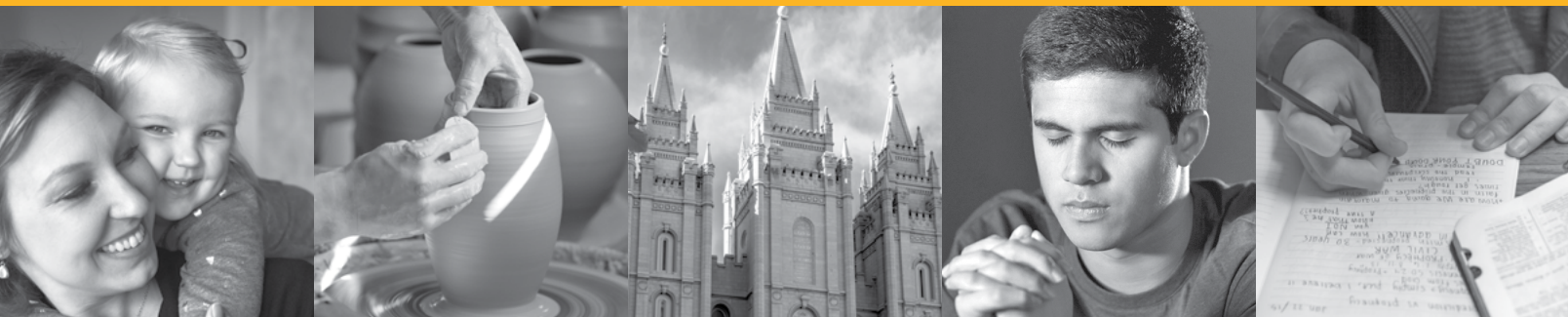




ALAPOM

AZ ÖNELLÁTÁSHOZ



HOGYAN HASZNÁLJÁTOK EZT A KÉZIKÖNYVET

Az *Alapom* című füzet segít a lelki és fizikai önellátáshoz vezető tanbéli tantételek elsajátításában és gyakorlásában. Akkor a leghatékonyabb, ha 8-12 fős kis csoportban vagy családként közösen tanulmányozzátok. Minden héten más-más csoporttag vállalja a moderátor szerepét. A moderátor nem megtanítja a tantételt a csoportnak, hanem követi az anyagot, és mindenkit buzdít a részvételre. Minden rövidfilm megtalálható online az srs.lds.org/videos oldalon.

AMIKOR A KÖVETKEZŐ KULCSSZAVAKAT LÁTJÁTOK, KÖVESSÉTEK EZEKET AZ UTASÍTÁSOKAT

Beszámoló	Elmélkedés	Rövidfilm	Beszélgetés	Olvasás	Gyakorlás	Kötelezettségvállalás
A csoport 3-4 percen belül megosztja, hogy állnak a kötelezettségvállalásaikkal.	2-3 percen keresztül mindenki csendben elmélkedik és ír.	A csoport közösen megnézi a rövidfilmet.	A csoporttagok 2-4 percen belül megosztják a gondolataikat.	A csoportból egy ember felolvassa az adott részt.	Egyénileg vagy közösen dolgoztok kb. 5 percig.	Minden egyes személy megígéri, hogy dolgozni fog bizonyos feladatokon a héten.

ÖNELLÁTÁSI CSOPORTOK

Az önellátási csoportok segíthetnek a személyes pénzügyeid, a munkád, a vállalkozásod vagy a tanulmányaid fellendítésében. Ha szeretnél csatlakozni egy önellátási csoporthoz, lépj kapcsolatba a cöveki önellátási szakértőddel.

TARTALOM

Az Első Elnökség üzenete	3
1: Az önellátás a szabadítás egyik tantétele	4
2: Gyakorolj hitet Jézus Krisztusban!	6
3: Gazdálkodj jól a pénzzel!	8
4: Tarts bűnbánatot és légy engedelmes!	12
5: Használd ki bölcsen az időt!	14
6: Dolgozz: vállalj felelősséget és tarts ki!	16
7: Oldd meg a gondokat!	18
8: Válgatok eggyé, szolgáljatok közösen!	20
9: Kommunikálj: kérdezz és figyelj!	22
10: Tanúsíts feddhetetlenséget!	24
11: Törekedj a tanulásra: dönts el, hova tartasz és hogyan jutsz el oda!	26
12: Részesülj a templomi szertartásokban!	30
Teljesítési nyilatkozat	33



*„Dolgozzunk meg azért,
amire szükségünk van!
Legyünk önellátóak és
függetlenek! Semmilyen
más tantétel által nem
nyerhetünk
szabadulást.”*

THOMAS S. MONSON,
“Guiding Principles of
Personal and Family
Welfare,” *Ensign*,
Sept. 1986, 3;
Marion G. Romney-t
idézte innen: Con-
ference Report, Oct.
2, 1976, 167.

Kiadja:
Az Utolsó Napok Szentjeinek Jézus Krisztus Egyháza
Utah, Salt Lake City
© Intellectual Reserve, Inc., 2016.
All rights reserved.
Printed in the United States of America.
Az angol eredeti jóváhagyva: 6/16.
A fordítás jóváhagyva: 6/16.
A My Foundation for Self-Reliance fordítása.
Hungarian
14067 135

AZ ELSŐ ELNÖKSÉG ÜZENETE

Kedves fivérek és nőtestvérek!

Az Úr kijelentette: „...az a céloim, hogy gondoskodjam szentjeimről” (T&Sz 104:15). Ez a kinyilatkoztatás ígéret az Úrtól, hogy Ő biztosítani fogja a fizikai áldásokat, és megnyitja majd az ajtót az önellátás felé, vagyis azon képességünk felé, hogy ellássuk magunkat és a családunkat az élet alapvető szükségleteivel.

Ez a füzet – *Alapom* címmel – azért készült, hogy segítséget nyújtson az egyház tagjainak abban, hogy megismerjék és a gyakorlatba átültessék a hit, a tanulás, a kemény munka és az Úrba vetett bizalom tantételeit. E tantételek elfogadása és alkalmazása az életetekben még inkább képessé tesz majd benneteket arra, hogy elnyerjétek az Úr által megígért fizikai áldásokat.

Arra kérünk, hogy szorgalmasan tanulmányozzátok és alkalmazzátok e tantételeket, valamint tanítsátok meg azokat a családtagjaitoknak is. Ha így tesztek, áldott lesz az életetek. Megtanuljátok, miként cselekedjétek a nagyobb önellátás felé vezető utatokon. Nagyobb reménnyel, békességgel és fejlődéssel áldattok meg.

Legyetek bizonyosak afelől, hogy Mennyei Atyánk gyermekei vagytok. Ő szeret benneteket, és soha nem hagy el titeket. Ismer benneteket, és kész kiterjeszteni rátok az önellátás lelki és fizikai áldásait.

Őszinte tisztelettel:

Az Első Elnökség



1: AZ ÖNELLÁTÁS A SZABADÍTÁS EGYIK TANTÉTELE

Mielőtt elkezdenétek, olvassátok el a "Hogyan használjátok ezt a kézikönyvet" című részt az elülső belső borítón.

Elmélkedés: János 10:10 (jobbra)

Beszélgetés: Milyen a bővelkedő élet?

Rövidfilm: "He Polished My Toe" [Bekente a lábujjamat]. Elérhető az srs.lds.org/videos oldalon. (Nincs meg a rövidfilm? Olvassátok el a szöveget az 5. oldalon.)

Beszélgetés: Hisztek abban, hogy létezik megoldás a gondjaitokra? Hogyan válhatunk jogosulttá az Úr segítő hatalmának igénybevételére?

Olvasás: A 2. kézikönyv hivatkozása és az idézet Dallin H. Oaks elnöktől (jobbra). Önellátónak lenni nem azt jelenti, hogy bármit megtehetünk vagy megszerezhetünk, amit csak elgondolunk. Sokkal inkább az abba vetett hitet jelenti, hogy Jézus Krisztus kegyelme – vagyis képessé tevő hatalma –, valamint saját erőfeszítéseink által képesek vagyunk gondoskodni saját magunk és a családjaink minden lelki és fizikai létszükségletéről. Az önellátás Istennek azon hatalmába vetett bizalmunk vagy hitünk bizonyítéka, amellyel Ő hegyeket mozgat meg az életünkben, és erőt ad nekünk, hogy diadalmaskodjunk a próbatételek és nehézségek felett.

Beszélgetés: Hogyan segített már nektek Krisztus kegyelme, hogy gondoskodhassatok a lelki és fizikai létszükségleteitekről?

GYAKORLÁS

1. lépés: Válasszatok társat, és olvassátok el az alábbi tantételek mindegyikét!

2. lépés: Beszéljétek meg, miért segíthet nektek az ezen igazságokba vetett hit önellátóbbá válni!

AZ ÖNELLÁTÁS TANBÉLI TANTÉTELEI

1. Az önellátás parancsolat.	„Az Úr megparancsolta az egyháznak és annak tagjainak, hogy legyenek önellátóak és függetlenek” (Az egyház elnökeinek tanításai: Spencer W. Kimball [2006]. 126.).
2. Isten képes és fog is módot biztosítani arra, hogy igazlelkű gyermekei önellátóvá váljanak.	„És az a célom, hogy gondoskodjam szentjeimről, mert minden dolog az enyém” (T&Sz 104:15).
3. Isten számára a fizikai és a lelki egy.	„Ezért bizony, azt mondom nektek, hogy számomra minden dolog lelki” (T&Sz 29:34).

„[É]n azért jöttem, hogy életök legyen, és bővülködjenek.”

JÁNOS 10:10

„Az önellátás az a képesség, elkötelezettség és törekvés, hogy gondoskodjunk saját magunk és a családjaink lelki és fizikai szükségleteiről. Önellátóvá válva az egyháztagnak sokkal inkább képesek lesznek szolgálni másokat, és törődni velük.”

2. KÉZIKÖNYV: AZ EGYHÁZ IGAZGATÁSA (2010). 6.1.1

„Bármi legyen is az oka, hogy másoktól válunk függővé olyan döntések vagy erőforrások tekintetében, amelyeket magunk is képesek lennénk biztosítani, ez lelkileg meggyengít bennünket, és késlelteti a növekedésünket afelé, amivé az evangéliumi terv szándéka szerint lennünk kell.”

VÖ. DALLIN H. OAKS: BŰNBÁNAT ÉS VÁLTOZÁS. Liahóna, 2003. nov. 40.

Beszélgetés: Olvassátok el az idézetet Marion G. Romney elnöktől (jobbra). Honnan tudhatjátok, hogy az önellátóbbá válás felé haladtok-e?

Kötelezett-ségvállalás: Kötelezd el magad, hogy a hét folyamán dolgozni fogsz a következő feladatokon. Miután teljesítettél egy-egy kötelezettséget, pipáld ki a hozzá tartozó négyzetet.

☐ Olvasd el az Első Elnökség levelét a 3. oldalon, és húzd alá a megígért áldásokat. Mit kell tenned azért, hogy elnyerd ezeket? Írd le ide a gondolataidat.

☐ Oszd meg a családdal vagy a barátaiddal, amit ma az önellátásról tanultál.

BEKENTE A LÁBUJJAMAT

Ha nem tudjátok megnézni a filmet, akkor olvassátok fel ezt a szöveget.



