KOŚCIÓŁ JEZUSA CHRYSTUSA ŚWIĘTYCH W DNIACH OSTATNICH • PAŹDZIERNIK 2020 R.

Liahona

Trzy rzeczy, za które zawsze możemy być wdzięczni,

str. 12

Rozpoznawanie i przeciwdziałanie przemocy, str. 5, 18

Szukanie odpowiedzi w dniach ułudy, str. 24

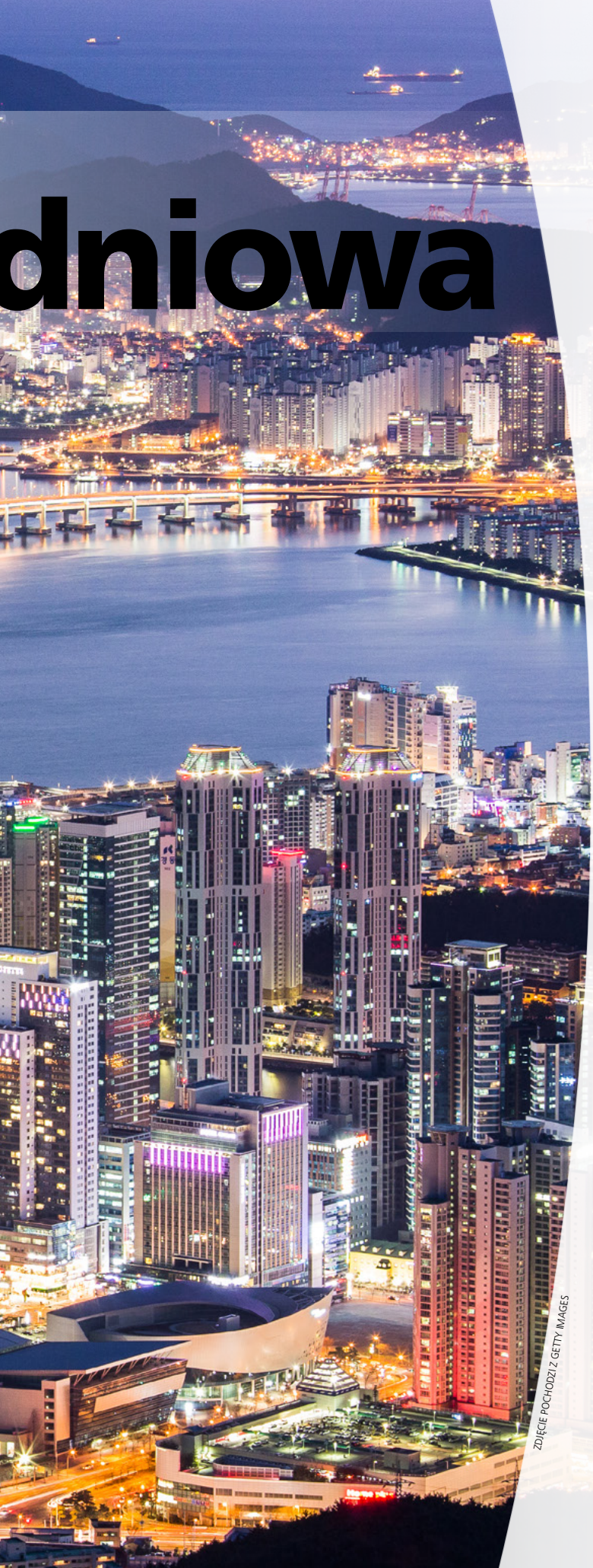
Jak domy spotkań umożliwiają nam oddawanie czci Bogu, str. 38

KOŚCIÓŁ
JEST
TUTAJ

Pusan

Korea Połu

dniowa



ZDJĘCIE POCHODZI Z GETTY IMAGES

Pusan obejmuje jeden z 12 palików w Korei Południowej. Siedziba misji znajduje się w Pusan. Oto kilka faktów o Kościele w Korei Południowej:

członków — 88 418

12 palików, 5 dystryktów, 4 misje

kongregacje — 103

18 centrów historii rodziny

świątynia (w Seulu) — 1

1956 Pierwsi oficjalnie przybyli misjonarze

1967 Pierwszy druk Księgi Mormona po koreańsku

1973 Utworzenie pierwszego palika

1985 Poświęcenie Świątyni Seul

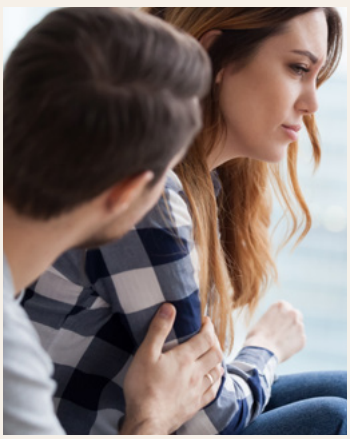
1991 Wydanie milionowego egzemplarza Księgi Mormona po koreańsku

2020 Chór z Korei Południowej dołącza za pośrednictwem transmisji wideo do odśpiewania ostatniego hymnu podczas kwietniowej konferencji generalnej

Czynienie posługi poprzez program dla dzieci i młodzieży
8

Apostołowie dzielą się przesłaniem nadziei
12

Głębokie rany w sercu — zrozumienie przemocy w rodzinie
Jason B. Whiting
18



Stań na skale objawienia
Starszy Lawrence E. Corbridge
24

Zapobieganie przemocy

W zdrowych relacjach ludzie przepraszają za swoje niemiłe słowa oraz czyny i polegają na zadość czyniącej sile naszego Zbawiciela, aby się poprawić i odpokutować. W niezdrowych sytuacjach ludzie pozostają wobec siebie nieuprzejmi, a ich relacje mogą nosić znamiona przemocy.

„[Na przemoc i inne] takie przewinienia nie ma miejsca w królestwie Boga" — nauczał Prezydent Russell M. Nelson („Duchowe skarby", konferencja generalna, październik 2019). W kilku artykułach kościelnych czasopism w tym miesiącu zawarte są wskazówki, jak rozpoznać i reagować na przemoc:

- W moim artykule na stronie 18 opisuję charakterystyczne cechy przemocy i podaję źródła informacji na ten temat, z których możesz skorzystać sam lub podsunąć je osobom, które znasz, aby uzdrowić relacje pełne agresji.
- Na stronie 58 nastoletnia dziewczyna relacjonuje, jak była molestowana seksualnie w dzieciństwie, oraz o tym, jak znalazła odwagę i siłę, by zacząć o tym mówić i szukać pomocy u zaufanych osób dorosłych i Zbawiciela.
- W tym miesiącu na stronie P12 części *Przyjaciel* znajdziesz ćwiczenie pisemne, które ułatwi dyskusję z dziećmi na temat mówienia „nie". Rozważ wykorzystanie tego zadania na wieczorze domowym jako podstawy do lekcji o zapobieganiu przemocy.
- Przemoc emocjonalna może być równie niebezpieczna jak inne rodzaje przemocy. Przeczytaj artykuł „Rozpoznawanie przemocy emocjonalnej" w wersji elektronicznej tego wydania, aby poznać pięć sygnałów ostrzegawczych i dowiedzieć się, jak uzyskać pomoc.

Jeśli zostałeś skrzywdzony, możesz zwrócić się do Boga po wskazówki i uzdrowienie, a także szukać pomocy u zaufanych osób. Pan rozumie, co czujemy, a gdy zwrócimy się do Niego, poprowadzi nas ku bezpieczeństwu i radości.

Obyśmy wszyscy czuli Bożą miłość i codziennie się do Niego zwracali.

dr Jason Whiting

School of Family Life na Uniwersytecie Brighama Younga

Spis treści

5 **Świadomość w kwestii molestowania**

6 **Portrety wiary**
Sakiusa i Salote Maiwiriwiri
Rodzina Maiwiriwiri wiedzie radosne życie — ma cel każdego dnia, mimo że dwójka ich dzieci zmarła.

8 **Zasady posługi**
Czynienie posługi poprzez program dla dzieci i młodzieży
Nie musisz mieć mniej niż 18 lat, aby korzystać z programu dla dzieci i młodzieży we wszelkich wysiłkach zmierzających do czynienia posługi.

12 **Apostołowie dzielą się przesłaniem nadziei**
W jaki sposób pozostać blisko Boga, czynić posługę z miłością i cierpliwie iść naprzód w czasach pandemii.

18 **Głębokie rany w sercu — zrozumienie przemocy w rodzinie**
Jason B. Whiting
Rozpoznaj pięć schematów przemocy i znajdź nadzieję oraz uzdrowienie.

24 **Stań na skale objawienia**
Starszy Lawrence E. Corbridge
Poszukiwanie prawdy zaczyna się od znalezienia odpowiedzi na podstawowe pytania.

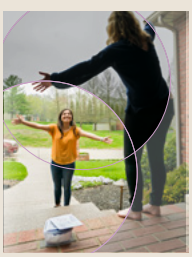
30 **Głosy świętych w dniach ostatnich**
Rodzina znajduje pokój i radość w świątyni; puzzle zapewniają uzdrowienie; młody mężczyzna dostaje drugą szansę na przeczytanie Księgi Mormona; młody mężczyzna rozumie cel swojego chrztu.

34 **Przyjdź i naśladuj mnie: Księga Mormona**
Te cotygodniowe artykuły wzbogacą twoje studiowanie Księgi Mormona w tym miesiącu.

38 **Domy spotkań — miejsca poważania i oddawania czci Bogu**
Biskup Dean M. Davies
Dom spotkań jest świętym miejscem, w którym można odnaleźć wiele okazji, aby mocniej poczuć Ducha w swoim życiu.

Krótkie artykuły

Przyjdź i naśladuj mnie — pomoc w nauce



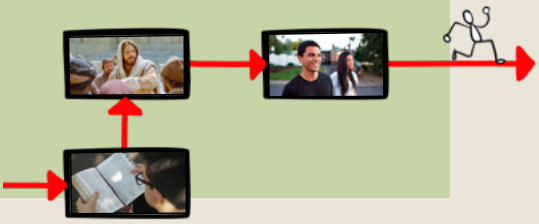
Na okładce
Fotografia z Getty Images

Działy

Młodzi dorośli

44

Uzależnienie może być łańcuchem, który nas ogranicza. Możemy **odnaleźć wolność, kiedy zwracamy się naszego Zbawiciela,** który kocha nas pomimo naszych słabości i zmagań.



Młodzież

52

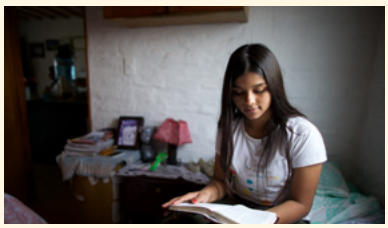
Bez względu na to, czy masz problem z codzienną służbą, leczeniem skutków przemocy, zdrowiem psychicznym czy po prostu wymawianiem pełnej nazwy Kościoła — **nie jesteś sam**.

Dzieci

Przyjaciel

Dowiedz się, co to jest jest **dziesięcina** *oraz, jak pomóc swojej rodzinie wieść* **szczęśliwsze życie**.

PAŹDZIERNIKOWE ARTYKUŁY DOSTĘPNE JEDYNIE W WERSJI ELEKTRONICZNEJ



37 różnych sposobów studiowania pism świętych

Marissa Widdison

Jeśli czytanie nie jest twoim ulubionym zajęciem, spróbuj studiować ewangelię w jeden z następujących sposobów.

Rozpoznawanie przemocy emocjonalnej

Nanon Talley

Doradczyni ze Służb Pomocy Rodzinie opowiada o tym, jak rozpoznać i zareagować na przemoc emocjonalną w waszych związkach.

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

Za pomocą aplikacji Biblioteka ewangelii lub na stronie internetowej liahona.ChurchofJesusChrist.org możesz:

- Odnaleźć aktualne wydanie.
- Zapoznać się z artykułami dostępnymi jedynie w wersji elektronicznej.
- Przejrzeć wcześniejsze wydania.
- Przesłać swoją historię oraz uwagi.
- Zamówić prenumeratę dla siebie lub dla kogoś innego.
- Wzbogacić studiowanie, korzystając z narzędzi elektronicznych.
- Udostępnić ulubione artykuły i filmy.
- Pobrać lub wydrukować artykuły.
- Posłuchać ulubionych artykułów.

SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI

Prześlij pytania i uwagi na adres: liahona@ChurchofJesusChrist.org.

Prześlij swoją historię, korzystając ze strony internetowej: liahona.ChurchofJesusChrist.org lub wyślij ją na adres pocztowy:

Liahona, flr. 23
50 E. North Temple Street
Salt Lake City, UT 84150-0023, USA

PAŹDZIERNIK 2020 R., TOM 23, NR 3
LIAHONA 16725 166

Międzynarodowe czasopismo Kościoła Jezusa Chrystusa Świętych w Dniach Ostatnich

Pierwsze Prezydium: Russell M. Nelson, Dallin H. Oaks, Henry B. Eyring

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

Redaktor naczelny: Randy D. Funk

Doradcy: Becky Craven, Cristina B. Franco, Sharon Eubank, Walter F. González, Larry S. Kacher, Jan E. Newman, Adrián Ochoa, Michael T. Ringwood, Vern P. Stanfill

Dyrektor naczelny: Richard I. Heaton

Dyrektor ds. czasopism kościelnych: Allan R. Loyborg

Kierownik handlowy: Garff Cannon

Sekretarz redakcji: Adam C. Olson

Zastępca sekretarza redakcji: Ryan Carr

Zastępca ds. publikacji: Camila Castrillón

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

Dyrektor artystyczny: Tadd R. Peterson

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

Koordynator ds. własności intelektualnej: Collette Nebeker Aune

Kierownik produkcji: Ammon Harris

Produkcja: Ira Glen Adair, Julie Burdett, José Chavez, Bryan W. Gygi, Ginny J. Nilson, Marrissa M. Smith

Prepress: Joshua Dennis, Ammon Harris

Dyrektor ds. druku: Steven T. Lewis

Dyrektor ds. dystrybucji: Nelson Gonzalez

Adres korespondencyjny: *Liahona, Fl. 23, 50* E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0023, USA.

Liahona (termin z Księgi Mormona oznaczający „kompas" lub „przewodnik") wydawana jest w następujących językach: albański, angielski, bislama, bułgarski, cebuański, chiński, chiński (uproszczony), chorwacki, czeski, duński, estoński, fidżi, fiński, francuski, grecki, hiszpański, holenderski, indonezyjski, islandzki, japoński, khmerski, kiribati, koreański, litewski, łotewski, malgaski, marszalski, mongolski, niemiecki, norweski, ormiański, polski, portugalski, rosyjski, rumuński, samoański, słoweński, suahili, szwedzki, tagalski, tahitański, tajski, tongijski, ukraiński, urdu, węgierski, wietnamski i włoski. (Częstotliwość zależna od języka).

© 2020 Intellectual Reserve, Inc. Wszelkie prawa zastrzeżone. Printed in Germany.

Informacje na temat praw autorskich: Jeśli nie zaznaczono inaczej, można kopiować materiały z *Liahony* na użytek osobisty, niekomercyjny (w tym do wypełniania powołań kościelnych). Prawa te mogą być uchylone w dowolnym czasie. Zabrania się kopiowania materiałów wizualnych, jeśli takie zastrzeżenia znajdują się przy danym materiale. Pytania dotyczące praw autorskich prosimy kierować na adres: Intellectual Property Office, 50 E. North Temple St., FL. 13, Salt Lake City, UT 84150, USA; e-mail: cor-intellectualproperty@ChurchofJesusChrist.org.

For Readers in the United States and Canada: October 2020 Vol. 23 No. 3. LIAHONA (USPS 311-480) Polish (ISSN 1096-5149) is published four times a year (April, May, October, and November) by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 East North Temple, Salt Lake City, UT 84150. USA subscription price is $4.00 per year; Canada, $4.80 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. (Canada 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.

ŚWIADOMOŚĆ W KWESTII MOLESTOWANIA

Podczas gdy wszyscy mamy nadzieję, że każda osoba będzie traktowana z szacunkiem, niektórzy ludzie dążą do skrzywdzenia innych, kontrolowania czy manipulowania. Tego rodzaju szkodliwe zachowania określa się terminem „molestowania". Są one sprzeczne z ewangelią Jezusa Chrystusa, która naucza nas o tym, abyśmy miłowali siebie nawzajem i traktowali bliźnich tak, jak sami chcielibyśmy być traktowani (zob. Ew. Mateusza 7:12; Ew. Jana 13:34; Doktryna i Przymierza 121:36–37).

MOLESTOWANIE MA PEWNE POWSZECHNE PRZEJAWY. OTO PIĘĆ, NA KTÓRE POWINNIŚMY BYĆ WYCZULENI, ABY POMAGAĆ W ZAPOBIEGANIU MOLESTOWANIA LUB JE POWSTRZYMAĆ:

Ofiary są często nękane przez znane im osoby.

Oprawca może być osobą spokrewnioną lub osobą, którą ofiara wcześniej poznała. Nie sugerujemy, że trzeba niepokoić się z powodu każdej znanej nam osoby. Możemy natomiast być wyczuleni na pojawienie się czterech pozostałych przejawów molestowania i uczyć na ich temat dzieci.

Oprawcy często wyszukują osoby bezbronne.

Oprawcy wyszukują takie osoby, które mogą nie być w stanie udzielić zgody lub się obronić.

Oprawcy często próbują odizolować ofiarę.

Za pomocą odizolowania czy gróźb oprawcy sprawiają, że ich ofiary nie sięgają po pomoc.

Oprawcy często zaczynają od naruszania granic.

Molestowanie ma miejsce wtedy, gdy zaszło poważne naruszenie właściwego zachowania i języka używanego w wypowiedziach skierowanych do bliźnich. Oprawcy mogą całkowicie ignorować te granice lub podejmować się drobnych naruszeń mających na celu znieczulenie ofiary na takie zachowanie.

Oprawcy, zanim dopuszczą się przemocy, stopniowo dążą do wzbudzenia zaufania.

Jest to tzw. „grooming", czyli forma nagabywania czy uwodzenia, na którą często narażone są dzieci i młodzież. Zachowania określane mianem groomingu to prośby, aby spędzać czas sam na sam, zachęty do utrzymywania czegoś w tajemnicy, rozmowy na tematy seksualne, pokazywanie dziecku pornografii lub inicjowanie z nim kontaktu fizycznego.

ILUSTRACJA PRZEDSTAWIAJĄCA KOBIETĘ — NEIL WEBB; INNE ILUSTRACJE — GETTY IMAGES

Sakiusa i Salote Maiwiriwiri

Suva, Fidżi

Nie mogłem uwierzyć w spokój i szczęście, które znalazłem w domu rodziny Maiwiriwiri. Wiodą radosne życie, które ma cel każdego dnia, mimo że dwójka ich dzieci zmarła.

LESLIE NILSSON, FOTOGRAF

Salote:

Dwa lata po tym, jak nasz syn, Esa, zmarł na raka płuc, utraciliśmy również naszą córkę, Esalynn, która zmarła na zapalenie opon mózgowych. W świątyni poczułam silne natchnienie, że powinnam porozmawiać ze starszą siostrą misjonarką, która przed wieloma laty również straciła dwoje dzieci. Powiedziała mi: „Jeśli uczynisz swój dom świętym miejscem, poczujesz tam obecność swoich dzieci".

To stało się naszym celem. Wszystko, co robimy, służy temu, aby nasz domu stał się świętym miejscem. Chcemy poczuć ich bliskość.

Sakiusa:

Doświadczenie utraty Esy i Esalynn ostatecznie zbliżyło naszą rodzinę do siebie. Naradzamy się wspólnie z naszymi pozostałymi dziećmi. Uczęszczamy do świątyni z całą rodziną. Wiedziemy tak proste życie, jak to tylko możliwe, i codziennie wybieramy, że będziemy wdzięczni. Kiedy mówimy o tym, co oznacza być zapieczętowanym jako rodzina w świątyni, to zapieczętowanie staje się w nas żywe. I poprzez to wszystko *czujemy* obecność naszych dzieci.

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

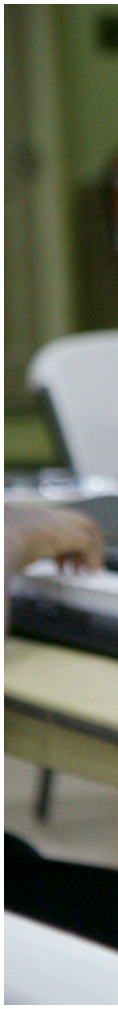
Przeczytaj więcej na temat podróży wiary Sakiusy i Salote oraz obejrzyj dodatkowe zdjęcia do artykułu w aplikacji Biblioteka ewangelii lub na stronie internetowej **ChurchofJesusChrist.org/go/10206**.

Starszy Ronald A. Rasband dzieli się tym, w jaki sposób możemy wzmocnić nasze domy, aby stały się miejscem miłości i duchowej ochrony, o czym możemy przeczytać na stronie **ChurchofJesusChrist.org/go/10207**.

Zasady posługi

CZYNIENIE POSŁUGI POPRZEZ **PROGRAM DLA DZIECI I MŁODZIEŻY**

Zapraszanie bliźnich do rozwoju i pomaganie im w tym jest istotą czynienia posługi.



FOTOGRAFIA — TOM GARNER

Istnieje mnóstwo możliwości czynienia posługi poprzez program Dzieci i Młodzież. Może w twojej rodzinie są dzieci lub młodzi ludzie. Może jesteś przywódcą w tym programie lub czynisz posługę dla rodzin z dziećmi i młodzieżą. A może *tak się składa, że znasz* jakieś dzieci i młodzież (to powinno objąć prawie wszystkich nas). Bez względu na to, w jakiej jesteś sytuacji, istnieje wiele sposobów wykorzystania tego programu lub jego zasad do błogosławienia życia bliźnich.

Wspólny rozwój

Istotą programu Dzieci i Młodzież jest dążenie do tego, by każdego dnia stawać się bardziej podobnym do Zbawiciela, który czynił posługę w sposób doskonały. Wielu z tych, którzy wzięli udział w programie, dowiedziało się, że im bardziej się rozwijasz w różnych dziedzinach swojego życia, tym lepiej jesteś przygotowany, by pomagać lub posługiwać bliźnim.

Ale dzięki programowi Dzieci i Młodzieży, błogosławienie innych ludzi nie musi czekać, aż się czegoś nauczysz. Sama nauka daje możliwości czynienia posługi.

Dla młodego człowieka imieniem Prophet, mieszkającego w Ghanie, wyznaczenie sobie za cel w programie Dzieci i Młodzież, aby uczyć się gry na pianinie, było dopiero początkiem. Prophet powiedział: „Moim celem jest również pomóc innym ludziom dowiedzieć się, czego się uczę".

Mimo że nie jest jeszcze nauczycielem, jego cel stał się już czymś znacznie większym, niż mógł sobie wyobrazić. Obecnie 50 uczniów uczęszcza razem z Prophetem na lekcje gry

na pianinie, odbywające się w domu spotkań. I kto tak naucza Propheta i tych 50 innych uczniów? Alexander M. i Kelvin M. — obaj mają po 13 lat. Kelvin mówi: „Chcemy okazywać innym ludziom dobroć”.

Trzy dni w tygodniu ci dwaj młodzieńcy uczą podstaw gry na pianinie na bezpłatnych lekcjach oferowanych wszystkim, którzy przychodzą na naukę. Nauka gry na pianinie przyniosła dodatkowe korzyści. Kilkoro uczniów zaproszonych do Kościoła, dzięki lekcjom gry na pianinie, studiowało później ewangelię i zdecydowało się na chrzest.

W miarę jak staramy się udoskonalać, możemy czynić posługę wobec innych ludzi, zapraszając ich do przyłączenia się do nas.

FOTOGRAFIA — ISAAC DARKO-ACHEAMPONG

FOTOGRAFIA — ALEXANDER K. BOATENG

FOTOGRAFIA — JONAS REBICKI

Najlepszy przepis na posługę

Jako prezydent Organizacji Podstawowej w paliku, Sabrina Simões Deus Augusto z Kurytyby w Brazylii dostrzegła, jak aspekty rozwoju osobistego w tym programie błogosławią życie dzieci i młodzieży w jej paliku. Dostrzegła również wiele sposobów na wykorzystanie tego, czego nauczyła się o rozwoju osobistym, w powierzonym jej zadaniu bycia siostrą posługującą.

„Kiedy rozwijam jakiś talent", mówi Siostra Augusto, „mogę użyć tego talentu, by pobłogosławić kogoś, komu czynię posługę".

Siostra Augusto nauczyła jedną z sióstr, do której została wyznaczona, jak robić trufle czekoladowe. Ta siostra teraz zajmuje się wyrobem i sprzedażą trufli, aby uzupełnić dochody swojej rodziny. „Kilka miesięcy później sama zostałam pobłogosławiona, gdy inna siostra nauczyła mnie, jak robić chleb miodowy, który potem mogłam sprzedawać" — powiedziała Siostra Augusto. „Rozwijanie naszych talentów i dzielenie się nimi może wnieść błogosławieństwa w życie nasze i naszych bliźnich, a także pogłębić nasze relacje jako sióstr posługujących". ■

JAK PROGRAM DZIECI I MŁODZIEŻ MOŻE POMÓC CI W CZYNIENIU POSŁUGI?

1. **Zaproś innych ludzi do udziału w programie Dzieci i Młodzież.**
   Do programu Dzieci i Młodzież możecie zaprosić rodziny młodzieży i dzieci, którym posługujecie. Mogą być one zainteresowane uczestnictwem w zajęciach, rozwojem osobistym, a nawet studiowaniem aspektów ewangelii w ramach tego programu.
2. **Wspieraj ich cele.**
   Jako brat lub siostra czyniący posługę względem rodzin, w których są nastolatkowie, możesz w naturalny sposób wspierać realizację celów, nad którymi pracują w ramach programu Dzieci i Młodzież. Choć ich cele są osobiste, jeśli wiesz, co ich interesuje, możesz zaoferować różnoraką pomoc. Może to być pomoc w znalezieniu materiałów artystycznych, których poszukują, pomoc w ocenie upieczonych przez nich ciasteczek lub bycie mentorem w dziedzinie, na której się znasz. Czy wiesz, jak wymienić olej w samochodzie? Naprawić podarte ubrania? Czy jesteś ekspertem w przeprowadzaniu rozmów kwalifikacyjnych do pracy? Możesz zaoferować, że nauczysz ich czegoś, w czym się specjalizujesz, jeśli są tym zainteresowani.
3. **Zaproś innych ludzi do udziału we własnym rozwoju osobistym.**
   Rozwój osobisty nie jest zarezerwowany dla dzieci i młodzieży. Możesz sam wziąć udział w tym programie, bez względu na swój wiek. Poświęcając czas na ulepszanie duchowych, społecznych, fizycznych i intelektualnych obszarów swojego życia, będziesz lepiej przygotowany do czynienia posługi swoim bliźnim, niezależnie od tego, kogo spotkasz. Tak jak Prophet w Ghanie możesz błogosławić innych ludzi, zapraszając ich do wspólnego uczestnictwa, czy to w zorganizowanych lekcjach gry na pianinie, czy ćwiczeniach fizycznych, czy też wspólnych lekcjach języka obcego.
4. **Spraw, by posługa stała się celem.**
   Weź pod uwagę poświęcenie czasu na posługę każdego dnia. Może to być wysłanie SMS-a lub zatrzymanie się, aby zobaczyć, co słychać u kogoś. Może to być zorganizowanie spotkania. Może to obejmować zanotowanie w kalendarzu urodzin osób, wobec których czynisz posługę, lub obserwowanie ich w mediach społecznościowych, aby dowiedzieć się, czym są zainteresowane lub co ostatnio robiły. Nawet pięć minut poświęcone na zastanowienie się nad tym, czego potrzebuje ktoś inny, może prowadzić do inspirujących pomysłów, które mogą wiele zmienić.

JEDEN PO DRUGIM

„Charakterystyczną cechą prawdziwego i żywego Kościoła Pana zawsze będzie zorganizowany i ukierunkowany wysiłek posługi poszczególnym dzieciom Bożym i ich rodzinom. Ponieważ to jest Jego Kościół, my jako Jego słudzy będziemy pełnić posługę wobec indywidualnych osób, tak jak On to czynił”.

Prezydent Russell M. Nelson, „Posługa z mocą i upoważnieniem od Boga”, *Liahona*, maj 2018, str. 69.

PISZCIE O SWOICH DOŚWIADCZENIACH

Prześlij nam opis swoich doświadczeń związanych z czynieniem lub przyjmowaniem posługi. Wejdź na angielską stronę liahona.ChurchofJesusChrist.org i kliknij „Submit an Article or Feedback” [Prześlij artykuł lub uwagi].

