

Лилахона



С благодарностью
принимать дар
нашего тела, стр.
34, 42-65

«К кому нам
идти?» – наше
окончательное
решение, стр. 12

Пять принципов,
которые помогут
вам в поисках
веры, стр. 20

ЦЕРКОВЬ
ЕСТЬ
ЗДЕСЬ

Сальта Аргентина



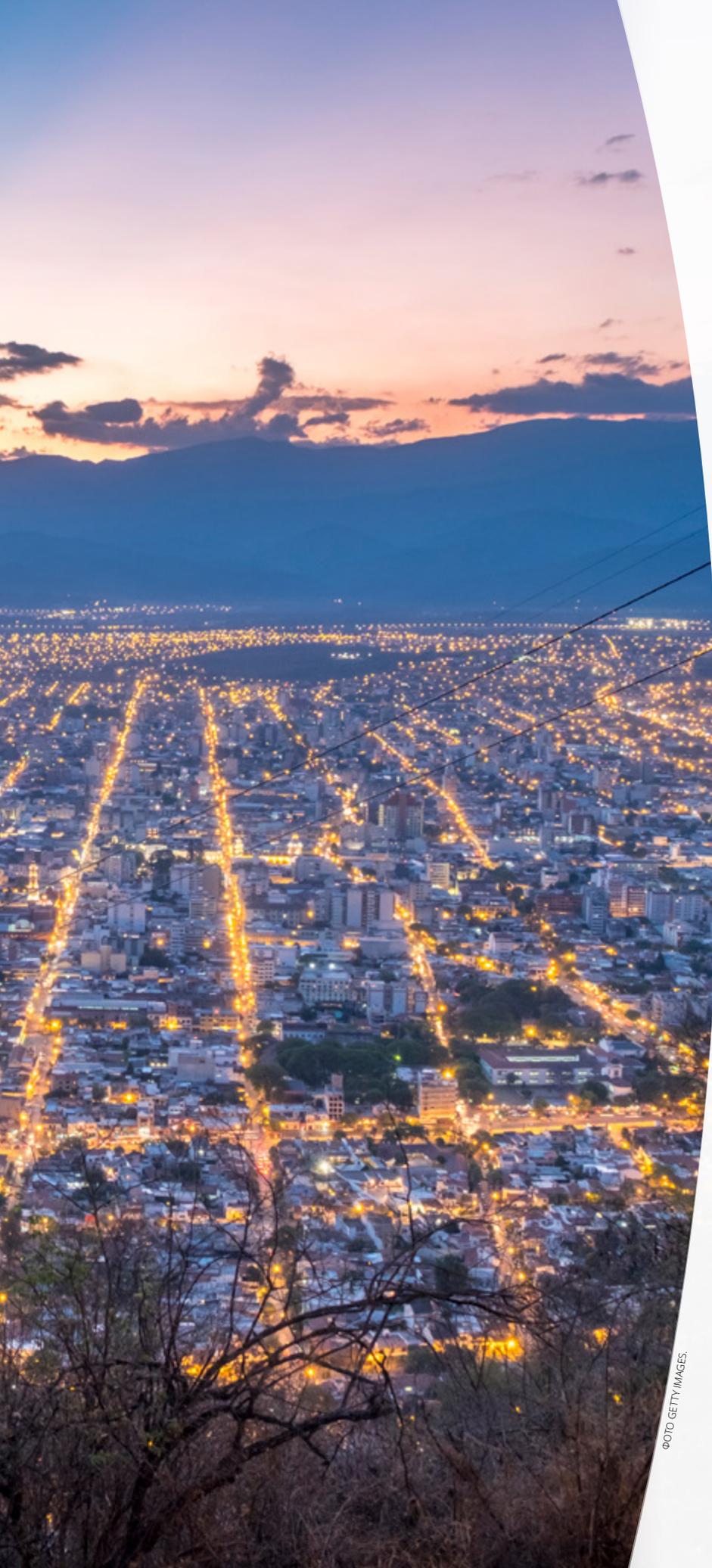


PHOTO GETTY IMAGES

Вот некоторые факты о Церкви в Аргентине.



Действующие храмы

Члены Церкви



452 ТЫСЯЧИ



Приходы и небольшие приходы

Миссии

14



1923 Две семьи из Германии, члены Церкви, переезжают в Аргентину.

1925 Апостола Мелвина Дж. Балларда направляют в Аргентину; шесть человек принимают крещение.

1939 В Буэнос-Айресе построен первый в Южной Америке дом собраний.

2018 Объявлено о храме в Сальте, Аргентина.

 Здание прихода в Эль-Портесуэло.

 Здание больницы, для которой члены Церкви сдают донорскую кровь и жертвуют одежду.

На испанском языке этот город часто называют *Сальта ля Линда*, «Сальта прекрасная». Этот город станет еще прекраснее, когда в нем будет возведен храм.

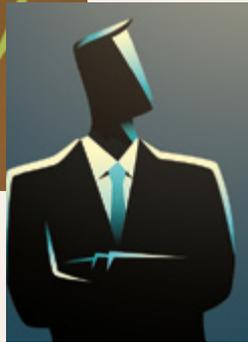




Важное значение праведных решений

Старейшина Квентин Л. Кук

20



Незначительные решения, важные последствия

Старейшина
Массимо Де Фео

12



Могу ли я помочь кому-нибудь измениться?
8

По образу Бога

Физическое тело. Оно удивительно, не правда ли? Как часто вы слышите слова: «Эй, смотри-ка!»? После чего следует что-нибудь потрясающее или просто смешное, но мы постоянно исследуем, на что способно наше физическое тело.

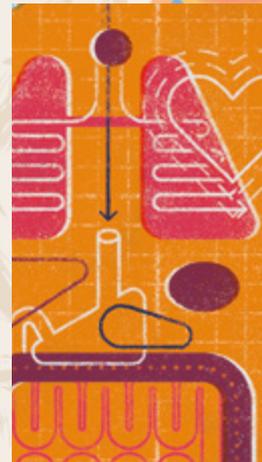
Мы были сотворены по образу Божьему. Как нам поддерживать свои тела на пути, который поможет нам стать подобными нашим Небесным Родителям? Как нам избежать искушения использовать свое тело не подобающим образом?

Все эти вопросы в какой-то мере стали поводом для того, чтобы в молодежном разделе этого номера журнала сосредоточиться на учении о физическом теле (см. стр. 42 и 50). В этом месяце мы покажем, насколько удивительно, чудесно и в буквальном смысле Божественно наше физическое тело. Надеюсь, что эти послания станут полезным источником информации для вас и вашей семьи и помогут узнать больше о святости физического тела.

На стр. 50 Президент Рассел М. Нельсон призывает нас контролировать желания нашего физического тела и помнить, что наши тела – не самоцель. Он учит, что наш дух дает жизнь телу и именно дух принимает решения. Пророческое наставление Президента Нельсона может оказаться полезным как для молодежи, так и для взрослых.

Надеюсь, что слова Президента Нельсона и другие послания из этого номера журнала помогут вам исполниться веры, когда дело касается учения и понимания этого чудесного дара, нашего смертного тела.

Дж. Райан Дженсен
Церковные журналы



Содержание

- 5 Падение и возрождение человечества – и Земли** 🕒
- 6 Портреты веры: Томика Барнс – штат Алабама, США** 🕒
Толкование истории Церкви некоторыми прихожанами заставило ее усомниться, но свидетельство о Книге Мормона укрепило ее.
- 8 Принципы заботливого служения: Могу ли я помочь кому-нибудь измениться?**
Узнайте о семи шагах, с помощью которых Спаситель предлагал людям измениться.
- 12 Уроки из Нового Завета: Незначительные решения, важные последствия**
Старейшина Массимо Де Фео
Одно решение, принятое во время собрания на работе, привело к большим изменениям
- 16 Как семинария теперь сможет помочь в семейном изучении по программе Приходи, следуй за Мною**
Джеффри Коулман и Бриттани Энн Рис
Изучение одной и той же книги Священных Писаний в семинарии и по программе Приходи, следуй за Мною поможет вашим детям подросткам более активно участвовать в семейном изучении Священных Писаний.
- 20 Важное значение праведных решений**
Старейшина Квентин Л. Кук
Мы живем в трудные времена, но Евангелие может объединить и укрепить нас.
- 28 Благословения самостоятельности: Лучшее вложение денег** 🕒
Майкл Р. Моррис
Когда Бланку уволили с работы, она добилась успеха благодаря группе по развитию самостоятельности.
- 30 Голоса Святых последних дней** 🕒
Менее активный брат был тронут любовью епископа; супружеская пара находит покой, несмотря на трагедию; лазанья – своевременный подарок; Книга Мормона помогает мужчине справиться с зависимостью.
- 34 Обучение подростков и детей младшего возраста: Наше священное тело** 🕒
Марисса Уиддисон
Нам следует помнить, что физическое тело – это дар, и есть множество способов заботиться о нем.
- 36 Достаточно величественно**
В этом отрывке из книги *Святые*, том 2, Святые готовятся покинуть Наву.
- 40 Назначения президентств регионов** 🕒

🕒 Небольшие статьи



На обложке
Иллюстрация
Скотти Рейфснайдера.

Разделы

Для молодых взрослых 42

Иногда бывает трудно поддерживать **положительное отношение к своему телу**. Читайте рассказы молодых взрослых о личном опыте, связанном с умением **быть благодарными за свое тело** и улучшить отношение к самому себе.



Для молодежи 50

Читайте слова Президента Нельсона о **благословениях вашего тела**, проверьте, что вам известно о законе целомудрия и Слове Мудрости и узнайте, почему **ваше тело – это храм**.



Для детей

Узнайте, как можно **проявлять веру**. Узнайте больше о Святом Духе. Узнайте также, что произошло во время визита старейшины Андерсена в Кот-д'Ивуар.



СТАТЬИ, ПУБЛИКУЕМЫЕ В ИНТЕРНЕТЕ В АВГУСТЕ

**Как развивать уверенность в себе и самоуважение**

Программа по развитию благосостояния и самостоятельности

Помимо укрепления веры, нам необходимо обрести навыки, которые помогут нам справиться с низкой самооценкой.

**Жертвы, на которые мне пришлось пойти ради присоединения к Церкви**

Ники Гутри

Отказавшись от старых друзей, девушка из Шотландии нашла в Церкви прекрасных новых друзей.

АВГУСТ 2019 Г. 27-Й ГОД ИЗДАНИЯ № 8
ЛИАХОНА 18608 173

Международный журнал Церкви Иисуса Христа Святых последних дней на русском языке

Первое Президентство: Рассел М. Нельсон, Даллин Х. Оукс, Генри Б. Айринг

Кворум Двенадцати Апостолов: М. Рассел Баллард, Джеффри Р. Холланд, Дитер Ф. Ухтдорф, Дэвид А. Беднар, Квентин Л. Кук, Д. Тодд Кристоферсон, Нейл Л. Андерсен, Рональд А. Расбанд, Гэри И. Стивенсон, Дэйл Г. Ренланд, Геррит У. Гонг, Улиссес Соарес

Главный редактор: Рэнди Д. Франк
Консультанты: Брайен К. Эштон, Рэндалл К. Беннет, Бекки Крейвен, Шарон Юбэнк, Кристина Б. Франко, Дональд Л. Холлстром, Лэрри С. Кэчер, Эрик В. Коппишке, Линн Г. Роббинс

Директор-распорядитель: Ричард И. Хитон

Директор церковных журналов: Аллан Р. Лойборг

Бизнес-менеджер: Кмила Кастрилон

Редактор: Адам К. Олсон

Заместитель редактора: Райан Карр

Помощник издателя: Кмила Кастрилон

Редколлегия: Марисса Деннис, Дэвид Диксон, Дэвид А. Эдвардс, Мэтью Д. Флиттон, Гарри Х. Гарф, Аарон Джонстон, Джон Райан Дженсен, Шарлотта Ларкабал, Майкл Р. Моррис, Эрик Б. Мердок, Джошуа Дж. Перки, Джен Пинборо, Ричард М. Ромни, Минди Селу, Лори Фуллер Соса, Чакелл Уордлай, Марисса А. Уиддисон

Ответственный художественный редактор: Дж. Скотт Кнудсен

Художественный редактор: Тэд Р. Петерсон

Художественная редакция: Дженет Эндрус, Фэй П. Андрус, Мэнди Бентли, С. Кимбалл Ботт, Томас Чайлд, Джошуа Деннис, Дэвид Грин, Коллин Хинкли, Эрик П. Джонсен, Сьюзен Лофгрин, Скотт М. Мой, Эмили Чехо Ремингтон, Марк У. Робисон, К. Николь Уолкенхорст

Координатор защиты интеллектуальной собственности:

Коллетт Небекер Он

Начальник производственного отдела: Джейн Энн Петерс

Производственный отдел: Айра Глин Эдейр, Джули Бердетт, Томас Дж. Кронин, Брайан У. Гайги, Джинни Дж. Нильсон, Марисса М. Смит

Подготовка к печати: Джошуа Деннис, Аммон Харрис
Директор по печати: Стивен Т. Льюис

Отдел подписки: Трой Р. Баркер

Отдел переводов: Локшин А. А.

За сведениями о получении журнала *Лиахона* обращайтесь в свой местный распределительный центр.

Ваши рукописи и вопросы вы можете отправить: с сайта

liahona.lds.org; выслать по почте по адресу: *Liahona*, Rm. 2420, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0024, USA; или по электронной почте liahona@ldschurch.org.

УЗНАТЬ БОЛЬШЕ

В приложении Евангельская библиотека и на сайте liahona.lds.org вы можете:

- найти последний номер журнала;
- найти статьи, публикуемые только в Интернете;
- найти предыдущие номера журналов;
- отправить свои истории или отзывы;
- оформить подписку для себя или подписку в подарок;
- обогатить свое изучение Священных Писаний цифровыми средствами;
- поделиться понравившимися статьями и видеосюжетами;
- скачать или распечатать статьи;
- прослушать свои любимые статьи.

СВЯЖИТЕСЬ С НАМИ

Отправляйте свои вопросы или отзывы на адрес электронной почты: liahona@ChurchofJesusChrist.org.

Присылайте свои истории, укрепляющие веру, на сайт liahona.ChurchofJesusChrist.org или по адресу:

Liahona, flr. 23

50 E. North Temple Street

Salt Lake City, UT 84150-0023, USA

ФОТОГРАФИЯ МОЛОДОЙ ЖЕНЩИНЫ ДЖОННИ НИКС/UNSPICASH; ФОТОГРАФИЯ МОЛОДЫХ ВЗРОСЛЫХ ТИМОТИ ИТЕНА ХАНСЕНА.

Журнал *Лиахона* (слово из Книги Мормона, означающее «компас» или «указатель») издается на албанском, английском, армянском (восточном), биллама, болгарском, венгерском, вьетнамском, гаитянском, голландском, греческом, датском, индонезийском, исландском, испанском, итальянском, камбоджийском, кирибати, китайском, китайском упрощенном, корейском, латышском, литовском, малагасийском, маршалльском, монгольском, немецком, норвежском, польском, португальском, румынском, русском, самоанском, себуано, сингальском, словенском, суахили, тагальском, тайтянском, тайском, тамильском, телугу, тонганском, украинском, урду, фиджийском, финском, французском, хинди, хорватском, чешском, шведском, эстонском и японском. (Периодичность меняется в зависимости от языка.)

Авторское право © 2019 г. сохранено за Intellectual Reserve, Inc. Все права

защищены. Напечатано в Украине.

Информация об авторском праве: если нет особых указаний, материалы из журнала *Лиахона* можно копировать для личного, некоммерческого использования (включая церковные призывания). Это право может быть отозвано в любое время. Иллюстративные материалы не допускаются копировать в том случае, если в подрипусной подписи указаны ограничения, налагаемые авторским правом. По вопросам, связанным с авторским правом, обращайтесь по адресу: Intellectual Property Office, 50 E. North Temple St., FL 13, Salt Lake City, UT 84150, USA; электронный адрес: cor-intellectualproperty@ldschurch.org. Журнал ЛИАХОНА (ISSN 1085-424X) издается на русском языке ежемесячно Церковью Иисуса Христа Святых последних дней, 50 East North Temple, Salt Lake City, UT 84150 USA.



ПАДЕНИЕ И ВОЗРОЖДЕНИЕ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА – И ЗЕМЛИ

Каждому из нас дано пройти через рождение, жизнь, смерть и воскресение. Это же в некотором роде касается и Земли. Земля родилась (через Сотворение), была крещена водой (через Потоп), будет крещена огнем («когда придёт Господь... и стихии расплавятся от сильного огня» [Мормон 9:2]) и возродится словно через воскресение¹.

3. Земля и человечество в освященном состоянии:

«При Втором пришествии Господа Земля... возвратится в свое райское состояние и обновится»⁵.

«А потому, [Земля] будет освящена; да, и несмотря на то, что она умрёт, она будет снова оживлена», и праведные унаследуют Целестиальное Царство (освященную Землю) (см. Учение и Заветы 88:17–26).



1. Земля и Адам с Евой в райском состоянии:

«Это первое физическое сотворение всего... было райским по своей природе»². Сразу после Сотворения не было ничего смертного или подверженного смерти³.

2. Земля и человечество в падшем состоянии:

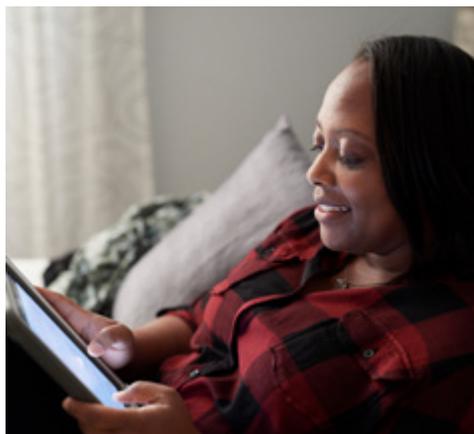
«Сама Земля попала под проклятие в результате падения [Адама и Евы], и... подобно тому, как человек будет искуплен, Земля также переродится»⁴.

ЛИТЕРАТУРА

1. См. James E. Talmage, *Jesus the Christ* (1916), 322.
2. Bruce R. McConkie, «Christ and the Creation», *Ensign*, June 1982, 9.
3. См. Robert L. Millet, «The Man Adam», *Liahona*, Feb. 1998, 17.
4. James E. Talmage, *Jesus the Christ*, 322; см. также Бытие 3:17.
5. Рассел М. Нельсон, «Сотворение», *Лиахона*, июль 2000 г., стр. 85.

Томика Барнз

Штат Алабама, США



Веру Томики пошатнул не сам факт запрета на получение священства, а домыслы, вызванные этим ограничением, распространяемые некоторыми Святыми последних дней. Перед Томикой встал выбор: отойти от Церкви или крепко держаться за железные перила. Благодаря Книге Мормона она выбрала второе.

ЛЕСЛИ НИЛЬССОН, ФОТОГРАФ

Некоторые говорили: «Вы были не настолько доблестны в войне на Небесах» или «Вы не настолько умны или верны». Все это не вязалось с истиной, которую я знала от своей мамы, других чернокожих членов Церкви, подающих прекрасный пример веры, или даже верных чернокожих вне Церкви.

В какой-то момент наступил кризис веры, и я задумалась о возможности уйти от всего этого. Но в тот же миг мне в голову пришла мысль: «Действительно ли Книга Мормона истинна? Верю ли я, что она истинна?»

И я смогла ответить: «Да, без тени сомнения я верю, что она истинна». Тогда Дух сказал мне: «Если Книга Мормона истинна, то истинно и все остальное».

Именно поэтому я остаюсь здесь.

УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ

Узнать больше о пути веры Томики, включая дополнительные фотографии, можно в Евангельской библиотеке или в Интернет-версии этой статьи на сайте liahona.lds.org.

Прочитать, как старейшина Эдвард Дьюб, член Кворума Семидесяти, держался своей веры, узнав об ограничении на получение священства, которое длилось вплоть до 1978 года, можно на сайте lds.org/go/8196.



Принципы заботливого служения

МОГУ ЛИ Я ПОМОЧЬ КОМУ-НИБУДЬ ИЗМЕНИТЬСЯ?



Да. Но ваша роль может отличаться от того, что вы планировали.

При сотворении мы были наделены способностью меняться. Цель нашего опыта земной жизни – стремление достичь своего Божественного потенциала. Одна из основных целей заботливого служения – помочь людям прийти ко Христу и добиться необходимых изменений, чтобы вернуться в Его присутствие. Но в связи со свободой воли наша роль – тех, кто помогает им стать больше похожими на Христа, достаточно ограничена.

Вот семь вдохновляющих уроков Спасителя о том, как мы можем помочь людям в их стремлении измениться к лучшему и стать более подобными Ему.

1. Не бойтесь предлагать людям измениться

Спаситель не боялся предлагать людям оставить свою прежнюю жизнь и принять Его учения. Он предложил Петру и Иакову оставить свою работу и стать «ловцами человеков» (от Марка 1:17). Он предложил женщине, взятой в прелюбодеянии: «Иди и впредь не греши» (от Иоанна 8:11). Он предложил богатому юноше отказаться от своего мирского богатства и последовать за Ним (см. от Марка 10:17–22). Мы тоже можем прямо и с любовью предлагать людям изменить свою жизнь к лучшему, последовав за Спасителем.



ДЕЛИТЕСЬ СВОИМ ОПЫТОМ

Напишите нам о том, как вы оказывали заботливое служение, или другие служили вам. Зайдите на сайт liahona.lds.org и щелкните «Отправить статью или отзыв».

2. Помните: это их решение измениться

Невозможно заставить человека пойти на изменения, предлагаемые Спасителем. Спаситель обучал и предлагал измениться к лучшему, но не заставлял это делать. Богатый юноша «отошел с печалью» (от Матфея 19:22). В Капернауме многие Его ученики решили «отойти» от Него, и Он спросил Двенадцать Апостолов, не хотят ли и они отойти (от Иоанна 6:66–67). Одни последователи Иоанна Крестителя решили пойти за Спасителем, а другие – нет (см. от Иоанна 1:35–37; 10:40–42). Мы можем предлагать людям стать более подобными Ему, но не можем принимать решения за них. И если они пока еще не приняли решение измениться, мы не должны сдаваться; нам также не следует считать, что мы не достигли цели.

3. Молитесь о способности других людей измениться к лучшему

В Своей Заступнической молитве Иисус просил Бога защитить Его учеников от зла и помочь им стать подобными Ему и Отцу, а также исполниться любви Божьей (см. от Иоанна 17:11, 21–23, 26). Спаситель молился о Петре, зная, что ему понадобятся силы в стремлении стать достойным своей роли (см. от Луки 22:23). Наши молитвы за других людей могут многое изменить (см. Иакова 5:16).



4. Учите их полагаться на Его силу

Только через Спасителя мы действительно можем измениться к лучшему и продвигаться вперед к Божественному потенциалу, заложенному в каждом из нас. Он есть «путь и истина и жизнь; никто не приходит к Отцу, как только через [Него]» (от Иоанна 14:6). Именно Его сила может «сдела[ть] так, что слабое станет для них сильным» (Ефес 12:27). Вера в Его искупительную силу помогла Алме-младшему измениться к лучшему (см. Алма 26:16–23). Мы можем учить людей полагаться на Спасителя, чтобы они также смогли ощутить Его очищающую силу в своей жизни.

5. Старайтесь видеть в других то, кем они могут стать

Любовь и принятие могут стать мощным фактором перемен. Женщина у колодца жила с

мужчиной, который не был ей мужем. Ученики Иисуса «удивились, что Он разговаривал с женщиною» (от Иоанна 4:27), но Иисус больше заботился о том, кем она может стать. Он обучал ее и дал ей возможность измениться к лучшему, что она и сделала (см. от Иоанна 4:4–42).

Если мы относимся к людям, исходя из того, кто они есть сейчас, и не пытаемся увидеть в них то, кем они могут стать, это может помешать им развиваться. Напротив, мы можем прощать и забывать ошибки прошлого. Мы можем верить, что люди могут измениться к лучшему. Мы можем не обращать внимания на слабости и подчеркивать положительные черты, которые, возможно, не видны даже им самим: «Мы несем ответственность за то, чтобы видеть людей не такими, какие они есть, а какими они могут стать»¹.

ПРИГЛАШЕНИЕ ДЕЙСТВОВАТЬ

Что вы можете сделать на этой неделе, чтобы поддержать других в их стремлении измениться и стать более подобными Спасителю?



6. Позвольте им продвигаться вперед в удобном для них темпе

Изменения требуют времени Мы должны «пребыва[ть] в терпении, пока не стане[м] совершенны[ми]» (Учение и Заветы 67:13). Иисус был терпелив с людьми и продолжал обучать даже тех, кто противостоял Ему, свидетельствуя им о роли, данной Ему Отцом и отвечая на их вопросы (см. от Матфея 12:1–13; от Иоанна 7:28–29). Мы можем быть терпеливыми с другими людьми и помогать им быть терпеливыми с самими собой.

7. Не сдавайтесь, если они снова свернут на прежний путь

После смерти Христа даже Петр и некоторые другие Апостолы вернулись к тому, что было для них привычно (см. от Иоанна 21:3). Христос напомнил Петру, что ему нужно «пас[ти] овец [Его]» (см.

