

Liahóna

Három dolog,
amiért mindig
hálásak
lehetünk

12

A bántalmazás
felismerése és kezelése,
5, 18

Válaszokra lelni a
megtévesztés napjaiban,
24

Hogyan segítenek
a gyülekezeti házak a
hódolatunkban? 38

ITT
VAN AZ
EGYHÁZ:

Dél-Korea

Puszan





Puszan ad otthont Dél-Korea 12 cöveke egyikének. Található ott egy missziós központ is. Íme néhány adat az egyházzról Dél-Koreában:

az egyháztagok száma —  **88 418**

 **12** — cövek, 5 kerület,
4 misszió

a gyülekezetek száma —  **103**

18  — a családtörténeti
központok száma

templom (Szöul) —  **1**

1956 az első hivatalos misszionáriusok

1967 az első, koreai nyelven nyomtatott
Mormon könyve

1973 az első cövek megszervezése

1985 a Szöul templom felszentelése

1991 kinyomtatják a Mormon könyve
egymilliomodik koreai nyelvű
példányát

2020 egy dél-koreai kórus videón keresztül
csatlakozik az áprilisi általános
konferencia záróhimnuszához



FÉNYKÉP A GETTY IMAGES JÓVOITÁBÓL

Szolgálattétel
a Gyermekek
és fiatalok
program
révén
8



Mély sebekből
átharagott szívek: A
családon belüli bán-
talmazás megértése
Jason B. Whiting

18



Apostolok
osztják
meg a
remény
üzeneteit
12



Álljunk a kinyilatkoztatás
szikláján!

Lawrence E. Corbridge elder

24

A bántalmazás megelőzése

Az egészséges kapcsolatokban az emberek bocsánatot kérnek a goromba szavaikért és tetteikért, és Szabadítónk engesztelő erejére támaszkodnak, hogy az segítsen nekik jobbá válni és bűnbánatot tartani. Egészségtelen helyzetekben azonban az emberek továbbra is gorombán bánnak másokkal, és kapcsolataik bántalmazóvá válhatnak.

Russell M. Nelson elnök azt tanította, hogy a bántalmazásnak és más efféle kihágásoknak „nincs helye Isten királyságában” (Lelki kincsek. 2019. októberi általános konferencia). Számos cikk van az e havi egyházi folyóiratokban, amelyek segítenek meghatározni a bántalmazást és beszélni róla:

- A 18. oldalon található cikkemben a bántalmazás jellegzetességeit tárgyalom, és adok néhány forrást, melyek segítségével te vagy az ismerőseid képesek lesznek felismerni a bántalmazó kapcsolatokat és gyógyulásra lépni belőlük.
- Az 58. oldalon egy tizenéves lány osztja meg a gyermekkorában átélt szexuális bántalmazással kapcsolatos tapasztalatát, valamint azt, hogy miként kapott bátorságot és erőt

ahhoz, hogy felszólaljon és segítséget kérjen megbízható felnőttektől és a Szabadítótól.

- Az e havi *Jóbarát* J12. oldalán találsz egy írásbeli tevékenységet, mellyel a gyermekeiddel gyakorolhatjátok, hogyan lehet nemet mondani. Használhatjátok ezt a tevékenységet egy, a bántalmazás megelőzéséről szóló otthoni est alapjaként.
- Az érzelmi bántalmazás éppen olyan káros lehet, mint minden egyéb bántalmazás. Olvasd el Az érzelmi bántalmazás felismerése című cikket e lapszám digitális kiadásában, hogy megismerj öt figyelmeztető jelet, és megtudd, hogyan kérhetsz segítséget.

Ha sérelem ért, Istenhez fordulhatsz útmutatásért és gyógyulásért, illetve segítséget kérhetsz olyan emberektől, akikben megbízol. Az Úr megérti az érzéseinket, és ha Hozzá fordulunk, Ő biztonságba és öröme vezet minket.

Érezzük hát mindannyian Isten szeretetét, és nyújtsuk ki Felé a karunkat nap mint nap!

Jason Whiting, PhD
a Brigham Young Egyetem Családi élet iskolája

Tartalom

5 A bántalmazás kezelése

6 A hit képmásai

Sakiusa és Salote Maiwiriwiri

A Maiwiriwiri család mindennap örömmel és céltudatosan éli az életét két gyermekük halála ellenére is.

8 Szolgáltatási tantételek

Szolgáltatás a Gyermek és fiatalok program révén

Nem kell 18 éven alulnak lenned ahhoz, hogy a Gyermek és fiatalok programot hívj segítségül a szolgáltatási erőfeszítéid során.

12 Apostolok osztják meg a remény üzeneteit

Hogyan maradj közel Istenhez, nyújts szolgáltatást szeretettel, és haladj előre türelmesen a világhátrány idején.

18 Mély sebekről áthatott szívek: A családon belüli bántalmazás megértése

Írta: Jason B. Whiting

Ismerd fel a bántalmazás öt mintáját, és találj reménységre és gyógyulásra.

24 Álljunk a kinyilatkoztatás szikláján!

Írta: Lawrence E. Corbridge elder

Az igazság keresése az elsődleges kérdésekre kapott válaszokkal kezdődik.

30 Utolsó napi szentek történetei

Egy család békére és öröme lel a templomban; egy kirakós gyógyulást nyújt; egy fiatal férfi második esélyt kap a Mormon könyve elolvasására; egy fiatal férfi megérti a keresztelese célját.

34 Jöjj, kövess engem!: Mormon könyve

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

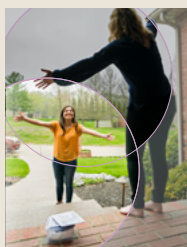
38 Gyülekezeti házak – az áhítat és a hódolat helyei

Írta: Dean M. Davies püspök

A gyülekezeti házak szent hely, amely számos lehetőséget kínálhat arra, hogy erősebben érezd a Lelket az életedben.

Rövid olvasmányok

Támogatás a Jöjj, kövess engem! -hez



A borítón

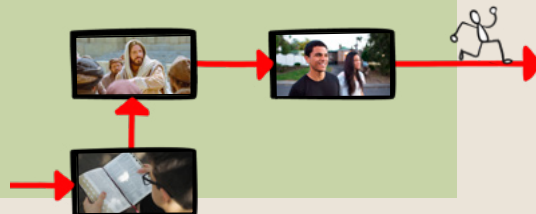
Fénykép: Getty Images

Rovatok

Fiatal felnőtteknek

44

A függőség leláncolhat minket. Szabadságra lephetünk, amikor a kezünket nyújtjuk a Szabadító felé, aki még a gyengeségeink és küzdelmeink közepette is szeret minket.



Fiataloknak

52

Akár a mindennapi szolgálattal, a bántalmazásból való felépüléssel, a mentális egészséggel vagy egyszerűen csak az egyház teljes nevének használatával küzdök, nem vagy egyedül!



Gyermekeknek

Jóbarát

Tanulj a tizedről és arról, hogy miként segíthetsz a családnak boldogabban élni.



NYOMTATÁSBAN MEG NEM JELENŐ OKTÓBERI CIKKEK



A szentírások tanulmányozásának 37 különböző módja

Írta: Marissa Widdison

Ha nem igazán szeretsz olvasni, próbáld ki inkább az evangélium tanulmányozásának egyik itt felsorolt módját.



Az érzelmi bántalmazás felismerése

Írta: Nanon Talley

A Családsegítő Szolgáltatások egyik tanácsadója megosztja, miként lehet felismerni és kezelni az érzelmi bántalmazást a kapcsolatainkban.

BŐVEBBEN

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

- Megtálálhatod a legfrissebb lapszámot.
- Megtekinthetsz nyomtatásban nem elérhető tartalmakat.
- Kereshetsz korábbi lapszámokban.
- Beküldheted a történeteidet, és írhat szíjjel.
- 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. OKTÓBER XXVIII. ÉVFOLYAM 10. SZÁM LIAHÓNA 16725 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: Enish C. Dávila

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

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

Ímél: orderseu@ChurchofJesusChrist.org

Online Store internetes áruház: store.ChurchofJesusChrist.org

Az előfizetés éves díja: 5 euró

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

A Liahóna (a kifejezés a Mormon könyvében szerepel és „iránytűt” vagy „iránymutatót” jelent) a következő nyelveken jelenik meg: albán, angol,

bizsala, bolgár, cseh, dán, észt, fidzsi, finn, francia, görög, holland, horvát, indonéz, izlandi, japán, khmer, kínai, kiribati, koreai, lengyel, lett, litván, magyar, malgas, marshall-szigeteki, mongol, német, norvég, olasz, orosz, örmény, portugál, román, spanyol, svéd, szamoai, szebuano, szlovén, szuahéli, tagalog, tahiti, thai, tongai, ukrán, urdu és vietnami. (A megjelenés gyakorisága országokként 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; ímélben: cor-intellectualproperty@ChurchofJesusChrist.org.

For Readers in the United States and Canada:

October 2020 Vol. 28 No. 10. 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.



A BÁNTALMAZÁS KEZELÉSE



Habár mindannyian abban reménykedünk, hogy mindenkinek tiszteletteljes bánásmódban van része, vannak olyan emberek, akik bántani, irányítani és manipulálni akarnak másokat. Az ilyesfajta ártalmas magatartást bántalmazásnak nevezzük. Ez ellentétben Jézus Krisztus evangéliumával, amely azt tanítja, hogy szeressük egymást, és úgy bánjunk másokkal, ahogy szeretnénk, hogy velünk bánjanak (lásd Máté 7:12; János 13:34; Tan és szövegek 121:36–37).

Az áldozatok gyakran ismerik a bántalmazóikat.

A bántalmazó lehet egy rokonuk vagy valaki, akivel már korábban találkoztak. Ez nem azt jelenti, hogy minden ismerősünkkel kapcsolatban aggódnunk kell, azonban odafigyelhetünk ezekre a további jelekre – és a gyermekeinket is erre taníthatjuk.

A bántalmazók gyakran kikutatják a sebezhető embereket.

A bántalmazók olyanokat keresnek, akik képtelenek lehetnek beleegyezésüket adni vagy megvédeni magukat.

A BÁNTALMAZÁSNAK VANNAK GYAKORI JELEI. AZ ALÁBBI ÖT JEL ISMERETE SEGÍTHET MEGELŐZNÖD VAGY MEGÁLLÍTANOD A BÁNTALMAZÁST:



A bántalmazók gyakran igyekeznek elszigetelni az áldozatokat.

Az elszigetelés vagy a fenyegetések segítségével a bántalmazók igyekeznek megakadályozni, hogy az áldozatok segítséget kérjenek.

A bántalmazók gyakran elkezdhetik átlépni a határokat.

Akkor történik bántalmazás, amikor az elfogadható viselkedés és nyelvezet korlátait súlyosan áthágják. A bántalmazók teljes mértékben figyelmen kívül hagyhatják a határokat, vagy apránként lépik át azokat, így téve érzéketlenné az áldozatot.

A bántalmazók olykor fokozatosan arra törekednek, hogy a bántalmazás előtt bizalmas kapcsolatot építsenek ki.

Ezt „megkörményezésnek” nevezzük, amelynek gyakran fiatalok és gyermekek az áldozatai. A megkörményező viselkedésformák a kettesben töltött idő követelése, a titkolózásra való buzdítás, szexuális témákról való beszélgetés, illetve pornográfia bemutatása a gyermeknek, vagy fizikai kapcsolat kezdeményezése a gyermekkel.



Sakiusa és Salote Maiwiriwiri

Fidzsi-szigetek, Suva



Alig hittem el, hogy milyen béke és boldogság honol a Maiwiriwiri család otthonában. Annak ellenére, hogy két gyermekük is elhunyt, ők minden napjukat örömmel és céltudatosan élik.

LESLIE NILSSON, FÉNYKÉPÉSZ

Salote:

Két évvel azután, hogy a tüdőrák elvette a fiunk, Esa életét, a kislányunk, Esalynn agyhártyagyulladászt kapott és meghalt. A templomban erős késztetést éreztem arra, hogy beszédbe elegyedjek egy idősebb misszionárius nővérrel, aki évekkkel azelőtt szintén elvesztette két gyermekét. Ezt mondta: „Ha szent helyé teszitek az otthonotokat, érezhetitek majd a gyermekeitek jelenlétét.”

Ez vált hát a célunkká. Minden tettünk célja az, hogy szent helyé tegyük az otthonunkat. Szeretnénk közel érezni őket.

Sakiusa:

Esa és Esalynn elvesztése végül szorosabban összekovácsolta a családukat. Tanácskozunk a többi gyermekünkkel. Családként eljárunk a templomba. Olyan egyszerűen élünk, ahogy csak lehetséges, és mindennap a hálát választjuk. Amikor arról beszélgetünk, hogy mit jelent az, hogy a családunk össze lett pecsételve a templomban, ez a pecsételés életre kel bennünk. Mindezek révén pedig valóban érezzük a gyermekeink jelenlétét.

TUDJ MEG TÖBBET!

Ismerd meg részletesebben Sakiusa és Salote hitbéli utazását, többek között további fényképeken keresztül, ennek a cikknek az Evangéliumi könyvtárban vagy online, a **ChurchofJesusChrist.org/go/10206** oldalon olvasható változatában.

A **ChurchofJesusChrist.org/go/10207** oldalon Ronald A. Rasband elder megosztja, hogyan erősíthetjük meg az otthonunkat, hogy az szeretetet és lelki védelmet nyújtson.

Szolgálattevési tantételek

SZOLGÁLATTEVÉS A GYERMEKEK ÉS FIATALOK PROGRAM RÉVÉN

*Az képezi a szolgálattevés lényegét, hogy növekedésre
biztatunk másokat, és segítünk nekik az út során.*

Bőven van lehetőség a Gyermek és fiatalok program révén végzett szolgálattevésre. Lehet, hogy a saját otthonodban is vannak gyermekek és fiatalok. Talán vezető vagy a programban, illetve olyan családoknak nyújtasz szolgálattevést, ahol vannak gyermekek és fiatalok. Előfordulhat, hogy *egész véletlenül épp ismersz* néhány gyermeket és fiatalot (ez aztán nagyjából mindannyiunkra igaz). Bármilyen legyen is a te helyzeted, sokféleképpen lehet a programot vagy annak tantételeit mások életének megáldására használni.

Együtt fejleszteni magunkat

A Gyermek és fiatalok program arra összpontosít, hogy mindennap törekedjünk hasonlóbbá válni a Szabadítóhoz, aki tökéletes szolgálattevést nyújtott. A programban már részt vevők közül sokan felfedezték, hogy minél inkább fejlődsz

életed egyes területein, annál inkább tudsz segíteni vagy szolgálattevést nyújtani másoknak.

A Gyermek és fiatalok programban azonban nem kell megvárni valaminek az elsajátítását ahhoz, hogy megáldjunk másokat. Már maga a tanulási folyamat is lehetőségeket kínál a szolgálattevésre.

Egy Prophet nevű ghánai fiatal férfi számára csak a kezdetet jelentette az a célkitűzés a Gyermek és fiatalok programban, hogy megtanul zongorázni. „Az a célom, hogy segítsek másoknak is elsajátítani, amit tanulok” – mondja Prophet.

Bár ő maga még nem oktató, a célja máris valami sokkal nagyobbá nőtte ki magát, mint azt valaha is képzelte volna. Propheten kívül most már 50 diák tanul zongorázni a gyülekezeti házban.

És hogy ki tanítja őt és a többi 50 diákot? Alexander M. és Kelvin M., akik mindketten 13 évesek. „Szeretnénk kedves cselekedeteket véghezvinni másokért” – mondja Kelvin.

A két fiatal heti három napon tart ingyenes zongoraórákat mindazoknak, akik tanulni szeretnének. Az órák további jótékony hatással is jártak. Az egyházat a

zongoratanulás révén megismerő fiatalok közül többen is tanulmányozták az evangéliumot, és úgy döntöttek, hogy megkeresztelkednek.

Amikor erőfeszítést teszünk önmagunk jobbá tételére, szolgálattételt nyújthatunk másoknak azzal, hogy megkérjük őket: tartsanak velünk.



FÉNYKÉP: ISAAC DARKO-ACHEAMPONG



FÉNYKÉP: ALEXANDER K. BOATENG



A szolgálatétel nyerő receptje

Cöveki Elemi elnökként Sabrina Simões Deus Augusto a braziliai Curitiba-ból tanúja volt, miként áldják meg a cövekükben élő gyermekeket és fiatalokat a program személyes fejlődést célzó elemei. Azt is látta már, hogy milyen sokféleképpen tudja felhasználni a személyes fejlődésről tanultakat a szolgálattevő nővéreként végzett megbízásában.

„Amikor kifejleszttek egy tehetséget – mondja Augusto nővér –, felhasználhatom azt egy olyan ember megáldására, akinek szolgálatételt nyújtok.”

Augusto nővér az egyik hozzá kijelölt nővérnek megtanította, hogyan kell csokoládétrüffelt készíteni, és most ez a nővér trüffel készítésével és eladásával egészíti ki a családja jövedelmét. „Hónapokkal később én is áldásban részesültem, amikor egy másik nővér megtanította, hogyan készíthetek kalácsot eladásra – meséli Augusto nővér. – A tehetségeink kifejlesztése és megosztása által megáldhatjuk egymás életét, és elmélyíthetjük a szolgálattevő nővéreként kialakított kapcsolatainkat.”

HOGYAN SEGÍTHET NEKED A SZOLGÁLTATÉTEL BEN A GYERMEKEK ÉS FIATALOK PROGRAM?

1. Kérj fel másokat, hogy vegyenek részt a Gyermek és fiatalok programban!

Felkérheted a Gyermek és fiatalok programban való részvételre azokat a gyermekes családokat, akiknek szolgálatot nyújtasz. Érdekelheti őket a részvétel a tevékenységekben, a személyes fejlődésben, vagy akár a program evangéliumtanulmányozási részeiben is. (Ha további részleteket szeretnél olvasni a *Jöjj, kövess engem!* révén végzett szolgálatról, lásd a Szolgálatot a *Jöjj, kövess engem!* által című írást a *Liahóna* 2020. szeptemberi számában.)

2. Támogasd a céljait!

Tizenévesek családjához kijelölt szolgálattelévő fivérként vagy nővérként kiváló helyzetben vagy ahhoz, hogy támogasd azokat a Gyermek és fiatalok programban kitűzött céljait, amelyek elérésén dolgoznak. Bár a céljaik személyesek, ha tudod, mi iránt érdeklődnek, számos módon felajánlhatod a segítségedet. Ez megmutatkozhat abban, hogy megkeresed nekik a művészeti kellékeket, amelyekre szükségük van; zsűrized a művüket, amikor sütit sütnék; illetve mentoráld őket egy olyan területen, amelyet jól ismersz. Tudod, hogyan kell olajat cserélni az autóban? Hogyan kell megjavítani egy elszakadt ruhadarabot? Szakértője vagy az állásinterjúknak? Felajánlhatod, hogy megosztod velük az ismereteidet vagy készségeidet, ha szeretnék.

3. Kérj fel másokat, hogy vegyenek részt a te személyes fejlődésben!

A személyes fejlődés nem korlátozódik a gyermekekre és a fiatalokra. Életkortól függetlenül te is részt vehetsz a programban. Amikor időt töltesz az életed lelki, társas, fizikai és intellektuális részeinek fejlesztésével, azzal felkészültebb leszel az egyéneknek nyújtott szolgálatra, függetlenül attól, hogy kivel találkozol. És a Ghánában élő Prophethez hasonlóan te is megáldhatsz másokat, amikor megkéred őket, hogy csatlakozzanak hozzád, legyen szó akár zongoraórák szervezéséről, edzésen való részvételről, vagy egy idegen nyelv közös tanulásáról.

4. Tűzd ki célul a szolgálatot!

Vedd fontolóra, hogy mindennap fordítasz valamennyi időt a szolgálatra! Ez jelentheti egy szöveges üzenet küldését; azt, hogy beugrasz valakihez megnézni, hogy minden rendben van-e; vagy egy találkozó megbeszélését. Jelentheti azt, hogy időt szakítasz az általad szolgált személyek születésnapjának feljegyzésére vagy a közösségi médián való követésére, hogy megtudd, mi iránt érdeklődnek vagy mi van velük mostanában. Már az is jelentőséggel bíró sugalmazott ötletekhez vezethet, ha akár csak öt percben átgondolod, mire lehet szüksége valakinek.



EGYENKÉNT

„Az Úr igaz és élő egyházát mindig is egy olyan szervezett erőfeszítés fogja fémjelezni, mely az Isten egyes gyermekeinek és a családjuknak nyújtandó szolgálatra irányul. Mivel ez az Ő egyháza, szolgálóként mi is az egyénre irányítjuk a szolgálatunkat, éppen úgy, ahogyan Ő is tette.”

Russell M. Nelson elnök: Az Isten hatalmával és felhatalmazásával végzett szolgálat. *Liahóna*, 2018. máj. 69.

OSZD MEG AZ ÉLMÉNYEIDET!

Küldd el nekünk a másoknak nyújtott szolgálatról vagy azzal kapcsolatos élményeidet, amikor neked nyújtott valaki szolgálatot. Menj a [liahona](https://www.churchofjesuschrist.org). Church of Jesus Christ.org oldalra, és kattints a Submit an Article or Feedback feliratra.

APOSTOLOK OSZTJÁK MEG A remény üzeneteit

A szerte a világon terjedő vírusra válaszul a hatóságok betiltják a nyilvános gyűléseket és karanténállapotot rendelnek el. Az iskolák bezárnak, az egyházi vezetők beszüntetik az egyházi gyűléseket, és azok, akik elhagyják az otthonukat, arcmaszkot kötelesek viselni a védelem érdekében.

1919-et írunk, és az előző évben kirobbant, tomboló influenzajárvány több tízmillió emberéletet követel majd.¹ Az egyház új prófétáját, Heber J. Grant elnököt (1856–1945) 1918 novemberében választották el, de a támogatására csak 1919 júniusában kerül majd sor, mivel az áprilisi általános konferenciát elhalasztották.

Az ezen és egyéb próbára tevő időkben nyújtott szolgálata során Grant elnök a napjainkra is igaz tanácsot adott, amikor ezt mondta: „...lejöttünk erre a földre, hogy tudást, bölcsességet és tapasztalatot szerezzünk, és megtanuljuk a leckéket, elszenvedjük a fájdalmakat, kiálljuk a kísértéseket és megnyerjük a győzelmeket, amik a halandósággal kapcsolatosak...” A személyes tapasztalatainak tűzpróbáján keresztül megszerzett tudásából merítve hozzátette: „...tudom, hogy a csapás óráján az utolsó napi szentek olyan vigaszban, áldásban és megnyugtatóban részesülnek, mint senki más!”²

A „csapás óráján”, amelyet a mi esetünkben az újfajta koronavírus okoz, vigaszra és gyámolításra lelünk Jézus Krisztus visszaállított evangéliumában. A tudásunk, miszerint Mennyei Atya szereti a gyermekeit, és hogy prófétákat és apostolokat hívott el napjainkban, hogy átvezessenek minket a halandóság viharain, hatalmas áldás.

*Egyházi
vezetők
osztanak
meg gondo-
latokat azzal
kapcsolatban,
hogy a világjár-
vány közepette
is közel marad-
hatunk Isten-
hez, szeretettel
szolgálhatunk,
és türelmesen
haladhatunk
előre.*



A közelmúltban adott interjúikban a Tizenkét Apostol Kvórumának több tagja is emlékeztetett minket, hogy örömet érezhetünk, és reménnyel telve tekinthetünk a jövőbe, függetlenül a körülötünk zajló történésektől.³

A munka halad előre

Bruce R. McConkie elder (1915–1985) egy alkalommal „egy nagy karavánhoz” hasonlította az egyházat, amely az ellenállás dacára is halad előre.⁴ David A. Bednar elder a karaván rendíthetetlen, lendületes előrehaladását az egyház sugalmazott felkészülésének és viszontagságos múltjának tulajdonítja.

„Nincs az a szentségtelen kéz, mely megállíthatja a munka előrehaladását,⁵ és semmiféle vilájárvány sem fogja megállítani ezt a munkát az előrehaladásban” – mondta. – „A kihívások közepette, amelyekkel jelenleg e vírus kapcsán szembenézünk, a munka előrehalad. [...] Nem tudjuk, mennyi időbe fog telni, de felül fogunk kerekedni. És habár talán nem térünk majd vissza az élet azon korábbi mintájához, amelyet ismerünk, ezen átalakítások és változtatások nagyon is kedvezőek lesznek.”

Quentin L. Cook elder elmondta, hogy az egyház sugalmazott felkészülése magába foglalja az olyan időszerű példákat is, mint a szombatnap megtartásának kihangsúlyozása, a melkisédeki papsági kvórumok és Segítőegyletek megerősítése, a szolgálattételre való átállás, valamint a *Jöjj, kövess engem!*, a Mormon könyve rövidfilmek és a Gyermekek és fiatalok program bevezetése.

„Úgy fogunk visszatekinteni erre, mint a felkészülés alapvető fontosságú időszakára, nem pedig mint olyasvalamire, amit csak ki kellett bírunk” – mondta.

M. Russell Ballard elnök, a Tizenkét Apostol Kvórumának ügyvezető elnöke is egyetért ezzel. Az egyháztagok a templomok és gyülekezeti házak átmeneti bezárása ellenére is rendelkeznek

A templomi zárvatartások „bámulatos lehetőséget jelentenek, hogy a családtörténeti kutatásról, az indexelésről, valamint arról tanuljunk, hogy hogyan készítsünk elő sok-sok nevet arra a napra, amikor a templomok ajtajai ismét nyitva állnak majd.”

– David A. Bednar elder

azokkal a lelki eszközökkel, amelyekre szükségünk van, hogy tovább haladjanak előre.

Ballard elder emlékszik rá, mit érzett, amikor 1941. december 7-én istentiszteletről hazaérve megtudta, hogy Pearl Harbort támadás érte, és az Amerikai Egyesült Államok hamarosan bevonódik a II. világháborúba. Ahogyan sokakat ma, úgy őt is aggodalommal töltötte el a jövő, és azon gondolkodott, vajon a saját jövője elvész-e.

„Ám nem így történt” – mondta. Ahogyan a világ szabad emberei megnyerték azt a háborút, a győzedelmeskedni fog a koronavírus elleni háborúban is. „Minden a legnagyobb rendben lesz, amikor a szívünket Mennyei Atyánk felé fordítjuk, és Órá, valamint a Szabadítóra, az egész emberiség Megváltójára tekintünk” – mondta.

