PASTARŲJŲ DIENŲ ŠVENTŲJŲ JĖZAUS KRISTAUS BAŽNYČIA • 2020 M. SPALIS

Liahona

Trys dalykai, už kuriuos visada galime būti dėkingi

p. 12

Kaip atpažinti smurtą ir kovoti su juo, p. 5, 18

Kaip rasti atsakymus apgaulės dieną, p. 24

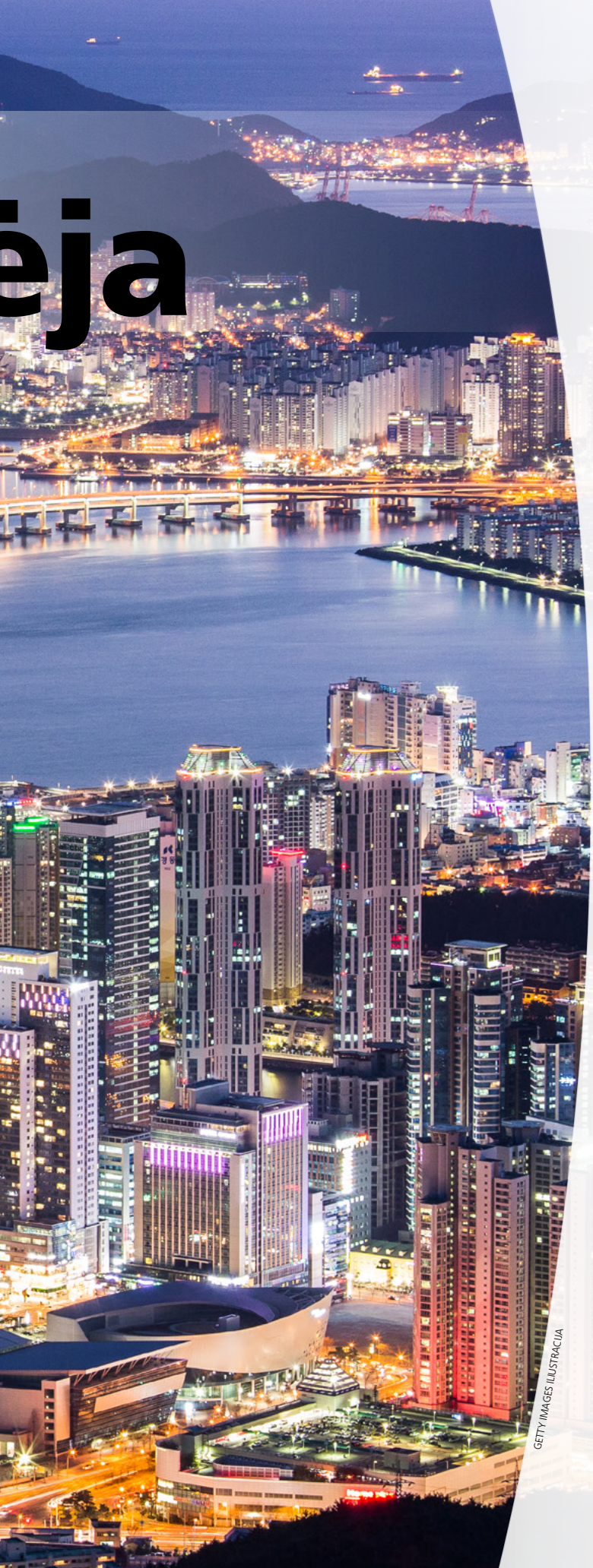
Kaip mūsų susirinkimų namai padeda mums garbinti Dievą, p. 38

BAŽNYČIA
YRA
ČIA

Busanas

Pietų Korė

ėja



GETTY IMAGES ILIUSTRACIJA

Busane yra vienas iš 12-os Pietų Korėjoje esančių kuolų. Busane įsikūrusi misijos būstinė. Štai keli faktai apie Bažnyčią Pietų Korėjoje:

narių — 88 418

12 — kuolų, 5 apygardos, 4 misijos

bendruomenės — 103

18 — giminės istorijos centrų

šventykla (Seule) — 1

1956 atvyko pirmieji oficialūs misionieriai

1967 pirmą kartą išleista Mormono Knyga korėjiečių kalba

1973 įsteigtas pirmasis kuolas

1985 pašventinta Seulo šventykla

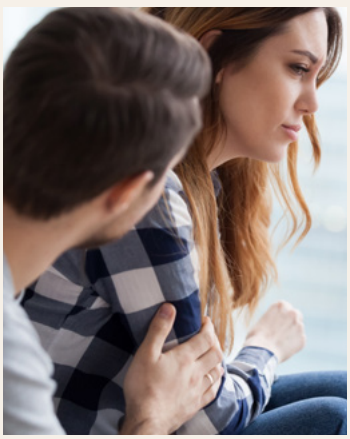
1991 išleistas milijoninis Mormono Knygos korėjiečių kalba egzempliorius

2020 Pietų Korėjos choras per vaizdo įrašą prisijungė giedant baigiamąją giesmę balandžio mėn. visuotinėje konferencijoje.

Tarnystė vadovaujantis programa „Vaikai ir jaunimas“
8

Apaštalai dalijasi viltingomis žiniomis
12

Gilių žaizdų pervertos širdys. Atpažinkime smurtą šeimoje
Džeisonas B. Vaitingas
18



Stovėkime ant apreiškimo uolos
Vyresnysis Lorensas E. Korbridžas
24

Smurto prevencija

Esant sveikiems santykiams, žmonės atsiprašo už nemalonius žodžius ir poelgius ir pasikliauna mūsų Gelbėtojo apmokančiąja jėga, padedančia jiems atgailauti ir tobulėti. Tačiau, esant nesveikiems santykiams, žmonės toliau su kitais elgiasi nemaloniai ir jų santykiai tampa smurtiniai.

„[Smurtui ir kitoms] tokioms negerovėms tikrai ne vieta Dievo karalystėje“, – mokė prezidentas Raselas M. Nelsonas („Dvasiniai lobiai“, 2019 m. spalio visuotinės konferencijos medžiaga). Keli šio mėnesio Bažnyčios žurnalo straipsniai padės mums mokytis atpažinti smurtą ir kovoti su juo:

- Savo straipsnyje (p. 18) aš kalbu apie smurto požymius ir nurodau kelis šaltinius, padėsiančius jums ar jūsų pažįstamiems atpažinti smurtinius santykius ir iš jų išsivaduoti.
- 58-ame puslapyje paauglė pasakoja savo istoriją, kaip po to, kai vaikystėje patyrė lytinį smurtą, rado drąsos ir stiprybės prabilti ir siekti patikimo suaugusiojo ir Gelbėtojo pagalbos.
- Šio mėnesio priede *Draugas* (p. D12) rasite rašomąjį pratimą, padėsiantį jums su savo vaikais aptarti, kaip pasakyti „ne“. Šį pratimą galite panaudoti kaip smurto prevencijai skirtą namų vakaro pamoką.
- Emocinis smurtas gali būti toks pat žalingas, kaip ir kitos smurto rūšys. Perskaitykite straipsnį „Atpažinkime psichologinį smurtą“ skaitmeniniame šio leidinio numeryje, kad sužinotumėte penkis įspėjamuosius smurto ženklus ir kaip sulaukti pagalbos.

Jei patyrėte skriaudą, galite atsigręžti į Dievą ir ieškoti vadovavimo ir išgydymo, taip pat siekite pagalbos iš patikimų žmonių. Viešpats supranta, ką jaučiame, ir, jei atsigręšime į Jį, ves mus į džiaugsmą ir ten, kur saugu.

Linkiu visiems mums kasdien jausti Dievo meilę ir artintis prie Jo.

Dr. Džeisonas Vaitingas
Brigamo Jango universiteto šeiminio gyvenimo mokykla

Turinys

5 **Įsidėmėkime smurto bruožus!**

6 **Tikėjimo portretai**
Sakijusa ir Salotė Maiviriviri
Nors mirė du jų vaikai, Maiviriviri šeima kiekvieną dieną pragyvena džiaugsmingai ir tikslingai.

8 **Tarnystės principai**
Tarnystė vadovaujantis programa „Vaikai ir jaunimas“
Neturite būti jaunesni nei 18-os metų, kad galėtumėte vadovautis programa „Vaikai ir jaunimas“, stengdamiesi atlikti tarnystę.

12 **Apaštalai dalijasi viltingomis žiniomis**
Kaip per pandemiją likti arti Dievo, tarnauti su meile ir kantriai judėti pirmyn.

18 **Gilių žaizdų pervertos širdys. Atpažinkime smurtą šeimoje**
Džeisonas B. Vaitingas
Atpažinkite penkis smurtavimo modelius ir raskite viltį ir išgydymą.

24 **Stovėkime ant apreiškimo uolos**
Vyresnysis Lorensas E. Korbridžas
Tiesos paieškos prasideda radus atsakymus į pagrindinius klausimus.

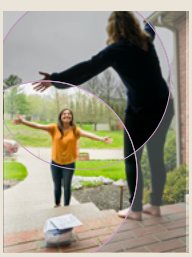
30 **Pastarųjų dienų šventųjų balsai**
Šeima randa ramybę ir džiaugsmą lankydamasi šventykloje; dėlionė padeda išgyti; vaikinas gauna dar vieną progą perskaityti Mormono Knygą; jaunuolis suvokia savo krikšto paskirtį.

34 **Ateik ir sek paskui mane. Mormono Knyga**
Šie kassavaitiniai straipsniai gali padėti jums studijuoti Mormono Knygą.

38 **Susirinkimų namai – tai pagarbumo ir garbinimo vietos**
Vyskupas Dynas M. Deivisas
Susirinkimų namai yra šventa vieta, suteikianti jums daug progų stipriau pajusti Dvasią savo gyvenime.

Trumpi skaitiniai

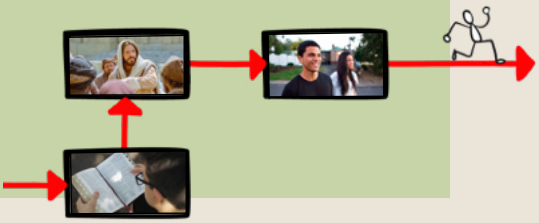
Ateik ir sek paskui mane pagalbinė medžiaga



Viršelis
Getty Images

Skyriai

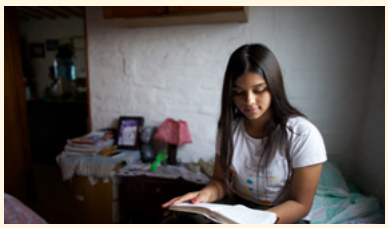
Jauni suaugusieji
44
Priklausomybė gali būti grandinė, kuri mus sulaiko. Galime **rasti laisvę, jei sieksime pagalbos iš mūsų Gelbėtojo,** kuris myli mus, net kai esame silpni ir pralaimime kovas.



Jaunimas
52
Ar jums sunkiai sekasi kasdien kam nors tarnauti, išgyti nuo smurto, gal turite psichikos sveikatos problemų ar paprasčiausiai nemėgstate tarti viso Bažnyčios vardo? **Jūs esate ne vieni.**

Vaikai
Draugas
Mokykitės apie **dešimtinę** *ir kaip padėti savo šeimai* **gyventi laimingiau.**

SPALIO NUMERIO STRAIPSNIAI, TIK SKAITMENINĖ VERSIJA



37 skirtingi būdai, kaip studijuoti Raštus

Marisa Vidison

Jei nelabai mėgstate skaityti, pamėginkite Evangeliją studijuoti vienu iš šių būdų.

Atpažinkime psichologinį smurtą

Nanona Teli

Pagalbos šeimoms tarnybos konsultantė moko, kaip bendraujant atpažinti psichologinį smurtą ir kovoti su juo.

SUŽINOKITE DAUGIAU

Programėlėje „Gospel Library“ („Evangelijos biblioteka“) arba internete adresu liahona.ChurchofJesus Christ.org jūs galite:

- Rasti naujausią numerį.
- Rasti tik internete skelbiamą medžiagą.
- Ieškoti informacijos ankstesniuose numeriuose.
- Pateikti savo pasakojimus ir atsiliepimus.
- Užsiprenumeruoti arba padovanoti prenumeratą.
- Naudoti skaitmenines priemones ir taip sustiprinti Evangelijos studijas.
- Dalytis patikusiais straipsniais ir filmais.
- Atsisiųsti ir išsispausdinti straipsnius.
- Klausytis patikusių straipsnių.

SUSISIEKITE SU MUMIS

Klausimus ir atsiliepimus siųskite adresu liahona@ChurchofJesusChrist.org.

Savo pasakojimus siųskite adresu liahona.ChurchofJesusChrist.org arba pašto adresu:
Liahona, flr. 23
50 E. North Temple Street
Salt Lake City, UT 84150-0023, USA

2020 M. SPALIS, 22 TOMAS, NR. 2
LIAHONA 16725 156

Tarptautinis Pastarųjų Dienų Šventųjų Jėzaus Kristaus Bažnyčios žurnalas

Pirmoji Prezidentūra: Raselas M. Nelsonas, Dalinas H. Ouksas, Henris B. Airingas

Dvylikos Apaštalų Kvorumas: M. Raselas Balardas, Džefris R. Holandas, Dyteris F. Uchtdorfas, Deividas A. Bednaris, Kventinas L. Kukas, D. Todas Kristofersonas, Nylas L. Andersenas, Ronaldas A. Resbandas, Garis E. Styvensonas, Deilas G. Renlandas, Geritas V. Gongas, Ulisis Soaresas

Redaktorius: Randėjus D. Fankas

Konsultantai: Bekė Kreiven, Šeron Jubenk, Kristina B. Franko, Valteris F. Gonzalesas, Laris S. Kečeris, Džanas E. Njūmenas, Adrianas Očioja, Maiklas T. Ringvudas, Vernas P. Stanfilas

Generalinis direktorius: Ričardas I. Hytonas

Bažnyčios žurnalų skyriaus direktorius: Alanas R. Loiborgas

Verslo vadybininkas: Garfas Kenonas

Vyriausiasis redaktorius: Adamas K. Olsonas

Vyr. redaktoriaus padėjėjas: Rajanas Karas

Padėjėja leidybos klausimais: Kamila Kastriljon

Rašymo ir redagavimo grupė: Deividas Diksonas, Deividas A. Edvardsas, Metju D. Flitonas, Garetas H. Garfas, Džonas Rajenas Džensenas, Aronas Džonstonas, Šarlotė Larkabal, Maiklas R. Morisas, Erikas B. Murdokas, Džošua Dž. Perkis, Dženė Pinborou, Ričardas M. Romnis, Mindi Selu, Lori Fuler Sosa, Čakelė Vordlej, Marisa Vidison

Meno skyriaus direktorius: Tedas R. Petersonas

Apipavidalinimo grupė: Žaneta Endrius, Fėjus P. Endrius, Mandi Bentlej, K. Kimbolas Botas, Tomas Čaildas, Džošua Denisas, Deividas Grynas, Kolyn Hinkli, Erikas P. Džonsenas, Siuzana Lofgren, Skotas M. Mujus, Alenė Reger, Markas V. Robisonas, K. Nikolė Vokenhorst

Intelektualinės nuosavybės koordinatorė: Koletė Nebeker Onė

Gamybos skyriaus vadovė: Amonas Harisas

Gamybos grupė: Aira Glenas Adaras, Džiulė Burdet, Chosė Chavez, Brajanas V. Dždižis, Džini Dž. Nelson, Marisa M. Smit

Spausdinti ruošė: Džošua Denisas, Amonas Harisas

Spausdinimo skyriaus direktorius: Styvenas T. Liuisas

Realizacijos skyriaus direktorius: Nelsonas Gonzalesas

Žurnalo prenumeratos sąlygas ir kainą už JAV ir Kanados ribų galite sužinoti tinklalapyje store.lds.org arba pasiteiravę savo Bažnyčios paskirstymo centre, arba savo apylinkės ar skyriaus vadovo.

Rankraščius ir užklausas galite pateikti interneto tinklalapyje liahona.ChurchofJesusChrist.org; išsiųsdami elektroninį laišką adresu liahona@ChurchofJesusChrist.org ar išsiųsdami įprastą laišką adresu: Liahona, Rm. 2420, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0024, USA.

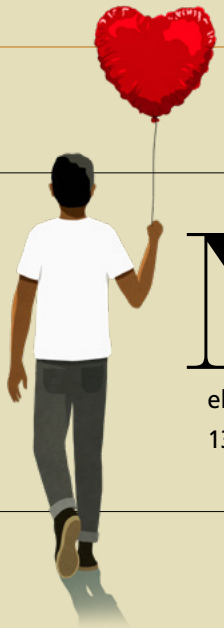
Žurnalas Liahona (Mormono Knygos terminas, reiškiantis kompasą arba vadovą) leidžiamas albanų, anglų, armėnų, bislamų, bulgarų, sebuanų, čekų, danų, estų, fidžių, graikų, islandų, indoneziečių, ispanų, italų, japonų, khmerų, kinų, kinų (supaprastinta), kiribatų, korėjiečių, kroatų, latvių, lenkų, lietuvių, malagasių, maršaliečių, mongolų, norvegų, olandų, portugalų, prancūzų, rumunų, rusų, samoa, slovėnų, suomių, suahelių, švedų, tagalų, taitiečių, tajų, tonga, ukrainiečių, urdų, vengrų, vietnamiečių ir vokiečių kalbomis. (Skirtingomis kalbomis žurnalas leidžiamas skirtingu periodiškumu.)

© 2020 Intellectual Reserve, Inc. Visos teisės saugomos. Išspausdinta Jungtinėse Amerikos Valstijose.

Informacija apie autorių teises: jei nenurodyta kitaip, asmenys gali kopijuoti medžiagą iš „Liahonos“ savo asmeniniam, nekomerciniam naudojimui (įskaitant Bažnyčios pašaukimus). Ši teisė gali būti atšaukta bet kuriuo metu. Vaizdinė medžiaga negali būti kopijuojama, jei nėra nurodyta kitaip šalia meno kūrinio. Autorių teisių klausimais galite kreiptis adresu: Intellectual Property Office, 50 E. North Temple St., FL 13, Salt Lake City, UT 84150, USA; arba el. paštu cor-intellectualproperty@ChurchofJesusChrist.org.

For Readers in the United States and Canada: October 2020 Vol. 22 No. 2. LIAHONA (USPS 311-480) Lithuanian (ISSN 1521-477X) is published two times a year (April and October) by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 East North Temple, Salt Lake City, UT 84150. USA subscription price is $2.00 per year; Canada, $2.40 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 (Visa, MasterCard, American Express) may be taken by phone. (Canadian Poste 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.



ĮSIDĖMĖKIME SMURTO BRUOŽUS!

Nors visi tikimės, kad su kiekvienu žmogumi bus elgiamasi pagarbiai, kai kurie žmonės stengiasi kitiems pakenkti, juos kontroliuoti arba jais manipuliuoti. Toks žalingas elgesys vadinamas smurtu. Jis prieštarauja Jėzaus Kristaus Evangelijai, kuri moko mus mylėti vienam kitą ir elgtis su kitais taip, kaip norėtume, kad būtų elgiamasi su mumis (žr. Mato 7:12; Jono 13:34; Doktrinos ir Sandorų 121:36–37).

SMURTAS TURI TAM TIKRUS BENDRUS BRUOŽUS. ŠTAI PENKI BRUOŽAI, Į KURIUOS REIKIA ATKREIPTI DĖMESĮ SIEKIANT UŽKIRSTI KELIĄ SMURTUI AR JĮ SUSTABDYTI:

Aukos dažnai patiria smurtą iš tų, kuriuos pažįsta.

Smurtautojas gali būti giminaitis arba anksčiau sutiktas žmogus. Tai nereiškia, kad turime bijoti kiekvieno, kurį pažįstame, bet galime stebėti ir mokyti savo vaikus pastebėti šiuos kitus keturis bruožus.

Smurtautojai dažnai ieško lengvai pažeidžiamų žmonių.

Jie ieško tų, kurie gali nesugebėti atsispirti arba apsiginti.

Smurtautojai dažnai stengiasi aukas izoliuoti.

Izoliuodami arba gąsdindami smurtautojai dažnai siekia atskirti savo aukas nuo galimos pagalbos.

Smurtautojai dažnai pradeda nuo ribų peržengimo.

Smurtas įvyksta, kai yra rimtai peržengiamos tinkamo elgesio ir kalbos ribos. Smurtautojai gali visiškai ignoruoti ribas arba pradėti nuo mažų nusižengimų tam, kad sumažintų aukos jautrumą.

Smurtautojas prieš panaudodamas smurtą gali palaipsniui siekti įgyti pasitikėjimą.

Tai vadinama „viliojimu“ ir su tuo dažnai susiduria jaunimas ir vaikai. Viliojimo elgsena gali apimti prašymus pabūti vieniems, slaptumo skatinimą, kalbėjimą seksualinėmis temomis arba pornografijos rodymą ar fizinio kontakto su vaiku užmezgimą.

MOTERS PAVEIKSLAS, AUT. NYLAS VEBAS; KITI PAVEIKSLĖLIAI IŠ GETTY IMAGES

Sakijusa ir Salotė Maiviriviri

Suva, Fidžis

Vos galėjau patikėti matydamas, kokia ramybė ir džiaugsmas tvyro Maiviriviri namuose. Nors mirė du jų vaikai, jie kiekvieną dieną pragyvena džiaugsmingai ir tikslingai.

LESLIS NILSONAS, FOTOGRAFAS

Salotė

Prieš dvejus metus nuo plaučių vėžio mirė mūsų sūnus Ysa, o dukra Ysalinė – nuo meningito. Šventykloje pajutau stiprų raginimą pasikalbėti su ten buvusia vyresnio amžiaus seserimi misioniere, kuri prieš daugelį metų taip pat prarado du vaikus. Ji man pasakė: „Jei savo namus paversite šventa vieta, galėsite jausti, kad jūsų vaikai šalia."

Tai tapo mūsų tikslu. Darome viską, kad mūsų namai būtų šventa vieta. Norime jausti, kad jie šalia.

Sakijusa

Tai, kad praradome Ysą ir Ysalinę, galiausiai dar labiau suartino mūsų šeimą. Mes tariamės drauge su kitais vaikais. Visa šeima lankomės šventykloje. Kiekvieną dieną gyvename kiek įmanoma paprasčiau ir renkamės dėkingumą. Kai kalbamės, ką reiškia būti kaip šeimai užantspauduotiems šventykloje, užantspaudavimas mums tampa prasmingesnis. Ir per visa tai *iš tiesų* jaučiame, kad mūsų vaikai šalia.

SUŽINOKITE DAUGIAU

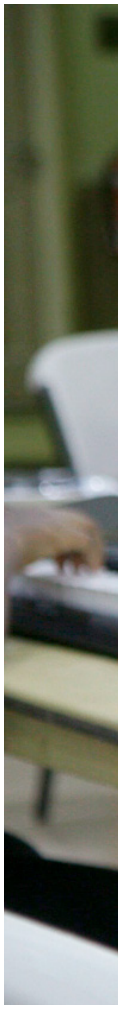
Daugiau apie Sakijusos ir Salotės tikėjimo kelią (taip pat ir nuotraukų) rasite internetinėje arba „Evangelijos bibliotekos" straipsnio versijoje adresu **ChurchofJesusChrist.org/go/10206**.

Vyresniojo Ronaldo A. Resbando idėjų, kaip galime įtvirtinti savo namus, kad jie būtų dvasinės apsaugos ir meilės vietomis, rasite adresu **ChurchofJesusChrist.org/go/10207.**

Tarnystės principai

TARNYSTĖ VADOVAUJANTIS PROGRAMA „VAIKAI IR JAUNIMAS“

Tarnystės esmė yra kviesti žmones augti ir padėti jiems tame kelyje.



TOMO GARNERIO NUOTRAUKA

Vadovaujantis programa „Vaikai ir jaunimas“ gausu progų tarnauti. Galbūt auginate vaikus ar jaunuolius. Galbūt esate už šią programą atsakingas vadovas arba rūpestingai tarnaujate šeimoms, auginančioms vaikus ir jaunuolius. O gal su kai kuriais vaikais ir jaunuoliais tiesiog *tenka bendrauti atsitiktinai* (tai tikriausiai tinka beveik visiems mums). Kad ir kokia būtų jūsų padėtis, yra daug būdų, kaip vadovautis šia programa ar jos principais, kad palaimintumėte kitų gyvenimą.

Tobulėkime drauge

Programos „Vaikai ir jaunimas“ esmė yra susitelkimas į pastangas kasdien tapti panašesniems į Gelbėtoją, kuris tarnavo tobulai. Daugelis dalyvavusiųjų programoje patyrė, jog kuo daugiau tobulėjame įvairiose gyvenimo srityse, tuo geriau esame pasiruošę padėti ar pasitarnauti kitiems.

Tačiau dalyvaujant programoje „Vaikai ir jaunimas“, kad palaimintume kitus, nebūtina laukti, kol ko nors išmoksime. Pats mokymasis suteikia progų tarnauti.

Ganoje gyvenančiam vaikinui vardu Profetas pagal programą „Vaikai ir jaunimas“ užsibrėžtas tikslas išmokti groti pianinu buvo tik pati pradžia. „Mano tikslas taip pat padėti ir kitiems žmonėms išmokti to, ko aš mokausi“, – sako Profetas.

Nors jis dar neturi mokytojo, jo tikslas jau išaugo į kai ką daug daugiau, nei jis kada nors įsivaizdavo. Drauge su Profetu mokytis groti pianinu į susirinkimų namus šiuo metu ateina 50

mokinių. Tai kas gi moko Profetą ir tuos kitus 50 mokinių? Aleksanderis M. ir Kelvinas M., abu trylikamečiai. „Norime daryti gerumo darbus kitiems žmonėms“, – sako Kelvinas.

Tris dienas per savaitę šie du jaunuoliai nemokamai moko grojimo pianinu pagrindų visus, kurie ateina. Tos pianino pamokos davė ir kitokios naudos. Keli per mokymosi groti pianinu pamokas su Bažnyčia susipažinę mokiniai vėliau ėmė studijuoti Evangeliją ir nusprendė krikštytis.

Kai stengiamės tobulėti, galime pasitarnauti kitiems pakviesdami juos prisijungti prie mūsų.

AIZEKO DARKO-AČEMPONGO NUOTRAUKA

ALEKSANDERIO K. BOUTENGO NUOTRAUKA

JONASO REBIKI NUOTRAUKA

Geras tarnystės receptas

Kuolo pradinukų organizacijos prezidentė Sabrina Simões Deus Augusto iš Kuritibos, Brazilijos, matė, kaip programos asmeninio tobulėjimo principai laimina vaikus ir jaunimą jos kuole. Bet ji taip pat matė daug būdų, kaip gali pritaikyti tai, ko išmoko apie asmeninį tobulėjimą, atlikdama savo pavedimą būti tarnaujančiąja seserimi.

Sesuo Augusto sako: „Kai ugdau talentą, galiu jį panaudoti laimindama kurį nors iš tų, kuriems tarnauju.“

Sesuo Augusto vieną iš seserų, kurioms ji paskirta tarnauti, pamokė, kaip gaminti šokoladinius triufelius. Dabar ta sesuo gamina ir parduoda triufelius, kad jos šeimos pajamos būtų didesnės. „Po kelių mėnesių pati buvau palaiminta, kai kita sesuo mane pamokė, kaip kepti medaus pyragą, kurį galiu parduoti, – sakė sesuo Augusto. – Ugdydamos savo talentus ir jais dalydamosi galime palaiminti vienos kitas ir sustiprinti savo, kaip tarnaujančiųjų seserų, ryšius.“ ■

KAIP PROGRAMA „VAIKAI IR JAUNIMAS“ GALI PADĖTI JUMS TARNAUTI?

