

„Imádkozom én - mondd -,
de az aggodalom, a szorongás, a félelem mégsem távozik!"
Ez esetben a kérdés az: hogyan szoktál imádkozni?

Van az imáidban hit, remény és szeretet?

Pál írja: „*Most azért megmarad a hit, remény
szeretet, e három; ezek között pedig
legnagyobb a szeretet*" (1Korinthus 13:13).

Habár a szeretet a legnagyobb, mégsem jár
egyedül.

**Ragassz a szereteted mellé hitet és reményt
is!**

Akkor szeretsz „jól", ha a szereteted „*mindig
hisz, mindig remél*" (1Korinth 1. 13:7 EFO).

Figyelj arra, mit mondasz magadnak!
Amit magunknak mondunk - bebeszélünk --,
az vagy lekorlátoz. vagy felszabadít:
„csapdába estél saját kijelentéseid miatt,
és megfogtak téged saját kijelentéseid"
(Példabeszédek 6:2).

„Azt mondom ugyanis:
Aki szűken vet, szűken is arat;
s aki bőven vet, bőven arat."

„Tudjátok azt is,
mi késlelteti föllépésének idejét.
...csak annak kell még az útból eltűnnie,
ami még késlelteti."

„Mindenfelől szorongatnak, de össze nem
szorítanak,
bizonytalanságban élünk, de kétségbe nem
esünk, üldözést szenvedünk, de elhagyottak
nem vagyunk..."

„Amikor valaki hallja az ország igéjét,

s nem érti meg, akkor eljön a gonosz és
elragadja, amit a szívébe vetettek:
ez az, ami az útfélre esett.
A köves helyre hullott mag pedig az,
aki hallja az igét, s mindjárt be is fogadja
örömmel,
de nincs gyökere,
és csak ideig-óráig tart.
Amikor az ige miatt szorongatás és üldözés
támad, hamar megbotránkozik.
A tövisek közé hullott pedig az, aki hallja az
igét,
de a világ gondjai és a csalóka gazdagság
elfojtja azt,
és az gyümölcsöt nem hoz.
A jó földbe vetett mag pedig az,
aki hallja az igét és meg is érti azt.
Aztán gyümölcsöt hoz:
az egyik százszorosat,
a másik hatvanszorosat,
a harmadik harmincszorosat.” (Mt 13:19-23)

„De amit eddig tettem,
ezután is megteszem,
nehogy alkalmat adjak azoknak,
akik keresik a módot,
hogyan dicsekvésükkel hozzánk hasonlónak
tűnjenek fel.
Az ilyenek álapostolok, álnok munkások,
akik csak a látszatát keltik annak,
hogyan Krisztus apostolai.
S ez nem csoda, hiszen a sátán is a
világosság angyalának tetteti magát.
Nem nagy dolog tehát, ha a szolgálói is az
igazság szolgálóinak akarnak látszani. Végük
méltó lesz tetteikhez.” (2Kor 11,15)

Sátán - „Aktívan dolgozik azon, hogy az Isten
Igéjének emberi szívekre gyakorolt hatását
semmissé tegye (Máté 13:3-4, 19),

A Biblia leírja, hogy a keresztények hogyan legyenek résen a Sátán ármánykodásaival szemben: "Józanok legyetek, vigyázzatok; mert a ti ellenségeitek, az ördög, mint ordító oroszlán szerte jár, keresvén, kit elnyeljen" (1Péter 5:8).

A hívőknek tehát józanul, éberén, és állhatatosan kell ellenállniuk neki, tudatában annak, hogy az arra irányuló szándékai, hogy megkísértsen minket, és ne teremjünk (szellemi) gyümölcsöt az Úrnak, nagyon is valóságosak (2Korinthus 2:11).

Amikor a hívő kísértést él meg, akkor alá kell vetnie magát az Úrnak, és ellen kell állnia az ördögnek - a Sátán így pedig el fog futni előle (Jakab 4:7)."

„Vessétek alá magatokat Istennek, szálljatok szembe a sátánnal, és elfut előletek.”

És járjatok szeretetben, miképen a Krisztus is szeretett minket... (Eféz. 5,2)

Sem undokság, vagy bolond beszéd, vagy trágárság, melyek nem illenek; hanem inkább hálaadás. (Eféz. 5,4)

Senki titeket meg ne csaljon üres beszédekkel; mert ezekért jó az Isten haragja a hitetlenség fiaira. (Eféz. 5,6)

Mert a világosságnak gyümölcse minden jóságban és igazságban és valóságban van. (Eféz. 5,7)

Meggondolván, mi legyen kedves az Úrnak.

És ne legyenek közösségek a sötétségnek
gyümölcstelen cselekedeteivel,
hanem inkább meg is feddjétek azokat... (Eféz. 5,10-11)

Meglássátok annakokáért,
hogymódton okkal járjatok,
nem mint bolondok, hanem mint bölcssek... (Eféz. 5,15)

Ti asszonyok a ti saját férjeteknek engedelmesek
legyetek, mint az Úrnak.