Egy másik terület, amelyen az egyház előrehalad, a misszionáriusi erőfeszítések, amelyek reflektálnak a világ változó körülményeire. Dieter F. Uchtdorf elder azt mondta, hogy az egyházi vezetők már azelőtt tanulmányozták az evangélium megosztásának új módjait, mielőtt a COVID-19 fennakadásokat okozott volna a misszionáriusi munkában. Ez a fennakadás azt is jelentette, hogy több ezer misszionáriusnak kellett hazautaznia, néhányakat hamarabb mentettek fel, mások pedig új megbízást kaptak.

„A COVID-19 hatalmas mértékben gyorsította fel a gondolkodásunk folyamatát és nyitotta fel a szemünket” – mondta. Ennek eredményeképpen



a technika és a közösségi média most olyan ajtókat képes megnyitni, amelyek korábban zárva voltak a körülkerített lakóövezetekben, a megközelíthetetlen családi házakban és lépcsőházakban.

„A misszionáriusi munka a világjárvány ellenére is tovább halad majd előre – tette hozzá Uchtdorf elder. – Továbbra is igyekszünk megtanulni, hogyan fejlesszük a misszionáriusi munkát most és a jövőben. Az Úr ígéretet tett, hogy meggyorsítja a munkáját Isten minden gyermekének megáldására (lásd Tan és szövetségek 88:73). Úgy érzem, éppen a kellős közepében vagyunk ennek a folyamatnak, miközben ezt a próbára tevő időszakot is átéljük. A drága misszionáriusaink napjaink úttörői, kitaposva az ösvényt az evangéliumi üzenet megosztásának új módjai előtt, amelyek illeszkednek a körülményeinkhez, hogy Jézus Krisztus egyháza továbbgördülhessen, »mígnem az egész földet betölti« (Tan és szövetségek 65:2)».

Nem csak az evangélium megosztásának új lehetőségei vannak megnyílóban. A szívek is megnyílnak, mivel a nehéz időszakok gyakran alázatossá teszik az embereket, és Isten felé fordítják őket, véli D. Todd Christofferson elder.

Így fogalmazott: „Egy kissé nyitottabbá válnak arra, hogy azt gondolják: »Talán valami másra is szükségem van a bankszámlámon kívül. Talán többről szól az élet, mint ahogyan én eddig megéltem azt«.

Christofferson elder arra buzdítja az egyház tagjait, hogy keressék a misszionáriusi lehetőségeket, mint amilyen az evangéliumi témájú üzenetek és mémek megosztása a közösségi médiában, a kommunikáció a teljes idejű misszionáriusokkal arról, hogyan támogathatnák azokat, akiket ők online tanítanak, valamint a kapcsolattartás azokkal, akiket csak ritkán láthatnak.

Közösségi távolságtartás és lelki távolságtartás

További terület, amelyen az egyház előrehalad, az utolsó napi szentek lelki válaszában nyilvánul meg az olyan fizikai kihívásokra,

mint amilyen a COVID-19. A fizikai biztonságunk érdekében megnöveljük a fizikai távolságunkat másoktól, a lelki biztonságunk végett azonban közelebb húzódunk Mennyei Atyánkhoz és az Ő Fiához. A COVID-19 világjárvány sok egyháztagnak több lehetőséget biztosított a lelki védelmük megerősítésére, azáltal, hogy követték Russell M. Nelson elnök tanácsát, miszerint hallgassák az Urat.

„Atyánk tudja, hogy amikor bizonytalanság és félelem vesz minket körül, akkor az fog segíteni a leginkább, ha halljuk a Fiát” – mondta Nelson elnök a 2020. áprilisi általános konferencián. Hozzátette: „Miközben igyekszünk Jézus Krisztus tanítványai lenni, még tudatosabb erőfeszítést kell tennünk az Ő meghallására. Tudatos és következetes erőfeszítést kíván a mindennapi életünk megtöltése az Ő szavaival, tanításaival és igazságaival.”⁶

Habár nem örülünk az egyházi gyűlések felfüggesztésének, a templomok bezárásának vagy az állások elvesztésének, a több otthon töltött idő „lehetőséget ad nekünk, hogy elgondolkodjunk az Istenre való ráeszmélésen (lásd Alma 5:7) – mondta Cook elder. – A közelmúlt eseményei lelki ébresztőóráként szolgálhatnak, hogy azokra a dolgokra összpontosítsunk, amik a leginkább számítanak. Ha így teszünk, nagy áldás lesz, hogy ebben az időszakban azokra a dolgokra összpontosíthatunk, amelyeket tökéletesíthetünk az életünkben, valamint arra, hogy miként áldhatjuk meg mások életét, amint ráeszmélünk Istenre és előrehaladunk a szövetség ösvényén.”

Jeffrey R. Holland elder hozzátette: „Az ilyen időszakok arra hívnak minket, hogy tekintsünk a lelkünkbe, hogy meglássuk, tetszik-e, amit ott találunk. Ekkor gondolj[uk] végig, kik is vagyunk] valójában, és mi számít igazán.”

Az ilyen időszakok arra is ösztönöznek bennünket, hogy fokozzuk a hitünket, a

szolgálatunkat és a hálánkat, arra sarkallva minket, hogy „átgondoljuk az Úrtól való függőségünket és a Tőle érkező áldásokat, amelyeket oly gyakran természetesnek vesszünk – mondta Holland elder. – Tartozunk annyival Mennyei Atyánknak, hogy egy kicsit hálásabbak, egy kicsit lekötelezettebbek legyünk, és egy kicsit hajlandóbbak legyünk észben tartani, mennyi gond oldódik meg Isten, az angyalok, a szövetséges ígéreték és az ima által.”

A hálánk középpontjában annak áldása áll, hogy emlékezünk, „milyen irgalmas volt az Úr az emberek gyermekeihez, Ádám teremtésétől fogva egészen [mostanáig]” (Moróni 10:3). A Tizenkét Apostol Kvórumának tagjai azt mondták, hogy bármikor, amikor az otthon menedékében kell maradnunk, követhetjük Nefi és Alma példáját, emlékezve, hogy Ő, „kiben bízt[unk]” (2 Nefi 4:19), a Szabadító, Jézus Krisztus, „ezután is ki fog szabadítani” (Alma 36:27). És emlékezhetünk, hogy – ahogy Pál apostol tanította – „semmi... nem szakaszthat el minket az Istennek szerelmétől” (Rómabeliek 8:35).

Az Úr Jézus Krisztus a legbecsesebb menedékünk (lásd Zsoltárok 61:1–4), állítja Holland elder. „Bármilyen más történet is, soha nem leszünk elvágva a Szabadító szeretetétől és az Ő társaságától, még akkor sem, ha nem mindig ismerjük fel azt. A Lelket nem gátolja a vírus vagy országhatárok vagy egészségügyi előrejelzések.”

Cselekedjete kedvesen!

Nemrégiben, miközben egy egyházi bizottság által összeállított jelentést olvasott, Christofferson eldöntötte aggasztani az „erőltetett egyedülállót” lehetséges hatása az egyház egyedülálló tagjaira – idősekre és fiatalokra egyaránt.

„Az erőltetett egyedülállót magányossághoz vezethet, a magányosságnak pedig kedvezőtlen hatásai lehetnek a fizikai és mentális egészségre – mondta. – Ennek ellensúlyozására bizonyos közegészségügyi szakemberek azt javasolják, hogy



a magányosság érzését átélők keressenek módokat arra, hogy kedves dolgokat tegyenek valakiért.”

Christofferson elder elmondása szerint az utolsó napi szentek módokat találhatnak a szolgálatra, és segíthetnek másokon – különösen azokon, akik magányosak –, a magányos egyháztagok pedig, akik szolgálatot nyújtanak másoknak, csökkenthetik a saját elszigeteltségük érzését.

„Összpontosítsatok a szolgálattételre – mondta. – Sokat tehetünk egymásért, hogy átéljük a valahová tartozás és a testvériség érzését. Ez az az idő, amikor az elderek kvóruma és a Segítőegylet igazán betöltheti rendeltetését, és azt nyújthatja, amelyre kizárólag őket szervezték meg.”

És ahelyett, hogy mindig csak üzenetet küldenénk valakinek, „úgy gondolom, egészséges dolog felhívni valakit, azt a telefonnak nevezett ósdi műszaki eszközt használva. Csak hívjátok fel őt beszélgetni és a kapcsolatokat ápolni. Hadd haljanak egy emberi hangot.”

Ezeknek a kapcsolatfelvételtel tett apró erőfeszítéseknek nagy hatásuk lehet – olyan módon dobják fel valaki napját, ahogyan nem is gondolnánk. „A szolgálattételünkre nagyon

*Az apró erőfeszítések,
hogy kinyújtsuk a karun-
kat mások felé, nagy
hatással lehetnek abban,
hogy olyan módokon
dobják fel valaki napját,
amiket nem is gondol-
nánk. „A szolgálattéte-
lünkre nagyon is szükség
van így, hogy az emberek
oly nagyon elszigeteltek.”
– Quentin L. Cook elder*

is szükség van így, hogy az emberek oly nagyon elszigeteltek” – mondta Cook elder.

Holland elder ezt javasolta: „Illene a napunk egy bizonyos részét annak szentelnünk, hogy olyanokkal beszéljünk, akiknek szüksége van egy kis biztatásra. Természetesen mi is feldobódunk, ha így teszünk, így mindannyian felemeltetünk (lásd 3 Nefi 27:14, 15), ahogyan a Szabadító is mondta, hogy ennek a megtételére küldetett a földre.”

Egy másik módja annak, hogy felemeljük magunkat és másokat az, hogy felkészülünk a napra, amikor a templomok újra kinyitnak. A templomi zárvatartások – okozzák bár világjárványok, átépítés vagy takarítás – „bámulatos lehetőséget jelentenek, hogy a családtörténeti kutatásról, az indexelésről, valamint arról tanuljunk, hogy hogyan készítsünk elő sok-sok nevet arra a napra, amikor a templomok ajtajai ismét nyitva állnak majd” – mondta Bednar elder.

Függetlenül attól, hogy a templomok nyitva vagy zárva vannak-e – tette hozzá Bednar elder –, az egyháztagok továbbra is törekedhetnek az érdemességre és arra, hogy érvényes templomi ajánlásuk legyen.

A tanulságok, amelyeket az Úr szeretne, hogy megtanuljunk

Ahogy Bednar elder rámutatott, habár senki sem választaná önként a COVID-19 világjárvány átélését, az utolsó napi csapás ettől függetlenül is a nyakunkon van.

„Az örökkévalóság szemszögével, melyet a visszaállított evangélium nyújt nekünk, valamint a kegyelemmel, amely a Szabadító engeszteléséből származik, tanulságokat vonhatunk le a halandóság hányattatásaiból, amelyek felkészítenek minket az örökkévalóság áldásaira – mondta. – Imádkoznunk kell. Kutatnunk kell. Kérnünk kell. Rendelkeznünk kell szemekkel, hogy lássunk, és fülekkel, hogy halljunk. Lenyűgöző módokon áldathatunk meg, hogy megtanuljunk a leckéket, amelyek most és örökké megáldanak minket.”

Ballard elder szerint a COVID-19, amely lesújtó hatással volt a családokra szerte a világon, megtanította az embereknek, hogy jobban törődjenek másokkal.

„Kezdünk rájönni, milyen becsesek is a családok, mily becsesek is a szomszédaink, és mily becsesek is a testvéreink az egyházban – mondta. – A tanulságok, amelyeket most tanulunk, jobb emberré fognak tenni minket.”

És mire számíthatunk azután, hogy elvonul a jelenlegi vihar? Pont ugyanerre – mondta Uchtdorf elder. Isten gyermekei az egyházban és azon kívül továbbra is szembetalálják majd magukat kihívásokkal.

„Olyan időkben élünk, amelyben tanulnunk kell” – mondta. A legfontosabb lecke pedig, amelyet megtanulhatunk, az, hogy az elkövetkező kihívásokra ugyanaz a válasz, mint a mostani kihívásra: Jézus Krisztus evangéliuma.

Holland elder úgy véli, hogy mivel az utolsó napi szentek rendelkeznek Jézus Krisztus visszaállított evangéliumával, megtanulhatnak pozitívnak és derűlátónak lenni, megtéve a tőlük telhető legjobbat, és megfogadni az Úr tanácsát, miszerint „tegyük meg jókedvvel mindazon dolgokat, amikre erőnkől telik; aztán pedig hadd álljunk mozdulatlanul, a legteljesebb bizonyossággal, hogy meglássuk Isten szabadítását, és az ő karjának felfedését” (Tan és szövetségek 123:17).

„Sok mindenben lelhetünk örömet, amint finomítjuk a hitünket, jobban bízunk az Úrban, és meglátjuk az Ő szabadításának csodáját” – jelentette ki Holland elder. ■

JEGYZETEK

1. Lásd William G. Hartley, „The Church Grows in Strength,” *Ensign*, Sept. 1999, 35.
2. *Az egyház elnökeinek tanításai: Heber J. Grant* (2003), 51., 50.
3. Russell M. Nelson: Öröm és lelki túlélés. *Liahóna*, 2016. nov. 82.
4. Bruce R. McConkie, „The Caravan Moves On,” *Ensign*, Nov. 1984, 85.
5. Joseph Smith, in *History of the Church*, 4:540.
6. Russell M. Nelson: Ót hallgasd! *Liahóna*, 2020. máj. 89.



Mély sebektől áthatott szívek: A családon belüli bántalmazás megértése

Bármely kapcsolatban kialakulhatnak egészségtelen minták. A felismerésük segíthet felfedni vagy még a kialakulása előtt megállítani a bántalmazást.

Írta: Jason B. Whiting, PhD

a Brigham Young Egyetem Családi élet iskolája

Nemrégiben felhívott egy összetört szívű apa. A lánya, Jenna (a neveket megváltoztattuk), az otthonától távol járt egyetemre; új párkapcsolata volt, amely gyorsan bontakozott ki. A barátja, Jake, már nagyon erőltette a házasságot, és korlátokat szabott Jenna számára a szüleivel való kommunikációja terén. Jenna elnézést kért tőlük, és mindezt azzal magyarázta, hogy Jake nagyon szereti őt és szeretne sok időt tölteni vele kettesben.

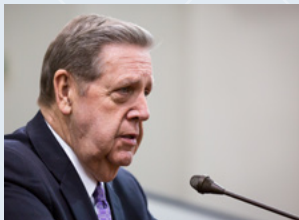
Jenna családja akkor kezdett igazán aggódni, amikor a tudomásukra jutott, hogy Jake-nek azelőtt már volt egy felesége, és van egy gyermeke is, akiről nem tett említést Jennának. Felhívták a volt feleséget, aki elmondta nekik, hogy Jake nagyon indulatos és féltékeny ember. Amikor Jake tudomást szerzett erről, forrongott dühében. Azt mondta, hogy Jenna szülei mindenbe beleszólnak, és felidézett egy alkalmat, amikor nem volt így: egy szarkasztikus vicc, melyet Jenna intelligenciájával kapcsolatosan ejtett el. Ironikus módon ragaszkodott hozzá, hogy Jenna hozzon önálló döntéseket azzal, hogy kizárja őket az életéből. Jenna szülei kétségbeestek, amikor hívásaikra és üzeneteikre nem érkezett válasz.

Mindenki boldog családra vágyik, de még amikor az emberek próbálnak is az evangélium szerint élni, a kapcsolatok bántóvá válhatnak. Néhány kihívást a családokra általában jellemző félreértések és súrlódások eredményeznek. Az egészséges otthonokban azonban az emberek bocsánatot kérnek a helytelen viselkedésért és áthidalják a szakadékokat, míg az egészségtelen kapcsolatokban állandósulnak és elmérgesednek a durvaság és a helytelen bánásmód mintái.

A háztartáson belüli erőszak és az evangélium

„Összetörtétek gyengéd feleségeitek szívét, és elvesztették gyermekeitek bizalmát” (Jákób 2:35).

A bántalmazás olyan tetteket jelent, amelyek célja fájdalom okozása vagy az irányítás. Az ilyen magatartásnak számtalan válfaja létezik, és magában foglalhatja az elhanyagolást, a rejtett befolyásolást, a szóbeli bírálatokat, illetve a fizikai és szexuális erőszakot.¹ Sajnos a bántalmazó magatartás nem ritka. Néhány kutató becslése szerint világszerte a gyermekek közel egynegyedének van része rossz bánásmódban fizikai, szexuális vagy érzelmi tekintetben.² A felnőttek körében is magas az áldozatok száma; körülbelül minden negyedik nő és minden tizedik férfi tapasztal fizikai erőszakot a házastársától.



„Az a hang, amely mélyről jövő bizonytságot tesz, buzgó imát mond, és Sion himnuszait énekl, ugyanazzá a hanggá válhat, amely korhol és kritizál, zavarba ejt és megaláz, fájdalmat okoz és elpusztítja a lelket önmagában és másokban is a folyamat során. »Ugyanabból a szájból jó ki áldás és átok – panaszkodik Jakab. – Atyámfiai [és nővéreim], nem kellene ezeknek így lenni!« [Jakab 3:10].”

Jeffrey R. Holland elder a Tizenkét Apostol Kvórumából: Az angyalok nyelve. *Liahóna*, 2007. máj. 16.



Bántalmazás felütheti a fejét bármilyen kapcsolatban, és az elkövetői egyaránt lehetnek férfiak és nők is. Mindamelllett a férfiak nagyobb valószínűséggel válnak kontrollálóvá és követnek el súlyos fizikai és szexuális erőszakot, míg a nők gyakrabban válnak a házastársuktól eredő megfélemlítés, uralkodás és súlyos bántalmazás áldozataivá.³

A bántalmazás károsan hat mind az elkövető, mind az elszenvető lelkére, és szöges ellentétben áll a Szabadító tanításaival. Újkori próféták kijelentették, hogy „azok, akik... házastársukat vagy gyermeküket bántalmazzák..., egy napon mindezért felelni fognak isten előtt”⁴. A bántalmazók gyakorta figyelmen kívül hagyják vagy kihasználják az evangélium tanvételeit. Például egyszer tanácsadást tartottam egy házaspárnak, ahol a férjnek plátói kapcsolatai voltak, és szerencsejátékon eljátszotta a család megtakarításait, ám bocsánatkérés helyett nyomás alatt tartotta a feleségét, hogy bocsásson meg neki, és ragaszkodott ahhoz, hogy ha nem teszi, akkor a feleségéé a „nagyobb bűn”. Félresöpörte a nő fájdalmát, és kijelentette, hogy bizonyára neki (a férjnek) van igaza Isten előtt, máskülönben nem lehetne tempomszolga. Amikor a feleség beszélt az egyházi vezetőkkel, a férfi elbagatellizálta a megcsalásokat és

felnagyította a nő aggályait, kijelentve, hogy a felesége depressziós. Elutasította „a tisztelet, a szeretet [és] az együttérzés... tanvételei[t]”⁵, és helytelenül bánt a feleségével. A feleség erőfeszítései, melyek az evangéliumi tanvételek szerinti életvitelre irányultak, nem tudták helyrehozni a férje által előidézt gondot. Mindegyikünk engedhet az egészségtelen viselkedésformáknak. Vannak bizonyos jellemzők, melyek gyakoriak a bántalmazás minden formája esetében, és minél súlyosabbak és gyakoribbak ezek, annál kevésbé egészséges az adott kapcsolat. Íme öt e tipikusan bántalmazó minták közül, amelyek ismerete segíthet felismerned az egészségtelen viselkedést önmagadban és másokban.

1. Kegyetlenség

„... nyelvökkel álnokságot szólnak; áspis kígyó mérge van ajkaik alatt. Szájok telve átkozódással és keserűséggel” (Rómabeliek 3:13–14).

Volt egy férfi, aki a felesége akaratára ellenére jött hozzám terápiára; a nő kigúnyolta, amiért „segítségre van szüksége”. Istentiszteleten barátságos és szelíd volt, otthon azonban a hűvös leereszkedése ostorcsapásként hatott. Bírálta a férje bevételét, tanári állását pedig „női munkának” titulálta. Azt mondogatta a fiának, hogy reméli, nem lesz olyan tutyimutyi, mint

TUDJ MEG TÖBBET!

A vezetőknek segítséget nyújthat a bántalmazás kezelésében a Leader and Clerk Resources (LCR) felület a ChurchofJesusChrist.org oldalon. A gyermekek és a fiatalok minden vezetője és tanítója végezze el a Gyermekek és fiatalok védelme elnevezésű képzést az elhívásától számított egy hónapon belül. A képzés itt található: ChurchofJesusChrist.org/callings/church-safety-and-health.

az apja, és mindennap órákat töltött a telefonon az édesanyjával, akivel mindig a férjüket szapulták. A bíráló emberek igazoltnak érzik mások bántását és szeretnek másoknak szenvedést okozni (lásd Tan és szövetségek 121:13). Amikor lekicsinyelnek, utálatot közvetítenek vagy gúnynevekkel illetnek, ezek a családtagok megszegik Jézus azon parancsolatait, miszerint „ne ítéljetek” és „ne kárhoztassatok” (Lukács 6:37).

2. Megtévesztés

„... hazug lélek van benned, és elvetted Isten Lelkét” (Alma 30:42).

A bántalmazást áthatja a megtévesztés, mivel az elkövetők kisebb jelentőségűnek állítják be a tetteiket, másokat okolnak és kiforgatják a szavakat. Ez aztán összezavarja az áldozatokat, amint azt a kutatásom egyik résztvevője is leírta: „[A férjem mindig] kiborult, aztán helyel-közzel bocsánatot kért, hozzátéve, hogy »mondjuk, úgyis a te hibád«, és csak mondta és mondta, míg végül aztán kezdtem elhinni neki.”⁶ Mások valóságának tagadása a gaslighting fogalmával került be a szakirodalomba. A jelenség azt jelenti, hogy az áldozatok összezavarodnak és bizonytalanná válnak a saját emlékeiket és véleményüket illetően. A megtévesztés más formáival egyetemben a gaslighting szintén a beszélgetések manipulációjára és hamis kép közvetítésére használatos.

A másokat bántalmazók élesen elzárkóznak annak elismerésétől, hogy bántóak, és gyakorta állítják azt, hogy ők maguk az áldozatok. Amikor Jenna hangot adott azon aggályának, hogy Jake mennyire bírálta a szüleit, a férfi dühös lett és azt állította, hogy Jenna sértegeti őt. Jake azok közé tartozott,



„akik vétket kiáltanak, ...és ők maguk az engedetlenség gyermekei” (Tan és szövetségek 121:17). Nem csupán a saját hazug történetét szajkózta, hanem ki is kérte magának az igazságot.⁷

3. Kifogások

„... ismerd be a hibáidat és a helytelen dolgokat, amiket tettél” (Alma 39:13).

Az aláztos ember megbánást érez, ha bántott valakit; bűnbánatot tart és igyekszik jobban cselekedni. A bántalmazó ember kifogásokkal hessegeti el a lelkiismeret hangját. Amint azt a kutatásom egyik résztvevője felidézte: „Sokszor szörnyen éreztem magam a fizikai bántalmazás miatt, és később gyakran gondoltam arra, hogy talán meg se történt volna, ha a feleségem képes lett volna befogni a száját.” Bánata „nem bűnbánatra vezető volt” (Mormon 2:13), hanem keserű haraggal és vádaskodással félrelökte azt.

Egy terápiás alkalom során egyszer azt mondtam egy feleségnek, hogy még soha nem láttam, hogy Isten szerint való szomorúságot tanúsított volna azért, amiért éveken át bírálta a férjét. Reakciója nem a megbánás volt, hanem a duzzogás: „Remek. Még egy dolog, amit nem csinállok!” A bántalmazó emberek háritják a felelősséget,

és érzékenyen, védekezve reagálnak. Könnyen megbántódnak a legapróbb dolgok miatt is.

4. Kevélység

„...alázatosan egymást különbeknek tartván ti magatoknál” (Filippibeliek 2:3).

A kevélység magában foglalja a jogosultság érzését és az énközpontúságot. Volt egy férfi, aki minden alkalommal kirohant a felesége és a gyermekei ellen, amikor úgy érezte, hogy „tisztetetlenek” voltak vele. Ha a véleményük nem egyezett az övével, azzal „ellene fordultak” vagy „engedetlenek voltak”. A kevélység versengést takar; hatalomra és győzelemre összpontosít. Ezzel ellentétben az egészséges család együttműködő, megfelelő egyensúlyban van benne a méltányosság, a családtagok pedig „igazságosan bán[nak] egymással” (4 Nefi 1:2). A házaspár legyenek egyenlő társak;⁸ mindkettejüknek legyen beleszólása a dolgokba, és minden véleményt értékeljenek.

5. Irányítás

„...amikor... uralmat vagy erőszakot gyakor[lunk] az emberek gyermekeinek lelkén, ...akkor... a mennyek visszahúzódnak” (Tan és szövetségek 121:37).

Noha nagy becsben tartjuk az önrendelkezést, meglepő, milyen gyakran mondják meg egymásnak a családtagok, hogy mit gondoljanak, érezzenek és tegyenek. Egyesek megfélemlítésen, megszegényítésen, szeretetmegvonáson vagy fenyegetéseken keresztül irányítanak másokat. Volt egy férj, akinek merev elvárásai voltak azt illetően, hogy a felesége mindennap egy bizonyos időpontban készítse el a reggelit, tegyen eleget bizonyos intim kéréseknek, és hallgassa meg az „aggályait”, melyek általában azzal voltak kapcsolatosak, hogy a felesége miben váljon jobbá. A férfi felügyelte a nő kiadásait, és dühös lett, ha nem reagált azon nyomban az üzeneteire.

Egy másik anya rendszeresen hangot adott a csalódottságának a kamasz lánya felé, amikor a lány szomorúságot tükrözött vagy nem ütötte meg az anya mércéjét. Ha nem tettek eleget az elvárásainak, vagy ha a férje az aggodalmát fejezte ki, a nő mindenkivel szemben jéghideg hallgatásba burkolózott.

Remény és gyógyulás

„Meghallgattam a te imádságodat, láttam a te könnyhullatásodat, ímé én meggyógyítlak téged” (2 Királyok 20:5).