ENRIQUE R. FALABELLA ELDER:

Gyermekkoromban nem éltünk jólétben. Emlékszem, egy nap odamentem édesapámhoz, és ezt mondtam: „Papus, kellene egy új pár cipő. Ezek már szét vannak taposva.” Megállt, lenézett a cipőmre, és látta, hogy tényleg szét vannak taposva. Így szólt: „Ezen szerintem segíthetünk.” Fogott némi fekete cipőkrémet, és bekente vele a cipőmet, amitől az szép fényes lett. Aztán így szólt: „Helyre is hoztuk, fiam.” „Nem, még nem – feleltem. – Hiszen még mindig kilóg belőle a lábujjam!” Mire ő: „Nos, ezen is segíthetünk!” Fogott még egy kis cipőkrémet, és bekente vele a lábujjamat!

Aznap megtanultam, hogy minden problémára van megoldás. Meggyőződés, hogy az önellátásnak ezen tantétele, illetve ez a kezdeményezés az Úr munkája meggyorsításának egyik módja. Résztét képezi a szabadítás munkájának. Mindannyian jobbá válhatunk annál, amilyenek most vagyunk. Fel kell hagynunk a közönnyel! Gyakran válunk önelégültté, ami pedig romba dönti a fejlődésünket. Minden nap olyan nap, amikor fejlődhetünk, ha úgy döntünk, hogy valamit másképpen teszünk annak érdekében, hogy javítsunk azon, amit rosszul csináltunk a múltban. Ha ezt hittel teszitek, gyakorolva a Krisztusba vetett hitet és reményt, miszerint Ő ott lesz és segíteni fog nektek, akkor meg fogjátok találni a módját annak, hogy fizikai és lelki téren is fejlődjete. Ez pedig azért van, mivel Isten él, ti pedig az Ő fiai, illetve leányai vagytok.

Vissza a 4. oldalra.

„Önellátás nélkül az ember nem képes valóra váltani ezeket a veszélyeket, szolgálatra irányuló vágyakat. Hogyan adhatunk, ha nincs semmink? Üres polcokról nem jöhet étel az éhezőknek. Üres tárcából nem jöhet pénz a szűkölködők megsegítésére. Az érzelmileg kiéhezettektől nem jöhet támogatás és megértés. A tanulatlanoktól nem jöhet tanítás. Ami pedig a legfontosabb, hogy a lelkileg gyengéktől nem jöhet lelki iránymutatás.”

MARION G. ROMNEY,
“The Celestial Nature of Self-Reliance,”
Ensign, Nov. 1982, 93



2: GYAKOROLJ HITET JÉZUS KRISZTUSBAN!

Beszámoló: Röviden osszátok meg a csoporttal, miben voltatok önellátóbbak a múlt héten.

Elmélkedés: Milyen hatással van a Jézus Krisztusba vetett hitem az önellátásomra?

Rövidfilm: "Exercise Faith in Jesus Christ" [Gyakorolj hitet Jézus Krisztusban!]. Elérhető az srs.lds.org/videos oldalon. (Nincs meg a rövidfilm? Olvassátok el a szöveget a 7. oldalon.)

Beszélgetés: Miért vezet mindig cselekvéshez a valódi hit? Miért van szükség hitre ahhoz, hogy Isten fizikailag és lelkileg megsegítsen minket?

Olvasás: Máté 6:30 és a *Lectures on Faith* [Előadások a hitről] idézet (jobbra).

GYAKORLÁS

Az önellátáshoz vezető út egyfajta hitbéli utazás. Az Első Elnökség és a Tizenketek Kvóruma arra kérnek minket, hogy tegyük életünkben első helyre a Mennyei Atyába és az Ő Fiába vetett hit gyarapítását.

1. lépés: A csoporttal közösen olvassátok el az alábbi szövegdobozban található fontos prófétai tanításokat!

2. lépés: Beszéljétek meg, miként segíthet nektek önellátóbbá válni, ha hithűen megszentelitek a sabbatot, vesztek az úrvacsorából és olvassátok a Mormon könyvét!

FONTOS PRÓFÉTAI TANÍTÁSOK ÉS ÍGÉRETEK

„Képzeljétek el, mi mindent foglal magában ez a kijelentés! A föld teljessége ígértetik azoknak, akik megszentelik a sabbat napját” (Russell M. Nelson: A sabbat gyönyörűség. *Liahóna*, 2015. máj. 130.; lásd még T&Sz 59:16).

„A lelkeség nem valamiféle mozdulatlan dolog, ahogy [az úrvacsorai] szövetségek sem. A szövetségek nem csupán elkötelezettségeket vonnak maguk után, hanem lelki erőt is eredményeznek” (Neil L. Andersen, General Authority training meeting, Apr. 2015).

„Bizonyoságot teszem, hogy [a Mormon könyve] személyes Urim és Tummimmá válhat az életetekben” (Richard G. Scott, "The Power of the Book of Mormon in My Life," *Ensign*, Oct. 1984, 11).

Kötelezett-ségvállalás: Kötelezd el magad, hogy a hét folyamán dolgozni fogsz a következő feladatokon. Miután teljesítettél egy-egy feladatot, pipáld ki a hozzá tartozó négyzetet.

- ☐ Mutasd meg a hitedet ezen a vasárnapon azzal, hogy megszenteled a sabbat napját és áhítattal veszel az úrvacsorából.
- ☐ Mindennap olvasd a Mormon könyvéből.
- ☐ Olvasd el a 7. oldalon található szentírásokat. Válassz ki egyet, és oszd meg a családdal vagy a barátaiddal.

„Ha pedig a mezőnek fűvét, a mely ma van, és holnap kemenczébe vettetik, így ruházza az Isten; nem sokkal inkább-é titeket, ti kicsinyhitűek?”

MÁTÉ 6:30

„Mert nem függ minden erőfeszítésetek – bármily féle legyen is – a hitetektől? [...] Amiképpen minden fizikai áldást, melyben részesülünk, hit által kapunk, ugyanily módon kapjuk hit által az összes lelki áldást is, melyben részesülünk. A hit azonban nem csupán a cselekvés tantétele, hanem a hatalomé is.”

LECTURES ON FAITH [ELŐADÁSOK A HITRŐL] (1985), 2, 3

SZENTÍRÁSOK A CSELEKVŐ HITRŐL

Mivel Dániel nem volt hajlandó abbahagyni az imádkozást, oroszlánok vermébe vetették, ám Isten „elbocsátá az ő angyalát, és bezárá az oroszlánok száját... és semmi sérelem nem találtaték [Dánielen]: mert hitt az ő Istenében” (Dániel 6:22–23; lásd még 16–21. vers).

Az Úr azért adta Lehinek a Liahónát, hogy vezesse a családját, az pedig „Istenbe vetett hitük szerint működött nekik; [amikor restek] voltak, és elfelejtették gyakorolni a hitüket és a szorgalmukat, ...nem haladtak az útjukon” (Alma 37:40–41).

„Hozzátok be a tizedet mind az én tárházamba, ...és ezzel próbáljátok

meg engem, ...ha nem nyitom meg néktek az egek csatornáit, és ha nem árasztok reátok áldást bőségesen” (Malakiás 3:10).

Egy éhínség során Illés megkért egy özvegyet, hogy adja neki az utolsó falat ételét. Illés megígérte az asszonynak, hogy a hite miatt az Úr élelmet biztosít majd számára, és az étele soha nem is fogyott el (lásd 1 Királyok 17).

„A nyomorultak és szegények keresnek vizet, de nincs, nyelvök a szomjúságban elepedt: én, az Úr meghallgatom őket, én, Izráel Istene, nem hagyom el őket” (Ésaiás 41:17; lásd még 18. vers).

GYAKOROLJ HITET JÉZUS KRISZTUSBAN!

Ha nem tudjátok megnézni a filmet, akkor olvassátok fel ezt a szöveget.



DAVID A. BEDNAR ELDER: A cselekvés a hit gyakorlása. Izráel gyermekei a szövetség ládáját hordozzák. Elérkeznek a Jordán folyóhoz. Az ígélet szerint száraz lábbal kelnek át. De mikor válik szét a víz? Amikor a lábuk már vizes. Bemennek a folyóba – cselekednek. Ezt követi a hatalom – a víz szétválik.

Gyakran úgy vélekedünk: „Rendben, eljutok majd oda, hogy tökéletesen fogom érteni, és akkor majd átültetem a gyakorlatba.” Szerintem már elég van a birtokunkban ahhoz, hogy elinduljunk. Érzékeljük a helyes irányt. A hit a cselekvés és a hatalom egyik tantétele – azok fő tantétele. A valódi hit az Úr Jézus Krisztusban összpontosul és Őrá összpontosít, és mindig cselekvéshez vezet.

(Lásd “Seek Learning by Faith” [address to Church Educational System religious educators, Feb. 3, 2006], [lds.org/media-library](https://www.lds.org/media-library).)

Vissza a 6. oldalra.



3: GAZDÁLKODJ JÓL A PÉNZZEL!

- Beszámoló:** Röviden osszátok meg a csoporttal, miként erősítette meg a hiteteket múlt héten a sabbatnap vagy a Mormon könyve.
- Elmélkedés:** Miért olyan nehéz jól gazdálkodni a pénzzel – és miért olyan fontos?
- Rövidfilm:** "First Things First!" [Mindent sorjában!]. Elérhető az srs.lds.org/videos oldalon. (Nincs meg a rövidfilm? Olvassátok el a szöveget a 10. oldalon.)
- Beszélgetés:** Miért kell számontartanunk a pénzünket és félretenni belőle?
- Olvasás:** Tan és szövetségek 104:78 és a *Készítsetek elő minden szükséges dolgot!* idézet (jobbra).
- Beszélgetés:** Olvassátok el a pénzgazdálkodásra vonatkozó önellátó megközelítést (alább). Hogyan tehetnénk ezt szokássá?

„Továbbá, bizony mondom nektek, adósságaitokat illetően – íme, az én akaratom az, hogy fizessétek meg minden adósságotokat.”

TAN ÉS SZÖVETSÉGEK
104:78

ÖNELLÁTÓ MEGKÖZELÍTÉS

①

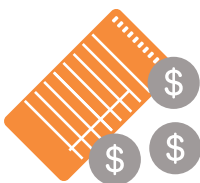
Keményen és bölcsen megdolgozunk a pénzért.



jövedelem

②

Először az Úrnak fizetünk.



tized és felajánlások

③

Másodszor magunknak fizetünk.



megtakarítások

④

Ezt követően pedig kevesebbet költünk, mint amennyit keresünk, és kerüljük az adósságot.



jelenlegi megélhetési kiadások

„Fizessétek a tizedet és a felajánlásokat! [...] Kerüljétek az adósságot! [...] Készítsetek költségvetést! [...] Határozzátok [meg], hogyan tudjátok csökkenteni a nem feltétlenül szükséges kiadásokat... [és] fegyelmezzétek magatokat, hogy a költségvetési terven belül költekezzetek!”

KÉSZÍTSETEK ELŐ MINDEN SZÜKSÉGES DOLGOT!: CSALÁDI PÉNZÜGYEK (FÜZET, 2007). 3.

GYAKORLÁS

1. lépés: Önállóan értékeljétek ki a költekezési szokásaitokat az alábbi táblázat segítségével!

MIT A VÉLEMÉNYEM A SAJÁT KÖLTEKEZÉSEMRŐL?			
Kategória	Túl keveset költök	Szerintem pont eleget költök	Túl sokat költök
Példa ➡ Ruházat			✓
Éttermi étkezések			
Élelmiszer			
Nasi és üdítő			
Szórakozás			
Lakhatás			
Közművek			
Ruházat			
Háztartási cikkek			
Közlekedés			
Biztosítás			
Telefon			
Hiteltörlesztés			
Tized			
Jótekonysági adományok			
Egyéb			

2. lépés: Olvassátok el az idézetet Robert D. Hales eldertől (jobbra)! Beszéljétek meg, miként tudnátok csökkenteni a kiadásaitokat azon kategóriákban, amelyekben most túl sokat költötök.