1. **Pakvieskite kitus dalyvauti programoje „Vaikai ir jaunimas“.**
   Galite pakviesti dalyvauti programoje „Vaikai ir jaunimas“ vaikus ir jaunuolius auginančias šeimas, kurioms tarnaujate. Jiems gali būti įdomu dalyvauti šios programos veiklose, asmeniškai tobulėti ar netgi studijuoti Evangeliją pagal šią programą. (Daugiau informacijos apie tai, kaip tarnauti vadovaujantis programa *Ateik ir sek paskui mane,* ieškokite skyrelyje „Tarnystė vadovaujantis *Ateik ir sek paskui mane* “, 2020 m. rugsėjo *Liahonoje*.)
2. **Palaikykite jų tikslus.**
   Kaip šeimoms, auginančioms jaunuolius, tarnaujantieji broliai ar seserys, atsiduriate tinkamoje pozicijoje, kad palaikytumėte tikslus, kuriuos pagal programą „Vaikai ir jaunimas“ jie galbūt stengiasi pasiekti. Nors jų tikslai yra asmeniški, jeigu žinote, kuo jie domisi, galite pasisiūlyti padėti įvairiausiais būdais. Galite padėti surasti jiems reikalingų meno reikmenų, degustuoti jų iškeptus sausainius ar tapti jų mentoriumi srityje, kurioje turite reikalingų žinių. Ar mokate pakeisti alyvą automobilyje? Sulopyti perplėštą drabužį? Ar esate darbo pokalbių specialistas? Jeigu jiems to reikia, galite pasiūlyti pasidalyti savo žiniomis ar gebėjimais.
3. **Pakvieskite kitus būti jūsų asmeninio tobulėjimo dalimi.**
   Asmeninis tobulėjimas skirtas ne tik vaikams ir jaunimui. Šioje programoje, nesvarbu, koks jūsų amžius, galite dalyvauti ir jūs. Skirdami laiko dvasinėms, socialinėms, fizinėms ir intelektinėms savo gyvenimo sritims tobulinti, būsite geriau pasiruošę pasitarnauti žmonėms, kad ir ką sutiktumėte. Ir, kaip Profetas iš Ganos, galite palaiminti kitus, pakvietę juos drauge su jumis dalyvauti tiek organizuojant mokymąsi groti pianinu, tiek sportuojant ar kartu mokantis naujos kalbos.
4. **Tarnystę paverskite tikslu.**
   Apsvarstykite galimybę kas dieną skirti laiko kokiai nors tarnystei. Tai gali būti tekstinės žinutės išsiuntimas ar aplankymas, kad sužinotumėte, kaip sekasi, ar linksmo susibūrimo organizavimas. Taip pat galite skirti laiko ir surašyti kalendoriuje gimtadienius žmonių, kuriems tarnaujate, arba pasidomėti jais socialiniuose tinkluose, kad sužinotumėte, kuo jie domisi ar ką pastaruoju metu veikė. Net toks mažmožis, kaip kasdien skirti penkias minutes pamąstyti apie kieno nors kito poreikius, gali atvesti prie įkvėptų idėjų, kurios gali daug ką pakeisti.

PO VIENĄ

„Viešpaties tikros ir gyvos Bažnyčios būdingas bruožas visada bus organizuotos kryptingos pastangos asmeniškai tarnauti Dievo vaikams ir jų šeimoms. Kadangi tai Jo Bažnyčia, mes, kaip Jo tarnai, tarnausime asmeniškai, kaip tai darė Jis.“

Prezidentas Raselas M. Nelsonas, „Tarnaukime su Dievo galia ir įgaliojimu“, *2018 m. balandžio visuotinės konferencijos medžiaga*.

PASIDALYKITE SAVO PATIRTIMI

Aprašykite savo su tarnyste susijusią patirtį ir atsiųskite mums. Apsilankykite liahona.ChurchofJesusChrist.org ir spustelėkite „Submit an Article or Feedback“.

APAŠTALAI DALIJASI

viltingomis žiniomis

Reaguodami į viruso plitimą pasaulyje valdžios atstovai uždraudžia viešus susibūrimus ir įveda karantiną. Mokyklos uždaromos, dvasiniai vadovai atšaukia bažnyčių susirinkimus, o išeinantys į lauką privalo dėvėti apsaugines kaukes.

Tai 1919 metai, kai siautėjanti prieš metus prasidėjusi gripo pandemija pareikalavo dešimčių milijonų gyvybių.[1] Naujasis Bažnyčios pranašas prezidentas Heberis Dž. Grantas (1856–1945), paskirtas pareigoms 1918 metų lapkritį, nebuvo palaikytas iki pat 1919 metų birželio, nes balandžio visuotinė konferencija buvo atidėta.

Tarnaudamas po tų ir kitų sunkių dienų prezidentas Grantas davė ir mūsų laikams tinkantį patarimą: „Į šią žemę atėjome, kad įgytume žinių, išminties ir patirties, kad išmoktume tam tikras pamokas, iškęstume skausmus, ištvertume pagundas ir pasiektume mirtingojo gyvenimo pergales.“ Remdamasis žiniomis, kurias įgijo tame asmeninės patirties žaizdre, jis dar sakė: „Žinau, kad negandos valandą pastarųjų dienų šventieji yra guodžiami, laiminami ir raminami taip, kaip jokie kiti žmonės!“[2]

Mūsų dabartinėje su naujuoju koronavirusu susijusioje „negandos valandoje“ paguodos ir ramybės semiamės iš sugrąžintosios Jėzaus Kristaus Evangelijos. Tai, kad žinome, jog Dangiškasis Tėvas myli Savo vaikus ir mūsų dienomis pašaukė pranašus ir apaštalus, kad vestų mus per mirtingojo gyvenimo audras, yra didelė palaima.

Bažnyčios vadovai dalijasi įžvalgomis, kaip per pandemiją likti arti Dievo, su meile tarnauti kitiems ir kantriai judėti pirmyn.

NUOTRAUKOS IŠ GETTY IMAGES

Šventyklų uždarymas „suteikia nuostabią galimybę daugiau sužinoti apie giminės istorijos tyrimą, indeksavimą ir tai, kaip paruošti daug daug vardų tai dienai, kai vėl bus atvertos šventyklų durys“,

– sakė vyresnysis Bednaris.

Keli Dvylikos Apaštalų Kvorumo nariai pastarojo meto pokalbiuose išsakė patarimus, kuriais primena mums, jog galime jausti džiaugsmą ir į ateitį žvelgti viltingai, kad ir kas aplink mus vyktų.[3]

Darbas juda pirmyn

Vyresnysis Briusas R. Makonkis (1915–1985) kadaise Bažnyčią palygino su „dideliu karavanu“, kuris, nepaisydamas pasipriešinimo, juda pirmyn.[4] Vyresnysis Deividas A. Bednaris tą pastovų karavano judėjimą pirmyn priskiria įkvėptam Bažnyčios pasiruošimui ir jos su negandomis susijusiai patirčiai.

„Jokia nešventa ranka negali sustabdyti šio darbo pažangos“[5], taip pat ir jokia pandemija šio darbo pažangos nesustabdys, – sakė jis. – Tarp visų sunkumų, su kuriais dabar susiduriame kovodami su šiuo virusu, darbas juda pirmyn. […] Nežinome, kiek tai užtruks, bet mes tai įveiksime. Ir galbūt negrįšime prie tokio pat gyvenimo būdo, kokio laikėmės anksčiau, bet daugelis tų prisitaikymų ir pakeitimų bus labai teigiami.“

Vyresnysis Kventinas L. Kukas sakė, kad įkvėptą Bažnyčios pasiruošimą įrodo tokie laiku pasirodę pavyzdžiai, kaip šabo dienos laikymosi pabrėžimas, Melchizedeko kunigystės kvorumų ir Paramos bendrijų stiprinimas, perėjimas prie tarnystės ir *Ateik ir sek paskui mane*, Mormono Knygos filmukų ir programos „Vaikai ir jaunimas“ pristatymas.

Jis sakė: „Į visa tai atsigręžę, žvelgsime kaip į pagrindinį pasirengimo laiką, o ne vien kaip į kažką, ką turėjome ištverti.“

Pavaduojantysis Dvylikos Apaštalų Kvorumo prezidentas M. Raselas Balardas visiškai su tuo sutinka. Nors šventyklos ir susirinkimų namai laikinai uždaryti, Bažnyčios nariai turi būtinas dvasines priemones, kad toliau judėtų pirmyn.

Prezidentas Balardas prisimena, kaip jautėsi 1941 m. gruodžio 7 d., kai iš bažnyčios grįžęs namo sužinojo, kad buvo užpultas Perl Harboras ir Jungtinės Valstijos ruošiasi įsitraukti į Antrąjį pasaulinį karą. Kaip ir daugelis žmonių šiais laikais, jis nerimavo dėl ateities ir mąstė, ar jo paties ateitis nebus sunaikinta.

Jis sakė: „Tačiau įvyko ne tai.“ Kaip laisvi pasaulio žmonės laimėjo tą karą, lygiai taip pasaulis laimės karą su koronavirusu. „Viskas bus gerai, jei širdį atgręšime į savo Tėvą danguje ir žvelgsime į Jį ir visos žmonijos Gelbėtoją ir Išpirkėją“, – sakė jis.

Taip pat Bažnyčia žengia pirmyn dėl savo misionieriškų pastangų, pritaikomų prie besikeičiančių pasaulio sąlygų. Vyresnysis Dyteris F. Uchtdorfas sakė, kad Bažnyčios vadovai tyrinėjo naujus dalijimosi Evangelija būdus dar prieš tai, kai COVID-19 pradėjo trikdyti misionierišką darbą. Dėl šio sutrikdymo tūkstančiai misionierių buvo perkelti į savo gimtąsias šalis, kai kurie buvo anksčiau laiko paleisti namo, kiti – perkelti tarnauti į kitas vietas.

„COVID-19 nuostabiai paskatino mus daug sparčiau apie tai mąstyti ir atvėrė mums akis“, – sakė jis. Dėl to dabar technologijos ir socialiniai tinklai atveria tas duris, kurios anksčiau uždarose bendruomenėse ir neprieinamuose namuose ir daugiabučiuose buvo užvertos.

„Nepaisant pandemijos misionieriškas darbas toliau judės pirmyn, – teigė vyresnysis Uchtdorfas. – Mes toliau mokomės, kaip tobulinti misionierišką darbą dabar ir ateityje. Viešpats pažadėjo pagreitinti Savo darbą laiminant visus Dievo vaikus (žr. Doktrinos ir Sandorų 88:73). Manau, jog šiais sunkiais laikais esame pačiame šio proceso įkarštyje. Mūsų brangūs misionieriai yra mūsų dienų pionieriai, ženklinantys kelią, kaip dalytis Evangelijos žinia naujais būdais, pagal mūsų aplinkybes, tam, kad Jėzaus Kristaus Bažnyčia toliau „rist[ųsi] […], kol pripildys visą žemę“ (Doktrinos ir Sandorų 65:2).

Atsiranda ne tik naujos galimybės dalytis Evangelija. Taip pat atsiveria ir širdys, nes sunkūs laikai dažnai priverčia žmones nusižeminti ir atgręžia juos į Dievą, sakė vyresnysis D. Todas Kristofersonas.

„Jie tampa šiek tiek atviresni minčiai: „Galbūt man reikia kažko daugiau nei pinigų banko sąskaitoje. Galbūt gyvenime yra kai kas daugiau nei tai, kuo iki šiol gyvenau“, – sakė jis.

Vyresnysis Kristofersonas ragina Bažnyčios narius ieškoti misionieriškų progų, pavyzdžiui, socialiniuose tinkluose dalytis su Evangelija susijusiomis žinutėmis ir „memais“, tartis su nuolatiniais misionieriais, kaip padėti draugauti su žmonėmis, kuriuos jie moko internetu, ir palaikyti kontaktą su tais, su kuriais negali dažnai matytis.

VELDENO C. ANDERSENO NUOTRAUKA

Socialinio ir dvasinio atstumo laikymasis

Kitas būdas, kaip Bažnyčia juda pirmyn, yra dvasinis pastarųjų dienų šventųjų atsakas į tokius žemiškus sunkumus kaip COVID-19. Siekdami apsisaugoti fiziškai, didiname savo fizinį atstumą nuo kitų, bet tam, kad apsisaugotume dvasiškai, artinamės prie savo Tėvo danguje ir Jo Sūnaus. COVID-19 pandemija daugeliui Bažnyčios narių suteikė daugiau progų sustiprinti savo dvasinę apsaugą sekant prezidento Raselo M. Nelsono patarimu klausytis Viešpaties.

„Mūsų Tėvas žino, kad tuomet, kai esame apsupti netikrumo ir baimės, labiausiai mums padės Jo Sūnaus klausymas“, – sakė prezidentas Nelsonas per 2020 metų balandžio visuotinę konferenciją. Jis pridūrė: „Kadangi stengiamės būti Jėzaus Kristaus mokiniai, mūsų pastangos *Jo klausyti* turi būti vis sąmoningesnės. Dėl to turime sąmoningai ir pastoviai stengtis pripildyti savo gyvenimą Jo žodžių, Jo mokymų, Jo tiesų.“[6]

Nors mūsų nedžiugina tai, kad Bažnyčios susirinkimai atšaukti, šventyklos uždarytos ar daugelis darbų prarasti, praleisdami daugiau laiko namuose gauname „progą susimąstyti apie tai, kaip pabusti Dievui“ (žr. Almos 5:7), – sakė vyresnysis Kukas. – Galbūt pastarieji įvykiai galėtų būti mums kaip dvasinis žadintuvas, sutelkiantis į tai, kas svarbiausia. Jei taip ir bus, šiuo metu tai bus didi palaima, padedanti mums susitelkti į tai, ką galime patobulinti savo gyvenime ir kaip galime laiminti kitų žmonių gyvenimus, jei pabusime Dievui ir toliau žengsime sandoros keliu.“

Vyresnysis Džefris R. Holandas pridūrė: „Tokie laikai kviečia mus pažvelgti sau į sielą

ir pamatyti, ar mums patinka tai, ką ten matome. Būtent tada galvoja[me] apie tai, kas iš tiesų esa[me] ir kas iš tikrųjų svarbu.“

Taip pat tokie laikai kviečia mus stiprinti savo tikėjimą, tarnavimą ir dėkingumą, skatindami „apsvarstyti savo priklausomybę nuo Dievo ir iš Jo gautas palaimas, kurias taip dažnai priimame kaip savaime suprantamą dalyką, – sakė vyresnysis Holandas. – Savo Tėvui danguje turėtume būti truputį dėkingesni, malonesni ir geriau atminti, kiek daug problemų išsisprendžia dėl Dievo ir angelų pagalbos, sandorinių pažadų ir maldos.“

O labiausiai turėtume dėkoti už palaimą prisiminti, „koks gailestingas buvo Viešpats žmonių vaikams nuo Adomo sukūrimo net iki pat [šio] laiko“ (Moronio 10:3). Dvylikos Apaštalų Kvorumo nariai sakė, jog kada tik mums reikia rasti prieglaudą nuo pavojų, galime sekti Nefio ir Almos pavyzdžiu ir atminti, kad Tas, „kuo pasitikėj[ome]“, Gelbėtojas Jėzus Kristus, „vėl išvaduos [mus]“ (2 Nefio 4:19; Almos 36:27). Ir galime atminti, jog, kaip mokė apaštalas Paulius, niekas negali mūsų „atskir[ti] nuo Kristaus meilės“ (žr. Romiečiams 8:35).

Viešpats Jėzus Kristus yra mūsų geriausia „prieglauda (žr. Psalmių 61:1–4), – sakė vyresnysis Holandas. – Kad ir kas nutiktų, niekada nebūsime atskirti nuo Gelbėtojo meilės ir bendrystės, net jeigu to kartais ir nesuvokiame. Virusas arba šalių sienos ar gydytojų prognozės neužblokuoja Dvasios.“

„Padarykite ką nors gero!“

Neseniai, skaitydamas Bažnyčios komiteto paruoštą pranešimą, vyresnysis Kristofersonas išreiškė susirūpinimą tuo, kaip „priverstinė vienatvė“ gali paveikti tiek senus, tiek jaunus vienišus Bažnyčios narius.

Jis sakė: „Priverstinė vienatvė gali sukelti vienišumo jausmą, o tas vienišumas gali turėti neigiamų pasekmių fizinei ir psichikos sveikatai. Siekdami su tuo kovoti, kai kurie visuomenės sveikatos gynėjai rekomenduoja tiems, kurie jaučiasi vieniši, ieškoti būdų, kaip kitiems žmonėms „padaryti ką nors gero“.

„Pastarųjų dienų šventieji gali rasti būdų pasitarnauti, padėti kitiems, ypač vienišiems žmonėms, ir prisidėti prie jų gerovės, – sakė vyresnysis Kristofersonas, – o kitiems patarnaujantys vieniši nariai taip gali sumažinti savo atskirties jausmus.“

„Susitelkite į tarnystę, – sakė jis. – Galime daug ką vieni dėl kitų padaryti, kad patirtume jausmą, jog kažkam esi reikalingas, kad pajustume brolystę ir seserystę. Būtent dabar vyresniųjų kvorumas ir Paramos bendrija gali iš tiesų pasirodyti ir padaryti tai, kam jie ir buvo organizuoti.“

O vietoj nuolatinio žinučių siuntinėjimo jis pasiūlė: „Manau, yra labai sveika kam nors paskambinti naudojantis ta senąja technika, kurią vadiname telefonu. Tiesiog paskambinkite ir pasikalbėkite. Tegul jie išgirsta jūsų balsą.“

Nedidelės pastangos užmegzti ryšį su kitais gali daug ką pakeisti, praskaidrinti kažkieno dieną taip,

Nedidelės pastangos užmegzti ryšį su kitais gali daug ką pakeisti, praskaidrinti kažkieno dieną taip, kaip nė nepagalvotume, kad galime. „Mūsų tarnystė labai reikalinga, kai žmonės tokie atskirti.“ Vyresnysis Kventinas L. Kukas

kaip nė nepagalvotume, kad galime. „Mūsų tarnystė labai reikalinga, kai žmonės tokie atskirti“, – sakė vyresnysis Kukas.

Vyresnysis Holandas pasiūlė: „Turėtume tam tikrą dienos dalį skirti bendravimui su žmonėmis, kuriems reikia paskatinimo. Be abejo, taip darydami patys pajuntame paskatinimą, todėl visi būname „iškelti“ (3 Nefio 27:14, 15), ko, pasak Gelbėtojo, Jis ir buvo pasiųstas į žemę padaryti.“

Kitas būdas iškelti save ir kitus – tai pasiruošti tai dienai, kai vėl atsidarys šventyklos. Šventyklų uždarymas – ar dėl pandemijos, remonto ar valymo darbams – „suteikia nuostabią galimybę daugiau sužinoti apie giminės istorijos tyrimą, indeksavimą ir tai, kaip paruošti daug daug vardų tai dienai, kai vėl bus atvertos šventyklų durys“, – sakė vyresnysis Bednaris.

Dar jis pridūrė, kad nesvarbu, ar šventyklų durys atvertos ar ne, Bažnyčios nariai vis dar gali siekti būti verti galiojančios šventyklos rekomendacijos ir ją turėti.

Pamokos, kurias Viešpats norėtų, kad išmoktume

Kaip nurodė vyresnysis Bednaris, nors niekas nenorėjo patirti COVID-19 pandemijos, šis pastarųjų dienų maras mus vis dėlto ištiko.

Jis sakė: „Turėdami sugrąžintosios Evangelijos duodamą amžinąją perspektyvą ir Gelbėtojo Apmokėjimo teikiamą malonę, iš mirtingojo gyvenimo negandų galime išmokti kelias pamokas, kurios ruošia mus amžinybės palaimoms. Mes turime melstis. Turime ieškoti. Turime prašyti. Turime turėti akis, kad matytume, ir ausis, kad girdėtume. Galime būti nepaprastai palaiminti ir gauti pamokas, kurios mus laimins dabar ir per amžius.“

Prezidentas Balardas sakė, kad dėl savo pražūtingo poveikio šeimoms visame pasaulyje COVID-19 išmokė žmones labiau rūpintis kitais.

„Pradedame suvokti, kokios brangios mūsų šeimos, kokie brangūs mūsų kaimynai ir kokie brangūs yra mūsų Bažnyčios nariai, – sakė jis. – Dabar gauname pamokas, dėl kurių tapsime geresniais žmonėmis.“

Ko galime tikėtis, praėjus dabartinei audrai? Pasak vyresniojo Uchtdorfo, daugiau panašių sunkumų. Dievo vaikai tiek Bažnyčioje, tiek ir už jos ribų toliau susiduris su sunkumais.

„Gyvename laikais, kai turime mokytis“, – sakė jis. O svarbiausia pamoka, kurią galime išmokti, ta, kad ateities sunkumų sprendimas yra toks pat, kaip ir dabartinio sunkumo, – tai Jėzaus Kristaus Evangelija.

Vyresnysis Holandas sakė, jog dėl to, kad turi sugrąžintąją Jėzaus Kristaus Evangeliją, pastarųjų dienų šventieji gali išmokti būti pozityvūs ir optimistiški, daryti viską, ką gali, ir tikėti Viešpaties žodžiu, sakančiu: „Džiugiai darykime visa, kas mūsų galioje; ir tada galime stovėti ramūs, visiškai tikri, kad pamatysime Dievo išgelbėjimą ir kad jo ranka bus apreikšta“ (Doktrinos ir Sandorų 123:17).

„Dėl daug ko galime būti džiaugsmingi, jei tobuliname savo tikėjimą, labiau pasitikime Viešpačiu ir matome Jo išvadavimo stebuklą“, – sakė vyresnysis Holandas. ■

IŠNAŠOS

1. Žr. William G. Hartley, “The Church Grows in Strength,” *Ensign,* Sept. 1999, 35.
2. *Teachings of Presidents of the Church: Heber J. Grant* (2002), 49, 48.
3. Žr. Raselas M. Nelsonas, Džiaugsmas ir dvasinis išgyvenimas, *2016 m. spalio visuotinės konferencijos medžiaga*.
4. Bruce R. McConkie, “The Caravan Moves On,” *Ensign,* Nov. 1984, 85.
5. Joseph Smith, *History of the Church,* 4:540.
6. Raselas M. Nelsonas, Jo klausyk, *2020 m. balandžio visuotinės konferencijos medžiaga*.

NUOTRAUKA IŠ GETTY IMAGES

Gilių žaizdų pervertos širdys. Atpažinkime smurtą šeimoje

Ydingo elgesio modeliai gali išsivystyti bet kokiuose santykiuose. Jeigu juos atpažinsime, galėsime atskleisti arba sustabdyti smurtą prieš jam prasidedant.

Dr. Džeisonas B. Vaitingas
Brigamo Jango universiteto šeiminio gyvenimo mokykla

Neseniai man paskambino susisielojęs tėvas. Jo dukra Džena (vardai pakeisti), išvykusi į koledžą, užmezgė naujus santykius ir tie santykiai vystėsi labai greitai. Jos draugas Džeikas skubino santuoką ir ribojo Dženos bendravimą su tėvais. Džena jų atsiprašė ir paaiškino tai stipria Džeiko meile ir troškimu praleisti laiką kaip pora.

Dženos šeima susirūpino, kai sužinojo, kad Džeikas turi buvusią žmoną ir vaiką, apie kuriuos nė žodeliu neužsiminė Dženai. Jie paskambino buvusiai žmonai, kuri pasakė, kad Džeikas yra bjauraus charakterio ir pavydus. Apie tai sužinojęs Džeikas įtūžo. Jis pasakė, kad Dženos tėvai mėgsta viską kontroliuoti, ir prisiminė atvejį, kai jie nepalankiai pažiūrėjo į jo sarkastišką pokštą apie Dženos intelektą. Džeikas ironiškai reikalavo, kad Džena pati priimtų sprendimus ir su jais daugiau nebendrautų. Dženos tėvai puolė į neviltį, nes dabar į jų skambučius ir žinutes niekas neatsako.

Visi nori laimingos šeimos, bet net tada, kai žmonės mėgina gyventi pagal Evangeliją, santykiai gali tapti skaudūs. Kai kurie sunkumai yra šeimose įprastų nesusipratimų ir trinčių rezultatas. Tačiau sveikose šeimose žmonės atsiprašo už blogą elgesį ir užtaiso plyšius, o esant nesveikiems santykiams nuolat naudojami netinkamo ir grubaus elgesio modeliai, peraugantys į smurtą.

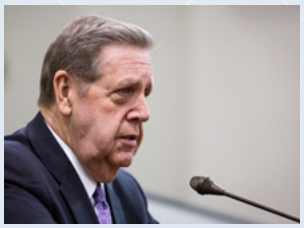
Buitinis smurtas ir Evangelija

„Jūs sudaužėte savo švelnių žmonų širdis ir praradote savo vaikų pasitikėjimą“ (Jokūbo kn. 2:35).

Smurtas yra veiksmai, kuriais siekiama skaudinti ar kontroliuoti. Jį sudaro įvairios elgesio formos, tarp jų nesirūpinimas, manipuliacijos, žodinė kritika ir fizinė ar lytinė prievarta.[1] Deja, smurtinis elgesys yra dažnas: kai kurie mokslininkai mano, kad beveik ketvirtis visų vaikų pasaulyje yra skriaudžiami fiziškai, lytiškai ar emociškai.[2] Suaugusiųjų viktimizacijos rodikliai taip pat aukšti: apytiksliai 1 iš 4 moterų ir 1 iš 10 vyrų patiria sutuoktinio (-ės) fizinę prievartą.

Smurtas gali pasireikšti įvairiuose santykiuose, o smurtautojais gali būti ir vyrai, ir moterys. Tačiau vyrai

NUOTRAUKOS NAUDOJAMOS TIK ILIUSTRACIJAI, POZAVO MODELIAI



„Balsas, kuris karštai liudija, kalba nuoširdžias maldas ir gieda Sionės giesmes, gali būti tas balsas, kuris keikia ir kritikuoja, glumina ir žemina, skaudina ir naikina savo ir kitų dvasią. „Iš tų pačių lūpų plaukia ir laiminimas, ir prakeikimas, – sielvartauja Jokūbas. – Bet taip, mano broliai, neturi būti!“ [Jokūbo laiško 3:10]“

Vyresnysis Džefris R. Holandas iš Dvylikos Apaštalų Kvorumo, „Angelų liežuvis“, *2007 m. balandžio visuotinės konferencijos medžiaga*.

labiau linkę imti kontroliuoti ar naudoti žiaurią fizinę ir lytinę prievartą, o moterys, labiau tikėtina, bus sutuoktinio terorizuojamos, užgožtos ar sunkiai sužeistos.[3]

Smurtas žaloja tiek smurtautojo, tiek aukos sielą ir prieštarauja Gelbėtojo mokymams. Šiuolaikiniai pranašai pareiškė, kad tie, kurie „šiurkščiai elgiasi su sutuoktiniu ar vaikais, […] vieną dieną turės atsakyti prieš Dievą“[4]. Smurtautojai dažnai ignoruoja Evangelijos principus arba jais piktnaudžiauja. Pavyzdžiui, konsultavau vieną porą, kurioje vyras mėgo užmegzti romanus su kitomis moterimis ir pralošė šeimos santaupas, bet, užuot atsiprašęs, ėmė spausti žmoną jam atleisti ir tvirtino, kad, jeigu ji jam neatleis, jai liks „didesnė nuodėmė“. Jis atmetė jos skausmą ir pareiškė, kad yra teisus prieš Dievą, kitaip jis nebūtų šventyklos tarnautojas. Kai jo žmona kreipėsi į Bažnyčios vadovus, jis sumenkino savo išdavystes ir perdėjo jos problemas sakydamas, kad ji yra dvasiniame nuopuolyje. Vyras atmetė „pagarbos, meilės [ir] užuojautos princip[us]“[5] ir su žmona elgėsi netinkamai. Jos pastangos gyventi pagal Evangelijos principus negalėjo išspręsti jo kuriamų problemų.Visi galime pasiduoti impulsui veikti pagal ydingo elgesio modelius. Visoms smurto rūšims būdingi tam tikri požymiai ir kuo jie ryškesni ir dažnesni, tuo žalingesni yra santykiai. Yra penki tipiški smurtinio elgesio modeliai, kurie gali padėti jums atpažinti ydingą savo ir kitų elgesį.

1) Žiaurumas

„Savo liežuviais klastas jie raizgė, gyvačių nuodai jų lūpose. […] Jų burna pilna keiksmų ir kartumo“ (Romiečiams 3:13–14).

Vienas vyras atėjo pas mane į psichoterapijos seansą prieš savo žmonos valią, kuri šaipėsi iš jo, kad jam „reikia pagalbos“. Bažnyčioje ji buvo draugiška ir dievobaiminga, bet namuose jos šaltas globėjiškumas kirto kaip rimbas. Ji kritikavo jo pajamas ir mokytojo karjerą vadino „mergaitišku darbu“. Ji pasakė sūnui: „Tikiuosi, tu netapsi tokiu pat ištižėliu kaip tėtis“, kas dieną kalbėdavosi telefonu su savo motina ir abi menkindavo savo vyrus. Kritiški žmonės jaučiasi turį teisę sukelti

SUŽINOKITE DAUGIAU

Pagalbos, kaip spręsti smurto atvejus, vadovai gali ieškoti „Priemonėse vadovams ir raštininkams“ svetainėje *ChurchofJesusChrist.org*. Visi vaikų ir jaunimo vadovai bei mokytojai turi išklausyti mokymus „Protecting Children and Youth“ (liet. „Apsaugokime vaikus ir jaunimą“) per vieną mėnesį po to, kai buvo pašaukti. Šį mokymą rasti galite adresu *ChurchofJesusChrist.org/callings/church-safety-and-health*.

skausmą ir „mėgsta, kad kiti kentėtų“ (Doktrinos ir Sandorų 121:13). Tokie šeimos nariai laužo Jėzaus įsakymą „neteiskite“ ir „nesmerkite“ (Luko 6:37), nes niekina, rodo pasibjaurėjimą ir pravardžiuoja.

2) Apgaulė

„Esi užvaldytas melagingos dvasios ir nusimetei Dievo Dvasią“ (Almos 30:42).

