

Liahóna



Hogyan találhatunk öröme és boldogságra?

Bednar elder az öröm
forrásáról szól, 18

A boldog emberek kilenc
stratégiája, 24

Hogyan tudjuk mindannyian
lelkesíteni és bátorítani a
gyermeket és a fiatalokat?, 36

A Szabadító e négy
ajándékának befogadása, 6

ITT
VAN AZ
EGYHÁZ


Thaiföld Bangkok






Íme néhány adat az egyházzól Thaiföldön:


1  Templom épül
Bangkokban.

Az egyháztagek létszáma: 
22 100

41  Ennyi egyházközség
és gyülekezet van.

Missziók száma:  **1** 

74  Ennyi nyelvet és
nyelvjárást beszél-
nek Thaiföldön.

Thai nyelven írva
ennyi betűből áll
Bangkok hivatalos
neve: 
168

1854 Megérkezett az első misszionárius
Thaiföldre (akkori nevén: Sziámba).

1966 Megszervezték a Thaiföld Kerületet;
Gordon B. Hinckley elnök felszentelte
az országot a misszionáriusi munka
számára; megkeresztelkedett az első
helyi megtért.

1995 Megalapították a Bangkok Cöveket.

2018 Russell M. Nelson elnök ellátogatott
Bangkokba.

2019 Január 16-án került sor a Thaiföldi
Bangkok templom talajfeltörési
ünnepségére.





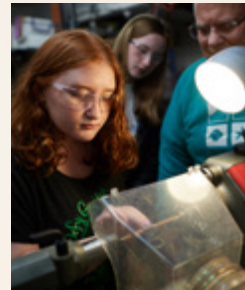
A Szabadítótól
kapott négy ajándék
*Russell M. Nelson
elnök*

6



Mit tanít nekünk a
karácsony története
a szolgálattételről

12



A gyermekek és
fiatalok számára
nyújtott szolgálattétel
Brittany Beattie

36

Hogyan lelhetünk örömmre és boldogságra?

Jézus Krisztus:
A tartós öröm forrása
David A. Bednar elder

18

Számomra és sok más ember számára is olykor az összetettség újabb rétege bukkan elő, amikor az öröm vagy a boldogság érzetéről van szó, még azután is, hogy az igazlelkű élet mellett döntöttünk. Van, hogy így tűnődök: „Ha betartom a parancsolatokat, akkor miért olyan nehéz boldognak éreznem magam?”

Több tényező akadályozhatja a boldogság - vagy jóllét - érzetünket, például az állásunk elvesztése, egy szerettünk halála, illetve a test vagy az elme egészségében beálló változások. Ennek ellenére úgy hiszem, hogy nem számít, milyen völgyön kell átgázolnunk, szebb napok állnak előttünk! A Boldogságvadászat című írásomban (24. oldal) evangéliumi látásmódot és tudományos kutatási eredményeket osztok meg a boldogság keresését illetően, különösen akkor, amikor az elérhetetlennek tűnik.

David A. Bednar eldernek a 18. oldalon található cikke: Jézus Krisztus: A tartós öröm forrása az igaz és maradandó örömről tanít minket. Szentírásbeli és prófétai meglátásokkal teli írása döntő fontosságú tanítást nyújt örök jóllétünkkel és a halandó életben megtalálható örömmel kapcsolatosan.

„Ádám elbukott, hogy lehessenek emberek - áll a szentírásban -; és az emberek azért vannak, hogy örömük lehessen” (2 Nefi 2:25). A legstébb éj után is felragyog a reggeli világosság.

David Dickson
Egyházi folyóiratok



5 A boldogság számtalan arca ☺

Mitől lesz boldog az élet?

6 A Szabadítótól kapott négy ajándék ☺

Írta: *Russell M. Nelson elnök*

A Jézus Krisztus által felkínált ajándékok befogadása segíteni fog hasonlóbba válnunk Őhozzá.

8 Zene

Mily gyermek ez?

Szöveg: *William C. Dix*

12 Szolgálattételi tantételek

Mit tanít nekünk a karácsony története a szolgálattételről?

Figyeld meg, hogyan követheted azok példáját, akik szeretettel fordultak a Szabadító felé a születésekor.

16 A hit képmásai

Fatu Gamanga – Sierra Leone, Keleti tartomány ☺

Fatu kiaknázta az egyház írás-olvasási és önellátási programjait, hogy változtasson az életén. Bizonyossága magabiztosságot nyújt neki.

18 Jézus Krisztus: A tartós öröm forrása

Írta: *David A. Bednar elder*

Mi az öröm, és hogyan tehetünk rá szert?

24 Boldogságvadászlat

Írta: *David Dickson*

Kilenc stratégia, amely segíteni fog boldogabb életet élned még a megpróbáltatások közepette is.

32 Utolsó napi szentek történetei ☺

A szeretet helyrehozza az eltört dolgokat; örökkévaló ajándék az édesanyjának; a magány ajtót nyit a hála előtt; a szolgálat begyógyítja a szívet.

36 A gyermekek és a fiatalok számára nyújtott szolgálattétel

Írta: *Brittany Beattie*

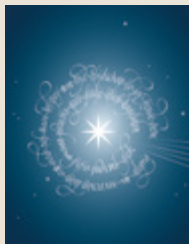
Így támogathatod és bátoríthatod a körülötted lévő fiatalokat és gyermekeket, hogy betölthessék a bennük rejlő lehetőségeket.

40 Tizenévesek és kisebb gyermekek tanítása

Átevickélni az átmeneteken ☺

Íme hét dolog, amelyet megtehetsz, hogy átsegítsd a gyermekeidet az életük fontos átmenetein.

☺ Rövid olvasmányok



Borító
Illusztrálta:
Chiara Riva

Rovatok

Fiatal felnőtteknek

42

Mindenki megtapasztalta már a magányt, Isten azonban erőt tud adni a továbblépéshez. Ebben a rovatban fiatal felnőttek mesélnek arról, ők hogyan küzdik le a magányt, többek között azzal, hogy **új barátságokat szőnek.**



Fiataloknak

51

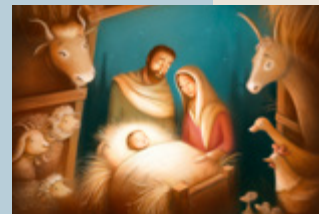
Fivérek **együtt haladnak előre** a papságban; világszerte élő fiatalok mesélnek arról, **hogyan ünneplik a karácsonyt;** az Úr szeretetet vár el, **nem gúnyolódást;** egy vakrandi az evangéliumhoz vezet egy fiatallembert; illetve **hogyan hozzuk meg a misszióra vonatkozó döntést.**



Gyermekeknek

Jóbarát

Fedezd fel, **milyen helyeken járt Jézus.** Olvass Kolumbiában élő egyháztagokról. Ünnepeled meg Jézus, **a Világ Világossága** születését.



NYOMTATÁSBAN MEG NEM JELENŐ DECEMBERI CIKKEK



5 tipp, hogy miként élvezhetjük a karácsonyt még akkor is, ha távol vagyunk az otthonunktól

Írta: Alexandra Palmer

Így érezheted magad otthon, még ha távol is vagy az otthonodtól.



Lelki oxigénhiányos állapot és a jó barátok fontossága

Írta: Bella Harvey

Egy ausztrál fiatal felnőtt megosztja a meglátásait a barátság értékéről.



Egyháztagnak mesélnek a Jöjj, kövess engem! program áldásairól

Írta: Chakell Wardleigh

Olvass arról, milyen hatással volt egyháztagnak életére az Újszövetség idejének tanulmányozása!

2019. DECEMBER XXVII. ÉVFOLYAM 12. SZÁM LIAHÓNA 18612 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, 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:

Camila Castrillon

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

Művészeti ügyvezető igazgató:

J. Scott Knudsen

Művészeti igazgató: Tadd R. Peterson

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

Szellemi tulajdonjogi koordinátor:

Collette Nebeker Aune

Gyártási vezető: Jane Ann Peters

Gyártási csoport: Ira Glen Adair, Julie Burdett, Thomas G. Cronin, Bryan W. Gygi, Ginny J. Nilson, Mairissa M. Smith

Nyomdai előkészítő: Joshua Dennis,

Ammon Harris

Nyomtatási igazgató: Steven T. Lewis

Terjesztési igazgató: Nelson Gonzalez

Fordítás: Meccsri 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, Fl. 23, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0023, 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, biszlamia, 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.)

© Intellectual Reserve, Inc., 2019.
All rights reserved. Printed in the United States of America.

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

For Readers in the United States and Canada: December 2019 Vol. 27 No. 12. 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 lehetőséget:

- Megtálálhatod a legfrissebb lapszámot.
- Megtekinthetsz csak digitálisan elérhető tartalmakat.
- Visszakereshetsz korábbi lapszámokat.
- Beküldheted a történeteidet, és írhat szíves visszajelzést.
- 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 ímélben a liahona@ChurchofJesusChrist.org címre.

Küldj be hitet tápláló történeteket a liahona.ChurchofJesusChrist.org oldalon vagy a következő levelezési címre:

Liahona, floor 23

50 E. North Temple Street

Salt Lake City, UT 84150-0023, USA



A BOLDOGSÁG SZÁMTALAN ARCA

Ime néhány gondolat arról, hogy mitől lesz boldog az élet. A 24. oldalon mélyebbre ásunk a témában, és megvizsgálunk a boldogabb élethez vezető kilenc stratégiát.

„Az afrikai falvakban így köszönnek az emberek:

»HOGY VAGYUNK?«

Ez a felfogás jól láttatja, hogy mások sikere vagy boldogsága igen valós értelemben a sajátunk is.”

Desmond Tutu, a dél-afrikai Fokváros nyugalmazott érseke, vö. itt: Dalai Láma – Desmond Tutu: *Az öröm könyve – Tartós boldogság egy változó világban* (2016).



„NINCS BÉKESSÉG JÓ GONDOLATOK NÉLKÜL,

békelesség nélkül pedig nincs boldogság.”

Mahatma Gandhi, *The Selected Works of Mahatma Gandhi: The Voice of Truth* (1968).

„Nem a boldogság tesz minket hálássá.

Inkább a **hála** az, ami **boldoggá tesz.**”

David Steindl-Rast, bencés szerzetes: „Want to Be Happy? Be Grateful” [„Szeretnél boldog lenni? Akkor legyél hálás!”] TED-Global 2013 (rövidfilm), 2013. jún., ted.com.



„Ha boldognak szeretnél látni másokat, gyakorolj könyörületet; ha pedig te magad szeretnél boldog lenni, gyakorolj könyörületet.”

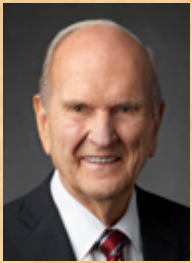
Vö. Őszentsége a XIV. Dalai Láma – Howard C. Cutler: *A boldogság művészete. Kézikönyv az élethez* (2009).

„A boldogság a lét célja és értelme.

»[A]z emberek azért vannak, hogy örömeük lehessen« [2 Nefi 2:25]. Az erény, az egyenesség, a hithűség, a szentség és Isten parancsolatainak betartása boldog élethez vezet.”

David O. McKay elnök: *Pathways to Happiness* (1964).





Írta: Russell M. Nelson elnök

A SZABADÍTÓTÓL KAPOTT négy ajándék

Szeretett fivérem és nővérem! Mily drága kincs ez az időszak! Gondolkodjunk el közösen azokon az áldásokon, amelyek megadatnak nekünk, amikor az Úr Jézus Krisztus életére, küldetésére, tanára és engesztelésére összpontosítunk.

Arra kérlek titeket, hogy ebben az időszakban gondoljátok át a saját vágyaitokat. Valóban szeretnétek egyre hasonlóbba válni Jézus Krisztushoz? Valóban szeretnétek mindörökké a Mennyei Atyával és a családotokkal együtt élni, és úgy élni, mint Ő? Ha igen, akkor bizonyára szívesen fogadjátok majd el mindazt a számtalan ajándékot, melyet az Úr felkínál, hogy segítsen nektek a halandó próbatételek idején. Összpontosítsunk most *négy* olyan ajándékra, melyet Jézus Krisztus mindenkinek megadott, akik hajlandók *befogadni* azokat (lásd Tan és szövetségek 88:33).

Először is: korlátlan képességet adott nektek és nekem a *szeretetre*. Ez magában foglalja a képességet azok szeretetére, akiket nem könnyű szeretni, illetve akik nemhogy *nem* szeretnek, hanem állandóan háborgatnak és kihasználják titeket (lásd Máté 5:44–45).

A Szabadító segítségével megtanulhatunk úgy szeretni, mint Ő. Lehet, hogy ez szívbeli változást kíván – minden bizonnyal a szívünk meglágyítását –, miközben megtanuljuk a Szabadítótól, hogy miként tudunk *valóban* gondoskodni egymásról. Drága fivérem és nővérem! Képesek vagyunk igazán az Úr módján szolgálattételt nyújtani, amikor elfogadjuk az Ő szeretetének ajándékát.



A **második** ilyen ajándék, amelyet a Szabadító kínál nektek, a *megbocsátásra* való képesség. Végtelen engesztelésén keresztül meg tudtok bocsátani azoknak, akik bántottak titeket, és akik talán soha nem fogják felvállalni a felelősséget az ellenetek irányuló kegyetlen bánásmódért. A Szabadító meg fogja adni nektek a képességet, hogy bárkinek meg tudjatok bocsátani, aki bármilyen módon rosszul bánt veletek.



A Szabadítótól kapott **harmadik** ilyen ajándék a *bűnbánat*. Az Úr arra kér minket, hogy változtassuk meg az elménket, a tudásunkat, a lelkünket, sőt, a lélegzetvételünket is. Például amikor bűnbánatot tartunk, akkor Isten iránti hálával lélegzünk, aki napról-napra lehetetlent kölcsönöz nekünk (lásd Móziás 2:21). Ezt a lélegzetet pedig az Ő és a gyermekei szolgálatára kívánjuk fordítani. A bűnbánat ragyogó ajándék. Olyan folyamat, amelytől soha nem lenne szabad félni. Olyan ajándék, amelyet örömmel kell fogadnunk, és használnunk – sőt, megragadnunk –, miközben napról napra arra törekszünk, hogy hasonlóbbá váljunk a Szabadítónkhoz.

A Szabadítónktól kapott **negyedik** ilyen ajándék valójában egy ígéret: az *örök élet* ígérete. Mindenki fel fog támadni és meg fogja tapasztalni a *halhatatlanságot*. Az örök élet azonban sokkal többet jelent egy időszak meghatározásánál. Az örök élet olyan fajta és minőségű élet, amelyet Mennyei Atya és az Ő Szeretett Fia élnek. Amikor az Atya örökkévaló életet kínál nekünk, azzal valójában ezt mondja: „Ha úgy döntötök, hogy követitek a Fiamat – ha *valóban* arra *vágytok*, hogy hasonlóbbá váljatok Őhöz –, akkor idővel úgy élhettek majd, mint mi, világok és királyságok felett elnökölve, ahogy mi tesszük.”

Ez a négy egyedi ajándék mind több örömet nyújt majd számunkra, amint elfogadjuk őket. Az tette őket lehetővé, hogy Jehova leereszkedett, hogy a kisdéd Jézusként a földre jöjjön. Halhatatlan Atyától és halandó anyától született. Betlehemben született, a lehető legszerényebb körülmények közepette. Jézus Krisztus Isten mindent felülmúló ajándéka – az Atya ajándéka minden gyermeke számára (lásd János 3:16).

Gondolatainkat és érzéseinket ily módon a világ Szabadítójára irányítva mit kell tehát *nekünk* megtennünk, hogy elfogadjuk ezeket az ajándékokat, melyeket Jézus Krisztus oly készségesen nyújt felénk? Mi a kulcsa annak, hogy úgy szeressünk, mint Ő; hogy megbocsássunk, ahogy Ő; hogy bűnbánatot tartsunk és egyre inkább olyanná váljunk, mint Ő; és hogy végül Ővele és Mennyei Atyánkkal éljünk?

A kulcs a szövevényekben megkötésében és megtartásában rejlik. A mi *döntésünk*, hogy az Úr szövetséges ösvényén járjunk és azon is maradjunk. Nem egy bonyolult út. Ez az az út, amely igaz örömhöz vezet ebben az életben és örök élethez azon túl.

Drága fivéreim és nővéreim! Az én leghőbb vágyam az, hogy Mennyei Atya minden gyermekének megadasson a lehetőség, hogy hallhassa Jézus Krisztus evangéliumát és megszívlelhesse az Ő tanításait. Bárcsak elhinnénk és befogadnánk a szeretetet, amelyet a Szabadító mindegyikünk iránt érez! Az Ő végtelen és tökéletes szeretete indította Őt arra, hogy engesztelést hozzon értetek és értem. Ez az ajándék – az Ő engesztelése – teszi lehetővé az összes többi ajándéka elnyerését. ■

Az Első Elnökség 2018-as karácsonyi áhítatából.



MILY GYERMEK EZ?

Szöveg: William C. Dix

Duett vagy kétszólamú kórus

Angol népdal
Feldolg.: Sally DeFord

Lágyan ♩ = 90-100 *Nők egyszólamban mp*

1. Mily gyer - mek ez, _____ kit
2. Mért ily sze - rény _____ a

Má - ri - a _____ A kar - ja - i - ban rin - gat? Kit
fek - he - lye, _____ Hol ök - rök he - ve - rész - nek? Az

an - gyal - szó kö - szönt, é - des dal, _____ A pász - tor - nép _____ míg
I - ge Ó, _____ ki es - de - kel _____ Majd ér - te - tek, bú - nös

Férfiak egyszólamban mf

vir - raszt? Ó Krisz - tus, a szent Ki - rály, _____ Kit
lel - kek. Szög, lán - dzsa jár - ja át, _____ S Ó

mf



13

ég és föld is hõn i - mád. Jõjj, di - csérd
tú - ri ér - tünk a ke - reszt - fát. Jõjj, di - csérd

13

16

1.

szent ne - vét, A kis - de - det, Má - ri - a Fi - át.
szent ne - vét, A kis - de - det, Má - ri - a

16

19

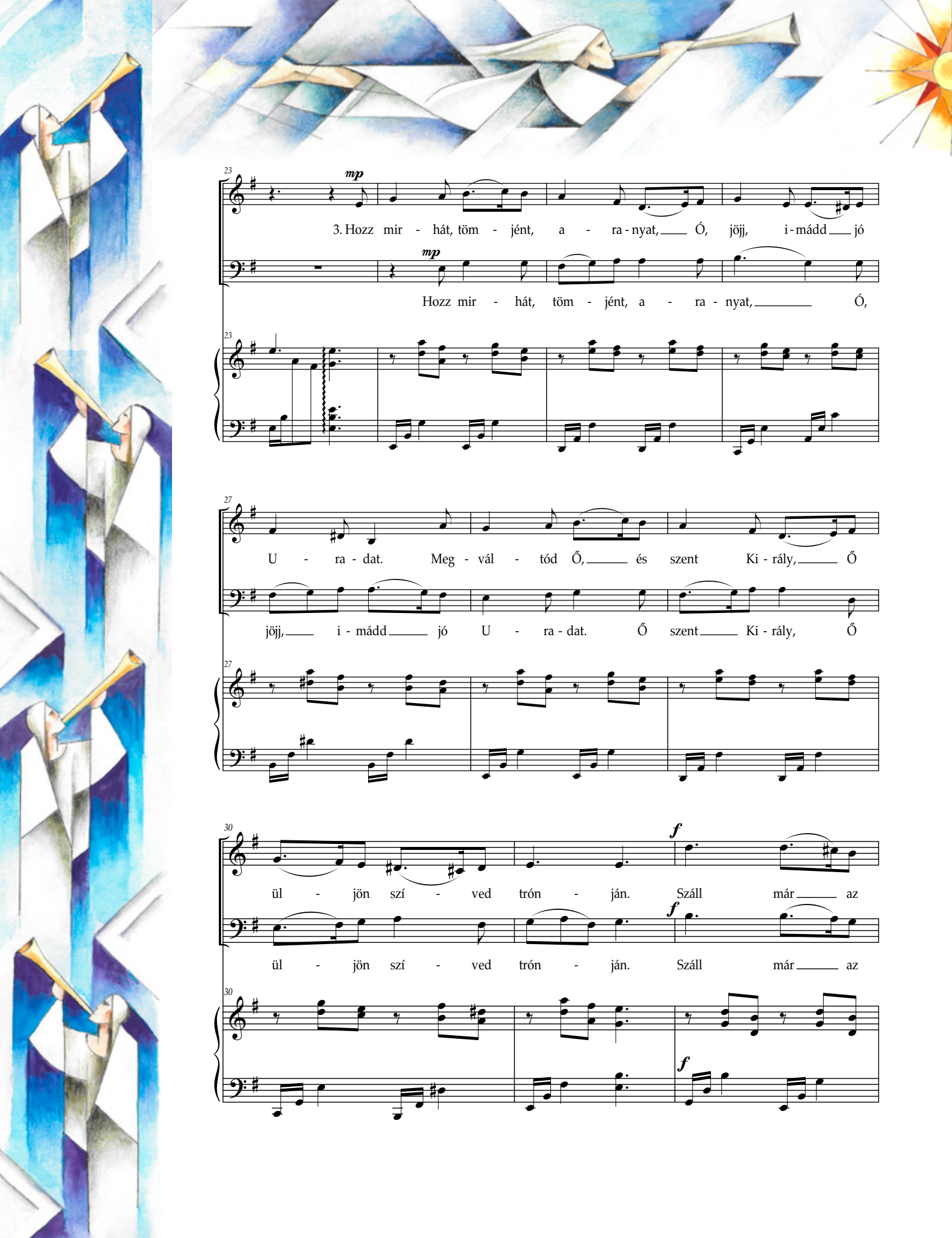
2.

Fi - át.

19

mp





23 *mp*

3. Hozz mir - hát, tøm - jént, a - ra - nyat, — Ó, jöjj, i - mádd — jó

mp

Hozz mir - hát, tøm - jént, a - ra - nyat, — Ó,

23

27

U - ra - dat. Meg - vál - tód Ó, — és szent Ki - rály, — Ó

jöjj, — i - mádd — jó U - ra - dat. Ó szent — Ki - rály, Ó

27

30 *f*

ül - jön szí - ved trón - ján. Száll már — az

f

ül - jön szí - ved trón - ján. Száll már — az

30 *f*



33

an - gyal - szó — Sa Szűz aj - ká - ról az al - ta - tó.

an - gyal, an - gyal - szó — Sa Szűz — aj - ká - ról az

33

36

Ör - vendj, — mert el - jött Ő: — A kis - ded, Má - ri - a

al - ta - tó, — mert el - jött Ő: A kis - ded, Má - ri - a

36

39

rit. *mp* Fi - a. A kis - ded, ki Má - ri - a Fi - a.

rit. *mp* Fi - a. Ki Má - ri - a Fi - a.

39

rit.

Szolgálattételi tantételek

Mit tanít nekünk a karácsony története a szolgálattételről?

„Eljött hát végre a legszebb hónap! Csendülj, rím! Az ünnep hamar itt van.

Mondj igaz regét a kis Jézusról, aki a földre jött karácsonykor”

(Dal Krisztus születéséről. Gyermekénekeskönyve, 32.).

A karácsony csodás időszak, amikor a bárányok, a pásztorok, a jászlak és a csillagok hirtelen új értelmet nyernek. Fontos szereplővé válnak az emberi történelem egyik legfontosabb eseményének – Jézus Krisztus születésének – felidézésében. Számos család helyez el betlehemet az otthonában. Mások ahhoz ragaszkodnak, hogy felolvassák vagy eljátsszák az Ő születésének történetét. Miként a Krisztusról szóló összes történet, születésének története is rengeteget tanít nekünk a szolgálattételről és arról, hogyan tegyük világosabbá a világot az Ő világosságának megosztása által. „A karácsony története a szeretet története – mondta Henry B. Eyring elnök, második tanácsos az Első Elnökségben.

– [...] A Krisztus születéséről szóló történetekből láthatjuk és érezhetjük, hogy ki volt Ő, és hogy ki Ő most. Ez megkönnyíti a terheinket az út során, és elvezet oda, hogy elfeledkezzünk önmagunkról, és könnyítsünk mások terhein.”¹

„...nem vala nékik helyök a vendégfogadó háznál” (Lukács 2:7)

A fogadás nem adott helyet a Szabadítónak, de nekünk nem kell elkövetnünk ezt a hibát! Helyet adhatunk a Szabadítónak a szívünkben azáltal, hogy helyet adunk a fivéreinknek és nővéreinknek az asztalunknál, az otthonunkban és a hagyományainkban. Számos családi hagyomány tehető bájosabbá – de még emlékezetesebbé is – további emberek bevonása révén. Daiana és a családja karácsonykor mindig meghív valakit, hogy velük töltsék az ünnepet. Minden



decemberben megbeszéljük és eldöntjük, hogy kit szeretnének meghívni.² Esetleg a te családod is elindíthatna egy hasonló hagyományt. Lehet, hogy valaki, akinek szolgálattételt szoktál nyújtani, szívesen énekelne a családdal kedvenc karácsonyi dalokat. Helyet adhatsz a karácsonyi vacsoránál valaki olyannak, akinek talán nincsenek rokonai a környéken.

Mi is lehetne jobb módja a Szabadító megünneplésének, mint az Ő példáját követni a befogadásban? Emlékezz rá, hogy Ő „mindenkit hív, hogy jöjjön hozzá és részesüljön a jóságából; és senkit nem utasít vissza, aki hozzá jön, feketét és fehéret, szolgát és szabadot, férfit és nőt; és megemlékezik a pogányokról; és mindegyik egyforma Istennek, zsidó is és nemzsidó is” (2 Nefi 26:33). Adj helyet és légy befogadó!

„Valának pedig pásztorok azon a vidéken, a kik künn a mezőn tanyáztak és vigyáztak éjszakán az ő nyájuk mellett” (Lukács 2:8)

Kézenfekvőnek tűnik, hogy a pásztorok az elsők közt köszöntötték az újszülött Szabadítót. A régi próféták szavai szerint Jézus Krisztus „Izráelnek pásztora” (Zsoltárok 80:2), valamint „Pásztor... az egész föld felett” (1 Nefi 13:41). Maga Krisztus is ezt mondta: „Én vagyok a jó pásztor; és ismerem az enyéimet” (János 10:14). Juhaink ismerete és a rájuk való vigyázás kulcsfontosságú része a Szabadító mintájára végzett pásztorkodásnak és szolgálattételnek.

A csillogó fényeknek és ciradás díszeknek köszönhetően a karácsonyi időszakban sok a látnivaló. Ám meglehet, hogy az idény leggyönyörűbb látnivalójában akkor lesz részünk, amikor eszünkbe jut, hogy a figyelmünket azok felé fordítsuk, akiknek szolgálattételt nyújtunk, és vigyázzunk a saját nyájunkra. Vigyázni úgy is lehet, hogy megjegyezzük valakinek a kedvenc ételét, vagy az ünnepi terveit felől érdeklődünk. Akkor is vigyázzunk rájuk, amikor meglátjuk és ellátjuk mások szükségleteit – a nyilvánvalókat és a kevésbé nyilvánvalókat egyaránt.