Mert a férj feje a feleségének,
mint a Krisztus is feje az egyháznak,
és ugyanő megtartója a testnek.

De miképpen az egyház engedelmes a Krisztusnak,
azonképpen az asszonyok is [engedelmesek legyenek]
férjöknek mindenben.

Ti férfiak,
szeressétek a ti feleségeket,
miképpen a Krisztus is szerette az egyházat,
és Önmagát adta azért;
Hogy azt megszentelje, megtisztítván a víznek feredőjével az íge
által,
Hogy majd Önmaga elébe állítsa dicsőségben az egyházat, úgy hogy
azon ne legyen szeplő, vagy sömörködés, vagy valami afféle;
hanem hogy
legyen szent és feddhetetlen.

Úgy kell a férfiaknak szeretni az ő feleségeket,
mint az ő tulajdon testöket.
A ki szereti az ő feleségét, önmagát szereti.

Mert soha senki az ő tulajdon testét nem gyűlölte;
hanem táplálgatja
és ápolgatja azt, miképpen az Úr is az egyházat;

Mert az Ő testének tagjai vagyunk,
az Ő testéből és az Ő csontjaiból valók.

Annakokáért
elhagyja az ember atyját és anyját,
és ragaszkodik az ő feleségéhez;
és lesznek ketten egy testté.

Felette nagy titok ez: de én a Krisztusról és az
egyházról szólok.

Hanem azért ti is egyen-egyen,
ki-ki az ő feleségét úgy szeresse,
mint önmagát;
az asszony pedig [meglássa,] hogy félje a férjét. (Eféz.
5,22-33)

Ti is atyák ne ingereljétek gyermekeiteket,
hanem neveljétek azokat
az Úr tanítása és intése szerint. (Eféz. 6,4)

„a mi bennünk munkálkodó erő szerint.” (Ef 3,20).

„A szeretetben meggyökerezvén és alapot vevén” (Ef 3,18)

„Törekedjétek a szeretetre” (1 Kor 14,1)

Kövessétek a szeretetet, kívánjátok a lelki ajándékokat, leginkább pedig, hogy prófétáljatok.
(1 Kor 14,1)

Vigyázzatok, tartsatok ki állhatatosan a hitben, viselkedjétek bátran, legyetek erősek. (1 Kor
16,13)

„És járjatok szeretetben” (Eféz. 5,2)

Minden dolgotokat intézzétek szeretettel.

Minden dolgotok szeretetben menjen végbe!

Minden, amit tesztek, szeretetből történjék!” (1Kor 16,14).

„Senki semmiféle módon ne vezessen félre titeket.” (2Thessz 2,3)

^(1Thessz 5,4) Ti azonban, testvéreim, nem vagytok sötétségben....

⁵Hiszen valamennyien a világosság és a nappal fiai vagytok, nem vagyunk az éjszakáé, sem a sötétségé.

⁸Mi azonban, akik a nappal fiai vagyunk, legyünk józanok, vegyük magunkra a hit és a szeretet páncélját és mint sisakot, az üdvösség reménységét.

¹¹Vigasztaljátok tehát egymást, és építse egyik a másikat, ahogyan teszitek is.
Mindenki iránt a jóra törekedjétek!

¹²Kérünk titeket, testvéreink,
hogy becsüljétek meg azokat, akik fáradoznak közöttetek, akik előljáróitok az Úrban,
és intenek is titeket.

¹³Munkájukért nagyon becsüljétek és szeressétek őket! Éljetek egymással békességben!

¹⁴Kérünk titeket, testvéreink,
intsétek a tétlenkedőket,
biztassátok a bátortalanokat,
karoljátok fel az erőtlenekeket, legyetek türelmesek mindenkihez.

¹⁵Vigyázzatok, hogy senki se fizessen a rosszért rosszal,
hanem törekedjétek mindenkor a jóra egymás és mindenki iránt.

¹⁶Mindenkor örüljétek, ¹⁷szüntelenül imádkozzatok, ¹⁸mindenért hálát adjatok, ¹⁹„A Lelket ne oltjátok ki, ²⁰a prófétálást ne vessétek meg,

²¹de mindent vizsgáljátok meg:
a jót tartsátok meg, ²²a gonosz minden fajtájától tartózkodjatok!

Küldd el világosságodat és igazságodat, azok vezessenek engem; vigyenek el a te szent hegyedre és hajlékaidba. (Zsolt. 43,3)

Mert azt adtam előtökbe főképpen, amit én is úgy vettem, hogy a Krisztus meghalt a mi bűneinkért az írások szerint. (1Kor 15,3).

És hogy eltemettetett, és hogy feltámadott a harmadik napon az írások szerint, (1Kor 15,4).

