEK

1. Lásd Jákób 2:27–30; *Prédikáljátok evangéliumomat! Útmutató a misszionáriusi szolgálathoz* (2008). 4. lecke: A parancsolatok, 80.
2. Lásd *Általános kézikönyv: Szolgálat Az Utolsó Napi Szentek Jézus Krisztus Egyházában* (2020). 2.1.2, ChurchOfJesusChrist.org; David A. Bednar: Hiszünk abban, hogy erkölcsösnek kell lennünk. *Liahóna*, 2013. máj. 41–44.; Russell M. Nelson: A házasság ápolása. *Liahóna*, 2006. máj. 36–38.; Richard G. Scott, “Making the Right Choices,” *Ensign*, Nov. 1994, 37–39.
3. Lásd Boyd K. Packer, “Little Children,” *Ensign*, Nov. 1986, 16–18.
4. Lásd A család: Kiáltvány a világhoz. *Liahóna*, 2017. máj. 145. A kiáltvány szóhasználatában az ember neve az ember születéskori biológiai nemét jelenti.
5. Lásd Thomas Watson, “Man’s Chief End Is to Glorify God,” in *A Body of Practical Divinity* (1833), 8; Roger E. Olson, *The Story of Christian Theology* (1999), 506; *The Catechism of Christian Doctrine: Prepared and Enjoined by Order of the Third Plenary Council of Baltimore* (1885); mindezek idézve: Terryl L. Givens, *Feeding the Flock: The Foundations of Mormon Thought: Church and Praxis* (2017), 1.
6. Lásd Dallin H. Oaks, “Apostasy and Restoration,” *Ensign*, May 1995, 84–87.
7. Lásd A család: Kiáltvány a világhoz. Egyes hittudósok felvetésével ellentétben, az örökkévalóságot sem fogjuk nemsemleges állapotban tölteni. Lásd Terryl L. Givens, *Feeding the Flock: The Foundations of Mormon Thought: Church and Praxis* (2017), 188–90.
8. Lásd Tan és szövetségek 42:22–24; lásd még A család: Kiáltvány a világhoz.
9. Jeffrey R. Holland: Személyes tisztaság. *Liahóna*, 1999. jan. 90.
10. David A. Bednar: Hiszünk abban, hogy erkölcsösnek kell lennünk. *Liahóna*, 2013. máj. 42.
11. Lásd Neil L. Andersen: Gyermekek. *Liahóna*, 2011. nov. 28–30.
12. Lásd Dallin H. Oaks, “Apostasy and Restoration,” *Ensign*, May 1995, 84–87.
13. Lásd Tan és szövetségek 131:1–4; 132:19–20, 24.
14. Lásd D. Todd Christofferson: Miért fontos a házasság és a család? *Liahóna*, 2015. máj. 50–53.
15. Lásd még Móziás 2:41; *Általános kézikönyv*, 2.1.2.
16. Lásd Malakiás 4:1.
17. Lásd Tan és szövetségek 132:19.
18. Lásd Alma 13:28.
19. Lásd Ésaiás 1:18; Tan és szövetségek 58:42.
20. Lásd Tan és szövetségek 58:42.
21. Russell M. Nelson: Tehetjük jobban és lehetünk jobbak. *Liahóna*, 2019. máj. 67.





Hogyan, mikor és miért: **beszélgetés a nemiségről a gyermekeiddel**

Ha az ember megkérdezi egy fiatalt, hogy mi a nemi erkölcsösség törvénye, akkor a válasz lehet egy üres tekintet, esetleg kínosan feszengve elhadarnak valami olyasmit, hogy „nem lehet nemi kapcsolat a házasság előtt”. Tapasztalataink szerint sok fiatal megtartóztatja magát a házasság előtt, ám mélységesen félreérti a nemi erkölcsösség törvénye értelmének és rendeltetésének egészét – az ilyen félreértések pedig sajnos gyakran vezetnek későbbi küszködéshez a házasságban. Szülőkként és vezetőkként az legyen a célunk, hogy segítsünk a gyermekeknek nemileg tisztának, ugyanakkor felkészültnek is lenni.



Ahhoz, hogy segítsünk a gyermekeknek felkészülni és a házasságon belül élvezni a szexualitást annak minden szépségével és csodájával, útmutatással kell szolgálnunk számukra, miközben az Istentől kapott érzéseik irányításán dolgoznak.

Írta: Laura M. Padilla-Walker,

a Brigham Young Egyetem Családi élet iskolájának tanára,

és Meg O. Jankovich,

a BYU Házasság, család és emberi fejlődés mesterprogram hallgatója

A törvény minden vonatkozását szemügyre kell venni

A nemi erkölcsösség törvénye testi vonatkozásainak (mint amilyen a házasság előtti önmegtartóztatás, illetve a házasságkötés utáni teljes hűség) központi és fontos szerepük van. Gyakran azonban több szó esik az önmegtartóztatásról, mint a házasságon belüli nemi intimitás örömének és szépségének érzelmi és lelki vonatkozásairól, valamint arról a békességről, amely a házasságkötés előtti és utáni erényes és tiszta életvitelből fakad.

A házasságon belüli nemi intimitásnak a gyermeknemzésen túl van még egy fontos

rendeltetése. David A. Bednar a Tizenkét Apostol Kvórumából elmagyarázta, hogy a nemi intimitás „nem pusztán egy kiaknázandó kíváncsiságot, egy kielégítendő vágyat, vagy egy önző módon űzött kikapcsolódást vagy szórakozást jelent. Nem egy újabb hódítást vagy elvégzendő feladatot jelent, hanem a halandóságban isteni természetünk és lehetőségeink kifejezésre juttatásának egyik legmagasabb fokát, a férj és a feleség közötti érzelmi és lelki kapcsolat megerősítésének módját.”¹

Ahhoz, hogy segítsünk a gyermekeinknek felkészülni a szexuális intimitás házasságon belüli élvezetére annak minden szépségével és csodájával, segítenünk kell nekik megérteni a nemi fejlődésüket, és útmutatással kell szolgálnunk számukra, miközben az Istentől kapott érzéseik irányításán dolgoznak.

Ha amiatt aggódsz, hogy nem beszéltél elég korán vagy megfelelő módon a gyermekeiddel a nemiségről, akkor nem vagy egyedül.



***Ahogy a gyermekeink
növekednek, egyre közvet-
lenebbül és világosabban
tanított tudásra van szük-
ségük a szüleiktől arról,
hogy mi helyénvaló és mi
nem az.***

Számos oka van, amiért az ilyen beszélgetések emberpróbálóak lehetnek. Azonban soha nincs túl késő elkezdni a tanítást. Következzen három ötlet, amely segít az indulásban:

1. Hogyan beszéljünk a nemiségről?

A nemiségről folytatott egészséges szülő-gyermek beszélgetések egyik döntő fontosságú része a nyíltság kultúrájának elősegítése. Kutatások arra engednek következtetni, hogy bár a tizenévesek a médiából vagy a kortársaiktól szerzik a szexualitással kapcsolatos ismereteik zömét, ugyanakkor *szeretnék* a szüleiktől tájékozódni.

M. Russell Ballard elnök, a Tizenkét Apostol Kvórumának ügyvezető elnöke ezt mondta: „Ahogy a gyermekeink növekednek, egyre közvetlenebbül és világosabban tanított tudásra van szükségük a szüleiktől arról, hogy mi helyénvaló és mi nem az. A szülők... beszéljenek velük világosan a nemi kapcsolatokról és az evangéliumnak a nemi erkölcsösségre vonatkozó tanításáról. Jöjjön ez a tudás a szülőktől, otthon, helyénvaló módon!”²

A nyílt beszélgetés elősegítéséhez megteheted a következőket:

- Kezdd el már akkor, amikor a gyermekeid még kicsik, azáltal, hogy a helyes nevükön nevezed a testrészeiket. Ezzel a csodás testükről tanítod a gyermekeket, és megadod nekik az ahhoz szükséges nyelvezetet, hogy egészségesek és tájékozottak lehessenek.
- Mondd el a gyermekeidnek, hogy bármit megkérdezhetnek tőled, majd pedig igyekezz a kérdéseiket vagy vallomásaikat

nem túlreagálni és nem kelteni bennük szégyenérzetet. Örvendezz, amiért beszélgetnek veled, mutasd ki feléjük a szeretetedet és támogatásodat, és a tőled telhető legjobban igyekezz nyitva tartani a kommunikációs csatornákat.

- Kerüld el, hogy hasonlatokban beszélj a szexualitásról. A gyermekeknek egyértelmű és őszinte tájékoztatásra van szükségük. Egyes fiatalok például olyan tanításokról számoltak be, ahol a nemi erkölcsösség törvényének megszegését megrágott rágógumihoz vagy ételhez hasonlították, amelyet körbeadnak egymás között a teremben, és ezáltal az már nem vonzó. Bár a szándék jó, az ilyen hasonlatok gyakran a szexualitástól való félelmet vagy alacsony, esetleg helyrehozhatatlanul sérült önértékelést eredményezhetnek, aláaknázva az igaz bűnbánatból fakadó reményt és békességet.

2. Mikor beszéljünk a nemiségről?

A legtöbb szülő egyszer beszélget el a gyerekeivel a nemiségről. Csakhogy manapság a fiatalok annyi hamis üzenetet kapnak a világtól – olykor napi szinten is –, hogy a gyermekeknek egyetlen beszélgetésnél többre van szükségük a szüleiktől.³ A gyermekeknek leginkább a szülők olyan kezdeményező

hozzáállása használ a legtöbbet, amikor elébe mennek azoknak a küzdelmeknek, amelyekkel a gyermekek szembe fognak nézni a szexualitással kapcsolatosan, és felvértezik őket hasznos haditervekkel.

A pornográfiával való lehetséges szembe-sülésről szólva Joy D. Jones nővér, az Elemi általános elnöke a következőt mondta: „Minél előbb zajlanak le ezek a beszélgetések, annál jobb, és a gyermekek hajlandóbbak lesznek előlépni akkor, ha tudják, hogy szeretik őket, és bármit mondjanak vagy tegyenek is, ezen a szereteten semmi nem változtathat. [...]”

Szülők! Muszáj nekünk kezdeményezni a beszélgetést! Nem várhatjuk, hogy a gyermekeink jöjjenek oda hozzánk. [...] Azt szeretnénk, ha a gyermekek felkészültnék és felvértezettnek, nem pedig ijedtnék éreznék magukat. Velük szeretnénk beszélni, nem pedig hozzájuk.”⁴

A tudatosabb megközelítéshez a következőket teheted:

- Az otthoni esteken tarts leckéket a nemiséggel összefüggő témákról, és engedd,

hogy a gyermekeid tanítsanak, amint készek érzik magukat rá. Ilyen témák lehetnek a serdülőkor, a testkép, a nemiség jó vonatkozásai, a pornográfiahasználat veszélyei, hogy rendjén való a szexuális érzéseket érezni, és a többi.

- Segíts a gyermekeidnek konkrét terveket kidolgozni arra, hogy ellenálljanak a kísértésnek. Ha például a gyermeked tisztátalan gondolatokkal vagy viselkedéssel kínlódik, agyaljakat közösen azon, hogy mit kellene tenni, amikor ilyen gondolatai támadnak. Például elénekelni egy himnuszt, felidézni egy szentírásvet, imádkozni, tornázni, vagy olyan karkötőt hordani, amely arra emlékezteti őt, hogy helyesen döntsön.
- Tanítsd meg a gyermekeknek, hogyan kerüljék el a szexuális ragadozókat és legyenek biztonságban. Megjegyzés: igyekezz elkerülni, hogy ugyanakkor taníts a biztonságról (ami gyakran félelemérzetet kelt), amikor a házasságon belüli nemi intimitásról tanítasz: a gyermekek a félelmet a nemiség minden vonatkozására kivethetik.

3. Ha a nemiségről beszélsz, szólj a *miért*ekről!

A gyermekek gyakran kíváncsiak arra, hogy *miért* kellene ezt vagy azt tenniük. *Miért* tartásák be a nemi erkölcsösség törvényét, miközben páran körülöttük nem így tesznek? Amikor megértik az elvárások mögött álló okokat, nagyobb valószínűséggel teszik a közös evangéliumi és családi értékeket sajátjukká. Azok a fiatalok, akik tisztában vannak azzal, hogy miért kötelezték el magukat a nemi erkölcsösség





törvényének betartása mellett, azt veszik észre, hogy ez az elkötelezettség „megszűnik teher lenni szám[ukra], és ehelyett örömet és megelégedést fog nyújtani”⁵.

Ha azt akarjuk, hogy a gyermekeink betartsák Isten nemierkölcösség-törvényét, tudomásukra kell hoznunk az okokat, amelyek fontossá teszik az e törvénynek való engedelmességet. Meg kell tanítani nekik, hogy „a nemiség Mennyei Atyától kapott erőteljes ajándék, és hogy azt az Őáltala megszabott keretek között helyes használni”⁶. Annak megértése, hogy miként fejlődik ki ez az „erőteljes ajándék”, segíteni fog a fiataloknak olyan döntéseket hozni, amelyek összhangban vannak az arra irányuló vágyukkal, hogy betartsák Isten nemierkölcösség-törvényét.

Amikor a gyermekeddel a nemi fejlődésről beszélgetsz, vedd fontolóra a következő tanításokat:

- A szexualitás Mennyei Atya minden gyermekének elválaszthatatlan része. „Isten képére” lettünk teremtvé (1 Mózes 1:27), ami azt jelenti, hogy a testünk – beleértve a nemi szerveinket is – isteni alkotás.
- Rendjén való szexuális érzéseket és nemi izgalmat érezni. A gyermekeknek nem kell ezen érzések és ingerek szerint cselekedniük, viszont tudatában lehetnek ezeknek. Ami annyit tesz, hogy észreveszik a szexuális érzéseket, de nem társítanak hozzájuk elítélő gondolatokat. Kutatások azt mutatják, hogy a tudatosság gyakorlása segíthet nekünk jobb döntéseket hozni, amelyek

Azok a fiatalok, akik tisztában vannak azzal, hogy miért kötelezték el magukat a nemi erkölcsösség törvényének betartása mellett, azt veszik észre, hogy ez az elkötelezettség megszűnik teher lenni számukra.

összhangban vannak az értékeinkkel és céljainkkal, mint amilyen a nemi erkölcsösség törvényének betartása is.

- Az önkielégítés gyakran a gyermek első szexuális élménye, és azt tudatlanságban teszi. Még a kisgyermekek is hajlamosak megérinteni magukat, és a szülők reakciója ezekre a korai megnyilvánulásokra meghatározó lehet abban, hogy milyen érzései lesznek a fiataloknak önmagukkal és a nemiségükkel kapcsolatban. A szülőknek fontos megtalálniuk azt az

egyensúlyt, amikor egyfelől segítenek a gyermekeknek megérteni az okot, amiért Isten azt parancsolta, hogy a szexuális megnyilvánulásoknak a házassági kapcsolaton belül van a helyük, másfelől pedig nem reagálnak undorral vagy haraggal, amikor a gyermekek megérintik magukat, vagy amikor a fiatalok bevallják, hogy önkielégítést végeztek.

- Ha a gyermekek megértik a kapcsolatokra és a szexualitásra vonatkozó normák (például a randevúzás, a visszafogottság, a nemi erkölcsösség stb.) mögött meghúzódó okot, akkor nagyobb valószínűséggel veszik észre a bölcsességet Isten törvényeiben, és érzik magukat ösztönözve a betartásra. Amikor ezeket a normákat tanítod, emlékezz arra, hogy fontos úgy tenned ezt, hogy közben ne válts ki szégyen- vagy félelemérzetet.

Hangsúlyozd ki Jézus Krisztus engesztelésének hatalmát

Miként a járni tanuló kisgyermek is megbotlanak, ez a fiatalokkal is megeshet, miközben megtanulják a saját nemiségük megértését és irányítását. Fontos emlékeznünk arra, hogy a növekedést segítsük elő, ne pedig a bűntudatot, és hogy megtanítsuk a gyermekeknek, hogy Jézus Krisztus képes megáldani őket irgalommal és hatalommal és kegyelemmel, megerősítve őket és segítve őket abban, hogy nemileg tiszták maradjanak és egy nap majd a házasságon belüli nemi intimitás áldásait élvezhessék.

Szülőnek lenni nem könnyű. A gyermekeink tanítására irányuló erőfeszítéseink pedig talán nem mindig tökéletesek, de megtehetünk minden tőlünk telhetőt azért, hogy gyermekeinket arról a gyönyörű ajándékról tanítsuk, amit a házasságon belüli nemi intimitás jelent. Ha úgy érezzük, hogy alulmaradunk, akkor is képesek vagyunk még jobban csinálni az Úr segítségével. Jeffrey R. Holland elder a Tizenkét Apostol Kvórumából a következőket mondta: „Jézus



Krisztus engesztelésének ajándékával és a menny minket segítő erejével *képesek vagyunk* jobba válni; és az evangéliumban az a nagyszerű, hogy már azt is a javunkra írják, ha *megpróbáljuk*, még ha nem is mindig járunk sikerrel.”⁷ ■

JEGYZETEK

1. David A. Bednar: Hiszünk abban, hogy erkölcsösnek kell lennünk. *Liahóna*, 2013. máj. 42.
2. Vö. M. Russell Ballard: Hasonlóan az olthatatlan lánghoz. *Liahóna*, 1999. júl. 102.
3. Lásd Dalmacio Flores and Julie Barroso, “21st Century Parent–Child Sex Communication in the United States: A Process Review,” *Journal of Sex Research*, vol. 54, no. 4–5 (2017), 532–48.
4. Joy D. Jones: Mit kezdjünk a pornográfiával? Védelem, válasz és gyógyír. *Liahóna*, 2019. okt. 39., 40.
5. Dieter F. Uchtdorf: Ne felejt! *Liahóna*, 2011. nov. 122.
6. “Sexual Intimacy Is Sacred and Beautiful” (family home evening lesson), ChurchofJesusChrist.org/addressing-pornography/resources.
7. Jeffrey R. Holland: Holnap az Úr csodákat cselekszik majd köztetek. *Liahóna*, 2016. máj. 125–126.

Szerkesztői megjegyzés: Ha tizenéves gyermekeid vannak, érdemes lehet megosztanod velük a 12. és 52. oldalon található cikkeket ebben a témában.

Hasznosan töltött idő

Írta: David Dickson

Egyházi folyóiratok

Mivel Pele Mika Ah Lam jól használja ki az idejét, ezért naponta lel örömmre, saját kisvállalkozása van, és sajnálkozás nélkül tud visszanézni.

A csendes-óceáni-szigeteken az idő egy kicsit másképpen pereg, mint a világ többi részén. A napi feladatokat a Nap, nem pedig az óramutató állása szerint végzik el. Az ember a madarak és a hullámtörés hangjára ébred, nem az ébresztőóra sípolására.

Ami pedig a szamoai Pele Mika Ah Lamot illeti, van még egy fontos szempont az idővel kapcsolatban, amely szerint éli az életét: „A legtöbbet hozom ki belőle, bárhol legyenek is.”

Tanulás az órán és azon kívül

Pele olyan faluban nőtt fel, ahol a családok – az övé is – földművelésből élnek. A folyóvíz és az áramellátás esetleges, a házak egyszerűek és gyönyörűek. Az oktatásért pedig sokat kell fizetni. „A családjunk minden tagja besegít a többieknek az oktatás költségeibe – mondja Pele. – Szamoán ez így megy.”

Miután keményen tanult, hogy jó jegyei legyenek, Pelét felvették a Szamoai Nemzeti Egyetemre. Úgy döntött, hogy könyvelést, matematikát és számítástechnikát fog tanulni.

A felsőfokú hitoktatásnak is szorított helyet a napirendjében.

Menet közben egy olyan tevékenységben is részt vett, amely hamarosan megváltoztatta az életét, bár ekkor ezt még nem látta. Péntek esti időtöltésként összejött az egyetemen tanuló más egyháztagokkal, hogy az evangéliumról beszélgessenek, és új készségeket sajátítsanak el. A tevékenységek hétről hétre változtak, egyet kivéve: bevezették azt a hagyományt, hogy a hónap utolsó péntekén mindig megtanulják egy-egy új étel elkészítését.

„Nagyon figyeltem – meséli Pele. – Nem akartam elszalasztani a lehetőséget, hogy valami újat tanuljak.”