Kötelezett-ségvállalás: Kötelezd el magad, hogy a hét folyamán dolgozni fogsz a következő feladatokon! Miután teljesítettél egy-egy feladatot, pipáld ki a hozzá tartozó négyzetet!

- ☐ Mindennap jegyezd fel, hogy mennyit kerestél és mennyit költöttél. Ehhez használhatod a 11. oldalon található Bevételi és kiadási naplót.
- ☐ Oszd meg a családdal vagy a barátaiddal, amit ma a pénzgazdálkodásról tanultál.

„Napjaink kultúrájában úgy tűnik, erősen él a jogosultság lelkiülete. [...] Ha túlzott adósság nehezedik ránk..., azáltal önkéntes szolgásgba vetjük magunkat, feláldozva minden időnket, az összes energiánkat és minden eszközünket az adósságaink visszafizetésére. [...] Elengedhetetlen, hogy... költési és megtakarítási tervet készítsünk – költségvetést –, és hogy különbséget tegyünk a vágyak és a szükségletek között.”

VÖ. ROBERT D. HALES: KERESSÉTEK ÉS ÉRJÉTEK EL A LELKI MAGASLATOT EBBEN AZ ÉLETBEN. (EOSZ ESTI BESZÉLGETÉS, 2009. márc.),
[lds.org/media-library](https://www.lds.org/media-library)

MINDENT SORJÁBAN!

Ha nem tudjátok megnézni a filmet, akkor osszátok ki a szerepeket, és olvassátok fel ezt a szöveget.



JELENET: Kisfiú és kislány felnőtt ruhákban a szüleiket utánozzák.

KISFIÚ: Megjöttem, drágám!

KISLÁNY: Szia! Jó ég, de fáradtnak tűnsz!

KISFIÚ: Te is. Sokat dolgozol, ugye?

KISLÁNY: Hát, dolgoznunk kell, nem igaz?

KISFIÚ: Ma tízet kerestem.

KISLÁNY: Ó, micsoda áldás! Akkor mindent szépen sorjában. Fizessük be a tizedünket, rendben?

KISFIÚ: De mi van, ha nincs elég?

KISLÁNY: Hát, akkor jön a hit!

KISFIÚ: Rendben. És mi a következő?

KISLÁNY: Hát, vennünk kell ételt és buszbérletet, és ki kell fizetnünk a

lakbért. Aztán jó lenne venni egy széket is...

KISFIÚ: De nem tudunk, látod? Nincs elég pénzünk.

KISLÁNY: Nem tudnánk kölcsönkérni?

KISFIÚ: Állítólag a kölcsön veszélyes. Nehogy bajba kerüljünk!

KISLÁNY: Rendben. Igazad van. Akkor mit kezdünk ezzel?

KISFIÚ: Tegyük félre! Sohasem tudhatjuk, mit hoz a jövő.

KISLÁNY: Jó ötlet. De így semmi sem marad szórakozásra.

KISFIÚ: Itt vagyunk egymásnak mi! És majd igyekszem többet keresni.

KISLÁNY: Én pedig megpróbálok majd kevesebbet költeni.

KISFIÚ: Akkor így boldogok lehetünk – és egyben önellátók is!

KISLÁNY: Bizony! Ez nem is volt nehéz. A felnőttek vajon miért bonyolítják meg annyira?

KISFIÚ: Hát, tudod, a felnőttek már csak ilyenek.

Vissza a 8. oldalra.

BEVÉTELI ÉS KIADÁSI NAPLÓ

Írd le, hogy mennyit költesz hetente. Milyen lenne, ha lenne elég pénzed a szükségleteidre?

MENNYIT KÖLTÖK HETENTE?					Mennyire van szükségem havonta ahhoz, hogy önellátó legyek?
	1. hét	2. hét	3. hét	4. hét	
Bevétel					
Tized, felajánlások					
Megtakarítások					
Élelmiszer					
Lakhatás					
Orvosi költségek					
Közlekedés					
Tanulmányi költségek					
Hiteltörlesztés					
Ruházat					
Közművek					
Telefon					
Szórakozás					
Biztosítás					
Egyéb					
Összes kiadás					



4: TARTS BŰNBÁNATOT ÉS LÉGY ENGEDELMES!

- Beszámoló:** Röviden osszátok meg a csoporttal, mennyit haladtatok múlt héten a bevételek és kiadások nyomon követésével.
- Elmélkedés:** Miként kapcsolódik a bűnbánat és az engedelmesség az önellátáshoz?
- Rövidfilm:** "Obedience Brings Blessings" [Az engedelmesség áldásokat eredményez]. Elérhető az srs.lds.org/videos oldalon. (Nincs meg a rövidfilm? Olvassátok el a szöveget a 13. oldalon.)
- Beszélgetés:** Milyen áldásokat kaptatok már azért, mert engedelmeskedtetek Isten törvényeinek? Miként segít a bűnbánat abban, hogy fejlődjünk?
- Olvasás:** Tan és szövetségek 130:20–21 és az idézet Joseph Smith prófétától (jobbra).

„Van egy törvény..., amelyen minden áldás alapszik – és amikor bármilyen áldásban részesülünk Istentől, az ama törvény iránti engedelmesség által történik, amelyen az áldás alapszik.”

TAN ÉS SZÖVETSÉGEK 130:20–21

„[F]elállítottam magamnak ezt a szabályt: Amikor az Úr parancsol, cselekedj!”

VÖ. AZ EGYHÁZ ELNÖKEINEK TANÍTÁSAI: JOSEPH SMITH (2007). 167.

GYAKORLÁS

Adott törvényeknek való engedelmesség adott áldásokhoz vezet.

- 1. lépés:** Egyénileg soroljatok fel a bal oldali oszlopban olyan áldásokat, melyekre vágytok!
- 2. lépés:** Azonosítsátok be, hogy melyik törvényeknek vagy tantételeknek kell engedelmeskednetek ahhoz, hogy elnyerjétek az általatok vágyott áldásokat!

ÁLDÁSOK, AMELYEKET SZERETNÉK ELSYERNI	TÖRVÉNYEK VAGY TANTÉTELEK, AMELYEKNEK ENGEDELMESKEDNEM KELL
három havi megtakarítás	tized és felajánlások (Malakiás 3:10–12) tartani magam a költségvetéshez

- Beszélgetés:** Olvassátok el a Józsué 3:5-öt, valamint a Jeffrey R. Holland eldertől és Spencer W. Kimball elnöktől származó idézeteket (a 13. oldalon). Miért kell bűnbánatot tartanunk, megszentelődnünk és igyekeznünk jól tenni, miközben arra törekszünk, hogy önellátóvá váljunk?
- Kötelezett-ségvállalás:** Kötelezd el magad, hogy a hét folyamán dolgozni fogsz a következő feladatokon! Miután teljesítettél egy-egy feladatot, pipáld ki a hozzá tartozó négyzetet!
- ☐ Engedelmeskedj a törvénynek, melyet a fenti gyakorlás során kiválasztottál.
 - ☐ Oszd meg a családdal vagy a barátaiddal, amit ma az engedelmességről tanultál.

AZ ENGEDELMESSÉG ÁLDÁSOKAT EREDMÉNYEZ

Ha nem tudjátok megnézni a filmet, akkor olvassátok fel ezt a szöveget.



THOMAS S. MONSON ELNÖK: Milyen dicsőséges ígéret! „Aki betartja [Isten] parancsolatait, igazságot és világosságot kap, mígnem megdicsőül az igazságban és minden dolgot tud” [T&Sz 93:28]. [...]

Drága fivéreim és nőtestvéreim, ezen élet nagy próbatétele az engedelmesség. „És próbára tesszük őket ezzel – mondta az Úr –, hogy meglássuk, vajon megtesznek-e minden olyan dolgot, amit az Úr, az ő Istenük megparancsol nekik” [Ábrahám 3:25].

A Szabadító kijelentette: „Mert mindazoknak, akik áldást kívánnak kezemtől, meg kell maradniuk abban a törvényben, amely az adott áldásra kijelöltetett, és annak kitételeiben, amint azok már a világ megalapítása előtt meg lettek alapítva” [T&Sz 132:5].

A Szabadítónál senki sem példázta jobban az engedelmességet. Pál a következő megfigyelést tette Vele kapcsolatban:

„Ámbár Fiú, megtanulta azokból, a miket szenvedett, az engedelmességet;

És tökéletességre jutván, örök idvesség szerzője lett mindazokra nézve, a kik neki engedelmeskednek” [Zsidók 5:8–9].

A Szabadító azáltal mutatta meg Isten iránti valódi szeretetét, hogy tökéletes életet élt, és tiszteletben tartotta saját

szent küldetését. Soha nem volt gőgös. Soha nem fuvalkodott fel a kevélységtől. Soha nem volt hűtlen. Mindig alázatos volt. Mindig őszinte volt. Mindig engedelmes volt. [...]

Amikor szembesült a Gecsemáné gyötrelmével – ahol oly nagy fájdalmat kellett elviselnie, hogy verejtéke hatalmas vércseppekként hullott a földre [lásd Lukács 22:44] –, az engedelmes Fiú példajaként így szólt: „Atyám, ha akarod, távoztasd el tőlem e pohárt; mindazáltal ne az én akaratom, hanem a tiéd legyen!” [Lukács 22:42].

A Szabadító azt az utasítást adja nekünk, amit ősi apostolainak is adott: „Te kövess engem!” [János 21:22]. Hajlandóak vagyunk engedelmeskedni?

A tudás, melyet keresünk; a válaszok, melyeket hön óhajtunk; valamint az erő, melyre ma vágyunk, hogy legyőzhessük e bonyolult és változó világ kihívásait, a miénk lehet, ha készségesen engedelmeskedünk az Úr parancsolatainak. Újra csak az Úr szavait idézném: „Aki betartja [Isten] parancsolatait, igazságot és világosságot kap, mígnem megdicsőül az igazságban és minden dolgot tud” [T&Sz 93:28].

Alázatos imám, hogy részünk legyen azokban a bőséges jutalmakban, melyeket az engedelmeseknek ígérnek. Jézus Krisztus, a mi Urunk és Szabadítónk nevében, ámen.

(Vö. Az engedelmesség áldásokat eredményez. *Liahóna*, 2013. máj. 89., 92.)

„Tisztítsátok meg magatokat, mert holnap az Úr csodákat cselekszik köztetek.”

JÓZSUÉ 3:5

„[A]z Úr [megáldja azokat], akik jobbak akarnak válni; akik elfogadják a parancsolatok szükségességét, és megpróbálják betartani azokat... Segíteni fog nektek bünbánatot tartani, helyrehozni, amit helyre kell hoznotok, és továbbhaladni. Hamarosan pedig el fogjátok érni a vágyott sikert.”

JEFFREY R. HOLLAND:
HOLNAP AZ ÚR CSODÁKAT CSELEKSZIK MAJD KÖZTEK. *Liahóna*, 2016. máj. 126.

„Ha jobban szeretjük a luxust vagy akár a szükségleteket is, mint az engedelmességet, akkor elszalasztjuk azokat az áldásokat, amelyeket Ő nekünk szán.”

SPENCER W. KIMBALL,
in *The Teachings of Spencer W. Kimball*, ed. Edward L. Kimball (1982), 212

Vissza a 12. oldalra.



5: HASZNÁLD KI BÖLCSEN AZ IDŐT!

Beszámoló: Röviden osszatok meg a csoporttal egy áldást, melyet a múlt héten az engedelmességeteknek köszönhetően kaptatok.

Elmélkedés: Miért az idő Isten egyik legnagyobb ajándéka?