A ti asszonyaitok hallgassanak a gyülekezetekben, mert nincsen megengedve nékik, hogy szóljanak; hanem engedelmesek legyenek, amint a törvény is mondja. (1 Kor. 14.34)

Hogyha pedig tanulni akarnak valamit, kérdezzék meg otthon az ő férjüket, mert éktelen dolog asszonynak szólani a gyülekezetben. (1 Kor. 14.35)

PÁL I. LEVELE A KORINTHUSBELIEKHEZ

11. fejezet

Az istentiszteleten szükséges magaviseletről

Akarom pedig, hogy tudjátok, hogy minden férfiúnak feje a Krisztus, az asszonynak feje pedig a férfiú, a Krisztusnak feje pedig az Isten. [Ef 5,23](#); [1Móz 3,16](#); [1Kor 3,23](#); [Jn 14,28](#)

[4](#) Minden férfiú, aki befedett fővel imádkozik avagy prófétál, megcsúfolja az ő fejét. [1Kor 12,10](#); [14,1](#)

[5](#) Minden asszony pedig, aki befedetlen fővel imádkozik avagy prófétál, megcsúfolja az ő fejét, mert egy és ugyanaz, mintha megnyíratott volna.

[6](#) Mert ha az asszony nem fedi be fejét, nyíratkozzék is meg, hogyha pedig éktelen dolog asszonynak megnyíratkozni vagy megberetváltatni, fedezze be az ő fejét.

[7](#) Mert a férfiúnak nem kell befednie az ő fejét, mivel ő az Istennek képe és dicsősége, de az asszony a férfiú dicsősége. [1Móz 1,26.27](#)

[8](#) Mert nem a férfiú van az asszonyból, hanem az asszony a férfiúból. [1Móz 2,18.21](#)

[9](#) Mert nem is a férfiú teremtetett az asszonyért, hanem az asszony a férfiúért. [1Móz 2,18.23](#)

[10](#) Ezért kell az asszonynak hatalmi jelt viselni a fején az angyalok miatt.

[11](#) Mindazáltal sem férfiú nincs asszony nélkül, sem asszony férfiú nélkül az Úrban. [Gal 3,28](#); [1Móz 2,24](#)

[12](#) Mert amiképpen az asszony a férfiúból van, azonképpen a férfiú is az asszony által, az egész pedig az Istentől.

[13](#) Magatokban ítéljétek meg: illendő dolog-e asszonynak fedetlen fővel imádni az Istent? [ApCsel 4,19](#)

[14](#) Avagy maga a természet is nem arra tanít-e titeket, hogyha a férfiú nagy hajat visel, csúfsága az néki?

[15](#) Az asszonynak pedig, ha nagy haja van, ékesség az néki, mert a haj fátyol gyanánt adatott néki.

A Kolosszeieknek írt levél

III. ERKÖLCSI KÖTELESSÉGEK

A régi és az új ember.

⁵Öljétek meg tagjaitokban azt, ami földies:

az erkölcstelenséget, a tisztátalanságot,

az érzéki vágyakat,

a bűnös kívánságokat és a kapzsiságot,

ami nem más, mint bálványimádás.

⁶Ezek miatt sújtja Isten haragja

a hitetlenség fiait.

⁷Valaha,

amikor még köztük éltetek, ti is ezeket műveltétek.

⁸De most hagyjátok el ezeket:

a haragot, a gyűlölködést, a rosszindulatot,

az átkozódást és az ocsmány beszédet.

⁹Ne hazudjatok egymásnak.

Vessétek le a régi embert szokásaival együtt,

¹⁰és öltsetek föl az újat,

aki állandóan megújul

Teremtőjének képmására

a teljes megismerésig.

¹¹Itt már nincs görög vagy zsidó,

körülmetélt vagy körülmetéletlen,

barbár vagy szittya, szolga vagy szabad,

hanem Krisztus minden mindenben.

¹²Mint Istennek szent és kedves választottai,

öltsetek magatokra az irgalmasságot,

a jóságot,

a szelídséget és a türelmet.

¹³Viseljétek el egymást,

és bocsássatok meg egymásnak,

ha valakinek panasza van a másik ellen.

Ahogy az Úr megbocsátott nektek,

ti is bocsássatok meg egymásnak.

¹⁴Legfőként pedig

szeressétek egymást,

mert ez a tökéletesség köteléke.

¹⁵S Krisztus békéje töltse be szíveteket,

hiszen erre vagytok hivatva, egy testben.

¹⁶Legyetek hálásak,

Krisztus tanítása éljen bennetek elevenen,

s teljes bölcsességgel tanítsátok

és intsétek egymást.

¹⁸Asszonyok, engedelmeskedjetek férjeteknek,

ahogy illik az Úrban.

¹⁹Férfiak, szeressétek feleségeiteket,

s ne bánjatok durván velük.

²⁰Gyermekek,

fogadjatok szót szüleiteknek mindenben,

mert ez kedves az Úr szemében.