от Иоанна 21:15–17), и Петр вернулся к служению. Вернуться на прежние пути бывает легко. Мы можем поддерживать их и в дальнейшем, мягко побуждая, вдохновляя и призывая продолжать следовать за Спасителем и стараться стать более подобными Ему.

Позвольте людям расти

Старейшина Джеффри Р. Холланд, член Кворума Двенадцати Апостолов, рассказал историю о том, как важно позволять другим людям расти. «Однажды мне рассказали о молодом человеке, который много лет был объектом насмешек в своей школе. Он страдал некоторыми изъянами и дефектами, и сверстникам было проще простого дразнить его. Потом он переехал. В конце концов он поступил на службу в армии, сумел получить хорошее образование и во многом преодолеть неудачи своего прошлого. А самое главное, как это бывает со многими на военной службе, он открыл для себя красоту и величие Церкви и стал в ней активным и счастливым.

Потом, через несколько лет, он вернулся в тот город, где жил подростком. Многие его ровесники уехали, но не все. По-видимому, когда он вернулся, вполне успешный и будто родившийся заново, то старое, прежнее отношение к нему сохранялось там, словно дожидаясь его возвращения. Для людей из его родного города он был все тем же простофилей...

Мало-помалу титанические усилия этого человека расстаться со своим прошлым и достичь той награды, которую уготовал ему Бог, сошли на нет, и он умер примерно таким же, каким был в юности... Очень плохо, очень горько, что ему предстояло снова попасть в окружение... людей, считавших, что его прошлое интереснее, чем его будущее. Они сумели вырвать из его рук то, ради чего Христос заключил его в Свои объятия. И он умер в печали, хотя в этом едва ли была его вина...

Позвольте людям каяться. Позвольте людям развиваться. Поверьте, что люди могут измениться и стать лучше»². ■

ЛИТЕРАТУРА

1. Томас С. Монсон, «Видеть в других то, кем они могут стать», *Лиахона*, ноябрь 2012 г., стр. 70, 71.
2. Джеффри Р. Холланд, «Лучшее впереди», *Лиахона*, январь 2010 г., стр. 19, 20.



Незначительные решения, **ВАЖНЫЕ** ПОСЛЕДСТВИЯ

Как мыотреагируем, если мир спросит нас:
«Не хотите ли и вы отойти?»

С самого детства мне всегда нравился Новый Завет. Мне нравилось читать, как Спаситель обучал Своих учеников вечным принципам, которые навсегда меняют жизнь людей.

Мне также удивительно видеть, насколько эти принципы меняют мою жизнь. Я вновь и вновь убеждаюсь: если мы применяем учения Спасителя в своей жизни, наши собственные решения, даже самые незначительные, часто приводят нас к важным последствиям.



**Старейшина
Массимо Де Фео**

Член Кворума
Семидесяти

Мое «незначительное» решение

Много лет назад, будучи свежеспеченным менеджером, я поехал в Южную Америку, чтобы принять участие в важном рабочем семинаре. Его проводили высокопоставленные чиновники правительственного агентства, на которое я работал.

В первый же вечер по завершении конференции «большой начальник» этого агентства объявил об особом мероприятии, запланированном на этот же вечер. Уверенный в том, что все с радостью примут его предложение, он с гордостью объявил: «Чтобы выразить свою благодарность, мы приглашаем всех вас на особый вечер, в течение которого посетим бары в этом городе, где готовят особый коктейль. Мы попробуем разные варианты этого напитка и выберем голосованием бар, чей коктейль окажется лучшим. Это будет соревнование, и мы определим победителя. И не волнуйтесь, это все за мой счет; мое особое угощение для вас».

Все приветствовали его план аплодисментами, и он задал риторический вопрос: «Есть ли кто-нибудь, кто не идет на вечеринку? Признавайтесь сейчас или никогда!»

Все вновь зааплодировали, а я подумал, как неловко будет высказаться перед всеми этими людьми и противоречить начальнику, убежденному, что он сделал потрясающее предложение.

Несмотря на это, за считанные секунды я принял решение. Я поднял руку – единственный во всем зале. Тогда, с враждебными нотками в голосе, он спросил, что я хочу сказать. Мне еще никогда не доводилось слышать такой звенящей тишины.

Я сказал: «Сэр, благодарю вас за столь щедрое предложение, но не смогу присоединиться к вам».

И вновь меня оглушила абсолютная тишина, какой я даже не мог себе представить, после чего он спросил: «Почему?» В тот момент я мог бы придумать какой-нибудь благовидный предлог и сказать, что я болен или у меня важный телефонный разговор с кем-нибудь на другом конце света или еще что-нибудь, что спасло бы меня от неловкой ситуации. Но я просто сказал правду, что я – член Церкви Иисуса Христа Святых последних дней и поэтому не пью спиртное.

«Повеселимся без вас»

Задумавшись на мгновение, он в конце концов сказал: «Тогда мы повеселимся без вас». И, обратившись к остальным, продолжил: «Пойдем, повеселимся! Пусть он остается тут».

Их смех при выходе из конференц-зала, где я остался один, до сих пор эхом раздается в моих ушах. Я понял, что часто, выбирая Господа, как учил Президент Томас С. Монсон (1927–2018 гг.), нам приходится выбирать «более трудный, но верный путь вместо более легкого, но неверного»¹, даже рискуя при этом остаться в одиночку.

Помню, как, возвращаясь в свой номер, услышал ясный голос в своем разуме: «Не хочешь ли и ты отойти?» На мгновение я смутился, но затем, внезапно мне пришли в голову слова Симона Петра, обращенные к Спасителю. Вот как он ответил на тот же самый вопрос: «Господи! к кому нам идти? Ты имеешь глаголы вечной жизни» (от Иоанна 6:68–69).

С новой силой ощутив покой, я почувствовал себя так, словно меня со всех сторон поддерживают Ангелы. Хотя я остался один, я не чувствовал одиночества.

Избрав Господа и отстаивая свои принципы, я понял, что, когда мы избираем Господа, мы можем остаться в одиночестве в этом мире, но Спаситель никогда не покинет нас.

Малое и большое

Решения, которые мы принимаем каждый день, могут казаться нам незначительными, но они всегда имеют реальное значение и важные последствия.

На самом деле, через несколько лет после того насыщенного дня тот же начальник посетил наш офис в Риме. Он по-прежнему был таким же сильным и влиятельным. И вновь он грозно посмотрел на нас.

На этот раз после всех собраний он отнесся ко мне по-другому. Он был на удивление любезен. Он сказал, что все еще помнит тот вечер, когда я встал на защиту своих убеждений. Затем, к моему удивлению, он спросил, готов ли я принять должность управляющего нашего агентства во всей Европе, что было огромным скачком в моей карьере. Хотя он пытался убедить меня в привлекательности этой новой работы с точки зрения

Если мы выбираем Спасителя, Он никогда не покинет нас.

зарплаты, путешествий и других преимуществ, на мое решение повлияли следующие его слова: «Мы смотрим не только не высокие профессиональные качества. Нам нужны честные люди, отстаивающие свои принципы. Нам нужны такие, как вы».

Я был удивлен, услышав эти слова и увидев, что мое незначительное решение отстаивать свои убеждения, принятое несколько лет назад, со временем оказало на него такое сильное влияние. Мое незначительное решение в конечном счете привело к огромному благословию для меня – как материальному, так и духовному. По иронии судьбы, на новом месте работы я также стал руководителем большинства менеджеров, которые поспеялись надо мной несколько лет назад.

Правильный выбор

Президент Монсон сказал: «Размышляя над решениями, которые мы каждый день принимаем в нашей

жизни – сделать ли нам этот выбор или тот, – если мы выбираем Христа, то делаем правильный выбор»².

Апостол Павел также учил, что самым лучшим выбором всегда будет решение выбрать Господа, как бы трудно нам ни было: «Притом знаем, что любящим Бога, призванным по Его изволению, все содействует ко благу» (к Римлянам 8:28).

Решения, которые мы принимаем каждый день, действительно определяют, кем мы станем. Если мы избираем Господа, то, по словам Президента Монсона, «делаем правильный выбор», поскольку, как сказал Апостол Павел, «любящим Бога, призванным по Его изволению, все содействует ко благу».

Часто мы колеблемся, прежде чем сделать правильный выбор, поскольку пытаемся угодить Господу, не обидев при этом сатану. Но мы не можем угодить Богу, не расстроив сатану. Мы просто не можем служить двум господам. Наше главное решение всегда будет



заклучаться в том, сможем ли мы выполнять первые две заповеди в правильном порядке: служить прежде всего Богу, а затем нашим ближним, или же поставить вторую заповедь прежде первой, стараясь угодить людям, прежде чем угодим Богу (см. от Матфея 22:37–39).

Быть свидетелями

Один из всеобъемлющих заветов, которые мы заключаем при крещении, гласит, что мы будем *«всегда, везде и во всех обстоятельствах... свидетелями Бога»* (Моисия 18:9; курсив мой. – М. Д. Ф.). Этот завет отражает решение, которое мы принимаем раз и навсегда: отстаивать свои убеждения и быть свидетелями Бога каждую минуту своей жизни. Нам дается обещание о более обильном излиянии Духа (см. Моисия 18:10).

Мир, наши сверстники и люди, не разделяющие наши ценности, всегда будут оказывать на нас некоторое давление, которое мы ощущаем, стараясь жить по

Жить праведно в греховном мире – непростая задача. Но нам дано обещание, что Дух будет более обильно изливаться на нас, если мы будем верными свидетелями Бога.

целестиальному закону в телестиальном мире. Жить праведно в греховном мире – это действительно непростая задача. Иногда это может казаться непомерным испытанием. Иногда это может казаться ежедневной борьбой. Но нам дано обещание, что Дух будет более обильно изливаться на нас, если мы будем верными свидетелями Бога. Если мы молимся Небесному Отцу, Он благословит нас силой Святого Духа и окажет неотложную дополнительную помощь, в которой мы нуждаемся. Божья благодать заполнит неизбежную духовную пропасть, которая разверзается перед каждым из нас, когда мы, несовершенные существа, пытаемся достичь более высокой и святой цели.

Вечные последствия

Решения, которые в данный момент мы можем считать незначительными, на самом деле могут повлечь за собой вечные последствия. Но благодаря тому, что мы вступили в завет, нам дано обещание. Если мы выбираем Господа, будучи Его свидетелями всегда, везде и во всех обстоятельствах, то все будет содействовать ко благу тех, кто любит Бога. Если мы выбираем Господа, пусть иногда нам приходится оставаться в одиночку, то Ангелы будут вокруг нас, чтобы нести нас, и мы не будем чувствовать себя одинокими (см. Учение и Заветы 84:88).

Я торжественно свидетельствую, что в те священные моменты, когда нам необходимо принять незначительные решения с далеко идущими последствиями, мы сможем обрести мир и покой только через Небесного Отца и Его Сына, Иисуса Христа. Часто будут возникать моменты, когда от нас потребуются либо идти в ногу с этим миром, либо отстаивать свои принципы. Каков будет наш ответ на вопрос: «Не хотите ли и вы отойти?» Пойдем ли мы вслед за миром или останемся с Господом? Промолчим ли мы и будем теми, кто подлечит действию, или же будем отстаивать свои убеждения и станем действовать?

Давайте же всегда выбирать Господа и с готовностью отвечать: «К кому нам идти? Ты имеешь глаголы вечной жизни». Тогда мы сможем наслаждаться мирскими и духовными благословениями за свои праведные решения – как в этой жизни, так и в вечности. ■

ЛИТЕРАТУРА

1. Томас С. Монсон, «Выбор», *Лиахона*, май 2016 г., стр. 86.
2. Томас С. Монсон, «Выбор», стр. 86

Как семинария теперь сможет помогать в семейном изучении по программе *Приходи, следуй за Мною*

Родители, вот как семинария сможет сделать ваше семейное изучение Евангелия еще лучше.

Джеффри Коулман и Бриттани Энн Рис

В марте 2019 года Первое Президентство объявило о значительных изменениях в семинарии. Занятия семинарии по всему миру теперь проходят по той же книге Священных Писаний, которую отдельные люди и семьи изучают дома и в Церкви по программе *Приходи, следуй за Мною*. Как учителя семинарии (и родители), мы были этому невероятно рады!

Одно очевидное благословение – это то, насколько это облегчит жизнь наших детей. Помимо времени, уделяемого школе, спорту, работе, семье и общественной жизни, многие молодые люди в прошлом пытались изучать три книги Священных Писаний одновременно: одну для семинарии, вторую для Воскресной школы и третью вместе с семьей. Это слишком много.

После того как церковные руководители достигли согласованности семейного изучения и изучения в Воскресной школе по одной книге Священных Писаний, было вполне логично сделать это и в отношении семинарии. Это позволило молодежи глубже погрузиться в определенную книгу Священных Писаний. Однако упрощение – это только начало.

Укрепление дома

Сестра Бонни Х. Кордон, Генеральный президент Общества молодых женщин, говорила, что, по мере того как молодежь призывают «включаться в обучение, становиться участниками этого важного процесса в стенах дома», они будут помогать «укреплять свой дом»¹.

Молодежь стремится к истине и с радостью ею делится! В это может быть несколько трудно поверить, если на вас когда-нибудь был устремлен непонимающий взгляд подростка. Как родители и





учителя, мы все с этим сталкивались! Будучи учителями семинарии, мы постоянно задаем подросткам вопросы. Иногда на нас смотрят с непониманием просто потому, что наша молодежь не находит, что ответить. Но благодаря тому, что программа семинарии и учебный план *Приходи, следуй за Мной* теперь согласованы, нашим детям семинарского возраста легче применять знания, полученные ими в семинарии, при обсуждении Евангелия в семье, и наоборот. Нам уже приходилось это видеть на наших занятиях семинарии.

Как домашнее изучение Священных Писаний помогает на занятиях семинарии

В начале 2019 года, когда программа *Приходи, следуй за Мной* только начинала применяться, мы заметили, как она понравилась нашим ученикам. Несмотря на то, что тогда в семинарии мы изучали Учение и Заветы, они начали делиться тем, что узнали во время семейного изучения Нового Завета. Они были этим очень воодушевлены. Когда мы изучали в семинарии Учение и Заветы 89 (Слово Мудрости), – это было примерно в то же время, когда по программе *Приходи, следуй за Мной* мы изучали от Иоанна 2 (где рассказывается о том, как Иисус Христос превратил воду в вино). Находя общие принципы и идеи в этих двух источниках, ученики могли делиться со сверстниками тем, чему научились дома. Они намного активнее

Возможно, ранее семьям было нелегко согласовать изучение Священных Писаний в Церкви, семинарии и дома. Недавние изменения помогут сделать обсуждение Евангелия более содержательным для всех членов семьи.

РИСУНКИ РИЧАРДА МИА

участвовали в уроке, и обсуждение было гораздо более оживленным, потому что ученикам было что обсудить. Они могли применить то, чему научились дома, к материалу, который проходили в семинарии.

Как знания, полученные в семинарии, помогают дома

В 2020 году изучение Книги Мормона дома, в семинарии и на Воскресной школе предоставит ученикам еще больше возможностей делиться получаемыми знаниями.

Есть несколько стратегий обучения, используемых нами на занятиях семинарии, которые помогут в семейном изучении Священных Писаний. Если вы будете их знать, вам будет легче помочь детям принимать более активное участие в изучении Священных Писаний, проводимом в стенах дома.

Когда вы соберетесь всей семьей, окажется, что ваш ребенок уже изучил те же принципы из той же книги Священных Писаний, и у него будут мысли об этих изученных в семинарии принципах, которыми он захочет поделиться. Никто из них не окажется в неловком положении, когда вы попросите их высказаться, потому что у них действительно будет что сказать. Опыт, полученный на занятиях семинарии, придаст им уверенности в обсуждении Евангелия дома. Семейный домашний вечер и семейное изучение Священных Писаний станут более подходящим временем, чтобы делиться своими мыслями друг с другом.

Вот некоторые вопросы, подразумевающие развернутые ответы, которые вы можете задать, чтобы пригласить ваших детей поделиться своими мыслями с семьей:

1. Какой духовный опыт ты приобрел сегодня на занятии семинарии?
2. Что произвело на тебя сегодня особое впечатление?
3. Какой из принципов, о которых ты узнал на занятиях семинарии, мог бы помочь нашей семье?
4. Какой историей из Священных Писаний, о которой ты узнал сегодня, ты мог бы поделиться с нами?
5. Какая история из Священных Писаний, которую вы изучали на занятии семинарии, повлияла на твою жизнь?

6. Каким образом урок семинарии вдохновил тебя на то, чтобы стать лучше сегодня?
7. Что ты узнал о Спасителе благодаря знаниям, полученным на уроках семинарии?

Временами ваше семейное изучение может опережать материал, изучаемый в семинарии. Когда это будет происходить, учитель семинарии может адаптировать вопросы, приведенные выше, используя то, что молодежь изучает дома.

Углубленное изучение доктрины

Подход семинарии к изучению Священных Писаний больше не сводится только к заучиванию. Мы сосредотачиваемся на углубленном изучении доктрины, помогая студентам понимать и применять доктрину, преподаваемую в Священных Писаниях, а также обрести свидетельство о ней. Это в большей степени относится к углублению обращения в истинное учение и к пониманию того, как преподавать его с силой.

Например, когда в семинарии мы изучаем отрывок из Священных Писаний, в котором говорится о Божестве, мы обращаемся и к другим стихам, в которых также говорится о Божестве. Затем мы призываем учеников обратить внимание на то, что мы можем узнать о Божестве из этих стихов. Наконец, мы придумываем, как инсценировать ситуацию, в которой они могут объяснить наши верования о Божестве, используя эти отрывки из Священных Писаний.

Вы можете использовать этот подход дома и предложить своему ребенку сделать следующее:

1. Обучить законам, изложенным в отрывке из Священных Писаний.
2. Поделиться перекрестными ссылками на другие отрывки из Священных Писаний по данной теме.
3. Помочь своей семье выучить эти стихи или запомнить, как их найти.
4. Обсудить, как применять эти учения в жизни.

Подготовка к глубокому изучению

В семинарии большое внимание уделяется тому, что мы называем углубленным изучением – изучению, которое ведет к обращению. Для того чтобы начать углубленное изучение, очень важно усовершенствовать подготовку к этому изучению. И такое совершенствование подготовки происходит по-разному в каждом классе семинарии, но есть одна вещь, над которой работают очень многие, – это подготовительное задание. Мы даем ученикам



домашнее задание – блок Священных Писаний и несколько вопросов для изучения, чтобы они прочитали дома те отрывки из Священных Писаний, которые мы будем изучать на уроке. Когда программа семинарии и учебный план *Приходи, следуй за Мной* более согласованы, ученики смогут поделиться с родными знаниями, полученными при выполнении подготовительных заданий к семинарии. Это предоставляет семьям дополнительную возможность для совместной учебы.



Вы могли бы попросить своего ребенка:

1. Рассказать семье о подготовительном задании.
2. После урока семинарии поделиться тем, что удалось еще узнать по этой теме.

Постановка конкретных целей

Возможно, вы заметили, что учебный план *Приходи, следуй за Мной* часто призывает нас ставить цели. Это то, на что мы также

обращаем внимание и в семинарии. Мы учим наших учеников ставить конкретные цели, а не только общие, как, например, «укрепить здоровье». Когда ученик ставит перед собой цель, он планирует, *когда, где и как* он ее достигнет.

Например, если подросток ставит перед собой цель развивать в себе терпение, следующим шагом будет планирование того, как он будет это делать. Почему и при каких обстоятельствах им сложнее всего проявлять терпение? Один ученик понял, что ему не хватает терпения, когда он за рулем. Когда мы обсуждали, как он может сохранять терпение в данный момент, у него появился план: слушать в машине успокаивающую музыку и положить на приборную панель записку, напоминающую ему о необходимости молиться о терпении каждый раз, когда он садится в машину.

Вы можете попросить своего подростка:

1. Рассказать о своих целях.
2. Поделиться тем, как вы можете всей семьей поставить аналогичные цели и достигать их.

Помогите своим детям укреплять ваш дом

У вас есть прекрасная возможность привнести немного энтузиазма в семейное изучение Священных Писаний, и теперь, благодаря согласованному учебному плану, вы можете приглашать своих детей семинарского возраста делиться тем, что они изучают. Когда они изучают одни и те же отрывки из Священных Писаний на уроках семинарии и со своими семьями по программе *Приходи, следуй за Мной*, у них появляется больше возможностей чем когда-либо укреплять семьи, делаясь своим пониманием Евангелия.

Это следующий шаг Церкви в стремлении стать «Церк[овью], центром которой служит дом и которая подкрепляется тем, что происходит в наших зданиях небольших приходов, приходов и колежь»². Благодаря этому молодежи предоставляется возможность играть еще более важную роль в укреплении своего дома. Мы согласны со словами старейшины

Джеффри Р. Холланда, члена Кворума Двенадцати Апостолов, который сказал: «Мы думаем, что это потрясающий рывок вперед, сейчас, когда нашей молодежи нужно быть сильнее, чем когда-либо прежде. Мы думаем, что это прекрасный ход – добиться такой согласованности со всем остальным, что и делает Церковь. И мы считаем, что это будет чудесно сочетаться с нашим ориентированным на семью подходом, – поддерживаемым Церковью, реализуемым в стенах дома, а теперь еще и поддерживаемым семинарией, реализуемым в стенах дома изучением Евангелия»³. ■
Авторы – учителя семинарии, живут в штате Юта, США.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бонни Х. Кордон, «Учебный план семинарии, призванный поддерживать обучение, реализуемое в стенах дома» (видео от 22 марта 2019 г.), LDS.org.
2. Рассел М. Нельсон, «Вступительное слово», *Лиахона*, ноябрь 2018 г., стр. 7.
3. Джеффри Р. Холланд, «Учебный план семинарии, призванный поддерживать обучение, реализуемое в стенах дома».



Важное значение праведных решений



**Старейшина
Квентин Л. Кук**
Член Кворума
Двенадцати
Апостолов

Принимаемые нами решения чрезвычайно важны. Они – ключ к нашему будущему и нашему счастью.

Мы живем в мире, больше нацеленном на различия, чем на единство. Многие считают, что людям разных культур и традиций практически невозможно объединиться для достижения общих целей. Некоторые утверждают: «Нам не хватает единой картины, чтобы объяснить, как живут народы с разными культурами и религиями»¹. Другие убеждены, что «мир определяется вашей единой родовой индивидуальностью. Они описывают общество как поле битвы», на котором «культивируются недоверие, разделение и эмоциональная глухота»².

Объединяющий ответ для таких высказываний – восстановленное Евангелие Иисуса Христа. Праведность – вот основной принцип, который приносит единство и счастье. Мне нравится глава 9 в Книге 2 Нефий, в которой содержится потрясающее наставление об обучении, мудрости, богатстве, труде и отказе видеть и слышать последствия греха. В ней также изложено глубокое учение, позволяющее нам следовать по пути праведности, который ведет нас к Спасителю.

Хочу поделиться пятью принципами, которые, на мой взгляд, будут способствовать вашему успешному поиску веры в Господа Иисуса Христа, праведности и знания. Эти цели могут быть совместимыми и взаимодополняющими. На практическом уровне многие из вас готовятся к семейной жизни и обеспечению семьи. Вера, праведность и знание во многом будут помогать вам как в той, так и в другой сфере. Любой честный труд ценен и достоин восхищения. Особенно важна работа, включающая в себя вечные ценности, смысловую значимость и новые идеи, а также благословляющая человечество.

1. Продолжайте учиться

Первый принцип, которым я хочу поделиться, – необходимость с энтузиазмом и праведностью продолжать поиски знаний. Один из моих героев в этой категории – Пол Кокс, активный член Церкви. Он получил степень бакалавра в области ботаники в Университете имени Бригама Янга, а также другие ученые степени. Он служил на миссии в Самоа и позже долгие годы жил со своей семьей на острове Савайи, Самоа. Одно из направлений его работы связано с этномедициной, в рамках которой он изучал некоторые растения, которые использовались многими поколениями матерей Самоа для лечения разных болезней. В соавторстве с другим ученым он написал книгу *«Растения, люди и культура: наука этноботаника»*³.

Он сделал несколько открытий в лечении некоторых заболеваний. Хотя за свою успешную карьеру он сделал многое, я хотел бы упомянуть то, что произошло много лет назад. Пол и самоанский вождь Фуионо Сенио провели этноботаническое исследование в деревне Фалеалупо, Западное Самоа.

В статье, опубликованной в журнале *BYU Magazine*, говорится: «Одна деревня была вынуждена заключить контракт с лесозаготовительной компанией. Было необходимо собрать средства на строительство школы, поскольку, по словам Кокса, ‘они считали, что им приходится выбирать между своими детьми и своим лесом, хотя это ужасное, ужасное решение для них’. Узнав о сделке с лесозаготовительной компанией, Кокс сказал вождям, что лично заплатит за постройку школы, если они смогут остановить вырубку тропического леса»⁴.

Он действительно построил школу с помощью бизнесменов, имевших связи с Самоа⁵. Брат Кокс получил множество наград и премий, в том числе и Экологическую премию Голдмана в номинации «Герои общественной экологической деятельности». Он служит ярким примером постоянного поиска знаний ради благословения человечества Эта история



Знания, используемые в праведности, будь они старые или новые, имеют важное значение.

олицетворяет любовь к обучению и синергизм знаний.