Rövidfilm: "The Gift of Time" [Az idő ajándéka]. Elérhető az srs.lds.org/videos oldalon. (Nincs meg a rövidfilm? Olvassátok el a szöveget a 15. oldalon.)

Beszélgetés: Mit tanultál Benkosi nőtestvértől?

Olasás: Alma 34:32 és az idézet Brigham Young elnöktől (jobbra).

„Mert íme, az embereknek ez az élet a felkészülés ideje az Istennel való találkozásra; igen, íme, ez az élet a napja annak, hogy az emberek elvégezzék a munkáikat.”

ALMA 34:32

GYAKORLÁS

1. lépés: Párokban közösen olvassátok el azt az öt lépést, melyet mindennap megtehettek, hogy jól használjátok ki az időtöket!

1	2	3	4	5
ÍRJ EGY LISTÁT!	IMÁDKOZZ!	ÁLLÍTS FEL FONTOSSÁGI SORRENDET!	TÚZZ KI CÉLOKAT, MAJD CSELEKEDJ!	SZÁMOLJ BE!
Minden reggel írd össze a teendőidet. Vedd bele azok nevét is, akiket szolgálni szeretnél.	Imádkozz útmutatásért. Nézd át a teendőid listáját. Figyelj. Határozd el, hogy a lehető legjobbat nyújtod.	A teendőid listáján írd egy 1-est a legfontosabb mellé, 2-est a következő legfontosabb mellé és így tovább.	Figyelj oda a Léleknek. Tűzz ki célokat. Dolgozz keményen. Kezdd a legfontosabb teendővel, és haladj lefelé a listán.	Minden este számolj be az imádban Mennyei Atyának. Kérdezz. Figyelj. Tarts bűnbánatot. Érezd az Ő szeretetét.

2. lépés: Egy külön lapon sorold fel a teendőidet! Ezek legyenek fontos feladatok a munkád, a tanulmányaid, illetve az egyházi vagy családi szolgálatod terén – ne csupán napi teendők. Imádkozz és állítsd fontossági sorrendbe a listád tételeit.

3. lépés: Holnap tűzz ki célokat, cselekedj, és számolj be arról, miként használtad az idődet!

Kötelezett-ségvállalás: Kötelezd el magad, hogy a hét folyamán dolgozni fogsz a következő feladatokon! Miután teljesítettél egy-egy feladatot, pipáld ki a hozzá tartozó négyzetet!

- ☐ Mindennap gyakorold ezeket a lépéseket, hogy bölcsebben használd ki az idődet. Minden este számolj be Mennyei Atyának az imádban.
- ☐ Oszd meg a családdal vagy a barátaiddal, amit ma az idő bölcs kihasználásáról tanultál.

„Az idő az egyetlen földi tőkénk. [...] Helyénvaló felhasználása nagyobb kényelmet, jobb életet és megelégedettséget eredményez. Fontoljuk meg ezt, és ne üljünk tovább ölbe tett kézzel, elpazarolva az időnket!”

BRIGHAM YOUNG, in Discourses of Brigham Young, sel. John A. Widtsoe (1954), 214

AZ IDŐ AJÁNDÉKA

Ha nem tudjátok megnézni a filmet, akkor osszátok ki a szerepeket, és olvassátok fel ezt a szöveget.



KOFI: Jó napot, Benkosi nőtestvér. Hogy vagy?

BENKOSI NŐTESTVÉR: Minden rendben, Kofi?

KOFI: Á, Benkosi nőtestvér. Olyan elfoglalt vagyok. Dolgozni kell, szolgálni, a családomnak segíteni..., a fociról már nem is beszélve! Semmire sincs időm.

B. NŐTESTVÉR: Kofi, rengeteg időd van.

KOFI: Hogyhogy?

B. NŐTESTVÉR: Fiam, Isten hatalmas ajándékot adott nekünk – az időnket. Arra kell felhasználnunk, ami a leginkább számít.

KOFI: De hát hogyan, Benkosi nőtestvér? Te mindig olyan sok mindent teszel. Sikeres a családot és a vállalkozásod is. Rengeteg embert szolgáltál és áldottál már meg, például engem is. Nem is tudom, hogyan csinálod.

B. NŐTESTVÉR: Tényleg tudni akarod? Ha nyugton maradsz és figyelsz, akkor elmondom a titkomat.

Minden reggel napkelte előtt felkelek. Megmosakszom és felöltözök.

Olvasom a szentírásokat, aztán összeírom az aznapi teendőimet.

Átgondolom, kit szolgálhatnék. Imádkozom, hogy megtudhassam Isten akaratát, majd pedig figyelek.

Olykor emberek neve vagy arca ugrik be. Őket hozzáírom a listámhoz.

KOFI: Innen tudod mindig, hogy éppen kinek van szüksége a szolgálatodra?

B. NŐTESTVÉR: Igen, Kofi. És persze erőért és bölcsességért is imádkozom. Azért imádkozom, hogy Isten megszentelje a cselekedeteimet, ahogy 2 Nefi 32 is mondja.

Köszönetet mondok Neki. Megígérem, hogy a tőlem telhető legjobbat nyújtom. Őt pedig arra kérem, hogy tegye meg, amit én nem tudok.

Aztán megnézem a listámat. A legfontosabb teendő mellé 1-est írok, a soron következő mellé pedig 2-est és így tovább.

KOFI: Honnan tudod, mi mennyire fontos?

B. NŐTESTVÉR: Figyelek, amikor imádkozom. Aztán munkához látok. Megnézem az 1. számút, és igyekszem először azt elvégezni, aztán a 2. számút és így tovább.

Néha persze változik a lista: a Szentlélek valami másra ösztönöz. Ezzel nincs semmi gond.

Keményen dolgozok, de béke van a szívemben. Tudom, hogy Isten segíteni fog nekem.

Tehát a lista és a Lélek segítségével tudom, mi számít, Kofi.

KOFI: Ez egyszerűnek, ugyanakkor viszont nehéznek is tűnik.

B. NŐTESTVÉR: Jól látod. Amikor végül lefekvéshez készülődök, imádkozom. Beszámolok Mennyeink Atyának. Elmondom, hogy ment a napom. Kérdéseket teszek fel. Megkérdézem, mit tehetnék jobban. Figyelek. Gyakran érzem a szeretetét. Tudom, hogy felmagasztalja, amit tenni igyekszem. Így aztán békét érzek, Kofi, és elalszom.

KOFI: Ez jó, Benkosi mama. Én is szeretném ezt a békét érezni. Szeretném kihasználni az időmet. Szeretnék jobban dolgozni és szolgálni.



6: DOLGOZZ: VÁLLALJ FELELŐSSÉGET ÉS TARTS KI!

Beszámoló: Röviden osszátok meg a csoporttal, hogy mit tudatok véghez vinni a múlt héten annak köszönhetően, hogy jól gazdálkodtatok az időtökkel.

Elmélkedés: Miért akarja Mennyei Atya, hogy személyes felelősséget vállaljak az életemért?

Rövidfilm: "Sedrick's Journey" [Sedrick útja]. Elérhető az srs.lds.org/videos oldalon. (Nincs meg a rövidfilm? Olvassátok el a szöveget a 17. oldalon.)

Beszélgetés: Hogyan tanuljuk meg, hogy akkor is dolgozzunk tovább, amikor a munka nehéz?

Olvasás: Tan és szövetségek 42:42 és az idézet James E. Faust elnöktől (jobbra).

Beszélgetés: Olvassátok el az idézetet D. Todd Christofferson eldertől (a 17. oldalon). Miért várja el az Úr tőlünk, hogy megdolgozzunk mindazért, amit kapunk?

„Ne legyél tétlen; mert aki tétlen, az ne egye a munkás kenyerét, se ne viselje a ruháit.”

TAN ÉS SZÖVETSÉGEK 42:42

„Azok mutatnak állhatatosságot, akik... nem adják fel, még ha mások azt mondják is: »Ez lehetetlen.«”

JAMES E. FAUST: ÁLLHATATOSSÁG. Liahóna, 2005. máj. 51.

GYAKORLÁS

1. lépés: Válasszatok társat, és közösen olvassátok el az alábbi minta minden egyes lépését!

2. lépés: Kérjétek meg a másikat, hogy meséljen egy nehéz feladról vagy kihívásról, mellyel jelenleg küzd!

3. lépés: Segítsetek egymásnak az alábbi négy lépés alkalmazásában a nehéz feladatra vagy kihívásra vonatkozóan!

1 LEGYEN POZITÍV A HOZZÁÁLLÁSOD!	2 IGYEKEZZ KÖZÖSEN DOLGOZNI VALAKIVEL!	3 CSERÉLD HITRE A FÉLELMET!	4 TÜRELEMMEL ÉS BÁTORSÁGGAL HALADJ ELŐRE!
Sorold fel az áldásaidat.	Kérj segítséget a barátaidtól, ismerőseidről, csoporttársaidtól vagy másoktól.	Kerüld a kételkedést. Ne feledd: az Úr rendelkezik minden hatalommal. Fordulj Őhozzá, és fogadd el az akaratát.	Soha, soha, soha ne add fel; tarts ki hittel. Próbáld meglátni azokat a leckéket, melyeket az Úr szeretne neked megtanítani.

4. lépés: Írd le két vagy három módját annak, hogy miként tudnál hittel tovább haladni előre, bízva abban, hogy Isten majd gondoskodik rólad!

Elmélkedés: Olvasd el az idézetet Thomas S. Monson elnöktől (jobbra).
Hogyan reagálok, ha kudarc ér?

Kötelezett-ségvállalás: Kötelezd el magad, hogy a hét folyamán dolgozni fogsz a következő feladatokon! Miután teljesítettél egy-egy feladatot, pipáld ki a hozzá tartozó négyzetet!

☐ Válassz egy nehéz vagy kellemetlen feladatot, és végezd el.
Írd le ide.

☐ Oszd meg a családdal és a barátaiddal, amit ma a munkáról és a kitartásról tanultál.

SEDRICK ÚTJA

Ha nem tudjátok megnézni a filmet, akkor olvassátok fel ezt a szöveget.



SEDRICK: Sedrick Kambesabwe a nevem. A Kongói Demokratikus Köztársaságban élek. A mormon egyház tagja vagyok.

A Kipusanga nevű faluban vagyok gyülekezeti misszionárius. Fel kell készülnöm arra, hogy külföldi misszióba menjek. Ahhoz, hogy misszióba mehessek, útlevélre van szükségem, ez pedig most 250 dollárba kerül.

Édesapámmal banánt veszünk, így keresünk pénzt. Néhány falu sok banánt termeszt: Tishabobo, Lusuku és Kamanda.

Tishabobo mintegy 15 km-re van innen. Lusuku majdnem 30 km, ahogyan

Kamanda is majdnem 30 km. Odamegyünk, megvesszük a banánt, aztán visszahozzuk ide, hogy eladjuk.

Kerékpárral közlekedünk a falvak között. Négy-hat fűrt banánt tudunk egyszerre szállítani.

Kerékpárral másfél óra az út oda, ha nem romlik el a biciklim és én is bírom szusszal. Dél felé, amikor fullasztó a hőség, lassabban haladok, mert tűz a nap és meleg van.

Ha reggel nagyon korán kelek, akkor két utat is meg tudok tenni egy nap. Jó lehetőség ez arra, hogy megkeressem az útlevélem árát.

Apránként keresem meg ezt a pénzt, így gyűjtök az iskolára és a misszióra is. Most pedig, négy év után, elegendő pénzem van az útlevélemre, és még van 70 dollár megtakarításom is.

Vissza a 16. oldalra.