Cherylt teljesen lesújtotta a férje, Mick váratlan halála. Ahogy közeledett az első nélküle töltendő karácsony, egyre erősödött a magányosság. Szerencsére ott volt Shauna, Cheryl szolgálattevő nővére. A férjével, Jimmel együtt, Shauna sokszor elhívta magával Cherylt az ünnepek alatt. Feltűnt nekik Cheryl viseltes kabátja, és úgy döntöttek, tesznek valamit. Néhány nappal az ünnep előtt Shauna és Jim karácsonyi ajándékot hozott Cherylnek, még hozzá egy gyönyörű új kabátot. Tisztában voltak Cheryl meleg kabát iránti fizikai szükségleteivel, ahogy a vigasz és társaság iránti érzelmi szükségleteivel is. Odatették magukat, hogy a tőlük telhető legjobban ellássák ezeket a szükségleteket, gyönyörűséges példát mutatva ezzel nekünk is a nyájunk őrzésére.³

„...mondának a pásztoemberek egymásnak: Menjünk el mind Bethlehemig” (Lukács 2:15)

„Menjünk el mind” – mily lendületes felhívás! A pásztorok nem abból indultak ki, hogy a társaik bizonyára túl fáradtak lesznek ekkora gyalogúthoz. Egyikük sem indult el Betlehembe csendben és egymagában. Örvendezve néztek egymásra, és azt mondták: „Menjünk el mind!”

Bár nekünk nem lesz lehetőségünk arra, hogy elhívjuk a barátainkat az újszülött Szabadító megtekintésére, viszont meghívhatjuk őket, hogy szolgáljanak velünk együtt, átérezve ezáltal a karácsonyi lelkiességét (más szóval a krisztusi lelkiességet). „A karácsonyi lelkiesség növelésének módja az, hogy nagylelkűen segítő kezet nyújtunk a körülöttünk lévőknek, és önmagunkból adunk” – javasolta Bonnie L. Oscarson, a Fiatal Nők korábbi általános elnöke.⁴ Képzeld el, hogy gyertyát tartasz a kezében! Nyilván mások is láthatják a gyertyád fényét, és még a hasznukra is válhat, de gondold bele abba, milyen melegséget érezhetnének, ha meggyújtánád a te gyertyáddal az ő gyertyájukat, ők pedig ezt a fényt a saját kezükben tarthatnák.

Maga Krisztus is azt tanította, hogy aki követi Őt, „övé lesz az életnek világossága” (János 8:12). Az egyik módja annak, hogy kövessük Őt, és élvezzük e megígért világosságot, ha úgy szolgálunk, ahogy Ő tette. Oszd hát meg a világosságot úgy, hogy elhívsz szolgálni másokat magaddal! Hogyan szolgálhatnál együtt azokkal, akiknek szolgálattételt nyújtasz? Együtt elkészíthettek a kedvenc ételeket, vagy meglephettek valakit egy csekély ajándékkal vagy egy kis üzenettel. Közösen mindannyian érezhetitek azt a világosságot, mely a szolgálat Krisztus által mutatott példájának követéséből fakad.



„...elhirdeték, a mi nekik a gyermek felől mondatott vala” (Lukács 2:17)

Nem nehéz elképzelni a pásztorok örömteli izgatottságát, amint a lehető legtöbb emberrel osztották meg Krisztus születésének bámulatos hírét. Angyalok tudatták velük, hogy eljött a megjövendőlt Messiás. Megérkezett! A Szabadítóról szóló jó hír megosztása valójában a születéstörténet jelentős mozzanata. Az angyalok énekeltek. A csillag mutatta az irányt. A pásztorok pedig mindenütt „elhirdeték”.

Mi is hozzáadhatjuk saját hangunkat a karácsony történetéhez, amikor megosztjuk a jó hírt, és bizonyoságot teszünk a Szabadítóról. „Mivel megadatott nektek a kiváltság, hogy szolgálattételi erőfeszítéseitekben a Szabadítót képviseljétek, tegyétek fel magatoknak a kérdést: »Hogyan oszthatom meg az evangélium világosságát ezzel az egyénnel vagy családdal?«” – tanította Jean B. Bingham nővér, a Segítőegylet általános elnöke. – Minek a megtételére indít engem a Lélek?”⁵

Következzen néhány javaslat, amelyeket megfontolhatsz, amikor azt szeretnéd megtudni, miként oszthatnád meg a bizonyoságot a Szabadítóról és az Ő evangéliumáról:

- Keress egy olyan szentírásrészt, amely megragadja a Szabadítóval kapcsolatos érzéseidet, vagy arról szól, hogy miért vagy hálás Neki. Oszd meg azokkal, akiknek szolgálattételt nyújtasz.
- Küldj egy karácsonyi rövidfilmet tartalmazó üzenetet a telefonodon vagy a közösségi média felületén. A ChurchofJesusChrist.org oldalon találsz néhány lenyűgöző filmet!
- Mesélj az egyik barátodnak egy olyan különleges emlékről vagy hagyományról, amely Krisztusra emlékeztet téged.

Legyen hited abban, hogy a Szentlélek tanúságot fog tenni a bizonyosságod igaz voltáról, ahogy Simeon és Anna számára is tanúságot tett, miszerint a kisdéd Jézus a Szabadító (lásd Lukács 2:26, 38).

„Ahhoz, hogy igazán megtiszteljük [Jézus Krisztus] világrajövetelét, úgy kell cselekednünk, ahogyan Ő tett: könyörülettel és irgalommal kell nyújtanunk a kezünket embertársaink felé – mondta Dieter F. Uchtdorf elder a Tizenkét Apostol Kvórumából. – Ezt nap mint nap megtehetjük, szavainkkal és tetteinkkel egyaránt. Váljon ez a karácsonyi hagyományunkká, bárhol legyünk is: legyünk egy kicsit kedvesebbek, megbocsátóbbak, kevésbé ítélkezőek, illetve bőkezűbbek a javaink megosztásában a szükséglet látókkal.”⁶ ■

JEGYZETEK

1. Henry B. Eyring, “Christmas Stories” (First Presidency Christmas devotional, Dec. 6, 2009 [Az Első Elnökség karácsonyi áhítata, 2009. dec. 6.]), broadcasts.ChurchofJesusChrist.org.
2. Lásd Daiana Melina Alborno Díaz, “Sharing Christmas,” *Liahona*, Dec. 2007, 17.
3. Lásd Cheryl Boyle, “He Would Have Bought It for You,” *Ensign*, Dec. 2001, 57.
4. Vö. Bonnie L. Oscarson: A karácsony krisztusi szeretet. (Az Első Elnökség Karácsonyi áhítata, 2014. dec. 7., broadcasts.ChurchofJesusChrist.org).
5. Jean B. Bingham: A Szabadító módján való szolgálattétel. *Liahona*, 2018. máj. 104.
6. Dieter F. Uchtdorf: Morzsád hintsd nekik. (Az Első Elnökség Karácsonyi áhítata, 2017. dec. 3., broadcasts.ChurchofJesusChrist.org).

OSZD MEG AZ ÉLMÉNYEIDET!

Küldd el nekünk a másoknak nyújtott szolgálattétellel vagy azzal kapcsolatos élményeidet, amikor neked nyújtott valaki szolgálattételt. Menj a liahona.ChurchofJesusChrist.org oldalra, és kattints a Submit an Article or Feedback feliratra.



Fatu Gamanga

Sierra Leone, Keleti tartomány



Az evangéliumi írni-olvasni tudás program révén Fatu nem csupán olvasni és írni tanult meg, hanem Jézus Krisztus evangéliumával is megismerkedett. Mielőtt csatlakozott volna az egyházhoz, Fatu számára küszködést jelentett a családja ellátása. Mára már önállósági készségeket sajátított el, és saját vállalkozása van, amely gyönyörű kézműves rongyszőnyegek készítésével és árusításával foglalkozik. Emellett a gyülekezete segítőegyleti elnökeként is szolgál.

CHRISTINA SMITH, FÉNYKÉPÉSZ

Mielőtt csatlakoztam volna az egyházhoz, megpróbáltam kézműves rongyszőnyegek eladásával pénzt keresni, de nem volt pénzem, hogy megvegyem az anyagot. Azt kellett mondjam az embereknek: „Ha rongyszőnyeget akarsz, vedd meg az anyagot és hozd el, én pedig elkészítem neked. A végén majd fizetsz a munkámért.”

Most, hogy Az Utolsó Napok Szentjeinek Jézus Krisztus Egyházának tagja vagyok, tanultam az önállóságról. Az egyház több kitartást adott nekem, hogy megtanuljak olvasni, írni, beszélni, és megpróbálni tenni valamit magamért, hogy önállósá vájak. Most már eljárók a szabóműhelybe, és onnan kérem el a ruhákról levágott, földön hagyott anyagmaradékot. Olcsón megveszem ezeket a rongyokat, és felhasználom a szőnyegeim elkészítéséhez. Többet adok el belőlük, mint korábban bármikor.

Amióta csatlakoztam az egyházhoz, megváltozott az életem. A semmiből indulva sokra vittem! Büszke vagyok Jézus Krisztusra, és büszke vagyok az Ő egyházára. Annyira hálás vagyok Az Utolsó Napok Szentjeinek Jézus Krisztus Egyházáért!

TUDJ MEG TÖBBET!

Ismerd meg részletesebben Fatu hitbéli utazását, többek között további fényképeken keresztül, ennek a cikknek az Evangéliumi könyvtárban vagy online, a ChurchofJesusChrist.org/go/121916 oldalon olvasható változatában.

Ismerkedj meg az önállósági gyakorlati és lelki hasznaival a ChurchofJesusChrist.org/self-reliance oldalon.



Írta: David A.
Bednar elder
a Tizenkét Apostol
Kvórumából



Jézus Krisztus

A maradandó öröm forrása

Az Úr visszaállított egyházának minden tagja, aki szent szövetségek emlékezetben és tiszteletben tartására, valamint a parancsolatok betartására törekszik, megkaphatja a maradandó öröm ajándékát.

A közelmúltban egy erőteljes lelkiességű bizonyítási gyűlésen voltam, és figyelmesen hallgattam, amint egy odaadó nővér kijelenti: „Az Atya szabadítástervének köszönhetően nagy örömben van részem.”

Azonnal nyilvánvaló volt számomra, hogy ez a nővér nem csupán jól ismert szavakat ismétel. A szemében fénylő világosság, lelki méltósággal teljes hanghordozása, ragyogó és békés arcvonásai – minden, amit láttam rajta, a mondanivalója igaz voltát erősítette. Öröm töltötte el. Öröm sugárzott belőle. Mi több, hasonlatossá vált a Szabadítóhoz, és átvette az Ő képmását az ábrázatára (lásd Alma 5:14), ennek részeként pedig öröme lett.

Ahogy hangot adott a hitének, eszembe jutottak több jól ismert himnusz szavai:

*Mi hittel fogjuk a vasrudat,
S benne békét lelünk.¹*

*Fel, szentek, fel! Most jó munkára fel!
Boldogan gyertek hát! [...]
Száműzzük hát minden gondunk,
És tegyük meg, mit kér Urunk!
Így szívünkben zenghet a szó:
Minden jó! Minden jó!²*

*Így zengem szívem örömét:
Tudom, hogy jó Megváltóm él!³*

A mostani karácsonyi időszakban pedig ezt fogjuk énekelni:

„Nagy örömhírt hozok néktek
És minden embernek.”⁴

Valamint ezt:

Örvendj, világ, az Úr eljő;
Ő lesz a nagy Király! [...]
Szálljon éneketek,
Szálljon éneketek,
Szálljon, szálljon éneketek!⁵

Amióta Russell M. Nelson elnök Az Utolsó Napok Szentjeinek Jézus Krisztus Egyháza elnöke lett, gyakran intézett az öröm ígéletét tartalmazó felhívást a világon élő emberekhez: „A világhoz szóló üzenetünk egyszerű és őszinte: Isten minden gyermekét – a fátýol mindkét oldaláról – hívjuk, hogy jöjjenek a Szabadítójukhoz, nyerjék el a szent templom áldásait, részesüljenek *maradandó örömben*, és váljanak érdemessé az örök életre.”⁶

Mi is pontosan ez az öröm, amelyről énekelünk és tanítunk, és amelyet kötelességünk felajánlani az egész emberiségnek? És hogyan lehet szert tenni rá? Vegyük fontolóra közösen a válaszokat erre a két kérdésre!

MI AZ ÖRÖM?

Az öröm egyik közkeletű meghatározása a „nagyfokú élvezet [vagy] derű *érzése*”⁷. Összehasonlításképpen, a Szentírásalkalauz úgy fogalmaz az örömről, hogy az „az igazlelkű életből [következő] nagy boldogság *állapota*”⁸. Érdekes módon az evangéliumi látásmódunk segít megértenünk azt, hogy az öröm több egy illékony érzésnél vagy érzelemnél: inkább lelki ajándék, valamint létállapot és célállapot. Ezért jellemeztem úgy a bizonyosságát tevő nővért, mint akit eltöltött az öröm, és az sugárzott belőle.

Bölcs és szeretetteljes apaként Lehi azt tanította a fiainak, miszerint a halandó élet célja nem más, mint hogy minden embernek öröme legyen:

„De íme, minden dolog annak bölcsessége szerint történt, aki minden dolgot tud.

Ádám elbukott, hogy lehessenek emberek; és az emberek

azért vannak, hogy örömük lehessen” (2 Nefi 2:24–25).

Ádám és Éva összefoglalta azokat a létfontosságú leckéket, melyeket az Örökkévaló Atyától, valamint a saját tapasztalataik során tanultak. Ádám kijelentette: „Áldott legyen Isten neve, mert vétkem miatt megnyíltak szemeim, és ebben az életben *örömm* leszek, és a testben újra látom majd Istent” (Mózes 5:10; kiemelés hozzáadva).

Éva pedig így szólt: „Ha nem lett volna vétünk, soha nem lett volna magunk, és soha nem ismertük volna a jót és a gonoszt, valamint *megváltásunk örömet*, és az örök életet, amelyet Isten ad mind az engedelmeseknek” (Mózes 5:11; kiemelés hozzáadva).

Az Atya boldogságterve lehetővé teszi, hogy a gyermekei fizikai testet kapjanak és halandó tapasztalatokat szerezzenek, hogy a gonosz és a kísértések jelenlétében is az igazlelkűséget válasszák, és hogy tiszteletre méltó házasság és szülőség révén segítsék Mennyei Atyát az Ő nagyszerű tervében.⁹ Végül a fel-támadásunk során egyesül majd „a lélek és a test, hogy soha többé ne váljon szét, és elnyerhessék *az öröm teljességét*” (Tan és szövetségek 138:17; kiemelés hozzáadva).

MIKÉNT LEHET SZERT TENNI AZ ÖRÖMRE?

Úgy hiszem, hogy tanulságos az igazlelkű öröm és a világiás jókedv közti éles ellentét, és segít nekünk jobban megérteni az igaz öröm természetét. Az öröm abból fakad, ha hitet gyakorolunk az Úr Jézus Krisztusban, ha érdemesen szerttartásokban és szövetségekben részesülünk és tiszteletben tartjuk azokat, valamint arra törekszünk, hogy mélyrehatóan megtérjünk a Szabadítóhoz és az Ő céljaihoz. A jókedv a „szórakozás”, a „vidám [és] gyakran féktelen tettek vagy beszéd”, vagy az élvezetes időtöltés következménye.¹⁰ Egy nap a disneylandi attrakciókon: szórakoztató. Érdemesen felkészülni az úrvacsora szertartására, és ekképpen venni részt benne: örömteli.

Az öröm alapvetően lelki, a szórakozás alapvetően fizikai. Az öröm alapvetően maradandó, a szórakozás alapvetően időleges. Az öröm alapvetően mélyreható és bőséges, a szórakozás alapvetően sekélyes. Az öröm alapvetően teljes és egész, a szórakozás alapvetően részleges. Az öröm alapvetően a halandósághoz és az örökkévalósághoz tartozik, a szórakozás a halandóságra korlátozódik.



Mennyire fontos, hogy soha ne keverjük össze és ne cseréljük el a tanítványság maradandó, mélyreható örömét időleges és sekélyes szórakozásra!

A Megváltó a maradandó és örökkévaló öröm végső és egyetlen forrása. Jákób próféta így tette bizonyosságát: „De íme, az igazlelkűek, Izráel Szentjének szentjei, ők akik hittek Izráel Szentjében, ők akik elviselték a világ keresztjeit, és megvetették annak gyalázkodását, ők fogják örökölni Isten királyságát, amelyet nekik készítettek a világ megalapítása óta, és örömük mindörökké teljes lesz” (2 Nefi 9:18; kiemelés hozzáadva).

AZ ÖRÖM IGAZ FORRÁSA

Mennyei Atya tervének és a Szabadító engesztelésének köszönhetően az őszinte bűnbánat arra indít bennünket, hogy Jézus Krisztus felé forduljunk és Őrá támaszkodjunk, aki az öröm igaz forrása. Kérlek, gondoljátok át alaposan azt, ahogyan Benjámin király népe a Szabadító engeszteléséről szóló tanításaira reagált:

„És most lőn, hogy miután Benjámin király bevégezte azon szavak elmondását, melyeket az Úr angyala adott át neki, körbejárta szemét a sokaságon, és íme, azok a földre rogytak, mert megszállta őket az Úr félelme.

*A Szabadító engesztelésének
köszönhetően a kihívások
és csapások arra indítanak
bennünket, hogy a
tekintetünket felemeljük
Jézus Krisztusra, aki az
öröm igaz forrása.*

És saját testi mivoltukban látták magukat, méghozzá úgy, mint akik kevesebbek a föld poránál. És mindannyian mint egyetlen hang kiáltották, mondván: Ó, légy irgalommal, és élj Krisztus engesztelő vérével, hogy bocsánatot nyerhessünk a bűneinkre, és szívünk megtisztulhasson; mert hiszünk Jézus Krisztusban, Isten Fiában, aki a mennyet és a földet, és minden dolgot teremtett; aki le fog jönni az emberek gyermekeihez.

És lőn, hogy miután ezen szavakat elmondták, megszállta őket az Úr Lelke, és öröm töltötte el őket, és bocsánatot nyertek bűneikre, és béke volt a lelkiismeretükben, azon rendkívüli hit miatt, melyet Jézus Krisztusba vetettek, aki el fog jönni” (Móziás 4:1–3; kiemelés hozzáadva).

Mennyei Atya tervének és a Szabadító engesztelésének köszönhetően az engedelmesség arra indít bennünket, hogy Jézus Krisztust kövessük, aki az öröm igaz forrása. A Szabadító kijelentette a tanítványainak:

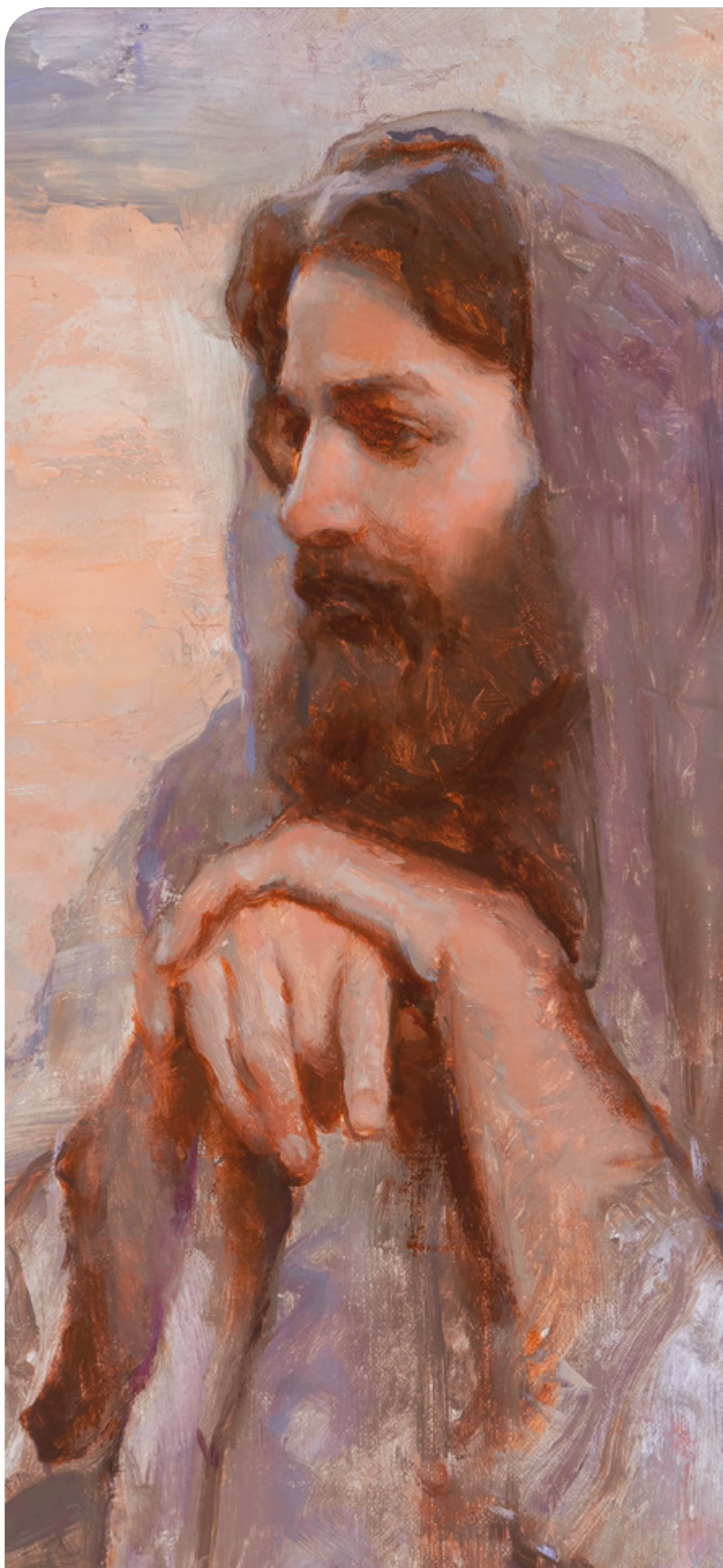
„Ha az én parancsolataimat megtartjátok, megmaradtok az én szeretetemben; a miképen én megtartottam az én Atyámnak parancsolatait, és megmaradok az ő szeretetében.

Ezeket beszéltem néktek, hogy megmaradjon ti bennetek az én örömem és a ti örömetek beteljék” (János 15:10–11; kiemelés hozzáadva).

„És senki nem kap teljességet, csak ha betartja a parancsolatait.

Aki betartja a parancsolatait, igazságot és világosságot kap, míg nem megdicsőül az igazságban és minden dolgot tud” (Tan és szövetségek 93:27–28).

Mennyei Atya tervének és a Szabadító engesztelésének köszönhetően a szolgálat arra indít bennünket, hogy a jellemünk olyan legyen, mint Jézus Krisztusé, aki az öröm igaz forrása. Nemrégiben olvastam, amit Kevin J. Worthen, a Brigham Young Egyetem elnöke mondott a mélyreható örömről. Így fogalmazott:



A Megváltó a maradandó és örökkévaló

öröm végső
és egyetlen
forrása.

„Meggyőződésemmé vált, miszerint az a mi örökkévaló fejlődésünk egyik mércéje, hogy mennyi örömet nyerünk a szolgálatból.”¹¹

Az ifjabb Alma ezt mondta a fiának, Hélamánnak: „[S]züntelenül azon fáradoztam, hogy bűnbánatra vezet-hessek lelkeket, hogy odavihessem őket azon *rendkívüli öröm* megízlelésére, melyet én is megízleltem; hogy ők is születhessenek Istentől, és elteljenek a Szentlélekkel” (Alma 36:24; kiemelés hozzáadva).

Emlékezzetek, hogyan örvendezett Ammon, amikor felidézte a lámániták között végzett misszionáriusi munkáját:

„[Í]me, *teljes az örömöm*, igen, *szívem csordulásig megtelt örömmel*, és örvendezni fogok Istenemben. [...]

Íme, mily sok ezer testvérünket szabadította meg a pokol kínjaitól; és eljutottak odáig, hogy megváltó szeretetet énekelnek, és ez bennünk lévő szavának hatalma miatt van; nincs-e hát *nagy okunk az örvendezésre*? [...]

Most *ez az én örömöm* és az én nagy hálaadásom; igen, és én örökké köszönetet fogok mondani Istenemnek” (Alma 26:11, 13, 37; kiemelés hozzáadva).

Mennyei Atya tervének és a Szabadító engesztelésének köszönhetően a kihívások és csapások arra indítanak bennünket, hogy a tekintetünket felemeljük (lásd Ésaías 40:26; Zsoltárok 123:1–2) Jézus Krisztusra, aki az öröm igaz forrása. A visszaállított evangélium által nyújtott becses látásmód lehetővé teszi számunkra, hogy olyan leckéket tanuljunk, amelyek a halandóság viszontagságain keresztül az örökkévalóságra készítenek fel bennünket. Szenvedéseink és szerencsétlenségeink feloldódhatnak „Krisztus örömeiben” (Alma 31:38), és a javunkra szenteltethetnek (lásd 2 Nefi 2:2), „hogy cselekedet[ün]k lelk[ün]k jólétét szolgálhassa” (2 Nefi 32:9). A Mennyei Atya tervéről és a Szabadító engeszteléséről meglévő tudásunknak köszönhetően az öröm ily módon kitart a jó és a rossz időkben és tapasztalások során egyaránt.

Az Úr Jézus Krisztusba vetett hit, a bűnbánat, az engedelmesség, a szolgálat, valamint a halandóságban tapasztalt próbatételeinkkel kapcsolatos evangéliumi látásmód mind

arra indít bennünket, hogy jöjjünk a maradandó öröm forrásához – Jézus Krisztushoz. Arra hívlak benneteket, hogy fedeztetek fel, tanulmányozzatok és imádságosan gondoljatok át olyan további tantételeket, amelyek lehetővé teszik számunkra, hogy elnyerjük az örömnek ezt a fontos lelki ajándékát.

ÖRVENDES ÍGÉRET

A maradandó öröm nem csak néhány kiválasztott részére fenntartott áldás, hanem az Úr visszaállított egy-

házának minden tagja, aki szent szövetségek emlékezetben és tiszteletben tartására, valamint a parancsolatok betartására törekszik, részesülhet ebben az ajándékban Isten akaratának és időzítésének megfelelően. Kívánom, hogy ebben a karácsonyi időszakban mindannyian igyekezzünk még teljesebben értékelni az örömnek e magasságos ajándékát! Kívánom, hogy amikor így teszünk, akkor elkezdjünk új szemmel látni és új füllel hallani, miközben a szentek és az angyalok dalolnak, miközben száll az öröm éneke, és miközben hón imádjuk Istent!¹²

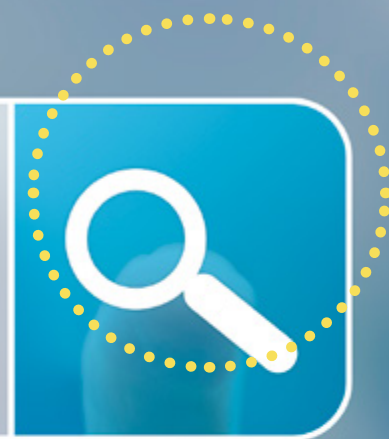
Örömmel jelentem ki biztos tanúságomat az Úr Jézus Krisztus élő valóságáról és isteniségéről. ■

A 2018. december 4-én a Brigham Young Egyetemen elhangzott *That They Might Have Joy* [Hogy örömük lehessen] című áhítati beszéd alapján.