Apgaulė persmelkia smurtą, nes smurtautojai sumenkina savo veiksmus, kaltina kitus ir iškraipo žodžius. Tai painioja aukas, kaip viena iš mano tyrimo dalyvių pasakojo: „[Mano vyras] pakvaišęs darydavo nesąmones, po to atsiprašinėdavo ir galų gale pasakydavo: „Na, kad ir kaip būtų, tai tavo kaltė“ […], ir toliau taip kalbėdavo tol, kol aš tuo patikėdavau.“[6] Šis kito žmogaus tikrovės neigimas vadinamas miglos pūtimu. Tai suglumina aukas ir jos nebepasitiki savo atsiminimais ir nuomone. Kaip ir kitos apgaulės formos, miglos pūtimas naudojamas norint manipuliuoti pokalbiais ir rodyti netikrą išorę.

Smurtaujantieji prieš kitus energingai priešinasi pripažinimui, kad jie skaudina, ir dažnai pareiškia, kad tai jie yra aukos. Kai Džena išsakė nerimą dėl to, kad Džeikas kritikuoja jos tėvus, jis supyko ir ėmė atkakliai tvirtinti, kad ji įžeidė jį. Džeikas buvo vienas tų, „kurie šaukia: Prasižengimas, […], kadangi patys yra […] nepaklusnumo vaikai“ (Doktrinos ir Sandorų 121:17). Jis ne tik skelbė savo klaidingą aiškinimą, bet ir piktinosi tiesa.[7]

3) Pasiteisinimai

„Pripažink savo kaltes bei tą neteisybę, kurią padarei“ (Almos 39:13).

Nuolankus žmogus apgailestauja, kad įskaudino kitus, atgailauja ir elgiasi geriau. Smurtautojas priešinasi sąžinės balsui pasiteisinimais. Kaip vienas iš mano tyrimo dalyvių prisiminė: „Dėl to fizinio smurto jausdavausi siaubingai, o vėliau imdavau galvoti, kad viso to nebūtų įvykę, jeigu ji būtų tiesiog užsičiaupusi.“ Jo „sielvartavimas buvo ne atgailai“ (Mormono 2:13) ir galimybę atgailauti jis stūmė šalin su karčiu pykčiu ir kaltinimais.

Taikydamas psichoterapiją kartą pasakiau vienai moteriai, jog niekada nemačiau, kaip ji liūdi pagal Dievo valią dėl to, kad metų metus kritikavo savo vyrą. Ji atsakė ne gailėdamasi, o paniurusi: „Na va, dar kai kas, ko nedarau!“ Smurtaujantys žmonės atmeta atsakomybę, yra įžeidūs ir užima gynybos poziciją. Jie lengvai įsižeidžia dėl smulkmenų.

4) Išdidumas

„Nuolankiai vienas kitą laikykite aukštesniu už save“ (Filipiečiams 2:3).

Išdidumas apima egocentriškumą ir manymą, kad turi teisę į ką nors. Vienas vyras užsipuldavo žmoną ir vaikus kas kartą, kai jam atrodė, kad jie su juo elgiasi „nepagarbiai“. Jeigu jų nuomonė nesutapdavo su jo, reiškė, kad jie „menkina“ jį arba yra „nepaklusnūs“. Išdidumas kupinas konkurencijos ir susitelkęs į tai, kaip įgauti galios ir laimėti. Ir priešingai, sveika šeima linkusi bendradarbiauti, joje yra teisingumo pusiausvyra ir nariai „kiekvienas teisingai elg[iasi] su kitu“ (4 Nefio 1:2). Sutuoktiniai turėtų būti lygūs partneriai[8]: kiekvienas turi teisę pasisakyti ir visos nuomonės turi būti vertinamos.

5) Kontrolė

„Kai imame […] taikyti kontrolę ar valdžią, ar prievartą žmonių vaikų sieloms […], dangūs atsitraukia“ (Doktrinos ir Sandorų 121:37).

Nors vertiname valios laisvę, stebina tai, kaip dažnai šeimos nariai vieni kitiems sako, kaip galvoti, jaustis ir elgtis. Kai kurie net kontroliuoja baugindami, gėdindami, nerodydami meilės ar grasindami. Vienas vyras turėjo griežtus lūkesčius, kad žmona kasdien tam tikru laiku paruoš pusryčius, patenkins konkrečius intymius prašymus ir išklausys jį, kai jis dėstys savo „susirūpinimą“, kuris dažniausiai būdavo dėl to, kaip ji galėtų patobulėti. Jis kontroliuodavo, kam ji leidžia pinigus, ir supykdavo, jeigu ji greitai neatsakydavo į jo žinutes.

Kita motina savo dukrai reguliariai išsakydavo nusivylimą kas kartą, kai mergaitė nuliūsdavo ar neatitikdavo motinos reikalavimų. Jei kas nors neatitikdavo jos lūkesčių ar jeigu jos vyras išsakydavo susirūpinimą, ji šaltu veidu nustodavo su visais bendrauti.

Viltis ir gijimas

„Aš girdėjau tavo maldą ir mačiau tavo ašaras. Aš tave pagydysiu“ (2 Karalių 20:5).

Nors smurtas drasko širdį, visada įmanoma keistis.

Aukos gali kreiptis į dvasinius šaltinius ir specialistus ir siekti Gelbėtojo Apmokėjimo galios, kad išgydytų jų žaizdas. Pagalbos ieškokite tinklalapyje **abuse.ChurchofJesusChrist.org.**

Tie, kurie smurtavo, turi atgailauti ir ieškoti pagalbos. Tam būtina nusileisti „į nuolankumo gelmes“ (3 Nefio 12:2) ir prisiimti visą atsakomybę už savo elgesį. Pasikeitimui reikia daugiau nei trumpalaikių pažadų ir paviršutiniškų pastangų. Gilios atgailos skausmas veria sielą ir kai kurie nepasiryžta jo patirti, todėl aukoms lieka sunkus sprendimas, kaip apsisaugoti.[9]

Mūsų Dangiškasis Tėvas dėl mūsų nerimauja lygiai taip pat, kaip tas sielvartaujantis tėvas, skambinęs man dėl savo dukters. Dievo meilė „plati kaip amžinybė“ (Mozės 7:41) ir Jam labai skaudu, kai Jo vaikai skaudina vieni kitus. Švelniame pokalbyje su Henochu Jis verkia. „Pažvelk į šiuos savo brolius; jie yra mano rankų dirbinys, ir […] aš daviau įsakymą, kad jie turi mylėti vienas kitą […]; bet štai jie be jokio prieraišumo ir neapkenčia savo pačių kraujo“ (Mozės 7:32–33). Kai žeidžiami kūnai ir sielos, verkiama ir danguje, ir žemėje. Vis dėlto su nuolankumu, Dievo galia ir, jei reikia, padedant specialistams, įmanoma nutraukti ydingą elgesį ir sukurti orumo, saugumo ir meilės kupinus namus. ■

IŠNAŠOS

1. Daugiau informacijos apie fizinį smurtą ieškokite adresu abuse.ChurchofJesusChrist.org. Daugiau informacijos apie lytinį smurtą ir prievartą ieškokite 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; and Chieko N. Okazaki, “Healing from Sexual Abuse” (Brigham Young University conference, Oct. 23, 2002).
2. Žr. 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. Žr. 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. „Šeima. Pareiškimas pasauliui“ (35602 156); taip pat žr. abuse.ChurchofJesusChrist.org.
5. „Šeima. Pareiškimas pasauliui“ (35602 156).
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. Kitų Raštuose esančių pavyzdžių apie piktinimąsi dėl tiesos ieškokite Jono 3:19–21; ApD 7:54; 2 Nefio 1:25–26 ir 2 Nefio 4:13.
8. Žr. „Šeima. Pareiškimas pasauliui“; taip pat žr. H. Burke Peterson, “Unrighteous Dominion,” *Ensign,* July 1989, 6–11, ir ieškokite daugiau informacijos apie lygybės doktriną ir klausimus, į ką atsižvelgti apmąstant sandorinius santykius.
9. Patekusieji į situacijas, kai kuris nors šeimos narys smurtauja, turi apsispręsti, kaip apsaugoti save ar kitus, taip pat ar reikia nustatyti ribas ar suvaržyti bendravimą su linkusiais skaudinti žmonėmis. Prezidentas Džeimsas E. Faustas (1920–2007) aptarė šią sudėtingą situaciją, kai žmogus būna patekęs į „užsitęs[usį] ir nepataisom[ą] ryš[į], griaunant[į] asmens, kaip žmogiškos esybės, orumą“ („Kaip praturtinti savo santuoką“, *Liahona,* 2007 m. balandis); taip pat žr. Bažnyčios svetainės, skirtos smurto prevencijai, skyrių „Help for Victims“ (liet. „Pagalba aukoms“) ir ieškokite daugiau informacijos ir nuomonių.

SUŽINOKITE DAUGIAU

Norėdami rasti papildomos informacijos ar susisiekti su specialistais ir rasti kitus naudingus šaltinius, apsilankykite smurto problemai spręsti skirtame Bažnyčios tinklalapyje *abuse.ChurchofJesusChrist.org*.

Daugiau informacijos, kaip padėti aukoms, rasite šoninėje juostoje „Kaip galėčiau padėti? Draugams ir vadovams“ šio straipsnio skaitmeninėje versijoje adresu liahona.ChurchofJesusChrist.org arba programėlėje „Evangelijos biblioteka“.

MEDŽIAGA VADOVAMS

Vadovai, sužinoję apie smurto atvejus, kai aukos ar liudininkai yra nepilnamečiai, turėtų susisiekti Bažnyčios pagalbos linija adresu *counseling resources.ChurchofJesusChrist.org*.

ILIUSTRAVO MICHALAS DZIEKANAS

Vyresnysis Lorensas E. Korbridžas
Septyniasdešimties garbės narys

STOVĖKIME ANT APREIŠKIMO UOLOS

Pakloję savo pamatus ant apreiškimo uolos, galime rasti atsakymus į svarbiausius klausimus.

Prieš kelerius metus, kaip dalį savo paskyrimo būti visuotiniu įgaliotiniu, perskaičiau daug priešiškos Pastarųjų Dienų Šventųjų Jėzaus Kristaus Bažnyčiai, pranašui Džozefui Smitui, Mormono Knygai ir Sugrąžinimo įvykiams literatūros. Nuo tada, kai mano paskyrimas pasikeitė, nebegrįžau voliotis tame purve.

Skaitydamas tą medžiagą visada širdyje jausdavau niūrumą, o vieną dieną tas tamsos pojūtis įkvėpė mane parašyti neabejingą atsakymą į visus tokius antagonistinius teiginius. Norėčiau pasidalyti kai kuriomis mintimis, kurias tada užrašiau, ir nors tai, ką rašiau, buvo skirta man pačiam, tikiuosi tai padės ir jums.

Ar pasiliksime per amžius?

Pranašas Danielius sakė, kad paskutinėmis dienomis „dangaus Dievas įkurs karalystę, kuri niekada nebus sunaikinta; kuri neatiteks jokiai kitai tautai. Ji sunaikins ir sudaužys visas karalystes, o pati pasiliks per amžius“ (Danieliaus 2:44).

Dievo karalystė yra Pastarųjų Dienų Šventųjų Jėzaus Kristaus Bažnyčia. Ji „pasiliks per amžius“. Tad klausimas toks: ar jūs ir aš pasiliksime, ar ir mes „pasitrauk[sime]“? (Jono 6:67) O jei pasitrauksime, tai kur eisime?

Apgaulė yra mūsų laikų ženklas

Apibūdindamas Savo atėjimo ir pasaulio pabaigos ženklus Viešpats daug ką paminėjo, įskaitant karus ir karų gandus, tautas, sukylančias prieš tautas, badmečius, marus, žemės drebėjimus ir daugelį kitų ženklų, pavyzdžiui tokį: „Nes tomis dienomis [šiais laikais] taip pat iškils netikri kristūs ir netikri pranašai ir rodys didelius ženklus bei stebuklus, ir taip suklaidins, jei įmanoma, net išrinktuosius, kurie yra išrinktieji pagal sandorą“ (Džozefo Smito – Mato 1:22; taip pat žr. Mato 24:24).

Nesu tikras, kad suprantu viską, ką reiškia apibūdinimas „suklaidins, jei įmanoma, net išrinktuosius“, bet manau, tai reiškia bent tiek, kad mūsų laikais visi bus išmėginti.

Apgavikų yra daugybė, o apgaulių spektras platus. Viename gale mes sutinkame puolančiuosius Sugrąžinimą, pranašą Džozefą Smitą ir Mormono Knygą. Po to matome tuos, kurie tiki Sugrąžinimu, bet tvirtina, kad Bažnyčiai kažko trūksta ir ji nuklydo nuo kelio. Kiti teigia, kad tiki Sugrąžinimu, bet yra nusivylę doktrina, kuri prieštarauja besikeičiantiems mūsų laikų požiūriams. Kai kurie be įgaliojimo teigia gaunantys regėjimus, sapnus ir apsilankymus, išlyginsiančius persikreipusį laivą ir vesiančius mus geresniu keliu arba paruošiančius Bažnyčią pasaulio pabaigai. Kiti yra apgauti netikrų dvasių.

Kitame šio spektro gale sutinkame ištisą visatą dėmesį blaškančių dalykų. Niekada anksčiau nebuvo tiek daug informacijos, dezorientacijos ir dezinformacijos; tiek daug daiktų, prietaisų, žaidimų; tiek daug pasirinkimų, lankytinų vietų ir dalykų, kuriuos reikia pamatyti ar padaryti, suryjančių mūsų laiką ir atitraukiančių dėmesį nuo to, kas svarbiausia. Visa tai ir dar daugiau elektroninės informacijos priemonės akimirksniu paskleidžia po pasaulį. Tai yra apgaulės diena.

Pažinimas gyvybiškai svarbus

Tiesa leidžia mums aiškiai matyti, nes ji yra „pažinimas apie dalykus – kokie jie yra ir kokie jie buvo, ir kokie jie bus“ (Doktrinos ir Sandorų 93:24). Pažinimas gyvybiškai svarbus norint išvengti apgaulės, atskirti tiesą nuo klaidos ir aiškiai matyti ir brėžti kursą per mūsų laikų pavojus.

Pranašas Džozefas Smitas sakė: „Pažinimas yra būtinas gyvenimui ir dieviškumui. […] Pažinimas yra apreiškimas. Įsidėmėkite […] šį svarbų dalyką: pažinimas yra Dievo galia išgelbėjimui.“[1]

Žmonės sako: „Turėtume būti ištikimi savo įsitikinimams.“ Nors tai tiesa, negalime būti geresni, nei leidžia mūsų pažinimas. Daugumą mūsų veikiame remdamiesi savo įsitikinimais, ypač tuo, kas, kaip manome, yra mūsų pačių labui. Problema ta, jog kartais mes klystame.

Kai kurie žmonės gali tikėti Dievą ir kad pornografija yra negeras dalykas, bet vis tiek spragtelėja ir atidaro pornografinį tinklalapį, klaidingai tikėdami, kad taip jie bus laimingesni arba kad jie negali nespragtelėti, arba kad taip darydami jie niekam nedaro žalos. Jie tiesiog klysta.

Kiti gali tikėti, kad meluoti negerai, bet progai pasitaikius jie meluoja, klaidingai tikėdami, kad jiems bus geriau, jei tiesa liks nežinoma. Jie tiesiog klysta.

Kai kas gali tikėti ir net žinoti, kad Jėzus yra Kristus, bet vis tiek ne vieną, o tris sykius Jo išsižadėti dėl klaidingo įsitikinimo, kad jam bus geriau, jei nuramins minią. Petras nebuvo blogas. Aš net nesu įsitikinęs, kad jis buvo silpnas. Jis tiesiog klydo. (Žr. Mato 26:34, 69–75.)

Kai elgiamės blogai, galbūt manome, kad esame blogi, nors iš tikrųjų tiesiog klystame. Tad iššūkis yra ne kaip savo poelgius priartinti prie savo įsitikinimų, o kaip savo įsitikinimus priartinti prie tiesos.

Kaip juos priartiname? Kaip išvengiame apgaulės?

Pagrindiniai ir antraeiliai klausimai

Yra pagrindiniai ir antraeiliai klausimai. Pradėkime pirmiausia atsakydami į pagrindinius klausimus. Pagrindiniai klausimai yra patys svarbiausi. Tėra tik keli pagrindiniai klausimai. Paminėsiu keturis:

1. Ar yra Dievas, kuris yra mūsų Tėvas?
2. Ar Jėzus Kristus yra Dievo Sūnus ir pasaulio Gelbėtojas?
3. Ar Džozefas Smitas yra pranašas?
4. Ar Pastarųjų Dienų Šventųjų Jėzaus Kristaus Bažnyčia yra Dievo karalystė žemėje?

O antraeilių klausimų, palyginti, yra nesibaigianti daugybė. Tai klausimai dėl Bažnyčios istorijos, daugpatystės, afrikietiškos kilmės žmonių ir kunigystės, moterų ir kunigystės, Mormono Knygos vertimo, Brangiojo Perlo, DNR ir Mormono Knygos, gėjų santuokų, skirtingų Pirmojo regėjimo pasakojimų ir dar daug kitų.

Jei atsakote į pagrindinius klausimus, į antraeilius taip pat gaunate atsakymus, arba jų svarba nublanksta. Atsakykite į pagrindinius klausimus ir nepalikdami Bažnyčios galėsite susitvarkyti tiek su suprantamais, tiek ir su nesuprantamais dalykais, tiek su tuo, su kuo sutinkate, tiek ir su tuo, su kuo nesutinkate.

Dieviškasis mokymosi metodas

Egzistuoja skirtingi mokymosi metodai, tokie kaip mokslinis, analitinis, akademinis ir dieviškasis. Kad pažintume tiesą, reikalingi visi keturi metodai. Visi jie prasideda paprastai: nuo klausimo. Klausimai yra svarbūs, ypač pagrindiniai klausimai.

Dieviškasis mokymosi metodas apima kitų metodikų dalis, bet galiausiai pralenkia visa kita tuo, kad pasitelkia dangaus galias. Galiausiai Dievo dalykus atskleidžia Dievo Dvasia, dažniausiai kalbanti ramiu tyliu balsu. Viešpats sakė: „Dievas savo Šventąja Dvasia, taip, neapsakoma Šventosios Dvasios dovana, duos jums pažinimą“ (Doktrinos ir Sandorų 121:26).

Apaštalas Paulius mokė, kad Dievo dalykų negalime pažinti kitaip, nei per Dievo Dvasią (žr. 1 Korintiečiams 2:9–11; taip pat žr. Džozefo Smito Vertimo 1 Korintiečiams 2:11). Jis sakė: „Juslinis žmogus nepriima to, kas yra iš Dievo Dvasios, nes jam tai kvailystė.“ Tai matome kasdien. Paulius tęsė: „Ir negali suprasti, nes tai dvasiškai vertinama“ (1 Korintiečiams 2:14).

Iš visų problemų, su kuriomis gyvenime susiduriate, viena yra didesnė už visas ir mažiausiai suprantama. Blogiausios žmogaus

sąlygos yra ne skurdas, ligos, vienatvė, patiriamas smurtas ar karas – nors tai yra baisu. Blogiausios žmogaus sąlygos yra labiausiai paplitusios – tai dvasinė mirtis. Tai reiškia būti atskirtam nuo Dievo akivaizdos, o šiame gyvenime Jo akivaizda yra Jo Dvasia arba galia.

Ir atvirkščiai, geriausios žmogaus sąlygos yra ne turtas, šlovė, prestižas, gera sveikata, žmonių pagarba, saugumas ar geri pažymiai. Geriausios žmogaus sąlygos yra apdovanojimas dangiškąja galia. Tai yra gimimas iš naujo, dovana ir bendrystė Šventosios Dvasios, kuri yra pažinimo, apreiškimo, stiprybės, aiškumo, meilės, džiaugsmo, ramybės, vilties, pasitikėjimo, tikėjimo ir beveik kiekvieno kito gero dalyko šaltinis.

Jėzus sakė: „Guodėjas – Šventoji Dvasia, kurią mano vardu Tėvas atsiųs, – mokys jus visko ir viską primins, ką jums sakiau“ (Jono 14:26). „Ir Šventosios Dvasios galia jūs galite sužinoti tiesą apie viską“ (Moronio 10:5). „Ji nurodys [mums] viską, ką turėtum[e] daryti“ (2 Nefio 32:5). Ji yra „gyvojo vandens“ šaltinis, trykštantis į amžinąjį gyvenimą (Jono 7:38; taip pat žr. 37 eilutę).

Sumokėkite tokią kainą, kokią privalote sumokėti, neškite tokią naštą, kokią turite nešti, ir aukokite tai, ką turite paaukoti, kad įgytumėte ir išlaikytumėte savo gyvenime Šventosios Dvasios galią ir įtaką. Visi geri dalykai priklauso nuo to, ar įgysite ir išlaikysite savo gyvenime Šventosios Dvasios galią.

„Tai, kas neugdo“

Tad kas tas niūrumas, kurį jaučiau prieš kelerius metus, kai skaičiau antagonistinę literatūrą? Kai kurie pasakytų, kad tas niūrumas yra rezultatas įsitikinimų šališkumo, kuris reiškia polinkį išskirti ir pasirinkti tik tai, kas atitinka mūsų prielaidas ir įsitikinimus. Mintis, kad viskas, kuo žmogus tikėjo ir ko jis buvo mokytas, gali būti klaidinga, ypač jeigu nėra nieko geresnio, kas galėtų užimti viso to vietą, iš tikrųjų yra niūri ir ramybę sudrumsčianti mintis.

Bet tas niūrumas, kurį patyriau klausydamasis to tamsaus choro prieš pranašą Džozefą Smitą ir Jėzaus Kristaus Bažnyčios atkūrimą pakeltų balsų, buvo kitoks. Tas niūrumas yra ne įsitikinimų šališkumas ir ne baimė suvokti, kad klysti. Tai Dievo Dvasios nebuvimo jausmas. Tai būsena žmogaus, kuris „paliktas pats sau“ (Doktrinos ir Sandorų 121:38). Tai tamsos ir „minčių sąsting[io]“ (Doktrinos ir Sandorų 9:9; taip pat žr. 8 eilutę) niūrumas.

Viešpats pasakė:

„Ir tai, kas neugdo, – yra ne iš Dievo ir yra tamsa.

Tai, kas iš Dievo, yra šviesa; ir tas, kuris gauna šviesą ir pasilieka Dieve, gauna daugiau šviesos; ir ta šviesa švinta vis šviesyn ir šviesyn iki tobulos dienos“ (Doktrinos ir Sandorų 50:23–24).

Iš Dievo Dvasios gaunamas apreiškimas išstumia įsitikinimų šališkumą, nes jis nėra pagrįstas vien įrodymais. Visą gyvenimą stengiausi išgirsti Viešpaties žodį ir mokiausi atpažinti Dievo Dvasią ir Ja sekti. Su tais tamsiais pranašą Džozefą Smitą, Mormono Knygą ir Sugrąžinimą užsipuolančiais balsais susijusi dvasia yra ne šviesos, išminties ir tiesos dvasia. Aš nežinau daug, bet pažįstu Viešpaties balsą, o Jo balso nėra tame tamsiame chore.

Visiškai priešinga tam niūriam ir bjauriam minčių stinguliui, sukuriančiam abejonių liūną, yra šviesos, išminties, ramybės ir tiesos dvasia, kuri tvyro Sugrąžinimo įvykiuose ir šlovingoje doktrinoje, ypač per pranašą Džozefą Smitą pasauliui atskleistuose Raštuose. Tik paskaitykite juos ir paklauskite savęs ir Dievo, ar jie yra melo, apgaulės ir iliuzijų, ar tiesos žodžiai.

Tiesos negalima sužinoti atmetimo būdu

Kai kurie, baimindamiesi, kad Bažnyčia galbūt nėra tikra, skiria savo laiko ir dėmesio kapstymuisi po tą antraeilių klausimų liūną. Jie klaidingai bando sužinoti tiesą per atmetimo procesą, mėgindami atmesti kiekvieną abejonę. Tai visada yra bloga mintis. Tai niekada nesuveiks.

Yra beribė daugybė nuomonių ir tvirtinimų, kurie prieštarauja tiesai. Kas kartą, kai aptiksite atsakymą į vieną antagonistinį teiginį ir pakelsite galvą, kitas jau žvelgs jums į akis. Aš nesakau, kad turėtumėte slėpti galvas smėlyje, aš sakau, kad galite visą gyvenimą karštligiškai ieškoti atsakymo į kiekvieną prieš Bažnyčią išsakytą tvirtinimą ir niekada nesužinoti pačių svarbiausių tiesų.

Atsakymai į pagrindinius klausimus nėra randami atsakant į antraeilius klausimus. Yra atsakymai į antraeilius klausimus, bet negalima patvirtinti ko nors teigiamo paneigiant visa, kas neigiama. Negalite įrodyti, kad Bažnyčia tikra, paneigdami kiekvieną prieš ją išsakytą melagingą tvirtinimą. Tai ydinga strategija. Galų gale turi būti kažkoks patvirtinantis įrodymas, o kalbant apie Dievo dalykus, toks patvirtinantis įrodymas galiausiai ir būtinai ateina apreiškimu per Šventosios Dvasios galią ir įtaką.

Savo mokinių Jėzus klausė:

„O kuo jūs mane laikote?“

Tada Simonas Petras atsakė: „Tu esi Kristus, gyvojo Dievo Sūnus!“

Jėzus jam atsakė: „Palaimintas tu, Simonai, Jonos sūnau, nes ne kūnas ir kraujas tai tau apreiškė, bet mano Tėvas, kuris yra danguje.

[…] Tu esi Petras, ir ant šios uolos aš pastatysiu savo bažnyčią, ir pragaro vartai jos nenugalės“ (Mato 16:15–18; taip pat žr. 13–14 eilutes).

Jėzaus Kristaus Bažnyčios pamatai pakloti ant apreiškimo uolos ir pragaro vartai jos nenugalės. Jūs ir aš esame ta Bažnyčia. Mūsų pamatai turi būti pakloti ant apreiškimo uolos ir, nors galbūt nežinosime atsakymų į visus klausimus, turime žinoti atsakymus į pagrindinius ir svarbiausius klausimus. Jeigu juos žinosime, pragaro vartai mūsų nenugalės ir mes stovėsime per amžius.

Stovėkime ant apreiškimo uolos

Yra Dievas danguje ir Jis – mūsų Amžinasis Tėvas. Jėzus Kristus yra Dievo Sūnus ir pasaulio Išpirkėjas. Džozefas Smitas yra Dievo pranašas, paklojęs pagrindą Dievo karalystės Sugrąžinimui. Pastarųjų Dienų Šventųjų Jėzaus Kristaus Bažnyčia yra Dievo karalystė žemėje. Visa tai žinau iš savo patirties. Tai žinau iš įrodymų, ir tų įrodymų daug. Tai žinau iš tyrinėjimų. Ir tvirčiausiai tai žinau per Šventosios Dvasios galią ir įtaką.

O dėl to žinau viską, ko man reikia, kad stovėčiau per amžius. Tad stovėkime ant apreiškimo uolos, ypač dėl pagrindinių klausimų. Jei taip darysime, stovėsime per amžius ir niekada nepasitrauksime. ■

Iš dvasinės valandėlės kalbos „Stand Forever“, pasakytos Brigamo Jango universitete 2019 m. sausio 22 d.

IŠNAŠOS

1. *Bažnyčios prezidentų mokymai. Džozefas Smitas* (2010), 265555.

Ji vis dar yra mūsų

Vinaisė Maka Nakiuere, Lautoka, Fidžis

Mudu su vyru turėjome būti užantspauduoti, bet šios šventos apeigos apėmė daug daugiau nei vien mus abu.

Po septynerių vilties ir vaikelio laukimo metų mudu su vyru galiausiai buvome palaiminti dukrele. Alicija buvo mūsų gyvenimo šviesa, bet pragyveno tik penkis mėnesius ir mirė nuo plaučių uždegimo.

Tai buvo baisiausia patirtis mano gyvenime. Kas dieną grįždavau namo iš darbo, atsisėsdavau ir verkdavau. Mano vyro giminaičiai dažnai atsisėsdavo šalia, kad suteiktų man stiprybės. Toliau meldžiausi prašydama kito vaikelio, bet atsakymo nebuvo. Skendėjau liūdesyje.

Vyro giminaičiai ėmė raginti mudu su vyru keliauti į Fidžio Suvos šventyklą, kad būtume užantspauduoti. Iki tol niekada nebuvome šventykloje, tad nusprendėme, kad tai geriausias būdas įgyti vilties ir rasti išgydymą.

Niekas nebūtų paruošęs manęs tam, ką jaučiau tą dieną! Žinojau, kad mudu su vyru būsime kartu užantspauduoti amžinybei. Šis žinojimas pripildė mane dėkingumo ir meilės. Bet aš nesupratau, kad šios šventos apeigos apima daug daugiau nei vien mus abu.