Ez a döntés később gazdagon megtérült.

Bezárul egy ajtó, kinyílik egy ablak

Az egyetemi tanulmányok költsége szinte bárki számára komoly akadályt jelenthet. Amikor Pele anyagi lehetőségei kimerültek, ott kellett hagynia az iskolát. Amíg azonban ott volt, keményen dolgozott, és mindent

megtanult, amit csak tudott – többek között azt is, hogyan készítsen el sok különböző ételt.

Feleségként és kisgyermekként ifjú édesanyjaként igencsak törte a fejét, hogy miként használhatná a tanultakat a családja megsegítésére. Pele egész életében azt tanulta, hogy higgyen Istenben és dolgozzon keményen.

„Úgy döntöttem, hogy saját vállalkozásba kezdek – idézi fel. – Ma már egy grill és saláta standot üzemeltetek, ahol olyan ételeket készítek, amelyeket az egyetem alatt tanultam.”

A sikeres vállalkozásának köszönhetően Pele eleget keres ahhoz, hogy gondoskodni tudjon a szűkebb családjáról, valamint képes legyen segíteni gondot viselni a szüleinek és a testvéreire.

„A családjunk azt vallja, hogy »a hit cselekedetek nélkül halott« [Jakab 2:20] – mondja Pele. – Megvan az Istenbe vetett hitünk, és hisszük, hogy Ő minden módon segíteni fog nekünk. De nekünk meg kell tennünk a saját részünket.”

Szigeti idő

Pele továbbra is „szigeti idő” szerint éli az életét. A nappal kel és fekszik, és mindenben az egyszerű, békés szamoai életmódot követi. Ráadásul megérti és átéli a következő igazságot: „Időnk hamar elmúlik, vissza nem hozhatjuk”¹.

Ian S. Ardern elder a Hetvenektől ezt tanította: „Az idő sohasem eladó. Akárhogy is nézzük, az idő olyan árucikk, melyet egyetlen boltban sem lehet kapni, akármennyit is fizetnénk

érte. De amennyiben bölcsen használjuk, értéke felbecsülhetetlen.”²

Mivel Pele igyekszik a legtöbbet kihozni a rendelkezésére álló időből, Isten boldogítja őt és a családját, és még a kihívások közepette is örömelelnek. Erős a bizonyossága, sikeres a vállalkozása, fényes a jövője.

„Nagyon áldottak vagyunk” – mondja Pele. ■

JEGYZETEK

1. Használj ki minden napot. *Himnuszok*, 141. sz.
2. Ian S. Ardern: A felkészülés ideje. *Liahóna*, 2011. nov. 31.



ÖTLÉPÉSES IDŐGAZDÁLKODÁSI TERV

Ha azt keresed, hogy miként hozd egyensúlyt a zsúfolt napirendedben, vedd fontolóra a következő öt lépést, melyet az *Alapom az önellátáshoz* sorol fel:

1. *Írd össze a feladatokat.* „Minden reggel írd össze a teendőidet. Vedd bele azok nevét is, akiket szolgálni szeretnél.”
2. *Imádkozz útmutatásért.* „Figyelj. Határozd el, hogy a lehető legjobbat nyújtod.”
3. *Számold meg a fontossági sorrendet.* „A teendőid listáján írd egy 1-et a legfontosabb mellé, 2-et a következő legfontosabb mellé és így tovább.”
4. *Tűzz ki célokat, és cselekedj.* „Figyelj oda a Lélekre. Tűzz ki célokat. Dolgozz keményen. Kezdd a legfontosabb teendővel, és haladj lefelé a listán.”
5. *Számold be.* „Minden este számold be az imádban Mennyei Atyának. Kérdezz. Figyelj. Tarts bűnbánatot. Érezd az Ő szeretetét.”¹

JEGYZETEK

1. *Alapom az önellátásért* (2016). 14.



Hogyan kezeljük a digitális eszközöket és

szerezzük vissza a családjunkat

Írta: Geoff Steurer

Képesített pár- és családterapeuta

Képzeld magad elé a következő helyzeteket:

- Ül egy család egy étteremben, várnak az ételre, de ahelyett, hogy egymással beszélgetnének, mindenki az okostelefonját bámulja.
- Egy tizenéves kevésnek és magányosnak érzi magát, miközben végiggörgeti a közösségi médiában a társai gondosan megválogatott produkcióit.
- Egy kislány a parkban megpróbálja rábírní az édesapját, hogy az okostelefonja helyett rá figyeljen.
- Egy férj folyamatosan a sporteredményeket nézi az okosóráján, miközben a felesége beszél hozzá.
- Egy fiatal férfi folyamatosan üzeneteket küldözget, miközben éppen a tanítás zajlik az otthoni est során.

E példák mindegyike – és további példák tucatjai is, amelyeket minden bizonnyal te is megtapasztaltál már – apró tragédia. Az okostelefonok és egyéb digitális eszközök egyszerre jelentenek áldást és átkot. Az ismeretek bámulatos világával kapcsolnak össze bennünket. Segítenek a családtörténet kutatásában, a szentírások tanulmányozásában, és abban, hogy hatalmas távolságokra lévő családtagokkal beszélgethessünk. Helytelenül használva azonban a digitális eszközök képesek



Következzen hét tanács annak biztosítására, hogy a digitális eszközeink szolgáljanak, ne pedig uraljanak bennünket.



FÉNYKÉP A GETTY IMAGES JÓVOLTÁBÓL

megzavarni a családi kapcsolatokat, valamint kihatni a szellemi, lelki és testi egészségünkre is.

A technika belső ellentmondása

Pár- és családterapeutaként egyre nagyobb számban látok azzal a kihívással szembesülni embereket, hogy szorgalmasan versenyeznek a képernyővel a szeretteik figyelméért. Ez hatalmas belső ellentmondás. Pont azok az eszközök, amelyeknek az lett volna a céljuk, hogy segítsenek jobbra tenni a létező kapcsolatainkat, egyes esetekben sekélyesebbé tették azokat, az embereket pedig bizonytalanná. Mi több, számos kutató jutott arra a felfedezésre, hogy a depresszióról, szorongásról, székéléről és öngyilkosságokról szóló beszámolók növekvő száma összefügg azzal a járványszerű magányossággal, melyet jelentős részben a személyes elektronikai eszközök széles körben elterjedt használata okoz.¹

Habár otthon fizikailag mindenki együtt van, ám amikor előkerülnek a kütyük, képesek azonnal előidézni a magány és a távolságtartás érzéseit. Ha a családi kapcsolatainkban összetartozást és kapcsolódási pontokat akarunk teremteni, fel kell ismernünk a figyelemnek azt a megoszlását, ami akkor történik, amikor a kütyük beszívárognak a családi együttléteinkbe.

Nem kell ezt túlreagálnunk és teljesen eltávolítani a technikát az életünkéből. Ehelyett a megfelelő helyre kell azt tennünk, hogy ne aláássa, hanem szolgálja a kapcsolatainkat.

A látszólagos világ csapdái

Amikor elmerülünk ezekben az eszközeinkben, az nagy mértékben kirekeszti a körülöttünk lévő világot – annak zajait, érzékelését, látványát és számtalan egyéb ingerét –, és felváltja ezeket egy látszólagos világgal, amely nem kapcsol bennünket annyira mélyen a saját testünkhöz és a környezetünkhöz. Ennek eredményeképpen elsikkadhatnak a testünk fontos jelzései, amelyek elárulják nekünk, mire van szükségünk ahhoz, hogy egészségesek legyünk. A túlzásba vitt képernyőidő például megakadályozhat bennünket abban, hogy észrevegyük, ha fáradtak, éhesek vagy feszültek vagyunk.

A fizikai világtól való efféle szétkapcsolódás az örömetünket is alá tudja ásni. Jelentős különbség van például aközött, ha kapunk egy nevetős hangulatjelet a képernyőn, vagy ha személyesen tapasztaljuk meg egy szeretettünk örömteli nevetését.

A digitális gyámkodás szükségessége

A digitális eszközök úgy vannak megtervezve, hogy ellenállhatatlanok és nehezen letehetőek legyenek. Mi több, számos szoftver- és telefonfejlesztő tudatosan célozza meg a gyenge pontjainkat annak érdekében, hogy folyamatosan nézegessük és görgessük a vég nélküli hírfolyamokat.²

Ez az eszközfüggőség annyira mindennapos, hogy könnyen figyelmen kívül hagyhatjuk a ránk gyakorolt hatását.

A fiataloknak éppen ezért olyan felnőttekre van szüksége, akik példát tudnak mutatni ezen eszközök helyes használatára, és tanítani tudják a gyermekeket ezeknek a hatásairól.

Amint azt M. Russell Ballard elnök, a Tizenkét Apostol Kvórumának ügyvezető elnöke tanította, a digitális eszközöknek „szolgálniuk kell bennünket, nem uralniuk minket”³.

Ennek fényében következzen hét tanács arra, hogyan kezeljük a digitális eszközeinket:

Légy hasonlatos a Szabadítóhoz – legyen osztatlan a figyelmed!

A Szabadító megmutatta nekünk, milyen az, amikor háborítatlanul vagyunk együtt másokkal. Szolgálattétele folyamán mindig az egyénre összpontosított (lásd Márk 5:25–34; 35–42; Lukács 19:2–8) – Krisztus mindegyiküknek teljes figyelmet szentelt. Amikor megmutatta a sebeit a nefitáknak, nem kapkodott, hanem az emberek „egyenként [mentek oda], míg mindannyian oda nem mentek” (3 Nefi 11:15; kiemelés hozzáadva).

E gyakorlatot leképezve **megtanítjuk gyermekeinknek, hogyan legyenek egyszerre ténylegesen egy helyen ahelyett, hogy megosztanák a figyelmüket az eszközeik és a körülöttük lévőek között.** Amikor beszélsz valakivel – főleg, ha az a valaki a gyermeked vagy a házastársad –, szenteld nekik a teljes figyelmedet azáltal, hogy elteszed a telefonodat.

Szomorú, hogy elfogadottá vált félrefordulni a szeretteinktől azért, hogy megválaszoljunk egy-egy üzenetet, és másnak a szükségleteivel foglalkozunk. Ennek kedvezőtlen hatása lehet a kapcsolatainkra, és akaratlanul is azt az üzenetet közvetítheti, hogy az előttünk álló ember kevésbé fontos.

Kötelezd el magad azok felé, akik előtted állnak, miszerint ők fontosabbak az okostelefonodra vagy -eszközödre érkező üzenetknél. Nézz a szemükbe. Figyelj oda, ahogy a Szabadító tenné. Összpontosíts.



Ne rögtön üzenetet küldj!

Amikor szívből jövő érzéseket vagy fontos gondolatokat akarsz megosztani másokkal, **tedd ezt annyira személyesen, amennyire csak a körülményeid engedik.** Ha nem oldható meg, hogy szemtől szembe beszélgetsetek, akkor próbáld meg videóhívásban, hogy lásd és halld a másikat. Ha ez sem lehetséges, akkor telefonálj, hogy legalább a hangját halld.



Ne adj túl korán okosle- font és közösségimédia- fiókot a gyermekeknek.

Halaszd el az okoslefont vásárlását és a közösségi médiában való részvételüket addig, **amíg a gyermekek és tizenévesek már megfelelő személyes társas készségeket fejlesztettek ki, mint amilyen mások meghallgatása, a szemkontaktus, az együttérzés kimutatása, valamint odafigyelés másokra.**

Fontos, hogy mielőtt a gyermekek digitális polgárrá válnának, gyakorolják a mások iránti tisztelet és a másokhoz való viszonyulás által, hogy milyen is jó állampolgárnak lenni.

Az egyik oka annak, hogy a gyermekek átlagosan 11 évesen szembesülnek a pornográfiával⁴ (és sok esetben még fiatalabb korban), mert sok gyermek kap már fiatalon okoslefont. És ne feledd: lehet, hogy a te gyermeked elég érett a közösségi média használatára, de sokan vannak a neten, akik nem, és ők is láthatják a gyermeked közösségi jelenlétét.⁵

3



Fektesz le családi szabályo- kat és állíts fel korlátokat

Húzz világos határvonalakat az otthonodban, hogy mikor lehet használni az okoslefonokat és -eszközöket, és mikor kell eltenni őket.

Egy nyomtatékos ajánlás: **kérj mindenkit arra a családban, hogy tudatosan tartson szünetet rendszeres időközönként az eszközhasználatában.**

Esetleg kijelölhetsz az eszközök számára egy elérhetetlen tárolóhelyet, ahonnan nem könnyű előszedni azokat – például egy kosárban a konyhában.

Egy család például úgy döntött, hogy az eszközöket töltsd fel – és félre – kell tenni a vacsora alatt és után, hogy a családtagok figyelmének középpontjában a zavartalanul együtt töltött idő állhasson.

Amikor szándékosan korlátozzuk az eszközeink használatát, a családtagjaink elkezdik azt érezni, hogy szorosabb a kapcsolatuk.



Kerüld a céltalan játszadozást és görgetést.

Nem esik nehezünkre, hogy pihenés, kapcsolódás és szórakozás céljából céltalanul nyomogatni kezdjük az eszközeinket. Állj ellen a készítésnek! Inkább **tedd le az eszközüdet, és csinálj valami olyat, amihez az érzékszerveidre van szükség, például menj ki a szabadba.**

2018 júniusában Russell M. Nelson elnök a következőkre kérte az egyház fiataljait: „...szakadjatok ki a közösségi médiától való állandó függésből azáltal, hogy tartotok egy hétnapos »közösségimédia-böjtöt«.”⁶

Szülőként te is megteheted otthon ugyanezt a felkérést, időszakosan „böjtöt” hirdetve a játékok, a közösségi média vagy egyéb digitális zavaró tényezők kapcsán.



Tanulj meg nem azonnal reagálni.

Gondold át, hogy tényleg azonnal reagálnod kell-e minden egyes üzenetre vagy értesítésre. Az eszközeink arra idomítanak bennünket, hogy elhiggyük, minden pittyegésük sürgős és létfontosságú, és ezáltal elterelheti a figyelmünket arról, ami tényleg fontos. Próbálj meg lelassítani, és később reagálni az üzenetekre, hogy teljesebben jelen légy, és jobban tudatában légy a körülötted lévőeknek. David A. Bednar elder a Tizenkét Apostol Kvórumából megjegyezte, miszerint egyesek az egyházban „elhanyagolják az örökkévaló kapcsolatokat olyan digitális dolgok miatt, melyek megzavarják és eltérítik ezeket az érzelmeket, és melyeknek nincs tartós értékük”⁷.

Hozz létre kütyümentes övezeteket.

Jelölj ki olyan szent tereket, ahol soha nem lehetnek jelen digitális eszközök. Az egyik család például úgy döntött, hogy amikor a városban autóznak, tilos telefont és kütyüket vinni az utastérbe, hogy ekképpen a családtagok beszélgetni tudjanak egymással. Az ilyen korlátozások huzamosabb odafigyelést és kapcsolódást tesznek lehetővé, ami megelőzheti a családokban a magányosságot.

KAPCSOLATOK ÉS ZAVAROK

A mai világ egyre jobban tele van figyelemelterelő tényezőkkel. A mobiltechnika, mint amilyen az okostelefon is, szinte állandósíthatja a figyelemelterelést. A kutatások szerint a figyelemhiánnyá váló elme gondot okozhat a munkahelyen, az iskolában és a kapcsolatainkban is, valamint fokozhatja a minket érő nyomást és bosszúságot. Egyes tanulmányok még azt is feltételezik, hogy már az okostelefon pusztja jelenléte is

csökkenti az illető gondolkodóképességét.

Dieter F. Uchtdorf elder a Tizenkét Apostol Kvórumából régebben már kiemelte „négy kulcsfontosságú kapcsolat jelentőségét. Ezek pedig az Istennel, a családdunkkal, a felebarátainkkal és az önmagunkkal fennálló kapcsolatunk” (Dolgok, melyek a leginkább számítanak. *Liahóna*, 2010. nov. 21.). Íme néhány javaslat e kapcsolatok megerősítéséhez a figyelemelterelések csökkentése révén.

Istennel való kapcsolat

- **Szentírás-tanulmányozás.** Próbáld meg legalább a tanulmányozásod egy részét műszaki eszköz nélkül folytatni. A nyomtatott betűk nem fognak téged értesítésekkel és más alkalmazásokkal megzavarni.
- **Ima.** Végezd rendszeresen, csendben és egyedül. Időnként pedig hosszan.
- **Elmélkedés.** Egésztítsd ki a szentírás-tanulmányozást és az imát elmélkedésre szánt idővel. Időnként az egyedül végzett tevékenységeidet is egészítsd ki vele: például ne használj kütyűt edzés vagy a házimunka közben, vagy ne hallgass zenét, amikor egyedül vagy a kocsiban.
- **Hódolat.** Szentelj megfelelő figyelmet az Istennel ápolts kapcsolatok e fontos vonatkozásának. Példának okáért ne legyen veled az eszköz az úrvacsora alatt, vagy pedig kapcsold ki.

Kapcsolat másokkal

- **Beszélgetés és meghallgatás.** Soha ne becsüld alá a családi vacsorát! Próbáld szent térré tenni azt (lásd a 4. és 7. pontot az előző oldalakon). Tanúsíts érdeklődést mások iránt. Törekedj kötetlen csevegésre és mélyebb beszélgetésekre is. A legtöbb személyes beszélgetést üres kézzel (kütyük nélkül) folytasd. És tedd a szemkontaktust elsődleges fontosságúvá (lásd 1. pont).
- **Szolgálat.** Ha felmerül a lehetőség, hogy szolgálj valakit, és az az első gondolatod, hogy „de hát még meg kell néznem a sorozatomat”, akkor talán dolgoznod kell a fontossági sorrendeden. Próbáld meg egy héten keresztül ellenni az adott szórakozás nélkül.
- **Játék.** Ha a kapcsolatokat közös szórakozással építed, szenteld annak a figyelmet. Dugd el a kütyűket, hogy ne lásd és ne halld azokat.

Kapcsolat önmagaddal

- **Testi és érzelmi egészség.** Ne engeddd, hogy a figyelmed elterelődjön az önmagaddal való törődésről (alvás, testmozgás, étkezés, feszültségoldás). Például este ne vidd magaddal a kütyűdet a hálószobádba. És ne töltsd az idődet céltalan tevékenységekkel, hogy aztán a fennmaradó időt szűkösen érezd (lásd 5. pont).
- **Az önbecsülés érzésének megővése.** Kerüld önmagad bírálását és a másokkal való összehasonlítgatását. Példának okáért csökkentsd a közösségi médiával töltött időt, és válogasd meg, hogy mit és kit követsz (lásd 4. pont).
- **Ismerd meg önmagad.** Ne engeddd, hogy a közösségi médiából önmagadról alkotott kép elvonja a figyelmedet arról a valódi énedről, akivé válni szeretnél. Tölts időt ezzel a valódi éneddel, olyan dolgokat téve, amit ez a valódi éned szeretne.

Otthonunk megszentelése

Ahhoz, hogy az otthonunkat menedékké tegyük a világban, erőfeszítés és éberség kell, különösképpen a minket körülvevő rengeteg digitális figyelemelterelés fényében. A családi kapcsolataink és az egészségünk érdekében minden erőfeszítés megéri. ■

JEGYZETEK

1. Lásd Jeremy Nobel, “Forging Connection against Loneliness,” American Foundation for Suicide Prevention, Sept. 25, 2018, afsp.org.
2. Lásd Avery Hartmans, “These Are the Sneaky Ways Apps like Instagram, Facebook, Tinder Lure You In and Get You ‘Addicted,’” *Business Insider*, Feb. 17, 2018, businessinsider.com.
3. M. Russell Ballard: Legyetek nyugodtak és tudjátok, hogy én Isten vagyok! (Egyházi Oktatási Szervezet áhítata fiatal

felnötteknek, 2014. május 4.); broadcasts .ChurchofJesusChrist.org.

4. Lásd Jane Randel and Amy Sánchez, “Parenting in the Digital Age of Pornography,” *HuffPost* blog, Feb. 26, 2017, huffpost.com.
5. Lásd “Cyberbullying,” *Ensign*, Aug. 2013, 39.
6. Russell M. Nelson elnök: Izráel nagy reménysége. (Világméretű áhítat fiataloknak, 2018. jún. 3., HopeofIsrael .ChurchofJesusChrist.org.)
7. David A. Bednar, “Things as They Really Are,” *Liahona*, June 2010, 25.