APOSTOŁOWIE DZIELĄ SIĘ

przesłaniem nadziei

Z powodu rozprzestrzeniającego się na świecie wirusa oficjalnie zakazano publicznych zgromadzeń i wprowadzono kwarantannę. Szkoły zostały zamknięte, przywódcy Kościoła odwołali spotkania kościelne, a osoby, które wychodziły na zewnątrz, były zobowiązane do noszenia masek w celu ochrony przed wirusem.

Był rok 1919, gdy szalejąca pandemia grypy, która rozpoczęła się dwanaście miesięcy wcześniej, pochłonęła dziesiątki milionów ludzkich istnień[1]. Nowy ówczesny prorok Kościoła, Prezydent Heber J. Grant (1856–1945), został wyświęcony w listopadzie 1918 r., ale nie został poparty aż do czerwca 1919 r., ponieważ kwietniowa konferencja generalna została przełożona.

Doświadczywszy różnych trudności podczas swej posługi, Prezydent Grant udzielił rad, które mają zastosowanie również w naszych czasach: „Przybyliśmy na tę ziemię, aby zdobywać wiedzę, mądrość i doświadczenie, aby uczyć się lekcji, doświadczać cierpień, znosić pokusy i odnosić zwycięstwa podczas życia doczesnego". Bazując na wiedzy zdobytej w tyglu osobistych doświadczeń, dodał: „Ja […] wiem, że w godzinie przeciwności święci w dniach ostatnich zostają pocieszeni, błogosławieni i podniesieni na duchu bardziej niż jakikolwiek inny lud!"[2].

W naszej obecnej „godzinie przeciwności", kiedy to mierzymy się z nieznanym dotąd koronawirusem, doznajemy ulgi i pocieszenia dzięki przywróconej ewangelii Jezusa Chrystusa. Wielkim błogosławieństwem jest nasza wiedza o tym, że Ojciec Niebieski kocha Swoje dzieci i że powołał proroków i apostołów w naszych czasach, aby prowadzili nas przez burze doczesności.

Przywódcy Kościoła dzielą się swoimi spostrzeżeniami na temat pozostawania blisko Boga, świadczenia posługi z miłością i cierpliwego dążenia naprzód w okresie pandemii.

ZDJĘCIA — GETTY IMAGES

Zamknięcie świątyń „stanowi cudowną okazję, aby dowiedzieć się więcej na temat prowadzenia badań nad historią rodziny, indeksowania oraz przygotowania bardzo wielu imion i nazwisk na dzień, kiedy drzwi świątyni zostaną ponownie otwarte”

— Starszy David A. Bednar

Podczas przeprowadzonych niedawno wywiadów kilku członków Kworum Dwunastu Apostołów przypomniało nam, że możemy czuć radość i patrzeć w przyszłość z nadzieją, niezależnie od tego, co dzieje się wokół nas[3].

Praca postępuje

Starszy Bruce R. McConkie (1915–1985) porównał kiedyś Kościół do „wielkiej karawany”, która posuwa się pomimo przeciwności[4]. Starszy David A. Bednar przypisał stałą prędkość tej karawany natchnionym przygotowaniom Kościoła i historii jego zmagań.

„Tak jak ‘żadna nieuświęcona ręka nie może powstrzymać tego dzieła’[5], tak i żadna pandemia nie powstrzyma postępu tej pracy”, powiedział. „Pomimo wszystkich wyzwań, jakim obecnie stawiamy czoła w związku z tym wirusem, praca nadal postępuje […]. Nie wiemy, ile czasu to zajmie, ale wyjdziemy z tego zwycięsko. I choć może nasze życie nie wróci do stanu, który zwykliśmy nazywać normalnością, wiele z tych przystosowań i zmian będzie miało bardzo pozytywny charakter”.

Starszy Quentin L. Cook powiedział, że do elementów natchnionego procesu przygotowania, jaki miał miejsce w Kościele, zaliczają się: nacisk kładziony na przestrzeganie dnia sabatu, wzmocnienie kworum Kapłaństwa Melchizedeka i Stowarzyszenia Pomocy, zwrócenie uwagi na posługę, wprowadzenie programu nauczania *Przyjdź i naśladuj mnie*, ekranizacja Księgi Mormona oraz program „Dzieci i Młodzież”.

„Będziemy wspominać ten okres jako fundamentalny czas przygotowań, a nie tylko coś, co musieliśmy przetrwać”, powiedział.

Prezydent M. Russell Ballard, pełniący obowiązki Prezydenta Kworum Dwunastu Apostołów, też to podkreślił. Pomimo tymczasowego zamknięcia świątyń i domów spotkań członkowie Kościoła posiadają duchowe narzędzia, potrzebne, aby wciąż iść naprzód.

Prezydent Ballard wspomniał to, co czuł, kiedy po powrocie do domu z kościoła 7 grudnia 1941 r. dowiedział się o ataku na Pearl Harbor, w wyniku czego Stany Zjednoczone zostały wciągnięte w II wojnę światową. Podobnie jak wiele osób dzisiaj, martwił się i zastanawiał, czy jego własna przyszłość legnie w gruzach.

„Ale tak się nie stało”, powiedział. Tak jak pokładający wiarę w wolność ludzie wygrali tamtą wojnę, tak też i teraz świat wygra wojnę z koronawirusem. „Wszystko będzie w porządku, jeśli zwrócimy serca do naszego Ojca w Niebie i skupimy wzrok zarówno na Nim, jak i na naszym Zbawicielu jako Odkupicielu całej ludzkości”, dodał.

Kościół postępuje naprzód, także jeśli chodzi o wysiłki misjonarskie, które są adaptowane stosownie do stale zmieniających się warunków na świecie. Starszy Dieter F. Uchtdorf powiedział, że przywódcy Kościoła badali nowe sposoby dzielenia się ewangelią, jeszcze zanim COVID-19 zaczął zakłócać pracę misjonarską. Z powodu wirusa tysiące misjonarzy powróciło do krajów ojczystych, niektórzy z nich zostali wcześniej zwolnieni ze swojej misji, a inni zostali przeniesieni gdzie indziej.

„COVID-19 spowodował, że poświęciliśmy temu tematowi dużo uwagi i uświadomiliśmy sobie wiele spraw”, powiedział. W rezultacie technologia i media społecznościowe otwierają teraz drzwi, które wcześniej były zamknięte

ZDJĘCIE — WELDEN C. ANDERSEN

— drzwi do zamkniętych osiedli, niedostępnych domów czy budynków mieszkalnych.

„Praca misjonarska będzie postępować naprzód pomimo trwającej pandemii", dodał Starszy Uchtdorf. „Wciąż uczymy się, jak usprawnić pracę misjonarską zarówno teraz, jak i w przyszłości. Pan obiecał przyspieszyć Swoje dzieło, by błogosławić wszystkie dzieci Boże (zob. Doktryna i Przymierza 88:73). Czuję, że jesteśmy w trakcie tego procesu, żyjąc w tym trudnym okresie. Nasi cenni misjonarze są pionierami naszych czasów: otwierają drogę do dzielenia się przesłaniem ewangelii w nowy sposób, dostosowując się do panujących okoliczności, aby Kościół Jezusa Chrystusa nadal '[toczył] się, dopóki nie wypełni całej ziemi'" (Doktryna i Przymierza 65:2).

Nowe możliwości dzielenia się ewangelią to nie jedyne kwestie, które się przed nami otwierają. Otwierają się również ludzkie serca, ponieważ w trudnych czasach ludzie często stają się bardziej pokorni i zwracają się ku Bogu — zauważył Starszy D. Todd Christofferson.

„Są trochę bardziej otwarci na myślenie: 'Może potrzebuję czegoś poza moim kontem bankowym. Może życie polega na czymś więcej niż to, co robiłem dotychczas'", powiedział Starszy Christofferson.

Starszy Christofferson zachęcił członków Kościoła do szukania okazji, by dzielić się ewangelią poprzez zamieszczanie w mediach społecznościowych wiadomości i memów o tematyce religijnej, kontaktowanie się z pełnoetatowymi misjonarzami, by okazywać wsparcie nauczanym przez nich osobom, oraz utrzymywanie kontaktu z ludźmi, których nie są w stanie często widywać.

Dystans społeczny i dystans duchowy

Innym sposobem, w jaki Kościół dąży naprzód, jest duchowa reakcja świętych w dniach ostatnich na doczesne wyzwania, takie jak COVID-19. W celu ochrony zdrowia fizycznego zwiększamy nasz fizyczny dystans wobec innych ludzi, ale w celu ochrony naszej duchowości zbliżamy się do naszego Ojca w Niebie i Jego Syna. Pandemia COVID-19 przyczyniła się u wielu członków Kościoła do staranniejszej ochrony własnej duchowości poprzez postępowanie zgodnie z radą Prezydenta Russella M. Nelsona, byśmy słuchali Pana.

„Nasz Ojciec wie, że kiedy spowija nas niepewność i strach, najbardziej pomocne będzie słuchanie Jego Syna", powiedział Prezydent Nelson podczas konferencji generalnej w kwietniu bieżącego roku. Dodał: „Kiedy dążymy do tego, aby być uczniami Jezusa Chrystusa, nasze wysiłki, by *Go słuchać*, muszą być coraz bardziej zamierzone. Wymaga to świadomego i stałego wysiłku, aby wypełniać codzienne życie Jego słowami, Jego naukami i Jego prawdami"[6].

Chociaż nie jesteśmy zadowoleni z zawieszenia spotkań kościelnych, zamknięcia świątyń lub utraty pracy, spędzanie większej ilości czasu w domu daje nam szansę na „[przebudzenie] się do Boga" (zob. Ks. Almy 5:7), powiedział Starszy Cook. „Być może ostatnie wydarzenia będą dla nas duchowym budzikiem, który pomoże nam skupić się na najważniejszych sprawach. Jeśli tak się stanie, jeśli obudzimy się dla Boga i będziemy podążać ścieżką przymierza, doświadczymy wielkiego błogosławieństwa, jakim jest koncentrowanie się na rzeczach, które możemy udoskonalić w życiu oraz na tym, jak błogosławić życie innych".

Starszy Jeffrey R. Holland dodał: „Obecne czasy skłaniają nas do spojrzenia w głąb duszy i sprawdzenia, czy podoba nam się to, co tam widzimy. Właśnie wtedy [zastanawiamy się], kim tak naprawdę jesteśmy i co naprawdę ma dla nas znaczenie".

Czasy, w których żyjemy, skłaniają nas również do pogłębiania wiary i wdzięczności oraz do służby bliźnim, a także do „rozważenia naszej zależności od Boga i błogosławieństw, jakie od Niego otrzymujemy, a często nie doceniamy", powiedział Starszy Holland. „Jesteśmy winni naszemu Ojcu w Niebie choć trochę więcej wdzięczności i chęci do pamiętania o tym, ile problemów można rozwiązać dzięki Bogu, aniołom, obietnicom wynikającym z zawartych przymierzy i modlitwie".

Powinniśmy być szczególnie wdzięczni za błogosławieństwo, jakim jest pamięć, „jak miłosierny był Pan dzieciom ludzkim od stworzenia Adama do [tego] czasu" (Ks. Moroniego 10:3). Członkowie Kworum Dwunastu powiedzieli, że ilekroć jesteśmy proszeni o „znalezienie schronienia", możemy pójść za przykładem Nefiego i Almy, pamiętając, że Ten, któremu zaufaliśmy — Zbawiciel Jezus Chrystus — nas wyratuje (zob. II Ks. Nefiego 4:19; Ks. Almy 36:27). Możemy również pamiętać nauki Apostoła Pawła, że nic nie „odłączy [nas] od miłości Chrystusowej" (zob. List do Rzymian 8:35).

Pan Jezus Chrystus jest naszym prawdziwym schronieniem (zob. Ks. Psalmów 61:2–5), powiedział Starszy Holland. „Cokolwiek by się nie wydarzyło, nigdy nie będziemy oddzieleni od miłości Zbawiciela i Jego towarzystwa, nawet jeśli wówczas nie będziemy w stanie tego dostrzec. Wpływu Ducha nie powstrzyma wirus, granice państwowe czy prognozy medyczne".

„Czyńcie dobro"

Niedawno, czytając raport przygotowany przez komitet kościelny, Starszy Christofferson zaniepokoił się skutkami, jakie „wymuszone osamotnienie" może wywołać w życiu pojedynczych członków Kościoła — zarówno osób starszych, jak i młodszych.

„Wymuszone osamotnienie może prowadzić do samotności, a samotność może mieć negatywny wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne", powiedział. „Aby temu przeciwdziałać, niektórzy orędownicy zdrowia publicznego zalecają, aby osoby odczuwające samotność szukały sposobów, by 'czynić dobro'.

Święci w dniach ostatnich mogą znaleźć sposoby, by służyć i pomagać bliźnim oraz wspierać ich, zwłaszcza tych, którzy są samotni. Natomiast samotni członkowie, poprzez służbę innym, mogą zmniejszyć poczucie izolacji".

„Skoncentrujcie się na świadczeniu posługi", powiedział. „Możemy wiele dla siebie zrobić, aby mieć poczucie przynależności jako bracia i siostry. Jest to czas, kiedy kworum starszych i Stowarzyszenie Pomocy mogą naprawdę się wykazać i czynić to, do czego zostały zorganizowane".

I zasugerował, że zamiast przesyłać wiadomości, „dobrze byłoby skorzystać ze starego wynalazku, który nazywa się: telefon. Po prostu zadzwońcie, aby porozmawiać i nawiązać kontakt. Niech usłyszą wasz głos".

Niewielkie wysiłki, aby dotrzeć do innych, mogą mieć duże znaczenie, rozjaśniając czyjś dzień w sposób, z którego możemy nie zdawać sobie sprawy. „Świadczona przez nas posługa jest bardzo potrzebna, ponieważ ludzie są w znacznym stopniu od siebie tak odizolowani", powiedział Starszy Cook

Starszy Holland zasugerował: „Powinniśmy

Niewielkie wysiłki, aby dotrzeć do innych, mogą mieć duże znaczenie, rozjaśniając czyjś dzień w sposób, z którego możemy nie zdawać sobie sprawy. „Świadczona przez nas posługa jest bardzo potrzebna, ponieważ ludzie są w znacznym stopniu od siebie odizolowani” — Starszy Quentin L. Cook

poświęcić pewną część naszego dnia na komunikowanie się z ludźmi, którzy potrzebują podbudowania. Przez to i my sami jesteśmy podbudowani, a więc każdy zostaje ‘podniesiony’ (zob. III Nefi 27:14, 15), o czym mówił sam Zbawiciel, który został posłany na ziemię, by to czynić”.

Innym sposobem na podniesienie siebie i innych na duchu jest przygotowanie się na dzień, kiedy świątynie zostaną ponownie otwarte. Zamknięcie świątyń — z powodu pandemii, remontu czy w celu sprzątania — „stanowi cudowną okazję, aby dowiedzieć się więcej na temat prowadzenia badań nad historią rodziny, indeksowania oraz przygotowania bardzo wielu imion i nazwisk na dzień, kiedy drzwi świątyni zostaną ponownie otwarte”, powiedział Starszy Bednar

Starszy Bednar dodał, że niezależnie od tego, czy świątynie są otwarte, czy zamknięte, członkowie Kościoła nadal mogą starać się być godni i posiadać aktualną rekomendację świątynną.

Lekcje, których Pan pragnie nam udzielić

Jak zauważył Starszy Bednar, choć nikt nie chciał doświadczyć pandemii COVID-19, to jednak ta plaga dni ostatnich nas dotknęła.

„Dzięki wiecznej perspektywie, jaką zapewnia przywrócona ewangelia, i łasce, która pochodzi z Zadośćuczynienia Zbawiciela, możemy wyciągać wnioski z przeciwności w życiu doczesnym, które przygotowują nas na błogosławieństwa wieczności”, powiedział. „Musimy się modlić. Musimy szukać. Musimy pytać. Musimy mieć oczy, aby widzieć, i uszy, aby słyszeć. Dzięki temu zostaniemy pobłogosławieni w niezwykły sposób, aby przyswoić lekcje, które pobłogosławią nas teraz i na zawsze”.

Prezydent Ballard powiedział, że w wyniku niszczycielskiego wpływu, jaki COVID-19 wywarł na rodziny na całym świecie, wielu ludzi nauczyło się okazywać większą troskę bliźnim.

„W końcu zdaliśmy sobie sprawę, jak cenne są nasze rodziny, jak cenni są nasi sąsiedzi i jak cenni są nasi członkowie Kościoła”, dodał. „Pobieramy teraz lekcje, które uczynią nas lepszymi ludźmi”.

Czego możemy się spodziewać, kiedy minie obecna burza? Więcej takich doświadczeń, powiedział Starszy Uchtdorf. Dzieci Boga zarówno w Kościele, jak i poza nim, będą nadal borykać się z wyzwaniami.

„Żyjemy w czasach, gdy musimy się uczyć”, powiedział. A najważniejszą lekcją, jaką możemy otrzymać, jest to, że ewangelia Jezusa Chrystusa jest odpowiedzią na nadchodzące i na obecne wyzwania.

Starszy Holland powiedział, że dzięki temu, iż święci w dniach ostatnich posiadają przywróconą ewangelię Jezusa Chrystusa, mogą nauczyć się pozytywnego i optymistycznego nastawienia, robiąc wszystko, co w ich mocy, i traktując następujące słowa Pana jako prawdę: „Przeto, ukochani bracia, czyńmy radośnie wszystko, co leży w naszej mocy, i obyśmy mogli stać spokojnie, z największą pewnością, widząc zbawienie Boga i aby objawione było Jego ramię” (Doktryna i Przymierza 123:17).

„Odnajdziemy wiele powodów do radości, oczyszczając naszą wiarę, pokładając większe zaufanie w Panu i dostrzegając cud Jego wyzwolenia”, powiedział Starszy Holland. ■

PRZYPISY

1. Zob. William G. Hartley, „The Church Grows in Strength”, *Ensign*, wrzesień 1999, str. 35.
2. *Teachings of Presidents of the Church: Heber J. Grant* (2002), str. 49, 48.
3. Zob. Russell M. Nelson, „Radość i duchowa wytrwałość”, *Ensign* lub *Liahona*, listopad 2016, str. 82.
4. Bruce R. McConkie, „The Caravan Moves On”, *Ensign*, listopad 1984, str. 85.
5. Józef Smith, w: *History of the Church*, 4:540.
6. Russell M. Nelson, „Słuchaj Go”, *Ensign* lub *Liahona*, maj 2020, str. 89.

ZDJĘCIE — GETTY IMAGES

Głębokie rany w sercu — zrozumienie przemocy w rodzinie

Niezdrowe wzorce mogą rozwijać się w każdym związku. Rozpoznanie ich może ujawnić przemoc lub powstrzymać ją, jeszcze zanim do niej dojdzie.

dr Jason Whiting
School of Family Life na Uniwersytecie Brighama Younga

Ostatnio zadzwonił do mnie załamany ojciec. Jego córka Jenna (imiona zostały zmienione) wyjechała na studia i była tam w nowym związku; wszystko działo się szybko. Jej chłopak, Jake, naciskał na zawarcie małżeństwa i ograniczał komunikację Jenny z jej rodzicami. Jenna przepraszała ich, tłumacząc to silną miłością Jake'a i chęcią spędzenia czasu razem jako para.

Rodzinę Jenny zaniepokoiło odkrycie, że Jake miał już wcześniej żonę i dziecko, co ukrył przed Jenną. Zadzwonili do jego byłej żony, która powiedziała, że Jake ma wybuchowy temperament i jest zazdrosny. Kiedy Jake się o tym dowiedział, był wściekły. Powiedział, że rodzice Jenny próbują ich „kontrolować" i przypomniał sytuację, kiedy nie pochwalili sarkastycznego żartu, jaki opowiedział o inteligencji Jenny. Paradoksalnie Jake starał się wpłynąć na Jennę, by sama podejmowała decyzje i odcięła się od rodziców. Rodzice Jenny byli zrozpaczeni, ponieważ połączenia telefoniczne od nich nie były odbierane i SMS-y pozostawały bez odpowiedzi.

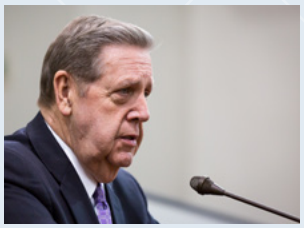
Każdy chce mieć szczęśliwą rodzinę, ale nawet gdy ludzie próbują żyć zgodnie z ewangelią, związki mogą stać się bolesne. Niektóre wyzwania są wynikiem nieporozumień i tarć, które często zdarzają się w rodzinach. Jednak w normalnie funkcjonujących domach ludzie przepraszają za złe zachowanie i naprawiają szkody, podczas gdy w sytuacjach niezdrowych istnieją stałe schematy surowego lub niewłaściwego traktowania, które przeradzają się w przemoc.

Przemoc domowa a ewangelia

„Złamaliście serca waszych czułych żon i straciliście zaufanie waszych dzieci" (Ks. Jakuba 2:35).

Przemoc polega na działaniach mających na celu skrzywdzenie lub kontrolowanie kogoś. Składać się może na nią szereg zachowań, takich jak zaniedbania, manipulacje, krytyka słowna oraz przemoc fizyczna lub seksualna[1]. Niestety, zachowania związane z przemocą są częste, a niektórzy naukowcy szacują, że około jedna czwarta dzieci na świecie jest maltretowana fizycznie, seksualnie lub emocjonalnie[2]. U dorosłych również są wysokie wskaźniki stawania się ofiarą — około 1 na 4 kobiety i 1 na 10 mężczyzn

FOTOGRAFIE ZOSTAŁY UŻYTE WYŁĄCZNIE DO CELÓW ILUSTRACYJNYCH; ZDJĘCIA POZOROWANE



„Głos, który składa podniosłe świadectwo, wygłasza żarliwe modlitwy i śpiewa hymny Syjonu, może być tym samym głosem, który strofuje i krytykuje, zawstydza i poniża, zadaje ból i niszczy tym samym ducha własnego i innych. ‘Z tych samych ust wychodzi błogosławieństwo i przekleństwo’ — boleje Jakub. ‘Tak, bracia moi [i siostry], być nie powinno’ [List Jakuba 3:10]”.

Starszy Jeffrey R. Holland z Kworum Dwunastu Apostołów, „Język aniołów”, *Liahona*, maj 2007, str. 16.

doświadcza przemocy fizycznej ze strony współmałżonka.

Przemoc może mieć miejsce w każdym związku i zarówno mężczyźni, jak i kobiety mogą być jej sprawcami. Mężczyźni są jednak bardziej skłonni do kontrolowania i dopuszczania się poważnej przemocy fizycznej i seksualnej, a kobiety częściej są terroryzowane, zdominowane lub poważnie ranione przez współmałżonka[3].

Przemoc szkodzi zarówno duszy sprawcy, jak i ofiary, i jest sprzeczna z naukami Zbawiciela. Współcześni prorocy oświadczyli, że osoby, które „molestują współmałżonka albo potomstwo […] pewnego dnia staną przed Bogiem, aby być przez Niego sądzeni”[4]. Sprawcy często ignorują lub wykorzystują zasady ewangelii. Kiedyś, na przykład, doradzałem parze, w której mąż miał trudności emocjonalne i stracił wspólne oszczędności w wyniku gier hazardowych, ale zamiast przeprosić, wywierał na żonę presję, aby mu przebaczyła, bo jeśli tego nie uczyni, będzie miała „większy grzech”. Odrzucał jej ból i twierdził, że jest w porządku wobec Boga, bo inaczej nie mógłby być pracownikiem świątynnym. Kiedy żona zdecydowała się porozmawiać z przywódcami Kościoła, bagatelizował swoją nieuczciwość i wyolbrzymiał jej obawy, mówiąc, że żona cierpi na depresję. Ten mąż odrzucał „zasady […] szacunku, miłości, [i] współczucia”[5] i źle traktował swoją żonę. Jej wysiłki, by żyć według zasad ewangelii, nie mogły naprawić problemu, który on spowodował. Każdy z nas może się poddać niezdrowym zachowaniom. Istnieją pewne cechy wspólne dla wszystkich rodzajów przemocy, a im są one poważniejsze i częstsze, tym mniej zdrowy będzie ten związek. Oto pięć typowych schematów przemocy, które mogą pomóc ci rozpoznać niezdrowe zachowania u siebie i innych.

1. Okrucieństwo

„Językami swoimi knują zdradę, jad żmij pod ich wargami; usta ich są pełne przekleństwa i gorzkości” (List do Rzymian 3:13–14).

Pewien mężczyzna przyszedł do mnie na terapię wbrew woli swojej żony, która kpiła z tego, że „jest w potrzebie”. W kościele była przyjazna i pobożna, ale w domu jej zimna protekcjonalność bolała jak smaganie biczem. Krytykowała jego dochody i nazwała jego karierę nauczycielską „babską robotą”. Mówiła swojemu synowi: „Mam nadzieję, że nie skończysz jak ten mięczak, twój tata” i całe dnie spędzała na rozmowach telefonicznych ze swoją matką, podczas

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

Przywódcy mogą dowiedzieć się, jak postępować, gdy dowiedzą się o przemocy, w Zasobach przywódcy i pisarza na stronie *ChurchofJesusChrist.org*. Wszyscy przywódcy oraz nauczyciele dzieci i młodzieży powinni w ciągu jednego miesiąca od ich powołania ukończyć szkolenie „Ochrona dzieci i młodzieży”. Szkolenie można znaleźć na stronie: *ChurchofJesusChrist.org/callings/church-safety-and-health*.

których obie dyskredytowały swoich mężów. Krytykujący ludzie czują się usprawiedliwieni, gdy powodują ból i „lubują się, gdy inni cierpią” (Doktryna i Przymierza 121:13). Ci członkowie rodziny przekraczają nakaz Jezusa, który mówi: „nie sądźcie” i „nie potępiajcie” (Ew. Łukasza 6:37), kiedy oni poniżają, okazują obrzydzenie, czy wyzywają.

2. Oszustwo

„Lecz zapanował nad tobą duch kłamstwa i odsunąłeś Ducha Bożego” (Ks. Almy 30:42).

Przemoc jest przesiąknięta oszustwem, ponieważ sprawcy minimalizują swoje działania, obwiniają innych i przekręcają słowa. To dezorientuje ofiary, jak to opisał jeden z uczestników moich badań: „[Mój mąż] szalał, a później przepraszał, a potem mówił: ‘Cóż, to i tak twoja wina’ […], powtarzał to w kółko, aż zaczęłam w to wierzyć”[6]. To zaprzeczanie cudzej rzeczywistości nazywane jest manipulacją i sprawia, że ofiary są zdezorientowane i niepewne co do swoich wspomnień i opinii. Podobnie jak inne formy oszustwa, manipulacja zmienia znaczenie rozmów i fałszuje rzeczywistość.

Ci, którzy krzywdzą innych, żywo zaprzeczają temu, że wyrządzają krzywdę i często twierdzą, że to oni są ofiarami. Kiedy Jenna wyraziła zaniepokojenie krytyką Jake’a pod adresem jej rodziców, on wściekł się i uparcie twierdził, że go „obraziła”. Jake był jednym z tych, „którzy oskarżają o wykroczenie, [a] czynią tak, ponieważ sami są sługami grzechu i dziećmi nieposłuszeństwa” (Doktryna i Przymierza 121:17). Nie tylko promował swoją nieprawdziwą historię, ale też negował prawdę[7].

3. Wymówki

„Przyznaj się do swych błędów oraz zła, które popełniłeś” (Ks. Almy 39:13).

Pokorny człowiek żałuje, że skrzywdził innych, pokutuje i stara się poprawić. Ktoś, kto stosuje przemoc, opiera się wyrzutom sumienia, korzystając z wymówek. Jak wspomniał jeden z uczestników moich badań: „Czułem się okropnie z powodu fizycznego znęcania się, a potem myślałem, że nie doszłoby do tego, gdyby ona po prostu trzymała gębę na kłódkę”. Jego „smutek nie skłaniał do pokuty” (Ks. Mormona 2:13) — wypierała go gorzka złość i obwinianie.

Podczas terapii powiedziałem kiedyś pewnej żonie, że nigdy nie zauważyłem, by przez lata krytykowania swojego męża okazała prawdziwy żal. Jej odpowiedzią nie był żal, ale dąsanie się: „Wspaniale, oto kolejna rzecz, której nie robię!”. Osoby dopuszczające się przemocy odrzucają odpowiedzialność, są drażliwe i przygotowane do obrony. Łatwo je obrazić drobnymi rzeczami.

4. Pycha

„W pokorze uważajcie jedni drugich za wyższych od siebie" (List do Filipian 2:3).