Президент Рассел М. Нельсон, еще один из моих героев, был пионером в области операций на открытом сердце, что существенно благословило людей, живущих в наше время. Несколько лет назад я расспрашивал его об удивительной истории кардиохирургии на открытом сердце и его значительном вкладе в развитие этой области. Мы какое-то время обсуждали это, а затем он сказал со смирением: «Как же чудесно, что Господь, знающий все, дает нам великую радость открытий в определенных областях знаний!»

В 2 Нефий 9:29 сказано: «Быть наученными хорошо, если они внимлют наставлениям Бога». Знания были важны всегда, а сегодня мы стоим на пороге существенных и захватывающих дух научных и технических инноваций. Конечно, эта техническая революция может принести огромную пользу Церкви и всему человечеству. Знания, используемые в праведности, будь они старые или новые, имеют важное значение.

2. Праведные решения имеют значение

Много лет назад старейшина Брюс К. Хафен, ныне почетный член Кворума Семидесяти, во время своего выступления в Новой Зеландии поделился забавным

примером, связанным с неправильным выбором. Насколько я помню, Куки Монстр (один из известных героев сериала *Улицы Сезам*) победил в викторине, и ему предложили три приза на выбор. Во-первых, он мог получить новый дом через месяц. Во-вторых, он мог получить новую машину через неделю. И в третьих, он мог получить вкуснейшее печенье – прямо сейчас! Как вы думаете, что он выбрал? Вы правы – он выбрал печенье⁶.

Мы посмеялись над этим, но наш выбор действительно имеет важнейшее значение, ведь это ключ к нашему будущему и нашему счастью. Помните: мы – совокупность всех решений, принятых нами. Мы живем в такое время, когда практически любое решение обсуждается и анализируется. Многие готовы сразу же выступить против любого праведного предложения или принципа (см. 2-е к Тимофею 4:3). На исходе своей жизни Пророк Легий провозгласил:

«Ибо необходимо, чтобы противоположность была во всём...

А потому люди свободны по плоти; и им дано всё, что нужно человеку. И они вольны выбрать свободу и жизнь вечную через великого Посредника всех людей, либо выбрать плен и смерть, сообразно плену и силе дьявола, ибо он стремится, чтобы все люди были несчастными, как он сам» (2 Нефий 2:11, 27).

Мы знаем, что на Небе произошла война, вызванная разногласиями в отношении плана спасения (см. Авраам 3), и поэтому неудивительно, что религиозные принципы, открытые свыше в этом последнем устроении, подвергаются столь яростным нападкам. Но чтобы не поддаваться унынию, давайте вспомним исход войны на Небесах и замечательную развязку, которая, как нам известно, наступит со Вторым пришествием Иисуса Христа.

Логическое обоснование – вот великий враг правильного выбора. Многие несогласны с тем, что мы должны отвечать за свой выбор. Но благодаря восстановленному Евангелию Иисуса Христа мы знаем, что *действительно* ответственны за него (см. Учение

и Заветы 72:3). Мы также знаем, перед кем мы должны отвечать. Перед нашим Спасителем (см. 2 Нефий 9:41; см. также Деяния 4:12)!

Иногда принять важные решения бывает довольно просто. Когда я в юности служил на миссии в Англии, у нас с напарником была возможность посетить храм. Когда мы шли по храмовому участку, нам навстречу вышел президент храма, Селвой Дж. Бойер. Увидев наши миссионерские таблички, он указал на нас пальцем и спросил: «От Матфея 5:48 – помните этот стих?» Мой напарник ответил: «Итак, будьте совершенны, как совершен Отец ваш Небесный». Президент Бойер сказал: «Правильно. Старейшины, соблюдаете ли вы эту заповедь?»

Мы начали что-то бормотать в ответ, поскольку знали, что мы несовершенны. Он помог нам. Он стал задавать вопросы о том, что мы делали в последние три дня. Он спросил, во сколько мы ложимся спать, во сколько просыпаемся, проводим ли мы личное и совместное изучение Священных Писаний и выходим ли мы на служение вовремя. Затем он сказал: «Я уверен, что вы несовершенны, но вы принимали совершенные решения последние три дня, и это значит, что вы двигаетесь в правильном направлении».

Принятые нами решения – это ключ к нашему будущему и нашему счастью.



Он оставил нас размышлять о важном значении того, о чем он спрашивал.

Легий записал свое наставление о выборе, которому каждый праведный отец и каждая мать обучают своих сыновей и дочерей: «Я хотел бы, чтобы вы обратили взоры на великого Посредника, и вняли Его великим заповедям, и были верны Его словам, и выбрали жизнь вечную согласно воле Его Святого Духа» (2 Нефий 2:28).

Нам необходимо понять, что противоположность есть во всем, и что праведные решения, которые мы принимаем, имеют важное значение.

Праведные ежедневные упорные усилия намного лучше случайных героических поступков.

В юности я прочитал высказывание Гарри Эмерсона Фосдика, известного протестантского служителя. Говоря о выборе, он сказал: «Трагические грехи в нашей жизни, как правило, непреднамеренны. В начале пути мы не стремимся к этой низкой, дешевой цели. Мы и не думаем о ней... Именно поэтому дорога в ад всегда вымощена благими намерениями, и именно поэтому я не чувствую высокие идеалы, возвышенные

стремления, прекрасные цели и великие решения, а вместо этого говорю, что одна из самых больших опасностей в мире – это принять их и думать, что вы в них верите, а затем день за днем пренебрегать средствами, которые ведут к ним. О, душа моя, взгляни на путь, по которому ты идешь! Кто поднимает один конец палки, поднимает и другой. Кто выбирает начало дороги, выбирает и место, куда она ведет. Именно средства определяют цель»⁷.

3. Прилагайте ежедневные упорные усилия

Праведные ежедневные упорные усилия намного лучше случайных героических поступков. Читая лекцию в Университете имени Бригама Янга, один мой друг, Джим Джардин, отметил, что в бытность студентом он думал «о том, чтобы посвятить [свою] жизнь одному великому подвигу», но постепенно понял, что «посвящение – это не единоразовое событие в жизни; это ежедневная преданность»⁸.

В юности я тоже хотел самоутвердиться, совершив какой-нибудь подвиг. Мой прадед Дэвид Паттен Кимбалл был одним из молодых

людей, помогавших переносить членов отряда с ручными тележками под руководством Мартина через реку Суитуотер. Мне казалось, что к такому посвящению я и стремлюсь. Позже, когда я разговаривал со своим дедом, Крозисером Кимбаллом, он объяснил, что, отправляя людей с миссией спасения, Президент Бригам Янг (1801–1877 гг.) поручил им сделать все возможное, чтобы спасти отряд с ручными тележками. Их посвящение заключалось именно в том, чтобы «следовать Пророку». Дедушка сказал мне, что постоянная, неизменная преданность своему долгу или принципу должна вызывать большое восхищение.

Каким бы героем ни был Дэвид Паттен Кимбалл, помогавший спасти пионеров, возможно, сегодня требуется такой же героизм, чтобы следовать Пророку и его совету сократить время, проводимое в социальных сетях, изучать Книгу Мормона и лично помогать в собирании рассеянного Израиля по обе стороны завесы. Если мы будем участвовать в собирании рассеянного Израиля, то будем спасать души людей, подобно тому, как мой прадедушка спасал жизни людей из отряда с ручными тележками.

Некоторые члены Церкви заявляют, что с радостью отдадут все силы какому-нибудь большому призванию, но не считают заботливое служение или составление семейной истории достаточно героическим делом, чтобы посвящать ему свои силы.

4. Будьте тверды и непоколебимы в вопросах праведности

Несколько лет назад старейшина Нил А. Максвелл (1926–2004 гг.), член Кворума Двенадцати Апостолов, говорил о своих друзьях, которые стали менее активными в Церкви. Он сказал, что наблюдал за приливами и отливами их веры и заметил, чем это было вызвано. Затем старейшина Максвелл сказал:

«В одном стихе Книги Мормона дается самое удовлетворительное объяснение. Это Мосия 5:13: 'Ибо как знать человеку

хозяина, которому он не служил и который незнаком ему и далёк от помыслов и намерений его сердца?»

Здесь дается описание того, что обычно происходит: порядочных, хороших во всех остальных отношениях людей просто поглощают мирские заботы. Если вместо того, чтобы стать ближе к Господу, мы отдаляемся от Него, то сбиваемся с дороги. Порядочные люди, с которыми это случается, как правило, не совершали тяжких грехов, но они отделились от Спасителя, и Он стал для Них чужим»⁹.

Очень важно, чтобы вера в нашего Господа и Спасителя, Иисуса Христа, занимала центральное место в нашей жизни. Прекрасный президент нашей миссии поручил каждому из нас, миссионеров, выучить наизусть простое высказывание, связанное с верой и праведностью, которое я помню по сей день. Я рекомендую его и вам:

*Ни случай, ни удел, ни рок
Не могут ни обмануть, ни помешать, ни
повлиять
На твердое решение непреклонной души¹⁰.*

Мои дорогие друзья, ваша душа должна быть непреклонной, когда дело касается праведной жизни.

5. Собирайте свое наследие с помощью праведных решений

Один из самых впечатляющих эпизодов в Книге Мормона – это наставление Алмы, адресованное его трем сыновьям – Геламану, Шиблону и Кориантону. Алма был сыном Алмы, Пророка. В юности он испытал чудесное обращение в веру. Он стал верховным судьей над народом, первосвященником и Пророком Церкви. Двое его сыновей принимали правильные решения. Но один сын принял несколько очень плохих решений.

Героическими могут быть простые дела заботливого служения.



«Одна ошибка, которой Святым, молодым и старым, следует избегать, – это склонность жить благодаря чужому свету и позволить... чтобы свет в их душе был отраженным, а не исходил из первоисточника»

Я считаю, что величайшая ценность этого наставления Алмы состоит в том, что он дал его как отец для своих детей. Прежде всего его заботило, чтобы у них было свидетельство о Боге-Отце, Иисусе Христе и Святом Духе.

Алма начинает свое наставление в главе 36, где рассказывает Геламану о своем чудесном обращении в веру. Ангел сказал Алме, что он будет истреблен, если продолжит гнать Церковь. Он свидетельствует, что знание, которым он делится, исходит не от его личной мудрости, но было открыто ему Богом. Он хочет, чтобы у Геламана было личное свидетельство.

У большинства из вас, если не у всех, есть свидетельство. Каждый из нас нуждается в личном свидетельстве. Президент Джозеф Ф. Смит (1838–1919 гг.) сказал так: «Одна ошибка, которой Святым, молодым и старым, следует избегать, – это склонность жить благодаря чужому свету и позволить... чтобы свет в их душе был отраженным, а не исходил из первоисточника»¹¹.

Президент Хибер Ч. Кимбалл (1801–1868 гг.), советник Президента Янга, сказал:

«Придет время, когда ни один мужчина, ни одна женщина не смогут выстоять благодаря свету, взятому взаймы. Каждого из нас

должен вести лишь собственный внутренний свет. А если у вас его нет, как же вы сможете устоять?»

Если у вас его не будет, вы не сможете выстоять; поэтому ищите свидетельства об Иисусе и будьте верны ему, чтобы во времена испытаний вы не оступились и не упали»¹².

В 76-м разделе Учения и Заветов говорится о трех степенях славы, и слава целестияльная сравнивается с солнцем. Далее слава Террестриального Царства сравнивается с луной, а Телестияльного – со звездами (см. также 1-е Коринфянам 15:41).

Интересно, что солнце излучает собственный свет, а луна отражает свет, иначе говоря, у нее «взятый взаймы свет». О тех, кто унаследует Террестриальное Царство, в стихе 79-м сказано: «Это те, кто не были доблестны в свидетельствовании об Иисусе». Живя чужим светом, мы не можем обрести Целестияльное Царство и жить с Богом-Отцом.

Будьте благодарны, если у вас есть хорошие родители с сильным свидетельством, которые учили вас Евангелию. Однако вам необходимо собственное свидетельство. Немецкий мыслитель Гете сказал: «Что дал тебе отец в наследное владенье, приобрети, чтоб им владеть вполне»¹³.

У каждого есть ответственность принимать правильные решения и серьезно размышлять о пяти принципах, которые я упомянул. Ваша главная цель – обрести личную веру. Обстановка в мире требует все более глубокого личного обращения и укрепления веры в Небесного Отца, Иисуса Христа и Его Искушение.

Подготовиться к трудным временам

Церковь делает очень многое, чтобы снабдить вас планом действий, который поможет вам принимать правильные решения. Господь готовил нас, строка за строкой, к «времена[м] тяжки[м]» (2-е к Тимофею 3:1), в которые мы сейчас живем. Вот краткий список действий, составленный членами Первого Президентства и Кворума Двенадцати Апостолов, чтобы дать нам этот план:

- Почитание дня субботнего и священного таинства причастия, о значимости которых напоминалось в течение последних пяти лет.
- Под руководством епископа укрепленный кворум старейшин и Общество милосердия сосредоточены на предназначении и Божественно предопределенных обязанностях Церкви и помогают членам Церкви заключать и соблюдать священные заветы.
- Заботливое служение на более высоком уровне и с большей святостью начинает с радостью исполняться.
- Памятуя о нашей высшей цели, мы делаем храмовые заветы и семейно-историческое служение осмысленной частью пути заветов.

Дополнительные изменения, необходимые для достижения равновесия между тем, что происходит в церкви, и домом, были представлены во время Генеральной конференции в октябре 2018 года. Эти изменения были представлены для реализуемого в стенах дома при поддержке Церкви служения в день субботний. В своем выступлении, одобренном членами Первого Президентства и Кворума Двенадцати Апостолов, мы провозгласили, что цели и благословения, связанные с этими и другими недавними изменениями, включают следующее:

Церковь предоставляет нам дорожную карту, чтобы помочь нам принимать праведные решения.



- Способствование более глубокому обращению к Небесному Отцу, Господу Иисусу Христу и укреплению веры в Них.
- Укрепление отдельных людей и семей с помощью единого учебного плана, реализуемого в стенах дома при поддержке Церкви, который помогает радостно жить по Евангелию.
- Почитание дня субботнего и ключевой роли в этом таинства причастия.
- Помощь всем детям Небесного Отца по обе стороны завесы через миссионерскую работу и получение таинств, заветов и благословений храма¹⁴.

Если вы будете в праведности следовать этому наставлению, это благословит вас сейчас и в дальнейшей вашей жизни. ■

По материалам выступления, прозвучавшего на Божественном часе в Университете имени Бригама Янга, Гавайи, 20 ноября 2018 года, и в Университете долины Юты, 1 февраля 2019 года.

ЛИТЕРАТУРА

1. David Brooks, «The Rise of the Amphibians», *New York Times*, Feb. 15, 2018, nytimes.com.
2. Brooks, «The Rise of the Amphibians».
3. Michael J. Balick and Paul Alan Cox, *Plants, People, and Culture: The Science of Ethnobotany* (1996).
4. Julie Walker, «Professor and Samoan Chief Awarded for Saving Rain Forest», *BYU Magazine*, Summer 1997, 8; см. также Anne Billings, «You Can Make a Difference: Paul Cox – Preserving God’s Creations», *Liahona*, Nov. 1998, 32–37.
5. Среди них были члены Церкви – Рекс Могэн, Кен Мердок и другие.
6. См. Bruce C. Hafen and Marie K. Hafen, «Bridle All Your Passions», *Ensign*, Feb. 1994, 16.
7. Harry Emerson Fosdick, *Living Under Tension* (1941), 111.
8. James S. Jardine, «Consecration and Learning», цит. по Henry B. Eyring, ed., *On Becoming a Disciple-Scholar: Lectures Presented at the Brigham Young University Honors Program Discipline and Discipleship Lecture Series* (1995), 78.
9. Neal A. Maxwell, «Insights from My Life», *Ensign*, Aug. 2000, 9.
10. Ella Wheeler Wilcox, «Will», цит. по Charles Wells Moulton, *The Magazine of Poetry: A Quarterly Review*, vol. 5 (1893). Президентом миссии был старейшина Мэрион Д. Хэнкс.
11. Joseph F. Smith, *Gospel Doctrine*, 5th ed. (1939), 87.
12. Heber C. Kimball, цит. по Orson F. Whitney, *Life of Heber C. Kimball*, 3rd ed. (1975), 450.
13. Иоганн Вольфганг фон Гёте, *Фауст*, пер. Н. Холодковского (Издательство «Детская литература», Москва, 1969 г.), 1:28.
14. Квентин Л. Кук, «Глубокое и стойкое обращение к Небесному Отцу и Господу Иисусу Христу», *Лиахона*, ноябрь 2018 г., стр. 8-11.

Лучшее вложение денег

Майкл Р. Моррис

Церковные журналы

После увольнения Бланка Грегори сосредоточилась на поисках новой работы. Но затем она присоединилась к курсу «Поиск лучшей работы» с группой по развитию самостоятельности.

Бланка Грегори проработала в банке 27 лет, включая 12 лет в качестве помощника управляющего, поэтому увольнение было для нее шоком. Однако ее удивление быстро сменилось чувством беспокойства и стрессом.

К счастью, у мужа Бланки, Эрика, была работа, и у них были сбережения, чтобы удержаться на плаву. Оправившись от болезни и спустя год после увольнения, сестра Грегори стала искать новую работу.

Она обновила резюме, записалась на компьютерные курсы, посещала ярмарки вакансий и стала заполнять анкеты по приему на работу. В результате она получила несколько приглашений на собеседования. Обладая богатым опытом работы, она была уверена, что найти новую работу будет легко.

«Со мной так и не связались, и я начала волноваться, – говорит сестра Грегори. – Я подумала: ‘Что происходит?’»

Шли месяцы, а приглашений на работу так и не поступало. В конце концов, ее муж, служивший в то время епископом их прихода в Ньюпорт-Бич, штат Калифорния, США, предложил Бланке присоединиться к организованной Церковью



программе по развитию самостоятельности и пройти курс «Поиск лучшей работы».

«Вы ощутите влияние Духа»

В рамках занятий группы «Поиск лучшей работы» сестра Грегори прошла двенадцатинедельный курс. Это помогло ей научиться создавать сеть контактов, выявлять возможности, обновлять резюме, делать профессиональную презентацию о себе и готовиться к собеседованиям. Она также ежедневно ставила перед собой цели, связанные с поиском ресурсов и новых контактов, а также участием в личных собеседованиях.

«Занятия в группе развития самостоятельности непохожи на другие уроки. Они вдохновляют. Здесь ощущаешь влияние Духа, – говорит она. – Эти курсы научили нас проявлять веру, быть прилежными, усердно трудиться и молиться Господу, полагаясь не только на свои навыки и способности в поисках работы, но и на помощь Небесного Отца».

Благодаря группе «Поиск лучшей работы» сестра Грегори получила богатый опыт, рассказывая о своих профессиональных качествах и общаясь с людьми и организациями, используя презентацию «О себе за 30 секунд». Заготовки «О себе за 30 секунд» помогают работодателям понять, какую именно работу ищет потенциальный сотрудник, каким опытом он обладает и как он может помочь в развитии их компании.

Однажды, спустя восемь недель после начала занятий на курсах, сестра Грегори ощутила побуждение

молиться на коленях о помощи в течение всего дня.

«Я исполнилась смирения, – говорит она. – Я действительно нуждалась в помощи Небесного Отца, чтобы найти какую-нибудь работу. Я не говорила Ему, что хочу быть управляющей или иметь определенную зарплату. Мне просто нужна была работа. Я рассказала Господу все, что было у меня на сердце».

Одним из «домашних заданий» в тот день было подать в электронном виде свое резюме на пять вакансий. На следующий же день потенциальный работодатель пригласил ее на собеседование на должность сотрудника одного из отделений банка. Она была рада, что ответ на ее молитвы пришел так быстро.

«Я не волновалась перед собеседованием, потому что долго отработывала это в классе», – говорит сестра Грегори. Тем не менее, она горячо помолилась перед собеседованием. «Небесный Отец, – молилась она, – пожалуйста, вложи в мои уста слова, чтобы я смогла правильно отвечать на вопросы и чтобы те, кто будет проводить собеседование, смогли увидеть, какой вклад я могу внести на новом месте».

«Это изменит вашу жизнь»

В марте 2018 года, через несколько дней после проведенных с сестрой Грегори собеседований, Мики и Маргарет Фостер заехали на стоянку у здания кола в Ньюпорт-Бич, чтобы посетить вечернее занятие группы «Поиск лучшей работы». Супруги Фостер, служившие в то время миссионерами полного дня,

приехали пораньше, поэтому удивились, увидев припаркованную машину Бланки.

«Она была так взволнована, что запрыгнула в нашу машину, чтобы рассказать, что нашла работу, – говорит старейшина Фостер. – Она сказала, как сильно любит Небесного Отца, как много ей дала программа по развитию самостоятельности и группа, в которой она занималась, стараясь найти новую работу».

Сестра Грегори также свидетельствовала супругам Фостер, что никогда раньше не чувствовала себя настолько близко к Спасителю, ощущая Его участие в своей жизни. Охваченные волной благодарности и сильных эмоций, все трое прослезились. Год спустя сестра Грегори все так же ощущает благодарность за свою группу по развитию самостоятельности, за помощь Небес и за свою работу сотрудника банка.

«У меня хорошая зарплата. Удобное расписание. Высокие премии», – говорит она. Она использует полученные навыки, развивает новые таланты и «продвигается по карьерной лестнице».

«Участие в 12-недельных курсах ‘Поиск лучшей работы’ – это лучшее вложение, которое вы можете сделать, – говорит она всем, кто ищет работу или хочет сменить ее. – Это поможет вам не только обновить резюме и поделиться навыками, но и научиться проявлять веру, а также укрепить в свидетельстве. Вот в чем все дело. Занятия проходят всего пару часов каждую неделю, но они действительно помогают. Это изменит вашу жизнь». ■

Звонок Джону

Много лет назад, когда меня только призвали служить епископом, я заметил, что одна преданная сестра всегда приходит в церковь без своего мужа Джона. Я узнал, что раньше он служил президентом небольшого прихода как раз в то время, когда строился их дом собраний. Прихожане так мало помогали ему, что ему приходилось выкладываться по полной, выполняя бóльшую часть работы; в результате он стал менее активным.

Когда его навещали члены прихода, он зажигал сигарету и ставил банку с пивом рядом со своим стулом, всем видом стараясь показать: «У вас не получится вернуть меня».

Однажды я узнал, что Джон был мастером по ремонту электроприборов. Пожилые прихожане часто звонили мне с просьбой починить разные вещи. Теперь, узнав о навыках Джона, я стал звонить ему и просить совета по ремонту.

Так продолжалось около года. В то время нам нужно было призвать секретаря прихода. После молитв и размышлений я ощутил вдохновение призвать Джона.

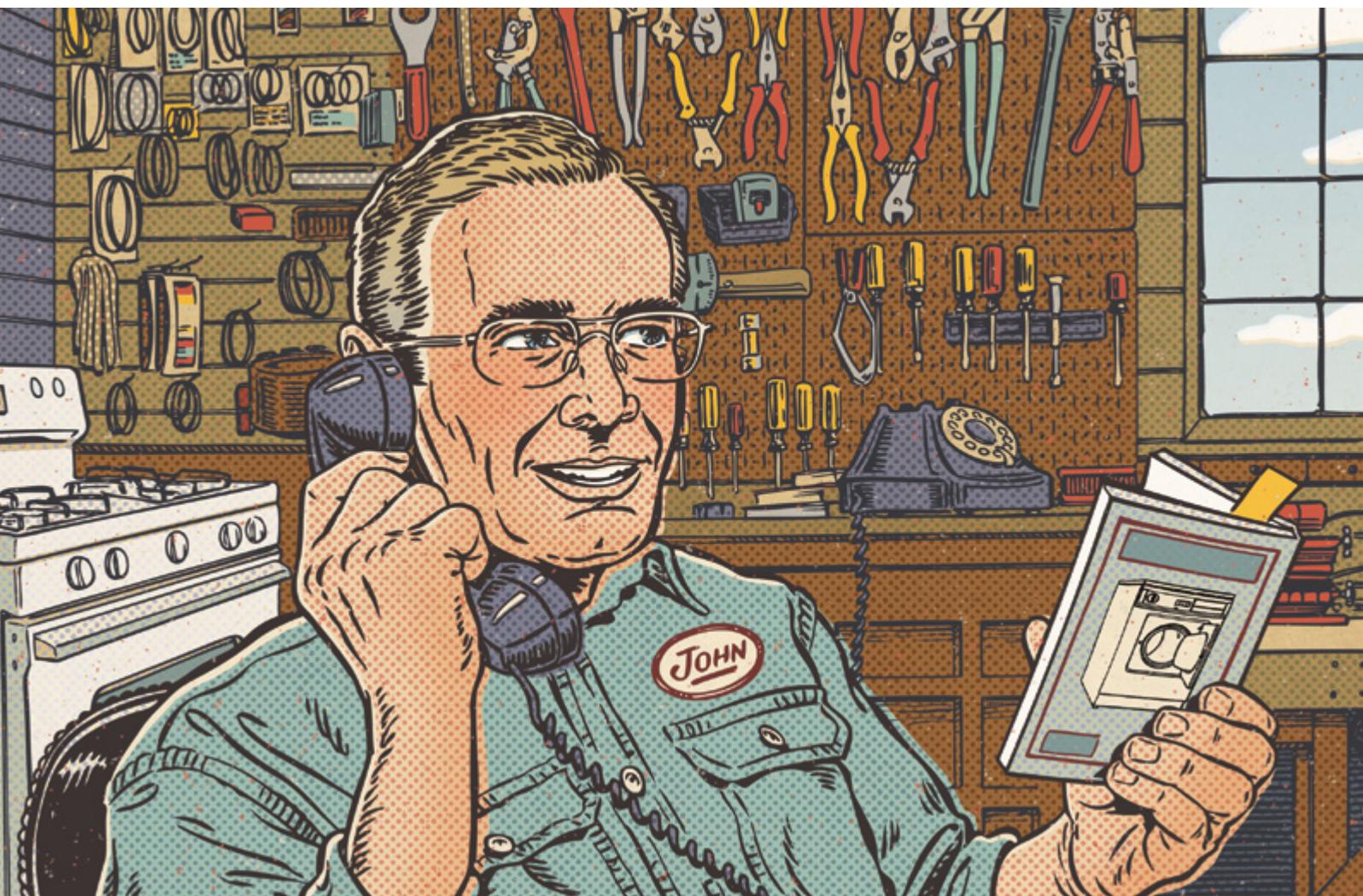
Я поделился этим с президентом кола, и он сказал: «Мы не можем призвать его сейчас. Он курит и пьет пиво». Я попросил президента кола все равно пригласить его на собеседование. Джон пришел, но решительно

ответил: «Нет, я не достоин».