Bár a bántalmazás szívszaggató, mindig lehetséges a változás. Az áldozatok fordulhatnak lelki és szakmai források felé, és törekedhetnek a Szabadító engesztelésének erejére, hogy az begyógyítsa a sebeiket. Segítségért keresd fel az **abuse.ChurchofJesusChrist.org** honlapot.

Azoknak, akik bántalmazó módon viselkedtek, bűnbánatot kell tartaniuk és segítséget kell kérniük. Ehhez le kell ereszkedniük „az alázatosság mélységeire” (3 Nefi 12:2), és teljes mértékben felelősséget kell vállalniuk a viselkedésükért. A változáshoz több kell a rövid távú ígéreteknel és felszínes erőfeszítéseknél. A mélyreható bűnbánat fájdalma lélekfacsaró, és néhányan nem lesznek hajlandók végigvinni, ami aztán nehéz döntések elé állítja az áldozatokat az önvédelem kérdését illetően.⁹

Mennyei Atyánk épp úgy aggódik miattunk, mint az a gyötrődő apa, aki a lányával kapcsolatosan keresett meg engem. Isten szeretete „széles...”, akár az örökkévalóság” (Mózes 7:41), és mély fájdalmat érez, amikor gyermekei bántják egymást. Énókkal folytatott gyengéd beszélgetése során könnyezett. „Íme, ezek a te testvéreid; saját kezem alkotásai, ...és parancsolatot is adtam nekik, hogy szeressék egymást, és hogy válasszanak engem, Atyjukat; de íme, szeretet nélkül valók, és gyűlölik saját vérüket” (Mózes 7:32–33). Könnyek folynak a mennyben és a földön, amikor testek és lelkek sebesülnek meg. Azonban alázattal, Isten erejével és szükség esetén szakember segítségével megálljt lehet parancsolni a káros viselkedésnek, és méltóságteljes, biztonságos és szeretetteljű otthont lehet kialakítani. ■

JEGYZETEK

1. A fizikai erőszakkal kapcsolatos további tudnivalókért lásd abuse.ChurchofJesusChrist.org. Szexuális bántalmazással és erőszakkal kapcsolatos további tudnivalókért lásd Benjamin M. Ogles, „Agency, Accountability, and the Atonement of Jesus Christ: Application to Sexual Assault” (Brigham Young University devotional, Jan. 30, 2018), speeches.byu.edu; valamint Chieko N. Okazaki, „Healing from Sexual Abuse” (Brigham Young University conference, Oct. 23, 2002).
2. Lásd Maryam Ajilian Abbasi, Masumeh Saeidi, Gholamreza Khademi, Bibi Leila Hoseini, Zahra Emami Moghadam, „Child Maltreatment in the World: A Review Article,” *International Journal of Pediatrics*, vol. 3, no. 1 (2014), 353–65.
3. Lásd Hamby, S., „Current controversies: Are women really as violent as men? The ‘gender symmetry’ controversy,” in Claire M. Renzetti, Jeffrey L. Edleson, and Raquel Kennedy Bergen, *Sourcebook on Violence Against Women*, 3rd ed. (2018), 78–82.
4. A család: Kiáltvány a világhoz. *Liahóna*, 2017. máj. 145.; lásd még abuse.ChurchofJesusChrist.org.
5. A család: Kiáltvány a világhoz.
6. Jason B. Whiting, Megan Oka, and Stephen T. Fife, „Appraisal distortions and intimate partner violence: Gender, power, and interaction,” *Journal of Marital and Family Therapy* (2012), suppl. 1:113–49.
7. Az igazság tagadásának további szentírásbeli példáiért lásd János 3:19–21; Apostolok cselekedetei 7:54; 2 Nefi 1:25–26; valamint 2 Nefi 4:13.
8. Lásd A család: Kiáltvány a világhoz; lásd még H. Burke Peterson, „Unrighteous Dominion,” *Ensign*, July 1989, 6–11, ami az egyenlőség tanát, valamint a szövetséges kapcsolatokra vonatkozó kérdéseket illeti.
9. A bántalmazó kapcsolatokban lévők gyakran szembesülnek olyan döntésekkel, hogy miként óvják meg saját épségüket vagy másokét, illetve szükség van-e határok felállítására vagy a bántalmazó személlyel való kapcsolat korlátozására. James E. Faust elnök (1920–2007) szót ejtett erről a nehéz helyzetről, amikor valaki „egy elhúzódo és nyilvánvalóan menthetetlen kapcsolat [csapdájában vergődik], amely romba dönti az adott személy emberi méltóságát” („Enriching Your Marriage,” *Liahona*, Apr. 2007, 3); további tudnivalóért és lehetőségeért lásd még az egyház bántalmazás-megelőzési honlapjának Segítség az áldozatok számára részét.



TUDJ MEG TÖBBET!

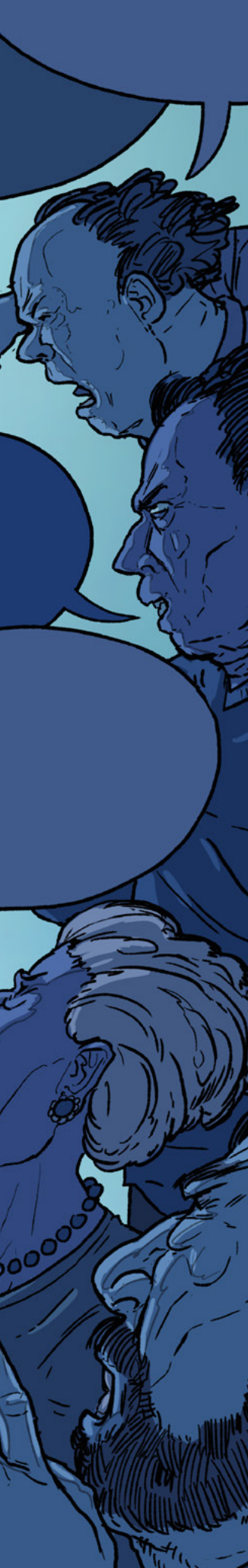
További tudnivalókért, illetve szakmai vagy más hasznos forrásokkal való kapcsolatfelvétel céljából látogass el az egyház bántalmazás-megelőzési honlapjára az abuse.ChurchofJesusChrist.org címen.

Hogy többet megtudj arról, miként lehet segíteni az áldozatoknak, olvasd el az oldalsó sávot Én miben segíthetek? Barátok és vezetők számára címmel e cikk digitális változatában a liahona.ChurchofJesusChrist.org oldalon vagy az Evangéliumi könyvtár alkalmazásban.

FORRÁSANYAGOK VEZETŐKNEK

Amikor a vezetőknek olyan bántalmazás jut tudomásukra, amelynek kiskorúak is a részévé váltak akár áldozatként, akár tanúként, lépjenek kapcsolatba az egyház segélyvonalával a counselingresources.ChurchofJesusChrist.org oldalon.





ÁLLJUNK A KINYILAT- KOZTATÁS SZIKLÁJÁN!



Írta: Lawrence E.
Corbridge elder

a Hetvenek
nyugalmazott
tagja

*Azáltal, hogy a kinyilatkoztatás sziklája jelenti az alapun-
kat, válaszokat találhatunk a legfontosabb kérdésekre.*

Néhány éve, egy általános felhatalmazottként kapott megbí-
zásom részeként rengeteg olyan anyagot olvastam át, amely
ellenségesen viszonyult Az Utolsó Napi Szentek Jézus Krisztus
Egyházához, Joseph Smithhez, a Mormon könyvéhez és a visszaállítás
eseményeihez. Miután új megbízást kaptam, soha nem tértem vissza
ehhez a szennyhez.

Mindig lehangolt ennek az anyagnak az olvasása, és egy nap a sötétség
ezen érzete arra indított, hogy részben választ adjak az összes efféle ellen-
séges állításra. Szeretnék megosztani néhányat az aznap feljegyzett gon-
dolataim közül, és noha mindezt a saját javamra írtam, remélem, nektek is
segítséget fog nyújtani.

Megállunk-e örökké?

Dániel próféta azt mondta, hogy az utolsó napokban „támaszt az egek
Istene birodalmat, mely soha örökké meg nem romol, és ez a birodalom
más népre nem száll át, hanem szétzúzza és elrontja mindazokat a birodal-
makat, maga pedig megáll örökké” (Dániel 2:44).

Isten birodalma, vagyis királysága Az Utolsó Napi Szentek Jézus Krisztus
Egyháza, amely „megáll örökké”. A kérdés az, hogy ti és én is megállunk-e,
vagy „vajjon [mi] is el akar[unk]-é menni” (János 6:67). És ha el is megyünk,
akkor hová mennénk?



A megtévesztés napjaink egyik jele

Amikor az Úr az Ó eljövételének és a világ végének jeleit részletezte, akkor sok dolgot említett, köztük háborúkat és háborús híreket, egymás ellen támadó nemzeteket, éhínségeket, dögvészeket, földrengéseket és számos egyéb jelet, köztük ezt is: „Mert azokban a napokban [napjainkban] hamis Krisztusok támadnak, és hamis próféták, és nagy jeleket és csodákat mutatnak, olyannyira, hogy ha lehet, még magukat a kiválasztottakat is megtévesztik, akik a szövetség szerint a kiválasztottak” (Joseph Smith – Máté 1:22; lásd még Máté 24:24).

Nem vagyok biztos abban, mit takar a „ha lehet, még magukat a kiválasztottakat is megtévesztik” rész, de úgy vélem, legalábbis részben azt, hogy napjainkban mindenkinek része lesz kihívásokban.

Sokan vannak, akik megtévesztenek, a megtévesztés skálája pedig igen széles. Egyik végénél láthatjuk azokat, akik támadják a visszaállítást, Joseph Smith prófétát és a Mormon könyvét. Azután következnek azok, akik hisznek ugyan a visszaállításban, de állításuk szerint az egyháznak hiányosságai vannak és tévútra tért. Mások azt állítják, hogy hisznek a visszaállításban, de kiábrándulnak olyan tanok miatt, amelyek ellenkeznek napjaink változó értékrendjével. Néhányan felhatalmazás nélkül állítják, hogy látomásaik, álmaik vagy anyagi látogatásaik voltak a hajó egyenesbe hozására, a mi magasabb ösvényre vezetésünkre, vagy az egyház felkészítésére a világ végére. Másokat hamis lelkek tévesztenek meg.

E skála másik végén a figyelemelterelés teljességgel másféle univerzumához érünk. Soha nem állt rendelkezésre több információ, félinformáció és téves információ; több holmi,

kütyü és játék; valamint több lehetőség, felkereshető helyszín, látni- és tennivaló, hogy elvonja az időt és a figyelmet attól, ami a legfontosabb. Mindezt és még ennél többet is az elektronikus média teszi azonnal elérhetővé szerte a világon. Ez a megtévesztés napja.

A tudás létfontosságú

Az igazság lehetővé teszi számunkra a tisztánlátást, mivel az „a dolgok ismerete úgy, ahogy azok vannak, és ahogy azok voltak, és ahogy azok el fognak jönni” (Tan és szövetségek 93:24). A tudás létfontosságú a megtévesztés elkerüléséhez, az igazság és tévedés közti különbségtételhez, valamint a napjaink veszélyein átvezető út világos meglátásához és kijelöléséhez.

Joseph Smith próféta ezt mondta: „A tudás nélkülözhetetlen az élet-hez és az isteniséghez. [...] A tudás kinyilatkoztatás. Halljátok... ezt a nagyszerű kulcsot: a tudás Isten hatalma a szabadításhoz.”¹

Gyakran halljuk ezt: „Hűnek kell lenned az elveidhez.” Bár ez igaz, ám az ismereteink behatárolják azt, hogy mennyire tudunk jók lenni. Legtöbbünk az alapján cselekszik, amiben hisz, főleg amiről a leginkább úgy hiszi, hogy a javát szolgálja. A gond csak az, hogy néha tévedünk.

Lehetnek olyanok, akik hisznek Istenben és a pornográfia helytelenségében, aztán mégis rákattintanak egy pornográf weboldalra, abban a tévhitben, hogy attól boldogabbak lesznek, vagy hogy nem tehetnek róla, muszáj rákattintaniuk, vagy hogy senki másnak nem ártanak vele. Egyszerűen csak tévednek.

Mások talán hisznek abban, hogy hazudni helytelen, alkalmanként mégis hazudnak, abban a tévhitben, hogy jobban járnak, ha nem derül ki az igazság. Egyszerűen csak tévednek.

Lehetnek, akik hiszik, sőt, akár még tudják is, hogy Jézus a Krisztus, és mégis megtagadják Őt, nem is egyszer, hanem háromszor, abban a tévhitben, hogy jobban járnak, ha a sokaság kedvében járnak. Péter nem volt gonosz. Még abban sem vagyok biztos, hogy gyenge volt. Egyszerűen csak tévedett. (Lásd Máté 26:34, 69–75.)

Amikor rosszul cselekszünk, azt hihetjük, hogy rosszak vagyunk, amikor igazából csak tévedünk. A kihívás nem is abban rejlik, hogy megszüntessük a hézagot a tetteink és a hitelveink között, hanem abban, hogy a hitelveink és az igazság közti hézagot szüntessük meg.

Hogyan szüntessük meg ezt a hézagot? Hogyan kerüljük el a megtévesztést?

Elsődleges kérdések és másodlagos kérdések

Léteznek elsődleges kérdések és léteznek másodlagos kérdések. Kezdjétek az elsődleges kérdések megválaszolásával! Az elsődleges kérdések a legfontosabbak. Csupán néhány ilyen van. Én most négyet említek meg:

1. Létezik-e egy Isten, aki a mi Atyánk?
2. Jézus Krisztus valóban Isten Fia, a világ Szabadítója?
3. Próféta volt-e Joseph Smith?
4. Az Utolsó Napi Szentek Jézus Krisztus Egyháza valóban Isten királysága a földön?

Ezzel ellentétben a másodlagos kérdések sora végeláthatatlan. Vannak köztük kérdések az egyháztörténetről, a többes házasságról, az afrikai származású emberekről és a papságról, a nőkről és a papságról, a Mormon könyve fordításáról, a Nagy értékű gyöngyről, a DNS-ről és a Mormon könyvéről, az azonos neműek házasságáról, az első látomás különféle beszámolóiról, és így tovább.

Ha megválaszoljátok az elsődleges kérdéseket, akkor a másodlagos kérdésekre is válasz adatik, vagy elhalványul a jelentőségük. Válaszolatok az elsődleges kérdésekre, és akkor képesek lesztek azokkal a dolgokkal foglalkozni, amelyeket értetek, és azokkal is, amelyeket nem; illetve olyan dolgokkal, amelyekkel egyetértetek és olyanokkal, amelyekkel nem tudtok egyetérteni – anélkül, hogy elhagynátok a hajót.

A tanulás isteni módszere

Különféle tanulási módszerek léteznek, köztük tudományos, analitikus, akadémiai és isteni módszerek. Mind a négy megközelítés szükséges az igazság megismeréséhez. Mind ugyanúgy indul: egy kérdés feltevésével. A kérdések fontosak, különösen az elsődleges kérdések.

A tanulás isteni módszere magában foglalja a többi metódus elemeit, de végül minden mást tromfol azzal, hogy hozzáférést kap a menny hatalmaihoz. Isten dolgait végső soron Isten Lelke tudatja, általában halk és szelíd hangként. Az Úr ezt mondta: „Isten meg fogja nektek adni azt a tudást az ő Szent Lelke által, igen, a Szentlélek kimondhatatlan ajándéka által” (Tan és szövetségek 121:26).

Pál apostol tanítása szerint nem ismerhetjük meg Isten dolgait, csakis Isten Lelke által (lásd 1 Korinthusbeliek 2:9–11; lásd még Joseph Smith Translation, 1 Corinthians 2:11). Ezt mondta: „Érzéki ember pedig nem foghatja meg az Isten Lelkének dolgait: mert bolondságok néki...” Ezt nap mint nap láthatjuk. Pál így folytatta: „... meg sem értheti, mivelhogy lelkiképen ítéltetnek meg” (1 Korinthusbeliek 2:14).

Az összes gond közül, amellyel az életben találkozunk, van egy, amely mindegyik fölé tornyosul, és amelyet általában a legkevésbé értenek. A legrosszabb helyzet, amelybe ember kerülhet, nem a





szegénység, a betegség, a magány, a bántalmazás vagy a háború – bármilyen borzalmasak is ezek. A legrosszabb helyzet, amelybe ember kerülhet, a leggyakoribb, ez pedig a lélek halála. Ez azt jelenti, hogy elkülönülünk Isten jelenlététől, márpedig ebben az életben az Ő jelenléte az a Lelke vagy a hatalma.

Ezzel ellentétben a legjobb emberi állapot nem a gazdagság, a hírnév, a tekintély, a jó egészség, az emberektől kapott tisztelet vagy a biztonság. A legjobb helyzet, amelybe ember kerülhet, a mennyei hatalommal való felruházás. Ez az újjászületés, a Szentlélek ajándékának és társaságának élvezete, ami forrása a tudásnak, a kinyilatkoztatásnak, az erőnek, a tisztánlátásnak, a szeretetnek, az örömeinek, a békességnek, a reménynek, a magabiztosságnak, a hitnek, és szinte minden más jó dolognak.

Jézus ezt mondta: „Ama vigasztaló pedig, a Szent Lélek..., az mindenre megtanít majd titeket...” (János 14:26). Ez az a hatalom, mely által „minden dolgot illetően tudhat[juk] az igazat” (Moróni 10:5). A Szentlélek „minden olyan dolgot meg fog mutatni nek[ünk], amit meg kell ten[nünk]” (2 Nefi 32:5). Ez az örök életre fakadó „élő víznek” forrása (János 7:38; lásd még 37. vers).

Fizessetek meg bármilyen árat, viseljete el bármilyen terhet, és hozzatok meg bármilyen áldozatot, amit csak kell, hogy életetekbe hívjátok és ott is tartsátok a Szentlélek lelkületét és hatalmát. Minden jó dolog azon múlik, hogy sikerül-e életetekbe hívni és ott is tartani a Szentlélek hatalmát.

„Ami nem épít”

Mi volt hát az a levertség, amelyet évekkel ezelőtt az ellenséges hangvételű anyagokat olvasva éreztem? Egyesek azt mondanák, miszerint e levertséget meggyőződésbeli elfogultság eredményez-

te, vagyis az arra való hajlam, hogy csupán azokat a dolgokat válogassuk ki, amelyek összhangban állnak a feltételezéseinkkel és a meggyőződésünkkel. Valóban meglehetősen lehangoló és felkavaró a gondolat, hogy minden, amit az ember valaha is hitt és tanult, talán tévedés – különösen akkor, ha nincs semmi jobb, ami átvehetné a helyét.

Azonban a Joseph Smith próféta és Jézus Krisztus egyházának visszaállítása ellen felharsanó hangok sötét kórusát hallgatva érzett levertség más volt. Nem meggyőződésbeli elfogultság volt, és nem az attól való félelem, hogy esetleg tévedésben élek. Isten Lelkének hiánya volt. Az ember azon állapota, amikor „magára hagyatják” (Tan és szövetségek 121:38). A sötétség homálya és a gondolat megdermedése (lásd Tan és szövetségek 9:9; lásd még 8. vers).

Az Úr azt mondta:

„És ami nem épít, az nem Istentől való, és sötétség.

Ami Istentől való, az világosság; és aki világosságot fogad be, és megmarad Istenben, még több világosságot kap; és ez a világosság mind fényesebbé és fényesebbé válik, a tökéletes napig” (Tan és szövetségek 50:23–24).

Az Isten Lelkétől jövő kinyilatkoztatás kiiktatja a meggyőződésbeli elfogultságot, mivel nem csupán az addigi bizonyítékokra támaszkodik. Egész életemben törekedtem meghallani az Úr szavát, valamint megtanulni felismerni és követni Isten Lelkét. A Joseph Smith prófétát, a Mormon könyvét és a visszaállítást támadó sötét hangok lelkisége nem a világosság, intelligencia és igazság lelkisége. Sok mindent nem tudok, de ismerem az Úr hangját, és az Ő hangja nincs ott abban a sötét kórusban.

A kétely mocsarát átjáró levertséggel és bénító gondolati dermedéssel éles ellentétben áll a világosság, intelligencia, békesség és igazság lelke, mely a visszaállítás eseményeit és dicsőséges tanát, különösen pedig a világnak Joseph Smith próféta révén kinyilatkoztatott szentírásokat kíséri. Csak olvassátok el őket, és kérdezzétek meg magatoktól

és Istentől, hogy azok a hazugság, megtévesztés és hamisság szavai-e vagy pedig az igazságé.

Az igazság nem ismerhető meg kizárásos módszerrel

Néhányan, akik attól tartanak, hogy az egyház esetleg nem igaz, a másodlagos kérdések mocsarában gázolva töltik az idejüket és annak szentelik a figyelmüket. Tévesen megkísérlik kizárásos módszerrel megismerni az igazságot, megpróbálva kiküszöbölni minden kételyt. Ez mindig rossz ötlet. Soha nem fog működni.

Korlátlan mennyiségű állítás és vélemény áll szemben az igazsággal. Minden alkalommal, amikor levezetitek a választ egy ellenséges állításra és felemelitek a tekinteteket, egy újabb fog farkasszemet nézni veletek. Nem azt mondom, hogy dugjátok a fejeteke a homokba, hanem inkább azt, hogy egész emberöltőt tölthettek az egyház ellen felhozott minden egyes állítás kétségbeesett megválaszolásával úgy, hogy a végén nem juttok el a legfontosabb igazságok megismerésére.

Az elsődleges kérdések válaszai nem a másodlagos kérdések megválaszolásával fognak megadatni. Léteznek válaszok a másodlagos kérdésekre, de nem lehet bebizonyítani a pozitívumot minden egyes negatívum megcáfolásával. Nem bizonyítható be az egyház igaz volta minden egyes ellene szóló állítás megcáfolásával. Ez egy téves stratégia. Végso soron lennie kell megerősítő bizonyítéknak, Isten dolgait illetően pedig a megerősítő bizonyíték végül és biztosan a Szentlélek lelkülete és hatalma által adott kinyilatkoztatás révén érkezik.

Jézus ezt kérdezte a tanítványaitól:

„Ti... kinek mondotok engem?

Simon Péter pedig felelvén, monda: Te vagy a Krisztus, az élő Istennek Fia.

És felelvén Jézus, monda néki: Boldog vagy Simon, Jónának fia, mert nem test és vér jelentette ezt meg néked, hanem az én mennyei Atyám.

...Te Péter vagy, és ezen a kősziklán építem fel az én anyaszentegyházamat, és a pokol kapui sem vesznek rajta diadalmat” (Máté 16:15–18; lásd még 13–14. vers).



Jézus Krisztus egyházának a kinyilatkoztatás sziklája jelenti az alapját, és a pokol kapui nem fognak diadalmaskodni felette. Ti és én vagyunk az egyház. A kinyilatkoztatás sziklájának kell az alapunkat jelentenie, és bár talán nem tudjuk a választ minden kérdésre, az elsődleges kérdésekre tudnunk kell a válaszokat. Ha így teszünk, a pokol kapui nem fognak diadalmaskodni felettünk, mi pedig megállunk örökké.

Álljunk a kinyilatkoztatás szikláján!

Van Isten a mennyben, aki a mi Örökkévaló Atyánk. Jézus Krisztus Isten Fia, a világ Megváltója. Joseph Smith Isten prófétája volt, aki lefektette Isten királysága visszaállításának alapjait. Az Utolsó Napi Szentek Jézus Krisztus Egyháza Isten királysága a földön. Ezt személyes tapasztalatomból tudom – mindet. A kapott bizonyítékok alapján tudom, mely bizonyítékok lehengerlőek. Tanulmányozás által tudom. Legbiztosabban pedig a Szentlélek lelkülete és hatalma által tudom.

Ezzel pedig mindent tudok, amit tudnom kell, hogy megálljak örökké. Álljunk a kinyilatkoztatás szikláján, különösképpen az elsődleges kérdéseket illetően! Ha így teszünk, megállunk örökké és soha nem járunk tévúton. ■

A 2019. január 22-én a Brigham Young Egyetemen elhangzott Stand Forever [Álljunk meg örökké!] című áhítati beszéd alapján.

JEGYZETEK

1. Az egyház elnökeinek tanításai: Joseph Smith (2007). 278.

Ő még mindig a miénk

Vinaisi Maca Naquere, Fidzsi-szigetek, Lautoka

A férjemmel a pecsételésünkre készültünk, de ez a szent szertartás kettőnkénél sokkal többet foglalt magában.

Miután hét évig reménykedtünk és várazkodtunk a gyermekáldásra, a férjemmel végül született egy kislányunk. Alicie volt a szemünk fénye, azonban csupán öt hónapot élt, mielőtt tüdőgyulladásban elhunyt.

Ez volt életem legnehezebb tapasztalata. Mindennap, amikor hazamentem a munkából, csak ültem és sírtam. A férjem családja gyakran ült mellém, hogy erőt adjanak. Megállás nélkül imádkoztam egy újabb gyermekért, de eredménytelenül. Belevesztem a bánatomba.

A férjem családja elkezdett arra bátorítani minket, hogy utazzunk el a Fidzsi-szigeteki Suva templomba és részesüljünk a pecsételésünkben. Még soha nem jártunk a templomban, és arra jutottunk, hogy ez a legjobb módja annak, hogy reménységre és gyógyulásra leljünk.

Semmi nem készíthetett volna fel arra, amit aznap éreztem! Tudtam, hogy a férjemet és engem össze fog-nak pecsételni az örökkévalóságra. Ez a tudat hálával és szeretettel töltött el. Azt viszont azelőtt nem értettem, hogy ez a szent szertartás kettőnkénél sokkal többet foglal magában.

A templomban megtudtam, hogy Alicie-t szintén hozzánk pecsételhetik. Örömkönnyeget hullattam, amikor



tudomást szereztem erről a szent tanról. A lányunk az egész örökkévalóságra a miénk lesz! Bizonyosságomat teszem arról, hogy Isten mindent megadott, amire szükségünk van a boldogsághoz az Ő szent házában.

Az azóta eltelt évek során a férjemmel egy kisfiúval és három örökbefogadott gyermekkel áldattunk meg. Ennek ellenére nem feledjük Alicie-t. A templom szertartásainak köszönhetően a lányunk mindörökké a családunk része lehet.