Pycha to przekonanie, że wszystko się nam należy, i koncentracja na sobie. Pewien mężczyzna atakował żonę i dzieci za każdym razem, gdy myślał, że go „nie szanują". Jeśli ich opinia nie była zgodna z jego zdaniem, „podważali" jego autorytet lub „nie byli posłuszni". Pychę cechuje rywalizacja oraz koncentracja na sile i zwyciężaniu. Natomiast prawidłowo funkcjonująca rodzina polega na współdziałaniu — panuje w niej równowaga wynikająca z uczciwości i każdy jej członek postępuje „sprawiedliwie wobec innych" (IV Nefi 1:2). Małżonkowie powinni być równymi partnerami[8], mającymi równe prawo głosu, których wszystkie opinie są cenione.

5. Kontrola

„Kiedy usiłujemy […] sprawować kontrolę czy władanie, czy przymus w stosunku do dusz dzieci ludzkich […], oto niebiosa wycofują się" (Doktryna i Przymierza 121:37).

Choć cenimy sobie wolną wolę, zaskakujące jest to, jak często członkowie rodziny mówią sobie nawzajem, jak myśleć, czuć i działać. Niektórzy kontrolują to nawet poprzez zastraszanie, zawstydzanie, nieokazywanie miłości lub groźby. Jeden z mężów miał wygórowane oczekiwania, zgodnie z którymi jego żona powinna codziennie o określonej porze przygotowywać śniadanie, spełniać konkretne intymne żądania i wysłuchiwać jego „trosk", które zazwyczaj dotyczyły tego, jak ona mogłaby się poprawić. Obserwował jej wydatki i złościł się, jeśli nie odpowiadała szybko na jego SMS-y.

Inna matka wyrażała stałe rozczarowanie swą nastoletnią córką, za każdym razem, gdy ta była smutna lub nie spełniała standardów wyznaczonych przez matkę. Jeśli oczekiwania nie były spełniane lub jeśli jej mąż wyrażał obawy, pogrążała się w lodowatym milczeniu.

Nadzieja i uzdrowienie

„Słyszałem twoją modlitwę, widziałem twoje łzy. Otóż, uleczę cię" (II Ks. Królewska 20:5).

Mimo że przemoc rozdziera serce, zmiana jest zawsze możliwa. Ofiary, aby uleczyć swoje rany, mogą sięgnąć po duchową lub profesjonalną pomoc

i poszukiwać uzdrowienia w mocy Zadośćuczynienia Zbawiciela. Aby znaleźć pomoc, odwiedź stronę internetową **abuse.ChurchofJesusChrist.org.**

Ci, którzy dopuścili się przemocy, muszą odpokutować i szukać pomocy. Wymaga to zstąpienia „do głębi pokory" (III Nefi 12:2) i przyjęcia pełnej odpowiedzialności za swoje zachowanie. Zmiana wymaga czegoś więcej niż tylko krótkoterminowych obietnic i powierzchownych starań. Ból głębokiej pokuty rozdziera duszę i niektórzy nie będą chcieli się jej podjąć, w związku z czym ofiary będą musiały podjąć trudną decyzję ochrony samych siebie[9].

Nasz Niebiański Ojciec troszczy się o nas, podobnie jak ów udręczony ojciec, który wezwał mnie w sprawie swojej córki. Miłość Boga jest „[wielka] jak wieczność" (Ks. Mojżesza 7:41), a On odczuwa głęboki ból, gdy Jego dzieci nawzajem się krzywdzą. Płakał podczas czułej rozmowy z Enochem. „Oto twoi bracia, dzieło moich własnych rąk […]; dałem im przykazanie, że powinni miłować się nawzajem […], lecz oto, są oni bez uczuć, i nienawidzą swej własnej krwi" (Ks. Mojżesza 7:32–33). W niebie i na ziemi panuje płacz, gdy ciała i dusze są ranione. Jednak z pokorą, Bożą mocą i fachową pomocą, gdy jest to konieczne, można zaprzestać niszczących zachowań i stworzyć dom pełen godności, bezpieczeństwa i miłości. ■

PRZYPISY

1. Więcej informacji na temat przemocy fizycznej można znaleźć na stronie internetowej: abuse.ChurchofJesusChrist.org. Więcej informacji na temat wykorzystywania seksualnego i molestowania znajdziesz w: Benjamin M. Ogles, „Agency, Accountability, and the Atonement of Jesus Christ: Application to Sexual Assault" (uroczyste spotkanie na Uniwersytecie Brighama Younga, 30 stycznia 2018), na stronie speeches.byu.edu; oraz Chieko N. Okazaki, „Healing from Sexual Abuse" (konferencja na Uniwersytecie Brighama Younga, 23 października 2002).
2. Zob.: 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*, tom 3, nr 1 (2014), str. 353–365.
3. Zob.: Hamby, S., „Current controversies: Are women really as violent as men? The 'gender symmetry' controversy", w: Claire M. Renzetti, Jeffrey L. Edleson i Raquel Kennedy Bergen, *Sourcebook on Violence Against Women*, wyd. III (2018), str. 78–82.
4. „Rodzina. Proklamacja dla świata", *Liahona*, maj 2017, str. 145; zob. także strona internetowa abuse.ChurchofJesusChrist.org.
5. „Rodzina. Proklamacja dla świata".
6. Jason B. Whiting, Megan Oka i Stephen T. Fife, „Appraisal distortions and intimate partner violence: Gender, power, and interaction", *Journal of Marital and Family Therapy* (2012), supl.: 1:113–149.
7. Inne biblijne przykłady negowania prawdy, zob.: Ew. Jana 3:19–21; Dzieje Apostolskie 7:54; II Ks. Nefiego 1:25–26 oraz II Ks. Nefiego 4:13.
8. Zob.: „Rodzina. Proklamacja dla świata"; zob. także H. Burke Peterson, „Unrighteous Dominion", *Ensign*, lipiec 1989, str. 6–11, aby uzyskać więcej informacji na temat doktryny równości i kwestii, które należy rozważyć w odniesieniu do związków w przymierzu.
9. Osoby będące ofiarami przemocy często stają przed wyborem sposobu ochrony własnego bezpieczeństwa lub bezpieczeństwa innych osób, a także koniecznością wyznaczenia granic lub ograniczenia interakcji z oprawcą. Prezydent James E. Faust (1920–2007) omówił trudną sytuację uwięzienia w „długotrwałym i pozornie nieodwracalnym związku, który niszczy godność osoby jako istoty ludzkiej" („Enriching Your Marriage", *Liahona*, kwiecień 2007, str. 3); zob. także „Help for Victims" (Pomoc ofiarom) na kościelnej stronie internetowej poświęconej zapobieganiu przemocy.

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

Aby znaleźć dodatkowe informacje, skontaktować się z profesjonalistami albo skorzystać z innych pomocnych źródeł, odwiedź stronę internetową Kościoła poświęconą zagadnieniu przemocy pod adresem: *abuse.ChurchofJesusChrist.org*.

Aby dowiedzieć się więcej o tym, jak pomagać ofiarom, przeczytaj na pasku bocznym „Jak mogę pomóc? Dla przyjaciół i przywódców" w wersji cyfrowej tego artykułu na stronie liahona.ChurchofJesusChrist.org lub w aplikacji Biblioteka ewangelii.

ZASOBY DLA PRZYWÓDCÓW

Przywódcy, którzy dowiedzą się o przemocy, której ofiarami lub świadkami są nieletni, powinni skontaktować się z infolinią Kościoła, która działa się pod adresem: *counselingresources.ChurchofJesusChrist.org*.

ILUSTRACJE — MICHAŁ DZIEKAN

Starszy Lawrence E. Corbridge
Emerytowany Siedemdziesiąty

STAŃ NA SKALE OBJAWIENIA

Będąc ugruntowani na skale objawienia, możemy znaleźć odpowiedzi na najważniejsze pytania.

W ramach zadania, które otrzymałem kilka lat temu jako Przedstawiciel Władz Generalnych, przeczytałem mnóstwo materiałów wrogich Kościołowi Jezusa Chrystusa Świętych w Dniach Ostatnich, Prorokowi Józefowi Smithowi, Księdze Mormona i wydarzeniom związanym z Przywróceniem. Odkąd mam inne zadania, nie wracam już do tego bagna.

Czytanie tych materiałów zawsze wywierało na mnie ponure wrażenie, a pewnego dnia to poczucie ciemności zainspirowało mnie do napisania czegoś w rodzaju odpowiedzi na te wszystkie wrogie twierdzenia. Chciałbym podzielić się niektórymi przemyśleniami, które zapisałem owego dnia, i chociaż to, co napisałem, było na mój własny użytek, to mam nadzieję, że będzie również pomocne dla was.

Czy ostaniemy się na wieki?

Prorok Daniel powiedział, że w dniach ostatnich „Bóg niebios stworzy królestwo, które na wieki nie będzie zniszczone, a królestwo to nie przejdzie na inny lud; zniszczy i usunie wszystkie owe królestwa, lecz samo ostoi się na wieki” (Ks. Daniela 2:44).

Królestwem Boga jest Kościół Jezusa Chrystusa Świętych w Dniach Ostatnich. Ono „ostanie się na wieki”. Pytanie brzmi, czy wy i ja ostaniemy się, czy „[zechcemy] odejść?” (Ew. Jana 6:67). A jeśli odejdziemy, to dokąd pójdziemy?

Oszustwo jest znakiem naszego czasu

Kiedy Pan opisał znaki Swego przyjścia i końca świata, wspomniał wiele rzeczy, w tym wojny i pogłoski o wojnach, narody powstające przeciwko narodom, głód, zarazy, trzęsienia ziemi i wiele innych znaków, w tym ten jeden: „Albowiem w tych dniach [obecnych dniach] powstaną fałszywi Chrystusowie i fałszywi prorocy, i pokazywać będą wielkie znaki i dziwy, tak że, jeśli to możliwe, zwiodą samych wybranych, którzy są wybrani zgodnie z przymierzem" (Joseph Smith — Matthew 1:22; zob. także Matthew 24:24 [Tłumaczenie Józefa Smitha w anglojęzycznym wydaniu pism świętych]).

Nie jestem pewien, o kim dokładnie mowa w słowach: „jeśli to możliwe, zwiodą samych wybranych", ale myślę, że oznacza to przynajmniej, że wszyscy w naszych czasach będą wystawieni na próbę.

Jest wielu, którzy oszukują, a spektrum oszustw jest szerokie. Po jednej stronie spotykamy tych, którzy atakują Przywrócenie, Proroka Józefa Smitha i Księgę Mormona. Później widzimy tych, którzy wierzą w Przywrócenie, ale twierdzą, że Kościół popełnił błędy i zbłądził. Inni twierdzą, że wierzą w Przywrócenie, ale są rozczarowani doktryną, która stoi w sprzeczności ze zmieniającymi się postawami naszych czasów. Niektórzy, nie posiadając upoważnienia, roszczą sobie prawa do wizji, snów i nawiedzeń, aby korygować kurs, poprowadzić nas lepszą drogą lub przygotować Kościół na koniec świata. Inni są oszukiwani przez fałszywe duchy.

Po drugiej stronie spektrum dochodzimy do całego wszechświata dezorientacji. Nigdy nie było więcej informacji, jej braku i dezinformacji; więcej dóbr materialnych, gadżetów, gier i więcej możliwości, miejsc i rzeczy do zobaczenia i zrobienia, aby pochłonąć czas i odciągnąć uwagę od tego, co najważniejsze. Wszystko to i wiele więcej jest natychmiast rozpowszechniane na całym świecie za pośrednictwem mediów elektronicznych. To są dni oszustwa.

Wiedza jest kluczowa

Prawda pozwala nam widzieć jasno, ponieważ jest „wiedzą o rzeczach takich, jakie są, jakie były i jakie mają nastąpić" (Doktryna i Przymierza 93:24). Wiedza ma kluczowe znaczenie dla uniknięcia oszustwa, aby rozeznać się między prawdą a błędem, a także jasno spojrzeć i wytyczyć kurs wśród zagrożeń naszych czasów.

Prorok Józef Smith powiedział: „Wiedza jest konieczna do życia i bogobojności […]. Wiedza jest objawieniem. Słuchajcie […], oto wielki klucz: wiedza jest mocą Bożą ku zbawieniu"[1].

Ludzie mówią: „Powinieneś być wierny swoim przekonaniom". Chociaż to prawda, nie możesz być lepszy od tego, co wiesz. Większość z nas działa w oparciu o swoje przekonania, a szczególną wiarę pokładamy w to, co jest w naszym własnym interesie. Problem w tym, że czasami się mylimy.

Niektórzy ludzie wierzą w Boga i w to, że pornografia jest zła, a mimo to ciągle wchodzą na pornograficzne strony internetowe, niesłusznie sądząc, że to ich czyni szczęśliwszymi lub że to jest silniejsze od nich, lub że i tak nikogo nie krzywdzą. Oni po prostu się mylą.

Inni wierzą, że kłamstwo jest złe, a jednak kłamią od czasu do czasu, niesłusznie sądząc, że będzie im lepiej, jeśli prawda nie ujrzy światła dziennego. Oni po prostu się mylą.

Jeszcze inni wierzą, a nawet są przekonani, że Jezus jest Chrystusem, a mimo to wypierają się Go, nie raz, ale trzy razy, niesłusznie sądząc, że lepiej nie narażać się tłumowi. Piotr nie był zły. Nie jestem nawet pewien, czy był słaby. Po prostu był w błędzie. (Zob. Ew. Mateusza 26:34, 69–75).

Kiedy czynimy zło, możemy myśleć, że jesteśmy źli, a tak naprawdę po prostu jesteśmy w błędzie. Wyzwaniem jest nie tyle wypełnienie luki między naszymi działaniami a naszymi przekonaniami, co raczej wypełnienie luki między naszymi przekonaniami a prawdą.

Jak możemy zlikwidować tę lukę? W jaki sposób możemy uniknąć zwiedzenia?

Pytania podstawowe i drugorzędne

Oto pytania podstawowe oraz pytania drugorzędne. Zacznijmy od odpowiedzi na pytania podstawowe. Pytania podstawowe są najważniejsze. Jest tylko kilka pytań podstawowych. Wymienię cztery:

1. Czy istnieje Bóg, który jest naszym Ojcem?
2. Czy Jezus Chrystus, Syn Boga, jest Zbawicielem świata?
3. Czy Józef Smith był prorokiem?
4. Czy Kościół Jezusa Chrystusa Świętych w Dniach Ostatnich jest królestwem Boga na ziemi?

Natomiast pytań drugorzędnych jest nieskończona liczba. Obejmują one pytania o historię Kościoła, małżeństwa poligamiczne, osoby pochodzenia afrykańskiego i kapłaństwo, kobiety i kapłaństwo, tłumaczenie Księgi Mormona, Perłę Wielkiej Wartości, DNA i Księgę Mormona, małżeństwa homoseksualne, różne relacje dotyczące Pierwszej Wizji i tak dalej, i tak dalej.

Jeśli odpowiesz na pytania podstawowe, odpowiesz także na pytania drugorzędne albo przestaną one mieć znaczenie. Odpowiedz na podstawowe pytania, a poradzisz sobie z tym, co rozumiesz i z tym, czego nie rozumiesz, jak również z tym, z czym się zgadzasz i z tym, z czym się nie zgadzasz, bez wyskakiwania ze statku.

Boska metoda uczenia się

Istnieją różne metody uczenia się, w tym metody naukowe, analityczne, akademickie i boskie. Wszystkie te cztery metody są niezbędne do poznania prawdy. Wszystkie zaczynają działać tak samo: od zadania pytania. Pytania są ważne, zwłaszcza pytania podstawowe.

Boska metoda uczenia się zawiera w sobie elementy innych metodologii, ale ostatecznie przewyższa wszystkie, korzystając z mocy niebios. Ostatecznie sprawy Boże są ujawniane przez Ducha Boga, który jest zwykle łagodnym, cichym głosem. Pan powiedział: „Bóg udzieli wam wiedzy przez Swego Ducha Świętego, zaiste, przez niewypowiedziany dar Ducha Świętego” (Doktryna i Przymierza 121:26).

Apostoł Paweł nauczał, że nie możemy znać spraw Bożych inaczej niż przez Ducha Boga (zob. I List do Koryntian 2:9–11; zob. także Joseph Smith Translation, 1 Corinthians 2:11 [Tłumaczenie Józefa Smitha w anglojęzycznym wydaniu pism świętych]). Powiedział on: „Człowiek zmysłowy nie przyjmuje tych rzeczy, które są z Ducha Bożego, bo są dlań głupstwem”. Widzimy to każdego dnia. Paweł mówi dalej: „I nie może ich poznać, gdyż należy je duchowo rozsądzać” (I List do Koryntian 2:14).

Ze wszystkich problemów, jakie napotykamy w życiu, jeden przewyższa wszystkie i najtrudniej go zrozumieć. Najgorszym stanem ze wszystkich, w jakich może znajdować się człowiek, nie jest ubóstwo,

choroba, samotność, przemoc czy wojna — niezależnie od tego, jak straszne mogłyby być. Najgorszym stanem ze wszystkich dla człowieka, a zarazem najczęstszym, jest śmierć duchowa. Chodzi o odseparowanie się od obecności Boga, a w tym życiu Jego obecnością jest Jego Duch lub moc.

I odwrotnie, najlepszym stanem ze wszystkich, w jakich może znajdować się człowiek, nie jest bogactwo, sława, prestiż, dobre zdrowie, świeckie zaszczyty czy bezpieczeństwo. Najlepszym stanem ze wszystkich dla człowieka jest bycie obdarzonym niebiańską mocą. Trzeba narodzić się na nowo, by otrzymać dar i towarzystwo Ducha Świętego, który jest źródłem wiedzy, objawienia, siły, jasności, miłości, radości, pokoju, nadziei, zaufania, wiary i niemal każdej innej dobrej rzeczy.

Jezus powiedział: „Pocieszyciel, Duch Święty […] nauczy was wszystkiego" (Ew. Jana 14:26). To jest moc, poprzez którą „[możemy] poznać prawdę o wszystkim" (Ks. Moroniego 10:5). „Ukaże On [nam] wszystko, co [mamy] czynić" (II Ks. Nefiego 32:5). Jest to źródło „wody żywej", które wypływa do życia wiecznego (Ew. Jana 7:38; zob. także werset 37.).

Zapłaćcie każdą cenę, jaką trzeba zapłacić, ponieście każdy ciężar, jaki trzeba ponieść, i złóżcie każdą ofiarę, którą trzeba złożyć, aby otrzymać i zachować w swoim życiu odczucie i moc Ducha Świętego. Powodzenie każdej dobrej rzeczy zależy od otrzymania i zachowania mocy Ducha Świętego w waszym życiu.

„To, co nie podbudowuje"

Zatem, czym był mrok, który mnie opanował kilka lat temu, kiedy czytałem wrogą Kościołowi literaturę? Niektórzy powiedzieliby, że mrok jest wynikiem efektu przekonania, czyli skłonności do znajdowania i wybierania tylko tych rzeczy, które są zgodne z naszymi założeniami i wierzeniami. Myśl, że wszystko, w co się wierzy i czego było się nauczanym, może być błędne, zwłaszcza gdy nie ma nic lepszego w zamian, jest rzeczywiście ponurą i niepokojącą myślą.

Jednak przygnębienie, którego doświadczyłem, słuchając chóru ponurych głosów wzniesionych przeciwko Prorokowi Józefowi Smithowi i Przywróceniu Kościoła Jezusa Chrystusa, jest czymś innym. To przygnębienie nie wynika z efektu przekonania ani strachu przed popełnieniem błędu. To brak Ducha Bożego. Jest to stan, w którym człowiek „pozostawiony jest sam sobie" (Doktryna i Przymierza 121:38). To przygnębiająca ciemność i stan „drętwoty myśli" (Doktryna i Przymierza 9:9; zob. także werset 8.).

Pan powiedział:

„A to, co nas nie podbudowuje, nie jest od Boga, i jest ciemnością.

To, co pochodzi od Boga, światłem jest, a ten, kto przyjmuje światło i trwa w Bogu, dostaje więcej światła, a światło to jaśnieje coraz mocniej, aż do dnia doskonałego" (Doktryna i Przymierza 50:23–24).

Objawienie od Ducha Bożego zastępuje efekt przekonania, ponieważ nie opiera się tylko na dowodach. Całe życie starałem się usłyszeć słowo Pana, uczyłem się rozpoznawać Ducha Boga i podążać za Nim. Duch związany z ponurymi głosami, które atakują Proroka Józefa Smitha, Księgę Mormona i Przywrócenie, nie jest duchem światła, inteligencji i prawdy. Niewiele wiem, ale znam głos Pana, a Jego głosu nie ma pośród tego ponurego chóru.

W jaskrawym kontraście do przygnębiającej i obrzydliwej drętwoty myśli, która przenika bagno wątpliwości, jest duch światła, inteligencji, pokoju i prawdy, który uczestniczy w wydarzeniach i chwalebnej doktrynie Przywrócenia, a zwłaszcza w pismach świętych objawionych światu przez Proroka Józefa Smitha. Wystarczy je przeczytać i zapytać siebie i Boga, czy są to słowa kłamstwa, oszustwa i ułudy, czy są one prawdą.

Nie można poznać prawdy przez proces eliminacji

Ci, którzy obawiają się, że Kościół może nie być prawdziwy, poświęcają swój czas i uwagę na przemierzanie bagna drugorzędnych pytań. Niesłusznie starają się poznać prawdę poprzez proces eliminacji, starając się wyzbyć wszelkich wątpliwości. To zawsze jest zły pomysł. To nigdy nie zadziała.

Istnieje nieograniczona liczba twierdzeń i opinii, które są sprzeczne z prawdą. Za każdym razem, gdy znajdujesz odpowiedź na jedno z wrogich Kościołowi twierdzeń i spoglądasz w górę, dostrzegasz już kolejne. Nie mówię, że powinniście włożyć głowę w piasek, ale mówię, że możecie spędzić całe życie na desperackim poszukiwaniu odpowiedzi na każde stwierdzenie wysuwane przeciw Kościołowi i nigdy nie dojść do poznania najważniejszych prawd.

Odpowiedzi na pytania podstawowe nie przyjdą, kiedy będziecie odpowiadać na pytania drugorzędne. Istnieją odpowiedzi na pytania drugorzędne, ale nie można dojść do właściwej odpowiedzi, negując każde z nich. Nie można udowodnić, że Kościół jest prawdziwy, obalając wszelkie zarzuty wobec niego. To wadliwa strategia. Ostatecznie musimy zdobyć odpowiedź twierdzącą, a w przypadku spraw Bożych, odpowiedź twierdząca bezapelacyjnie i z pewnością przychodzi przez objawienie przez odczucie i moc Ducha Świętego.

Jezus zapytał Swoich uczniów:

„A wy za kogo mnie uważacie?

A odpowiadając Szymon Piotr rzekł: Tyś jest Chrystus, Syn Boga żywego.

A Jezus, odpowiadając, rzekł mu: Błogosławiony jesteś, Szymonie, synu Jonasza, bo nie ciało i krew objawiły ci to, lecz Ojciec mój, który jest w niebie.

[…] Ty jesteś Piotr, i na tej opoce zbuduję Kościół mój, a bramy piekielne nie przemogą go" (Ew. Mateusza 16:15–18; zob. także wersety 13–14).

Kościół Jezusa Chrystusa jest ugruntowany na skale objawienia, a bramy piekielne nie przemogą go. Wy i ja jesteśmy Kościołem. Musimy być ugruntowani na skale objawienia i choć możemy nie znać odpowiedzi na każde pytanie, musimy znać odpowiedzi na pytania podstawowe. Jeśli to zrobimy, bramy piekielne nie przemogą nas i ostaniemy się na wieki.

Stań na skale objawienia

W niebie jest Bóg, który jest naszym Wiecznym Ojcem. Jezus Chrystus jest Synem Boga, Odkupicielem świata. Józef Smith był prorokiem Boga, który położył podwaliny pod Przywrócenie królestwa Boga. Kościół Jezusa Chrystusa Świętych w Dniach Ostatnich jest królestwem Boga na ziemi. Wiem o tym — o tym wszystkim — z własnego doświadczenia. Wiem o tym na podstawie dowodów, które są niezaprzeczalne. Wiem to dzięki studiowaniu. I z pewnością, wiem to poprzez odczucie i moc Ducha Świętego.

I dzięki temu wiem wszystko, co muszę wiedzieć, by ostać się na wieki. Obyśmy stanęli na skale objawienia, szczególnie w odniesieniu do podstawowych kwestii. Jeśli to zrobimy, ostaniemy się na wieki i nigdy nie odejdziemy. ■

Fragment przesłania pt. „Stand Forever" z uroczystego spotkania [Ostać się na wieki] wygłoszonego na Uniwersytecie Brighama Younga 22 stycznia 2019 roku.

PRZYPIS

1. *Teachings of Presidents of the Church: Joseph Smith* (2007), str. 265.

Ona wciąż jest nasza

Vinaisi Maca Naquere, Lautoka, Fidżi

Mój mąż i ja mieliśmy być zapieczętowani, ale ten święty obrzęd obejmował o wiele więcej niż nas dwoje.

Po siedmiu latach nadziei i oczekiwania na dzieci mój mąż i ja zostaliśmy w końcu pobłogosławieni córką. Alicie była światłem naszego życia, ale żyła tylko pięć miesięcy, a potem zmarła na zapalenie płuc.

To było najtrudniejsze doświadczenie w moim życiu. Codziennie wracałam do domu z pracy, siadałam i płakałam. Moi teściowie często siadywali ze mną, by dodać mi otuchy. Modliłam się o kolejne dziecko, ale go nie było. Byłam pogrążona w smutku.

Moi teściowie zaczęli zachęcać mojego męża i mnie do podróży do Świątyni Suva na Fidżi, abyśmy zostali zapieczętowani. Nigdy nie byliśmy w świątyni i zdecydowaliśmy, że będzie to dla nas najlepszy sposób na znalezienie nadziei i uzdrowienia.

Trudno było przewidzieć, co będę czuć owego dnia! Wiedziałam, że mój mąż i ja będziemy zapieczętowani razem na wieczność. Ta wiedza napełniła mnie wdzięcznością i miłością. Nie rozumiałam jednak, że ten święty obrzęd obejmował o wiele więcej niż nas dwoje.

W świątyni dowiedziałam się, że Alicie może być do nas zapieczętowana. Rozpłakałam się z radości, gdy poznałam tę świętą doktrynę. Nasza córka będzie nasza na całą wieczność! Świadczę, że Bóg w Swym świętym domu zapewnia nam wszystko, czego potrzebujemy do szczęścia.

Kilka lat później mój mąż i ja zostaliśmy pobłogosławieni synem i trójką adoptowanych dzieci. Nigdy jednak nie zapomnimy Alicie. Dzięki obrzędom świątynnym nasza córka jest częścią naszej rodziny na wieczność.

Kiedy spotykam kogoś, kto stracił dziecko, odczuwam jego ból. Jednak wiem też, że ten ból to nie koniec. Przez utratę Alicie, jak również przez inne próby, wiem, że Bóg jest dla mnie. Kiedy się zniechęcam lub narzekam na różne rzeczy, wiem, że Bóg jest zawsze.

Wiem, że znów zobaczę Alicie, i ta prawda wciąż napełnia mojego męża i mnie głęboką radością. ■

ILUSTRACJA — JOSHUA DENNIS

On przywrócił mnie do życia

Alaina Dunn, Utah, USA

Moja przyjaciółka usłyszała, że jestem chora i specjalnie dla mnie wykonała puzzle, które mi przysłała.

Zawsze myślałam o sobie, że jestem zdrową osobą. Byłam więc zszokowana, kiedy obudziłam się pewnego ranka, czując, że moja klatka piersiowa jest tak mocno uciśnięta, że zaraz wybuchnie. Szybko udałam się do szpitala, ale po wielu godzinach badań lekarze nie mogli znaleźć przyczyny. Wysłali mnie do domu, mimo że nadal odczuwałam okropny ból. Tak rozpoczęła się siedmiomiesięczna męka wizyt u lekarzy, pobytów w szpitalu i najgorszego bólu, jaki kiedykolwiek w życiu czułam.

Wpadłam w depresję. Musiałam zrezygnować z zajęć w college'u i przeprowadzić się z powrotem do moich rodziców. Nie mogłam wyjść z domu, aby spotkać się z przyjaciółmi. Ból był tak silny, że nie mogłam też zajmować się moim hobby. Czułam, że wszystko, na czym mi zależało — moje aspiracje, relacje, talenty — zostało porozrywane, a teraz kawałki mojego dawnego ja wydawały się niemożliwe do poskładania z powrotem. I zaczęłam się zastanawiać, jak Ojciec Niebieski mógł pozwolić na to, co mnie spotkało? Czy mnie nie kocha?