JEGYZETEK

1. Mi vagyunk Sion ifjúsága – Hymns, no. 256. 2018 *Résztevéők kézikönyve* [FSY], 127.
2. Fel, szentek, fel. *Himnuszok*, 19. sz.
3. Tudom, hogy jó Megváltóm él. *Himnuszok*, 78. sz.
4. “While Shepherds Watched Their Flocks,” *Hymns*, no. 211.
5. Örvendj világ. *Himnuszok*, 124. sz.
6. Russell M. Nelson: Bátran végezzük. *Liahóna*, 2018. máj. 118–119.; kiemelés hozzáadva
7. Lásd English Oxford Living Dictionaries, “joy,” en.oxforddictionaries.com; kiemelés hozzáadva.
8. Szentíráskalauz: öröm, scriptures.ChurchofJesusChrist.org; kiemelés hozzáadva.
9. Lásd A család: Kiáltvány a világhoz. *Liahóna*, 2017. máj. 145.
10. Lásd Merriam Webster’s Collegiate Dictionary, 11th ed. (2003), “fun,” merriam-webster.com.
11. Kevin J. Worthen, “Enter to Learn; Go Forth to Serve” (Brigham Young University commencement address, Aug. 16, 2018 [évnitő beszéd, Brigham Young Egyetem, 2018. aug. 16.]), 3, speeches.byu.edu.
12. Lásd Örvendj világ.

BOLDOGSÁG vadászat



Az evangélium szerint éltem. Miért volt mégis oly tűnékeny a boldogság?

Írta: David Dickson

Egyházi folyóiratok

Ejszaka van. A szemem hirtelen kipattan, a nyugtalan alvásomnak egyszerre vége szakad. „Jajj, ne! – imádkozom. – Már megint!”

Ám szinte azonnal kezdődnek is a remegések. A testem ijesztően megrázkódik – ami legalább annyira zavarbaejtő és furcsa, mint amennyire bénító –, és elkezd fel-le rángatózni, mintha valami rohamom lenne. A kezemet és a lábamat ismeretlen forrásból fakadó hőség perzseli. A feleségem felriad, és szorosan ölel, nyugtatva engem a csendes jelenlétével.

Sehol nem látszik az a boldogság, melyet egykor az alapértelmezett állapotomnak tekintettem.

Egyetlen kérdésem lett volna azon a sötét éjszakán – azon kívül, hogy eltöprengtem, vajon mi történik velem testileg (ami később kiderült) –, mégpedig az, hogy miért érzem magam ennyire boldogtalannak, amikor pedig arra törekszem, hogy Jézus Krisztus evangéliuma szerint éljek.

Annyi lehetséges akadály áll a boldogság útjában. A gonoszság kétségtelenül ezek közé tartozik (lásd Alma 41:10). Ám a boldogság időnként még a hithűek számára is elérhetetlennek tűnhet.

Mindannyiunknak vannak olyan pillanatai, amikor szükségünk van arra, hogy azt halljuk, boldogabb idők jönnek. Talán pont most is ilyen pillanatokat élsz át. Ha ez így van, akkor hadd mondjam el teljesen őszintén, hogy *tényleg* ragyogóbb napok következnek a számodra. Remélem, hogy egy kicsit még kibírod velem, mielőtt azzal söpörnéd félre az ilyen merész kijelentést, hogy ez ostobaság vagy túlzott jóhiszeműség.

Tényleg hiszem, hogy bármin mész is keresztül, igényt tarthatsz erre a nagyobb boldogságra.

Hadd magyarázzam meg!

Mi a boldogság?

Egyébként *mit jelent* a boldogság? Azt az érzést, amikor felfedezed, hogy valaki a kedvenc nasidat csempészte az uzsonnás dobozodba? Fizetésemelést a munkahelyen? Házasságkötést az örökkévaló társaddal? A bűntől megtisztulva érezni magad Jézus Krisztus engesztelésének hatalma által?

A fentiek mindegyikét?

A következőkben azt veszem szemügyre, amit az evangélium, amellel pedig a pszichológia tudománya taníthat nekünk a boldogságról. E lapszám 18. oldalán David A. Bednar elder a Tizenkét Apostol Kvórumából arról a döntő fontosságú igazságról tanít bennünket, miszerint az igaz örömet a Jézus Krisztusra összpontosító élet adja.

Hasonlóképpen tanított Jeffrey R. Holland elder a Tizenkét Apostol Kvórumából: „A végső boldogság, az igaz békesség és bármi, ami akár csak egy kicsit is hasonlít a szentírásbeli örömhöz, az elsődlegesen, legfőképpen és örökké a Jézus Krisztus evangéliuma szerinti életben lelhető fel. Sok egyéb filozófiát és hitrendszert kipróbáltak már. Mi több, úgy tűnik, biztosan állítható, hogy gyakorlatilag minden más filozófiát és rendszert kipróbáltak már a történelem évszázadai során.”¹

Ha már *minden* más filozófiát kipróbáltak, akkor lehetetlen is lenne most az összeset felsorolni. Ennek ellenére tekintsünk át néhány azzal kapcsolatos világi tévhitet, hogy miként lehetünk boldogok.

A világ szerint ezekben található a tartós boldogság:

- Az anyagi jóllét elérésében, különösképpen akkor, ha neked *több* van, mint körülötted másoknak.
- A népszerűségben.
- A kényelmes, szórakozással és izgalommal teli életben.
- A sok utazásban és a világ számos csodájának személyes megtapasztalásában.
- Hatalommal vagy tekintéllyel járó beosztás elérésében a munkában, a közösségben vagy bármely más környezetben.
- A tested megváltoztatásában, hogy egy bizonyos módon nézzen ki.

Mi a közös ezekben a különféle stratégiákban? Az egyik az, hogy mindegyik a körülményekhez kapcsolódik. Csakhogy, amint azt Russell M. Nelson elnök tanította: „Az örömeink, melyet érzünk, nem sok köze van az életünkben fennálló körülményekhez, ahhoz viszont igen, hogy az életünk során mire összpontosítjuk a figyelmünket”².

Akkor tehát mire összpontosítsunk, hogy ráleljünk erre az örömeire? Nelson elnök ezt tanította: „Az utolsó napi szentek számára Jézus Krisztus örömet jelent”³.

Az öröm nem valamiféle érzelem, amire adott esetben kellemes lehet szert tenni. Nem. Nelson elnök megfogalmazása szerint az öröm egy olyan tantétel, „mely nélkülözhetetlen a lelki túlélésünkhöz”⁴.

Az öröm és a boldogság tehát egyértelműen megéri, hogy megküzdjünk érte. És a legtöbben hajlandóak is vagyunk dolgozni ezen. Akkor miért vannak mégis oly sokan – köztük a hithűek is –, akik egyre csak küzdenek?

Részben azért, mert pont ez a küzdés az egyik kulcsfontosságú összetevője annak, amiért eleve itt vagyunk.

Fejlődni vagyunk itt

Néha úgy gondolunk a boldogságra, mint gondok vagy nehézségek nélküli életre. Ám a küzdelem nélküli élet nem tenné lehetővé számunkra azt a fejlődést, melynek megtapasztalására ide jöttünk.

Neal A. Maxwell elder (1926–2004) a Tizenkét Apostol Kvórumából egykor ezt tanította:

„Az ember élete... nem lehet egyszerre hittel teli és feszültségmentes...”

[H]ogyan is várhatnánk el valójában, hogy jóhiszeműen végigsuhanjunk az életen, mintha csak azt mondanánk:

»Uram, adj nekem tapasztalatot, de ne adj gyátszt, bánatot, fájdalmat, ellentéteket, ámulást, és semmiképpen se érezzem magam elhagyatva! Uram, tartsd távol tőlem mindazokat a tapasztalatokat, amelyek azzá tettek Téged, aki vagy! Azután pedig engedd, hogy Hozzád jöjjelek, Veled éljek, és maradéktalan részem lehessen a Te örömeidben!«⁵

Nyilvánvalóan szükségünk van küzdelmekre az életben, hogy növekedhessünk, az igazlelkűség pedig nyilvánvalóan nem kímél meg bennünket a szenvedéstől. Vegyétek szemügyre Joseph Smith, Jób, vagy Alma népének életét, különösképpen pedig a Szabadítónk, Jézus Krisztusét!⁶

Nem, az igazlelkű élet *nem* kímél meg bennünket minden bajtól és megpróbáltatástól. Senki sincs megkímélve. Viszont számíthatsz Isten segítségére és gyógyítására is (lásd Alma 36:3, 27). Neil L. Andersen elder a Tizenkét Apostol Kvórumából ezt tanította: „nektek, az igazlelkűeknek, a lelkünk Gyógyítója – az Ő idejében és az Ő módján – minden sebeteket begyógyítja majd”⁷.

Ha sebzettnek érzed magad, a gyógyulás elérhető távolságra van. Ebben biztos lehetsz (lásd Móziás 14:4–5).

Boldogság és genetika

Valamit már most szögezzünk le: kutatások kimutatták, miszerint a mindennapi működésünk tekintetében az alaphangulatunk, a mentális egészségünk és az ezzel járó boldogságunk jelentős hányadát képes befolyásolni a genetika.

Nem mindenkinek van ugyanolyan testalkata vagy hajszíne. Hasonlóképpen nem mindenkinek van ugyanolyan, a természetéből fakadóan vidám lelki alkata sem. Ez azonban csak a kirakós egyik darabja.

Hank Smith, a Brigham Young Egyetem tanára írta a következőket: „Mi van akkor, ha történetesen igen rossz lapjárásod volt a DNS-partiban? Azt jelenti ez, hogy végleg megfeneklettél – hogy soha nem leszel boldog, és nem is

tehetsz ez ellen semmit? Egyáltalán nem! [...] Ha veled született hajlamok miatt az agyadban a vegyületek egyszerűen nem úgy működnek, ahogy kellene (mint depresszió, szorongás stb.), akkor vannak olyan gyógyszerek és módszerek, amelyek egészséges szintre állíthatják be ezeket a vegyületeket.”⁸

Vizsgáljunk meg néhány tudatos stratégiát – némelyeket az evangéliumból, másokat tudományos kutatásokból –, amelyek több lehetőséget biztosíthatnak számunkra a boldogsághoz.

A BOLDOG EMBEREK 9 STRATÉGIÁJA



1. stratégia: Él az evangélium szerint!

Amint azt Nelson elnök, Holland elder, Bednar elder és mások is tanítják, az igaz boldogság az evangélium szerinti életből fakad. Jézus Krisztus evangéliumát a boldogság tervének is nevezik (lásd Alma 42:8). A szentírások tele vannak arra vonatkozó tanácsokkal, miszerint a valódi boldogság előfeltétele az igazlelkűség (lásd 2 Nefi 2:13 és Móziás 2:41, és ez csak két példa a sok közül).

Egyszerű, erőteljes és alapvető. Jézus Krisztus evangéliumának maradéktalan befogadása és megélése a legfontosabb lépés, amelyet megtehetsz abba az irányba, hogy nagyobb öröme és boldogságra lelj ebben az életben és az eljövendőben.

2. stratégia: Töltsd a napjaidat jó ügyben munkálkodva! (Lásd Tan és szövetségek 58:27.)

Ha olyan vagyont örökölnél, amely lehetővé tenné számodra, hogy örökre a tengerparton heveréssz, az szinte biztosan káros lenne a boldogságra – még akkor is, ha a világi észjárás mást harsog. Az igazság az, hogy folyamatosan értelmes munkát kell végeznünk ahhoz, hogy boldogok legyünk.

„Franklin D. Rooseveltnek igaza volt: »A boldogság nem a pénz pusztá birtoklásában van; a teljesítmény örömeiben, az alkotó erőfeszítésben rejlik.«”⁹

Az értelmes munka olyan elégedettséget kelt, amelyre semmilyen más módon nem tudunk szert tenni.

Ulisses Soares elder a Tizenkét Apostol Kvórumából azt tanította, hogy „a boldogság elérése rendszerint... valami fontosabb életcél érdekében kifejtett, hosszan tartó erőfeszítéssel jár”¹⁰. Az efféle értelmes munka nem korlátozódik valamiféle állásra vagy szakmai pályafutásra. Belcértendő a gyermekek nevelése, az egyházban végzett szolgálat, vagy az időd és tehetséged önkéntes felajánlása.

3. stratégia: Válaszd a hálát!

A hálával élt élet választása olyan erővel alakítja át a mindennapi gondolkodást, hogy ezt a módszert gyakran az „agy áthuzalozásának” is nevezik.

Legyünk őszinték: még amikor simán megy is az életünk, a fürkésző szem akkor is találhat valamit, ami miatt panaszkodhat. Azonban ennek a fordítottja is igaz: bármilyen nehéz idők járnak is, *mindig* találhatunk valamit, amiért köszönetet mondhatunk.

Akkor pedig valami nagyon szép történik.

Próbáld ki egy egyszerű, de annál hatásosabb kísérletet: vezess hálánaplót! Legalább három héten keresztül minden nap írd le három dolgot, ami *aznap* történt, és amiért hálás vagy. Bátran írd hozzá néhány általános dolgot is, amiért köszönetet mondasz, például a virágok, a családod, vagy az ételed.

Hamarosan rá fogsz jönni, hogy nemcsak könnyebben veszel észre olyasmit, amit hozzáadhatsz a felsorolásodhoz, hanem valójában már számítani is kezdesz arra, hogy találni fogsz ilyeneket. A nagyobb hálával élt élet segít neked még inkább öröme lenni a jelenlegi körülményeid közepette, aminek jelentős és közvetlen hatása van a boldogságra.¹¹

A *Forbes* folyóirat beszámolója szerint „a hála táplálása



nem kerül pénzbe, és határozottan nem kerül sok időbe sem, azonban a haszna óriási.”¹²

Ma miért vagy hálás?



4. stratégia: Lépj ki a négy fal közül!

A szabadban, különösen a természetben töltött idő a legkülönbözőbb előnyökkel jár, például csökkenti a stresszt, lassítja a pulzust, vagy éppen kitisztítja a gondolataidat.

A *Time* folyóiratban írtak egy tanulmányról, mely szerint a természet képes megújítani bennünket. A tanulmány szerint „az emberek már 15 percnyi szabadban – parkban vagy erdőben – történő üldögélés után elkezdtek azt érezni, hogy helyreállt a pszichés egyensúlyuk.”¹³

Nem könnyű boldogságot érezni, amikor az ember állandóan kifacsart és stresszrel. Próbáld a hét legtöbb napján nagyjából fél órát eltölteni a szabadban, vagy akár többet is, ha megteheted. Miért ne léphetnél ki a négy fal közül, és élvezhetnéd akár egy kicsit gyakrabban is?

5. stratégia: Korlátozd a képernyő előtt töltött időt!

Túl sok időt tölteni a képernyő előtt nem tesz jót a boldogságunknak. Az az idő, amit a tévé, a számítógép, táblagép vagy telefon képernyőjére meredve töltesz, összedódik és rossz hatással lehet a mentális egészségünkre, és ez különösen igaz a közösségi médiára. Jean M. Twenge, aki sikeres szerző, és alaposan tanulmányozta ezt a témát, kifejtette: „Minél több időt töltesz [az emberek] képernyőket bámulva, annál nagyobb valószínűséggel számolnak be a depresszió tüneteiről.”¹⁴

Nelson elnök ezt mondta: „Ha jobban figyeltek a közösségi média hírfolyamaira, mint a Lélek suttogásaira, akkor lelki veszélynek tesztitek ki magatokat – ráadásul annak a veszélynek is, hogy erőteljes magányt és depressziót fogtok megélni.”¹⁵ Úgyhogy hajrá, hagyd ott a képernyőket egy időre! Később még hálás leszel ezért magadnak.

6. stratégia: Légy jelen!

Ha emberi lény vagy, akkor durván 100% annak a valószínűsége, hogy mondtál vagy tettél már olyat, amit a legszívesebben visszavonnál – nagy valószínűséggel több mindent is. Ami viszont furcsa, hogy az emberek milyen gyakran szeretik újra átélni az ilyen pillanatokat fejben.

John Bytheway utolsó napi szent szerző így ír a múltból való rágódás jelentette gondról: „A nyomorúságos embereknek van egy gyűjtőtartályuk a múlt hibáinak újrahasznosítására. Mindennap újragondolják a bánkódásaikat, és újrahasznosítják a lelkifurdalásaikat. A szóhasználatuk tele van olyan fordulatokkal, mint a »kellett volna«, a »lehettem volna«, a »tehettem volna«, a »miért nem tettem?« és a »bár csak«. Soha nem azt nézik, hogy merre mennek, mert nem tudják levenni a szemüket arról, hogy merre jártak.”¹⁶

A jövőn való túlzott rágódás jelentette járulékos gondról is ír: „A nyomorúságos emberek valamiféle külső eseményt keresnek, hogy boldoggá tegye őket. »Amint lediplomázom, boldog leszek.« Miután lediplomáznak, azt mondják: »Hát, amint lesz állásom, boldog leszek.« Miután elhelyezkednek, azt mondják: »Oké, majd ha házasságot kötöttem, boldog leszek.« [...] Ha eltökélted, hogy nyomorúságos leszel, akkor gondold az életre váróhelyiségeként, a boldogságra pedig az orvosként.”¹⁷

Leginkább akkor találjuk meg a legnagyobb boldogságot és jóllétet, amikor abban élünk és arra összpontosítunk, ami éppen most történik az életünkben.

A mentálhigiénés és pszichiátriai szakzsargonban a „mindfulness” angol szót használják annak megnevezésére, amikor tudatosan vagyunk jelen az adott pillanatban.

Mentálhigiénés szakemberek a következő tanáccsal szolgálnak: „A múlttal és a jövővel kapcsolatos félelmek és bizonytalanságok megnehezítik a jelen maradéktalan élvezetét.”¹⁸

Íme néhány ötlet annak gyakorlásához, hogy tudatos jelenlét (mindfulness) legyen az életedben:

1. Vezess hálanaplót (lásd fentebb a 3. stratégiát), különösen pedig sorold fel benne több aznapi dolgot is, amiért hálás vagy.
2. Mindennap tölts időt elmélkedéssel. Keress egy békés helyet, ahol zavaró hatások nélkül ülhetsz. Hunyd le a szemed, és figyelj oda a légzésedre. Ha gondolataid támadnak, végy rólok tudomást, engedd el őket, majd térj vissza a légzésedre való összpontosításhoz. Ez az egész talán furcsán hangzik, de kiváló szellemi gyakorlat ahhoz, hogy a jelenre összpontosítsunk.
3. Figyelj oda jobban azokra a hétköznapi feladatokra, amelyeket amúgy „robotpilóta-üzemmódban” végzel, például a mosogatásra, a vezetésre vagy akár az evésre is. Érezd a mosogatószeres vizet az ujjaid között. Vezetés közben figyeld meg a fákat, az embereket és az épületeket. Élvezd ki minden egyes falat ízét és állagát.
4. Imádkozz, hogy észrevedd azokat, akiknek aznap a segítségedre van szükségük. Aztán pedig figyelj jól, és állj készen a cselekvésre!
5. Időről időre változtass a rögzült szokásaidon, és igazán éld át, milyen egy új hazavezető útvonal, egy másik vegyesbolt ismeretlen elrendezése, vagy változtass a megszokott esti tevékenységeiden.

7. stratégia: Alakíts ki kapcsolatokat!

A boldogság és az általános egészség szempontjából létfontosságú a jelentőségteljes kapcsolatokra való összpontosítás.

Dr. Emma Seppälä arról ír, hogy „az erős társasági kapcsolódás:

- 50%-kal növeli a hosszú élet esélyét
- erősíti az immunrendszert [...]
- segít gyorsabban kilábalni egy betegségből.”

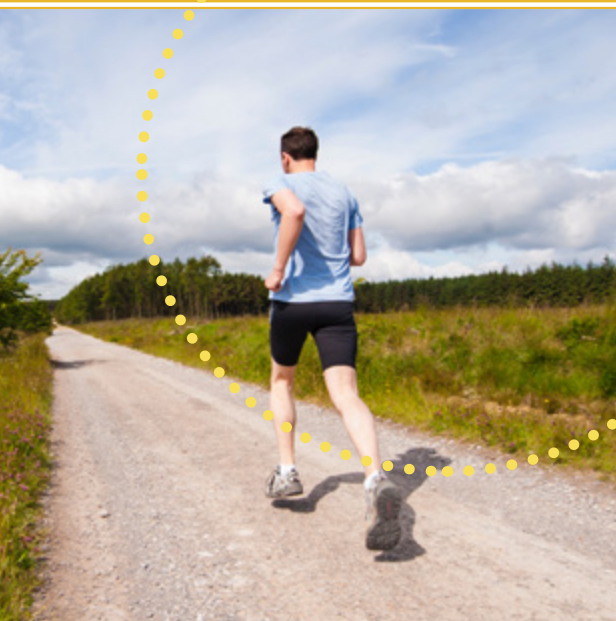
Így folytatja: „Azoknál, akik úgy érzik, hogy jobban kapcsolódnak másokhoz, alacsonyabb a szorongás és a depresszió szintje.”¹⁹

Amikor jelentőségteljes kapcsolatokról van szó, jobb néhány mély, mint sok sekélyes. Szükségtelen túlságosan betábláznunk a szabadidőnket állandó társasági

eseményekkel, de kétségbeesetten szükségünk van az emberi kapcsolódásra. Még a befelé forduló személyiségű emberek is sokféleképpen mélyíthetik el a kapcsolódást a baráti körükkel vagy a családtagjaikkal.

Ami a családot illeti, Dieter F. Uchtdorf elder a Tizenkét Apostol Kvórumából egyszer arról tanított, hogy „a családi kapcsolatokban a szeretetet valójában úgy betűzzük, hogy *i-d-ő*, vagyis idő.”²⁰

Mivel már úgymint felszabadítottál egy kis szabadidőt a képernyő előtt töltött idő visszafogásával (érted, ugye?), érdemes lehet egy részét élő emberi érintkezésre cserélned. A szolgálati látogatások, a sportegyesületek, a bélyeggyűjtő szakkörök – vagy bármi, ami lehetővé teszi, hogy kapcsolódj másokhoz –, segíthet fokozni a boldogságodat és jóllétedet.



8. stratégia: Törődj a templomoddal!

Nagy boldogsághasznot hajthat, ha minőségi alvást, megfelelő tápanyagokat és elegendő testedzést biztosítasz a tested számára. Az érzelmeink az agyban összpontosulnak, amely – a test többi szervéhez hasonlóan – hatalmas hasznát látja az egészségesebb szokásoknak.

Azok a lépések, amelyeket a testi egészség javításáért teszel, végső soron az agyadnak is használnak, mivel az is része a fizikai testednek. Ez azután segíthet neked világosabban gondolkodni, könnyebben összpontosítani, és egyensúlyba hozni az érzelmeidet.

Az egészségügyi szokások terén jó általános szabály, hogy lassan indíts, és egyszerre csak egy dolgon változtass. Kezdd apróságokkal, például sétálj többet vagy étkezz egészségesebben, ha csak teheted. A kis változtatások összeadódnak.

9. stratégia: Tekints kifelé!

Az előző nyolc stratégia talán nyilvánvalóbbnak tűnhet, mint ez az utolsó, mégis, a boldogságot gyakran akkor találod meg, amikor nem közvetlenül arra összpontosítasz.

Holland elder ezt tanította: „A boldogságra nem könnyű rátalálni, ha egyenesen feléje rohansz. Rendszerint túl megfoghatatlan, túl tűnékeny, túl észrevétlen. Ha még nem tanultátok meg, az előttek álló években meg fogjátok tanulni, hogy a boldogság a legtöbbször akkor jön el hozzánk, amikor a legkevésbé várjuk, amikor éppen valami mást csinálunk serényen. A boldogság szinte mindig valamilyen más igyekezet mellékterméke.”²¹

Persze, mindenképpen tegyetek meg mindent a boldogságot célzó stratégiák és szokások kialakítása érdekében! Miután azonban minden tőlünk telhető megtettünk, ideje kifelé fordulni és hagyni, hogy a boldogság találjon ránk, miközben másoknak igyekszünk segíteni.

Boldogság és mentális betegség

Az olyan egészségügyi állapotok esetén, mint a depresszió és a szorongás, a boldogság jóval összetettebb. Kiderült, hogy a korábban említett éjjeli remegések egy klinikai depresszió által kiváltott szorongás tünetei.

Amikor az életem során teljesen annak a sötétségnek és bizonytalanságnak a szorításában vergődtem, amit a klinikai depresszió jelent, éppen annyira nem volt lehetőségem azt „választani”, hogy „boldog legyek”, amennyire nem választhattam meg a magasságomat vagy a szemem színét sem.

Azt azonban *mindig* választhatom, hogy küzdök a sötétség ellen. Felnyújthatom a karomat Isten felé. Használhatom az összes rendelkezésemre álló eszközt, a hittől az imán át a modern orvostudományig.

Nálam az évek során mindig az szokott a depressziós időszakokból való sikeres kilábaláshoz vezetni, ha sokrétű megközelítést alkalmazok. Kiegyensúlyozott mértékben kell figyelnem a testi egészségemre (testmozgás, táplálkozás, alvás), az egészségügyi állapotomra (gyógyszerek, vitaminok, orvosi vizsgálatok), az érzelmi egészségemre (tanácsadás, kapcsolat másokkal), valamint a lelki egészségemre (ima, szentírás-tanulmányozás, szolgálat az egyházban, templomban töltött idő).

Annak ellenére, hogy a depresszió miatt fájdalmas mélypontokat is átéltem már az évek során, áldott vagyok, mert *az időm nagyobb része boldog és derűs!* Mélyen együttérzek azokkal, akiket erősebben és kitartóbban sújt valamilyen mentális betegség, mint engem, ám ha veled ez a helyzet, akkor is teljes mértékben hiszem, hogy a Békesség Hercege minden bánatodat meg fogja gyógyítani (lásd János 14:27).

A depresszió sok hazugságot sugall a boldogságot illetően. Azt állítja, hogy soha nem fognak jobbra fordulni a dolgok. E konkrét hazugság egyik hathatós ellenszere – legalábbis számomra – a *Lelkem, nyugodj!* című kedvenc himnuszomban található.

*Lelkem, nyugodj! Megígérte Urad,
Mint egykor rég, ezután is vezet.
Reménységed ne legyen ingatag,
Minden titokról lehull a lepel.²²*

Gyönyörű igazságok, nemde? Ahogy visszatekintek az életemre, kétségem sincs afelől, hogy Isten mindvégig megáldott, megerősített és vezérelt engem. Tudom tehát, hogy Ő ott lesz mellettem a jövőben is, mint ahogy azt is tudom, hogy Isten téged is boldogabb napokra fog vezetni a te ösvényeden.