Amikor olyasvalakivel találkozom, aki elveszítette a gyermekét, átérzem a fájdalmát. De azt is tudom, hogy ez a fájdalom nem jelenti a véget. Alicie elvesztésén és más megpróbáltatásokon keresztül tudom, hogy Isten melletttem áll. Amikor elcsüggedek vagy panaszkodom dolgok miatt, tudom, hogy Isten mindig jelen van.

Tudom, hogy újra látni fogom Alicie-t, ez az igazság pedig mélyreható örömmel tölt el minket a férjemmel. ■

Ő újra összerakott engem

Alaina Dunn, USA, Utah

Az egyik barátnőm hallotta, hogy beteg vagyok, és küldött nekem egy házilag gyártott kirakóst, amelyet kimondottan nekem készített.

Mindig is egészséges embernek tartottam magam, így aztán nagyon megdöbbenett, amikor egy reggel arra ébredtem, mintha olyan erős nyomás nehezedne a mellkasomra, hogy rögvest szétszakad. Azonnal bevittek a kórházba, de az orvosok órákon át tartó vizsgálódás után sem tudtak rájönni, hogy mi lehet a gond. Hazaküldtek, annak ellenére, hogy még mindig kízó fájdalmat éreztem. Így indult egy hét hónapon át tartó megpróbáltatás, tele orvosi vizsgálatokkal, kórházi benttartózkodással és a legborzalmasabb fájdalommal, melyet valaha is éreztem.

Kezdett erőt venni rajtam a depresszió. Halasztanom kellett a főiskolán, és visszaköltöztem a szüleimhez. Nem tudtam sehova eljárni a barátaimmal. Túlságosan fájdalmas volt bármelyik hobbiimmal is foglalkozni. Úgy éreztem, hogy darabokra hullott minden, ami fontos nekem – a terveim, a kapcsolataim, a tehetségeim –, és lehetetlenség újra összeállítani a korábbi életem darabkáit. Elkezdtem azon tűnődni, vajon miért engedte Mennyei Atya, hogy ez történjen velem. Hát nem szeret?

Egy újabb csalódással végződő és fájdalmas orvosi vizsgálat után semmi másra nem vágytam, mint összekuporodni és zokogni. Amikor azonban hazaértem, megláttam

valamit a verandán: egy régi, ütött-kopott cipősdoboz volt, körbetekerve ragasztószalaggal, nekem címezve.

A dobozra ragasztott levélből kiderült, hogy a csomagot az egyik barátnőm küldte. Hallotta, hogy beteg vagyok, és fel akart vidítani. A cipősdobozt felnyitva láttam, hogy tele van apró hungarocelldarabkákkal. Házilag gyártott kirakós volt, melyet kimondottan nekem készített.

A darabkák összeillesztése közben sírva fakadtam. A kirakós a nevemet adta ki, körbevéve szeretettel és bátorítással teli kedves üzenetekkel. Úgy éreztem, hogy önmagam széthullott darabkái kezdenek újra a helyükre kerülni, ahogy összeállítottam a barátnőm ajándékát.

Röviddel ezután elkezdtem egy olyan gyógyszert szedni, amely enyhítette a tüneteimet, és lehetővé tette az orvosoknak a megfelelő kórkép felállítását. Ritka, de kezelhető betegségem volt, és a megfelelő gyógyszeres kezeléssel vissza tudtam térni a megszokott életemhez.

Már amikor gyógyulófélben volt a szervezetem, akkor is tudtam, hogy soha nem fogom elfelejteni, amit tanultam. A barátnőm kedves ajándékának köszönhetően tudtam, hogy szeretnek, és hogy Mennyei Atya nem feledkezett meg rólam. Miután hónapokon keresztül úgy éreztem, darabokra hullott az életem, egy barátnőm kedvességének és Mennyei Atyám szeretetének köszönhetően újra teljessé tettem. ■



„Van esetleg egy aranybetűs kék könyvetek?”

Michael Jacobson, USA, Oregon

Miután eldobtam a könyvet, egy idő után kíváncsi lettem, hogy mi állhat benne.

Évekkel ezelőtt kaptam egy kék könyvet, a borítóján arany betűkkel, azon a katonai támaszponton szolgáló misszionáriusoktól, ahol az Amerikai Egyesült Államok haditengerészetében betöltendő munkámra kaptam épp kiképzést.

Amikor elkezdtem olvasni, valaki azt mondta, hogy hamis könyv, mert a Bibliából lett összeollózva. Emiatt megkérdőjeleztem a könyv hitelességét, de azért megtartottam. Egy kicsit olvastam belőle, aztán betettem a tengerésszákomból alá és meg is feledkeztem róla.

Több mint egy évvel később elkezdtem kitakarítani a zsákomat. Megtaláltam a könyvet, de már nem érdekelt, így aztán kidobtam. Kis idővel később azonban kíváncsi lettem, hogy vajon mi állhat abban az aranybetűs kék könyvben. Ma már úgy hiszem, hogy ez az érzés attól a Lélektől eredt, „amely a jó megtételére vezet” (Tan és szövetségek 11:12).

2005-ben egy újdonsült barátom meghívott, hogy hallgassam meg a misszionáriusokat. Eleinte kérdéseim és kételyeim voltak az általuk tanítottakat illetően, de a misszionáriusok magabiztosak voltak és észszerű válaszokat adtak.

Amikor rájöttem, hogy ezek a misszionáriusok olyanok, mint akikkel évekkkel azelőtt is

találkoztam, reménykedve kérdeztem meg tőlük: „Van esetleg egy aranybetűs kék könyvetek?”

„Van, bizony! – felelte az egyikük. – Az a címe, hogy Mormon könyve.”

Izgattott lettem, amiért újra a kezembe foghattam a Mormon könyvét. Olyannyira, hogy alig két hét alatt nem is egyszer kiolvastam! Amikor olvastam és imádkoztam, ráébredtem, hogy ez Isten szava.

Rubén V. Alliaud elder a Hetve-nektől mondott valamit az általános konferencián, ami összefügg a Mormon könyvével kapcsolatos élményemmel: „...bárki is olvassa, ha elkötelezi magát [a Mormon könyv] komoly tanulmányozására az ima lelkületében, nemcsak Krisztusról tanul, hanem *Krisztustól* fog elkezdni tanulni – különösen ha úgy döntene, hogy kipróbálják az ige hatását [lásd Alma 32:5], és nem vetik el azt idejekorán előítéletből fakadó hitetlenségből amiatt, amit mások mondtak olyan dolgokról, amelyeket soha nem is olvastak.”¹

Azáltal, hogy olvastam a Mormon könyvét, imádkoztam, és bíztam a Lélekben, nagyszerű dolgokat láttam bekövetkezni az életemben. ■

JEGYZETEK

1. Rubén V. Alliaud: Megtalálva a Mormon könyve hatalma által. *Liahóna*, 2019. nov. 37.



A keresztkedésem célja

Hong Rui-cong, Tajvan, Hszinpej

A keresztkelőm előtt egymagam üldögéltem, és imádkoztam, hogy valami csoda folytán felbukkanjanak a barátaim.

Tajvani, Tajpej külvárosában élő gyerekként soha nem hallottam a misszionáriusokról. Így aztán, amikor először találkoztam velük, kíváncsi voltam az üzenetükre. Nem telt sok időbe, hogy követni akarjam a tanításaikat és át akarjam ültetni a gyakorlatba az evangéliumot. Úgy éreztem, így majd megtudhatom, hogy tényleg létezik-e Isten.

Egy hónap leforgása alatt tanították nekem az evangéliumot és a keresztkelés előtt tanított parancsolatokat. Békesség árasztott el az imán keresztkül; személyes kinyilatkoztatást kaptam a szentírások tanulmányozása révén, és soha nem hagytam ki egyetlen egyházi gyűlést sem. Úgy döntöttem, meg kellene keresztkednem.

A legnagyobb kihívást, amelyet ebben az időben tapasztaltam, néhány barátomhoz fűződő viszonyomban beálló gondok jelentették, mivel ők ellenezték az egyházzal való kapcsolatomat. Rengeteget imádkoztam ezekről a gondokról, de úgy tűnt, a kapcsolatunk egyre csak romlik.

Meghívtam a barátaimat a keresztkelőmre, de ők még figyelemre se méltatták a meghívást. Fogalmam sem volt, mit tegyek. A keresztkelőm előtt egyedül üldögéltem a kápolna előtti fogadótérbe állított kanapén, azon imádkozva, hogy valami csoda



folytán felbukkanjanak a barátaim, és mesélhessek nekik az életemben eszközölt pozitív változásokról, illetve bebizonyíthassam nekik, miszerint a keresztkedéssel helyes döntést hoztam.

A barátaim végül nem jöttek el, de miközben kiöntöttem a szívemet Istennek, támadt egy benyomásom. Hatalmas szeretetet éreztem Mennyei Atyámtól. Tudtam, hogy Ő ott áll mellettem és igazán meghallgatta az imámat.

Eredetileg egyszerűen az életemben történő rengeteg csodálatos dolog miatt akartam megkereszkedni, de abban a pillanatban megértettem a keresztkelés célját.

A kapott benyomás olyan volt, mintha az Úr hangja gyengéden és közvetlenül így szólt volna hozzám: „Senkinek nem kell bizonyítanod semmit. Csupán nekem kell bebizonyítanod azt, hogy kész vagy hozzám jönni és egész hátralévő életedben hű maradni az evangéliumomhoz.” ■



3 Nefi 17–19

(SZEPTEMBER 28. – OKTÓBER 11.)

Jézus Krisztus a nefiták között végzett szolgálattétele során kimutatta nagy szeretetét és gyógyító hatalmát mindazoknak, akik Őhozzá jöttek. Mit tanulhatunk a nefitáknak a Szabadítóval kapcsolatos tapasztalatából?



BESZÉLGETÉS

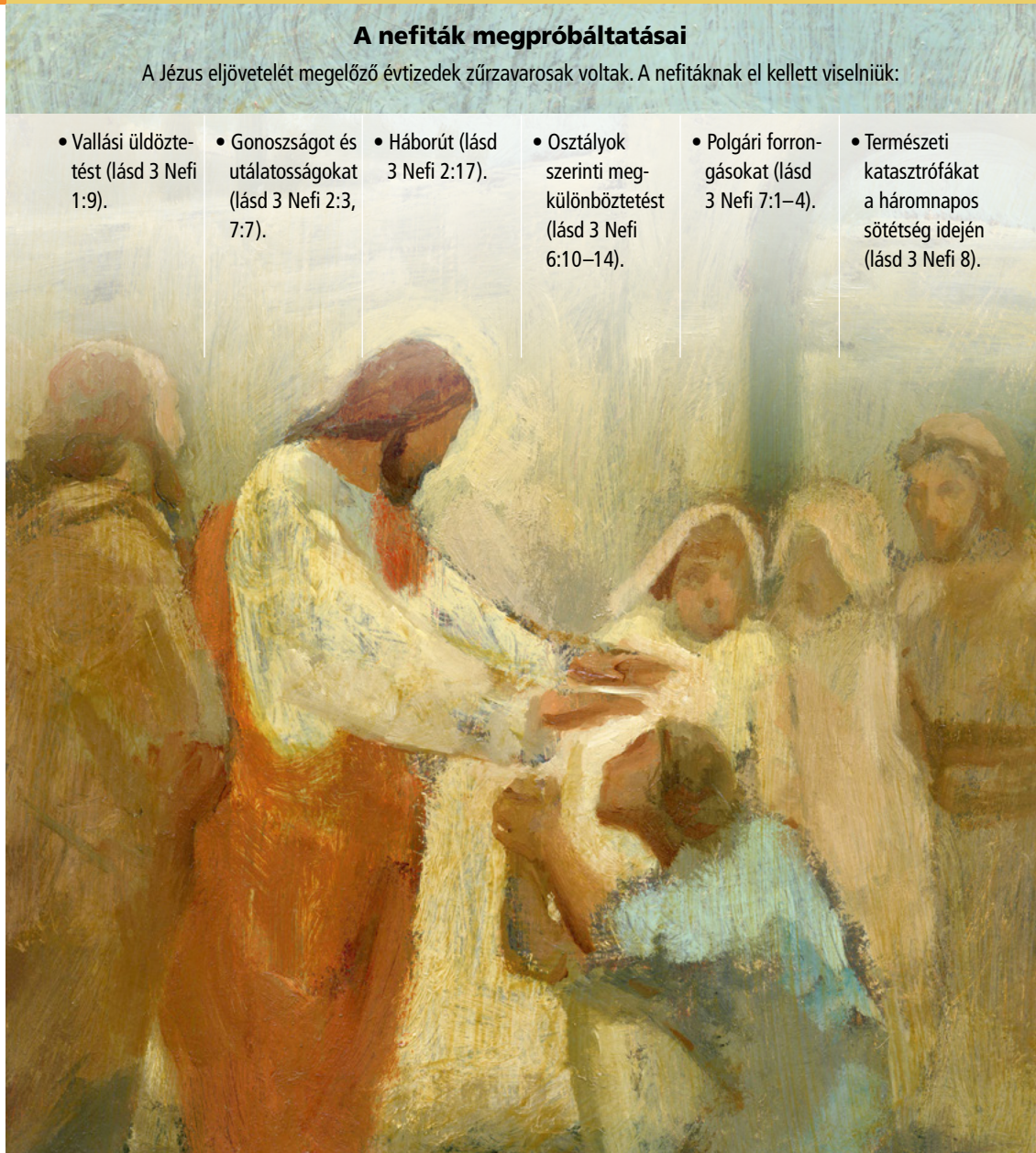
- Ha ott lennél a nefiták között, minek a meggyógyítását kérnéd a Szabadítótól? Mit mondanál neki?
- A nefitákhoz hasonlóan te hogyan jöhetsz Krisztushoz, és tapasztalhatod meg életedben az Ő szeretetét és gyógyító hatalmát?
- Mikor érezted már a Szabadító szeretetét? Hogyan érezted ezt a szeretetet?

Hogyan tudjuk megtapasztalni Krisztus gyógyító hatalmát?

A nefiták megpróbáltatásai

A Jézus eljövételét megelőző évtizedek zűrzavarosak voltak. A nefitáknak el kellett viselniük:

- Vallási üldözést (lásd 3 Nefi 1:9).
- Gonoszságot és utálatosságokat (lásd 3 Nefi 2:3, 7:7).
- Háborút (lásd 3 Nefi 2:17).
- Osztályok szerinti megkülönböztetést (lásd 3 Nefi 6:10–14).
- Polgári forrágásokat (lásd 3 Nefi 7:1–4).
- Természeti katasztrófákat a háromnapos sötétség idején (lásd 3 Nefi 8).



Krisztus szolgálattétele a nefiták között

Amikor a Szabadító megjelent a nefitáknak, mindenkit, aki bármilyen módon nyomorult volt (lásd 3 Nefi 17:7), előrehívott, hogy meggyógyuljanak. Meghívása túlmutatott a nefiták épp átélt megpróbáltatásain. Gyógyírt kínált látható és láthatatlan sebekre egyaránt, melyeket a nefiták akár egész életükön át hordozhattak már. Jézus Krisztus „mindenkit meggyógyított” (3 Nefi 17:9) és „egyenként” (3 Nefi 17:21) nyújtott nekik szolgálattételt.



3 Nefi 17–19

(SZEPTEMBER 28. – OKTÓBER 11.)

Amikor Krisztus meglátogatta a nefitákat, 11 alkalommal imádkozott velük. Szavain és példáján keresztül tanította meg őket imádkozni. Az utolsó napi próféták, látnokok és kinyilatkoztatók továbbra is tanítják azt, amit a Szabadító tanított az imáról. Íme néhány példa:

BESZÉLGETÉS

Még mit tanítottak a Szabadító és a próféták az imáról? Hogyan segíthetnek neked ezek a tanítások jelentőségteljesebbé tenni az imáidat?

JEGYZETEK

1. Vö. David A. Bednar: Mindig imádkozzatok! *Liahóna*, 2008. nov. 43.
2. Vö. Thomas S. Monson: Három cél, mely vezet titeket. *Liahóna*, 2007. nov. 120.
3. Az egyház elnökeinek tanításai: Howard W. Hunter (2015). 228.
4. Dallin H. Oaks, "The Language of Prayer," *Ensign*, May 1993, 17.
5. Vö. Boyd K. Packer: Ima és késztetések. *Liahóna*, 2009. nov. 46.

Hogyan tudok úgy imádkozni, ahogy azt a Szabadító tanította?



Mit tanított a Szabadító?

Imádkozz másokért (lásd 3 Nefi 17:14, 17, 21; lásd még 3 Nefi 18:23)

„Mindig legyetek éberek és imádkozzatok” (3 Nefi 18:15)

„Imádkozzatok családokban” (3 Nefi 18:21; lásd még 3 Nefi 17:3)

Ne szaporítsatok a szót (lásd 3 Nefi 19:24; lásd még 3 Nefi 13:7)

„Csak imádkozzatok!” (3 Nefi 19:26)



Mit tanítanak az utolsó napi próféták, látnokok és kinyilatkoztatók?

„A lelkünk minden erejével másokért elmondott imák hatására is megnövekszik a képességünk az Úr szavának meghallására és megszívlelésére.”¹

„Buzgó és szívből jövő imádságon keresztül nyerjük el az ahhoz szükséges áldásokat és az ahhoz kellő támogatást, hogy sikerrel teljesítsük utunkat ezen a halandóságnak nevezett, olykor nehéz és kihívásokkal tarkított utazáson.”²

Ha mindennap összegyűltök „családi imára...”, meg fogjátok kapni az Úr által megígért áldásokat az igazlelkű utódok felnevelését illetően.”³

„Imáink legyenek egyszerűek, közvetlenek és őszinték!”⁴

„Imádkozzatok gyakran! Imádkozzatok az elmétekben, a szívetekben! Imádkozzatok térden állva! Ez a ti személyes kulcsotok a mennybe. A zár a fátyol felétek eső oldalán van.”⁵





3 Nefi 20–26

(OKTÓBER 12–18.)

A Szabadító sok mindenről tanította a nefitákat, többek között Izráel egybegyűjtéséről is. Megparancsolta nekik, hogy tanulmányozzák a szentírásokat és vezessék a saját feljegyzéseiket. Hogyan követhetjük ezeket a tanításokat a napjainkban?



Kutasd a prófétákat!

A Szabadító azt parancsolta a nefitáknak, hogy „kutassátok a próféták írásait” (3 Nefi 23:5). Az általános konferencián lehetőségünk van hallani az élő prófétát és más egyházi vezetőket.

- Mit tehetsz azért, hogy még többet kapj az általános konferenciától?
- Hogyan segít nekünk Izráel egybegyűjtésében, ha kutatjuk a próféták írásait?

Csatlakozz be a munkába!

Jézus Krisztus jövendölt egy csodálatos munkáról az utolsó napokban (lásd 3 Nefi 21:9). Ez a munka Izráel egybegyűjtése. Russell M. Nelson elnök szavai szerint ez „a legfontosabb dolog, ami ma a földön zajlik”, és hozzátette: „ha úgy döntötök, ha akarj[át]tok, akkor létfontosságú résztvevői lehettek ennek”¹.

- Te és a családotod miként szerezhettek további ismereteket Izráel egybegyűjtéséről és vehettek benne részt?



Vezess feljegyzést!

Jézus azt parancsolta nefita tanítványainak, hogy vezessenek feljegyzést az Ő tanításairól, illetve a lámánita Sámuel jövendöléseiről (lásd 3 Nefi 23:4, 6–13). Ehhez hasonlóan mi is feljegyezhetjük életünk tapasztalatait, hogy segítséget nyújtsanak nekünk és mások okulhassanak belőlük.

- Vannak olyan múltbéli lelki élményeid, amelyeket nem jegyeztél fel?
- Hogyan tudod feljegyezni mindazt, amit Isten neked tanít?



JEGYZET

1. Russell M. Nelson elnök: Izráel nagy reménysége. (Világméretű áhítat fiataloknak, 2018. jún. 3.) 8. HopeofIsrael.ChurchofJesusChrist.org.



3 Nefi 27 – 4 Nefi

(OKTÓBER 19–25.)

Miután a Szabadító megjelent a nefitáknak, közel 200 éven át egységben és békességben éltek, mert mindannyian „megtértek az Úrhoz” (4 Nefi 1:2).

Milyen további példákat látsz a nefiták igazlelkű cselekedeteire? Elolvashatod a 4 Nefi 1:2–15-öt, és beírhatod ide további példákat, amelyeket találsz:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

BESZÉLGETÉS

- Hasonlítsd össze az igazlelkű nefiták boldogságát a hamislelkűként megtapasztalt nyomorúságukkal. Gondold át, miben rejlik a különbség, és keress módokat arra, hogy még teljesebb mértékben megtérj az Úrhoz.
- Ki tudsz választani egy dolgot, amiben jobbra válhatnál az életedben?
- Ezek a dolgok hogyan vihetnek téged közelebb a barátaidhoz, a családotodhoz és az Úrhoz?

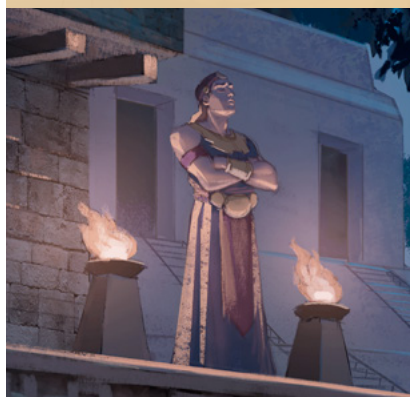
Mit jelent igazán megtérni?



Boldogság és egység

A nefitákat boldoggá és egységessé tették igazlelkű cselekedeteik (lásd 4 Nefi 1:2–15).

- Igazságosak és kedvesek voltak egymáshoz.
- Követték Krisztus parancsolatait.
- Alázatosak voltak a bűtben és az imában.



Bánat és megosztottság

Sajnos az egység és boldogság ezen évei nem tartottak örökké. A nefiták idővel felhagytak Isten parancsolatainak betartásával (lásd 4 Nefi 1:24–31). Ennek következtében:

- Önzők és kevélyek lettek.
- Saját egyházakat alapítottak, hogy nyereszkedjenek.
- Megtagadták Krisztus egyházát.







Írta: Dean M. Davies püspök
első tanácsos
az Elnöklő
Püspökségben

Gyülekezeti házak – az áhítat és a hódolat helyei

Az Úr Lelke jelen van a gyülekezeti házainkban, és sugalmazást fog nyújtani nekünk, amikor áhítattal viselkedünk Őelőtte.

Egy odaadó munkatársam egyszer megosztott velem egy élményt, amelyben egy megbízás teljesítése közben volt része: el kellett pakolni a székeket és rendbe kellett szedni a cövekközpontot egy cövekkonferencia után. Miután fél órán keresztül tevékenykedett, észrevette, hogy már csak ő van az épületben. Ahelyett azonban, hogy egyedül érezte volna magát és késztetést érzett volna a távozásra, ugyanaz az édes békesség maradt vele, amelyet a konferencia során érzett, sőt, még fokozódott is.

Amikor a megbízást elvégezve kiment a gyülekezeti házból, összefutott egy másik egyházzal, aki mintha tüzetesen vizsgálta volna. Felismerve, mivel foglalatostkodott a barátom, ez az egyháztagság megfogta a kezét és ezt mondta neki: „Fivérem! Az Úr látja ezeket az apró dolgokat, amelyeket érte teszel, és rád mosolyog miattuk.”

Évekkel később, amikor ugyanez a barátom püspökként szolgált, újra egyedül találta magát a gyülekezeti házban. Miután lekapcsolta a villanyt a kápolnában, elidőzött egy kicsit, miközben az ablakokon átvilágító holdfény a szószerkekre vetült.

Újra átjárta az az ismerős békességérzet. Leült a kápolna bejárata közelében, és felidézte a seregnyi szent mozzanatot, amelyet ott élt át – a számtalan alkalmat, amikor az úrvacsorai asztalnál kenyeret megtörő papokat figyelte; a pillanatokat, amikor maga mellett érezte a Szent Lelket egy egyházközségi konferenciai beszéd elmondása során; az ott levezetett kereszteleket; az ott hallott gyönyörű előadásokat a kórustól; az egyháztagság megannyi bizonyosságtételét, amelyek oly mélyen megérintették. Egyedül üldögélve ott, a sötét kápolnában, erőt vett rajta az érzet, hogy milyen együttes hatást gyakoroltak mindezen élmények őrá és egyházközsége tagjaira, és mélységes hálával hajtott fejet.



Barátomnak bölcsen és helyesen megtanították, hogy a földön a két legszentebb hely a templom és az otthon, ám az iménti két élménye nyomán felismerte a gyülekezeti házaink szent természetét is. Mivel papsági felhatalmazás révén kerülnek felszentelésre, ezek a létesítmények olyan helyszínekké válnak, ahol az Úr kinyilatkoztatást áraszt a népére, és ahol az ott végzett szertartásokban „megnyilvánul az isteniség hatalma” (Tan és szövetségek 84:20).

A gyülekezeti ház az otthonnal karöltve idézi elő azt a megígért örömet, amelyet a hitű szentek a sabbat napján megtapasztalhatnak. Olyan helyé válik, ahol az egyháztagok közös hódolatából adódóan szívük egységbe és szeretetbe fonódik egymás és a Szabadító iránt (lásd Móziás 18:21). Ahhoz, hogy megfelelő hálát és tiszteletet tanúsítsunk a gyülekezeti házaink révén ránk áradó lelki áldásokért, mély és őszinte áhítattal kell belépnünk a hódolat e helyeire.

Az áhítat jelentése

Mai egyházi kultúránkban az *áhítat* szó a *csendes* szinonimájává vált. Bár a halk hanghordozás valóban helyénvaló a kápolnáinkban, az áhítat e korlátozott értelmezése nem adja vissza a szó teljes jelentését. Az áhítat szó angol megfelelője (*reverence*) visszavezethető a latin *revereri* igére, amely annyit tesz, mint ámulattal szemlélni valamit, tiszteletet tanúsítani valami vagy valaki iránt.¹ Találhatunk-e szót, amely ékesszólóbban írja le, mit érez a lélek, amikor igazán eltűnődünk azon, mit is tett a Szabadító mindegyikünkért?