Az Úr mellettem állt

Írta: Elodie McCormick, USA, Alabama

Nem számítottam rá, hogy a férjem katonai bevetése egy egész éven át fog tartani, de ez a tapasztalat segített a családuknak lelkileg növekedni.

A családommal körülbelül három hónapja laktunk Texasban, amikor egy nap felhívott az édesanyám otthonról, Angliából.

„Nem is tudom, Anya – mondtam neki –, de úgy érzem, hogy ma történni fog valami, ami nem biztos, hogy tetszeni fog nekem.”

Amikor este hazajött a férjem, Matthias, azt mondta: „Mondanom kell valamit.” Azonnal tudtam, hogy el kell majd utaznia, de arra nem számítottam, hogy a bevetése egy egész évig fog tartani. Két hetünk volt felkészülni az indulásra. Ezalatt sokat sírtam.

Nehéz év jött. Ijesztő és aggasztó volt, hogy nincs velem a férjem, sem pedig az angliai családom, ugyanakkor viszont újdonsült édesanyaként nagy-szerű tapasztalatnak bizonyult számomra és mindkettőnk számára, hogy megtanultuk, hogy családként miként fejlődhetünk továbbra is lelkileg.

A családi ima és szentírás-tanulmányozás napi szokását már bevezettük. Így aztán, amikor Matthias és én beszélni tudtunk – általában Skype-on keresztül –, akkor együtt imádkoztunk és olvastuk a szentírásokat.

Akár egyedül, akár a férjemmel olvastam a szentírásokat, mindig

eszembe ötlött egy vers: „Bízzatok tehát, és ne féljete, mert én, az Úr, veletek vagyok, és mellettetek fogok állni” (Tan és szövetségek 68:6).

Akkor ráébredtem, hogy mindig is támaszkodhattam Mennyei Atyára.

Az egyházközségi kórusvezetői elhívásomból adódóan a gondolataim folyamatosan a himnuszok és szentírások szavaira és a bennük lévő ígéretekre összpontosultak. A himnuszok éneklése és hallgatása békességet adott nekem.

Amikor a kisbabánk, Noah, tüdőgyulladást kapott, a papsági vezetők egészségáldást adtak neki, nekem pedig az erő és vigasz áldását. Nagyszerű szolgálattevő nővéreim is voltak, akik szintén segítettek. Összejártam más feleségekkel is, akiknek szintén bevetésen volt a férje. Ők többet segítettek nekem, mint amennyit én segítettem nekik. A szomszédunk még azzal is besegített, hogy lenyírta nálunk a fűvet.

Hálás vagyok a kicsi és egyszerű dolgokért, amelyek megáldották a családukat. Úgy tűnt, hogy Mennyei Atya mindig megáld minket annak révén, hogy amikor a leginkább szükségünk volt segítségre, olyankor valaki felkarolt bennünket. ■

A gyógyulás és a pecsételés ígérete

Név a szerkesztőségben, Brazília, Santa Catarina

Az evangélium iránti hithűség és az őseink keresése révén édesanyámmal olyan módokon áldattunk meg, amit elképzelni sem tudtunk.

A keresztkedésemtől óta érdekel a családtörténeti és templomi munka. Elviekben nagyon tetszett, hogy az örökkévalóságra a családomhoz pecsételhetek engem, de azt hittem, hogy ez soha nem fog megtörténni, mert sok családtagom, többek között az édesapám is, alkoholizmussal küszködött.

Ilyen környezetben nőttem fel, de a drága édesanyám jó tanácsai segítettek abban, hogy én más útra lépjek. Egy évvel utánam ő is megkeresztelkedett.

Amikor 18 éves lettem, úgy döntöttem, hogy missziót fogok szolgálni; elhívást kaptam, hogy Arizonában szolgáljak. Ez volt életem egyik legjobb élménye. Hazatérésem után azzal szembesültem, hogy édesapám szenvedélybetegsége teljesen irányíthatatlanná vált. Emlékszem, felmerült

bennem, hogy volt-e bármi haszna a szolgálatomnak, ha közben ennyire rosszra fordult otthon a helyzet.

A 2018. áprilisi általános konferencián hallottam, ahogy Dale G. Renlund elder, a Tizenkét Apostol Kvórumából, ezt mondja: „Ha... felfedezitek, egybegyűjtitek és összekapcsoljátok majd a családokat, gyógyírt találtok majd arra, aminek be kell gyógyulnia.”¹

Édesanyám továbbra is imádkozott, olvasta a szentírásokat, és sugalmazásra törekedett édesapám megsegítéséhez. Végül meggyőzte őt arról, hogy segítségre van szüksége. Édesapám kilenc hónapra bevonult elvonókúrára. Havonta egyszer látogathattuk meg. Nem volt könnyű, különösen az elején, de édesanyámmal hónapról hónapra hithűek maradtunk az evangéliumban, és kutattuk az őseinket. Ennek során

nagy áldásokban részesültünk, olyan módokon, ahogy korábban el sem tudtunk volna képzelni.

Édesapám a kezelést követően hazatért, és azóta is józan maradt. Találkozott a misszionáriusokkal, de még nem állt készen, hogy elkötelezze magát az evangélium mellett. Édesanyám azt javasolta, hogy látogassunk el templom kertjébe, és érezzük ott a Lelket.

Röviddel később a misszionáriusok sugalmazást éreztek, hogy beugorjanak hozzánk és meglátogassák édesapámat. Ő elárulta nekik, hogy szeretne megkeresztelkedni. Aznap este édesapám és édesanyám elmondták nekem a nagyszerű hírt.

Az Úr valóra váltotta az ígéretét. *Begyógyult*, aminek be kellett gyógyulnia. Édesapám kigyógyult a szenvedélybetegségéből, az én kétségeimre pedig a megújult hit volt a gyógyír. A családkunk jelenleg a pecsételésre készül. ■

JEGYZETEK

1. Dale G. Renlund: Családtörténeti és templomi munka: pecsételés és gyógyítás. *Liahóna*, 2018. máj. 49.





Miért vagyunk itt?

Írta: Gregorio Rivera, Chile, Elqui tartomány

Felmondtunk a munkahelyünkön, eladtunk mindent, búcsút intettünk a rokonoknak és barátoknak, hogy olyan helyre költözzünk, ahol még soha nem jártunk.

Én nappal dolgoztam, a feleségem, Elen, éjszaka. Alig láttuk egymást. Nem tartottunk otthoni estet, sem családi imát. Eljártunk úrvacsorai gyűlésre, de hiányzott az evangélium melletti elkötelezettségünk.

Elkezdünk egy úrt érezni, amely abból fakadt, hogy a világ dolgai-
ra összpontosítottunk az Úr dolgai helyett. Úgy éreztük, hogy Mennyei Atya többet vár tőlünk.

Így aztán elmentünk a Chilei Santi-
ago templomba útmutatásért, hogy
min tudnánk javítani. Mindkettőnk-
nek arra irányuló késztetésben volt
része, hogy költözzünk el a kislánya-
inkkal Santiagóból északra, a part-
menti Coquimbo területére.

Soha azelőtt nem jártunk arra, és
nem is tudtunk semmit a környék-
ről. Ennek ellenére felmondtunk a
munkahelyünkön, eladtunk min-
dent, búcsút intettünk a rokonok-
nak, a barátoknak és az egyetemi
tanulmányaimnak.

Coquimbóban nem ismertünk
senkit, és pénzünk sem volt. Találtam
munkát, de az a lakbért is alig fedez-
te. „Miért vagyunk itt?” – kérdeztük
magunktól.

Elen azon töprengett, hogy talán
valahogy ő is be tudna segíteni a
számlák kifizetésébe. Az egyik
nap varrt egy új huzatot az egyik

régi karosszékünkre. Aztán támadt egy
ötlete: „Felteszem eladásra, meglátjuk, hát-
ha megveszi valaki.” Valaki aztán *tényleg*
megvette. Ezen felbuzdulva Elen behatób-
ban tanulmányozta a bútorok újrakárpito-
zását. Elkezdett hirdetni, és megindultak a
megrendelések.

2016-ban engem elhívtak az ottani egy-
házközségünk püspökének. Az állásom, a
folytatott egyetemi tanulmányaim, valamint
az elhívásom mellett egyszer csak megint alig
láttam a családomat.

„Ez így nem működik – jelentette ki Elen. –
Miért nem dolgozol mellettem? Megtanítalak.
Itthon is leszel, és rugalmasabban tudod
beosztani az idődet, ami az elhívásodat illeti.”

Tartottam attól, hogy feladjam a munká-
mat, de Elen azt javasolta, hogy imádkozzunk
Mennyei Atyához a következőképpen: „Itt
van a vállalkozásunk. Együtt fogjuk csinálni.
Kérünk, világosítsd meg számunkra, hogyan
oldjuk meg ezt, miközben Gregorio püspök-
ként szolgál!”

Mennyei Atya válaszolt. Miután évekig alig
láttuk egymást, most már azt szokjuk, hogy
mindig együtt vagyunk. Elen néha viccelődik
is ezzel: „Nincs valami püspökségi interjúd?
Gyere vissza négy óra múlva!”

Megtanultuk itt, Coquimbóban, hogy
legyen hitünk, és hogy családként az evangé-
lium szerint éljünk, és megáldattunk. Ismeret-
len városba költöztünk, hogy soha nem látott
embereket szolgáljunk, és olyan csodákat
láttunk, amelyekre nem számítottunk. ■

Szolgálattétel csirkehúsos pitékkel

Írta: Jacquie Fleming, Kanada, Alberta

A barátaim akkor segítettek nekem érezni Mennyei Atya szeretetét, amikor a leginkább szükségem volt arra, hogy érezzem.

Amikor édesanyám 61 évesen váratlanul elhunyt, úgy éreztem, mintha kihúzták volna a talajt a lábam alól. Ő volt számomra a szeretet, a kedvesség, a támogatás, az erő és a nevetés forrása. Úgy éreztem, hogy megfosztottak az édesanyámtól, a három gyermekemet pedig megfosztották a nagymamájuktól. Még Mennyei Atyára is haragudtam. Hogy tehetette ezt velünk?

Egy ideig fel-felriadtam éjjelente, és olyankor képtelen voltam visszaaludni. Egyszer hajnali 3-kor ébredtem fel. Abban a reményben, hogy elterelhetem a figyelmemet az édesanyám nélküli életéről, a telefonomat nézegetve találtam egy főzőcskészős videót a hírfolyamomban. A legfenségesebb vigaszkaja készült: csirkehúsos pite. Arra gondoltam, milyen fantasztikus lenne csirkehúsos pitét enni, de semmi kedvem nem volt ahhoz, hogy egy tálka müzlinél komolyabb ételt tegyek a családom elé. Ezek szerint kénytelen leszek meglenni vigaszkaja nélkül – legalábbis akkor ezt gondoltam.

Ugyanis két barátom is beállított, két egymást követő napon, csirkehúsos pitével. Elsírtam magam. Hihetetlenül meghatott a kedvességük. Tudtam, hogy ez nem volt véletlen. Megerősítést nyertem, hogy Isten tud rólam, szeret engem, és még a csirkehúsos pite iránti látszólag

jelentéktelen vágyammal is törődik – akkor is, ha mérges voltam rá. Nagy szükségem volt erre az emlékeztetőre.

Hálás vagyok azért a két barátomért, akik csirkehúsos pitét hoztak. Olyan módokon nyújtottak nekem szolgálattételt, ahogy nem is sejtették. Akkor segítettek nekem érezni Mennyei Atyám szeretetét, amikor a leginkább szükségem volt arra, hogy érezzem.

Ez az élmény megtanított arra, hogy milyen fontos felismerni és következetesen követni a Szentlélektől érkező késztetéseket. Könnyen lehet, hogy az éppen egy küszködő ember imájára adott válasz.

Ne engedjük, hogy a bizonytalanságunk vagy a kétségeink útját állják a másoknak nyújtott szolgálattételnek! Törekedjünk mindig arra, hogy eszköz legyünk az Úr kezében, és megosszuk a szeretetét másokkal. ■





Alma 39–42

JÚLIUS 27. – AUGUSZTUS 2.

Úgy tűnhet, hogy az igazságosság és az irgalom szemben áll egymással, ám mindkettő összedolgozik Isten tervében.



BESZÉLGETÉS

Mit jelentenek számodra azok a szavak, hogy *igazságosság* és *irgalom*?

Miért elengedhetetlen része Isten örök boldogságtervének az igazságosság és az irgalom is?

Hogyan tapasztaltad már meg Jézus Krisztus irgalmát az életedben?

Hogyan lehet Isten egyszerre igazságos és irgalmas?



IGAZSÁGSSÁG:

1. Mindenki fel fog támadni, továbbá a cselekedetei és a szíve vágyai szerint lesz megítélve (lásd Alma 41:2–3).

2. Isten törvényeket adott nekünk, amelyeknek Ő tökéletesen engedelmeskedik (lásd Alma 42:22).

3. Nem kényszerít bennünket bűnbánatra, de ha nem tartunk bűnbánatot, szembe kell majd néznünk a cselekedeteink következményeivel (lásd Alma 42:27).

IRGALOM:

1. A feltámadás egyszerre igazságos és irgalmas (lásd 2 Nefi 9:8–15).

2. Isten Jézus Krisztus és az Ő engesztelése által biztosítja számunkra a bűnbánatot és a bűnbocsánatot (lásd Alma 42:22–23).

3. Választhatjuk azt, hogy Krisztushoz jövünk és megváltatunk (lásd Alma 42:27).

Jézus Krisztus „hoz engesztelést a világ bűneiért, hogy megvalósítsa az irgalom tervét, hogy kielégítse az igazságosság követelményeit, hogy Isten egy tökéletes, igazságos Isten legyen, és irgalmas Isten is” (Alma 42:15).



Alma 43–52

AUGUSZTUS 3–9.

Moróni kapitány és Amalikiás eltérő dolgokra összpontosítottak az életükben. „[M]íg Amalikiás... ármánykodással és megtévesztéssel hatalomhoz jutott, addig Moróni... arra készítette fel a nép elméjét, hogy legyenek hűségesek az Úrhoz, Istenükhöz” (Alma 48:7).

Mit tanulhatunk a Moróni és Amalikiás közti különbségekből?

BESZÉLGETÉS

Moróni arra összpontosított, amire egy „jobb cél lelkesítette” (Alma 43:45). Te mire összpontosítasz a saját életedben?

Milyen további példákat találhatsz még a Mormon könyvében olyan emberekre, akik igazlelkű ügyeket védelmeznek? Hogyan segíthet neked a példájuk?



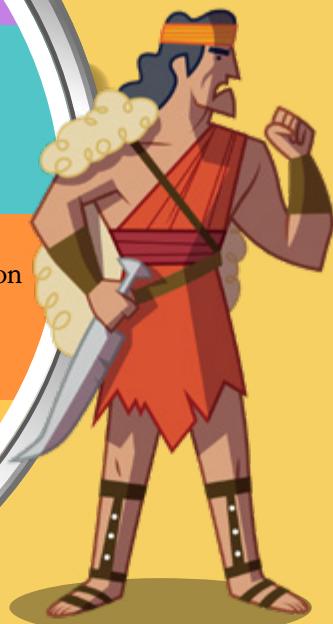
Te mire összpontosítasz?

MORÓNI:

1. Akit „a főbírák és a nép hangja jelölt ki” (Alma 46:34).
2. A hitbéli meggyőződését „hangos szóval” tudatta, és jó cselekedetekre hívott másokat (lásd Alma 46:19–20). A szíve „hálától duzzadt Istene iránt” (Alma 48:12).
3. Esküvel fogadta, hogy megvédi a népét, a jogait, a hazáját és a vallását, de nem örvendezett a vérontásban (lásd Alma 48:13, 16).
4. Örömet lelte a szabadságban (lásd Alma 48:11), és a szíve örvendezett „népe megóvásában” (Alma 48:16).

AMALIKIÁS:

1. Arra törekedett, hogy letaszítsa a lámániták királyát a trónjáról, és önmagát tegye királlyá (lásd Alma 47:8).
2. „[K]örmönfont ember volt, ami a gonosztetteket illeti”, és titokban „tervet szőtt... a szívében” (Alma 47:4). Ráadásul „átkozta Istent” (lásd Alma 49:27).
3. Haragra serkentette a lámánitákat, hogy háborút robbantson ki, és esküvel fogadta, hogy inni fog Moróni véréből (lásd Alma 47:1; 49:27).
4. Azért harcolt, hogy másokat rabságba vessen (lásd Alma 49:26), és „nem törődött emberei vérével” (Alma 49:10).





Alma 53–63

AUGUSZTUS 10–16.

Hogyan építhetik fel a fiatalok Isten királyságát?

Hélamánra lélekemelő hatással volt ifjú „fiainak” erőteljes hite. Gondold át, hogyan biztosítottak a cselekedeteik lelki védelmet számukra (lásd Alma 57:25–27), és hogyan segíthet neked a példájuk követése felépíteni Isten királyságát.

BESZÉLGETÉS

Hogyan védelmezheted meg az evangéliumot és Krisztus tanításait a helyi közösségedben? Hogyan segíthetsz másoknak ennek megtételében?

„Hélamán 2000 ifjú harcosához hasonlóan ti is Isten lélekfiái [és -leányai] vagytok, és nektek is megadathatik a hatalom, hogy felépítsétek és megvédjétek az Ő királyságát.”

M. Russell Ballard elnök, a Tizenkét Apostol Kvórumának ügyvezető elnöke: A misszionáriusok legnagyobb nemzedéke. *Liahóna*, 2002. máj. 47.

Válassz, hogy kit követsz

Ezek a fiatalok megválasztották, hogy ki vezesse őket: Hélamán próféta (lásd Alma 53:19). Te miként választhatsz a prófétát a saját vezetődnél?

Légy mindig igaz!

Ezek a fiatalok „mindig igaznak bizonyultak abban, amely dologgal csak megbízták őket” (Alma 53:20). Hogyan lehetsz még megbízhatóbb a feladataidban?

Bízz az igazlelkű szülők tanításaiban!

Ezeknek a fiataloknak „anyáik tanították meg..., hogy ha nem kételkednek, akkor Isten ki fogja szabadítani őket” (Alma 56:47). Te miként taníthatnád ehhez hasonlóan a saját gyermekeidet arra, hogy legyen hitük?

Gyakorolj hitet!

Ezek a fiatalok kevesen voltak, és harci tapasztalatuk sem volt sok. Ennek ellenére volt hitük: „velünk van [Isten], és ő nem fogja megengedni, hogy elessünk; [menjünk] hát” (Alma 56:46). Te miként haladhatsz előre hittel?





Hélamán 1–6

AUGUSZTUS 17–23.

Hélamán Nefi-nek és Lehinek nevezte el a fiait, hogy majd emlékezzenek az előttük élt Nefi és Lehi jó cselekedeteire.

A Hélamán 5. fejezetében Hélamán tízszer használja az *emlékezni* szót.

BESZÉLGETÉS

A Mormon könyve több mint 200 alkalommal utal az emlékezésre. Miközben olvasol, érdemes lehet megfigyelned, milyen tanácsokat kapunk arra vonatkozóan, hogy mire emlékezzünk. A legfontosabb arra emlékeznünk, hogy a megváltás az Úr Jézus Krisztuson keresztül jön. Mit tehetsz azért, hogy jobban emlékezz a Szabadítóra?

Nefi és Lehi „emlékeztek [Hélamán] szavaira. És ezért elindultak, betartván Isten parancsolatait” (Hélamán 5:14).

Ugye, nem felejtessz el emlékezni?

Hélamán azt tanácsolta a fiainak, hogy a következőkre emlékezzenek:

► Arra, hogy Krisztus el fog jönni, és megváltja népét a bűneiktől (lásd Hélamán 5:9–11).

► Őseik igazlelkű példáinak szem előtt tartására (lásd Hélamán 5:6).

► „Isten parancsolatainak a megtartására” (Hélamán 5:6).

► Arra, hogy Jézus Krisztusra építsék az alapjukat (lásd Hélamán 5:12).

► Arra, hogy egyedül Jézus Krisztus engesztelése által szabadulhatunk meg (lásd Hélamán 5:9).



Területi elnökségi megbízások

Az Első Elnökség a következő területi elnökségi megbízásokat jelentette be, amelyek 2020. augusztus 1-től lépnek érvénybe.