Šventykloje sužinojau, kad su mumis gali būti užantspauduota ir Alicija. Sužinojusi šią šventą doktriną verkiau džiaugsmo ašaromis. Mūsų dukrelė bus mūsų visą amžinybę! Liudiju, kad Dievas Savo šventuose namuose parūpino viską, ko reikia mūsų laimei.

Paskesniais metais mudu su vyru buvome palaiminti sūnumi ir trimis įvaikintais vaikais. Tačiau niekada nepamiršime Alicijos. Dėl šventykloje atliktų apeigų mūsų dukra amžiams tapo mūsų šeimos dalimi.

Kai sutinku vaiką praradusį žmogų, drauge su juo jaučiu jo skausmą. Tačiau taip pat žinau, kad tas skausmas nėra pabaiga. Dėl to, kad praradau Aliciją, taip pat dėl kitų patirtų išmėginimų, žinau, kad Dievas yra ir nori man padėti. Kai prarandu viltį ar pradedu skųstis sunkumais, žinau, kad Dievas visada šalia.

Žinau, kad vėl pamatysiu Aliciją, ir ta tiesa mudviem su vyru toliau teikia didžiulį džiaugsmą. ■

ILIUSTRAVO DŽOŠUA DENISAS

Jis surinko mane iš naujo

Aleina Dan, Juta, JAV

Mano draugė išgirdo, kad sergu, ir atsiuntė specialiai man rankomis pagamintą dėlionę.

Visada maniau, kad esu sveikas žmogus. Todėl buvau šokiruota, kai vieną rytą pabudusi pajutau, kad kažkas taip spaudžia krūtinę, kad, regis, ji tuoj sprogs. Nuskubėjau į ligoninę, tačiau po daugelio tyrimų valandų gydytojai vis dar negalėjo nustatyti priežasties. Jie išsiuntė mane namo, nors vis dar kentėjau nepakeliamą skausmą. Taip prasidėjo septynis mėnesius trukęs išmėginimas vaikštant pas gydytojus, gulint ligoninėje ir kenčiant didžiausią skausmą, kokį tik buvau patyrusi savo gyvenime.

Panirau į depresiją. Turėjau atsisakyti studijų koledže ir sugrįžti gyventi su tėvais. Negalėjau leisti laiko su draugėmis. Man taip skaudėjo, kad apleidau visus savo pomėgius. Jutau, kad viskas, kas man iki tol rūpėjo, – mano siekiai, santykiai, talentai – viskas subyrėjo, ir dabar mano ankstesniojo aš dalių, regis, nebejmanoma vėl surinkti. Pradėjau savęs klausti: kodėl Dangiškasis Tėvas leido, kad man taip atsitiktų? Argi Jis manęs nemyli?

Po dar vieno nuviliančio ir skausmingo apsilankymo pas gydytoją, tenorėjau susirangyti į kamuoliuką ir verkti. Tačiau grįžusi namo ant prieangio pamačiau gulint kažką keisto: seną, apdriskusią batų dėžutę, apvyniotą lipnia juostele ir adresuotą man.

Laiškas ant dėžutės atskleidė, kad šis siuntinys yra nuo vienos mano draugės. Ji išgirdo, kad sergu, ir norėjo mane pralinksminti. Atidariusi dėžutę pamačiau, kad ji pilna mažų polistireno gabalėlių. Tai buvo specialiai man rankomis pagaminta dėlionė.

Sudėliojusi tą dėlionę ėmiau verkti. Dėlionė vaizdavo mano vardą ir aplink užrašytas malonias meilės ir padrąsinimo kupinas žinutes. Jaučiausi taip, tarsi tos subyrėjusios manęs dalys būtų renkamos atgal į savo vietas, kaip kad aš dėliojau tą draugės dovaną.

Netrukus ėmiau gerti vaistus, kurie numalšino simptomus ir padėjo gydytojams nustatyti diagnozę. Sirgau reta, bet išgydoma liga ir su tinkamais vaistais galėjau sugrįžti prie normalaus gyvenimo.

Net mano kūnui pagijus, žinojau, kad niekada nepamiršiu to, ką išmokau. Draugės maloni dovana priminė man, kad esu mylima ir Dangiškasis Tėvas manęs nepamiršo. Po daugelio mėnesių, kai jaučiausi subyrėjusi, dėl savo draugės gerumo ir Dangiškojo Tėvo meilės aš vėl tapau sveika. ■

ILIUSTRAVO DŽOŠUA DENISAS

„Ar turite melsvą knygą auksinėmis raidėmis?“

Maiklas Džeikobsonas, Oregonas, JAV

Išmetęs knygą, po kurio laiko susidomėjau, apie ką ji buvo.

Prieš daugelį metų, tarnaudamas karinėje bazėje, kurioje praėjau mokymus ruošdamasis dirbti Jungtinių Valstijų kariniame jūrų laivyne, iš misionierių gavau melsvą knygą auksinėmis raidėmis ant viršelio.

Man pradėjus ją skaityti, kažkas pasakė, kad ji netikra, nes nukopijuota nuo Biblijos. Dėl to ėmiau abejoti knygos tikrumu, bet jos neišmečiau. Truputį paskaitęs, pasidėjau į kuprinę ir visai apie ją pamiršau.

Daugiau nei po metų nusprendžiau sutvarkyti savo kuprinę. Radau tą knygą, bet ji manęs jau nedomino, todėl ją išmečiau. Tačiau po kurio laiko man pasidarė smalsu, apie ką buvo ta melsva knyga auksinėmis raidėmis. Dabar tikiu, kad tas jausmas atėjo iš Dvasios, „kuri veda daryti gera“ (Doktrinos ir Sandorų 11:12).

2005 metais vienas naujas draugas pakvietė mane pasiklausyti misionierių. Iš pradžių man kilo klausimų ir abejonių dėl to, ko jie mokė, bet misionieriai tvirtai pateikė man suprantamus atsakymus.

Kai suvokiau, kad šie misionieriai yra tokie pat, kaip tie, kuriuos buvau sutikęs prieš daugelį metų, nekantraudamas jų paklausiau: „Vyručiai, ar turite tokią melsvą knygą auksinėmis raidėmis?“

„Taip, turime! – atsakė vienas iš jų. – Ji vadinasi Mormono Knyga!“

Labai apsidžiaugiau vėl gavęs Mormono Knygą. Tiesą sakant, taip apsidžiaugiau, kad perskaičiau ją daugiau nei kartą per mažiau nei dvi savaites! Skaitydamas ir melsdamasis aš sužinojau, kad ji yra Dievo žodis.

Vyresnysis Rubenas V. Ajodas iš Septyniasdešimties pasakė kai ką, kas susiję ir su mano patirtimi skaitant Mormono Knygą: „Bet kuris skaitytojas, įsipareigojęs nuoširdžiai ir pamaldžiai [Mormono Knygą] išstudijuoti, ne tik mokysis apie Kristų, bet ir pradės mokytis *iš* Kristaus. Ypač jeigu nuspręs „išbandyti Dievo žodžio galią [Almos 32:5] ir iš karto jo neatmes išankstiniu netikėjimu, atsiradusiu dėl to, ką kiti pasakė apie dalykus, kurių patys niekada neskaitė.“[1]

Skaitydamas Mormono Knygą, melsdamasis ir pasikliaudamas Dvasia savo gyvenime mačiau įvykstant didžių dalykų. ■

IŠNAŠOS

1. Rubenas V. Ajodas, „Surastas Mormono Knygos galia“, *2019 m. spalio visuotinės konferencijos medžiaga.*

GREGO NIUBOLDO ILIUSTRACIJA

Mano krikšto paskirtis

Rujis Kong Hongas, Naujasis Taibėjus, Taivanas

Prieš krikštą sėdėjau vienas, melsdamasis, kad stebuklingai atsirastų mano draugai.

Kai būdamas vaikas gyvenau Taibėjaus priemiesčiuose, Taivane, nieko nežinojau apie misionierius. Tad, kai pirmą sykį juos sutikau, labai susidomėjau jų žinia. Man nereikėjo daug laiko pasiryžti sekti jų mokymais ir pradėti taikyti Evangeliją savo gyvenime. Jutau, kad tai yra būdas, kaip galėčiau sužinoti, ar Dievas iš tiesų yra.

Mėnesį mane mokė Evangelijos ir tų įsakymų, kurių mokoma prieš krikštą. Per maldą pajutau ramybę, per Raštų studijavimą gavau asmeninį apreiškimą ir niekada nepraleidau nė vieno Bažnyčios susirinkimo. Nusprendžiau pasikrikštyti.

Tuo metu didžiausią sunkumą man kėlė problemos, su kuriomis susidūriau bendraudamas su kai kuriais savo draugais, kurie priešinosi mano domėjimuisi Bažnyčia. Daug meldžiausi dėl tų problemų, bet mūsų santykiai, regis, tik blogėjo.

Pakviečiau draugus į savo krikštą, bet jie ignoravo mano kvietimą. Iš tiesų nežinojau, ką daryti. Prieš krikštą sėdėjau ant sofos maldos namų fojė, melsdamasis, jog stebuklingai atsirastų mano draugai, kad galėčiau papasakoti jiems apie teigiamus pasikeitimus savo gyvenime ir įrodyti, kad nusprendęs krikštytis priėmiau teisingą sprendimą.

Draugai taip ir nepasirodė, bet, kai išliejau savo širdį Dievui, man kilo įkvėpta mintis. Tą akimirką pajutau, kaip stipriai mane myli Dangiškasis Tėvas. Žinojau, kad Jis šalia ir kad tikrai klausosi mano maldos.

Iš pradžių aš norėjau krikštytis tik dėl visų tų nuostabių gyvenime vykstančių dalykų, bet tą akimirką suvokiau tikrąją savo krikšto paskirtį.

Ta man kilusi mintis buvo kaip Viešpaties balsas, švelniai ir tiesiogiai man sakantis: „Tau nereikia niekam nieko įrodinėti. Tiesiog turi įrodyti man, kad esi pasiryžęs ateiti pas mane ir visą likusį gyvenimą išlikti ištikimas mano Evangelijai.“ ■

DŽIULIJOS JELOU ILIUSTRACIJA

Kaip galime patirti gydančią Kristaus galią?

Kai tarnavo nefitams, Jėzus Kristus visiems, atėjusiems pas Jį, parodė savo didelę meilę ir gydančią galią. Ko galime išmokti iš nefitų susitikimo su Gelbėtoju?

APTARKITE

- Jeigu jūs būtumėte tarp nefitų, ką prašytumėte Gelbėtojo jums išgydyti? Ką Jam pasakytumėte?
- Kaip galėtumėte, kaip nefitai, ateiti pas Kristų ir patirti savo gyvenime Jo meilę ir gydančiąją galią?
- Ar kada nors esate jautę Gelbėtojo meilę? Kaip tą meilę pajutote?

Nefitų išmėginimai

Tie dešimtmečiai prieš Jėzaus pasirodymą buvo audringi. Nefitai turėjo ištverti:

- Religinius persekiojimus (žr. 3 Nefio 1:9).
- Nelabumą ir bjaurumus (žr. 3 Nefio 2:3; 7:7).
- Karą (žr. 3 Nefio 2:17).
- Klasinę diskriminaciją (žr. 3 Nefio 6:10–14).
- Pilietinius neramumus (žr. 3 Nefio 7:1–4).
- Tris tamsos dienas vykusias stichines nelaimes (žr. 3 Nefio 8 skyrių).

Kristaus tarnystė nefitams

Pasirodęs nefitams, Gelbėtojas pakvietė visus, „bet kaip varginam[us]“ (3 Nefio 17:7), išeiti į priekį ir būti išgydytus. Jo kvietimas neapsiribojo vien pastaraisiais nefitų išmėginimais. Jis kvietė išgyti nuo matomų ir nematomų žaizdų, kurias nefitai galbūt turėjo visą gyvenimą. Jėzus Kristus „išgydė kiekvieną jų“ (3 Nefio 17:9) ir tarnavo jiems „vien[am] po kito“ (3 Nefio 17:21).

IŠGYDYMAS, AUTORIUS DŽ. KIRKAS RIČARDSAS

3 Nefio 17–19

(RUGSĖJO 28 D. – SPALIO 11 D.)

Kaip galiu melstis taip, kaip mokė Gelbėtojas?

Lankydamasis pas nefitus Kristus su jais meldėsi 11 kartų. Žodžiu ir pavyzdžiu Jis mokė juos kaip melstis. Pastarųjų dienų pranašai, regėtojai ir apreiškėjai toliau moko to, ko Gelbėtojas mokė apie maldą. Štai keletas pavyzdžių:

APTARKITE

Ko dar apie maldą mokė Gelbėtojas ir pastarųjų dienų pranašai ir apaštalai? Kaip šie mokymai galėtų padėti jums melstis prasmingiau?

Ko mokė Gelbėtojas

Ko moko pastarųjų dienų pranašai

Ko mokė Gelbėtojas	Ko moko pastarųjų dienų pranašai
Melskitės dėl kitų (žr. 3 Nefio 17:14, 17, 21; taip pat žr. 3 Nefio 18:23).	„Meldimasis dėl kitų visa sielos galia padidina mūsų gebėjimą girdėti Viešpaties balsą ir jo paisyti.“[1]
„Visada budėkite ir melskitės“ (3 Nefio 18:15).	„Tik per karštą ir nuoširdžią maldą galime gauti reikiamų palaimų ir paramos, kurios reikia šioje kartais sunkioje ir iššūkių kupinoje kelionėje, kurią vadiname mirtinguoju gyvenimu.“[2]
„Melskitės savo šeimose“ (3 Nefio 18:21; taip pat žr. 3 Nefio 17:3).	„Jei […] [dalyvausite] kasdienėse šeimos maldose […], gausite pažadėtas Viešpaties palaimas užaugindami teisią ainiją.“[3]
Nedaugiažodžiaukite (žr. 3 Nefio 19:24; taip pat žr. 3 Nefio 13:7).	„Mūsų maldos turėtų būti paprastos, konkrečios ir nuoširdžios.“[4]
„Melskitės toliau“ (3 Nefio 19:26).	„Melskitės dažnai. Melskitės protu ir širdimi. Melskitės atsiklaupę. Malda – tai jūsų asmeninis raktas į dangų. Spyna uždėta jūsų uždangos pusėje.“[5]

IŠNAŠOS

1. Deividas A. Bednaris, „Visada melskitės“, *2008 m. spalio visuotinės konferencijos medžiaga*.
2. Tomas S. Monsonas, „Trys tikslai, kurie nukreips jus teisinga linkme“, *2007 m. spalio visuotinės konferencijos medžiaga*.
3. *Bažnyčios prezidentų mokymai. Hovardas V. Hanteris* (2015), p. 219.
4. Dallin H. Oaks, “The Language of Prayer,” *Ensign,* May 1993, 17.
5. Boidas K. Pakeris, „Malda ir raginimai“, *2009 m. spalio visuotinės konferencijos medžiaga*.

DŽ. BETĖS DŽEPSON ILIUSTRACIJOS

3 Nefio 20–26
(SPALIO 12–18 D.)

Kaip dalyvaujame Viešpaties „nuostabiame darbe“?

Tarp daugelio kitų dalykų Gelbėtojas nefitus mokė apie Izraelio surinkimą ir įsakė jiems studijuoti Raštus ir vesti užrašus. Kaip šių mokymų galime laikytis šiais laikais?

Tyrinėkite pranašus

Gelbėtojas įsakė nefitams „tyrinė[ti] pranašus“ (3 Nefio 23:5). Turime galimybę klausytis dabartinio pranašo ir kitų Bažnyčios vadovų kalbų visuotinėse konferencijose.

- Kaip iš visuotinės konferencijos galite gauti daugiau naudos?
- Kaip įsakymas „tyrinėti pranašus“ padės mums surenkant Izraelį?

Prisijunkite prie darbo

Jėzus Kristus pranašavo apie „nuostabų darbą“ paskutinėmis dienomis (žr. 3 Nefio 21:9). Tas darbas – tai Izraelio surinkimas. Prezidentas Raselas M. Nelsonas jį vadino „pa[čiu] svarbiausi[u] dalyk[u], šiandien vykstan[čiu] žemėje“, ir sakė: „Jei pasirinksite, jei norėsite, galėsite būti jo svarbia dalimi.“[1]

- Kaip jūs su šeima galėtumėte daugiau sužinoti apie Izraelio surinkimą ir jame dalyvauti?

Veskite užrašus

Jėzus mokiniams nefitams įsakė užrašyti savo mokymus ir Samuelio Lamanito pranašystes (žr. 3 Nefio 23:4, 6–13). Taip pat ir mes galime aprašyti savo gyvenimo įvykius, kad tai padėtų mums ir pamokytų kitus.

- Ar buvo dvasinių potyrių jūsų gyvenime, kurių neaprašėte?
- Kaip galėtumėte užrašyti tai, ko Dievas jus moko?

IŠNAŠOS

1. Raselas M. Nelsonas, „Izraelio viltis“, (2018 m. birželio 3 d. pasaulinė dvasinė valandėlė jaunimui), *HopeofIsrael.ChurchofJesusChrist.org*.

BLOKNOTO PIKTOGRAMA IŠ „GETTY IMAGES“

3 Nefio 27 – 4 Nefis

(SPALIO 19–25 D.)

Ką reiškia būti iš tikrųjų atsivertusiems?

Po Gelbėtojo pasirodymo nefitai beveik 200 metų gyveno vienybėje ir taikoje, nes „visi žmonės buvo atversti į Viešpatį“ (4 Nefio 1:2).

Kokių yra kitų teisaus ir doro nefitų elgesio pavyzdžių? Galite perskaityti 4 Nefio 1:2–15 ir tuščiose eilutėse užrašyti rastus pavyzdžius:

- _____
  _____
  _____
- _____
  _____
  _____

Laimė ir vienybė

Nefitai buvo laimingi ir vieningi, nes elgėsi teisiai ir dorai (žr. 4 Nefio 1:2–15).

- Jie vieni su kitais elgėsi teisingai ir meiliai.
- Jie laikėsi Kristaus įsakymų.
- Jie nuolankiai pasninkavo ir meldėsi.

Sielvartas ir susiskaldymas

Deja, tie vienybės ir laimės metai netruko amžinai. Galiausiai nefitai nustojo laikytis Dievo įsakymų (žr. 4 Nefio 1:24–31). Taip elgdamiesi:

- jie tapo savanaudžiai ir išdidūs;
- jie pasistatė savo bažnyčias, kad gautų finansinės naudos;
- jie atsižadėjo Kristaus Bažnyčios.

APTARKITE

- Palyginkite teisių nefitų laimę su jų sielvartu jiems elgiantis nedorai. Apmąstykite tą skirtumą ir raskite būdų, kaip galėtumėte labiau atsiversti į Viešpatį.
- Ar galite pasirinkti, ką galėtumėte patobulinti savo gyvenime?
- Kaip tai galėtų priartinti jus prie draugų, šeimos ir Viešpaties?

DŽOŠO BLEKO ILIUSTRACIJA

Vyskupas Dynas M. Deivisas
Pirmasis patarėjas Pirmininkaujančioje Vyskupijoje

Susirinkimų namai – tai pagarbumo ir garbinimo vietos

Viešpaties Dvasia yra mūsų susirinkimų namuose ir įkvėps mus, jeigu priešais Jį elgsimės pagarbiai.

Kartą vienas atsidavęs kolega man papasakojo, ką patyrė, kai vykdė pavedimą sunešti kėdes ir sutvarkyti kuolo centrą po kuolo konferencijos. Besidarbuodamas po 30 minučių jis staiga suvokė, kad pastate liko vienas. Tačiau, užuot pajutęs vienatvę ir norą kuo greičiau išeiti, jis pastebėjo, kad tas malonus ramybės pojūtis, kurį jautė per konferenciją, liko su juo ir tik stiprėjo.

Kai užbaigęs darbus ėjo iš susirinkimų namų, susidūrė su kitu nariu, kuris, regis, jį įdėmiai stebėjo. Supratęs, ką darė tas mano draugas, šis narys paėmė jį už rankos ir tarė: „Broli, Viešpats mato šiuos mažus dalykus, kuriuos darai dėl Jo, ir Jis žvelgia žemyn ir šypsosi.“

Po daugelio metų, tarnaudamas vyskupu, šis draugas vėl liko vienas savo apylinkės susirinkimų namuose. Jis išjungė šviesas sakramento salėje ir akimirką stabtelėjo pamatęs, kaip mėnulio šviesa pro langą apšviečia sakyklą.

Jį vėl užliejo pažįstamas ramybės jausmas, ir jis atsisėdo salės priekyje, mąstydamas apie tuos miriadus šventų akimirkų, kurias čia patyrė: tuos daugybę kartų, kai stebėjo kunigus, prie sakramento stalo laužančius duoną, kai sakydamas kalbą apylinkės konferencijoje jautė, kad Šventoji Dvasia yra kartu su juo, krikšto susirinkimus, kuriuos vedė, girdėtus nuostabius choro pasirodymus ir daugybę taip stipriai jį sujaudinusių apylinkės narių liudijimų. Sėdėdamas vienas toje tamsioje sakramento salėje jis jautėsi priblokštas to poveikio, kurį visi šie patyrimai padarė jo ir jo apylinkės narių gyvenime, ir jis su dėkingumu nuleido galvą.

Mano draugas buvo išmintingai ir teisingai mokomas, kad švenčiausios vietos šioje žemėje yra šventyklos ir namai, bet per šiuos du minėtus susijusius atvejus

jis taip pat suprato, kokie šventi yra mūsų susirinkimų namai. Pašventintos kunigystės galia, šios patalpos tampa vieta, kur Viešpats ant savo žmonių išlieja apreiškimus ir kur vykstančiose apeigose „apsireiškia dieviškumo galia“ (žr. Doktrinos ir Sandorų 84:20).

Susirinkimų namai prisideda prie namų nešant tą pažadėtą džiaugsmą, kurį ištikimi šventieji gali patirti šabo dieną. Jie tampa vieta, kur, nariams drauge garbinant, jų širdys tampa „sujungto[s] vienybe ir meile vienas kitam“ (Mozijo 18:21) ir Gelbėtojui. Norėdami išreikšti tinkamą dėkingumą ir pagarbą už tų dvasinių palaimų, kurias gauname per savo susirinkimų namus, išliejimą, turėtume į šias garbinimo vietas įžengti kupini gilaus ir nuoširdaus pagarbumo.

Ką reiškia pagarbumas

Mūsų šiuolaikinėje bažnytinėje kultūroje žodis *pagarbus* tapo žodžio *tylus* sinonimu. Nors švelnus, tylus tonas, be abejo, tinka mūsų maldos namuose, toks ribotas pagarbumo suvokimas neperteikia visos šio žodžio prasmės. Anglų kalbos žodis *reverence* (liet. pagarbumas) gali būti kildinamas iš lotyniško veiksmažodžio *revereri,* kuris reiškia „būti kupinam pagarbios baimės“[1]. Ar būtų įmanoma mums rasti žodį, kuris iškalbingiau apibūdintų mūsų sielos jausmus, kai iš tikrųjų apmąstome, ką dėl kiekvieno iš mūsų padarė Gelbėtojas?

Prisimenu nuostabios giesmės, kurią giedame savo maldos namuose, žodžius: „Apstulbintas Jėzaus malonės nūnai esu.“[2] Tas stiprus dėkingumo, garbinimo ir apstulbimo jausmas yra pagarbumo esmė ir verčia mus vengti tokios kalbos ar elgesio, kuris galėtų susilpninti šiuos mūsų ar kitų jausmus.

Susirinkimų namai ir šabo diena

Iš šiuolaikinių apreiškimų žinome, kad pagrindinė mūsų garbinimo dalis šabo dieną yra „eit[i] į maldos namus ir atnašau[ti] savo sakramentus [Viešpaties] šventą dieną“ (Doktrinos ir Sandorų 59:9). Tie „maldos namai“, kuriuose renkamės per šabą, ir yra mūsų šventi susirinkimų namai.

MOTERS PRIE ŠAKYKLOS NUOTRAUKOS, AUTORĖ TIFANĖ MYLOUN TONG

Prezidentas Raselas M. Nelsonas padėjo mums geriau suprasti artimą ryšį tarp mūsų pagarbumo Gelbėtojui ir mūsų požiūrio į šabo dieną. Dalydamasis patirtimi, kaip pats ėmė gerbti šabo dieną, prezidentas Nelsonas pasakojo: „Iš Raštų supratau, kad mano elgesys ir nusistatymas per šabą *parodo* mano santykius su Dangiškuoju Tėvu.“[3]

Lygiai kaip mūsų elgesys ir požiūris į šabą parodo mūsų atsidavimą Viešpačiui, taip ir mūsų elgesys, požiūris ir net mūsų rūbai būnant Jo maldos namuose gali panašiai reikšti, kiek jaučiame pagarbumo Gelbėtojui.

Susirinkimų namai ir apeigos

Vyresnysis Džefris R. Holandas iš Dvylikos Apaštalų Kvorumo praplėtė mūsų šios idėjos supratimą pareikšdamas:

„Greta į namus sutelkto Evangelijos mokymosi mūsų pakoreguotos sekmadieninės pamaldos […] pabrėž[ia] Viešpaties vakarienės sakramentą kaip šventą, pripažintą svarbiausią mūsų kassavaitinio garbinimo patyrimą. Turime kiek įmanoma asmeniškiau prisiminti, kad Kristus mirė nuo sudužusios širdies, visiškai vienas nešdamas visos žmonių šeimos nuodėmes ir širdgėlą.

Kadangi mes visi prisidėjome prie tos lemtingos naštos, toks momentas reikalauja mūsų pagarbos.“[4]

Svarbu atminti, kad paskirtoji vieta šiai svarbiausiai pagarbos Gelbėtojui akimirkai yra susirinkimų namų sakramento salė. Be mūsų per kassavaitines sakramento apeigas jaučiamo pagarbumo, dar mūsų pagarbumo jausmai stiprėja, kai apmąstome kitas susirinkimų namuose atliekamas kunigystės apeigas ir palaiminimus, įskaitant vardo suteikimą vaikams ir jų palaiminimą, krikštus ir patvirtinimus, įšventinimus į kunigystę ir paskyrimus į pašaukimus. Visos šios apeigos ir palaiminimai gali iššaukti Šventosios Dvasios išsiliejimą, jeigu jas atliekantieji ir jose dalyvaujantieji bus kupini pagarbumo.

Susirinkimų namai ir garbinimas

Šabo diena suteikia mums progą garbinti Viešpatį studijuojant Raštus asmeniškai namuose ir atėjus į mūsų sakramento ir kitus susirinkimus. Nuo pat ankstyviausių Bažnyčios dienų šventieji džiaugėsi susiėjimais į būrį, skirtais bendrauti ir stiprinti brolystės ir seserystės ryšius. Mūsų susirinkimų namai net suprojektuoti taip, kad būtų vietos organizuoti tokius renginius savaitės dienomis. Tačiau turime niekada nepamiršti pagrindinės šių

patalpų paskirties – būti garbinimo vieta.

Garbinimas ir pagarbumas yra artimai susiję. „Kai garbiname Dievą, artinamės prie Jo su pagarbia meile, nuolankumu ir šlovinimu. Mes pripažįstame Jį kaip mūsų vienvaldį karalių, visatos Kūrėją, mūsų mylimą ir begaliniai mylintį Tėvą.“[5]

Todėl šis pagrindinis garbinimo tikslas turėtų daryti įtaką mūsų elgesiui susirinkimų namuose net tada, kai dalyvaujame bendravimo ar pramoginiuose renginiuose. Reikėtų labai stengtis, kad dėl Bažnyčios renginių būtų kuo mažiau netvarkos, šiukšlių ar žalos bet kurioms šių patalpų vietoms, o, jei pasitaiko tokie atvejai, būtina nedelsiant imtis veiksmų ir jas išvalyti ar suremontuoti.

Būtina mokyti vaikus ir jaunimą, kad pagarbumas susirinkimų namuose ir rūpinimasis jais turi būti ne tik per sekmadieninius susirinkimus. Narių dalyvavimas valant susirinkimų namus – ypač tėvams ir vaikams valant drauge – yra nuostabi priemonė ugdyti pagarbumo mūsų šventoms patalpoms jausmą. Kaip parodė mano draugo patirtis, kai jis po kuolo konferencijos tvarkė kuolo centrą, pats rūpinimosi susirinkimų namais veiksmas yra garbinimo būdas ir kviečia Viešpaties Dvasią.

Susirinkimų namai ir Gelbėtojas

Prezidento Nelsono pranašišku nurodymu buvo imtasi reikšmingų pastangų, kad Jėzaus Kristaus vardas niekada nebūtų praleistas kalbant apie Jo Bažnyčią. Panašiai ir mes neturime leisti, kad iš mūsų garbinimo – taip pat ir iš mūsų garbinimo vietų – būtų išstumtas Gelbėtojas.