²¹Apák, ne keserítsétek gyermekeiteket,
nehogy kedvüket veszítsék.

²³Bármit tesztek,
tegyétek szívből,
mintha az Úrnak
és nem embereknek tennétek.

Ne felelj meg a bolondnak az ő bolondsága szerint, hogy ne légy te is ő hozzá
hasonlatos. (Péld. 26: 4)

Ha a fa elfogy, kialuszik a tűz; ha nincs súsárló (megj: varázsló; susárol – suttog, sugdos),
megszűnik a háborgás. (Péld. 26: 20)

A fondorlónak beszédei hízelkedők, és azok áthatják a szív belsejét. (Péld. 26: 22)

Mint a meg nem tisztított ezüst, mellyel valami agyagedényt beborítottak, olyanok a
gyulasztó ajkak a gonosz szív mellett.

Az ő beszédeivel másnak tetteti magát a gyűlölő, holott az ő szívében gondol álnokságot.

Mikor kedvesen szól, ne bízzál ő hozzá; mert hét iszonyatosság van szívében.

Elfedeztethetik a gyűlölség csalással; de nyilvánvalóvá lesz az ő gonoszsága a gyülekezetben.

Aki vermet ás másnak, abba belé esik; és aki felhengeríti a követ, arra gurul vissza. (Péld. 26:
27)

A gonosz ember vétkében tör van; az igaz pedig énekel és vígad. (Péld. 29: 6)

Megérti az igaz a szegényeknek ügyét; az istentelen pedig nem tudja megérteni. (Péld. 29: 7)

Az eszes ember, ha vetekedik a bolonddal, akár felháborodik, akár nevet, nincs nyugodalom.
(Péld. 29: 9)

A vérszomjasak gyűlölik a tökéletes embert; az igazak pedig oltalmazzák annak életét. (Péld.
29: 10)

Az ő egész indulatját előmutatja a bolond; de a
bölcs végre megcsendesíti azt. (Péld. 29: 11)

A haragos háborgást szerez; és a dühösködőnek
sok a vétké. (Péld. 29: 22)

Iszonyat az igazaknak a hamis ember; és
iszonyat az istentelennek az igaz úton járó.
(Péld. 29: 27)

A világosság a világossághoz ragaszkodik.

“Én vagyok a világ világossága:
aki engem követ, nem járhat a sötétségben,
hanem övé lesz az életnek világossága.” (Jn 8,12)

**Én vagyok a világosság,
és azért jöttem erre a világra, hogy aki hisz
bennem, ne maradjon a sötétségben.** (Jn. 12:46)
„Világossággal jöttem a világba, hogy aki hisz
bennem, ne maradjon sötétségben.”

**Aki visszautasít engem, és nem fogadja el,
amit mondok, azt bizony el fogják ítélni az
utolsó napon!** (Jn, 12:48)

„mert Isten az, aki munkálja bennetek mind az
akarást, mind a cselekvést az ő tetszésének
megfelelően.” (Fil 2,13).

„romlatlanok legyetek, Isten hibátlan gyermekei
az elfordult és elfajult nemzedékben, akik között
ragyogtok, mint csillagok a világban.” (Fil 2,15)

A mondat,
"A világosság a világossághoz
ragaszkodik,"
egy spirituális metafora,
ami azt jelenti, hogy a jószág, az igazság
és a spirituális fény (Jézus Krisztus)
a tiszta forráshoz,
önmagához
és a tőle eredő fényhez húzódik,
még a sötétségen keresztül is,
mint Keresztelő János tette,
ragaszkodva a fényhez a börtön sötétjében is.
A mondat arra utal,
hogy a világosság nem tűnik el a sötétben,
hanem megtartja magát,
és a tiszta szívűek
mindig a fényhez keresnek utat.

- **Jelentés:**
Az igazság vonzza az igazságot;
a jószág a jószágot;
a spirituális világosság
a spirituális világosságot.
- **Példa:** Jézus Krisztus, a Világ Világossága,
a tisztaság és a békeesség forrása,
és az emberek,

akik ezt keresik,
hozzá vágnak, még nehéz időkben is.

A világosság a világossághoz ragaszkodik.

„A jellem nemessége,
a számtalan igazlelkű döntésből szőtt belső erő
és meggyőződés az,
ami irányt szab az életnek.
A következetes, igazlelkű élet olyan belső erőt
eredményez,
mely tartósan ellenáll a bűn és a véték romboló
hatásának.”

<https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2010/10/the-transforming-power-of-faith-and-character?lang=hun>

„Mert aki rosszat cselekszik, gyűlöli a világosságot, és nem megy a világosságra, hogy le ne lepleződjének a cselekedetei. Jn. 3.20. Aki pedig az igazságot cselekszi, a világosságra megy, hogy nyilvánvalóvá legyen cselekedeteiről...” Jn. 3.21

Bizony, bizony, mondom néked: amit tudunk, azt szóljuk, és amit láttunk, arról teszünk biznyságot... Jn. 3.11

A szeretetben nincsen félelem; sőt a teljes szeretet kiűzi a félelmet, mert a félelem gyötrellemmel jár: a ki pedig fél, nem lett teljessé a szeretetben.