Все осталось по-прежнему – Джон оставался менее активным, а я продолжал звонить ему и просить совета. В это время я ничего не говорил ему о возвращении в Церковь. Я попросил президента кола провести с ним второе собеседование. И вновь Джон отказался от призвания, но на этот раз сказал: «Когда я буду готов, я дам вам знать».

Я по-прежнему звонил Джону и просил его совета и старался насколько мог поддерживать с ним дружеские отношения.

Однажды мне позвонили и я услышал в трубке: «Это старина епископ?» Так он меня стал называть.



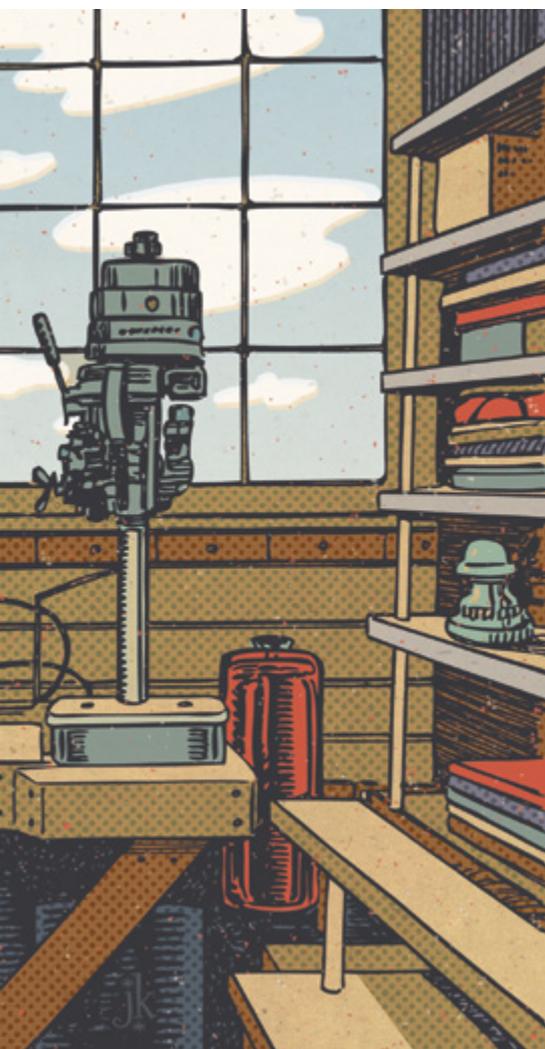
Благословение утраты

«Это Джон. Я готов». После этого его призвали служить секретарем нашего прихода.

Прошли года, Джон служил в разных призваниях. Они с женой отслужили на миссии, а сейчас служат в храме. На вечеринке в честь пятидесятилетия нашей с супругой свадьбы Джон написал мне записку с такими словами: «Епископ, спасибо, что спасли мне жизнь».

Не могу выразить словами радость, которую я испытываю, зная, что Джон вернулся в Церковь в том числе благодаря тому, что я был терпелив и просил его о помощи, когда нуждался в ней. ■

Берк Уолдрон, штат Юта, США



Наконец, после многочисленных попыток мы ожидали появления на свет нашего первенца. Какая же это радость и какая буря эмоций! Все шло хорошо. Наша дочь развивалась, росла, и все окружающие были так же счастливы, как и мы, радуясь нашему благословию, нашей долгожданной дочери.

Но возникли некоторые осложнения. Редкое отклонение, возникшее в крови и печени, поставило под угрозу и мою жизнь, и жизнь нашей крохи. Врачи также обнаружили свертывание крови в плаценте. На сроке беременности в шесть месяцев пришлось вызывать роды.

Когда наша дочь родилась, она весила меньше 500 грамм и ее рост был около 25 сантиметров. Медсестры в роддоме называли ее «наш маленький воин». Но через четыре дня после рождения ее состояние ухудшилось, и она скончалась. Рождение дочери и возвращение домой без нее, а также ее крошечные вещи в нашем доме причиняли мне невероятную боль.

Я проехала 300 километров, держа на руках ее маленький гробик, пока мы не приехали в мой родной город Гаррушус, и не похоронили ее там. Иногда я чувствовала ее присутствие, словно она касалась моего лица своей ручкой. Мой муж Густаво

посвятил могилу, и мы похоронили нашу дочь.

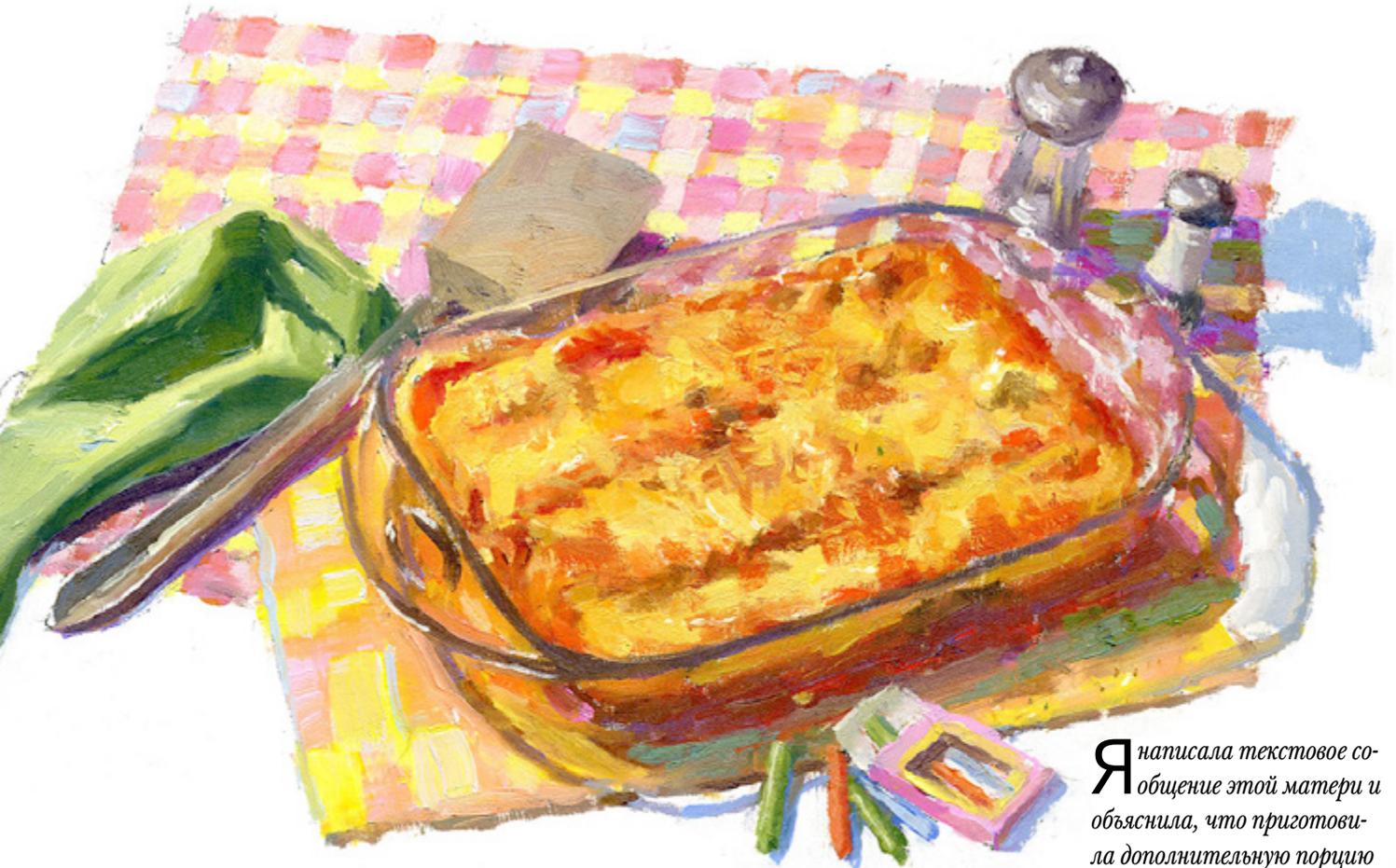
Мы провели три дня в доме своих родителей, куда приходили многие люди, чтобы проведать нас. Некоторые не могли понять, как Бог мог допустить, чтобы это произошло с нами. Но мы никогда не сомневались в Господе. Он избрал нас стать родителями особой личности, этого маленького Ангела, которому понадобилось всего несколько дней жизни на Земле, чтобы исполнить свою миссию. Для нас это не было наказанием или испытанием. Мы приняли это как благословение. Теперь перед нами стоит задача быть достойными того, чтобы быть вместе вновь.

Евангелие дает нам свет, силы и надежду, что когда-нибудь мы сможем растить ее. Безусловно, мы опечалены этим событием и иногда ощущаем пустоту. Но Дух утешает нас.

Мы стремимся к тому, чтобы у нас родился другой ребенок, и знаем, что все в жизни происходит согласно плану Господа в угодное Ему время. Небесный Отец любит и никогда не оставит нас. Как же мы благодарны Ему за то, что Он уготовил путь для нас, чтобы когда-нибудь мы смогли жить вместе всей семьей! ■

Патрисия Мораес, Рио-Гранде до Сул, Бразилия

Я узнал, что Джон был мастером по ремонту электроприборов, и стал звонить ему, чтобы попросить совета. Он объяснял, что нужно делать, и я старался решить проблему.



Я написала текстовое сообщение этой матери и объяснила, что приготовила дополнительную порцию лазаньи и хочу поделиться с ее семьей.

Лазанья в подарок на день рождения

Долгое время у меня было желание испечь хлеб или приготовить какое-нибудь дополнительное блюдо, чтобы поделиться им с кем-нибудь в нашем приходе. Мне хотелось проявить таким образом свою любовь и любовь Господа к прихожанам, но я так и не сделала этого.

Мне нравится готовить, но сейчас в нашем доме живем только мы с мужем. Поэтому я готовлю небольшие блюда, поскольку сложные блюда нам приходится есть несколько дней подряд.

Однажды вечером я решила приготовить лазанью. Вместо одной большой формы я взяла две формы поменьше. Одну порцию мы можем съесть на ужин, а второй поделиться с тем, кто в этом нуждается.

Я позвонила президенту Общества милосердия, чтобы узнать, нуждается ли кто-нибудь в доставке блюда на дом. Она упомянула об одинокой работающей матери двух детей. После обеда я написала текстовое сообщение этой матери и объяснила, что приготовила дополнительную порцию лазаньи и хочу поделиться с ее семьей.

Она ответила: «Это так удивительно! Конечно, это было бы чудесно!» Она сказала, что пока еще находится на работе, но ее дети дома, и я могу привезти лазанью в любое время.

Немного позже она написала мне: «Вы знали, что у меня сегодня день рождения?» Я заверила ее, что понятия не имела об этом. Она ответила: «Тогда с днем рождения меня!»

Когда я принесла лазанью, она только что вернулась с работы. И она, и ее дети были очень рады.

В воскресенье она нашла меня в церкви и со слезами на глазах рассказала, что каждый год в ее день рождения бабушка готовила для нее праздничный ужин – и это всегда была лазанья. Бабушка умерла год назад, и это был первый день рождения без бабушки и без ее лазаньи.

Когда я завезла лазанью в ее день рождения, это укрепило ее свидетельство о том, что Господь знает и любит ее. Это укрепило и мое свидетельство о том, что, если мы готовы стать орудием в руках Господа, Он укажет нам, где мы можем послужить. ■

Имя не указано по просьбе автора, штат Техас, США

150 страниц к четвергу?

Это был самый трудный период моей жизни. Моя жена подала на развод и ушла к другому мужчине. Мне было тридцать лет, и я жил с мамой. Я был также на грани потери работы.

Старший редактор газеты, в которой я работал, предупредил меня: «Еще раз придешь на работу пьяным, тебя тут же уволят». По дороге домой я размышлял, как можно отказаться от спиртного.

В тот момент ко мне подошли миссионеры и стали рассказывать о Церкви Иисуса Христа Святых последних дней. Я сказал им, что меня это не интересует, но, как журналист, решил дать им свою визитку.

Несколько дней спустя мама сказала, что к нам зашли двое американцев и хотят меня видеть.

«У них была одна из твоих визиток», – сказала она.

Это были те самые миссионеры, с которыми я познакомился несколько дней назад. Один из них вручил мне брошюру о Пророке Джозефе Смита. Затем его напарник подарил мне Книгу Мормона. Он спросил,

прочитаю ли я несколько глав из нее. Когда я согласился, он внимательно посмотрел на меня и спросил, прочитаю ли я 150 страниц.

«Это невозможно!» – ответил я. «Знаете, мы зайдем к вам в четверг», – сказал он. У меня было в запасе всего несколько дней. Я не думал, что смогу прочитать такое количество страниц за столь короткий срок.

На следующий день после работы я ощутил сильное желание найти своих друзей и выпить с ними. Но потом я вспомнил предупреждение старшего редактора и 150 страниц, которые меня попросили прочитать. Вернувшись домой, я начал читать Книгу Мормона. Я также прочитал брошюру о Джозефе Смита.

Дух коснулся моего сердца, когда я читал о нем. Читая Книгу Мормона и узнавая больше о

Спасителе, я ощутил, что она истинна. Вскоре я прочитал 150 страниц. В четверг пришли миссионеры и спросили, удалось ли мне почитать Книгу Мормона.

«Ура! – сказал я. – Все 150 страниц!»

Я захотел узнать больше. Когда они рассказывали мне о Слове Мудрости, я сказал им, что готов отказаться от спиртного.

В следующее воскресенье я посетил свое первое собрание свидетелей в постное воскресенье. Я поделился недавно обретенным свидетельством о Джозефе Смита и Книге Мормона. Несколько недель спустя я крестился и был конфирмован в члены Церкви.

Все 48 лет после крещения я старался соблюдать заповеди и быть ближе к Церкви. Я женился во второй раз и служил с женой на миссии. За эти годы я служил во многих призваниях. Сейчас я служу в храме. Каждый раз, посещая храм, я благодарю Господа за то, что Он вытянул меня из тьмы и привел к свету. ■

Ильдо Росильо Флорес, Пьюра, Перу

По дороге домой я размышлял, как можно отказаться от спиртного. В этот момент ко мне подошли миссионеры и стали беседовать со мной.



Наше священное тело

Марисса Уиддисон
Церковные журналы

Если мы не будем говорить детям о вечном значении нашего физического тела, мир с готовностью вмешается и представит им искаженную информацию.

В 1-е Коринфянам 6:19 Апостол Павел учит, что наши тела святы: «Не знаете ли, что тела ваши суть храм живущего в вас Святаго Духа?» Мир этому не учит. Напротив, наших детей окружают противоречивые послания, что вызывает вопросы и порождает сомнения.

Каким считается нормальный размер тела?

Какую одежду можно считать подходящей?

Для чего я могу использовать свое тело?

Вот несколько мыслей, которые помогут детям ценить свое физическое тело как удивительный инструмент, предназначенный для добрых дел.

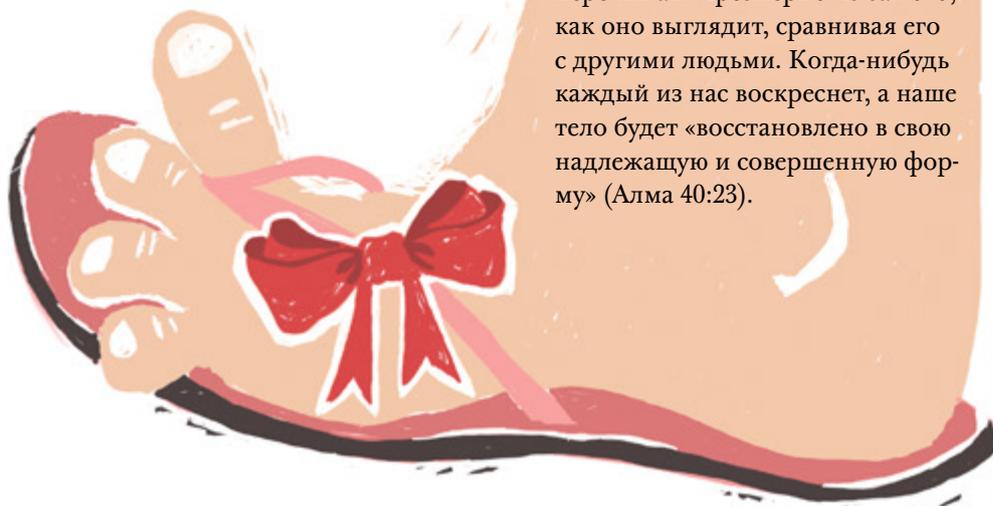
Тело – это дар

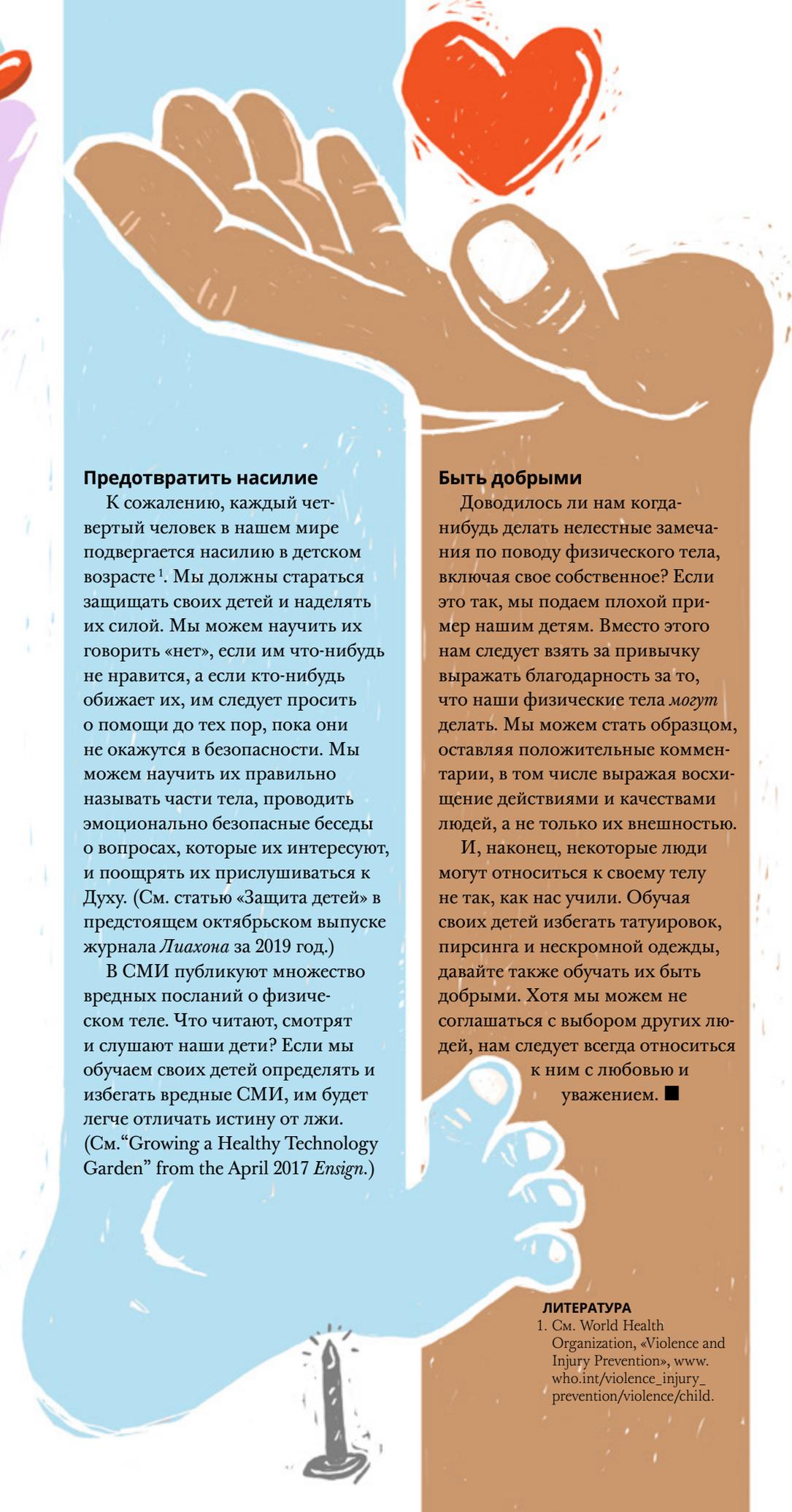
Физические тела бывают разной комплекции, цвета и размера и обладают разными способностями. Вероятно одно из самых важных посланий, которое мы можем передать своим детям, состоит в том, что *каждое* тело – это бесценное благословение. Получение физического тела – важная часть плана счастья, поскольку наша душа – это совокупность духа и физического тела (см. Учение и Заветы 88:15). Павел учил, что наше физическое тело – это храм для Святого Духа.

Дети, как и взрослые, иногда расстраиваются из-за того, как выглядит или действует их тело. Это нормально. Помогите своему ребенку понять, что даже несовершенное тело дает нам возможность учиться и расти. Мы можем подавать пример, сосредоточившись на том, что хорошего может делать наше тело, и не переживать чрезмерно из-за того, как оно выглядит, сравнивая его с другими людьми. Когда-нибудь каждый из нас воскреснет, а наше тело будет «восстановлено в свою надлежащую и совершенную форму» (Алма 40:23).

Забота о физическом теле

Если дети развивают полезные привычки, это будет благословлять их в течение всей жизни. Родители оказывают значительное влияние на питание детей, их физическую активность, личную гигиену и другие способы заботы о своем теле. Помимо призывов следить за своим здоровьем мы можем создать семейную среду, которая станет образцом для этих правильных решений. Это включает в себя открытое, без всяких стеснений, обсуждение интимных отношений и изменений, которые будут происходить с их телом по мере роста. (Помощь в проведении бесед с детьми соответствующего возраста можно найти в *Руководстве для родителей* на сайте ChurchofJesusChrist.org.)



A large illustration of a hand holding a heart. The hand is brown and the heart is red. The background is light blue and white. There are also some smaller illustrations of a hand and a candle at the bottom.

Предотвратить насилие

К сожалению, каждый четвертый человек в нашем мире подвергается насилию в детском возрасте¹. Мы должны стараться защищать своих детей и наделять их силой. Мы можем научить их говорить «нет», если им что-нибудь не нравится, а если кто-нибудь обижает их, им следует просить о помощи до тех пор, пока они не окажутся в безопасности. Мы можем научить их правильно называть части тела, проводить эмоционально безопасные беседы о вопросах, которые их интересуют, и поощрять их прислушиваться к Духу. (См. статью «Защита детей» в предстоящем октябрьском выпуске журнала *Лиахона* за 2019 год.)

В СМИ публикуют множество вредных посланий о физическом теле. Что читают, смотрят и слушают наши дети? Если мы обучаем своих детей определять и избегать вредные СМИ, им будет легче отличать истину от лжи. (См. «Growing a Healthy Technology Garden» from the April 2017 *Ensign*.)

Быть добрыми

Доводилось ли нам когда-нибудь делать нелестные замечания по поводу физического тела, включая свое собственное? Если это так, мы подаем плохой пример нашим детям. Вместо этого нам следует взять за привычку выражать благодарность за то, что наши физические тела *могут* делать. Мы можем стать образцом, оставляя положительные комментарии, в том числе выражая восхищение действиями и качествами людей, а не только их внешностью.

И, наконец, некоторые люди могут относиться к своему телу не так, как нас учили. Обучая своих детей избегать татуировок, пирсинга и нескромной одежды, давайте также обучать их быть добрыми. Хотя мы можем не соглашаться с выбором других людей, нам следует всегда относиться к ним с любовью и уважением. ■

ЛИТЕРАТУРА

1. См. World Health Organization, «Violence and Injury Prevention», www.who.int/violence_injury_prevention/violence/child.