Esame pratę šventyklą vadinti Viešpaties namais, ir tai tikslus ir svarbus įvardijimas. Tačiau galime būti labiau linkę pamiršti, kad

DŽEIMSO ALIFO DŽEFRIO NUOTRAUKA

LAUKE STOVINČIŲ NARIŲ NUOTRAUKA, AUTORIUS MASIMAS KRIŠČIONĖ

DURIS VALANČIOS MOTERS NUOTRAUKA, AUTORIUS DEIVIDAS HENRIS MEREDITAS

Rūpinimasis susirinkimų namais yra garbinimo būdas ir kviečia Viešpaties Dvasią.

IŠ PASTATO IŠEINANČIŲ ŽMONIŲ NUOTRAUKA, AUTORIUS MASIMAS KRIŠČIONĖ

kiekvieni susirinkimų namai kunigystės galia yra pašventinti kaip vieta, kur galėtų būti Viešpaties Dvasia ir kur Dievo vaikai – tiek Bažnyčios nariai, tiek ir nenariai – galėtų ateiti „į savo Išpirkėjo pažinimą“ (Mozijo 18:30).

Neseniai paskelbta iniciatyva papuošti mūsų susirinkimų namus pagarbiai Gelbėtoją ir dieviškus Jo mirtingojo ir pomirtingojo gyvenimo įvykius vaizduojančiais meno darbais yra sumanyta tam, kad mūsų akis, mintis ir širdis artintų prie Jo. Su meile kviečiame jus, įžengus į maldos namus, kad dalyvautumėte susirinkime ar renginyje, stabtelėti, apžiūrėti ir apmąstyti tuos šventus paveikslus. Žiūrėkite juos drauge su savo vaikais ir leiskite jiems sustiprinti jūsų garbinimo ir pagarbumo Dievui jausmus.

Senojo Testamento pranašas Habakukas skelbė: „Viešpats yra savo šventykloje, tenutyla visas pasaulis prieš Jį“ (Habakuko 2:20). Tad panašiai ir mes atminkime, kad Viešpaties Dvasia yra mūsų susirinkimų namuose ir įsiskverbs į kiekvieno iš mūsų širdį tiek, kiek priešais Jį elgsimės pagarbiai. ■

IŠNAŠOS

1. “Revereri,” Lexico Powered by Oxford, lexico.com.
2. „Apstulbintas Jėzaus malonės“, *Giesmės,* 100.
3. Raselas M. Nelsonas, „Šabas yra žavesio diena“, *2015 m. balandžio visuotinės konferencijos medžiaga*.
4. Džefris R. Holandas, „Štai Dievo avinėlis“, *2019 m. balandžio visuotinės konferencijos medžiaga*.
5. Dynas M. Deivisas, „Garbinimo palaiminimai“, *2016 m. spalio visuotinės konferencijos medžiaga*.

Jauni suaugusieji

Šiame skyriuje

44 **Ar priklausomybė yra maištas?**
Destinė Jarbrou

48 **7 patarimai, kaip nustoti žiūrėti pornografiją**
Ričardas Ostleris

Tik skaitmeninė versija

Kaip padėjau mamai jos kelionėje į blaivybę
Onastasija Koul

Daugiau straipsnių ir kitos medžiagos rasite:
- tinklalapyje **liahona.ChurchofJesus Christ.org**
- **JS savaitraštyje** (programėlės „Evangelijos biblioteka" skyriuje „Jauni suaugusieji")

Pasidalykite savo istorija

Ar norite pasidalyti nuostabia istorija? O gal norėtumėte išvysti straipsnį konkrečia tema? Jei taip, parašykite apie tai mums! Straipsnius arba atsiliepimą galite pateikti tinklalapyje **liahona.ChurchofJesusChrist.org.**

Galite rasti laisvę!

Ar jūs arba jums artimas žmogus patekote į klaidų kartojimo ratą, kai padarote klaidą, atgailaujate, pasiryžtate taip nebedaryti ir vėl suklystate? Daugelis nuostabių jaunų suaugusiųjų, su kuriais dirbau tarnaudamas jaunų vienišų suaugusiųjų apylinkės vyskupu, buvo įstrigę tokiame rate. **Tačiau taip pat daugelis atrado laisvę per Jėzaus Kristaus Apmokėjimą.** Pamokymai apie priklausomybę šio mėnesio numeryje siūlo naudingų įžvalgų, kaip rasti tą laisvę – tiek sau, tiek ir kitiems.

Svarbiausia, ką turime atminti, yra tai, kad **visi esame mylimi Dangiškojo Tėvo vaikai.** Vyresnysis Dyteris F. Uchtdorfas mokė: „[Dievo] meilė nelaukia, kol įveiksite savo silpnybes ir blogus įpročius. Jis myli jus šiandien visiškai suprasdamas jūsų sunkumus. […] Jis žino apie jūsų gailėjimąsi dėl tų laikų, kai pasielgėte netinkamai ar nuvylėte. **Ir Jis vis dar jus myli**" („Gyvenkite pagal Evangeliją džiugiai!", *2014 m. spalio visuotinės konferencijos medžiaga,* paryškinimas pridėtas).

Iš kitos pusės Šėtonas mėgins jus įtikinti, kad esate nevertas ir jūsų nepasieks Dangiškojo Tėvo meilė ir Gelbėtojo galia jus apvalyti ir pakeisti. Šėtonas bandys išlaikyti jus gėdos ir bjaurėjimosi savimi sūkuryje, bet netikėkite jo melais.

Geriau atsigręžkite į Dangiškąjį Tėvą. **Nebijokite** atsiverti savo vyskupui ar skyriaus prezidentui ir kitiems jus mylintiems žmonėms. Kai skaitysite kitų turėjusių priklausomybių jaunų suaugusiųjų vilties kupinus pasakojimus, veikite pagal gaunamus Dvasios raginimus. **Būkite sau kantrūs, atminkite savo dievišką prigimtį, gyvenkite šia diena ir tikėkite gydančia Jėzaus Kristaus galia.** Jis ir daugybė kitų šaltinių padės mums sėkmingai rasti trokštamą laisvę. Niekada nepasiduokite.

Jūsų draugas
Ričardas Ostleris

Ar priklausomybė yra maištas?

Geriau suprantant priklausomybes, lengviau tikėtis, kad vieną dieną Viešpats išvaduos mus iš vergijos.

Destinė Jarbrou

Mūsų puolusiame pasaulyje priklausomybė kai kam yra varginanti ir gyvenimą keičianti tikrovė. Kai ką nors, pvz., maistą, receptinius vaistus, socialinę žiniasklaidą, apkalbas, pornografiją, melavimą, azartinius žaidimus ar net sportavimą, be saiko naudojame, kad pabėgtume nuo gyvenimo, galime lengvai atsidurti ir įstrigti priklausomybės rate.

Matydama kaip nuostabūs, mylintys žmonės šalia manęs kovoja su priklausomybe – ne tik su pasidavimu klaidingiems pasirinkimams – aš dėmesį nukreipiau į Raštus ir dabartinius priklausomybių tyrimus, kad geriau suprasčiau tuos neurologinius impulsus ir neįveikiamus potraukius.

Priklausomybių piktžolės

Gyvenimą, kuriame egzistuoja priklausomybės, galime palyginti su daržo prižiūrėjimu. Juk kartą išravėję piktžoles nesitikime, kad jų daugiau nebebus. Žinome, kad išdygs daugiau piktžolių, todėl saugodami daržoves kruopščiai ir reguliariai piktžoles išravime.

Jei sunkiai sekasi kovoti su priklausomybe, galime nusivilti ir prarasti drąsą, kai vėl atkrentame po to, kai atgailavome ir ieškojome pagalbos. Galime stebėtis ir piktintis, kad tos pagundos ypač sustiprėja po labai laimingo ar labai liūdno gyvenimo laikotarpio. (Panašiai kaip dar daugiau piktžolių ima dygti po gaivinančio lietaus ar didelės liūties.)

Priklausomybė ar sąmoningas maištas?

Sužinojau, kad Šėtonas panaudoja priklausomybę kaip įrodymą, kad mes iš prigimties trokštame blogio, kad nuo pat pradžios esame pasmerkti arba kad Viešpats dėl mūsų jau nuleido rankas. Velnias panaudoja gėdą, kad atimtų drąsą, pabrėždamas, kad kiek beatgailautume, pagundos ir toliau mums kils.

Yra daug priežasčių, kodėl žmonės linkę į priklausomybes, bet dažnai priklausomybė prasideda nuo mėginimo patenkinti „svarbius ir nepatenkintus poreikius“[1]. Taigi, nors maištavimas *gali* nuvesti į priklausomybę, o priklausomybė *gali* būti nuodėmės priežastis, dažnai priklausomybės sėjamos ar sustiprinamos silpnumo akimirkomis, o ne dėl sąmoningo maišto.[2]

Laimei, žinome, kad silpnumas gali suteikti mums progą pažinti malonę ir išsiugdyti stipresnį tikėjimą gydančiąja Jėzaus Kristaus galia.[3]

Kol būsime išvaduoti iš vergijos

Įžvalgų, kaip elgtis ir kaip pasprukti iš priklausomybės spąstų, galime įgyti iš dviejų žmonių grupių, aprašytų Mormono Knygoje: Limhio liaudies ir Almos žmonių.

Abi grupės prabuvo vergijoje gana ilgą laikotarpį. Abi suvokė, kad nėra „galimybės jiems patiems išsivaduoti iš" nelaisvės (Mozijo 21:5). Abi, laikui bėgant, kreipėsi į Viešpatį pagalbos.

Limhio žmonės vergijoje buvo dėl savo nusižengimų. Nesiekdami Viešpaties pagalbos jie tris kartus įpykę kovėsi su savo engėjais. Kas kartą jie pralaimėjo. Kai jie ėmė nusižeminti, „Viešpats buvo lėtas išgirsti jų šauksmą, [bet Jis] *išgirdo* jų šauksmus ir pradėjo minkštinti lamanitų širdis, todėl šie pradėjo švelninti jų naštas" (Mozijo 21:15; kursyvas pridėtas). Jie buvo palaiminti už savo augantį nuolankumą, bet „Viešpačiui neatrodė tinkama išvaduoti juos iš vergijos", kol nepraėjo dar nemažai laiko.

Almos žmonės vergijoje atsidūrė, nors buvo teisūs, tačiau jie „išliedavo savo širdis [Dievui]". Net žinodamas jų teisius troškimus Jis leido, kad nuo jų pavergimo iki išvadavimo praeitų kažkiek laiko. Jiems ir toliau pasikliaunant Juo, Jis pažadėjo, kad „palengvin[s] naštas, kurios užkrautos ant j[ų] pečių, kad net nej[us] jų ant savo nugarų, netgi būdami vergijoje". Savo ruožtu jie „džiugiai ir kantriai pasidavė visai Viešpaties valiai" (Mozijo 24:12, 14, 15).

Galiausiai abi grupės buvo išvaduotos. O mums taip pat pažadėta, kad, jei savo vergijoje atsigręšime į Viešpatį, galėsime būti „[Jam] liudytojai ir kad užtikrintai žino[sime], kad […] Viešpats Dievas aplank[o] savo žmones jų suspaudimuose" (Mozijo 24:14) – ir jų priklausomybėse!

Būkite paguosti

Jei kovojate su priklausomybe, atminkite, kad tas laikas, Viešpačiui padedant, gali būti derlinga dirva ugdytis Kristaus savybes. Tapdami vis nuolankesni galėsite mokytis kantrybės, užuojautos, didžio kantrumo ir romumo.

Susitikite su kunigijos vadovais ir naudokitės ta daugybe įrankių, kuriuos Dangiškasis Tėvas parūpino, kad padėtų jums įgyti laisvę. Pasikliaukite Viešpačiu uoliai Juo sekdami. Jis gali šią niūrią ir varginančią problemą paversti galinga proga dvasiniam ištobulinimui.[4]

Viena pirmųjų pastarųjų dienų šventųjų Australijoje, lygindama savo praeitį su dabartimi, sakė: „Praeityje mano gyvenimas [buvo] piktžolių prižėlę tyrai su tarp jų įsispraudusia viena kita gėlyte. [Bet] dabar piktžolės išnyko ir jų vietoje žydi gėlės."[5]

Jeigu jūs ir aš nuosekliai iš savo daržo ravėsime piktžoles ir išmėginimuose atsigręšime į Viešpatį, mums išsipildys Almos žmonėms duotas pažadas: „Būkite paguosti, nes rytoj aš išvaduosiu jus iš vergijos" (Mozijo 24:16).

Toliau ravėkite: derlius to vertas! ■

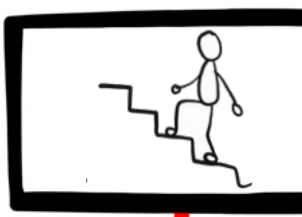
Autorė gyvena Teksaso valst., JAV.

IŠNAŠOS

1. Spencer W. Kimball, "Jesus: The Perfect Leader," *Ensign,* Aug. 1979, 5.
2. Žr. 1 Korintiečiams 15:42–44.
3. Žr. 2 Korintiečiams 12:9; Etero 12:27.
4. Žr. Izaijo 51:3.
5. Martha Maria Humphreys, quoted in Marjorie Newton, *Southern Cross Saints: The Mormons in Australia* (1991), 158.

7 patarimai, kaip nustoti žiūrėti pornografiją

Dirbdamas su vienišais jaunais žmonėmis, kurie mėgina įveikti kompulsyvų potraukį prie pornografijos, rėmiausi keliais patarimais, kurie galbūt bus naudingi ir jums.



Ričardas Ostleris

Kai buvau paskirtas vienišų jaunų suaugusiųjų apylinkės vyskupu, prie mano kabineto durų rikiavosi eilė vienišų jaunų žmonių, norinčių su manimi susitikti. Atspėkite, apie ką kalbėjome tuose pirmuose pokalbiuose?

Apie pornografiją.

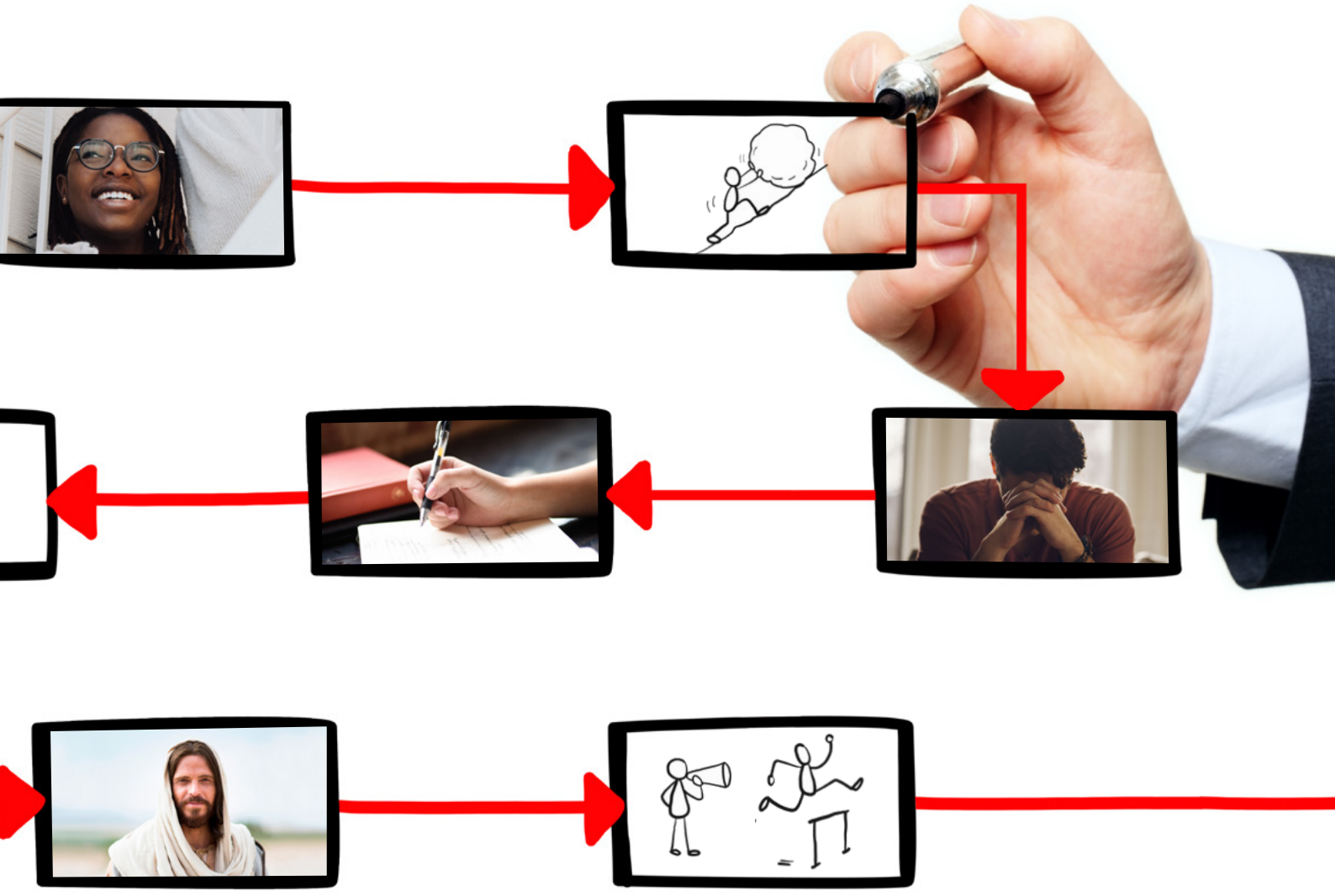
Ir visus kitus trejus metus mano pastangos padėti jauniems suaugusiesiems įveikti tą labai stiprų įprotį buvo didelė mano pašaukimo dalis, todėl žinojau, kad turiu išmokti kaip galima daugiau. Aš pasninkavau, meldžiausi, lankiausi šventykloje, tariausi su kitais vadovais, peržiūrėjau visus prieinamus informacijos šaltinius, lankiau išsivadavimo iš priklausomybių klases ir rinkau informaciją iš tų, kurie kovojo su priklausomybe ir stengėsi pasveikti. Norėčiau pasidalyti kai kuriomis viltį teikiančiomis mintimis iš to, ko išmokau.

1) Žinokite, kad esate mylinčių Dangiškųjų Tėvų vaikas

Jei kovojate stengdamiesi įveikti kompulsyvų potraukį prie pornografijos, galbūt jaučiate, kad tolstate nuo Dangiškojo Tėvo, nes manote, kad nesate verti meilės ar pagalbos, kol neišspręsite šios problemos. Būtent to Šėtonas ir nori: atskirti jus nuo visų, kurie jus myli, skatindamas jus manyti, kad patys galite nustoti žiūrėti pornografiją ir tik tada būsite verti tos meilės.

Dėl savo dieviškos prigimties visada esate verti iš Dangiškojo Tėvo gauti viltį, įkvėpimą, asmeninį apreiškimą ir Jėzaus Kristaus gydančiosios galios, kad įveiktumėte pornografijos potraukį.[1] Nenutolkite nuo Jų ar nuo jus mylinčių žmonių.

FIGŪRĖLĖS IŠ PAGALIUKŲ PAVEIKSLĖLIS IŠ GETTY IMAGES



2) Atsikratykite gėdos

Supratau, kad atsikratyti gėdos yra gyvybiškai būtina, jei norite įveikti potraukį prie pornografijos. Gėda – tai jausmas, kad esi palaužtas, sugadintas ar blogas žmogus. Tikėjimas šiomis žalingomis mintimis apie save iš tiesų gali laikyti jus įklimpusį šiame priklausomybės rate. Gailėjimasis dėl to, ką padarėte, yra atgailos proceso dalis ir gali padėti jums pakeisti savo elgesį. Tačiau gėda verčia jus jaustis taip, lyg visa jūsų asmenybė yra bloga ir Gelbėtojo pagalba jūsų nepasieks.[2]

Dangiškasis Tėvas nori, kad visiškai pasitikėtumėte Jėzumi Kristumi ir Jo Apmokėjimo palaimomis. Gėda žvelgia atgal ir laiko jus melų ir bjaurėjimosi savimi sūkuryje. Prašau jūsų neiti gėdos keliu.

3) Neskubėkite vadinti tai priklausomybe

Daugelis žmonių vadina save priklausomais nuo pornografijos. Perspėju jus neklijuoti sau šios etiketės neteisingai. Dauguma su potraukiu prie pornografijos kovojančių jaunų žmonių iš tikrųjų *nėra* nuo jos priklausomi.[3] Neteisingai vartodami šią etiketę galite apsunkinti sau kelią nustoti žiūrėti pornografiją dėl ją lydinčių gėdos jausmo, nusilpusios vilties ir bjaurėjimosi savimi.

4) Susikurkite rašytinį asmeninį prevencijos planą

Asmeninis prevencijos planas – tai trijų dalių dokumentas, kuris gali padėti jums įveikti potraukį prie pornografijos.

1-oji dalis. Sudarykite savo dirgiklių sąrašą. Dirgiklio sukeltas noras yra pirmasis žingsnis į pornografijos žiūrėjimą vedančiame rate.

Yra keletas dirgiklių rūšių:

- **Situacinis.** Dėl praeities minčių ir elgesio tą dirgiklį suformuoja tam tikra aplinka (pvz., buvimas tame pačiame kambaryje ar tam tikras paros metas).
- **Iššauktas streso / nerimo / vienatvės / trauminių įvykių.** Blogos emocijos ar sudėtingos situacijos iššaukia norą žiūrėti pornografiją kaip būdą pabėgti nuo tų jausmų ir juos suvaldyti.

- **Vaizdinis.** Kažkoks socialiniuose tinkluose, filmuose, nuotraukose ir pan. pamatomas nekaltai atrodantis ir visai nepornografinis vaizdas suveikia kaip dirgiklis.

2-oji dalis. Sudarykite planą, kaip silpninsite dirgiklius.

Pavyzdžiui, jei jūsų dirgiklis situacinis ir suveikia, kai jaučiatės pažeidžiami vėlai naktį, gali padėti, jei išjungsite savo telefoną likus 30 minučių iki ėjimo miegoti arba miegosite visai be telefono kambaryje. Jei pornografija jums yra būdas susidoroti su blogais jausmais, raskite geresnių būdų tokioms emocijoms suvaldyti. Galbūt mankšta ar meditacija galėtų padėti jums įveikti įtampą ir sumažinti nerimą? Gal laiko leidimas su draugais ar instituto pamokų lankymas padėtų jums išsklaidyti vienatvės jausmą? Apsvarstykite, kas kelia sunkumų ir kokie pasirinkimai galėtų padėti.

Taip pat **nenuvertinkite dvasinių priemonių.** Malda, Raštų studijavimas, tarnavimas ir bažnyčios bei šventyklos lankymas yra galingos priemonės. Jos labai svarbios silpninant dirgiklius ir padeda jums išlikti stipriems.

3-ioji dalis. Suplanuokite, ką darysite, kai suveiks dirgiklis. Dėl kiekvieno dirgiklio surašykite kelių žingsnių planą.

Pavyzdžiui, kai suveikia dirgiklis, galėtumėte greitai išjungti telefoną, kam nors parašyti žinutę ar paskambinti, išeiti pasivaikščioti ar pasportuoti, paskaityti Mormono Knygą ar padaryti dar ką nors, kas padėtų jums nukreipti mintis kita linkme.

Užsirašykite žingsnius, kurie jums veikia! Kai kada dirgiklis nustos veikti ir neprireiks žengti visų jūsų prevencinio plano žingsnių. Tačiau tie žingsniai gali padėti jums atlaikyti sunkiausią akimirką. Dirgikliui nustojus veikti, atnaujinkite savo prevencinį planą užrašydami, kas suveikė ir ką galima būtų pakoreguoti, kad kitą kartą jis būtų veiksmingesnis. Laikykite jį ten, kur galėtumėte matyti kas dieną.

5) Supraskite, kuo suklupimas skiriasi nuo atkryčio

Suklumpate tuomet, kai suklystate, bet greitai atsitiesiate ir panaudojate tai kaip mokymosi patirtį, kad patobulintumėte savo prevencinį planą. Atkrytis yra tada, kai pasiduodate, pasineriate visa galva ir jums niekas neberūpi.

Žinokite, kad suklupimas yra jūsų prevencinio plano tobulinimo dalis. Suklupę nedarykite išvados, kad praradote viską, ką pasiekėte, ar kad viskas, ką nuveikėte, nesiskaito, nes tai netiesa. Žvelkite į priekį teigiamai nusiteikę ir žinokite, kad dar per vieną dieną priartėjote prie išsivadavimo.

Kai suklumpate, paklauskite savęs:

- Kas atsitiko?
- Kodėl šis dirgiklis suveikė kitaip?
- Ar pastaruoju metu buvau išvargęs? Kaip jaučiausi emociškai?
- Ar manęs nesusilpnino tai, jog kurį laiką praleidau Raštų studijavimą?
- Ar pastaruoju metu nenustojau sportuoti?

- Ar kažkas mano prevenciniame plane nepadeda?
- Ką kitą kartą galėčiau daryti kitaip?

Užsirašykite tai, ko išmokote, ir tęskite kovą!

6) Tikėkite Gelbėtojo gydančia galia

Jėzus Kristus gali padėti jums atgailos ir atgailauti ir Jis turi galią sustiprinti jus jums siekiant įveikti potraukį prie pornografijos. Jis suvokia, kaip jaučiatės, ir laukia, kol galės nuimti nuo jūsų tą naštą. Nemanykite, kad atsigręždami į Jį tik prisidėsite prie Jo naštos. Jis jau sumokėjo už jus. Geriau darykite viską, ką galite, artinkitės prie Gelbėtojo ir prašykite Jo padėti jums pasveikti, pakeisti savo troškimus ir suteikti jums daugiau stiprybės judėti pirmyn.

Vyresnysis Ulisis Soaresas iš Dvylikos Apaštalų Kvorumo mokė: „Jei nuolat stengsimės įveikti savo iššūkius, tai Dievas palaimins mus tikėjimo išgyti ir stebuklų darymo dovanomis. Jis už mus padarys tai, ko neįstengiame padaryti patys.“[4]

7) Nedarykite viso to vieni

Giminaičiai ir draugai taip pat gali suteikti jums sėkmei reikalingų jėgų ir pagalbos. Turėtumėte rasti ką nors, kas galėtų padėti jums išlikti atskaitingiems ir lydėti jus geriausiais ir blogiausiais laikais. Jie turėtų paremti jus neteisdami. O jūs taip pat galite panašiai paremti juos. Siekite savo vadovų Bažnyčioje ar šeimos narių patarimo. Ir jei reikia, terapeutas ar profesionalus psichikos sveikatos specialistas taip pat gali padėti jums išsiaiškinti gilumines priežastis, kodėl jums sunku atsispirti pornografijai.

