

# Liahóna

## Én, a családom és Isten terve

Kilenc tantétel a családod számára  
a jelenre és a jövőre, 12

A nők és a férfiak  
egyaránt fontosak, 24

Aburto nővér: Így gyógyította  
meg Isten a családomat, 26

ITT  
VAN AZ  
EGYHÁZ

# Fülöp-szig

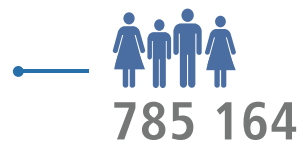
Carmen



# etek

A Carmen Gyülekezet, amely Bohol szigetének ezen a részén helyezkedik el, a Tagbilaran Cövekhez tartozik, és egyike a Fülöp-szigetek 1227 gyülekezetének és egyházközségének. Az egyház a Fülöp-szigeteken – néhány tény:

az egyháztagok száma  
(minden 134. lakos)



107



a cövek száma  
(emellett 67 kerület)

a missziók száma



2

a működő templomok  
száma (emellett 1 épülő  
és 4 bejelentett)

misszionáriusképző központ



1967 Az első misszió megszervezése

1969 Minden más országnál több keresztelő

1973 Az első cövek megszervezése

2017 A világ országai közül ötödikként  
érik el a 100 cöveket



Tudj meg többet az egyhásról különböző helyszíneken  
a [history.ChurchofJesusChrist.org/GlobalHistories](https://www.history.ChurchofJesusChrist.org/GlobalHistories)  
oldalon.

FÉNYKÉP: A GETTY IMAGES JÓVOITÁBÓL



Szolgáltatétel a *Jöjj, kövess engem!* által

8



A családkiáltvány napjainkban

12



A templomi szertartások általi gyógyulás csodái

Reyna I. Aburto

26



Hogyan beszélhetek a gyermekeimmel arról, hogy a nők és férfiak egyaránt fontosak?

24

## Egy örökkévaló család tagjaként

Saját személyes élményeimen és a Segítőegylet Általános Elnökségében végzett szolgálatomon keresztül első kézből láttam, hogy sok olyan ember van szerte a világon, aki nem él tökéletes családi körülmények között. Mi több, még abban sem vagyok biztos, hogy van bárki, aki igen. A család: Kiáltvány a világhoz című kiadványban vázolt eszménynek nem az a célja, hogy elcsüggyessen bennünket, hanem inkább az, hogy emlékeztessen minket arra a szerető örökkévaló családra, amelynek már most is a tagjai vagyunk. Arról tanít, hogy mindannyian Isten családjának tagjai vagyunk, és emlékeztet, hogy a földi családi körülményeinktől függetlenül mindegyikünket fivérek és nővérek vesznek körül.

- Mivel mindannyian tökéletlen halandók vagyunk, a családi körülményeink talán soha nem lesznek tökéletesek ebben az életben. Ám a Szabadítónk gyógyulásban tud részesíteni bennünket. A 26. oldalon elmesélem, hogyan hozott a templomi munka gyógyulást a családomnak a fátyol mindkét oldalán.
- Ha többet tanulsz a kiáltványban lévő tantételekről, az segíthet neked megerősíteni a hitedet és a körülötted élőket, bármilyenek legyenek is a családi körülményeid. Lehet, hogy a 12. oldalon kezdődő cikk nyomán támad majd néhány ötleted ahhoz, hogy miként alkalmazd ezeket a tanításokat a saját életedben.

Mennyei szüleink szeretnek bennünket – a gyermekeiket –, és Mennyei Atyánknak van egy-egy terve mindegyikünk számára. Ami azt jelenti, hogy van egy terve a számodra. Kérlek, haladj tovább hitben Őfelé. Segíts az örökkévaló családtagjaidnak az Őhöz vezető úton. Ő pedig reménnyel és gyógyulással fog szolgálni ezen utazásod során. Aztán egy nap majd mindegyikünknek lehetősége lesz visszatérni egy tökéletes és örökkévaló mennyei otthonba.

Isten áldjon meg és erősítsen meg benneteket!

Reyna I. Aburto nővér

második tanácsos a Segítőegylet Általános Elnökségében

# Tartalom

- 5 Mi van, ha az én családom nem így néz ki?** 🕒
- 6 A hit képmásai** 🕒  
Kevin és Kendra Henderson  
Isten a Szentlelken keresztül érkező készítmények révén vezette Hendersonékat az evangéliumhoz.
- 8 Szolgálattételi tantételek**  
Szolgálattétel a *Jöjj, kövess engem!* által  
A *Jöjj, kövess engem!* azért lett létrehozva, hogy segítsen az egyéneknek az egyházközösségekben, családokban és osztályokban egységessé válni és szolgálattételt nyújtani egymásnak.
- 12 Helyünk a családkialtványban**  
Olvass A család: Kialtvány a világhoz létrejöttéről.
- 24 Hogyan beszélhetek a gyermekeimmel arról, hogy a nők és férfiak egyaránt fontosak?** 🕒  
Kilenc tanács, hogyan tanítsd a gyermekeidet arról, hogy a nőket és a férfiakat egyaránt becsülni és tisztelni kell.
- 26 A templomi szertartások általi gyógyulás csodái**  
Írta: Reyna I. Aburto  
Aburto nővér elmeséli, hogyan gyógyította meg a családját a templomi munka, és hogy miként gyógyíthat meg a Szabadító mindegyikünket.
- 32 Utolsó napi szentek történetei** 🕒  
Egy tanító másféle tanításra kap sugalmazást; válasz jött az el nem küldött levélre; egy testvér autóbalesete Mennyei Atya szeretetéről tanít; anya és fia a Mormon könyve közös olvasásával erősíti a kapcsolatát.
- 36 Jöjj, kövess engem!: Mormon könyve** 📖 🕒  
Ezek a heti cikkek segítséget nyújthatnak neked a Mormon könyve tanulmányozásához ebben a hónapban.
- 40 Konferenciai jegyzetfüzetem: 2020. áprilisi általános konferencia** 🕒

🕒 Rövid olvasmányok

📖 Támogatás a *Jöjj, kövess engem!*-hez



A borítón  
Fénykép Cody Bell  
jóvoltából

## Rovatok

Fiatal felnőtteknek

42

Mindegyikünk megtapasztalja a **mentális egészséggel való küszködést**, de ezen nem muszáj egyedül keresztülmenünk. Képesek vagyunk **másokhoz és a Szabadítóhoz fordulni** szeretetért, kapcsolódásért és erőért. Olvass arról, hogyan tették ezt más fiatal felnőttek a küzdelmes időszakok során.



Útmutató **3** lépésben a mentális egészséged megőrzéséhez

Fiataloknak

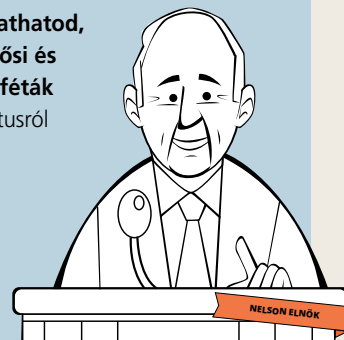
Készülj a konferenciára és jegyzetelj az **Általános konferenciai jegyzetfüzet** segítségével.



Gyermekeknek

**Jóbarát**

Meghallgathatod, ahogy az ősi és újkori próféták Jézus Krisztusról tanítanak.



## NYOMTATÁSBAN MEG NEM JELENŐ SZEPTEMBERI CIKKEK



### Úgy döntöttem, maradok. Így tudsz segíteni valakinek abban, hogy ő is maradjon.

Írta: Shantelle Avery

Egy klinikai depressziót átélő fiatal felnőtt megosztja a meglátásait arról, miként lehet segíteni másoknak, hogy az öngyilkosság helyett az életet válasszák.



### Hogyan erősítette meg a meddőség a családkialtványról való bizonyosságomat?

Írta: Carena Kastello

Egy egyháztag lenyűgöző története a meddőségről, örökbefogadásról és arról, hogy miként erősítették meg a hitét a legnagyobb próbatételei.



### Végre beismertem, hogy depresszióm van. Jézus Krisztus segített nekem kijönni a sötétségből

Írta: Nephi Tangalin

Egy Fülöp-szigeteki fiatal felnőtt nő közzéteszi a mentális betegségéből való felgyógyulásának tapasztalatait.

#### 2020. SZEPTEMBER XXVIII. ÉVFOLYAM 9. SZÁM LIAHONA 16724 135

Az Utolsó Napok Szentjeinek Jézus Krisztus Egyháza nemzetközi folyóirata

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

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

**Főszerkesztő:** Randy D. Funk

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

**Ügyvezető igazgató:** Richard I. Heaton

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

**Gazdasági vezető:** Garff Cannon

**Vezető szerkesztő:** Adam C. Olson

**Vezetőszerkesztő-helyettes:** Ryan Carr

**Kiadásért felelős asszisztens:** Enish C. Dávila

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

**Művészeti igazgató:** Tadd R. Peterson

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

**Szellemi tulajdonjogi koordinátor:** Collette Nebeker Aune

**Gyártási vezető:** Ammon Harris, Jane Ann Peters

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

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

**Nyomtatási igazgató:** Steven T. Lewis

**Terjesztési igazgató:** Nelson Gonzalez

**Fordítás:** Mecseri Olivér

#### Terjesztés:

Corporation of the Presiding Bishop of The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints

Steinmühlstrasse 16, 61352 Bad Homburg v.d.H., Germany

#### Előfizetési tudnivalók:

Előfizetés vagy címváltozás bejelentése az Ügyfélszolgálaton keresztül lehetséges.

Ingyenes telefonszám (USA és Kanada): 00800 2950 2950

Telefonszám: +49 6172 4928 33/34

Ímél: orderseu@ChurchofJesusChrist.org

Online Store internetes áruház: store.ChurchofJesusChrist.org

Az előfizetés éves díja: 5 euró

#### Kéziratok és kérdések a liahona.

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

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

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

© 2020 by Intellectual Reserve, Inc. All rights reserved. Printed in the United States of America.

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

**For Readers in the United States and Canada:** September 2020 Vol. 28 No. 9. LIAHONA (USPS 311-480) Hungarian (ISSN 1085-3847) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150. USA subscription price is \$10.00 per year; Canada, \$12.00 plus applicable taxes. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address. Include address label from a recent issue; old and new address must be included. Send USA and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution Center at address below. Subscription help line: 1-800-537-5971. Credit card orders (American Express, Discover, MasterCard, Visa) may be taken by phone or at store.ChurchofJesusChrist.org. (Canada Post Information: Publication Agreement #40017431)

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

## BŐVEBBEN

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

- Megtálalhatod a legfrissebb lapszámot.
- Megtekinthetsz nyomtatásban nem elérhető tartalmakat.
- Visszakereshetsz korábbi lapszámokat.
- Beküldheted a történeteidet, és írhat szavazást.
- Előfizethetsz magadnak vagy ajándékként.
- Digitális eszközök segítségével jobbá teheted a tanulmányozásodat.
- Megoszthatod a kedvenc cikkeidet és rövidfilmjeidet.
- Cikkeket tölthetsz le és nyomtathatsz ki.
- Meghallgathatod a kedvenc cikkeidet.

## LÉPJ KAPCSOLATBA VELÜNK!

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

Küldd be a történeteidet a liahona.ChurchofJesusChrist.org oldalon vagy a következő levelezési címre:

Liahona, flr. 23

50 E. North Temple Street

Salt Lake City, UT 84150-0023, USA

## MI VAN, HA AZ ÉN CSALÁDOM NEM ÍGY NÉZ KI?

**M**ily hálásak vagyunk az élő próféta

és apostolokért, akik 25 évvel ezelőtt közzétették a családkialtványt! A család: Kialtvány a világhoz a család örökkévaló tanáról tanít bennünket, és olyan tantételeket sorol fel, amelyek mentén a sikeres házasságok és családok működnek.

Előfordulhat azonban, hogy vannak, akik nem értik, miképpen vonatkozhatna rájuk a kialtvány, ha egyszer a „jelenlegi tapasztalataik nem illenek tökéletesen bele a családkialtvány kereteibe”<sup>1</sup>.

Richard G. Scott elder (1928–2015) a Tizenkét Apostol Kvórumából a következő bátorító szavakkal felelt erre az aggodalomra az egyik általános



konferencián: „[M]ég ha [a boldogság tervének] fontos részei jelenleg nem is teljesülnek az életetekben, azok is a titeitek lesznek az Úrnak megfelelő időben. Azt is megígérem nektek, hogy jelentős növekedésben és boldogságban lehet részetek most, a jelenlegi körülményeitek közepette. Isten lánya-ként vagy fiaként éljétek a legjobb képességeiteknek megfelelően a terv azon részei szerint, amelyek lehetőségek számotokra.”<sup>2</sup> ■

### JEGYZETEK

1. Vö. Neil L. Andersen: *A hit szeme. Liahóna*, 2019. máj. 36.
2. Richard G. Scott, “The Joy of Living the Great Plan of Happiness,” *Ensign*, Nov. 1996, 75.

*A 12. oldaltól az egyház tagjai és vezetői beszélnek arról, hogyan mutatott nekik utat a családkialtvány.*





## Kevin és Kendra Henderson

USA, Észak-Karolina



*Kendra eleinte ellenezte Kevin érdeklődését az egyház iránt. Visszatekintve már látják, hogyan vezette az Úr mindkettőjüket az evangéliumhoz.*

LESLIE NILSSON, FÉNYKÉPÉSZ

### Kevin:

Elmondtam Mennyei Atyának, hogy bármit megtennék, ha tudatná velem, hogy milyen ösvényre szeretne vezetni engem. Amikor a keresztelkedésre gondoltam, erőteljes hullámokban rohantak meg az érzések. A Szentlélek azt mondta nekem: „Ez az, amit tenned kell.”

### Kendra:

Egy kicsit haboztam, amikor kitéztük a keresztelőm időpontját. Eljöttek a misszionáriusok, és elbeszélgettünk erről.

Végül megkérdeztem a lányomat, Aryannát: „Szeretnél megkeresztelkedni?”

Azt válaszolta: „Anyu! Bármikor készen állok rá, ha te is.”

Aryanna a keresztelőjén örömeiben könnyezett. Amikor ezt láttam, az jutott eszembe: *ott vagyok, ahol lennem kell.*

### Kevin:

Tudom, hogy Mennyei Atya azért hozta el a családunkba az evangéliumot, mert nagyon szeret bennünket és törődik velünk.

### TUDJ MEG TÖBBET!

Ismerd meg részletesebben Hendersonék megtérésének történetét és nézegess további fényképeket ennek a cikknek az Evangéliumi könyvtárban vagy online, a [ChurchofJesusChrist.org/go/9206](https://ChurchofJesusChrist.org/go/9206) oldalon olvasható változatában.

Tudd meg Dieter F. Uchtdorf eldertől a [ChurchofJesusChrist.org/go/9207](https://ChurchofJesusChrist.org/go/9207) oldalon, hogy hogyan vezethet bennünket a Lélek a világhosszág és az igazság felé.

# Szolgálattételi tantételek

## SZOLGÁLATTÉTEL A JÖJJ, KÖVESS ENGEM! ÁLTAL

*Hogyan segíthet neked a Jöjj, kövess engem! abban, hogy jót tegyél másokkal?*

**A**kár a családot körében, akár tanítóként vagy tanulóként egy vasárnapi iskolai osztályban, akár az iskolában, a munkahelyen vagy máshol vagy, a *Jöjj, kövess engem!* bőséges lehetőséget biztosít a másoknak nyújtott szolgálattételre. Elvégre a tanítás „több a vasárnapi beszélgetés levezetésénél: magában foglalja a szeretetteljes szolgálattételt és mások megáldását az evangéliummal”<sup>1</sup>.

### Kapcsolatteremtés a tanulókkal

Amikor Ofelia Trejo de Cárdenas elhívást kapott, hogy fiatal felnőtteket tanítson a mexikóvárosi egyházközségében, úgy érezte, hogy jobban képessé válna tanítani és megerősíteni őket, ha szoros kapcsolatot alakítana ki mindegyik vasárnapi iskolai tanítványával.

„Ha nincs szoros kapcsolatom a tanítványaimmal, és ha nem érzik a szeretetemet, akkor nem biztos, hogy hitelesnek tartanak majd, amikor tanítom őket vagy megosztom a bizonyosságomat – véli Cárdenas nővér. – Akkor azt érezhetik, hogy én *csak* a vasárnapi iskolai tanítójuk vagyuk.”

De mégis hogyan alakíthatna ki ilyen kapcsolatot velük, ha csupán kéthetente tanítja őket? A választ korunk műszaki megoldásaiban találta meg. A WhatsApp mobilalkalmazáson keresztül ő és a tanulói hamarosan naponta vették fel egymással a kapcsolatot szöveges és hangüzeneteken keresztül. Mostanra pedig a soron következő vasárnapi iskolai óra előtt minden egyes nap egy-egy önként jelentkező egy szentírásvetset küld a többieknek következő leckéből és egy ahhoz kapcsolódó személyes gondolatot. Miután elolvasták a verset és a gondolatot, az osztály tagjai a saját gondolataik megosztásával válaszolnak.





*„Amikor elolvassák az aznapi szentírást, küldenek egy mosolygós fejet, amiből tudom, hogy elolvasták.”*

„Amikor elolvassák a szentírást, küldenek egy mosolygós fejet, amiből tudom, hogy elolvasták vagy tanulmányozták a szentírást, és elgondolkodtak rajta” – mondja Cárdenas nővér. Amikor eljön a következő vasárnapi tanítás ideje, a tanulók készen állnak a részvételre.

Ez a mindennapi kapcsolat nemrégiben egy olyan fiatal felnőttet áldott meg, akinek a szülei nem tevékenyek az egyházban.

„Jólesik látnom, amikor eljön istentiszteletre – osztja meg Cárdenas nővér –, mert tudom, hogy több kihívást is le kell küzdenie, mire eljut oda. Biztos vagyok benne, hogy az elküldött szentíráások és az osztálytársai által megosztott gondolatok, meg azok a szentíráások és gondolatok, amelyeket ő osztott meg, amikor rá került a sor, nagyban megerősítették őt.”

Cárdenas nővér szerint a szentíráások általi szolgálattétel nem ér véget a vasárnapi tanításával és az osztálya a szentíráásokon

keresztül gyakorolt napi kapcsolattartásával.

Ezt mondja: „A felkészülésemnek része az is, hogy imádkozom a tanulóimért. Nemcsak vasárnap jutnak eszembe, hanem ugyanúgy a hét minden napján. Mindegyiküknek egyedi és eltérő szükségletei vannak. Mindegyikük Isten gyermeke. Ők járnak az eszemben, miközben a leckére készülök.”

A tanítás közben pedig odafigyel – a tanulóira éppúgy, mint a Szentlélekre.

„A Lélek a tanító – akit Cárdenas nővér gyakran hall meg a tanulói hangjában. – Oda kell figyelnem, mert amit mondanak, az olyan kinyilatkoztatás, amelyet éppen a Lélek ad nekik.”

### **Az órák olyan, „mint egy otthoni est”**

Az ottani támogató és szolgálattelvő légkör miatt Carla Gutiérrez Ortega Córdoba áldottnak érzi magát, hogy Cárdenas nővér vasárnapi iskolai osztályában lehet. Carla szerint ez a légkör több tényezőnek köszönhető. Például:

- **Felkészülés:** A szentíráások és gondolatok megosztása segít a tanulóknak felkészülni a következő órára. Carla szerint „a napi szentíráások táplálnak bennünket és kiterjesztik a tudásunkat”.
- **Részvétel:** „Mindannyian beszélünk. Ennek köszönhetően mélyebben megismerhetem az osztálytársaimat: barátokként és testvéreként.”
- **Szeretet:** „Cárdenas nővér kézen fog téged. Az órák olyanok érződnek, mint egy otthoni est, ahol több testvérünk is ott van. Nagyon különleges.”
- **A Szentlélek:** „Kellemes, kiegyensúlyozott lelkiség van az osztályban, mert megtaláljuk a közös hangot a Lélekkel.”
- **Bizonyosság:** „A *Jöjj, kövess engem!* segített nekem abban, hogy készen álljak megosztani a bizonyosságomat. Mélyebb tudásom van a Mormon könyvéről és a Bibliáról. Emiatt tudom megosztani a tanultakat a csoporttársaimmal a suliban, és a munkatársaimmal is.”

## Szolgálattétel a lelki szükségletek terén

Amikor a Kentucky államban élő Greg és Nicky Christensen a három fiukkal az ábrahámi szövetségről olvastak a szentírásokban, csak nehezen tudták elmagyarázni annak mibenlétét. Családként úgy döntöttek, hogy mind-egyikük önállóan fogja tanulmányozni az ábrahámi szövetséget, és utána megbeszéljük, hogy mire jutottak.

„Volt néhány érdekes észrevétel – idézi fel Greg. – A nyolc évesünk rájött, hogy Ábrahámot korábban Ábrámnak hívták. Azért változott a neve Ábrahámra, mert ígéretet tett az Úrnak, miszerint elfordul a bűntől, és igazlelkű életet fog élni. Meglepődtem, hogy így eljutott erre a felismerésre.”

Mindannyian tanultak valami újat, és jól elbeszélgettek arról, hogy mi az az ábrahámi szövetség, és mit jelent ma az utolsó napi szentek számára.

„Korábban egyszerűen csak ott ültünk és felváltva szentírásverseket olvastunk fel a családi szentírás-tanulmányozásunk során – emlékszik vissza Nicky. – *A Jöjj, kövess engem!* sokkal jobban a Lélek által történő tanításra van kihegyezve. Amikor mostanában együtt tanulmányozzuk a szentírásokat, érzem az apró noszogatókat a Lélektől, hogy a családunk szükségleteit figyelembe véve milyen irányba tereljem a beszélgetést.”

*A Jöjj, kövess engem!* használata nemcsak abban segített a

### OSZD MEG AZ ÉLMÉNYEIDET!

Küldd el nekünk az általad másoknak vagy mások által neked nyújtott szolgálattétellel kapcsolatos élményeidet. Látogass el a [liahona.ChurchofJesusChrist.org](http://liahona.ChurchofJesusChrist.org) oldalra, és kattints a Submit an Article or Feedback feliratra.

családjuknak, hogy erőteljesebben vegyenek részt a családi evangéliumi tanulmányozásban, valamint jobban érdeklődjenek iránta, hanem abban is Greg és Nicky segítségére volt, hogy szolgálattételt tudjanak nyújtani a gyermekeik lelki szükségletei terén.

„*A Jöjj, kövess engem!* segített nekem tanítani a gyerekeimet – meséli Nicky. – Azoknak a különböző kihívásoknak a kezelésében is segít, amelyek időnként a gyerekeimmel érnek. Úgy érzem, jobban összhangban vagyok a Lélekkel, alaposabban odafigyelek, és már kaptam készleteket arra nézve, hogy miként segíthetek mindegyiküknek.”