1 János 4:18-19

**Szorgalmas és következetes alkalmazásuk
erős jellemet
és sikert eredményez.**

**A hit az eljövendő jó dolgokba vetett
reménységben nyilvánul meg,
és a hitet megerősítő csodákat eredményez.**

**„Ne felejtsetek el,
hogy a hit olyan csodákat előz meg
és vált ki,
amelyeket saját tapasztalataink alapján nem tudunk
azonnal megmagyarázni.**

Ilyen, amikor két kis kekszből annyi étel lesz,
hogy megtölt egy lábast,
vagy amikor a körülmények ellenére kitartunk.”

<https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2012/10/by-faith-all-things-are-fulfilled?lang=hun>

Hit által teljesedik be minden dolog.

„Emlékezz rá, hogy hit nélkül semmit sem tehetsz;
hittel kérjél tehát!”

A hit cselekedeteket, munkát igényel – úgymint az
elménkben való tanulmányozást.

„hittel, őszinte szívvel kérünk,
elhíve,
hogy azt meg is kapjuk.”
Hittel kérünk, őszinte szívvel,
abban a hitben,
hogy azt meg is kapjuk.

Átlépni a korlátokat és kiteljesedni.

A cselekvőtársak előnye

Mások segítségével nagyszerű dolgokat tudsz véghezvinni.

„Barátaid és családod csodálatos forrásai lehetnek a támogatásnak és a boldogságnak, beleértve a gyülekezetben létrejött barátságokat is.”

Egyházi gyülekezeteink legjobb esetben gondoskodó közösségek, ahol gyakorlati és spirituális módon szolgáljuk egymást.

Életed örömeinek és értelmének egyik legnagyobb forrása a másokkal való kapcsolatod lehet.

A szeretet adása és fogadása az élet céljának része.

Koncentrálj arra, hogy olyanná válj, mint a Szabadító, ahelyett, hogy egyszerűen elvégeznéd a feladatokat. A nehézségek idején még a kis feladatok elvégzése is túlterheltnék tűnhet.

Ezekben a pillanatokban arra koncentrálhatunk, amivé válunk, nem csak az elvégzendő feladatokra.

Jézus Krisztus ezt tanította:

„Miféle embereknek kell tehát lennetek? Bizony mondom nektek, hogy éppen olyanak, amilyen én vagyok.” (3 Nefi 27:27).

„Isten a jót keresi és látja másokban. És amit ő lát, azt nekünk is látnunk kell.”

„És ezt kell mondanotok a szívetekben: Isten ítéljen köztem és közted, és jutalmazzon meg téged cselekedeteid szerint.”

Használd ki bölcsen az időt!

- Egy lapon sorold fel a teendőidet!
Ezek legyenek fontos feladatok a munkád, a tanulmányaid, illetve az egyházi vagy családi szolgálatod terén – ne csupán napi teendők.

- Tűzz ki célokat, cselekedj, és számolj be arról, miként használtad az idődet!

<https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/emotional-resilience-for-self-reliance/4-managing-stress-and-anxiety/4-my-foundation?lang=hun>

- A tőled telhető legjobban segíts magadnak és másoknak.

„...figyeljete rá, hogy mindezen dolgokat bölcsen és rendben tegyétek; mert nem szükséges, hogy egy ember gyorsabban fusson, mint ahogy azt ereje engedi” ([Móziás 4:27](#)).

Mit mond a Biblia a jövevénységről

„A jövevényhez ne légy kegyetlen, és ne sanyargasd őt, mert ti is jövevények voltatok Egyiptomban.” (2 Mózses 22, 20)

Ezt a parancsot Mózes már akkor megkapta Istentől, mielőtt letelepedett volna a nép az ígéret földjén.

A 3 Mózses 19,34 szerint még szeretniük is kellett a jövevényt, úgy mint saját magukat.

Az indok mindig ugyanaz volt: mert ti is jövevények és szolgák voltatok Egyiptom földjén, de Isten megváltotta onnan őket (5Móz 24, 17-18).

Jézus figyelmezteti a tanítványokat, hogy az ítéletkor szempont lesz, hogy a jövevényeket, vagy ahogy Ézsaiás nevezi, a szegény bujdosókat (Ézs 58,7) befogadják-e. (Mt 25,35)

Szabad megvizsgálni azt, hogy ki lehet a jövővény,
és ki lehet az, aki gonosz szándékkal, vagy ellenséggként
érkezik egy országba.