Atminkite, kad esate ateities tėvai ir vadovai

Esate pirmoji karta, turinti priėjimą prie pornografijos visą parą ir 7 dienas per savaitę. Tikiu, kad šis iššūkis jūsų kartai teko dėl to, jog, kada nors tapę tėvais ir vadovais, turėsite geresnius įrankius ir daugiau išminties, kad vestumėte tolyn nuo šių spąstų ar iš jų išvaduotumėte kitus žmones. „Dangiškasis Tėvas pasiuntė mus į žemę ne tam, kad sužlugtume, bet tam, kad šlovingai pasiektume tikslą.“[5]

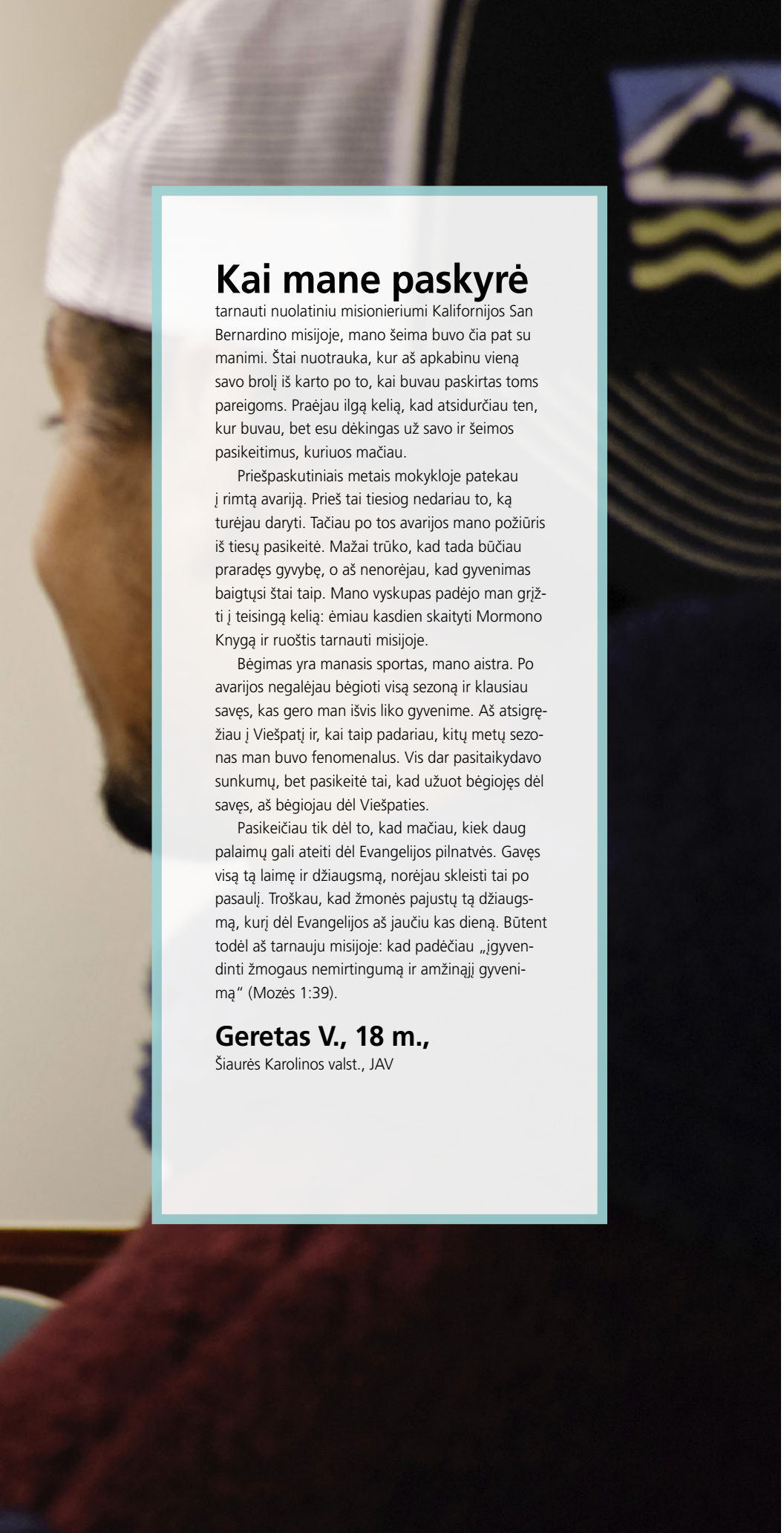
Nors šie patarimai gali būti naudingi jums stengiantis įveikti potraukį prie pornografijos, nebijokite ieškoti pagalbos ir kituose šaltiniuose. Kiekvieno kelionė į išsivadavimą skirtinga. Raskite tai, kas padeda jums. Nepasiduokite! Gyvenkite šia diena. Jūs galite tai padaryti. Tikrai galite (žr. Filipiečiams 4:13). Ir tapsite tuo, kuo jums skirta tapti. ■

Autorius gyvena Jutos valst., JAV.

IŠNAŠOS

1. Sesuo Džojė D. Džouns paaiškino skirtumą tarp vertės ir vertumo kalboje „Be galo vertingos“, *2017 m. spalio visuotinės konferencijos medžiaga*.
2. Žr. 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. Žr. Dalinas H. Ouksas, „Išsivadavimas iš pornografijos spąstų“, *Liahona,* 2015 m. spalis. Prezidentas Ouksas apibūdina keturis įsitraukimo į pornografijos žiūrėjimą lygius: „1) netyčinis susidūrimas, 2) atsitiktinis vartojimas, 3) intensyvus vartojimas, 4) kompulsyvus vartojimas (priklausomybė).“ Naudinga žinoti, kad ne visi pornografijos vartotojai yra nuo jos priklausomi. Yra vilties įveikti potraukį prie pornografijos, kad ir koks būtų jūsų įsitraukimo lygis.
4. Ulisis Soaresas, „Imkite savo kryžių“, *2019 m. spalio visuotinės konferencijos medžiaga*.
5. Richard G. Scott, “Learning to Recognize Answers to Prayer,” *Ensign,* Nov. 1989, 30.

DOCTRINAL
MASTERY



Kai mane paskyrė

tarnauti nuolatiniu misionieriumi Kalifornijos San Bernardino misijoje, mano šeima buvo čia pat su manimi. Štai nuotrauka, kur aš apkabinu vieną savo brolį iš karto po to, kai buvau paskirtas toms pareigoms. Praėjau ilgą kelią, kad atsidurčiau ten, kur buvau, bet esu dėkingas už savo ir šeimos pasikeitimus, kuriuos mačiau.

Priešpaskutiniais metais mokykloje patekau į rimtą avariją. Prieš tai tiesiog nedariau to, ką turėjau daryti. Tačiau po tos avarijos mano požiūris iš tiesų pasikeitė. Mažai trūko, kad tada būčiau praradęs gyvybę, o aš nenorėjau, kad gyvenimas baigtųsi štai taip. Mano vyskupas padėjo man grįžti į teisingą kelią: ėmiau kasdien skaityti Mormono Knygą ir ruoštis tarnauti misijoje.

Bėgimas yra manasis sportas, mano aistra. Po avarijos negalėjau bėgioti visą sezoną ir klausiau savęs, kas gero man išvis liko gyvenime. Aš atsigręžiau į Viešpatį ir, kai taip padariau, kitų metų sezonas man buvo fenomenalus. Vis dar pasitaikydavo sunkumų, bet pasikeitė tai, kad užuot bėgiojęs dėl savęs, aš bėgiojau dėl Viešpaties.

Pasikeičiau tik dėl to, kad mačiau, kiek daug palaimų gali ateiti dėl Evangelijos pilnatvės. Gavęs visą tą laimę ir džiaugsmą, norėjau skleisti tai po pasaulį. Troškau, kad žmonės pajustų tą džiaugsmą, kurį dėl Evangelijos aš jaučiu kas dieną. Būtent todėl aš tarnauju misijoje: kad padėčiau „įgyvendinti žmogaus nemirtingumą ir amžinąjį gyvenimą“ (Mozės 1:39).

Geretas V., 18 m.,
Šiaurės Karolinos valst., JAV

JAUNIMAS

TURINYS

54 **Kasdienė Martos tarnystė**
Semas Lofgranas

58 **Kaip išgijau po lytinio smurto**
Vardas neskelbiamas

62 **Klausimai ir atsakymai. Kaip kovoti su vienatve? Ar galiu tarnauti misijoje, jei turiu psichikos sveikatos sunkumų?**

64 **Baigiamasis žodis. Mūsų viltis, mūsų šviesa, mūsų stiprybė**
Vyresnysis Ronaldas A. Resbandas

65 **Žmonės iš Mormono Knygos. Jaredo brolis**

Kasdienė Martos TA

ARNYSTĖ

Ši mama ir jos dukra labai stengiasi gyventi pagal Evangeliją drauge. O Marta gali gyventi pagal Evangeliją patarnaudama mamai nepaprastais būdais.

LESLĖS NILSON NUOTRAUKOS

Semas Lofgranas
Bažnyčios žurnalai

Marta yra vienuolikmetė iš Portugalijos ir, kaip daugelis jos amžiaus mergaičių, mėgsta leisti laiką su draugėmis, skaniai pavalgyti ir žaisti su savo lėlėmis. Jai taip pat patinka leisti laiką su mama. Bet gyvenimas su mama reiškia, kad Marta gyvena truputėlį kitaip nei kiti vaikai.

Martos mama Sonia gimė su fizine negalia, dėl kurios jai sunku vaikščioti. Ji nėra visiškai paralyžiuota, bet, kad vaikščiotų, jai reikia vaikštynės. Ji negali pati apsirengti, nusiprausti ar atsigulti į lovą. Todėl jai sunku gyventi vienai. Pastaruosius kelerius metus Marta sugeba padėti Soniai padaryti tai, ko ši negali padaryti pati.

„Stengiuosi vietas, kur žaidžiu, išlaikyti neužgriozdintas, kad mama galėtų lengviau visur prieiti, – sako Marta. – Taip pat žaisdama darau pertraukėles, kad galėčiau pasižiūrėti, kaip laikosi mama ir ar jai reikia pagalbos. Jei žaidžiu, o ji pašaukia, aš greitai atbėgu, nes tai gali būti kažkas skubaus.“

Bet Sonia stengiasi leisti Martai gyventi kiek įmanoma įprastą gyvenimą. Jeigu nereikia pagalbos, Sonia būtinai duoda Martai laiko pažaisti su draugėmis.

GYVENIMAS PAGAL TIKĖJIMĄ

Patarnaudama mamai Marta turi galimybę kasdien gyventi pagal Evangeliją. Ji atlieka daug pareigų, kurių kiti vaikai paprastai neturi. Pavyzdžiui, ji keliasi anksti ryte, kad prieš mokyklą padėtų mamai pasiruošti darbui. Be Martos pagalbos Sonia negalėtų mieste tvarkyti reikalų ar kasdien eiti į darbą.

Taip pat Marta ir Sonia drauge eina į bažnyčią. Sonia krikštijosi būdama aštuonerių, taigi Marta išaugo Bažnyčioje. Sonia moko Martą apie Evangelijos svarbą kiekvieną dieną. Vienas iš jos mokymo būdų yra daugybė namuose pakabintų Jėzaus Kristaus paveikslėlių.

„Žinau, kad Dievas gyvas ir kad Jėzus Kristus yra realus, – sako Sonia. – Ir noriu, kad visi, kas ateina į mano namus, žinotų, kad man labai svarbus tikėjimas. Man taip pat svarbu mokyti to Martą, kad ji užaugtų žinodama apie Jėzų Kristų."

Marta priėmė tai, ko ją mokė mama, ir toliau mokosi apie Evangeliją pati. Vienas iš jos mėgstamų mokymosi būdų yra skaityti Raštus, tai padeda jai susikurti stipresnį ryšį su Dangiškuoju Tėvu ir Gelbėtoju. „Skaitydama Raštus jaučiu, kad Kristus yra šalia manęs", – sako ji.

RASTI PAGUODĄ

Nors atlikti tiek daug pareigų gali būti sunku, lankymasis bažnyčioje kas savaitę padeda Martai rasti reikalingą paguodą, kad galėtų toliau padėti mamai. Ji pasakoja: „Kai sakramento susirinkimo pradžioje ir pabaigoje sakomos maldos, būna taip ramu. Būdama ten kartais jaučiu tarsi Dangiškasis Tėvas man sakytų, kad esu geras žmogus ir kad turiu toliau tokia išlikti ir padėti savo mamai."

Taip pasijutusi, ji visada atsimena, kokia yra dėkinga už savo mamą. Ji jaučia, jog Dangiškasis Tėvas siunčia angelus, kad ją paremtų. „Manau, kad Jis sustiprina mane, kad galėčiau atsibusti, jaustis laiminga ir didžiuotis savo mama“, – sako Marta.

Viena pamoka, kurią Sonia ir Marta išmoko drauge, yra ta, kad gyvenimas nėra lengvas ar tobulas – nė vienam. Sonia pasakoja: „Jokie sunkumai manęs neliūdina. Žinau, kad Dievas suteikė man šį kūną ir kraują, ir tokius kaulus, nes esu ypatinga, ir Dievas man pasakė, kad aš sugebėsiu. Darau, ką galiu. Gebu padaryti ir daugiau, bet šiandien jaučiuosi patenkinta savimi. Didžiuojuosi tuo, ką darau, ką jau padariau ir ką padarysiu rytoj.“

Marta taip pat suvokia, kad viskas susitvarkys, nors kartais gyvenimas būna sunkus, kai ji rūpinasi mama. Ji mato, kad visi turi skirtingų sunkumų. „Nė vieno žmogaus gyvenimas nėra tobulas“, – sako ji. Bet net patirdama asmeninius sunkumus Marta visgi randa kai ką gero kiekvienoje situacijoje: vienas pavyzdys yra jos santykiai su mama. „Mano mama turi fizinį apribojimą, bet protiškai ir emociškai ji labai intelektuali. Mes labai geros draugės.“

ŽVELGTI PIRMYN

Taigi, kas Martos ir Sonios laukia ateityje? Marta sako: „Noriu likti arti mamos ir, žinoma, noriu ištekėti, turėti vaikų, šeimą. Bet ateityje, jei galėsiu, noriu nupirkti namą savo šeimai ir mamai, nes net vienai dienai nenoriu būti toli nuo jos!“

Sonia taip pat apie ateitį galvoja optimistiškai ir visada bus dėkinga už Martos draugiją ir meilę. „Nuostabu turėti puikią dukrą. Labai malonu, kad mano gyvenime yra Marta. Ji – Dievo dovana. Jis paruošė Martą būti čia, su manimi.“ ■

*Gyvenau tikrame košmare.
Bet vėliau patyriau, kad
tamsiausiomis akimirkomis galiu
pasikliauti Gelbėtoju.*

Kaip išgijau *po lytinio smurto*

Vardas neskelbiamas

Mano košmaras prasidėjo, kai buvau vos septynerių ir mama vėl ištekėjo. Mums iš tiesų patiko mūsų naujasis patėvis. Jis buvo malonus ir gerai pritapo prie mūsų šeimos. Šalia jo jaučiausi tikrai saugi. Viskas buvo gerai iki tos dienos, kai jis, kol kiti buvo užsiėmę, lytiškai prieš mane smurtavo.

Nesupratau, ką jis man padarė. Jaučiausi išsigandusi, sumišusi ir susigėdusi. Bet per daug bijojau, kad kam nors pasakyčiau. Maniau, kad tai sugadins šeimos naujai rastą laimę ir kad vis tiek niekas manimi netikės. Todėl nusprendžiau ir toliau tylėti.

Jis taip mane nuskriaudė tik kartą, bet prisiminimas apie tą smurtą visada buvo mano galvoje. Galiausiai mane taip užvaldė paranojinė mintis, jog kas nors įžvelgs mano skausmą ir išsiaiškins mano paslaptį, kad mėginau paslėpti tiesą tapdama gera drauge savo patėviui. Jis buvo ypač malonus man ir aš iš tikrųjų vėl ėmiau jį mėgti.

Bet tada reikalai dar pablogėjo. Mamai pradėjus dirbti naktimis, patėvis prieš mane ėmė lytiškai smurtauti reguliariai. Jaučiausi tokia bejėgė. Norėjau prabilti, bet patėvis buvo visų mėgstamas žmogus ir aš maniau, kad visi bus jo pusėje. Todėl naktimis, kai būdavau viena, maldavau Dievą padėti man išlaikyti tą paslaptį.

PRABILIMAS

Vieną dieną lytinis smurtas pagaliau baigėsi. Nežinau kodėl. Nors jis manęs daugiau neskriaudė, visada jaučiausi nešvari ir sugėdinta. Nekenčiau savęs. Kartais net svarstydavau, ar mirtis nebūtų lengvesnis kelias nei mano tikrovė. Vis dar norėjau prabilti, bet bijojau to, ką galėjo padaryti tiesa.

Tada, vieną sekmadienį, kai buvau keturiolikos, klausiausi pamokos apie tai, kaip priimti svarbius sprendimus. Mokytoja paragino mus pasninkauti ir melstis ir pažadėjo, kad Dievas sustiprins mus ir padarysime tai, kas teisu. Išėjusi iš bažnyčios vis dar galvojau apie tai, ką ji sakė. Svarsčiau, jei paprašysiu, ar tikrai Dievas padės man prabilti?

Kitą dieną pasninkavau prašydama drąsos apie lytinį smurtą pasakyti mamai. Negalėjau susitelkti mokykloje, nes galvojau tik apie tai, kaip ji reaguos. Kol grįžau namo, man tapo labai bloga. Vėl meldžiau stiprybės, bet nesijaučiau pasiruošusi jai papasakoti.

NUOTRAUKA IŠ GETTY IMAGES, NAUDOJAMA ILIUSTRACINIAIS TIKSLAIS, JOJE POZUOJA MODELIS.

Tą vakarą priėjau prie mamos, kai ji gamino vakarienę. Nežinojau, ką sakyti, bet, pažvelgusi jai į akis, radau drąsos pradėti kalbėti. O kai pradėjau, išsiliejo viskas, ką slėpiau metų metus.

Mudvi su mama tiesiog sėdėjome ant sofos ir drauge verkėme. Po to susisiekėme su savo skyriaus prezidentu ir paskambinome policijai. Patėvis buvo patrauktas atsakomybėn už tai, ką man padarė, o man buvo suteikta reikalinga apsauga: man daugiau niekada nereikės jo matyti.

KELIAS Į IŠGIJIMĄ

Tuo metu buvo sunku viską papasakoti pareigūnams ir susilaukti draugų klausimų, kur dingo mano patėvis, bet, šeimos palaikoma, daugiau nebuvau viena. Drauge susitelkėme į naują šeimos temą „Aš visa galiu Kristuje, kuris mane stiprina“ (Filipiečiams 4:13). Mūsų giminaičiai taip pat rodė meilę ir palaikymą ir mes laikui bėgant drauge ėmėme gyti.

Mudvi su mama lankėmės pas psichologę, kuri tikrai labai padėjo! Mano psichologė buvo būtent tokia, kokios man reikėjo. Ji padėjo man suprasti visas išgyventas emocijas ir kovoti su blogais atsiminimais. Niekada nesuvokiau, kaip man skaudėjo, kol nepradėjau vėl jaustis sveika.

Nemaniau, kad skausmas pranyks vien todėl, kad prabilau, bet taip pat nesuvokiau, kiek laiko (ir kantrybės) prireiks, kad išgyčiau. Taip ilgai jaučiausi bevertė. Turėjau iš naujo išmokti mylėti save.

Daugiausia ramybės rasdavau atsigręždama į Gelbėtoją ir Dangiškąjį Tėvą. Suvokimas, kad Jie *tiksliai* žino, kaip jaučiuosi, suteikė man stiprybės ir vilties. Pasiklioviau Jais tamsiausiomis akimirkomis. Bėgant laikui atsiminimai ėmė nykti ir aš iš tikrųjų jaučiau ramybę per Gelbėtojo meilę.

Viena daugiausia pasitenkinimo teikianti gijimo proceso dalis yra suvokimas, kad manęs *tikrai* laukia šviesi ateitis. Patirdama smurtą net negalėjau įsivaizduoti, kad gyvensiu normalų gyvenimą. Jaučiausi visam laikui sugadinta. Bet dėl pagalbos ir gydymo aš radau dalykų, kurių galiu laukti. Pradėjau pasakoti savo istoriją kitoms nuskriaustoms mergaitėms ir netgi nusprendžiau tarnauti misijoje. Dalijimasis liudijimu su kitais sustiprino mane.

Manęs neapibrėžia tai, ką man padarė patėvis. Jis amžiams pakeitė mano gyvenimą, bet aš renkuosi panaudoti savo patirtį, kad padėčiau kitiems. Kai kada vis dar būna sunku, bet per visa tai Viešpats stiprina mane ir žinau, kad Jis ir toliau man padės. Aš iš aukos tapau išgyvenusiąja. ■

JEI ESATE SMURTO AUKA

Ką reiškia smurtas?

Smurtas – tai aplaidumas ar nederamas elgesys su kitais žmonėmis (pavyzdžiui, vaiku, senuku, neįgaliu asmeniu ar bet kuriuo kitu) padarant jiems fizinę, psichologinę žalą ar lytinę skriaudą. Tai prieštarauja Gelbėtojo mokymams.

„Bažnyčios pozicija tokia: jokios rūšies smurtas negali būti toleruojamas“ (*General Handbook: Serving in The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints (Visuotinis instrukcijų vadovėlis. Tarnavimas Pastarųjų Dienų Šventųjų Jėzaus Kristaus Bažnyčioje* [2020], 38.6.2)). Smurtas pažeidžia Dievo įsakymus ir taip pat gali laužyti visuomenės įstatymus.

Skirtingos smurto rūšys

Fizinis smurtas – tai sąmoningai agresyvus ar prievarta paremtas vieno žmogaus elgesys su kitu, sukeliantis kūno sužalojimus.

Lytinis smurtas – tai nepageidaujamas lytinis veiksmas ar kontaktas, kai smurtautojas naudoja jėgą, grasina ar pasinaudoja aukomis, kurios negali duoti sutikimo. Bet kokie lytiniai veiksmai tarp suaugusiojo ir vaiko yra smurtas, nesvarbu, yra sutikimas ar ne.

Žodinis arba psichologinis smurtas – tai elgesio modelis, kai vienas žmogus sąmoningai ir pakartotinai užsipuola kitą ne fizine jėga, bet šiurkščiais žodžiais, bauginimais, manipuliacijomis ir žeminimu. Tai susilpnina savivertės ir orumo jausmą. Nors nesukelia fizinės žalos, šios rūšies smurtas daro žalą bendrai psichinei ir emocinei savijautai.

Kaip sulaukti pagalbos

Viešpats tikisi, jog darysime viską, ką galime, kad užkirstume kelią smurtui, apsaugotume tuos, kurie jį patyrė, ir jiems padėtume. Negalima manyti, kad kas nors turi kęsti smurtinį elgesį. Nesvarbu, ar smurtas vyksta dabar ar vyko prieš daug laiko, galite rasti šaltinių, kurie jums padės, adresu abuse.ChurchofJesusChrist.org.

TUOJ PAT IEŠKOKITE PAGALBOS

„Jeigu šiuo metu patiriate smurtą ar patyrėte anksčiau, raskite drąsos ir siekite pagalbos. […] Siekite paramos žmogaus, kuriuo galite pasitikėti. Jūsų vyskupas ar kuolo prezidentas gali duoti vertingų patarimų ir padėti jums susisiekti su civilinės valdžios atstovais. […] Nebijokite, nes baimė yra priemonė, kurią Šėtonas naudos, kad ir toliau kentėtumėte. Viešpats jums padės, bet jūs privalote siekti tos pagalbos.“

Vyresnysis Ričardas G. Skotas (1928–2015) iš Dvylikos Apaštalų Kvorumo, „Išgydyti skaudžias smurto pasekmes“, *2008 m. balandžio visuotinės konferencijos medžiaga*.

Kaip kovoti su vienatve?

„Vienatvės skausmas, regis, yra mirtingosios patirties dalis. Bet Viešpats iš Savo gailestingumo padarė taip, kad mums nereikėtų su mirtingojo gyvenimo sunkumais kovoti vieniems. […] Mums *pažadėta nuolatinė trečiojo Dievybės nario bendrystė, o dėl to ir privilegija gauti apreiškimą savo gyvenimui. Mes* nesame *vieni!"*

Šerė L. Dju, buvusi patarėja visuotinėje Paramos bendrijos prezidentūroje, "We Are Not Alone," *Liahona*, Jan. 1999, 112.

Ugdykite savo talentus

Aš su vienatve kovoju ugdydamas savo talentus: grodamas muzikos instrumentu, skirdamas laiko laisvalaikio pomėgiui ar panašiai. Tai padeda išblaškyti vienatvės jausmą ir dažnai jis visai išnyksta. Taip pat tai padės rasti žmonių su tokiais pat pomėgiais.

Styvenas H., 12 m., Naujoji Meksika, JAV

Ieškokite šviesos

Aš ieškau Dangiškojo Tėvo ir Šventosios Dvasios palaikymo, padrąsinimo ir meilės, suteikiančių man ramybės, vilties ir stiprybės, mediuodama, melsdamasi ir skaitydama Raštus. Kaip sakoma 3 Nefio 11:11, Jėzus Kristus yra „pasaulio šviesa ir gyvybė". Jis atėjo, kad įveiktų visokią tamsybę.

Andrėja B., 18 m., Sulija, Venesuela

Susisiekite su draugais ir šeima

Kai jaučiuosi vieniša, mėgstu bendrauti su draugais ir šeima; tai tikrai mane padaro laimingą. Žvelgiu į palaimas savo gyvenime ir dėkoju Dangiškajam Tėvui už tai, kiek daug Jis man jau suteikė!

Talė N., 16 m., Oregono valst., JAV

Atminkite Dievo planą

Žinokite, kad dėl Dievo plano mes tikrai nesame vieniši. Šventoji Dvasia visada su mumis, ir Dievas žino mūsų sunkumus. Viešpats patyrė visus išmėginimus ir sunkumus, su kuriais susiduriate. Vienas svarbiausių jausmų, kurį jaučiame mirtingajame gyvenime, yra laimė, bet negalime patirti laimės nepatyrę liūdesio (žr. 2 Nefio 2:11). Melskitės Dievui ir prašykite pagalbos; Jis nė vieno iš mūsų nenuvils.

Brokas S., 17 m., Jutos valst., JAV

Pasitikėkite Viešpačiu

Palikti namus ir vykti į Braziliją tarnauti misijoje buvo sunku. Aš vos mokėjau kalbą! Tačiau sužinojau, kad, jei su jumis yra Viešpaties Dvasia, niekada nesijausite vieniši. Jis jus pažįsta ir visada jums padės. Pasitikėkite Juo!

Vyresnysis Džozefas Tolenas, 20 m., Brazilijos Kampinaso misija

KEI LINĖS HODŽEZ NUOTRAUKA

Glaustumo ir aiškumo dėlei jūsų atsakymai gali būti redaguojami. Skelbiami atsakymai yra skirti padėti ir apmąstyti, bet nėra oficialus Bažnyčios doktrinos dėstymas.

Ką manote?

„Ką turėčiau daryti, jeigu atgailavau, bet negaliu nustoti galvoti apie tai, ką padariau?"

Pateikite atsakymą ir, jei pageidaujate, didelės raiškos nuotrauką iki 2020 m. lapkričio 15 d. tinklalapyje liahona.ChurchofJesusChrist.org (spustelėkite „Submit an Article or Feedback").

Ar galiu tarnauti misijoje, jei turiu psichikos sveikatos sunkumų?

Taip. Visi, kurie „turite norą tarnauti Dievui, […] esate pašaukti į darbą" (Doktrinos ir Sandorų 4:3). *Kur* tarnaujame yra mažiau svarbu negu *kaip* tarnaujame. Į bet kurio apie tarnavimą misijoje galvojančio žmogaus fizinę ir psichikos sveikatą bus atsižvelgta.

Jei jaučiate troškimą tarnauti misijoje, pasikalbėkite su savo vyskupu. Jis gali padėti jums pradėti tvarkyti dokumentus. Į tai įeis konsultavimasis su gydytojais ir kitais specialistais, taip pat su Bažnyčios vadovais ir tėvais. Šios konsultacijos yra ne tam, kad įvertintų, ar esate „pakankamai geri" Viešpačiui, bet kad padėtų apsispręsti dėl geriausių jūsų tarnystės galimybių.

Šaukimas tarnauti gali ateiti kiekvienam, turinčiam troškimą tarnauti. Tačiau gaunamas *paskyrimas* tarnauti konkrečioje vietoje ir konkrečiu būdu gali priklausyti nuo daugelio faktorių. Sveikatos (įskaitant ir psichikos sveikatos) sunkumų turintys žmonės kai kada pateikdami dokumentus mėgina nutylėti tą informaciją, nes mano, kad tai padės jiems gauti taip norimą paskyrimą. Bet jeigu esate visiškai sąžiningi dėl savo sveikatos (įskaitant ir psichikos sveikatos) istorijos, Viešpats jus palaimins. Jis tikisi, jog darysite viską, ką galite, kad pagerintumėte savo sveikatą. Kiek vaistų vartojate sveikatai palaikyti namuose, tiek galite vartoti ir tarnaudami misijoje.

Daugiau informacijos apie psichikos sveikatą ieškokite adresu mentalhealth.ChurchofJesusChrist.org.

Daugiau informacijos apie Evangelijos skleidimo misijas, taip pat apie tarnavimo misijas, ieškokite adresu *ChurchofJesusChrist.org/callings/missionary*.

Mūsų viltis, mūsų šviesa, mūsų stiprybė

Vyresnysis Ronaldas A. Resbandas
Iš Dvylikos Apaštalų Kvorumo

Kai buvau įšventintas apaštalu, brangus prezidentas Tomas S. Monsonas (1927–2018) pareiškė, kad turiu būti ypatingas Jėzaus Kristaus vardo visame pasaulyje liudytojas. Tai priėmiau labai rimtai. Nagrinėjau Raštus, ieškodamas Viešpaties pagal Jo vardus ir titulus. Visa tai, kuo ketinu pasidalyti su jumis, yra iš Raštų eilučių, mums primenančių apie mūsų viltį, kuri yra Jame.

Jis – Izraelio viltis (Jeremijo 17:13), žėrinti aušrinė žvaigždė (Apreiškimo 22:16), gerasis ganytojas (Doktrinos ir Sandorų 50:44), Patarėjas (Izaijo 9:6; 2 Nefio 19:6), Ramybės kunigaikštis (Izaijo 9:6; 2 Nefio 19:6), Gelbėtojas (Romiečiams 11:26), pasaulio šviesa (Jono 8:12) ir būsimųjų gėrybių aukštasis kunigas (Hebrajams 9:11). Jis yra galingas išgelbėti (Almos 34:18; Doktrinos ir Sandorų 133:47) ir Tas, kuris turi visą galią (Doktrinos ir Sandorų 61:1).

Kristaus įtaka, poveikis ir pasiekiamumas yra visa apimantys. Jis yra šalia, kai blaškomės ir stengiamės judėti į priekį. O jei paslystame, Jo „šviesa, kuri šviečia tamsoje“ (Doktrinos ir Sandorų 6:21), būna ryškesnė nei kada nors anksčiau. Jis myli mus mūsų šviesiausiomis ir tamsiausiomis akimirkomis.