„Isten terve szerint e halandó létezés szinte állandó erőfeszítést kíván. [...] A munka által tartjuk fenn és gazdagítjuk az életet. [...] A munka építi és finomítja a jellemet, szépséget teremt, továbbá eszközként szolgál egymás és Isten szolgálatához. A megszentelt élet munkával teljes, mely néha monoton..., néha kevés megbecsüléssel jár, azonban mindig jobbá tesz..., felemel... és előrébb visz.”

**D. TODD
CHRISTOFFERSON:
EGY SZOLGÁLATNAK
SZENTELT ÉLET.
Liahóna, 2010. nov.
17.**

„Az a feladatunk, hogy a közepszerűségből a hozzáértésre emelkedjünk, a kudarcból az eredményekhez. Az a dolgunk, hogy a lehető legjobbak legyünk. Isten egyik legnagyobb ajándéka számunkra annak öröme, hogy újra próbálkozhatunk, hiszen soha semmilyen kudarcnak nem kell véglegesnek lennie.”

**THOMAS S. MONSON,
“The Will Within,”
Ensign, May 1987, 68**



7: OLDD MEG A GONDOKAT!

- Beszámoló:** Röviden osszátok meg a csoporttal, milyen nehéz feladatot tudtatok elvégezni a múlt héten.
- Elmélkedés:** Miért hagyja Mennyei Atyánk, hogy gondokkal és kihívásokkal szembesüljünk?
- Rövidfilm:** "A Bigger Truck?" [Nagyobb teherautó?]. Elérhető az srs.lds.org/videos oldalon. (Nincs meg a rövidfilm? Olvassátok el a szöveget a 19. oldalon.)
- Beszélgetés:** Mi a valódi gond ebben a történetben? Milyen lehetőségei vannak a két férfinak?
- Olvasás:** Tan és szövetségek 9:7–9 és az idézet Robert D. Hales eldertől (jobbra).

GYAKORLÁS

1. lépés: Válasszatok társat, és olvassátok el az alábbi lépéseket!



2. lépés: Válasszatok ki egy most fennálló problémát, és írjátok le ide!

3. lépés: Alkalmazzátok az egyes lépéseket a gondotokra!

Beazonosítás: _____

Lehetőségek tanulmányozása: _____

Döntés és cselekvés: _____

„Íme, nem értetted meg; feltételezted, hogy megadom ezt neked, amikor nem gondoltál bele, csak kértél engem.

De íme, én azt mondom neked, hogy tanulmányoznod kell azt az elmédben; majd meg kell kérdezned tőlem, hogy helyes-e, és ha helyes, akkor tebenned égővé teszem kebledet; érezni fogod tehát, hogy helyes.

De ha nem helyes, akkor nem lesznek ilyen érzéseid, hanem gondolataid megdermednek, ami miatt elfelejted azt, ami helytelen.”

TAN ÉS SZÖVETSÉGEK 9:7–9

„[A]z Úr... azt várja tőlünk, hogy segítsünk saját gondjaink megoldásában. [...] Értelmes, gondolkodó emberi lények vagyunk. Rendelkezünk a képességgel, hogy felismerjük a szükségleteinket, tervezzünk, célokat tűzzünk ki, és megoldjuk a gondjainkat.”

ROBERT D. HALES,
“Every Good Gift,”
New Era, Aug. 1983,
8, 9

Olvasás: 1 Nefi 17:51 és 1 Nefi 18:2–3 (jobbra)

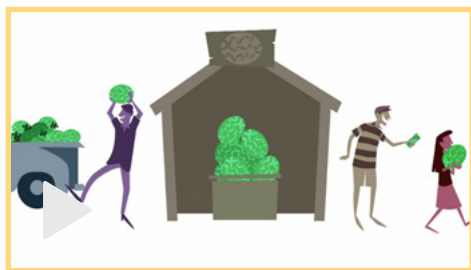
Beszélgetés: Hogyan tudta Nefi megépíteni a hajót?

Kötelezett-ségvállalás: Kötelezd el magad, hogy a hét folyamán dolgozni fogsz a következő feladatokon! Miután teljesítettél egy-egy feladatot, pipáld ki a hozzá tartozó négyzetet!

- ☐ Cselekedj a gyakorlás során megbeszélt lépések szerint, hogy elkezdj megoldani a gondodat. Ne feledd, hogy nem szabad feladnod! Időbe telik megoldani egy-egy gondot, és változásokat idézni elő.
- ☐ Oszd meg a családdal vagy a barátaiddal, amit ma a problémamegoldásról tanultál.

NAGYOBB TEHERAUTÓ?

Ha nem tudjátok megnézni a filmet, akkor olvassátok fel ezt a szöveget.



DALLIN H. OAKS ELNÖK: Két férfi közös vállalkozásba kezdett. Felállítottak egy kis bódét az egyik forgalmas út mentén. Szereztek egy teherautót, és elmentek vele egy gazda földjére, ahol vásároltak egy rakomány dinnyét, darabját 1 dollárért. A megrakott teherautóval visszahajtottak az út menti

bódéjukhoz, és eladták a dinnyéiket, darabját egy dollárért. Visszamentek a gazda földjére, és vásároltak még egy rakomány dinnyét, darabját egy dollárért. Visszavitték az út szélére és újból eladták őket, darabját egy dollárért. Amikor visszafelé tartottak a gazda földjére egy újabb rakományért, az egyik társ így szólt a másikhoz: „Nem keresünk túl sokat ezen az üzleten, mi?” „Tényleg nem – felelte a társa. – Gondolod, hogy nagyobb teherautó kéne?”

(Vö. Fókusz és a fontossági sorrend. *Liahóna*, 2001. júl. 101.)

Vissza a 18. oldalra.

„És most, ha az Úrnak ilyen nagy hatalma van, és olyan sok csodát tett az emberek gyermekei között, hogyan van az, hogy nem tud oktatni engem, hogy egy hajót építsek?”

1 NEFI 17:51

„Nos én, Nefi nem oly módon munkáltam meg a gerendákat, ahogy azt az emberek tanulták, és a hajót sem az emberek módján építettem, hanem oly módon, ahogy azt az Úr megmutatta nekem; az tehát nem emberi módon volt.

És én, Nefi gyakran felmentem a hegyre és gyakran imádkoztam az Úrhoz; az Úr tehát nagyszerű dolgokat mutatott meg nekem.”

1 NEFI 18:2–3



8: VÁLJATOK EGGYÉ, SZOLGÁLJATOK KÖZÖSEN!

Beszámoló: Röviden osszátok meg a csoporttal, hogy mit tettetek múlt héten azért, hogy elősegítsétek egy gond megoldását.

Elmélkedés: Miként ment meg engem valójában az, ha elveszítem magam mások szolgálatában?

Rövidfilm: "In the Lord's Way" [Az Úr módján]. Elérhető az srs.lds.org/videos oldalon. (Nincs meg a rövidfilm? Olvassátok el a szöveget a 21. oldalon.)

Beszélgetés: Hogyan nyithatja meg a másoknak tett szolgálat a mennyek ablakait az életetekben?

Olvasás: Néhányan úgy érzik, hogy megérdemlik azt, amivel mások már rendelkeznek, és ez neheztebbé válhat ki bennük. Mások úgy érzik, jogosultak olyan dolgokra, melyekért nem dolgoztak meg. Ez a két csapda megakadályozza, hogy az emberek meglássák azt az alapvető igazságot, hogy minden dolog Istené. A nehezítés és a jogosultság érzése legyőzhető azzal, ha mások szükségleteire összpontosítunk. Olvassátok el a Móziás 2:17-et és a Móziás 4:26-ot, valamint az idézetet Gordon B. Hinckley elnöktől (jobbra).

GYAKORLÁS

1. lépés: A csoporttal közösen gondoljatok valakire, akinek segítségre van szüksége!

2. lépés: Beszéljétek meg, hogy milyen tehetségekkel, ismeretiségekkel vagy forrásokkal tudnátok segíteni!

3. lépés: Tervezzétek meg, miként fogjátok szolgálni az adott személyt! Megtehetitek például a következőket:



- Elvégeztetek egy szolgálati projektet a közösségekben.
- Összeállítjátok a családtörténeteteket *A családom: Történetek, melyek összekötnek bennünket* füzet segítségével, majd elmentek a templomba, és szent szertartásokat végeztek az elhunyt családtagjaitokért.
- Segítetek valakinek az önellátás felé vezető útján.

„[A]mikor embertársaitok szolgálatában vagytok, akkor is csak Istenetek szolgálatában vagytok.”

MÓZIÁS 2:17

„És most, ...annak kedvéért, hogy napról napra megtartsátok bűneitek bocsánatát, ... szeretném, ha adnátok javaitokból a szegényeknek, minden ember aszerint, amije van, úgy mint az éhesek táplálása, a mezítelenek felruházása, a betegek meglátogatása és szükségük enyhítése, lelkileg is és fizikailag is, igényeik szerint.”

MÓZIÁS 4:26

„Ha egységesek vagytok, akkor hatalmatok határtalan. Bármit véghez tudtok vinni, amit csak szeretnétek véghez vinni.”

VÖ. GORDON B. HINCKLEY: LEGNAGYOBB KIHÍVÁSOD, ÉDESANYAI! *Liahóna*, 2001. jan. 113.

Olvasás: Idézetek Robert D. Hales eldertől és Thomas S. Monson elnöktől (jobbra).

Kötelezett-ségvállalás: Kötelezd el magad, hogy a hét folyamán dolgozni fogsz a következő feladatokon! Miután teljesítettél egy-egy feladatot, pipáld ki a hozzá tartozó négyzetet!

- ☐ Cselekedj a fent meghatározott személy szolgálatára irányuló terved alapján.
- ☐ Oszd meg a családdal vagy a barátaiddal, amit ma a szolgálatról tanultál.

AZ ÚR MÓDJÁN

Ha nem tudjátok megnézni a filmet, akkor olvassátok fel ezt a szöveget.



HENRY B. EYRING ELNÖK: Az egyház jólléti programjának alapját képező tantételek nem csak egy bizonyos időszakra vagy helyre vonatkoznak. Mindig és mindenhol érvényesek. [...]

A megvalósítás módja egyértelmű. Azoknak, akik többet halmoztak fel, meg kell alázkodniuk, hogy segítsenek a szükségét szenvedőkön. A bővelkedőknek önként fel kell áldozniuk kényelmük, idejük, készségeik és forrásaik egy részét, hogy enyhítsenek a szükségét látók szenvedésein. A segítségnyújtásnak pedig oly módon kell megvalósulnia, amely gyarapítja a befogadó személy képességét, hogy saját magáról gondoskodjon, majd pedig másokra is gondot viseljen. Ha e módon – az Úr módján – járunk el, akkor valami figyelemre méltó történhet. Mind az adományozó, mind

az adományban részesülő fél megáldatik. (Eyring elnöknek a Sugarhouse Utah Welfare Services Center felszentelésén elmondott beszédének átdolgozása, 2011. jún., LDS.org)

DIETER F. UCHTDORF ELDER: Kedves testvérek, szövetségben fogadott kötelességünk, hogy érzékenyek legyünk mások szükségleteire, és úgy szolgáljunk, ahogy a Szabadító szolgált, hogy karunkat kinyújtva megáldjuk és felemeljük a körülöttünk élőket.

Az imáinkra gyakran nem akkor jön a válasz, amikor még térdelünk, hanem amikor talpon vagyunk, és az Urat és a körülöttünk élőket szolgáljuk. A szolgálat önzetlen cselekedetei és az életünk felajánlása finomítja a lelkünket, eltávolítja a hályogot lelki szemeink elől, és megnyitja a menny ablakait. Gyakran azzal találjuk meg a választ a saját imáinkra, hogy mi magunk egy másik ember imájára adott válasszá válunk.