Po kolejnej rozczarowującej i bolesnej wizycie u lekarza jedyne co chciałam zrobić, to zwinąć się w kłębek i płakać. Jednak gdy wróciłam do domu, zobaczyłam na ganku coś dziwnego: stare, podrapane pudełko na buty obklejone taśmą i zaadresowane do mnie.

List na pudełku ujawnił, że paczka pochodziła od jednej z moich przyjaciółek. Słyszała, że jestem chora i chciała mnie pocieszyć. Kiedy otworzyłam pudełko po butach, okazało się, że było pełne małych kawałków styropianu. Były to puzzle wykonane przez nią specjalnie dla mnie.

Kiedy układałam puzzle, zaczęłam płakać. Ułożone puzzle ukazały moje imię otoczone słodkimi przesłaniami miłości i otuchy. Gdy układałam dar mojej przyjaciółki, poczułam, że roztrzaskane kawałki mnie samej są teraz składane z powrotem.

Wkrótce potem zaczęłam brać leki, które zredukowały objawy choroby i pomogły lekarzom postawić diagnozę. Miałam rzadką, ale uleczalną przypadłość, a dzięki odpowiednim lekarstwom mogłam wrócić do normalnego życia.

Nawet gdy już wróciłam do zdrowia, wiedziałam, że nigdy nie zapomnę tego, czego się nauczyłam. Dzięki słodkiemu darowi mojej przyjaciółki wiedziałam, że jestem kochana i że Ojciec Niebieski o mnie nie zapomniał. Po miesiącach całkowitej rozsypki, dzięki dobroci przyjaciółki i miłości mojego Ojca w Niebie, stałam się znowu sobą. ■

ILUSTRACJA — JOSHUA DENNIS

„Czy masz niebieską księgę ze złotymi literami?”

Michael Jacobson, Oregon, USA

Jakiś czas po tym, jak wyrzuciłem tę książkę, zaciekawiło mnie, co w niej jest.

Lata temu otrzymałem niebieską książkę ze złotymi literami na okładce, od misjonarzy służących w bazie wojskowej, gdzie odbywałem szkolenie do służby w Marynarce Wojennej Stanów Zjednoczonych.

Kiedy zacząłem ją czytać, ktoś mi powiedział, że jest nieprawdziwa, ponieważ została skopiowana z Biblii. To sprawiło, że zwątpiłem w autentyczność tej książki, ale ją zatrzymałem. Przeczytałem jej fragment, włożyłem na dno mojego worka marynarskiego, a potem o niej zapomniałem.

Ponad rok później postanowiłem uporządkować mój worek marynarski. Znalazłem książkę, ale już mnie nie interesowała, więc ją wyrzuciłem. Jednak jakiś czas później zaciekawiło mnie, co było w tej niebieskiej książce ze złotymi literami. Teraz wierzę, że to uczucie pochodziło od Ducha, „który wiedzie do czynienia dobra” (Doktryna i Przymierza 11:12).

W 2005 roku nowy przyjaciel poprosił mnie, abym wysłuchał misjonarzy. Na początku miałem pytania i wątpliwości odnośnie do tego, czego nauczali, ale oni byli pewni siebie i udzielali sensownych odpowiedzi.

Kiedy zdałem sobie sprawę, że ci misjonarze wyglądają tak, jak ci, których spotkałem lata wcześniej, z niepokojem zapytałem: „Czy macie niebieską książkę ze złotymi literami?”.

„Tak, mamy!” — odpowiedział jeden z nich. „Nazywa się Księga Mormona!”.

Byłem podekscytowany, że znów będę miał Księgę Mormona. Tak naprawdę, byłem tak podekscytowany, że przeczytałem ją więcej niż raz w czasie krótszym niż dwa tygodnie! Kiedy czytałem i modliłem się, przekonałem się, że jest ona słowem Bożym.

Starszy Rubén V. Alliaud, Siedemdziesiąty, powiedział na konferencji generalnej coś, co odnosi się do moich doświadczeń z Księgą Mormona: „Każdy czytelnik, który będzie ją studiował ze szczerym zamiarem, w duchu modlitwy, nie tylko dowie się o Chrystusie, ale zacznie uczyć się *od* Chrystusa. Zwłaszcza jeśli wypróbuje ‘moc Słowa’ [Ks. Almy 32:5] i nie odrzuci go przedwcześnie z powodu niewiary, co dzieje się w przypadku tych, którzy odrzucają coś, czego nie przeczytali”[1].

Czytając Księgę Mormona, modląc się i ufając Duchowi, widziałem, że w moim życiu dzieją się wielkie rzeczy. ■

ILUSTRACJA — GREG NEWBOLD

PRZYPIS

1. Rubén V. Alliaud, „Odnaleziony poprzez moc Księgi Mormona”, *Liahona*, listopad 2019, str. 37.

Cel mojego chrztu

Rui Cong Hong, Nowe Tajpej, Tajwan

Przed chrztem usiadłem w samotności i modliłem się, aby moi przyjaciele w cudowny sposób się pojawili.

Jako że od dziecka mieszkałem na przedmieściach Tajpej na Tajwanie, nic nie wiedziałem o misjonarzach. Zatem kiedy pierwszy raz zetknąłem się z nimi, byłem ciekaw ich przesłania. Nie minęło dużo czasu, zanim zapragnąłem zastosować się do ich nauk i zacząć praktykować życie ewangelią. Czułem, że jest to dla mnie sposób, aby dowiedzieć się, czy Bóg naprawdę istnieje.

Przez miesiąc uczono mnie o ewangelii i przykazaniach, jak to bywa przed chrztem. Uczucie spokoju spłynęło na mnie poprzez modlitwę. Otrzymałem osobiste objawienie poprzez studiowanie pism świętych i nigdy nie opuściłem żadnego spotkania w Kościele. Postanowiłem przyjąć chrzest.

Największym wyzwaniem, przed którym stanąłem w tamtym czasie, były problemy w relacjach z niektórymi przyjaciółmi, ponieważ sprzeciwiali się oni mojemu zaangażowaniu w sprawy Kościoła. Dużo się modliłem w kwestii tych problemów, ale nasze relacje zdawały się tylko pogarszać.

Zaprosiłem moich przyjaciół na chrzest, ale oni całkowicie zignorowali mój gest. Naprawdę nie wiedziałem, co robić. Przed chrztem usiadłem w samotności na kanapie w holu kaplicy, modląc się, aby moi przyjaciele w cudowny sposób pojawili się, abym mógł im opowiedzieć o pozytywnych zmianach, jakie dokonały się w moim życiu, i udowodnić im, że przyjmując chrzest, podejmuję właściwą decyzję.

Moi przyjaciele nie pojawili się, ale kiedy otworzyłem swoje serce przed Bogiem, coś poczułem. W tamtym momencie odczułem wielką miłość mojego Niebiańskiego Ojca. Wiedziałem, że On jest i naprawdę wysłuchał mojej modlitwy.

Na początku chciałem zostać ochrzczony po prostu z powodu wszystkich cudownych rzeczy, które działy się w moim życiu, ale w tamtym momencie zrozumiałem cel mojego chrztu.

To, co poczułem, było jak głos Pana mówiący czule i bezpośrednio do mnie: „Nie musisz nikomu niczego udowadniać. Musisz tylko mi udowodnić, że chcesz do mnie przyjść i pozostać wierny mojej ewangelii do końca życia”. ■

ILUSTRACJA — JULIA YELLOW

Jak możemy doświadczyć uzdrawiającej mocy Chrystusa?

Podczas Swojej posługi względem Nefitów Jezus Chrystus okazał wielką miłość i uzdrawiającą moc wszystkim, którzy do Niego przyszli. Czego możemy się nauczyć z doświadczeń Nefitów ze spotkania ze Zbawicielem?

DYSKUSJA

- Gdybyś był wśród Nefitów, o jakie uzdrowienie poprosiłbyś Zbawiciela? Co byś Mu powiedział?
- W jaki sposób możesz, podobnie jak Nefici, przyjść do Chrystusa i doświadczyć Jego miłości i uzdrawiającej mocy we własnym życiu?
- Kiedy odczuwałeś miłość Zbawiciela? W jaki sposób czułeś tę miłość?

Próby Nefitów

Dziesięciolecia przed przybyciem Jezusa były burzliwe. Nefici przetrwali:

- Prześladowania religijne (zob. III Nefi 1:9).
- Okres niegodziwości i występków (zob. III Nefi 2:3, 7:7).
- Wojny (zob. III Nefi 2:17).
- Dyskryminację klasową (zob. III Nefi 6:10–14).
- Niepokoje społeczne (zob. III Nefi 7:1–4).
- Klęski żywiołowe przez trzy dni ciemności (zob. III Nefi 8).

Posługa Chrystusa wśród Nefitów

Kiedy Zbawiciel ukazał się Nefitom, poprosił wszystkich „cierpiących niedolę [z jakiegoś] powodu" (III Nefi 17:7), aby podeszli i zostali uzdrowieni. Jego zaproszenie wyszło poza ostatnie próby, jakich doświadczyli Nefici. Dotyczyło to ran widocznych i niewidocznych, które Nefici mogli nosić przez całe życie. Jezus Chrystus uzdrawiał „każdego" (III Nefi 17:9) i czynił posługę „[jednemu] po drugim" (III Nefi 17:21).

UZDROWIENIE — J. KIRK RICHARDS

III Nefi 17–19

(28 WRZEŚNIA – 11 PAŹDZIERNIKA)

Kiedy Chrystus odwiedził Nefitów, modlił się z nimi 11 razy. Słowem i przykładem nauczył ich, jak mają się modlić. Prorocy, widzący i objawiciele w dniach ostatnich nadal uczą tego, czego Zbawiciel nauczał o modlitwie. Oto kilka przykładów:

DYSKUSJA

Czego jeszcze nauczali Zbawiciel, prorocy i apostołowie w dniach ostatnich o modlitwie? W jaki sposób, dzięki tym naukom, twoje modlitwy nabrały dla ciebie większego znaczenia?

W jaki sposób mogę się modlić tak, jak nauczał Zbawiciel?

To, czego nauczał Zbawiciel	To, czego uczą prorocy, widzący i objawiciele w dniach ostatnich
Módlcie się za bliźnich (zob. III Nefi 17:14, 17, 21; zob. także III Nefi 18:23)	„Wstawiennictwo za innymi z całej mocy naszych dusz powiększa naszą zdolność do słyszenia i zważania na głos Pana”[1].
Musicie „czuwać i modlić się zawsze” (III Nefi 18:15)	„To dzięki szczerej, płynącej z serca modlitwie możemy otrzymać potrzebne błogosławieństwa oraz wsparcie potrzebne do podążania naszą ścieżką w czasami trudnej i pełnej wyzwań podróży, którą nazywamy doczesnością”[2].
„Módlcie się z waszymi rodzinami” (III Nefi 18:21; zob. także III Nefi 17:3)	„Jeśli będziecie […] [uczestniczyć] w codziennej modlitwie rodzinnej […], otrzymacie obiecane błogosławieństwa Pana związane z wychowaniem prawych potomków”[3].
Nie powtarzajcie wielu słów (zob. III Nefi 19:24; zob. także III Nefi 13:7)	„Nasze modlitwy powinny być proste, bezpośrednie i szczere”[4].
„Módlcie się dalej” (III Nefi 19:26)	„Módlcie się często. Módlcie się w umyśle i w sercu. Módlcie się na kolanach. Modlitwa jest waszym osobistym kluczem do nieba. Zamek znajduje się po waszej stronie zasłony”[5].

PRZYPISY

1. David A. Bednar, „Módlcie się cały czas”, *Liahona*, listopad 2008, str. 43.
2. Thomas S. Monson, „Trzy cele, które was poprowadzą”, *Liahona*, listopad 2007, str. 120.
3. *Nauki Prezydentów Kościoła: Howard W. Hunter* (2015), str. 229.
4. Dallin H. Oaks, „The Language of Prayer”, *Ensign*, maj 1993, str. 17.
5. Boyd K. Packer, „Modlitwa i podszepty Ducha”, *Liahona*, listopad 2009, str. 46.

ILUSTRACJE — J. BETH JEPSON

III Nefi 20–26
(12–18 PAŹDZIERNIKA)

Jak wziąć udział w „zdumiewającym dziele” Pana?

Zbawiciel przekazał Nefitom wiele nauk, między innymi o gromadzeniu Izraela, i nakazał im studiować pisma święte oraz prowadzić własne zapisy. Jak możemy stosować się do tych nauk w naszych czasach?

„Badaj proroków”

Zbawiciel przykazał Nefitom: „badajcie proroków” (III Nefi 23:5). Mamy możliwość słuchania żyjących proroków i innych przywódców Kościoła, kiedy przemawiają na konferencji generalnej.

- Co możesz zrobić, aby wynieść więcej z konferencji generalnej?
- W jaki sposób „badanie proroków” pomaga nam w gromadzeniu Izraela?

Przyłącz się do dzieła

Jezus Chrystus prorokował o „zdumiewającym dziele”, jakie będzie miało miejsce w dniach ostatnich (zob. III Nefi 21:9). Tym dziełem jest zgromadzenie Izraela. Prezydent Russell M. Nelson nazwał je „najważniejszą rzeczą, która dziś ma miejsce na ziemi” i powiedział, że „jeśli tak postanowicie, jeśli tego chcecie, możecie być ważną jego częścią”[1].

- Jak ty i twoja rodzina możecie dowiedzieć się więcej na temat gromadzenia Izraela i jak możecie wziąć w nim udział?

Prowadź zapisy

Jezus przykazał Swym nefickim uczniom prowadzić zapisy Jego nauk i proroctw Lamanity Samuela (zob. III Nefi 23:4, 6–13). W podobny sposób i my możemy zapisywać doświadczenia z własnego życia, aby służyły nam pomocą i były nauką dla innych.

- Czy w przeszłości miałeś duchowe doświadczenia, których nie zapisałeś?
- Jak możesz zapisać to, czego uczy cię Bóg?

PRZYPIS

1. Russell M. Nelson, „Nadzieja Izraela” (ogólnoświatowe spotkanie dla młodzieży, 3 czerwca 2018), strona internetowa *HopeofIsrael.ChurchofJesusChrist.org*.

IKONA NOTATNIKA — GETTY IMAGES

III Nefi 27–IV Nefi

(19–25 PAŹDZIERNIKA)

Co to znaczy być prawdziwie nawróconym?

Po tym, jak Zbawiciel ukazał się Nefitom, ci doświadczali jedności i pokoju przez blisko 200 lat, ponieważ „wszyscy […] nawrócili się do Pana” (IV Nefi 1:2).

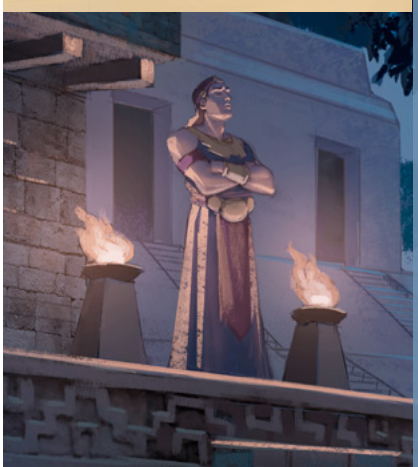
Jakie można by podać inne przykłady sprawiedliwego postępowania Nefitów? Możesz przeczytać wersety IV Nefi 1:2–15 i wpisać w puste miejsca więcej przykładów:

- _____
  _____
  _____
- _____
  _____
  _____

Szczęście i jedność

Nefici byli szczęśliwi i zjednoczeni dzięki temu, że postępowali sprawiedliwie (zob. IV Nefi 1:2–15).

- Postępowali sprawiedliwie i byli wobec siebie uprzejmi.
- Przestrzegali przykazań Chrystusa.
- Byli pokorni w poście i modlitwie.



Żal i rozłam

Niestety, czas jedności i szczęścia nie trwał wiecznie. Po jakimś czasie Nefici przestali przestrzegać Bożych przykazań (zob. IV Nefi 1:24–31), w konsekwencji czego:

- Stali się samolubni i pyszni.
- Zaczęli budować sobie kościoły dla zysku.
- Zaczęli wypierać się Kościoła Chrystusa.

DYSKUSJA

- Porównajcie szczęście wynikające z prawości Nefitów z żalem wynikającym z ich nieprawości. Rozważcie różnice i pomyślcie, w jaki sposób sami możecie się w pełni nawrócić do Pana.
- Co moglibyście udoskonalić w swoim życiu?
- Jak te działania mogą zbliżyć was do przyjaciół, rodziny i Pana?

ILUSTRACJA — JOSH BLACK

Domy spotkań — miejsca poważania i oddawania czci Bogu

Biskup Dean M. Davies
Pierwszy Doradca w Przewodniczącej Radzie Biskupiej

Duch Pana jest obecny w naszych domach spotkań i udzieli nam natchnienia, jeśli będziemy wszystko czynić z poważaniem dla Niego.

Pewien oddany kolega opowiedział mi kiedyś o swoim doświadczeniu. Miał za zadanie poustawiać krzesła i uporządkować centrum palika po konferencji palika. Po 30 minutach pracy zdał sobie sprawę, że jest jedyną osobą, jaka została w budynku. Nie czuł się jednak osamotniony i nie śpieszył się z wykonaniem zadania, wręcz przeciwnie, zauważył, że ogarnęło go to samo słodkie uczucie spokoju, które odczuwał podczas konferencji, i uczucie to w nim narastało.

Kiedy ukończył pracę i opuszczał dom spotkań, spotkał innego członka Kościoła, który zdawał się mu uważnie przyglądać. Dowiedziawszy się o tym, co robił mój przyjaciel, człowiek ten uścisnął mu rękę i powiedział: „Bracie, Pan widzi te wszystkie małe rzeczy, które robisz dla Niego, patrzy w dół i się uśmiecha".

Wiele lat później, kiedy służył jako biskup, przyjaciel ten ponownie pozostał sam w domu spotkań okręgu. Po zgaszeniu świateł w kaplicy zatrzymał się na chwilę, kiedy światło księżyca wpadło do budynku przez okna i oświetliło mównicę.

Znowu ogarnęło go znajome uczucie spokoju. Usiadł przy wejściu do kaplicy i zastanawiał się nad niezliczonymi świętymi chwilami, których doświadczył w tym otoczeniu — wiele razy widział, jak kapłani łamią chleb przy stole sakramentalnym, czuł, jak Duch Święty mu towarzyszy podczas wygłaszania przemówienia na konferencji okręgu, podczas chrztów, słuchania występów chóru oraz licznych świadectw członków okręgu, które tak bardzo go poruszały. Kiedy tak siedział samotnie w ciemnej kaplicy, odczuł wpływ tych wszystkich doświadczeń na jego życie i życie członków okręgu, i pochylił głowę z głęboką wdzięcznością.

Mój przyjaciel został mądrze i właściwie nauczony, że najświętsze miejsca na ziemi to świątynia oraz dom, ale dzięki dwóm opisanym wyżej doświadczeniom zrozumiał również świętą naturę naszych domów spotkań. Ponieważ są one poświęcone dzięki upoważnieniu kapłańskiemu, stają się miejscami, w których Pan wylewa objawienia na Swój lud, i w których „ukazana jest moc boskości" poprzez obrzędy mające tam miejsce (zob. Doktryna i Przymierza 84:20).

Dom spotkań ma w sobie coś z domu rodzinnego, gdy przynosi obiecaną radość, której wierni święci mogą doświadczyć w dzień sabatu. Staje się miejscem, w którym wspólne oddawanie czci Bogu sprawia, że ich serca stają się „spojone w jedności i miłości jeden do drugiego" (Ks. Mosjasza 18:21) i do Zbawiciela. Aby właściwie okazać wdzięczność i szacunek za wylanie duchowych błogosławieństw, które docierają do nas dzięki naszym domom spotkań, powinniśmy wchodzić do tych miejsc oddawania czci Bogu przepełnieni głębokim i szczerym poważaniem.

Znaczenie poważania

W naszej współczesnej kościelnej kulturze słowo *poważanie* stało się synonimem słowa *cisza*. Mimo że spokojne dźwięki są jak najbardziej właściwe w naszych kaplicach, to termin ten ogranicza rozumienie poważania i nie oddaje jego pełnego znaczenia. *Poważanie* może odnosić się do łacińskiego czasownika *revereri* oznaczającego „bycie pełnym podziwu"[1]. Czy można znaleźć określenie, które wymowniej opisze doznania naszej duszy, kiedy szczerze kontemplujemy to, co Zbawiciel uczynił dla każdego z nas?

Przypominają mi się słowa pięknego hymnu, który śpiewamy w naszych kaplicach: „Podziwiam Jezusa niezmiernej miłości czyn"[2]. To głębokie poczucie wdzięczności, uwielbienia i zdumienia jest istotą poważania i skłania nas do unikania wszelkiego rodzaju słów lub zachowań, które mogłyby osłabić te uczucia u nas samych lub u bliźnich.

Domy spotkań i dzień sabatu

Ze współczesnego objawienia dowiadujemy się, że główną częścią naszego oddawania czci Bogu w dzień sabatu jest „[udanie]

się do domu modlitwy i [ofiarowanie] [naszych sakramentów Panu] w [Jego] świętym dniu" (Doktryna i Przymierza 59:9). „Domy modlitwy", w których się gromadzimy w sabat, są naszymi świętymi domami spotkań.

Prezydent Russell M. Nelson wyjaśnił, jak bardzo związane są ze sobą: nasze poważanie dla Zbawiciela i nasze uczucia względem dnia sabatu. Przytaczając własne doświadczenia związane z szanowaniem dnia sabatu, Prezydent Nelson powiedział: „Dowiedziałem się z pism świętych, że moje zachowanie i postawa wobec sabatu [stanowią] *znak* między mną a Ojcem w Niebie"[3].

Podobnie jak nasze postępowanie i postawa w sabat są oznaką naszego oddania Panu, tak nasze postępowanie, nasza postawa, a nawet nasz sposób ubierania się w Jego domu modlitwy, mogą być wyrazem stopnia poważania względem Zbawiciela.

Domy spotkań i obrzędy

Starszy Jeffrey R. Holland z Kworum Dwunastu Apostołów sprawił, że pogłębiło się nasze zrozumienie tej idei, kiedy głosił:

„Poza tym, że musimy wygospodarować czas na wzmożoną naukę ewangelii w domu, nasze zmodyfikowane niedzielne nabożeństwa […] [podkreślają] sakrament Wieczerzy Pańskiej jako święte, oczywiste, niekwestionowane sedno naszego cotygodniowego oddawania czci. Mamy pamiętać w możliwie najbardziej osobisty sposób, że Chrystus umarł, bo Jego serce skruszył samotnie podźwignięty ciężar grzechów i smutków całej ludzkiej rodziny.

ZDJĘCIE KOBIETY PRZY MÓWNICY — TIFFANY MYLOAN TONG

Jako że przyczyniliśmy się do tego śmiertelnego brzemienia, chwila ta wymaga od nas szacunku"[4].

Ważne jest, aby pamiętać, że miejscem wyznaczonym na ten najistotniejszy moment szacunku dla Zbawiciela jest kaplica domu spotkań. Oprócz poważania, jakie odczuwamy podczas cotygodniowego obrzędu sakramentu, nasze uczucia poważania i szacunku są spotęgowane, gdy bierzemy pod uwagę inne obrzędy i błogosławieństwa kapłańskie, jakie mają miejsce w domu spotkań, w tym nadanie imienia i błogosławienie dzieci, chrzty i konfirmacje, ustanowienia w kapłaństwie i wyświęcenia do powołań. Każdy z tych obrzędów i błogosławieństw może spowodować wylanie Ducha Świętego, jeśli ci, którzy w nim uczestniczą, oraz ci, którzy są na nim obecni, będą okazywać poważanie.

Domy spotkań i oddawanie czci Bogu

Dzień sabatu daje nam sposobność oddawania czci Panu podczas naszego studiowania w domu, a także jako kongregacji podczas sakramentu i innych spotkań.

Od najwcześniejszych dni Kościoła święci cieszą się możliwością wspólnych spotkań i zacieśniania więzi jako bracia i jako siostry. Nasze domy spotkań są tak zaprojektowane, aby mogły się w nich odbywać zajęcia w tygodniu. Nigdy nie możemy stracić z oczu podstawowego celu tych budynków, jakim jest zapewnienie miejsca do oddawania czci Bogu.

Oddawanie czci Bogu i poważanie są ze sobą powiązane. „Kiedy czcimy Boga, zbliżamy się do Niego w duchu miłości, pokory i uwielbienia. Przyznajemy i potwierdzamy, że jest On naszym suwerennym Królem, Stwórcą wszechświata, naszym umiłowanym i nieskończenie kochającym Ojcem”[5].

Ten główny cel oddawania czci Bogu powinien zatem wpływać na nasze zachowanie w domach spotkań nawet podczas spotkań towarzyskich i zajęć rekreacyjnych. Należy dołożyć wszelkich starań, aby podczas zajęć kościelnych nie dopuszczać do bałaganu, zaśmiecenia czy zniszczenia jakiejkolwiek części budynku, a jeśli coś takiego się wydarzy, należy podjąć działania w celu niezwłocznego uprzątnięcia lub dokonania naprawy.

Dzieci i młodzież mogą być nauczane, że poważanie i dbałość o dom spotkań nie ogranicza się jedynie do spotkań niedzielnych. Uczestnictwo członków w sprzątaniu domu spotkań — szczególnie wspólny udział rodziców i dzieci — jest wspaniałym sposobem na rozwijanie poczucia poważania dla naszych świętych obiektów. Jak wynika z doświadczenia mojego przyjaciela w porządkowaniu centrum palika po konferencji palika, sam akt opieki nad domem spotkań jest sposobem oddawania czci i zaprasza Ducha Pana.

Domy spotkań i Zbawiciel

Pod proroczym kierownictwem Prezydenta Nelsona podejmowane są znaczne wysiłki, aby imię Jezusa Chrystusa nigdy nie było pominięte, gdy mówimy o Jego Kościele. W podobny sposób nie możemy pozwolić na to, by Zbawiciel był pozbawiony Swojej głównej pozycji

ZDJĘCIE — JAMES LUFF JEFFERY

ZDJĘCIE CZŁONKÓW STOJĄCYCH NA ZEWNĄTRZ — MASSIMO CRISCIONE

ZDJĘCIE KOBIETY CZYSZCZĄCEJ DRZWI — DAVID HENRY MEREDITH

Dbanie o nasze domy spotkań jest sposobem oddawania czci i zaprasza Ducha Pana.

ZDJĘCIE LUDZI OPUSZCZAJĄCYCH BUDYNEK — MASSIMO CRISCIONE

w naszym oddawaniu czci — również w naszych miejscach oddawania czci.

Przyzwyczailiśmy się nazywać świątynię domem Pana, co jest właściwym i ważnym określeniem Możemy jednak zapominać, że każdy z naszych domów spotkań jest poświęcony dzięki upoważnieniu kapłańskiemu jako miejsce, w którym Duch Pana może mieszkać i gdzie dzieci Boże — zarówno należące do Kościoła, jak i spoza — mogą zdobywać „[wiedzę] o Swym Odkupicielu" (Ks. Mosjasza 18:30).

Niedawno ogłoszona inicjatywa ozdobienia naszych domów spotkań dziełami sztuki, które z szacunkiem przedstawiają Zbawiciela i boskie wydarzenia z Jego życia doczesnego i życia po śmierci, ma na celu przykuć do Niego naszą uwagę, umysły i serca. Gdy wchodzicie do tych domów modlitwy na spotkania i zajęcia, z miłością zachęcamy was do zatrzymania się, oglądania i kontemplowania tych świętych obrazów oraz patrzenia na nie wraz z dziećmi, dzięki czemu pogłębią się wasze uczucia oddawania czci Bogu i poważania dla Niego.

Starotestamentowy prorok Habakuk ogłosił: „Pan jest w swym świętym przybytku. Umilknij przed nim, cała ziemio!" (Ks. Habakuka 2:20). Obyśmy również pamiętali, że Duch Pana jest w naszych domach spotkań i wniknie do naszego serca w takim stopniu, że będziemy okazywać Mu poważanie. ■

PRZYPISY

1. „Revereri", Lexico Powered by Oxford, strona internetowa: lexico.com.
2. „Podziwiam miłości czyn", *Hymny*, nr 109.
3. Russell M. Nelson, „Sabat jest rozkoszą", *Liahona*, maj 2015, str. 130.
4. Jeffrey R. Holland, „Oto Baranek Boży", *Liahona*, maj 2019, str. 45.
5. Dean M. Davies, „Błogosławieństwa związane z oddawaniem czci", *Liahona*, listopad 2016, str. 94.