Būnant Jėzaus Kristaus mokiniu nereikia spėlioti, ką Jis nori, kad padarytume. Jo kelias yra ryškiai paženklintas Jo pėdomis. Sekdami Juo mes pradedame mylėti tai, ką Jis myli. Kiekvieną savaitę, kai atnaujiname sandoras su Juo ir priimame šventą sakramentą, mūsų supratimas apie Jį, kaip pasaulio Išpirkėją (Doktrinos ir Sandorų 93:9), tiesos Dvasią (Doktrinos ir Sandorų 93:9) ir Žodį (Doktrinos ir Sandorų 93:8), auga.

Brangūs draugai, toks yra Gelbėtojas, kurį pažįstu, myliu ir garbinu visa širdimi. Iš visos savo sielos gelmių liudiju apie Jį, Jo gerumą ir gailestingumą. Jis pažadėjo: „Esate mano draugai ir turėsite paveldą su manimi“ (Doktrinos ir Sandorų 93:45).

Jėzus Kristus visada yra atsakymas į problemas ir sunkumus, kurie yra šios mirtingumo patirties dalis. Mums stiprybės suteikia Jo misijos ir Jo Evangelijos supratimas, mūsų meilė Jam, mūsų tikėjimas bei pasitikėjimas Juo. ■

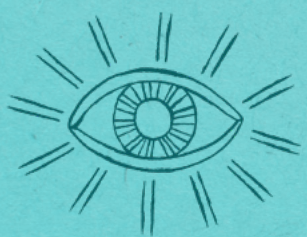
Iš 2019 m. vasario 8 d. vykusios vakaro su visuotiniu įgaliotiniu transliacijos religijos mokytojams.

Jaredo brolis

Atvedė savo šeimą ir draugus nuo Babelės bokšto į pažadėtąją žemę.

Pastatė baržas, kad **perplauktų vandenyną.**

Paprašė Viešpaties paliesti 16 akmenų, kad jie **apšviestų baržų vidų.**



Matė **stebuklingą regėjimą,** kuris aprašytas užantspauduotoje plokštelių dalyje (žr. Etero 4:4–5).

„Buvo stambus ir galingas vyras ir vyras, kuriam Viešpats buvo labai palankus“ (Etero 1:34).

Kalbėjosi su Jėzumi Kristumi **veidas į veidą** (žr. Etero 3:13–20).

KARPINIAI IŠ POPIERIAUS, AUT. GEILAS ARMSTRONGAS; KEITĖS DOKRIL ŠTRICHINIAI PIEŠINIAI

JAUNI SUAUGUSIEJI

Ar jūs ar kuris nors jūsų pažįstamas kovojate su priklausomybe? Yra vilties pasikeisti.

44

VAIKAI IR JAUNIMAS

KAIP UŽKIRSTI KELIĄ SMURTUI IR IŠGYTI

58, D12

JAUNIMAS

PSICHIKOS SVEIKATA IR BŪSIMIEJI MISIONIERIAI

63

TĖVAI

KAIP MOKYTI DEŠIMTINĖS

D16, D18

Kitais metais bus leidžiami

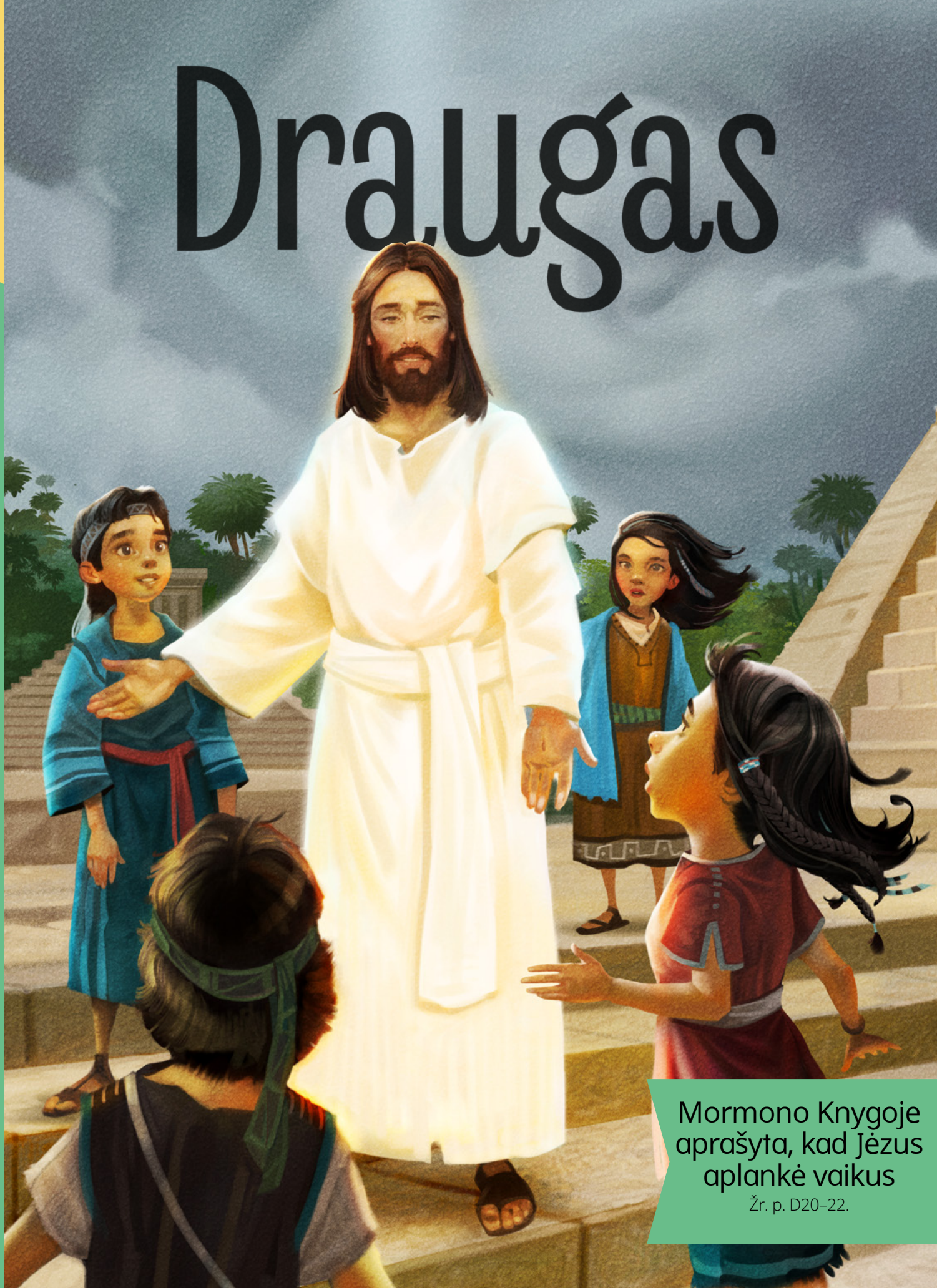
Bažnyčios žurnalai jaunimui ir vaikams! Užsiprenumeruokite dabar svetainėje store.ChurchofJesusChrist.org arba paskirstymo centre.

PASTARŲJŲ DIENŲ ŠVENTŲJŲ
JĖZAUS KRISTAUS
BAŽNYČIA

4 02167 25156 9
LITHUANIAN

2020 m. spalis

Draugas



Mormono Knygoje aprašyta, kad Jėzus aplankė vaikus

Žr. p. D20–22.

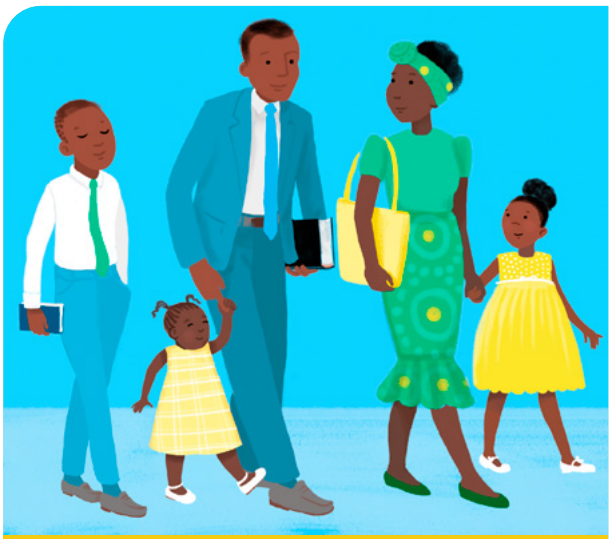
Pasaruųjų Dienų Šventųjų Jėzaus Kristaus Bažnyčios leidžiamo žurnalo *Liahona* priedas vaikams

IŠ PIRMOSIOS PREZIDENTŪROS

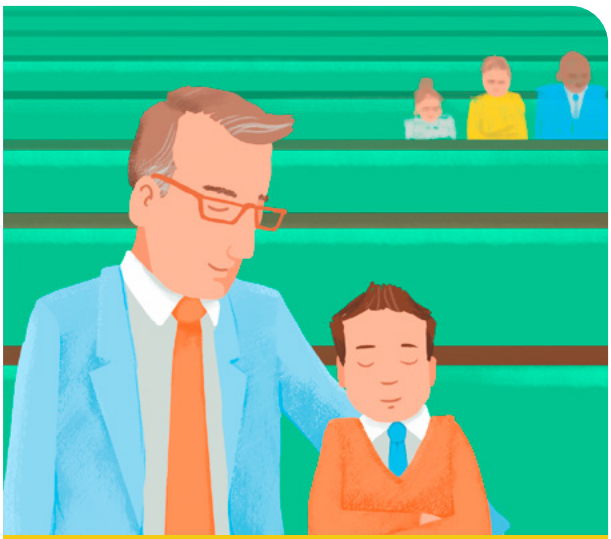
Prezidentas Dalinas H. Ouksas
Pirmasis patarėjas Pirmojoje Prezidentūroje

Sakramentas ir aš

Sakramentas yra svarbiausia sakramento susirinkimo dalis. Priimdami sakramentą pažadame visada atminti Gelbėtoją. Kad sakramentas būtų svarbus, mes



tinkamai apsirengiame, kad parodytume, jog gerbiame sakramentą;



prieš prasidedant susirinkimui sėdime tyliai;

giedame sakramento giesmę;

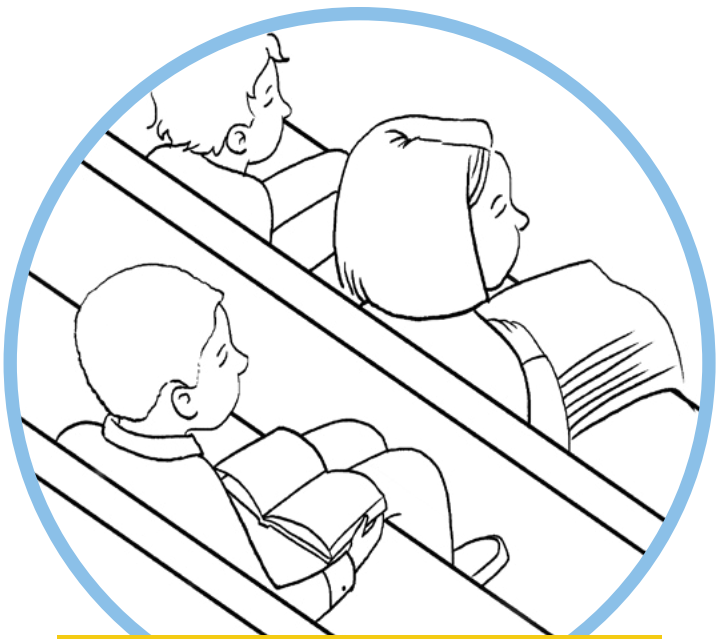
galvojame apie Jėzų ir pažadame visada Jį atminti.

Sakramentas padeda mums jausti Šventąją Dvasią. Jis padeda mums likti kelyje į mūsų dangiškuosius namus. ●

Pritaikyta iš kalbos „Sakramento susirinkimas ir sakramentas“, 2008 m. spalio visuotinės konferencijos medžiaga.

Kaip parodyti Jėzui meilę

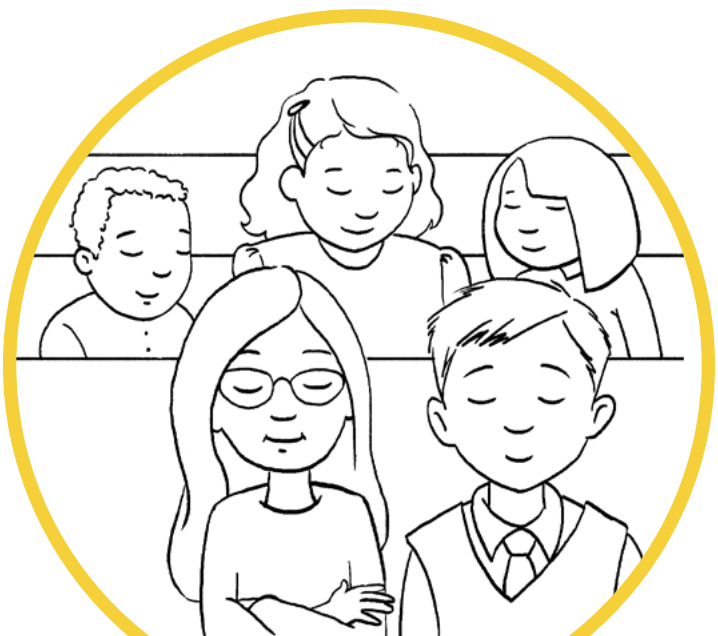
Jėzui savo meilę galime parodyti būdami pagarbūs per sakramentą. Ką darome per sakramentą?



Sėdime tyliai.

Galvojame apie mėgstamiausią sakramento giesmę.

Prisimename kokį nors pasakojimą apie Jėzų.



Meldžiamės Dangiškajam Tėvui.

ILIUSTRAVO JULIJANA LO

Kelė tiesiog norėjo turėti draugą.

Vienišų pietų metas

Steisė Lynė Kerol

(Paremta tikra istorija)

„Šventa Dvasia mums kužda tyliai ir švelniai“ (Vaikiškų dainelių knyga, 56).

Kelė įėjo į valgyklą ir apsižvalgė. Visi kiti vaikai bėgo tiesiai prie savo draugų ir būrėsi aplink stalus. Salėje buvo triukšminga nuo džiugių balsų ir laimingo juoko. Tebuvo antra mokslo metų diena, tačiau, atrodė, kad visi turi prie ko atsisėsti, išskyrus Kelę.

Ji suspaudė pietų dėžutės rankenėlę ir priėjo prie vieno stalo. „Ar galiu atsisėsti šalia tavęs?“ – paklausė Kelė.

Mergaitė su ilga ruda kasa pakėlė galvą. Ji suirzusi papurtė galvą. „Ne. Čia užimta“, – pasakė ji.

„Supratau.“ Kelė nuėjo prie kitos tuščios kėdės ir pasidėjo savo pietų dėžutę.

„Negali čia sėdėti! Aš užėmiau šią vietą“, – pasakė berniukas žaliais dryžuotais marškiniais. Jis nustūmė Kelės pietų dėžutę ant grindų. Visi jo draugai nusijuokė.

Kelė pasilenkė ir vėl paėmė savo dėžutę. Ji perėjo į kitą valgyklos pusę ir atsisėdo prie tuščio stalo. Kelė pastebėjo kaimynystėje gyvenantį berniuką ir pamėgino jam pamojuoti, bet šis nusisuko į kitą pusę. Kelė susiraukė. Kodėl niekas nenori su ja draugauti?

Kelė pažvelgė į savo maistą. Jai nebesinorėjo valgyti. Ji nusišluostė akis, uždarė pietų dėžutę ir išėjo laukan.

Visi jau žaidė su savo draugais. Kelė atsisėdo ant suoliuko ir stebėjo, kaip kiti vaikai maloniai

leidžia laiką be jos. Tada Kelė pastebėjo savo amžiaus berniuką, vieną sėdintį ant žolės. Jis dėvėjo suteptus geltonus marškinius, o plaukai ant pakaušio buvo susivėlę.

Kelė nusisuko. Ji pamatė grupelę kažką žaidžiančių jos klasės mergaičių. Panoro, kad jos pakviestų ją žaisti drauge.

Kelė vėl pažvelgė į berniuką. Nuleidęs galvą jis pešiojo žolę aplink kojas. Kelė prisiminė, ką kažkada sakė mama: *Ieškok vaikų, kurie vieniši.*

Kelė susiraukė. *Ji* taip pat buvo vieniša. Niekas nemėgino būti *jos* draugu!

Bet tada Kelė pagalvojo apie savo krikštą praeitais metais. Ji pažadėjo klausytis Šventosios Dvasios. Galbūt tai Šventoji Dvasia padėjo jai prisiminti, ką sakė mama. Galbūt Šventoji Dvasia mėgina jai pasakyti, kad ji eitų žaisti su tuo berniuku geltonais marškiniais.

Kelė atsiduso ir atsistojo. Šiltas jausmas plėtėsi jos širdyje. Ji priėjo ir atsisėdo ant žolės šalia berniuko.

„Labas“, – pasakė ji.

„Labas“, – sumurmėjo jis atsiliepdamas.

„Kokia tavo mėgstamiausia spalva?“

„Ee… žalia.“

„Šaunu. Man patinka rusva, – pasakė Kelė. – Ar turi mėgstamiausią gyvūną?“

Berniukas atsisėdo truputį tiesiau ir pažvelgė į ją. „Taip. Man labai patinka dinozaurai.“

„O, man irgi. Mano mėgstamiausias yra triceratopsas.“

Berniukas nusišypsojo.

Tada nuaidėjo skambutis. Kelė atsistojo ir atsisveikindama pamojavo berniukui. Viena eidama atgal į klasę ji šypsojosi. Galbūt ji nerado geriausio draugo, bet jautėsi laiminga žinodama, jog padėjo kitam truputį geriau praleisti pertrauką. ●

Autorė gyvena Jutos valstijoje, JAV.

ILIUSTRAVO BARBARA BONGINI

Labai skubėjau į mokyklą. Bet tada dingtelėjo mintis, kad pirmiau turėčiau pasiėmiau maišelį traškučių. Po pietų mano draugas Driū atrodė liūdnas. Paklausiau jo, kas nutiko. Jis atsakė, kad pamiršo savo pietus. Atsiminiau traškučius, todėl atidaviau jam. Driū pasakė: „Tai maloniausias dalykas, ką kas nors yra man padaręs mokykloje.“

Diuramas M., 11 m., Jutos valst., JAV

Labas iš Madagaskaro!

Sveiki, mes – Margo ir Paolo.

Mes keliaujame po pasaulį siekdami daugiau sužinoti apie Dievo vaikus. Drauge su mumis apsilankykite Madagaskare!

Madagaskaras – tai sala, esanti prie rytinės Afrikos pakrantės. Jame yra daug tokių augalų ir gyvūnų, kokių nėra niekur kitur pasaulyje, pavyzdžiui, kaip šis ilgauodegis lemūras!

Šie berniukai padeda savo šeimai nešti vandens ąsočius. Kaip jūs padedate savo šeimai?

Madagaskare Bažnyčia maža, bet ji auga! Šiuo metu ten yra 14 apylinkių ir 26 skyriai.

Madagaskare gyvena daugiau chameleonų rūšių nei kitur pasaulyje!

Susipažinkite su keliais mūsų draugais iš Madagaskaro!

Žinau, kad Jėzus Kristus yra mūsų Gelbėtojas.

Neitanas, 7 m., Antananarivo provincija, Madagaskaras

Raselas M. Nelsonas yra Dievo pranašas.

Nomena, 6 m., Antananarivo provincija, Madagaskaras

Ar tu gyveni Madagaskare? Parašyk mums! Būtų malonu gauti tavo žinutę.

Šie didžiuliai medžiai baobabai savo kamiene gali saugoti daug vandens – iki 120 000 litrų!

Daugelis žmonių Madagaskare valgo ryžius du ar tris sykius per dieną, kartais su daržovėmis, pupomis ar mėsa.

Namana!

Malagasių kalba žodis „draugas“ yra *namana.* Jei sutiktumėte naują draugą Madagaskare, ką jam pasakytumėte?

ILIUSTRAVO KEITĖ MAKOY

Misionierius Faneva

Marisa Vidison
Bažnyčios žurnalai
(Paremta tikra istorija)

Faneva žiūrėjo pro langą į judrią gatvę šalia namų. Jis matė rankinius vežimaičius su daržovėmis, ryžiais, rūbais ir kitomis prekėmis į turgų tempiančius žmones. Girdėjo, kaip pypsi automobilių signalai ir loja šunys. Tada jis išgirdo kitą garsą.

„Mama, kažkas beldžiasi!“ – šūktelėjo Faneva. Mama atidarė duris. Du vaikinai, dėvintys kostiumus ir kaklaraiščius, stovėjo prie slenksčio. Faneva niekada nematė, kad kas nors jo kaimynystėje, Madagaskare, taip rengtųsi.

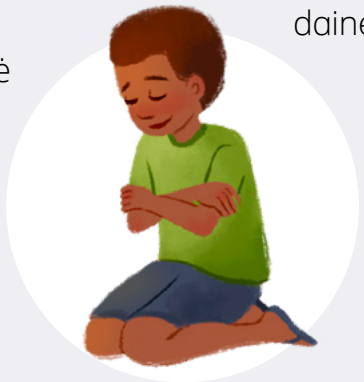
Vienas iš jų pasakė: „Mes – misionieriai iš Pastarųjų Dienų Šventųjų Jėzaus Kristaus Bažnyčios. Mokome žmones apie Jėzų. Ar galime pasidalyti su jumis žinia?“

Faneva labai apsidžiaugė, kai mama pakvietė juos vidun. Visa šeima susirinko pasiklausyti apie Jėzų Kristų ir kaip Jo Bažnyčia vėl atsirado žemėje.

Nuo tos dienos misionieriai lankėsi Fanevos

šeimoje daugelį sykių. Jie atnešė knygą, kuri vadinasi *Mormono Knygos istorijos.* Faneva labai patiko skaityti ją su šeima!

Kada nors aš būsiu misionierius ir dalysiuosi Mormono Knyga su kitais, – pasakė sau Faneva.



Kitą kartą atėję misionieriai mokė Fanevos šeimą, kaip melstis. Faneva sužinojo galįs melstis Dangiškajam Tėvui bet kada ir bet kur.

Kada nors aš būsiu misionierius ir mokysiu žmones apie maldą, – pagalvojo Faneva.

Vieną dieną misionieriai uždavė labai svarbų klausimą.

„Ar seksite Jėzaus Kristaus pavyzdžiu ir būsite pakrikštyti?“ – paklausė vienas jų.

Faneva pasijuto laimingas. „Taip“, – pasakė jis.

„Taip“, – pasakė jo brolis ir mama.

Tėtis pasakė, kad dar nepasiruošęs krikštui. Tačiau jis neprieštaravo, kad kiti šeimos nariai krikštytųsi. Taigi jie pasikrikštijo. Fanevą pakrikštijo vienas iš misionierių, kuris mokė jį apie Jėzų.

Kada nors aš būsiu misionierius ir padėsiu žmonėms krikštytis, – pagalvojo Faneva.

Viena geriausių narystės Bažnyčioje galimybių yra eiti į Pradinukų organizaciją. Fanevai labai patiko veiklos ir susitikimai su naujais draugais. Bet labiausiai jis mėgo dainuoti pradinukų daineles. Vieną sekmadienį Pradinukų organizacijoje jie dainavo daineles apie dalijimąsi Evangelija.

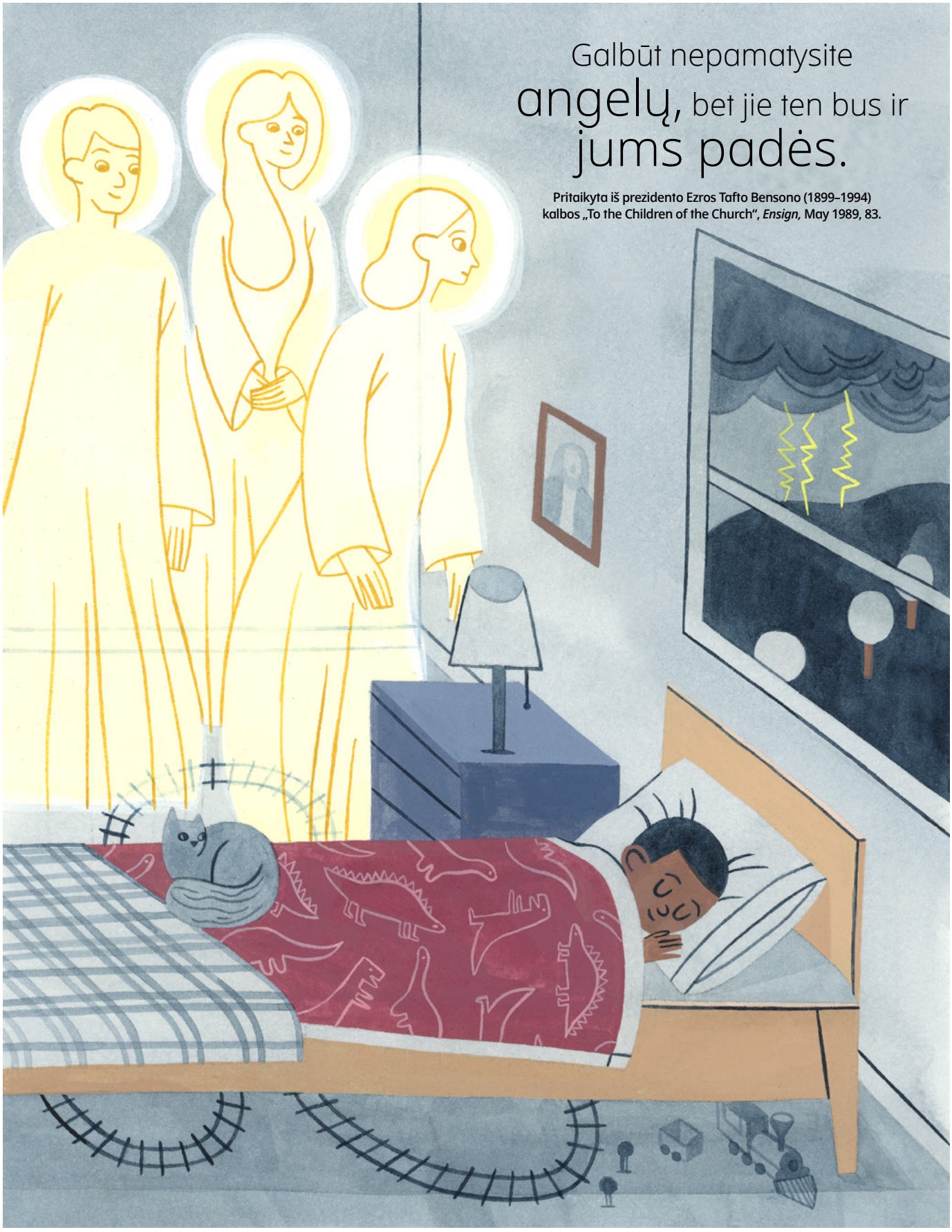
„Aš noriu misijoj tarnaut dabar, – dainavo Faneva. – Nenoriu laukti, kol užaugsiu.“

Galiu pradėti daryti misionierišką darbą jau dabar, – susivokė Faneva. – *Neturiu laukti, kol užaugsiu!*“

Nuo tada Faneva ėmė ieškoti būdų, kaip galėtų pasidalyti Evangelija. Jis mėgino būti geras pavyzdys. Kvietė žmones į bažnyčią. Padėdavo kaimynams. Po kelerių metų jis buvo pakankamai didelis, kad padėtų misionieriams mokyti žmones savo mieste. Praėjus dar keleriems metams jis pats tarnavo misijoje: susipažindavo su naujais žmonėmis ir dalijosi Evangelija lygiai taip, kaip misionieriai pasidalijo su juo. ●

„Jau mieliau leisiu laiką su misionieriais, nei darysiu ką nors kita“, – sako Faneva. Jis buvo pašauktas tarnauti kaip misionierius gimtajame Madagaskare.

ŠENOS KYGAN ILIUSTRACIJOS



Galbūt nepamatysite angelų, bet jie ten bus ir jums padės.

Pritaikyta iš prezidento Ezros Tafto Bensono (1899–1994) kalbos „To the Children of the Church“, *Ensign,* May 1989, 83.

BRUKĖS SMART ILIUSTRACIJA

Trumpos istorijos

Visuotinė konferencija vyks šį mėnesį! Štai kodėl visuotinė konferencija patinka vaikams.