Afrika Középső Terület



Matthew L. Carpenter
első tanácsos



Joseph W. Sitati
elnök



Thierry K. Mutombo
második tanácsos

Afrika Déli Terület



Edward Dube
első tanácsos



S. Mark Palmer
elnök



Ciro Schmeil
második tanácsos

Afrika Nyugati Terület



Larry S. Kacher
első tanácsos



Hugo E. Martinez
elnök



Jörg Klebingat
második tanácsos

Ázsia Terület



Peter F. Meurs
első tanácsos



David F. Evans
elnök



David P. Homer
második tanácsos

Ázsia Északi Terület



L. Todd Budge
első tanácsos



Vada, Takasi
elnök



James R. Rasband
második tanácsos

Brazília Terület



Joaquin E. Costa
első tanácsos



Adilson de Paula Parrella
elnök



Joni L. Koch
második tanácsos

Karib-szigetek Terület



Eduardo Gavarret
első tanácsos



Jose L. Alonso
elnök



Jorge M. Alvarado
második tanácsos

Közép-Amerika Terület



Taylor G. Godoy
első tanácsos



Brian K. Taylor
elnök



Alan R. Walker
második tanácsos

Európa Terület



Massimo De Feo
első tanácsos



Gary B. Sabin
elnök



Erich W. Kopischke
második tanácsos

Európa Keleti Terület



Hans T. Boom
első tanácsos



Christoffel Golden
elnök



Kirilo Pohilko*
második tanácsos

Mexikó Terület



Ifj. John C.
Pingree
első tanácsos



Rafael E.
Pino
elnök



Hugo
Montoya
második
tanácsos

Közel-Kelet/Afrika Északi Terület



Randy D.
Funk
első tanácsos



Anthony D.
Perkins
elnök



Jeffrey H.
Singer*
második
tanácsos

Közvetlenül az egyház
központjából igazgatják

Észak-Amerika Középső Terület



Chi Hong
(Sam)
Wong
első tanácsos



S. Gifford
Nielsen
elnök



Arnulfo
Valenzuela
második
tanácsos

Észak-Amerika Északkeleti Terület



W. Mark
Bassett
első tanácsos



Randall K.
Bennett
elnök



John A.
McCune
második
tanácsos

Észak-Amerika Délkeleti Terület



Vern P.
Stanfill
első tanácsos



James B.
Martino
elnök



Marcos A.
Aidukaitis
második
tanácsos

Észak-Amerika Délnyugati Terület



Kyle S.
McKay
első tanácsos



Paul B.
Pieper
elnök



Evan A.
Schmutz
második
tanácsos

Észak-Amerika Nyugati Terület



Scott D.
Whiting
első tanácsos



Kevin W.
Pearson
elnök



Rubén V.
Alliaud
második
tanácsos

Csendes-óceáni-szigetek Terület



K. Brett
Nattress
első tanácsos



Ian S.
Ardern
elnök



Jamasita,
Kazuhiko
második
tanácsos

Fülöp-szigetek Terület



Steven R.
Bangerter
első tanácsos



Taniela B.
Wakolo
elnök



Csoi,
Junhoan
második
tanácsos

Dél-Amerika Északnyugati Terület



Mathias
Held
első tanácsos



Jorge F.
Zeballos
elnök



Jorge T.
Becerra
második
tanácsos

Dél-Amerika Déli Terület



Allen D.
Haynie
első tanácsos



Benjamín
De Hoyos
elnök



Juan Pablo
Villar
második
tanácsos

Utah Terület



Mark A.
Bragg
első tanácsos



Craig C.
Christensen
elnök



Walter F.
González
második
tanácsos

* Területi hetvenes

Ebben a rovatban

44 A nemiség kedvező szemléletének elősegítése

Írták: a *Liahóna* munkatársai

48 Miként tanultam meg, hogyan tekint Isten a nemiségre

Írta: Emma T.

Nyomtatásban nem jelenik meg

Biztosan képes leszek betartani a nemi erkölcsösség törvényét?

Írta: Haley S.

A szenvedélyeid megzabolázása: hogyan hozzuk összhangba a szexuális gondolatokat és érzéseket az Úr elvárásaival

Írták: A *Liahóna* és a Családsegítő Szolgáltatások munkatársai

Hogyan érvényesül a Szabadító gyógyító hatalma a nemi bűnök megbánásában?

Írta: Richard Ostler

Itt találod meg ezeket a cikkeket, valamint további tartalmakat:

- A liahona.ChurchofJesusChrist.org oldalon
- A **Heti FF** rovatban (az Evangéliumi könyvtár Fiatal felnőtteknek szóló részében)

Megtanulni szent ajándékként tekinteni a nemiségre

Az egyház tagjaiként azt tanuljuk, hogy a házasságon belüli nemi intimitás az evangéliumi terv csodás részét képezi. Életünknek egy olyan szent, gyönyörű, örömteli része lehet ez, amely nagyobb egységet eredményezhet a házastársunkkal és Istennel. De mi a helyzet a házasság előtti szexuális érzésekkel? Nemi természetünk nem a házasságkötéssel veszi kezdetét – **Isten szexuális érzéseket adott nekünk**, melyek az emberi létezés egészséges és fontos szeletét jelentik. Ennek ellenére az ezen szexuális érzésekkel és természettel kapcsolatos félreértéseink időnként ahhoz vezetnek, hogy rossznak, szégyenteljesnek vagy bűnösnek érezzük magunkat.

Vannak köztünk olyanok, akiknek nem tanították **a szexualitás felemelő vonatkozásait**, hanem kizárólag a nemi erkölcsösség törvényének megszegésével járó kedvezőtlen következményeket. De az is lehet, hogy végképp semmit nem tanultunk a nemi tisztaságról. És mivel a szexualitásról tanultaknak oly nagy részét a médiából kapjuk, ezek az elferdített üzenetek, valamint az azzal kapcsolatos ismeretek hiánya, hogy miként is tekint Isten a nemiségre, hozzájárulhatnak az egészségtelen kapcsolatokhoz, a pornográfiahasználatához, valamint mások önrendelkezésének kihasználásához, például szexuális bántalmazásként. Mégis, **hogyan tanulhatunk meg szent ajándékként tekinteni a szexualitásra**, mint amely az Istentől kapott természetünk elengedhetetlen része? És miként viszonyulunk úgy a nemiségünkhöz, hogy összhangban maradjunk az Isten örökkévaló tervében betöltött legfőbb rendeltetésével?

Ezeket a kérdéseket szem előtt tartva állítottuk össze az e havi rovatot, hogy segítsünk neked **jobban megérteni Isten álláspontját** a helyénvaló szexualitást illetően. Azt reméljük, hogy ezen kedvező szemléletmód birtokában fokozottabb eltökéltséget érzel majd a nemi erkölcsösség törvénye szerinti élet iránt, **célra és reményre lelsz** a saját egyedi helyzetekben, felkészült leszel arra, hogy erős, beteljesedést nyújtó házasságod legyen, valamint meghívod a Szabadító békességét az életedbe. Azáltal, hogy Istennek a szexualitásra vonatkozó parancsolatai betartására törekszel, „megerősödik önbizalmad Isten színe előtt” (Tan és szövetségek 121:45).

A legjobbakat kívánva:

A *Liahóna* fiatal felnőttek rovatának munkatársai

Oszd meg a te történetedet!

Neked is van olyan élményed, amelyet megosztanál? Vagy vannak bizonyos témák, amelyekről olvasni szeretnél? Ha igen, akkor írd meg nekünk! A cikkeidet vagy visszajelzéseidet a liahona.ChurchofJesusChrist.org oldalon küldheted be.





A nemiség kedvező szemléletének elősegítése

Oka van annak, hogy Atyánk isteni, helyénvaló nemi érzésekkel áldott meg bennünket. Ahogy jobban megértjük ezeket az érzéseket, az egyház egyedülálló tagjaiként nagyobb békességre és reménységre lelünk.

Írták: a Liahóna munkatársai

Szerkesztői megjegyzés: Ez a cikk a 2020. augusztusi Liahónában megjelent sorozat része, amely arról szól, hogyan lehet kialakítani kedvező képet a nemiségről, a nemi intimitásról és a nemi erkölcsösség törvényéről. Ahány ember, annyi értelmezése van a nemiség kifejezésnek, de itt és most konkrétan a szexuális érzéseinket és azonosságunkat értjük alatta.

Úgy tűnik, mintha napjainkban a világnak egy jelentős része igencsak össze lenne zavarodva azzal kapcsolatban, hogy miként értelmezzék egészséges, kedvező módon a nemiséget.¹ És valljuk be, hogy bizonyos értelemben közülünk, az egyház fiatal felnőtt tagjai közül is így vannak ezzel néhányan. Tisztázzunk hát néhány dolgot!

Először is, tisztában kell lennünk azzal, hogy utolsó napi szentekként mi is a szexualitásról vallott álláspontunk. Sok évvel ezelőtt Parley P. Pratt elder (1807–1857) a következőket tanította: „Természetes vonzalmaink Isten Lelke által ültetettének el mibennünk, bölcs rendeltetésből; és ők magának az életnek s a boldogságnak fő rugói – ők minden érényes és mennyei társadalom cementje – ők a jószívűség vagyis a szeretet esszenciája...

Nem létezik tisztább s szentebb tantétel. [...]

A tény az, hogy Isten... ülteté el keblü[n]kbe ama vonzalmakat, melyek a boldogságu[n]k s egységü[n]k előmozdítására valának kiszámítva.”²

Amint azt John Taylor elnök (1808–1887) is kifejtette: „Magukkal hozzuk azt [értsd: a természetes vágyat] a világba, ám azt, hasonlatosan minden máshoz, meg kell szentelni. [...] Funkcióink helyénvaló gyakorlása életre, boldogságra s exaltációra vezet ebben a világban s az eljövendő világban.”³

Egyszerűen fogalmazva: Isten úgy teremtett meg bennünket, hogy szexuális érzéseink lehessenek. Ez része annak, aki

vagyunk. Még hozzá jó, csodás, örömteli részét képezheti az életnek – mindaddig, amíg megtanulunk úgy élni ezekkel, és olyan mederben terelni őket, ahogy Ő is jóváhagyná. Amíg helyénvaló módokon kezeljük ezeket az érzéseket az életünk folyamán, hihetetlen áldásokban részesülünk.

Ezen ajándék révén megvan a lehetőségünk arra, hogy segítsünk beteljesíteni Mennyei Atya tervét, és olyanná váljunk, mint a mennyei szüleink.⁴ Sajnálatos módon a mai világban Sátán igen sokakat torz vélekedésekhez vezetett a helyénvaló, Istentől kapott nemiséggel kapcsolatban – ő azt akarja, hogy visszaéljünk vele vagy félreértsük azt és annak szent természetét. Időnként összezavar bennünket azzal kapcsolatban, hogy mi a különbség szent és titkos között, azt okozva ezáltal, hogy szégyenérzetünk legyen, ha helyénvaló szexuális érzéseink vannak; hogy a kíváncsiság olyasmire felé tereljen bennünket, mint a pornográfia; vagy hogy a saját testünket és másokét olyan módokon használjuk, ami kívül esik az Atya által felállított határokon. Pedig valójában a nemiség – Isten szándékai szerint használva – mennyei ajándék. Ha kedvezőtlen érzéseink vannak a nemiségünkkel kapcsolatban, akkor talán csak jobban meg kell értenünk azt.

alakíthatok ki kedvező képet a nemiségről?

Ha tehát a nemiségről alkotott képünk torz, akkor ehelyett hogyan tekinthetünk az Istentől kapott, velünk született szexualitásra kedvező fényben, és tanulhatjuk meg megérteni és helyénvaló irányba terelni az érzéseinket, ahogy arra törekszünk, hogy hasonlóvá váljunk a Szabadítóhoz? Hogyan vehetjük természetesnek azt, akik vagyunk, és fogadhatjuk el az Istentől kapott szexuális érzéseket, amelyekkel teremtvé lettünk? Íme néhány javaslat, amely segíthet:

1

Értsd meg, hogy mindenki egyszerre lelki és testi lény!

Talán úgy gondolsz a szexualitásra, mint ami egy tisztán testi dolog, pedig nagyon sok köze van az elménkhöz és a gondolatainkhoz is. A gondolataink kihatnak a cselekedeteinkre, és az, ahogy a testünket használjuk, kihat a lelki életünkre is. Boyd K. Packer elnök (1924–2015) azt tanította, hogy „a lelkünk és a testünk úgy kapcsolódik össze, hogy a testünk elménk eszközévé és jellemünk alapjává válik”⁵.

A nemi erkölcsösség törvényének keretei között kifejezésre juttatva a velünk született nemiség nem akadály a lelkiségnek. Ha a szexualitásról valamiképpen az a furcsa elképzelés él benned, hogy az rossz dolog, ez valószínűleg a házasságodban is meg fog nyilvánulni. Pedig Jeffrey R. Holland elder a Tizenkét Apostol Kvórumából ezt tanította: „A nemi egyesülés [a házasságon belül]... nemcsak egy férfi és egy nő egyesülése, hanem nagyon is az egyesülése annak a férfinak és nőnek Istennel. *[E]bben az életben soha máskor nem lesztek hasonlóbbak Istenhez, mint amikor kifejezésre juttatjátok ezt a konkrét erőt.*”⁶ Miként változtatja meg ennek megértése azt, ahogy jelenleg tekintesz a szexualitásra vagy a nemi intimitásra – még akkor is, ha egyedülálló vagy?

2

Tanulj a testedről!

Tanulj az emberi test felépítéséről, ha még nem tetted volna. Minél jobban megérted a tested fejlődésének természetes menetét, annál jobban fogod érteni azt, hogy a helyénvaló szexuális érzések az élet rendes részét képezik. Tanulni az emberi test felépítéséről, nevükön nevezni a testrészeket, valamint megérteni a nemi és testi szerepüket – mindez segít abban, hogy e testrészek kevésbé számítsanak tabunak. Ugyanakkor a „beszélgetése[i]nk]ből mellőzz[ük] a megalázó, trágár és szexuálisan szabados szavakat, vicceket és témákat”⁷! A testrészek és a rendeltetésük jobb megértése esetén kevésbé leszünk fogékonyak arra, hogy kizárólag nemi összefüggésben tekintsünk rájuk.

Russell M. Nelson elnök azt tanította, hogy „minden egyes szervez Isten egy-egy csodálatos ajándéka”⁸ – ami nyilvánvalóan

magában foglalja a nemi szerveket is. Bölcs célból lettek megteremtve, és a mi feladatunk, hogy megtanuljuk úgy használni őket, ahogy azt az Úr szeretné.

3

Ne félj és ne szégyenkezz!

Ha részletesebben tanulsz a testedről, az segítségére lesz annak megértésében, hogy a szexuális érzések a testünk rendes működéséhez tartoznak. És ugyan mindannyian igyekszünk leküzdeni a „természetes embert” ebben az életben (lásd Móziás 3:19), de önmagában semmi szégyellnivaló nincs azon, hogy helyénvaló szexuális érzéseink vannak. Ez csak akkor bűn, ha azok szerint cselekszel, illetve ha helytelen vagy buja gondolatokat táplálsz. Amiatt sem szoktunk szégyenkezni vagy büntudatot érezni, ha éhesek vagyunk! Talán csak akkor, amikor az éhségünkre a kedvenc ételünk habzsolásával reagálunk, vagy amikor az éhségünk rögeszméssé válik. Nyugodtan ismerd el önmagad előtt, hogy a helyénvaló szexuális érzések és gondolatok az Istentől kapott természetünk részét képezik, és hasznos rendeltetésük van a megfelelő helyen és időben.

Ha azt tapasztalod, hogy a saját nemedhez vonzódsz, akkor esetleg ijesztőnek vagy szégyenteljesnek találd az érzéseidet, de Isten nem akarja, hogy így érezz. Igenis életünk kiteljesedett életet azon határok között, amelyeket Ő a mi javunkra meghúzott. Mindegyikünknek egyedi az utazása a halandóságban, és amennyiben szeretjük Őt és betartjuk a parancsolatait, akkor nincs olyan körülmény, melyet Mennyei Atya ne lenne képes az örökkévaló hasznunkra fordítani (lásd Rómabeliek 8:28; János 14:15; Tan és szövetségek 90:24). Az Ő segítségével tanulhatunk és növekedhetünk, és hasonlóvá válhatunk Őhöz.

4

Építs jelentőségteljes kapcsolatokat!

A testi érzések a nemiségnek csupán egy részét alkotják. A helyénvaló szexuális érzések mögött meghúzódó valós

szükségletek egyike a kapcsolódás valakihez. Mivel emberek vagyunk, sóvárgunk a közelség után. A másokhoz való kapcsolódás a mély barátságokon, kötődés kialakításán, helyénvaló érintéseken, szerelmen és a vonzalmon keresztül segíthet úgy látnod másokat, amilyenek valójában, és úgy kifejezésre juttatni a nemiséget, hogy közben továbbra is betartsd a nemi erkölcsösség törvényét.

Marlin K. Jensen elder, nyugalmazott általános felhatalmazott hetvenes ezt mondta: „Joseph Smith próféta azt tanította, hogy »a barátság a [vallásunk] egyik nagyszerű alapvető tantétele«.

Ennek a gondolatnak mindannyiunkat illene megihletnie és ösztönöznie, mert úgy érzem, hogy a barátság alapvető szükséglet a világunkban. Úgy gondolom, mindannyiunkban van egy mélyreható vágyakozás a barátság iránt, egy mély sóvárgás azon elégedettség és biztonság iránt, melyet a szoros és tartós kapcsolatok képesek nyújtani.”⁹

5

Gondolj a saját testedre isteni testként – mert az!

A testünk bámulatos áldás Istentől. Mégis oly sokan és gyakran esünk abba a csapdába, hogy leszóljuk a testünket. Ha képesek lennénk felidézni, milyen sokat jelentett számunkra a test még azelőtt, hogy rendelkezünk volna vele (és hogy milyen sokat fog jelenteni nekünk azt követően, hogy meghalunk [lásd Tan és szövetségek 138:17, 50]), akkor talán nagyobb hálát és kisebb megvetést éreznénk ezen bámulatos ajándék iránt.

Nelson elnök ezt tanította: „A fizikai tested Isten pompás alkotása. Az Ő temploma ez és a tiéd is, és áhítattal kell viszonyulni hozzá. [...] A testedet tanulmányozva láthatod annak Isten általi megtervezettségét.”¹⁰ Ha pedig tudjuk, valójában mennyire isteni a testünk, ez jó irányba fogja befolyásolni a cselekedeteinket. Nelson elnök ezt is mondta: „Amikor igazán ismerjük isteni természetünket, ...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.”¹¹

feledd, hogy ez egy élethosszig tartó utazás!

A helyénvaló szexualitás felemelő, egészséges érzetének megértése és kifejezése nem olyasmi, amin a házasságkötés után kezdesz majd el dolgozni, vagy aminek máról holnapra a szakértője leszel. Ez egy élethosszig tartó utazás, amely számos módon fog megáldani téged a halandó és az örök életben. Ha pedig az utazásod során hullámhegyekbe és hullámvölgyekbe futottál bele, tudnod kell, hogy Jézus Krisztus engesztelésének gyógyító és megtartó hatalma mindenki számára elérhető, aki Feléje nyújtja karját (lásd Móziás 4:1-3; 10–13).

Végző soron bármilyenek legyenek is az egyéni körülményeink vagy tapasztalataink, amikor a Szabadítónk példáját követjük, Isten beteljesíti minden számunkra ígért áldását, mi pedig rájövünk, hogy mindegyikünknek van szerepe az Ő tervében (lásd Tan és szövetségek 59:23). Az Ő segítségével sikerrel járunk majd minden arra irányuló erőfeszítésünkben, hogy kedvező módon tudjuk szemlélteni a szexualitást. ■

Három további javaslatot találsz a nemiség kedvező szemléletének kialakításához – az egészséges kapcsolatokat megjelenítő médiataralom, a mások Isten gyermekeként való kezelése, valamint a valódi kilétedre való emlékezés témáiban –, ha elolvasod ennek a cikknek a digitális változatát a liahona.ChurchofJesusChrist.org oldalon.