Általa a boldogságod egy napon majd teljessé fog válni. ■

JEGYZETEK

1. Jeffrey R. Holland, “The Gospel Path to Happiness,” *Liahona*, Sept. 2017, 17.
2. Russell M. Nelson: Öröm és lelki túlélés. *Liahona*, 2016. nov. 82.
3. Russell M. Nelson: Öröm és lelki túlélés. 82.
4. Russell M. Nelson: Öröm és lelki túlélés. 81.
5. Neal A. Maxwell, “Lest Ye Be Wearied and Faint in Your Minds,” *Ensign*, May 1991, 88.
6. Lásd Ésaías 53:7; Móziás 23–24; és Joseph Smith története 1.
7. Vö. Neil L. Andersen: Megsebezve. *Liahona*, 2018. nov. 86.
8. Hank Smith, *Be Happy* (2017), 17–18.
9. Arthur C. Brooks, “A Formula for Happiness,” *New York Times*, Dec. 14, 2013, nytimes.com.
10. Ulisses Soares: Az igaz boldogságra vezető ösvények. *Liahona*, 2018. nov. 46.
11. Lásd Russell M. Nelson: Öröm és lelki túlélés. *Liahona*, 2016. nov. 81–84.
12. Amy Morin, “7 Scientifically Proven Benefits of Gratitude That Will Motivate You to Give Thanks Year-Round,” *Forbes*, Nov. 23, 2014, forbes.com.
13. Florence Williams, “How Just 15 Minutes in Nature Can Make You Happier,” *Time*, Feb. 7, 2017, time.com.
14. Jean M. Twenge, “Have Smartphones Destroyed a Generation?” *The Atlantic*, Sept. 2017, theatlantic.com.
15. Vö. Russell M. Nelson elnök: Izráel nagy reménysége. (Világméretű áhítat fiataloknak, 2018. jún. 3., HopeofIsrael.ChurchofJesusChrist.org.)
16. John Bytheway, *How to Be Totally Miserable* (2007), 57.
17. John Bytheway, *How to Be Totally Miserable*, 33.
18. “Mindfulness,” psychologytoday.com.
19. Emma Seppälä, “Connectedness & Health: The Science of Social Connection Infographic,” Apr. 11, 2014, emmaseppala.com.
20. Dieter F. Uchtdorf: Dolgok, melyek a leginkább számítanak. *Liahona*, 2010. nov. 22.
21. Jeffrey R. Holland, “The Gospel Path to Happiness,” *Liahona*, Sept. 2017, 16.
22. Lelkem, nyugodj! *Himnuszok*, 70. sz.



Apa egész éjjel fennmaradt, hogy összeragassza a betlehemes darabkáit.



Az összetört betlehemes

Gyerekként mindig alig vártam a karácsonyt. Amikor Anya elővette a díszekkel teli dobozokat, öt fivéremmel tudtuk, hogy megkezdődött a karácsonyi időszak. A fát mindig közösen díszítettük fel. A mai napig jól emlékszem a kézzel készített díszekre és a számtalan csillogó, színes üveggömbre.

Volt azonban a díszítésnek egy olyan része, amelyet Anya mindig saját maga végzett. A nagymamám készített Anyának egy gyönyörű, fehér porcelán betlehemeset, amelyet Anya évről évre kitett a nappaliban álló hatalmas kandalló párkányára. Szerettem ott üldögni és nézni, ahogy a helyére illeszti az egyes figurákat. Mindegyik figura alá becsúsztatta egy égősor egy-egy apró fehér

izzóját. A fénsor egyik végét ragasztószalaggal a kandallóhoz erősítette, hogy ne csússzon el, aztán a csatlakozót bedugta a sarokban álló szék mögötti konnektorba. Pompás látvány volt, amikor felragyogott a kandalló!

Az egyik karácsony előtti estén a testvéreim épp rakoncátlankodtak. A nagyobb fiúk kergették a kisöcsémet. A kergetőzés közepette az öcsém a kandalló melletti szék mögé bújt. Amikor a többiek rátaláltak, igyekezett eliszkolni előlük, de a lába beakadt a betlehemes alatt végigfutó izzósor kábelébe. Az apró ragasztószalagdaraboknak esélyük sem volt a rohánzó lábacskaival szemben. A finoman megmunkált betlehemes lerepült a

kandallópárkányról, egyenesen az alant elterülő vörös téglákra, és ezernyi darabra tört.

Anya azonnal berohant a nappaliba. Amikor meglátta, mi történt, sírva fakadt, aztán bement a szobájába. Tudta, hogy baleset volt, de a baj akkor is megtörtént.

Aznap este, miután már mind ágyban voltunk, Apa elővette a seprűt és a lapátot, és óvatosan összesöpörte a törött darabkákat, majd pedig egész éjjel fennmaradt, hogy összeragassza az egyes részeket.

A betlehemes még ma is magán viseli a sérülések nyomát. A tehénnek hiányzik az egyik füle. Az egyik bölcsnek nincs meg az arca egy darabja. Az egyik



A legjobb ajándék, amit csak adhattam

A mikor a családommal elkezdünk Az Utolsó Napok Szentjeinek Jézus Krisztus Egyházába járni, úgy éreztem a szívemben, hogy az édesanyám vezetett minket oda.

Anya két évvel korábban, karácsonykor hunyt el váratlanul. Jézus Krisztus bámulatosan hithű és alázatos követője volt, de soha nem hallott a visszaállított evangéliumról. Miután 11 hónapon keresztül tanulmányoztuk az egyházat, a férjem, Navid, a lányom, Katie és én karácsonykor megkeresztelkedtünk. Ami egykor a bánat napja volt az édesanyám halála miatt, most a boldogság napja lett a családuknak számára, az evangéliumban kezdődött új életünk révén.

Sokan voltak a keresztelőkön. Nagyon megdöbbsentem, amikor több mint százan jöttek össze ott karácsony reggelén 10 órakor! Hatalmas szeretetet éreztünk megnyilvánulni az irányunkban.

A keresztelkedésünk előtt a cöveki templomi és családtörténeti tanácsadó segített nekem előkészíteni az édesanyám és más elhunyt őseink nevét a templomi keresztelésre.

Huszonöt nappal a keresztelkedésünk után, 2018. január 19-én, Anya születésnapján megtettük az első utunkat a Kaliforniai Newport Beach templomba. Nagyon izgultam és nem tudtam, mi is vár ránk, de amikor beléptem a

templomba, hatalmas nyugalom járt át. Semmi korábban látogatott helyhez nem volt fogható. A csoportunk összegyűlt a keresztelőmedencénél, ahol a templomelnök elmagyarázta, milyen fontos a halottakért végzett keresztelkedés, valamint hogy milyen áldással jár. Zokogtam örömben, amikor arra gondoltam, hogy milyen áldást jelentenek majd ezek a keresztelések a családuknak számára.

Miután Navid megkeresztelkedett a családom néhány férfi tagjáért, megkeresztelt engem néhány női családtag javára. Az első személy, akiért megkeresztelkedtem, az én édes, drága anyukám volt. Sírtam, amikor meghalottam e szavakat: „aki halott”, mert így annyira valóssá vált a halála, hogy belesajdult a szívem. Akkor azonban arra gondoltam: „Adhatnék-e nagyobb ajándékot az édesanyámnak a születésnapján a templomban végzett keresztelés ajándékánál?”

Örömmel várom a számtalan eljövődő templomlátogatást. Hálás vagyok, amiért tudhatom, hogy a templom szertartásai révén segíthetek áldásokat biztosítani azok számára, akik előttem jártak. Milyen csodálatos ajándék! ■

Diane Davani, USA, Kalifornia

pásztor helyenként inkább ragasztó, mint porcelán. Az összetört figurák azonban csodálatos módon mind meg lettek javítva.

Nagyi felajánlotta, hogy készít Anyának egy új betlehemest, de Anya nemet mondott. Azt mondta, hogy ez a betlehemes még többet jelent neki így. Szerető férje odaadásának jelképeként és szeretetteljes Szabadítónk emlékeztőjeként szolgál.

Ezen az életen átbotladozva különféle töréseket szenvedhetünk. Akár még úgy is érezhetjük, hogy javíthatatlanul ezernyi darabra hullunk. De van egy Szabadítónk, akinek a szerető kezében újra éppé lehetünk. ■

Elizabeth Lloyd Lund, USA, Utah

Szeretnéd megosztani egy evangéliumi élményedet, amely megerősített téged? Küldd be a liahona.ChurchofJesusChrist.org oldalon!



Magányos és hálás karácsony

Gyerekkoromban a karácsony volt az év legjobb időszaka – nem csupán az ajándékok miatt, hanem azért is, mert ekkor együtt lehettem azokkal, akik a legtöbbet jelentik az életemben: a családommal.

Nekem a család jelent mindent, és az évek folyamán a karácsonyi hagyományok mindig olyan csodás családi együttlétre adtak lehetőséget, amely még mindig számos kincsékként őrzött emléket nyújt számomra.

A legutóbbi karácsony azonban más volt. Új munkahelyem volt, ami miatt nem tudtam otthon karácsonyozni. Azelőtt az életemben csak kétszer nem voltam otthon karácsonykor: a missziómon töltött két karácsony idején. Már azelőtt sajgott a szívem és honvágyam volt, hogy egyáltalán elindultam volna erre az üzleti útra. Karácsony napján végig erre gondoltam: „Micsoda elfecsérelt idő!” Egy munka se érhet ennyit!

Úgy döntöttem, hogy megnézek egy filmet a hotelszobám tévéjén. A film egyik szereplője szájából elhangzott, hogy milyen fontos hálát adni. Nem ez volt a film főjelenete, és nem volt különösebben megindító rész sem, de semmi sem érinthetett volna meg jobban.

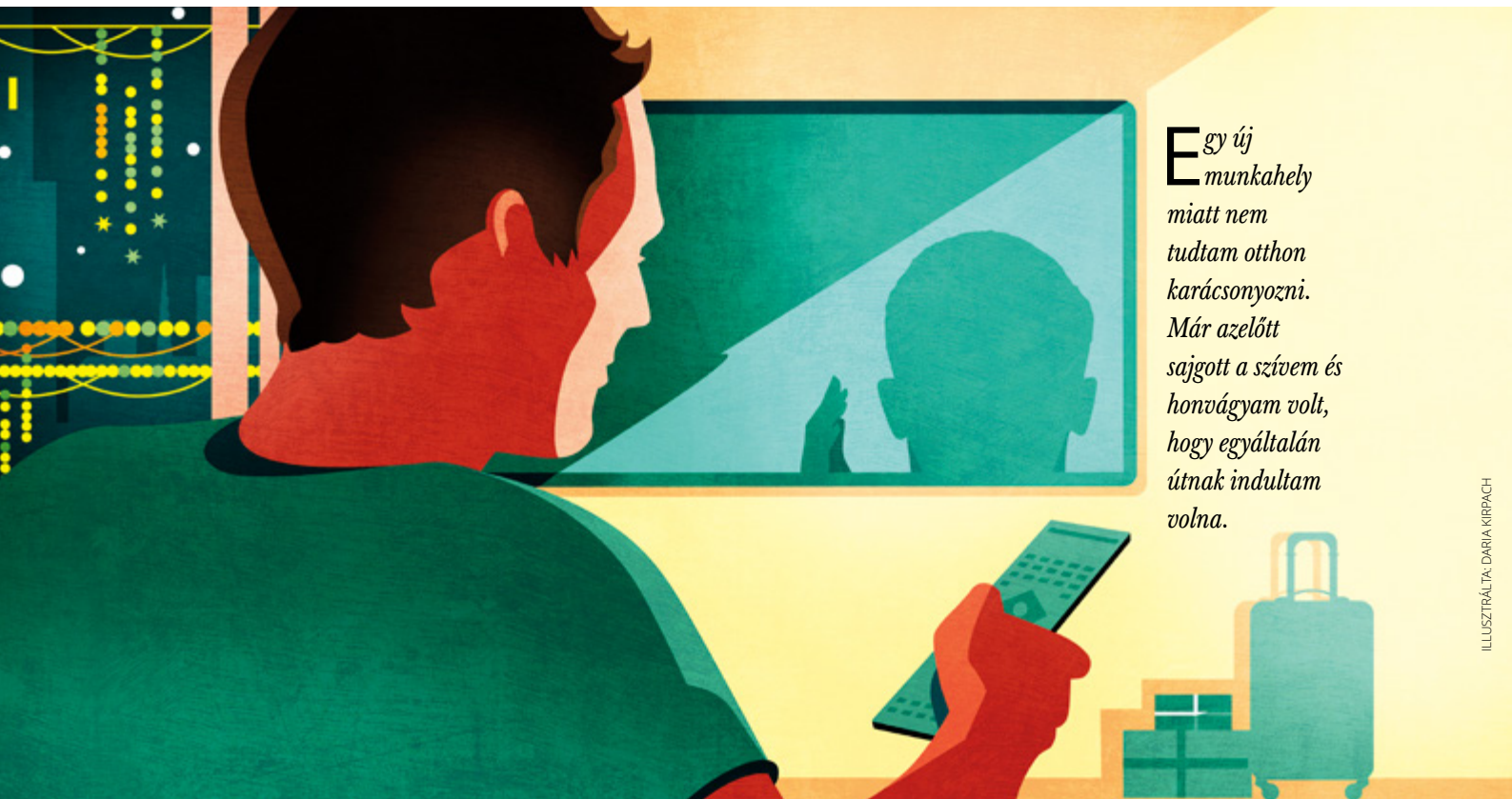
Abban a pillanatban rádöbrentem, hogy még soha nem ereszkedtem térdre karácsony napján, hogy köszönetet mondjak Mennyei Atyának Fia, Jézus Krisztus ajándékáért. A karácsonyt ünneplő mindazon évek során mindig csak a családomra, az ajándékokra és a játékokra összpontosítottam. A szüleim és a nagyszüleim a tanításomra tett legnagyobb erőfeszítései ellenére sem értelmeztem igazán, hogy milyen fontos is a Szabadító a karácsonyban. Családként mindig felolvastuk a szentírásokból az Ő születésének történetét, de még soha nem gondoltam át igazán, hogy milyen

jelentőséggel is bír az Ő születése a karácsony tekintetében.

Könnyek szöktek a szemembe, miközben Mennyei Atyámhoz imádkoztam. Köszönetet mondtam Neki az áldozatért, hogy elküldte Egyszülött Fiát a földre, valamint Fia áldozattal és kedvességgel teli csodálatos életéért. Továbbra is szomorú voltam, amiért egyedül és a családomtól távol vagyok karácsonykor, viszont ez tette lehetővé, hogy Mennyei Atya olyan leckét tanítson nekem, amelyet talán soha nem tanultam volna meg a családom körében: vagyis hogy a Szabadító az oka annak, hogy egyáltalán lehet családom!

Hálás vagyok azért, hogy ez az egyedül töltött karácsony segített legalább egy kicsit jobban megértenem Mennyei Atya szeretetteljes és végtelen ajándékát, a Fia ajándékát. ■

Tyler Collins, USA, Montana



Egy új munkahely miatt nem tudtam otthon karácsonyozni. Már azelőtt sajgott a szívem és honvágyam volt, hogy egyáltalán útnak indultam volna.

„Bárkinek, csak neki ne!”

Amikor hallottam az egyház „Légy a világ világossága!” nevű kezdeményezéséről és a világméretű szolgálati napról, arra gondoltam: „Milyen remek ötlet! Részt fogok venni benne.”

Pár nappal a világméretű szolgálati nap, december 1. előtt hirtelen beugrott, hogy kinek is kellene segítséget nyújtanom. Azonnal arra gondoltam: „Bárkinek, csak neki ne!” Ez az ember sok éven keresztül okozott nekem mélyeséges fájdalmat, de minél inkább gyötört a vissza-visszatérő név, annál inkább tudtam, hogy a Lélektől érkezett ez a gondolat.

Elmondtam a férjemnek, hogy mi ötlött fel bennem, ő pedig azt felelte, hogy jót fog tenni nekem ennek az embernek a szolgálata. Ennek ellenére még mindig nagyon aggasztott az illetőnek való segítségnyújtás gondolata. Tudtam, hogy egymagam nem leszek képes rá, ezért imádkoztam, hogy legyen erőm és legyen valaki, aki velem tart. Végül felhívtam a misszionárius nővéreket, akik bele is egyeztek, hogy elkísérnek.

Elérkezett december elseje. Annyira ideges voltam, hogy vezetés közben éreztem, amint reszketek. Amikor odaértünk a lakáshoz, mondtunk egy közös imát. Pár mély lélegzetvétel után bekopogtam az ajtón. A férfi ajtót nyitott, de úgy tűnt, nem ismer meg. Megkérdeztem tőle, hogy tudja-e, ki vagyok. Azt hitte, én is a misszionárius nővérek egyike vagyok. Amikor elmondtam neki, ki vagyok, meglepődött, de örült, hogy felkerestem. Kicsit kínos volt, amikor elmondtam neki, hogy világméretű szolgálati nap van, és szeretnénk bármiben a segítségére lenni, amiben csak tudunk.

Különféle feladatokat osztottam a misszionáriusokra, és nekiláttunk



Imádkoztam, hogy legyen erőm és legyen valaki, aki velem tart. Felhívtam a misszionárius nővéreket, akik bele is egyeztek, hogy elkísérnek.

a lakása kitakarításának. Néhány óra múlva készen voltunk és távoztunk. Már hazafelé vezettem, amikor észrevettem, hogy nevetgélek és boldog vagyok. Aztán egyszer csak leesett, akár egy mázsás súly: Mennyei Atya elvette minden gyötrelmemet, fájdalmamat, keserűségemet és gyászomat. Elmúlt! Felszabadultam minden kín alól, amit annyi éven át cipeltem. Mennyei Atya megáldott erővel, hogy végre

megbocsássak ennek az embernek. Csodálatos volt, milyen könnyűnek érződött a szívem!

Nagyon hálás vagyok, hogy követtem az e férfi megsegítésére ösztönző késztetést. Szeretetteljes Mennyei Atyám tudta, hogy szükségem van erre a tapasztalatra, hogy fejlődhesek és még inkább olyanná váljak, amilyenné Ő szeretné. ■

Marsha Lang, USA, Pennsylvania



A gyermekek és a fiatalok számára nyújtott szolgálattétel

Elhívásától függetlenül minden felnőtt tudja támogatni az egyházközségében lévő gyermekek és fiatalok fejlődését.

Írta: Brittany Beattie

Papsági és Családi Osztály

Szerető Mennyei Atyánk mindannyiunknak egyedi tehetségeket, ajándékokat, szenvedélyeket és érdeklődési köröket adott. Ezek a tehetségek lehetővé teszik számunkra a körülöttünk lévőknek nyújtott szolgálattételt, miközben arra törekszünk, hogy „egy szív... és egy elme” legyen belőlünk (Mózes 7:18) Jézus Krisztus követésében. Ide tartoznak a gyermekekre és a fiatalokra irányuló szolgálattételi erőfeszítéseink is.

Legyél akár elemis tanító, akár fiatalok vezetője vagy szolgálattelévő testvér, illetve egyszerűen csak olyasvalaki, aki kapcsolatba kerül gyerekekkel és fiatalokkal az egyházban, ott rejlik benned a lehetőség, hogy inspiráld, bátorítsd, felelősséget vállald és segítsd a gyermekeket és a fiatalokat, hogy mindazzá váljanak, akivé Mennyei Atya szándéka szerint válhatnak.

Bátorításod és szolgálattételed részét képezheti az otthoni központú erőfeszítések egyház által támogatott vetületeinek, szem előtt tartva, hogy a szülőké annak szent és elsődleges feladata, hogy terelgessék és támogassák gyermekeik fejlődését. Ez még akkor is igaz, ha a szülők nem tagjai Az Utolsó Napok Szentjeinek Jézus Krisztus Egyházának, illetve ha nem tevékenyek az egyházban. Hogyan nyilvánulhat hát meg ez az egyházi támogatás, és milyen módokon tudunk mindannyian hozzájárulni?

A következő négy ötlet segítséget nyújthat:

1. Ismerd meg a gyermekeket és a fiatalokat!

Nehéz úgy támogatni valakit, ha nem tudod, milyen támogatásra van szüksége. Elég jól ismered a körülötted lévő

gyermekeket és fiatalokat, hogy tudd, milyen célok elérésén munkálkodnak? milyen segítségre lehet szükségük? mi fontos nekik? Másfelől pedig ismered-e az erősségeiket és az érdeklődési köreiket, hogy össze tud hozni az egyéneket, amikor lehetőségük adódik egymás támogatására?

Például a guatemalai Jessica Ocampo felajánlotta, hogy vigyáz a barátnője, Lisbett fiára, Davidre, míg Lisbett a Fiatal Nők táborában szolgál. Jessica megérdeklődte, van-e valami, amiben segítségére lehet Davidnek ez alatt az idő alatt, Lisbett pedig elmondta, hogy David még nem tanult meg biciklizni. Jessica segítségül hívta a saját fiait, és együtt megtanították Davidet biciklizni. Azt is tudták, hogy David az egyházközségi kosárlabdacsapat tagja, és épp egy bajnokságra készülnek, így aztán rászánták a napot, hogy segítsenek neki a felkészülésben. Lehet, hogy David játéka nem fejlődött ugrásszerűen azon az egyetlen napon, de ezt mondta: „Megtanították, hogy tényleg törődnek velem.” Hozzátette még: „A mai napig megvan a telefonomon a videofelvétel arról, amikor megtanultam biciklizni.”

Egyéb ötletek

- Ügyelj arra, hogy a szülők engedélyezik, hogy kapcsolatot tarts a gyermekekkel az egyházi tanórákon vagy tevékenységeken kívül. Kerüld a négy szemközti helyzeteket a gyerekekkel és a fiatalokkal. Ideális esetben jelen van a gyermek egyik szülője is, miközben a gyermeket támogatod. Ügyelni kell a megfelelő biztonsági óvintézkedésekre is.



- Köszönd az egyházban a gyerekeket, a fiatalokat és a szüleiket. Tanuld meg a nevüket, és kérdezd meg tőlük, milyen hetük volt.
- Kérdezd meg a szolgálatételre hozzád beosztott egyéneket és családjukat, hogy mi tölti el őket a legnagyobb izgalommal vagy aggállyal, illetve mi érdekli őket a leginkább. Tudd, mik azok a dolgok, amikre épp felkészülnek. Beszélj velük és imádkozz is, hogy megtudd, mivel tudod támogatni őket.

2. Oszd meg a tehetségeidet, és keress lehetőségeket mások bevonására is.

Egész életedben fejlesztetted a készségeidet és a tehetségeidet. Egyedi élményeid voltak, amelyek számos különféle témakörben biztosítanak számodra meglátásokat és ismereteket. Meg tudod osztani a tehetségeidet és a bölcsességedet a gyerekekkel vagy a fiatalokkal, hogy segíts nekik a fejlődésük célzó terveikben? Tudsz segíteni nekik felismerni a kívánt növekedést elősegítő lehetőségeket?

Például a nigériai Osunban élő Olalekan Babatunde jogászként praktizál. Cöveke részt vett a gyermekeket és fiatalokat támogató program korai tesztelésében. Amikor meghallotta, hogy a program arra inspirálta az egyházközségben

lévő egyik fiatal férfit, hogy jogász pályára lépjen, Olalekan felkarolta, hogy támogatást nyújtson neki. Jelenleg épp a jogi egyetemre segít neki felkészülni.

A kijevi Maria Vascsenkó látta, milyen hatást gyakorolt rá egy nő, aki felfigyelt 13 éves fia zenei tehetségére. A nő felkérte a fiút, hogy zongorázzon az Ukrajnai Kijev templom felszentelése előtt tartott kulturális ünnepségen. A fiú akkoriban erősen fontolgatta, hogy felhagy a zenével, de azért elfogadta a felkérést.

Maria így idézi fel: „Ez fordulóponthoz jelentett a fiam életében. A koncert remekül sikerült! Utána megmondtuk a fiunknak, hogy most már abbahagyhatja a zenetanulást, de azt felelte, hogy nem szeretné. Kiváló eredménnyel végezte el a zeneiskolát, majd még több hangszerezen is megtanult játszani, elkezdett zenét és dalokat szerezni, és alapított egy együttest is. Amikor misszióba ment, zenei programokat szervezett, kísérte a himnuszokat az úrvacsorai gyűlésen, a misszionáriusi kórus karnagya volt, valamint gitározni és zongorázni tanított érdeklődőket. Mindig is hálásak leszünk azért a nővért, aki segített a fiunknak a tehetségei kifejlesztésében.” Ez a nagy hatással bíró nővér egyszerűen azzal gyakorolt meghatározó befolyást, hogy ismerte a fiatal ember készségeit, és felkérte őt azok használatára mások megajdására.

Egyéb ötletek

- Ajánld fel, hogy az egyik tevékenységükön megtanítsd a gyerekeknek vagy a fiataloknak az egyik készségedet, illetve kérd fel őket, hogy osszák meg a tehetségeiket a Segítőegylettel vagy az elderek kvórumával.
- Olvasd át a pátriárkai áldásodat, miközben elgondolkodsz a tehetségeiden és a Lélektől kapott ajándékaidon, amelyekkel támogathatod mások fejlődését – ideértve azokat is, amelyek esetleg nem annyira szembeszökőek, például az, ha jó hallgatóság vagy.
- Írj össze egyéni erősségeket – a sajátjaidat és másokéit –, hogy készen állj azok támogatására, akiknek javára válhatnak mások ismeretei. Ezt különösen hasznos lehet együtt végezni a családokban, az egyházközségi tanácsokban, illetve a fiatalok osztályainak és kvórumainak elnökségeiben.

3. Légy érdeklődő és nyújts bátorítást!

Tartsd észben, amikor a gyerekeknek vagy a fiataloknak valami nagy esemény közeleg, és aztán kérdezz rá ezekre. Küldj bátorító üzenetet. Kérdezd meg, hogy sikerültek az adott heti terveik. Lelkesen kövesd nyomon a fejlődésüket, és akkor is biztasd őket a folytatásra, ha épp csalódások érik őket. Nem kell minden részletet ismerned ahhoz, hogy tudatában legyenek a támogatásodnak.

Egyszer, amikor megpróbáltam kialakítani a korai lefekvés szokását, az egyházközség egyik tagja hallotta, amikor egy vasárnap arról beszéltem, hogy reményeim szerint a következő héten többet fogok aludni. Megkérdezte, mit fogok tenni ennek érdekében. Megfogadtam, hogy a héten legalább egyszer a kívánt időben fogok ágyba kerülni. „A jövő héten rákérdezek” – felelte. Hittem neki, így aztán megtartottam a fogadalmamat.

Így is történt. Amikor a következő héten istentiszteleten találkoztunk, rákérdezett, hogy elértem-e a célokat (igen!), és megkérdezte, hogy megismételném-e a jövő héten is. Tudtam, hogy rá fog kérdezni, ezért aztán megtettem. A következő héten arra biztatott, hogy heti két alkalommal érem el a célokat. És rákövetkező héten? Három estére ígértette meg velem. Hétről hétre bátorított, míg nem a tervem valódi szokássá vált.