Tudnunk kell azt is, hogy Krisztusban kaptunk egy új
állampolgárságot a mennyben, és földi életünk csak
jövővénység az örökkévalósághoz képest. (1Pt 1,17)

„Aki megtanul együttérzően, jól bánni önmagával, másokhoz is ugyanúgy fog viszonyulni.”
(Mogyorósy-Révész Zsuzsanna)

Nehémiás azt mondta: „Ne bánkódjatok, mert az Úr előtt való öröm erőt ad nektek!” (Nehémiás
8:10).

Az öröm Isten antidepresszánsa.

Jakab azt írta:

"Teljes örömmel tartásotok, testvéreim, amikor különféle kísértésekbe estek" (Jakab 1:2),
mikor a zsoltáros azt mondja: „reggelre itt az ujjongás" (Zsoltárok 30:6), ez azt jelenti, hogy az
öröm már ott várja, hogy felébredj.

Ha úgy döntesz, hogy ebben az örömben fogsz járni, bármilyen körülményekkel is kell
szembenézned...

Ismerd el hibáidat!

Fred Luskin pszichológus azt mondja, hogy könnyen magunkat vádoljuk olyankor, ha valami
nagy dologban kudarcot vallunk az életben, például házasságban vagy a hivatásunkban: ha
tetteinkkel másoknak fájdalmat vagy kárt okozunk, ha rossz döntéseket hozunk. vagy ha nem
azt tesszük, amiről tudjuk, hogy kellett volna.

A bűnvallás ilyenkor gyógyító lehet – megelőzi hogy belecsúszunk a tagadásba.

**Ehhez bátorság kell, főleg akkor, ha ösztönösen szeretnénk eltemetni a dolgot a sztoikus
felszín alá, mintha soha meg sem történt volna**

4) Nyomd meg az „állj” gombot!

**Gyakran előfordul, hogy amitől rosszul érezzük magunkat, az nem maga a sérelem, amit
okoztunk, hanem a büntudat, ami a tetteinkre való emlékezéshez társul.**

**Ha megbántad, amit tettél, és elfogadtad Isten bocsánatát, lejárt az ideje a bánkódásnak.
„... eltörölöm álnokságodat önmagam-ért, és vétkeidre többé nem emlékezem” (Ézsaiás 43:25).**

*„...Fiút szül, akit Jézusnak nevez el, mert ő szabadítja meg népét bűneitől. Ezek azért
történtek, hogy beteljesedjék, amit az Úr a próféta szavával mondott: Íme, a szűz fogan és fiat
szül, Emmánuel lesz a neve. Ez azt jelenti: Velünk az Isten. József erre fölébredt álmából és
úgy tett, ahogy az Úr angyala parancsolta. Magához vette feleségét, de nem ismerte meg, míg
világra nem hozta fiát, akinek a Jézus nevet adta.”- Máté*

Ézsaiás próféta még úgy jövendölt, hogy „jön, aki jó hírt hoz, aki békét hirdet, örömhírt hoz, és kikiáltja a szabadulást” (Iz 52,7).

*„A világosság a sötétségben világít, de a sötétség nem fogta fel...
Az igazi világosság, mely minden embert megvilágosít, a világba jött.*

A világban volt, a világ őáltala lett, mégsem ismerte föl őt a világ. Tulajdonába jött, de övéi nem fogadták be” (János 1,5; 10-11).

Jézus anyjának, Máriának nem jutott szállás, hol a vajúdás kínjai könnyebbültek volna, a szent családot nem engedték be a fogadóba. Az emberek a második isteni személyt zárt ajtókkal és csukott kapukkal fogadták, vagy ahogyan a zsidókhoz írt levélben a szent szerző írja: „Jézus is a kapun kívül szenvedett, hogy megszentelje a népet tulajdon vére által” (Zsid 13,12).

Azokért is eljött, akik a kapun kívül rekedtek, akik ott élnek, mert a földkereken már sehol sem jut nekik szállás.

Éppúgy mint Máriának, mikor vajúdott. Nekik is elhozta a szeretetet – mint ahogyan mindenkinek.

A karácsonyt minden évben december 25-én tartjuk, miközben a történészek és teológusok szerint Jézus születése aligha esett a téli hónapokra.

A kereszténység második legnagyobb ünnepe az év legsötétebb időszakára került, amelynek szimbolikája egészen a pogány hagyományokig nyúlik vissza.

December közeledtével rövidülnek a nappalok, ünnepi fények törik meg a sötétséget, és újra elérkezik az év egyik legmeghittebb időszaka.

Ilyenkor a családdal és a szeretteinkkel töltött pillanatok kerülnek előtérbe, az öröm és az együttlét melegével együtt.

A karácsony időpontját többnyire magától értetődőnek tekintjük, miközben a Biblia sehol nem árulja el, hogy Jézus Krisztus pontosan mikor született.

A történészek és teológusok többsége úgy véli, hogy a Messiás nagy valószínűséggel nem a téli hónapokban jött világra.