ДЛЯ ДЕТЕЙ

В журнале *Друг* в этом месяце:

- «Ваше тело – это храм» (август 2019 г., стр. Д12).

Другие материалы можно найти на сайте lessonhelps.lds.org. Выберите тему «Физическое тело».

ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

В журнале *Лиахона* в этом месяце:

- Все статьи в разделе для молодежи (см. стр. 50) посвящены учению о физическом теле.

Дополнительную информацию можно найти на сайте youth.lds.org.



ГЛАВА 2

В ЭТОМ ДОСТАТОЧНО СЛАВЫ

От редакции: Это отрывок из главы 2 книги Святые. Никакая грешная рука, том 2 серии Святые. В предыдущей главе, опубликованной в июльском номере журнала, рассказывалось о передовом отряде переселяющихся Святых, который назывался «Лагерь Израиля». Они разбили лагерь у Шугар-Крик, на относительно небольшом расстоянии от Наву, на другом берегу реки Миссисипи. 1 марта 1846 года Бригам Янг повел передовой отряд на запад.

В то время как Святые вместе с Бригамом Янгом покидали Шугар-Крик, 43-летняя Луиза Прагг осталась в Наву. Она готовилась уйти из города вместе со своими четырьмя маленькими дочерьми. Тремя годами ранее Господь призвал ее мужа Эддисона на миссию на острова Тихого океана. С тех пор из-за ненадежной почтовой службы, доставляющей письма между Наву и Тубуаи, островом во Французской Полинезии, где служил Эддисон, было очень непросто поддерживать с ним связь. Большинство его писем приходили через несколько месяцев, а некоторые шли больше года.

Из последнего письма было ясно, что он не сможет вовремя вернуться домой, чтобы всем вместе отправиться на запад. Двенадцать поручили ему оставаться на островах, пока не призовут его домой или не направят других миссионеров ему на замену. В какой-то момент Бригам надеялся направить на острова еще больше миссионеров после того, как Святые получат облечение, но в связи с исходом из Наву эти планы пришлось отложить¹.

Луиза была готова отправиться в путь без мужа, но мысли об этом пугали ее. Ей ужасно не хотелось оставлять Наву и храм, и идея путешествовать в повозке через Скалистые горы была ей не по вкусу. И прежде чем отправиться на запад, она также хотела возможно в последний раз увидеться со своими стареющими родителями в Канаде.

Если она продаст упряжку волов, то сможет выручить достаточно денег, чтобы навестить родителей и купить билеты для своей семьи на корабль до побережья Калифорнии, избежав, таким образом, необходимости путешествовать по суше.

Луиза уже почти приняла решение отправиться в Канаду, но никак не могла избавиться от чувства, что это неправильно. Она решила написать Бригаму Янгу о своих сомнениях относительно путешествия по суше и о желании увидеться с родителями.





«Если вы скажете, что поход с упряжкой волов является наилучшим путем к спасению, тогда я с готовностью пойду, – написала она, – и я верю, что смогу выстоять без ропота не хуже других женщин»².

Вскоре посланник принес ответ Бригама. «Выше голову! Путешествие с упряжкой волов – самый безопасный путь, – сказал он ей. – Брат Пратт встретит нас по дороге, где условимся, и ему будет чрезвычайно горестно, если его семьи не будет с нами».

Луиза обдумала это наставление, собралась с духом перед ожидавшей ее трудной дорогой и решила последовать за основной группой Святых, будь то на жизнь или на смерть³.

Той весной работники спешили закончить храм к его публичному посвящению 1 мая. Они укладывали кирпичный пол вокруг купели, устанавливали декоративные деревянные детали и красили стены. Работа продолжалась весь день и часто до поздней ночи. Поскольку у Церкви было мало денег для платы работникам, многие из них жертвовали частью своей платы, чтобы храм был готов к посвящению Господу⁴.

За два дня до посвящения работники закончили покраску зала собраний на первом этаже. На следующий день они вывели пыль и строительный мусор из большой комнаты и подготовились к службе. Работники не успели нанести последние штрихи в каждой комнате, но знали, что это не помешает Господу принять храм. Уверенные в том, что исполнили повеление Бога, они написали слова «Господь узрел нашу жертву» над кафедрой вдоль восточной стены зала собраний⁵.

Зная о том, сколько должны работникам, руководители Церкви объявили, что первая сессия посвящения будет благотворительным мероприятием. Пришедших на нее попросили пожертвовать по одному доллару, чтобы помочь заплатить обедневшим работникам.

Утром 1 мая 14-летняя Эльвира Стивенс покинула лагерь, разбитый к западу от Миссисипи, и переправилась через нее, чтобы попасть на посвящение. Эльвира была сиротой, ее родители умерли вскоре после переезда семьи в Наву. Теперь она жила со своей замужней сестрой. Поскольку никто другой в лагере не мог пойти с ней на посвящение, она отправилась в одиночку.

Зная, что могут пройти многие годы, прежде чем на Западе будет построен еще один храм, Апостолы провели таинство облечения для некоторых молодых людей, включая и Эльвиру. И вот сейчас, три месяца спустя, она снова прошла вверх по лестнице к дверям храма, пожертвовала один доллар и заняла место в зале собраний⁶.

Сессия началась с гимна в исполнении хора. Затем Орсон Хайд произнес молитву посвящения. «Да будет Дух Твой пребывать здесь, – попросил он, – и пусть же все чувствуют священное влияние на свои сердца, что Твоя рука помогала этой работе»⁷.

Эльвира ощутила в комнате силу Небес. После сессии она вернулась в лагерь, но вновь пришла в храм на следующую сессию два дня спустя, надеясь ощутить еще раз ту же силу. Орсон Хайд и Уилфорд Вудрафф прочитали проповеди на темы храмовой работы, священства и воскресения. В завершение собрания Уилфорд похвалил Святых за то, что завершили строительство храма, хотя им и придется оставить его.

«Тысячи Святых получили в нем свое облечение, и свет сей не угаснет, – сказал он. – В этом достаточно славы для строительства храма».

После сессии Эльвира вернулась в свой лагерь, в последний раз переправившись через реку⁸. Тем временем Святые в Наву провели остаток дня и ночи, собирая вещи и вынося стулья, столы и другую мебель, пока храм не стал пустым и не был оставлен в руках Господа⁹.

Далее по пути Бригам и Лагерь Израиля остановились в месте под названием Москито-Крик, что не так далеко от Миссури. Они были голодны и безнадежно бедны и на два месяца отстали от графика¹⁰. И все же Бригам продолжал настаивать на том, чтобы направить передовой отряд через Скалистые горы. Он считал, что одной из групп Святых было необходимо завершить это путешествие в тот период, поскольку, пока Церковь будет странствовать, не имея дома, враги будут пытаться рассеять ее или преградить ей путь¹¹.

Бригам, однако, знал, что подготовка такого отряда чувствительно ударит по ресурсам Святых. Мало у кого из них были лишние деньги или припасы, а в Айове было довольно мало возможностей для заработка. Чтобы выжить в прериях, многие Святые продавали по пути дорогое сердцу имущество или брались за любую поденную работу, чтобы заработать на еду и припасы. С продвижением на запад различные поселения становились все более редким явлением, и находить такие возможности становилось все труднее¹².

Бригаму также приходилось решать и другие непростые вопросы. Святых, не входившим в передовой отряд, нужно было место для зимовки. Омаха и другие коренные народы, населявшие землю к западу от Миссури, были готовы позволить Святых разбить там лагерь на зиму, но чиновники не желали разрешать им поселиться на долгое время на находящихся под защитой землях индейцев¹³.

Бригам также знал, что больные и обедневшие Святые в Наву рассчитывали на то, что Церковь поможет им перебраться на запад. В какой-то момент он надеялся помочь им, продав ценную собственность в Наву, включая и храм. Но пока это не принесло никаких результатов¹⁴.

29 июня Бригам узнал, что в Москито-Крик направлялись три офицера армии США. Соединенные Штаты Америки объявили войну Мексике, и президент Джеймс Полк уполномочил их набрать батальон из 500 Святых для участия в походе к побережью Калифорнии¹⁵. ■

Прочитать эту главу целиком можно на сайте святыи.ChurchofJesusChrist.org или в электронной версии этой статьи в августовском номере журнала Лиахона в приложении «Евангельская библиотека» или на сайте liahona.ChurchofJesusChrist.org.

Слово Тема в сносках указывает на наличие дополнительной информации на сайте святыи.ChurchofJesusChrist.org.

ЛИТЕРАТУРА

1. Louisa Barnes Pratt to Brigham Young, Mar. 24, 1846; Brigham Young to Addison Pratt, Aug. 28, 1845, Brigham Young Office Files, CHL; см. также *Святые*, том 1, глава 41. **Тема:** Louisa Barnes Pratt [Луиза Барнс Пратт]
2. Louisa Barnes Pratt to Brigham Young, Mar. 24, 1846, Brigham Young Office Files, CHL; Louisa Barnes Pratt, *Journal and Autobiography*, 127.
3. Louisa Barnes Pratt, *Journal and Autobiography*, 127. Последнее предложение в цитате отредактировано для легкости чтения. В первоисточнике сказано: «Брат Пратт встретит нас по дороге где условимся будет чрезвычайно горестно если его семьи не будет с нами».
4. Mendenhall, *Diary*, Apr. 1–4, 1846; Samuel W. Richards, *Journal*, Apr. 22–29, 1846; Haight, *Journal*, Apr. 6, 1846; Morris, *Autobiography*, 40–41.
5. Samuel W. Richards, *Journal*, Apr. 23 and 29–30, 1846; Brigham Young, in *Journal of Discourses*, Jan. 1, 1877, 18:304; Lanman, *Summer in the Wilderness*, 31–33.
6. Barney, «Ruins of the Nauvoo Temple»; *JSP*, CFM:525, note 71.
7. Historian's Office, *General Church Minutes*, Thomas Bullock booklet no. 8, May 1, 1846.
8. Barney, «Ruins of the Nauvoo Temple»; *Historian's Office, History of the Church*, volume 15, May [1], 1846, 34; Scott, *Journal*, May 1, 1846; Woodruff, *Journal*, May 1 and 3, 1846.
9. Holzapfel and Cottle, «Visit to Nauvoo.» 11. **Тема:** Храм в Наву
10. Bennett, *Mormons at the Missouri*, 45. **Тема:** Pioneer Trek [Путь пионеров]
11. Historian's Office, *History of the Church*, volume 15, June 28, 1846, 87–89; Brigham Young to William Huntington and Council, June 28, 1846, Brigham Young Office Files, CHL.
12. Orson Pratt, *Journal*, Feb. 1846; Mar. 6, 1846; June 19, 1846; см. также Bennett, *Mormons at the Missouri*, 32–33.
13. Brigham Young to William Huntington and Council, June 28, 1846, Brigham Young Office Files, CHL.
14. «Conference Minutes,» *Times and Seasons*, Nov. 1, 1845, 6:1011; Orson Pratt, *Journal*, Apr. 28–29, 1846; Brigham Young to Jesse Little, Jan. 20, 1846; Jesse Little to James K. Polk, June 1, 1846, Jesse C. Little Collection, CHL.
15. Historian's Office, *History of the Church*, volume 15, June 29–30, 1846, 89–90; Quaife, *Diary of James K. Polk*, 444–50; Brigham Young to «the High Council of the Church,» Aug. 14, 1846, Brigham Young Office Files, CHL; см. также Arrington, *Great Basin Kingdom*, 21. **Тема:** Американско-мексиканская война



Отряд из пятисот мужчин, Святых последних дней, известный как «Мормонский батальон», добровольно выехал служить в армии США и выступить в Калифорнию.

Назначения президентств регионов

Первое Президентство объявило, что семь регионов в США и Канаде будут объединены в три региона. Это изменение, а также следующие назначения президентств регионов вступают в силу 1 августа.

Президент М. Рассел Баллард, исполняющий обязанности Президента Кворума Двенадцати, объяснил, что президентства регионов «сосредотачивают» на конкретных потребностях каждого региона, предоставляя советы и указания региональным и местным руководителям». ■

Африканский Юго-восточный регион



Джозеф В.
Ситати
Первый
советник

С. Марк
Палмер
Президент

Джони Л.
Коук
Второй
советник

Африканский Западный регион



Эдвард
Дьюб
Первый
советник

Маркус Б.
Нэш
Президент

Хуго И.
Мартинес
Второй
советник

Азиатский регион



Питер Ф.
Мёрс
Первый
советник

Дэвид Ф.
Эванс
Президент

Дэвид П.
Хомер
Второй
советник

Азиатский Северный регион



Такаши
Вада
Первый
советник

Юн Хван
Чой
Президент

Л. Тодд
Бадж
Второй
советник

Бразильский регион

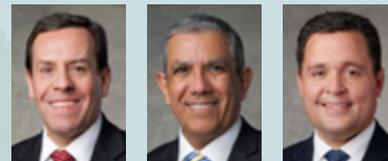


Адилсон
де Паула
Паррелла
Первый
советник

Маркос А.
Айдукайтис
Президент

Хоакин Э.
Коста
Второй
советник

Карибский регион

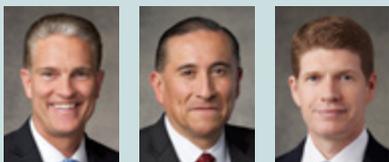


Эдуардо
Гаваррет
Первый
советник

Хосе Л.
Алонсо
Президент

Хорхе М.
Альварado
Второй
советник

Центральноамериканский регион



Брайен К.
Тейлор
Первый
советник

Хуан А.
Учеда
Президент

Алан Р.
Уолкер
Второй
советник

Европейский регион



Массимо
Де Фео
Первый
советник

Гэри Б.
Сабин
Президент

Эрих В.
Копишке
Второй
советник

Восточноевропейский регион



Ханс Т.
Бом
Первый
советник

Кристоффел
Голден
Президент

Алексей В.
Самайкин*
Второй
советник

Мексиканский регион



Рафаэль Э. Пино
Первый советник

Арнулфо Валенсуэла
Президент

Джон К. Пингри-младший
Второй советник

Ближневосточный/ Североафриканский регион



Лэрри С. Кэчер
Первый советник

Энтони Д. Перкинс
Президент

Джеффри Х. Сингер*
Второй советник

Управляется из Главного управления Церкви

Североамериканский Центральный регион



Чи Хон (Сэм) Вон
Первый советник

С. Гиффорд Нильсен
Президент

Мэтью Л. Карпентер
Второй советник

Североамериканский Северо-восточный регион



Аллен Д. Хэйни
Первый советник

Рэндалл К. Беннет
Президент

У. Марк Бассет
Второй советник

Североамериканский Юго-восточный регион



Верн П. Станфилл
Первый советник

Джеймс Б. Мартино
Президент

Хуго Монтойя
Второй советник

Североамериканский Юго-западный регион



Адриан Очоа
Первый советник

Пол Б. Пайпер
Президент

Кайл С. Маккей
Второй советник

Североамериканский Западный регион



Скотт Д. Уайтинг
Первый советник

Кевин У. Пирсон
Президент

Йорг Клебингат
Второй советник

Тихоокеанский регион



К. Бретт Нэтрес
Первый советник

Иен С. Ардерн
Президент

Кацухико Ямашита
Второй советник

Филиппинский регион



Таниэла Б. Ваколо
Первый советник

Эван А. Шмутц
Президент

Стивен Р. Бангертер
Второй советник

Южноамериканский Северо-западный регион



Хорхе Ф. Себайос
Первый советник

Энрике Р. Фалабейя
Президент

Матиас Хелд
Второй советник

Южноамериканский Южный регион



Марк А. Брэгг
Первый советник

Беньямин Де Ойос
Президент

Хуан Пабло Вийяр
Второй советник

Регион штата Юта



Рэнди Д. Фанк
Первый советник

Крейг К. Кристенсен
Президент

Уолтер Ф. Гонсалес
Второй советник

* Региональный представитель Кворума Семидесяти

Размышление о вашей истинной сущности

Что вы видите, когда смотрите в зеркало? Придираетесь ли вы к е тому, что вас не устраивает в вашей внешности? Занимаетесь ли вы самоедством из-за своих ошибок и слабостей? Глядя на свое отражение, видите ли вы человека, который постоянно критикует вас?

Или вы видите себя как дитя Бога? Видите ли вы человека, который мыслит позитивно и выражает благодарность в любых обстоятельствах? Видите ли вы лицо человека, который относится к вам с состраданием?

Если мы поймем, кто мы такие на самом деле, то сможем справиться с неоправданной самокритикой, перфекционизмом и пагубными тенденциями современной культуры. Мы сможем оторваться от отражения в зеркале и перевести свой взгляд на отражение Света Христова. В этом номере вы прочитаете о нашей внешности и обретете более глубокое понимание собственной ценности. Я поделюсь некоторыми истинами о нашей внешности, которые можно найти в Священных Писаниях и в храме (см. стр. 44). В статье, опубликованной только в Интернете, Сандра Ванесса выражает благодарность за свое тело, пройдя болезненный, но изменивший ее жизнь путь рождения ребенка.

На стр. 48 Маркус делится своей историей о том, как преодолеть негативное отношение к самому себе и как мы можем осознать, что действительно «достаточно хорошо» и через Искушение Иисуса Христа можем справиться с любыми испытаниями.

Будучи учениками Христа, мы не можем позволить себе увязнуть в постоянно меняющихся мирских измышлениях о здоровье и внешнем виде. Не следует также доводить до крайностей наше стремление поддерживать хорошее здоровье. Помните: ваша ценность не связана с размером или видом вашего физического тела. Ваша ценность бесконечна, и она исходит от Бога.

С наилучшими пожеланиями,
Аспен Стандер



ЛУЧШИЙ СОВЕТ...

Молодые взрослые делятся лучшими советами о том, как улучшить свой внешний вид.

«Не переживайте о том, что могут подумать о вас другие, кроме Господа. Я стараюсь помнить, что негативные мысли приходят от сатаны, поскольку у него нет своего тела».

–Лорен Эпплби, Квинсленд, Австралия

«Посвящайте время развитию глубоких отношений с Христом. Я перестала думать о себе.

Сосредоточьтесь на том, как можно помочь другим людям и изменить этот мир к лучшему».

–Эмили Спит, штат Юта, США

«Я вспоминаю обо всем, что мое тело может делать: баюкать ребенка, ходить, бегать, играть, петь и помогать другим».

–Блайзи Брэди, штат Юта, США

Какой лучший совет вы получили о том, как избавиться от зависимости, в том числе зависимости от смартфонов и компьютерных игр? Пришлите свой ответ на сайт liahona.lds.org не позднее 31 августа 2019 года.

ПОДЕЛИТЕСЬ СВОЕЙ ИСТОРИЕЙ

У вас есть удивительная история, которой вы хотите поделиться? Или вы хотели бы видеть в журнале статьи на определенную тему? Если это так, ждем ваших сообщений! Присылайте свои статьи или отзывы на сайт liahona.lds.org.

ОБ АВТОРАХ РАЗДЕЛА ДЛЯ МОЛОДЫХ ВЗРОСЛЫХ

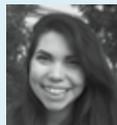
Аспен Стандер – профессиональный редактор, иногда писатель и страстный книголюб. Она любит ходить в походы, путешествовать, есть шоколад и играть на пианино.



Маркус Пэйс – специалист по подбору кадров в недавно открывшейся высокотехнологичной компании. Ему нравится заниматься спортом, петь и проводить время со своей женой Сарой и их тремя кошками. Он служил на миссии полного дня в Месе, штат Аризона, США.



Сандра Ванесса Варгас-Корвалан живет в Мехико, Мексика. Она служила на миссии полного дня в городе Шарлотт, штат Северная Каролина, США. Она ведет свой канал на YouTube, любит помогать новоиспеченным мамам, заниматься йогой, рисовать и проводит время со своим мужем Маркусом и их дочерью Софией.

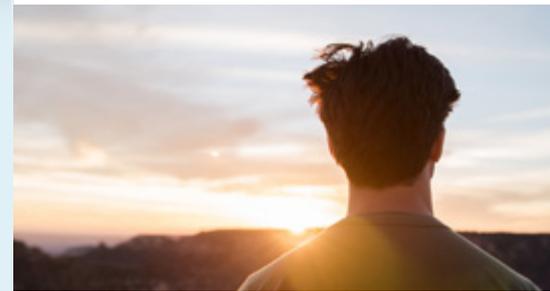


Обри Джонсон состоит в счастливом браке с любовью всей своей жизни и любит свою семью. Ей нравится помогать другим находить радость – в реальной жизни и на своей странице в Instagram.



В ЭТОМ РАЗДЕЛЕ

- 44 Созданные по Его образу
Аспен Стандер
- 48 Чувствовать себя «достаточно хорошим»: три способа преодолеть негативное отношение к самому себе
Маркус Пэйс



ТОЛЬКО В ИНТЕРНЕТЕ

Почему я благодарна за мое тело после беременности

Сандра Ванесса Варгас-Корвалан

Найти радость в самой себе

Хизер Джонсон



Читайте эти статьи и другие материалы:

- на сайте liahona.lds.org;
- в «Еженедельнике для МВ» (раздел «Молодые взрослые» приложения Евангельская библиотека);
- на странице [facebook.com/liahona](https://www.facebook.com/liahona).

Созданные по Его образу

Наши тела были созданы не для того, чтобы выставлять их напоказ, восхвалять или судить их согласно субъективным нормам привлекательности. Они были созданы, чтобы мы могли иметь вечную жизнь.



Аспен Стандер

Церковные журналы

Век цифровых технологий нас атакуют послания о том, что тело нельзя считать достаточно хорошим, если оно не имеет определенный размер или вид. Некоторые послания в социальных сетях утверждают, что мы должны питаться только зелеными смузи, приготовленными из органических продуктов, и пробегать каждый день по шестнадцать километров, чтобы добиться «идеального» тела и восхищения друзей, родственников и незнакомцев.

Некоторые из нас стыдятся того, что мы считаем несовершенным в нашем теле. Мы чувствуем, что поскольку не можем быть совершенными – не можем выглядеть, как модели в Instagram, – то недостойны любви и принятия.

Нет ничего более далекого от истины. Наши тела – это дар от Бога. Они были созданы не для того, чтобы выставять их напоказ, восхвалять или судить согласно субъективным нормам привлекательности. Они были созданы, чтобы мы могли иметь вечную жизнь.

Божественные истины

В предземной жизни Небесный Отец представил духам на Небесах Свой план спасения. Согласно этому плану, мы должны получить физическое тело, чтобы стать смертными на Земле. В наших телах мы можем использовать свободу воли, чтобы изучать Евангелие и получить таинства, которые позволят нам вернуться к Нему и жить с Ним, будучи воскресшими существами.

Итак, введя этот план в действие, «Сотворил Бог человека по образу Своему, по образу Божию сотворил его; мужчину и женщину сотворил их» (Бытие 1:27). Поскольку у нашего Небесного Отца есть тело из плоти и костей (см. Учение и Заветы 130:22), получение физического тела дает нам потенциальную возможность стать подобными Ему. Нельзя считать, что физическое тело – это всего лишь неудобноеместилище для нашего духа. Оно необходимо для нашего спасения и возвышения.

Нас не призывают добиться определенного веса или придерживаться представлений об идеальной внешности какого-нибудь определенного общества. Нас призывают служить Богу и стать более подобными Иисусу Христу. Нас призывают проповедовать Евангелие, воспитывать праведные семьи и следовать по пути завета, чтобы вернуться к нашему Отцу на Небесах.

Ложь сатаны

Если получение физического тела – это такое большое благословение, тогда почему многие люди страдают из-за своей внешности или одержимы своим внешним видом? Почему так много людей смотрят на свое тело с отвращением, а не с любовью и заботой, с которыми они были созданы?

Наше тело – это привилегия и дар. Возможно, одна из причин, заставляющих сатану мешать нам полюбить свое тело или быть благодарными за него, кроется в том, что у него нет физического тела. Он отверг план спасения и был изгнан с Небес и лишен возможности испытать великую радость и великую боль земной жизни. Он может внушать нам, что наше физическое тело недостаточно хорошее, что нам нужно прибегнуть к опасным или нездоровым приемам, чтобы соответствовать мирским стандартам «красоты». Если мы убеждены, что нам нужно быть безупречно привлекательными, чтобы быть достойными любви, то наше мироощущение теряет равновесие, и искушитель может нашептывать нам мысли о нашей неполноценности, никчемности и ненависти к себе.

Сатана хочет заставить нас забыть, что мы созданы по образу наших Небесных Родителей и что наша вечная ценность не зависит от того, как мы выглядим. Искушитель знает, что заикленность на физическом теле отвлекает нас от самого

главного: нашей ценности, наших отношений с другими людьми и наших отношений с Богом. Искушитель хочет, чтобы мы настолько сосредоточились на своей внешности или весе, что забыли бы о работе, которую призваны выполнять для осуществления плана счастья.

Облеченные силой

Наши тела – это дар Бога, и они совершенно необходимы для нашего продвижения по пути заветов. Понимание того, что получение физического тела – это привилегия, которой лишены те, кто решил последовать плану Люцифера, а не плану Небесного Отца и Иисуса Христа, придает сил. Нам необходимо наше физическое тело, чтобы получить таинства в храме, где мы также можем узнать прекрасные истины о цели и потенциале нашего тела. Наше физическое участие в таинствах священства необходимо для подготовки к вечной жизни. Именно поэтому мы должны выполнять храмовую работу за умерших, чьи души сейчас временно отделены от их физического тела и поэтому они не могут выполнить эту работу самостоятельно.