Emlékezetembe ötlök egy gyönyörű himnusz szövege, amelyet a kápolnáinkban szoktunk énekelni: „Ámulok, hogy Jézusunk mily nagyon szeretett...”² A hála, a dicséret és az ámulat e mély érzete jelenti az áhítat lényegét, arra indítva minket, hogy elkerüljünk bármiféle nyelvezetet vagy viselkedést, amely alááshatná ezeket az érzéseket önmagunkban vagy másokban.

Gyülekezeti házak és a sabbatnap

Újkori kinyilatkoztatásból tudjuk, hogy sabbatnap hódolatunk egyik központi részeként el kell mennünk az imádság házába, és fel kell ajánlanunk szentségeinket az Úr szent napján (lásd Tan és szövetségek 59:9). „Az imádság háza”, ahol a sabbat napján

összegyűlünk, a megszentelt gyülekezeti házainkat jelenti.

Russell M. Nelson elnök segített jobban megértenünk, milyen szoros kapcsolatban áll a Szabadító iránti áhítatunk a szombatnappal kapcsolatos érzéseinkkel. Saját élményét elmesélve arról, hogy miként jutott el a szombat tiszteletben tartásához, Nelson elnök ezt mondta: „[A] szentírásokból megtanultam, hogy a szombat napját illető viselkedésem és hozzáállásom egy *jel* köztem és Mennyei Atyám között.”³

Csakúgy, ahogy a szombat napján tanúsított viselkedésünk és hozzáállásunk az Úr iránti odaadásunk jele, hasonlóképpen az imádság házában mutatott viselkedésünk, hozzáállásunk, sőt, még az öltözködésünk módja is jelezheti a Szabadító iránti áhítatunk mértékét.

Gyülekezeti házak és szertartások

Jeffrey R. Holland elder a Tizenkét Apostol Kvórumából a következőképpen tárgította ki az ezen elgondolásról való ismereteinket:

„Amellett, hogy több időt hagy az otthonközponitú evangéliumi tanításra, a vasárnapi istentiszteletbeli változás [biztosítja], hogy az úrvacsora szentsége megfelelő hangsúlyt kapjon mint a heti hódolatunk szent és elismert központi élménye. A lehető legszemélyesebb módon kell megemlékeznünk arról, hogy Krisztus halálát a megtört szív okozta, amikor is egyes egyedül vette vállaira a teljes emberiség minden bűnét és bánatát.

Mivel mi is hozzájárultunk e végzetes teherhez, ez a pillanat tiszteletet érdemel részünkről.”⁴



Fontos szem előtt tartanunk azt, hogy a Szabadító iránti tisztelet e mindenek feletti pillanatának kijelölt helye a gyülekezeti ház kápolnája. Az úrvacsora heti szertartása során érzett áhítaton kívül akkor is fokozódnak az áhítattal és tisztelettel teli érzéseink, amikor számba vesszük a gyülekezeti házban végzett további papsági szertartásokat és áldásokat, ideértve a gyermekek névadását és megáldását, a kereszteleseket és konfirmálásokat, a papsági elrendeléseket, valamint az elhívásokra történő elválasztásokat. E szertartások és áldások mindegyike a Szent Lélek kiáradásával járhat, ha a résztvevők és a szemlélők áhítatos hozzáállással érkeznek.

Gyülekezeti házak és hódolat

A szombatnap lehetőséget nyújt számunkra az Úrnak való hódolatra az otthoni tanulmányozásunk során, valamint gyülekezeti szinten az úrvacsorai és más gyűléseinken. Az egyház kezdeti napjai óta a szentek mindig örömmel gyűltek össze társasági életet élni és a testvériség kötelekeit megerősíteni. Gyülekezeti házaink úgy is vannak megtervezve, hogy legyen

hely az efféle tevékenységek tartására a hét folyamán. Soha nem szabad szem elől tévesztenünk azonban e létesítmények elsődleges célját, amely nem más, mint helyet biztosítani a hódolat számára.

A hódolat és az áhítat szorosan kapcsolódik egymáshoz. „Amikor Istennek hódolunk, akkor tiszteletteljes szeretettel, alázattal és csodálattal közelítünk Őhozzá. Elismerjük és elfogadjuk Őt az egyedüli Királyunknak, a világegyetem Teremtőjének, szeretett és végtelenül szerető Atyánknak.”⁵

Így tehát ennek az elsődleges rendeltetésnek – a hódolatnak – még akkor is befolyással kell lennie a gyülekezeti házakban tanúsított viselkedésünkre, amikor társasági események vagy kikapcsolódás végett vagyunk ott. Gondosan

ügyelni kell rá, hogy az egyházi tevékenységek a lehető legkevesebb rendetlenséggel, kosszal vagy esetleges kárral járjanak, azonban ha előfordulnak ilyenek, akkor azon nyomban fel kell takarítani vagy meg kell javítani.

A gyermekeknek és a fiataloknak meg lehet tanítani, hogy a gyülekezeti ház iránti áhítat és gondoskodás túlmutat a vasárnapi gyűléseken. Az egyháztagok – különösen a szülők és gyermekek együttes – részvétele a gyülekezeti ház takarításában csodás eszközt biztosít a szent létesítményeink iránti áhítat érzetének kialakításához. Amint azt a barátom példája is mutatja, aki a cövekkonferencia után rendbe tette a cövekközpontját, már maga a gyülekezeti házról való gondoskodás is a hódolat egy formája, amely meghívja az Úr Lelkét.

Gyülekezeti házak és a Szabadító

Nelson elnök prófétai irányítása alatt jelentős erőfeszítésekre kerül sor azt illetően, hogy Jézus Krisztus neve soha ne maradjon ki, amikor az Ő egyházára utalunk. Hasonlóképpen nem szabad engednünk



A gyülekezeti házainkról való gondoskodás a hódolat egy formája, és meghívja az Úr Lelkét.



azt sem, hogy a Szabadító kikerüljön hódolatunk középpontjából – ideértve hódolatunk helyeit is.

Szokásunk a templomra az Úr házaként utalni, amely pontos és fontos megnevezés. Hajlamosak lehetünk azonban megfeledezni arról, hogy a gyülekezeti házaink mindegyike szintén fel van szentelve a papság felhatalmazása által olyan helyként, ahol az Úr Lelke lakozhat, és ahol Isten gyermekei – mind az egyházban lévők, mind pedig az azon kívüliek – eljuthatnak „Megváltójuk megismeréséhez” (Móziás 18:30).

A nemrégiben bejelentett kezdeményezés, miszerint díszítsuk gyülekezeti házainkat olyan műalkotásokkal, amelyek a Szabadítót, illetve az Ő halandó és haladóság utáni életének isteni eseményeit ábrázolják, azzal a céllal adatott, hogy szemünket, elménket és

szívünket közelebb vonja Őhozzá. Amikor gyűlések vagy tevékenységek céljából beléptek az imádság ezen házaiba, szeretettel arra kérünk titeket, hogy álljatok meg egy pillanatra, figyeljétek meg ezeket a szent festményeket és tündödjek el rajtuk, nézzétek meg őket a gyermekeitekkel, és engedjétek, hogy elmélyítsék a hódolat és az Isten iránti áhítat bennetek lakozó érzéseit.

Az ószövetségbeli Habakuk próféta ezt mondta: „...az Úr az Ő szent templomában [van], hallgasson előtte az egész föld!” (Habakuk 2:20). Hasonlóképpen emlékezzünk arra, hogy az Úr Lelke jelen van a gyülekezeti házainkban, és olyan mértékben fogja átjárni mindegyikünk szívét, amilyen fokú áhítattal viseljük magunkat Őelőtte. ■

JEGYZETEK

1. Lásd reverseor, in: Dr. Finály Henrik (szerk.): A latin nyelv szótára. Franklin Társulat, Budapest (1884).
2. Ámulok Jézus szeretetén. *Himnuszok*, 115. sz.
3. Lásd Russell M. Nelson: A sabbat gyönyörűség. *Liahóna*, 2015. máj. 130.
4. Jeffrey R. Holland: Íme, az Isten báránya! *Liahóna*, 2019. máj. 45.
5. Dean M. Davies: A hódolat áldásai. *Liahóna*, 2016. nov. 94–95.

Ebben a rovatban

44 A függőség egyenlő a lázadással?

Írta: Destiny Yarbro

48 7 tanács a pornográfia leküzdéséhez

Írta: Richard Ostler

Nyomtatásban nem jelenik meg

Édesanyám támogatása a józanság felé vezető útján

Írta: Onnastasia Cole

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)

Oszd meg a saját történetedet!

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

Szabadságra lelhetsz

Lehetetlenség számodra vagy egy szeretted számára kikeveredni a hibázás, a bűnbánat, az újbóli elköteleződés, majd pedig az ismételt hibázás körforgásából? Sok csodálatos fiatal felnőtt vergődött ugyanebben a csapdában azok közül, akiket egy fiatal egyedülálló felnőttekből álló egyházközség püspökeként szolgálva megismertem. **Sokan azonban rátaláltak a Jézus Krisztus engesztelésének köszönhető szabadságra is.** Az e havi rovat függőségről szóló üzenetei hasznos nézőpontokat kínálnak a szabadság megelégséhez – önmagad és mások számára.

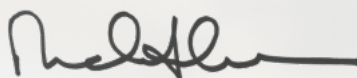
A legfontosabb dolog, amire emlékeznünk kell, az, hogy **mi mindannyian Mennyei Atya szeretett gyermekei vagyunk.** Dieter F. Uchtdorf elder ezt tanította: „[Isten] nem vár a szeretetével, amíg legyőzitek a gyengeségeiteket és a rossz szokásaitokat. Ma is szeret benneteket úgy, hogy teljesen tudatában van küzdelmeiteknek. [...] Ismeri a bánatot, melyet akkor éreztetek, amikor kevésnek bizonyultatok vagy elbuktatok. **Ő ilyenkor is szeret benneteket**” (Örömmel megélni az evangéliumot. *Liahóna*, 2014. nov. 123.; kiemelés hozzáadva).

Másfelől azonban Sátán megpróbál meggyőzni téged arról, hogy túl távolra kerültél és elestél Mennyei Atya szeretetétől, illetve a Szabadító azon hatalmától, hogy átalakítson és megtisztítson téged. Sátán meg fog próbálni a szégyen és az önutálat örvényében tartani téged, de ne higgy a hazugságainak!

Inkább fordulj Mennyei Atyához. **Ne félj** megnyílni a püspököd vagy gyülekezeti elnököd, illetve más olyan emberek előtt, akik szeretnek téged! Miközben más olyan fiatal felnőttek reménnyel teli történeteit olvasod, akik függőség hatása alatt álltak, cselekedj a kapott benyomások szerint. **Légy türelmes önmagadhoz, emlékezz az isteni természetedre, egyesével vedd az akadályokat, és higgy Jézus Krisztus gyógyító hatalmában.** Ő és számos további forrás is segíteni fog nekünk, hogy rátaláljunk a hön vágyott szabadságra. Soha ne add fel!

Barátod:

Richard Ostler





A függőség egyenlő a lázadással?

A függőség jobb megértése segíthet nekünk bízni abban, hogy az Úr egy nap majd megszabadít minket a rabságból.

Írta: Destiny Yarbro

Bukott világunkban a függőség egyesek számára kétségbeejtő és az életüket átalakító valóságot jelent. Ha bármit is állandóan arra használunk, hogy a segítségével elmeneküljünk az életünk elől – legyen az étel, gyógyszerek, közösségi média, pletykálkodás, pornográfia, hazugság, szerencsejáték, vagy akár a túlzásba vitt testedzés –, könnyen a függőség körforgásában találhatjuk magunkat.

Amikor a környezetemben csodálatos, szeretetteljes, embereket láttam függőségekkel küszködni, a szentírásokhoz és a függőségről folytatott friss kutatásokhoz fordultam, hogy jobban megértsem ezeket az idegrendszeri ingereket és kényszereket.

A függőség gyomjai

Egy függőségen áteveckélni olyan tud lenni, mint egy kertet gondozni. Nem lehet csak egyszer gyomlálni és aztán hátradőlni azzal, hogy készen vagyunk. Tudjuk, hogy újabb gyomok ütik majd fel a fejüket, így aztán gondosan és rendszeresen kihúzzuk őket, hogy megvédjük a többi növényt.

Ha függőséggel küzdünk, erőt vehet rajtunk a csüggedés, amikor visszaesünk, akár azután is, hogy már

bűnbánatot tartottunk és segítséget kértünk. Meglepő és bosszantó lehet, hogy ezek a kísértések különösen erősek tudnak lenni az életünk nagyon boldog vagy nagyon szomorú időszakait követően. (Csakúgy, ahogy egy frissítő eső vagy egy lezúduló zápor után is egyre több gyom bújik elő.)

Függőség kontra szándékos lázadás

Tapasztalataim szerint Sátán annak „bizonyítékeként” használja a függőséget, hogy természetünknel fogva gonoszságra vágyunk, hogy kezdetől fogva kudarcra vagyunk ítélve, vagy hogy az Úr lemondott rólunk. Az ördög arra használja a szégyent, hogy kedvünket szegje, rámutatva, miszerint akárhányszor tartunk is bűnbánatot, a kísértések továbbra is felbukkannak.

Sok oka van, amiért az emberek hajlamosak engedni a függőségnek, de a kiváltó ok gyakran a „mélyen húzódo és kielégítetlen igények” kielégítésére tett kísérlet.¹ Így bár a lázadás képes függőséghez vezetni, a függőségek pedig képesek bűnt idézni elő, azok gyakorta a gyengeségünkbe vannak ágyazva vagy azok nagytíják fel inkább őket, nem pedig a szándékos lázadás.²

Szerencsére tudjuk, hogy a gyengeségünk lehetőséget adhat számunkra a kegyelem megismerésére és a Jézus Krisztus gyógyító hatalmába vetett mély hit kialakítására.³

A fogságból való kiszabadulás idejéig

A Mormon könyvében két népcsoport is van, akikről betekintést nyerünk abba, hogyan lehet átevickélni a függőségen és kiszabadulni a csapdájából: Limhi népe és Alma népe.

Mindkét csoport jelentős időn át sínylődött rabságban. Mindkettő felismerte, hogy „nem volt módja annak, hogy ki tudják szabadítani magukat” a fogságból (Móziás 21:5). Idővel mindkettő az Úrhoz fordult segítségért.

Limhi népe vétek miatt került rabságba. Anélkül, hogy az Úr segítségét kérték volna, haragjukban háromszor bocsátkoztak harcba az elnyomók ellen. Mindhárom csatát elvesztették. Amikor elkezdtek megalázkodni, „az Úr nem sietett meghallgatni a fohászukat; mindazonáltal... *meghallotta* fohásaikat, és kezdte meglágyítani a lámániták szívét, hogy azok kezdtek könnyíteni a terheiken” (Móziás 21:15; kiemelés hozzáadva). Áldásban részesültek a fokozódó alázatosságuk miatt, ám akkor „az Úr mégsem látta jónak, hogy kiszabadítsa őket a rabságból”, csak jóval később.

Alma népe az igazlelkűsége ellenére volt rabságban, mégis „kiöntötték [Istennek] a szívüket”. Bár Isten ismerte igazlelkű vágyaikat, hagyta, hogy bizonyos idő elteltén a fogságba esésük és a szabadulásuk között. Miközben továbbra is Őrá támaszkodtak, ezt ígérte nekik: „megkönnyítem a terheket..., melyeket a vállaitokra raktak, hogy még csak nem is érzitek azokat a hátatokon, még hozzá azalatt, míg rabságban vagytok”. Ők pedig cserébe „vidáman és türelmesen vetették alá magukat az Úr minden akaratának” (Móziás 24:12, 14, 15).

Végül mindkét csoport kiszabadult. Nekünk is megadatik az ígéret, hogy ha az Úrhoz fordulunk a rabságunkban, akkor „ezentúl tanú[i]ként állha[tunk]”, és „biztosan

tudha[tjuk], hogy... az Úristen meglátogat[ja] nép[ét] a megpróbáltatásaikban” (Móziás 24:14) – és a függőségekben is.

Vigasztalódj meg!

Ha függőséggel küszködsz, emlékezz arra, hogy az Úr segítségével ez az idő dús táptalajt biztosíthat a krisztusi tulajdonságok kifejlesztéséhez. Alázatosságod fokozódásával képes leszel türelmet, könyörületet, hosszútűrést és szelídséget tanulni.

Beszélg a papsági vezetőiddel és azokkal, akik támogatást tudnak nyújtani, és használd ki a sok eszközt, amelyet Mennyei Atya biztosított, hogy segítsen rálelned a szabadságra. Támaszkodj az Úrra! Ha szorgalmasan követed, Ő a lelki finomodás hathatós lehetőségévé tudja tenni számodra ezt a csüggesztő és kétségbeejtő kihívást.⁴

A múltját a jelenjével összevetve egy korai ausztrál utolsó napi szent ezt mondta: „A múltam gyomokkal benőtt vadon [volt], melyben alig-alig sarjadzott virág. Mostanra [viszont] a gyomok mind eltűntek, és virágok bújtak ki a helyükön.”⁵

Amint ti és én következetesen gyomláljuk a kertünket és az Úrhoz fordulunk a megpróbáltatásainkban, elnyerjük az Alma népének adott ígéretet: „Vigasztalódjatok meg, mert holnap kiszabadítalak benneteket a rabságból” (Móziás 24:16).

Folytassátok a gazolást – az aratás bőven megéri! ■

A szerző az Amerikai Egyesült Államokban, Texasban él.

JEGYZETEK

1. Spencer W. Kimball, „Jesus: The Perfect Leader,” *Ensign*, Aug. 1979, 5.
2. Lásd 1 Korinthusbeliek 15:42–44.
3. Lásd 2 Korinthusbeliek 12:9; Ether 12:27.
4. Lásd Ésaías 51:3.
5. Martha Maria Humphreys, in Marjorie Newton, *Southern Cross Saints: The Mormons in Australia* (1991), 158.



Hét tanács a pornográfia leküzdéséhez

Amikor fiatal egyedülálló felnőttekkel dolgoztam a kényszeres pornográfiahasználat leküzdésén, ráleltem néhány tanácsra, amely számodra is hasznosnak bizonyulhat.



Írta: Richard Ostler

Amikor elválasztottak egy fiatal egyedülálló felnőttek egyházköz-sége új püspökeként, az irodám előtt sorban ültek a fiatal egyedülálló felnőttek, arra várva, hogy beszéljenek velem. Mit gondolsz, mi volt az első interjú témája?

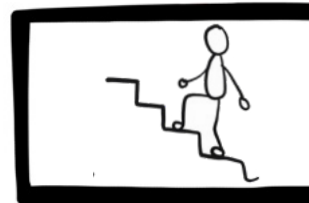
A pornográfia.

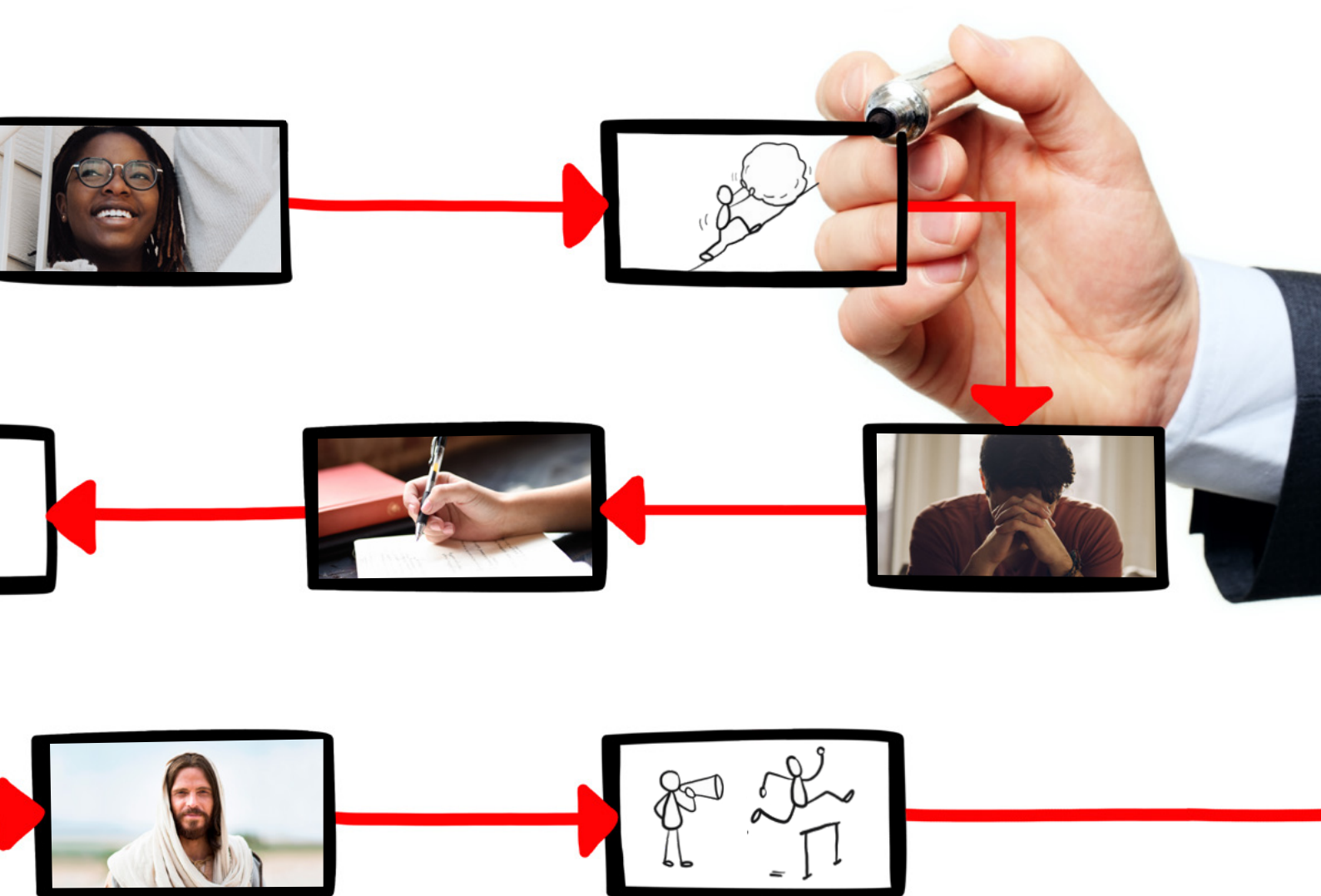
És a következő három év folyamán az elhívásom nagy részét az tette ki, hogy megpróbáltam segíteni a fiatal felnőtteknek legyőzni ezt a kényszeres szokást, így aztán tudtam, hogy annyit kell tanulnom erről, amennyit csak tudok. Böjtöltem, imádkoztam, eljártam a templomba, tanácskoztam más vezetőikkel, átnéztem minden elérhető forrást, részt vettem függőségéből való felépülést célzó csoportokban, és tanultam azoktól, akik a függőségéből való felépülésen munkálkodtak. Szeretnék megosztani néhány reményteljes gondolatot mindarról, amit megtudtam.

1. Tudd, hogy Mennyei Szülők gyermeke vagy, akik szeretnek téged!

Ha a kényszeres pornográfiahasználat leküzdésén dolgozol, lehet, hogy úgy érzed, távolodsz Mennyei Atyától, mert azt gondolod, nem vagy érdemes a szeretetre vagy a segítségre, amíg ezt meg nem oldod. Sátán pontosan ezt akarja: elkülöníteni téged mindenkitől, aki szeret téged, azzal a gondolattal, hogy képes leszel egymagad legyőzni a pornográfiát, és majd csak akkor leszel érdemes a szeretetre.

Isteni természeted miatt mindig érdemes vagy arra, hogy reményt, sugalmazást és személyes kinyilatkoztatást kapj Mennyei Atyától, valamint hogy részesülj Jézus Krisztus gyógyító hatalmában a pornográfia legyőzéséhez.¹ Ne fordulj el Tőlük vagy azoktól az emberektől, akik szeretnek téged!





2. Távolítsd el a szégyent!

Megtanultam, hogy a szégyen eltávolítása létfontosságú a pornográfia leküzdéséhez. A szégyen azzal az érzéssel jár, hogy elromlottunk, megsérültünk vagy rossz emberek vagyunk. Ha elhiszed magadról ezeket a romboló elgondolásokat, azzal bennragadhatsz a függőség körforgásában. A bűnbánati folyamat része az, hogy megbánást érzel valamiért, amit tettél, és ez segíthet változtatni a viselkedéseden. A szégyen azonban azt érezteti veled, hogy az egész jellemed romlott, és már nem segíthet rajtad a Szabadító.²

Mennyei Atya azt szeretné, hogy teljes reményed legyen Jézus Krisztusban és az Ő engesztelésének áldásaiban. A szégyen visszafelé tekint, a hazugság és az önutálat örvényében tartva téged. Kérlek, hagyd ott a szégyen útját!

3. Ne használd elhamarkodottan a „függőség” címkét!

Sokan vannak, akik magukra aggatják a pornográfiától való „függés” címkéjét. Arra intelek, hogy ne vedd magadra tévesen ezt a címkét. A legtöbb fiatal, aki a pornográfiával küzd, valójában *nem* függő.³ E címke téves használata pedig megnehezítheti a

pornográfiahasználat befejezését a vele járó szégyen, megfogyatkozott remény, valamint önutálat miatt.

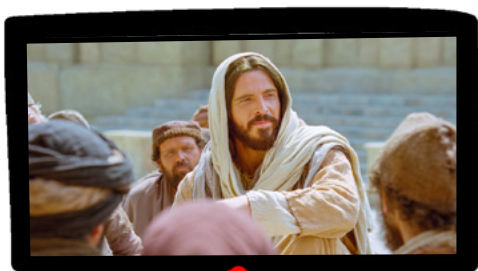
4. Hozz létre egy személyes megelőzési tervet!

A személyes megelőzési terv egy háromrészes dokumentum, amely segíthet legyőznöd a pornográfiát.

1. rész: Sorold fel a kiváltó okokat (triggereket)! A kiváltó okok megjelenése az első lépés a pornográfia megtekintésének körforgásában.