Évekkel később elmeséltem ezt a történetet egy másik barátomnak az egyházban, mert addigra kiestem ebből a jó szokásomból, és tudtam, hogy újra kell kezdenem. „Majd én segítek neked betartani az ígéretedet” – mondta. Így aztán hétről hétre felelősségre vont, míg ismét kialakítottam a megfelelő alvási szokásokat. Az évek során a családtagjaim és a közeli barátaim többször is segítettek az elegendő alváshoz vezető céloim elérésében, de az a két alkalom volt a leghatékonyabb, amikor egyházközségi tagok – akikhez nem fűzött különösebben szoros kapcsolatot – segítettek a cél kitűzésében és betartásában, majd pedig bátorító módokon nyomon is követték a fejlődésemet.

Egyéb ötletek

- Ha valaki bemutatja a készségeit egy előadáson vagy meccsen, menj el és szurkolj neki.
- Vedd észre a fejlődést másokban, és dicsérd meg őket az erőfeszítésükért. Ez lehet akár egy egyházi beszéd vagy lecke kapcsán; egy tevékenység miatt, amelyet segítettek megszervezni; egy szolgálati projekttel kapcsolatban, amelyben részt vettek; vagy akár egy iskolai eredmény miatt, amely a tudomásodra jutott. Szavaid fontos ösztönzést nyújthatnak nekik a céljaik továbbviteléhez a nehéz napokon.
- Ha olyan családi tevékenységeket szervezel, amelyek új készségek elsajátításában segítenek a gyermekeidnek, vedd fontolóra, hogy meghívsz másokat is, különösen ha az kapcsolódik az ő céljaikhoz.

4. Kövesd a Szentlelket!

Mindenekelőtt törekedj a Szentlélek iránymutatására. Mennyei Atya és a Szabadító ismerik az erősségeidet és mások szükségleteit. Tudják, milyen mértékben vagy képes megáldani az életedben lévő gyermekeket és fiatalokat. Imádkozz, hogy megtudd, hogyan támogathatod és áldhatod meg ezeket az egyéneket. Azután cselekedj hittel. A Lélek vezetni fog téged a csodák előidézésére tett kis és egyszerű erőfeszítéseidben (lásd Alma 37:6).

A Szabadító azon felhívása, hogy legyünk egy szív és egy elme (lásd Mózes 7:18), arra kér minket – fiatalokat és idősebbeket –, hogy legyünk egységesek azon erőfeszítéseinkben, hogy a Szabadítóhoz hasonlóvá váljunk és az Ő útjain járjunk. Amikor szolgálattételt nyújtunk a gyermekeknek és a fiataloknak, valamint igyekszünk elősegíteni a fejlődésüket, azt tapasztalhatjuk, hogy cserébe mi magunk is épp annyit fejlődünk.

Egyéb ötletek

- Élj érdemesen a Szentlélek állandó társaságára.
- Heti rendszerességgel különíts el időt annak átgondolására, hogy miként tudod támogatni a saját gyermekeid vagy a tágabb családban, az egyházközségedben, illetve a közösségedben lévő gyermekek és fiatalok fejlődését.
- Támaszkodj a Lélekre, miközben a saját személyes fejlődéseden munkálkods. Tanulj és állj fel a kudarcokból, a Szentlélek segítségét kérve a fejlődéshez. ■

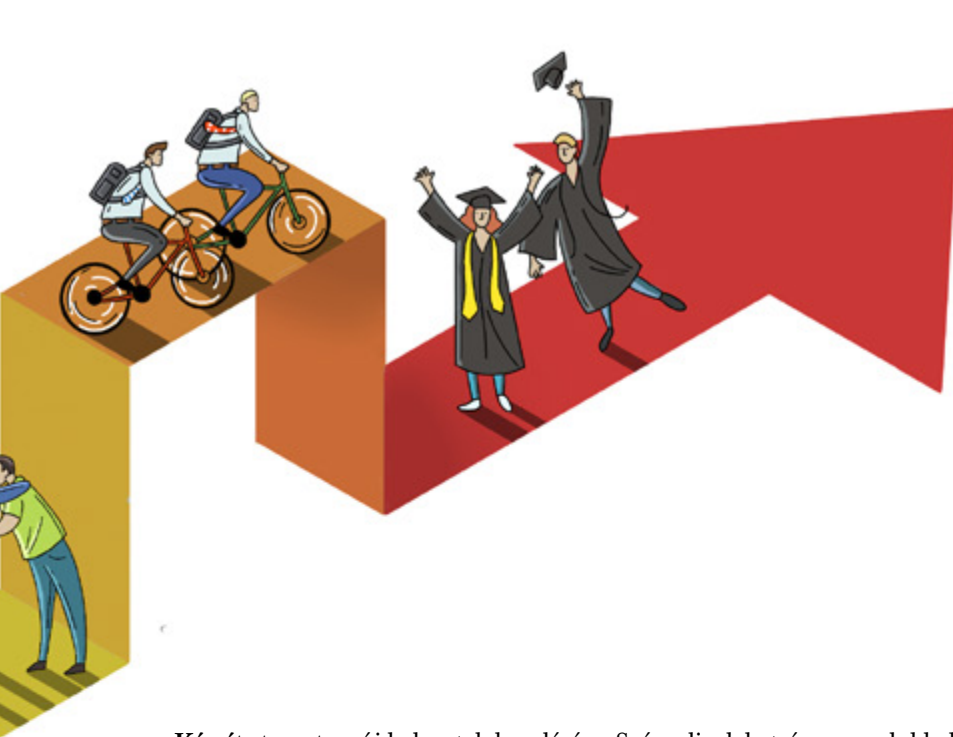
Átevickélni az átmeneteken

Iskolakezdés. Tovább lépés az Elemiből. Templomlátogatás. Új munkahely. Érettségi. Missziós szolgálat.

Ez csupán néhány azon mérföldkövek közül, amelyekkel a gyermekeid találkozhatnak az életben, ám ezek mindegyike különleges felkészülést igényel. A változások ijesztőek lehetnek, de van pár eszköz, amely segíthet nekik sikeresen átevickélni ezeken. Íme néhány tipp, amelyek segítségével átrelgetheted gyermekeidet az élet átmenetein.



- **Hallgasd meg, mit éreznek** az átmenetet illetően. Kérdezd meg tőlük, mi miatt várják izgalommal és mi miatt tartanak tőle. Fordulj feljűk bátorítóan, de megértően az aggályaikat illetően. Olykor nem kell más, csak egy megértő fűl, hogy fellélegezzenek a közelgő változás kapcsán.
- **Avasd be őket a lehető leg részletesebben** abba, hogy mire számíthatnak az újdonsággal kapcsolatban. Például, ha a gyermeked első alkalommal készül keresztelest végezni a templomban, lépésről lépésre beszéljétek át, hogy mi fog történni, miután belép oda. Ha új városba készűltök költözni, tudj meg annyi részletet az új iskolájukról, az egyházközségről és a környékről, amennyit csak lehet. Ha a lehető legkisebbre csökkentet az ismeretlen tényezők számát, azzal eltávolítod az aggodalom forrásait. Az új ismereteik segíhetnek nekik megérteni az új élményt, melyben részűk lesz.



- **Készíts tervet** az új helyzetek kezelésére. Számolj a lehetséges gondokkal, és gyűjtsetek ötleteket a megoldásukra vonatkozóan. Segíts a gyerekeknek kigondolni, mit tennének „Mi van, ha...?” típusú helyzetekben. Például: „Mi van, ha rossz buszra szállok fel?” „Mi van, ha egyedül érzem magam a táborban?” „Mi van, ha nem szeretem az új tanáromat?” Fogalmazzatok meg egy vészhelyzeti B tervet, hogy nagyobb biztonságban érezzék magukat, például: „Ha feszültnek érzed magad, hívj fel.” „Ha túl nehéz egy tantárgy, akkor beszélhetünk róla a tanároddal.”
- **Erősítsd meg őket** azzal, hogy emlékezteted őket a már maguk mögött hagyott mérföldkövekre, valamint azokra az eszközökre, amelyek a kezükben vannak, hogy segítsenek nekik sikerrel járni. Használj pozitív, bátorító nyelvezetet: „Sikeresen vetted azt az akadályt, most is sikerülni fog!” „Képes vagy nehéz dolgok megtételére!” „Megvan benned minden, ami kell. Készen állsz.” „Hiszek benned.”
- **Biztosítsd őket** afelől, hogy minden rendben lesz. Sokan győztek már le hasonló akadályokat – nagy eséllyel nekik is sikerülni fog. Emlékeztess őket, hogy bármikor, bárhol és bármivel kapcsolatban kérhetik Mennyei Atya segítségét imában.
- **Alakíts ki egy támogatói rendszert**, hogy a gyermekeid ne érezzék magukat egyedül, amikor küszködnek. Ha te is megtapasztaltál már valami hasonlót, mesélj nekik róla. Milyen érzéseid voltak? Hogyan tudtál alkalmazkodni? Próbáld keresni egy „átmenetet segítő barátot” a gyermeked számára. Szeret tud-e tenni ő maga egy olyan barátira, akivel együtt lehet az új elemis osztályban? Ismersz-e valakit, aki mentoraként szolgálhatna az új munkahelyén vagy óráján? Kik lesznek a szobatársai az egyetemi kollégiumban?
- **Vedd fel a gyermek saját tempóját.** Szüksége lehet némi noszogatásra, vagy esetleg épp ellenkezőleg: némi figyelmeztetésre, hogy lassítson, de igyekezz ne nagyon változtatni az ő saját természetes tempóján. Hagyd, hogy ő vezessen. Ha fejest akar ugrani a dolgokba, figyelj oda, hogy minden szükséges dologgal rendelkezzen hozzá. Ha még nem érzi magát készen a további lépésekre, ne erőltess be a mély vízbe. Gyengéden biztasd arra, hogy lépjen ki a kényelmi zónájából, de adj neki elegendő időt. Haladj a gyermek szükségletei szerint, és törekedj a Lélek útmutatására, hogy tudd, miként segíthetsz a legjobban. ■

TIZENÉVESEKNEK

A *Liahónában*:

- Unalmas lesz a Segítőegyletben? 2018. jún. 50.
- Első napom az elderek kvórumában. 2018. jún. 52.
- A tinédzserek és a templomi szövetségek. 2013. okt. 18.

További forrásanyagokért látogass el a youth.ChurchofJesusChrist.org oldalra.

EBBEN A ROVATBAN

44 A napi szintű harcom a magány ellen

Írta: Shaila Mahabier

48 A Szabadító példája a barátkozásra

Írta: Mindy Selu

KIZÁRÓLAG ONLINE

Lelki oxigénhiányos állapot és a jó barátok fontossága

Írta: Bella Harvey

Öt tanács arra, hogyan élvezd a karácsonyt az otthonodtól távol is

Írta: Alexandra Palmer

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 [facebook.com/liahona](https://www.facebook.com/liahona) oldalon

Oszd meg a saját történetedet!

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

Bízz bennem, nem vagy egyedül!

Mire fiatal felnőtt lettem belőlem, úgy véltem, hogy a magány már nem tud kifogni rajtam. Gyermekkorom óta sokat költöztünk, így aztán bőven volt tapasztalatom abban, hogyan lépjek ki a kényelmi köreimből, és szerezzek barátokat. Amikor pedig hozzámentem az általam ismert legkedvesebb sráchoz, tudtam, hogy soha többé nem fogom magányosnak érezni magam. Igaz?

Hamis.

Fiatal felnőttként a magány lényegében elkerülhetetlen, még akkor is, ha csak rövid ideig tart. Elárasztanak bennünket a tennivalók, amelyek fejeztett rohanásra készítenek. Új szerepeket vállalunk fel: egyetemista, házastárs, alkalmazott vagy éppen szülő. Távol költözünk az otthonunktól és a családuktól. Óriási – olykor elszigetelődést eredményező – döntési helyzetek ostromolnak bennünket. Ráadásul továbbra is ki vagyunk téve az élet mindennapos és nem annyira mindennapos megpróbáltatásainak. Ez a sok minden képes úgy összeadódni, hogy aztán napjaink fiatal felnőttjei körében a magány az egyik legelterjedtebb érzés. Szerencsére **vannak módszerek a magány leküzdésére**, és ez a rovat pont erről szól.

A 44. oldalon Shaila meséli el, hogyan segített neki végül az egyházhoz való csatlakozása abban, hogy felülkerekedjen a magányosságán. A 48. oldalon Mindy tanít minket arról, hogyan **találjuk meg és értékeljük a barátságot**, ahogy azt Krisztus tette. Ami pedig a nyomtatásban meg nem jelenő cikkeket illeti, Bella felvázolja, milyen hatással lehetnek ránk a jó barátságok, én pedig néhány tanácsot adok azoknak, akik magányosak, miközben a szeretteiktől távol töltik a karácsonyi időszakot.

Vannak módjai a magány leküzdésének – akár az, hogy kilépünk a négy fal közül, és új barátságokat kötünk, akár az, hogy mindennap valódi kapcsolatokat alakítunk ki másokkal, vagy akár az, hogy szorosabbra fűzzük a kapcsolatunkat a Szabadítóval. Amikor ráébredünk, hogy **Jézus Krisztus mindig velünk van**, amikor felismerjük, hogy soha nem vagyunk igazán egyedül, akkor meglesz az erőnk ahhoz, hogy önmagunkon túl tekintsünk, egészséges kapcsolatokat kovácsoljunk, és megáldjuk a körülöttünk lévőket életét.

Üdvözlettel – valaki, aki hisz benned:

Alexandra Palmer



NŐ FÉNYKÉPE A GETTY IMAGES JÓVOLTÁBÓL

FIATAL FELNŐTTEKNEK



A napi szintű harcom a magány ellen

Írta: Shaila Mahabier

Éltem leghosszabb szakasza volt ez, amikor úgy éreztem, mintha teljesen egyedül lennék. Eleinte a magány újszerű érzés volt számomra, mert egy öttagú családban nevelkedtem, így aztán gyermekkoromban mindig megnyugtató sokaság és zaj vett körül otthon: tudtam, hogy nem vagyok egyedül.

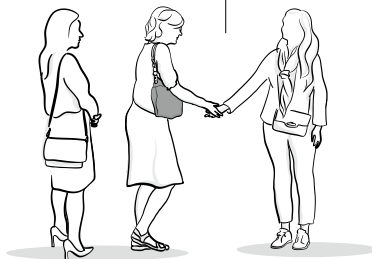
Sajnálatos módon tizenéves koromban a szüleim szétmentek. Ezután igazán egyedül kezdtem érezni magam. Próbáltam kitáplálni, hogy mit tehetnék ellene, és kilépni a kényelmi köreimből, hogy az iskolában barátokra leljek. Reméltem, hogy az iskolában is megnyugtató majd a sok ismerős ember jelenléte, ahogy otthon megszoktam. Ám bármennyire is emberek vetek

körül, egyedül éreztem magam. Ez az érzés egy kicsit enyhült, amikor pár évvel később megismertem az egyházat.

Egy nap misszionáriusnővérek kopogtattak nálunk, és édesanyám nyitott ajtót. Emlékszem, azt mondta nekik: „Hát, engem nem érdekel, de a lányomat érdekelni fogja. Pillanat, idehívom.”

Amikor beszélgetni kezdtem velük, éreztem, ahogy a Lélek azt mondja nekem, hogy hallgassam meg őket. Miután néhány hónapon át hallgattam őket és tanultam, tudtam, hogy ez az, amit kerestem. Bár eleinte nem tűnt így, de az a döntésem, hogy megkeresztelkedem, segített közelebb kerülnöm az Úrhoz, és egyúttal a magányosság elleni folyamatos küzdelmem lezárásához is.

Az egyházhoz történt csatlakozásom sok tekintetben csak fokozta azt a magányosságot, melyet a szüleim válása óta éreztem. Ugyanakkor kiutat is segített találni a magányosságomból.



Magányos megtért

Amikor úgy döntöttem, hogy meg szeretnék keresztelkedni, a családom nem volt elragadtatva. Bár az édesanyám és az egyik testvérem eljött a keresztelőmre, a család többi tagja megtagadott, mert már nem ugyanazt a vallást követtük.

Eleinte ez elég kemény volt, és minden korábbinál magányosabbnak éreztem magam. Azonban egy idő után az egyik unokatestvérem elkötelezett hinduvá lett, ami szintén eltért attól, amit a család többi tagja gyakorolt. Ő tiszteletben tartotta azt a döntésemet, hogy az egyházhoz csatlakoztam, mivel ő maga is hasonló döntést hozott. Az irántam megnyilvánuló szeretetének ez a példája azt eredményezte, hogy néhány más családtag is véget vetett a kiközösitésemnek.

Az iskolában rájöttem, hogy már nem igazán illek oda. A munkahelyemen pedig az emberek furcsán néztek rám, amikor közöltem velük, hogy megkeresztelkedtem. Nem szégyenkeztem – a döntésem helyes volt, és ezt teljes szívemből tudtam –, de a barátaim nem értették az életvitelemben beállt változásokat, és a legtöbben úgy döntöttek, hogy nem barátkoznak tovább velem.

Új barátokat szerezve

Mindeme nehézségek során egyre csak imádkoztam, és éreztem a vigasztalást, amelyet a Lélek ígért meg nekem egy papsági áldás alkalmával. Az egyik nap vettem a bátorságot, és imában feltettem a kérdést: „Miért érzem magam ennyire egyedül?” És kaptam is egy választ – vagyis igazából ígéretet –, miszerint lesznek új barátaim, akik majd megértenek engem.

És így is lett! Új barátokat találtam, köztük olyanokat is, akik nem tagjai az egyháznak, mégis tisztelnek és szeretnek. Az egyházban is találtam barátokat, akik szinte a családommá váltak.

A befelé forduló személyiségem miatt nem volt könnyű feladat szóba elegyednem másokkal. A legtöbbször inkább hagytam, hogy mások jöjjenek oda hozzám, de a középiskolában nem voltak sokan, akik szerettek volna beszélgetni velem. Így hát boldogan jutott eszembe egy régen tanult trükk: mosolyogtam. Minél többet mosolyog valaki, annál megközelíthetőbbé válik. Ráébredtem, hogy minél többet mosolygok az emberekre, annál többször szólítanak meg, és annál könnyebbé válik, hogy összebarátkozzak velük.





Mennyei Atya mellett állni

Thomas S. Monson elnök (1927–2018) *Bátran állj magad!* című beszéde (*Liahóna*, 2011. nov. 60–67.) még ennél is jobb válasz volt az imámra. Idővel ez a beszéd megtanított nekem egy nagyon lényeges dolgot a magányossággal kapcsolatban: soha nem állsz magad, amikor az Úr mellett állsz.

Ma is vannak olyan napjaim, amikor nehezemre esik ott állnom Ővele. Nagyon rossz attól félni, hogy mások kigúnyolnak engem és a hitelveimet. Vannak, akik azt mondogatják, hogy a vallás értelmetlenség, és hogy engem buta birka módjára terelgetnek. Miután hallottak a vallásomról, egyesek úgy kezeltek engem, mintha valami szörnyű fertőző betegségem volna. Ezek az élmények mind egy kicsit felerősítették bennem a bizonytalanság és a magány érzését. Ez egy napi szintű harc, de az Úr segítségével és maradéktalan támogatásával naponta újra és újra megnyerem.

Napi szinten törekszem a Lélek követésére. Amikor csak odafigyelek a Lélekre, és

elbeszélgetek az emberekkel, akkor a Lélektől jövő sugalmazás lehetővé teszi, hogy másokat szolgáljak. Alkalmat ad nekem annak felidézésére, hogy nem vagyok egyedül. Ami pedig a legfontosabb, hogy amikor a Lélekre figyelek, mindig lehetőségem nyílik

a bizonyosságom megosztására. Rájöttem, hogy a meggyőződésem ilyen megosztása segít nekem abban, hogy kevésbé félek, és hogy mások jobban megértsenek. Akkor sem voltam egyedül, amikor ezt még nem ismertem fel – bárkivel beszéltem is az adott pillanatban, a Lélek ott volt velem. Amikor melletted van a Lélek, soha nem vagy egyedül.

Sok-sok éven keresztül, a magányosság érzésének pillanataiban az Úr újra és újra tudatta velem, hogy én az Ő szeretett leánya vagyok, és hogy Ő szeret engem. Hogyan is érezhetném magam egyedül, amikor ott áll mellettem az Atyám?! Hogyan is érezhetném magam egyedül, amikor a kettőnk közti távolság egyetlen egyszerű imával áthidalható?!

A magányosság ellen folytatott napi szintű harcban nem csak azért folyamodhatok Mennyei Atyámhoz, hogy mellettem álljon, hanem azért is, hogy segítsen nekem mindig Őmellette állni. Tudom, hogy Ő soha semmi ellen nem hagyott engem egyedül harcolni, hanem mindig mellettem áll és szeret. ■

A szerző Csehországban, Prágában él

A Szabadító példája a barátkozásra

Írta: Mindy Selu

Egyházi folyóiratok

Fiatal felnőttként mindannyian átesünk a magány időszakain – elköltözünk a tanulmányaink miatt, hazatérünk egy misszióból, szakításokon megyünk keresztül, mi vagyunk az egyetlen egyháztag a környéken, újak vagyunk az egyházközségben, egyedülállók vagyunk, a házastársunk sokat van távol otthonról, friss szülők lettünk, és még rengeteg minden. Az élet egyes szakaszaiban egyszerűen nem igazán könnyű barátokat szerezni.

De nem is lehetetlen! Mint mindenben, a válasz most is a Szabadító követésében rejlik. Ronald A. Rasband elder a Tizenkét Apostol Kvórumából megjegyezte: „A barátságban, ahogy az evangélium minden más tantételében is, Jézus Krisztus a Példaképünk.”¹ Íme mindössze néhány dolog, amelyet a Szabadító példájából megtanulhatunk a barátkozásról:

Keress meg őket!

Jézus nagyra értékelte a barátságot. Szüksége volt mások segítségére és támogatására – ahogy mindannyiunknak! –, hogy véghez vihesse földi szolgálattételét. Ám ahelyett, hogy megvárta volna, amíg a megfelelő emberek megjelennek az ajtaja előtt, Ő ment el megkeresni őket!

Olyan helyekre ment, ahova rendes esetben valószínűleg nem ment volna (lásd Lukács 5:3–10), több helyen is járt (lásd Márk 1:16; János 1:36), és még meg is hívott másokat, hogy jöjjenek és lássák meg, hol lakik (lásd János 1:40).

Lehet, hogy nekünk nem ugyanazon okok miatt van szükségünk barátokra, mint a Szabadítónak, de akkor is fontos, hogy jó emberekkel vegyük körül magunkat. Ha az életednek egy olyan szakaszában vagy, amikor úgy látod, hogy barátokra van szükséged, akkor keress meg őket! Vegyél részt egyházi és más tevékenységeken, mutatkozz be, próbálj ki új dolgokat, tarts egy kis összeövetelt, nyújts őszinte szolgálattételt (bárkinek nyújtasz is éppen szolgálattételt, valószínűleg neki is szüksége van barátokra!), és azon veszed észre magad, hogy egyre több lehetséges barát vesz körül.

Mutass rá mások jószágára!

Szeretem azt a részt, amikor Jézus találkozik Nátánaellel, és így szól: „Ímé egy igazán Izraelita, a kiből hamisság nincsen” (János 1:48). Mindig arra emlékeztet engem ez a vers, amikor csak eszembe jut, hogy keresnem kell másokban a jót, és hírül kell adnom, ha ilyet látok.

„Mister” Fred Rogers [népszerű amerikai tévés személyiség – a ford.], aki meglehetősen értett a barátkozáshoz, szintén rámutatott arra, hogy



mennyire krisztusi tulajdonság a jót keresni másokban. „Hiszem, hogy a megbecsülés szent dolog – mondta. – Hogy amikor azt keressük, ami a legjobb abban az emberben, akivel az adott pillanatban vagyunk, akkor azt tesszük, amit Isten tesz. Azzal tehát, hogy szeretjük és megbecsüljük a felebarátunkat, valami igazán szent dolog részesei vagyunk.”²

Imádkozz barátokért!

A Szabadítóhoz kapcsolódó földi élmények közül a legemlékezetesebbek minden bizonnyal azok voltak, amikor másokért imádkozott. A nefiták feljegyezték, hogy „senki nem képes elképzelni, mily nagy öröm töltötte be a lelkünket, amikor hallottuk őt értünk az Atyához imádkozni” (3 Nefi 17:17). Lehet, hogy az imáink nem annyira meghatóak, mint az Ő imái, de attól még szakíthatunk időt arra, hogy imádkozunk azokért, akik fontosak nekünk.

Nemcsak a barátaidért imádkozhatsz, hanem azért is, hogy legyenek barátaid. Amikor „minden dolgokban tanácskoz[ol] az Úrral” (Alma 37:37) – beleértve a magánnyal és a barátok szükségességével kapcsolatos aggodalmadat –, akkor Ő nem csupán „jóra fog vezetni”, hanem a jóhoz is elvezet – jó emberekhez, akik jó barátaid lehetnek.

Tekints a Szabadítóra!

Jézus tudja, mit érzünk, amikor magányosak vagyunk, mert Ő is a „gyötrelém ismerője” (Móziás 14:3) – és a magányosság ismerője – volt. Szóval, még ha barátként a legjobbak vagyunk is, valószínűleg akkor is lesznek magányos időszakaink vagy pillanataink.

Mindannyian átesünk a magány időszakain, de a Szabadító példája tanít nekünk pár dolgot arról, hogyan szerezzünk barátokat.

Viszont a magányosság emlékeztetőül is szolgálhat számunkra arra az isteni megbízatásra, miszerint szeressük egymást (lásd János 13:34).

Ha jelenleg is a magány időszakában vergődsz, tekints a Szabadító példájára. Mindenekelőtt pedig köss Vele barátságot! Ő – és a mi Mennyei Atyánk – soha nem hagy téged egyedül. ■

JEGYZETEK

1. Ronald A. Rasband, “True Friendship,” *New Era*, Oct. 2016, 5.
2. Fred Rogers a Marquette Egyetem évnívó beszédében, 2001, marquette.edu/universityhonors/speakers-rogers.shtml.





Szeretem a templomot,

mert az olyan hely, ahol az ember igazán érezheti a Lelket. A tisztaság helye, ahol valóban érezni lehet Krisztus szeretetét.

Lehetőségem nyílt egy évet az Amerikai Egyesült Államokban tölteni. Megérkezésemet követően egy ideig nagyon magányos voltam. Hiányzott a családom és az otthonom, de nem csak ennyivel küszködtem. Az iskolában nem volt sok barátom, nehezen birkóztam meg a nyelvel és a kultúrával, és volt egy kis nehézségem a családdal is, akiknél laktam.

Néha még istentiszteleten is egyedül éreztem magam. Hazakíváncsoztam. Már nagyon-nagyon szerettem volna viszontlátni a családomat.

