



**Prezydent**  
**Dallin H. Oaks**  
Pierwszy Doradca  
w Pierwszym Prezydium

## Pokuta jest radosna!

**P**okuta jest radością. To ważny element planu Ojca Niebieskiego. Wszyscy powinniśmy pokutować.

Aby to zrobić, musimy zacząć od wiary w Jezusa Chrystusa. Musimy wyrzec się naszych grzechów i je wyznać. Oznacza to rozpoznanie, że zrobiliśmy coś złe, przeproszenie osób, które skrzywdziliśmy, i podjęcie decyzji o dokonywaniu lepszych wyborów. Musimy także przyjmować sakrament w każdy dzień sabatu.

Kiedy odpokutujemy, będziemy czysti. Pan obiecuje, że wtedy „nie [pamięta naszych grzechów] więcej” (Doktryna i Przymierza 58:42). Cóż za obietnica! Cóż za cud! Cóż za błogosławieństwo!

Nasz kochający Zbawiciel otwiera Swoje ramiona, aby przyjąć wszystkich, którzy odpokutują i będą za Nim podążać. ●

*Zaadaptowano z: „Oczyszczeni poprzez pokutę”, Liahona, maj 2019, str. 91-94.*

## Znowu czysti

Wykonaj to ćwiczenie, aby dowiedzieć się więcej o pokucie!

**Potrzebne materiały:**



**1.** Napełnij przezroczysty pojemnik wodą. Następnie wrzuć do wody kamyki i ziemię. Symbolizują one złe wybory, których dokonujemy.



**2.** Aby stać się znowu czysti, musimy przestać robić to, co złe. Aby to zaprezentować, wyjmij kamyki z pojemnika. Jak wygląda teraz woda? Czy nadal jest brudna?



**3.** Aby w pełni odpokutować, potrzebujemy Jezusa Chrystusa. Musimy mieć wiarę w Niego i Jego Zadośćuczynienie. Przytrzymaj pojemnik z wodą pod kranem. Pozwól czystej wodzie spływać do pojemnika, aż cała brudna woda wypłynie! Symbolizuje to moc Jezusa Chrystusa, która pomaga nam stać się czystymi.