Greg élvezte azokat a hosszabb evangéliumi beszélgetéseket, amelyeket a *Jöjj, kövess engem!* eredményezett a családjukban. „A fiaink mind máshol tartanak az evangéliumi ismereteikben – mondja Greg. – *A Jöjj, kövess engem!* módot adott nekünk arra, hogy mindegyiküknek a szükségletei szerint segíthessünk tanulni. Csodálatos áldást jelent látni azt, ahogy növekednek az evangélium iránti szeretetükben, és figyelni, ahogy idővel rájönnek, miként alkalmazhatják az evangéliumi ismereteket a saját életükben.” ■

#### JEGYZETEK

1. *Jöjj, kövess engem!* – *A Vasárnapi Iskola számára: Mormon könyve, 2020* (2019). 19.

## SZOLGÁLATTÉTEL A JÖJJ, KÖVESS ENGEM! ÁLTAL

Íme néhány ötlet arra, hogyan használhatod a *Jöjj, kövess engem!*-et a barátaidnak és felebarátaidnak nyújtott szolgálattételre irányuló erőfeszítéseidben:

1. Oszd meg, hogy te hogyan használod a *Jöjj, kövess engem!*-et, és miként tanulmányozod a szentírásokat.
2. Mesélj valamiről, amit a szentírásokból tanultál.
3. Kérd meg azokat, akiknek szolgálattételt nyújtasz, hogy osszanak meg valamit arról, amit vagy ahogyan tanulnak.
4. Használd velük együtt a *Jöjj, kövess engem!*-et, és tanuljatok együtt.
5. Nézzetek meg együtt egy Mormon könyve-rövidfilmet.
6. Ossz meg egy történetet a Mormon könyvből.
7. Vidd magaddal a *Jöjj, kövess engem!* nyomtatott példányát, vagy segíts letölteni és használni az Evangéliumi könyvtár alkalmazást.
8. Együtt nézzetek és beszéljete meg néhányat a *Jöjj, kövess engem!*-et illusztráló műalkotások közül.

### AZ OSZTÁLYTERMEN TÚL

„Mindazok, akik a gondjaidra lettek bízva, Mennyei Atya gyermekei, Ő pedig tudja, mire van szükségük, és hogyan lehet leginkább megérinteni őket. A Szentlélek által Isten útmutatást fog adni a felkészülésed során és a tanítás alatt is. Ki fogja nyilatkoztatni neked, hogy mit mondj és mit tegyél.”

*Jöjj, kövess engem!* – *A Vasárnapi Iskola számára: Mormon könyve, 2020* (2019). V.



# Helyünk a családkiáltványban

## 1. Mindegyikünk egy isteni rendeltetéssel bíró örökkévaló család része

Nem számít, milyen a földi családjunk, mindannyian „mennyei szülők szeretett lélekfi[ai] vagy lélekleányai[ai]” vagyunk, akik szeretnek minket. Ennek az örökkévaló családnak a tagjaiként isteni célunk az, hogy „tovább fejlődhess[ünk] a tökéletesség felé, és végül az örök élet örököseiként elérj[ük] isteni rendeltetésü[n]ket”. (Hacsak nincs másképp feltüntetve, az idézetek forrása A család: Kiáltvány a világhoz.)

### MINDANNYIAN ISTENI TERMÉSZETTEL ÉS RENDELTETÉSSEL RENDELKEZÜNK

„... a Lélek bizonyágot tesz a mi lelkünkkel együtt, hogy Isten gyermekei vagyunk.

Ha pedig gyermekek, örökösök is; örökösei Istennek, örököstársai pedig Krisztusnak” (Rómabeliek 8:16–17).

*Bár bizonyos tekintetben mindannyiunk családi körülményei egyediek, A család: Kiáltvány a világhoz örök érvényű tanitételeket tartalmaz, amelyek egy megvalósítandó ideált biztosítanak számunkra, miközben az isteni lehetőségeink elérésére törekszünk. A következő oldalakon olyan meglátások olvashatók, amelyek segíthetnek jobban megértenünk*

*a családkiáltvány sugalmazott tanitételeit. Ha legjobb képességeink szerint alkalmazzuk ezeket a tanitételeket a saját körülményeinkre, áldás kíséri majd minket, miközben az örök élet felé tartó úton törekszünk előre.*

### MINDANNYIAN MENNYEI SZÜLŐK GYERMEKEI VAGYUNK

„Csakugyan gyermekek vagyunk – ráadásul micsoda családban és milyen Szülőkkel! Magunk előtt láthatjuk önmagunkat olyannak, amilyenek voltunk, méghozzá hosszabb ideig, mint azt elképzelni tudnánk, fiakként és leányokként a mennyei otthonunkban olyan Szülők társaságában, akik ismertek és szerettek minket.”

Henry B. Eyring elnök, második tanácsos az Első Elnökségben: “The Family,” *Ensign*, Feb. 1998, 12.

## 2. Halandó családjunk segít elérni az örökkévaló rendeltetésünket

Isten családot adott nekünk, hogy segítsen tanulnunk és növekednünk, miközben arra törekszünk, hogy „tovább fejlődhess[ünk] a tökéletesség felé” és örök életet örököljünk. „[A] család központi szerepet játszik a Teremtő... tervében”, és bár egyetlen család sem tökéletes, Isten segíthet nekünk fejlődni azzal a családdal, amink van.



### ISTEN AZÉRT ADOTT NEKÜNK CSALÁDOT, HOGY SEGÍTSEN VISSZATÉRNYÜNK ŐHOZZÁ

„Habár a földi családoktól távol áll a tökéletesség, a család biztosítja a legnagyobb esélyt arra, hogy Isten gyermekeit a mennyben érezhető leginkább megközelítő szeretettel fogadják – ami maga a szülői szeretet. A család továbbá a legjobb hely arra, hogy megőrizzük és továbbadjuk azon erkölcsi értékeket és igaz tanítételeket, melyek a legnagyobb valószínűséggel visszavezetnek bennünket Isten jelenlétébe.”

Vö. Henry B. Eyring elnök: Isten családjának egybegyűjtése. *Liahóna*, 2017. máj. 20.

### A CSALÁD ELŐSEGÍTI A FEJLŐDÉST

„Az egyéni fejlődést a család segíti elő, amely »központi szerepet játszik a Teremtő gyermekeinek örökkévaló rendeltetésére vonatkozó tervében«. A család Isten szeretetteljes és szolgálatot nyújtó laboratóriuma kell hogy legyen.”

Russell M. Nelson elnök, Az Utolsó Napi Szentek Jézus Krisztus Egyháza elnöke: Szabadulás és felmagasztosulás. *Liahóna*, 2008. máj. 8.



### A CSALÁDI HELYZETÜNKTŐL FÜGGETLENÜL TANULHATUNK

„A valóság az, hogy az egyház tagjainak többsége nem él tökéletes családi körülmények között. Nem hiszem, hogy bárki is ilyen tökéletes és ideális családban él. Akkor miért legyen ezen a hangsúly? Azért, mert a **család a rendeltetésünk**, és azért vagyunk ezen a földön, hogy a saját körülményeinktől függetlenül elsajátítsuk az erős családi kötelékekhez szükséges készségeket. [...]

Az Úr lát benneteket. [...] Ha rábízzátok az életeteket, akkor Ő az út minden egyes lépésénél irányt mutat majd számotokra, amíg boldogok nem lesztek és békére nem leltek a szívetek minden vágját illetően.”

Sharon Eubank nővér, első tanácsos a Segítőegylet Általános Elnökségében: „A Letter to a Single Sister,” *Ensign*, Oct. 2019, 40, 41; kiemelés hozzáadva.

### TUDJ MEG TÖBBET!

- Olvasd el, mit tanult meg egy egyedülálló anya, miközben az örökkévaló család fenntartására törekedett a gyermekeivel egy megsemmisítő válás után: keresd fel a [ChurchofJesusChrist.org/go/92014](https://www.ChurchofJesusChrist.org/go/92014) oldalt.





### A CSALÁDOM MEGFELELT AZ Ő CÉLJAINAK

Írta: Miranda Gaubatz, USA, Utah

A családomat kevesen nevezték volna ideálisnak. Alighogy betöltöttem a 11. életévet, a szüleim elváltak, ezért egy dolgozó és elkötelezett egyedülálló anya nevelt fel. Úgy éreztem, hogy az úrvacsorai gyűléseken kilógunk a sorból.

Emlékszem, tizenéves koromban, miközben egyszer

A család: Kialtvány a világhoz tanításait hallgattam, elérzékenyültem, amikor egy ifjúsági vezető bizonyosságot tett a családról, és saját bizonyosságot szereztem arról, hogy a kis családom isteni jóváhagyással bír, és mindent meg tud adni számomra, amire szükségem van ebben a halandó létben.

Néhány évvel később még ezzel a tudással felvértezve is rettegtem attól, hogy elvégezzem a Brigham Young Egyetemen kötelező Örökkévaló családok kurzust. Nem akartam óráról órára a saját „korántsem ideális” családomról hallani. A tanárom ugyanakkor ezzel a kijelentéssel kezdte az első órát: „Az ideálisról prédikálunk, de a valóságban élünk, és a Szabadító engesztelésére hagyatkozunk, hogy áthidaljuk a különbséget”.

Tudom, hogy a család központi szerepet játszik Mennyei Atya tervében. Még az olyan, korántsem ideális családok is, mint amilyen tizenéves koromban az enyém volt, segíthetnek nekünk tanulni és növekedni. Magát a Szabadítót is egy földi mostohaapa nevelte fel. Nagyon hálás vagyok azért, hogy Jézus Krisztus a „nem ideális” családokat is megfelelővé tudja tenni ahhoz, hogy beteljesítsék a ránk vonatkozó céljait.

## 3. A család többet jelenthet a szülőknél és a gyermekeknél

Számos olyan családi kapcsolat létezik, amely szent sáfárság lehet. A fivérek, nővérek, nagynénik, nagybácsik, unokatestvérek, a házastársunk családtagjai és mások egyedi befolyással bírhatnak. „Szükség esetén a tágabb család nyújtson segítséget.” Ezeknek a családi kapcsolatoknak az ápolása biztosíthatja a szükséges támaszt, és azok értékes kötelekéké válhatnak.

### A CSALÁD ÁLDÁST JELENTHET A FÁTYOL MINDKÉT OLDALÁN

„Amikor azt mondom, hogy családok, akkor nem [csupán] a mai fogalmaim szerinti anya, apa és gyermekek felállásról beszélek. Úgy használom, ahogyan az Úr is: a nemzetség avagy a többnemzedékes család rokon értelmű szavaként, mivel mindenkinek van családja. Mennyei Atyánk gyermekei számára készített terve az ilyen családokra összpontosít: gyermekekre, akik sok nemzedékre visszamenően erőt merítenek az őseiktől, és szülőkre, akik arra töreksenek, hogy az eljövendő nemzedékekre kiterjedően megáldják az utódaikat.”

**Bradley D. Foster** elder, a Hetvenek tagjának a *Gathering, Healing, and Sealing Families* [A családok egybegyűjtése, meggyógyítása és összepecsételése] című, 2015. február 14-én, a Utah állambeli Salt Lake Cityben, a RootsTech családtörténeti konferencián elhangzott beszéde alapján.





## SZÁMOS SZEREPBEN HOZHATUNK ÁLDÁST A CSALÁDUNKRA

Írta: Sharon Eubank nővér, első tanácsos a Segítőegylet Általános Elnökségében

A szentírások rengeteg példával szolgálnak olyan igazlelkű férfiakra és nőkre, akik jelentős változást hoztak a tágabb családjuk életébe. Ábrahám Lót nagybátyjaként változtatta meg Lót életét. Az egyiptomi József megmentette a fivéreit és azok családját. Felnőttként a két nővér, Mária és Márta áldást hoztak egymásra és a fivérükre, Lázárra. Ruth menyként tartott ki Naómi mellett, és ezért cserébe Naómi tanácsát megfogadva örök áldásban részesült.

Erzsébet és Mária unokatestvérként támogatták egymást a várandósságuk nehéz időszakában. Zorám és Nefi nem álltak egymással rokonságban, Zorám mégis olyan hűséges támaszt jelentett Nefi számára, hogy a gyermekeivel együtt családtagként tartották számon. A családnak ez a tágabb szemlélete nagyon fontos sokak számára, akik rengeteget tudnának adni, de elszigetelve érzik magukat, mert nem rendelkeznek azzal a nukleáris családdal, amelyre vágyanak.

### TUDJ MEG TÖBBET!

- Olvasd el, miként segített egy nőnek megerősödni egy őséhez a családtörténeten keresztül a kötődése A hit és a családi történetek ereje című cikkben; *Liahóna*, 2018. szept. 36–39.

## 4. Egy örökkévaló család meg- alapításával vagy helyreállít- ásával változást érhetsz el

„A szent templomokban elérhető szent szertartások és szövetségek lehetővé teszik az egyének számára, hogy visszatérjenek Isten jelenlétébe, a családok számára pedig, hogy az örökkévalóságra egyesüljenek.” Sajnos a házasságok néha véget érnek, a családok széthullanak, vagyis az örökkévaló család láncának szemei elszakadnak. Ezek a „szent szertartások és szövetségek lehetővé teszik az egyének számára, hogy visszatérjenek Isten jelenlétébe” a családi körülményeiktől függetlenül. Isten segítségével a legjobb képességeink szerint megkötött és betartott szent szövetségek segíthetnek megteremteni, helyrehozni vagy erősebbé tenni a családjukat abban a reményben, hogy egy nap örökkévalóan egyesítjük a tagjait.

### TÉGY MEG MINDEN TŐLED TELHETŐT, ISTEN PEDIG GONDOSKODIK MAJD A TÖBBIRŐL

„Megígérem nektek azt, amit egykor a Tizenkét Apostol Kvórumának egyik tagja ígért nekem. Elmondtam neki, hogy a tágabb családjukban néhányak által meghozott döntések miatt kétlem, hogy az eljövendő világban együtt lehetnénk. Ha jól emlékszem, azt mondta: »Rossz probléma miatt aggódsz. Te csak élj érdemesen a celesztialis királyságra, és a családod helyzete csodálatosabb lesz, mint azt el tudnád képzelni!«

Úgy vélem, ő ezt az örömteli reményt kiterjeszté mindannyiunkra, akik itt a halandóságban minden tőlünk telhetőt megtettünk azért, hogy mi magunk és a családtagjaink érdemesek legyünk az örök életre. Tudom, hogy Mennyei Atyánk terve a boldogság terve. Bizonyosságot teszek arról, hogy az Ő terve lehetővé teszi mindannyiunk számára, akik minden tőlünk telhetőt megtettünk, hogy örökre egy családba pecsételjenek minket.”

Henry B. Eyring elnök: *Olyan otthon, ahol az Úr Lelke lakozik. Liahóna*, 2019. máj. 25.



## VELED KEZDŐDHEK (ÚJRA)!

„Azt mondom nektek, akik megtapasztaltátok családokban a válással járó szívfájdalmat vagy a bizalom elvesztésének gyötrelmét, kérlek, emlékezzetek arra, hogy megint csak minden veletek kezdődik! Lehet, hogy megtört a nemzedékeitek láncolatának egyik láncszeme, de a többi igazlelkű láncszem és a lánc többi része attól még örökkévalóan fontos. Mege-rősíthetitek a láncotokat, sőt, talán még a széttört láncszemek helyreállítását is elősegíthetitek. Ez a munka egyénről egyénre lesz elvégezve.”

**David A. Bednar** elder a Tizenkét Apostol Kvórumából: *Összekötő kapocs* (fiatal felnőtteknek szóló világméretű áhítat, 2017. szept. 10.), [broadcasts.ChurchofJesusChrist.org](http://broadcasts.ChurchofJesusChrist.org).

## 5. A házasság egy olyan partneri kapcsolat, amelyhez hit és ima szükséges

A családkiáltvány megerősíti, hogy a férjeknek és a feleségeknek „kötelességük, hogy egyenlő partnerekként segítsék egymást”. Ugyanakkor kihívást jelenthet igaz társá válni a házasságban. Neveltetésünk, kulturális és oktatási háttérünk, anyagi körülményeink, tapasztalataink és más tényezők mind hatással lehetnek arra, hogy miként közelítjük meg a kapcsolatokat, és hogyan irányítjuk a családjunkat. A kiáltvány tanítása szerint a „sikeres házasságok és családok” a hitre, az imára, a bűnbánatra, a megbocsátásra, a tiszteletre, a szeretetre és más tantételekre épülnek, miközben tanácskozunk és együtt dolgozunk az egyéni körülményeinknek megfelelően.

### A FÉRJ ÉS A FELESÉG EGYENLŐ TÁRSAK

„A férjek és feleségek egyenlő társak. Különböző, de egymást kiegészítő feladataik vannak. A feleség gyermekeket szülhet, áldást hozva az egész családra. A férj megkaphatja a papságot, áldást hozva az egész családra. A családi tanácsban azonban a férjek és a feleségek egyenlő társakként hozzák meg a legfontosabb döntéseket. Eldöntik, hogyan nevelik és fegyelmezik gyermekeiket, hogyan költik el a pénzüket, hol élnek, és számos egyéb családi ügyet. E döntéseket közösen hozzák meg, miután az Úr útmutatásáért folyamodtak. A cél az örökkévaló család.”

**Vö. Quentin L. Cook** elder a Tizenkét Apostol Kvórumából: *Az Úr az én világosságom. Liahóna*, 2015. máj. 64.

## ÚTMUTATÁSÉRT KELL FOLYAMODNUNK A SAJÁT EGYÉNI CSALÁDI HELYZETÜNKRE VONATKOZÓAN

„Egy isteni mintát kell követnünk, ahogy az A család: Kiáltvány a világhoz tantételeiben szerepel, de tudjuk, hogy a halandóság ennél bonyolultabb lehet. [...]

Ha már ismeritek az Úr akaratát, onnantól hittel haladhattok előre egyéni rendeltetések betöltése felé. Lehet olyan nővér, aki arra kap sugalmazást, hogy folytassa a tanulmányait, és menjen orvosi egyetemre, ami lehetővé teszi számára, hogy jelentős hatással legyen a betegeire, és előremozdítsa az egészségügyi kutatásokat. Egy másik nővért talán arra fog indítani a sugalmazás, hogy lemondjon egy neves intézménybe szóló ösztöndíjat, és ehelyett az e nemzedékben megszokottnál sokkal korábban alapítson családot, ami lehetővé teszi számára, hogy már most jelentőségteljes és örökkévaló hatással legyen a gyermekeire.

Lehetséges lenne, hogy két hasonlóan hithű nő ennyire eltérő válaszokat kapjon ugyanazokra az alapvető kérdésekre? Teljességgel! Ami megfelelő az egyik nő számára, talán nem megfelelő egy másiknak. Ezért olyan fontos, hogy ne kérdőjelezzük meg egymás választását vagy az alapjául szolgáló sugalmazást.”

**M. Russell Ballard elnök, a Tizenkét Apostol Kvórumának ügyvezető elnöke: “Women of Dedication, Faith, Determination, and Action” (Brigham Young University Women’s Conference address, May 1, 2015) [Elkötelezett, hithű, eltökélt és cselekvő nők. A BYU női konferenciáján, 2015. május 1-jén elmondott beszéd.], womensconference.byu.edu.**

### TUDJ MEG TÖBBET!

Tudj meg többet arról, mit tehetünk a családjunk megerősítése érdekében:

- Olvasd el vagy nézd meg Jean B. Bingham Egységbe fonódva Isten munkájának végzésében című beszédét, amely a 2020. áprilisi általános konferencián hangzott el.

## A szülővé válás lehetősége részét képezi Isten arra irányuló tervének, hogy hasonlatossá váljunk Őhöz

### 6.

Többek között úgy lehetünk hasonlatosabbak a mennyei szüleinkhez, hogy mi magunk is megtapasztaljuk a szülői létet. „Az első parancsolat, melyet Isten Ádámnak és Évának adott, arra a bennük rejlő lehetőségre vonatkozott, hogy ők egyszer mint férj és feleség, szülőkké válhatnak.” Bár a házasságkötés és a gyermekvállalás nem mindig a terveink szerint történik, ez nem jelenti azt, hogy ne képeznék részét Isten tervének. A hittel történő felkészülés és az Úrra való várakozás sokunk számára a szülővé válás folyamatának fontos része.

### NE FÉLJ A SZÜLŐI LÉTTŐL!

„Néhány éve az egyik fiatal, frissen házasodott lányunk és a férje ezt a fontos kérdést tette fel Rasband nővérnek és nekem: »Még mindig biztonságos és bölcs dolog gyermekeket hozni erre a látzólag gonosz és ijesztő világra, amelyben élünk?«

[H]atározottan így feleltünk nekik: »Igen, de még mennyire!« [...]

[I]gen, veszedelmes időkben élünk, de amikor a szövetség ösvényén maradunk, akkor nem kell félnünk. Megáldalak benneteket, hogy ha így tesztek, akkor nem fogtok nyugtalanodni a mostani idő miatt vagy az utatokat keresztező gondok miatt.”

**Ronald A. Rasband elder a Tizenkét Apostol Kvórumából: Ne nyugtalanodjatok! Liahóna, 2018. nov. 18., 21.**



### NÉHA HITTEL KELL VÁRAKOZNUNK

„Hadd szóljak most egy szót, hogy megvigasztaljak... mindenkit, aki ehhez az egyházhoz tartozik. A nővérek közül sokan bánatosak, mert nem áldattak meg utódokkal. [...] Legyetek hithűek, és ha ezen időben nem áldattok meg gyermekekkel, majd az eljövendőben fogtok.”

Brigham Young elnök (1801–1877), in *Journal of Discourses*, 8:208.



### A MEDDŐSÉG ÉS AZ EGYHÁZKÖZSÉGI CSALÁDUNK

Írta: John McMullin, Kanada, Alberta

A feleségemmel, Gennie-vel mindig is sok gyerkőcöt szerettünk volna. Mindig. De egy év próbálkozás után már orvosi értelemben is meddőnek számítottunk.

Először sokat imádkoztunk. Minden este egymás kezét fogva kértük Mennyei Atyát, hogy áldjon meg minket a gyermekkel, akire egész életünkben készültünk. Minden hónapban böjtöltünk, néha többször is. Egyre nehezebb lett minden hónap, amikor nem sikerült a teherbe esés. Nemcsak hogy nem volt gyermekünk, akit szerethettünk volna, hanem úgy

tűnt, nem kapunk választ az imáinkra sem. Úgy éreztük, mintha Isten hallaná, amint azt kérjük tőle, amit egész életünkben akartunk, mégis nemet mondana.

Elkezdtek kétségbe vonni az érdemességünket. Könnyű volt azt hinni, hogy Isten hithűbb otthonokba tartogatja a lélekgyermekait.