Aztán elkezdtem Jézus Krisztusról és arról gondolkodni, hogy Ő miként szenvedett értem. Imádkoztam, és Isten megvigasztalt. Nagyon közel volt a templom ahhoz, ahol laktam – mindössze hat percre. Eldöntöttem hát, hogy hetente egyszer elmegyek a templomba, és ez nagy áldásnak bizonyult az életemben.

A dolgok elkezdtek megváltozni. Találtam néhány jó barátot, és Isten lehetővé tette, hogy az otthonomtól távol töltött időszakot a végéig ki tudjam tölteni. Tudom, hogy Jézus Krisztusnak köszönhetően éreztem a vigaszt. Segítséget és erőt adott nekem, ez pedig bátorsággal töltött el. Az emberek néha úgy gondolják, hogy Jézus Krisztus engesztelése csak a bűnbánatról szól. Ám Krisztus a nagyszerű vigasz forrása is. Tudom, hogy semmiképpen sem érthetek meg mindent, amit Ő elviselt, de Ő megért engem.

Yona C., 17, Franciaország

EBBEN A ROVATBAN



52 **Együtt haladva előre**

Írta: Eric B. Murdock és Richard M. Romney

54 **Karácsony a világ körül**

58 **Na, ki a király?!**

Írta: David A. Edwards

60 **Vakrandi egy utolsó napi szent lánnyal**

Írta: Joaquin E. Costa elder

62 **Kérdések és válaszok: Missziót szolgálni? Megérteni a Jelenések könyvét?**

64 **Az utolsó szó: Jézus Krisztus küldetése, hogy megmutassa Isten szeretetét.**

Írta: Jeffrey R. Holland elder



EGYÜTT haladva előre

Írta: **Eric B. Murdock és Richard M. Romney**
Egyházi folyóiratok

Sok izgalmas változás zajlik az egyházban a Russell M. Nelson elnök által kapott sugalmazásnak köszönhetően. Kettő közülük közvetlen hatással volt a Kalifornia államban élő Clarkson fivérekre:

1. A fiatal férfiakat immár annak az évnek a januárjában el lehet rendelni egy papsági hivatalba, amelyben majd betöltik a 12., 14. vagy 16. életévüket.
2. A fiatalok annak az évnek a januárjától válhatnak jogosulttá korlátozott használatú templomi ajánlásra, amelyben betöltik a 12. életévüket.

A három testvér – Matthew (15), Andrew (13) és Isaac (11) – számára ezek a változások új lehetőségeket eredményeztek a szolgálatra és a fejlődésre Jézus Krisztus evangéliumában – nem is csak magukban, hanem *együtt!*

Az új kezdetek napja

2019 januárjának egyik napja sok újdonságot hozott Matthew, Andrew és Isaac számára. Andrew így idézi fel ezeket: „Matthew pap lett, én tanító, Isaac pedig diakónus lett, és mind egyszerre. Egyikünk sem érte még el azt a kort, amikor a régi szabály szerint feljebb léphettünk volna.”

„Az első napomon, amikor pap lettem – teszi hozzá Matthew –, megtörtem és megáldottam az úrvacsorai kenyeret. Eléggé izgultam. Remegett egy kicsit a kezem, amikor az imát mondtam, de nagyon csodálatos volt.”

Isaacnak, aki újonc még az ároni papságban, ezúttal alkalma van a bátyjaitól tanulni. „Menő volt, mert a bátyáimmal lehettem meg néhány haverjukkal! – mondja Isaac. – Éreztem a Lelket, amikor először osztottam úrvacsorát.”

„Én kereszteltem az öcsémet!”

Azonkívül, hogy megkapta az ároni papságot, és úrvacsorát osztott, Isaac a templomba is elment kereszteléseket végezni. Először az édesapja keresztelte őt, aztán jött a meglepetés:

„Én keresztelhettem az öcsémet!” – lelkendezik Matthew.

„Nem számítottam arra, hogy Matthew keresztelni fog engem – meséli Isaac –, de most már pap, úgyhogy megteheti. Nagyon szuper élmény volt. Éreztem a Szentlelket!”

Reggelente az ifjúsági hitoktatás előtt

A Clarkson családban nem csak három fivér – Matthew, Andrew és Isaac – van, hanem rajtuk kívül még négyen: Levi (9), Eli (7), Sam (4) és Titus (2), valamint egy újszülött is érkezik.



A Clarkson fivéreknek abban az áldásban volt része, hogy szolgálhattak a papsági kvórumaikban, és olvashatták a Mormon könyvét.

Amikor Nelson elnök a 2018. októberi általános konferencián megkérte az egyház nőtagjait, hogy az év végéig olvassák el a Mormon könyvét, akkor Matthew, Andrew és Isaac, valamint az édesapjuk és az öccseik úgy döntöttek, hogy támogatni fogják édesanyjukat. „Veled együtt fogjuk olvasni!” – közölték velem. Reggelente az ifiúsági hitoktatás előtt együtt keltek fel, hogy olvassanak.

Életre szóló kihívás

„Amikor elfogadtuk ezt a kihívást – meséli Andrew –, azt gondoltuk, hogy sok idő kell majd hozzá. Aggódtam, hogy nem jut majd idő mindenre, amit csinálni szeretnék, például gitározni vagy a haverokkal lenni. Aztán rájöttem, hogy ez nem így működik. Úgy tűnt, hogy minél többet olvasom a Mormon könyvét, igazából annál több időm van. Rájöttem, hogy ha továbbra is a lehető legtöbbet olvasom a szentírásokat, akkor egyensúlyban lesz az életem. A nap folyamán több időm lesz.”

Amikor a család nekilátott minden reggel olvasni, Matthew éppen egy nehéz időszakon ment keresztül. „Nem ment jól a suliban – emlékszik vissza. – Kűszködtem a személyes szentírás-tanulmányozással

és a Mennyei Atyámmal meglévő kapcsolatammal, és mindezt magamban tartottam. Nem beszéltem erről a szüleimmel.”

Ahogy azonban Matthew egyre több időt töltött a Mormon könyve olvasásával, egyre inkább az evangélium vált a legfontosabbá az életében. Az iskolában is nagyobb erőfeszítést fejtett ki. Keményen dolgozott, és javított a jegyein.

„Arra is rájöttem, mennyire szeret engem Mennyei Atyám és a szüleim, és milyen sokat segítenek. Jézus Krisztusról is nagyobb a biznyságom. Segített nekem rossz szokásokat leküzdeni, és abban, hogy a helyes irányba forduljon az életem. Nagyon örülök, hogy családként elfogadtuk Nelson elnök kihívását. Megváltoztatta az életemet.”

„Hallod, ez rengeteg!”

Nelson elnök kihívásának elfogadása Isaac biznyságát is megerősítette. „Mindig bekarikáztuk az *Isten, Úr, Megváltó, Szabadító* és *Krisztus* szavakat, amikor találtunk egyet – meséli. – Aznap, amikor a végére értünk, átlapoztam a Mormon könyvét, és láttam, hogy mennyi szót karikáztam be. Mondtam is magamban: »Hallod, ez rengeteg!« Addig nem is tűnt

fel, hogy ilyen sok van. Sokkal lelkibbnek éreztem magam a Mormon könyve olvasása után. Örülök, hogy megcsináltuk.”

Az élet sokkal, de sokkal jobb

Matthew, Andrew és Isaac még mindig le vannak döbbenve, hogy a családjuk mindössze két hónap alatt végzett a Mormon könyvével. „Nekünk általában egy évig szokott tartani” – avat be Isaac. Közös felfedezték a prófétai kérés megfogadásával járó áldásokat.

„Ha azt csinálod, amit kell – állítja Andrew –, például kapcsolatot építesz Mennyei Atyával ima és szentírás-tanulmányozás által, és azzal, hogy teljesen tevékeny maradsz az egyházban, akkor az élet sokkal, de sokkal jobb.”

Ez a három fivér kölcsönösen segít egymásnak fejlődni az evangéliumban. Követik a prófétát, aki arra szólította fel az egyháztagokat, hogy erősítsék meg az Urunkba, Jézus Krisztusba és az Ő engesztelésébe vetett hitet, kössenek szövetségeket Istennel, és tartsák be azokat, valamint erősítsék meg a családjukat.¹ ■

JEGYZET

1. Lásd Russell M. Nelson: Nyitóbeszéd. *Liahóna*, 2018. nov. 7.



KARÁCSONY

A VILÁG

KÖRÜL



„**DECEMBER HAVA** az én családomban az egység jelképe. Szeretünk úgy élni, hogy Krisztus példáját követjük, és mindig igyekszünk emlékezni arra, hogy mi mindent tett értünk, illetve a sok áldásra, amelyet kaptunk. A nappalinkban van egy kép a Szabadítóról, körülötte 20 piros szívvel.

Amikor éjfélkor készen állunk az ajándékaink felbontására, először a családomra nézek, aztán a Krisztus-képre. Büszke vagyok arra, hogy ott van a nappaliban a képe, és büszkén mondhatom magamnak, hogy a családukkal pont az történik, ami egybeesik az Ő hó vágyával.

Azt tervezem, hogy teljes idejű missziót fogok szolgálni. Ezek a közösen megélt karácsonyi pillanatok csak felerősítik bennem a vágyat, hogy megosszam az evangéliumot másokkal. Az evangélium birtokában a karácsony teljesen más érzést ad. Az evangélium birtokában karácsonykor minden Krisztus és a család körül forog, és ez még nagyobb nyugalmat ad nekem.”

Myrium G., Franciaország, Párizs

Szívesen megosztanád, hogyan ünneplik felétek a karácsonyt? Küldj el nekünk egy fényképet a történeteddel, és lehet, hogy jövőre felhasználjuk! Ide küldd: liahona@ChurchofJesusChrist.org.

Melyek a kedvenc karácsonyi szokásaitok? Beöltöztök jó melegen, és elmentek karácsonyi dalokat énekelni a családdal? Szánkózás, utána egy forró kakaó? Grillezés a tengerparton?

Bár úgy tűnik, mintha a karácsonyi üdvözlőlapokat gyártó cégek képi világa olykor ennek az ellenkezőjét sugallná, valójában a karácsonyt minden éghajlaton, kulturális közegben és helyszínen megünneplik – még ott is, ahol sokszor egyáltalán nincs nyoma a közelben sem hónak, sem fenyőillatnak.

Következzen egy kitekintés arra, hogyan ünneplik a fiatalok a Szabadító születését a világ egyes részein.



A kicsiket megkérjük, hogy éjfélkor, amint beköszönt a december 25-e, helyezték a Jézuskát a bölcsőbe. Aztán a család minden tagja boldog karácsonyt kíván egymásnak, felvágjuk a süteményt, egész éjszaka beszélgetünk, és csak jóval később, másnap kerülünk ágyba.

Annyira hálásak vagyunk, hogy Jézus Krisztus része az életünknek! Általa örök-ké tartó örömről lelünk.”

Ankita K., India, Bangalore

„BANGALORE-BAN széles körben ünneplik a karácsonyt. Hindu, muszlim és keresztény – mindenki ünnepel. Sokan díszítenek karácsonyfát és akasztanak ki csillagot a házukban.

A mi családjunkban követett egyik szokás az egyház által készített Légy a világ világossága! naptár tevékenységeiben való részvétel. Ezenkívül édesanyám elkezd süteményeket készíteni a szomszédok, munkatársak, barátok és családtagok számára. Szentestére a családjunk minden tagját meghívjuk magunkhoz. Este fél tizenegykor kezdjük otthon a karácsonyi áhítatunkat, himnuszokat énekelünk, szentíráásokat olvasunk, megnézünk néhány karácsonyi rövidfilmet, és beszélgetünk.

„2018 KARÁCSONYA volt életem leggyönyörűbb karácsonya. Jelen volt az összetartozás és barátság érzése, és részt vehettem egy menekülteknek tartott rendezvényen.

Piros papírhajókat hajtogattam, és mindenkit, akit meghívtunk a vacsorára, megtanítottam az elkészítésükre, hogy mindegyik tányérra tehessünk belőlük. Minden meghívott hozott egy-egy hátizsáknyi tisztálkodószert, amelyeket aztán vasárnap elosztogattunk.

Aznap este a menekültekkel együtt megnéztünk egy filmet is Krisztusról. Kedves emlék lett az a karácsony.”

Alexis L., Franciaország, Párizs





„MEGÉPÍTETTÜK EZT a limonádés standot nyárra, de a karácsony tökéletes alkalom arra, hogy arról sütitket és forró csokoládét osszunk az embereknek! Közelebb érzem magam a Szabadítóhoz, amikor leleményes módokat találok mások szolgálatára.”

Brooklyn H., Kanada, Alberta



„ÖRÜLÖK, AMIKOR EGYÜTT LEHETEK a testvéreimmel, főleg amikor társasozunk. Karácsonykor minden vacsoránk gyertyafényes. Olyan békés érzés! A gyertyák fénye felidéri a Szabadítónkat, aki a Világ Világossága.”

Dane H., Kanada, Alberta



„SOKAN VÉLIK ÚGY, hogy a hegyek azok a békés helyek, ahol a legjobban össze tudnak kapcsolódni a természettel, és fel tudják fedezni Isten alkotásainak szépségét. Viszont itt Hawaiiin mi a tengeren és az abban lévő csodákon keresztül érezzük át és értékeljük Isten hatalmát.

Ami időt a természet és a családja körében tölt az ember, az mind kötelékteremtő élmény. Elkülöníted magad az élet zavaró tényezőitől, és a körülötted lévő szépségre összpontosítasz, úgy a látványban, mint azokban emberekben, akikkel ezen az élményen osztozol.

Mi lehetne megfelelőbb alkalom a karácsonynál arra, hogy erősebb kapcsolatot érezzünk a bolygóval és a családdunkkal, ahogy megértjük, milyen kiemelt szerepe van mindkettőnek abban a tervben, melyet Mennyei Atyánk és a Szabadítónk, Jézus Krisztus fektetett le.”

Diane A., USA, Hawaii (Fényképezte: Zyrus A.)



„A CSALÁDOM MINDIG IS részt vett karácsonykor valamilyen szolgálati tevékenységben. Például ételt és finomságokat szoktunk vinni a rászorulóknak. Másokat szolgálva ki tudjuk mutatni Isten szeretetét. A szüleim azzal tanították meg nekem

a karácsony jelentését, hogy jó példát mutattak és szolgáltak másokat. Ennek a megtapasztalása segített abban, hogy megértsem a saját szerepemet a földön, és a karácsony igazi jelentését.”

Aaron S., India, Bangalora

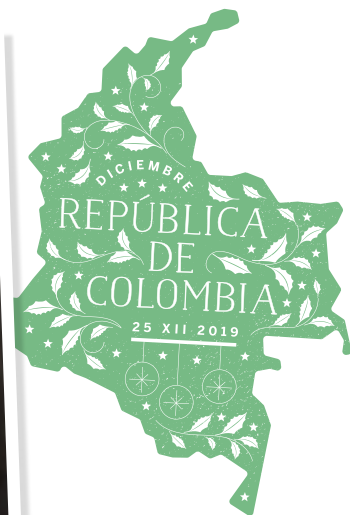




„MIVEL A CSALÁDUNK IGEN NAGY, IDŐNKÉNT mindannyian ebben és a szomszéd házban gyűlünk össze. Zenélünk, táncolunk. Decemberben mindig a lehető legtöbbet van együtt a családnk, mivel már nincs tanítás.

Játszunk, beszélgetünk, nevetünk, eszünk. Ez a mi hagyományunk. A tanév közben nem jut időm mindezekre a családommal. Szóval, megpróbáljuk ápolni ezeket a hagyományokat. A család a legfontosabb. Ezek a hagyományok segítenek nekünk családként együtt maradni.”

Juan C., Kolumbia, Barranquilla



Mexikóban sokan gyűlnek össze családi és baráti körben, hogy a karácsonyi ünneplés részeként piñatákat üssenek szét.

Megjegyzés: az alábbi amerikai fiataloknak a kaliforniai Paradise volt az otthona. Most a karácsony jelentéséről beszélnek, miután az állam történetének legpusztítóbb bozóttüzei megsemmisítették a településüket.

„A TŰZ UTÁN rájöttem, hogy a legfontosabb, amiye csak lehet az embernek, az a családja és a barátai. Habár ajándékot ugyan nem sokat kaptam, de már az is nagyon jó volt, hogy ott volt körülöttem a családom. Így is boldog időszak volt, még ha különbözőt is a megszokott karácsonyainktól.”

Rachel W.

„RENDKÍVÜLI VOLT LÁTNI, ahogy mindenki lényegében ugyanabba a helyzetbe került, és egymásra voltak utalva. [...] Megtanultam, hogy az anyagi dolgok nem is annyira fontosak. A szolgálat, a család és az együtt töltött idő sokkal fontosabb. Az élet értékes. A dolgok bármikor rosszabbra fordulhatnak, úgyhogy meg kell próbálnunk élvezni a jó időszakokat, amíg tartanak. Mi magunk tesszük ezeket jó időszakokká!”

Billy A.

„SEGÍTHETTEM lerakodni és osztályozni több teherautónyi játékaományt. Aztán kitártuk az ajtókat, és mindenkit beengedtünk. Nagyon édes volt látni a sok gyereket. Felragyogott a szemük. Annyira izgatottak voltak! Én is boldog lettem attól, hogy láttam, mennyire boldogok és békések még egy ilyen szörnyűség átélése után.”

Audrey V.





NA, KI A KIRÁLY?!

A gúnyolódás nagyon népszerű

- kivéve az Úr szemében.

Írta: David A. Edwards

Egyházi folyóiratok

Meg tudod nevezni az utolsó napok néhány jelét? Közülük néhány igen jól ismert: a visszaállítás, a Mormon könyve előjövele, különböző katasztrófák, az evangélium terjedése, általános gonoszság. Nos, mondok egy konkrét jelet, amelyre talán nem is gondoltál: a gúnyolódás.

Két újszövetségi szerző is említi, hogy lesznek majd az utolsó napokban „csúfolódók” (lásd 2 Péter 3:3; Júdás 1:18). Csúfolódni annyit jelent, mint kigúnyolni, nevetségessé tenni, felidegelni. Vagyis lesznek olyanok, akik kigúnyolják és nevetség tárgyává teszik Jézus Krisztust, az Ő tanításait és követőit. Nekünk viszont

az Ő tanítványaiként az a dolgunk, hogy hosszútűrőek és türelmesek legyünk (lásd 2 Péter 3:11–15), várakozással tekintve az Ő eljövételére és az ígéreteinek beteljesedésére, megmaradva az Ő irgalmában és könyörületes tanúsítva mások iránt (lásd Júdás 1:22).

Még ha Isten dolgain soha nem is csúfolódnál, Jézus Krisztus tanítványai számára semmiféle gúnyolódó viselkedés sem szolgálhat példaként.

Gúnyolódni király? Inkább gáz.

Persze a gúnyolódásban nincs semmi új, de határozottan úgy tűnik, hogy terjed. Ez néha nem túl hízelgő utánzásban nyilvánul meg, mint amikor valakit vicces hangon, eltúlzott mozdulatokkal vagy képeken ábrázolnak. Mindannyian látunk már ilyet. Mindenütt jelen van. Úgy tűnik, hogy az emberek szeretik.



Az Úr viszont nem.

A szentírások sehol sem hagyják jóvá a gúnyolódást. Sőt, kifejezetten elítélik. Példának okáért az ifjabb Alma ezt tanította: „van-e valaki köztetek, aki csúfot űz a testvéréből...?”.

„Jaj az olyanak, mert... bűnbánatot kell tartania vagy nem lehet megszabadítani!” (Alma 5:30–31).

A gúnyolódás a kevélység alapvető bűnének tünete. A gúnyolódás mögött meghúzódó alapvető érzés pedig a

megvetés – mások lenézése –, vagyis maguknak az embereknek a lenézése, nem csupán a szavaik vagy a tetteik vitatása.

Az Úr nem ezt akarja. Ő azt mondta, hogy „minden ember annyira becsülje testvérét, mint saját magát” (Tan és szövetségek 38:24). Mindannyian ugyanannyit érünk. Alma ezt a kérdést tette fel: „[K]i fogtok-e tartani annak feltételezése mellett, hogy jobbak vagytok, mint a másik[?]” (Alma 5:54). Az efféle gondolkodás gúnyolódáshoz vezet. A gúnyolódás az egyik módja annak, ahogy egyes emberek megpróbálják mások fölé helyezni magukat.

Mi több, a gúnyolódók általában másokat is be akarnak vonni ebbe. Az egyik kép Lehi álmából nagyon jól rámutat erre. A nagy és tágas épületben lévő „éppen gúnyolódtak és ujjukkal mutogattak” (1 Nefi 8:27). Ez az ujjal mutogatás éles határvonalat húz a két csoport közé, mintegy azt üzenve, hogy „jobban jársz, ha velünk vagy, különben megszégyenülsz és nevetség tárgya leszel”. A nyomorúsághoz hasonlóan a gúnyolódás is imádja a társaságot. Részben azért van ez így, mert mélyen belül a kevély emberek gyakran hihetetlenül bizonytalanok is.

Te alázkodj meg, ne másokat alázz meg!

Annyi gúnyolódás megy mindenhol, hogy az embernek kedve lenne csatlakozni. Elvégre szórakoztatónak tűnik, nem igaz? Mindenki csinálja, különösen az interneten és a közösségi médiában. Még az is lehet, hogy kísértést érzünk arra, hogy „kutyaharapást szőrivel” gyógyítsunk – hogy a világ ellen fordítsuk a saját fegyverét, visszamutogassunk azokra, akik ujjal mutogatnak a nagy és tágas

AZ ÚR AZT TANÍTA... NEKÜNK, HOGY AZ Ő ÚTJA A SZERETET, A SZELÍDSÉG, A TÜRELEM ÉS A HOSSZÚTŰRÉS ÚTJA.

épületből, és lássuk, mennyire tetszik nekik, amikor visszakapják a gúnyolódást.

Csak hogy ez megint nem az Úr útja.

„[N]e szidalmazd azokat, akik szidalmaznak!” (Tan és szövetségek 31:9).

„Szeressétek ellenségeiteket, áldjátok azokat, a kik titeket átkoznak, jót tegyetek azokkal, a kik titeket gyűlölnék, és imádkozzatok azokért, a kik háborgatnak és kergetnek titeket” (Máté 5:44).

Ez sokkal magasabbra tett mérce, mint a világé, amely mintha azt üzenné, hogy „gúnyolj ki mindent és mindenkit, ha bármiben is különböznek tőled”.

Nem mindig könnyű elviselni mások gúnyolódását anélkül, hogy ugyanúgy vágnánk vissza, mert a kultúránk azt szeretné elhíttetni velünk, hogy a legszellemesebb, leggúnyosabb sértés nyeri meg az emberek figyelméért és tiszteletéért folytatott versenyt. De ez nem igaz! Az Úr azt tanítja – és meg is mutatja – nekünk, hogy az Ő útja a szeretet, a szelídség, a türelem és a hosszútűrés útja.

Ha Jézus Krisztus igaz követői vagyunk, akkor nem fogjuk kigúnyolni a fivéreinket és nővéreinket, mert a szívünk telve lesz az Ő tiszta szeretetével (lásd Moróni 7:47–48). ■



Írta: Joaquin E. Costa elder
a Hetvenektől

Vakrandi EGY UTOLSÓ NAPI SZENT LÁNNYAL

Renée elkötelezettsége az evangélium szerinti élet mellett megváltoztatta az életemet.

Nem Az Utolsó Napok Szentjeinek Jézus Krisztus Egyháza tagjaként nőttem fel, de találkoztam néhány egyházzal, akiken keresztül megtanultam, hogy ha valaki tiszta, szep-lőtelen életet él, akkor ragyog benne Krisztus világossága. Erőtéljes példák válnak.

Az első találkozásom az egyházzal az egyik főiskolai barátom által történt. Nagyon jó egyházzag volt, aki addigra már missziót is szolgált. Katolikus családban nevelkedtem, így aztán ő gyakran próbált beszélgetni velem a vallásról, de engem az nem igazán érdekelt. Viszont a barátom nagyon okos volt, és megint megpróbálta megismertetni velem az egyházat – úgy, hogy összehozott nekem egy vakrandit egy utolsó napi szent lánnyal.

Az első randink

A randevünk első percében fülíg szerelmes lettem Renée-be. Annyira gyönyörűnek találtam, hogy rögtön tudtam, van benne valami különleges. Hamarosan már készen álltam rá, hogy a kapcsolatunk komolyra forduljon, és családot alapítsunk, ő azonban további randevük után közölte, hogy többet nem kellene randiznunk, mert „túlságosan” kedvel engem, és a templomban akar házasságot kötni. És hogy nekem még rosszabb legyen, hamarosan elment misszióba. Ezek után úgy döntöttem, hogy *nem* kedvelem az utolsó napi szenteket.

Miután Renée visszatért a missziójából, az egyik közös ismerősünk elhívott egy buliba, ahol találkoztunk és ismét elkezdtünk összejárni. Addigra már lediplomáztam és jó állásom volt, és megint azt éreztem, hogy készen állok megőszülni. Azt hittem, igen jó fogás vagyok, így hát megkértem a kezét. Kikosarazott.

Vonakodó találkozás a misszionáriusokkal

Azért, hogy ne szakadjon meg a kapcsolatunk, elfogadtam a felkérését, hogy találkozzak a misszionáriusokkal és hallgassam meg őket. Az egyik alkalommal Renée könnyes szemmel jött oda hozzám, bizonyosságot tett a Mormon könyvéről, és könyörgött, hogy olvassam el. Azt szerette volna, hogy én is bizonyosságot szerezzek az evangéliumról, és így teljesülhessen a templomi házasságkötés iránti vágya. Szerettem őt és nem akartam csalódást okozni neki, úgyhogy azt mondtam, elolvasom. Ugyanakkor, bár beleegyeztem, hogy találkozzak a misszionáriusokkal, eredetileg csak azért találkoztam velük, hogy időt nyerjek, mialatt meggyőzőm Renée-t, hogy jöjjön hozzám feleségül. Nem állt szándékomban bármilyen új valláshoz csatlakozni.

Renée hithűségének köszönhetően vált lehetővé számomra, hogy személyes bizonyosságot alakítsak ki a Mormon könyvéről és erről az egyházzól.

Lement néhány találkozó a misszionáriusokkal, de továbbra sem érdekelt az egész. Végigültem a tanításaikat, de nem igazán figyeltem oda, sem a Lelket nem próbáltam meg érezni. A szívem zárva volt, mert nem magamért hallgattam a misszionáriusokat – Renée miatt hallgattam őket. Nem történt semmi előrelépés, miközben továbbra sem tudtam meggyőzni őt, hogy keresztkedés nélkül is jó férje lennék. Erősen kitartott a hitelvei mellett.

A Mormon könyve személyes üzenete

Aztán csere történt a misszionáriusoknál. Új misszionárius jött tanítani engem, és támadt egy ötlete. Kinyitatta velem a szentírásokat az Alma 42-nél, és megkérdezte, hogy felolvassam-e nekik a fejezetet versről versre. Azzal a megkötéssel, hogy sima felolvasás helyett mindenhol helyettesítsem be az én nevemet. Ehhez nem igazán fűlött a fogam, ám ő ragaszkodott hozzá.