[Lukács evangéliuma](#) szerint a pásztorok éjszakánként a szabad ég alatt őrizték nyájukat, ami a júdeai tél hideg és esős hónapjaiban nem jellemző.

Hasonló következtetésre vezet [Augustus császár](#) népszámlálása is, amely miatt [Szűz Máriának](#) és Szent Józsefnek Betlehembe kellett utaznia.

Az ilyen összeírásokat rendszerint a melegebb évszakokra időzítették, amikor az utazás kevesebb nehézséggel járt.

Miért ünnepeljük a karácsonyt december 25-én?

Az első keresztények számára nem Jézus születésének pontos dátuma volt a legfontosabb, hanem tanításai és megváltó üzenete.

A Messiás érkezéséről sokáig különböző időpontokban emlékeztek meg, gyakran [vízkereszt](#) idején, amelynek hagyománya a keleti egyházakban sokáig fennmaradt.

Az [ünnepe](#) időpontjának rögzítése akkor vált igazán fontossá, amikor a kereszténység kilépett az üldözött vallások sorából. [Nagy Konstantin](#) császár egyházi reformjai és a korszak hitvitái lehetőséget teremtettek arra, hogy a pogány ünnepeket keresztény tartalommal töltsék meg.

I. Gyula pápa 350-ben [december 25](#)-ét jelölte ki Jézus születésének napjára. A nyugati kereszténység azóta is ezen a napon ünnepel, míg a régi Julián-naptárt követő ortodox egyházaknál az eltérő időszámítás miatt január 7-re esik a karácsony.

Az időpont kiválasztása szorosan kapcsolódik [a téli napfordulóhoz](#) és az ahhoz kötődő ősi, pogány ünnepekhez. Az év legsötétebb napjai után újra hosszabbak lesznek a nappalok, ami az ókor emberének a fény visszatérését, a reményt és az élet folytatását jelentette.

A Római Birodalomban december közepén tartották [Szaturnáliát](#), Szaturnusz isten ünnepét. Ezekben a napokban leállt a munka, fellazultak a társadalmi szabályok, az emberek ajándékokat adtak egymásnak, valamint látványos felvonulásokkal és gladiátorjátékokkal ünnepeltek.

Közvetlenül ezután, december 25-én a [Sol Invictus](#), vagyis a „Legyőzhetetlen Nap” születésnapját ünnepelték, amely a sötétség feletti győzelmet jelképezte. Ehhez a napkultuszhoz kapcsolódott Mithrász, a felkelő nap istene, akit a katonák a bátorság és a hűség jelképeként tiszteltek.

Amikor a kereszténység elfogadott vallássá vált, az egyház nem törölte el a pogány hagyományokat, hanem új jelentést adott nekik. A Nap helyét Krisztus vette át, és ő lett a világ világossága, aki legyőzi a sötétséget.

A 6. században [Dionysius Exiguus](#) római apát ennek a keresztény szemléletnek megfelelően Jézus születéséhez igazította az időszámítást. Rendszerével a [Messiás](#) világrajövetelét tette a történelem középpontjává, és létrehozva a ma is használt Krisztus előtti és Krisztus utáni korszakokat.

A jászol, a karácsonyfa, és az ajándékozás eredete

A karácsony központi üzenete Jézus Krisztus születése, ám az évszázadok alatt számos kulturális és vallási hagyomány formálta az ünnep arculatát.

A karácsony ábrázolásának egyik legfontosabb eleme a betlehemi jászol, amelynek állítása [Assisi Szent Ferenc](#)től ered.

Az itáliai szerzetes 1223-ban egy barlangot rendezett be az éjféli misére, hogy a hívek számára kézzelfoghatóvá tegye a Megváltó születésének történetét.

A karácsonyfa szintén nem bibliai eredetű.

Az örökzöld növények már a pogány kultúrákban is az életet és az állandóságot jelképezték,

míg a karácsonyfa-állítás a 16–17. századi német protestáns területekről indult.

A [fenyőfákat](#) gyertyákkal és ajándékokkal díszítették, hogy az életet, a reményt és a fényt szimbolizálja a sötétségben.

A 19. századra a szokás egész Európában és Észak-Amerikában is elterjedt, és a családi ünneplés központi elemévé vált.

Az [ajándékozás](#) hagyománya szintén az ókorig nyúlik vissza.

A rómaiak téli ünnepek idején a gyermekeket és a szolgákat is megajándékozták.

A kereszténység később új tartalommal töltötte meg a szokást, így a napkeleti bölcsek ajándékai és Szent Miklós alakja a nagylelkűség és a szeretet jelképeivé váltak.

A szenteste elnevezés az éjféli mise köré épülő családi együttlétre is utal, hiszen a Megváltó érkezésének ünnepe hagyományosan ekkor veszi kezdetét. A középkorban a hívek a [templomokba](#) gyűltek össze, hogy imádkozva és énekelve várják Krisztus világrajövetelét.