Понимание того, что получение физического тела – это огромная привилегия, может снизить уровень уязвимости, связанной с вашим телом, и заменить уязвимость благодарностью.

Счастливое воссоединение

Когда-нибудь каждый из нас умрет. Наше тело временно будет отделено от нашего духа, пока мы не воскреснем. После воскресения все конечности, суставы и волосы нашей физической сущности будут «восстановлен[ы] в свою совершенную форму» (Алма 40:23). Представляю, каким радостным будет это воссоединение, когда мы сможем прикасаться, ощущать вкус и запах, а также видеть все с новой остротой и силой! Я представляю, как с распростертыми объятиями встречу всех своих родных. Я *не*



представляю, чтобы меня беспокоили растяжки из-за набора веса или жировые отложения в районе талии. Все это уйдет. Я представляю, что мы увидим себя и друг друга глазами Спасителя, и в наших телах мы воссоединимся с Богом (см. 2 Нефий 9:4).

Наши тела даны нам для того, чтобы мы смогли выполнить цель своего сотворения и получить венец славы в присутствии Бога-Отца (см. Учение и Заветы 88:19). Это стало возможным благодаря Искуплению и Воскресению Иисуса Христа, избавившего нас от смерти и греха. Если мы используем свое тело для выполнения работы, для которой были призваны, и не закливаемся на своем внешнем виде, то сможем в более полной мере реализовать свой потенциал в этой жизни и в жизни грядущей. ■

ПОДСКАЗКИ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ВНЕШНЕГО ВИДА

1. **Будьте благодарны.** Как только вы понимаете себя на негативных мыслях или словах в адрес своего физического тела, вспомните обо всем, что оно может делать. Ваши руки дают вам возможность играть в баскетбол, обнять друга, у которого выдался тяжелый день, и баюкать младенца. Ваши ноги дают вам силы, чтобы ходить, танцевать, бегать, ходить колесом и преклоняться в молитве. Ваши легкие работают слаженно, обеспечивая клетки кислородом, расширяясь и сжимаясь при каждом вашем вдохе и выдохе, чтобы доставить кислород вашему телу. Ваше сердце бьется, поддерживая жизнь, а мозг работает с быстротой молнии, поддерживая сознание. Размышляя о своем чудесном теле, как еще вы можете выразить свою благодарность в полной мере?
2. **Имейте сострадание.** Первая и вторая величайшие заповеди гласят, что нам нужно возлюбить Бога и возлюбить своего ближнего как самого себя (см. от Матфея 22:37–39). Мы знаем, что нужно иметь сострадание к себе, но действительно ли мы задумывались, что значит возлюбить своего ближнего как самого себя? Для этого прежде всего нужно полюбить себя. Стали бы вы насмехаться над другом или родственником из-за того, что он слишком полный или слишком худой, очень невысокий или весь покрыт морщинами? Конечно же, нет! Проявляйте к себе такое же сострадание, как и к другим.
3. **Заботьтесь о себе.** Употребляйте пищу, которая насытит ваш разум и тело, а также даст достаточно энергии на каждый день. Делайте физические упражнения, которые помогут вам хорошо себя чувствовать и быть благодарными за дар физического тела. Найдите здоровые способы снятия стресса, старайтесь делать перерывы и отдыхать. Иногда это бывает трудно, но один из лучших способов заботиться о себе – это здоровый сон.
4. **Посещайте храм.** Ничто так не помогает ощутить важное значение физического тела, как храмовые таинства. Нам обещаны духовные и физические благословения, когда мы выполняем эти таинства для себя; мы также можем вспоминать об этих благословениях, выполняя эти таинства за тех, кто находится в духовном мире.



Чувствовать себя «достаточно хорошим»: три способа преодолеть негативное отношение к самому себе

Чувства подавленности и тревожности привели меня на путь ухудшения физического здоровья и еще более низкой самооценки. Но три ключевых момента помогли мне вновь полюбить себя.

Маркус Пэйс

Ты недостаточно хорош». Эти слова висят у меня на стене в подвале. Там есть небольшая комната, где я занимаюсь физическими упражнениями, и когда мне в голову приходят негативные мысли, я пишу эти слова и прикрепляю их на стене. Это напоминание о борьбе, которую мне пришлось вести, и о том, каким я был раньше.

Довольно долго я говорил себе, что недостаточно хорош. Меня угнетали чувства подавленности и тревожности, что привело к ухудшению физического здоровья. Я шел ко дну. Я чувствовал, что от меня нет никакого толка. Я ощущал безнадежность. Мне казалось, что я недостойн Божьей или чьей-либо любви.

У многих из нас, молодых взрослых, возможно, возникало чувство, что мы недостаточно хороши, касается ли это нашего поведения, талантов или, как это было в моем случае, самооценки. Недавно я задался целью открыть и отряхнуть

от пыли самые потаенные страницы моей личной книги жизни. Во время этого самоанализа я заметил несколько моментов, которые повлияли на развитие негативного отношения к самому себе, которое я так долго хранил внутри. Но я также открыл для себя три способа справиться с ними.

1. Перестаньте сравнивать

Однажды я прочитал следующие слова Теодора Рузвельта: «Сравнение – вор радости». В мире, где личным опытом можно свободно делиться в социальных сетях, я ощущал постоянное побуждение к нереальному сравнению себя с друзьями, родственниками и видными общественными деятелями. Я сравнивал свои самые серьезные провалы с величайшими достижениями других людей, после чего часто ощущал себя ничтожеством. В этот момент негативного самоанализа я понял, что мне нужно изменить образ мыслей.



Я на время отказался от всех социальных сетей и начал работать над положительным отношением к себе и умением видеть лучшее в других. Вскоре я заметил, что ход моих мыслей начал меняться. Я быстро перестал сравнивать свой негативный опыт с успехами других, как это было раньше. На самом деле, я начал искренне радоваться успехам других! Такая линия поведения быстро растопила стену гордыни и зависти, которую я со временем возвел. Я обрел ясный разум и способность смотреть на происходящее с точки зрения вечности.

2. Приведите свою жизнь в соответствие с волей Бога

Иногда тягостное осознание того, что мы – несовершенные смертные существа, заслоняет ценность земной жизни. В конце концов, негативное отношение к себе и своему телу повлияло на все области моей жизни. Когда я

ощущал, что груз моего несовершенства растет, я обращался к деструктивному поведению, а не к Господу. Это поведение приводило иногда к такому сильному ощущению личного несовершенства, что мне не хотелось жить. В конце концов, единственный, к кому я мог обратиться, был Господь. Через смирение и покаяние я приложил все силы к тому, чтобы быть более последовательным в изучении слов Пророков с молитвой и целью понять мое положение с точки зрения Небес.

Не бывает непосильных испытаний, если мы обращаемся к Господу и принимаем Его волю, что бы ни случилось. Но если мы настаиваем на своей, а не Его воле, испытания становятся невыносимыми. Принимая Его волю, я перешел на более высокий уровень понимания и стал осознавать ценность того, что есть в моей личности, вместо постоянного ощущения собственной несостоятельности.

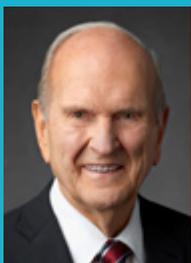
3. Развивайте совершенную любовь

В Мормоний 8:16 говорится, что «совершенная любовь изгоняет всякий страх». Совершенная любовь – самый мощный инструмент, который мы можем использовать, глядя на себя в зеркало и осознавая вечную ценность самих себя и всех, кто нас окружает. Она помогает видеть себя такими, какие мы есть, вместо того, чтобы рассматривать под микроскопом наши недостатки. Она не зависит от нашей внешности. Она помогает простить самим себе и другим людям прошлые ошибки и идти вперед, устремив взгляд на свет вечной славы.

Я понял, что одного желания любить недостаточно; необходимо позволить этой любви наполнить меня и стать моей неотъемлемой частью. В окружении совершенной любви мы находим истинную природу Бога – и, следовательно, свою собственную Божественную природу, – а также путь, который Он уготовил для нас.

Моя работа по укреплению психического, физического и духовного здоровья укрепила также мою веру в то, что Бог выбирает для нас наилучшее время, и в Его вечную любовь ко мне. Иногда я чувствовал себя очень подавленным, но когда перестал сравнивать себя с другими, согласовал свою волю с волей Бога и научился по-настоящему любить себя, то стал четко виден образ моего вечного предназначения и я обрел покой. Божья любовь бесконечно сильна. Если мы остановимся и уделим время, чтобы открыть ее для себя, Он поможет нам увидеть, что мы достаточно хороши даже в моменты величайшей слабости. ■

Автор живет в штате Юта, США.



Президент
Рассел М. Нельсон

ВАШЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ТЕЛО:

*изумительный дар,
которым нужно дорожить*

Ваше физическое тело – изумительный дар от Бога.

Чем дольше я живу, тем больше знаний обретаю. Эти знания помогают мне понять, что дар нашего физического тела – это невероятное чудо. Наш Небесный Отец дает каждому из нас уникальное тело. Он создал его как скинию для нашего духа, чтобы помочь каждому из нас в полной мере выполнить цель своего сотворения. Наше тело позволяет каждому из нас воплотить великий план спасения, который Он создал для всех Свой бесценных детей. Он хочет, чтобы мы в конечном счете стали более подобными Ему и вернулись в Его присутствие, чтобы жить с Ним. Это великое благословение было бы невозможно, если бы мы прежде не получили физическое тело в этом испытательном состоянии.

Бог, Отец наших духов¹, имеет прославленное, совершенное тело из плоти и костей². До своего рождения на Земле мы жили с Ним на Небесах³. И когда Он создал нас физически, то сделал это по образу Бога, даровав каждому физическое тело⁴.

Мы – часть Его Божественной цели. Он сказал: «Дело Моё и слава Моя – осуществить бессмертие и жизнь вечную человека»⁵.



ДЛЯ МОЛОДЕЖИ

В ЭТОМ РАЗДЕЛЕ

50 Ваше физическое тело: изумительный дар, ко- торым нужно дорожить

Президент Рассел М.
Нельсон

56 Что такое закон целомудрия?

Джошуа Дж. Перки

58 Удивительные свойства нашего физического тела

60 Слово Мудрости: что в нем есть и чего в нем нет

62 Вопросы и ответы: Что делать, если мне что-то не нравится в моем теле?

64 Напоследок: С уваже- нием относиться к дару физического тела

Старейшина Д. Тодд
Кристоферсон

МЫ – СУЩЕСТВА ДВОЙСТВЕННОЙ ПРИРОДЫ

Каждая душа состоит из тела и духа⁶. Как то, так и другое происходит от Бога. Поэтому четкое понимание значения тела и духа оказывает положительное влияние на наши мысли и поступки.

До появления на Земле каждый из нас был духовным сыном или дочерью Бога. Дух вечен. Он существовал в невинном состоянии в предземной обители⁷ и будет существовать после того, как тело умрет⁸. Дух оживляет тело и придает ему индивидуальность⁹. «Весь дух – это материя, но более утонченная, или более чистая»¹⁰.

Развитие духа имеет вечные последствия. Все качества, по которым нас когда-нибудь будут судить, духовны¹¹. Эти качества включают в себя добродетель, непорочность, сострадание, любовь и многое другое¹². Дух, живущий в нашем теле, обладает способностью развиваться и проявлять качества, жизненно важные для нашего вечного совершенствования¹³.

Дух и тело, соединенные вместе, становятся живой душой, обладающей Божественной ценностью. «Дух и тело суть душа человека»¹⁴. Они оба имеют величайшее значение. Ваше физическое тело – изумительное творение Бога. Это такой же Его храм, как и ваш, поэтому относиться



к нему следует с благоговением. Священные Писания утверждают:

«Не знаете ли, что тела ваши суть храм живущего в вас Святого Духа, Которого имеете вы от Бога, и вы не свои?

Ибо вы куплены дорогою ценою. Посему прославляйте Бога и в телах ваших и в душах ваших, которые суть Божии»¹⁵.

Ваше тело, какими бы врожденными дарами оно ни обладало, – это изумительное творение Бога. Оно – скиния из плоти, храм вашего духа. Исследования физического тела подтвердило его Божественный замысел.

ВАШЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ТЕЛО – ЭТО ПРЕКРАСНЫЙ ДАР

Часто мы упускаем из виду или недооцениваем чудо нашего физического тела. Кто не страдал от низкой самооценки из-за своего телосложения или внешнего вида? Многим хотелось бы, чтобы их тело больше соответствовало их ожиданиям. Те, у кого прямые волосы, мечтают о локонах. Люди с вьющимися волосами хотели бы сделать их прямыми.

Задумайтесь о великолепии того, что вы видите, когда смотрите в зеркало. Не обращайте внимания на веснушки, непослушные волосы или другие недостатки, и загляните глубже, чтобы увидеть себя настоящего – дитя Бога, созданного Им по Своему образу.

Исполняя гимн «Божие я дитя»¹⁶, задумайтесь о даре вашего физического тела, который Он дал вам. Множество удивительных качеств вашего тела подтверждают ваше «Божеское естество»¹⁷.

Каждый орган нашего тела – чудесный дар Бога. В каждом глазу есть объектив с автоматической фокусировкой. Нервы и мышцы управляют каждым глазом по отдельности, и это дает человеку возможность видеть предметы в

Дух и тело, соединенные вместе, становятся живой душой, обладающей Божественной ценностью.



Не обращайте внимания на веснушки, непослушные волосы или другие недостатки, и загляните глубже, чтобы увидеть себя настоящего – дитя Бога.

трехмерном изображении. Глаза связаны с мозгом, который фиксирует все, что видит человек.

Ваше сердце – это потрясающий насос¹⁸. В нем есть четыре тонких клапана, которые контролируют направление кровотока. Эти клапаны открываются и закрываются более 100 тысяч раз в день – 36 миллионов раз в год. Однако они могут выдерживать подобное напряжение практически неограниченно долго, если не поражены болезнью,

Задумайтесь о механизме самозащиты, свойственном человеческому телу. Для защиты от повреждений оно наделено способностью испытывать боль. В ответ на проникновение инфекции вырабатываются антитела. Кожа защищает наше тело. Она также предупреждает повреждения, которые могут возникнуть в результате чрезмерно высокой, либо чрезмерно низкой температуры.

Тело способно возрождать собственные отработанные клетки. Оно обладает способностью заживлять раны, ушибы и сломанные кости. Его способность к воспроизведению потомства – священный дар от Бога.

Физическое тело постоянно регулирует уровень различных компонентов, таких как соль, вода, сахар, белок, кислород и углекислый газ. Механизмы регулирования работают без нашего осознания этого удивительного процесса.

Давайте будем помнить, что для достижения своего Божественного потенциала не обязательно иметь совершенное тело. Часто случается так, что именно в самой

хрупкой оболочке обитает прекрасный дух. Огромная духовная сила часто развивается именно у людей с физическими проблемами, и даже именно благодаря этим проблемам. Такие люди имеют право на все благословения, уготованные Богом для Своих преданных и послушных детей¹⁹.

Жизнь любого человека заканчивается смертью. В конце концов придет время, когда каждый «дух и тело снова будут воссоединены в своём совершенном виде; как конечности, так и суставы будут восстановлены в своём надлежащем телосложении»²⁰. А затем, благодаря Иисусу Христу и Его Искуплению, мы сможем усовершенствоваться в Нем²¹. Все, кто изучают функционирование человеческого тела, безусловно, «увидел[и] Бога, движущегося в Своём величестве и силе»²².

НАШ ДУХ ДОЛЖЕН РУКОВОДИТЬ ФИЗИЧЕСКИМ ТЕЛОМ

Ваше тело удивительно, но все же его главная цель, как уже было сказано выше, имеет еще более великое значение – служить обителю для вашего духа.

Ваш дух, соединившись с телом, стал живой душой, чтобы пройти земную жизнь и преодолеть соответствующие трудности и испытания. Часть этого испытания заключается в том, сможет ли ваш дух, обитающий в теле, контролировать желания этого тела.

Если мы понимаем свою природу и стоящие перед нами цели на Земле, а также помним, что наше тело – это физический храм Бога, то осознаем, насколько кощунственно принимать что-либо из того, что может осквернить наше тело. Было бы действительно неуважительно, если бы наше бесценное зрение или осязательные и слуховые рецепторы снабжали мозг нечистыми или недостойными воспоминаниями. Мы будем хранить свое целомудрие и избегать «безрассудны[х] и вредны[х] похот[ей], которые погружают людей в бедствие и пагубу»²³. Мы будем «убега[ть] сего, а преуспева[ть] в правде, благочестии, вере, любви, терпении [и] кротости»²⁴ – в качествах, просвещающих всю душу.

Такие вещества как спиртное, табак и наркотики запрещены Господом. Мы также предупреждены о таком зле как порнография и нечистые мысли. Стремление к таким губительным силам может вызвать зависимость. Со временем физическая или умственная зависимость поработает и тело, и дух. Покаяние и избавление от этих оков должны произойти при этой жизни, пока у нас еще есть помощь физического тела, чтобы развить в себе самоконтроль.

Создатель наделил наше физическое тело желаниями, чтобы продолжить род человеческий и осуществить Свой

великий план счастья. Таким образом, у нас есть желание получить пищу, воду и любовь.

Сатана знает силу наших страстей. Поэтому он искушает нас съесть то, что нам есть не следует, выпить напитки, к которым мы не должны прикасаться, и осквернить самое сокровенное выражение любви, используя его вне брака.

Если мы действительно знаем о своем Божественном происхождении, то будем держать страсти под контролем. Мы сосредоточим глаза на изображениях, уши – на звуках, а разум – на мыслях, достойных нашего физического сотворения как храма Бога. В своих ежедневных молитвах мы будем с благодарностью признавать Его как нашего Создателя и благодарить за величие нашего физического храма. Мы будем заботиться о нем и дорожить им как своим личным даром от Бога.

СЛЕДОВАТЬ ЗА СПАСИТЕЛЕМ

Чтобы достичь своего наивысшего предназначения, следуйте примеру Спасителя. Он провозгласил: «Какого образа людьми должны вы быть?... Такими, как Я»²⁵. Наша высочайшая надежда – расти духовно и достичь «мер[ы] полного возраста Христова»²⁶.

***Мы сосредоточим
свой разум...
на мыслях,
достойных нашего
физического
сотворения как
храма Бога.***



**Каким бы
замечательным ни было
наше физическое тело,
оно не является самоцелью.
Это необходимая часть
великого Божьего
плана счастья.**

Помните: ни один период в жизни не проходит без искушений, испытаний или боли, будь то физической или духовной. Но по мере того как вы с молитвой развиваете самообладание, желания плоти можно будет подчинить духовному контролю. И когда вы достигнете этого, вы обретете силы, чтобы подчиниться воле вашего Небесного Отца. Помните слова Иисуса: «Впрочем не Моя воля, но Твоя да будет»²⁷.

Если на вашем пути возникнут суровые испытания, а они обязательно возникнут, помните великое обещание Спасителя: «Побеждающему дам сесть со Мною на престоле Моём, как и Я победил и сел с Отцом Моим на престоле Его»²⁸.

Давайте же будем благодарны за невероятное благословение – прекрасное физическое тело, венец творения нашего любящего Небесного Отца! Каким бы замечательным ни было наше физическое тело, оно не является самоцелью. Это необходимая часть великого Божьего плана счастья, созданного для нашего вечного совершенствования. Если мы будем чтить его, как это было



установлено Богом, то останемся на этом «тесном и узком пути, который ведёт в жизнь вечную»²⁹.

Иисус Христос – величайший Пример для нас. Как Его особый свидетель, я провозглашаю, что Он – Сын Божий. Он – «жизнь и свет мира»³⁰.

Мы – сыновья и дочери Всемогущего Бога. Он наш Отец. Мы – Его дети. Наше Божественное наследие – величайшая часть человеческого бытия. Наше наследие священо. Наш потенциал безграничен. Давайте же всегда будем чтить Его дары и это наследие во всем, что мы делаем и говорим. ■

ЛИТЕРАТУРА

1. См. Деяния 17:27-29.
2. См. Учение и Заветы 42:22-24.
3. См. Иеремия 1:4-5; к Евреям 12:9; Моисей 6:51; Авраам 3:22-23.
4. См. Бытие 1:27; 2:7; 1-е Коринфянам 15:44; Моисей 2:27; 3:7.
5. Моисей 1:39.
6. См. Учение и Заветы 88:15.
7. См. Учение и Заветы 93:38.
8. См. Алма 40:11; Авраам 3:18.
9. См. Иов 32:8.
10. Учение и Заветы 131:7.
11. Дух, а не тело является активным, ответственным составляющим души. Без духа тело мертво (см. Иакова 2:26). Поэтому именно дух выбирает между добром и злом и будет отвечать на Страшном суде как за положительные, так и за отрицательные качества, которые он развил в себе (см. Алма 41:3-7).
12. Такие как «вер[а], добродетель, знание, умеренность, терпение, братск[ая] доброт[а], благочестие, милосердие, смирение, усердие» (Учение и Заветы 4:6).
13. См. 2 Нефий 2:11-16, 21-26; Мороний 10:32-33.
14. Учение и Заветы 88:15.
15. 1-е Коринфянам 6:19-20; см. также Учение и Заветы 93:35.
16. «Божие я дитя», Гимны, №190.
17. 2-е Петра 1:4.
18. Сердце перекачивает около 7 570 литров крови в день.
19. См. Авраам 3:25-26.
20. Алма 11:43; см. также Екклесиаст 12:7; Алма 40:23; Учение и Заветы 138:17.
21. См. Мороний 10:32.
22. Учение и Заветы 88:47.
23. 1-е к Тимофею 6:9.
24. 1-е к Тимофею 6:11. В 1-е к Тимофею 6:12 также говорится: «Подвизайся добрым подвигом веры, держись вечной жизни». Это наш выбор.
25. 3 Нефий 27:27.
26. К Ефессянам 4:13.
27. От Луки 22:42.
28. Откровение 3:21.
29. 2 Нефий 31:18.
30. Алма 38:9; см. также Учение и Заветы 11:28.



**ДАВАЙТЕ ПОДРОБНЕЕ
ОБСУДИМ ЭТУ ПОИСТИНЕ
СВЯЩЕННУЮ ЗАПОВЕДЬ.**



ЦЕЛОМУДРИЕ – ЭТО ПОЛОВАЯ ЧИСТОТА

Говоря простыми словами, жить по закону целомудрия – значит «не допуска[ть] добрых половых отношений и всегда [быть] верны[ми] вашим супругам после заключения брака»¹.

Но добродетель и целомудрие затрагивают не только вопрос половых отношений. «Относитесь к окружающим с уважением, не считая их объектом удовлетворения похотливых и эгоистичных желаний. До брака избегайте страстных поцелуев, не ложитесь друг на друга, а также не касайтесь интимных, священных частей тела другого человека, как в одежде, так и без нее. Не делайте ничего, что пробуждает сексуальные чувства. Не вызывайте в себе подобного рода чувств»².

Обратите внимание, что нравственные нормы Господа не меняются только из-за того, что двое людей очень нравятся друг другу и оба согласны на такое поведение. Если вы уважаете других людей, Господа и самих себя, то будете соблюдать заповеди – и это означает, что вы не допустите половых отношений или пробуждения сексуальных чувств вне брака. Точка.

Господь относится к этому весьма серьезно. Пророк Алма учил, что половое согрешение более серьезно, чем любой другой грех, кроме убийства или отвержения Духа Святого (см. Алма 39:3–5)³.

Если вам все еще непонятно, что такое «страстные поцелуи», или что означает «пробуждать сексуальные чувства», обсудите это с родителями, епископом или другим взрослым, которому вы доверяете. Беседа с ними поможет вам понять, какое поведение считается надлежащим, а какое – недопустимым, и затем соблюдать нравственную чистоту в своей жизни.

Если необходимо принять решение, ищите влияния Духа. Регулярно молитесь Небесному Отцу. Если вы настроены на волну Духа, вам будет намного легче принять правильные решения.

Если вы совершили какое-нибудь половое согрешение, обратитесь за помощью к своему епископу и родителям, которые помогут вам обрести силы и покой в процессе покаяния. Возможно, это будет нелегкий процесс, но он точно того стоит.

Что такое **ЗАКОН ЦЕЛОМУДРИЯ?**

Джошуа Дж. Перки
Церковные журналы

Когда вы слышите слова «закон целомудрия», знаете ли вы, что это означает? Вероятно, у вас есть множество разнообразных представлений о этом. Все виды СМИ, а иногда даже друзья и родственники имеют разное представление о том, что это такое. А мир активно продвигает идеи, противоречащие учению Господа.

Так что же конкретно означает закон целомудрия?

Закон целомудрия – это выражение Господа, обозначающее Его заповедь соблюдать чистоту половых отношений и поддерживать добродетель.

Все еще непонятно? Что ж, давайте рассмотрим этот вопрос подробнее с помощью брошюры *Во имя нравственной силы молодежи*.

Добродетель и целомудрие затрагивают не только вопрос половых отношений. Это также и проявление уважения.

ОЩУЩАТЬ ВЛЕЧЕНИЕ – ЭТО НОРМАЛЬНО.