Młodzi dorośli

W tej części

44 **Czy uzależnienie to rodzaj buntu?**
Destiny Yarbro

48 **7 rad, jak pokonać uzależnienie od pornografii**
Richard Ostler

Tylko wersja elektroniczna

Jak wspierałam mamę w jej drodze do trzeźwości
Onnastasia Cole

Opublikowane artykuły (i nie tylko) możesz znaleźć:

- Na stronie internetowej **liahona.ChurchofJesusChrist.org**
- W **Tygodniku MD** (w części „Młodzi dorośli" w aplikacji Biblioteka ewangelii)

Opowiedz swoją historię

Czy masz wspaniałą historię, którą pragniesz się podzielić? Czy chcesz, aby w następnym wydaniu znalazł się artykuł na jakiś konkretny temat? Jeśli tak, napisz do nas o tym! Możesz przesłać do nas swój artykuł lub opinię, korzystając z angielskiej strony internetowej **liahona.ChurchofJesusChrist.org.**

Możesz odnaleźć wolność

Czy ty lub ktoś, kogo kochasz, wpadł w błędne koło popadania w kłopoty, żałowania, obietnic poprawy i ponownego popadania w kłopoty? Wielu wspaniałych młodych dorosłych, z którymi pracowałem jako biskup w okręgu dla młodych dorosłych stanu wolnego, wpadło w takie właśnie koło. **Jednak wielu odnalazło wolność dzięki Zadośćuczynieniu Jezusa Chrystusa.** Zamieszczone w tym miesiącu przesłania dotyczące uzależnienia zawierają praktyczne rady, jak odnaleźć wolność — możesz z nich skorzystać sam lub pomóc innym.

Najważniejszą rzeczą, o której powinniśmy pamiętać, jest to, że **jesteśmy ukochanymi dziećmi Ojca Niebieskiego.** Starszy Dieter F. Uchtdorf nauczał: „[Bóg] nie czeka, aby was pokochać, [aż] przezwyciężycie wasze słabości i złe nawyki. On kocha was dzisiaj z pełnym zrozumieniem waszych zmagań […]. Zna wasz żal w chwilach, kiedy [potknęliście] się lub [zawiedliście]. **I nadal was kocha**" („Życie radością ewangelii", *Liahona*, listopad 2014, str. 123; wyróżnienie dodane).

Z drugiej strony Szatan będzie starał się was przekonać, że miłość Ojca Niebieskiego oraz moc Zbawiciela, by zmienić was i oczyścić, jest poza waszym zasięgiem i was nie dotyczy. Szatan będzie próbował wciągnąć was w wir wstydu i nienawiści do siebie. Lecz nie wierzcie w jego kłamstwa.

Zamiast tego zwróćcie się do Ojca Niebieskiego. **Nie obawiajcie się** otworzyć przed biskupem lub prezydentem gminy, a także innymi osobami, które was kochają. Czytając historie o nadziei, opowiedziane przez innych młodych dorosłych dotkniętych uzależnieniem, działajcie na podstawie doznanych odczuć. **Bądźcie cierpliwi wobec siebie, pamiętajcie o swojej boskiej naturze, starajcie się dzień po dniu i wierzcie w uzdrawiającą moc Jezusa Chrystusa.** On, a także wiedza zaczerpnięta z wielu źródeł, sprawią, że odniesiecie sukces w poszukiwaniu upragnionej wolności. Nigdy się nie poddawajcie.

Wasz przyjaciel,
Richard Ostler

Czy uzależnienie to rodzaj buntu?

Starając się głębiej zrozumieć, czym jest uzależnienie, możemy nabrać zaufania, że pewnego dnia Pan uwolni nas z jego więzów.

Destiny Yarbro

W upadłym świecie, dla wielu osób uzależnienie jest frustrującą i całkowicie zmieniającą życie rzeczywistością. Kiedy chorobliwie uciekamy przed życiem w objadanie się, lekomanię, świat mediów społecznościowych, plotkowanie, pornografię, kłamstwo, hazard lub nawet trenowanie, możemy łatwo wpaść w pułapkę uzależnienia.

Widząc wokół siebie tych cudownych, kochających ludzi walczących z nałogiem — a nie tylko dokonujących złych wyborów — zwróciłam się do pism świętych i aktualnych badań nad uzależnieniem, aby lepiej zrozumieć te neurologiczne impulsy i kompulsje.

Chwasty uzależnienia

Praca nad nałogiem może przypominać dbanie o ogród. Nie pielimy raz, oczekując, że to wystarczy. Wiemy, że pojawi się więcej chwastów, więc pieczołowicie i regularnie je wyrywamy, aby chronić nasze rośliny.

Kiedy zmagamy się z uzależnieniem, możemy czuć się zniechęceni, gdy nałóg powraca, zwłaszcza po dokonaniu pokuty i szukaniu pomocy. Jesteśmy zaskoczeni i czujemy się sfrustrowani faktem, że te pokusy są niezwykle silne, szczególnie po okresie szczęścia lub smutku w naszym życiu. (Tak jak więcej chwastów pojawia się po orzeźwiającym deszczu lub gwałtownej burzy).

Uzależnienie a otwarty bunt

Odkryłam, że Szatan wykorzystuje uzależnienie jako „dowód" na to, że z natury pragniemy zła, że jesteśmy skazani na porażkę od samego początku lub że Pan nas porzucił. Diabeł wykorzystuje wstyd, aby nas zniechęcić, ukazując, że bez względu na to, ile razy odpokutujemy, będziemy wciąż zmagać się z pokusami.

Jest wiele powodów, dlaczego ludzie są podatni na uzależnienie, ale sam nałóg często zaczyna się od próby zaspokojenia „głęboko skrywanych i niespełnionych potrzeb"[1]. Tak więc, chociaż bunt *może* prowadzić do nałogu, a nałóg *może* prowadzić do grzechu, zwykle rozsiewa się lub kiełkuje w słabości, a nie w umyślnym buncie[2].

Na szczęście wiemy, że słabość daje nam możliwość nauki o łasce i pogłębienia wiary w uzdrawiającą moc Jezusa Chrystusa[3].

Aż do wyzwolenia z niewoli

Wskazówki, jak wyzwolić się i uciec z pułapki nałogu, możemy znaleźć w Księdze Mormona u dwóch grup ludzi: ludu Limhiego i ludu Almy.

Obie grupy były zniewolone przez długi czas. Obie zdały sobie sprawę, że „w żaden sposób nie [mogą] wyzwolić się" z niewoli (Ks. Mosjasza 21:5). Obie w swoim czasie zwróciły się do Pana o pomoc.

Ludzie Limhiego byli zniewoleni w powodu grzechów. Trzy razy próbowali walczyć ze swoimi oprawcami „w gniewie", nie szukając pomocy Pana. Przegrali każdą bitwę. Kiedy zaczęli się korzyć, „Pan zwlekał z wysłuchaniem ich próśb […]; jednak […] *słyszał* ich wołania i zmiękczył serca Lamanitów, że zmniejszyli brzemiona" (Ks. Mosjasza 21:15; wyróżnienie dodane). Zostali pobłogosławieni za ciągłe korzenie się, ale jeszcze przez długi czas „Pan nie uważał za właściwe [wyzwolić] ich z niewoli".

Ludzie Almy byli w niewoli pomimo swojej prawości, ale „otwierali przed [Bogiem] swe serca". Znając ich prawe pragnienia, Bóg pozwolił, aby przez pewien czas pozostali w niewoli, zanim nadejdzie wyzwolenie. Kiedy nadal polegali na Nim, obiecał, że uczyni „lekkimi brzemiona włożone na [ich] ramiona, że nie [będą] ich odczuwać, nawet będąc [wciąż] w niewoli". Oni z kolei „poddawali się […] całkowicie woli Pana z radością i cierpliwością" (Ks. Mosjasza 24:12, 14, 15).

Obie grupy w końcu zostały wyzwolone. My także mamy obietnicę, że jeśli zwrócimy się do Pana w naszej niewoli, „[będziemy mogli] odtąd świadczyć o [Nim]" i „z całą pewnością [będziemy] wiedzieli, że […] Pan Bóg [nawiedza Swój] lud w jego niedoli" (Ks. Mosjasza 24:14) — i jego nałogach!

Bądźcie dobrej myśli

Jeśli zmagacie się z uzależnieniem, pamiętajcie, że z pomocą Pana ten czas może stać się żyzną glebą do zrodzenia cech Chrystusowych. Kiedy wzrastacie w pokorze, będziecie w stanie nauczyć się cierpliwości, współczucia, wytrwałości i łagodności.

Spotkajcie się z waszymi przywódcami kapłańskimi i tymi, którzy mogą służyć wam pomocą i wykorzystajcie wszelkie dostępne narzędzia, jakie zapewnił wam Ojciec Niebieski dla osiągnięcia wolności. Polegajcie na Panu; jeśli będziecie Go wiernie naśladować, On zmieni tę przygnębiającą i frustrującą próbę w pełną mocy możliwość duchowego udoskonalenia[4].

Jedna z pierwszych świętych w dniach ostatnich w Australii, porównując swoje przeszłe i teraźniejsze życie, powiedziała tak: „Moja przeszłość to zachwaszczona dzicz, pośród której ciężko było znaleźć jakieś kwiaty. Lecz teraz chwasty zniknęły, a wiosenne kwiaty zajęły ich miejsce"[5].

Jeśli wy i ja będziemy regularnie pielić nasz ogród i zwracać się do Pana w naszych próbach, otrzymamy obietnicę daną ludowi Almy: „Nabierzcie otuchy, bowiem nazajutrz wyratuję was z niewoli" (Ks. Mosjasza 24:16).

Pielcie — żniwa są tego warte! ■

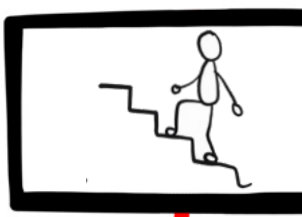
Autorka mieszka w Teksasie w USA.

PRZYPISY

1. Spencer W. Kimball, „Jesus: The Perfect Leader", *Ensign*, sierpień 1979, str. 5.
2. Zob. I List do Koryntian 15:42–44.
3. Zob. II List do Koryntian 12:9; Ks. Etera 12:27.
4. Zob. Ks. Izajasza 51:3.
5. Martha Maria Humphreys, cytowana w: Marjorie Newton, *Southern Cross Saints: The Mormons in Australia* (1991), str. 158.

7 rad, jak pokonać uzależnienie od pornografii

Pracując z młodymi dorosłymi stanu wolnego, którzy starają się pokonać kompulsywne oglądanie pornografii, dostrzegłem, co może im pomóc.



Richard Ostler

Kiedy zostałem wyświęcony na nowego biskupa gminy dla młodych dorosłych, do mojego biura ustawiła się kolejka młodych dorosłych stanu wolnego. Zgadnij, o czym rozmawialiśmy na tym pierwszym wywiadzie?

O pornografii.

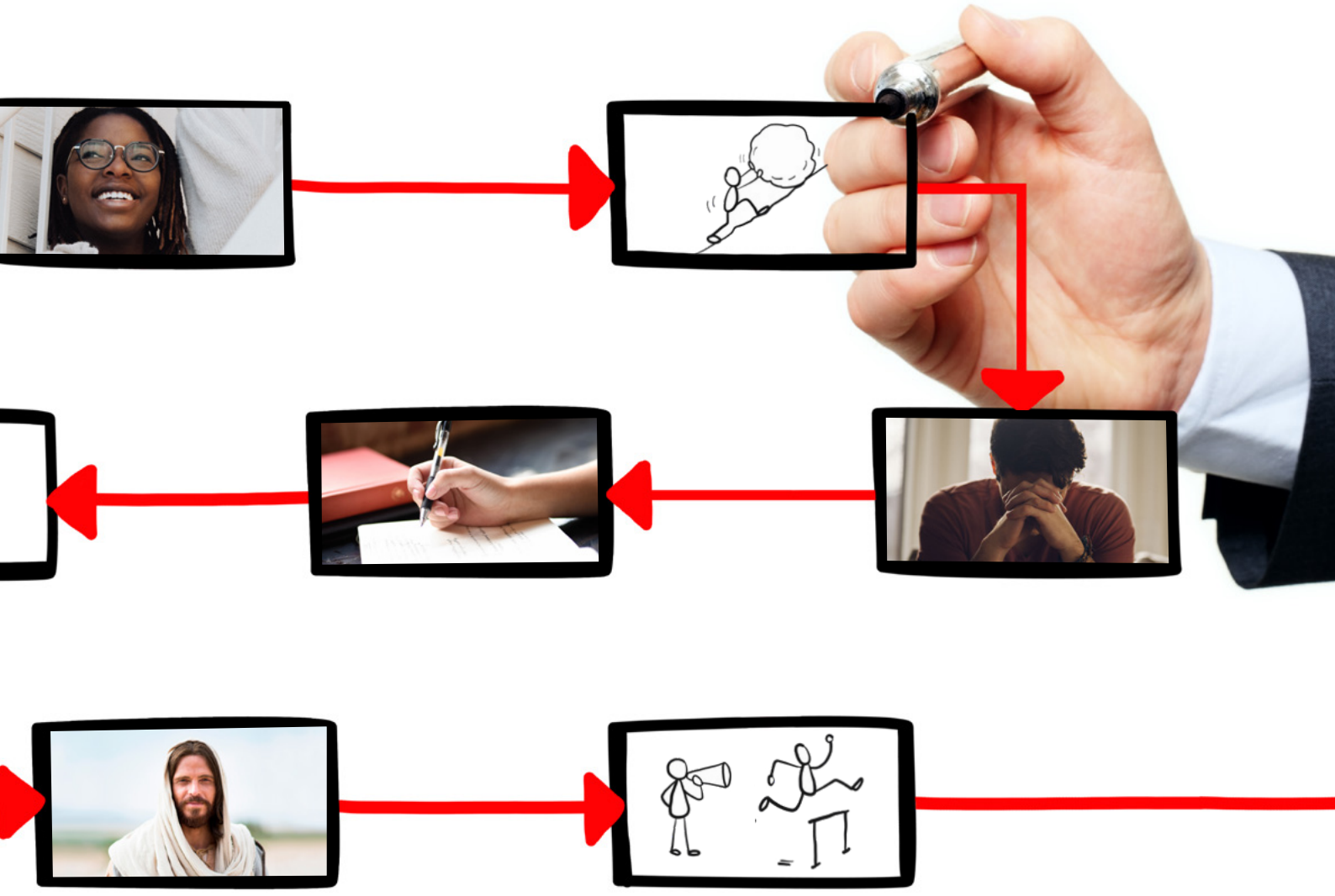
I przez następne trzy lata te rozmowy, podczas których starałem się pomóc młodym dorosłym pokonać ten nawyk, stanowiły istotną część mojego powołania, i wiedziałem, że moim zadaniem jest dowiedzieć się jak najwięcej o tym problemie. Pościłem, modliłem się, chodziłem do świątyni, naradzałem z innymi przywódcami, przeglądałem wszystkie materiały na ten temat, jakie znalazłem, brałem udział w zajęciach dla osób, które chcą pokonać nałóg, a także uczyłem się od osób pracujących nad wyjściem z uzależnienia. Chciałbym teraz podzielić się tym, czego się nauczyłem, aby dać ci nadzieję.

1. Wiedz, że jesteś dzieckiem Ojca Niebieskiego, który cię kocha

Jeśli starasz się pokonać kompulsywne oglądanie pornografii, możesz mieć wrażenie, że oddalasz się od Ojca Niebieskiego, gdyż uważasz się za osobę niegodną miłości czy ratunku, dopóki sam sobie nie poradzisz. Właśnie tego chce Szatan — odizolować cię od wszystkich, którzy cię kochają — chce, abyś myślał, że musisz sam przemóc swoje pragnienie oglądania pornografii, aby być godnym miłości.

Ze względu na swą boską naturę zawsze jesteś godny, by otrzymać nadzieję, natchnienie i osobiste objawienie od Ojca Niebieskiego, a także uzdrawiającą moc Jezusa Chrystusa, aby przemóc uzależnienie od pornografii[1]. Nie oddalaj się od Nich ani od osób, które cię kochają.

ILUSTRACJE — GETTY IMAGES



2. Pozbądź się wstydu

Z moich doświadczeń wynika, że pozbycie się wstydu jest kluczowe w przezwyciężeniu uzależnienia od pornografii. Wstyd to uczucie, że jest się człowiekiem załamanym, zwyrodniałym lub złym. Zawierzanie takim szkodliwym ideom może sprawić, że rzeczywiście można utknąć w błędnym kole nałogu. Żałowanie czegoś, co się zrobiło, jest częścią procesu pokuty i może zmienić twoje zachowanie. Jednak wstyd sprawia, że czujesz się z gruntu zły, i masz wrażenie, że pomoc Zbawiciela jest poza twoim zasięgiem[2].

Ojciec Niebieski chce, abyś pokładał pełną nadzieję w Jezusie Chrystusie oraz błogosławieństwach Jego Zadośćuczynienia. Wstyd każe ci oglądać się za siebie, trzymając cię w wirze kłamstw i nienawiści do siebie. Zejdź ze ścieżki wstydu.

3. Nie przyklejaj zbyt szybko łatki „uzależnienie”

Wiele osób przykleja sobie łatkę i mówi, że „uzależniło” się od pornografii. Pamiętaj, by nie używać tego określenia niewłaściwie. Większość młodych osób, które zmagają się z pornografią, tak naprawdę *nie* jest uzależniona[3]. Niewłaściwe używanie tego określenia może sprawić, że będzie ci jeszcze trudniej porzucić pornografię ze względu na wstyd, poczucie beznadziei i nienawiść do siebie, które się z tym wiążą.

4. Przygotuj w formie pisemnej osobisty plan zapobiegania

Osobisty plan zapobiegania to trzyczęściowy dokument, z którego pomocą pokonasz uzależnienie od pornografii.

Część I: Wypisz „wyzwalacze”. Pierwszym etapem błędnego koła, który prowadzi do oglądania pornografii, jest to, co wyzwala chęć sięgnięcia po nią.

Oto kilka rodzajów „wyzwalaczy”:

- **Sytuacyjne**: środowisko, które wyzwala chęć sięgnięcia po pornografię ze względu na przeszłe myśli i zachowania (na przykład bycie w tym samym pokoju lub jakaś konkretna pora dnia)
- **Stres/niepokój/samotność/wydarzenia traumatyczne**: trudne emocje lub sytuacje wyzwalające chęć zwrócenia się ku pornografii w poszukiwaniu ucieczki i radzenia sobie z tymi emocjami
- **Wizualne**: obejrzenie czegoś, co nie ma związku z pornografią, ale wyzwala chęć sięgnięcia po nią, jak media społecznościowe, filmy, zdjęcia itp.

Część II: Stwórz plan redukcji „wyzwalaczy".

Na przykład, jeśli działają na ciebie „wyzwalacze" sytuacyjne i jesteś podatny na pornografię w nocy, pomocne może być wyłączenie telefonu na 30 minut przed snem lub spanie bez telefonu w pokoju. Jeśli pornografia jest sposobem na radzenie sobie z trudnymi emocjami, znajdź lepszy sposób na uporanie się z nimi. Dobrym sposobem na zredukowanie stresu lub niepokoju mogą być ćwiczenia fizyczne lub medytacja. Być może wyjścia z przyjaciółmi lub zapisanie się na lekcje instytutu religii mogłoby zmniejszyć poczucie samotności? Zastanów się, z czym się zmagasz i co byłoby pomocne w twojej sytuacji.

Nie lekceważ też narzędzi duchowych. Modlitwa, studiowanie pism świętych, służba i uczęszczanie do kościoła oraz świątyni są potężnymi narzędziami, które mogą znacznie zmniejszyć wpływ „wyzwalaczy" i dodać ci siły.

Część III: Zaplanuj, co zrobisz, gdy napotkasz „wyzwalacze". Przy każdym „wyzwalaczu" wypisz kroki radzenia sobie z nim.

Na przykład, kiedy zauważasz jakiś „wyzwalacz", możesz szybko wyłączyć telefon, napisać wiadomość lub zadzwonić do kogoś, pójść na spacer lub wykonać ćwiczenia fizyczne, poczytać Księgę Mormona albo zrobić cokolwiek, co zmieni tor twoich myśli.

Wypisz kroki do podjęcia, które sprawdzą się u ciebie! Czasami „wyzwalacze" przeminą bez wcielania w czyn planu zapobiegania. Jednak postępowanie zgodnie z wyznaczonymi krokami może sprawić, że nie ulegniesz chwili. Kiedy „wyzwalacz" minie, uaktualnij swój plan zapobiegania — zapisz, co zadziałało i co możesz zmienić, aby następnym razem plan był bardziej skuteczny. Trzymaj go w miejscu, w którym będzie zawsze widoczny.

5. Poznaj różnicę między pomyłką a nawrotem

Pomyłka ma miejsce, kiedy się potkniesz, ale szybko się podniesiesz i potraktujesz upadek jako nauczkę, a następnie poprawisz swój plan zapobiegania. Nawrót to sytuacja, w której poddajesz się, upadasz i nie przejmujesz się tym.

Musisz wiedzieć, że pomyłki są częścią udoskonalenia twojego planu zapobiegania. Nie myśl, że utraciłeś cały progres albo że praca, jaką wykonałeś, się nie liczy. Tak nie jest. Patrz naprzód z pozytywnym nastawieniem i wiedz, że jesteś o jeden dzień bliżej uzdrowienia.

Kiedy przydarzy ci się pomyłka, zapytaj siebie:

- Co się stało?
- Czym różnił się ten „wyzwalacz" od pozostałych?
- Czy ostatnio czymś się denerwowałeś? Jak się czułeś w sensie emocjonalnym?
- Być może przez jakiś czas nie studiowałeś pism świętych i to cię osłabiło?
- Być może nie ćwiczyłeś ostatnio?
- A może coś w twoim planie zapobiegania nie działa?

• Co możesz zrobić inaczej następnym razem?

Wypisz wnioski i idź naprzód!

6. Uwierz w uzdrawiającą moc Zbawiciela

Jezus Chrystus może ci pomóc w procesie pokuty i ma moc, by umożliwić ci przezwyciężenie chęci oglądania pornografii. On wie, jak się czujesz i czeka, aby ściągnąć brzemię z twoich ramion. Nie myśl, że zwrócenie się do Niego zwiększy Jego brzemię. On już zapłacił cenę za ciebie. Zamiast tego rób, co w twojej mocy, aby zbliżyć się do Zbawiciela, i poproś Go o uzdrowienie, o zmianę twoich pragnień i dodanie siły, aby ruszyć naprzód.

Starszy Ulisses Soares z Kworum Dwunastu Apostołów nauczał: „Jeśli będziemy ustawicznie starać się przezwyciężać nasze wyzwania, Bóg pobłogosławi nas darem wiary, byśmy zostali uzdrowieni, i darem czynienia cudów. Zrobi dla nas to, czego sami nie jesteśmy w stanie uczynić”[4].

7. Nie rób tego sam

Dobre relacje z bliskimi i przyjaźń również mogą dać ci siłę i pomoc na drodze do zwycięstwa. Powinieneś mieć kogoś, kto pomoże ci podejść do tego procesu odpowiedzialnie i będzie miał na ciebie oko w twoich dobrych i złych dniach. Ten ktoś powinien cię wspierać, a nie osądzać. Ty możesz odwzajemnić się tym samym. Radź się swoich przywódców kościelnych lub członków rodziny. Jeśli to konieczne, udaj się także do terapeuty lub dobrego psychologa, który może pomóc ci odnaleźć podświadome powody problemu z pornografią.

Pamiętaj, że jesteś przyszłym rodzicem i przywódcą

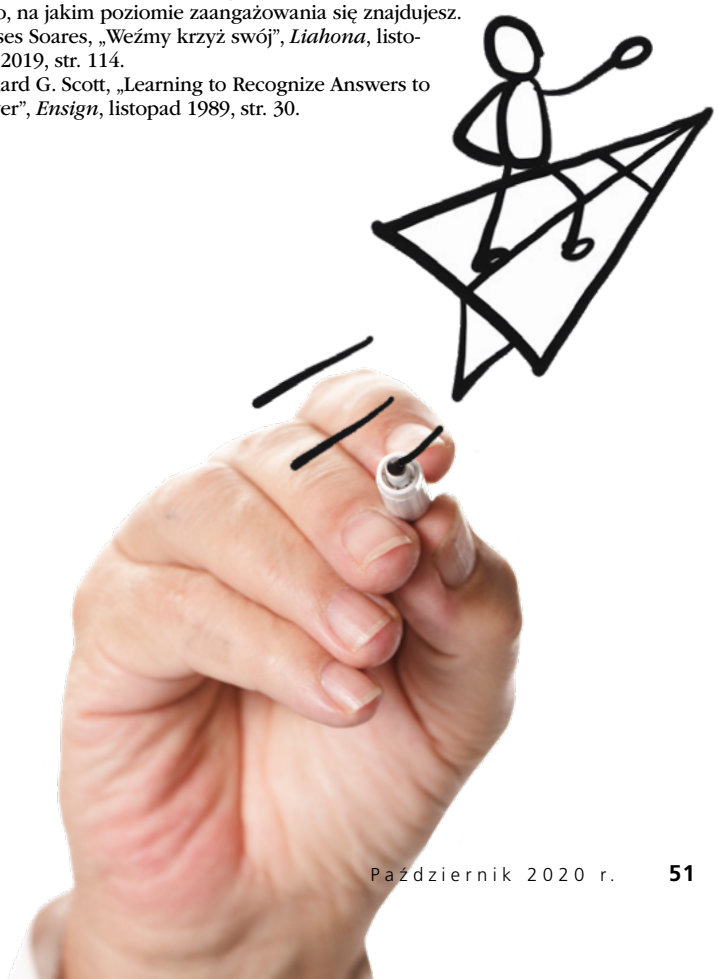
Należysz do pierwszego pokolenia narażonego na pornografię 24 h/7. Wierzę, że twoje pokolenie mierzy się z tą próbą, ponieważ da wam ona dobre narzędzia i mądrość, aby wyprowadzić innych z tej pułapki, kiedy pewnego dnia będziecie rodzicami i przywódcami. „Nasz Ojciec Niebieski nie przysłał nas na ziemię, abyśmy ponieśli porażkę, lecz abyśmy odnieśli sukces”[5].

Wspomniane rady mogą być pomocne w twoich wysiłkach przezwyciężenia uzależnienia od pornografii, ale nie obawiaj się skorzystać też z innych źródeł. Droga do uzdrowienia w każdym wypadku jest inna. Dowiedz się, co sprawdza się u ciebie. Nie poddawaj się! Rób plany na jeden dzień do przodu. Możesz to zrobić. Naprawdę możesz (zob. List do Filipian 4:13). I staniesz się tym, kim masz się stać. ■

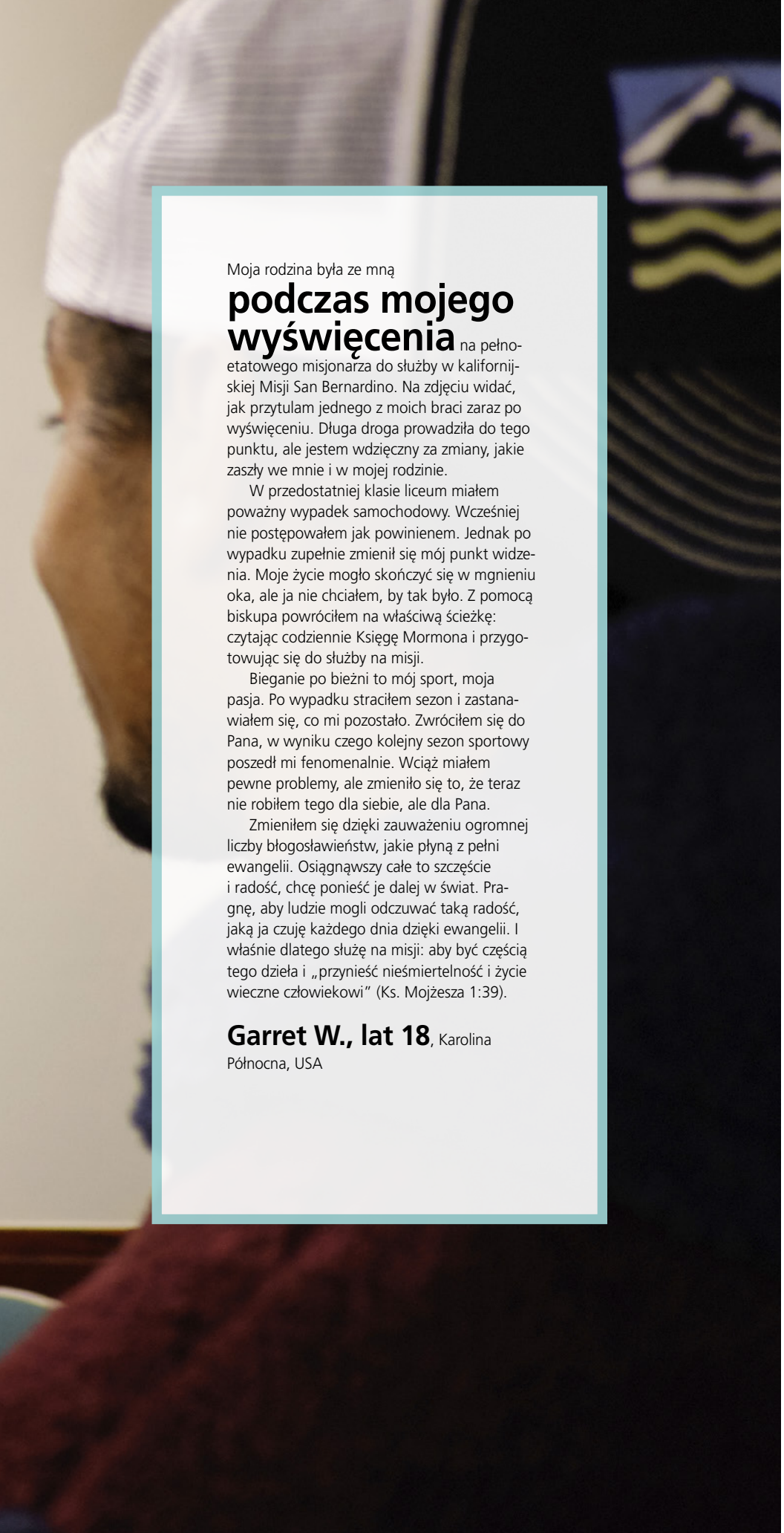
Autor mieszka w stanie Utah, USA.