Több különféle fajtájuk van:

- **Helyzeti:** olyan környezet, amely triggert jelenthet múltbeli gondolatok vagy viselkedés miatt (például egy bizonyos szoba vagy napszak)
- **Feszültség/szorongás/magány/megrázkódtatást okozó események:** nehezen kezelhető érzelmek vagy helyzetek, amelyek arra indíthatnak, hogy a pornográfiához fordulj az ezen érzelmek elől való menekülés vagy a feloldásuk gyanánt
- **Vizuális:** ártatlan találkozás a közösségi médiában, egy film-ben, fényképen stb. valamivel, ami ugyan nem pornográf, mégis kiváltó okot jelenthet



Olyan lépéseket írd, amelyek beválnak számodra! Olykor a triggerek megszűnnek anélkül, hogy végig kellene vinned a megelőzési terv minden lépését. A lépéseid azonban segíthetnek kihúzni téged az adott pillanatból. A trigger elmúltával frissítsd a megelőzési tervedet annak fényében, ami bevált, illetve ami módosítható ahhoz, hogy a terv legközelebb még hatékonyabb legyen. Olyan helyen tartsd a terved, ahol nap mint nap láthatod.

5. Érts meg a hibázás és a visszaesés természetét!

A hibázás az, amikor valami helytelen teszel, de gyorsan felállsz belőle és tanulási élményként használsz a megelőzési terved jobbá tételére. A visszaesés az, amikor feladod, beleveted magad valamibe, és nem is érdekel.

Tartsd szem előtt, hogy a hibázás is része a megelőzési terved jobbá tételének. Ne juss arra, hogy elveszett minden előrehaladás vagy minden befektetett munka, mert ez nem így van. Pozitív szemlélettel tekints előre, és tudd, hogy egy nappal közelebb jársz a felépüléshez.

Hibázás esetén kérdezd meg magadtól:

- Mi történt?
 - Miért volt más ez a trigger?
 - Feszült voltál mostanában? Hogy éreztél magad érzelmileg?
 - Legyengített az, hogy egy ideig nem tanulmányoztad a szentírásokat?
 - Mostanában nem végeztél túl sok testedzést?
 - Van valami a megelőzési tervedben, ami nem válik be?
 - Legközelebb mit tehetnél másképp?
- Írd le, amit megtudtál, és menj tovább!

2. rész: Tervezd meg, hogyan fogod csökkenteni a kiváltó okok meglétét!

Például ha egy olyan helyzeti triggerrel küzdesz, hogy késő este sebezhetőbb vagy, akkor segíthet, ha elalvás előtt fél órával kikapcsolod a telefonodat, vagy pedig a szobádon kívül hagyod a telefonodat, amikor aludni mész. Ha a pornográfia segítségével próbálsz megbirkózni a nehéz érzelmekkel, keress jobb módot a kezelésükre. Csökkentheti-e a stressz vagy szorongás szintjét, ha testmozgást végzel vagy meditálsz? Csökkentheti-e a magány érzését az, ha összejársz a barátaiddal vagy beiratkozol egy felsőfokú hitoktatási órára? Gondold át, mivel küzdesz, és milyen lehetőségek válhatnak a javadra.

Továbbá **ne becsüld alá a lelki eszközöket!** Az ima, a szentírás-tanulmányozás, a szolgálat, az istentiszteletre és templomba járás hatékony eszközök ahhoz, hogy kiküszöböld a triggereket és segítsenek erősnek maradnod.

3. rész: Tervezd meg, mit fogsz tenni a kiváltó okok megjelenésekor! Mindegyik trigger kapcsán írd többlépéses terved!

Például amikor megjelenik egy kiváltó ok, megteheted, hogy gyorsan kikapcsolod a telefonodat, üzenetet írsz valakinek vagy felhívod, elmész sétálni vagy edzel, olvasol a Mormon könyvéből, vagy bármi mást teszel, ami segíthet elterelni a gondolataidat.



6. Higgy a Szabadító gyógyító hatalmában!

Jézus Krisztus segíteni tud neked a bűnbánat kibontakozó folyamatában, és hatalmában áll képessé tenni téged, amikor a pornográfia leküzdésére törekszel. Megérti az érzéseidet, és arra vár, hogy elvegye tőled ezt a terhet. Ne gondold, hogy csak tetézi a terheit, ha Őhozzá fordulsz! Ő már megfizette az árat érted. Inkább tegyél meg minden tőled telhetőt, kerülj közelebb a Szabadítóhoz, és kérd meg, hogy segítsen meggyógyulnod, megváltoztatnod a vágyaidat, és adjon erőt az előrehaladáshoz.

Ahogy azt Ulisses Soares elder, a Tizenkét Apostol Kvórumának tagja tanította: „[M]iközben folyamatosan törekszünk kihívásaink legyőzésére, Isten megáld majd bennünket a gyógyuláshoz szükséges hit ajándékával, valamint a csodák tevésével. Megteszi majd értünk azt, amit mi nem tudunk magunkért megtenni.”⁴

7. Nem kell egyedül csinálnod!

A másokkal való kapcsolat és barátság segíthet erőt és segítséget kapnod, hogy sikerrel járj. Legyen valaki, aki segíthet a felelősségre vonhatóságban, és átsegít téged a legjobb és a legrosszabb napjaidon. Ítékezés nélkül kell támogatnia téged. És te is ugyanígy támogathatod őt. Kérj tanácsot az egyházi vezetőidől vagy a családtagjaidtól. És ha szükséges, egy terapeuta vagy mentálhigiénés szakember segíthet meglátnod, mik lehetnek azok a háttérben meghúzódó okok, amiért a pornográfiával küszködsz.

Ne feledd, hogy leendő szülő és vezető vagy!

Abban az első nemzedékben élsz, amelynek folyamatos hozzáférése van a pornográfiához a nap 24 órájában. Úgy vélem, ez a kihívás a te nemzedékedben tetőzik,

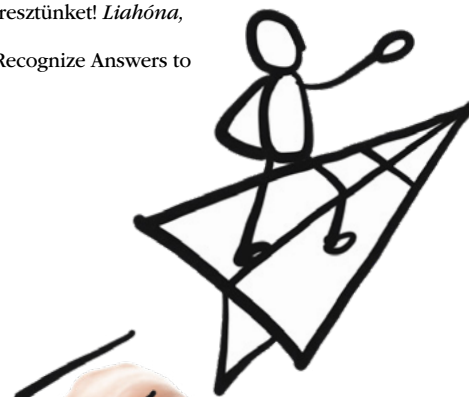
mert nektek már jobb eszközeitek és nagyobb bölcsességeitek lesz, hogy másokat el- vagy kivezzetek ebből a csapdából, amikor egy nap szülők és vezetők lesztek. „Mennyei Atyánk nem azért helyezett minket a földre, hogy kudarcot valljunk, hanem azért, hogy dicső sikerrel járjunk.”⁵

Noha ezek a tanácsok segíthetnek a pornográfia leküzdésére tett erőfeszítéseidben, ne félj más forrásokhoz is fordulni. Mindenkinek más és más a gyógyuláshoz vezető utazása. Találd meg, mi az, ami neked segít. Ne add fel! Napról napra haladj előre! Meg tudod csinálni! De tényleg (lásd Filippibeliek 4:13). És azzá fogsz válni, akivé válnod kell. ■

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

JEGYZETEK

1. Joy D. Jones nővér kifejtette, mi a különbség az érték és az érdemesség között, itt: Mérföldes érték. *Liahóna*, 2017. nov. 14.
2. Lásd Wendy Ulrich, „It Isn't a Sin to Be Weak,” *Liahona*, Apr. 2015, 23; „Shame versus Guilt: Help for Discerning God's Voice from Satan's Lies” (digital-only article), *Ensign*, Jan. 2020.
3. Lásd Dallin H. Oaks: Kiszabadulni a pornográfia csapdájából *Liahóna*, 2015. okt. 52. Oaks elnök leírja, mi a különbség a pornográfiának való kitettség különböző szintjei között, „melyek (1) az akaratlan szembesülés, (2) az alkalmi használat, (3) a rendszeres használat, és (4) a kényszeres használat (szenvédélybetegség)”. Hasznos lehet felismerni, hogy nem minden pornográfia-használó szenved függőségben. Van remény a pornográfia leküzdésére, függetlenül attól, hogy te személy szerint milyen szinten állsz.
4. Ulisses Soares: Vegyük fel a keresztünket! *Liahóna*, 2019. nov. 114.
5. Richard G. Scott, „Learning to Recognize Answers to Prayer,” *Ensign*, Nov. 1989, 30.





Amikor elváltasz-

tottak, hogy a Kaliforniai San Bernardino Misszióban szolgáljak teljes idejű misszionáriusként, a családom ott állt mellett. Ezen a képen az egyik öcsémmel ölelkezünk, közvetlenül az elváltásom után. Nagy út vezetett el eddig, de nagyon hálás vagyok a változásokért, amelyeket magamban és a családomban tapasztaltam.

A középiskola utolsó előtti évében súlyos autóbalesetet szenvedtem. Előtte nem igazán tettem azokat a dolgokat, amiket kellett volna. A baleset után azonban ténylegesen megváltozott a látásmódom. Életemet veszthettem volna akkor és ott, és nem akartam, hogy így végződjön. A püspököm segített a helyes ösvényre térnem – hogy mindennap olvassam a Mormon könyvét és felkészüljek a misszionáriusi szolgálatra.

A síkfutás a sportom, a szenvedélyem. A baleset után ki kellett hagynom az évadot, és azon tűnődtem, van-e még egyáltalán jövőm. De az Úrhoz fordultam, és amikor ezt tettem, a következő évben fantasztikus évadom volt. Persze voltak még küzdelmek, de ami megváltozott, az az, hogy már nem magam miatt csináltam, hanem az Úrért.

Az változtatott meg, hogy láttam, milyen rengeteg áldás fakadhat az evangélium teljességéből. És mivel részesültem ebben a nagy boldogságban és örömben, így szeretném ezt terjeszteni szerte a világon. Az a vágyam, hogy az evangéliumnak köszönhetően az embereknek meglegyen ugyanaz az öröme, mint amit én érzek nap mint nap. És ezért szolgálom missziót: hogy segítsen „véghezvinni” az ember halhatatlanságát és örök életét” (Mózes 1:39).

Garret W., 18, USA, Észak-Karolina

TARTALOM



54 **Marta mindennapos szolgálata**

Írta: Sam Lofgran

58 **Hogyan leltem gyógyulásra a szexuális bántalmazásból**

Név a szerkesztőségben

62 **Kérdések és válaszok: Hogyan kezeljem a magányt? Szolgálhatok-e missziót mentálhigiénés kihívásokkal küzdve?**

64 **Az utolsó szó: Reménységünk, Világosságunk, Erősségünk**

Írta: Ronald A. Rasband elder

65 **Emberek a Mormon könyvéből: Járed fivére**

Marta MINDENNAPOS



SZOLGÁLATA

Ez az anya és lánya keményen dolgoznak azon, hogy együtt az evangélium szerint éljenek. Marta azért képes erre, mert egyedi módokon szolgálja az édesanyját.



Írta: Sam Lofgran

Egyházi folyóiratok

Marta egy 11 éves lány Portugáliából. A vele egyidős lányokhoz hasonlóan ő is szeret együtt lógni a barátaival, jókat eszegetni, és babázni. Élvezi az édesanyjával töltött időt is. Az édesanyjával élni azonban azt is jelenti, hogy egy picit másképp él, mint más gyerekek.

Marta anyukája, Sonia, olyan mozgászavarral született, amely megnehezíti számára a járást. Nincs teljesen lebénulva, de járókeretre van szüksége a közlekedéshez. Nem tud egyedül öltözködni, tisztálkodni és ágyba bújni. Emiatt aztán nehéz lenne egyedül élnie. Az elmúlt években Marta sokat tudta szolgálni Soniát azzal, hogy segített neki megtenni olyan dolgokat, amiket ő egymaga nem tudna megtenni.

„Tisztán tartom a padlót, hogy az anyukám könnyebben tudjon közlekedni – mondja Marta. – Néha szünetet tartok a játékban, hogy legyen időm ránézni anyára és megkérdezni, segíthetek-e valamiben. Ha akkor hív, amikor éppen játszom, rögtön megyek, mert lehet, hogy valami sürgősről van szó.”

Sonia azon van, hogy Marta olyan szokványos életet élhessen, amennyire csak lehet. Ha nincs szüksége semmire, ügyel arra, hogy Martának legyen ideje a barátaival játszani.



HITÜK SZERINT ÉLNI

Martának mindennap lehetősége van az evangélium szerint élni az édesanyja szolgálata által. Számos olyan feladatot vállal magára, amelyet a korabeli gyerekeknek általában nem kell. Például korán kel, hogy segítsen az édesanyjának összekészülni a munkához, mielőtt ő iskolába menne. Marta segítsége nélkül Sonia nem tudna kimozdulni otthonról vagy munkába menni nap mint nap.

Marta és Sonia együtt járnak istentiszteletre is. Sonia nyolcévesen keresztkedett, így Marta az egyházban nőtt fel. Sonia mindennap az evangélium fontosságáról tanítja Martát. Ennek egyik módja az, hogy az otthonukban sok kép van Jézus Krisztusról.

„Tudom, hogy Isten él, és hogy Jézus Krisztus valóságos – mondja Sonia. – És szeretném, hogy mindenki, aki eljön hozzánk, tudja, hogy a hit nagyon fontos nekem. Az is fontos számomra, hogy ezt megtanítsam Martának, hogy ezzel a Jézus Krisztusról való tudással nőjön fel.”

Marta befogadta az édesanyja tanítását, és egymaga is folytatja az evangélium megismerését. Az egyik mód, ahogy tanulni szeret, a szentírások olvasása, ami segít erősebb kapcsolatot kialakítania Mennyei Atyával és a Szabadítóval. „A szentírásokat olvasva érzem, hogy Krisztus ott áll mellettem” – mondja.

VIGASZRA LELNI

Noha olykor nehéz ekkora felelősséget hordozni, a hetenkénti istentiszteletre járás segít Martának rálelni az ahhoz szükséges vigaszra, hogy továbbra is segítse az édesanyját. „Amikor imát mondanak az úrvacsorai gyűlés elején és végén, az nagyon békés dolog – jegyzi meg. – Amikor ott vagyok, néha úgy érzem, mint ha Mennyei Atya azt mondaná nekem, hogy jó ember vagyok, és továbbra is jó embernek kell lennem, hogy segíthessek az anyukámnak.”





Amikor így érez, mindig emlékszik arra, milyen hálás is az édesanyjáért. Úgy érzi, Mennyei Atya már küldött hozzá angyalokat, hogy támogassák őt. „Azt hiszem, Ő ad erőt ahhoz, hogy felébredjek és boldog legyek és büszke legyek az anyukámra” – fogalmazza meg Marta.

Az egyik tanulság, amelyet Sonia és Marta levontak a közös életükből, az, hogy az élet nem könnyű vagy tökéletes – senkinek sem. Sonia így magyarázza: „Egyik nehézségem sem keserít el. Tudom, hogy Isten azért adta nekem ezt a testet és húst és vért és csontokat, mert különleges vagyok, és Isten azt súgja nekem, hogy képes vagyok megcsinálni. Megteszem, ami tőlem telik. Talán tehetnék többet is, de a mai napon sem vagyok elégedetlen magammal. Büszke vagyok mindarra, amit megteszek, amim van, és amit holnap fogok megtenni.”

Marta is tudja, hogy a dolgok rendben lesznek majd, még ha az élet olykor nehéz is, miközben az édesanyjáról gondoskodik. Látja, hogy mindenkinek más és más kihívásai vannak. „Senkinek sem tökéletes az élete” – mondja. De még a saját személyes kihívásai közepette is minden helyzetben meglátja a jót – az édesanyjával való kapcsolata az egyik példa erre. „Anyukámnak fizikai korlátai vannak, de szellemileg és érzelmileg nagyon intelligens. Nagyon jó barátok vagyunk.”

ELŐRE TEKINTVE

Mit tartogat hát a jövő Marta és Sonia számára? Marta szavai-val: „Szeretnék közel maradni az anyukámhoz, és persze szeretnék majd megházasodni, gyerekeket szülni, családot alapítani. De ha lehet, a jövőben majd olyan házat szeretnék venni, ahol együtt élhet a leendő családom és az anyukám, mert egy napig se szeretnék távol lenni tőle!”

Sonia szintén derűlátó a jövőt illetően, és mindig hálás lesz Marta társaságáért és szeretetéért. „Csodás dolog, hogy ilyen gyönyörű lányom van! Nagyon jó, hogy Marta része az életemnek. Isten ajándéka ő. Ő készítette elő Martát, hogy itt legyen velem.” ■



*Rémálomban éltem. Később
azonban ráébredtem, hogy még
a legsötétebb pillanatokban is
támaszkodhatok a Szabadítóra.*

Hogyan leltem gyógyulásra a *szexuális bántalmazásból*

Név a szerkesztőségben

Akkor kezdődött a rémálom, amikor még csak hét éves voltam, és az édesanyám újraraházasodott. Nagyon kedveltük az új mostohaapámat. Kedves volt, és nagyon jól beilleszkedett a családukba. Biztonságban éreztem magam mellette. Minden remekül ment, mígnem egy nap, amikor mindenki más el volt foglalva valamivel, a mostohaapám szexuálisan molesztált engem.

Nem értettem, mit tett velem. Félttem, össze voltam zavarodva, és nagyon szégyelltem magam. De túlságosan félttem ahhoz, hogy bárkinek is elmondjam. Azt gondoltam, romba dönti majd a családom újonnan megtalált boldogságát, és különben sem hinne nekem senki. Így aztán úgy döntöttem, hogy hallgatok róla.

Csak akkor egyszer bántalmazott, de ez az emlék mindig súlyosan nehezedett az elmémre. Idővel annyira eluralkodott rajtam az attól való félelem, hogy valaki átlát a fájdalmamon és rájön a titkomra, hogy megpróbáltam azzal palástolni az igazságot, hogy összebarátkoztam a mostohaapámmal. Különösen kedves volt velem, és igazából kezdtem is újra megkedvelni.

De egyszer csak rosszabbra fordultak a dolgok. Amikor az édesanyám éjszakai műszakban kezdett dolgozni, a mostohaapám rendszeresen bántalmazott. Tehetetlennek éreztem magam. Szerettem volna szót emelni, de mindenki kedvelte a mostohaapámat, és úgy gondoltam, úgyis mindenki az ő pártját fogná. Így aztán esténként, amikor egyedül voltam, könyörögtem Istennek, hogy segítsen megtartani a titkomat.

SZÓT EMELNI

Egy nap végül véget ért a bántalmazás. Fogalmam sem volt, miért. Bár többé nem bántott, én mégis állandóan mocskosnak és szégyenteljesnek éreztem magam. Gyűlöltem magam. Néha azt fontolgattam, nem lenne-e könnyebb a halál, mint a valóságom. Szerettem volna szót emelni, de félttem attól, hogy mit idézne elő az igazság.

Aztán egy nap, amikor 14 éves voltam, istentiszteleten hallottam egy tanítást a fontos döntések meghozataláról. A tanítónk arra ösztönzött minket, hogy bőjtöljünk és imádkozzunk, és azt ígérte, hogy Isten meg fog erősíteni minket, hogy meg tudjuk tenni, ami helyes. Istentisztelet után állandóan az ő szavai jártak a fejemben. Felmerült bennem: vajon ha megkérném, Isten tényleg segítene nekem hallatni a hangomat?

Másnap bőjtöltem, hogy legyen bátorságom elmesélni az édesanyámnak a molesztálást. Nem tudtam odafigyelni az iskolában, mert csak arra tudtam gondolni, hogy vajon hogyan fog reagálni. Mire hazaértem, szinte belebetegedtem a gondolatba. Újra imádkoztam erőért, de még nem éreztem magam készen arra, hogy elmondjam neki.

Aznap este odamentem az anyukámhoz, miközben vacsorát főzött. Nem tudtam, mit is mondjak, de amikor a szemébe néztem, ráleltem a bátorságra, hogy belefogjak a mondanómba. Mihelyt elkezdtem, minden kibukott belőlem, amit éveken át rejtettem.

Anya és én csak ültünk a kanapén és együtt sírtunk. Később felhívtuk a gyülekezeti elnököt és a rendőrséget. A mostohaapámat felelősségre vonták mindazért, amit velem tett, én pedig kellő védelmet kaptam – soha többé nem kellett látnom őt.

A GYÓGYULÁSHOZ VEZETŐ ÚT

Akkoriban nehéz volt, hogy újra és újra fel kellett idéznem az élményeim a hatóságoknak, és az is, amikor a barátaim arról kérdezgettek, hogy hol van a mostohaapám, de a családom támogatásával többé nem voltam egyedül. Új családi mottó alá sorakoztunk fel együttesen: „Mindennek van erőm a Krisztusban, a ki engem megerősít” (Filippibeli 4:13). A tágabb családként szeretettel és támogatással fordult felém, és idővel kezdtünk közösen gyógyulásra lépni.

Anya és én mindketten részt vettünk terápián is, ami sokat segített. A terapeutám pont az volt, akire szükségem volt. Segített megértenem mindazokat az érzéseket, amelyeket éreztem, és segített megküzdenem a rossz emlékeimmel. Soha nem tudtam, mennyire fáj ez az egész, amíg el nem kezdtem újra épnek érezni magamat.

Nem gondoltam, hogy a fájdalom egyszer csak megszűnik azért, mert

hallattam a hangomat, de azt se tudtam, hogy milyen sok időre (és türelemre) lesz szükség a gyógyuláshoz. Hosszú időn át éreztem magam értéktelennek. Újra meg kellett tanulnom szeretnem magam.

A legnagyobb békességre akkor leltem, amikor a Szabadítómhoz és Mennyei Atyámhoz fordultam. Annak felismerése, hogy Ők *pontosan* tudják, mit érzek, erőt és reményt adott nekem. Őrájuk támaszkodtam a legsötétebb pillanataimban. Idővel az emlékek kezdtek elhalványulni, és valódi békességet éreztem a Szabadító szeretete révén.

A gyógyulás folyamatának egyik leggyönyörűbb része annak felismerése volt, hogy *igenis* ragyogó jövő áll előttem. Amikor bántalmaztak, el sem tudtam képzelni, hogy normális életem lesz. Úgy éreztem, hogy maradandóan eltörtem. De segítség és gyógyulás révén ráleltem olyan dolgokra, amiknek várakozással tekinthettem elébe. Elkezdtem elmesélni a történetemet olyan lányoknak, akiknek szintén fájdalmat okoztak, és még azt is elhatároztam, hogy

missziót fogok szolgálni. Megerősített, amikor megosztottam másokkal a bizonyágomat.

Nem az határoz meg, amit a mostohaapám velem tett. Örökre megváltoztatta az életemet, én viszont azt választom, hogy a tapasztalatomat mások megsegítésére fordítom. Még mindig vannak nehéz napok, de mindenben keresztül az Úr megerősített engem, és tudom, hogy Ő továbbra is segíteni fog nekem. Áldozatból túlélővé váltam. ■



HA BÁNTALMAZÁS ÁLDOZATA VAGY

Mi a bántalmazás?

A bántalmazás mások (például egy gyermek, egy idős személy, egy fogyatékossgal élő személy vagy bárki más) elhanyagolása vagy méltánytalan bánásmódban részesítése oly módon, amely fizikai, érzelmi vagy szexuális értelemben kárt tesz bennük. Ez teljes mértékben ellenkezik a Szabadító tanításaival.

„Az egyház azon az állásponton van, hogy a bántalmazás semmilyen formában nem megengedhető” (*Általános kézikönyv: Szolgálat Az Utolsó Napi Szentek Jézus Krisztus Egyházában* [2020]. 38.6.2). A bántalmazás megszegi Isten törvényeit, és megszegheti a társadalmi törvényeket is.

A bántalmazás különböző fajtái

Fizikai bántalmazás: Szándékosan agresszív vagy erőszakos viselkedés egyik ember részéről a másik felé, testi sérülést idézve elő.

Szexuális bántalmazás: Kéretlen szexuális cselekedet vagy kapcsolat, ahol az elkövető erőszakot alkalmaz, fenyeget, vagy kihasználja az olyan áldozatot, aki nem képes beleegyezését adni. A beleegyezéstől függetlenül minden felnőtt és gyermek közötti szexuális cselekedet bántalmazásnak minősül.

Verbális vagy érzelmi bántalmazás: Olyan viselkedésminta, amelyben az egyik személy szándékosan és ismételten nem fizikai módon támadja a másikat, például goromba szavakkal, megfélemlítéssel, manipulációval vagy megalázással, ezzel pedig aláássa az adott személy önbecsülését és méltóságát. Noha a bántalmazás ezen formája nem jár fizikai megnyilvánulással, mégis sérülést okoz a sértett fél mentális és érzelmi jóllétének egészében.

Hogyan kaphatsz segítséget?

Az Úr elvárja tőlünk, hogy megtegyünk mindent annak érdekében, hogy megelőzzük a bántalmazást, valamint megvédjük és segítsük azokat, akik bántalmazás áldozatává váltak. Senkitől sem várják el, hogy eltűrje a bántalmazó magatartást. Akár most történik, akár hosszú idővel ezelőtt került rá sor, segítséget nyújtó forrásokat találhatsz ezen az angol nyelvű honlapon: abuse.ChurchofJesusChrist.org.

MOST RÖGTÖN KÉRJ SEGÍTSÉGET!

„Ha jelenleg molesztálnak, vagy a múltban molesztáltak, legyen bátor: ságod segítséget kérni! [...] Kérj támogatást olyasvalakitől, akiben megbízatsz. A püspököd vagy a cövekelnököd értékes tanáccsal tud szolgálni, és segítséget tud nyújtani a polgári hatóságokkal. [...] Ne félj, hiszen a félelem Sátán eszköze arra, hogy szenvedésben tartson téged. Az Úr segíteni fog neked, de neked kell a kezéd nyújtanod ezért a segítségért.”

Vö. Richard G. Scott elder (1928–2015) a Tizenkét Apostol Kvórumából: A bántalmazás pusztító következményeinek gyógyítása. *Liahóna*, 2008. máj. 42.

Hogyan tudom leküzdeni a magány érzését?

„Úgy tűnik, a magányosság fájdalma része a halandóság tapasztalatának. Az Úr azonban az Ő irgalmában úgy intézte, hogy soha ne kelljen egyedül megbirkózunk a halandóság kihívásaival. [...] Nekünk ígérték az Istenség harmadik tagjának állandó társaságát, ezzel pedig a kiváltságot, hogy kinyilatkoztatást kaphatunk a saját életünkre vonatkozóan. Nem vagyunk egyedül!”