Így hát belekezdtem az első versbe: „És most, Joaquin...” Amint felolvastam ezeket a szavakat, a könyv elkezdett hozzám szólni. Amikor behelyettesítettem a saját nevemet, éreztem a személyes bizonyosság erejét.

Az Alma 42-nek az ezt követő része Ádám és Éva bukásáról tanít, végül pedig a megváltás terve jön. Amikor a 29-es vershez értem, és azt olvastam, hogy „és most Joaquin, azt szeretném, ha nem engednéd, hogy tovább nyugtalanítsanak téged ezek a dolgok”, elsírtam magam, mint egy kisbaba. Korábban soha nem sírtam így. Tudtam, hogy a Mormon könyve igaz – miközben még azt a fejezetet sem tudtam végigolvasni. Amikor végre összedtem magamat, közöltem a misszionáriusokkal, hogy meg akarok keresztkedni. Renée nagyon boldog volt! Miután megkeresztkedtem, végre beleegyezett, hogy feleségül jöjjön hozzám. Egy évvel később egymáshoz pecsételtek minket az Argentínai Buenos Aires templomban.

Annyira hálás vagyok Renée elkötelezettségéért az evangélium szerinti élet és a templomi házasságkötés iránt! Az ő hithű kitartása a randevúk során nemcsak az ő kapcsolatát erősítette meg Istennel és az evangéliummal, hanem engem is felkért az evangélium megismerésére. Tudom, hogy miért volt számomra oly gyönyörű: mert annyira tiszta, szeretetteljes és szeplőtelen volt. Az ő hithűségének köszönhetően vált lehetővé számomra, hogy személyes bizonyosságot alakítsak ki a Mormon könyvéről és erről az egyházzól. ■



Hogyan döntsem el, hogy szolgáljak-e missziót?



„Határozottan megerősítjük, hogy a misszionáriusi munka papsági kötelesség, és biztatunk minden fiatal férfit, aki érdekes, és fizikailag és szellemileg is képes rá, hogy válaszoljon a szolgálatra szólító hívásra. Sok fiatal nő is szolgál, de ők nincsenek a szolgálat ugyanazon kötelezettsége alatt, mint a fiatal férfiak. Biztosítjuk azonban az egyházban lévő ifjú nővéreket arról, hogy misszionáriusként az ő hozzájárulásuk is értékes...”

Vö. Thomas S. Monson elnök (1927–2018): Üdvözlünk benneteket a konferencián! *Liahóna*, 2012. nov. 5.



Légy hajlandó őszintén megkérdezni

A missziók valóban nem valók mindenkinek, ami viszont mindenkinek való, az annak az őszinte kiderítése, hogy neki való-e a misszió! Néha nem akarunk menni, így aztán egyszerűen meg sem kérdezzük, vagy úgy kérdezzük meg, hogy nem igazán adunk teret a Léleknek, hogy válaszoljon. Őszintén kell kérdeznünk! Ha őszinte keresés révén lelsz rá a válaszodra, akkor békesség és magabiztosság lesz benned, bármit mondjon is az Úr – maradj vagy menj.
Ali B., 22 éves, USA, Utah



Tarts bűnbánatot!

Az egyik, ami segített eldöntennem, hogy missziót szolgáljak, az volt, amikor megtanultam és megtapasztaltam a valódi bűnbánatot. Amikor a Szabadító engeszteléséről tanultam, és a tanulatkat átültettem az életembe, leírhatatlan békességet éreztem. Amikor ezt éreztem, azt szerettem volna, ha mások is ugyanezt a békességet érzik.

Berdejo elder, 21 éves, Peru, Arequipa

Maradj kapcsolatban az Úrral!

Mennyei Atya megadhatja neked a választatot a szentírásokon, egy általános felhatalmazott üzenetén, vagy akár más bizonyosságán keresztül is. Tehát már abból sugalmazást nyerhetsz, ha csak kapcsolatban maradsz az Úrral.

Samuel H., 14 éves, USA, Utah



Ne feledd, Ő válaszolni fog!

Mielőtt eljöttem a missziómra, küzdelmes volt rájönnöm, hogy menjek-e egyáltalán. Végül úgy

döntöttem, megkérdezem Mennyei Atyát, aki igazán mindent tud, amin keresztül-megyünk, és tudja, hogy szükség van-e arra, hogy missziót szolgáljunk. Imán keresztül megerősítést kaptam, hogy el kell mennem. Tudom, hogy Mennyei Atya megválaszolja az imákat. Fordulj hozzá a kérdéseiddel, Ő pedig a hited, valamint az Ő szándéka és időzítése szerint válaszolni fog neked.

Terpend nővér, 21 éves, Jamaica Kingston Misszió

Figyelj a családodra és a pátriárkai áldásodra!

Nekem a családom és a pátriárkai áldásom segített döntést hozni. A nővérem éppen missziót szolgál, és engem az ő példája és a misszionáriusi munkáról való bizonyossága lelkesített. Tovább erősödött a szolgálat iránti vágyam, amikor megkaptam a pátriárkai áldásomat, amelyben az szerepelt, hogy lehetőségem lesz megosztani az evangéliumot másokkal.

Juliana P., 16 éves, USA, Nevada

Te mit gondolsz?

„Van néhány barátom, akik nincsenek jó hatással másokra, de közel állunk egymáshoz, és szeretném, ha továbbra is barátok maradnánk. Mit tegyünk?”

A válaszodat és – ha szeretnéd – nagy felbontású fényképedet 2020. január 15-ig küldheted be a **liahona.Church of Jesus Christ.org** oldalon (kattints a Submit an Article or Feedback felíratra).

A válaszok átszerkesztésre kerülhetnek terjedelem, illetve érthetőség szempontjából.

A válaszok célja nem az, hogy hivatalos egyházi tanokat jelentsenek ki, hanem hogy segítséget nyújtsanak, és bemutassák mások nézőpontjait.



Mi segíthet nekem megérteni a Jelenések könyvét?

Az újkori prófétáknak köszönhetően rendelkezésünkre áll némi segítség a Jelenések könyvének megértéséhez. Joseph Smith adott nekünk néhány fontos kulcsot ehhez a könyvhöz. Például:

- *Tan és szövetségek 77.* Ez a kinyilatkoztatás kérdezz-felelek formátumban van, és fontos meglátásokkal szolgál számunkra a Jelenések könyvével kapcsolatban. Elmagyarázza a 4–11. fejezet különböző összetevőit, és kiemeli, hogy azok miként kapcsolódnak az Úr munkájához az utolsó napokban.
- *A Joseph Smith fordítás.* Számos vers található a Jelenések könyvében, amelyeket Joseph Smith segített tisztázni a Biblia általa végzett lefordításának sugalmazott folyamata révén. Ezeket megtalálod a tanulmányi segédletekben a scriptures.ChurchofJesusChrist.org oldalon.

Joseph Smith segített felismernünk, hogy a Jelenések könyve nem az a kiismerhetetlen rejtély, aminek egyesek gondolják. Azt is megtanította nekünk, hogy ha Isten nem adta meg egy látomás értelmezését, akkor nem lesz számonkérve rajtunk annak ismerete (lásd *History of the Church*, 5:343). Segített meglátnunk, hogy a könyv középpontjában elsősorban Jézus Krisztus áll – az a reménység, mellyel Őáltala rendelkezünk, miszerint felül tudunk kerekedni a világon, és visszatérhetünk Mennyei Atyához.

Lásd még Szentíraskalauz: János jelenése; valamint a *Jöjj, kövess engem! – Egyének és családok számára: Újszövetség, 2019* a Jelenések könyvével foglalkozó fejezetei.

Jézus Krisztus küldetése, hogy megmutassa Isten szeretetét.

Írta: **Jeffrey R. Holland elder**
a Tizenkét Apostol Kvórumából

A ma számos fenséges cél közül, melyeket az Úr Jézus Krisztus élete és szolgálattétele szolgált, van e küldetésnek egy olyan tekintélyes vonatkozása, melyet nem szoktak gyakran méltatni. Akkoriban a követői sem értették maradéktalanul, és korunk kereszténységében is vannak számosan, akik ma sem fogják fel, pedig maga a Szabadító is visszatérően és hangsúlyosan szolt erről. Az a nagyszerű igazság, hogy mindabban, aminek a megtételére és elmondására eljött – többek között, sőt, különösen az engesztelő szenvedésében és áldozatában –, Jézus megmutatta nekünk, kicsoda és milyen Isten, a mi Örökkévaló Atyánk, valamint hogy milyen teljességgel elkötelezett Ő a gyermekei iránt minden korban és nemzetben. Szavaiban és tetteiben Jézus megpróbálta feltárni és személyessé tenni számunkra Atyja, a mi Mennyei Atyánk valódi természetét.

Jézus azért jött el, hogy arra kérlelje az embereket, úgy szeressék Mennyei Atyjukat, ahogy Ő szerette és fogja szeretni mindig is őket. Korábban volt már alkalmuk megismerni Isten tervét, Isten hatalmát, Isten szentségét, sőt, még Isten haragját és ítéletét is. Isten szeretetét, gyermekei iránti odaadásának mélységét azonban nem ismerték teljességgel – mígnem Krisztus eljött.

Így az éhezőknek enni adó, a betegeket meggyógyító, a képmutatást elítélő, a hitre intő Krisztus megmutatta nekünk az Atyához vezető utat, Őhozzá, aki „irgalmas, könyörületes, nem gerjed haragra, hosszútűró és jósággal teli”¹. Krisztus életében is, de különösen halálában ezt üzent: „A sajátom mellett Isten irgalmát mutatom most meg néktek”.

Személyes tanúságot teszek egy személyes, élő Istenről, aki ismeri a nevünket, meghallja és megválaszolja az imákat, valamint örökkévalóan becsben tart bennünket, lelkének gyermekeit. Bizonyoságot teszem, hogy a világegyetemhez tartozó csodásan bonyolult feladatok közepette Ő minden más isteni ügyet megelőzően a mi egyéni boldogságunkra és biztonságunkra törekszik.

A szent apostolság lelkületében mondom azt, amit az ősi időkben mondott valaki, aki ugyanezt a hivatalt viselte: „Nem abban van [tehát] a szeretet, hogy mi szerettük az Istent, hanem hogy ő szeretett minket, és elküldte az ő Fiát engesztelő áldozatul a mi bűneinkért. Szeretteim, ha így szeretett minket az Isten, nekünk is szeretnünk kell egymást” (1 János 4:10-11) – és Őt is szeretnünk kell mindörökké. ■

Egy 2003. októberi általános konferenciai beszéd alapján.

JEGYZET

1. *Lectures on Faith* (1985), 42.

Holland elder azt tanította, hogy Jézus megmutatta nekünk az Atya útját, amikor szeretetet tanúsított mindenben, amit mondott és tett. Arra kér minket, hogy szeressük Istent és szeressük egymást.

Hogyan mutathatod ki a szeretetedet?

Megoszthatod az ebédedet egy barátoddal, aki elfelejtett hozni.



Krisztus táplálta az éhezőket.



Krisztus meggyógyította a betegeket.



Meglátogathatsz és megvigasztalhatsz valakit, aki beteg vagy sérült.



Krisztus az igazságot tanította.



Te is megragadhatod az alkalmat, hogy megoszsd a bizonyosságodat.



Krisztus kérlel minket, hogy legyen hitünk.



Meghívhatod egy barátodat istentiszteletre.



FIATAL FELNŐTTEKNEK

**MAGÁNYOSNAK ÉRZED
MAGAD?**

*Bármely életszakaszban jársz is,
legyőzheted a magányt azáltal,
hogy felkarolsz másokat és őszinte
kapcsolatokat alakítasz ki. Ennek a
mikéntjére adunk néhány ötletet.*

42



FIATALOKNAK

**A KARÁCSONY
ÜNNEPLÉSE SZERTE
A VILÁGON**

54

JÖJJ, KÖVESS ENGEM!

**MEGLÁTÁSOK
JÚDÁS LEVELÉVEL
ÉS A JELENÉSEK
KÖNYVÉVEL
KAPCSOLATOSAN**

58, 63

GYERMEKEKNEK

**HÉT KARÁCSONYI
TÖRTÉNET ÉS
TEVÉKENYSÉG**

Jóbarát

AZ UTOLSÓ NAPOK
SZENTJEINEK
JÉZUS KRISZTUS
EGYHÁZA



Jóbarát



Látogass el
Kolumbiába!

Lásd J15–J19. oldal.



A Világ Világossága



Írta: Henry B. Eyring elnök
második tanácsos az
Első Elnökségben

A világosság Jézus Krisztus születésének egyik leggyönyörűbb jelképe. Amikor Jézus megszületett, világosságot hozott az elsötétült világba.

A próféták azt tanították, hogy a Szabadító születésének egyik jele a világosság lesz. Évekkel Jézus születése előtt a lámánita Sámuel így jövendölt:

„...íme, hatalmas fények lesznek az égen, olyannyira, hogy az eljövetele előtti éjszakán nem lesz sötétség; olyannyira, hogy úgy tűnik majd az embereknek, mintha nappal lenne. [...]

És íme, új csillag születik, olyan, amelyet még soha nem láttatok” (Hélamán 14:3, 5).

Ez a csillag vezette el a napkeleti bölcséket Jézushoz, hogy hódoljanak Neki. Értékes ajándékokat adtak Neki: aranyat, tömjént és mirhát.

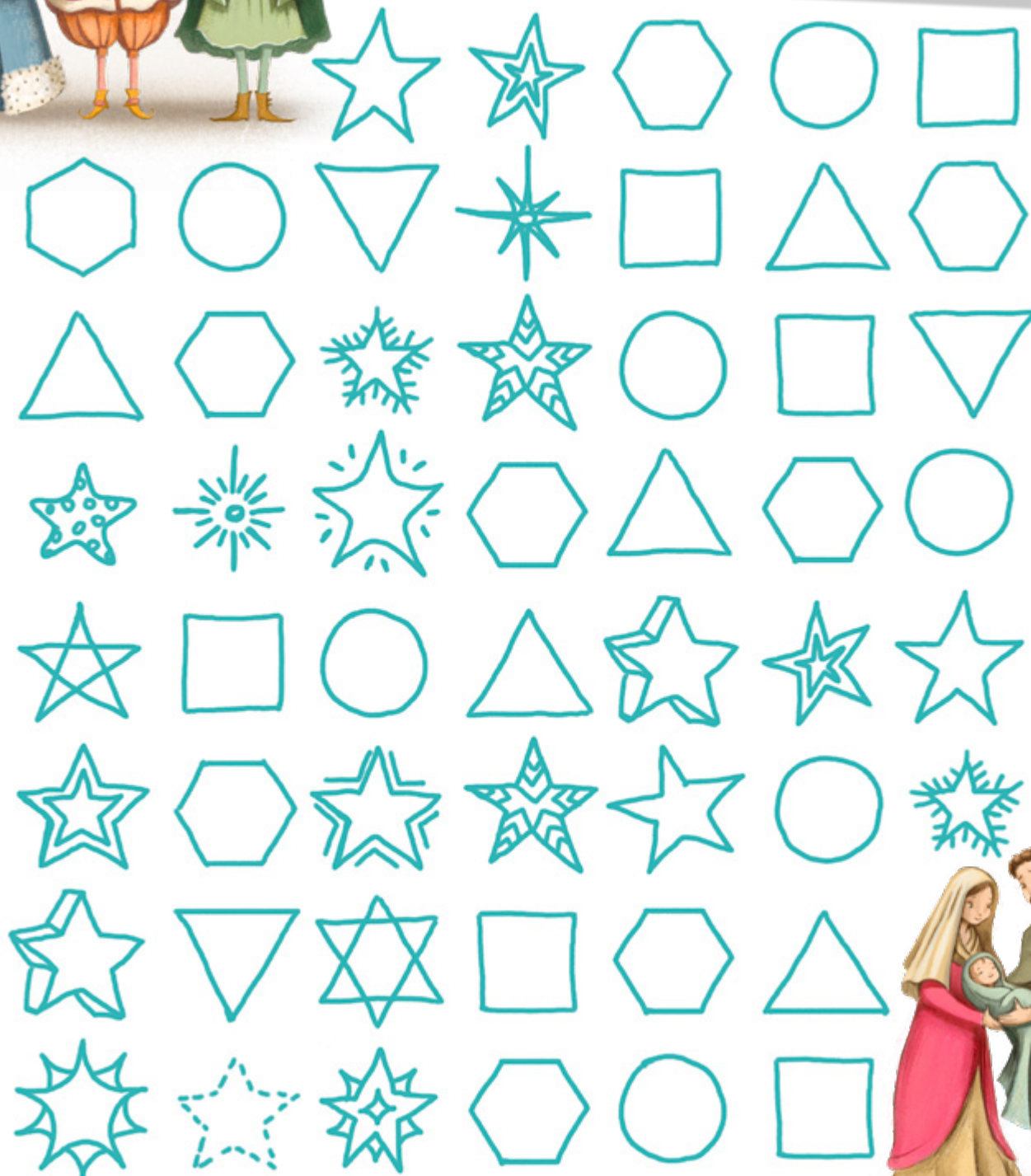
Bizonyságomat teszem arról, hogy Jézus az élő Krisztus. Emlékezetben tarthatjuk Őt és teljes szívünkben igyekezzünk úgy szeretni, ahogyan Ő szeret. Ez a karácsony lelkülete. Ez a mindennapos igaz boldogság lelkülete. ●

Átvéve az Első Elnökség 2011-es karácsonyi áhítatából.

KÖVESD A CSILLAGOT!



Jézus születésekor a bölcsek követték a csillagot. Színezd ki a csillagokat, hogy segíts a bölcseknek rátalálni Jézusra.



Jézus nyomdokain járva

A nevem Mary. Izraelben élek a családommal. Sok különleges élményben volt már részünk, amikor ott jártunk, ahol Jézus is járt oly sok évvel ezelőtt.

Részlet Amie Jane Leavitt interjújából

BETLEHEM

Az egyik különleges hely, amelyet felkerestünk, Betlehem, ahol Jézus született. Máriának és Józsefnek majdnem 150 km-t kellett megtenniük a Názáretben lévő otthonukból, hogy eljussanak oda. Ellátogattunk egy templomba, amely azon a helyen épült, ahol a hagyomány szerint egykor a jászol állt.

Láttuk a Betlehem melletti mezőket is. A mai napig megtalálhatóak ott a nyájaikat őrző pásztorok, éppen úgy, mint Jézus születésének éjszakáján. Hallottuk a birkák bégetését, miközben a Júdea földjéről dicshimnusz szállt című himnuszot énekeltük (*Himnuszok*, 131. sz.). Mindig emlékezni fogok arra, hogy mit éreztem e dal éneklése közben.





A GALILEAI-TENGER

Ez a Galileai-tenger. Egy gyönyörű tó, ahol Jézus több ezernyi embert tanított és sok csodát vitt véghez. Nagyon erősen éreztem ott a Lelket. Békés érzés uralkodik ott, amely azt súgja nekem, hogy szent dolgok színtere volt.

Szeretek elmenni azokra a helyekre, ahol Jézus járt, például a Jordán folyóhoz, ahol Jézus megkeresztelkedett. Amikor ezeken a helyszíneken vagyok, csendesén sétálgatok olyan emberek között, akik Jézusnak hódolnak, akár gyertyát gyújtva, akár térden állva imádkozva. Mindig azt érzem a szívemben, hogy Mennyei Atya és Jézus boldogok azok miatt, akik kimutatják az Őirántuk érzett szeretetüket.

JERUZSÁLEM

Jeruzsálem nagy város. A keresztre feszítése előtti vasárnapon Jézus számárháton ment be oda (lásd Máté 21:1–11). Az emberek pálmaágakat lengetve és hozsannát kiáltva köszöntötték Őt.

Minden évben a húsvétot megelőző vasárnapon sokan járnak végig Jézus Jeruzsálembe vezető útját. Pálmaágakat visznek a kezükben és Jézusról énekelnek. Az egyik évben az én családom is csatlakozott más keresztényekhez ezen az úton. Csodálatos volt érezni, hogy mindenki nagy szeretettel van a Szabadítója iránt.

Ahhoz, hogy Jézus nyomdokain járj, nem szükséges ugyanott járnod, ahol Ő járt. Bárhol követheted a példáját! ●
A szerző az Amerikai Egyesült Államokban, Utah-ban él.



A [ChurchofJesusChrist.org](https://www.ChurchofJesusChrist.org)

oldalon megnézheted rövidfilmeket olyan helyszínekről, ahol egykor Jézus járt. Lásd "Shepherds Learn of the Birth of Christ" [A pásztorok tudomást szereznek Krisztus születéséről], "Calming the Tempest" [A vihar lecsendesítése] és "Jesus Is Resurrected" [Jézus feltámadt].

A karácsony 10 napja

Segíts a családnak felkészülni a karácsonyra! December 15-vel kezdődően mindennap végezzetek el közösen egyet az alábbi tevékenységek közül, azután színezd ki az asznapi csillagot.

Lásd a *Jöjj, kövess engem! - Egyének és családok számára kézikönyv* 194-197. oldalait.

Ma legyetek különösen kedvesek, ahogy azt Jézus tenné.

Osszátok meg a Jézusról szóló egyik kedvenc szentírástokat!

Segítsetek valakinek, aki beteg vagy magányos, ahogy azt Jézus tenné.

Nézzétek meg a "The Nativity" [A születés] című rövidfilmet!*

Játsszátok el Jézus születésének történetét (lásd Lukács 2).

Mondjátok el, miért vagytok hálásak Jézusért.

Énekeljete el egy karácsonyi dalt vagy himnuszt!

Rajzoljatok egy képet a kisded Jézusról!

Olvassatok valamit a szentírásokból, amit Jézus mondott.

Idézzetek fel egy beszédet az Első Elnökség karácsonyi áhítatáról.*

Karácsonyi bizonyságom

Meggyőződéssel ♩ = 76-84

Szöveg: Larry Hiller
Zene: Michael F. Moody

G Am7 G D7 G Am7

1. I - gaz, tu - dom, mi
(2. I) - gaz, tu - dom. A
(3. I) - gaz, tu - dom. A

G Cm Adim

ré - gen egy kis fá - lucs - ká - ban volt: _____ A csil - lag -
szent - í - rás - ban el - ol - vas - ha - tom, _____ Hogy an - gyal -
Lé - lek súg - ja szí - vem mé - lyén ezt: _____ Hogy Jé - zus

G Am Cm G Am7 D7

fény fel - ra - gyo - gott, _____ Hol a kis Jé - zus ál - mo -
szó csen - dült fel ott, _____ Hol a kis - ded és any - ja
el - jött az éj - ben, _____ S el - töl - tött min - ket fé - nyé -

Em Adim7 G Am D7 G Am7

dott, _____ Pu - ha szal - má - ban nyu - go - dott. _____
volt, _____ S meg - lel - ték Ót a pász - to - rok. _____
vel, _____ Hogy i - gaz út - ra ve - zes - sen. _____

1. 2. G D 3. G D G D7 G

1. I - _____ Tu - dom, i - gen, tu - dom!
2. I - _____
3. I - _____
molto rit.

© Michael F. Moody és Larry Hiller, 2019. All rights reserved.
Erről a dalról készíthető másolat esetenkénti, nem kereskedelmi egyházi és otthoni használatra.
Ezt a megjegyzést minden másolaton fel kell tüntetni!

A piros papírmadár

Évi semmi másra nem tudott gondolni, csak arra, hogy milyen jól fognak szórakozni a barátai nélküle.

Írta: Eve Dayton

(Igaz történet alapján, magyar átdolgozás)

„...*beteg voltam, és meglátogattatok*” (Máté 25:36).

Évi imádtta a karácsonyt! Az osztálya képeslapok színezésével és zenehallgatással töltötte a délelőttöt.

– Most olvasni fogunk – mondta Gyöngyi néni. – És ha minden olvasási feladattal elkészültök ma és holnap, akkor a téli szünetre nem lesz házi feladatotok.”

Évi minden osztálytársa ujjongott és kiabált, de Évinek nem igazán volt kedve ujjongani. Rázta egy kicsit a hideg, miközben elővette az olvasókönyvét. Fázott, és fájt a torka. Égett a szeme, amikor az oldalon sorakozó szavakra meredt. Mire vége lett a tanításnak, már a hasa is fájt.

Végre eljött az idő, hogy hazasétáljon a testvéreivel, Tomival és Vilmával. Hazafelé általában játszani szoktak. Fogócskáznak vagy hóembert építenek. Ma azonban Évi nem vágyott másra, csak hogy mielőbb hazaérjen és lefeküdjön.

Amikor hazaértek, Anya megérintette Évi homlokát.

– Hiszen te lázas vagy! – mondta. – Sok vizet kell innod, és sokat kell pihened.

Évi ágyba bújt és rögtön el is aludt. Másnap reggel a család összes többi tagja sürgött-forgott, hogy elkészüljön, Anya azonban azt mondta, hogy Évi túl beteg ahhoz, hogy iskolába menjen.

Akkor aztán Évinek eszébe jutott valami, ami nagyon elszomorította: ma lesz az iskolai karácsonyi ünnepség! Úgy volt, hogy elkészítik a kis műalkotásaikat, aztán énekelnek és nasiznak. *Muszáj* elmennie!

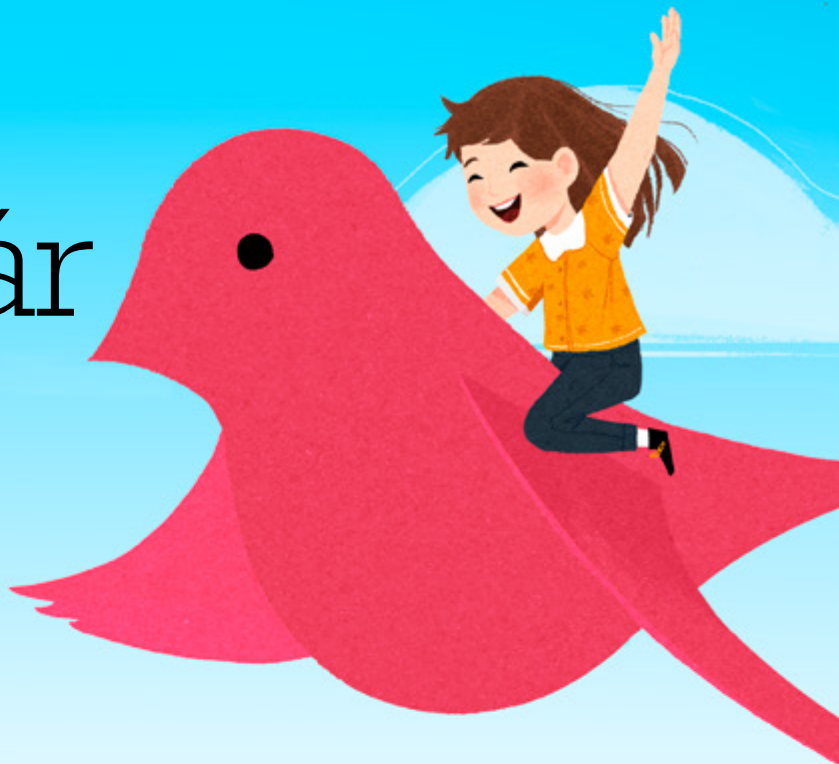
De Anya hajthatatlan volt.