Nehezünkre esett istentiszteletre járni. Nem esett jól azt hallani, hogy mások imái meghallgatásra találtak, és hogy Mennyei Atya mennyire szereti őket.

Két dolog miatt jártunk továbbra is. Először is szövetségeket kötöttünk az Úrral és egymással, amikor a templomban egymáshoz pecsételtek minket. Egymáshoz tartoztunk, és eltökéltek voltunk az iránt, hogy most és az örökkévalóságokban is együtt leszünk.

A második az egyházközségi családunk volt. Áldottak voltunk, mert



## 7. Isten adja és oltalmazza az élet létrehozására irányuló hatalmat

olyan vezetőink voltak, akik személyesen is megtapasztalták a meddőséget. Genie egyik szolgálattevő nővére szintén megtapasztalta a meddőséget, és nyíltan beszélt arról, hogy milyen nehézségekkel jár gyermektelennek lenni az egyházban. Küszködtünk, de tudtuk, hogy az egyházi közösségünkben mások is megbirkóztak már ugyanezzel.

Még mindig nincs válaszuk sok kérdésre. Továbbra sincs gyermekünk, pedig egészségügyi szakemberek is a segítségünkre voltak. Nem ismerjük Mennyei Atya szándékait, de mivel szövetségeket kötöttünk, és mert az egyházközségi családunk elfogad és támogat minket, alkalmunk nyílt türelmesebbé és hithűbbé válni (lásd Zsidók 12:12–13).

Várva várjuk, hogy szülők lehessünk. És miközben erre az örömteli napra várunk, itt az egyházban van az a hely, ahova tartozunk.

### TUDJ MEG TÖBBET!

- Tudj meg többet a családtervezésről és a családi életre történő felkészülésről. Olvasd el a 2019. júniusi *Liahóna* fiatal felnőtteknek szóló rovatát.
- Ismerd meg, hogyan talált békességre egy pár a Biblia meddőségről szóló történetei révén: keresd fel a [ChurchofJesusChrist.org/go/92020](https://www.ChurchofJesusChrist.org/go/92020) oldalt (ahol pénzügyi és közösségi támogatásra vonatkozó forrásokat is találsz).

A kiáltványban az Úr apostolai megerősítik „az élet szent voltát”. Mivel az élet szent, Isten parancsolatokat adott nekünk az élet adására és elvételére vonatkozóan. Az, ahogyan ezzel a hatalommal bánunk, messzemenő jó vagy rossz hatásokkal jár saját magunkra és a társadalomra nézve.

### A SZEXUÁLIS INTIMITÁSNAK ISTENI RENDELTETÉSE VAN

„A testi intimitás nem csupán jelképes egyesülés férj és feleség között – lelkük valóságos egyesítése –, hanem azt a kapcsolatot is jelképezi, mely köztük és Mennyei Atyjuk között létezik. [...]

[A]z ilyen pillanatokban nemcsak elismerjük az Ő isteniségét, hanem bizony szó szerint magunkhoz veszünk valamit abból az isteniségből. Az egyik megjelenése annak az isteniségnek, mely gyakorlatilag minden férfinak és nőnek megadatott, az az Ő hatalmának használata, hogy teremtsünk... egy gyermeket, a ti gyermeketeket: szemével, füleivel, ujjacskáival és lábujjaival, és kimondhatatlanul magasztos jövőjével. [...]

Ti és én kaptunk valamit abból az isteniségből, *de a legkomolyabb és legszentebb megszorításokkal. Az egyetlen uralom, amely vonatkozik ránk, az az önuralom: az önuralom, mely az ezen ajándék által jelképezett isteni szentséges hatalom iránti tiszteletből ered.*”

Vö. Jeffrey R. Holland elder a Tizenkét Apostol Kvórumából: *Személyes tisztaság. Liahóna, 1999. jan. 91–92.*

### A SZEXUÁLIS INTIMITÁS MEGFELELŐ MEGNYILVÁNULÁSA ÖRÖKKÉVALÓ ÁLDÁSOKBAN RÉSZESÍT

„A nemi kapcsolatok »isteni természetünk és lehetőségeink kifejezésre juttatásának egyik legmagasabb fokát jelentik«. Amikor helyénvalóan juttatjuk kifejezésre a nemiségünket, az lehetővé teszi, hogy Isten terve kibontakozzon a földön és az örökkévalóságokban, alkalmassá téve bennünket arra, hogy olyanná váljunk, mint Mennyei



Atyánk. Isten örök életet ígér a hithűeknek, aminek része az örökkévaló házasság, a gyermekek, és az örökkévaló család minden más áldása is.”

Dale G. Renlund elder a Tizenkét Apostol Kvórumából és Ruth Lybbert Renlund: A nemi intimitás isteni rendeltetése. *Liahóna*, 2020. aug. 14–15.

#### TUDJ MEG TÖBBET!

- A 2020. augusztusi *Liahónában* többet tudhatsz meg arról, hogyan tekint Isten a szexualitásra, beleértve annak isteni rendeltetését, megfelelő fejlődését, valamint azt, hogy miként tanítsunk arról a gyermekeknek.

## 8. A szülői felelősség Istentől ered

Hogy segítsen nekünk Őhöz hasonlóvá válni, Isten sokunknak megadta a szülői lét lehetőségét és felelősségét. Felelősséggel tartozunk neki „ezen kötelezettségek teljesítéséért”. Ugyanakkor számíthatunk a segítségére is a házasságon és a családi életen belüli boldogságra és sikerre törekvés során, miközben igyekszünk szeretetben és igazlelkűségben felnevelni a gyermekeinket, és támogatni őket a nehézségek közepette.

#### MIÉRT OLYAN FONTOS A SZÜLŐK SZEREPE?

„A legfontosabb és legjelentősebb feladataink a családon belül várnak ránk. Azért fontosak ezek, mivel a családban van meg az a lehetőség, hogy egy gyermeket még életének kezdetén biztonságban elindítsanak a hazafelé vezető úton.”

Henry B. Eyring elnök: Segítsétek őket a hazaúton. *Liahóna*, 2010. máj. 23.





## ISTEN AZT AKARJA, HOGY A GYERMEKEI SZERETETBEN ÉS IGAZLELKŰSÉGBEN NŐJENEK FEL

„A gyermekek megerősítése, hogy ellenállókká váljanak a bűnnel szemben, egyszerre feladat és áldás is a szülők, nagyszülők, családtagok, tanítók és vezetők számára. Mindannyian osztozunk a segítségnyújtás felelősségében. [...]

Az a kérdés, hogy miként lehet »világosságban és igazságban [felnevelni] gyermekei[nket]«, kihívást jelenthet, mivel ez minden családban és gyermekekre nézve egyénre szabott, ám Mennyei Atyánk adott olyan egyetemes útmutatásokat, melyek a segítségünkre lesznek. A Lélek megihlet majd bennünket, hogy

gyermekeinket a tőlünk telhető leghatásosabb módokon oltuk be lelkileg.

Először is elengedhetetlen, hogy meglássuk e felelőség fontosságát. Meg kell értenünk a saját és az ő isteni kilétüket és rendeltetésüket is, mielőtt segíteni tudnánk a gyermekeinknek meglátni, hogy kik ők és miért vannak itt. Segítenünk kell kétség nélkül tudniuk azt, hogy ők egy szerető Mennyei Atya fiai és leányai, akinek isteni elvárásai vannak velük szemben. [...]

[S]egítsünk a gyermekeknek ellenállóvá válni a bűnnel szemben [úgy], hogy már nagyon fiatal korukban elkezdjük szeretettel beléjük csepegtetni az alapvető evangéliumi tanokat és tantételeket – a szentírásokból, a hittételekből, *A fiatalság erősségéért* füzetből, az elemis énekekből, a himnuszokból és a saját személyes bizonyosságunk segítségével –, ami a Szabadítóhoz vezet majd őket.”

Joy D. Jones nővér, az Elemi általános elnöke: *Egy bűnnek ellenálló nemzedék.* Liahóna, 2017. máj. 88.

## CSALÁDUNKNAK SZÜKSÉGE VAN A TÁMOGATÁSUNKRA

„Sőt, valójában semmitől sem függ jobban a boldogság – mind a gyermekeinké, mind pedig a sajátunk –, mint attól, hogy mennyire vagyunk képesek szeretni és támogatni egymást a családon belül.”

M. Russell Ballard elnök: *Ami a legtovább tart, az számít leginkább.* Liahóna, 2005. nov. 42.; kiemelés hozzáadva.

## TUDJ MEG TÖBBET!

- Többet tudhatsz meg a szülői létről a Church of Jesus Christ.org oldal angol változatának Scriptures and Study menüpontja alatti Gospel Topics szakasz Parenting részéből.





## 9. Kiállhatunk Isten családra vonatkozó terve mellett

Már a világ kezdete előtt is az volt a feladatunk, hogy elősegítsük az Atya családra vonatkozó tervét, valamint hogy megóvjuk a belső felbomlástól és a külső támadásoktól.

„Felhívjuk mindenhol a felelős polgárokat és kormánytisztviselőket, hogy támogassák azokat a lépéseket, melyek célja a családnak... a fenntartása és megerősítése.” Létfonosságú megérteni ennek okát és mikéntjét.

### MIÉRT VÉDELMEZZÜK A HÁZASSÁGOT ÉS A CSALÁDOT?

„Az Utolsó Napi Szentek Jézus Krisztus Egyháza munkája végső soron Isten gyermekeinek a celesztialis királyságra, különösen pedig annak legmagasabb dicsőségére, a felmagasztosulásra, avagy az örök életre történő felkészítésével foglalkozik. Ez a legfőbb rendeltetés kizárólag az örökkévalóságra szóló házasságon keresztül érhető el. Az örök élethez hozzá tartozik a férfi és a nő együttesében rejlő teremtő erő – melyet a mai kinyilatkoztatás úgy ír le, hogy »magjaik... folytatása... örökkön örökké«.

A fiatal felnőttekhez szóló beszédében Nelson elnök ezt tanította: »Isten törvényeinek betartása biztonságban tart

majd benneteket, miközben a felmagasztosulás végső célja felé haladtok«. Ez pedig az Istenhez hasonlóvá válás, Mennyei Szüleink felmagasztalt életével és isteni lehetőségeivel. Ezt a rendeltetést kívánjuk mindenkinek, akit szeretünk.”

Vö. Dallin H. Oaks elnök, első tanácsos az Első Elnökségben: *Két nagy parancsolat. Liahona, 2019. nov. 74.*

### VÉDELMEZHETJÜK A CSALÁDOT MÁSOK MEGSÉRTÉSE NÉLKÜL

„Amikor a hívők a nyilvánosság elé lépve hirdetik az álláspontjukat, akkor mindig is viseltessenek türelemmel azok véleményét és álláspontját illetően, akik nem osztoznak a hitelveikben. A hívőknek

mindig szeretettel kell szólniuk, és türelmet, megértést, valamint együttérzést kell tanúsítaniuk az ellenfeleik iránt. A keresztyén hívőket parancsolat kötelezi felebarátaik szeretetére (lásd Lukács 10:27) és a megbocsátásra (lásd Máté 18:21–35). Szem előtt kell tartaniuk a Szabadító tanítását: »áldjátok azokat, a kik titeket átkoznak, jót tegyetek azokkal, a kik titeket gyűlölnek, és imádkozzatok azokért, a kik háborgatnak és kergetnek titeket« (Máté 5:44).”

Dallin H. Oaks elnök: *“Balancing Truth and Tolerance,” Liahona, Feb. 2013, 34–35.*

### TUDJ MEG TÖBBET!

- Az e havi digitális kiadás A Parlament elé álltunk című cikkében olvashatsz arról, milyen élményeket élt át egy pár a család védelme során.



# Hogyan beszélhetek a gyermekeimmel arról, hogy a nők és a férfiak egyaránt fontosak?



*Ebben a hónapban van 25 éve, hogy egy általános, az egyház egésze számára tartott általános segítőegyleti gyűlésen Isten egyik prófétájától elhangzott A család: Kiáltvány a világhoz. Következzen néhány fontos dolog, amit ebből a kiáltványból megtudhatunk!*

## **5** igazság, amelyről beszelnünk kell

- Mindegyikünk mennyei szülők gyermeke. Ez az igazság arra emlékeztet bennünket, hogy a nők és a férfiak is fontos részét képezik a boldogság tervének. Hogyan lenne jobb hely a világ, ha minden férfi és nő, lány és fiú egyformán becsesként és elengedhetetlenként tisztelné a másikat?
- A nőknek és a férfiaknak egyaránt isteni rendeltetésük van. Ez azt jelenti, hogy a fiúknak és a lányoknak is lehetőségük van arra, hogy egy nap majd egy tökéletes mennyei otthonban éljenek. Milyen jó döntések vannak, amelyek a segítségedre lesznek abban, hogy elérd az isteni rendeltetésedet?
- A feleség és a férj feladata, hogy szeressék egymást és gondoskodjanak egymásról. Milyen módokon gyakorolhatod a mások iránti szeretetet és gondoskodást?
- Az apák és anyák különböző módokon segíthetik a családjukat, de egyenlő társaként kell együttműködniük. Mikor voltál tanúja annak, hogy férfiak és nők egységbe fonódva dolgoztak valami fontos dolgon?
- A szülők szeretetben és igazlelkűségben neveljék a gyerekeiket. Milyen jó dolgokat tanultál az édesanyádtól, a nagymamádtól vagy más nőktől? Milyen jó dolgokat tanultál az édesapádtól, a nagypapádtól vagy más férfiaktól?





## 4 tevékenységötlet



- Keresz különböző eszközöket, amelyeknek az együttes működésével valósul meg valamilyen cél. Például a kés és a villa nagyon eltér egymástól, de a kettő együtt segít neked megenni az ételt. A férfiak és a nők különböznek egymástól, azonban egyaránt fontosak. Közösben dolgozva fantasztikus dolgokat tudnak megtenni.

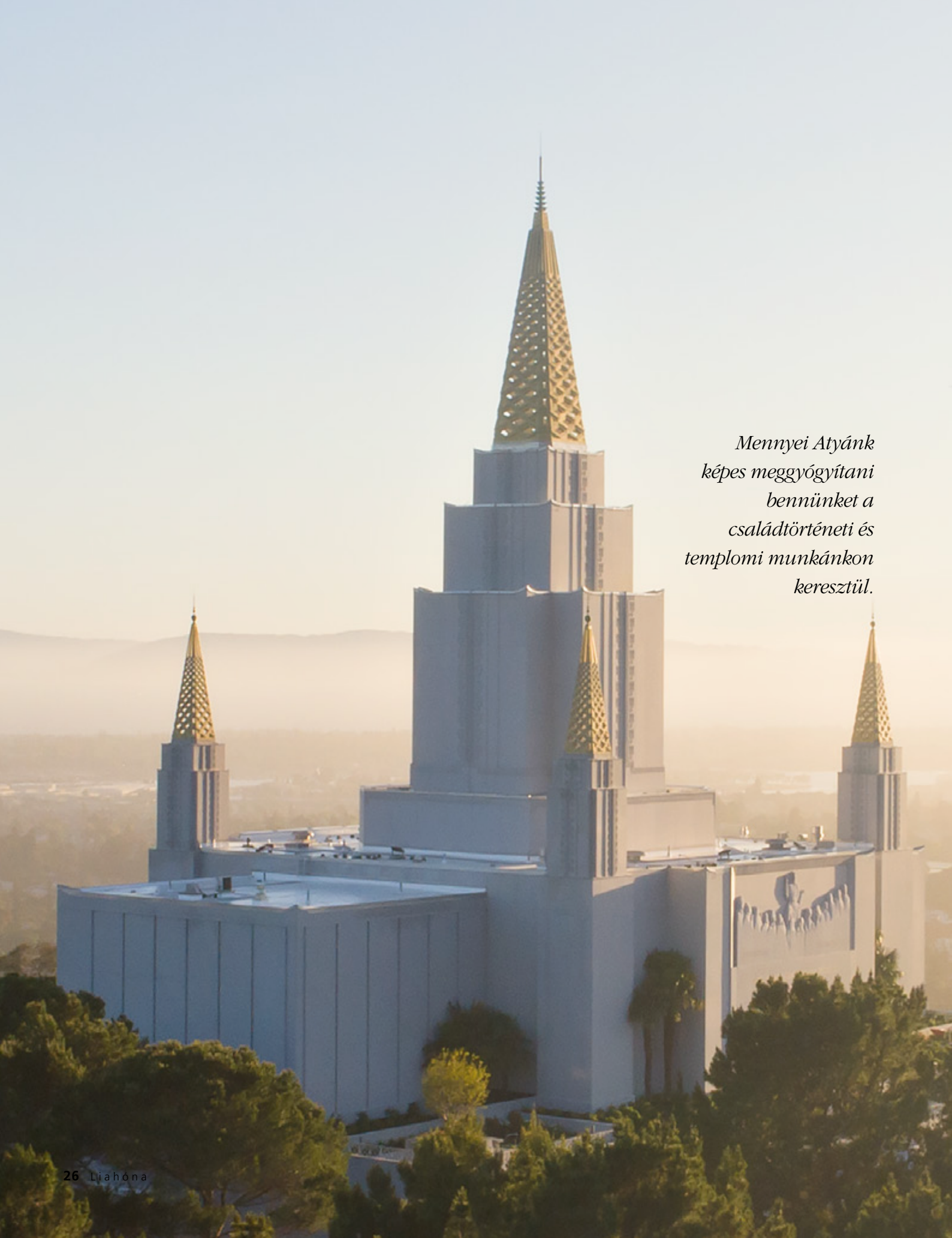


- Színezd ki az e havi *Jóbarát* folyóirat azon oldalait, amelyeken az egyház vezetésében segítő nők és férfiak szerepelnek.
- Tűzd ki célul, hogy segítsz a családnak nagyobb tiszteletet és kedvességet tanúsítani a nők és a férfiak iránt is.
- Gondolj valakire, aki nem tudja, hogy fontos, és hogy szeretik. Hogyan segíthetsz neki megérteni, miszerint ő is mennyei szülők szeretett gyermeke? ■

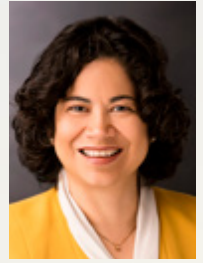


### További hasznos forrásanyagok gyermekeknek

- Ragyogó ötlet (*Jóbarát*, 2020. szept.)
- Szeretni a családnkat (*Jóbarát*, 2020. szept.)
- Általános konferenciai jegyzetfüzetem (*Jóbarát*, 2020. szept.)
- Az egyház vezetésében segédkező nők (*Jóbarát*, 2020. szept.)



*Mennyei Atyánk  
képes meggyógyítani  
bennünket a  
családtörténeti és  
templomi munkáinkon  
keresztül.*



**Reyna I. Aburto**  
második tanácsos  
a Segítőegylet  
Általános  
Elnökségében

# *A templomi szertartások általi gyógyulás csodái*

Isten minden olyan gyermekének, aki felelős a döntéseiért – függetlenül attól, hogy hol, mikor vagy milyen körülmények között élte vagy éli az életét – szüksége van arra, hogy lehetőséget kapjon hitet gyakorolni Jézus Krisztusban, bűnbánatot tartani, valamint elfogadni az Ő evangéliumát a fátynak ezen vagy azon az oldalán. Isten minden egyes gyermekének szüksége van lelki gyógyulásra, és az Ő tanítványaiként arra hívtak el minket, hogy segítsünk ezt lehetővé tenni.

A Szabadító engesztelő áldozatának köszönhetően a szabadító templomi szertartások lehetővé teszik számunkra és az őseink számára az újjászületést, az igazlelkűség állapotába való átváltozást, az Isten általi megváltást, és az új teremtményekké válást (lásd Móziás 27:25–26).

Russell M. Nelson elnök ezt tanította: „A templom minden egyházi tevékenység, lecke, az egyházban tett minden előrevivő lépés tárgya. Az evangélium hirdetése,

a szentek tökéletesítése és a halottak megváltása terén tett összes erőfeszítésünk a szent templomhoz vezet bennünket. A templom szertartásai mindenképpen döntő fontosságúak. Nélkülük nem térhetünk vissza Isten dicsőségébe.”<sup>1</sup>

Amikor az írástudók és a farizeusok a tanítványai ellen zúgolódtak, Jézus Krisztus ezt felelte nekik: „Az egészségesegeknek nincs szükségük orvosra, hanem a betegeknek. Nem azért jöttem, hogy az igazakat hívjam, hanem a bűnösöket a megtérésre” (Lukács 5:31–32).

James E. Faust elnök (1920–2007), az Első Elnökség második tanácsosa kijelentette: „Az Úr számos olyan csatornát biztosított, amelyen keresztül részesülhetünk [az Ő] gyógyító hatásából. [...] [V]isszaállította a földre a templomi munkát. A szabadítás munkájának fontos része ez, mind az élők, mind a halottak számára. Templomaink olyan szentélyt biztosítanak, ahová elmehetünk, hogy félretegyük a világi gondok nagy részét. Templomaink a békesség és a nyugalom helyei. Ezekben a megszentelt szentélyekben Isten »meggyógyítja a megtört szívűeket, és bekötözi sebeiket« (Zsolt. 147:3).”<sup>2</sup>

Utazásaink közben hallani szoktunk történeteket a gyógyulás csodáiról, amelyek szerte a szent templomainkban zajlanak. Hallunk hitű egyháztagokról, akik buszokkal érkeznek a templomba, ahol az egész napot és estét azzal töltik, hogy szabadító szertartásokat végeznek az őseikért. Hallunk elkötelezett fiatalokról, akik korán reggel, iskola előtt mennek el a templomba, hogy keresztelést és konfirmálást végezzenek a halottakért, illetve segítsenek ezen szent szertartások különböző részeiben. Hallunk fiatal nők és fiatal férfiak csoportjairól, akik hetente egyszer az iskola után tömegközlekedésre szállnak, hogy odaérve felkínálhassák az őseiknek a lelki újjászületés



**Nagymamám, Isabel Blanco**

*„Templomaink a békesség és a nyugalom helyei. Ezekben a megszentelt szentélyekben Isten »meggyógyítja a megtört szívűeket, és bekötözi sebeiket«.”*

lehetőségét. Hallunk családokról, akik órákon keresztül utaznak csónakon azért, hogy eljussanak a templomba elnyerni saját maguk számára a szabadító templomi szertartásokat, hogy Jézus Krisztus engesztelésén keresztül az igazlelkűség állapotába változhassanak át. Hallunk egyháztag egyénekről és családokról, akik a sabbaton rátalálnak egy-egy drága ősök nevére, majd pedig elviszik e neveket a templomba, hogy lehetőséget adjanak e családtagjaik számára megváltatni Isten által. Hallunk 11 éves fiúkról és lányokról, akik készségesen jönnek a templomba, és akiknek a keresztelőmedencébe vezető lépcső alsó fokán kell állniuk, mert a víz túl mély a számukra – mindezt azért, hogy megadják őseiknek az új teremtménnyé válás lehetőségét.