JEGYZETEK

1. Pál apostol előre látta, hogy az embereket sokféle bűnös vágyakozás fogja félrevinni (lásd 2 Timótheus 3:6).
2. *Writings of Parley Parker Pratt* (1952), 52–53.
3. John Taylor, *The Gospel Kingdom*, sel. G. Homer Durham (1943), 61.
4. Lásd Dallin H. Oaks, „Apostasy and Restoration,” *Ensign*, May 1995, 84; lásd még Nemi tisztaság téma *A fiatalok erősségeért* (2011) füzetben, 35.; Dale G. Renlund és Ruth Lybbert Renlund: A nemi intimitás isteni rendeltetései. *Liahóna*, 2020. aug. 12–17.
5. Boyd K. Packer, „The Instrument of Your Mind and the Foundation of Your Character,” *Brigham Young University 2002–2003 Speeches* (2003), 2; lásd még M. Russell Ballard: Irányítást adni a lelkünknek a testünk felett. *Liahóna*, 2019. nov. 106–109.
6. Jeffrey R. Holland, „Of Souls, Symbols, and Sacraments” (Brigham Young University devotional [a Brigham Young Egyetem áhítata], Jan. 12, 1988), 8, speeches.byu.edu; kiemelés az eredetiben.
7. *Az erkölcsi tisztaság* (misszionáriusi füzet, 2007), 11.
8. Russell M. Nelson: A tested pompás ajándék – becsüld meg! *Liahóna*, 2019. aug. 52.
9. Vö. Marlin K. Jensen: Barátság: egy evangéliumi alapelv. *Liahóna*, 1999. júl. 74.
10. Russell M. Nelson: A tested pompás ajándék – becsüld meg! *Liahóna*, 52.
11. Russell M. Nelson: A tested pompás ajándék – becsüld meg! *Liahóna*, 54.

Miként tanultam meg, hogyan tekint Isten a nemiségre

Fiatalabb koromban nem tudtam, hogyan kezeljem a szexuális érzéseket, ami oda vezetett, hogy rossz utakra léptem, de a nemiséggel és a nemi erkölcsösséggel kapcsolatos igazságok megismerése jó irányba változtatta meg az életemet.

Írta: Emma T.

Szégyenemben a székembe süppedtem, miközben a tanító bevezette a nemi erkölcsösségről szóló leckét. „Tudom, lányok, hogy nektek nem okoz gondot a nemi erkölcsösség törvénye” – kezdte. Aligha tudhatta – ahogy mások sem –, hogy fiatal nőként pont ezzel küszködtem a leginkább.

Az egyházban tanultaktól úgy éreztem, hogy a szexuális érzések kizárólag házasságon belül lehetnek helyénvalók, és hogy a házasságon kívül a szexuális érzés nem jó dolog. A szégyen, a gyengeség és az egyedüllét érzése kavargott bennem, amitől az egész témát teljességgel utáltam.

Az egyházban felnőve azt gondoltam, hogy ha nem vagy házas, akkor tilos és helytelen a nemi kapcsolatokról beszélni – akár helyénvaló módokon is –, vagy elfogadni a szexuális gondolatok és érzések létét. A gondolkodásom félresiklott olyan irányba, miszerint a nemiséggel vagy akár a nemi erkölcsösséggel kapcsolatos bármiféle kíváncsiságot vagy kérdést el kell fojtani, mert eltér Isten tervétől. Mivel pedig túlságosan szégyelltem a kérdéseimet ahhoz, hogy bárkivel is beszéljek róluk, olyan forrásokból kerestem választ, amelyek nem Mennyei Atya akarata szerint viszonyultak a nemiséghez.

Szégyenben ragadva

Éveken át küszködtem az érzéseimmel és a cselekedeteimmel. Tudtam, hogy helytelenek, de nem tudtam, kihez fordulhatnék segítségért. Naponta cipeltem a bűnök és a szégyen súlyát, de még így is igyekeztem minden mást helyesen tenni. Úgy tűnt, hogy afféle átmeneti állapotban ragadtam – fél lábbal a világban, fél lábbal az evangéliumban.

Minden másnál jobban szerettem volna mindkét lábammal az evangéliumban állni. Így hát tanulmányoztam a szentírásokat, imádkoztam, részt vettem egyházi tevékenységeken, és eleget tettem az elhívásaimnak. Úgy tűnt, hogy egyedül az evangélium hoz nekem enyhülést.

Ahogy fokozatosan egyre többet tanultam, és közelebb kerültem a Szabadítóhoz, egyre erősödött a vágyam, hogy maradéktalanul a nemi erkölcsösség törvénye szerint éljek. Sok töprengés és imádkozás után végre eldöntöttem, hogy beszélek a püspökömmel a küszködésemről.

Érezni a Szabadító gyógyító hatalmát

Ahogy kiléptem a püspököm irodájából, mintha eltűnt volna mindaz a súly, amelyet hosszú éveken át cipeltem a vállamon. Sírtam megkönnyebbülésemben. Máris éreztem, hogy a Szabadító gyógyító hatalma elkezdett hatni az életemben. A püspökkel folytatott találkozók segítettek nekem megérteni a bűnbánat folyamata alatt, hogy az érzéseim rendjén valóak, és hogy nem csak én küszködöm a nemi erkölcsösséggel. Megtudtam, hogy vannak mások is, akik hozzám hasonlóan némán szenvedtek a szégyen, a félelem és a félreértés miatt.

Magában a bűnbánat folyamatában a püspököm segített nekem, de az egyik barátom is nagyban



Mintha eltűnt volna mindaz a súly, amelyet hosszú éveken át cipeltem a vállamon. Máris éreztem a Szabadító gyógyító hatalmát.

megváltoztatta a kihívással kapcsolatos érzéseimet. Nagyszerű példa volt számomra. Az egyik nap megosztotta velem a saját korábbi küzdelmét a pornográfiával. Megdöbbentem – soha nem gondoltam volna, hogy hasonló dolgokkal küszködünk. Írtam neki egy levelet a saját tapasztalataimról, ami az ugyanezen kihívásokkal kapcsolatos bűnbánatot illeti, és arról, hogy milyen sokat segített az a tudat, hogy nem vagyok egyedül. Vasárnap az istentiszteleten átölelt és elmondta nekem, hogy büszke rám, amiért a püspökkel már dolgozom ezen, és hogy soha nem leszek egyedül. Segített nekem, hogy erősebben érezzem a Szabadító szeretetét.

Azóta már én is együtt tudtam érezni olyan barátaimmal, és bátorítani tudtam őket, akiknek hasonló küzdelmeik voltak, hogy segítsék nekik még teljesebben megérteni a nemi erkölcsösség törvényét.

Végző soron az a tudat, hogy nem vagyok egyedül; az az érzés, hogy a püspököm és a Szabadító szeret és megért; valamint a nemi erkölcsösség örökkévaló jelentőségéről szerzett tudás segített nekem meggyógyulni.

Ma már tudom, hogy előzőleg mekkorát tévedtem. A nemi erkölcsösség és a helyénvaló nemiség egyaránt része Isten boldogságtervének. A szexuális érzések a halandóság rendes részét képezik, és csodások lehetnek, amikor megtanulunk helyénvaló módon cselekedni azok szerint.

Visszatekintve elsomorít, hogy soha nem éreztem magamat eléggé biztonságban ahhoz, hogy a püspökömet megelőzően bárkivel is elbeszélgessek a nemi erkölcsösség törvényéről. Tudnom kellett volna, hogy nincs semmi szégyellnivaló abban, ha az embernek kérdései vannak a nemi erkölcsösségről vagy a nemiségről, és hogy fontos tiszteletteljesen beszélni ezekről a megfelelő emberekkel.

Az örökkévaló igazságok utat mutathatnak neked

A tapasztalataim okán bárkit megnyugtathatok, aki esetleg a nemi erkölcsösség törvényével küszködik, hogy a szíved képes a változásra. Van remény, van gyógyulás, és vannak örök igazságok, amelyek utat mutathatnak neked. Megtanultam, hogy milyen durván eltér egymástól az, ahogy a világ tekint a szexualitásra, és az, ahogy Mennyei Atya tekint rá.

Hálás vagyok a tanultakért. Most már erősebb bizonyosságom van az Úr nemi erkölcsösségre vonatkozó törvényéről, a nemiség fontosságáról az életünkben, és ami a legfontosabb: a Szabadító szeretetéről és gyógyító hatalmáról. ■

Szerkesztői megjegyzés: Ez a cikk a 2020. augusztusi Liahónában megjelent sorozat része, amely arról szól, hogyan lehet kialakítani kedvező képet a nemiségről, a nemi intimitásról és a nemi erkölcsösség törvényéről. Ahány ember, annyi értelmezése van a nemiség kifejezésnek, de itt és most konkrétan a szexuális érzéseinket és azonosságunkat értjük alatta.



A futball, a tanulás és az egyház csupa olyasmi volt, amit nem is olyan régen még külön-külön igyekeztem kezelni és egyensúlyba hozni. A futballidény után az edzőm megbeszéléseket tartott a játékosokkal. Velem a vezetésről beszélgetett, és arról, hogy miként lehetnék jobb vezető. Mondott valamit, amire egyáltalán nem számítottam.

Azt mondta: „Tudom, hogy missziót tervezel szolgálni. Vallásos vagy, és nem esik nehezedre Istenről beszélni. Azt szeretném, ha beszélnél Istenről a többi játékosnak. Én ezért edzősködöm: hogy közelebb vigyem az embereket Istenhez. Látni akarom, ahogy megváltozik az emberek élete. Szerintem a csapatban te vagy az egyik legjobb játékos ehhez. Mi lenne, ha beszélnél valakinek Istenről, amikor lehetőséged nyílik rá? Talán lesznek, akik elutasítják, de másnak megváltoztathatja az életét. Sose lehet tudni.”

Korábban soha nem gondoltam arra, hogy a sport, a sulis és a vallás össze is kapcsolódhat. De ez a beszélgetés összekapcsolta nekem ezeket, és ettől izgatottan és szívesebben álltam az evangélium másokkal való megosztása elé. Lehetővé tette számomra, hogy felismerjem, hogy valaki ugyanaz az ember lehet a futballpályán és az iskolában és a valakinek az otthonában tartott kora reggeli ifjúsági hitoktatáson, és ugyanúgy eredményes lehet. Miután így összekapcsoltam ezeket, már könnyebben ment.

Ez segít nekem abban, hogy felkészüljek missziót szolgálni. Jobban megszoktam, hogy az embereknek Istenről beszéljek, hogy megosszam az evangéliumot és a biztonyságomat.

JOSEPH S., 17 éves, USA, Louisiana

EBBEN A ROVATBAN



52 A szexről beszélgetni a szüleiddel

Írta: Derek Willis Hagey PhD és Denya Palmer

54 Alap a jövődhöz

Írta: Richard J. Maynes elder

58 Kérdések és válaszok: Bocsánatot nyertem? Hogyan szerezzünk bizonyosságot az első látomásról?

60 Élsportholók és az evangélium

64 Az utolsó szó: Elkerülni a megtévesztést

Írta: Gary E. Stevenson elder

65 Emberek a Mormon könyvből: Moróni kapitány

A szexről beszélgetni a szüleiddel

*Igen, ez kínos tud lenni. Viszont
a szüleid jobb forrást jelentenek,
mint a net vagy a barátaid.*

Írta: **Derek Willis Hagey PhD**

Családsegítő Szolgáltatások

és **Denya Palmer**

Jólléti és Önellátási Szolgáltatások

Az teljesen rendben van, ha kérdéseid vannak a nemiségről. És az is rendben van, ha elbeszélgetsz a szüleiddel ezekről. Könnyen lehet, hogy meglepve tapasztalod majd, milyen sok tekintetben tudnak azonosulni a kérdéseiddel és a tapasztalataiddal.

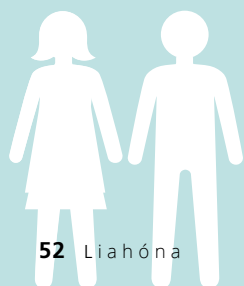
Amikor a szexről van szó, zavaró tud lenni mindaz, amit a neten, a médiában, valamint a barátoktól és osztálytársaktól hallasz – legyen szó akár információról, akár erkölcsről. A nemiséggel kapcsolatban a szüleid jelenthetik a hiteles és megbízható válaszok legjobb forrását. Ők a legjobbat akarják neked. Valószínűleg örömmel veszik majd, hogy beszélgetni szeretnél velük erről.¹

Ha a szüleiddel még soha nem beszélgettetek a szexről, akkor álljon itt néhány tanács:

Felkészülés lélekben és fejben



- **Imádkozz!** Kérd Mennyei Atyát, hogy segítsen megtudnod, mit mondj ahhoz, hogy szóba hozd a témát a szüleid előtt.
- **Légy bátor!** Akár hibáztál valamiben, akár nem, ne habozz segítséget kérni a szüleidtől! Ők törődnek veled, és a legjobbat akarják neked.
- **Ne feledd, hogy a szüleid is voltak annyi idősök, mint te!** Nekik is végig kellett menniük a felnőtté válás útján. Meg fogják érteni és azonosulni tudnak majd azzal, amit te élsz át.
- **Gondolj jóleső érzésekkel arra, hogy a szüleid miként fognak reagálni.** Idézz fel egy olyan alkalmat, amikor korábban segítettek neked. Képzeld magad elé azt, hogy a beszélgetés jól zajlik majd.





Gyakorlati felkészülés

- **Dönts el, melyik szülőddel szeretnél beszélni.** Vannak fiatalok, akiknek könnyebb egyszerre mindkét szülőjükkel beszélni, mások jobban érzik magukat, ha először csak az egyik szülővel beszélnek. Ez teljesen rendben van, főleg egy ilyen témánál, mint a szexualitás.
- **Tervezd be a beszélgetés idejét.** Kérd meg a szüleidet, hogy különítsenek el időt beszélgetésre. Ez mindenkinek időt biztosít arra, hogy felkészüljön.
- **Készíts egy felsorolást a kérdéseidről és azokról a dolgokról, amelyeket közölni szeretnél a szüleiddel.** A gondolataid és aggályaid összeírása segít majd emlékezned arra, hogy mi mindennről szeretnél beszélgetni velük. Ha van valami, ami kimarad, akkor kérd

meg őket, hogy beszélgessetek ismét.

- **Gyakorold el, hogyan fogod kezdeni a beszélgetést.** Lehet, hogy egy kérdéssel szeretnél indítani. Vagy esetleg azzal, hogy megkéred a szüleidet, hogy hallgassanak végig téged, és akkor válaszoljanak, ha te már végigmondtad. (Lásd a Beszélgetésindítók című oldalsávját.)
- **Beszélgess el a szüleiddel egyéb témákról hétköznapi helyzetekben.** Gyakorold, hogy milyen az, amikor beszámsz a mindennapi életedről és tevékenységeidről. Ezt bármikor megteheted, amikor együtt vagytok, például az étkezések idején vagy lefekvéskor.

Beszélgetésindítók

Íme néhány dolog, amit egy beszélgetés elindításához mondhatsz:

- „Lenne néhány kérdésem. Egy kicsit kínos erről beszélni, de beszélhetnénk esetleg a szexről?”
- „Ti hogyan tanultatok a szexről az én koromban?”
- „A múltkor hallottam/láttam valamit, amit nem igazán értek. Beszélhetnénk róla?”
- „Megbeszélhetnénk, hogy mikor üljünk le beszélgetni?”
- „Beszélhetnék veletek valamiről? Azt hiszem, butaságot csináltam, és segítségre van szükségem, hogy helyrehozzam.”



Képes vagy rá!

Eleinte kínosnak érződhet, amikor a szüleiddel vagy egy megbízható felnőttel beszélgetsz. Ne feledd, hogy a szüleid szeretnek téged, és azt szeretnék, hogy felnőttként majd felkészülten alakíthass ki egy egészséges kapcsolatot. A felkészülésnek az is a része, hogy megérted az egészséges, helyénvaló szexualitást, és megtanulod, miképpen beszéljess róla már most. Amikor Őhozzá fordulsz, Mennyei Atya segíteni tud neked abban, hogy a nemi kapcsolatokról és más nehéz témákról beszéljess a szüleiddel. ■

JEGYZETEK

1. Lehetnek jogos okai annak, amiért úgy érzed, hogy nem beszélhetsz egyik szülőddel sem. Ebben az esetben próbáld meg elbeszélgetni egy másik megbízható felnőttel, például egy egyházi vezetővel.

További részletekért a nemiséggel és azzal kapcsolatban, hogy miként illeszkedik Isten tervébe, lásd a 42. oldalt.

Miután elkezdtek beszélgetni



- **Beszélgessetek a nemi erkölcsösség törvényéről.** Hasznos lehet megkérdezni a szüleidtől, hogy ők hogyan értelmezik a nemi erkölcsösség törvényét. Ha megszegted a nemi erkölcsösség törvényét, akkor a bűnbánatod és a Szabadítóval való kapcsolatod alakítása során a szüleid a támogatás forrásai lehetnek. Kérdezd meg a szüleidet arról, hogy nekik milyen élményeik vannak a bűnbánat által megtalált örömet illetően.
- **Légy türelmes velük.** Lehet, hogy eleinte a szüleid is egy kicsit kényelmetlenül fogják érezni magukat, amikor a szexualitásról beszélgetnek veled. Viszont szeretnének segíteni neked, és egyre könnyebben fog menni a beszélgetés, minél tovább beszélgettek.
- **Ne félj gyakran elbeszélgetni a szüleiddel!** Lehet, hogy az idő múlásával újabb kérdéseid lesznek. Nem csak egyszer lehet beszélgetni.



Írta:
Richard J. Maynes
elder
a Hetvenektől

Alap a jövődhöz

Tizenévesen számos olyan cél fogalmazódik meg benned, amelyet szeretnél elérni az életben. Valószínűleg e célok közé tartozik a misszió, a továbbtanulás, a templomi házasságkötés, a sikeres szakmai pálya, és természetesen az, hogy biztonságban visszatérj Mennyei Atyád színe elé a celestialis királyságba.

Az egyik nagy kihívás, amellyel szembesülni fogsz e célok elérése közben, az, hogy sikeresen kapcsold őket össze a mindennapi életeddel. Ez nehéz tud lenni, mert a napirended zsúfolásig tele van a világ dolgaival. A tanulás mellett talán olyan dolgokkal is foglalkozol, mint a zene, tánc, sport vagy különböző szakkörök. Közületek sokan dolgoznak is. Ezekhez a mozgalmas hétköznapiakhoz adódnak hozzá az olyan hétvégi tevékenységek, mint a játékok, a táncrendezvények, az egyházközségi tevékenységek és a bulik. Ráadásul bárhová mérs is, záporoznak rád a kísértések a társaidtól, a közösségi médiából, a filmekből, a számítógépes játékokból és a zenéből. Hű! Micsoda kaland!

Mindezen dolgok egyensúlyba hozásának valódi titka abban rejlik, hogy szem előtt kell tartani az örökkévaló teljes képet. Például: Milyen hatással lesz a következő péntek esti tevékenység arra, hogy mi fog történni 2, 5 vagy 10 év múlva? Azt gondolhatod, hogy a péntek estének nincs sok köze ahhoz, ami 2 év múlva lesz – pedig lehet. Attól függ, hogy hol vagy és mit csinálsz. Ha a jövőben ki akarod teljesíteni a benned rejlő lehetőséget, és azzá az emberré akarsz válni, akivé az Úr szeretné, hogy válj, akkor az lesz a legjobb, ha szem előtt tartod az örökkévaló teljes képet, és már ma teszel érte.

Az alapod egy fejtetőre állt világban

Ésaiás próféta látta napjainkat, és arra figyelmeztetett, hogy ezek a fejük tetejére állt napok lesznek. Így prófétált: „Jaj azoknak, a kik a gonoszt jónak mondják és a jót gonosznak; a kik a sötétséget világossággá s a világosságot sötétséggé teszik, és teszik a keserűt édessé, s az édest keserűvé!

Jaj azoknak, a kik magoknak bölcsnek látszanak, és eszesek önnön magok előtt!” (Ésaiás 5:20–21).

Ebben a fejtetőre állt világban felnövekedve igencsak emberpróbáló feladatot jelent szembenézni a mai élet sokféle nyomásával. Hogyan fogsz túljutni a tizenéves

korszakodon, felkészülve lelkileg a jövődre?

Fontos felismerned, hogy a jövőd alapját – fizikailag és lelkileg is – ma rakod le. Ha az alapod bűntől repedezett, és nem javítod ki, akkor az életed építményét meggyengült alpra fogod felhúzni. A jövőd bizonytalanabb lesz, és mindenképpen több feszültséggel teli.