Возможно, вас волнует вопрос, плохо ли считать кого-нибудь привлекательным. Не думайте об этом слишком много. Это нормально. Seriously!

Но вам следует быть очень осторожными со своими мыслями. Спаситель предупредил нас: «Кто смотрит на женщину [или мужчину] с вождением, уже прелюбодействовал с нею [с ним] в сердце своем» (от Матфея 5:28). Это значит, что вам нужно контролировать свои мысли и чувства и не позволять страстям разгореться.

Вот ключ, который поможет вам: старайтесь не поступать эгоистично. Не допускайте чувства вождения по отношению к кому-либо, недостойных мыслей и поступков, которые пробуждают сексуальные чувства в вас самих или в других людях⁴.

Именно поэтому так важно не предаваться просмотру порнографических или других безнравственных материалов. Такое поведение всегда эгоистично, всегда лишает вас влияния Духа и всегда вовлекает в поступки, которые вам не следует совершать.

Но это не значит, что романтические чувства или чувство влечения делают вас плохим человеком. На самом деле, чувство влечения – это часть плана Бога и часть брака. Мужья и жены, состоящие в здоровых отношениях, ощущают сильное влечение друг к другу и желание служить и благословлять друг друга.

«Физическая близость между мужем и женой прекрасна и священна. Она предопределена Богом для деторождения и выражения любви между супругами»⁵.

ФИЗИЧЕСКАЯ БЛИЗОСТЬ – в правильном месте в правильное время

Физическая близость – это отношения, к которым следует стремиться в рамках вашего будущего брака. Они священны и прекрасны.

Если вы стараетесь вести чистый и непорочный образ жизни, то ощутите себя ближе к влиянию Святого Духа, станете лучше относиться к самому себе и будете готовы к прекрасным благословениям, ожидающим вас в будущем. ■

ЛИТЕРАТУРА

1. *Во имя нравственной силы молодежи* (брошюра, 2011 г.), стр. 35.
2. *Во имя нравственной силы молодежи*, стр. 36.
3. *Верой сильны: Евангельский справочник* (2004), стр. 208.
4. Подробнее об этом можно прочитать в статье «Любовь и вождение», *Лиахона*, октябрь 2016 г., стр. 30–35.
5. *Во имя нравственной силы молодежи*, стр. 35; курсив мой. – Дж. Дж. П. Вдохновляющее обсуждение вопроса супружеской близости можно найти в выступлении Уэнди Уотсон Нельсон, «Любовь и брак», (Всемирный Божественный час для молодых взрослых, 8 января 2017 г.), broadcasts.lds.org; Бойд К. Пэкер, «План счастья», *Лиахона*, май 2015 г., стр. 26–28; Jeffrey R. Holland, «Personal Purity», *Ensign*, Nov. 1998, 75–78.



Ваш мозг производит достаточно электричества, чтобы зажечь небольшую электрическую лампу.

Ваша иммунная система использует железы, такие как аденоиды и вилочковая железа, а также органы, такие как селезенка, чтобы защитить вас от вредных вирусов и бактерий.

В сенсоре самой дорогой на сегодняшний день цифровой фотокамеры насчитывается до 400 мегапикселей, в то время как человеческий глаз может видеть 576 мегапикселей.

Два глаза дают вам бинокулярное зрение, что обеспечивает трехмерное изображение. Проведите испытание, закрыв один глаз и попробовав дотронуться до небольшого объекта рядом с вами.

Когда в мозг поступает сигнал об опасности, вырабатывается адреналин, благодаря которому учащаются пульс и дыхание, расширяются зрачки и отключается пищеварительная система, что позволяет другим мышцам сокращаться с невероятной силой.

Но самая священная сила, которой наделено наше тело, - это сила деторождения, сила творить новую жизнь.

Кровь переносит в почки и печень продукты распада для сортировки и выведения из организма.

Кровь распределяет питательные вещества, получаемые через пищеварительную систему.

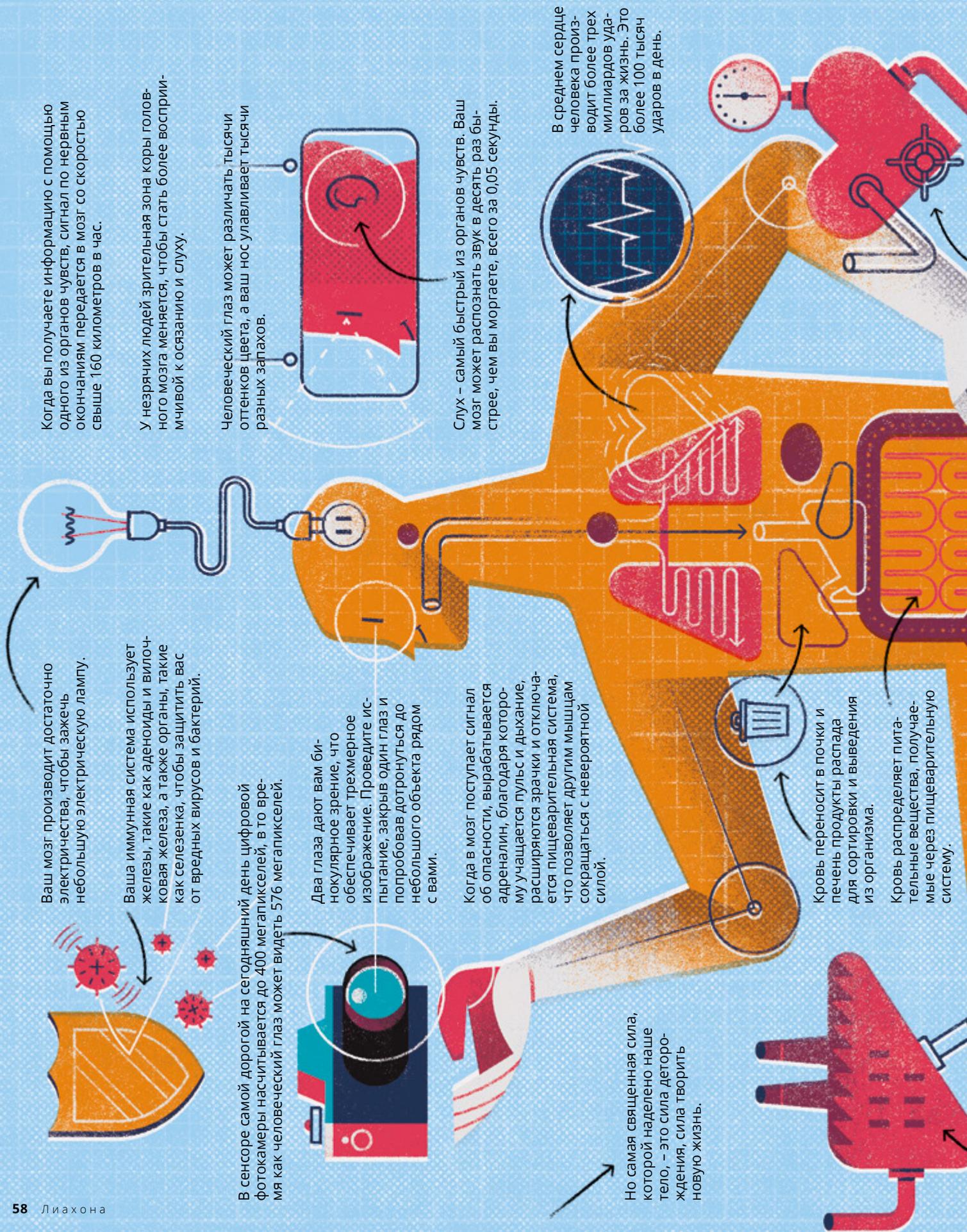
Когда вы получаете информацию с помощью одного из органов чувств, сигнал по нервным окончаниям передается в мозг со скоростью свыше 160 километров в час.

У незрячих людей зрительная зона коры головного мозга меняется, чтобы стать более восприимчивой к осязанию и слуху.

Человеческий глаз может различать тысячи оттенков цвета, а ваш нос улавливает тысячи разных запахов.

Слух - самый быстрый из органов чувств. Ваш мозг может распознать звук в десять раз быстрее, чем вы моргаете, всего за 0,05 секунды.

В среднем сердце человека производит более трех миллиардов ударов за жизнь. Это более 100 тысяч ударов в день.





Печень отвечает более чем за 500 различных процессов. Этот орган играет настолько важную роль, что, если человеку придется удалить две трети печени в результате травмы или операции, она вновь вырастет до нормальных размеров меньше, чем за четыре недели.

Сломанные кости могут срастись.

Кости человека очень крепкие. 26 небольших костей в вашей стопе принимают на себя вес вашего тела на каждом шагу.

«Наше физическое тело – это инструмент нашего Духа».

President Boyd K. Packer (1924–2015),
President of the Quorum of the Twelve
Apostles, *Let Not Your Heart Be Troubled*
(1991), 211.

Ваше сердце перекачивает 5,5 литров крови в минуту. В среднем за жизнь оно перекачивает около 178 миллионов литров крови; этого объема достаточно, чтобы заполнить 3 000 обычных железнодорожных цистерн.

Кровь доставляет кислород из легких в остальные органы. Кровь транспортирует в легкие углекислый газ, который мы выдыхаем.

Кожа выделяет антибактериальные вещества и служит первой линией защиты от вторжения микроорганизмов. Большинство бактерий, попадая на кожу человека, быстро погибают.

Человеку можно сделать пересадку кожи из одной части тела в другую. Кожа – самый большой орган в теле человека, который при этом постоянно обновляется.

УДИВИТЕЛЬНЫЕ СВОЙСТВА НАШЕГО ФИЗИЧЕСКОГО ТЕЛА

С головы до ног, ваше физическое тело – удивительное творение. Благодаря ему вы можете рисовать, ходить в походы, играть в футбол, вязать, играть на флейте и делать еще множество других интересных дел.

Как объяснил Пророк на стр. 50, «ваше тело, какими бы врожденными дарами оно ни обладало, – это изумительное творение Бога... Задумайтесь о великолепии того, что вы видите, когда смотрите в зеркало... – дитя Бога, созданное Им по Своему образу».



СЛОВО МУДРОСТИ:

*что в нем есть и чего
в нем нет*

Редколлегия журнала *Лиахона*



«Отличайтесь от мира. Мы с вами знаем, что вы должны быть светом миру. А потому, Господу нужно, чтобы вы выглядели, говорили, поступали и одевались как подлинные ученики Иисуса Христа. Да, вы живете в мире, однако ваши нравственные нормы должны разительно отличаться от норм этого мира, чтобы вы могли избежать его греховности».

Рассел М. Нельсон, «Надежда Израиля» (всемирный Божественный час для молодежи, 3 июня 2018 г.), HopeofIsrael.Ids.org.

ЧТО **ЕСТЬ** В СЛОВЕ МУДРОСТИ?

Закон здоровья, открытый Господом для защиты нашего физического и духовного благополучия.

ИЗБЕГАТЬ:	НАСЛАЖДАТЬСЯ:
Спиртные напитки	Фрукты
Табак	Овощи
Чай и кофе.	Мясо (не слишком много)
Все, что может нанести вред или вызвать привыкание	Злаки

См. Учение и Заветы 89. См. также тему «Слово Мудрости» в разделе «Евангельские темы» на сайте topics.lds.org.

ЧЕГО В СЛОВЕ МУДРОСТИ **НЕТ**?

Президент Бойд К. Пэкер (1924–2015 гг.), Президент Кворума Двенадцати Апостолов, учил, что в Слове Мудрости нет:

1.

Гарантии, что вы всегда будете здоровы.

«Слово Мудрости не обещает вам прекрасного здоровья, но оно учит, как сохранить тело, в котором вы родились, в лучшем состоянии, а ваш разум сделать чувствительным к тончайшим духовным побуждениям».

2.

Полного списка.

«Существует много других веществ, вызывающих привыкание, наркотических веществ, которые можно пить или жевать, вдыхать или вкалывать, которые вредны и для тела, и для духа, и которые не упомянуты в откровении».

3.

Оправдания одержимости своим здоровьем.

«Молодые люди, учитесь проявлять умеренность и здравый ум в вопросах здоровья и питания, в особенности в отношении лекарственных средств. Избегайте крайностей, фанатизма и всякого рода чудачеств»¹ (под чудачествами подразумевается стремление следовать всем новым веяниям).

«Никогда не позволяйте сатане или окружающим вас людям заставить вас думать, что нарушение Слова Мудрости делает вас счастливее, популярнее или привлекательнее»². ■

ОБЕЩАННЫЕ БЛАГОСЛОВЕНИЯ

Жить по Слову Мудрости – это огромное благословение. Вот несколько благословений, о которых упоминается в брошюре *Во имя нравственной силы молодежи*:

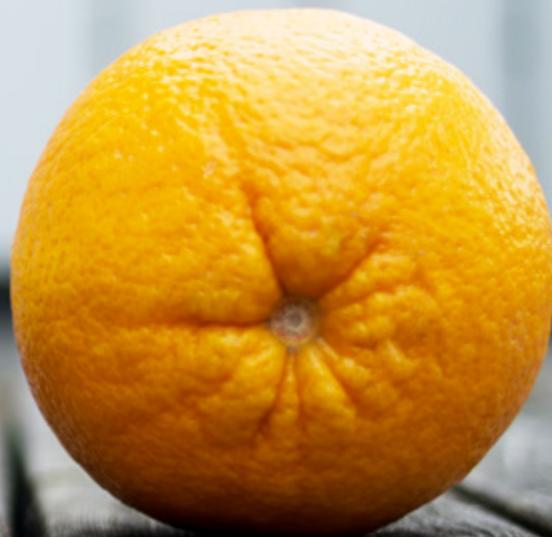
- свобода от вредных привычек;
- больше возможностей управлять своей жизнью;
- более здоровое тело;
- более живой ум;
- руководство Святого Духа;
- лучшая подготовка к служению Господу.

ЛИТЕРАТУРА

1. Boyd K. Packer, «The Word of Wisdom: The Principle and the Promises», Apr. 1996 general conference.
2. *Во имя нравственной силы молодежи* (2011 г.), стр. 25.



«Что делать, если мне что-то не нравится в моем теле?»



«Исполняя гимн 'Божие я дитя', задумайтесь о даре физического тела, которое Он дал каждому человеку. Множество удивительных качеств вашего тела подтверждают ваше 'Божеское естество' [2-е Петра 1:4]...

Для реализации своего Божественного потенциала не обязательно иметь совершенное тело. Часто случается так, что именно в самой хрупкой оболочке обитает прекрасный дух».

«Ваше физическое тело: изумительный дар, которым нужно дорожить», Лиахона, август 2019 г., стр. 52, 53.



Примите свое тело

Примите свое тело таким, какое оно есть, не сокрушаясь о том, чего нет. Каждый раз, глядя на свое отражение в зеркале, я говорю: «Небесный Отец, я благодарна за результаты, каких Ты добиваешься, помогая мне совершенствоваться».

Темперанс Б., 18 лет, штат Виктория, Австралия

Заботьтесь о нем

Я забочусь о своем теле, занимаясь спортом и правильно питаюсь. Забота о своем физическом теле помогает мне быть более благодарной за него. Если я проявляю заботу о храме, которым благословил меня Отец, у меня поднимается настроение и я лучше осознаю и ценю это чудесное благословение – тело, созданное богом.

Камилл А., 16 лет, штат Флорида, США



Думайте о теле как о храме

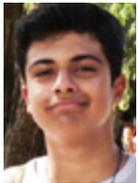
Вспомните, что ваше тело – это храм (см. 1-е Коринфянам 3, а также, что Господь смотрит на сердце (см. 1-я Царств 16.), а не на тело!

Вико У., 17 лет, Северный Рейн-Вестфалия, Германия

Уважайте себя

Моего друга очень волновало то, что другие думают о нем, и он потерял самоуважение. Больше всего ему помогло знание того, что Бог, его друзья и вся его семья любят и поддерживают его.

Мэтью В., 16 лет, штат Миссури, США



Вас любят

Когда я услышал, как мои друзья говорят о том, что им что-то не нравится в своем теле, или что они ненавидят его, я был рад помочь им узнать, что Небесный Отец любит их. Мне нравится думать, что Он любит меня, и что Он хочет, чтобы я был счастлив, несмотря на мои физические проблемы. Мы должны заботиться о своем теле и любить его, потому что это наш храм.

Игнасио П., провинция Чако, Аргентина

Внешность не определяет вашей сущности

Помните, что физическое тело не определяет вашей сущности. Это ваше физическое тело, но не вы как личность, поскольку ваш дух – дитя Бога.

Сэйлор О., 18 лет, Нью-Йорк, США

Занимайтесь тем, что вам нравится

Когда я бываю на природе и занимаюсь тем, что мне нравится, например, катаюсь на велосипеде или выгуливаю свою собаку, это всегда вызывает во мне положительные эмоции, связанные с моим телом. Я чувствую себя еще лучше, когда ко мне присоединяются мои друзья, потому что это напоминает мне о том, что я окружен людьми, которые заботятся обо мне, и им все равно, как я выгляжу.

Итсел, 18 лет, штат Аризона, США

Ответы имеют целью оказать помощь и дать повод для размышлений, не претендуя на изложение официальной позиции Церкви.



Что представляют собой воскресшие тела?

Согласно Священным Писаниям и словам современных Пророков, воскресшие тела:

Физические. Воскресшее тело имеет плоть и кости (см. от Луки 24:36–39).

Бессмертные. «Это смертное тело восстановлено в бессмертное тело... так что они не смогут больше умереть» (Алма 11:45);

Совершенные. «Дух и тело снова будут воссоединены в своём совершенном виде» (Алма 11:43); «Все недостатки будут изъяты; дефекты будут устранены, и мужчины и женщины достигнут совершенства своего духа – того совершенства, которое Бог задумал в начале» (Joseph F. Smith, *Gospel Doctrine*, 5th ed. [1939], 23).

Прекрасные. «Нет ничего прекраснее, чем вид воскресшего мужчины или женщины» (*The Teachings of Lorenzo Snow*, ed. Clyde J. Williams [1996], 99).

Неподвластные силе сатаны. «Если бы плоть никогда более не восстала, наш дух должен был бы стать подвластным... дьявол[у]... оставаться с отцом лжи в несчастье, подобно ему самому» (2 Нефий 9:8–9). Но благодаря тому, что Иисус Христос открыл путь к воскресению наших физических тел, это никогда не произойдет*.

Способные получить полноту радости. Без воскресения невозможно было бы получить радости celestialной славы. «Дух и материя стихии, нераздельно соединённые, получают полноту радости» (Учение и Заветы 93:33).

* За исключением сынов погибели (см. Учение и Заветы 76:30–38).

Что вы думаете?

«Как мне узнать, получил ли я прощение?»

Пришлите свой ответ и, при желании, свою фотографию в высоком разрешении, не позднее 15 сентября 2019 года по адресу lahona.lds.org (щелкните по опции «Отправить статью или отзыв»).

Редакция оставляет за собой право редактировать письма для их сокращения или для большей ясности.

С уважением относиться к дару физического тела

Старейшина Д. Тодд Кристоферсон
Член Кворума Двенадцати Апостолов

Подлинный успех в этой жизни приходит к нам, когда мы посвящаем всю свою жизнь, то есть наше время и выбор, целям Бога (см. от Иоанна 17:1, 4; Учение и Заветы 19:19). Поступая так, мы позволяем Ему вознести нас до нашего высочайшего удела.

Посвященная Богу жизнь связана с почитанием несравненного дара – человеческого тела, Божественного творения по образу Бога. Основная цель земного существования состоит в том, чтобы каждый дух получил тело и научился проявлять нравственную свободу воли как существо двойственное, состоящее из физического тела и духа. Физическое тело также необходимо для возвышения, которое произойдет лишь при совершенном слиянии физического и духовного, как это произошло с нашим возлюбленным воскресшим Господом. В этом падшем мире чья-то жизнь будет до боли короткой, чьи-то тела будут некрасивыми, сокрушенными или едва приспособленными к жизни, и все же жизнь каждого духа будет достаточно продолжительной и каждое тело удостоится воскресения.

Люди, полагающие, что наши тела – не более чем результат эволюции, не будут испытывать чувства ответственности перед Богом или кем-либо еще за то, как они поступают со своими

телами. Мы же, имея перед собой вечную перспективу, должны осознавать, что на нас возложен долг перед Богом, связанный с нашим отношением к физическому телу. Говоря словами Павла:

«Не знаете ли, что тела ваши суть храм живущего в вас Святого Духа, Которого имеете вы от Бога, и вы не свои?»

Ибо вы куплены дорогою ценою. Посему прославляйте Бога и в телах ваших и в душах ваших, которые суть Божии» (1-е Коринфянам 6:19–20).

Осознавая эти истины и руководство современных Пророков, мы, конечно же, не будем уродовать наше тело, к примеру, татуировками, или истощать его, к примеру, наркотиками, или осквернять его, к примеру, развратом или нескромностью. Поскольку тело есть орудие нашего духа, очень важно заботиться о нем как можно прилежнее. Нам следует посвятить все его силы служению и продвижению дела Христа. Павел сказал: «Итак, умоляю вас, братия, милосердием Божиим, представьте тела ваши в жертву живую, святую, благоугодную Богу, для разумного служения вашего» (к Римлянам 12:1). ■

Из обращения на октябрьской Генеральной конференции в октябре 2010 года.

Ваше тело подобно храму

Старейшина Кристоферсон учил, что наше тело – это дар «Божественного творения по образу Бога». Подобно храмам, наше тело священно, и мы должны заботиться о нем наилучшим образом. Вот как храмы и наши физические тела принимают участие в осуществлении плана Небесного Отца.

Дает возможность учиться и совершенствоваться

Вместилище нашего духа

Место, где пребывает Дух Бога

Служить и продвигать работу Христа.



Благодаря Воскресению наши тела могут быть вечными.

Храмовые благословения вечны.

Священно

Помогает нам вернуться к Небесному Отцу.

Дар от Бога

Мы можем стоять на святых местах

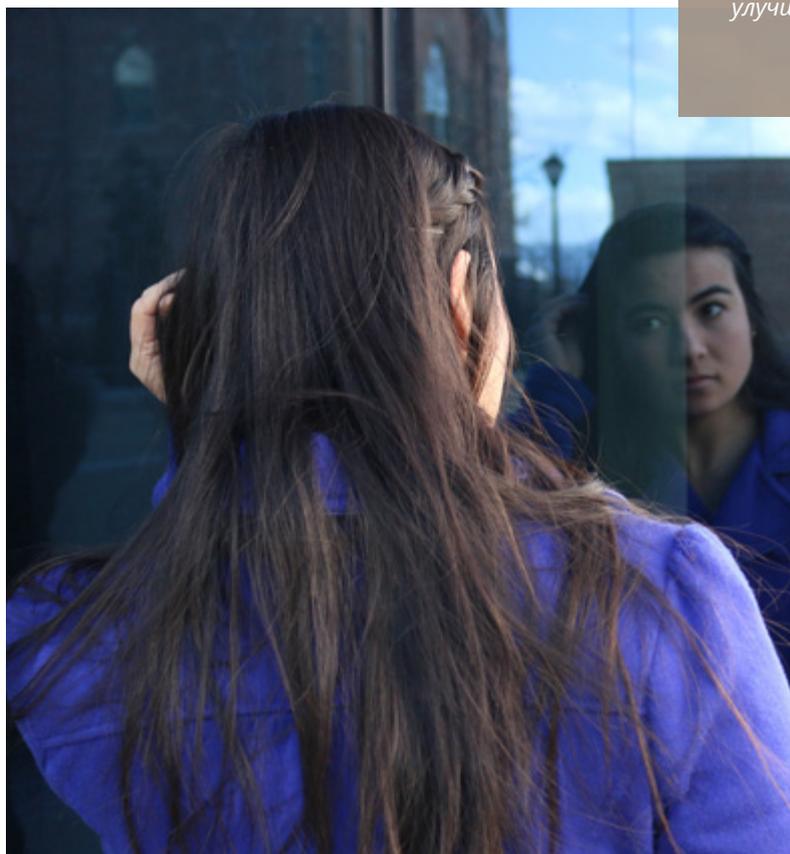
Храм – это святое место

ДЛЯ МОЛОДЫХ ВЗРОСЛЫХ

**ЧТО ВЫ ВИДИТЕ,
КОГДА СМОТРИТЕСЬ
В ЗЕРКАЛО?**

*Читайте истины о
физическом теле и
плане спасения, а также
предложения о том, как
улучшить свою внешность.*

42



ДОРОЖИТЬ СВОИМ
ТЕЛОМ

**ПОСЛАНИЕ
ПРОРОКА**

50

ЗАКОН ЦЕЛОМУДРИЯ

ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

56

ТЕЛО

**ДВАДЦАТЬ
УДИВИТЕЛЬНЫХ
ФАКТОВ**

58

СЛОВО МУДРОСТИ

**ЧТО В НЕМ ЕСТЬ И
ЧЕГО В НЕМ НЕТ**

60

Церковь
Иисуса Христа
Святых
последних дней



Друг



**Наши
прекрасные
физические
тела!**

См. стр. Д12



**Президент
Генри Б. Айринг**
Второй советник
в Первом
Президентстве

Открыть сердце Святому Духу

Когда Иисус собрался покинуть Своих учеников, Он сказал, что даст им Свой покой:

«Утешитель же, Дух Святой... научит вас всему и напомнит вам все, что Я говорил вам.