Ha belegondolunk, mindannyian ezért jövünk a templomba, hogy lelkileg meggyógyuljunk, és hogy a fátyol túloldalán lévőeknek is megadjuk a gyógyulás lehetőségét. Amikor gyógyulásról van szó, mindannyiunknak hatalmas szüksége van a Szabadítóra. Két őszám történetével fogom ezt szemléltetni.

## Nagymamám és édesapám gyógyulása

A nagymamám, Isabel Blanco, a nicaraguai Potosiban született. Úgy él az emlékeimben, mint egy szeretetteljes, keményen dolgozó és hithű nő. Gyermekkoromban ő ültette el ifjú szívemben a hit magvát, amikor láttam, milyen buzgalommal imádkozik Istenhez, és amikor minden vasárnap elvitt misére, hogy Jézusnak hódoljunk. Mindazonáltal nem volt könnyű élete. Az élete során sok mindennel foglalkozott, fiatal korában cselédként dolgozott egy jómódú családnál. Ahogy ez sajnos mindennapos volt, a munkaadója teherbe ejtette, és amikor már nem tudta palástolni a terhességét, elbocsátották.

Ebből a terhességből született az édesapám, Noel; és bár Potosí egy kis város volt, ahol mindenki – Noel is – tudta, hogy ki az apja, soha nem volt semmiféle közvetlen kapcsolata vele.

Isabel nem ment férjhez, és még két gyermeke született házasságon kívül. Egy idő után a három gyermekével a fővárosba, Managuába költözött, jobb munka- és tanulási lehetőséget keresve.

A tizenéves évei végére Noel az alkohol rabja lett. Később megismerte és elvette

*Mindannyian ezért jövünk a templomba, hogy lelkileg meggyógyuljunk, és hogy a fátyol túloldalán lévőeknek is megadjuk a gyógyulás lehetőségét.*

szertartás el volt végezve érte, kivéve egyet: a pecsételést. Akkoriban nem mertem megkérdezni édesanyámat, hogy szeretné-e, ha egymáshoz pecsételnék őket, mert tisztában voltam vele, hogy milyen feszült volt a kapcsolatuk.

Aztán csoda történt. Édesanyámnak volt egy álma, amelyben a férjét, Noelt látta a managuai otthonuk konyhája előtt állni, amint a kezét nyújtja feléje, és hívja, hogy tartson vele. Szívét átjáró édes érzéssel ébredt. Nem sokkal később az egyik nap felhívott engem, és teljes nyugalommal ezt mondta: „Most szombaton apádhoz fognak pecsételni engem. Eljöhetsz, ha szeretnél.”

Izgatottan feleltem: „Hát persze, hogy ott akarok lenni!” A telefonbeszélgetésünk után örömmel töltött el a felismerés, hogy engem is hozzájuk pecsételhetnek.

Egy gyönyörű szombat reggel az édesanyám, a férjem és én egy szent templomi oltárnál térdeltünk, és elvégeztük azokat az élő és helyettes általi pecsételési szertartásokat, amelyek lehetőséget adtak a szüleimnek és nekem, hogy örökre együtt legyünk. A fiam is jelen volt az évekkorábban elhunyt testvérem helyetteseként. Abban a szent pillanatban elfeledtük az összes fájdalmat és szomorúságot. Mindannyian éreztük azt az enyhülést és gyógyulást adó balzsamot, melyet a Szabadítónk, Jézus Krisztus kínál nekünk az Ő engesztelése által a fátyol mindkét oldalán.

Évekkel később volt egy álmom, amelyben édesapámat láttam, aki mintha valamelyik gyülekezeti házunk szószékénél állt volna. Fehér ing és nyakkendő volt rajta, és éppen egy sugalmazott beszédet mondott. Az álomban azt is felfogtam, hogy ő az egyház egyik tapasztalt vezetője. Nem tudom pontosan, hogy mit jelent ez az álom, de reményt ad nekem azt illetően, hogy a lélekvilágban talán elfogadta Jézus Krisztus evangéliumát.

Eljött az az idő is, amikor a nagymamámért, Isabelért végeztük el a templomi munkát, a házastárshoz történő pecsételési szertartásának



A szülei, Noel és Delbi Blanco



*A Szabadító engesztelő áldozatának köszönhetően a szabadító templomi szertartások lehetővé teszik számunkra és az őseink számára az újjászületést.*

kivételével, mivel az élete során nem volt férjnél. Gondoljatok csak bele, hogy egy olyan nő, mint Isabel, akivel nem bántak tiszteletteljesen a férfiak, és akinek sok küszködésben volt része az élete során, a fátyol túloldalán lehetőséget kaphat arra, hogy az önrendelkezését gyakorolja, és egy helyettes általi templomi szertartás révén szent szövetséget kössön Istennel. Ahogy mindannyiunknak, úgy neki is szüksége van a megnövekedett hitre, a bűnbánatra, a szeretetre, a megszentelődésre – röviden tehát: a gyógyulásra.

Visszatekintve már látom, hogy bár Noelnek nehéz gyermekora és pusztító szenvedélybetegsége volt, a gyermekei iránti szeretete

erősebb volt a gyengeségeinél. Amikor velünk volt, a legjobb tulajdonságai jöttek elő. Mindig kedves volt velünk, és egyetlen alkalmat sem tudok felidézni, amikor a gyermekei mellett kijött volna a sodrából. Mivel Isten irgalmas, a szent templomban végzett szabadító templomi szertartások révén Noel is lehetőséget kap arra, hogy hitet gyakoroljon, bűnbánatot tartson, és elfogadja Jézus Krisztust a Megváltójaként. Ahogy mindannyiunknak, úgy Noelnek is szüksége van gyógyulásra.

Ez csupán két példa azokra az örökkévaló gyógyító áldásokra, amelyek világszerte az egyének és családok rendelkezésére állnak az Úr templomaiban. Amint azt Nelson elnök tanította: „Isten minden gyermekét – a fátyol mindkét oldaláról – hívjuk, hogy jöjjenek a Szabadítójukhoz, nyerjék el a szent templom áldásait, részesüljenek maradandó örömben, és váljanak érdemessé az örök életre.”<sup>3</sup>

Amikor eszembe jut, mi minden kellett ahhoz, hogy Isabel és Noel részesülhessen ebben az örökkévaló ajándékban, olyankor rájövök, hogy ez egy csoda, amelyet egy szerető Mennyei Atya és egy Szabadító tett lehetővé, akik tökéletes szeretettel szeretnek bennünket, és akik mindegyikünket elhívtak arra, hogy segítsünk Isten munkájában és dicsőségében.

Izráel egybegyűjtéséről szólva Nelson elnök ezt mondta: „Mennyei Atyánk gyermekei közül mindenki – a fátyol mindkét oldalán – megérdemli, hogy hallja Jézus Krisztus visszaállított evangéliumának üzenetét. Ők maguk pedig eldöntik, hogy szeretnének-e többet tudni róla.” Majd hozzátette: „Ha bármikor bármi olyat teszel, amivel hozzásegítesz bárkit – a fátyol mindkét oldalán – ahhoz, hogy szövetségeket kössön Istennel, és részesüljön az alapvető – kereszteselési és templomi – szertartásokban, akkor Izráel egybegyűjtésében segítesz. Ez ilyen egyszerű.”<sup>4</sup>



Nem tudom, hogy Isabel nagyim, az apukám, Noel, és a többi ősöm, akiért el lett végezve a templomi munka, elfogadta-e Jézus Krisztus evangéliumát a lélekvilágban. Lehet viszont reménységem, gyakorolhatok hitet, szövetségeket köthetek Istennel és megtarthatom azokat, valamint olyan életet élhetek, hogy lehetőségem legyen az őseimmel lenni „a boldogság állapotában, melynek nincs vége” (Mormon 7:7).

Amikor pedig a fátyol túloldalára érek, és ők még nem fogadták el Jézus Krisztus evangéliumát, akkor én bizony tanítani fogom azt nekik! Már alig várom, hogy megölelhessem őket; hogy elmondhassam nekik, mennyire szeretem őket; hogy olyan szívhez szóló beszélgetéseket folytassak velük, amilyenek kimaradtak, amíg még éltek, és bizonyágot tegyek nekik „arról, hogy Jézus a Krisztus, az Örökkévaló Isten”<sup>5</sup>.

### Hatalom a gyógyításra

Olykor a bennünk lévő természetes férfi vagy nő miatt azt gondoljuk, hogy az elhívásunk mások „megjavítására” szól. Nem arra hívtak el bennünket, hogy mások „megjavítói” legyünk, sem pedig arra, hogy kioktassunk vagy lenézzünk másokat. Arra hívtak el bennünket, hogy megihlessünk, felemeljünk, hívjunk másokat; hogy emberek halászhálójai legyünk, olyan lelkek halászhálói, akik ezáltal részesülnek a lehetőségben, hogy lelkileg meggyógyítsa őket Jézus Krisztus, a Szabadítónk és Megváltónk.

Az Ésaías 61-ben olvashatjuk az Úr azon szavait, amelyeket a jeruzsálemi szolgálattétele kezdetén is idézett (lásd Lukács 4:18–19). Kijelentette:

„Az Úr Isten lelke van én rajtam azért, mert fölkent engem az Úr, hogy a szegényeknek örömet mondjak; elküldött, hogy bekössem a megtört szívűeket, hogy hirdessek a foglyoknak szabadulást, és a megkötözötteknek megoldást;

Hogy hirdessek az Úr jókedvének esztendejét, és Istenünk bosszúállása napját; megvigasztaljak minden gyászolót;

Hogy tegyek Sion gyászolóira, adjak nekik ékességet a hamu helyett, örömmel kenetét a gyász helyett, dicsőségnek palástját a csüggedt lélek helyett, hogy igazság fáinak neveztessenek, az Úr plántáinak, az Ő dicsőségére!

És megépítik a régi romokat, az ősi pusztaságokat helyreállítják, és a pusztá városokat megújítják, és a régi nemzetségek pusztaságait” (Ésaías 61:1–4).

Dale G. Renlund elder ezt tanította: „A családtörténeti és templomi munka biztosítja az erőt annak begyógyításához, aminek gyógyulásra v[an] szüksége. [...] Isten a maga végtelen hatalmával

összepecsételi és meggyógyítja az egyéneket és a családokat a tragédiák, veszteségek és nehézségek ellenére is.”<sup>6</sup>

Nelson elnök azt tanította, hogy „a gyógyítás valódi hatalma... ajándék Istentől”<sup>7</sup>, valamint azt is kifejtette, hogy „a feltámadás... az Úr mindent betetőző gyógyító cselekedete. Neki köszönhetően minden egyes test vissza lesz állítva a saját és tökéletes alakjába. Neki köszönhetően egyetlen állapot sem reménytelen. Neki köszönhetően ragyogóbb napok várnak ránk, itt és az eljövendőben is. Valódi öröm vár mindannyiunkra a bánat túloldalán.”<sup>8</sup>

Bizonyágot teszem, miszerint Mennyei Atyánk mindegyikünket olyannyira szeret, hogy „utat” biztosított<sup>9</sup> mindegyikünk számára a testi és lelki gyógyuláshoz, amint hitet gyakorlunk Jézus Krisztusban, megköjtük a szövetségeinket Istennel és megtartjuk azokat, valamint követjük a parancsolatait. Bizonyágot teszem, miszerint Krisztus azért jött a földre, hogy a töredelmes szívűeket meggyógyítsa, hogy a foglyoknak szabadulást hirdessen (lásd Lukács 4:18), és ezáltal mindegyikünk megszentelődhessen, szeplőtlenül (lásd Moróni 10:33). ■

*Egy templomelnökök és vezetőnővérek előtt elmondott 2019. október 17-i beszéd alapján.*

### JEGYZETEK

1. Vö. Russell M. Nelson: Készüljete fel a templom áldásaira! *Liahóna*, 2010. okt. 41.
2. James E. Faust, „Spiritual Healing,” *Ensign*, May 1992, 7.
3. Russell M. Nelson: Bátran végezzük. *Liahóna*, 2018. máj. 118–119.
4. Vö. Russell M. Nelson elnök: Izráel nagy reménysége. (Világméretű áhítat fiataloknak, 2018. jún. 3.), HopeofIsrael.ChurchofJesusChrist.org.
5. A Mormon könyve címdala.
6. Dale G. Renlund: Családtörténeti és templomi munka: pecsételés és gyógyítás. *Liahóna*, 2018. máj. 46., 48.
7. Russell M. Nelson, in Sheri Dew, *Insights from a Prophet's Life: Russell M. Nelson* (2019), 150.
8. Vö. Russell M. Nelson: Jézus Krisztus – A Mester Gyógyító. *Liahóna*, 2005. nov. 87–88.
9. Lásd Ésaías 42:16; 51:10; 1 Nefi 3:7; 9:6; 17:41; 22:20; 2 Nefi 8:10; 9:10; Ether 12:8; Tan és szövetségek 132:50.



## Sugalmazás és a *Jöjj, kövess engem!*

Saimar Karina Romay De Rojas, Ecuador, Guayas tartomány

*Miközben egy fiatal nőknél tartandó órára készültem, úgy döntöttem, kipróbálok valami újat.*

Végiglapoztam a következő vasárnap tartandó Fiatal Nők óra anyagát. A benne szereplő általános felhatalmazotti idézetek fontosak és hasznosak voltak, de egyúttal régiek is.

Például Spencer W. Kimball (1895–1985) akkor volt az egyház elnöke, amikor megkeresztelkedtem. Nagyra értékeltem a kézikönyv oldalait betöltő szavait, de aggódtam amiatt, hogy a fiatal nők talán nem fogják magukénak érezni olyan vezetőik szavait, akiket nem ismertek.

Útmutatásért imádkoztam, és készítenem éreztem, hogy valami újat próbáljak ki. Frissítettem egy kicsit a történeteken, és belevettem néhány idézetet a legfrissebb általános konferenciáról, Thomas S. Monson elnöktől (1927–2018). Az eredmény lenyűgöző volt. Különleges és nagyon mozgalmas órát tartottunk. Attól kezdve a kézikönyvet sorvezetőnek használtam ahhoz, hogy felkészüljek az órákra.

Az efféle felkészülés több munkát igényelt. Többet kellett tanulmányoznom, jobban meg kellett ismernem a fiatal nőket, és végig kellett gondolnom, hogy milyen élmények érik őket. Ezt követően az élő egyházi vezetők olyan példáinak és szavainak néztem utána, amelyeket a fiatal nők életére tudtam vonatkoztatni. Örömmel tettem

meg értük az előírtnál többet, mert szerettem őket.

Idővel a vezetőimnek is feltűnt, hogy mit csinálok. Attól tartottam, esetleg leszidnak, hogy milyen lázadó vagyok, de ehelyett arra biztattak, hogy folytassam.

2012 vége előtt néhány héttel a cövekünkben lévő ifjúsági vezetőket meghívták egy képzési gyűlésre, ahol a cövek vezetői bemutatták a fiataloknak készült, *Jöjj, kövess engem!* címet viselő új tananyagot.

Alig tudtam elhinni a hallottakat. A cövek vezetői elmagyarázták, hogy úgy tanítsunk, ahogy az Úr tanított; törekedjünk ihletre a leckéinkhez az élő prófétáktól és apostoloktól; valamint ismerjük meg jobban a fiatalokat. Nekem már bizonyosságom volt minderről.

Másoknak még voltak kérdéseik arról, hogy miként készüljenek fel az órákra, számomra azonban az új megközelítés kristálytisztá volt. Úgy éreztem, a *Jöjj, kövess engem!* az Úr olyan értelmű válasza, miszerint nem vagyok lázadó. Úgy éreztem, hogy már addig is ennek az új tananyagnak a tanítására készítettem fel engem. Tudom, hogy ha alázatosak és szorgalmasak vagyunk, és hallgatunk a Szentlélekre, akkor összhangban leszünk minden olyan változással, amelyet a prófétáink és apostolaink bejelentenek. ■

# Válasz az el nem küldött levélre

Elisabeth Allen, USA, Utah

*Észrevettem a levelet a szentírástokomban, és felnyitottam. Örülök, hogy nem küldtem el!*

Csodálatos szüleim otthonába gyors egymásutánban érkezett meg négy fiú, majd pedig az egyetlen lány, aki én vagyok. Szívünkben mindig is közel éreztük magunkat egymáshoz – még a születésünk éveinél is közelebb. Támogattuk egymást és sok kedves emlékünkhöz van az együtt töltött időről. Mindig is annyira jó barátok voltunk!

Ezért is törtem össze annyira, amikor az egyik bátyám úgy döntött, hogy véget vet az életének. Attól tartottam, hogy a szívem nem fogja elviselni a fájdalmat – a *fájdalom* nem is a legjobb szó erre. Nem létezik elég erőteljes szó annak a kifejezésére, hogy milyen szörnyű megélni, ha öngyilkosság miatt elveszítjük egy szerettünket. Az ember egész világa felborul.

Az Úrra támaszkodtam, hogy segítsen nekem gondoskodni a családomról, illetve eleget tenni a többi kötelezettségemnek, miközben a fivéremmel és a halálával kapcsolatos lélekgyötrő kérdéseken rágódtam.

Amikor az Úr segítségét kértem, arra éreztem készíttést, hogy írjam meg a kérdéseimet levélben a prófétának. Tényleg úgy hittem, hogy a kérdéseim olyan hatalmasak és

mélyek, hogy csakis egy próféta válaszolhatja meg őket, ugyanakkor azt is tudtam, hogy valószínűleg szükségtelen levelet küldeni a prófétának. Haboztam, de aztán felidéztem azokat a sikerélményeket, amelyeket a korábbi készíttéseim alapján cselekedve szereztem.

Belevágtam és írtam egy megható levelet Russell M. Nelson elnöknek. Írtam az érzéseimről és arról, hogy tovább is tudnék lépni, ha ismerném a válaszokat a fejemben kavargó kérdésekre. Befejeztem a leveletem, borítékba tettem, megcímeztem Nelson elnöknek, majd becsúsztattam a szentírástokomba.

Aztán megfeledeztem róla. Valamivel később megtaláltam a szentírástokomban, és felnyitottam. Ahogy átolvastam, rájöttem, hogy a hitemen, valamint a saját szentírás-tanulmányozásomon, imáimon, templomlátogatásomon és türelmemen keresztül a Szentlélek elvezetett engem a válaszhoz minden egyes leírt kérdésre! Közel

éreztem magam a Szabadítóhoz és a szeretetéhez.

Örülök, hogy nem küldtem el a levelet! Ehelyett fontos élményekre tettem szert, amelyek ismét megtanították nekem, hogy az Úr becsben tart engem és egyenként minden gyermekét, valamint hogy Ő utat és irányt mutat nekünk.

Valaha azt hittem, a kérdéseim olyan összetettek, hogy kizárólag egy próféta válaszolhatja meg őket, de mostanra már én is megtanultam a Szabadító szavainak igazságát: „Nem hagylak titeket árváknak; eljövök ti hozzátok” (János 14:18). ■



# A bátyám felépülése és Mennyei Atya szeretete

Makarena Molina, Chile, Viña del Mar

*A bátyám balesete után megtanultam, hogy van egy Atyám, aki szeret engem.*

Yerko, a bátyám 19 volt, amikor egy részeg sofőr elütötte. Szerencsére Yerko barátja két héttel azelőtt végzett el egy elsősegélynyújtó tanfolyamot. Életben tartotta a bátyámat a mentők kiérkezéséig, akik azután kórházba szállították.

A legtöbb helyi kórházban csak egy ideggyógyász szokott ügyeletben lenni, de amikor Yerkót bevitték, éppen ott volt egy csoportnyi neurológus, akik egy konferenciára gyűltek össze. Mindannyian azonnal foglalkozni kezdtek vele.

Yerko hat hónapot töltött a kórházban, ebből három hónapot kómában. Ott-tartózkodása alatt édesanyám mindennap bent volt nála reggel 7-től este 7-ig. Az egyházközség és a cövek tagjai imádkoztak és böjtöltek Yerkóért, és papsági áldásokat is kapott. Az imáink 2011. január 1-jén lettek megválaszolva, amikor Yerko

magához tért. Az egyháztalálkozók továbbra is látogatták, és segítettek nekünk gondját viselni, miközben a kórházban lábadozott. Olyanok voltak ebben a nehéz időszakban, mint a szolgálattevő angyalok.

Yerkónak még ma is van néhány fizikai tünete, köztük a rövidtávú emlékezet kiesése. De képes járni, és rendszeresen tud beszélgetni is. Az orvosok alig hiszik el.

Yerko balesete idején én a Fiala Nőknél voltam. Minden héten elmondtuk, hogy „Mennyei Atyánk lányai vagyunk; Ő szeret minket, és mi szeretjük Őt”, de soha nem értettem igazán a szavak jelentőségét. A baleset után megtanultam, hogy valóban van egy Atyám, aki szeret engem.

A templom ennek a szeretetnek az egyik megnyilvánulása. Yerkóval a szüleinkhez vagyunk pecsételve,

tudtam tehát, hogy ha elveszíteném a bátyámat, akkor is újból vele lennék. Ez óriási vigaszt jelentett a családomnak és nekem is.

Rögtön a baleset után, amikor az orvosok azt közölték velünk, hogy Yerkónak már csak órái vannak hátra, buzgón imádkoztam Mennyei Atyához, hogy mentse meg őt. Miután életben maradt, missziót akartam szolgálni, hogy másokkal is megosszam az általunk átélt csodákat.

A bátyám felépülésének története sokak számára jelentett áldást azok közül, akiket Peruban misszionáriusként tanítottam. Amikor megosztottam az élményeinket – különösképpen olyanokkal, akik nehéz helyzetben találták magukat –, az megérintette a szívüket.