(Várakozni a Damaszkuszba vezető úton. *Liahóna*, 2011. máj. 76.)

Vissza a 20. oldalra.

„A fizikai és a lelki önellátás célja is az, hogy magasabbra jutva feljebb emelhessük a szükségét szenvedőket...”

ROBERT D. HALES:
MAGUNKBA SZÁLLNI:
AZ ÚRVACSORA, A
TEMPLOM ÉS AZ
ÁLDOZATHOZATAL A
SZOLGÁLATBAN.
Liahóna, 2012. máj. 36.

„Amikor összefogva, közösen együttműködünk..., bármit elérhetünk. Ha így teszünk, kiküszöböljük az egymagában álló egyén gyengeségét, és helyére a sok ember közös szolgálatából származó erő kerül.”

THOMAS S. MONSON,
“Church Leaders
Speak Out on Gospel
Values,” *Ensign*, May 1999, 118



9: KOMMUNIKÁLJ: KÉRDEZZ ÉS FIGYELJ!

Beszámoló: Röviden osszátok meg a csoporttal, miként szolgáltatok valakit a múlt héten.

Elmélkedés: Mikor volt már, hogy Mennyei Atya megválaszolta az imáimat?

Rövidfilm: "Creating Lift" [Létrehozni a felhajtóerőt]. Elérhető az srs.lds.org/videos oldalon. (Nincs meg a rövidfilm? Olvassátok el a szöveget a 23. oldalon.)

Beszélgetés: Hogyan ismerhetjük fel az imáinkra adott válaszokat? Miért alapvető része az imának az, hogy figyeljünk?

Olvasás: Tan és szövetségek 8:2 és az idézet Russell M. Nelson elnöktől (jobbra).

Beszélgetés: Miért alapvető fontosságú készség az odafigyelés? Hogyan segíthet a gondos odafigyelés a munkánk során?

GYAKORLÁS

1. lépés: A csoporttal közösen olvassátok el az alábbi lépéseket, és röviden beszéljétek meg őket!

2. lépés: Kérd meg a csoport egy vagy két tagját, hogy beszéljenek a többieknek egy kihívásukról vagy kérdésükről! A többiek igyekezzenek e lépéseket követve figyelni!

3. lépés: Miután végeztetek, kérdezd meg a felszólalóktól, hogy mit éreztek, amikor a csoport valóban igyekezett odafigyelni.



„[E]lmédben és szívedben szólok majd hozzád a Szentlélek által, amely reád száll és a szívedben lakozik.”

TAN ÉS SZÖVETSÉGEK 8:2

„Lelketek megáldatik, amikor megtanultok figyelni, majd pedig figyelve tanultok a gyermekektől, szülőktől, társaktól, szomszédoktól és egyházi vezetőktől, mindezzel egyre nagyobb képességet szerezve arra, hogy meghalljátok a magasságból érkező tanácsot.”

RUSSELL M. NELSON,
“Listen to Learn,”
Ensign, May 1991, 24

Olvasás: Idézetek Henry B. Eyring elnöktől és Robert D. Hales eldertől (jobbra).

Kötelezett-ségvállalás: Kötelezd el magad, hogy a hét folyamán dolgozni fogsz a következő feladatokon! Miután teljesítettél egy-egy feladatot, pipáld ki a hozzá tartozó négyzetet!

- ☐ Imádkozz egyénileg és a családdal közösen is minden reggel és este. Minden egyes ima után hagyd időt arra, hogy áhítattal figyelj az iránymutatásra.
- ☐ Oszd meg a családdal vagy a barátaiddal, amit ma a kommunikációról tanultál.

LÉTREHOZNI A FELHAJTÓERŐT

Ha nem tudjátok megnézni a filmet, akkor olvassátok fel ezt a szöveget.



DIETER F. UCHTDORF ELDER: Ahhoz, hogy a repülőgép fel tudjon emelkedni a földről, felhajtóerőt kell létrehozni. Az aerodinamikában akkor keletkezik felhajtóerő, amikor a repülő szárnyai felett oly módon áramlik a levegő, hogy a szárny alatti légnyomás nagyobb lesz, mint a szárny feletti. Amikor a felhajtóerő meghaladja a gravitáció lefelé ható erejét, a gép felemelkedik a földről és repülni kezd.

Ehhez hasonlóan tudunk felhajtóerőt létrehozni a lelki életünkben is. Amikor a menny irányába emelő erő nagyobb bennünk, mint a lefelé húzó kísértések és aggodalmak, akkor felemelkedhetünk, hogy a Lélek magasságaiban szárnyaljunk.

Bár számos olyan evangéliumi tantétel létezik, amely segíthet ennek a felhajtóerőnek a megteremtésében, szeretnék most konkrétan egyre összpontosítani.

Az imára!

Az ima az evangélium egyik olyan tantétele, amely felhajtóerőt biztosít. Az imának hatalma van arra, hogy kiemeljen bennünket a világi gondjainkból. Az ima képes felemelni bennünket, át a kétségbeesés vagy a sötétség felhőin, a ragyogó és tiszta horizont felé.

Mennyei Atyánk gyermekeként az egyik legnagyobb áldásunk, kiváltságunk és lehetőségünk az, hogy az ima révén kapcsolatot tarthatunk Vele. Mesélhetünk Neki az élményeinkről, a megpróbáltatásainkról és az áldásainkról. Bármikor és bárhol kérhetjük és el is nyerhetjük a Szentlélek mennyei útmutatását.

(Lásd Dieter F. Uchtdorf, "Prayer and the Blue Horizon," *Ensign*, June 2009, 5–6)

Vissza a 22. oldalra.

„Mennyei Atyánk hallja gyermekei imáit, amint világszerte ételért, testüket borító ruháért, valamint azért a méltóságért könyörögnek, mely abból eredne, ha gondoskodni tudnának magukról.”

VÖ. HENRY B. EYRING: LEHETŐSÉGEK, HOGY JÓT TEGYÜNK. *Liahóna*, 2011. máj. 22.

„Segítséget kell kérnünk Mennyei Atyántól, és Fia, Jézus Krisztus engeszteléséből kell erőt nyernünk. Ez... teszi lehetővé számunkra, hogy mind a lelki, mind pedig a fizikai szükségletek terén előrelátóan gondoskodhassunk magunkról és másokról.”

ROBERT D. HALES: ELŐRELÁTÓAN GONDOSKODNI A FIZIKAI ÉS LELKI SZÜKSÉGLETEKRŐL. *Liahóna*, 2009. máj. 7–8.



10: TANÚSÍTS FEDDHETETLENSÉGET!

Beszámoló: Röviden osszátok meg a csoporttal a múlt heti egyik imátokra kapott választ.

Elmélkedés: Miért szereti az Úr azokat, akik „feddhetetlen szívűek”?

Rövidfilm: “What Shall a Man Give in Exchange for His Soul?” [Micsoda váltságot adhat az ember az ő lelkéért?]. Elérhető az srs.lds.org/videos oldalon. (Nincs meg a rövidfilm? Olvassátok el a szöveget a 25. oldalon.)

Beszélgetés: Mit jelent az, hogy valaki feddhetetlen? Milyen szinte észrevétlen módokon adják el az emberek a lelküket azért, hogy megszerezzenek bizonyos dolgokat ebben az életben?

Olvasás: Hittételek 1:13 és Jób 27:5 (jobbra).

GYAKORLÁS

Önállóan értékeljétek magatokat a következő területeken.

MINDEN KIJELENTÉS ELÉ ÍRJ EGY SZÁMOT, AMELY JELZI, MILYEN GYAKRAN VISELKEDSZ ÍGY.

1 = soha, 2 = néha, 3 = gyakran, 4 = mindig

- _____ 1. Minden ígéretemet, kötelezettségvállalásomat és szövetségemet betartom.
- _____ 2. A szavaim és a feljegyzéseim teljes mértékben megfelelnek a valóságnak.
- _____ 3. Nem túlzok azért, hogy a dolgokat jobb színben tüntessem fel.
- _____ 4. Mindent visszaadok, amit kölcsönkértem, és nem veszek el olyasmit, ami nem az enyém.
- _____ 5. Teljes mértékben hűséges vagyok a házastársamhoz a szavaimban és a tetteimben.
- _____ 6. Sohasem csalogok, még akkor sem, ha tudom, hogy nem fogok lebukni.
- _____ 7. Ha valamit találok, ami nem az enyém, visszajuttatom a tulajdonosának.
- _____ 8. A kölcsönkért pénzt mindig visszafizetem.

Beszélgetés: Olvassátok el a Móziás 4:28-at (jobbra) és az idézetet Joseph B. Wirthlin eldertől (a 25. oldalon). Miért mondhatjuk, hogy személyes feddhetetlenség kérdése, hogy vajon visszafizetünk-e egy tartozást, vagy egy üzleti kölcsönt vagy diákhitelt (mint például az ÁOA-kölcsön)?

Kötelezett-ségvállalás: Kötelezd el magad, hogy a hét folyamán dolgozni fogsz a következő feladatokon! Miután teljesítettél egy-egy feladatot, pipáld ki a hozzá tartozó négyzetet!

- ☐ Válgj jobbá a fentebb értékelt 8 terület egyikében.
- ☐ Oszd meg a családdoddal vagy a barátaiddal, amit ma a feddhetetlenségről tanultál.

„Hiszünk abban, hogy tisztességesnek... kell lennünk”.

HITTÉTELEK 1:13

„A míg lelkemet ki nem lehelem, ártatlanságomból magamat ki nem tagadom.”

JÓB 27:5

„És szeretném, ha emlékeznének rá, hogy aki közületek kölcsönkér a felebarátjától, aszerint adja vissza azt a dolgot, amit kölcsönkért, ahogyan abba beleegyezett, máskülönben bűnt követ el; és talán előidézi azt, hogy a felebarátja is bűnt kövessen el.”

MÓZIÁS 4:28

MICSODA VÁLTSÁGOT ADHAT AZ EMBER AZ Ő LELKÉÉRT?

Ha nem tudjátok megnézni a filmet, akkor olvassátok fel ezt a szöveget.



ROBERT C. GAY ELDER: A Szabadító egyszer a következő kérdést tette fel a tanítványainak: „[M]icsoda váltságot adhat az ember az ő lelkéért?”

Olyan kérdés ez, melynek alapos átgondolására édesapám évekkel ezelőtt megtanított. Fiatalkoromban a szüleim mindenféle ház körüli munkával bíztak meg, és zsebpénzt kaptam az elvégzett munkáért. Ezt a pénzt, mely kicsit több volt heti 50 centnél, gyakran mozira költöttem. Akkoriban a mozijegy 25 centbe került egy tizenegy éves gyereknek. Így maradt 25 centem, melyet csokira költhettem. A csoki darabja 5 centbe került. Egy film és öt szelet csoki! Ennél jobbat el sem tudtam képzelni.

Minden jól is ment egészen addig, amíg be nem töltöttem a 12. életévemet. Egyik

délután a sorban állva rájöttem, hogy a 12 éveseknek már 35 centbe kerül a jegy, ez pedig két csokival kevesebbet jelent számomra. Mivel még nem készültem fel teljesen erre az áldozatra, megmagyaráztam magamnak: „Külsőre ugyanúgy nézel ki, mint múlt héten.” Azután odaléptem az ablakhoz, és kértem egy 25 centes jegyet. A pénztárosnak a szeme sem rebbent, én pedig megvettem a szokásos öt csokit a három helyett.