PRZYPISY

1. Siostra Joy D. Jones w przemówieniu pt. „Wartość ponad wszystko”, *Liahona*, listopad 2017, str. 14, wyjaśniła różnicę pomiędzy wartością a godnością.
2. Zob. Wendy Ulrich, „Bycie słabym to nie grzech”, *Liahona*, kwiecień 2015, str. 23; „Shame versus Guilt: Help for Discerning God's Voice from Satan's Lies” (artykuł w wersji elektronicznej), *Ensign*, styczeń 2020.
3. Dallin H. Oaks, „Wyjść z pułapki pornografii”, *Liahona*, październik 2015, str. 52. Prezydent Oaks opisuje różnicę pomiędzy różnymi poziomami zaangażowania w pornografię: „(1) niezamierzone wystawienie się na jej działanie, (2) okazjonalne użytkowanie, (3) intensywne użytkowanie, (4) kompulsywne użytkowanie (uzależnienie)”. Należy zauważyć, że nie każdy, kto ogląda pornografię, jest od niej „uzależniony”. Jest nadzieja na przezwyciężenie pornografii bez względu na to, na jakim poziomie zaangażowania się znajdujesz.
4. Ulisses Soares, „Weźmy krzyż swój”, *Liahona*, listopad 2019, str. 114.
5. Richard G. Scott, „Learning to Recognize Answers to Prayer”, *Ensign*, listopad 1989, str. 30.



DOCTRINAL
MASTERY



Moja rodzina była ze mną **podczas mojego wyświęcenia** na pełnoetatowego misjonarza do służby w kalifornijskiej Misji San Bernardino. Na zdjęciu widać, jak przytulam jednego z moich braci zaraz po wyświęceniu. Długa droga prowadziła do tego punktu, ale jestem wdzięczny za zmiany, jakie zaszły we mnie i w mojej rodzinie.

W przedostatniej klasie liceum miałem poważny wypadek samochodowy. Wcześniej nie postępowałem jak powinienem. Jednak po wypadku zupełnie zmienił się mój punkt widzenia. Moje życie mogło skończyć się w mgnieniu oka, ale ja nie chciałem, by tak było. Z pomocą biskupa powróciłem na właściwą ścieżkę: czytając codziennie Księgę Mormona i przygotowując się do służby na misji.

Bieganie po bieżni to mój sport, moja pasja. Po wypadku straciłem sezon i zastanawiałem się, co mi pozostało. Zwróciłem się do Pana, w wyniku czego kolejny sezon sportowy poszedł mi fenomenalnie. Wciąż miałem pewne problemy, ale zmieniło się to, że teraz nie robiłem tego dla siebie, ale dla Pana.

Zmieniłem się dzięki zauważeniu ogromnej liczby błogosławieństw, jakie płyną z pełni ewangelii. Osiągnąwszy całe to szczęście i radość, chcę ponieść je dalej w świat. Pragnę, aby ludzie mogli odczuwać taką radość, jaką ja czuję każdego dnia dzięki ewangelii. I właśnie dlatego służę na misji: aby być częścią tego dzieła i „przynieść nieśmiertelność i życie wieczne człowiekowi" (Ks. Mojżesza 1:39).

Garret W., lat 18, Karolina Północna, USA

MŁODZIEŻ

SPIS TREŚCI

54 **Codzienna służba Marty**
Sam Lofgran

58 **Jak zostałam uzdrowiona ze skutków molestowania seksualnego**
Nazwisko do wiadomości redakcji

62 **Pytania i odpowiedzi: Jak poradzić sobie z uczuciem samotności? Czy mogę służyć na misji, jeśli mam problemy ze zdrowiem psychicznym?**

64 **Na zakończenie: Nasza Nadzieja, nasze Światło, nasza Siła**
Starszy Ronald A. Rasband

65 **Postacie z Księgi Mormona: Brat Jereda**

CODZIENNA S

ŁUŻBA Marty

Ta mama i córka ciężko pracują, aby żyć razem według ewangelii. Dla Marty jest to możliwe dzięki temu, że służy swojej mamie w wyjątkowy sposób.

ZDJĘCIA — LESLIE NILSSON

Sam Lofgran
Czasopisma kościelne

Marta mieszka w Portugalii, ma 11 lat i, jak wiele dziewcząt w jej wieku, lubi spędzać czas z przyjaciółmi, jeść i bawić się lalkami. Uwielbia też spędzać czas ze swoją mamą. Jednak jej życie wygląda inaczej niż życie innych dzieci.

Mama Marty, Sonia, urodziła się z zaburzeniami motorycznymi, przez co chodzenie sprawia jej trudność. Nie jest całkowicie sparaliżowana, ale potrzebuje chodzika, aby się poruszać. Nie jest w stanie samodzielnie się ubrać, wykąpać ani położyć do łóżka. Z tego powodu nie może mieszkać sama. W ciągu ostatnich lat Marta pomagała mamie w robieniu tego, czego Sonia nie może zrobić sama.

„Utrzymuję mój pokój w porządku, aby mama mogła się po nim poruszać", mówi Marta. „Robię też przerwy w zabawie, aby sprawdzić, czy mama nie potrzebuje w czymś pomocy. Kiedy bawię się, a mama mnie woła, biegnę od razu, bo to może być coś pilnego".

Sonia bardzo stara się zapewnić Marcie normalne życie. Jeśli nie potrzebuje pomocy, pozwala Marcie bawić się z przyjaciółmi.

ŻYCIE WIARĄ

Marta może żyć ewangelią każdego dnia, służąc swojej mamie. Wzięła na siebie ogromną odpowiedzialność, jakiej zwykle dzieci się nie podejmują. Musi wstawać wcześnie, aby pomagać mamie wyszykować

się do pracy, zanim pójdzie do szkoły. Bez pomocy Marty Sonia nie mogłaby poruszać się ani chodzić codziennie do pracy.

Marta i Sonia chodzą też razem do kościoła. Sonia została ochrzczona w wieku ośmiu lat, więc Kościół zawsze był obecny w życiu Marty. Każdego dnia Sonia uczy Martę o ważności ewangelii. W ich domu pełno jest obrazów przedstawiających Jezusa Chrystusa.

„Wiem, że Bóg żyje i że Jezus Chrystus jest prawdziwą istotą", mówi Sonia. „Pragnę, aby wszyscy moi goście wiedzieli, że wiara jest dla mnie bardzo ważna. Ważne jest też to, by uczyć tego Martę, żeby dorastała, znając Jezusa Chrystusa".

Marta przyjęła nauki mamy i samodzielnie wciąż pogłębia wiedzę o ewangelii. Jednym z jej ulubionych sposobów nauki jest czytanie pism świętych, co pomaga jej wzmacniać relację z Ojcem Niebieskim i Zbawicielem. „Kiedy czytam pisma, czuję, że Chrystus jest u mego boku", mówi.

SZUKANIE POCIESZENIA

Choć na Marcie spoczywa ogromny obowiązek, każdego tygodnia w kościele znajduje pocieszenie potrzebne, by dalej pomagać mamie. „Kiedy wypowiadane są modlitwy na rozpoczęcie i zakończenie spotkania sakramentalnego, jest tak spokojnie", mówi. „Kiedy tam jestem, czasami czuję, jak Ojciec Niebieski mówi mi, że jestem dobrą osobą i nadal muszę być dobra i pomagać mamie".

Zawsze wtedy przypomina sobie, jak bardzo jest wdzięczna za swoją mamę. Czuje, że Ojciec Niebieski wysyła anioły, aby jej pomagały. „Myślę, że On mnie wzmacnia, abym rano wstała i była szczęśliwa i dumna z mojej mamy", mówi Marta.

Sonia i Marta nauczyły się razem, że życie nie jest łatwe ani doskonałe — dla nikogo. Sonia mówi: „Trudności, jakie napotykam, nie sprawiają, że jestem smutna. Wiem, że Bóg obdarzył mnie takim ciałem, krwią i kośćmi, bo jestem wyjątkowa, i przypomina mi, że dam sobie radę. Robię, co mogę. Czasem mogę

więcej, ale dzisiaj jestem zadowolona z tego, co zrobiłam. Jestem dumna z tego, co robię, z tego, co mam, i z tego, co zrobię jutro".

Marta też zdaje sobie sprawę z tego, że wszystko się ułoży, choć czasami trudno jest jej opiekować się mamą. Wie, że każdy mierzy się z innymi wyzwaniami. „Nikt nie ma doskonałego życia", mówi. Jednak pomimo osobistych wyzwań, jakim stawia czoła, Marta widzi dobre strony każdej sytuacji — relacja z mamą to tylko jeden z przykładów. „Moja mama zmaga się z fizycznymi ograniczeniami, ale umysłowo i emocjonalnie jest całkowicie sprawna. Jesteśmy dobrymi przyjaciółkami". ■

PATRZEĆ NAPRZÓD

Jaka jest przyszłość Marty i Sonii? Marta mówi: „Chcę być blisko mamy, i oczywiście chcę wyjść za mąż, mieć dzieci, rodzinę. W przyszłości, jeśli będzie to możliwe, chcę kupić dom dla mojej rodziny i mojej mamy, ponieważ nie chcę być daleko od niej nawet przez jeden dzień!".

Sonia również optymistycznie patrzy w przyszłość i jest dozgonnie wdzięczna Marcie za jej towarzystwo i miłość. „To wspaniałe mieć tak piękną córkę. Bardzo cieszę się, że Marta jest w moim życiu. Ona jest darem od Boga. Bóg przygotował Martę, aby była tu ze mną".

Moje życie było koszmarem. Później jednak zauważyłam, że w najtrudniejszych chwilach mogłam polegać na moim Zbawicielu.

Jak zostałam uzdrowiona *ze skutków molestowania seksualnego*

Nazwisko do wiadomości redakcji

Koszmar zaczął się, kiedy miałam zaledwie siedem lat i mama ponownie wyszła za mąż. Naprawdę polubiliśmy mojego nowego ojczyma. Był miły i pasował do naszej rodziny. Czułam się przy nim bezpieczna. Wszystko było wspaniale, aż pewnego dnia, kiedy wszyscy byli zajęci swoimi sprawami, wykorzystał mnie seksualnie.

Nie miałam pojęcia, co się stało. Byłam przestraszona, zdezorientowana i zawstydzona. Jednak za bardzo się bałam, by komukolwiek o tym powiedzieć. Obawiałam się, że zburzyłoby to na nowo utworzone szczęśliwe relacje w mojej rodzinie i że nikt i tak by mi nie uwierzył. Postanowiłam milczeć.

On zrobił to tylko jeden raz, ale wspomnienie tego wydarzenia zawsze tkwiło w moim umyśle. W końcu owładnęła mną obsesja, że ktoś zauważy mój ból i odkryje mój sekret, więc próbowałam ukryć prawdę, starając się zaprzyjaźnić z ojczymem. On sam był dla mnie wyjątkowo miły, a ja zaczęłam znowu go lubić.

Jednak później było tylko gorzej. Kiedy mama zaczęła pracować na nocną zmianę, ojczym zaczął mnie regularnie molestować. Czułam się całkiem bezradna. Chciałam zacząć mówić, ale ojczym był bardzo lubiany i myślałam, że wszyscy staną po jego stronie. Nocą, kiedy byłam sama, błagałam Boga, aby pomógł mi utrzymać wszystko w tajemnicy.

OTWARTA ROZMOWA

Pewnego dnia wykorzystywanie nagle się skończyło. Nie mam pojęcia, dlaczego. Mimo że już więcej mnie nie skrzywdził, to ciągle czułam się brudna i zawstydzona. Nienawidziłam siebie. Czasami nawet zastanawiałam się, czy śmierć nie byłaby lepsza niż moja rzeczywistość. Wciąż chciałam otwarcie powiedzieć o tym, co się stało, ale bałam się, jakie będą konsekwencje wyjawienia prawdy.

Pewnej niedzieli w kościele była lekcja o podejmowaniu ważnych decyzji. Miałam wtedy 14 lat. Nauczyciel zachęcał nas do postu i modlitwy, i obiecał, że Bóg wzmocni nas, abyśmy mogli zrobić to, co trzeba. Po lekcji zastanawiałam się nad słowami nauczyciela. Czy Bóg rzeczywiście pomoże mi się otworzyć?

Następnego dnia pościłam, prosząc o odwagę, aby powiedzieć mamie o molestowaniu. Nie mogłam skupić się na lekcjach, ponieważ myślałam tylko o tym, jak mama zareaguje na tę wiadomość. Później w domu bardzo źle się czułam. Ponownie się pomodliłam o siłę, ale nie czułam się gotowa na tę rozmowę.

ZDJĘCIE — GETTY IMAGES, UŻYTE DO ZILUSTROWANIA SYTUACJI, ZDJĘCIE POZOWANE

Tamtego wieczoru podeszłam do mamy, kiedy przygotowywała obiad. Nie wiedziałam, co powiedzieć, ale kiedy spojrzałam w jej oczy, zebrałam się na odwagę, aby zacząć mówić. Kiedy to zrobiłam, wszystko, co ukrywałam przez lata, nagle się ze mnie wylało.

Mama i ja usiadłyśmy na kanapie i razem płakałyśmy. Potem zawiadomiłyśmy naszego prezydenta gminy i policję. Mój ojczym musiał odpowiedzieć za to, co mi zrobił, a ja otrzymałam ochronę, której potrzebowałam — nie musiałam go nigdy więcej widzieć.

DROGA DO UZDROWIENIA

Wówczas było mi trudno opowiadać raz za razem policji i prawnikom o swoich przeżyciach i odpowiadać na pytania przyjaciół o to, gdzie jest mój ojczym, ale dzięki wsparciu rodziny nie byłam już sama. Razem ustaliliśmy nowe rodzinne motto: „Wszystko mogę w tym, który mnie wzmacnia, w Chrystusie" (List do Filipian 4:13). Nasza dalsza rodzina także zaoferowała swoją miłość i wsparcie, a z czasem wszyscy zaczęliśmy czerpać z mocy uzdrowienia.

Mama i ja skorzystałyśmy z pomocy psychologicznej, co bardzo nam pomogło! Moja pani psycholog była tym, czego potrzebowałam. Pomogła mi zrozumieć wszystkie moje emocje i poradzić sobie ze złymi wspomnieniami. Nie zdawałam sobie sprawy, jak bardzo zostałam skrzywdzona, dopóki nie poczułam mocy uzdrowienia.

Nie sądziłam, że ból tak po prostu zniknie po tym, jak zacznę otwarcie mówić, ale też nie miałam pojęcia, ile czasu (i cierpliwości) potrzeba, aby zaznać uzdrowienia. Przez długi czas czułam się bezwartościowa. Musiałam ponownie nauczyć się kochać samą siebie.

Najwięcej spokoju znalazłam, kiedy zwracałam się ku Zbawicielowi i Ojcu Niebieskiemu. Zrozumienie tego, że *dokładnie* wiedzą, co czuję, dodawało mi siły i nadziei. Polegałam na Nich w najtrudniejszych momentach. Z biegiem czasu wspomnienia zaczęły się zacierać, a ja poczułam spokój dzięki miłości Zbawiciela.

Jedną z najbardziej satysfakcjonujących części procesu uzdrowienia był moment, kiedy zdałam sobie sprawę, że *mam* przed sobą świetlaną przyszłość. Kiedy byłam molestowana, nie mogłam sobie nawet wyobrazić, że kiedykolwiek będę wieść normalne życie. Stale czułam się kompletnie rozbita. Jednak dzięki otrzymanej pomocy i uzdrowieniu wiem, czego mogę wyczekiwać. Zaczęłam opowiadać swoją historię innym dziewczynom, które zostały zranione, a nawet postanowiłam służyć na misji. Dzielenie się świadectwem z bliźnimi bardzo mnie wzmocniło.

To, co mi zrobił mój ojczym, nie określa tego, kim jestem. Na zawsze zmienił moje życie, ale ja zdecydowałam, że wykorzystam to doświadczenie, aby pomagać innym ludziom. Niektóre dni wciąż są ciężkie, ale podczas tej drogi Pan mnie umocnił, i teraz wiem, że nadal będzie mi pomagał. Przeszłam transformację z ofiary w osobę ocalałą. ■

JEŚLI JESTEŚ OFIARĄ PRZEMOCY

Co to jest przemoc?

Przemoc to zaniedbanie lub złe traktowanie innych (na przykład dzieci, osób starszych, niepełnosprawnych lub kogokolwiek innego) w sposób powodujący obrażenia fizyczne, emocjonalne lub seksualne. Jest to wbrew naukom Zbawiciela.

„Kościół stoi na stanowisku, że przemoc nie może być tolerowana w żadnej formie" (*Podręcznik ogólny. Służba w Kościele Jezusa Chrystusa Świętych w Dniach Ostatnich* [2020], 38.6.2). Przemoc jest naruszeniem praw Bożych i może stanowić naruszenie praw społecznych.

Różne typy przemocy

Przemoc fizyczna: Umyślne, agresywne lub gwałtowne zachowanie jednej osoby wobec drugiej, które powoduje obrażenia ciała.

Przemoc seksualna: Niechciana aktywność seksualna lub kontakt seksualny ze strony przestępcy używającego siły, zastraszającego lub wykorzystującego ofiarę, która nie wyraża na to zgody. Każda seksualna aktywność pomiędzy dorosłym a dzieckiem jest molestowaniem bez względu na to, czy została wyrażona na to zgoda czy nie.

Przemoc werbalna i emocjonalna: Zachowanie polegające na tym, że jedna osoba celowo i wielokrotnie atakuje kogoś w sposób niefizyczny, na przykład, poprzez używanie szorstkich słów, zastraszanie, manipulację lub upokorzenie. Powoduje obniżenie poczucia własnej wartości i godności. Chociaż nie jest to zjawisko fizyczne, tego rodzaju przemoc szkodzi ogólnemu dobrostanowi psychicznemu i emocjonalnemu człowieka.

Jak uzyskać pomoc

Pan oczekuje, że zrobimy wszystko, co w naszej mocy, by zapobiegać przemocy i chronić osoby, które są ofiarami przemocy, oraz że zapewnimy im pomoc. Nikt nie powinien znosić agresywnych zachowań. Niezależnie od tego, czy dzieje się to teraz czy miało miejsce w przeszłości, na stronie abuse .ChurchofJesusChrist.org znajdziesz pomocne informacje.

POSZUKAJ NATYCHMIAST POMOCY

„Jeżeli obecnie jesteście molestowani lub przydarzyło się to wam w przeszłości, zbierzcie się na odwagę, by poszukać pomocy […]. Poszukajcie wsparcia u kogoś, komu ufacie. Wasz biskup czy prezydent palika mogą udzielić wam cennych rad i pomóc w kontaktach z urzędnikami władz świeckich […]. Nie bójcie się, gdyż strach jest narzędziem, jakiego Szatan używa, byście nadal cierpieli. Pan wam pomoże, jednak musicie po tę pomoc wyciągnąć rękę".

Starszy Richard G. Scott (1928–2015) z Kworum Dwunastu Apostołów, „Aby uleczyć druzgoczące skutki molestowania", *Liahona*, maj 2008, str. 42.

Jak poradzić sobie z uczuciem samotności?

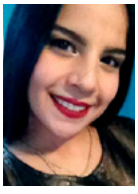
„Ból samotności to element tego doczesnego życia. Jednak Pan w Swym miłosierdziu sprawił, że nie musimy sami zmagać się z wyzwaniami doczesności […]. Obiecano nam *ciągłe towarzystwo trzeciego członka Boskiej Trójcy, czyli zaszczyt otrzymywania objawienia w swoim życiu.* Nie *jesteśmy sami!"*

Sheri L. Dew, była doradczyni w Generalnym Prezydium Stowarzyszenia Pomocy, „We Are Not Alone", *Liahona*, styczeń 1999, str. 112.

Rozwijaj swoje talenty

Poradziłem sobie z uczuciem samotności, rozwijając talent gry na instrumentach muzycznych, poświęcając czas na hobby itp. To pomaga nie skupiać się na uczuciu samotności i często eliminuje je całkowicie. W ten sposób można też poznać inne osoby o podobnych zainteresowaniach.

Steven H., lat 12, Nowy Meksyk, USA



Poszukiwanie Światła

W medytacji, modlitwie i pismach świętych szukam wsparcia, otuchy i miłości Ojca Niebieskiego i Ducha Świętego, aby czuć spokój, nadzieję i siłę. Jak napisano w wersecie III Nefi 11:11, Jezus Chrystus to „światło i życie świata". Przyszedł, by rozproszyć ciemność.

Andrea B., lat 18, Zulia, Wenezuela

Kontaktuj się z przyjaciółmi i rodziną

Kiedy czuję się samotna, kontaktuję się z moimi przyjaciółmi i rodziną; to daje mi szczęście. Liczę błogosławieństwa w swoim życiu i dziękuję Ojcu Niebieskiemu za to, co już mi dał!

Talli N., lat 16, Oregon, USA

Pamiętaj o planie Boga

Pamiętaj, że zgodnie z planem Boga absolutnie nie jesteśmy samotni. Duch Święty jest zawsze z nami, a Bóg wie, z czym się borykamy. Pan przeszedł przez każdą próbę i zna każdy twój problem. Jedną z najważniejszych rzeczy, jakie czujemy w życiu doczesnym, jest szczęście. Nie ma jednak szczęścia bez smutku (zob. II Ks. Nefiego 2:11). Módl się do Boga i proś Go o pomoc. On nie zawiedzie żadnego ze Swych dzieci.

Brock S., lat 17, Utah, USA

Zaufaj Panu!

Trudno było mi opuścić dom, aby wyjechać na misję do Brazylii. Nawet dobrze nie znałem języka! Jednak nauczyłem się, że jeśli Duch Święty jest z tobą, to nie jesteś samotny. On cię zna i zawsze ci pomoże. Zaufaj mu!

Starszy Joseph Tolen, lat 20, Brazylijska Misja Campinas

ZDJĘCIE — KAY LYNN HODGES

Listy mogą być skracane lub przeredagowywane dla większej jasności przekazu. Opublikowane odpowiedzi mają na celu pomóc i przedstawić różne punkty widzenia; nie są oficjalnymi oświadczeniami dotyczącymi nauk Kościoła.

Co myślisz?

„Co zrobić, jeśli odpokutowałem, ale nie mogę przestać myśleć o tym, co zrobiłem źle?"

Przyślij swoją odpowiedź oraz zdjęcie w dobrej rozdzielczości, jeśli chcesz, aby zostało opublikowane, do 15 listopada 2020 roku. Formularz znajduje się na stronie liahona.ChurchofJesusChrist.org (kliknij „Submit an Article or Feedback" [Prześlij artykuł lub uwagi]).

Czy mogę służyć na misji, jeśli mam problemy ze zdrowiem psychicznym?

Tak. Każdy, kto „[pragnie] służyć Bogu […], [jest powołany] do pracy" (Doktryna i Przymierza 4:3). To, *gdzie* służymy, jest mniej ważne od tego, *jak* służymy. Każdy, kto myśli o służbie na misji, musi wziąć pod uwagę swoje zdrowie fizyczne i psychiczne.

Jeśli masz pragnienie służyć na misji, porozmawiaj ze swoim biskupem. On pomoże ci rozpocząć proces składania dokumentów. Częścią tego procesu jest konsultacja z lekarzami i specjalistami, a także przywódcami kościelnymi i rodzicami. Celem tych konsultacji nie jest sprawdzenie, czy jesteś „wystarczająco dobry" dla Pana, lecz określenie jak najlepszych dla ciebie możliwości do służby.

Powołanie do służby może przyjść do każdego, kto ma takie pragnienie. *Przydział* do służby w określonym miejscu lub w określony sposób zależy od wielu czynników. Osoby, które mają problemy zdrowotne (również natury psychicznej), czasami zatrzymują tę informację dla siebie przy wypełnianiu dokumentów, ponieważ sądzą, że dzięki temu otrzymają upragniony przydział. Jeśli jednak udzielisz szczerej odpowiedzi na temat swojej historii medycznej (również na temat zdrowia psychicznego), Pan cię pobłogosławi. On oczekuje, że zrobisz wszystko, aby poprawić stan swojego zdrowia. A wsparcie medyczne, jakie otrzymujesz w domu, możesz otrzymać również na polu misyjnym.

Aby dowiedzieć się więcej na temat zdrowia psychicznego, odwiedź stronę mentalhealth.ChurchofJesusChrist.org.

Aby dowiedzieć się więcej o misjach i służbie na misji, odwiedź stronę *ChurchofJesusChrist.org/callings/missionary*.

Nasza Nadzieja, nasze Światło, nasza Siła

Starszy Ronald A. Rasband
Kworum Dwunastu Apostołów

Kiedy zostałem ustanowiony Apostołem, nasz drogi Prezydent Thomas S. Monson (1927–2018) powiedział, że mam być szczególnym świadkiem imienia Jezusa Chrystusa na całym świecie. Potraktowałem to poważnie. Intensywnie studiowałem pisma święte, by poznać imiona i tytuły Pana. Wszystkie, które chcę teraz wam przytoczyć, pochodzą z wersetów pism świętych przypominających nam o naszej nadziei pokładanej w Nim.

On jest Nadzieją Izraela (Ks. Jeremiasza 17:13), Gwiazdą Jasną Poranną (Objawienie Jana 22:16), Dobrym Pasterzem (Doktryna i Przymierza 50:44), Doradcą (Ks. Izajasza 9:5; II Ks. Nefiego 19:6), Księciem Pokoju (Ks. Izajasza 9:5; II Ks. Nefiego 19:6), Wybawicielem (List do Rzymian 11:26), Światłością Świata (Ew. Jana 8:12) i Arcykapłanem dóbr przyszłych (List do Hebrajczyków 9:11). On ma moc zbawienia (Ks. Almy 34:18; Doktryna i Przymierza 133:47) i jest Tym, który ma wszelką moc (Doktryna i Przymierza 61:1).

Krąg wpływu Chrystusa obejmuje nas wszystkich. On Jest obecny, gdy się słaniamy i gdy z trudem idziemy naprzód. A jeśli nam się nie udaje, Jego „światło […] świeci w ciemności" (Doktryna i Przymierza 6:21) i jest jaśniejsze niż kiedykolwiek wcześniej. On kocha nas w nasze najlepsze i najgorsze dni.

Bycie uczniem Jezusa Chrystusa nie jest zagadką. Jego ścieżka jest wyraźnie oznaczona śladami Jego stóp. Gdy idziemy za Nim, zaczynamy kochać to, co On miłuje. Kiedy co tydzień odnawiamy nasze przymierza z Nim, przyjmując święty sakrament, wzrastamy w zrozumieniu Jego jako Odkupiciela Świata (Doktryna i Przymierza 93:9), Ducha prawdy (Doktryna i Przymierza 93:9) i Słowa (Doktryna i Przymierza 93:8).