– Sajnálom, hogy lemaradsz az ünnepségről, édesem – mondta –, de az egészséged fontosabb.

Évi sírva fakadt. Anya megpróbálta felvidítani egy ínycsiklandó leves-sel. De Évi semmi másra nem tudott gondolni, csak arra, hogy milyen jól szórakoznak a barátai nélküle.

Délután aztán megjött az iskolából Tomi és Vilma, a hóban való játéktól kipirosodott arccal.

– Nagyon jó volt a sulibuli! – lelkesedett





Vilma. – Piros papírmadarakat csináltunk, amiket fel lehet akasztani itthon.

Tomi előhúzott valamit a zsebéből.

– És nézd csak! Gyöngyi néni különleges ajándékot küldött neked! Így te is tudsz csinálni egy piros papírmadarat!

Évi elmosolyodott: – Megmutatjátok, hogyan kell?

Tomi és Vilma megmutatta Évinek, hogyan vágja ki a formát a szaggatott vonal mentén, és hogyan hajtsa meg. Azután segítettek neki hurokra kötni a fonalat.

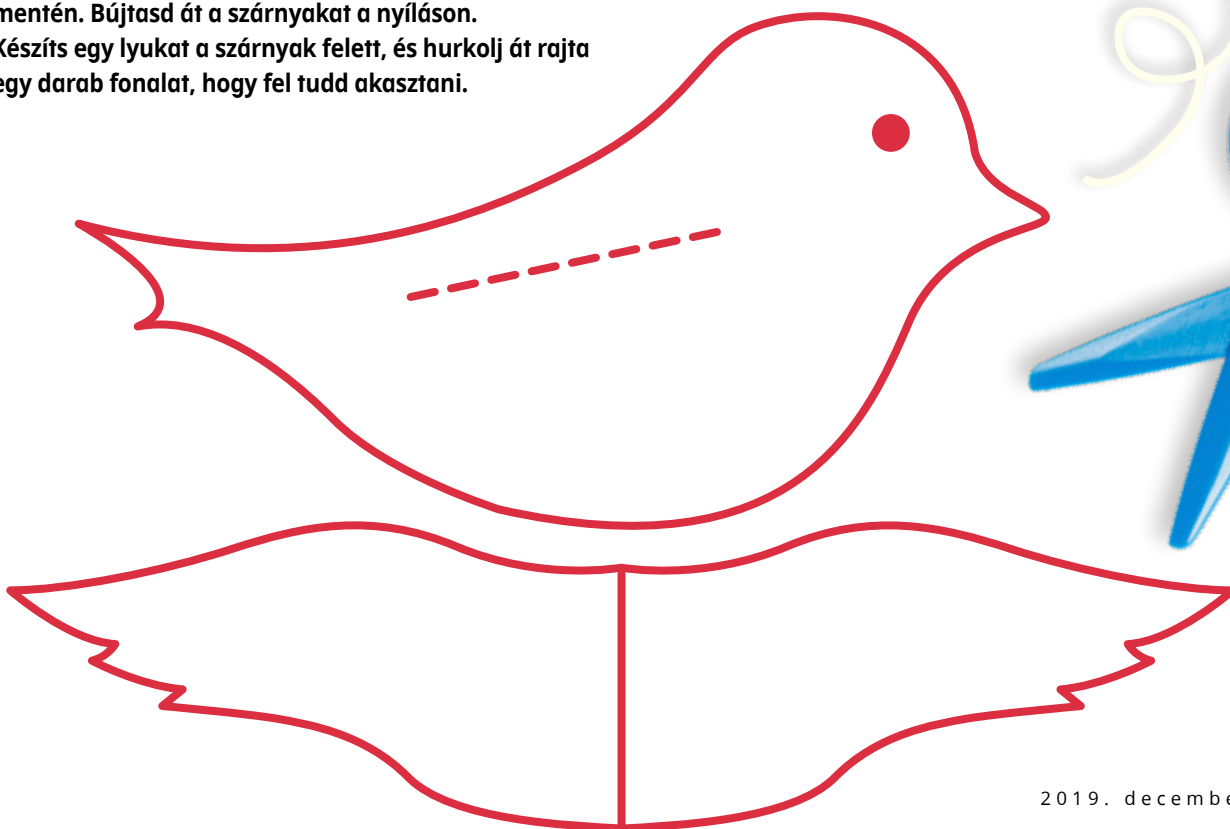
– Anya! Nézd csak, mit készítettem! – mondta Évi, miközben megmutatta az új kedvenc karácsonyi díszét.

Évi arra gondolt, milyen kedves volt Gyöngyi nénitől, hogy nem feledkezett meg róla a betegségében, és hogy Tomi és Vilma is milyen sokat segített neki. Amikor csak a piros papírmadárkájára nézett, mindig hatalmas szeretetet érzett. ●

A szerző az Amerikai Egyesült Államokban, Idahóban él.

Így készíts papírmadarat

1. Vágd ki ezt a lapot és ragaszd rá egy piros papírra. Azután vágd ki a madarat és a szárnyakat.
2. Óvatosan vágj egy nyílást a madár testén a szaggatott vonal mentén. Bújtasd át a szárnyakat a nyíláson.
3. Készíts egy lyukat a szárnyak felett, és hurkolj át rajta egy darab fonalat, hogy fel tudd akasztani.



Mutass és mesélj!



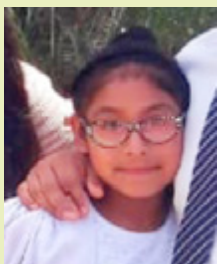
Az **ecuadori Imbabura tartományban** élő elemis gyermekek karácsonyi dalokat énekeltek és sütit osztottak egy idősek otthonában.



Együtt imádkozom a húgommal, és igyekszem jó példát mutatni neki. Szeretünk nagyokat sétálni

és megfigyelni, amit Mennyei Atyánk teremtett.

Vianca és Avril C., 8 és 4 évesek, Kolumbia, Bogotá



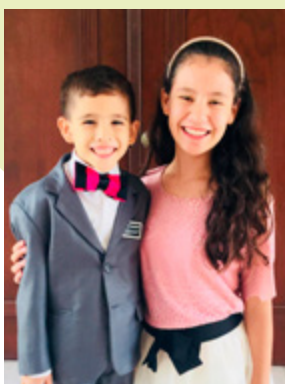
Tudom, hogy Mennyei Atyám szeret engem.

Stefania R., 10 éves, Peru, Lima



Részt vettem egy Segítő Kezek projektben, és segítettem átfesteni egy iskola egyik falát. Szeretek vasárnaponként istentiszteletre járni.

Jared R., 6 éves, Brazília, Paraná



Josue Thomas G., 6 éves, valamint Alexandra C., 13 éves, a mexikói Durangóból, unokatestvérek és legjobb barátok. Alexandra elmondta, hogy az

általános konferenciát nézve érezte a Lelket, amikor a próféta bejelentette az új templomokat. Thomasnak nagyon tetszettek a történetek, amelyeket a próféta és az apostolok meséltek.



Celeste V., 7 éves, Argentína, Corrientes



Írta: Vern P. Stanfill elder
a Hetvenek Elnökségéből

A juhok és a pásztoruk

„Az Úr az én pásztorom” (Zsoltárok 23:1).

Egy szarvasmarha-gazdaságban nőttem fel az Amerikai Egyesült Államok Montana államában. A farmon emellett körülbelül 300 juhunk is volt. Édesanyám vette őket nekünk, hogy pénzt tudjunk gyűjteni a missziókra.

Az én feladatom volt azokról a bárányokról gondoskodni, amelyek mellett nem volt ott az anyjuk. Amikor egy anyajuh egynél több utódot ellik, néha nem viseli gondját az összes báránynak. Ezekről tehát én gondoskodtam. Évente 5-10 ilyen bárány volt.

Nap mint nap kiautóztam a mezőre a kicsi, kék, bogárhátú Volkswagenünkkel. Dudáltam, aztán kinyitottam a kocsii ajtajait. Ezek a bárányok mindig odaszaladtak, bárhol voltak is a mezőn. Ismerték az öreg

Volkswagen hangját. Beugrottak a kocsiba, én meg elvittem őket a pajtába, ahol aztán enni adtam nekik.

Mi is olyanok vagyunk, mint ezek a báránykák. Különböféle helyeken élünk és különböző kihívások vannak az életünkben. De Jézus a karját nyújtja mindannyiunk felé. Megtanulhatjuk meghallani a hangját. Hozzá fordulhatunk vigaszért és biztonságért. Érezhetjük az Ő és a Mennyei Atya szeretetét.

Amikor Jézusra tekintettem életem Pásztoraként, minden megváltozott. Amikor életünket a Szabadító kezébe helyezzük, érezni fogjuk az Ő szeretetét és megtanulunk bízni Őbenne. ●

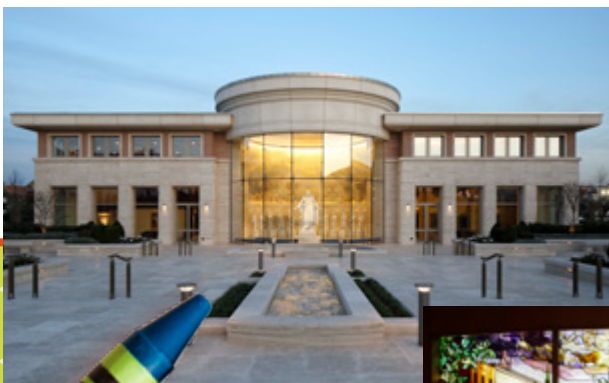
Christina Crosland interjúja alapján.





ILLUSZTRÁLTA: DILLEN MARSH

Történetek Jéz



1. Az égen repülő g
2. Egy számárhátor
3. Kövek egy kútnál
4. A földről magoka
5. Lámpást és egy ü
6. Egy disznó melle



usról

Ez a kifestő az Olaszországi Róma templom látogatóközpontjának egyik gyönyörű festett üvegablakja alapján készült. Ez az ablak számtalan olyan történetet ábrázol, amelyet Jézus tanított, illetve életének sok más fontos részét eleveníti fel. Megtalálod ezeket a jeleneteket? Mit tanítanak nekünk ezek Jézusról?

alamb (lásd Máté 3:16)

n szállított sebesült férfi (lásd Lukács 10:30–37)

l álló asszony mellett (lásd János 8:7)

at csipegető madarak (lásd Máté 13:1–9)

üvegcsse olajat tartó asszony (lásd Máté 25:1–13)

tt ülő férfi (lásd Lukács 15:11–32)

7. Egy kenyérrel és hallal teli kosár (lásd Lukács 9:13–17)

8. Az anyja ruhájába kapaszkodó lány (lásd Márk 5:39–42)

9. Egy Jézusra feltekintő fiú (lásd Márk 10:13–16)

10. Egy kakas (lásd Lukács 22:54–62)

11. Egy erkélyen álló gazdag ember (lásd Lukács 12:16–21)

12. Egy hajó (lásd Márk 4:35–41)

Gong elder Olaszországba látogatott



„Érezzük Jézus szeretetét minden egyes gyermek iránt, amikor találkozunk velük szerte a világon.”

Gong elderről, az Első Elnökségről és a többi apostolról közös fénykép készült az új látogatóközpontban, Jézus Krisztus és az apostolai szobrai előtt állva.



Az apostolok beutazzák a világot, hogy szolgálatot nyújtsanak az embereknek, és Jézus Krisztusról tanítsák őket.

Gerrit W. Gong elder és Susan Gong nővér Olaszországba látogattak az Olaszországi Róma templom felszentelésékor. Ez az első templom, amely olyan helyen épült, ahol Jézus apostolai tanítottak a bibliai időkben.



Ezek a gyermekek a családjukkal együtt azért jöttek, hogy hallják Russell M. Nelson elnököt, amint felszenteli az új templomot. Amikor elég idősek lesznek, templomi kereszteleseket végezhetnek majd ott.

Keress meg Az élő Krisztus: az apostolok bizonyossága – részletek című rövidfilmet a ChurchofJesusChrist.org oldalon.

Soares elder Kolumbiába látogatott



Az apostolok beutazzák a világot, hogy szolgálatot nyújtsanak az embereknek, és Jézus Krisztusról tanítsák őket.



Ulisses Soares elder Dallin H. Oaks elnökkel együtt utazott Kolumbiába, hogy segítkezzenek a Barranquilla városában felépült új templom felszentelésében.

Sok gyermek jött el a szüleiével, hogy lássák az új templom felszentelését.



Nemsokára a gyerekek bemehetnek majd, hogy a családjukhoz pecsételjék őket, illetve hogy templomi kereszteleseket végezzenek.

Oaks elder felkért egy fiút és egy lányt, hogy segítsenek a helyére rögzíteni a szegletkövet. A templom elkészült!



A szegletkö ünnepség után Soares elder beszédet mondott a templomban. Azután Oaks elnök elmondott egy imát, amelyben az Úrnak szentelte a templomot. Mostantól a templom az Úr háza.

„Bármit tesztek is, tartsátok a szemeteket a templomon!”



Martín kedvenc játékai

Írta: J. Ryan Jensen

Egyházi folyóiratok
(Igaz történet alapján)

„Adj, ahogy Jézus ad. Valamit mindig adhatsz”
(Gyermekek énekeskönyve, 116.).

Martín szomorú lett, amikor a szülei közölték, hogy a családjuk egy másik városba fog költözni Kolumbián belül. Nem akarta hátrahagyni a barátait, az otthonát és azt, ahol felnőtt. A hűvös hegyvidéki levegő helyett mostantól az óceán közelében fog lakni, ahol egész évben forró és párás a levegő. A forró leveseket hűtött italok, a télikabátot pedig rövidnadrág fogja felváltani. Ehhez jön még az új iskola, az új egyházközség és az új elemis osztály. Ez az egész elég ijesztően hangzott.

Egy nap Anya és Apa elbeszélgetett Martínnal arról, hogy mit érez a költözéssel kapcsolatban.

– Nem tetszik az ötlet – mondta. – Nem akarom, hogy minden más legyen!

– Tudom, hogy a költözés nehéz lehet – felelte Apa. – Sok minden meg fog változni, de azért nem *minden*. Mi ott leszünk veled!

– Ez igaz – válaszolta Martín.

– És ott lesz az összes saját holmid is – tette hozzá Anya.

Martín ezen elgondolkodott egy pillanatra. Ott lesz minden ruhája, cipője, és minden egyéb, amit már jól ismert a régi házban – különösen a játéka. Martín örült, hogy magával viheti a kedvenc játéka. A költözés előtt kivételes gonddal csomagolta össze őket.

Egy idő után Martín kezdte megszokni az új otthonát és az új városát. Örült, hogy a költözés nem is volt olyan nehéz vagy ijesztő, mint azelőtt gondolta.

Aztán egy vasárnapon, amikor a családjával istentiszteletre ment, Martín rengeteg embert vett észre, akiket még sohasem látott. Az Elemi tele volt új gyerekekkel. Eltűnődött, hogy vajon honnan jöhettek. Meghallotta, amint néhány ismerős ember élelmiszer, ruhanemű és cipők adományozásáról beszél. Istentisztelet után megkérdezte az anyukáját a sok új emberről.

– El kellett hagyniuk a hazájukat – mondta Anya. – Sokan mindenüket hátrahagyták, így aztán most nincs semmijük.





– Akkor ezért akar most mindenki segíteni nekik? – kérdezte Martín.

– Így van. Jézus azt tanította nekünk, hogy segítenünk kell a szükségben szenvedőknek. Követhetjük a példáját és megoszthatjuk, amink van.

Martín azt gondolta, hogy ez igazán kedves dolog lenne.

Azután Anya így szólt: – Az elemis gyerekek közül sokan csak annyijuk van, amit bele tudtak gyömöszölni egy hátizsákba.

Ott kellett hagyniuk a játékaikat. Mit gondolsz, van pár olyan játékod, amit odaadhatnál nekik?

– Nincs! Azok az én játékaim! – kiáltotta Martín. Azzal sarkon fordult és beszaladt a szobájába.

Martín könnyes szemmel nézett körül a szobájában. Nem akarta széttosztani a játékeit. Hiszen egészen a régi házából hozta őket!

Odament a játékdobozához és belenézett. Ott volt a dömper, a jójó, a *trompo* (búgócsiga), egy zsákocska a legszebb üveggolyóival és sok más kedvenc játéka. Mind-egyiket szerette. Egyiket se tudná odaadni senkinek!

Aztán erre gondolt: „Mi lenne, ha nekem is hátra kellene hagynom az otthonomat és a kedvenc játékaimat?” Pár perccel később már játékokkal a

karjában állt Anya előtt, de nem is akármilyen ősdi játékokkal, hanem azokkal, amelyekkel állandóan játszott.

Anya meglepettnek tűnt. – Nem kell a kedvenc játékaidat odaadnod!

Martín letette a játékokat a földre. – A többi gyerekek is voltak kedvenc játékaik – mondta. – Szeretném nekik adni az enyéimet, hogy egy kicsit boldogabbak lehessenek.

Anya megölelte Martínt. – Nagyon büszke vagyok rád!

Martínt jó érzések töltötték el. Tudta, hogy Jézus is jó szívvel adna másoknak, és ez boldogsággal töltötte el. ●



EGYSZERŰ CSELEKEDTEK

„...mutassuk ki szeretetünket és hálánkat a Szabadító[ért, az] otthonainkban, az egyházban és a közösségeinkben pedig könyörületesen szolgáljuk fivéreinket és [nővéreinket].”

M. Russell Ballard elnök, a Tizenkét Apostol Kvórumának ügyvezető elnöke: A szeretetteljes szolgálatból fakadó öröm. *Liahóna*, 2011. máj. 49.

Üdvözet Kolumbiából!



Sziaztok!
Margo és Paolo
vagyunk.

Csatlakozzatok
hozzánk, miköz-
ben felfedezzük
Kolumbiát!



Kolumbiában trópusi éghajlat uralkodik, rengeteg különféle növényvel és állattal. Igazság szerint több madárfaj él itt, mint bármely más országban! Sokuk, mint például ez a tarka tollazatú tangara, sehol máshol nem található meg a világon.

Kolumbia Dél-Amerika északi részén fekszik. Ennek a spanyolajkú országnak körülbelül 49 millió lakosa van, akik közül mintegy 200 ezren tagjai az egyháznak.



Ez a kislány egy *arepa* nevű finom kukoricalé-
pényt majszol, amelyet a kolumbiaiak gyakran
sajttal és hússal fogyasztanak.

Ebben a hónapban volt egy éve, hogy sor került a Kolumbiai Barranquilla templom felszentelésére.



Ez itt az új templom fényképe. Kolumbiában van egy másik templom is, mégpedig a fővárosban, Bogotában.

Ismerkedjétek meg néhány kolumbiai barátunkkal!



„Áldott és boldog vagyok, amiért az evangélium az életem része lehet. Tudom, hogy Jézus Krisztus él és szeret minket, és azt is, hogy Joseph Smith próféta visszaállította ezt az egyházat. Nagyra becsülöm, hogy van egy prófétánk, aki vezet minket.”

**Camila R., 10 éves,
Kolumbia, Valle del Cauca**



„Teljes szívemmel tudom, hogy Mennyei Atyám és Jézus Krisztus él és szeret minket. Ők adtak kinyilatkoztatást Joseph Smithnek, hogy fordítsa le a Mormon könyvét, hogy az mindenki számára elérhető legyen.”

**Luis V., 12 éves,
Kolumbia, Valle del Cauca**

Köszönjük, hogy eljöttetek velünk Kolumbiába! Viszlát jövőre!



Kolumbiában december 7. az *el Día de las Velitas* (a kis gyertyák napja). Ezen a napon az emberek ezernyi gyertyát gyújtanak az utcákon; ezzel veszi kezdetét a karácsonyi időszak.



**Te is kolumbiai vagy? Írj nekünk!
Szeretnénk hallani felőled!**

Jézus megszületett



Karácsonykor Jézus Krisztus születését ünnepeljük.

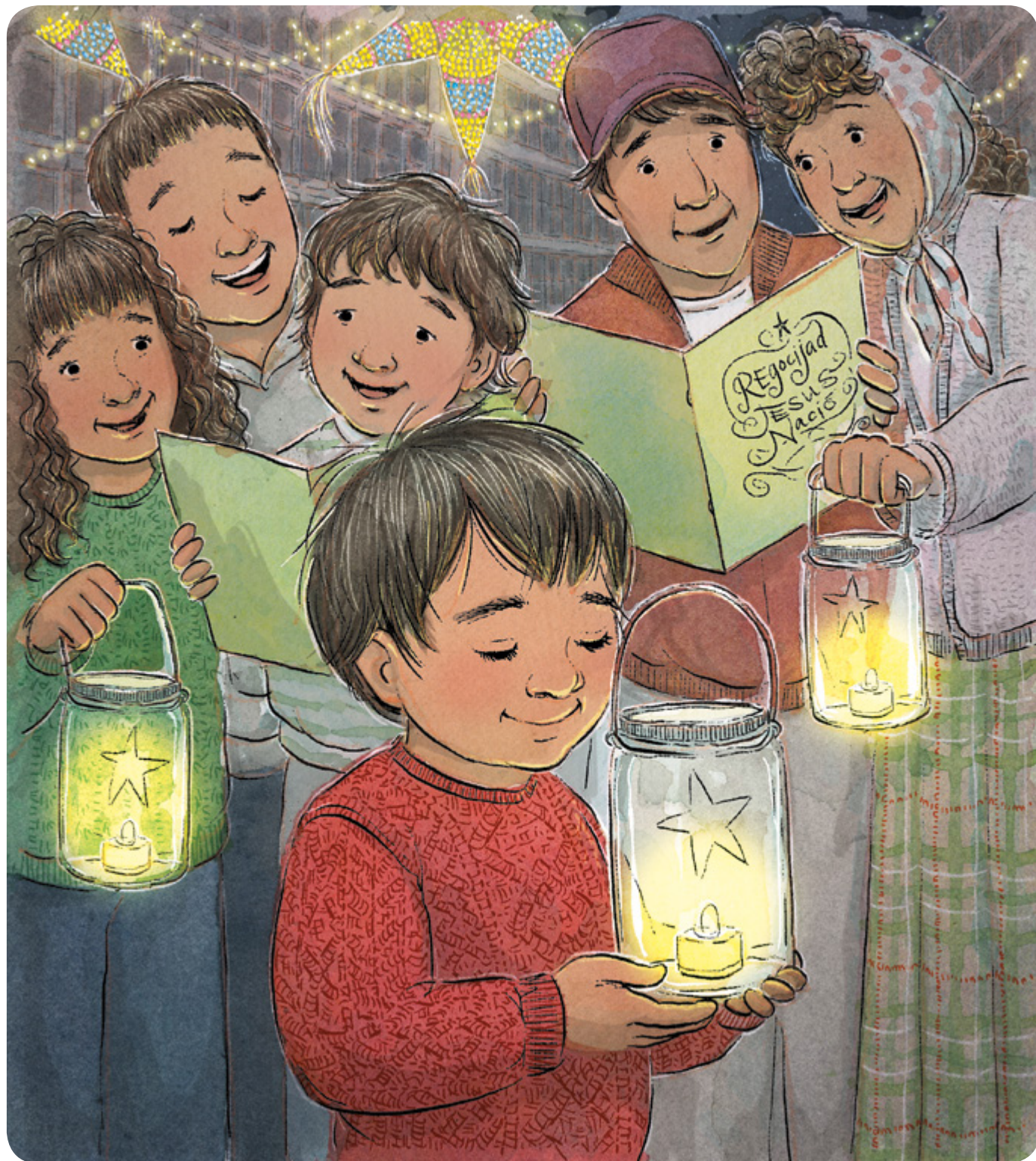
Jézus Betlehemben született.
Az édesanyját Máriának
hívták, az ő férje pedig
József volt.



Mária és József elvitték a kisded Jézust
Jeruzsálembe, a templomba. Ott egy
Simeon nevű férfi a karjába vette a
babát. Érezte, amint a Szentlélek azt
súgja neki, hogy Jézus Isten Fia.

Egy Anna nevű nő szintén
látta a kis Jézust, és tudta,
hogy Ő a Szabadító. Az
emberek közé ment, hogy
meséljen nekik Őróla.





Karácsonykor Jézusra gondolok.
Ő tényleg él. Szeret engem! ●

Lásd *Jöjj, kövess engem!* családi kézikönyv, 194-197.; elemis kézikönyv, 193-196.

A karácsony Jézusról szól



Kedves Szülők!

Ebben a hónapban Jézus Krisztus születését ünnepeljük. Ő a Világ Világossága, a mi Jó Pásztorunk. Reméljük, hogy a *Jóbarát* alábbi oldalai segítenek majd a családoknak egész hónapban emlékezni Őrá:

- Eyring elnök üzenete (J2. oldal)
- A kisdéd Jézusról szóló történet (J20. oldal)
- Egy történet azokról a helyekről, ahol Jézus élt (J4. oldal)
- Tevékenységek és kézművesség (J3., J6. és J9. oldal)
- Kifestők (J12. és J23. oldal)
- Egy karácsonyi dal (J7. oldal)

Vajon a gyermekeitek megtalálják a *Jézus, Krisztus és karácsony* szavak összes előfordulását a lapban? Segíthetsz nekik leírni ezt: „Én azért szeretem Jézust, mert...”, azután pedig lerajzolhatják vagy leírhatják, hogy mit szeretnek Jézusban.

Szeretünk titeket!

Jóbarát

Hogyan küldhetitek be a gyermekeitek műveit vagy történeteit a *Liahónának*

Látogassatok el a liahona.ChurchofJesusChrist.org oldalra, és kattintsatok a Submit an Article or Feedback felíratra. Vagy pedig küldjétek el ímélnélben a liahona@churchofjesuschrist.org címre a gyermeketek nevével, életkorával, lakhelyével (település) és a következő engedélyezési nyilatkozattal együtt: „Alulírott [a te neved] engedélyezem, hogy Az Utolsó Napok Szentjeinek Jézus Krisztus Egyháza felhasználja a gyermekem által beküldött anyagot az egyházi folyóiratokban, egyházi weboldalakon és közösségimédia-felületeken.” Már nagyon várjuk, hogy halljunk felőletek!



Találd meg a belül elrejtett *Liahónát*!

TARTALOMJEGYZÉK

- J2** Az Első Elnökségtől: A Világ Világossága
- J4** Jézus nyomdokain járva
- J6** A karácsony 10 napja
- J7** Zene: Karácsonyi biznyságom
- J8** A piros papírmadár
- J10** Mutass és mesélj!
- J11** A juhok és a pásztoruk
- J12** Történetek Jézusról
- J14** Apostolok világszerte: Gong elder Olaszországba látogatott
- J15** Apostolok világszerte: Soares elder Kolumbiába látogatott
- J16** Martín kedvenc játéka
- J18** Üdvözet Kolumbiából!
- J20** Történetek a szentírásokból: Jézus megszületett
- J23** Kifestő: A karácsony Jézusról szól

A JÓBARÁT BORÍTÓJÁN
Illusztrálta: Stephanie Dehennin