Később diadalittasan siettem haza, hogy édesapámmal megosszam a leleményességemet. Miközben a részleteket ismerttettem, ő semmit sem szólt. Amikor befejeztem, egyszerűen rám nézett, és ezt mondta: „Fiam, eladnád a lelkedet egy ötcentesért?” Szavai a 12 éves szívem mélyére hatoltak. Olyan lecke volt ez, melyet soha nem felejtettem el.

(Vö. Micsoda váltságot adhat az ember az ő lelkéért? *Liahóna*, 2012. nov. 34.)

Vissza a 24. oldalra.

„[A] feddhetetlenség azt jelenti, hogy az azonnali következményektől függetlenül jól teszünk és helyesen cselekszünk. Azt jelenti, hogy lelkünk legmélyéből fakadóan igazlelkűek vagyunk, nem csupán a tetteinkben, hanem – ami még ennél is fontosabb – a gondolatainkban és a szívünkben. [...] Egy kis hazugság, egy kis csalás vagy egy kis sportszerűtlen előny nem elfogadható az Úr számára. [...] A feddhetetlenség legfőbb jutalma a Szentlélek állandó társasága..., [aki] mindenben vezet majd bennünket.”

JOSEPH B. WIRTHLIN,
“Personal Integrity,”
Ensign, May 1990, 30,
32, 33



11: TÖREKEDJ A TANULÁSRA: DÖNTSD EL, HOVA TARTASZ ÉS HOGYAN JUTSZ EL ODA!

Beszámoló: Röviden osszatok meg egy élményt, mely során a múlt héten feddhetetlenséget tanúsítottatok.

Elmélkedés: Miként teremt lehetőségeket a tanulás?

Rövidfilm: "Education for a Better Life" [Tanulás: egy jobb élet kulcsa]. Elérhető az srs.lds.org/videos oldalon. (Nincs meg a rövidfilm? Olvassátok el a szöveget a 29. oldalon.)

Beszélgetés: Mit szeretett volna Joseph W. Sitati elder, amikor 13 éves volt? Mit tett ezért?

Olvasás: Tan és szövetségek 88:118–119 és az idézet Gordon B. Hinckley elnöktől (jobbra).

Elmélkedés: Milyen gondolatokat és benyomásokat ébresztett benned a Szentlélek az életed jobbá tételével kapcsolatban?

GYAKORLÁS – ÉLETCÉL MEGFOGALMAZÁSA

1. lépés: Olvasd el az idézetet Henry B. Eyring elnöktől (a 27. oldalon)! Az Úrnak terve van számodra. Különleges ajándékokkal és tehetségekkel áldott meg, melyek lehetővé teszik, hogy olyanná válj, amilyenné Ő szeretné. Célodat itt a földön úgy töltheted be, ha szorgalmasan igyekszel megérteni, mi is az Ő rád vonatkozó akarata, majd engedelmeskedsz is annak.

2. lépés: Válaszold meg az alábbi kérdéseket, hogy elkezd megfogalmazni a jövőképedet vagy „életcélodat”! Jövő héten lehetőséged lesz rá, hogy az életcélodat megoszd a csoporttal is.

ÉLETCÉLOM

Hol szeretnék lenni 5 év múlva?

Miért?

Milyen készségekre, tudásra vagy tapasztalatra van szükségem ahhoz, hogy eljussak odáig?

„[K]eressetek szorgalmasan, és tanítsátok egymásnak a bölcsesség szavait; igen, keressétek ki a legjobb könyvekből a bölcsesség szavait; törekedjete a tanulásra, méghozzá tanulmányozás és hit által is. [A]lapítsatok meg egy házat..., a tanulás házat”.

**TAN ÉS SZÖVETSÉGEK
88:118–119**

„Feladatunk és kihívásunk, hogy elfoglaljuk helyünket az üzleti élet, a tudomány, a kormányzat, az orvostudomány és az oktatás világában, valamint minden érdemes és építő szakmában. Kötelezettségünk képezni kezünket és elménket, hogy előrejussunk a világi munkában az egész emberiség megáldására.”

GORDON B. HINCKLEY, "A City upon a Hill," *Ensign*, July 1990, 5

Kötelezett-ségvállalás: Kötelezd el magad, hogy e hét folyamán dolgozni fogsz a következő feladatokon! Miután teljesítettél egy-egy feladatot, pipáld ki a hozzá tartozó négyzetet!

- ☐ Fogalmazd meg a célokat és végezd el a mentorgyakorlatot.
- ☐ Fejezd be az életcélod tervének megfogalmazását, és beszéljess róla a családdoddal.
- ☐ Kérj meg valakit, hogy legyen a mentorod, és beszéljete meg egy találkozással.

GYAKORLÁS – CÉLOK MEGFOGALMAZÁSA

1. lépés: Olvasd el az idézetet Howard W. Hunter elnöktől (jobbra)! A célok segítségével reményeinket tettekre váltjuk.

A célok jellemzői:

1. Legyenek konkrétak és mérhetőek!
2. Legyenek leírva, és egy olyan helyre kitéve, ahol legalább naponta egyszer látod őket!
3. Legyen határidejük!
4. Legyenek konkrét lépések megadva, melyek a cél eléréséhez vezetnek!
5. Folyamatosan tekintsd át őket, számold be róluk és tartsd őket naprakészen!

2. lépés: Egy külön papírlapra írd le két vagy három olyan célt, melyek segítenek abban, hogy elérd az életcélod! Kövesd az alább megadott példát. Tedd ki ezt a papírt valahova, ahol naponta szem előtt van.

CÉL	MIÉRT?	KONKRÉT LÉPÉSEK A CÉL ELÉRÉSÉHEZ	HATÁRIDŐK	KINEK FOGOK BESZÁMOLNI A FEJLŐDÉSEMRŐL?
PÉLDA: Mindennap 30 percig fogok olvasni a Mormon könyvéből.	Hogy naponta kaphassak iránymutatást a Szentlélektől.	1. Mindennap fél 7-kor felkelek. 2. Még reggeli előtt olvasok. 3. Haladásomat nyomon követem egy táblázatban.	Minden este lefekvés előtt kiértékelem, hogy haladok.	Minden vasárnap megmutatom a haladási táblázatomat a család egyik tagjának.

„Könyörögjétek, hogy a Lélek megmutassa nektek, hogy mit kíván tőletek az Úr, és készüljétek fel, hogy azt meg is tegyétek. Ígérjétek meg Neki, hogy engedelmesek lesztek. Eltökélten cselekedjétek mindaddig, amíg eleget nem tettetek kérésének. Azután pedig [imádkozzatok], hogy megtudjátok, mit tehetnétek legközelebb.”

HENRY B. EYRING:
CSELEKEDJ TELJES SZORGALOMMAL!
Liahóna, 2010. máj. 63.

„Ez a bűnbánat evangéliuma, nekünk pedig folyamatosan bűnbánatot kell tartanunk és elhatározásokat kell hoznunk. Igen, a bűnbánatnak, a kötelezettségvállalásnak és a célkitűzésnek egy állandó folyamatnak kellene lennie. [...] Javaslom mindannyiótoknak ezt a szokást.”

HOWARD W. HUNTER, “The Dauntless Spirit of Resolution” (Brigham Young University devotional, Jan. 5, 1992), 2, speeches .byu.edu

GYAKORLÁS – MENTOR FELKÉRÉSE

1. lépés: Olvasd el az idézetet Robert D. Hales eldertől (jobbra)! Többféle mentor létezik. Talán olyan valakire van szükséged, aki igen tapasztalt, és meg tudja válaszolni a kérdéseidet – valakire, aki már megtette azt, amit te kitűztél magadnak. Igazlelkű barátok vagy családtagok is lehetnek mentorok. Ők hajlandóak időt szánni arra, hogy bátorítsanak a változásra az életedben, és hogy be is számoltassanak arról, hogy haladsz.

2. lépés: Gondold át, hogy milyen segítségre lenne szükséged! Sorolj fel olyan embereket, akik mentorként szóba jöhetnek! Elmélkedj és imádkozz a felsorolt emberekről!

3. lépés: Válaszd meg az alábbi kérdéseket, melyek segítségével mentori kapcsolatot kezdeményezhetsz valakivel! Ahhoz, hogy felkérj valakit mentornak, elég, ha egyszerűen annyit mondasz: „Szeretnék változtatni valamin az életemben. Hajlandó lennél segíteni nekem ebben?”

A MENTOROM

Kit szeretnél, hogy a mentorod legyen?

Hogy fogod felkérni arra, hogy a mentorod legyen?

Mikor tudnátok találkozni, hogy megoszsd vele az életcélodat és a céljaidat?

Milyen gyakran szeretnél találkozni a mentoroddal?

4. lépés: Ne feledd, hogy te vagy a felelős az életcélodért!

Amikor a mentoroddal találkozol:

- Tekintsétek át a fejlődésedet.
- Tekintsétek át a fejlődésed útjában álló akadályokat, és hogy mit teszel azok leküzdéséért.
- Tekintsétek át konkrétan, hogy mit tervezel megtenni a mentoroddal való következő találkozóiig.

„Én a fiatal felnőtt éveim alatt a szüleimtől és hithű, megbízható tanácsadóktól kértem tanácsot. Az egyikük egy papsági vezető volt, a másik pedig egy tanár, aki hitt bennem. [...] Imádságos lélekkel válasszatok olyan mentorokat, akik a lelki [jólléteteket] a szívükön viselik.”

ROBERT D. HALES:
NAPJAINK KIHÍVÁSAI-
NAK LEGYŐZÉSE.
Liahóna, 2015.
nov. 46.

TANULÁS: EGY JOBB ÉLET KULCSA

Ha nem tudjátok megnézni a filmet, akkor olvassátok fel ezt a szöveget.



JOSEPH W. SITATI ELDER: 13 éves koromban Kenya egy igencsak vidékies területén éltem, ahol nagy volt a szegénység. Azok azonban, akikről úgy látszott, hogy megengedhetik maguknak a mások által csupán áhított dolgokat, mind jól képzett emberek voltak. Ráébredtem, hogy a tanulás a jobb élet kulcsa.

Újra és újra az a gondolatom támadt, hogy beszéljek az egyik olyan iskola igazgatójával, ahová nagyon szerettem volna bekerülni. Ehhez a mintegy félnapos úthoz szükségem volt édesapám kerékpárjára. Még soha nem hagytam el a falunkat. Nem igazán beszéltem jól angolul, az igazgató pedig egy fehér férfi volt. Azelőtt még soha nem találkoztam, se nem beszéltem szemtől szemben egyetlen fehér férfival sem, úgyhogy ennek gondolata elég rémisztő volt számomra.

Valami azonban belülről egyre csak azt súgta és arra ösztönzött, hogy tegyem meg, így hát elindultam, hogy találkozzak az igazgatóval. Amikor ránéztem, láttam rajta, hogy igencsak meglepte az előtte katonásan vigyázban álló fiatal fiú. Kedvességet sugárzott a tekintete, és ez bátorítólag hatott rám. Elmondtam neki,

hogy nagyon szeretnék az iskolájába járni, és hogy igen boldog lennék, ha felvenne. Ő így szólt: „Nos, majd meglátjuk ha meglesznek a vizsgaeredmények.” „Köszönöm, uram!” – feleltem. Talán négy percet sem töltöttem összesen az irodájában.

Ez az irodában töltött négy perc azonban életem meghatározó pillanata lett. Az általános iskolámból egyedül engem válogattak be a környékünkön lévő egyik legjobb iskolába. A tény, hogy ez a jó ember megadta nekem ezt a lehetőséget, hálát ébresztett bennem, ami pedig arra ösztönzött, hogy törekedjek az osztályom legjobb tanulója lenni.