Jézus Krisztus evangéliumának egyik nagyszerű célja, hogy a bennük rejlő örökkévaló lehetőségről tanítson bennünket. Jézus Krisztus egyháza szervezetének az egyik célja, hogy segítsen nekünk kihozni azt magunkból. Azt tanuljuk, hogy „Meváltónk sziklájára, aki Krisztus, Isten



Ebben a fejtetőre állt
világban felnövekedve
igencsak emberpróbáló
feladatod van.



A jövőd alapja
ma épül.

Fia, arra kell építenetek az alapotokat”. Szabadítónk, Jézus Krisztus, „biztos alap – egy olyan alap, melyről nem bukhat le az ember, ha arra épít” (Hélmán 5:12).

A mindennapi apró tettek nagy hatással lehetnek

Nem találkoztam még olyan, kimagasló eredményt elérő üzletemberrel, pedagógussal, művésszel vagy sportolóval, aki ne kapcsolta volna sikeresen a saját jövőjéről alkotott képét a mindennapjaihoz. A mindennapokhoz mindennapi tettek által nem kapcsolódó cél vagy jövőkép nagy valószínűséggel megvalósulatlan álom marad.

Például: Tegyük fel, hogy közeledik egy félévi záróvizsgád mértanból. Az egyik

céloed, hogy jó jegyet szerezz abból a tantárgyból. Hogy fogsz nekiállni a cél elérésének? Vársz az utolsó pillanatig, és a vizsga előtti éjszakán mindent bemagolsz? Ez egy igencsak kockázatos megközelítés. Ahelyett, hogy valóban megértenéd az anyagot, és maradéktalanul felkészült lennél a tárgyból, egy kissé idegesen fogsz besomfordálni az osztályterembe, azt remélve, hogy a tanárod csakis olyat fog kérdezni, amire tudod a választ. (Biztos vagyok benne, hogy nem én vagyok az egyetlen, aki már átélte ezt a kellemetlen érzést!)

Vagy pedig mindennap szakítasz egy kis időt arra, hogy nyugodtan, mélyrehatóan tanulj a tantárgyat? Ez a megközelítés biztosítani fogja számodra az anyag megfelelő megértéséhez szükséges időt, és bőven





marad időd arra is, hogy ha valamit nem értesz, akkor segítséget kérj a tanárodtól. Ez így a tananyag mélyebb megértését, valamint a vizsga előtt megnövekedett önbizalmat fog eredményezni.

Bármilyen cél eléréséhez – de a celestiais célokéhoz különösképpen – a választ a folyamatos napi elköteleződés jelenti. Meg tudod védeni magad a világ nyomása és gonoszágai ellen pusztán azáltal, hogy vasárnaponként eltöltesz két órát istentiszteleten? Aligha. Elég nehéz a misszióra magolni az utolsó pillanatban, és ugyanilyen nehéz az utolsó pillanatban magolni a templomi házasságkötésre is. Ne kockáztass! Légy bölcs! Ahogy a tanulásban, úgy itt is a napi szintű összeszedett erőfeszítés az egyetlen biztos módja annak,

hogy sikerrel jársz. Készülj fel naponta. Tanulmányozd a szentírásokat. Beszélgess imában Mennyei Atyáddal. Járj ifjúsági hitoktatásra. Maradj tiszta és felkészült. Ha így teszel, békességet fogsz érezni, tiszta lesz a lelkiismereted, nagy az önbizalmad, és tudni fogod a szívedben, hogy a jövőd fényes és csodás lesz.

Nem magolhatsz az utolsó pillanatban a misszióra vagy a templomi házasságkötésre.

Az Úr segítségével folytasd

Az Úr azt szeretné, ha sikerrel járnál, és Ő ott lesz melletted. Segít és támogat és megtart téged a szükség idején, ha hű vagy az Ő tervéhez. Ha napi szinten közel maradsz Hozzá, akkor Ő közel fog maradni hozzád, és elmondhatatlan áldásokban fogsz részesülni az életed minden területén, különösen pedig a legfontosabb területen: lelkileg.

Végső soron az Úr szeretete lesz az, ami segíteni fog neked elköteleződni a celestiais céljaid mellett, majd pedig hűnek maradni azokhoz. Tudom, hogy az Úr él, és Ő mindannyiunk számára celestiais jövőre vágyik, abban reménykedik. ■

Egy 1997. októberi általános konferenciai beszéd alapján.

Honnan tudod, hogy Mennyei Atya megbocsátott neked?



„Amikor a bűnbánatot választjuk, akkor a változást választjuk! Engedjük a Szabadítónak, hogy önmagunk legjobb változatára formáljon minket. Azt választjuk, hogy lelkileg növekedünk és örömben részesülünk – az Őbenne való megváltás örömeiben.”

Russell M. Nelson elnök: Tehetjük jobban és lehetünk jobbak. 2019. áprilisi általános konferencia



Érezni a Lelket

Mindig akkor tudom, hogy bocsánatot nyertem, amikor képes vagyok érezni a Lelket. Misszionáriusként

különösen fontos, hogy mindig jelen legyen az életünkben a Lélek. Ha igazlelkű életet élünk, mindig velünk lesz a Lélek, és segíteni fog felismernünk, hogyan is állunk Isten előtt.

Bakker elder, 23 éves, Brazília Vitória Misszió



Bizonyosság arról, hogy Krisztus velem van

A Gecsemáné kertjében Jézus Krisztus a világ minden

fájdalmát és bűnét elviselte, hogy bocsánatot nyerhessünk a bűneinkre, és egy nap majd érdemessé váljunk belépni a celesztális királyságba. Akkor érzem, hogy bocsánatot nyertem, amikor érzem a bizonyosságot, hogy Krisztus velem van, és megérinti a lelkemet.

Alex H., 15 éves, USA, Idaho

A válaszok átszerkesztésre kerülhetnek terjedelem, illetve érthetőség szempontjából. A válaszok megjelentetésének célja nem az, hogy hivatalos egyházi tanokat jelentsenek ki, hanem hogy segítséget nyújtsanak, és bemutassák mások nézőpontjait.



Szeretet és boldogság

Nagyon szeretem a bűnbánat ajándékát, mert gyakran érzem a bűntudat és szív-fájdalom túlradó érzését,

amikor hibázom. Amikor időt szánok arra, hogy letérdeljek és igaz szándékkal megbocsátást kérjek Mennyei Atyámtól, olyankor eláraszt a szeretet, béke és boldogság erős érzése. Olyankor már nem érzem magam egyedül, és ebből tudom, hogy Mennyei Atya megbocsátott nekem.

Brynlee H., 17 éves, USA, Utah

Békesség a szívemben

Onnan tudom, hogy megbocsátást kaptam, hogy békességet érzek a szívemben. Mindig emlékezni fogok arra, hogy valamit helytelenül tettem, de ez segít abban, hogy megtanuljam, hogy többet ne tegyem. Az Úr tett egy csodás ígéretet: „Íme, aki megbánta bűneit, annak megbocsátatik, és én, az Úr, nem emlékszem azokra többé” (Tan és szövetségek 58:42).

David E., 19 éves, Mexikó, Chihuahua

Te mit gondolsz?

Miként használhatom az evangéliumot arra, hogy felülkerekedjek a depresszión?

A választ és – ha szeretnéd – nagy felbontású fényképet 2020. szeptember 15-ig küldheted be a [liahona.ChurchofJesus.org](https://liahona.churchofjesus.org) oldalon (kattints a Submit an Article or Feedback felíratra).



Hogyan nyerhetek mélyebb bizonyosságot Joseph Smith próféta első látomásáról?

Idén ünnepeljük Joseph Smith első látomásának 200. évfordulóját.

Russell M. Nelson elnök javasolt néhány módot arra, hogy elmélyítsük az erről a fontos eseményről való bizonyosságunkat:

- Olvasd el újra Joseph Smith beszámolóját az első látomásról (lásd Joseph Smith története 1:1–26).
- Elmélkedj olyan kérdéseken, mint például „Miként lenne más az életem, ha a Mormon könyvből szerzett tudásomat hirtelen elvennék tőlem?” vagy „Milyen hatással voltak rám és a szeretteimre az első látomást követő események?” (lásd Záróbeszéd, 2019. októberi általános konferencia).
- Tanulmányozd a visszaállításról szóló új kiáltványt, az üzenete pedig legyen a szívedbe írva (lásd Russell M. Nelson: *Őt hallgassd! Liahóna*, 2020. máj. 91–92.).
- Tanulmányozd a 2020. áprilisi általános konferencia beszédeit, amelyek az első látomás 200. évfordulójáról emlékeztek meg.

Miután tanulmányoztad és elméltél róla, fontos, hogy Mennyei Atyához fordulj imában. Fejezd ki Neki a háládat, amiért elhívta Joseph Smitht prófétának, valamint azért a nagy világosságért és tudásért, amelyben ennek eredményeképpen részesültünk. Alázattal kérd Őt arra, hogy mélyítse el az első látomásról való bizonyosságodat. Kérdezd meg azt is, hogy van-e bármi, amit tehetnél annak érdekében, hogy még jobban elmélyítsd ezt a bizonyosságot. Ő a Lelke által válaszolni fog neked, és személyre szabott tanácsot fog adni.

ÉLSPOR- TOLÓK és az evangélium

Négy egyháztag élsportoló beszél arról, hogyan segített nekik az evangélium a sportban éppúgy, mint az életük egészében.

Casey Patterson: Strandröplabda

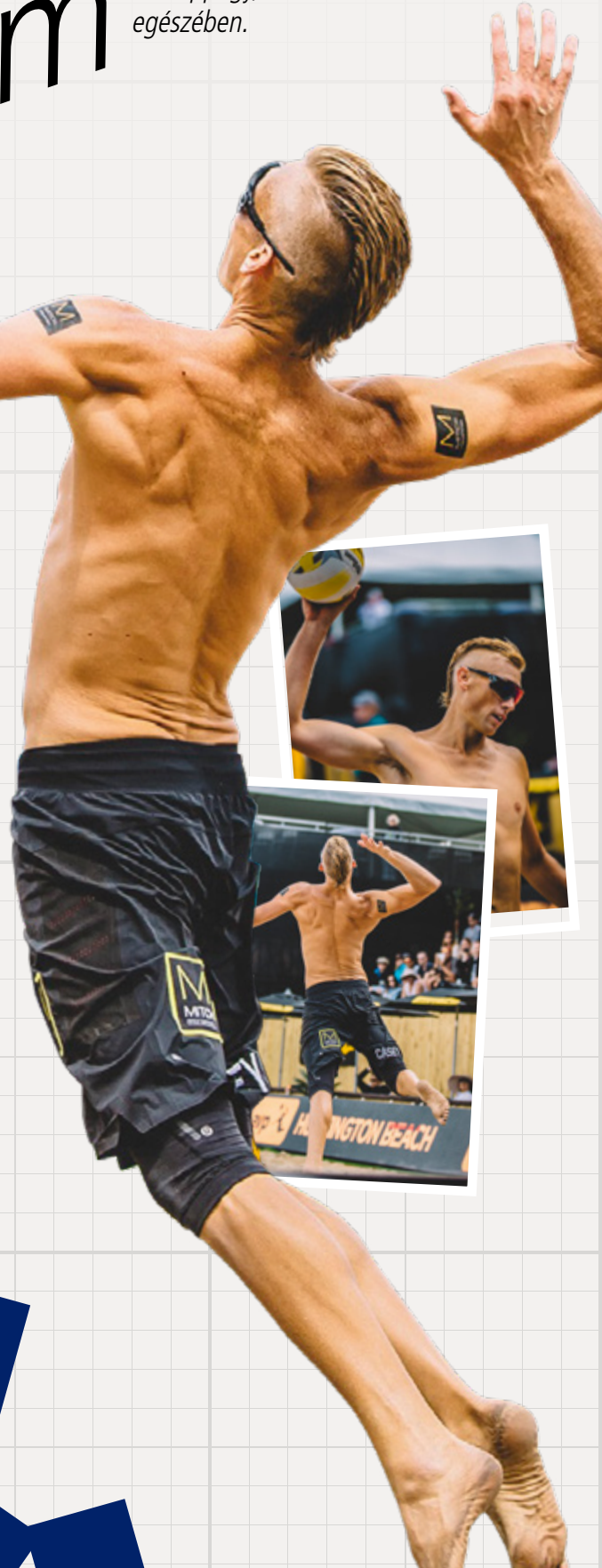
Soha nem felejtettem el ezt a mondatot az egyik konferenciái beszédből: „A kemény munka... része az, hogy »teljes szívetekkel, lelketekkel, elmétekkel és erőtökkel« (Tan és szövetségek 4:2) csináljátok. Egyedül ez tesz különbséget az átlagos és a kiváló között” (F. David Stanley: The Principle of Work. 1993. áprilisi általános konferencia).

A sportban arra összpontosítok, hogy ellenállóképes legyek, és pozitív legyen a hozzáállásom. Könnyű meglátni a srácot, aki nálad magasabbra tud ugrani, vagy jobb eredményeket produkál, de ami igazán számít, az az, hogy a hozzáállásod a helyén legyen. A kemény munka a legfőbb dolog, ami befolyásolja a sorsodat. Fontos, hogy magadhoz hasonlítsd magadat – senki másához.



Casey:

- Már majdnem 25 éve röplabdázik.
- Három húga van.
- Az Amerikai Egyesült Államok színeiben játszik.
- Érdekesség: Az anyukája nem engedte meg, hogy tarajos frizurát csináltasson magának, amíg nem szolgált missziót és nem nősült meg.

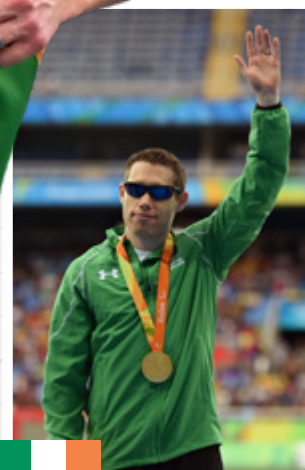
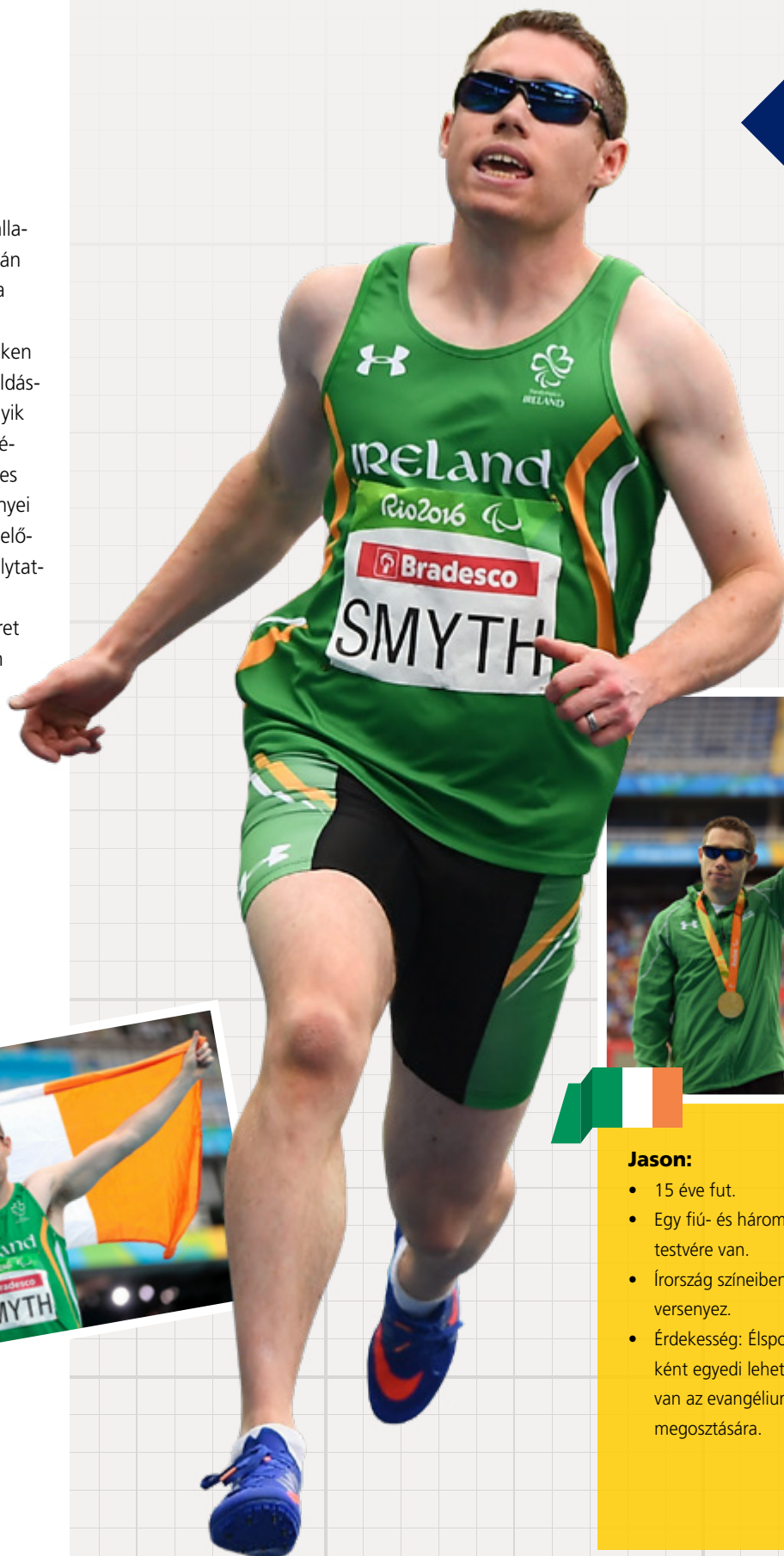


Jason Smyth:

Atlétika

Nyolcévesen egy szembetegséget állapítottak meg nálam, és az évek során a látásom kevesebb mint 10%-osra romlott. Azonban a sporton – a futáson – és a paralimpiai versenyeken való részvételen keresztül számos áldásban részesültem. Néhány éve az egyik sérülésem miatt műtétre volt szükségem, és nem tudhattam, hogy képes leszek-e még versenyezni. De Mennyei Atya megáldott azzal, hogy megfelelően gyógyultam, és képes voltam folytatni a versenyzést.

Tudom, hogy Mennyei Atya szeret engem, és azt szeretné, ami nekem a legjobb; ez megnyugvást és bizonyosságot ad nekem azzal kapcsolatban, hogy mindig az fog történni, ami számomra a legjobb.



Jason:

- 15 éve fut.
- Egy fiú- és három lánytestvére van.
- Írország színeiben versenyez.
- Érdekesség: Élsportolóként egyedi lehetősége van az evangélium megosztására.

Mary Lake: Röplabda

Fiatalkorában egy csomó lány küszködik azzal, hogy az ellenség az önértékelésüket veszi célba. A világ nagy hangsúlyt helyez arra, hogy hogy nézünk ki, és ha sportoló vagy, akkor állandóan figyelnek téged. A Brigham Young Egyetemen röplabdázva sokat szorongtam. Rengeteg szempár szegeződött rám, ami bizonytalanságot ébresztett bennem. Imádkoztam, hogy megszabaduljak azoktól a kétségektől, amelyeket ez a bizonytalanság okozott. Nem azonnal jött a válasz, de tudom, hogy azok az imák és az akkor Mennyei Atyával töltött idő segített felülkerekednem rajtuk.

A Lélek emlékeztetett engem arra, hogy már nem ugyanaz az ember vagyok, aki négy éve voltam. Visszatekintve már látom azokat az alkalmakat, amikor Mennyei Atya keze által olyan tapasztalatokban és benyomásokban részesültem, amelyekből tudhatom, hogy sokkal többet érek, mint azt korábban gondoltam.

Sokkal több vagyok egy sportolónál. Anyukám szerint akár mindennek hátat fordíthatnék, aminek az emberek látnak engem, és még mindig fantasztikus ember és az ő fantasztikus lánya lennék. A családom emberi lényként kezel engem, és olyan dolgokért szeret, amelyeknek semmi közük a sporthoz. Ez segített nekem abban, hogy jobban tudjam élvezni a sportolást, minthogy az



Mary:

- Hétéves kora óta röplabdázik.
- Öt idősebb testvére van: három nővére és két bátyja.
- Az Amerikai Egyesült Államok színeiben játszik.
- Érdekesség: Nagyon szeret számolgatni, és könyvelést tanult a Brigham Young Egyetemen.