Vö. Sheri L. Dew, korábbi tanácsos a Segítőegylet Általános Elnökségében: Nem vagyunk egyedül. *Liahóna*, 1999. jan. 112.

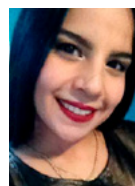


Fejleszd a tehetségeidet!

Én azzal teszem túl magam a magány érzésén, hogy a tehetségeim fejlesztésén dolgozom, legyen szó akár

egy hangszerről, akár egy hobbiról stb. Ez elvonja a figyelmemet a magány érzetéről, amely aztán gyakran teljesen el is múlik. Azt is eredményezheti, hogy megismerem másokat, akik hasonló dolgok iránt érdeklődnek.

Steven H., 12 éves, USA, Új-Mexikó



Keresd a világosságot!

Mennyei Atya és a Szentlélek támogatását, biztatását és szeretetét keresem, hogy békét, reményt és erőt adjanak nekem, amikor elmélke-

dem, imádkozom és a szentíráásokat olvasom. Ahogy a 3 Nefi 11:11-ben áll, Jézus Krisztus „a világ világossága és élete”. Azért jött, hogy eloszlassa a sötétséget.

Andrea B., 18 éves, Venezuela, Zulia

Fordulj a barátaidhoz és családotodhoz!

Amikor egyedül érzem magam, szeretek a barátaimhoz és a családomhoz fordulni; ez mindig felvidít. Átgondolom az életem áldásait, és köszönetet mondok Mennyei Atyának mindazért, amit már megadott nekem.

Talli N., 16 éves, USA, Oregon



Emlékezz Isten tervére!

Tudd, hogy Isten terve révén minden vagyunk, csak magányosak nem. A Szentlélek mindig velünk van, és Isten tudja, hogy mivel küszködünk. Az Úr átért minden megpróbáltatást és küzdelmet, amivel most szembenézel. Az egyik legfontosabb dolog, amit a halandóságban érzünk, a boldogság, de nem lehet részünk boldogságban szomorúság nélkül (lásd 2 Nefi 2:11). Imádkozz Istenhez és kérj segítséget; Ő egyikünket sem fog cserben hagyni.

Brock S., 17 éves, USA, Utah

Bízz az Úrban!

Nehéz volt hátrahagyni az otthonomat, hogy Brazíliába jöjjenek a missziómra. Még a nyelvet is alig beszéltem! De megtanultam, hogy ha veled van az Úr Lelke, akkor soha nem érzé magad egyedül. Ő ismer téged és mindig segíteni fog neked. Bízz benne!

Joseph Tolen elder, 20 éves, Brazília Campinas Misszió

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.

Te mit gondolsz?

„Mit tegyek, ha bűnbánatot tartottam, de nem megy ki a fejemből a helytelen cselekedetem?”

A választ és – ha szeretnéd – nagy felbontású fényképedet 2020. november 15-ig küldheted be a liahona.ChurchofJesusChrist.org oldalon (kattints a Submit an Article or Feedback feliratra).



Ha valaha is mentálhigiénés kihívásokkal néztem szembe, attól még szolgáltathatok missziót?

Igen. Mindenki, aki „Istent kíván[ja] szolgálni, el [van] hívva a munkára” (Tan és szövetségek 4:3). Az, hogy *hol* szolgálunk, kevésbé fontos, mint az, hogy *miként* szolgálunk. Mindenkinek figyelembe fogják venni a fizikai és mentális egészségi állapotát, aki a misszionáriusi szolgálatot látogatja.

Ha vágyat érzel a missziós szolgálatra, beszélj a püspököddel, aki segíteni tud neked a jelentkezési folyamat elindításában. E folyamatnak része lesz az orvosokkal és más szakemberekkel való konzultáció, csakúgy, mint az egyházi vezetőkkel és a szülőikkel való egyeztetés. E beszélgetések célja nem annak felmérése, hogy vajon „elég jó” vagy-e az Úrnak, hanem annak elősegítése, hogy megtalálják a szolgálatod lehető legjobb lehetőségeit.

Bárki kaphat *elhívást* a szolgálatra, aki szolgálni kíván. Az egy bizonyos helyre vagy egy bizonyos módon való szolgálatra kapott *megbízás* számos tényezőtől függhet. Előfordult, hogy az egészségügyi kihívásokkal (ideértve a mentálhigiénés kérdéseket) küzdő személyek megpróbálták elfedezni ezt az információt a jelentkezési folyamat során, abban a reményben, hogy így majd olyan megbízást fognak kapni, amelyet szeretnének. Ha azonban teljes mértékben őszinte vagy az egészségügyi előzményeidet illetően (ideértve a mentális egészségedet is), az Úr meg fog áldani. Ő elvárja, hogy minden tőled telhetőt megtegyél az egészséged javítása érdekében. Az otthon kapott egészségügyi támogatás nagy része folytatható a missziós területen is.

A mentális egészséggel kapcsolatos további tudnivalókért látogass el a mentalhealth.ChurchofJesusChrist.org honlapra.

A missziókkal és a misszionáriusi szolgálattal kapcsolatos további tudnivalókért látogass el a ChurchofJesusChrist.org/callings/missionary honlapra.

Reménységünk, Világosságunk, Erősségünk

Írta: Ronald A. Rasband elder

a Tizenkét Apostol Kvórumából

Amikor elrendeltek az apostoli elhívásomba, a drága Thomas S. Monson elnök (1927–2018) kijelentette, hogy Jézus Krisztus nevének különleges tanúja leszek az egész világ számára. Nem vettem félvállról a megbízást. Belevetettem magam a szentírásokba, kikeresve az Úr megnevezéseit és címeit. Ezek mindegyike szentírásversekből származik, amelyek emlékeztetnek minket az Őbenne való reménységünkre.

Ő Izrael reménysége (Jeremiás 17:13), fényes hajnalcsillag (Jelenések 22:16), a jó pásztor (Tan és szövetségek 50:44), tanácsos (Ésaiás 9:6; 2 Nefi 19:6), békesség fejedelme (Ésaiás 9:6; 2 Nefi 19:6), Szabadító (Rómabeliek 11:26), a világ világossága (János 8:12), valamint jövőendő javaknak főpapja (Zsidók 9:11). Neki hatalmában áll megszabadítani (Alma 34:18; Tan és szövetségek 133:47), és Ő az, akié minden hatalom (Tan és szövetségek 61:1).

Krisztus nyoma mindenhol megtalálható, befolyása és hatásköre pedig mindent körülölel. Ő ott van, amikor megbotlunk és igyekszünk továbbhaladni. Ha pedig elesnénk, akkor „a világosság[a], amely fénylik a sötétségben” (Tan és szövetségek 6:21), még ragyogóbb. Ő szeret bennünket, bármilyen jól vagy rosszul is menjen a sorunk.

Jézus Krisztus tanítványának lenni nem feltevéseken alapszik. Az általa járt ösvényen egyértelműen látszódnak lábának nyomai. Ahogy követjük, mi is szeretni fogjuk, amit Ő szeret. Amint minden héten megújítjuk a vele kötött szövetségeinket azáltal, hogy veszünk a szent úrvacsorából, növekszünk abban a tudásunkban, hogy Ő a világ Megváltója (Tan és szövetségek 93:9), az igazság Lelke (Tan és szövetségek 93:9), és az Ige (Tan és szövetségek 93:8).

Drága barátaim! Ez az a Szabadító, akit én ismerek, szeretek, és akinek teljes szívemből hódolok. Lelkem mélyéről teszem biznyságomat nektek Őróla, az Ő jóságáról és kegyelméről. Ígérete szerint „a barátaim vagytok, és örökségetek lesz majd énvelem” (Tan és szövetségek 93:45).

Mindig is Jézus Krisztus jelenti a választ az e halandó tapasztalás részét képező gondokra és kihívásokra. Küldetésének és evangéliumának megértésével az iránta érzett szeretetünk, az Őbelé vetett hitünk és bizalmunk erőt ad nekünk. ■

Részlet az Egy est egy általános felhatalmazottal közvetítéséből, melyet hitoktatók részére sugároztak 2019. február 8-án.

Járed fivére



**Családját
és barátait
elvezette**

Bábel tornyától a
megígért földre.



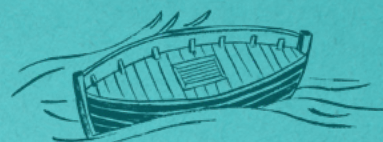
Csodás látomást látott,
amely a lemezek lepecsételt
részében van feljegyezve
(lásd Ether 4:4–5).

„Nagy és hatalmas ember volt”,

„akit igen kedvelt az Úr”
(Ether 1:34).



Bárcákat épített **az**
óceán átszelésére.



Arra kérte az Urat,
érintsen meg 16 követ,
hogy **világítsanak**
a bárcákban.



Szentől szemben
beszélt Jézus Krisztussal
(lásd Ether 3:13–20).



FIATAL FELNŐTTEKNEK

*Küzdesz-e te vagy egy
ismerősöd függőséggel?
Van remény a változásra.*

44



GYERMEKEKNEK ÉS
TIZENÉVESEKNEK

**A BÁNTALMAZÁS
MEGELŐZÉSE ÉS
AZ ABBÓL VALÓ
FELÉPÜLÉS**

58, J12

FIATALOKNAK
**MENTÁLIS EGÉSZSÉG
ÉS LEENDŐ
MISSZIONÁRIUSOK**

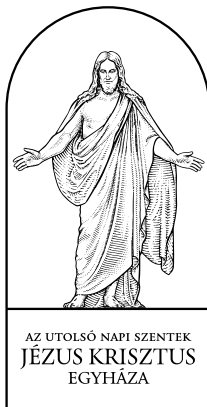
63

SZÜLŐKNEK
TANÍTÁS A TIZEDRŐL

J16, J18

Újdonság jövőre!

Egyházi folyóiratok
fiataloknak és gyermekeknek!
Fizess elő most a store.
ChurchofJesusChrist.
org oldalon vagy egy
elosztóközpontban.



AZ UTOLSÓ NAPI SZENTEK
JÉZUS KRISZTUS
EGYHÁZA



HUNGARIAN

Jóbarát



Jézus meglátogatta
a gyermekeket
a Mormon
könyvében

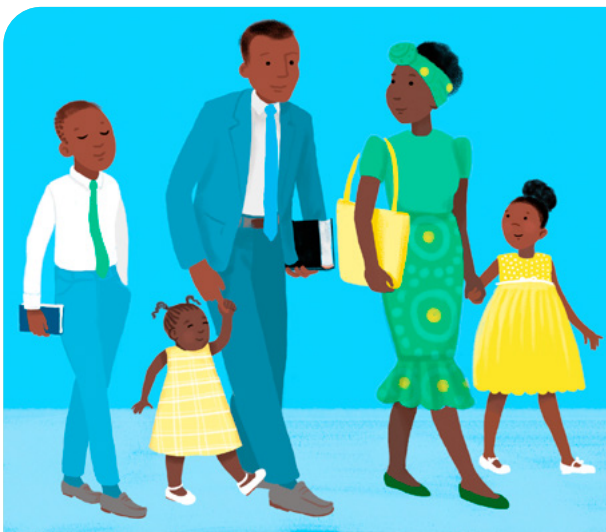
Lásd J20–J22. oldal.



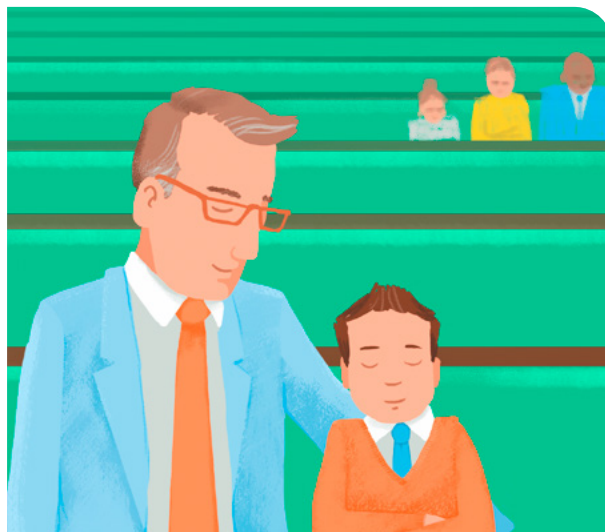
Írta: **Dallin H. Oaks** elnök
első tanácsos az
Első Elnökségben

Az úrvacsora és én

Az úrvacsorai gyűlés legfontosabb része az úrvacsora. Amikor veszünk az úrvacsorából, megígérjük, hogy mindig emlékezünk a Szabadítóra. Az úrvacsora különlegessé tételéhez:



Szép ruhát öltünk, hogy kimutassuk az úrvacsora iránti tiszteletünket.



Csendben ülünk a gyűlés kezdete előtt.



Elénekeljük az úrvacsorai himnuszt.



Jézusra gondolunk és megígérjük, hogy mindig emlékezünk Órá.

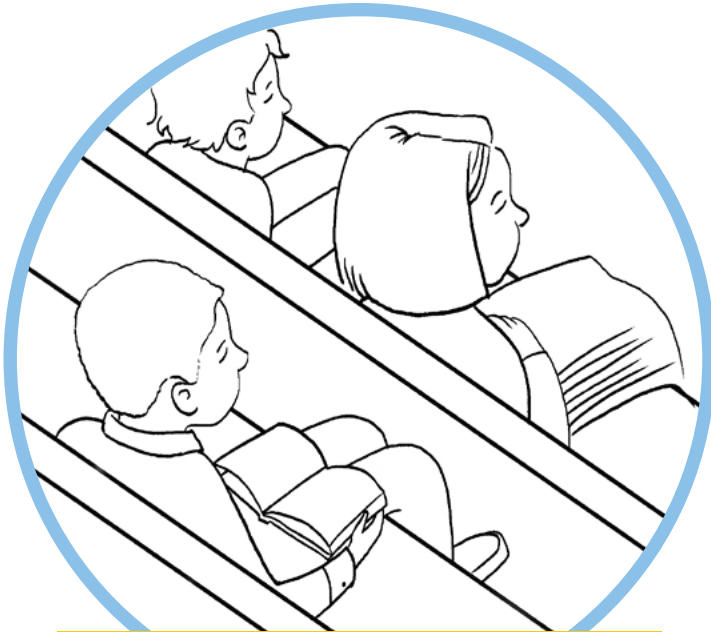
Az úrvacsora segít éreznünk a Szentlelket.
Segít a mennyei otthonunkba visszavezető ösvényen maradnunk. ●

Átdolgozva Az úrvacsoragyűlés és az úrvacsora című beszédből; Liahóna, 2008. nov. 17–20.

A Jézus iránti szeretet kimutatása

Kimutathatjuk a Jézus iránti szeretetünket azáltal,
hogy áhítatosak vagyunk az úrvacsora alatt.

Te mit teszel az úrvacsora alatt?



Csendben ülök.



A kedvenc úrvacsorai himnuszomra gondolok.



Felidézek egy Jézusról szóló történetet.



Imádkozom Mennyei Atyához.

Kami csak egy barátra vágyott.

Egyedül az ebédlőben

Írta: Stacy Lynn Carroll

(Igaz történet alapján, magyar átdolgozás)

„A Szent Lélek halk hangon a szívemhez szól”
(Gyermekek énekeskönyve, 56.).

Kami bement az ebédlőbe és körülnézett. Az összes többi gyerek rögtön a barátaihoz szaladt és az asztalok köré gyűlt. A terem izgatott hangoktól és örömteli kacajtól visszhangzott. Még csak a tanév második napja volt, de úgy tűnt, mindenkinek van kivel ülnie, csak Kami-nak nem.

Az uzsonnásdobozza fülét szorongatva odalépett az egyik asztalhoz. „Leülhetek ide?” – kérdezte Kami.

Egy hosszú, barna copfos lány nézett fel rá. Fűjt egyet, aztán megrázta a fejét. „Bocs. Foglalt!” – mondta.

„Értem.” Kami meglátott egy másik üres helyet, és letette a dobozát.

„Ide nem ülhetsz! Valakinek foglalom” – mondta egy zöld csíkos pólós fiú, és a földre

lökte Kami uzsonnásdobozát. A haverjai nagyot nevettek.

Kami lehajolt és felvette a dobozát. Átment az ebédlőn és leült egy üres asztalhoz. Meglátta az egyik szomszéd fiút, és megpróbált integetni neki, de a fiú elfordította a fejét. Kami elhúzta a száját. Miért nem akar senki sem a barátja lenni?

Kami lenézett az ennivalójára. Elment az étvágya. Megtörölte a szemét, becsukta az uzsonnásdobozt, aztán kisétált.

A többiek már mind a barátaikkal játszottak. Kami egyedül üldögélt egy padon, és figyelte, ahogy a többiek jól szórakoznak nélküle. Aztán észrevett egy vele körülbelül egyidős fiút, aki egymaga ücsörgött a fűben. Foltos sárga póló volt rajta, a haja pedig égnek állt hátul.





Kami elfordította a tekintetét. Meglátott néhány lányt az osztályából, akik labdázta. Arra gondolt, bárcsak odahívnák, hogy játsszon velük.

Aztán ismét a fiúra nézett, aki lehajtott fejjel tépedte a fűszálakat a lába körül. Kaminak eszébe jutott, mit szokott mondani néha az anyukája: *Keresd a magányos gyerekeket!*

Kami elhúzta a száját. De hiszen *ő maga* is magányos! Senki sem akar barátkozni *vele*!

Aztán Kaminak eszébe jutott a tavalyi keresztelője. Megígérte, hogy figyelni fog a Szentlélekre. Talán a Szentlélek épp segít neki felidézni, amit Anya mondott. Lehet, hogy a Szentlélek azt próbálja súgni neki, hogy játsszon a sárga pólós fiúval.

Kami nagyot sóhajtott, aztán felállt. Melegség öntötte el a szívét. Odasétált és leült a fiú mellé a fűbe.

„Szia!” – mondta Kami.

„Szia!” – motyogta válaszképp a fiú.

„Mi a kedvenc színed?”

„Hát... a zöld.”

„Az szép szín. Én a rózsaszínt szeretem – felelte Kami. – Van kedvenc állatod?”

A fiú egy kicsit kihúzta magát és Kamira nézett. „Aha. Imádom a dinoszauruszokat.”

„Hű, én is! A triceratopsz a kedvencem.”

A fiú elmosolyodott.

Aztán becsengettek. Kami talpra szökött és búcsút intett a fiúnak. Mosolygott, miközben egyedül sétált vissza a tantermébe. Lehet, hogy nem lett még legjobb barátja, de boldog volt, amiért egy kicsit jobba tudta tenni valakinek az ebédszünetét. ●

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



Nagyon kellett már sietnem, hogy beérjek az iskolába. De aztán támadt egy érzésem, hogy még tegyek el egy zacskó csipszet. Ebéd után a barátom, Drew, mintha szomorúnak tűnt volna. Megkérdeztem, hogy mi a baj. Azt mondta, otthon felejtette az ebédjét. Eszembe jutott a csipsz, és odaadtam neki. Drew ezt mondta: „Ez a legkedvesebb dolog, amit valaha is tettek értem a suliban!”

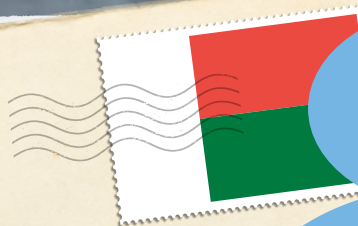
Durham M., 11 éves, USA, Utah





Üdvözlét Madagaszkárról!

Madagaszkár egy szigetszország Afrika keleti partjainál. Rengeteg olyan növény és állat él itt, amely sehol máshol nem található meg a világon – mint például ez a gyűrűsfarkú maki!



**Sziasztok!
Margo
és Paolo
vagyunk.**

**Éppen
beutazzuk a világot,
hogy többet tudjunk
meg Isten gyermekeiről.
Csatlakozzatok hozzánk
a madagaszkári
látogatásunkon!**



Ezek a fiúk azzal segítenek a családjuknak, hogy vízzel teli kannákat cipelnek. Te hogyan segítesz a családotodnak?



Ugyan az egyház még kicsi Madagaszkáron, de egyre növekszik! Jelenleg 14 egyház-község és 26 gyülekezet van itt.



Sokkal többféle kaméleon él Madagaszkáron, mint a világ bármely másik pontján!

Ismerkedjetek meg néhány madagaszkári barátunkkal!



Tudom, hogy Jézus Krisztus a Szabadítónk.

Nathan, 7 éves, Madagaszkár, Antananarivo tartomány



Russell M. Nelson Isten prófétája.

Nomena, 6 éves, Madagaszkár, Antananarivo tartomány



Sok madagaszkári ember kétszer-háromszor is fogyaszt rizst egy nap, néha zöldséggel, babbal vagy hússal.

Te is Madagaszkárról származol? Írj nekünk! Szeretnénk hallani felőled!



Ezek az óriási majomkenyér-fák rengeteg vizet tudnak elraktározni a törzsükben – akár 120 000 litert is!

Namana!



Malgas nyelven úgy mondják a barátot, hogy *namana*. Ha megismerkedhetnél egy új baráttal Madagaszkárról, mit mondanál neki?



Köszönjük, hogy velünk tartottatok Madagaszkár felfedezésében. Viszlát legközelebb!



Faneva, a misszionárius

Írta: Marissa Widdison

Egyházi folyóiratok
(Igaz történet alapján)

Faneva kinézett az ablakon a háza előtti utcái forgatagra. Látott embereket, akik zöldségekkel, rizzsel, ruhafélével és más portékával megrakott kocsikat húztak. Hallotta az autók dudálását és a kutyák ugatását. Aztán meghallott valami mást is.

„Mama! Valaki kopog!” – kiáltotta Faneva. Mama ajtót nyitott. Két fiatalember állt az ajtóban, akik öltönyt és nyakkendőt viseltek. A fiú még soha nem látott senkit ilyen ruhában a környékükön Madagaszkáron.

„Az Utolsó Napi Szentek Jézus Krisztus Egyháza misszionáriusai vagyunk – mondta egyikük. – Jézusról tanítjuk az embereket. Megoszthatunk Önökkel egy üzenetet?”

Faneva nagyon izgatott volt, amikor Mama betessékelte őket. Az egész család egybeült, hogy Jézus Krisztusról és arról halljanak, hogy az Ő egyháza újra jelen van a földön.

Azóta a nap óta a misszionáriusok sokszor látogatták meg Faneva családját. Hoztak egy könyvet, amelynek az a címe, hogy *Történetek*

a Mormon könyvből. Faneva nagyon szeretett a családjával olvasni belőle!

Egy nap én is misszionárius leszek, és megosztom majd másokkal a Mormon könyvét! – mondta magában Faneva.

Egy másik alkalommal, amikor a misszionáriusok eljöttek, megtanították Faneva családjának, hogyan imádkozzanak. Faneva megtudta, hogy bármikor és bárhol imádkozhat Mennyei Atyához.

Egy nap én is misszionárius leszek, és az imáról fogom tanítani az embereket! – gondolta magában Faneva.

Egy nap a misszionáriusok fontos kérdést tettek fel.

„Követni fogjátok-e Jézus Krisztus példáját azáltal, hogy megkeresztelkedtek?” – kérdezte egyikük.

Faneva boldogságot érzett a szívében. „Igen!” – felelte.

„Igen!” – mondta az öccse és Mama is.

Papa azt mondta, hogy ő még nem áll készen arra, hogy megkeresztelkedjen, de nem bánja, ha a családja többi tagja megkeresztelkedik. Ezért aztán így is tettek! Fanevát az egyik misszionárius keresztelte meg, aki Jézusról is tanította.

Egy nap én is misszionárius leszek, és segíteni fogok az embereknek megkeresztelkedni! – gondolta magában Faneva.



Az egyháztagság egyik legjobb része az Elemibe járás volt. Faneva élvezte a tevékenységeket és szívesen ismert meg új barátokat.

A legnagyobb kedvence azonban az elemis dalok éneklése volt. Az egyik vasárnap az evangélium megosztásáról énekeltek dalokat az Elemiben.

„Ó, bárcsak szolgálhatnék missziót! – énekelte Faneva is. – Nem baj, hogy még túl kicsi vagyok.”

Már most elkezdhetek misszionáriusi munkát végezni! – hasított bele a felismerés Fanevába. – *Nem kell megvárnom, amíg megnövök!*

Onnantól fogva Faneva mindig kereste a lehetőséget az evangélium megosztására. Próbált jó példát mutatni. Elhívott embereket az istentiszteletre. Segített a szomszédainak. Néhány évvel később elég idős volt ahhoz, hogy segítsen a misszionáriusoknak, amikor a városában tanítottak valakit. Újabb néhány év múlva pedig ő maga is missziót szolgált – új embereket ismert meg és megosztotta velük az evangéliumot, éppen úgy, mint annak idején a misszionáriusok vele. ●



„Sokkal szívesebben töltöttem az időmet a misszionáriusokkal, mint bármi mással!” – mondja Faneva. Hazájába, Madagaszkárra kapott elhívást, hogy ott szolgáljon misszionáriusként.

Talán nem látsz angyalokat,
de ott lesznek melletted, hogy
segítsenek.

Forrás: Ezra Taft Benson elnök (1899–1994), "To the
Children of the Church," *Ensign*, May 1989, 83.



Mutass és mesélj!

Ebben a hónapban van az általános konferencia!
Ezek a gyermekek a következőket szeretik az általános konferenciával kapcsolatban:



Isabella B., 5 éves,
Guatemala, Guatemala



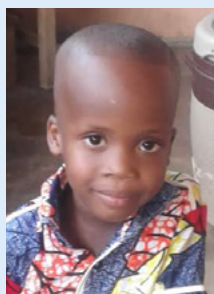
Ilse N., 5 éves,
Mexikó, Nuevo León



Gabriel F., 10 éves,
Brazília, Minas Gerais



Shelem, Josué, Mía és Ruth C., 5 éves,
8 éves, 6 hónapos és 3 éves, a mexikói
Durangóból örömmel nézték az általános konferenciát az otthonukban. Különleges konferencia volt!



A konferenciát nézve tanultam arról, hogy Joseph Smith lefordította a Mormon könyvét, hogy meglehessen nekünk Isten szava. A Mormon könyve Jézus Krisztusról tanít engem.