Gyakran tesszük fel a kérdést, hogy miért történnek kemény dolgok, de ha bízunk Mennyei Atyánk szeretetében, akkor tudjuk, hogy végül minden dolog együtt fog munkálkodni a javunkra (lásd Rómabeliek 8:28). ■



# A fiam, a Mormon könyve és én

Anne Maxson, USA, Idaho

*A Szabadító egyenként szolgálta és tanította az embereket, és éppen így segít minket is abban, hogy egyenként taníthassuk a gyermekeinket.*

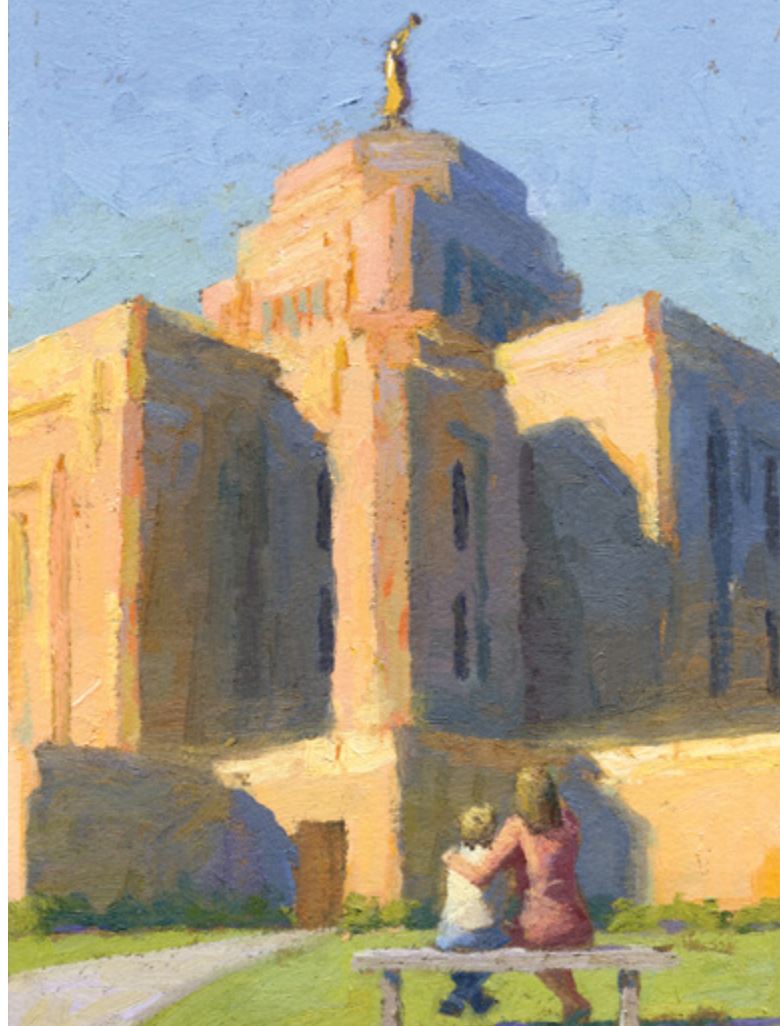
Az egyik nap egy Tad R. Callister fivérrel készült interjút néztem, aki akkor a Vasárnapi Iskola általános elnöke volt. Miközben jegyzeteltem, egy arra vonatkozó benyomásom támadt, hogy miként hozhatom helyre a kapcsolatomat a fiammal, Johnnal. A benyomásom úgy szólt, hogy olvassuk el együtt az egész Mormon könyvét a fél évvel később esedékes keresztelőjéig.

Ez a benyomás olyan tiszta volt, hogy még azt is tudtam, melyik szobában és mikor kellene olvasnunk. Azt a világos benyomást is éreztem, hogy az olvasást az Idahói Meridian templom kertjében kell majd befejeznünk.

Ahogy időt szakítottunk arra, hogy minden este kettesben olvassunk, a kapcsolatunk gyengédebbé vált. Egyre türelmesebbek voltunk egymással, jobban megértettük egymás nézőpontját, és rendszeresen éreztük a Szentlélek jelenlétét.

A könyv befejezése előtti estén elolvastuk Moróni ígéretét, mely szerint ha őszinte szívvel, igaz szándékkal és Krisztusba vetett hittel kérdezzük Istent arról, hogy igaz-e a Mormon könyve, akkor a Szentlélek hatalma által tudni fogjuk az igazságot (lásd Moróni 10:4–5). Éreztük a megerősítést, miszerint a Mormon könyve igaz, hogy Joseph Smith Isten prófétája volt, és hogy Az Utolsó Napi Szentek Jézus Krisztus Egyháza Isten királysága a földön.

Másnap ott ültünk az egyik padon a templom kertjében. Felnéztünk Moróni angyal szobrára, és újból elolvastuk az ő utolsó bizonyosságát. Azóta John már többször



is felemlégette azt, amikor együtt olvastuk a Mormon könyvét a templomnál. Most már, amikor elmegyek a templomba, minden alkalommal látom azt a padot, és elgondolkodom azon a különleges pillanaton, amikor John és én elértük a sugalmazott célunkat.

Henry B. Eyring elnök, az Első Elnökség második tanácsosa ezt mondta: „A bölcs szülő látni fogja az abban rejlő lehetőséget, ha minden egyes gyermeket – önmagával egyetemben – rávezet az Úr azon hívásának még teljesebb elfogadására, hogy jöjjünk Őhozzá.”<sup>1</sup>

Úgy vélem, hogy különösen értékelendő a „minden egyes gyermeket” kifejezés. A Szabadító egyenként szolgálta és tanította az embereket, és éppen így segít minket is abban, hogy egyenként taníthassuk a gyermekeinket.

Az arra irányuló lelki iránymutatás, hogy olvassak Johnnal, megmutatta nekem, hogy az Úr nálam jobban ismeri a gyermekeimet. Tudom, hogy ha odafigyelek a tanácsára és követem azt, akkor utat fog mutatni nekem arra vonatkozóan, hogy miként vezethetem és irányíthatom vissza mindegyik gyermekemet Őhozzá. ■

## JEGYZETEK

1. Vö. Henry B. Eyring: Olyan otthon, ahol az Úr Lelke lakozik. *Liahóna*, 2019. máj. 23.



## Hélamán 13–16

AUGUSZTUS 31. –  
SZEPTEMBER 6.

# Hogyan támogathatom a prófétát?

**A** lámánita Sámuel próféta

volt, aki a nefitáknak prédikált. Sokan elutasították, de néhányan meghallgatták őt és hittek a sugalmazott tanításaiban. Az általános konferencián és más alkalmakkor lehetőségünk van meghallgatni és támogatni Russell M. Nelson elnököt, napjaink prófétáját.

Amikor a lámánita Sámuelről olvasol, gondold át, milyen módokon támogathatod a prófétát napjainkban szavakkal és tetteiddel.

### JEGYZETEK

1. Russell M. Nelson, "The Love and Laws of God" (Brigham Young University devotional, Sept. 17, 2019), 3, [speeches.byu.edu](https://speeches.byu.edu).

### Útmutatás a mi korunkra

Sámuel idejében a nefiták gonosszá váltak, ezért Sámuel bűnbánatra hívta az embereket. Jézus Krisztus születéséről is bizonyosságot tett, és figyelmeztetett a bűn veszélyeire (lásd Hélamán 14:11–12). Milyen tantételeket tanított még Sámuel? Mit tanított Nelson elnök napjainkban?

### Nem a népszerűség a fontos

Sokan felháborodtak Sámuel tanításain, és rátámadtak kövekkel és nyilakkal. Sámuel azt mondta, hogy csak olyanokat hajlandóak követni, akik szerint a bűnnek nincsenek következményei (lásd Hélamán 13:25–27).

Napjainkban Nelson elnök azt mondta, hogy „a próféták ritkán népszerűek”<sup>1</sup>. Hogyan kerülhetjük el, hogy mi is megragadjuk azokat a „köveket” és „nyilakat”, amelyeket az emberek napjainkban dobálnak a próféták felé?

### Megszívleled?

Habár sokan elutasították Sámuel, néhányan befogadták az üzenetét. Azután a szavainak megfelelően cselekedtek, vagyis bűnbánatot tartottak és megkeresztelkedtek. Te mit tehetsz annak érdekében, hogy ne csak meghalld az utolsó napi próféták és apostolok tanításait, hanem meg is cselekedd azokat?



3 Nefi 1–7

SZEPTEMBER 7–13.

# Mit tehetünk, hogy ne felejtsük el a lelki élményeket?

**A**mikor a nefiták láttak sötétség nélkül eltelni egy éjszakát (lásd 3 Nefi 1:15–21), elámultak azon, hogy valóra vált a lámánita Sámuel jövődöleése Krisztus születéséről. Sajnos néhány évvel később „a nép kezdte elfelejteni azokat a jeleket és csodákat” (3 Nefi 2:1), és gonoszságra adta magát.

## Hogyan felejtettek ilyen gyorsan a nefiták?

Több oka is van annak, hogy a nefiták elfelejtették azokat a jeleket és csodálatos dolgokat, amelyeknek tanúi voltak. Olvasd el a 3 Nefi 1:22-t és a 3 Nefi 2:1–3, 10-et, és sorold fel, miképpen feledkeztek meg az emberek az Úrról.

Napjainkban miként alkalmazza Sátán ugyanezeket a módokat a megtévesztésünkre?



## Mit tegyünk, hogy ne felejtsünk?

Ronald A. Rasband elder a Tizenkét Apostol Kvórumából ezt javasolta: „...különösen a válságos időszakokban... idézzétek fel azokat az alkalmakat, amikor éreztétek a Lelket, a bizonyosságotok pedig erős volt. Emlékezzetek a lelki alapokra, melyeket felépítettetek. Megígérem nektek, hogy ha ezt megteszitek..., akkor azok a becses idősze-  
k, amikor a bizonyosságotok virágozott, alázatos ima és böjt által visszatérnek majd az emlékeitekbe. Biztosítalak benneteket afelől, hogy újra érezni fogjátok Jézus Krisztus evangéliumának biztonságát és melegét.”<sup>1</sup>

Mit tehetsz azért, hogy jobban emlékezz a korábban átélt lelki élményeidre?



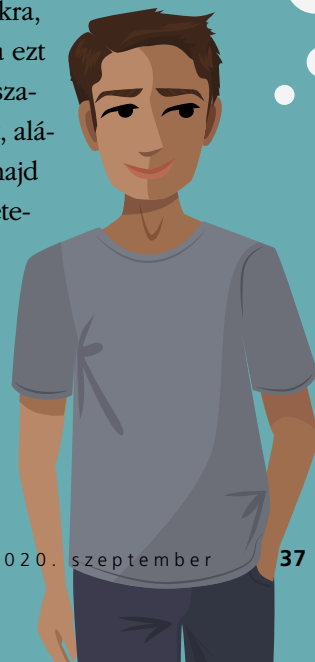
## BESZÉLGETÉS

Még hogyan kerülhetjük el, hogy elfelejtsük életünk „feledhetetlen” lelki élményeit?

Neked milyen lelki élményekben volt már részed? Érdeemes lehet leírnod ezeket. Elmesélheted őket a családnak is.

## JEGYZETEK

1. Ronald A. Rasband: El ne felejtkezzél! *Liahóna*, 2016. nov. 114.





## 3 Nefi 8–11

SZEPTEMBER 14–20.

# Hogyan hallhatjuk Isten hangját?



**M**ég mielőtt a Szabadító a feltámadása után megkezdte volna szolgálatát a nefiták között, a nép Mennyei Atya hangját hallotta, amint bemutatja Jézus Krisztust, aki „az én Szeretett Fiam, akiben én gyönyörködöm” (3 Nefi 11:7). Sokat tanulhatunk a nefiták élményéből arról, hogy miként hallhatjuk Isten hangját a Szentlelken keresztül a saját életünkben.

### BESZÉLGETÉS

Azáltal, hogy jobban odafigyeltek és arra vágytak, hogy megértsék, a nefiták végül hallhatták, ahogy Mennyei Atya bemutatja nekik a Fiát.

Te miként tudsz jobban összpontosítani arra, hogy lelki útmutatásra törekedj az életedben?

#### Menj el a templomba!

A nefiták a Bőség földjén lévő templom körül gyülekeztek (lásd 3 Nefi 11:1). Azzal, hogy ezen a szent helyen voltak, lehetőségük nyílt hallani Isten hangját. Hogyan készülhetünk fel arra, hogy elmenjünk a templomba, és halljuk Isten hangját a Lelken keresztül?



#### Érezd az erőt!

A nefiták először egy „kis hang[ot]” hallottak, de „nem értették meg a hangot (3 Nefi 11:3). Ez a hang a bensőjébe hatolt azoknak, akik hallották azt (lásd 3 Nefi 11:3). Hogyan érezhetjük a Lélek „halk, szelíd hangjának” erejét (lásd 1 Királyok 19:11–12)?



#### Nyisd ki a füledet!

Miután a nefiták harmadszor is hallották a hangot, „kinyitották a fülüket, hogy hallják” (3 Nefi 11:5). Megalázkodtak és hajlandóak voltak odafigyelni. Hogyan alázkodhatunk meg, hogy meghalljuk Isten hangját a Lelken keresztül?



#### Fordulj a forrás felé!

Amint a nefiták kinyitották a fülüket, „állhatatosan az ég felé néztek, ahonnan a hang jött”, és „megértették a hangot, melyet hallottak” (3 Nefi 11:5–6).







## 3 Nefi 12–16

SZEPTEMBER 21–27.

# Hogyan lehetek a föld sója?

**M**ózes törvénye értelmében a felajánlásnak szánt húst először meg kellett sózni (lásd 3 Mózes 2:13). Ahogy a só felajánlás céljára előkészítette a húst, éppen úgy segíthetünk mi is felkészíteni a világot az Úrra, ha „a földnek sója” (3 Nefi 12:13) válik belőlünk.

„A »földnek sójaként« egyúttal »a világ világossága« is vagyunk, és a világosságunkat nem szabad elrejteni (lásd Máté 5:13–16).”

Vö. Dallin H. Oaks elnök, első tanácsos az Első Elnökségben: *Bűnbánat és változás. Liahóna, 2003. nov. 40.*

### Elveszti ízét:

Világosságnak kell lennünk a világ számára, és segítenünk kell másoknak Krisztushoz jönni. Ha elhanyagoljuk ennek megtételét, olyanná válhatunk, „mint a só, amely elvesztette ízét” (lásd Tan és szövetségek 103:9–10).

### BESZÉLGETÉS

Hogyan tudom jobban tiszteletben tartani az Isten-nel kötött szövetségeimet? Hogyan lehetek „a földnek sója”, és áldhatom meg a körülöttem lévőket?

### A földnek sója:

Amikor szövetségeket kötünk Jézus Krisztussal, ígéretet teszünk arra, hogy felkészítjük a világot az Ő második eljövételére (lásd Tan és szövetségek 34:5–7).

„[R]eátok bízom, hogy ti legyetek **a földnek sója**; ám ha a só **elveszti ízét**, akkor mivel sózzák majd meg a földet? A só aztán már **semmire sem jó**, csak arra, hogy kivessék és lábuk alá tapossák az emberek (3 Nefi 12:13; kiemelés hozzáadva).

### Semmire sem jó:

Az ízét elvesztett só már nem jó semmire. Akkor vagyunk a föld sója, amikor „Isten tanújaként áll[unk] mindig és mindenben, és minden helyen, ahol csak vagy[unk]” (Móziás 18:9).





**NYOLC ÚJ  
TEMLOM KERÜLT  
BEJELENTÉSRE**

Argentína, Bahía Blanca

Amerikai Egyesült  
Államok, Florida,  
Tallahassee

Kongói Demokratikus  
Köztársaság,  
Lubumbashi

Amerikai Egyesült  
Államok, Pennsylvania,  
Pittsburgh

Nigéria, Benin City

Amerikai Egyesült  
Államok, Utah,  
Syracuse

Egyesült Arab Emírségek,  
Dubaj

Kínai Népköztársaság,  
Sanghaj

„Nem azért jövünk a templomba, hogy elbűjjünk vagy elmeneküljünk a világ gonoszságai elől. **Azért jövünk a templomba, hogy legyőzzük a gonosz világát.**”

David A. Bednar elder a Tizenkét Apostol Kvórumából: Épüljön fel nevemhez ez a ház. 86., kiemelés hozzáadva.

**MI MIKÉNT HALLJUK MEG ŐT?**

Hogy is lehetne összefoglalni egy világméretű konferencia több mint 25 beszédét? Záróbeszédében Russell M. Nelson elnök mégis megtette ezt „Isten két szavával: »Őt hallgasd!« [...] Azért is imádkozunk, hogy újra elkezdjétek *valóban* meghallani, megfogadni és megszívlelni a Szabadító szavait” (Hittel menjetek előre! 114.).

Nézd meg vagy olvasd el a beszédét és a következő beszélők beszédeit, miközben folyamatosan kinyilatkoztatások meghívására és felismerésére törekszel.

- Neil L. Andersen elder ezt mondta: „Hallhatjuk Őt a Szabadító páratlan engesztelésének áldása révén. [...] A hit, az engedelmesség, az alázatoság és az igaz szándék megnyitják a menny ablakait” (Lelkileg meghatározó emlékek. 21.).
- Quentin L. Cook elder arra emlékeztetett bennünket, hogy „a személyes kinyilatkoztatás mindazok számára elérhető, akik alázatosan útmutatást kérnek az Úrtól”, és három tantételt említett, amelyek segíthetnek jobban felkészülni a kinyilatkoztatásra (lásd A prófétáknak adott folyamatos kinyilatkoztatás és az életünknek utat mutató személyes kinyilatkoztatás áldása. 98–99.).
- Ricardo P. Giménez elder ezt mondta: „Bár sokan valóban hisznek Jézus Krisztusban, a fő kérdés az, hiszünk-e *Őneki*, illetve *elhisszük-e* azokat a dolgokat, amelyeket Ő tanít nekünk és amelyek megtételét kéri tőlünk” (Menedékre lelteni az élet viharai elől. 102.).

## A RÉSZE AKAROK LENNI!

**Írta: Lauren Soqui Bohman**

Mivel Ománban élünk, a férjemmel sietve fektettük le a gyerekeket, hogy meg tudjuk nézni a világ túlfelén tartott konferencia délelőtti ülését. Már számoltuk vissza a konferenciáig hátralévő napokat, az után az útmutatás és békesség után sóvárogva, melyről tudtuk, hogy el fog jönni Mennyei Atyától a prófétáin és tanítványain keresztül.

Joy D. Jones nővér elmondta nekünk, hogy az Úr szereti az erőfeszítést – akkor én vajon mekkora erőfeszítéssel vagyok hajlandó követni az Ő példáját?

Henry B. Eyring elnök azt kérdezte, hogy milyen szerepet fogunk játszani a történelemnek ezen a sarkalatos pontján.

Bonnie H. Cordon nővér és Jeffrey R. Holland elder arra kért bennünket, hogy gondoljuk át, miként fogjuk céltudatosan „ragyogtatni” a világosságunkat.

Éreztem, hogy milyen nagyon a része akarok lenni annak a jónak, melyet az Úr sebesen mozdít most előre. A konferencia arra ihletett engem, hogy megújult erőfeszítéssel segítsék a gyermekeim személyes fejlődésében; hogy törekedjek figyelmesebb és lelkiileg hitelesebb barát lenni; hogy elvégezzem az olyan családtörténeti feladatokat, mint amilyen az adatok rögzítése; és hogy ötletes új lehetőségeket keressek Isten szolgálatára az Ő gyermekeit szolgálva.

Minden oldalszám a *Liahóna* 2020. májusi számából származik, amely elérhető a [liahona.ChurchofJesusChrist.org](http://liahona.ChurchofJesusChrist.org) oldalon is.



„Mi segíthetünk. Tudatosan ragyogtathatjuk a világosságunkat, hogy mások lássanak. Átadhatjuk a meghívást. Elkísérhetjük az utazáson azokat, akik előrelépnek a Szabadító felé, mindegy, mennyire botladoznak is. Képesek vagyunk egybegyűjteni Izráelt.”

**Bonnie H. Cordon, a Fiatal Nők általános elnöke: Hogy láthassák. 80.**

### ELMÉLKEDJ EZEKEN...

## A nők és a férfiak ajándékai

Még ha körül is vesznek bennünket a kulturális előítéletek és az „én vagyok a legfontosabb” üzenetek, Jean B. Bingham nővér azt tanította, hogy a férfiaknak és a nőknek készen kell állniuk az isteni minta követésére és az egységben végzett közös munkára:

„A nőknek jellegzetes, isteni ajándékaik vannak, és különleges feladatköröket kaptak, de ezek nem fontosabbak – vagy kevésbé fontosak – a férfiak ajándékainál és feladatkörénél. Mind szándékos és szükséges Mennyei Atya arra vonatkozó isteni tervének véghezviteléhez, hogy minden egyes gyermekének a legjobb esélyt adja meg a bennük rejlő isteni lehetőség elérésére” (Egységbe fonódva Isten munkájának végzésében. 63.).

Készen állunk arra, hogy nélkülözhetetlen társakként tekintsünk egymásra a szabadítás munkájában?

Ebben a rovatban

## 44 Útmutató három lépésben a mentális egészség megőrzéséhez

Írta: Michael Gardner

## Nyomatásban nem jelenik meg

**A mentális egészségükkel küszködő misszionáriusoknak**

**Úgy döntöttem, maradok. Így tudsz segíteni valakinek abban, hogy ő is maradjon**

Írta: Shantelle Avery

**Végre beismertem, hogy depresszióm van. Jézus Krisztus segített nekem kijönni a sötétségből**

Írta: Nephi Tangalin

Itt találod meg ezeket a cikkeket, valamint további tartalmakat:

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

## A Szabadító ismeri a fájdalmadat

**E**földi utazásunk során a legtöbben előbb-utóbb megtapasztaljuk a stressz által okozott kiégést, a szorongásból fakadó feszültséget, a szomorúság szürke fellegeit, vagy éppen a depresszió zsibbasztó kódét (mint az én esetemben). **Ezek az érzések sokunkban felébrednek** a zöldellő dombok és a napsütés felé vezető ösvényen, de attól még könnyen érezhetünk reménytelenséget.

**A mentális egészség terén a legváratlanabb időben következhet be küzdelmes helyzet.** Amikor éppen missziót szolgálsz és annyira másokra összpontosítasz, hogy elfeledkezel magadról. Amikor kisbabád van és azt érzed, hogy neked kellene a világ legboldogabb emberének lenned – ám egyszerűen mégsem vagy az. Amikor elveszíted egy szerettedet, és szinte nem is tudod elképzelni az életedet nélküle. Vagy amikor látszólag minden jól alakul, mégis az a mindent elsöprő érzés kerít hatalmába, hogy te nem vagy jól.

Olyan pillanatok ezek, amikor az életünket a Jézus Krisztus soha véget nem érő szeretetéből eredő békességgel kell megtöltenünk. **A Szabadítónkra mindig számíthatunk,** még akkor is, amikor elhagyatva vagy elveszve érezzük magunkat. Ő már érezte a fájdalmadat és tudja, hogyan segítsen.

**Ne félj mások felé fordulni!** Része Mennyei Atya tervének az, hogy szeressük egymást és törődjünk egymással (lásd Móziás 18:21). Az e havi rovat pedig pontosan erről szól: **a mentálhigiénés kihívások legyőzéséről azáltal, hogy odafordulunk** mások – különösképpen a Szabadító – felé.

Szeretve vagy.

Ezt üzeni valaki, aki maga is küszködik, de nem adja fel:

Emilia Brändh

## Oszd meg a te történetedet!

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





Útmutató **3** lépésben  
a **mentális**  
**egészséged**  
megőrzéséhez

Stressz. Depresszió. Szorongás. Csupa olyasmi, ami bármikor be tud lopózni az életünkbe. Íme három módszer a mentális egészséged megőrzésére.