Drodzy przyjaciele, to jest Zbawiciel, którego znam, kocham i czczę całym sercem. Z całej duszy składam moje świadectwo o Nim i o Jego dobroci i miłosierdziu. On obiecał: „Jesteście moimi przyjaciółmi, i będziecie mieli dziedzictwo ze mną" (Doktryna i Przymierza 93:45).

Jezus Chrystus zawsze jest odpowiedzią na problemy i wyzwania, które są częścią tego ziemskiego doświadczenia. Gdy rozumiemy Jego misję i Jego ewangelię, nasza miłość do Niego, nasza wiara w Niego i poleganie na Nim daje nam siłę. ■

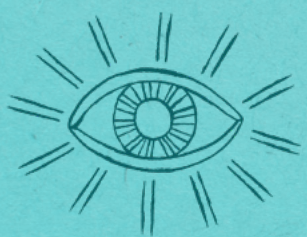
Z Wieczoru z Przedstawicielem Władz Generalnych — przekazu dla nauczycieli religii z dnia 8 lutego 2019 roku.

Brat Jereda

Poprowadził swoją rodzinę i przyjaciół od wieży Babel do ziemi obiecanej.

Zbudował barki, aby **przebyć ocean**.

Poprosił Pana, aby dotknął 16 kamieni, by **oświetlały barki**.



Ujrzał **cudowną wizję**, która jest zapisana na zapieczętowanych płytach (zob. Ks. Etera 4:4–5).

„Był **rosłym i tęgim mężem**, mężem, w którym Pan miał wielkie upodobanie” (Ks. Etera 1:34).

Rozmawiał z Jezusem Chrystusem **twarzą w twarz** (zob. Ks. Etera 3:13–20).

KARTA DO WYCIĘCIA — GAIL ARMSTRONG, LINIE — KATIE DOCKRILL

MŁODZI DOROŚLI

Czy ty lub ktoś, kogo znasz, zmaga się z uzależnieniem? Jest nadzieja na zmianę.

44

DZIECI I MŁODZIEŻ

ZAPOBIEGANIE PRZEMOCY I UZDROWIENIE Z JEJ SKUTKÓW

58 P12

MŁODZIEŻ

ZDROWIE PSYCHICZNE I PRZYSZŁY MISJONARZ

63

RODZICE

NAUKA DZIESIĘCINY

P16, P18

W przyszłym roku

Czasopisma kościelne dla młodzieży i dzieci! Zamów prenumeratę na stronie: store.ChurchofJesusChrist.org lub poprzez centrum dystrybucji.

KOŚCIÓŁ JEZUSA CHRYSTUSA ŚWIĘTYCH W DNIACH OSTATNICH

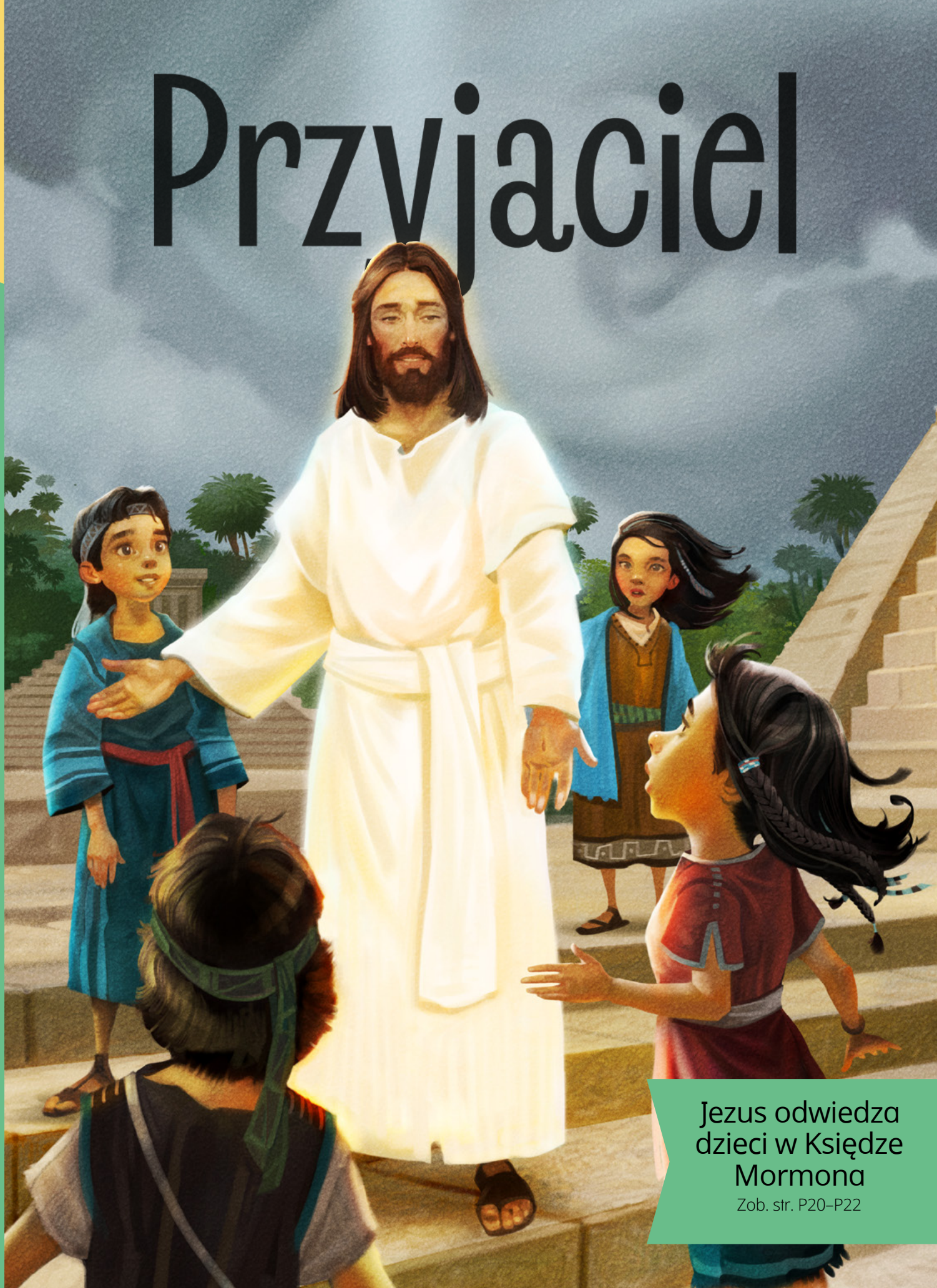
POLISH

4 02167 25166 8

październik 2020

Przyjaciel

Dział dla dzieci w czasopiśmie *Liahona* wydawanym przez Kościół Jezusa Chrystusa Świętych w Dniach Ostatnich



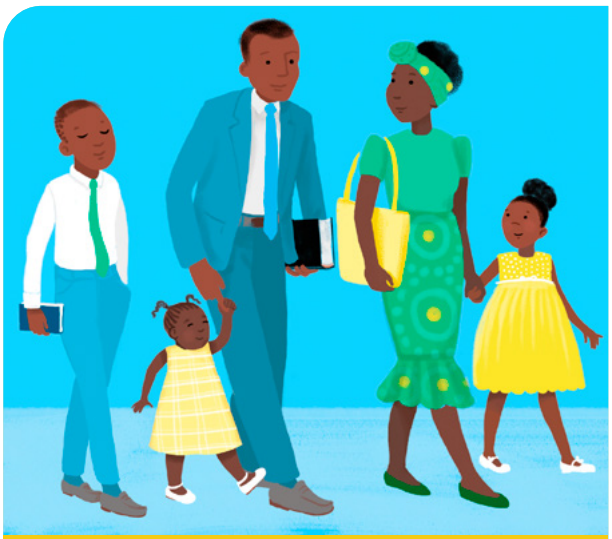
Jezus odwiedza dzieci w Księdze Mormona

Zob. str. P20–P22

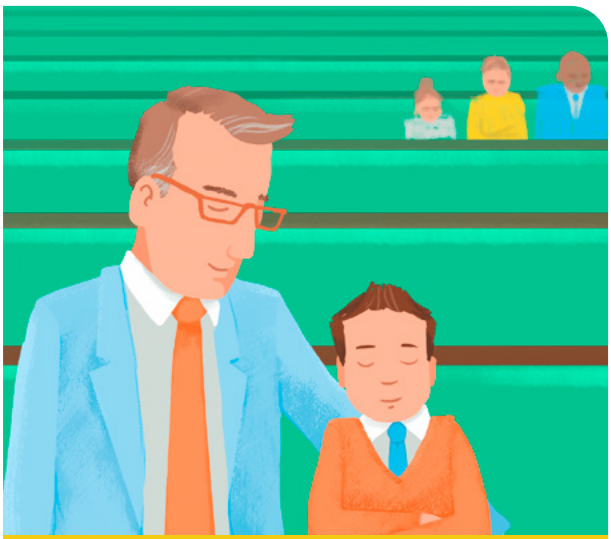
Prezydent Dallin H. Oaks
Pierwszy Doradca w Pierwszym Prezydium

Sakrament i ja

Sakrament jest najważniejszą częścią spotkania sakramentalnego. Gdy przyjmujemy sakrament, obiecujemy zawsze pamiętać o Zbawicielu. Aby okazać, że sakrament jest dla nas czymś szczególnym:



Ubieramy się stosownie, by okazać szacunek.



Siadamy w ciszy przed rozpoczęciem spotkania.

Śpiewamy hymn sakramentalny.

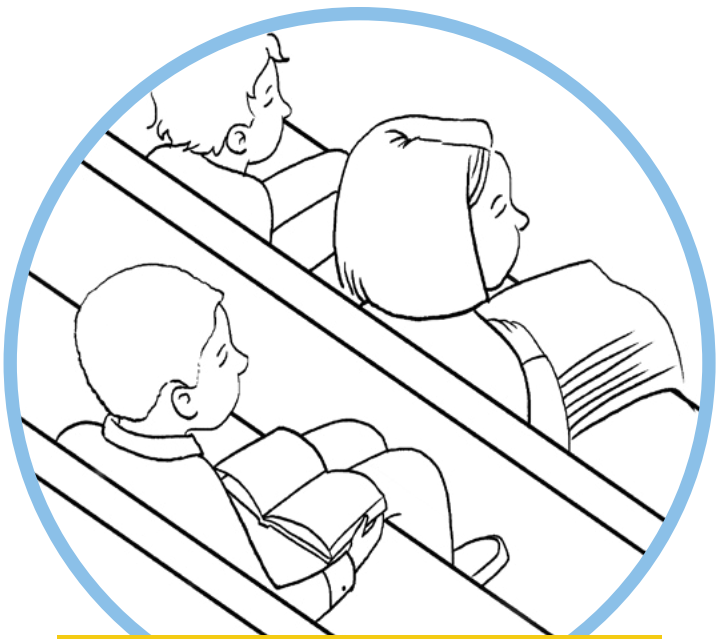
Myślimy o Jezusie i obiecujemy zawsze o Nim pamiętać.

Dzięki sakramentowi możemy czuć obecność Ducha Świętego. Pomaga nam utrzymać się na ścieżce prowadzącej z powrotem do naszego niebiańskiego domu. ●

Na podstawie przemówienia „Spotkanie sakramentalne i sakrament”, Liahona, *listopad 2008, str. 17–20.*

Okazywanie miłości Jezusowi

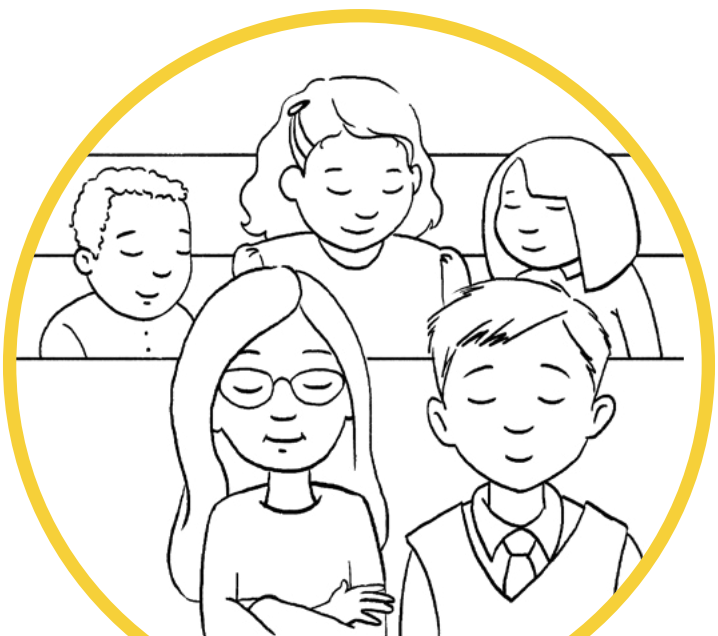
Możemy okazywać naszą miłość Jezusowi, gdy w duchu poszanowania uczestniczymy w obrzędzie sakramentu. Co robisz w czasie sakramentu?



Siedź w ciszy.

Przypomnij sobie ulubiony hymn sakramentalny.

Przypomnij sobie historię o Jezusie.



Módl się do Ojca Niebieskiego.

ILUSTRACJE — JULIANN LAW

Kali chciała mieć przyjaciela.

Lunch zjedzony w samotności

Stacy Lynn Carroll
(Historia oparta na faktach)

„Duch Święty szepcze cichym głosem Swym” (Śpiewnik dla dzieci, *str. 56*).

Kali weszła na stołówkę i rozejrzała się. Wszystkie dzieci biegły wprost do swoich przyjaciół i siadały przy stolikach. W sali było głośno — słychać było podekscytowanie i radość. To był drugi dzień szkoły, a wyglądało na to, że każdy miał gdzie usiąść, oprócz Kali.

Ścisnęła mocno uchwyt pojemnika na drugie śniadanie i podeszła do jednego ze stolików. „Czy mogę usiąść koło ciebie?”, zapytała Kali.

Dziewczyna z długim brązowym warkoczem spojrzała na nią. Westchnęła i pokręciła głową. „Nie. Tu jest zajęte”, powiedziała.

„OK”. Kali podeszła do następnego stolika i usiadła na wolnym krześle, a następnie ustawiła przed sobą pojemnik na drugie śniadanie.

„Nie możesz tu siedzieć! To miejsce jest zajęte”, powiedział chłopak w zielonej pasiastej koszulce. Zrzucił pojemnik Kali na podłogę. Jego koledzy się śmiali.

Kali schyliła się i podniosła swoją śniadaniówkę. Przeszła przez stołówkę i usiadła przy pustym stole. Zauważyła kolegę z sąsiedztwa i chciała do niego pomachać, ale on spoglądał w innym kierunku. Kali zmarszczyła brwi. Dlaczego nikt nie chciał być jej przyjacielem?

Spuściła wzrok i wpatrywała się w swoje jedzenie. Nie miała już ochoty jeść. Otarła łzę, zamknęła pojemnik na lunch i wyszła na zewnątrz.

Każdy bawił się ze swoimi kolegami. Kali siedziała sama na ławce

i przyglądała się innym dzieciom, które wesoło spędzały czas bez niej. Wtedy zauważyła chłopca w swoim wieku, który siedział sam na trawie. Miał na sobie poplamioną żółtą koszulkę, a włosy z tyłu głowy były nastroszone.

Kali spojrzała gdzie indziej. Zauważyła grupę dziewcząt z jej klasy, grającą w dwa ognie. Miała nadzieję, że zaproszą ją do wspólnej zabawy.

Potem znowu spojrzała na chłopca. Głowa mu opadła, a on zrywał trawę rosnącą wokół jego nóg. Kali przypomniała sobie, jak mama czasami mawiała: *Dostrzegaj dzieci, które są same*.

Kali zmarszczyła brwi. *Ona* też była sama. Nikt nie chciał się z *nią* zaprzyjaźnić!

Potem jednak Kali przypomniała sobie o swoim chrzcie rok temu. Obiecała słuchać Ducha Świętego. Może to Duch Święty sprawił, że przypomniała sobie słowa swojej mamy. Może to Duch Święty starał się podpowiedzieć jej, że powinna pobawić się z chłopcem w żółtej koszulce.

Kali westchnęła i wstała. Poczuła ciepło w sercu. Podeszła do chłopca i usiadła obok niego na trawie.

„Cześć”, powiedziała.

„Cześć”, odbąknął chłopak.

„Jaki jest twój ulubiony kolor?”

„Hm… zielony”.

„To super. Ja lubię różowy”, powiedziała Kali. „A masz ulubione zwierzę?”

Chłopiec wyprostował się i spojrzał na nią. „Tak. Bardzo lubię dinozaury”.

„O! Ja też. Mój ulubiony to triceratops”.

Chłopiec uśmiechnął się.

Potem zadzwonił dzwonek. Kali wstała i pomachała do chłopca na pożegnanie. Uśmiechnęła się, gdy samotnie wchodziła do klasy. Być może nie znalazła najlepszego przyjaciela, ale czuła się szczęśliwa, że dzięki niej ktoś poczuł się trochę lepiej. ●

Autorka mieszka w stanie Utah, USA.

ILUSTRACJA — BARBARA BONGINI

Śpieszyłem się do szkoły. Ale potem poczułem, że muszę wziąć ze sobą paczkę chipsów. Po drugim śniadaniu mój przyjaciel Drew wyglądał na smutnego. Zapytałem, co się stało. Powiedział, że zapomniał drugiego śniadania. Przypomniałem sobie o chipsach i mu je dałem. Drew powiedział: „To najmilsza rzecz, jaką ktoś zrobił dla mnie w szkole”.

Durham M., lat 11, Utah, USA

Pozdrowienia z Madagaskaru!

Cześć, nazywamy się Margo i Paolo!

Podróżujemy dookoła świata, aby dowiedzieć się więcej o dzieciach Boga. Dołącz do naszej wyprawy na Madagaskar!

Madagaskar jest wyspą położoną przy wschodnim wybrzeżu Afryki. Jest tam wiele roślin i zwierząt, których nie spotka się nigdzie indziej na świecie — jak te lemury katta!

Ci chłopcy pomagają dostarczyć pojemniki z wodą dla swojej rodziny. W jaki sposób pomagasz swojej rodzinie?

Kościół na Madagaskarze jest mały, ale rośnie! Teraz jest tam 14 okręgów i 26 gmin.

Na Madagaskarze żyje więcej odmian kameleonów niż gdziekolwiek indziej na świecie!

Poznaj naszych przyjaciół z Madagaskaru!

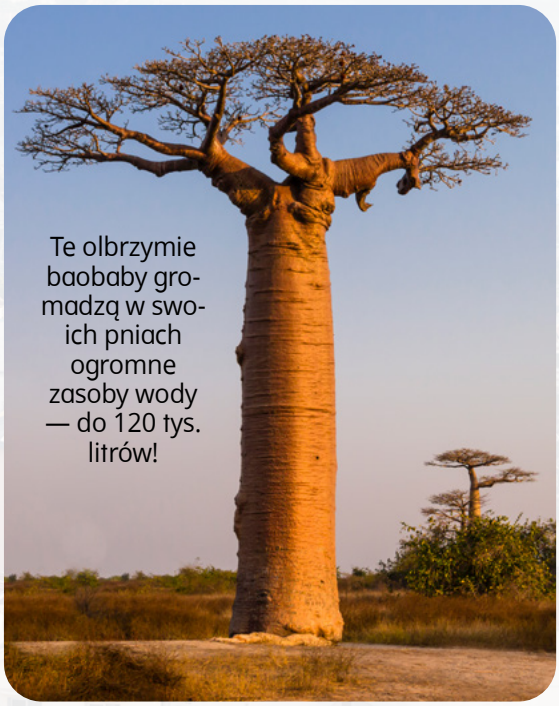
Wiem, że Jezus Chrystus jest naszym Zbawicielem.

Nathan, lat 7, Prowincja Antananarywa, Madagaskar

Russell M. Nelson jest prorokiem Boga.

Nomena, lat 6, Prowincja Antananarywa, Madagaskar

Jesteś z Madagaskaru? Napisz do nas! Z radością dowiemy się, co u ciebie słychać.



Te olbrzymie baobaby gromadzą w swoich pniach ogromne zasoby wody — do 120 tys. litrów!

Wielu ludzi na Madagaskarze je ryż dwa lub trzy razy dziennie, czasami z warzywami, fasolą lub mięsem.

Namana!

W języku malgaskim słowo „przyjaciel” brzmi *namana*. Jeśli znalazłbyś nowego przyjaciela na Madagaskarze, co byś mu powiedział?

ILUSTRACJE — KATIE MCDEE

Misjonarz Faneva

Marissa Widdison
Czasopisma kościelne
(Historia oparta na faktach)

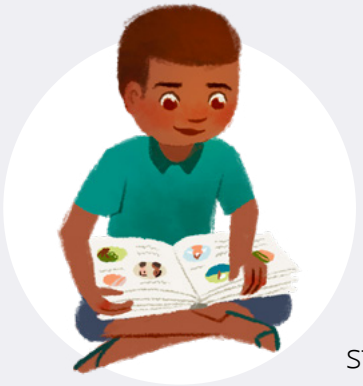
Faneva wyjrzał przez okno na zatłoczoną ulicę przed swoim domem. Widział ludzi ciągnących wózki z warzywami, ryżem, ubraniami i innymi produktami na sprzedaż. Słyszał klaksony samochodów i ujadanie psów. A potem usłyszał inny dźwięk.

„Mamo, ktoś puka!", krzyknął Faneva. Matka otworzyła drzwi. Na progu stali dwaj młodzi mężczyźni w garniturach i krawatach. Faneva nigdy nie widział nikogo w takim stroju w jego okolicy na Madagaskarze.

„Jesteśmy misjonarzami Kościoła Jezusa Chrystusa Świętych w Dniach Ostatnich", powiedział jeden z nich. „Uczymy ludzi o Jezusie. Czy możemy podzielić się z wami dobrą nowiną?".

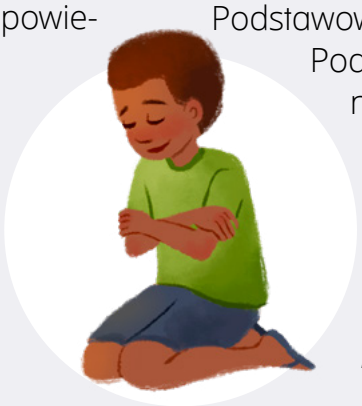
Faneva był podekscytowany, kiedy mama zaprosiła ich do środka. Cała rodzina zgromadziła się razem, aby posłuchać o Jezusie Chrystusie i Jego Kościele przywróconym ponownie na ziemi.

Później misjonarze odwiedzili rodzinę



Fanevy jeszcze wiele razy. Przynieśli ze sobą książkę zatytułowaną *Opowieści z Księgi Mormona*. Faneva uwielbiał czytać ją wraz ze swoją rodziną!

Pewnego dnia będę misjonarzem i będę mówił ludziom o Księdze Mormona, powiedział do siebie.



Podczas kolejnej wizyty misjonarze uczyli rodzinę Fanevy, jak trzeba się modlić. Faneva dowiedział się, że można mówić do Ojca Niebieskiego, kiedy i gdzie ma się ochotę.

Pewnego dnia będę misjonarzem i będę uczył ludzi o modlitwie, pomyślał.

Innym razem misjonarze zadali im ważne pytanie.

„Czy będziecie naśladować przykład Jezusa Chrystusa i przyjmiecie chrzest?", zapytał jeden z nich.

Faneva poczuł szczęście w sercu. „Tak!", odpowiedział.

„Tak!", powiedzieli jego brat i mama.

Tata powiedział, że jeszcze nie jest na to gotowy. Ale nie miał nic przeciwko temu, aby jego rodzina została ochrzczona. I tak się stało! Faneva został ochrzczony przez jednego z misjonarzy, którzy nauczali go o Jezusie.

Pewnego dnia będę misjonarzem, aby z moją pomocą ludzie mogli zostać ochrzczeni, pomyślał.

Jednym z najlepszych przywilejów członkostwa w Kościele było uczęszczanie do Organizacji Podstawowej. Faneva uwielbiał zajęcia i spotkania z nowymi przyjaciółmi. Ale najbardziej lubił śpiewać pieśni Organizacji Podstawowej. Pewnej niedzieli w Organizacji Podstawowej śpiewali pieśni o dzieleniu się ewangelią.

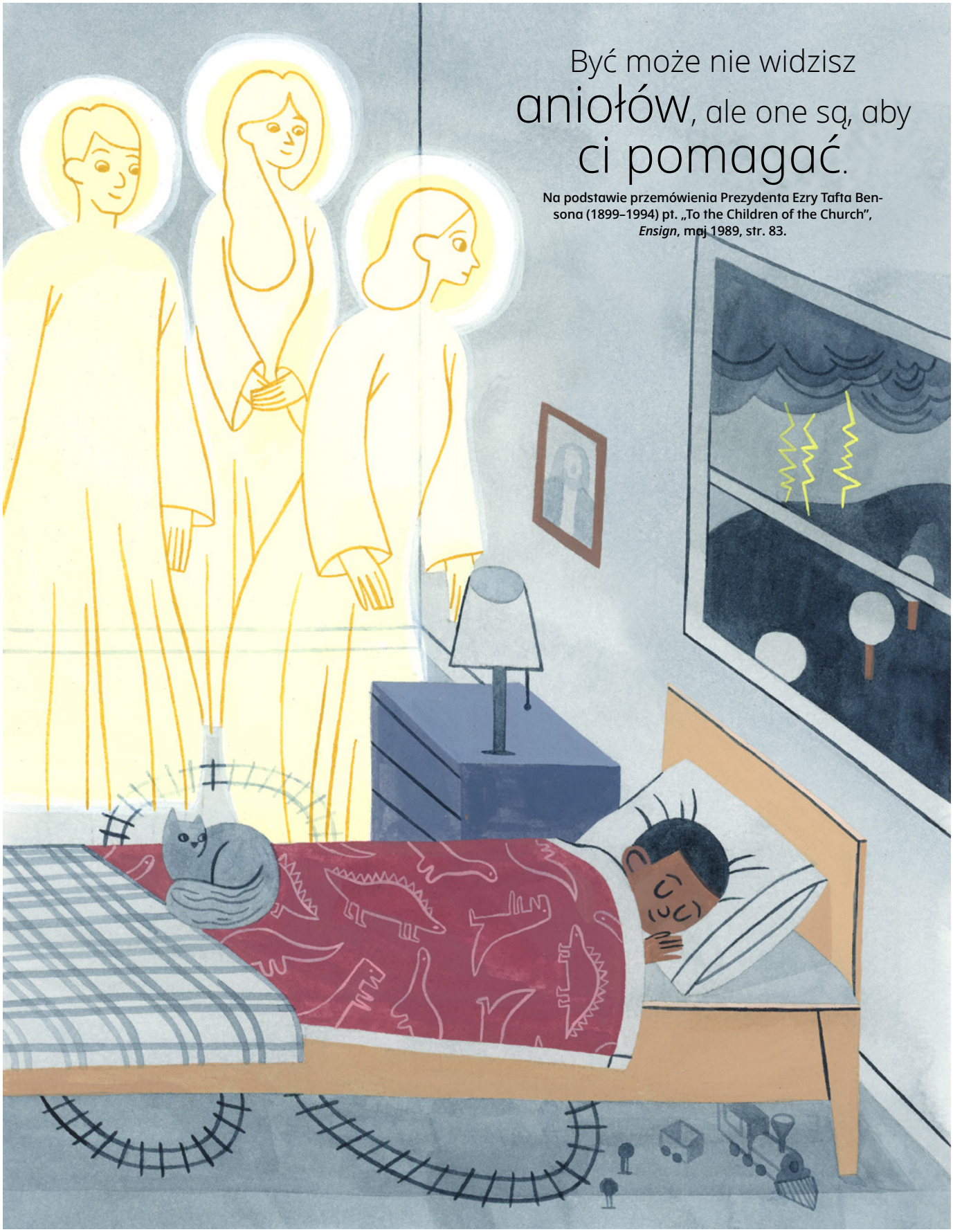
„Chcę małym misjonarzem być już dziś", śpiewał Faneva. „Mogę głosić ewangelię sam".

Mogę już teraz być misjonarzem, zrozumiał Faneva. *Nie muszę czekać, aż dorosnę!*

Od tej chwili Faneva szukał możliwości dzielenia się ewangelią. Starał się być dobrym przykładem. Zapraszał ludzi do kościoła. Pomagał swoim sąsiadom. Po kilku latach był wystarczająco duży, by pomagać misjonarzom i nauczać ludzi w mieście. Po kilku latach sam służył na misji — spotykał nowych ludzi i dzielił się ewangelią, tak jak misjonarze, którzy go odwiedzili. ●

„Wolę spędzać czas z misjonarzami niż robić cokolwiek innego", mówi Faneva. Został powołany na misję w swoim kraju — na Madagaskarze.