Shalom A., 6 éves, Szenegál, Dakar körzet



Nagyon szeretem a Tabernákulum kórus zenéjét. Mindig békével tölt el.

Jared B., 7 éves,
Franciaország,
Normandia



Annelle, Ruth, Sarah és Samira K., 8, 2, 6 és 6 évesek, a
benini Littoralból nagyon élvezték, hogy a családjuk együtt nézte a konferenciát.

Nemet mondani és elfogadni, amikor mások nemet

Mennyei Atya szeret minket, és azt szeretné, ha biztonságban lennénk. Önmagunk és mások biztonságban tartásának egyik módja az, hogy nemet mondunk, amikor kell, és tiszteletben tartjuk, amikor mások nemet mondanak.

**Néha szükséges,
hogy kedvesen ugyan, de
nemet mondjunk.**



„Nem, köszönöm.
Kaphatnék inkább
vizet?”

Most te jössz. Képzeld el,
hogy kedvesen nemet
kell mondanod. Mit
mondhatnál?

**Olykor előfordulhat,
hogy erősebben
kell nemet mondani.**



„Nem akarom ezt
látni! Nem kellene ezt
néznünk.”

Most te jössz. Képzeld el,
hogy erősebben
nemet mondanod. Mit
mondhatnál?

mondanak

Van, amikor valaki nemet mond nekünk, hogy segítsen megóvni a biztonságunkat és egészségünket.

„Sajnálom, de nem mehetsz el. Nem biztonságos.”



Néha azért mond valaki nemet nekünk, mert kényelmetlenül érzi magát.

Most te jössz. Képzeld el, hogy egy felnőtt nemet mond neked, de ez nem tetszik neked. Mit tegyél?

„Hagyjuk abba! Nem tetszik ez a játék.”

Most te jössz. Képzeld el, hogy valaki arra kér, hogy hagyj abba valamit. Mit tegyél?

Mi van akkor, ha az emberek nem hallgatnak rád, amikor nemet mondasz? Mi van, ha bántanak vagy valami gonoszságot tesznek veled?

- ★ Menj el onnan, ha tudsz.
- ★ Mondd el egy felnőttnek, akiben megbízol, hogy mi történt.
- ★ Ne feledd: nem a te hibád.
- ★ Bármilyen történések is, tudd, hogy Mennyei Atya és Jézus Krisztus mindig szeretnek téged!

„Hívd fel Apát!”

„Ha erősen tekerem
a pedált, hazaérek, mielőtt elönti
a víz az utcákat!” – gondolta
magában Ju.

Írta: Julie Cornelius-Huang

(Igaz történet alapján)

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

„...bízhatok, mert én továbbvezetlek titeket”

(Tan és szövetségek 78:18).

Ju kilépett a felvételi előkészítőből a forgalmas járdára. Zsongott a feje az iskola utáni tanfolyamon elhangzott rengeteg matematikai adattól. Az emberek esernyővel a kezükben szedték a lábukat. Kövér esőcseppek zúdultak alá, az utcán csak úgy tocsogott a víz.

Ju mellett a barátja, Lin lépett ki az épületből.

„Szerintem hívd fel az apukádat, hogy jöj-
jön el érted – mondta Lin. – Csang bácsi
szerint a várost néhány helyen teljesen
elöntötte a víz.”

„Haza tudok menni egyedül is.”

„De hát nézd ezt a rengeteg vizet!” –
mondta Lin, a csatornában sebesen
hömpölygő vízre mutatva.

Junak egy pillanatra furcsa
érzése támadt. Lehet, hogy
Linnek igaza van? Talán
tényleg fel kellene



hívni Apát, hogy hazavigye, mielőtt a víz elárasztja az utcákat. De előző este összeszólalkoztak Apával, és Ju még mindig mérges volt. Nem akart segítséget kérni tőle.

Ju kiláncolta a biciklijét és elkészönt Lintől. „*Ha erősen tekerem a pedált, hazaérek, mielőtt elönti a víz az utcákat!*” – gondolta magában.

Erősen is tekerte a pedált, de a keze nemsokára elgémberedett a hidegtől, a ruhái teljesen átáztak, ő pedig kimerült. Ismét az a gondolata támadt, hogy hívja fel Apát. Talán a Szentlélektől van ez az érzés? A misszionáriusok, akik megkeresztelték, azt mondták neki, hogy a Szentlélek utat mutathat neki. Ju felnézett az égre. Olyan komor szürke volt, hogy még az épületek tetejét se látta. De még mindig haragudott Apára.

Ju figyelmen kívül hagyta az érzést, és tovább pedálozott. Olyan magasan állt a víz, hogy a boltok mind bezártak. Az emberek az emeletekre hordták a holmijukat. Ju látott egy anyukát, aki egy kis műanyag csónakban tolta át a gyermekeit az áradaton.

Mostanra a víz már a bokája fölé ért, így aztán Ju nem tudott tovább tekerni. Leszállt hát és tolt a biciklit. Most már valószínűleg túl késő lenne felhívni Apát, és az eső is egyre csak szakadt. Mennydörgés csattant és villám cikázott át az égen a feje fölött. Ju félt. És már nagyon el is fáradt. Előrenézett. Még nagyon messze volt az otthona. Nem

kellett volna figyelmen kívül hagynia a Szentlelket egy buta vita miatt.

Ju megállt, hogy egy rövidke imát mondjon. Az esőtől és a mennydörgéstől nem hallotta a saját hangját, de tudta, hogy Mennyei Atya hallja.

„Mennyei Atya – imádkozott Ju. – Kérlek, segíts, hogy biztonságban hazaérjek!” Amikor végzett, elég erős érzett magában ahhoz, hogy továbbhaladjon.

Végre aztán Ju meglátta a házát a dombtetőn. Átfázva, kimerülten és az egyik cipőjét valahol elhagyva vánszorgott fel a dombra. Látta, hogy Apa odakint vár rá. Apa lerohant elé a dombon, szerteszét fröcskölve a vizet futás közben.

Amikor odaért Juhoz, átölelte. „Annyira aggódtam! – mondta Apa. – Fel kellett volna hívnod!”

„Azt hittem, haragszunk egymásra” – felelte Ju.

„Soha nem haragszom annyira, hogy ne segítenék neked!” – válaszolta Apa. Aztán fogta Ju biciklijét és feltolta a dombon hátralévő úton.

Bár mennydörgés visszhangzott a magas épületek között és megállás nélkül szakadt az eső, meleg érzés járta át Ju szívét. Békességet és biztonságot érzett, miközben Apa nyomában járva hazafelé ment. ●



„Mennyei Atyánk tudta, hogy a halandóságban kihívásokkal... fogunk szembesülni... Hogy halandó erőt és isteni irányítást adjon nekünk, elküldte a Szentlelket.”

Ronald A. Rasband elder a Tizenkét Apostol Kvórumából: A Szent Lélek vezessen. *Liahóna*, 2017. máj. 93.

A tizedre szánt pesók

Írta: Alan Iván Ruiz Ontiveros

(Igaz történet alapján)



Sofía korán ébredt. A mai nap nagyon különleges. Limonádét fog árulni a nagybátyja és nagynénje garázsvásárán! Anya hatalmas kancsó limonádét készített neki.

A tábla Sofía műve volt. Narancs- és citromsárga betűkkel írta rá, hogy „Limonádé!”, aztán egy kis



asztalra erősítette. Azután leült és várt.

Hamarosan arra ment egy férfi. „Kérhetek egy pohárral?” – kérdezte, néhány pesót dobva a befőttes üvegbe.

„Hát persze!” – felelte Sofía, és töltött egy pohár limonádét a férfinak.

Lassacskán egyre többen jöttek a garázsvásárra, és lassacskán az ínycsiklandó limonádéból is vásárolgattak. Boldogan telt a délelőtt. Nemso-kára az összes limonádé elfogyott.

Sofía megrázta a befőttes üvegét. Csilingeltek benne a pesók. Jó sok összegyűlt!

„Nagyon ügyes vagy!” – dicsérte meg Apa.

Sofíának még soha nem volt ilyen sok pénze. „Veszek belőle egy jojót!”

Apa elmosolyodott. „Tudod, mit csinálunk Anyával, amikor pénzt keresünk?”

Sofía megrázta a fejét.

„Tizedet fizetünk – mondta Apa. – Mennyei Atya adott nekünk mindent. Azt kéri, hogy egy kis részét adjuk vissza Neki. Tizedet fizetünk, mert szeretjük Őt.”

Sofía elmosolyodott. Meg akarta mutatni Mennyei Atyának, hogy ő is szereti Őt!

Apa segített Sofíának összeszámolni a pesóit. Mindig, amikor Sofía 10-hez ért, egy pesót betett egy borítékba. Apa segített neki felírni a számokat egy kis fehér lapra. A papírt betették a pesók mellé a borítékba, amit aztán leragasztottak. Holnap Sofía majd odaadja a püspöknek az istentiszteleten.

„Milyen érzés?” – kérdezte Apa Sofiától.

„Nagyon boldog vagyok! És még mindig van elég pénzem egy jojóra!”

Sofía érezte, hogy Mennyei Atya boldog a döntése miatt. ●

A szerző Mexikóban, Chihuahua-ban él.



Tizedfizetés

Mennyei Atya arra kér, hogy fizessünk tizedet. Ez azt jelenti, hogy a kapott pénz egytizedét neki adjuk. Ezen az oldalon gyakorolhatsz!

Számold össze az érméket! Minden tizedikre színezz ki egyet! A kiszínezett érmék mutatják, hogy mennyit fizetnél tizedként.



Készen állsz egy nehezebb feladatra? Add össze az alább látható pénzt! Aztán színezd ki, hogy mennyi érmét fizetnél be tizedként. (Ne feledd: minden 10 után fizetsz egyet!) ●





Írta: **Edward Dube elder**
a Hetvenektől

Az evangélium megosztása

„[Tanuljatok tőlem]... és nyugalmat találtok a ti lelkeiteknek” (Máté 11:29).

Az egyik munkaadómtól kaptam egy példányt a Mormon könyvből. De aztán közel két évig nem olvastam belőle. Egy vasárnap fogtam a Mormon könyvét és kimentem egy, a városon kívüli vasútvonalhoz Zimbabweben, ahol élek. Leültem és olvasni kezdtem.

Eleinte nehéz volt érteni. De Joseph Smith bizonyágát újra és újra elolvastam. Szavai megérintették a szívemet.

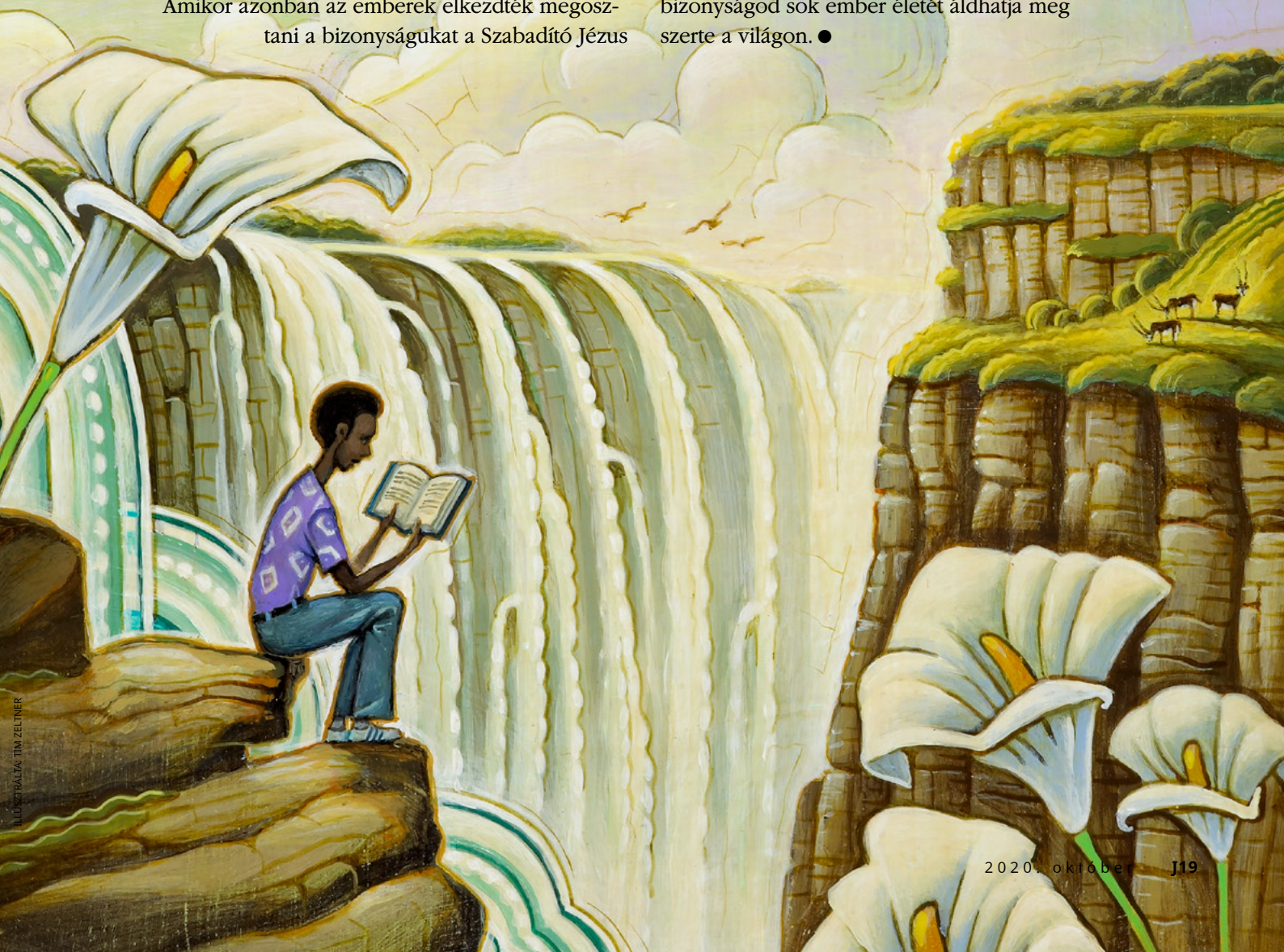
Később valaki elhívott istentiszteletre. Eleinte kényelmetlenül éreztem magam, így az utolsó sorba ültem.

Amikor azonban az emberek elkezdtek megosztani a bizonyságukat a Szabadító Jézus

Krisztusról és a Mormon könyvről, valami csodálatszerű érzésem a bensőmben.

Ezután nemsokkal misszionáriusok jöttek a környékünkre. Hamarosan megkeresztelkedtem. Évekkel később abban a megtiszteltetésben volt részem, hogy missziót szolgálhattam és megoszthattam másokkal az evangéliumot.

Az egyház sokat növekedett Zimbabweben, de még mindig sokat tehetünk az evangélium megosztása érdekében, bárhol élünk is. Ima, szentírás-tanulmányozás és otthoni est révén gyarapíthatjuk a bizonyságunkat és közel maradhatunk Mennyei Atyához. A bizonyságod sok ember életét áldhatja meg szerte a világon. ●



Hithű emberek követték Jézust



Amikor Jézus ellátogatott a nefitákhoz, tanította őket a keresztelezésről és az úrvacsoravételről.

Felállította az egyházát.

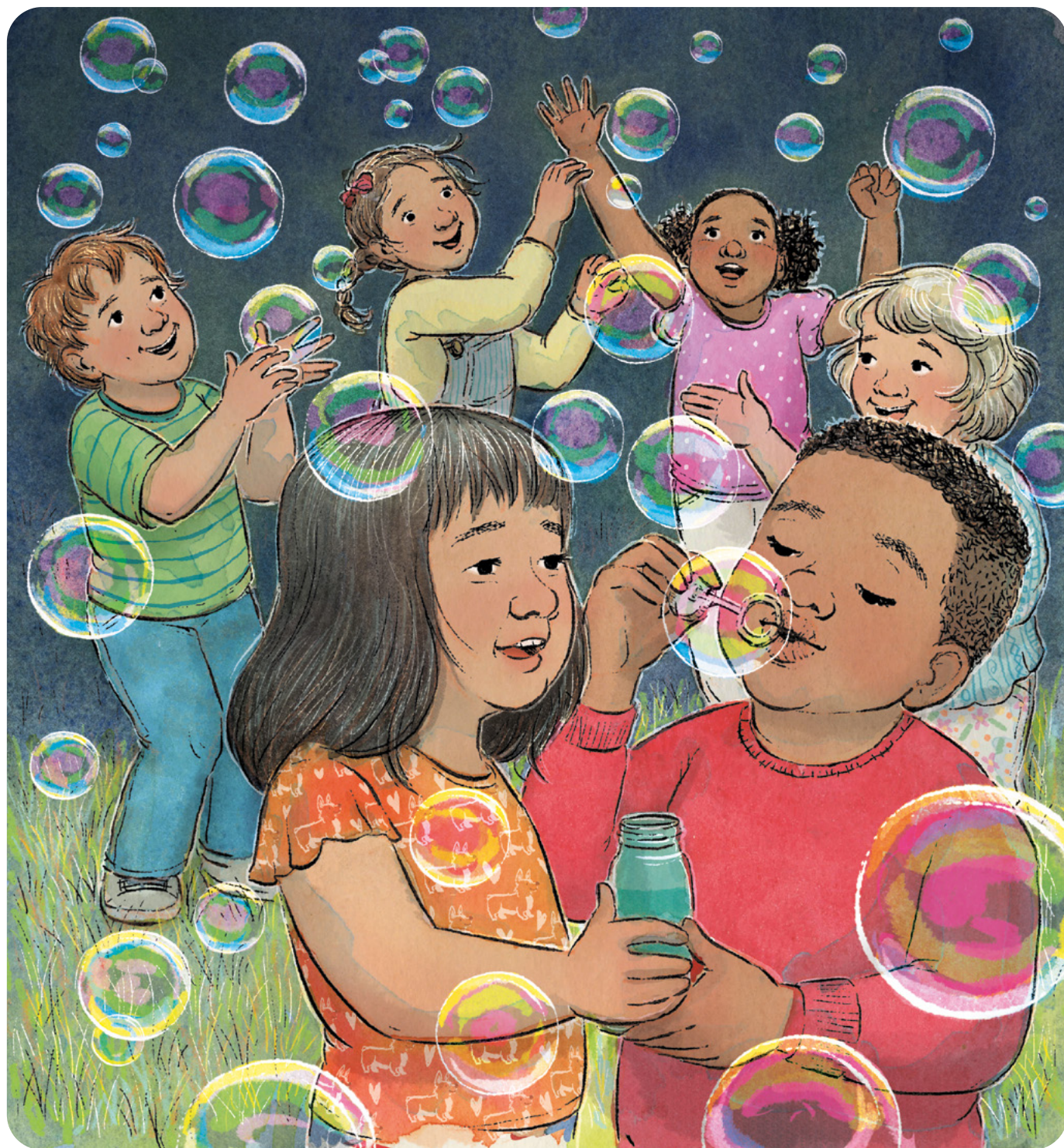


Jézus minden egyes gyermeket megáldott. Angyalok is jöttek! Jézus meggyógyította az embereket és imádkozott értük. Azután visszatért a mennybe.

Jézus távozása után az emberek továbbra is azt tették, amit Ő tanított. Mindenki együtt dolgozott, és megosztottak azon, amijük volt, így aztán senki sem volt szegény. Az egyházi vezetők megáldották a betegeket.



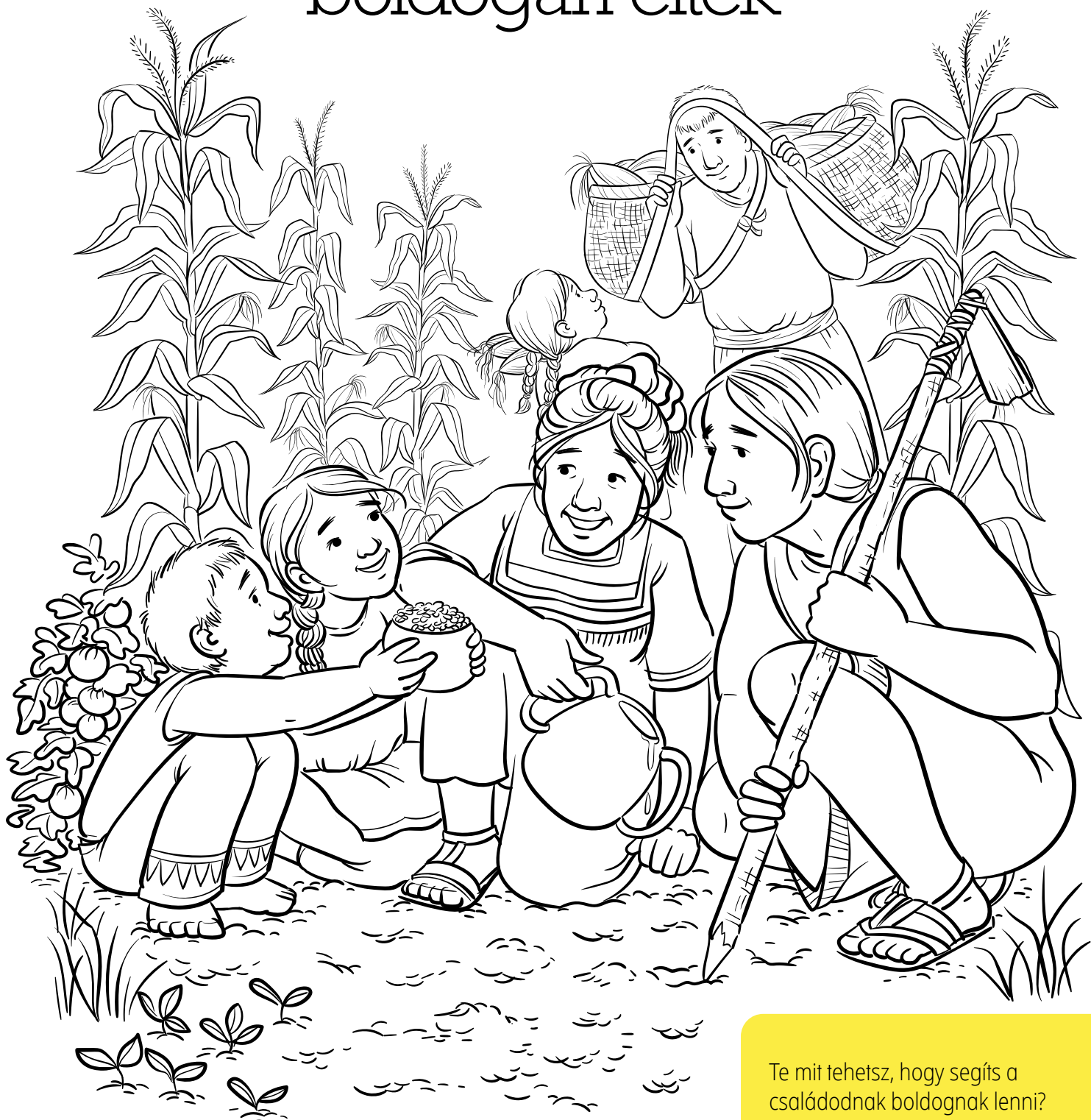
A veszekedés helyett az emberek azt választották, hogy békében élnek egymással. Mindenki betartotta Isten parancsolatait. És nagyon hosszú ideig boldogok voltak!



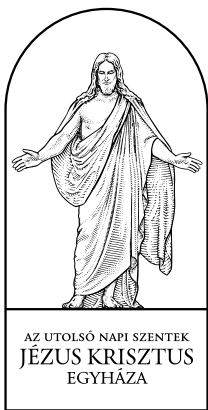
Boldogabb lesz az életem, amikor betartom Isten parancsolatait.
Megoszthatom másokkal, amim van. Segíthetek másoknak
barátsággal fordulni egymás felé. ●

Erről a 3 Nefi 17-től a 4 Nefi 1-ig olvashatsz.

Az emberek boldogan éltek



Te mit tehetsz, hogy segíts a
családodnak boldognak lenni?



Kedves Szülők!

Minden gyermeket megillet, hogy védelemben részesüljön és gondoskodjanak róla. Jézus példát mutatott erre a Mormon könyvében, amikor megáldotta mindegyik gyermeket és imádkozott értük (lásd J20–23. oldal). Hogyan tudjuk megáldani és megvédeni azokat a gyermekeket, akiket ismerünk? Íme néhány ötlet:

- Meg tudjuk védeni őket fizikailag, és megtaníthatjuk nekik, hogy tiszteletben tartsák mások testét (J12–13. oldal).
- Meg tudjuk védeni őket lelkileg, ha úrvacsoravételre biztatjuk őket (J2–3. oldal).
- Megtaníthatjuk nekik, hogy szükség esetén kérjenek segítséget (J14–15. oldal).

Kiválaszthatjátok az egyik üzenetet, amelyet családként együtt elolvastok. Ügyelj arra, hogy a gyermekeid tudják, mennyire szereted őket! Szeretünk titeket!

A Jóbarát

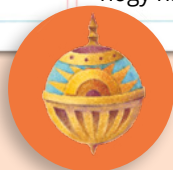
KÜLDJÉTEK BE A GYERMEKEITEK ALKOTÁSAIT VAGY TÖRTÉNETEIT A LIAHÓNÁNAK

Látogassatok el a liahona.ChurchofJesusChrist.org oldalra, és kattintsatok a Submit an Article or Feedback feliratra. Vagy pedig küldjétek el őket ímélnél a liahona@churchofjesuschrist.org címre a gyermekek 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 más egyházi anyagokban.” Már nagyon várjuk, hogy halljunk felőletek!



Találd meg a belül elrejtett Liahónát!

TARTALOM

- J2** Az Első Elnökség részéről: Az úrvacsora és én
- J4** Egyedül az ebédlőben
- J6** Üdvözlét Madagaskárról!
- J8** Faneva, a misszionárius
- J10** Ragyogó ötlet
- J11** Mutass és mesélj!
- J12** Nemet mondani és elfogadni, amikor mások nemet mondanak
- J14** „Hívd fel Apát!”
- J16** A tizedre szánt pesók
- J18** Mókatár: Tizedfizetés
- J19** Jóbarát a jóbaráthoz: Az evangélium megosztása
- J20** Történetek a szentírásokból: Hithű emberek követték Jézust
- J23** Kifestő: Az emberek boldogan éltek

A JÓBARÁT BORÍTÓJÁN

Illusztrálta: Jim Madsen