1

**Írta: Michael Gardner PhD**

Családsegítő Szolgáltatások

**H**árom évtizedes tapasztalattal rendelkező mentálhigiénés tanácsadóként is gyakran lenyűgöz az, ahogy az emberek képesek szembenézni és megküzdeni a kihívásokkal. Nehéz időket élünk. A stressz, a depresszió és a szorongás gyakran belopózhat az életünkbe, főleg a különösen bizonytalan életszakaszokban, mint amilyen a fiatalfelnőtt-kor is. Az ilyen nehézségek nyomán időnként összezavarodunk, és kételyeink támadnak, hogy képesek vagyunk-e megbirkózni velük és továbblépni.

Megtanultam azonban azt, hogy amikor időt szakítunk a mentális egészségünk ápolására, akkor nagyobb erőre és ellenálló képességre teszünk szert a kihívásokkal való szembenézéshez. Sok mindent tehetünk saját magunkért annak érdekében, hogy megerősítsük a mentális teherbírásunkat, és ezáltal jobban tudjunk szlalomozni az akadályok között (valamint élvezni tudjuk a jó időszakokat!). Most csak három olyan területet sorolok fel, amelyekre összpontosítva a legjobb formában őrizheted meg a mentális és érzelmi egészségedet.

### **Ne becsüld alá a kis és egyszerű lelki dolgok erejét!**

Nem is gondolnád, mennyire felturbózzák a mentális egészséged megőrzésére való képességedet azok a kis lelki dolgok, amelyeket mindennap megtehetsz azért, hogy közelebb kerülj Mennyei Atyához (lásd Alma 37:6–7). A lelki szokások nem feltétlenül űzik el a kihívásokat, viszont erőt, tiszta elmét, örökkévaló nézőpontot, reményt és bátorságot adnak nekünk a folytatáshoz.

Gyakran tanácsolom azt a pácienseknek, hogy tegyék meg a „napikat”. Ide tartozik többek között a jelentőségteljes napi ima, a napi szentírás-tanulmányozás, az egyházi elhívásainkban való szolgálat, a heti istentisztelet, a templom gyakori látogatása, valamint a törekvés a Szentlélek készítetéseinek követésére.

Megfigyeltem, ahogy ezek a kis és egyszerű lelki tevékenységek mélyrehatóan átalakítják az emberek arra való képességét, hogy megbirkózzanak a kihívásokkal és felülkerekedjenek azokon. Amikor a pácienseim elkötelezik magukat ezeknek a kis lelki szokásoknak a következetes folytatása mellett, nagyobb mértékben érzik a Szabadító hatalmának hatását az életükben. Megfigyeltem, ahogy ez a hatalom megerősíti a lelki és szellemi erejüket. Ez pedig óriási hatással van arra a képességükre, hogy boldogságra leljenek és arra összpontosítsanak, ami igazán számít.

David A. Bednar elder a Tizenkét Apostol Kvórumából erről tett bizonyoságot, amikor ezt mondta: „Annak, ahogy a kis és egyszerű dolgok lelki sormintája nagy dolgokat idéz elő, az eredménye szilárdság és állhatatosság, elmélyülő odaadás, valamint még teljesebb megtérés az Úr Jézus Krisztushoz és az Ő evangéliumához.”<sup>1</sup>

Ne engedd, hogy az elégtelenség vagy bizonytalanság érzése megakadályozzon ezekben a kis lelki dolgokban az igaz szándékkal történő megtételében (lásd Moróni 10:4). Amennyiben hiszed vagy legalább vágysz arra, hogy hidd (lásd Alma 32:27), miszerint ezek a lelki szokások képesek erőt, gyógyulást, békességet és reményt adni neked, akkor meg is teszik.

Az önmagaddal való törődés azzal kezdődik, hogy tudatában vagy a saját szükségleteidnek és annak, hogy mennyit tudsz adni.

2

### **Emlékezz arra, hogy törődnöd kell magaddal**

Mindannyian hallottunk már az önellátás evangéliumi tantételéről. A legtöbbször pénzügyi vagy egyéb anyagi vonatkozásban beszélünk róla. Pedig ennek az elgondolásnak az egyik legfontosabb része az érzelmi önellátás – a törődés önmagaddal –, amely létfontosságú a mentális egészségünk megőrzéséhez.

Miért olyan nehéz sokunk számára, hogy időt szánjunk saját magunkra, ha egyszer másokért annyiszor megtesszük? Szerintem a saját magunkra szánt idő gondolata olykor önzésnek vagy időpazarlásnak tűnik. Pedig semmi sem áll távolabb az igazságtól! Az önmagunkkal való törődés nem önzés! Ha elmulasztjuk, hogy törődjünk önmagunkkal, akkor hogyan is maradhat bármink, amit megoszthatnánk másokkal?







Az önmagaddal való törődés azzal kezdődik, hogy tudatában vagy a saját szükségleteidnek és annak, hogy mennyit tudsz adni. Az általad érzett érzelmek felismerése, megértése és elfogadása fontos lépés annak kiderítésében, hogy mik a szükségleteid. Íme néhány gyakorlati szokás az önmagaddal való törődéshez, amelyek kielégíthetik a szellemi és érzelmi szükségleteid némelyikét:

- Viseld gondját a testednek azáltal, hogy megfelelően táplálkozol, eleget alszol és rendszeresen mozogsz.
- Alakíts ki kapcsolatot olyan emberekkel, akikkel el tudsz beszélgetni, és akikkel az aggályaidat és az örömeidet egyaránt meg tudod osztani.
- Keress jó fajta kikapcsolódást, hobbit és tevékenységeket, amelyek örömmel és sikerélménnyel töltenek el.
- Vezess naplót, ezzel segítve az érzéseid megfogalmazását és a gondolataid rendszerezését.
- Tölts időt a szabadban.
- Húzz meg egészséges határokat, és mondj nemet, amikor már túl sok mindenben veszel részt.
- Gyakorold a hálát. Ha hálásak vagyunk, az segít elkerülni az önsajnálatot, vagy mások hibáztatását a boldogtalanságunk miatt. Próbáld ki, hogy a nap végén mindig leírsz három dolgot, amiért hálás vagy.
- Cseréld a rossz gondolatokat és lehangoló belső párbeszédedet valami kedvezőre.
- Ne feledd, hogy ki vagy – mennyei szülők isteni gyermeke vagy! Nagyon sokan szeretnek és támogatnak téged a mennyben és a földön.
- Csökkentsd a közösségi médiával töltött időt (akár nullára is).
- Bocsáss meg magadnak és másoknak. A haragtartás vagy a múltbéli hibák dédelgetése felesleges terhet rak a vállaidra.

## Légy alázatos és kérj segítséget!

Egyikünknek sem kell egyedül keresztülutaznia a halandóságon. Még ha önellátó is vagy, a másokkal fenntartott kapcsolat alapvető ahhoz, hogy törődni tudj a szellemi és érzelmi szükségleteiddel. Ráadásul vannak szüleink, más családtagjaink, barátaink, egyházi vezetőink, valamint Mennyei Atyánk, Jézus Krisztus és a Szentlélek, hogy ezen az úton vezessenek, irányítsanak és segítsenek minket. Szánj pár percet arra, hogy átgondolod a jelenlegi kapcsolati hálódát. Tedd fel magadnak ezeket a kérdéseket:

- Egészséges kapcsolataim vannak másokkal?
- Jól jönne még egy kis támogatás másoktól?
- Ellököm magamtól az embereket? Vagy képes vagyok segítséget kérni, amikor szükségem van rá?

A legtöbbször tudnunk kell mások esetleges küszködéséről, mielőtt segíthetnénk nekik. Ne félj, ne szégyenkezz és ne habozz segítségért folyamodni, amikor szükséged van rá, legyen szó akár arról, hogy beavatsz valakit a szorongásaidba, akár segítséget kérsz valakitől. Kétségtelenül kell hozzá bátorság és alázat, hogy beismerd, miszerint segítségre van szükséged. Azonban Mennyei Atya gyakran áld meg bennünket másokon keresztül, amikor beengedjük őket és megengedjük nekik, hogy mellettünk álljanak.

Az igazi érzelmi önellátás azzal kezdődik, hogy ismerjük a körlátainkat, és külső segítséget kérünk a hiányosságok pótlásához. A barátaidon és a családtagjaidon kívül még az egyházi vezetőid is tanáccsal, útmutatással és reménnyel szolgálhatnak számodra, amikor segítséget szenvedsz. Ha hasznodra válna egy szakember tanácsa vagy az orvosi segítség ahhoz, hogy a mentális egészséged egészséges szintre kerüljön, akkor a püspököd szakképzett terapeutához is elirányíthat téged.

Amint azt nagyon is jól tudod, emberpróbáló időköt élünk. Együttal azonban a legjobb időköt is éljük, Jézus Krisztus visszaállított evangéliumának köszönhetően. Ismerjük a szabadítás tervét, valamint számos olyan eszközt, amely segíteni tud nekünk abban, hogy örömet, reményt és békességet találjunk, bármilyenek legyenek is a körülményeink. Ha pedig igénybe vesszük ezeket az eszközöket, akkor ezek segíteni fognak nekünk sikeresen visszatérni Mennyei Atyánkhoz. ■

### JEGYZETEK

1. David A. Bednar, "By Small and Simple Things Are Great Things Brought to Pass" (Brigham Young University Women's Conference, Apr. 29, 2011), [womensconference.byu.edu](http://womensconference.byu.edu).



További beszámolókat találhatsz fiatal felnőttektől a depresszióval, a szorongással és egyéb mentálhigiénés kihívásokkal kapcsolatban az e havi lapszám a [liahona.ChurchofJesusChrist.org](http://liahona.ChurchofJesusChrist.org)-on és az Evangéliumi könyvtár alkalmazásában található változatában. Tekintsd meg ezeket a nyomtatásban nem megjelenő cikkeket:

- Egy finnországi fiatal felnőtt a mentálhigiénével kapcsolatos küzdelmeiről mesél, valamint arról, hogy a mások felé való nyitás és a velük való kapcsolódás hogyan segített megtalálnia a kiutat a depresszió sötétjéből.
- Egy másik, az öngyilkosságra való hajlammal küszködő fiatal felnőtt 14 tanácsot nyújt ahhoz, hogy miként segíthetünk valakinek úgy dönteni, hogy marad.
- Egy Fülöp-szigeteki fiatal felnőtt elmeséli, hogyan értette meg és fogadta el, hogy depresszióval küszködik, valamint hogyan nyert bátorságot, hogy segítséget kérjen.

---

# A CSALÁD

## KIÁLTVÁNY A VILÁGHOZ

---

### AZ UTOLSÓ NAPOK SZENTJEINEK JÉZUS KRISZTUS EGYHÁZA ELSŐ ELNÖKSÉGE ÉS A TIZENKÉT APOSTOL TANÁCSA

*M*<sup>1</sup>. Az Utolsó Napok Szentjeinek Jézus Krisztus Egyháza Első Elnöksége és a Tizenkét Apostol Tanácsa ünnepélyesen kijelentjük, hogy a férfi és nő közötti házasságot Isten rendelte el, és a család központi szerepet játszik a Teremtő gyermekeinek örökkévaló rendeltetésére vonatkozó tervében.

**M**INDEN EMBERI LÉNY – férfi és nő – Isten képmására teremtett. Mindegyikük mennyei szülők szeretett lélekfia vagy lélekleánya, és mint ilyenek, isteni természettel és rendeltéssel rendelkeznek. Az ember neme alapvető jellemvonása az egyén földi élet előtti, halandó és örökkévaló azonosságának, valamint rendeltetésének.

**A**HALANDÓ ÉLET előtti birodalomban a lélekfiak és lélekleányok Mennyei Atyjukként ismerték Istent és hódoltak Neki, valamint elfogadták tervét, melyen keresztül fizikai testhez és földi tapasztalatokhoz juthattak annak érdekében, hogy tovább fejlődhessenek a tökéletesség felé, és végül az örök élet örököseiként elérjék isteni rendeltetésüket. A boldogság isteni terve lehetővé teszi, hogy a családi kötelékek a síron túl is megmaradjanak. A szent templomokban elérhető szertartások és szövetségek lehetővé teszik az egyének számára, hogy visszatérjenek Isten jelenlétébe, a családok számára pedig, hogy az örökkévalóságra egyesüljenek.

**AZ** ELSŐ PARANCSOLAT, melyet Isten Ádámnak és Évának adott, arra a bennük rejlő lehetőségre vonatkozott, hogy ők egyszer mint férj és feleség, szülőkké válhatnak. Kijelentjük, hogy Isten gyermekeinek adott azon parancsolata, mely szerint sokasodjanak és töltsék be a földet, még mindig érvényben van. Továbbá kijelentjük, hogy Isten megparancsolta, hogy csak olyan férfi és nő között használható a szent nemzőerő, akik mint férj és feleség törvényes házasságot kötöttek.

**K**IJELENTJÜK, hogy a halandó élet megteremtésének módját Isten jelölte ki. Megerősítjük az élet szent voltát, és Isten örökkévaló tervében játszott fontos szerepét.

**M**IND A FÉRJNEK, mind a feleségnek komoly kötelessége, hogy szeressék egymást és törődjenek egymással, valamint gyermekeikkel. „Az Úrnak öröksége, a fiak [gyermekek]”

(Zsoltárok 127:3). A szülők szent kötelessége, hogy gyermekeiket szeretetben és igazságban neveljék, gondoskodjanak fizikai és lelki szükségleteikről, arra tanítsák őket, hogy szeressék és szolgálják egymást, betartsák Isten parancsolatait, és bárhol is éljenek, az ország törvényeinek engedelmeskedő állampolgárok legyenek. A férfiak és feleségek – anyák és apák – felelni fognak Isten előtt ezen kötelezettségek teljesítéséért.

**A**CSALÁDOT Isten rendelte el. A férfi és a nő közötti házasság nélkülözhetetlen eleme az Ő örökkévaló tervének. A gyermekeknek joguk van ahhoz, hogy a házasság kötelékén belül szülessenek meg, és hogy olyan apa és anya nevelje fel őket, akik teljes hűséggel megtartják házassági fogadalmaikat. Boldogság leginkább akkor érhető el a családi életben, ha az az Úr Jézus Krisztus tanításaira épül. A sikeres házasságok és családok a hit, az ima, a bűnbánat, a megbocsátás, a tisztület, a szeretet, az együttérzés, a munka és a tartalmas szabadidős tevékenységek tantételeire épülnek, és azok által tartatnak fenn. Isten terve szerint az apáknak szeretetben és igaz módon kell családjukat irányítaniuk, valamint gondoskodniuk kell a család szükségleteiről és annak védelméről. Az anyák elsősorban gyermekeik gondozásáért felelősek. Az anyáknak és az apáknak egyaránt kötelességük, hogy egyenlő partnerekként segítsék egymást e szent feladatok ellátásában. Cselekvőképtelenség, halál vagy más körülmények szükségessé tehetik ezen szerepek egyéni átalakítását. Szükség esetén a tágabb család nyújtson segítséget.

**F**IGYELMEZTETJÜK azokat az egyéneket, akik megszegik az erkölcsi tisztaság szövetségeit, akik házastársukat vagy gyermeküket bántalmazzák, vagy nem látják el családi kötelezettségeiket, hogy egy napon mindezért felelni fognak Isten előtt. Továbbá felhívjuk a figyelmet arra is, hogy a családok széthullása ősi és újkori próféták által megjósolt csapásokat fog hozni az egyénekre, közösségekre és nemzetekre.

**F**ELHÍVJUK mindenhol a felelős polgárokat és kormánytisztviselőket, hogy támogassák azokat a lépéseket, melyek célja a családnak mint a társadalom alapegységének a fenntartása és megerősítése.

---

*Ezt a kiáltványt Gordon B. Hinckley elnök olvasta fel üzenete részeként a Segítőegylet általános gyűlésén, melyet 1995. szeptember 23-án tartottak Salt Lake Cityben, Utah államban.*

---

## FIATAL FELNŐTTEKNEK

Küszködsz a mentális egészségeddel? Ebben a hónapban ötleteket és történeteket találsz arról, hogyan tartsd karban és fejleszd a mentális egészségedet.

42



FIATALOKNAK

**JEGYZETELJ  
AZ ÁLTALÁNOS  
KONFERENCIÁN!**

## Jegyzetfüzet

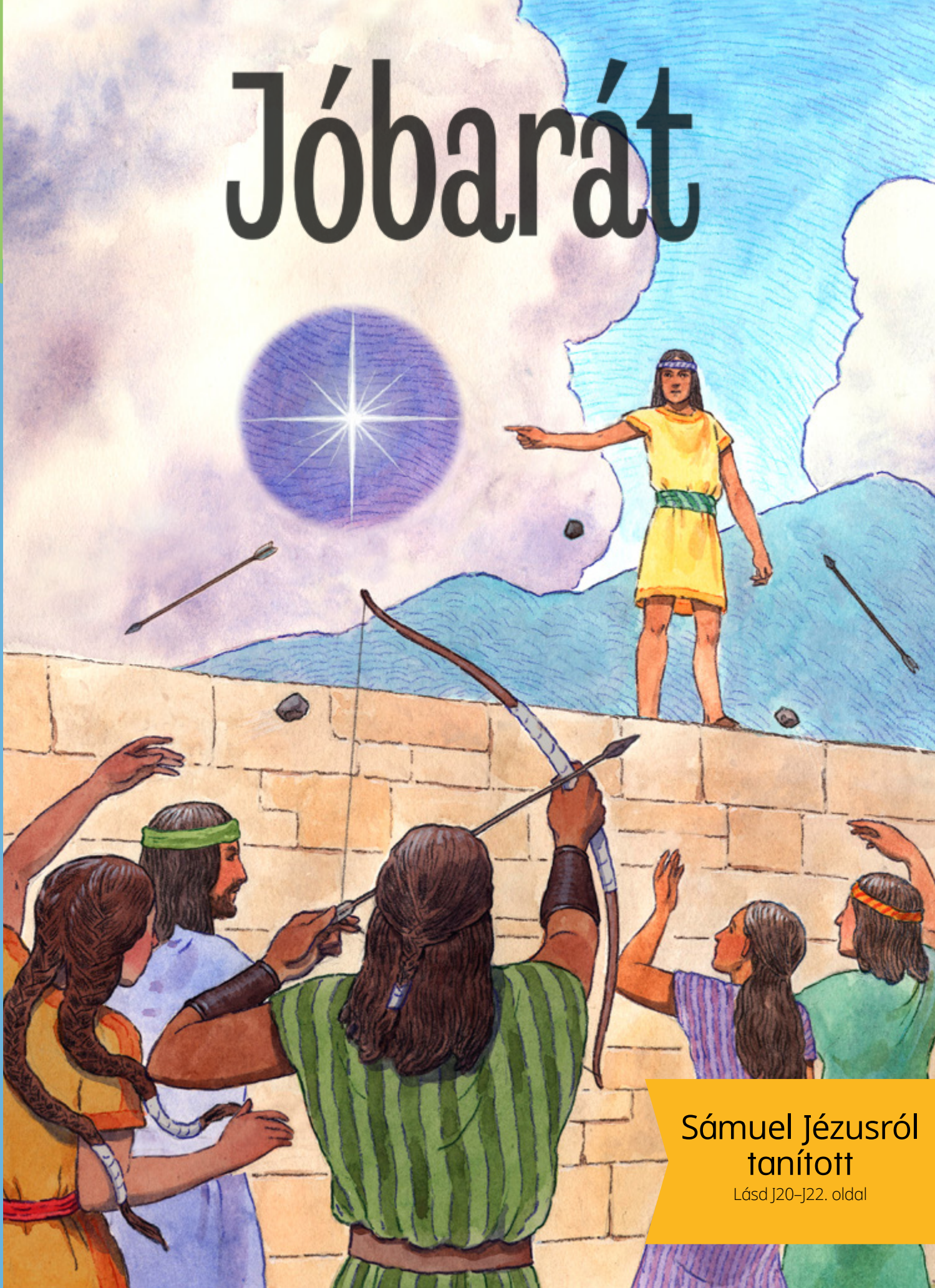
SZÜLŐKNEK

**TEVÉKENYSÉGEK  
AZ ÁLTALÁNOS  
KONFERENCIÁRA**

J12



# Jóbarát



Sámuel Jézusról  
tanított

Lásd J20–J22. oldal



Írta:  
**Henry B. Eyring**  
elnök

második tanácsos  
az Első  
Elnökségben

# Szeretni a családukat

**A**lma azt mondta a népének, hogy a szívük legyen „egységbe és szeretetbe összefonva egymás iránt” (Móziás 18:21). Néha nehéz egységet érezni a családukatban, de a Szentlélek segíteni tud nekünk.

Egyszer a kisfiunk az ágyán ugrált. Olyan erősen ugrált, hogy azt hittem, összetörik alatta az ágya. Ez felbosszantott.

Odamentem és a vállainál fogva megragadtam. Szemmagasságba emeltem.

Aztán az elmémben hallottam, ahogy a Szentlélek halkan ezt mondja: „Egy nagyszerű embert tartasz a kezedenben.” Ezek a szavak a szívembe hatoltak. Gyengéden visszattetem a fiamat az ágyára, és bocsánatot kértem.

Mostanra a fiam nagyszerű férfivá vált. Örök hálát érzek, amiért a Szentlélek segített nekem úgy látni őt, ahogyan Mennyei Atya látja: a saját gyermekeként.

Törekedhetünk arra, hogy odafigyeljünk a Szentlélekre, amikor egymásra tekintünk, és még akkor is, amikor egymásra gondolunk. Ez segíteni fog abban, hogy nagyobb szeretetet érezzünk a családukatban. ●

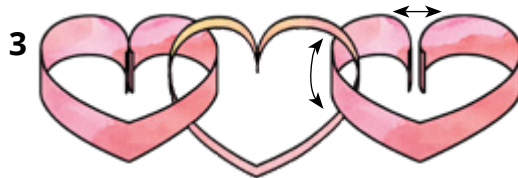
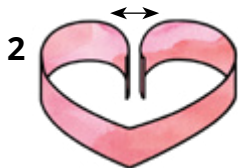
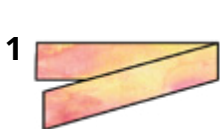
*Forrás: Henry B. Eyring: Az én békességemet hagyom néktek. Liahóna, 2017. máj. 15–18.*



## Növekedni szeretetben

Vágd ki a papírcsíkokat és tedd őket egy tálba. Miután elvégezted valamelyik tevékenységet, kapcsold hozzá a szívecskékből álló láncodhoz.

1. Hajtsd félbe a csíkot.
2. Hajlítsd be a papír végeit úgy, hogy szív alakú legyen. Tűzd vagy ragaszd egymáshoz a végeket.
3. Úgy tudsz láncot fűzni belőlük, ha a következő szív végeit átfűzöd az előzőn, mielőtt egymáshoz tűznéd vagy ragasztanád őket.