**Izabela B., 5 m.,
Gvatemala, Gvatemala**

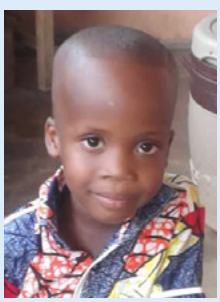
**Ilzė N., 5 m.,
Nuevo Leonas, Meksika**

**Gabrielis F., 10 m.,
Minas Žeraisas, Brazilija**

Šelema, Chosė, Mija, 5 m., 8 m., 6 mėnesių amžiaus ir trimetė Rūta K. iš Durango, Meksikos, mėgavosi stebėdami visuotinę konferenciją namuose. Buvo ypatinga konferencija!

Man patinka Tabernakulio choro muzika. Visada jaučiu ramybę.

**Džaredas B., 7 m.,
Normandija,
Prancūzija**



Žiūrėdamas visuotinę konferenciją sužinojau, kaip Džozefas Smitas išvertė Mormono Knygą, kad turėtume Dievo žodį. Mormono Knyga mane moko apie Jėzų Kristų.

Šalomas A., 6 m., Dakaro sritis, Senegalas.

Anelei, 8 m., Rūtai, 2 m., Sarai, 6 m., ir Samirai K., 6 m., iš Pakrantės, Benino, labai patiko visuotinę konferenciją stebėti drauge su šeima.

GETTY IMAGES FONAS

Sakyti „ne“, išgirsti

Dangiškasis Tėvas mus myli ir nori, kad būtume saugūs! Sakyti „ne“, kai taip reikia, ir gerbti kitus, kai jie mums sako „ne“, yra būdai, kaip galime išlikti saugūs patys ir padėti kitiems likti saugiems.

Kartais turite pasakyti „ne“ mandagiai.

„Ne, ačiū. Gal galėtumėte vietoj to atnešti vandens?“

Dabar jūsų eilė! Įsivaizduokite, kad turite mandagiai pasakyti „ne“. Ką sakytumėte?

Kartais turite pasakyti „ne“ tvirčiau.

„Nenoriu to matyti! Neturėtume to žiūrėti.“

Dabar jūsų eilė! Įsivaizduokite, kad turite tvirčiau pasakyti „ne“. Ką sakytumėte?

ALISOS TALENTI LIUSTRACIJOS

„ne“

Kartais žmonės mums sako „ne“, kad padėtų mums likti saugiems ir sveikiems.

„Apgailestauju, bet jūs negalite ten eiti. Ten nesaugu!“

Kai kada žmonės sako mums „ne“, kai patys jaučiasi nepatogiai.

„Liaukitės! Man nepatinka šis žaidimas.“

Dabar jūsų eilė! Įsivaizduokite, kad suaugusysis sako jums „ne“, o jums tai nepatinka. Ką turėtumėte daryti?

Dabar jūsų eilė! Įsivaizduokite, kad kas nors prašo jūsų liautis ką nors daryti. Ką turėtumėte daryti?

O kas, jeigu žmonės nesiklauso, kai jiems sakote „ne“? Ką daryti, jei jie jus skriaudžia ar daro ką nors nemalonaus?

- ★ **Jei galite, tuoj pat pasišalinkite.**
- ★ **Pasakykite suaugusiajam, kuriuo pasitikite, kas atsitiko.**
- ★ **Atminkite, kad tai ne jūsų kaltė.**
- ★ **Kad ir kas nutiktų, žinokite, kad jūsų Dangiškasis Tėvas ir Jėzus Kristus jus visada myli!**

Paskambink tėčiui

Jei minsiu iš visų jėgų, – pagalvojo Ju, – galiu spėti grįžti namo prieš apsemiant gatves.

Julė Kornelijus-Huang
(Paremta tikra istorija)
Autorius gyvena Jutoje, JAV.

„Būkite džiugūs, nes aš jus vesiu“ (Doktrinos ir Sandorų 78:18).

Ju iš mokyklos žengė ant šaligatvio, kuriuo ėjo daugybė žmonių. Jo galva dar buvo pilna matematikos formulių iš popamokinio užsiėmimo. Žmonės su lietsargiais skubėjo pro šalį. Gausiai krito didžiuliai lietaus lašai, o gatvės buvo užtvinusios.

Šalia stabtelėjo Ju draugas Linas. „Turėtum paskambinti tėčiui, kad tave paimtų, – pasakė Linas. – Ponas Žangas sako, kad kai kurios miesto dalys jau apsemtos.“

„Galiu grįžti namo ir pats.“

„Bet pažiūrėk į visą tą vandenį“, – pasakė Linas, rodydamas į lietaus latakais greitai bėgantį vandenį.

Akimirką Ju pajuto keistą jausmą. Gal Linas teisus? Galbūt jis *turėtų* paskambinti tėčiui, kad parvežtų jį namo, kol dar neapsėmė gatvių. Bet praeitą vakarą juodu su tėčiu susiginčijo ir Ju vis dar pyko. Jis nenorėjo prašyti tėčio pagalbos.

Ju atrakino dviratį ir atsisveikino su Linu. *Jei minsiu iš visų jėgų,* – pagalvojo jis, – *galiu spėti grįžti namo prieš apsemiant gatves.*

Jis mynė iš visų jėgų, bet netrukus jo rankos sušalo, drabužiai permirko, o jis pats visai išsimušė iš jėgų. Vėl atėjo mintis paskambinti tėčiui. Ar tas jausmas iš Šventosios Dvasios? Jį pakrikštiję misionieriai sakė, kad Šventoji Dvasia gali būti jo vadovas. Ju pažvelgė į dangų. Buvo taip tamsu, kad jis negalėjo matyti pastatų viršaus. Bet jis vis dar pyko ant tėčio.

Ju ignoravo tą jausmą ir mynė toliau. Vanduo tiek pakilo, kad parduotuvėlių savininkai uždarinėjo savo parduotuves. Žmonės nešė daiktus į aukštesnius aukštus. Ju pamatė motiną, kurį tame potvynyje stūmė savo du vaikus mažoje plastikinėje valtyje.

Vanduo pasiekė kulkšnis ir Ju daugiau nebepajėgė minti dviračio. Jis nulipo ir ėmė jį stumti. Turbūt dabar jau buvo per vėlu skambinti tėčiui, o lietus vis pliaupė. Sugriaudėjo griaustinis ir virš Ju blykstelėjo žaibas. Ju taip išsigando! Ir buvo toks pavargęs! Jis pažvelgė pirmyn. Jo namai vis dar buvo toli. Jam nereikėjo ignoruoti Šventosios Dvasios vien dėl to kvailo ginčo.

Ju sustojo, kad trumpai pasimelstų. Per lietaus ir griaustinio triukšmą jis negalėjo girdėti savo balso, bet žinojo, Dangiškasis Tėvas gali jį girdėti.

„Dangiškasis Tėve, – meldėsi Ju, – prašau padėti man saugiai grįžti namo.“ Užbaigęs maldą, jis pasijuto pakankamai stiprus, kad eitų toliau.

Galų gale Ju jau galėjo matyti savo namus ant kalvos. Sušalęs, pavargęs ir kažkaip pametęs batą Ju plumpino į kalvą. Jis pamatė tėtį, laukiantį jo lauke. Tėtis nuskubėjo žemyn jo pasitikti ir bėgo taškydamas vandenį.

Pribėgęs tėtis apkabino Ju. „Aš taip jaudinausi! – pasakė tėtis. – Tau reikėjo paskambinti man!“

„Galvojau, kad pykstame vienas ant kito“, – tarė Ju.

„Niekada tiek nepykstu, kad tau nepadėčiau“, – atsakė tėtis. Tada jis paėmė Ju dviratį ir stūmė jį likusį kelią iki kalvos viršaus.

Net griaustiniui aidint tarp daugiaaukščių pastatų ir pliaupiant stipriam lietui Ju širdį pripildė šiltas jausmas. Eidamas paskui tėtį į namus jis jautėsi ramus ir saugus. ●

BILO JANGO ILIUSTRACIJA

„Mūsų Tėvas danguje žinojo, kad mirtingame gyvenime susidursime su iššūkiais ir negandomis. […] Kad suteiktų mums žemiškos stiprybės ir dieviškos pagalbos, Jis parūpino Šventąją Dvasią.“

Vyresnysis Ronaldas A. Resbandas iš Dvylikos Apaštalų Kvorumo, „Šventa Dvasia, vesk visus“, *2017 m. balandžio visuotinės konferencijos medžiaga.*

Dešimtinės pesai

Alanas Aivanas Rujizas Ontiverosas

(Paremta tikra istorija)

Sofija pabudo anksti. Ši diena buvo labai ypatinga. Ji pardavinės limonadą per savo tetos ir dėdės sendaikčių išpardavimą kieme. Mama jai pagamino didžiulį ąsotį limonado.

Sofija parašė skelbimą. Oranžinėmis ir geltonomis raidėmis ji užrašė „Limonadas“. Ji priklijavo

skelbimą prie mažo stalelio. Tada ji atsisėdo laukti.

Netrukus atėjo vienas vyriškis. Jis paprašė: „Ar galėtumėte man duoti vieną stiklinę limonado?“ Jis įmetė keletą pesų į jos stiklainį.

„Žinoma!“ – pasakė Sofija. Ji įpylė jam stiklinę limonado.

Po truputį žmonės ateidavo pasižvalgyti po tą sendaikčių išpardavimą. Ir po truputį jie pirko skanų limonadą. Rytas praėjo džiaugsmingai. Netrukus visas limonadas baigėsi.

Sofija pakratė stiklainį. Pesai subarškėjo. Ji gavo jų tiek daug!

„Šauniai padirbėjai!“ – pasakė tėtis.

Sofija dar niekada neturėjo tiek daug pinigų. „Aš nusipirksiu jo jo!“

KONSTANSOS BASALUZO ILIUSTRACIJOS

Tėtis nusišypsojo. „Ar žinai, ką mudu su mama darome, kai uždirbame pinigų?“

Sofija pakratė galvą.

„Mes sumokame dešimtinę, – pasakė tėtis. – Mums viską davė Dangiškasis Tėvas. Jis prašo, kad mes truputį Jam atiduotume atgal. Mokame dešimtinę, nes mylime Jį.“

Sofija nusišypsojo. Ji norėjo parodyti Dangiškajam Tėvui, kad ir ji myli Jį.

Tėtis padėjo Sofijai suskaičiuoti jos pesus. Kai tik suskaičiuodavo iki 10, ji vieną pesą įdėdavo į voką. Tėtis padėjo jai ant mažo balto popierėlio užrašyti skaičius. Tą popierėlį jie įdėjo į voką su pesais. Tada jie užklijavo voką. Rytoj bažnyčioje Sofija jį atiduos vyskupui.

„Kaip jautiesi?“ – tėtis paklausė Sofijos.

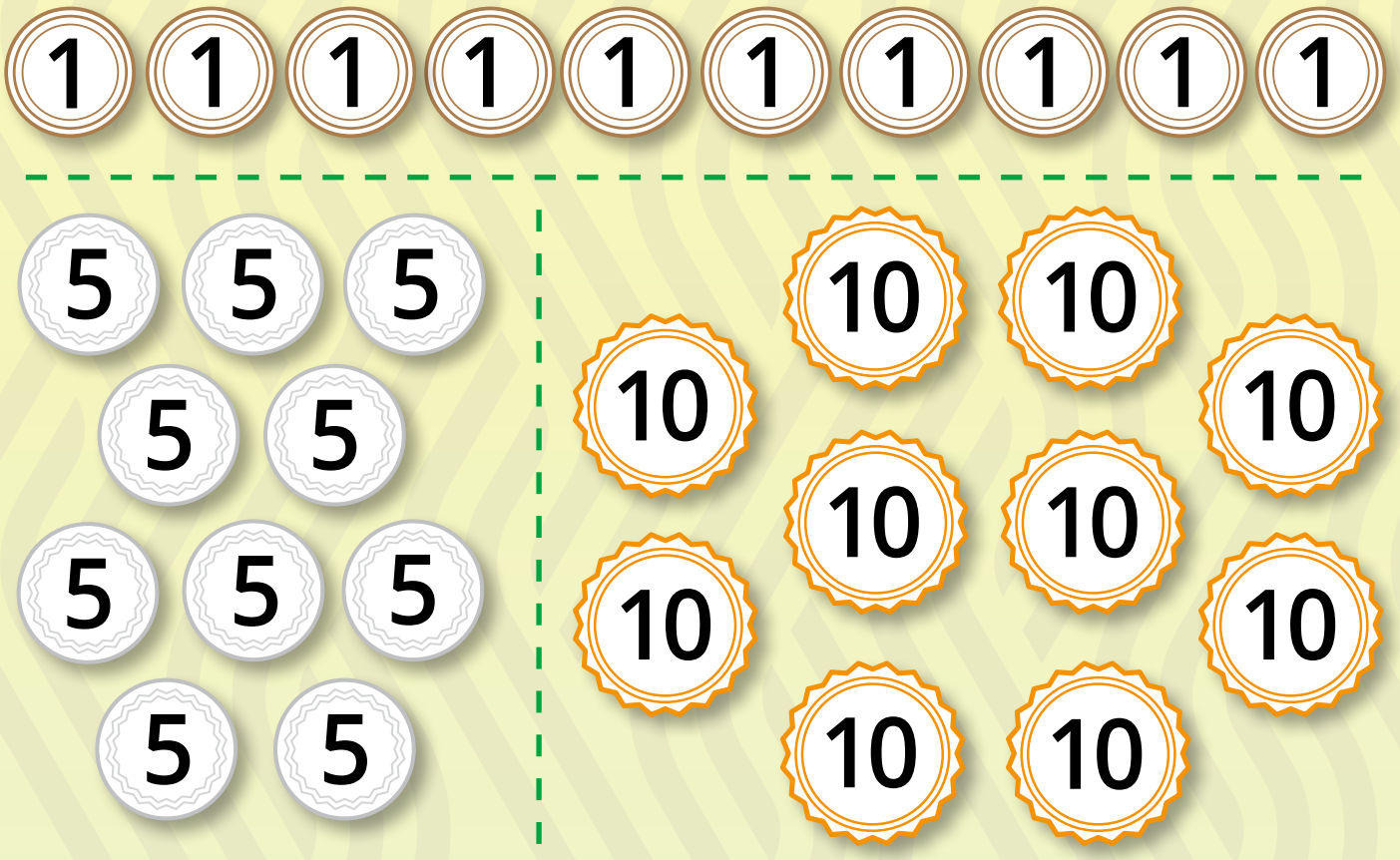
„Esu tokia laiminga! Ir vis dar turiu pinigų nusipirkti jo jo.“ Ji pajuto, kad Dangiškasis Tėvas patenkintas jos pasirinkimu. ●

Autorius gyvena Čihuahua, Meksikoje.

Laikas dešimtinei

Dangiškasis Tėvas mūsų prašo mokėti dešimtinę. Tai reiškia atiduoti vieną dešimtąją dalį pinigų, kuriuos gauname. Galite šį lapą panaudoti mokymuisi!

Suskaičiuokite monetas. Kas kartą, suskaičiavę dešimt monetų, vieną iš jų nuspalvinkite. Nuspalvintos monetos ir yra tai, ką turėtumėte sumokėti kaip dešimtinę.



Ar pasiruošę truputį sunkesniam pratimui? Suskaičiuokite apačioje parodytas monetas. Tada nuspalvinkite tiek monetų, kiek turėtumėte sumokėti kaip dešimtinę. (Atminkite: iš dešimties monetų duodate vieną.)●

TOMO ČAILDO ILIUSTRACIJOS

Dalijimasis Evangelija

Vyresnysis Edvardas Dubė
Iš Septyniasdešimties

„Mokykitės iš manęs […] ir jūs rasite savo sieloms atgaivą“ (Mato 11:29).

Žmogus, kuriam dirbau, davė man Mormono Knygą. Tačiau aš jos neskaičiau beveik dvejus metus. Vieną sekmadienį paėmiau Mormono Knygą ir nuėjau prie geležinkelio, esančio už miestelio, kuriame gyvenau Zimbabvėje. Ten atsisėdau ir ėmiau skaityti.

Iš pradžių buvo sunku suprasti. Tačiau aš vis iš naujo skaičiau Džozefo Smito liudijimą. Jo žodžiai palietė mano širdį.

Vėliau kažkas pakvietė mane ateiti į Bažnyčią. Iš pradžių jaučiausi nejaukiai, todėl atsisėdau paskutinėje eilėje. Bet kai žmonės ėmė dalytis savo liudijimais apie Gelbėtoją Jėzų Kristų ir Mormono Knygą, širdyje pajutau kai ką nuostabaus.

Neilgai trukus po to kaimynystėje pamačiau misionierius. Netrukus pasikrikštijau. Po kelerių metų turėjau garbę tarnauti misijoje ir dalytis Evangelija su daugeliu žmonių.

Bažnyčia Zimbabvėje labai išaugo. Bet kad ir kur gyventume, vis dar galime daug ką nuveikti dalydamiesi Evangelija. Per maldą, Raštų studijavimą ir namų vakarus galite stiprinti savo liudijimą ir išlikti arti Dangiškojo Tėvo. Jūsų liudijimas gali palaiminti daugelio žmonių gyvenimus visame pasaulyje. ●

ILIUSTRAVO TOMAS ŽELTNERIS

Ištikimi žmonės sekė Jėzumi

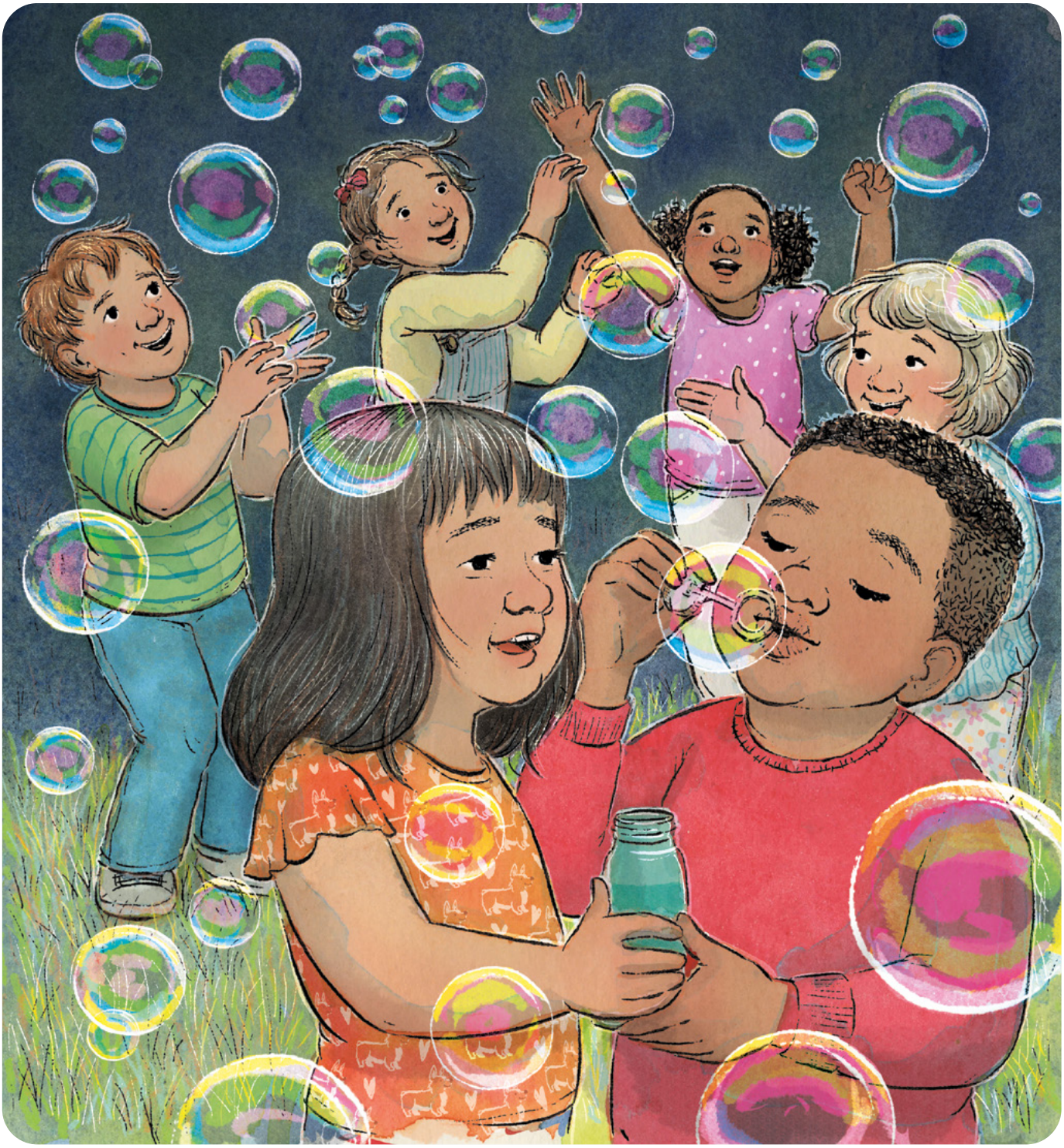
Lankydamasis pas nefitus Jėzus mokė juos apie krikštą ir kaip priimti sakramentą. Jis įkūrė Savo Bažnyčią.

Jėzus palaimino kiekvieną vaiką. Atėjo angelai! Jėzus išgydė žmones ir meldėsi dėl jų. Tada Jis vėl sugrįžo į dangų.

Jėzui išėjus, žmonės toliau darė tai, ko Jis buvo juos mokęs. Visi dirbo drauge ir dalijosi tuo, ką turėjo, todėl nė vienas neskurdo. Bažnyčios vadovai laimino ligonius.

Užuot kovoję, žmonės rinkosi gerai sutarti. Visi laikėsi Dievo įsakymų. Ir jie ilgai buvo laimingi!

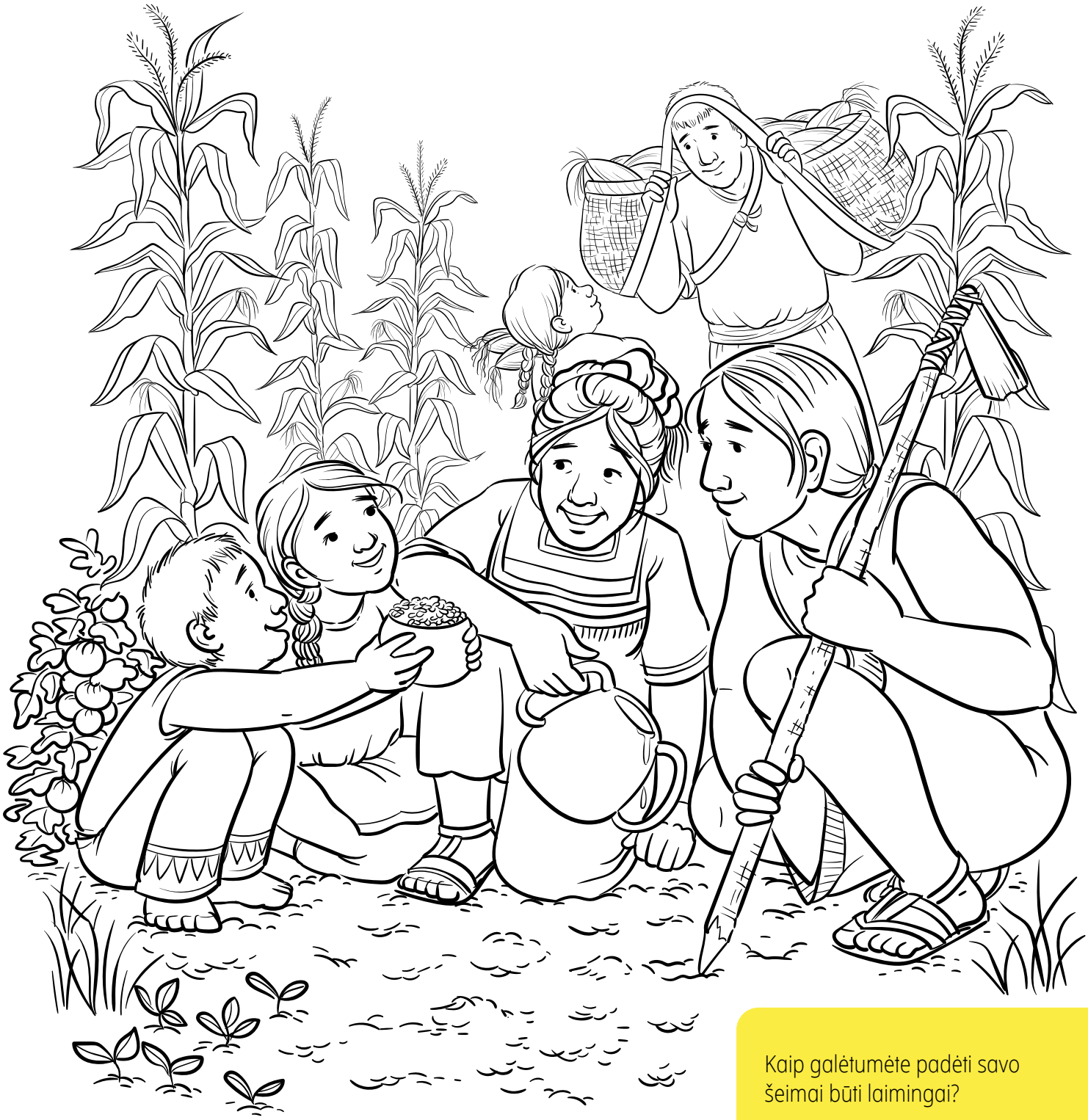
EIPRILĖS STOTT ILIUSTRACIJOS



Mano gyvenimas bus laimingesnis, jei laikysiuosi Dievo įsakymų. Galiu dalytis tuo, ką turiu, su kitais. Galiu padėti žmonėms sutarti. ●

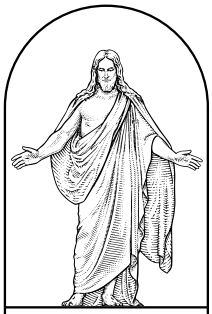
Apie tai skaitykite nuo 3 Nefio 17 iki 4 Nefio 1 skyriaus.

Žmonės gyveno laimingai



Kaip galėtumėte padėti savo šeimai būti laimingai?

ILIUSTRAVO EIPRILĖ STOT



PASTARŲJŲ DIENŲ ŠVENTŲJŲ
JĖZAUS KRISTAUS
BAŽNYČIA

Brangūs tėvai!

Kiekvienas vaikas turi būti apsaugotas ir prižiūrimas. Mormono Knygoje parašyta, kad Jėzus parodė pavyzdį, kaip tai daryti, kai palaimino ir meldėsi dėl kiekvieno vaiko (žr. p. D20–23). Kaip galime laiminti ir apsaugoti pažįstamus vaikus? Štai kelios idėjos:

- Galime saugoti juos fiziškai ir mokyti gerbti kitų žmonių kūnus (p. D12–13).
- Galime padėti jiems dvasiškai, jei skatinsime priimti sakramentą (p. D2–3).
- Galime mokyti juos prašyti pagalbos, kai jos reikia (p. D14–15).

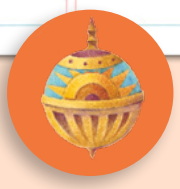
Galėtumėte pasirinkti vieną iš šių idėjų ir perskaityti drauge su šeima. Pasirūpinkite, kad jūsų vaikai žinotų, kaip juos mylite!

Mylime jus.

Draugas

SIŲSKITE SAVO VAIKO PIEŠINĮ ARBA ISTORIJĄ ŽURNALUI *LIAHONA*

Apsilankykite *liahona.ChurchofJesusChrist.org* ir spustelėkite „Submit an Article or Feedback“. Arba atsiųskite el. pašto adresu *liahona@ChurchofJesusChrist.org*, nurodę vaiko vardą, pavardę, amžių, miestą ir pridėję tokį sutikimą: „Aš, [parašykite savo vardą ir pavardę], Pastarųjų Dienų Šventųjų Jėzaus Kristaus Bažnyčiai leidžiu pateiktą medžiagą apie mano vaiką skelbti Bažnyčios žurnaluose, interneto tinklalapiuose, socialiniuose tinkluose ir galbūt kituose Bažnyčios leidiniuose.“ Laukiame jūsų laiškų!



Surask viduje paslėptą liahoną!

TURINYS

D2 Iš Pirmosios Prezidentūros. Sakramentas ir aš

D4 Vienišų pietų metas

D6 Labas iš Madagaskaro!

D8 Misionierius Faneva

D10 Gera mintis

D11 Trumpos istorijos

D12 Sakyti „ne“, išgirsti „ne“

D14 Paskambink tėčiui

D16 Dešimtinės pesai

D18 Įdomybės. Laikas dešimtinei

D19 Nuo draugo draugui. Dalijimasis Evangelija

D20 Raštų pasakojimai. Ištikimi žmonės sekė Jėzumi

D23 Spalvinimo puslapis. Žmonės gyveno laimingai

***DRAUGO* VIRŠELYJE**
Džimo Medseno iliustracija

© 2020 INTELLECTUAL RESERVE, INC. VISOS TEISĖS SAUGOMOS

LITHUANIAN
4 021672 51556 9