ILUSTRACJE — SHANA KEEGAN



Być może nie widzisz **aniołów**, ale one są, aby **ci pomagać**.

Na podstawie przemówienia Prezydenta Ezry Tafta Bensona (1899–1994) pt. „To the Children of the Church”, *Ensign*, maj 1989, str. 83.

ILUSTRACJA — BROOKE SMART

Pokaż i powiedz

W tym miesiącu odbędzie się konferencja generalna! Oto dlaczego niektóre dzieci lubią konferencję.

Isabella B., lat 5, Gwatemala, Gwatemala

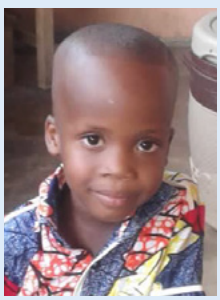
Ilse N., lat 5, Nuevo León, Meksyk

Gabriel F., lat 10, Minas Gerais, Brazylia

Shelem, Josué, Mía i Ruth C., w wieku odpowiednio: 5 lat, 8 lat, 6 miesięcy i 3 lata z Durango w Meksyku, z radością obejrzeli konferencję generalną w domu. To była wyjątkowa konferencja!

Uwielbiam muzykę Chóru Tabernakulum. Zawsze czuję spokój.

Jared B., lat 7, Normandia, Francja



Podczas oglądania konferencji generalnej dowiaduję się, jak Józef Smith tłumaczył Księgę Mormona, abyśmy mieli słowo Boga. Księga Mormona uczy mnie o Jezusie Chrystusie.

Shalom A., lat 6, Region Dakaru, Senegal

Annelle, Ruth, Sarah i Samira K. w wieku odpowiednio: 8 lat, 2 lata, 6 lat i 6 lat w Littoral w Beninie uwielbiają oglądać konferencję generalną jako rodzina.

TŁO — GETTY IMAGES

Mówić ,,nie'', słyszeć

Ojciec Niebieski kocha nas i pragnie, abyśmy byli bezpieczni! Mówienie „nie", kiedy potrzeba, i szanowanie odmowy innych to sposób, w jaki możemy sprawić, że my sam i inne osoby będziemy bezpieczni.

Czasami trzeba powiedzieć „nie" w miły sposób.

„Nie, dziękuję. Czy mogę napić się wody?".

Teraz twoja kolej! Wyobraź sobie, że musisz powiedzieć „nie" w miły sposób. Jak byś odpowiedział?

Czasami trzeba powiedzieć „nie" w sposób dosadny.

„Nie chcę na to patrzeć! Nie powinniśmy tego oglądać".

Teraz twoja kolej! Wyobraź sobie, że musisz powiedzieć „ni w sposób dosadny. Ja byś odpowiedział?

ILUSTRACJE — ALYSSA TALLENT

„nie”

Czasami ludzie mówią nam „nie”, abyśmy mogli pozostać bezpieczni i zdrowi.

„Przykro mi, nie możesz iść. To nie jest bezpieczne!”.

Teraz twoja kolej! Wyobraź sobie dorosłego, który mówi ci „nie”, a tobie się to nie podoba. Co powinieneś zrobić?

Czasami ludzie mówią nam „nie”, kiedy czują się nieswojo.

„Przestań! Nie podoba mi się ta zabawa”.

Teraz twoja kolej! Wyobraź sobie, że ktoś prosi cię, abyś przestał coś robić. Co powinieneś zrobić?

Co w sytuacji, kiedy ktoś nie słucha, kiedy mówisz „nie”? Co, jeśli ten ktoś cię rani albo robi coś złego?

- **Odejdź, jeśli możesz.**
- **Powiedz zaufanemu dorosłemu o tym, co się stało.**
- **Pamiętaj, że to nie twoja wina.**
- **Bez względu na to, co się stanie, pamiętaj, że Ojciec Niebieski i Jezus Chrystus cię kochają!**

Zadzwoń do taty

Jeśli zacznę mocno pedałować, pomyślał Yu, zdołam wrócić do domu, zanim ulice będą zalane.

Julie Cornelius-Huang
(Historia oparta na faktach)
Autorka mieszka w Utah, USA

„Bądźcie dobrej myśli, bowiem was poprowadzę" (Doktryna i Przymierza 78:18).

Yu wyszedł z przepełnionej szkoły na zatłoczony chodnik. Jego głowa była pełna wzorów matematycznych po zajęciach pozalekcyjnych. Ludzie śpieszyli się, trzymając swoje parasole. Wielkie krople spadały szybko i na ulicy było pełno wody.

Przyjaciel Yu, Lin, szedł koło niego. „Powinieneś zadzwonić po tatę, żeby po ciebie przyjechał", powiedział Lin. „Pan Zhang mówi, że w pewne części miasta zostały zalane".

„Mogę sam dotrzeć do domu".

„Ale spójrz, ile tu wody!", powiedział Lin, wskazując na wodę płynącą szybko po jezdni.

Przez moment Yu coś poczuł. Czy Lin ma rację? Może *powinien* zadzwonić do taty i poprosić, aby przyjechał po niego, zanim ulice zostaną zalane.

Jednak Yu pokłócił się z tatą poprzedniego dnia i wciąż był na niego zły. Nie chciał prosić taty o pomoc.

Yu odpiął zabezpieczenie roweru i pożegnał się z Linem. *Jeśli zacznę mocno pedałować*, pomyślał, *zdołam wrócić do domu, zanim ulice będą zalane*.

Pedałował szybko, ale wkrótce zmarzły mu ręce, ubranie przemokło, a on sam był wyczerpany. Jeszcze raz przyszło mu do głowy, że powinien zadzwonić do taty. Czy to uczucie pochodziło od Ducha Świętego? Misjonarze, którzy go ochrzcili, powiedzieli, że Duch Święty może go prowadzić. Yu spojrzał na niebo. Było tak szare, że nie widział szczytów budynków. Wciąż był zły na tatę.

Yu zignorował to uczucie i dalej pedałował. Poziom wody wzrósł tak wysoko, że właściciele pozamykali swoje sklepy. Ludzie przenosili swój dobytek na wyższe piętra. Yu zobaczył matkę pchającą dwoje dzieci po wodzie w plastikowej łódce.

Kiedy woda była powyżej jego kostek, nie mógł dłużej pedałować. Zszedł z roweru i zaczął go pchać. Już było pewnie za późno, żeby zadzwonić do taty, a deszcz cały czas padał. Usłyszał grzmot i zauważył błyskawicę tuż nad sobą. Bał się. I był bardzo zmęczony! Spojrzał przed siebie. Dom był jeszcze daleko. Nie powinien był ignorować Ducha Świętego z powodu głupiej kłótni.

Yu zatrzymał się i krótko pomodlił. Sam nie słyszał swojego głosu w szumie deszczu i wśród grzmotów, ale wiedział, że Ojciec Niebieski go słyszy.

„Ojcze w Niebie", modlił się Yu. „Proszę, pomóż mi dotrzeć bezpiecznie do domu". Po zakończeniu modlitwy poczuł się wystarczająco silny, by iść dalej.

W końcu Yu zauważył swój dom na wzgórzu. Przemarznięty, zmęczony i bez jednego buta z trudem zaczął wdrapywać się na górę. Zobaczył tatę czekającego na niego przed domem. Tata pobiegł w dół, rozchlapując wodę, wychodząc mu na spotkanie.

Kiedy dotarł do niego, objął syna. „Tak bardzo się o ciebie bałem!", powiedział tata. „Mogłeś zadzwonić do mnie!"

„Myślałem, że jesteśmy na siebie źli", powiedział Yu.

„Ja nigdy nie jestem tak zły na ciebie, żeby ci nie pomóc", powiedział tata. Wtedy wziął rower Yu i pchał go przez resztę drogi do domu.

Pomimo odgłosu grzmotów odbijającego się o wysokie budynki i ulewnego deszczu bombardującego z nieba, ciepłe uczucie ogarnęło serce Yu. Poczuł spokój i bezpieczeństwo, kiedy szedł za tatą do domu. ●

ILUSTRACJA — BILL YOUNG

„Nasz Ojciec w Niebie wiedział, że w życiu doczesnym będziemy napotykać wyzwania [...]. Aby dać nam doczesną siłę i boskie przewodnictwo, zapewnił nam Ducha Świętego".

Starszy Ronald A. Rasband z Kworum Dwunastu Apostołów, „Niech prowadzi Święty Duch", *Liahona*, maj 2017, str. 93.

Dziesięcina w pesos

Alan Iván Ruiz Ontiveros
(Historia oparta na faktach)

Sofía obudziła się wcześnie. To był szczególny dzień. Miała sprzedawać lemoniadę na wyprzedaży garażowej u wujka i cioci! Mama zrobiła dla niej ogromny dzban lemoniady.

Sofia przygotowała plakat. Napisała „Lemoniada" pomarańczowym i żółtym kolorem.

Przykleiła plakat do małego stołu. Potem usiadła i czekała.

Wkrótce przyszedł mężczyzna. „Mogę dostać szklankę lemoniady?", zapytał. Wrzucił do słoika kilka pesos.

„Oczywiście!", odpowiedziała Sofía. Nalała mu szklankę lemoniady.

Ludzie powoli zaczęli się schodzić na wyprzedaż. I po trochu ubywało pysznej lemoniady. Ranek upłynął szczęśliwie. Wkrótce skończyła się lemoniada.

Sofía wstrząsnęła słoikiem. Pesos brzęczały. Miała ich wiele!

„Dobra robota!", powiedział tata.

Sofía nigdy wcześniej nie miała tyle pieniędzy. „Kupię sobie yoyo!".

Tata się uśmiechnął. „Czy wiesz, co mama i ja robimy, kiedy zarobimy pieniądze?".

Sofía potrząsnęła głową.

ILUSTRACJE — CONSTANZA BASALUZZO

„Płacimy dziesięcinę", powiedział tata. „Ojciec Niebieski dał nam wszystko. Poprosił, aby oddać Mu małą część. Płacimy dziesięcinę, ponieważ Go kochamy".

Sofía uśmiechnęła się. Chciała pokazać Ojcu Niebieskiemu, że ona też Go kocha.

Tata pomógł jej policzyć pesos. Po odliczeniu dziesięciu odkładała jedno peso do koperty. Tata pomógł jej napisać kwotę na formularzu. Włożyli go do koperty razem z pesos. Potem zakleili kopertę. Sofía miała wręczyć kopertę biskupowi następnego dnia w kościele.

„Jak się czujesz?", zapytał Sofię tata.

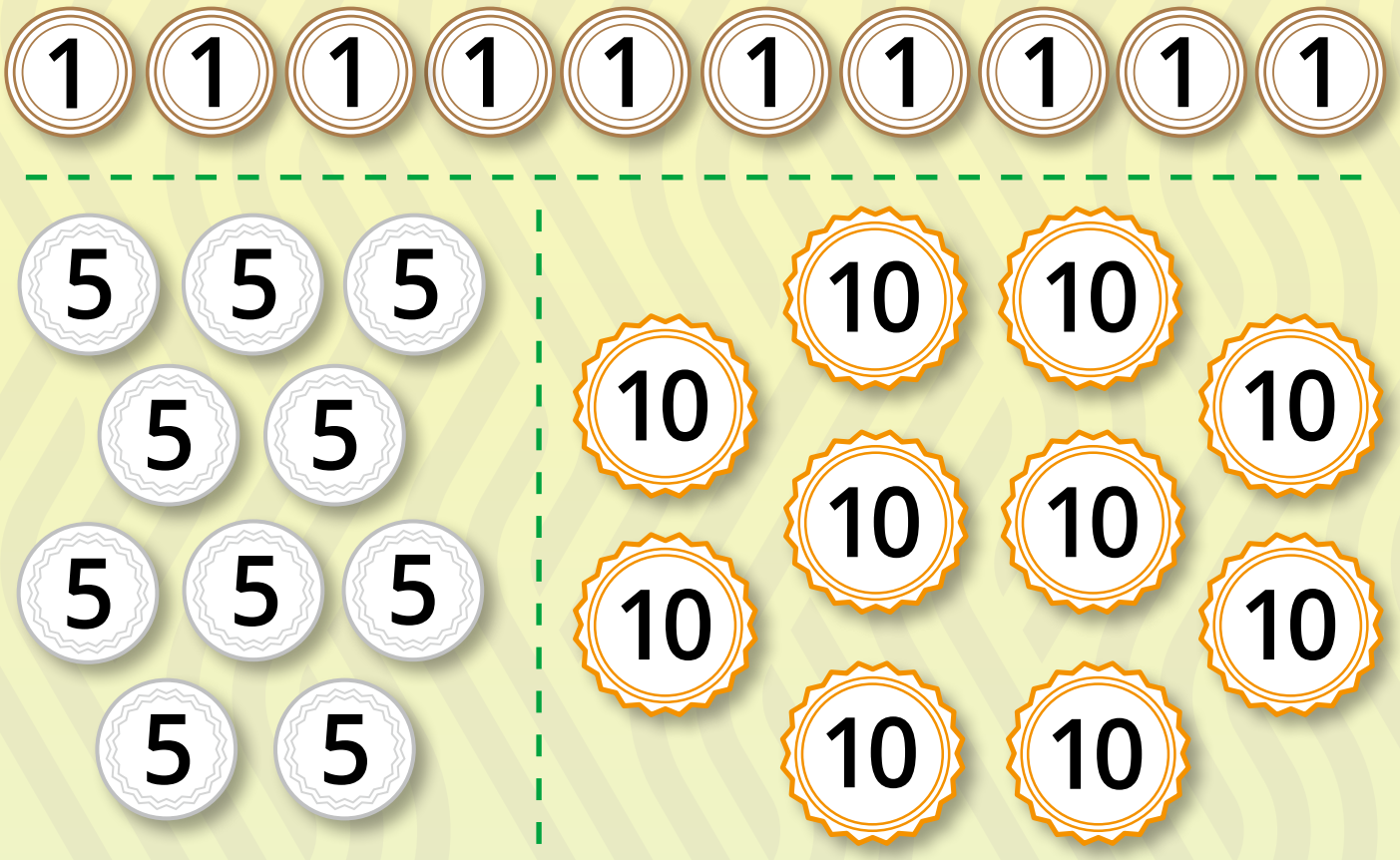
„Bardzo szczęśliwa! I nadal mam pieniądze na yoyo". Czuła, że Ojciec Niebieski jest zadowolony z jej wyboru. ●

Autor mieszka w Chihuahua w Meksyku.

Czas dziesięciny

Ojciec Niebieski prosi, abyśmy płacili dziesięcinę. To oznacza oddawanie mu jednej dziesiątej pieniędzy, jakie otrzymujemy. Wykorzystaj tę stronę, aby ćwiczyć obliczenia!

Policz monety. Na każde dziesięć monet pokoloruj jedną. Pokolorowane monety powinny być zapłacone jako dziesięcina!



Gotowy na coś trudniejszego? Dodaj do siebie wartości monet przedstawionych poniżej. A następnie pokoloruj, ile monet byś zapłacił jako dziesięcinę. (Pamiętaj, na każde dziesięć oddajesz jedną). ●

ILUSTRACJE — TOM CHILD

Starszy Edward Dube
Siedemdziesiąty

Dzielenie się ewangelią

„Uczcie się ode mnie […], a znajdziecie ukojenie dla dusz waszych” (Ew. Mateusza 11:29).

Mężczyzna, dla którego pracowałem, podarował mi egzemplarz Księgi Mormona. Jednak nie przeczytałem jej przez prawie dwa lata. Pewnej niedzieli wziąłem tę księgę i poszedłem na stację kolejową w mieście, w którym mieszkałem w Zimbabwe. Usiadłem i zacząłem czytać.

Na początku było to trudne do zrozumienia. Ale przeczytałem kilka razy świadectwo Józefa Smitha. Jego słowa dotknęły mojego serca.

Później ktoś zaprosił mnie do kościoła. Na początku czułem się nieswojo, więc usiadłem z tyłu. Jednak kiedy ludzie zaczęli dzielić się swoimi świadectwami o Zbawicielu Jezusie Chrystusie i Księdze Mormona, poczułem coś cudownego w środku.

Niedługo potem misjonarze pojawili się w mojej okolicy. Wkrótce zostałem ochrzczony. Lata później miałem zaszczyt służyć na misji i dzielić się ewangelią z wieloma ludźmi.

Kościół w Zimbabwe wzrastał. Jednak wciąż jest wiele do zrobienia w kwestii dzielenia się ewangelią, bez względu na to, gdzie się mieszka. Przez modlitwę, studiowanie pism świętych i wieczór domowy możecie pogłębić swoje świadectwo i zbliżyć się do Ojca Niebieskiego. Wasze świadectwo może pobłogosławić wiele osób na świecie. ●

ILUSTRACJA — TIM ZELTNER

Wierni ludzie naśladują Jezusa

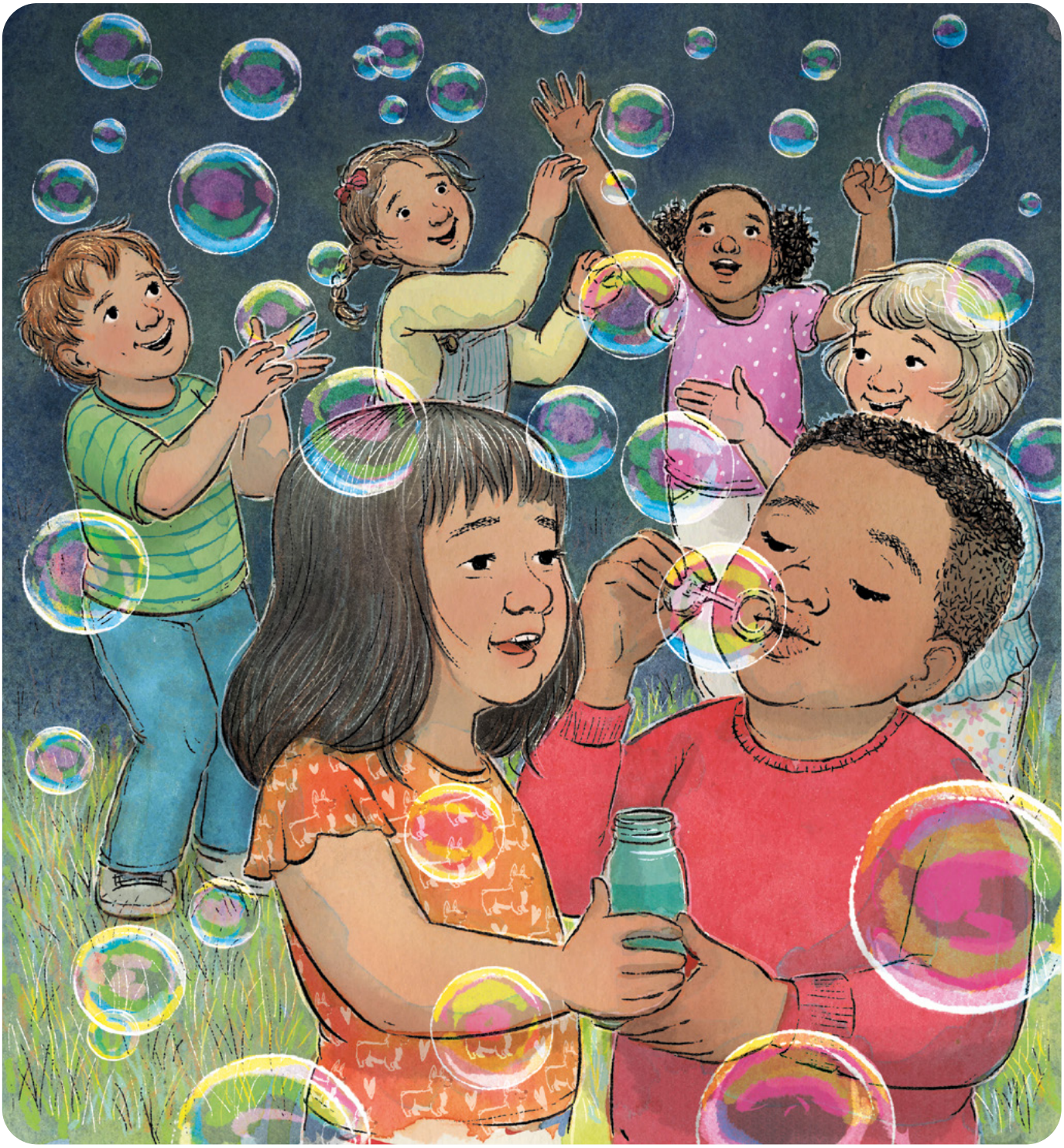
Kiedy Jezus odwiedził Nefitów, nauczał ich o chrzcie i o tym, jak przyjmować sakrament. Założył Swój Kościół.

Jezus pobłogosławił każde dziecko. Przyszli aniołowie! Jezus uleczył ludzi i modlił się za nich. Potem powrócił do nieba.

Kiedy Jezus odszedł, ludzie robili to, czego ich nauczył. Wszyscy pracowali razem i dzielili się tym, co mieli, więc nie było biednych pośród nich. Przywódcy kościelni błogosławili tych, którzy byli chorzy.

Ludzi nie walczyli ze sobą, ale dogadywali się. Każdy przestrzegał Bożych przykazań. I byli szczęśliwi przez długi okres!

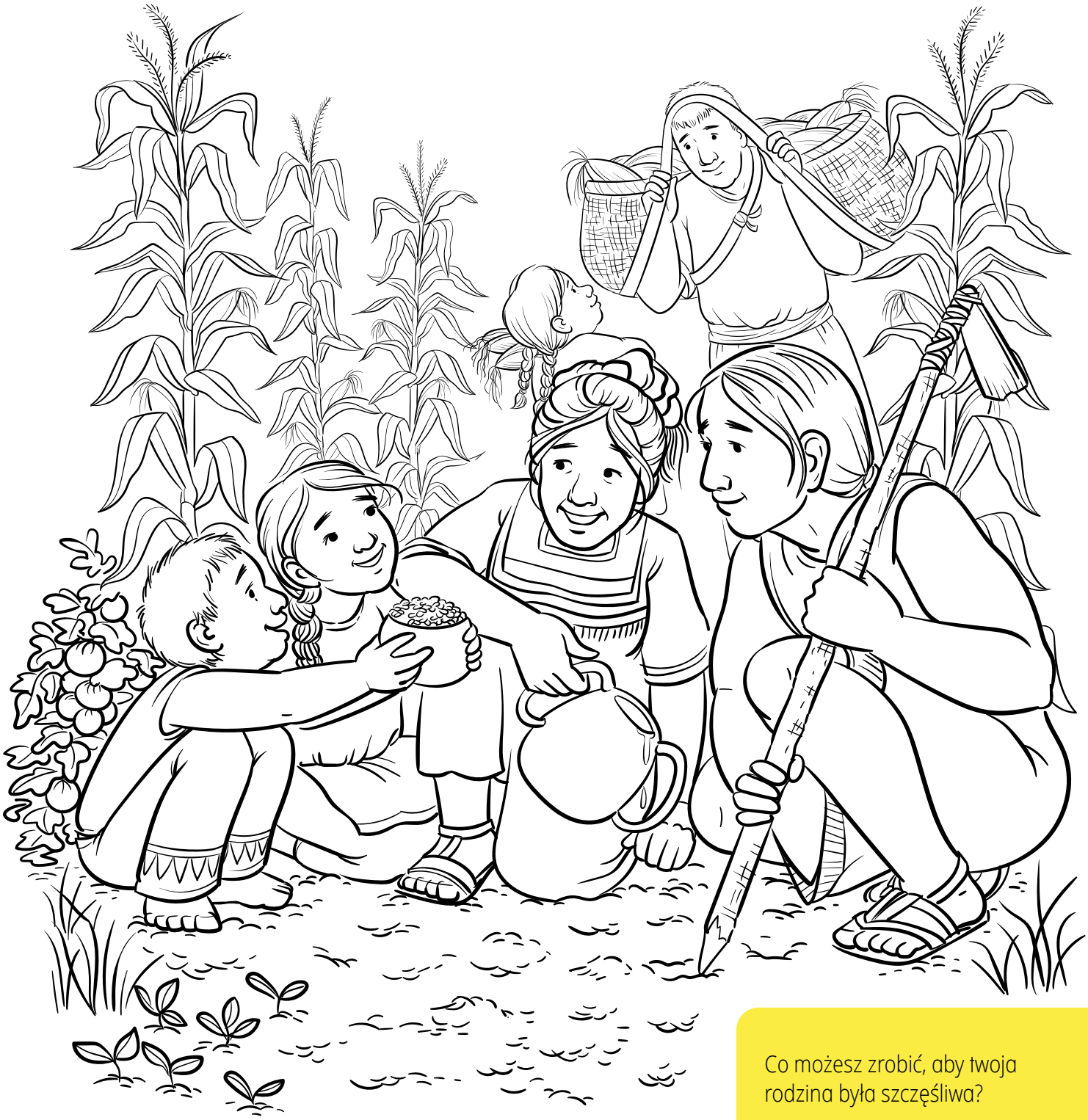
ILUSTRACJE — APRYL STOTT



Moje życie będzie szczęśliwsze, jeśli będę przestrzegać Bożych przykazań. Mogę dzielić się z bliźnimi tym, co mam. Mogę pomagać bliźnim, że będą się ze sobą dogadywać. ●

Przeczytaj o tym w rozdziałach III Nefi 17–IV Nefi 1.

I żyli szczęśliwie



Co możesz zrobić, aby twoja rodzina była szczęśliwa?

ILUSTRACJA — APRYL STOTT

KOŚCIÓŁ
JEZUSA CHRYSTUSA
ŚWIĘTYCH
W DNIACH OSTATNICH

Drodzy Rodzice,

Każde dziecko powinno być chronione i otaczane troską. Jezus ustanowił przykład tego w Księdze Mormona, błogosławiąc dzieci i modląc się za każde z nich (zob. strony P20–23). Jak możemy błogosławić i chronić dzieci, które znamy? Poniżej znajduje się kilka pomysłów.

- Możemy chronić je fizycznie i nauczać je szacunku dla ciała innych osób (strony P12–13).
- Możemy pomóc chronić je duchowo, zachęcając je do przyjmowania sakramentu (strony P2–3).
- Możemy uczyć je, że trzeba prosić o pomoc, kiedy zachodzi taka potrzeba (strony P14–15).

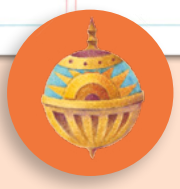
Możecie wybrać jedno z tych przesłań i przeczytać je jako rodzina. Upewnijcie się, że wasze dzieci wiedzą, jak bardzo są kochane!

Kochamy was!

Przyjaciel

WYŚLIJ PRACĘ DZIECKA LUB OPIS JEGO PRZEŻYĆ DO CZASOPISMA *LIAHONA*

Wejdź na angielską stronę *liahona.ChurchofJesusChrist.org* i kliknij „Submit an Article or Feedback" [Prześlij artykuł lub uwagi]. Możesz też wysłać e-mail na adres *liahona@ChurchofJesusChrist.org*, podając imię i nazwisko dziecka, wiek, miejsce zamieszkania oraz następujące oświadczenie z udzieleniem zgody: „Ja, [wpisz swoje imię i nazwisko], wyrażam zgodę na wykorzystanie zgłoszonych prac mojego dziecka przez Kościół Jezusa Chrystusa Świętych w Dniach Ostatnich w czasopismach kościelnych, na stronach internetowych Kościoła, na platformach społecznościowych oraz w innych materiałach kościelnych". Czekamy na wasze listy z niecierpliwością!



Znajdź ukrytą wewnątrz liahonę!

SPIS TREŚCI

P2 Od Pierwszego Prezydium: Sakrament i ja
P4 Lunch zjedzony w samotności
P6 Pozdrowienia z Madagaskaru!
P8 Misjonarz Faneva
P10 Wspaniały pomysł
P11 Pokaż i powiedz
P12 Mówić „nie", słyszeć „nie"
P14 Zadzwoń do taty
P16 Dziesięcina w pesos
P18 Dla zabawy: Czas dziesięciny
P19 Przyjaciel do przyjaciela: Dzielenie się ewangelią
P20 Historie z pism świętych: Wierni ludzie naśladują Jezusa
P23 Strona do kolorowania: I żyli szczęśliwie

NA OKŁADCE CZASOPISMA *PRZYJACIEL*
Ilustracja — Jim Madsen

© 2020 INTELLECTUAL RESERVE, INC. WSZELKIE PRAWA ZASTRZEŻONE

POLISH
4 021672 51668