**KÉRDEZD MEG, HOGY MIBEN SEGÍTHETSZ.**

**BESZÉLGESS EGY VICCES EMLÉKRŐL.**

**IMÁDKOZZ EGY CSALÁDTAGODÉRT.**

**ÍRJ VALAKINEK EGY KEDVES ÜZENETET.**

**KÉRDEZD MEG VALAKITŐL, HOGY MILYEN NAPJA VOLT.**

**VIGYÉL VALAKINEK INNIVALÓT VAGY ENNIVALÓT.**

**MONDD EL VALAKINEK, HOGY FONTOS A SZÁMODRA.**

**JÁTSSZATOK EGYÜTT VALAMILYEN JÁTÉKOT, VAGY SÉTÁLJATOK.**

**KÉRJ BOCSÁNATOT, AMIKOR SZÜKSÉGES.**



Mit tehetsz, hogy segíts a családnak még több szeretetet érezni?

# Egy pohár meleg víz

Írta: Pak Mindzsung  
(Igaz történet alapján)



Mindzsun és Apa sietve érkezett az egyházi épületbe, odakint fagyosan süvített a szél a nyomukban. Bent is elég hideg volt. Mindzsun azt remélte, hogy majd melegebb lesz, amikor már többen lesznek.

Aznapra volt kitűzve volt Mindzsun barátjának, Csongminnak a keresztelője. Csongmin már találkozott a misszionáriusnővérekkel, és régóta gondolkodott azon, hogy meg fog keresztelkedni. Az egész egyházközség böjtölt és imádkozott érte. Végül eldöntötte, hogy megkeresztelkedik. Elérkezett a nagy nap!

Amikor Mindzsun és Apa belépett a helyiségbe, a medence még nem volt teljesen feltöltve. Leültek Mindzsun barátja, James mellé. Hamarosan bejött Csongmin is, fehér keresztelési ruhába öltözve.

„Egy kicsit idegesnek tűnik” – jegyezte meg James.

Mindzsun bölintott. Örült, hogy el tudott jönni a barátja keresztelőjére.

A medence hamarosan megtelt vízzel. Ideje volt elkezdeni a keresztelést. Ám ahelyett, hogy elkezdték volna, a misszionáriusok néhány más egyházzal beszélgettek és aggodalmasnak tűntek. Apa odament, hogy megtudja, mi a baj.

„Mi történt?” – kérdezte Mindzsun Apától.

„Az épületben tönkrement a bojler, úgyhogy a medencében nagyon hideg a víz” – felelte Apa.

Mindzsun a medence felé pillantott. Amikor az ő keresztelőjét tartották, meleg volt odakint, meleg volt a víz, és még az apukája ölelése is meleg volt, amikor felemelkedett a víz alól. El sem tudta képzelni, milyen lehet hideg vízben keresztelkedni egy ilyen hideg téli napon.

Mindzsun figyelte, ahogy Csongmin bátran beleereszkedik a vízbe, hogy Keck elder megkeresztelhesse.

„Túl hideg! – mondta Csongmin. – Nem bírom ki benne.” Dideregve kimászott a medencéből. Mindzsun nagyon sajnálta a barátját.

Néhány perccel később Csongmin ismét próbált bemenni a medencébe. Ezúttal csak néhány lépést tudott megtenni, mielőtt gyorsan visszakozott volna. Ezután még kétszer próbálkozott. A víz fagyos volt! „Hagyjuk abba, jó?” – kérte végül Csongmin. Úgy nézett ki, mint aki mindjárt elsírja magát.

Mindzsun elmondott magában egy imát, és megkérdezte, hogyan tudna segíteni.

„Mit csináljunk?” – kérdezte valaki.



A medence vize  
jéghideg volt.  
Aztán Mindzsunnak  
támadt egy ötlete.



„Halasszuk el a keresztelőt?” – kérdezte egy másik hang. Mindenki szeretett volna segíteni Csongminnak, de fogalmuk sem volt, hogyan.

Aztán Mindzsunnak támadt egy ötlete. Oldalba bökte Jamest. „James! Gyere!”

Mindzsun és James átment a konyhába. Találtak egy nagy poharat és egy tálát. Megtöltötték őket forró vízzel a vízadagoló gépből, aztán óvatosan visszasiettek a medencéhez, és beleöntötték a forró vizet. „Talán ez segít felmelegíteni a vizet” – mondta Mindzsun.

Mindenki meglepődött. „Nahát, eszünkbe juthatott volna!” – mondta valaki.

Mindenki elkezdte hordani a meleg vizet a konyhából. Mások vizet forraltak a tűzhelyen. Megint mások a forró vizes edényekkel óvatosan végigsiettek a folyosón, és beleborították a tartalmukat a medencébe. Még az elemis gyerekek is besegítettek poharanként.

Végül a víz már elég meleg volt. Csongmin és Keck elder a medence közepére állt. Mindzsun melegséget érzett a szívében, miközben Keck elder szájából elhangzottak a keresztelési ima szavai. Amikor Csongmin kijött a vízből, mosolygott. Mindenki boldog volt.

Miután átöltözött száraz ruhába, Mindzsun megölelte a barátját. Tudta, hogy amikor bátran imádkozik, Mennyei Atya mindig segíteni fog neki abban, hogy tudja, mit kell tennie. Mindzsun soha nem fogja elfelejteni ezt a keresztelőt! ●

A szerző Dél-Koreában, Szöulban él.



Csongmin a misszionáriusokkal és néhány emberrel azok közül, akik segítettek a vízfordásban

# Üdvözlét Guatemalából!



Sziaztok!  
Margo és Paolo  
vagyunk.

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

**Guatemala** Közép-Amerikában fekszik. Nagyjából 17 millió lakosa van, köztük az egyház körülbelül 300 000 tagja.



Ez a fiú azzal segít a családjának, hogy tűzifát cipel.

Sokan utaznak színpompás buszokon a különböző helyekre.



A ragyogó tollazatú quetzal Guatemala nemzeti madara. A guatemalai pénznek is quetzal a neve.



Guatemalában 30 tűzhányó van. És mindegyik bármikor kitörhet! Ez itt 2015-ben tört ki utoljára.

Ez a guatemalai család éppen közösen tanulmányozza a szentírásokat. Te kívül szoktad tanulmányozni a szentírásokat?



Ez itt a kakcsikel nyelvű Mormon könyve borítója. A kakcsikel egyike a Guatemalában beszélt 18 őshonos nyelvnek. Az ország hivatalos nyelve a spanyol.



Egyes guatemalai családok udvarán *pila* – színesre festett betonkád vagy -teknő – található, amelyben mosogatnak és mosnak.



## Ismerkedjétek meg néhány guatemalai barátunkkal!



Amikor anyukámnak nem volt munkája, az egyház tagjai segítettek nekünk étellel. Ebből tanultam meg, hogyan adjak azoknak, akiknek kevés van.

**Darwin M., 9 éves, Guatemala, Sololá**



Arról tanultunk, hogy Pál apostol mindenkinek prédikálta az evangéliumot. Jó érzés volt megosztani a Mormon könyvét a barátaimmal. Mindegyik könyvbe beleírtam a biznyságomat, és úgy adtam oda nekik. Boldog voltam, mert tudtam, hogy elolvassák.

**Ximena L., 9 éves, Guatemala, Sacatepéquez**

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

**Köszönjük, hogy velünk tartotatok Guatemala felfedezésében. Viszlát legközelebb!**



# Danna és a matekdogya

Írta: Lucy Stevenson

Egyházi folyóiratok  
(Igaz történet alapján)

„Mindig imádkozz, hogy győztesként kerülj ki” (Tan és szövetségek 10:5).

Danna! – szólt Anya. – Bepakoltál a táskádba? Szentírásidő van!”

„Jövök!” Danna belecsúsztatta a matekkönyvét a színpompás iskolatáskájába, és a vállára kapta a táskát.

Danna és a családja minden héten megtanult kívülről egy szentírásverset. Mielőtt iskolába indult volna, minden reggel együtt gyakorolták el. Anya azt mondta, hogy új szentírásverset tanulni olyan, mint új barátot szerezni. „Ha már a szívedbe fogadtad, akkor mindig ott van, amikor csak szükséged van rá.”

Danna és a húgai az ajtónál álltak és elismételték az arra a hétre szánt verset. Ez a vers a Tan és szövetségekből volt.

„Mindig imádkozz, hogy győztesként kerülj ki” – mondták fel együtt.

„Mít jelent az, hogy »győztesként kerülj ki«?” – kérdezte Danna húga, Tatianna.

„Azt jelenti, hogy nehéz dolgokat is sikeresen megtudsz csinálni” – felelte Danna.



Anya bólintott. „Amikor imádkozunk, Mennyei Atya segíteni fog nekünk.”

Danna magában újra és újra elismételte a szentírásverset, miközben elsietett az iskolába.

Néhány órával később Danna tanárnénije kiállt a táblához a kék-fehér guatemalai zászló mellé.

„Ideje megírnotok a matekdolgozatot” – mondta señora Morales. A kezében tartott kötegből elkezdte kiosztani a feladatlapokat.

Danna szerette a matekot, és jól is ment neki! Keményen tanult a dolgozatra, és tudta, hogy képes jó jegyet szerezni rá.

Ujjai közé fogta a ceruzáját, és nekiállt. Jó érzései voltak a válaszaival kapcsolatban. Aztán odaért az utolsó feladatcsoporthoz. Nagyon nehezek voltak. Nem jutott eszébe, hogyan kellene megoldani őket!

Danna érezte, hogy kezd pánikba esni. Hogyan fogja tudni befejezni a matekdogát?! A ceruzát szorítva újra átolvasta a feladatot.

Aztán hirtelen beugrott egy gondolat. „Mindig imádkozz, hogy győztesként kerülj ki...”



Mély lélegzetet vett. Lehunyta a szemét, és elmondott egy csendes imát a szívében. *Mennyei Atyám! Kérlek, segíts nekem, hogy emlékezzek arra, amit megtanultam. Kérlek, segíts jól megírni ezt a dolgozatot.*

Újból rápillantott a lapra. Megnézte a már megoldott feladatokat, aztán ismét megnézte a nehezeket. Elkezdett eszébe jutni, hogy hogyan oldja meg őket. Az idegessége elpárolgott. Vett még egy mély levegőt, és nekilátott a munkának.

Iskola után Danna már alig várta, hogy elmondja a családjának a történeteket.

„Először nem tudtam, hogyan oldjak meg néhány feladatot – mesélte Danna –, de aztán arra a szentírásversre gondoltam, amelyiket most tanultunk. Elmondtam egy imát, és Mennyei Atya segített nekem.”

„Ez az!” – mondta Anya.

„Győztesként kerültél ki!” – tette hozzá Tatianna.

Danna nevetett: „És tényleg! Bármilyen jegyet is kapok, tudom, hogy mindent beleadtam.” Megölelte az anyukáját és a húgát. Már alig várta, hogy megismerje a következő heti szentírásbarátját! ●



**Amit itt olvastál, az Guatemalában történt. Lapozz a J6. oldalra, és ismerd meg jobban ezt az országot!**



**Írta: Lisa L. Harkness nővér**  
első tanácsos az  
Elemi Általános  
Elnökségében

# Mennyei szülők gyermekkei



**H**abár mindegyikünket más és más élmények érik itt a földön, van valami, ami mindannyiunkban közös.

*Mindannyian* mennyei szülők gyermekei vagyunk!

Egyszer nők egy csoportja előtt beszéltem Dél-Afrikában. Elkezdtem dúdolni a *Profétánkat köszönjük, Atyánk című* himnuszt. Néhány hang után ezek a nővérek dalra fakadtak! A zenéjük megtöltötte a lelkemet. Mindannyian éreztük Isten szeretetét.

Ugyanezen út során ellátogattam a Kongói Demokratikus Köztársaságba is, ahol nők és lányok előtt beszéltem egy vasárnapi áhítaton. A város minden részéből érkeztek résztvevők. Olyan sokan voltak, hogy további székeket kellett betennünk a sorokba, és az ablakoknál álló emberek kihajoltak, hogy többen férjenek a terembe! Nagy hatással voltak rám ezek a nők. Erőteljes módokon hoznak változást a közösségeikbe. Isten szeretetét közvetítik.

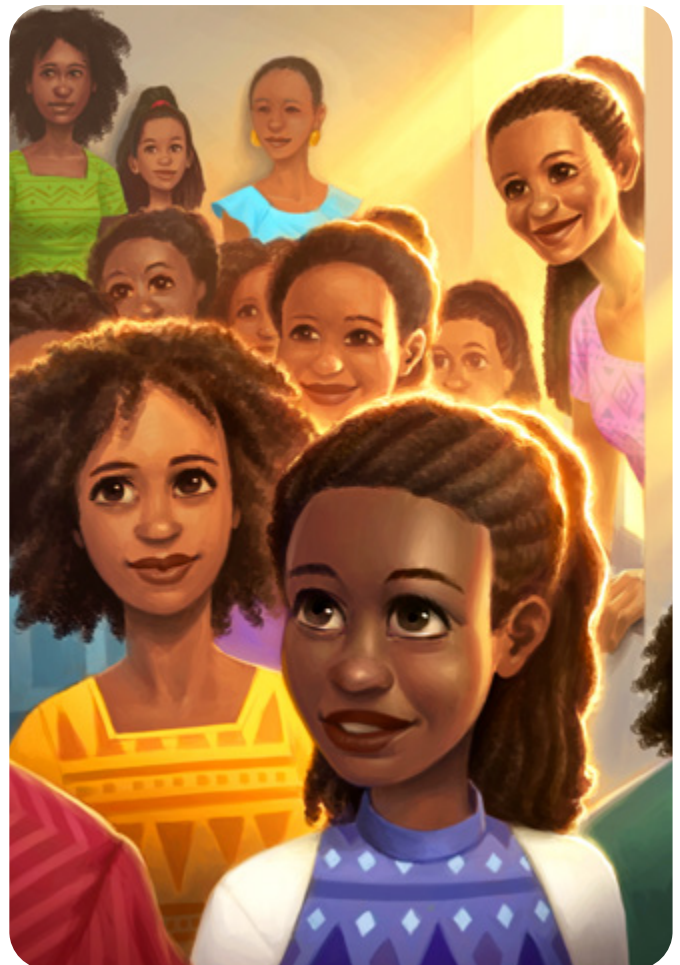
Sok elemis gyermekkel is találkoztam Afrikában. Közülük számosan az egyedüli egyháztagok a családjukban. Mégis minden héten önállóan eljönnek istentiszteletre. Az Elemi segít nekik érezni Isten szeretetét.

Az afrikai emberek különböző országokból és kultúrákból származnak. Sokféle nyelvet beszélnek. Gazdagok a hitben és az Isten iránti szeretetükben. Amikor a

szemükbe néztem, éreztem, hogy ismerik az igazságot, és van bizonyosságuk Jézus Krisztus visszaállított evangéliumáról. Tudták, hogy ők mennyei szülők gyermekei.

Ez rád is igaz. Te is mennyei szülők gyermeke vagy. Ők szeretnek téged! ●

*Forrás: Aubrey Eyre, "Sister Cordon and Sister Harkness Say African Women Are a Powerful Force for Change," Church News, June 11, 2019.*



# Az egyház vezetésében segédkező nők

Színezd ki ezeket a képeket, majd pedig az általános konferencia alatt keresd ezeket a nővéreket az emelvényen. Melyikük mondott beszédet vagy imát a konferencián? Mit tanultál tőlük?

Általános  
konferenciai  
tevékenység



**Lisa L. Harkness nővér**  
első tanácsos az  
Elemi Általános Elnökségében



**Joy D. Jones nővér**  
az Elemi Általános elnöke



**Cristina B. Franco nővér**  
második tanácsos az  
Elemi Általános Elnökségében



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



**Bonnie H. Cordon nővér**  
a Fiatal Nők általános elnöke



**Becky Craven nővér**  
második tanácsos a  
Fiatal Nők Általános Elnökségében



**Sharon Eubank nővér**  
első tanácsos a  
Segítőegylet Általános Elnökségében



**Jean B. Bingham nővér**  
a Segítőegylet általános elnöke

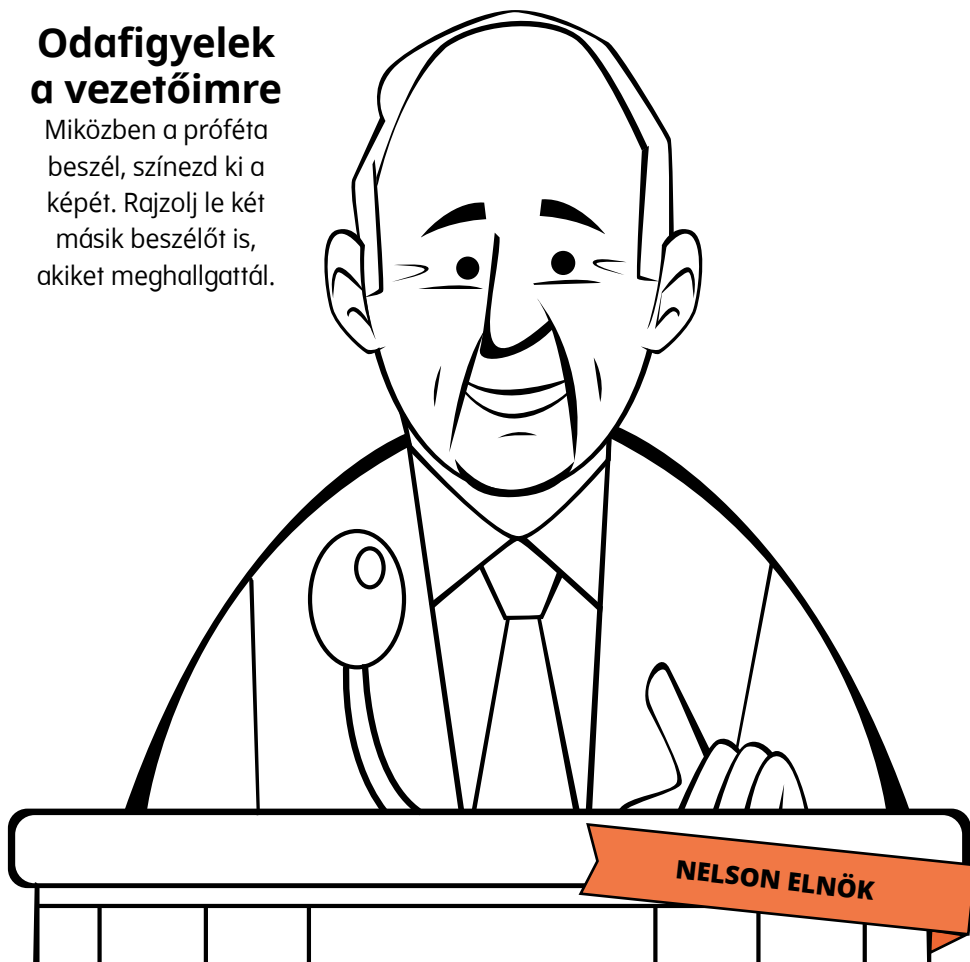


**Reyna I. Aburto nővér**  
második tanácsos a  
Segítőegylet Általános Elnökségében

# Általános konferenciái jegyzetfüzetem

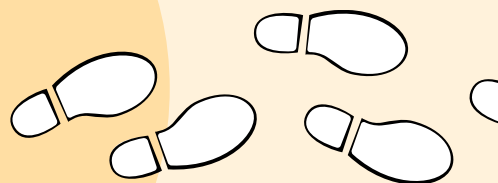
## Odafigyelek a vezetőimre

Miközben a próféta beszél, színezd ki a képét. Rajzolj le két másik beszélőt is, akiket meghallgattál.



## Jézust követem

Minden alkalommal, amikor valaki Jézusról beszél, színezd ki az egyik pár lábnyomot, amíg el nem jutsz a Szabadítóhoz. Ő szeret téged!



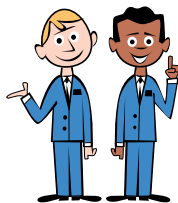
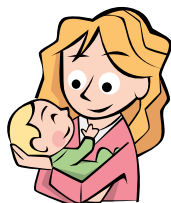
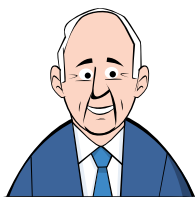
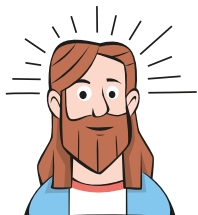
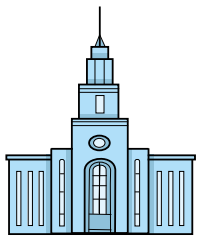
## Nézted az általános a női ülést?

Keresd meg az e havi *Jóbarát* J11. oldalán azoknak a nőknek a képét, akik segítenek vezetni az egyházat!

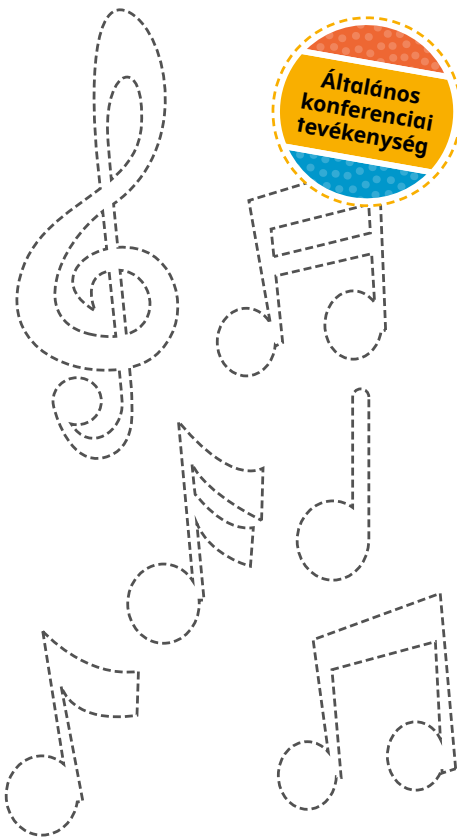


## Hallom a szavakat

Karikázd be a megfelelő képet, amikor valaki megemlíti azt a beszédében, vagy rajzolj le valami mást, ami elhangzik.



Általános  
konferenciái  
tevékenység



## Gyönyörű zene

Rajzolj körbe ezeket a hangjegyeket, miközben a kórusok énekét hallgatod. Azután színezd ki őket!





# A legfontosabb munka

Írta: **Linda G. Paulsen**  
(Igaz történet alapján)

„Köztetek olyan vagytok, mint aki szolgál”  
(vö. Lukács 22:27).

Amelia mindig szívesen járt Nagyinál. Szeretett a plüssállatokkal játszani, és belebújni Nagyi hatalmas, puha takarójába. Ma viszont nem játszani jöttek, hanem segíteni.

Útban Nagyi házához Amelia húgai arról beszélgettek, hogy ki melyik munkát szeretné megcsinálni.