Ez újabb lehetőségeket nyitott meg előttem, hogy továbbmenjek egy másik jó iskolába, majd felkészüljek az egyetemre. A tanulmányaim révén adatott meg, hogy az egyetemen megismerkedhettem a feleségemmel, valamint hogy a városban találtam állást. Amikor Nairobiban éltünk, megismerkedtünk egy misszionárius házaspárral, akik meghívtak minket az otthonukba, ahol az egyház tagjaival közösen tartottak gyűléseket. Ha akkor nem vagyok Nairobiban, soha nem talállok rá az evangéliumra. A biztos állásom lehetővé tette, hogy szolgáljak az egyházban.

Bizonyágomat teszem, hogy a tanulás az önellátás kulcsa. Számos utat megnyit majd számotokra, hogy fizikailag gondoskodni tudjatok magatokról, és hogy lelkileg is önellátóvá váljatok.

Vissza a 26. oldalra.



12: RÉSZESÜLJ A TEMPLOMI SZERTARTÁSOKBAN!

Beszámoló: Ha szeretnétek, osszátok meg az Életcélom részben megfogalmazott gondolataitokat.

Elmélkedés: Milyen dolgok számítanak neked a leginkább?

Rövidfilm: "Doing What Matters Most" [Azt tenni, ami a leginkább számít]. Elérhető az srs.lds.org/videos oldalon. (Nincs meg a rövidfilm? Olvassátok el a szöveget a 31. oldalon.)

Beszélgetés: Milyen jelentéktelen dolgok vonhatják el a figyelmünket a fejlődéstől? Hogyan segíthetnek nekünk az evangéliumi szertartások?

Olvasás: Tan és szövetségek 84:20 és az idézet Boyd K. Packer elnöktől (jobbra).

Beszélgetés: Miért fontos a templomi érdemesség, miközben igyekszünk önellátóvá válni?

GYAKORLÁS

1. lépés: Párokban olvassátok el az idézetet Quentin L. Cook eldertől (jobbra) és az alábbi szentírásokat! Húzzátok alá, hogy milyen áldásokat ígérek azoknak, akik a templomban hódolnak!

„Ezért annak szertartásaiban megnyilvánul az isteniség hatalma” (T&Sz 84:20).

„És hogy felnőhessenek tebenned, és befogadhassák a Szentlélek teljességét, és törvényeid szerint szerveződhessenek, és felkészülhessenek minden szükséges dolog elnyerésére” (T&Sz 109:15).

„És amikor néped vétkezik, bárki közülük, tartsanak gyorsan bünbánatot és térjenek vissza hozzád, és találjanak kegyet szemedben, és állíttassanak vissza azon áldásokhoz, amiknek elrendelted azokra történő kiárasztását, akik tisztelnek téged a te házádban” (T&Sz 109:21).

„És arra kérünk téged, Szent Atyánk, hogy szolgáljaid hatalmaddal felfegyverkezve mehessenek el ebből a házból, és hogy neved rajtuk lehessen, és dicsőséged körülöttek, és rá legyenek bízva angyalaidra” (T&Sz 109:22).

„Arra kérünk, Szent Atyánk, ...hogy ne boldoguljon semmilyen ellenük formált fegyver” (T&Sz 109:24–25).

2. lépés: Egyénileg gondoljátok át: „Min kell változtatnom az életemben, hogy gyakrabban tudjak részt venni templomi szertartásokban?”

„[A]nnak szertartásaiban megnyilvánul az isteniség hatalma.”

TAN ÉS SZÖVETSÉGEK 84:20

„Az Úr meg fog áldani bennünket, amint részt veszünk a templomok szent szertartásainak munkájában. Az áldások nem fognak csupán a templomi szolgálatunkra korlátozódni. Minden dolgunkban áldás száll ránk. Jogosultak leszünk arra, hogy az Úr érdeklődéssel viseltessen mind lelki, mind fizikai dolgaink iránt.”

BOYD K. PACKER: FELKÉSZÜLÉS A SZENT TEMPLOMBA VALÓ BELÉPÉSRE (2003). 36–37.

„Jól tennénk, ha tanulmányoznánk a Tan és szövetségek 109. szakaszát, és követnénk [Howard W.] Hunter elnök buzdítását, mely szerint tegyük »az Úr templomát egyháztagságunk nagyszerű jelképévé«.”

VÖ. QUENTIN L. COOK: LÁSD MAGAD A TEMPLOMBAN! Liahóna, 2016. máj. 99.; innen idézve: Az egyház elnökeinek tanításai: Howard W. Hunter (2015). 185.

Kötelezett-ségvállalás: Kötelezd el magad, hogy a hét folyamán dolgozni fogsz a következő feladatokon! Miután teljesítettél egy-egy feladatot, pipáld ki a hozzá tartozó négyzetet!

- ☐ Ha rendelkezel templomi ajánlással, tűzz ki egy időpontot, amikor elmész a templomba.
- ☐ Ha nem rendelkezel templomi ajánlással, beszélj meg a püspököddel vagy gyülekezeti elnököddel, hogy miként tudnál felkészülni a templomi szertartásaid elnyerésére.
- ☐ Oszd meg a családdal vagy a barátaiddal, amit ma a templomi szertartásokról tanultál.

Lapozzatok a 32. oldalra, és tekintsetek át a következő lépéseket.

AZT TENNI, AMI A LEGINKÁBB SZÁMÍT

Ha nem tudjátok megnézni a filmet, akkor olvassátok fel ezt a szöveget.



NARRÁTOR: Egy decemberi sötét éjjelen lezuhant egy repülőgép Floridában. Több mint 100 ember vesztette életét. Mindössze 20 mérföldre voltak a biztonságos leszállóhelytől.

DIETER F. UCHTDORF ELDER: A baleset után a nyomozók megpróbálták kideríteni, hogy mi okozta a szerencsétlenséget. A futóművek mind rendben kinyíltak. A gép tökéletes műszaki állapotban volt. Minden rendeltetésszerűen működött – vagyis minden, egy dolgot kivéve: az egyetlen kiégett izzót. Ez a körülbelül 20 centet érő apró kis izzó indította el az események azon láncolatát, amely végül több mint 100 ember tragikus halálához vezetett.

Természetesen nem a hibásan működő izzó okozta a szerencsétlenséget. A tragédia azért következett be, mert a legénység olyasvalamire irányította a figyelmét, ami akkor igen fontosnak látszott, közben azonban szem elől tévesztették azt, ami a leginkább számított.

Az, hogy az ember hajlamos a lényeges rovására valami jelentéktelenre összpontosítani, a pilótákon kívül is bárkivel megesik. Mindannyian ki vagyunk téve e veszélynek. [...] Vajon azokra a rövid életű, mulandó dolgokra összpontosítjátok gondolataitokat és szívetek érzéseit, melyek csupán az adott pillanatban fontosak, avagy arra, ami a leginkább számított?

(Vö. Nagy dolgot cselekszünk mi, azért nem mehetünk alá. *Liahóna*, 2009. máj. 59., 60.)

Vissza a 30. oldalra.



HALADJ TOVÁBB AZ ÖNELLÁTÁS FELÉ VEZETŐ UTADON!

Olvasás: Gratulálunk! Az elmúlt 12 hét során új szokásokat alakítottatok ki és önellátóbbá váltatok. Az Úr azt akarja, hogy fejlődjétek tovább ezen képességekben, és tegyetek szert újakra is. Amikor imádkozunk és figyelünk, a Szentlélek segíthet megtudnunk, hogy mely dolgokat kell jobbra tennünk az életünkben.

Beszélgetés: Mit tehetünk azért, hogy továbbhaladjunk az önellátás felé vezető utunkon? Hogyan segíthetjük egymást ezután is?

Kötelezett-ségvállalás: Kötelezd el magad, hogy a következő 12 hét folyamán dolgozni fogsz az alábbi feladatokon! Miután teljesítettél egy-egy feladatot, pipáld ki a hozzá tartozó négyzetet!

- ☐ Ismételd át az önellátásnak mind a 12 tantételét és szokását, és élj továbbra is azok szerint.
- ☐ Oszd meg másokkal is mindazt, amit az önellátásról tanultál. Segítsd továbbra is a csoportod tagjait, vagy vállald egy új önellátási csoport moderálását.
- ☐ Egy másik önellátási csoportban való részvétel által gyarapítsd a már meglévő képességeidet.
- ☐ Tanulmányozd az önellátás alábbi tanbéli tantételeit.

AZ ÖNELLÁTÁS TANBÉLI TANTÉTELEI

AZ ÖNELLÁTÁS PARANCSOLAT.	AZ ÚR CÉLJA AZ, HOGY GONDOSKODJON SZENTJEIRŐL, ÉS EHHEZ MEG IS VAN MINDEN HATALMA.	A FIZIKAI ÉS A LELKI EGY.
Tan és szövetségek 78:13–14; Mózes 2:27–28	Tan és szövetségek 104:15; János 10:10; Máté 28:18; Kolossébeliek 2:6–10	Tan és szövetségek 29:34; Alma 34:20–25

„És most, szeretett testvéreim, miután rátértetek erre a szoros és keskeny ösvényre, azt kérdezném, most már mindent megtettetek? Íme, mondom nektek: Nem; mert csak Krisztus szava által jutottatok ilyen messzire, rendíthetetlen hittel benne, teljesen annak érdemeire támaszkodva, akinek hatalmában áll megszabadítani. Krisztusba vetett állhatatossággal kell tehát törekednetek előre”.

2 NEFI 31:19–20

„Az Úr törődik velünk annyira, hogy iránymutatást adjon a szolgálat-hoz és lehetőséget az önellátás kialakítására. Tantételei következetesek és soha nem változnak.”

MARVIN J. ASHTON,
“Give with Wisdom That They May Receive with Dignity,”
Ensign, Nov. 1981, 91

TELJESÍTÉSI NYILATKOZAT

Én, _____, részt vettem Az Utolsó Napok Szentjeinek Jézus Krisztus Egyháza által szervezett önellátási csoportban, és teljesítettem az elvégzéshez szükséges követelményeket az alábbiak szerint:

A 12 találkozóból legalább 10 alkalommal jelen voltam.

Mind a 12 tantételt gyakoroltam és megtanítottam a családomnak.

Elvégeztem egy szolgálati tevékenységet.

Gyakoroltam és felépítettem az alapomat az önellátással kapcsolatos készségek, tantételek és szokások terén. Az életem során a továbbiakban is használok majd ezeket.

Résztevő neve

Résztevő aláírása

Dátum

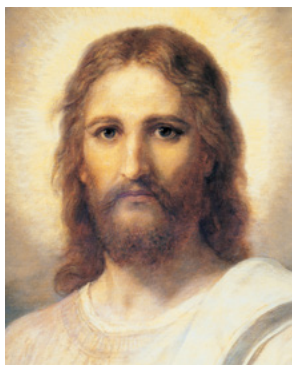
Igazolom, hogy a résztvevő teljesítette a fenti követelményeket.

Moderátor neve

Moderátor aláírása

Dátum

Megjegyzés: Az LDS Business College (UNSZ Üzleti Főiskola) bizonyítványát később is kiállíthatja a cöveki vagy kerületi önellátási bizottság.



FOLYTATOD UTADAT AZ ÖNELLÁTÁS FELÉ?

„Milyen embereknek kell hát lennetek? Bizony mondom nektek, hogy éppen olyanak, amilyen én vagyok.”

3 Nefi 27:27

AZ UTOLSÓ NAPOK
SZENTJEINEK
JÉZUS KRISZTUS
EGYHÁZA

Önellátási Szolgáltatások
ÁLLANDÓ OKTATÁSI ALAP