A kereszténység második legnagyobb ünnepe nem véletlenül esik decemberre. Az év legsötétebb időszakában sokakban erősödik a feszültség, a magány, és a szorongás érzése, a [gyűlölet](#) pedig könnyebben utat törhet magának.

Éppen ezért különös jelentősége van annak, hogy a szeretet ilyenkor kerül a középpontba. [Jézus](#) reményként érkezett a kétségbeesésbe, a [karácsony](#) pedig minden évben emlékeztet minket arra, hogy még a legsötétebb napokon is van okunk szeretni, és van miért hinni a fény visszatérésében.

„A fénymunkások (vagy fényküldöttek)

azok,

akik még születésük előtt vállalták,

hogy önerőből

segíteni fogják a világot,

megszabadítják

az embereket félelmeiktől.

Ők

valódi szakrális feladattal

születnek a világra.

Van, hogy nem emlékeznek

a vállalt feladatra,

ezért szoronganak,

elveszítettnek érzik magukat, vagy éppen félnek.

A fénymunkásoknak
van egy olyan erős érzésük,
hogymint pozitív energiát kell adniuk a világnak.

Spirituális tehetségüket
és képességeiket
használmint ahhoz,
hogymint terjesszék
a szeretet érzéséhez kötött isteni bölcsességet,
a szabadságot,
az önmegismerést,
az önuralmat,
hogymint egyre közelebb legyünk
a tiszta szeretettel teli
pozitív energiákhoz.

Érzékeny lelkű vagy

A fénymunkás lelke
nagyon tiszta,
ezért a másoktól jövő
negatív gondolatokat
nehezebbre esik értelmezni, megérteni.

Ugyanígy nagyon nehezebbre esik
olyan emberek társaságában lenni,
akikből olyan
erős érzelmek sugárzanak, mint a harag,
a félelem vagy a düh.

Életében mély nyomot hagynak
a negatív események,
fáradtabb és levertabb lesz ezek miatt,
érzi
az öngyógyítás szükségességét,
hogymint
újra helyreállítsa energiaszintjét.

Természetesnek gondolod
az egyedüllétet

A fénymunkás

gyermekkorától fogva
különcnek,
magányosnak tűnhet,

vagy egyszerűen
csak érthetetlen
mások számára.

Az élet kihívásait
és bizonyos változásokat átélve
ebben a magányban látja a megoldást.

Nagyon érzékeny lévén,
és mivel
könnyen magába szívja
környezete
negatív, mérgező energiáit,
fontos neki
a rendszeres egyedüllét.

Ez a befele fordulás
vagy introvertált állapot
nem egy
személyiség típus része,
hanem
a fénymunkások
egyik fontos
és alapvető útja.

A fénymunkás

a magányban
tud megválni
a felszívott energiáktól
és újra feltöltődni erővel.

Együttérző vagy

A fénymunkásnak

mindig nagy szüksége van
a világ megértéséhez való érzékre,
ezért sokszor
azért találja szemben magát
nehéz élethelyzetekkel,
hogyan ezt a képességét erősítse.

**Minden egyes helyzetben
növekszik együttérzésük,
ami a másik felet is
pozitívan befolyásolja.**

**Erős vágyat érzel arra,
hogymeg segíts másokon.**

**Empatikus jellemükből adódóan
a fénymunkások
gyakran olyan szakmát választanak,
amelyeken keresztül
hozzájárulhatnak
a világ jobbá tételéhez:**

A fénymunkás
kicsit kitűnik a többiek közül,
és **gyakran nem illik
a „társadalom standardjába”.**

Nem igazán érdeklik
a hierarchikus struktúrák
és
**sokszor fellázad a hatóságok előtt,
ha beletipornak elveibe
és meggyőződéseibe.**

**Mindig vonz
a személyes fejlődés,
és másokat is
próbálsz inspirálni**

**A fénymunkások
mindig
a legjobb tudásuk szerint élnek
és
másokat is
hozzásegítenek ehhez.**

Ha ezek alapján úgy érzed,
hogymeg te is fénymunkás vagy,
akkor **próbáld megkeresni
a módját, hogymeg
segíteni tudj az emberiségnek.”**

<http://filantropikum.com/kik-a-fenymunkasok-mik-a-jelei-annak-hogy-te-is-az-vagy/>

Tetteimet a Szeretet és a Jóakarat irányítja.

Te légy magad a szeretet és fény!.

Pozitív a testbeszéde.

"Jézus nem örülne, ha elveszíteném a türelmemet."

Én vagyok a SZERETET és a jóság

Mi az értelme annak, amit mondasz?

**„Alakítsd ki magadban
Jézusnak vagy Buddhának a képmását,
és akkor akárhol vagy, akármit teszel,
Jézusnak vagy Buddhának a szelleme szól belőled,
s példádából titkos vonzóerő árad környezetedre,
az igazság,
az erény,
a szeretet, a szépség varázsa.”**