Sarah söprögetni szeretett volna. Emily felmosni. Alyssát pedig arra kérte Anya, hogy tisztítsa meg az ablakokat.

„Én mit csináljak? – kérdezte Amelia. – Segítsek a portörülésben?”

„Számodra különleges munkám van – mondta Anya.  
– Szeretném, ha figyelnél.”



Amelia kivárt. „Rendben, figyelek. Mi lesz a munkám?”  
„Hát ez! – felelte Anya nevetve. – Csak figyelj. Ülj Nagyi mellé és hallgasd, amit mond. Könnyen lehet, hogy ez a legfontosabb munka mindabból, amit ma el fogunk végezni.”

*Hogy lehetne a hallgatás a legfontosabb munka?*  
Amelia eltöprengett. A portörítés sokkal valóságosabb munkának tűnt, de azért hajlandó volt ezt is kipróbálni.

Nagyi örömmel üdvözölte őket. Mindenki nekilátott a feladatának, Amelia pedig odament és leült Nagyi mellé a díványra. Észrevett a sarokban egy plüssnyuszit. „Tetszik a nyuszi?” – mondta.

Nagyi elmosolyodott. „Meséltem már neked a bátyámról, Melről, és a kisnyusziról?”

Amelia meglepődött. „Valódi nyuszi?”



Nagyi bólintott. „Talált egy árva kisnyuszit. Az inge alá dugta, hogy biztonságban legyen.” Nagyi elmesélte Ameliának, hogy milyen ketrecet épített Mel a nyúlnak.

Arról aztán újabb történetek jutottak Nagyi eszébe. Mesélt a bocijáról, aki Starnak nevezett el, és a hátára ült! Amelia kuncogott, ahogy maga elé képzelte, amint Nagyi egy kis tehén hátán nyargalászik. Nem volt könnyű kislánként elképzelnie Nagyt.

Nagyi pedig csak mesélt és mesélt. Újra elmesélte a nyuszi történetet. Később megint belekezdett, de középtájon abbahagyta és újrakezdte.

Amelia nagyon próbált figyelni, de már kezdett fáradni. Anyu és a lányok még mindig dolgoztak.

Nehéz volt ülni és figyelni! De Nagyi mosolygott. Nagyon boldognak tűnt, hogy elmesélheti a történeteit.

Néhány perccel később bejött Anya: „Készen vagyunk. Indulhatunk.”

„Nagyon kedves volt tőled – mondta Nagyi Ameliának. – Szeretem, amikor itt vagy.”

Amelia szorosan átölelte a nagymamáját. Könnyeket látott megcsillanni Nagyi szemében.

„Mi a baj?” – kérdezte Amelia.

„Nincs baj – mondta Nagyi. – Köszönöm, hogy elbeszélgethettünk. Szeretlek.”

Amelia minden porcikájában melegséget érzett. „Én is szeretlek – felelte. – Nemsokára megint jövök.”

Hazafelé Alyssa megkérdezte: „Milyen volt figyelni, Amelia?”

„Nehezebb volt a figyelés, mint gondoltam. Szerintem már azelőtt elegendő volt a figyelésből, hogy Nagyi kifogyott volna a mondanivalójából.”

„Nagyszerű voltál!” – mondta Atya.

„Köszö! De néhány történet nagyon vicces volt. Tudtátok, hogy Nagyinak volt egy bocija?”

„Mármint egy pici tehene?” – kérdezte Sarah.

„Aha! – bólintott Amelia. – És nagyi mindig felült a hátára! Star volt a neve.”

Amelia elmesélte nekik Nagyi többi történetét is. Tulajdonképpen tök jó volt, hogy ilyen sokat megtudott róla.

Emily elvigyorodott. „Legközelebb esetleg cserélhetnél velem munkát. Én is szeretnék figyelni!” ●

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

Mindannyian mennyei szüleink  
lányai és fiai vagyunk –  
Nem vagyunk egyformák,  
de mindenki egyformán  
fontos  
szükséges  
értékes  
szeretve van!



# Találd meg!

Ezek a gyerekek nagyon szeretik figyelni a madarakat a nagynénjükkel. Találd meg a képen a tizenöt madarat és tíz tojást. Utána találd meg a többi tárgyat is!

ILLUSZTRÁLTA: DAVID KLUG



**Rádás:** Hányszor esik szó madarokról (és „szárnyasról”) a teremtés történetében, Mózes első könyvének első fejezetében? \_\_\_\_\_

**Megfejtés a hátsó borítón.**

# Marci és a templom



**Írta: Jane McBride**

(Igaz történet alapján, magyar átdolgozás)

Marci fel-alá ficáncolt az ülésében. Kinézett a kocs ablakán. Nagyihoz és Papóhoz mentek látogatóba. De ezúttal valami más különlegességet is meg fognak nézni.

„Mikor nézzük meg az új templomot?” – kérdezte Marci Anyutól.

„Holnap” – felelte Anyu.

Marci elmosolyodott.

Marci és a családja végre odaért Nagyi és Papó házához.

Másnap reggel Marci felvette a vasárnapi ruháját. Fura érzés volt hétköznapi nyakkendőt hordani. Marci megreggeli-zett a családjával. Utána kocsiba ültek, és elmentek a templomi nyílt napokra. Most megnézhetik belülről az új templomot, még a felszentelés előtt.

„Látom a templomot!” – mondta Marci. Rámutatott a fehér épületre, amelyiknek a tetején Moróni angyal állt.

A templom mellett volt egy másik egyházi épület is. Marci és a családja először oda ment be. Megnéztek egy rövidfilmet. Valaki segített nekik fehér lábvédőt húzni a cipőjükre.

Végül eljött az idő, hogy belülről is megnézzék a templomot! Marci belépett a templom ajtaján. A szíve repesett az örömtől.

A falakon sok festmény volt. Néhány festményen imádkozó embereket látott. Más festményeken gyönyörű növények és állatok voltak.

Azután Marci meglátott egy festményt, amelyik mindegyiknél jobban tetszett





neki. Jézust ábrázolta! Jézus kitárt karokkal állt.

„Olyan, mintha Jézus engem akarna megölelni” – súgta Marci Apunak.

„Jézus *mindig* tárt karokkal vár téged – felelte suttogva Apu. – Ő mindegyikünket szereti.”

Marci jó érzést érzett a szívében. Elképzelte, hogy Jézus mellett sétál a templomban. Elképzelte, ahogy Jézus megöleli.

Jézus szereti Marcit. És Marci is szereti Jézust! ●

*A szerző az Amerikai Egyesült Államokban, Coloradóban él.*



# Jézus ellátogatott az amerikai földrészre

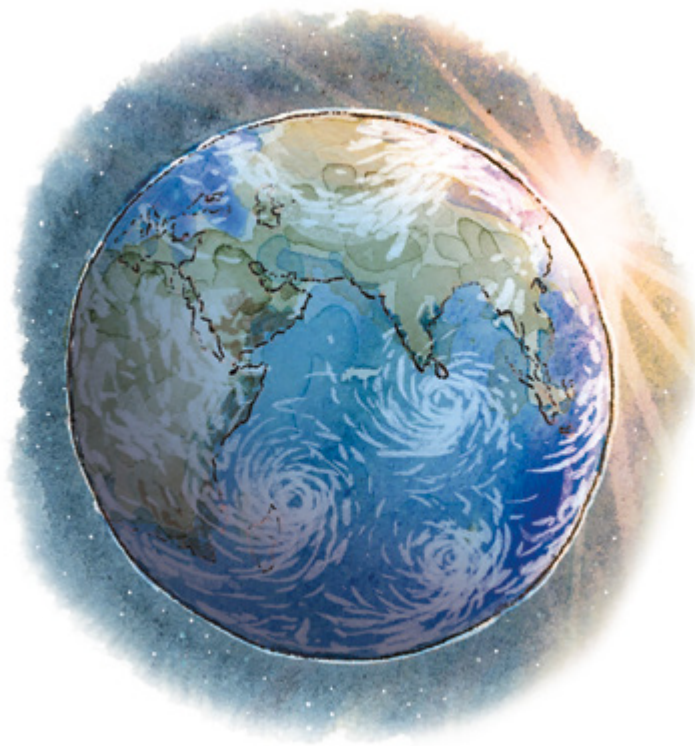


A Mormon könyvében egy próféta, akit Sámuelnek hívtak, Jézusról tanította az embereket. Azt mondta, hogy Jézus születésekor egy fényes új csillag fog felragyogni.

Néhányan hittek a prófétának, és várták a csillagot. Az egyik este megjelent az új csillag! Ez annak a jele volt, hogy Jézus megszületett egy messzi földön.

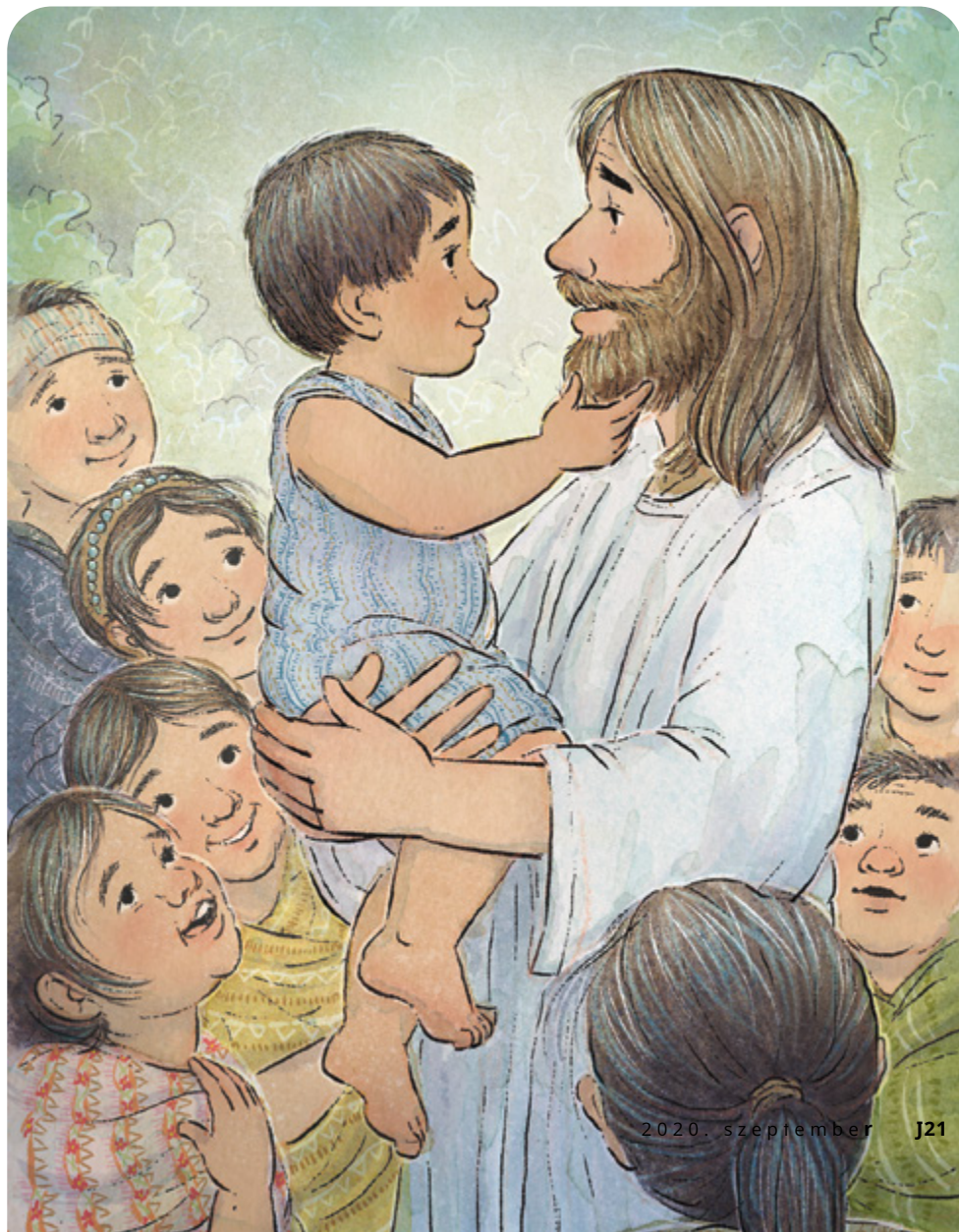


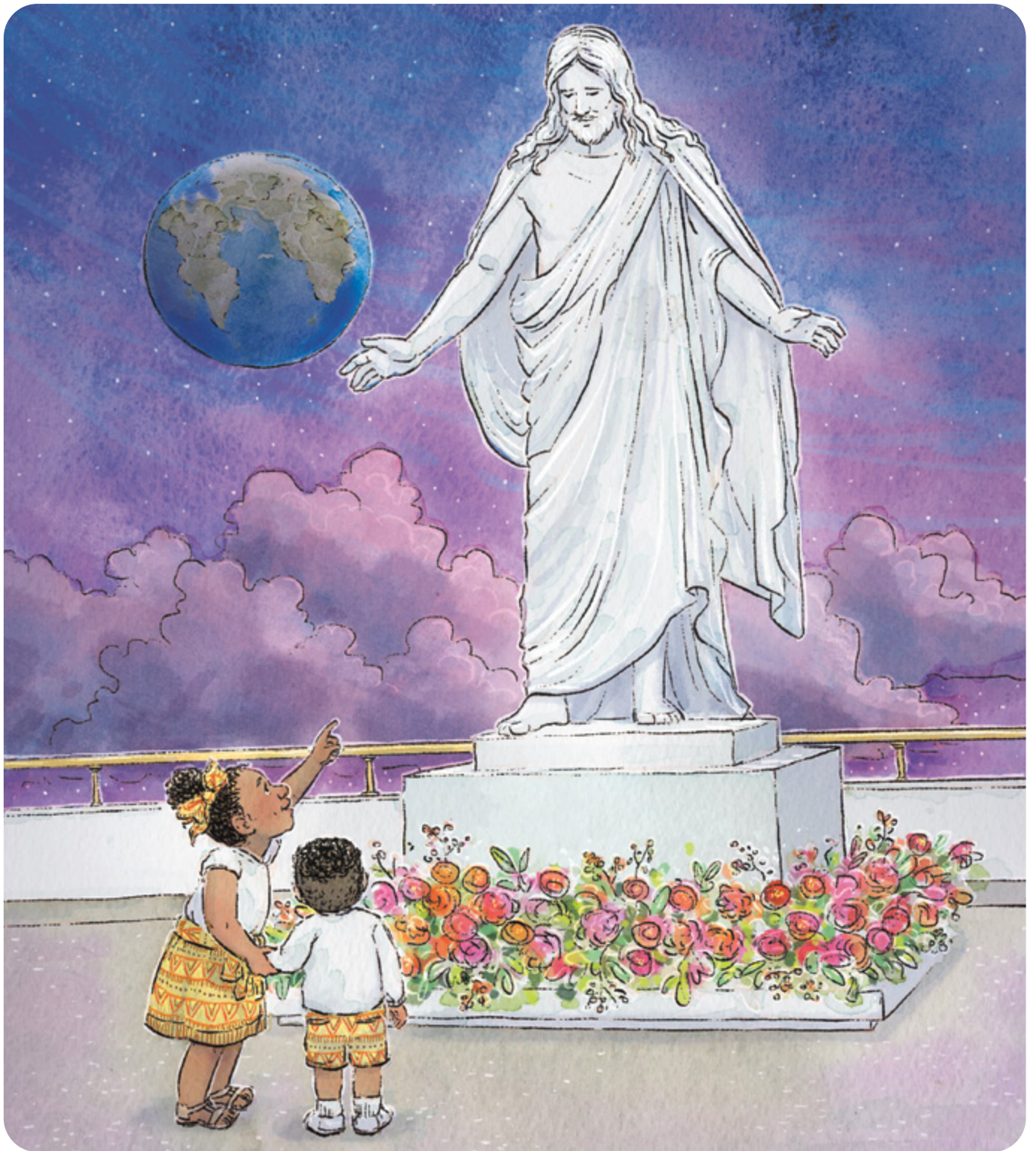




Teltek-múltak az évek. Az egyik nap mintha az egész föld szomorkodott volna. Földrengések és viharok voltak. Ez annak a jele volt, hogy Jézus meghalt.

A vidéken a sötétség három napon át tartott. Aztán valami csodás dolog történt. Jézus ellátogatott a nefiták és a lámániták közé! Feltámadt volt, ami azt jelenti, hogy újra élt. Egyenként minden emberrel találkozott.

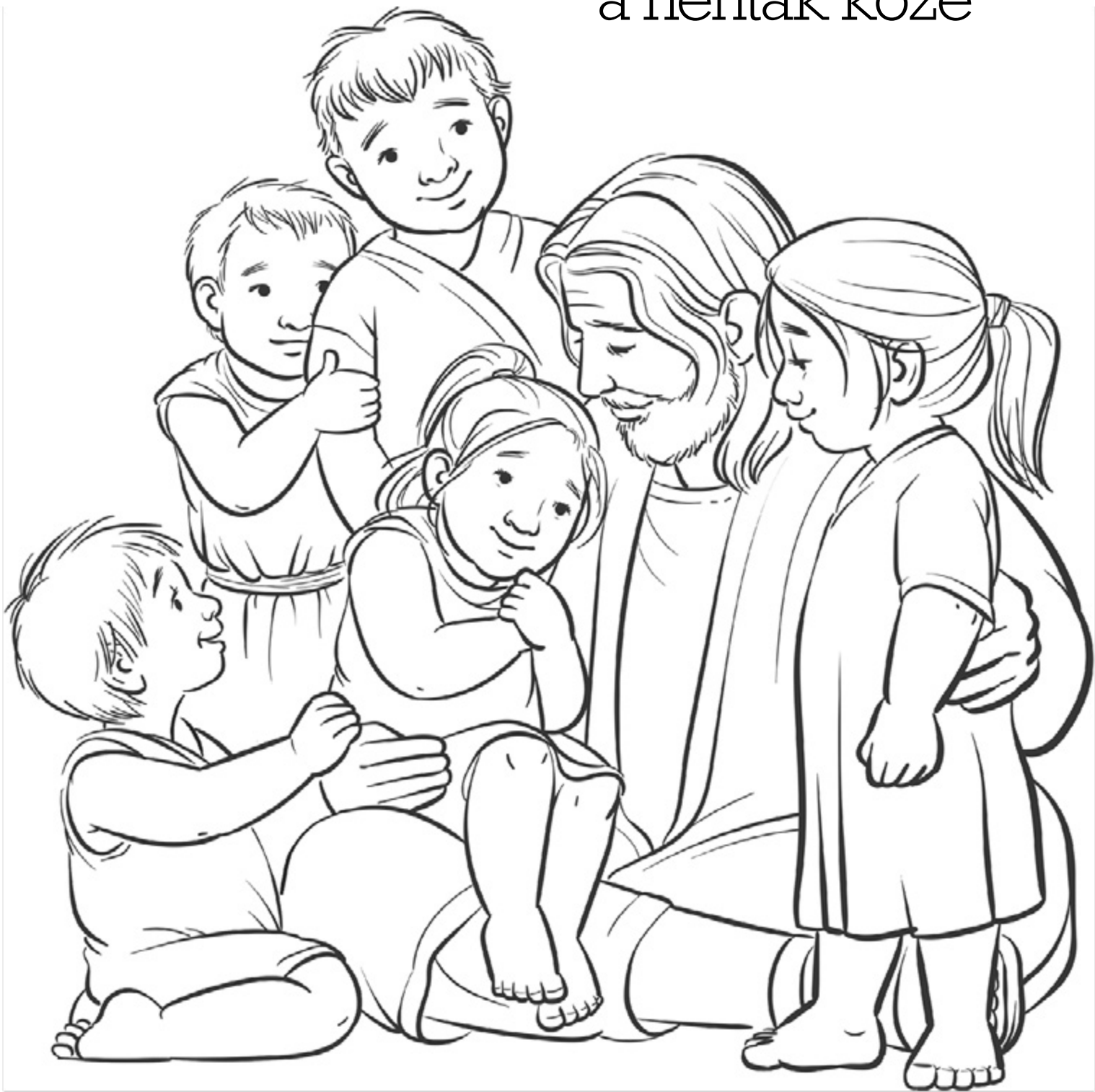




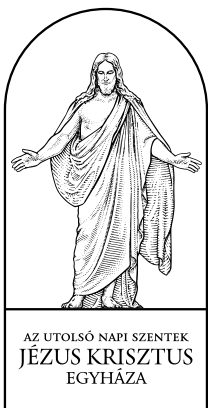
Jézus tudja, hogy ki vagyok. Segít nekem a sötét és  
ijesztő időkben. Ő a Világ Világossága! ●

*Olvasd el ezt a történetet a Hélamán 14-ben,  
valamint a 3 Nefi 1-ben és 8–11-ben.*

# Jézus ellátogatott a nefiták közé



Mit mondanál Jézusnak, ha meglátogatna téged? Egy nap újra látni fogod Őt!



# Kedves Szülők!

A **jövő hónapban** jön az általános konferencia! Miközben hallgatótok, a családotokkal elvégezhetitek a J11–13. oldalon lévő tevékenységeket. Beszédeket fogunk hallani a prófétától, az apostoloktól és más egyházi vezetőktől – beleértve a női vezetőket is az általános női ülésen. Hát nem csodálatos, hogy nők és férfiak is segítenek vezetni az egyházat? A J11. és J16. oldal segítségével taníthatjátok a gyermekeiteket arról, hogy a lányok és a fiúk egyformán fontosak. *Mindenkire* szükségünk van, hogy segítsen Isten királyságának építésében.

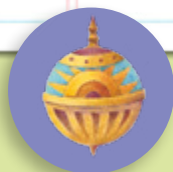
Élvezzétek a konferenciát!

*A Jóbarát*

## HOGYAN KÜLDHETITEK BE A GYERMEKEITEK MŰVEIT VAGY TÖRTÉNETEIT A LIAHÓNÁNAK

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

**J17. oldal: hatszor**



**Találd meg a belül elrejtett Liahónát!**

## TARTALOM

- J2** Az Első Elnökség részéről: Szeretni a családotunkat
- J4** Egy pohár meleg víz
- J6** Üdvözlét Guatemalából!
- J8** Danna és a matekdoga
- J10** Jóbarát a jóbaráthoz: Mennyei szülők gyermekei
- J11** Az egyház vezetésében segédkező nők
- J12** Általános konferenciai jegyzetfüzetem
- J14** A legfontosabb munka
- J16** Ragyogó ötlet
- J17** Mókatár: Találd meg!
- J18** Marci és a templom
- J20** Történetek a szentírásokból: Jézus ellátogatott az amerikai földrészre
- J23** Kifestő: Jézus ellátogatott a nefiták közé

**A JÓBARÁT BORÍTÓJÁN**

Illusztrálta: Kristin Kwan