önértékelésem igazából nem függ össze azzal, hogy milyen teljesítményt nyújtok. A röplabda ugyan kitölt egy bizonyos számú évet az életemben, de az én valódi énem végtelen.

Gyakran jönnek oda hozzám fiatalabb lányok, és a röplabdáról beszélgetnek velem. Ilyenkor rövid bepillantást nyerek abba, hogy kik ők, és hogy miként érez irántuk Mennyei Atya. Csak azt szeretném, ha megértenék, hogy nem kell egyetemi sportolónak lenniük, vagy valami rendkívülit tenniük ahhoz, hogy nagyon értékesek legyenek és szeressék őket. A fő üzenetem hozzájuk az, hogy kérdezzék meg Mennyei Atyát a saját értékükkel kapcsolatban, és ismerjék fel, hogy az nem egyetlen tevékenységtől függ.





Jackson Payne:

Szertorna

Nagy esélyem volt arra, hogy kvalifikáljam magam a 2012-es londoni olimpiára, de a legfontosabb versenyen leestem a szerről. Lőttek az olimpiai esélyeimnek. A világ másik felén voltam, az álmaim romokban heverték.

Nem sokkal a kudarc után úgy döntöttem, hogy misszióba szeretnék menni. Lehet, hogy nem mentem volna misszióba, ha bejutok az olimpiára, pedig a missziómon az egyik csoda követte a másikat. Nagyon hálás voltam ezért a lehetőségért.

Az evangélium azóta is segít helyes döntéseket hoznom, különösképpen olyankor, amikor nehéz kitartanom a normáim mellett. Alakítja azt, aki vagyok, és alakítja mindazokat az értékeket, amelyekkel rendelkezem.



Jackson:

- Mintegy 22 éve tornázik.
- Hatan vannak testvérek: van három bátyja, egy nővére és egy húga.
- Kanada színeiben versenyez.
- Érdekesség: Az Albertai Edmonton templom felszentelésekor kezét foghatott Gordon B. Hinckley elnökkel (1910–2008).

Elkerülni a megtévesztést

Írta: Gary E. Stevenson elder

a Tizenkét Apostol Kvórumából

A mikor évekkel ezelőtt meglátogattuk Grover nagy-nagybácsit, a két fiunk ki szeretett volna menni játszani. Grover bácsi azt mondta nekik: „Legyetek óvatosak! Sok odakünn a bűzös borz.” A fiúk hamarosan kimentek játszani.

Hazafelé megkérdeztem tőlük: „Na, láttatok bűzös borzot?” Az egyikük így válaszolt: „Nem, egyet sem, de láttunk egy fekete cicust, amelyiknek fehér csíkok voltak a hátán!”

A fiúknak fogalmuk sem volt róla, hogy bűzös borzot láttak. Ez a tévesen észlelt személyazonosság története – amikor valaki úgy gondolja, hogy a valóság nem is az. Napjainkban sokan küzdenek ugyanezzel a nehézséggel sokkal nagyobb méretekben.

Sátán, a hazugságok atyja és a nagy megtévesztő azt szeretné, ha kétségbe vonnánk a dolgokat, ahogy azok ténylegesen vannak, illetve hogy vagy figyelmen kívül hagyjuk az örökkévaló igazságokat, vagy cseréljük le őket valami olyanra, ami kellemesebbnek tűnik. Évezredek óta töltött azzal, hogy gyakorolja a képességét Isten gyermekeinek a meggyőzésére arról, miszerint *a jó gonosz és a gonosz jó*.

Az Úr módot biztosított arra, hogy ellen tudjunk állni a kihívásoknak és kísértéseknek, melyek közül sok az ellenség megtévesztő befolyásának és támadásainak közvetlen következményeként áll elő.

E mód egyszerű. Isten az elmúlt korok prófétáival is tanácskozott, és olyan parancsolatokat adott nekik, melyek célja az, hogy ebben az életben boldogságra,

a következőben pedig dicsőségre vezessék a gyermekeit. Isten továbbra is ad parancsolatokat, a napjainkban élő prófétáknak.

A prófétáknak adott parancsolatok iránti engedelmesség nemcsak ahhoz kulcsfontosságú, hogy elkerüljük ennek a megtévesztőnek a befolyását, hanem a tartós öröm és boldogság megtapasztalásához is.

Azonban az ellenség azon van, hogy megtévesszen benneteket. Elkendőzi a tiltott kábítószeres vagy az ivászat romboló következményeit, és inkább azt sugallja, hogy élvezetet fog okozni. Eláraszt bennünket a közösségi médiában és egyéb online tartalmakban fellelhető különféle káros részletekkel, mint amilyen a bénító összehasonlítás és az idealizált valóság. Emellett az interneten található egyéb káros tartalmak álcája mögött rejtőzködik, mint például a pornográfia, mások kirívó megtámadása internetes megfélemlítés útján, valamint olyan félretájékoztatás elhárítása, mellyel kétséget vagy félelmet kelt a szívünkben és az elménkben.

Ismerjük fel Sátán megtévesztéseit a maguk valójában! Muszáj hithűnek és ébernek maradnunk, mert ez az egyetlen módja annak, hogy felismerjük az igazságot, és hogy meghalljuk az Úr hangját az Ő szolgáin keresztül. Amikor engedelmeskedünk az Úr parancsolatainak, mindig a helyes irányba leszünk vezetve, és nem leszünk megtévesztve. ■

Egy 2019. októberi általános konferenciai beszéd felhasználásával.

Moróni kapitány

Nem szívelte
az erőszakot,
de **harcolt**,
hogyan
védelmesse
a népét.



Mormon azt
mondta, hogy ha
mindenki olyan
lenne, mint Moróni,
akkor **örökre**
megrázkódna a
pokol hatalma
(lásd Alma 48:17).



Megalkotta a szabadság
zászlaját, hogy **Istenre**,
a szabadságra
és a családra
emlékeztessen
(lásd Alma 46:12).

Segített **véget**
vetni egy
lázadásnak
(lásd Alma 62).



25 évesen lett a nefita
seregek **fővezére**
(lásd Alma 43:17).



PLAKÁTOK

A TERV A TE MEGSZABADÍTÁSOD

Reméljük, az ehhez a számhoz mellékelt plakát Isten szeretetére emlékeztet téged. E lapszám digitális változatában a liahona.ChurchofJesusChrist.org honlapon vagy az Evangéliumi Könyvtár alkalmazásban további változatokat találhatsz, amelyek a Szabadítót más-más emberekkel ábrázolják.



FIATAL FELNŐTTEKNEK

A NEMI ERKÖLCSSÖSSÉG TÖRVÉNYE SZERINTI ÉLET

12, 42

FIATALOKNAK

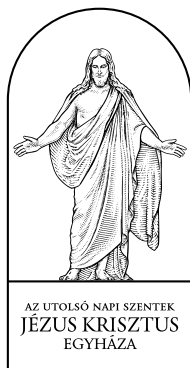
A SZEXRŐL BESZÉLGETNI A SZÜLEIDDEL

52

GYERMEKEKNEK

CSALÁDTÖRTÉNETI TEVÉKENYSÉG

J16



Jóbarát



Tanulj
az ifjú
harcosokról!

Lásd J20-J23. oldal.



Írta:
Russell M.
Nelson
elnök

Boldogság és engedel- messég

Isten gyermeke vagy. Isten parancsolatokat ad nekünk, hogy megáldjon bennünket, és örömet hozzon nekünk. Olykor az emberek kiválasztják, mely parancsolatokat tartják be és melyeket nem. A törekvés, hogy betartsuk Isten *minden* parancsolatát, a következőket eredményezi:



Megáld világossággal és örömmel.



Segít, hogy ne légy káros szokások rabja.



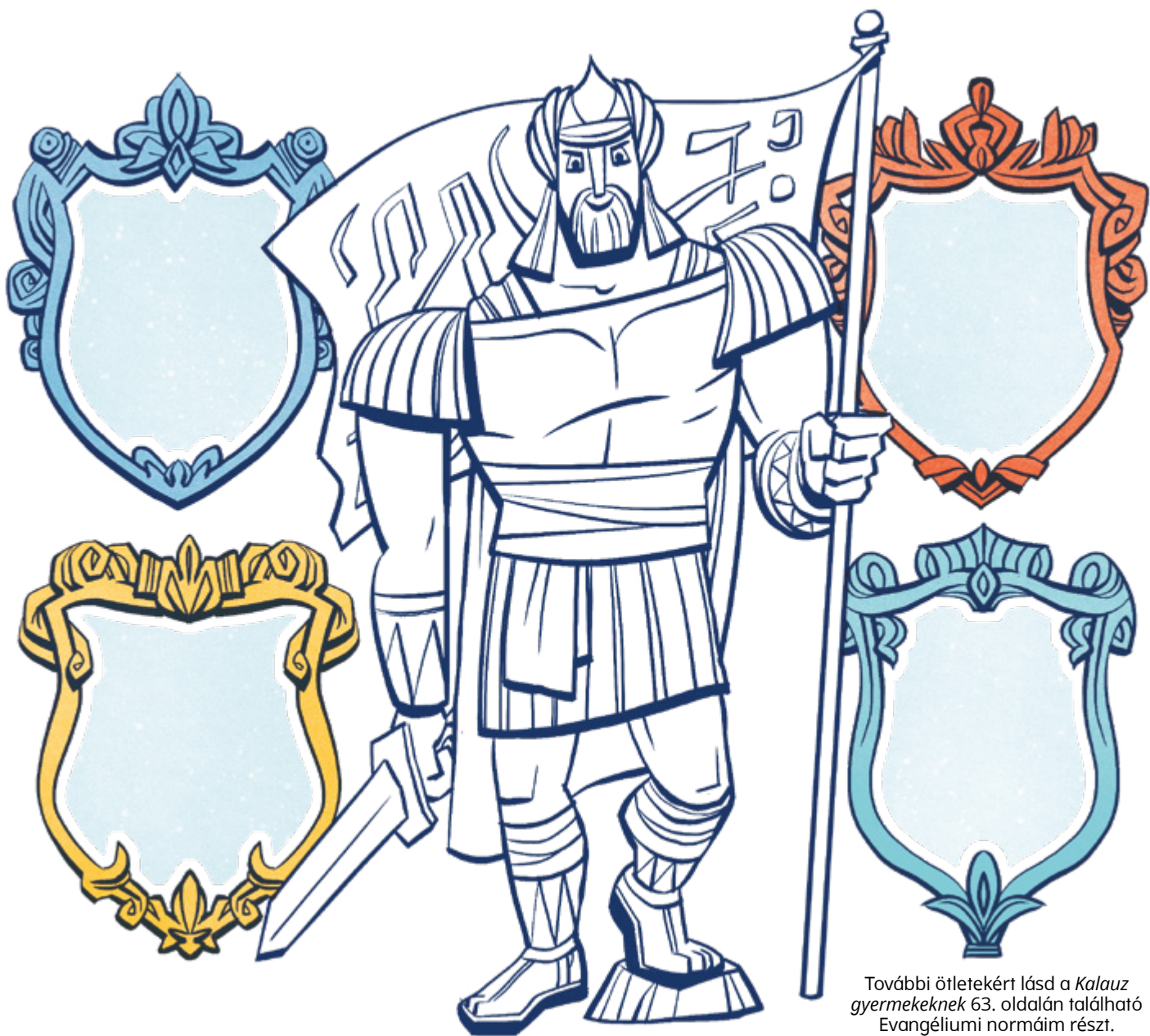
Védi a testedet.



Védi a lelkedet.

Emlékezz rá, hogy Isten és az angyalai mindig ott vannak, hogy segítsenek neked. ●

A Hittel nézz szembe a jövővel! című beszéd (Liahóna, 2011. máj. 34–36.) alapján.



További ötletekért lásd a *Kalauz gyermekeknek* 63. oldalán található Evangéliumi normáim részt.

EVANGÉLIUMI PAJZSAINK

Moróni kapitány pajzsot adott a nefitáknak, így segítve őket abban, hogy biztonságban legyenek. Írj mindegyik pajzsra egy evangéliumi normát a lentebb felsoroltak közül, amely segíthet neked, hogy biztonságban légy és erős maradj.



Figyelj a Szentlélekre.



Öltözködj visszafogottan.



Légy becsületes.



Tarts bűnbánatot, amikor hibázol.



Hallgass jó zenét.



Bánj kedvesen az emberekkel.



Tartózkodj a káromkodástól és a durva szavak használatától.



Nézz jó dolgokat.



Szenteld meg a szombatot.



Használd tisztelettudóan Mennyei Atya és Jézus nevét.



A holdsütifesztivál

Írta: Lori Fuller Sosa

Egyházi folyóiratok
(Igaz történet alapján)

*„Nem hagylak titeket gyámoltalanul; eljövök ti hozzátok”
(vö. János 14:18).*

Ne szaladj túl messzire! – kiáltott Apa. – Kezd sötétedni, és nem akarom, hogy eless!”

Vincent megállt és hátrafordult. „De hát olyan lassan vánszorogtok! Oda akarok érni a fesztiválra, mielőtt elfogy az összes holdsüti!”

„Nem fog elfogyni a holdsüti – mondta Apa, miközben Anyával utolérte őt. – Addig biztosan nem, amíg te oda nem érsz.”

Ahogy közeledtek a parkhoz, Vincent már hallotta a dobok hangját. Színpompás lampionok lógtak hosszú sorokban a fákon, beragyogva az estét. A családok a földre terített takaróikon ettek, és várták, hogy megnézzék együtt a teliholdat.

Anya talált a gyepen egy üres helyet, és leterítette a takarójukat. Adott a fiúnak egy kis pénzt, hogy ételt vegyen rajta.

„Köszí!” Vincent már alig várta, hogy felfedezőútra indulhasson. Menet közben megszámolta a kezében tartott érméket. Húsz ringitt! Az elég lesz holdsütire. De mi legyen a töltelékben? Sonka? Tojássárgája? Durián?





Végül kiválasztott egyet, amelyik feketeszezámmag-krémmel volt töltve. Evés közben standtól standig sétálgatott, és a sok különböző ételt bámulta. Nagy kupac csirkenyársak. Óriási kondérok fűszeres levesszel és tésztával. Talán a megmaradt pénzen vehetne egy kis jégkását fagyival!

Hamarosan betévedt egy olyan részre, ahol nem volt annyi lámpion. A sötétben támadt egy ötlete.

Vajon milyen messzire tudna elsétálni csukott szemmel? Lehunyta a szemét, és lépett egyet. Aztán még egyet. Aztán a lába beakadt valamibe, és már esett is előre!

Jajj! Az állá valami élesnek ütődött: egy hatalmas vas csatornafedő volt az. Odanyúlt az állához és megérintette. Vért.

„Apa?! Anya?!” – kiáltozott. Visszasietett a lámpionok irányába, és valaki segített neki megtalálni a szüleit.

„Már kezdtünk aggódni” – mondta Anya. Aztán meglátta az arcát. „Kórházba kell mennünk!”

Vincent hamarosan ott ült Anyával és Apával a kórházi váróban. Nagyon félt. Vajon rendbe jön majd?



Szorosan karba fonta a kezét, és Jézusra gondolt. A családjával néhány hónappal korábban keresztkeltek meg. A misszionáriusok azt mondták, hogy Jézus mindig megvigasztalhatja.

Jézus Krisztus segíteni fog nekem. Jézus Krisztus segíteni fog nekem, gondolta újra és újra. Hamarosan egy kicsit megnyugodott. Úgy érezte, mintha a Szentlélek mellette lenne.

Apa megszorította a kezét.

„Minden rendben lesz” – mondta Anya.

Vincent bólintott. Tudta, hogy Anyának igaza van.

Aztán megjött a doktornéni, és összevarrta Vincent állát. Fájt, de nem szörnyen. A doktornéni azt mondta neki, hogy valószínűleg marad majd az állán egy forradás, de ez őt nem zavarta. Amikor csak ránéz, eszébe fognak jutni a holdsütik, az ünneplés, és az az alkalom, amikor Jézus és a Szentlélek megvigasztalták őt. ●

A történet Malajziában történt. Nézd meg a következő cikket, és ismerd meg ezt az országot!

Üdvözlét Malajziából!



Sziasztok!
Margo és Paolo
vagyunk.
Éppen Malajziában
járunk.

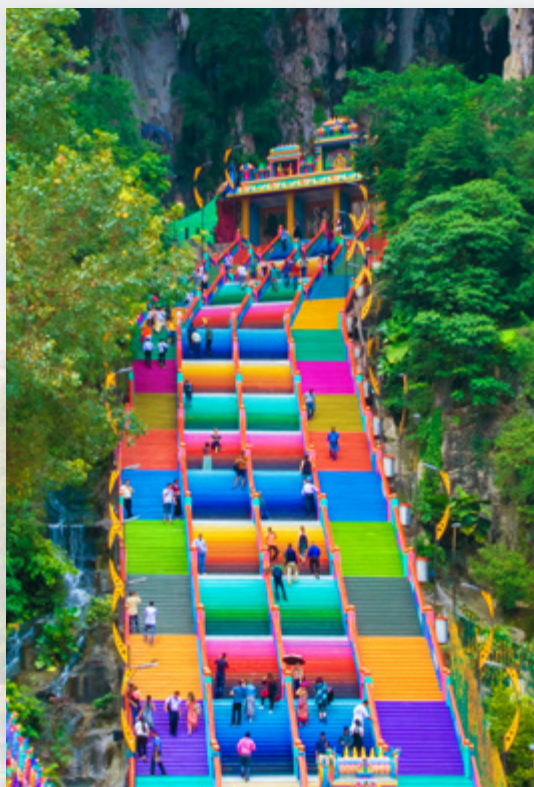
Malajzia egy gyönyörű délkelet-ázsiai ország. Az egyháznak nagyjából 10 000 tagja és 33 gyülekezete van Malajziában. Az egyház itt kicsi, de erős!



A *keluarga* malájul családot jelent. Ez a család szeret együtt játszani a parkban.



A durián a világ legerősebb szagú gyümölcse! Malajziában sokan szeretik ezt a krémes gyümölcsöt. Csinálnak belőle cukorkát, fagyit és más finomságokat is.



Malajziában az emberek sok különböző vallásban hisznek, köztük az iszlámban, a buddhizmusban és a kereszténységben is. Ezek a színes lépcsők a Batu-barlangokhoz visznek fel. Bent egy híres hindu templom található.





A malajziai családok szeretnek eljárni közösen enni. Az emberek egész nap és egész éjszaka vásárolhatnak ételt az utcai árusoktól.



Ezek az elemis gyermekek egy egyházi épület előtt ülnek, melyen maláj és kínai nyelvű felirat olvasható. Malajziában az emberek sok nyelven beszélnek. Istentiszteleten az egyháztagek tolmácsolnak, hogy mindenki értse, ami elhangzik.



Malajzia területének több mint a felét trópusi erdők borítják. Ezek olyan fantasztikus állatoknak adnak otthont, mint a maláj tigris és a nagyorrú majom.

Ismerkedjete meg néhány malajziai barátunkkal!



Isten azt szeretné, hogy kedvesek legyünk és betartsuk a parancsolatokat.

Anika C., 7 éves, Malajzia, Kuala Lumpur



Az én kedvenc hittélelem a negyedik: „Hisszük, hogy ezek az Evangélium első tantételei és szertartásai: első, az Úr Jézus Krisztusba vetett Hit; második, Bűnbánat; harmadik, alámerítéssel történő Keresztelés a bűnök bocsánatára; negyedik, Kézrátétel a Szentlélek ajándékáért.”

Leif C., 8 éves, Malajzia, Kuala Lumpur

**Te is Malajziából származol?
Írj nekünk! Szeretnénk
hallani felőled!**



**Köszönjük,
hogy velünk
tartottatok
Malajzia felfede-
zésében. Viszlát
legközelebb!**

Csatorna- választás

*Mi van, ha Bíborka nem akar többé
Kamilla barátnője lenni?*



Írta: Shannon Tuttle Leichty

(Igaz történet alapján, magyar
átdolgozás)

„Isten megóv majd, hát tégy mindig jót!”

(Himnuszok, 152. sz.)

„Annyira vicces műsort láttam tegnap!
Neked is meg kellene nézned. Aztán
valamikor megnézhetnénk együtt is” –
mondta Bíborka.

Kamilla mindig nagyon szeretett a leg-
jobb barátnőjével cseverészni, miközben
hazafelé sétáltak a suliból. Nagyon szerette,
hogy mennyi közös vonásuk van.

„Jó ötlet!” Kamilla búcsút intett és bement
a házukba.

Miután végzett a házi feladattal, bekap-
csolta a tévét, és megtalálta azt a műsort.
Annyira mókás lesz majd másnap erről
beszélgetni Bíborkával!

A műsor *tényleg* vicces volt. A szereplők
lúke dolgokat csináltak és vicceket mesél-
tek. Kamilla sokat nevetett. Csakhogy nem
minden volt vicces abból, amit mondtak.
Mondtak olyan szavakat is, amitől Kamil-

la úgy érezte, mintha
békák ugrálnának a
hasában. Ezek nem
voltak jó szavak.

Mit tegyek? –

tűnődött. Kamilla tudta,
hogy ezek nem kedves
szavak. De azt is szerette
volna tudni, hogy mi lesz a
műsor vége. Mi lesz, ha Bíbor-

ka másnap rákérdez?

Kamilla sóhajtott és kikapcsolta a tévét.

Miután Anyu hazaért, Kamilla segített neki megteríteni a vacsorához. „Milyen volt a suliban?” – kérdezte Anya.

Kamilla kirakta a villákat és a kanalakat. „Nagyon jó volt! Kivéve, hogy... Bíborka mesélt nekem egy műsorról. Elkezdtem nézni, de csúnya szavak voltak benne. Nem volt jó érzés, úgyhogy kikapcsoltam.”

„Úgy tűnik, hogy nagyon jó döntést hoztál.”

„De Bíborka azt szeretné, ha együtt is néznénk. Legjobb barátnők vagyunk! Ugyanazt a zenét szeretjük, ugyanazt a fagyit, ugyanazokat a könyveket...”

Anya egy tál tésztát tett az asztalra. „Rendben, de ez nem azt jelenti, hogy *mindenben* ugyanazt kell csinálnotok. Főleg akkor nem, ha ez olyasmi, ami neked rosszul esik. Nincs azzal semmi gond, ha más döntéseket hozol, mint egy barátod.”

„Ezt hogy érted?” – kérdezte Kamilla.

„Hát, mi azért kerüljük a csúnya szavakat, hogy érezhessük a Szentlelket – magyarázta Anya –, de nem mindenkinek ugyanolyanok a normái, mint nekünk. Ettől még nem lesznek rossz emberek.”

Kamilla továbbra is aggódott, hogy mi fog történni, ha Bíborka rákérdez a műsorra. Mindenről szoktak beszélgetni. Mi lesz, ha Bíborka majd azt gondolja róla, hogy úgy viselkedik, mint egy ovis? Vagy ami még rosszabb: mi van, ha nem akar többé barátkozni vele?

Elalvás előtt Kamilla elmondott egy imát. *Mennyei Atyám! Kérlek, segíts holnap beszélnem Bíborkával! Kérlek, segíts nekem, hogy bátor legyek!* Bebújt az ágyába, és remélte, hogy minden rendben lesz a suliban.

„Kamilla!” – kiáltott Bíborka az udvar másik végéből. Keresztülfutott a fűvön Kamilla elé. „Mit gondolsz a műsorról? Vicces, nem?”

Kamilla mély lélegzetet vett. „Igazából nem néztem olyan sokat belőle.”

Bíborka zavartnak tűnt. „Miért nem?”

Kamilla egy pillanatra elgondolkodott. Mondja azt, hogy nem jutott rá ideje? Mit fog szólni Bíborka? „Hát..., azért nem néztem végig, mert olyan szavakat mondtak benne, amiket nem szeretek. Nem volt jó érzés nézni.”

„Ó...” – mondta halkán Bíborka. Majd hozzátette: „Nem baj. Nem muszáj együtt néznünk. Találhatunk olyan műsort, amelyik mindkettőnknek tetszik, vagy csinálhatunk mást is.”

„Oké!” Kamilla elmosolyodott. A két barátnő együtt besétált a terembe, miközben mindvégig beszélgettek és nevetgéltek. ●

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

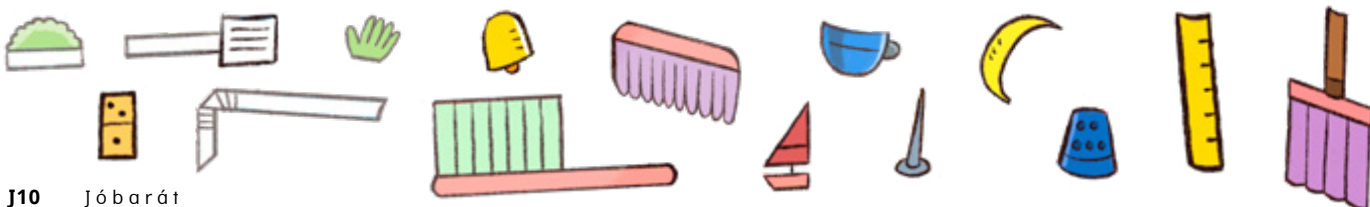


Akkor is választhatod a jót, ha mások nem így tesznek. Mennyei Atya segíteni fog, hogy erős légy.

Találd meg!

Abina szívesen hívja el a barátait a könyvtárba. Segít nekik jó olvasnivalót találni.

Találj 5 piros könyvet és 5 kék könyvet! Utána találd meg a többi tárgyat is!



Amikor
Jézus Krisztusra
építem az
alapomat,
erősen
állhatok!

(Lásd Hélamán 5:12.)



ERŐS alap

Írta: Haley Yancey

Hélamán azt tanította, hogy Jézus Krisztusra kell építenünk az alapunkat (lásd Hélamán 5:12). Ez azt jelenti, hogy olyan dolgokat teszünk, amelyek közelebb visznek bennünket Őhozzá. Amikor így teszünk, képesek leszünk a nehéz dolgokat is elviselni az életben.

A szentírások olvasása
(lásd János 5:39)

Imádkozás
(lásd Tan és szövetségek 10:5)

Tizedfizetés
(lásd Malakiás 3:10)

Részvétel istentiszteleten
(lásd Moróni 6:5–6)

A bölcsesség szava szerinti élet
(lásd Tan és szövetségek 89:18–20)

Keresztelkedés
(lásd 2 Nefi 31:5)

A próféta követése
(lásd Tan és szövetségek 124:45)



1. Vágd ki a sziklákat ezen az oldalon.
2. Válassz ki egy sziklát, és olvasd el a rajta lévő szentírásrész. Miként tehet téged erősebbé és vihet közelebb Krisztushoz, ha azt teszed, amit most olvastál?
3. Helyezd a sziklát a templom alá, hogy erős alapot építs. Folytasd a játékot addig, amíg az összes sziklát el nem helyezted.

Bűnbánat
(lásd Apostolok cselekedetei 3:19)

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

Ráadás! Kitalálod,
melyik országban van
ez a templom? Súlyó:
A város neve Madrid.

Vélasz: Spanyolország



Írta: David Dickson

Egyházi folyóiratok
(Igaz történet alapján)

Donovan becélózta a csúzlijával a tuskóra helyezett üres konzervdobozt.

Hátrahúzta a csúzli gumiját.

„Mit csinálsz?” – kérdezte a húga, Dana.

„Ezt figyeld!” – mondta.

Csatt!

Amint Donovan elengedte, a gumi visszacsapódott a helyére, a levegőbe löve a kődarabkát. Az egyik közeli fán megremegett néhány levél. De a konzervdoboz nem mozdult.

Donovan visszagyömöszölte a csúzlit a farzsebébe. Mellélőtt! Már megint!

Dana félrehajtotta a fejét. „Mit figyeljek?”

„Semmit – mondta Donovan. – Gyerünk, menjünk haza!” Elindultak vissza a házba.

Donovan félrerúgott egy botot az útból. Bármilyen keményen is próbálkozott, sehogy sem sikerült megfelelően használnia Apu csúzliját. Pedig *imádta* azt a csúzlit! Mindig szívesen vette elő, amikor Aput

A legjobb csúzli Jamaicában

elszólította a munkája, mint ahogy most is. Segített neki, hogy akkor is ott érezze Aput maga mellett, amikor nem láthatta.

Előhúzta a csúzlit a zsebéből, és lassan forgatta a kezében. A durva fanyél már régen simára kopott. Apu egy erős ágból faragta a csúzlit, és évekig használta, mielőtt Donovannek adta.

Azon a napon Apu rámutatott a konzervdobozra: „Bámulatos dolgok történhetnek, amikor összpontosítasz.” Donovan soha nem felejtette el, ami azután történt. Apu megcélozta a konzervdobozt a csúzlival, és eltalálta. Elsőre! Olyan könnyűnek tűnt. Donovannek nagyon hiányzott Apu.

Még akkor is rá gondolt, amikor aznap este álomba merült.

Másnap reggel Donovan kivitte a csúzliját a kedvenc fáihoz, hogy újra próbálkozzon.

„Összpontosítás...” – mondta, ahogy a tuskón árválkodó konzervdobozra meredt. Újabb kavicsot helyezett a csúzliba, és megfeszítette a gumit.

Apu nem adja fel a próbálkozást akkor sem, amikor valami nem jön össze, gondolta Donovan.

Próbált nem gondolni azokra a lövésekre, amikor elhibázta. Az egyik szemét becsukta, ahogy Apu tanította neki. *Igazán* összpontosított. Donovan semmi mást nem látott a világból, csak azt a piros konzervet.

Lassan kifújta a levegőt és elengedte a gumit.

Csatt!

BONG!

Donovan pislogott egyet meglepetésében, ahogy a doboz lerepült a tuskóról.

„Megcsináltam! – kiáltotta. – Igeen!”

Aznap este Donovan Anyu mellett ült a vacsora után. Feltartotta a csúzlit.

„Ma végre eltaláltam a konzervdobozt!” – mondta vigyorogva.

„De ügyes vagy!” – mondta Anyu.

„Tudod, ez a csúzli a kedvenc dolgom az egész világon” – mondta Donovan.

„Tényleg?” – kérdezte Anya.

„Bizony. Mert segít Apura gondolni, és magam mellett érezni őt.”

Anyu elmosolyodott. „Szerintem örömmel hallja majd, hogy így érzel. És tudod mit? Már csak három nap, és itthon lesz. Megmu-

tathatod neki, hogy milyen ügyes lettél.”

Donovan már alig várta! „Támadt egy ötletem” – mondta. Elszaladt, hogy megkeresse Danát. Megtaníthatná neki használni a csúzlit, ahogy őt is megtanította Apu.

„Figyelj csak, Dana! – mondta. – Szeretnéd megtanulni használni Jamaica legjobb csúzliját?” ●

Bámulatos
dolgok történ-
hetnek, amikor
összpontosítasz.



Milyen különleges dolgok segítenek neked, hogy közelebb érezd magad valamelyik családtagodhoz?

Családtörténet öt érzékkel

Eolvastad Donovan csúszlijának történetét a J14. oldalon? Milyen dolgok segítenek közelebb érezni magadat a családtagjaidhoz? Írd le vagy rajzold le ezeket lentebb.



Érintés

Keress egy kézbe vehető tárgyat, amely fontos neked vagy a családnak. Rajzold le ide.



Hallás

Hallgasd meg az egyik családtagodat, amikor elmesél egy történetet vagy megosztja a bizonyosságát. Írd le ide.



Ízlelés

Melyik ételt szereti a családnak közösen enni? Rajzold le ide, vagy írd ide a receptjét.



Látás

Idézz fel egy különleges emléket, és rajzold le ide. Most már mindig eszedbe fog jutni, amikor ránézel erre az oldalra.



Szaglás

Mi a kedvenc illatod? Van olyan illat, amiről a családnak jut eszedbe? Írj ezekről ide.

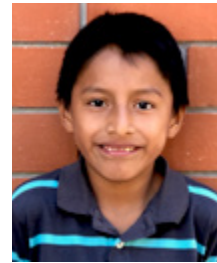


Mutass és mesélj!



A mikor a családommal sétálni voltunk, elvesztettem a testvérem dzsekijét. Imádkoztunk, hogy Mennyei Atya segítsen nekünk megtalálni. Azt éreztük, hogy megint végig kell mennünk ugyanazon az útvonalon. Megtaláltuk a dzsekit! Ez segített felismernem, hogy az életemben minden fontos Mennyei Atyának, és mindig készen áll segíteni nekem.

Timothy M., 8 éves, Ukrajna, Kijevi terület



A Hittételek arra ihletnek engem, hogy jobb fiú legyek, és igyekszem a helyeset tenni, hogy jó misszionárius lehessenek.

Jonathan M., 11 éves, Guatemala, Sololá



Ezek az elemis gyerekek a **Fülöp-szigeteken, Cebuban** élnek, és arról tanulnak, hogy amikor megerősítik a hitüket Jézus Krisztusban, akkor a szövetség ösvényén haladnak előre.



Meghallgattuk Jézus példázata a magvetőről, aztán napraforgómagokat ültettünk. Ahol mi élünk, nincs nagyon meleg és nem süt sokat a nap, ezért izgatottak voltunk, amikor a csírák kibújtak a talajból. A növények egyre magasabbra nőttek, aztán kivirágoztak – pont úgy, ahogy a magok Jézus történetében!

Magnus K., Islay S., Louis S., Sylvie K., Greta K. és Sibyl S., 7, 9, 6, 1, 5 és 4 évesek, Skócia, Renfrewshire



Samuel S., 11 éves, Brazília, Minas Gerais



Jó célokkal növekedni

A gyermekek szerte a világon használják a Kalauz gyermekeknek kézikönyvet, hogy új dolgokat próbáljanak ki, és úgy nővekedjenek, ahogy Jézus tette.

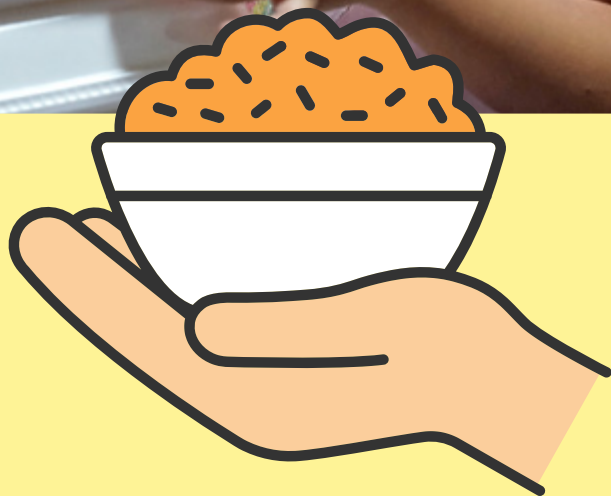


A 10 éves Jessica B. a ghánai Greater Accra régióban él. Azt a célt tűzte ki, hogy új barátokat szerez, és megosztja velük az evangéliumot. Be szokta tenni a *Jóbarát* egyik példányát az iskolatáskájába, és a suliban olvasgatni szokta. Megosztja az osztálytársaival, és beszél nekik az evangéliumról. „Ettől boldognak érzem magam” – meséli Jessica.



Prophet M. 12 éves és Ghánában, a Greater Accra régióban él. Miután megtanult zongorázni, azt tűzte ki célul, hogy másokat is megtanítsa. Meghívta az ismerőseit, hogy vegyenek zongoraleckéket tőle és a barátaitól. „Most már több mint 50 tanulónk van, akik zongorázni tanulnak” – mondja Prophet. Nyolcan közülük megkeresztelkedtek!





A 8 éves Danielle P. a Fülöp-szigeteki Cebuból ételt szeretett volna vinni az otthontalan embereknek. „Meg szerettem volna etetni őket, hogy boldogok legyenek, és teli hassal aludhassanak” – meséli. Amikor felhasználatlan étel marad a családi vállalkozásukban, akkor autóval körbehordják olyanoknak, akik éheznek.

Az Amerikai Egyesült Államokban, Ohióban élő Peter G. nehezen olvas. Teljesítenie kellett egy fontos olvasási felmérőt, hogy a következő osztályba léphessen. Ezért azt a célt tűzte ki, hogy mindennap 20 percet olvas az anyukájával és a nővéreivel. „Meggértem Mennyei Atyámat, hogy segítsen” – mondja Peter. Amikor aztán a felmérésre került a sor, Peter sikeresen megcsinálta!



E gyermekek némelyikéről rövidfilmeket is láthatsz a childrenandyouth.ChurchofJesusChrist.org oldalon! Te milyen célokon dolgozol?

Az ifjú harcosok



A Mormon könyve mesél néhány fiatalemberről, akinek harcolnia kellett, hogy megvédje a népét és a családját. Őket ifjú harcosoknak nevezték.

(Az „ifjú” annyit jelent, hogy fiatal.)



Ezek a fiatal katonák
korábban még soha nem
harcoltak. De volt egy jó
vezérük, aki vezette őket.
És arra is emlékeztek,
amit az édesanyjuk
tanított nekik.

Az édesanyja mindegyiküket
arra tanította, hogy bízson
Istenben. Ezért ezek a fiatal
férfiak Istent kérték, hogy
segítsen nekik. Engedelmeskedtek
a vezérüknek. Bátran küzdöttek.



Megnyerték a csatát!
Voltak köztük, akik
megsebesültek.
De mind életben
maradtak! Ez csoda
volt!



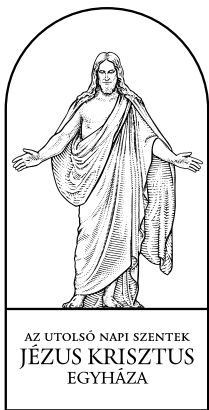
Én is megfogadhatom a szüleimtől és a vezetőimtől tanult jó dolgokat.
Isten segíteni fog nekem kiállni azért, ami helyes. ●

Olvasd el ezt a történetet az Alma 56–57-ben.

Az ifjú harcosok bátrak voltak



Hogyan segít neked Mennyei Atya, hogy bátor légy?



Kedves Szülők!

Az e havi lapszám olyan emberek történetét tartalmazza, akik nehéz dolgokat tettek. Kamilla kikapcsolta a rossz tévéműsort, pedig azt a barátnője ajánlotta neki (J8. oldal). Az ifjú harcosok akkor is megvédték a családjukat, amikor ez ijesztő volt (J20. oldal). Isten nekünk is segíteni fog nehéz dolgokat véghezvinni. Minden alkalommal, amikor a gyermekeitek valaki olyanról olvasnak, aki bátor volt, rajzolhatnak az oldalra egy csillagot. És emlékezzetek rá, hogy Isten szeret bennünket!

Legyetek bátrak!

A Jóbarát

HOGYAN KÜLDHETITEK BE A GYERMEKEITEK MŰVEIT VAGY TÖRTÉNETEIT A LIAHÓNÁNAK

Menjetek a liahona.ChurchofJesusChrist.org oldalra, és kattintsatok a Submit an Article or Feedback felíratra. Vagy pedig küldjétek el őket ímélnben a liahona@churchofjesuschrist.org címre a gyermeketek nevével, életkorával, lakhelyével (település) és a következő engedélyezési nyilatkozattal együtt: „Én, [saját név], engedélyt adok Az Utolsó Napi Szentek Jézus Krisztus Egyházának arra, hogy felhasználja a gyermekem által beküldött anyagot az egyházi folyóiratokban, egyházi weboldalakon és közösségimédia-felületeken, valamint esetleg más egyházi anyagokban.” Már nagyon várjuk, hogy halljunk felőletek!

TARTALOMJEGYZÉK

- J2** Az Első Elnökség részéről: Boldogság és engedelmesség
- J4** A holdsütfesztivál
- J6** Üdvözlét Malajziából!
- J8** Csatornaválasztás
- J10** Mókátár
- J11** Ragyogó ötlet
- J12** Erős alap
- J14** A legjobb csúzli Jamaicában
- J16** Családtörténet öt érzékkel
- J17** Mutass és mesélj!
- J18** Jó célokkal növekedni
- J20** Történetek a szentírásokból: Az ifjú harcosok
- J23** Kifestő: Az ifjú harcosok bátrak voltak

Találd meg a belül elrejtett Liahónát!

A JÓBARÁT BORÍTÓJÁN
Illusztráció: Melissa Manwill