Мир оставляю вам,
мир Мой даю вам... Да не смущается сердце ваше и да не устрашается»

(от Иоанна 14:26–27).



Чувства, которые приносит Святой Дух, дороже всего, что мы можем видеть или слышать. Иногда мы чувствуем мягкое тепло в груди. Я часто воспринимаю это как чувство света.

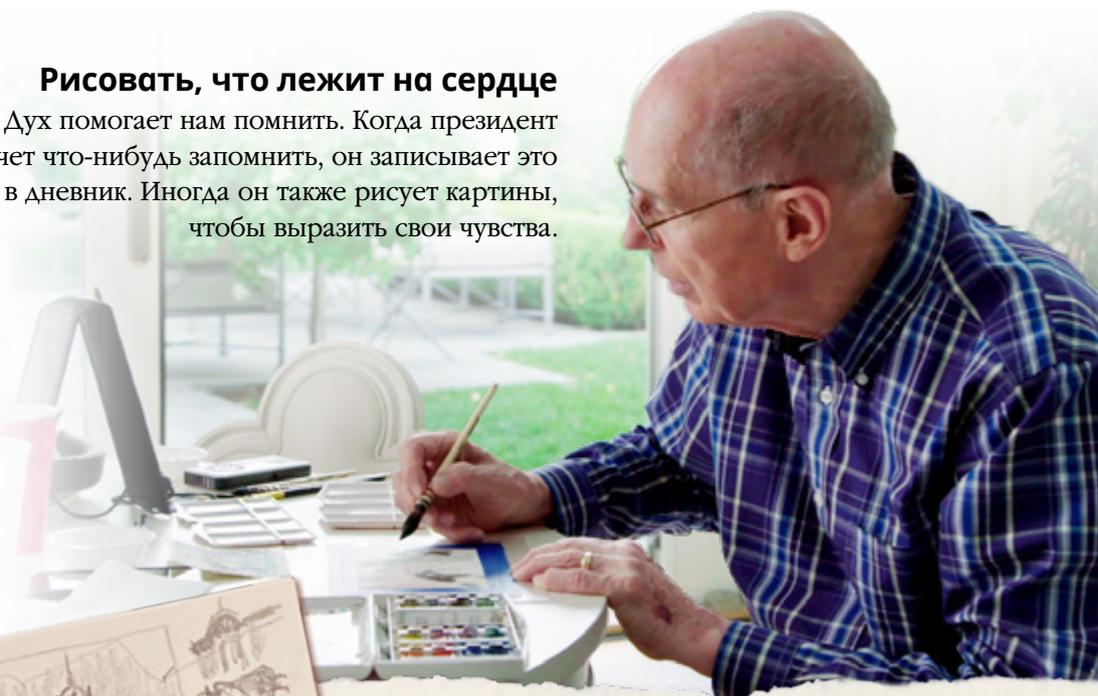
При крещении и конфирмации в члены Церкви во время благословения вы получили наказ «принять Духа Святого». В этот момент вы сможете получить Святого Духа. Но вам все равно нужно будет решить самим, приглашать ли Его в свое сердце и разум.

Я молюсь, чтобы вы открыли свое сердце Святому Духу. Я молюсь, чтобы вы почувствовали радость, постоянно ощущая Его присутствие. ●

По материалам выступлений «Мир оставляю вам», Лиахона, май 2017 г., стр. 15–18, и «Добы Дух Его пребывал с вами», Лиахона, май 2018 г., стр. 86–89.

Рисовать, что лежит на сердце

Святой Дух помогает нам помнить. Когда президент Айринг хочет что-нибудь запомнить, он записывает это в дневник. Иногда он также рисует картины, чтобы выразить свои чувства.



Сначала он делает карандашный набросок. Затем добавляет слой акварели. Дает высохнуть, и покрывает картину еще одним слоем краски.



Президенту Айрингу нравится рисовать лодки и свою семью. На этой картине изображена сестра Айринг в лодке в возрасте восьми лет.

Когда один из его внуков служил на миссии во Франции, президент Айринг нарисовал миссионеров, идущих по улицам Парижа.



Эта картина, на которой изображена его жена Кэтлин и двое из их шести детей, напоминает о его любви к семье.

Попробуйте нарисовать карандашами или красками свою картину.

Применять ВЕРУ

Кэри Браун

Церковные журналы
Основано на реальных событиях

*«Я покажу тебе веру мою из дел моих»
(Иакова 2:18).*

Клэри старательно и быстро вела мяч по площадке. «Вот сейчас», – подумала она. Самая высокая и быстрая девочка из команды блокировала Клэри всю игру. Но сейчас она блокировала кого-то другого. Это была отличная возможность для Клэри!

Она быстро увернулась от другой соперницы и побежала дальше. Затем она подпрыгнула и сделала бросок. Мяч взмыл в воздух, а Клэри затаила дыхание. *Пожалуйста, попади в кольцо!*

Мяч проскользнул в корзину.

Игроки ее команды приветствовали ее, хлопая по ладони. Затем тренер Гарсиа взглянула на таймер и дунула в свисток. «Конец тренировки! Отлично поработали! Увидимся завтра. Хорошенько отдохните, потому что придется много бегать».

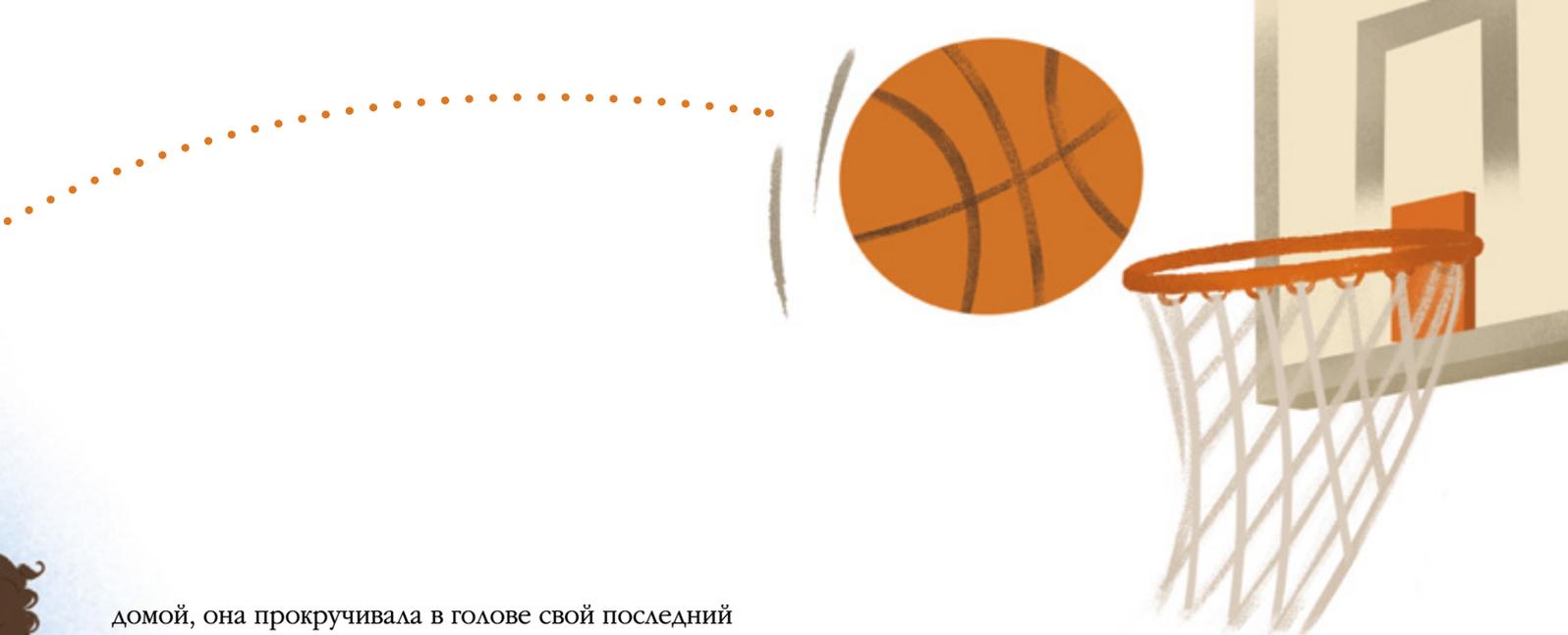
Клэри охнула и пошла собирать свои вещи. Потом она увидела, что тренер Гарсиа машет ей рукой, подзывая ее.

«Привет, Клэри, – сказала она. – Ты сегодня молодец. Я знаю, что ты выкладываешься по-полной на тренировках и очень горжусь тобой».

«Спасибо», – ответила Клэри с улыбкой.

Она все еще улыбалась, садясь в мамину машину. Когда они ехали





домой, она прокручивала в голове свой последний бросок. Особенно момент, когда мяч пролетел в корзину. Она даже не замечала выступление с конференции, которое слушала мама.

Но вдруг что-то привлекло ее внимание. Выступающий сказал: «Мы должны находить время, чтобы активно проявлять нашу веру»*. Слова «активно проявлять» звучали знакомо, поскольку она часто слышала их на тренировке». *«Как можно проявлять веру?» – подумала она. – Бегать с верой? Или вести мяч с верой?»*

Клэри обернулась к маме. «Как можно проявлять веру?» – спросила она.

Мама улыбнулась. «Как ты учишься играть в баскетбол?»

«Я тренируюсь, – ответила Клэри. – Мой тренер говорит мне, как играть лучше. И когда мы отрабатываем ведение мяча, я очень стараюсь делать все правильно».

«Это легко?»

«Нет!» – ответила Клэри, вспоминая, как гудят ее ноги после бега. – Мне нужно *много* тренироваться».

Мама кивнула. «Небесный Отец хочет, чтобы мы верили в Него, но нам нужно работать над этим. Он дает нам возможности тренироваться и становиться лучше».

«Например, как?»

«Он просит обращаться к Нему в молитве. Он в некотором смысле наш тренер. Он дает нам Священные Писания. Это похоже на Его сборник комбинаций. И еще Он вдохновляет Пророка, чтобы он призывал нас учиться семьями. Наша семья – словно...»

«Словно наша команда!» – догадалась Клэри.

«Точно! Наша семья учится и тренируется вместе, – сказала мама. – И что происходит, когда ты ходишь на тренировки, Клэри?»

«Я начинаю играть лучше», – отозвалась она. Она вспомнила, какие замечательные чувства ее охватили, когда она сделала свой последний бросок после усердных тренировок, длившихся не одну неделю.

«Правильно. Когда мы тренируемся, мы проявляем веру. Это помогает нам укреплять свое свидетельство. И это делает нас счастливыми».

Клэри никогда прежде не думала о вере с этой точки зрения. Она слышала, что вера подобна семени. Но она никогда не думала, что вера подобна игре в баскетбол! Она вспомнила, как ее тренер составляет план тренировок для их команды. *«Может, я тоже могу составить план тренировки, – подумала она, – только для тренировки веры!»* Вернувшись домой, она взяла толстую тетрадь и стала писать.

- Молиться – утром и на ночь.
- Изучать Священные Писания – каждый день.
- Ходить в церковь – каждое воскресенье.

Возможно, тренировка веры не совсем похожа на тренировку по баскетболу. Но тренировка есть тренировка. Глядя на составленный план, она ощущала теплое и радостное чувство. Она доверилась Небесному Отцу и знала, что Он поможет ей. ●

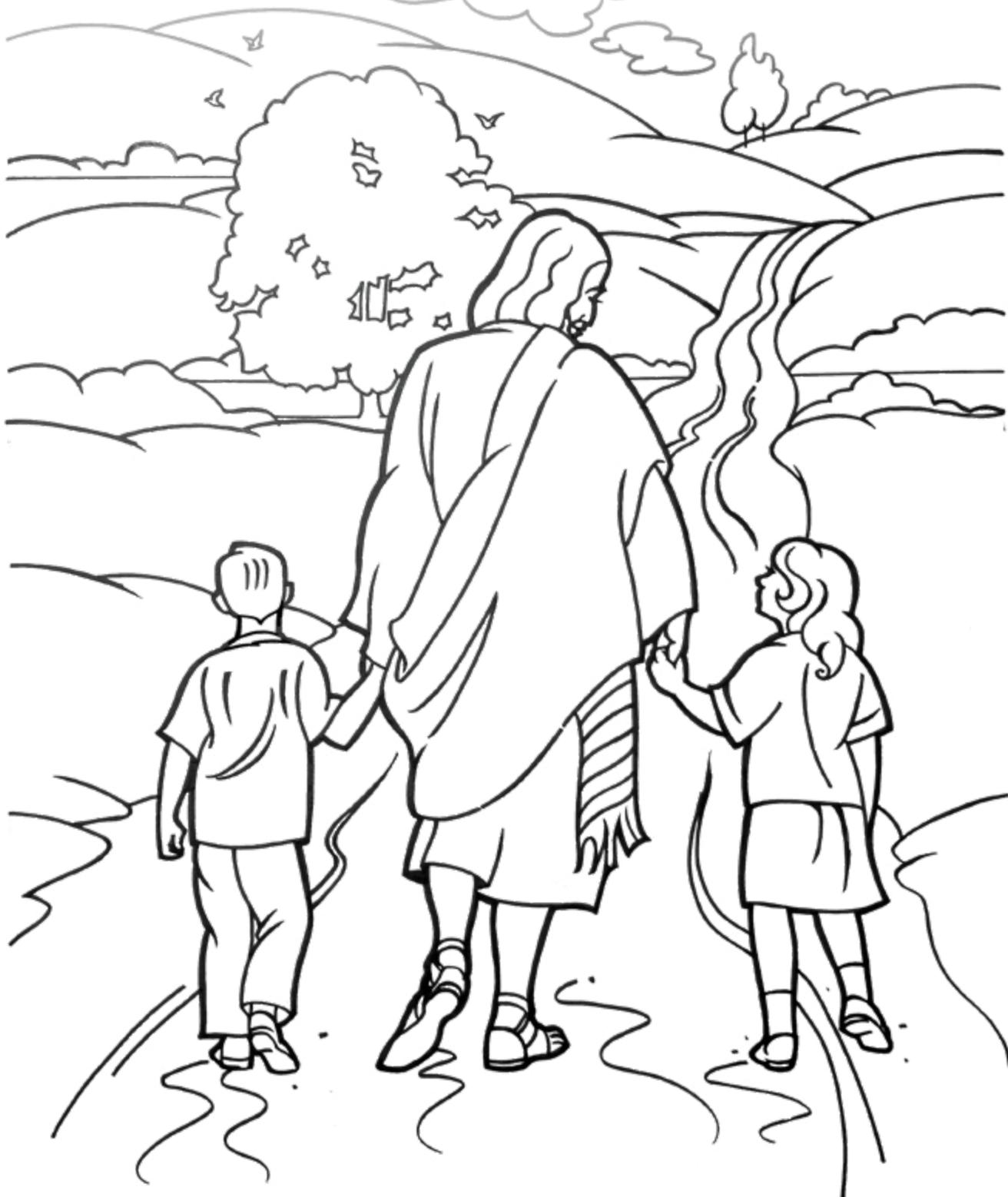
* Ричард Г. Скотт, «Пусть проявление веры станет вашим главным приоритетом», *Лиакхона*, ноябрь 2014 г., стр. 92–95.



НОВЫЙ ПУТЬ

Крестясь, я выбираю новый путь, по которому пойду вместе с Иисусом.

(См. к Римлянам 6:4.)



Эта страница служит иллюстрацией к учебнику *Приходи, следуй за Мною*, стр. 122 для Первоначального общества и стр. 124 для семей.

Покажи и расскажи



Мне очень нравится индексировать информацию по семейной истории, и я с радостью хожу в церковь со своей семьей.
Мария О., 11 лет, Бразилия



Наша семья недавно крестилась, и мы все любим нашу новую Церковь. Однажды на семейном домашнем вечере мама предложила, чтобы мы составили наше семейное дерево, используя старые фотографии, которые мы делали для паспорта. Это было очень интересно.
Джошуа, Матильда и Грэм К., 9, 11 и 7 лет, Королевство Тонга



Мне нравится служить своей семье.
Лизмел С., 9 лет, Пуэрто-Рико



Мне нравится, когда друзья помогают мне найти ответы на мои вопросы.
Рикардо А., 9 лет, Пуэрто-Рико



Мил Л., 8 лет, Боливия

Мне нравится читать Книгу Мормона моей младшей сестре. Мой любимый стих из Священных Писаний – 1 Нефий 3:7.
Эмилия Л., 10 лет, Германия



Привет
из
Южной
Кореи!



Нас зовут
Марго и
Паоло.



Присоединяйтесь
к нам в нашем
путешествии по
Южной Кореи!



Южная Корея
находится в
Восточной Азии.
Ее населяет около
50 миллионов
человек, и почти
88 тысяч из них –
члены Церкви.

Сеул

ЮЖНАЯ
КОРЕЯ



Корейский алфавит называется «хангиль». Вот табличка на церковном здании с названием Церкви на языке хангиль.



Многие корейские семьи делают покупки на таком рынке как этот, где они могут приобрести фрукты, овощи, мясо и легкое угощение у уличных торговцев. Одно из популярных корейских блюд – *пибимпан*, которое готовят из риса.



В Корее дома или в ресторане принято сидеть на полу. Многие семьи учатся, играют и едят, сидя за невысоким столиком, как этот.



Эта семья приехала в храм в Сеуле. Он был посвящен в 1985 году в столице Южной Кореи.

Познакомьтесь с несколькими нашими друзьями из Южной Кореи!



Каждый раз, когда я сталкиваюсь с трудностями, я думаю о Небесном Отце, и это приносит покой в мое сердце. Я знаю, что Небесный Отец и Иисус действительно живы. И я буду следовать за Ними.

Ха-Юн С., 11 лет



Иногда мне хочется толкнуть своего брата, когда он сбивает мои кубики или чиркает на моем блокноте. Но я учусь быть терпеливым. Я очень старюсь, потому что хочу поступать правильно.

Се-Йонг Х., 8 лет

Ты живешь в Юной Корее? Напиши нам! Мы будем рады узнать о тебе.

Спасибо, что путешествовали по Южной Корее вместе с нами! До новых встреч!



УСПЕЛ В

Дэвид Диксон

Церковные журналы
(Основано на реальных событиях)

«Всегда помнить Его, и соблюдать заповеди Его» (Мороний 4:3).

Подожди, ты не доел свой завтрак», – сказала мама. Мама пододвинула тарелку с овощами поближе к Джухьюку.

Джухьюк взглянул на свой завтрак. Он уже опаздывал! Обычно его старший брат помогал ему собираться в церковь. Но сегодня брата не было в городе, поэтому Джухьюку придется добираться до церкви самому.

«Хорошо, мам», – сказал Джухьюк. Он быстро доел свой завтрак, обнял маму и направился к двери.

Мама остановила его. «Ты взял с собой телефон?»

Джухьюк протянул его маме. «Да. Я могу отправить сообщение учительнице Первоначального общества, если возникнут проблемы».

«Ты надел свитер под куртку? Сегодня холодно».

Джухьюк показал маме свитер, который он надел.

Она кивнула. Джухьюк быстро вышел на улицу. Звуки большого города вызвали улыбку на его лице. Было интересно жить в одном из самых крупных городов Южной Кореи.

Но Джухьюку все равно не хватало его брата. Они всегда ездили в церковь вместе.

«Я знаю дорогу», – сказал он сам себе. И вскоре он уже был на первой остановке автобуса.

Но он был там один. Это было необычно. Он взглянул на часы. Должно быть, он опоздал на автобус! Теперь ему придется дожидаться следующего.

Через несколько минут на остановке начали собираться люди. Наконец, подъехал ярко-голубой автобус. Джухьюк поднялся по ступенькам, оплатил проезд и занял свободное место.

Та-тинк!

Джухьюк достал свой телефон, чтобы прочитать сообщение. Оно было от его учительницы в Первоначальном обществе.



ЦЕРКОВЬ!

«Ты уже в автобусе? Если потеряешься, мы тебя найдем».

Улыбнувшись. Он написал ответ: «Да. Я сейчас в автобусе».

Но это была короткая поездка. На втором автобусе ему предстояло ехать больше часа.

Джухьюк взглянул на часы и нахмурился. Ему не хотелось опоздать на в церковь. Ему нравились слова в причастной молитве: «Всегда помнить Его». Это означало, что нужно всегда помнить об Иисусе.

Джухьюк хотел быть послушным.

Когда несколько месяцев назад его тетя и дядя пригласили его с братом в церковь, он познакомился с миссионерами. Старейшина Ким и старейшина Мун рассказывали им об Иисусе. Чем больше Джухьюк узнавал об Иисусе, тем больше ему нравилось размышлять о Нем.

Та-тинк!

«Ты уже пересел на другой автобус?» – пришло новое сообщение.

«Еще нет», – ответил он.

Автобус выехал на оживленную улицу, где Джухьюку нужно было выходить, чтобы пересест на другой автобус. Он спросил водителя, будет ли второй автобус.

«Он только что уехал, – сказал водитель. Следующий будет через пятнадцать минут».

«О, понятно, – сказал Джухьюк. – Спасибо вам!»

Наконец, доехав на втором автобусе, Джухьюк поспешил в дом собраний. Его тетя и дядя заняли ему место. Он успел!

Джухьюк подумал о том, как он добирался в церковь. Он подумал обо всех людях, которые помогали ему в пути. Он чувствовал, что Небесный Отец рад, что он сейчас здесь.

Джухьюк молча помолился. «Спасибо Тебе, Небесный Отец, что я смог прийти сегодня в церковь». ●





Апостол Павел говорил, что наше тело – это храм (см. 1-е Коринфянам 6:19–17). Вот игра, в которую вы можете поиграть, чтобы узнать об этом больше.

Ваше тело – это храм

1. Вырежьте карточки на следующей странице и разложите их так, чтобы все могли видеть и достать их.
2. По очереди бросайте кубик. После броска найдите выпавший на кубике номер в списке «Истины о храмах» и прочитайте вслух, что там написано.
3. Найдите карточку, в которой говорится о подобной истине о нашем теле. (Подсказка: ищите совпадающие символы.) Когда найдете пару, протяните руку и хлопните по карточке. Затем прочитайте вслух, что написано на карточке и выполните задание.
4. Продолжайте играть, пока не дойдет очередь до каждого или пока не прочтаете все карточки.



ИСТИНЫ О ХРАМАХ



1. Каждый храм – это дом Господа.



2. Снаружи все храмы выглядят по-разному. Возле некоторых храмов есть парки и фонтаны. Храмы бывают разного цвета и формы. Все храмы прекрасны.



3. Каждый день люди трудятся, чтобы поддерживать красоту и порядок возле храма



4. Люди также наводят порядок внутри храма. Сотрудники и волонтеры следят за тем, чтобы все было чисто и аккуратно.



5. В храмах выполняется работа Небесного Отца.



6. Храмы – это священные, особые места, к которым следует относиться с должным уважением.



Тело каждого человека – это храм, в котором живет его дух. Святой Дух тоже может пребывать с нами.



Попросите кого-нибудь рассказать о случае, когда они ощущали влияние Святого Духа.



Физические тела бывают разного цвета, формы и размеров. В любом случае, каждое физическое тело прекрасно.



Перечислите, что может делать ваше физическое тело.



Каждый день мы можем прилагать усилия, чтобы поддерживать здоровье нашего тела, например, умываться, есть здоровую пищу и заниматься физическими упражнениями.



Назовите один полезный продукт, и другой, который вам не следует есть или пить.



Мы можем поддерживать свои мысли в чистоте, читая, просматривая и слушая только то, что приглашает Духа.



Спойте один куплет вашей любимой песни Первоначального общества.



Благодаря своему физическому телу мы можем помогать людям и делать то, что делал бы Сам Иисус.



Скажите кому-нибудь приятные слова и «дайте пять» кому-нибудь.



К вашему телу следует относиться с любовью и уважением. Если кто-нибудь обижает вас или прикасается к вашему телу, заставляя чувствовать себя неудобно, сразу же расскажите об этом взрослому, которому доверяете!



Сделайте еще один ход.

*Кэлли и Марко ходят в разные церкви.
Смогут ли они стать хорошими друзьями?*

«Будь образцом для верных» (1-е к Тимофею 4:12).

«Давай соберем еще веток!» – сказала Кэлли Марко.

Марко взглянул на небо. «Мне пора домой. Уже почти закат».

«Но мы еще не достроили свою крепость!» – сказала Кэлли.

«Извини! – крикнул Марко, торопливо убегая. – Мне нужно вернуться домой до наступления дня субботнего».

Кэлли вздохнула. В дружбе с Марко было много плюсов, но были и трудности. На самом деле, только

одна. У них было мало времени, чтобы поиграть вместе. Они учились в одной школе, но в параллельных классах. Время переменок между уроками у них не совпадало. Кроме того, и он, и она проводили день субботний со своими семьями. В церкви, которую посещал Марко, субботний день начинался с вечера пятницы, с момента заката. Для Кэлли день субботний наступал в воскресенье.

Что же положительного в их дружбе? Многое. Например, Кэлли не боялась, что Марко будет сквернословить, подбивать ее на плохие поступки или просматривать что-нибудь неприличное. Он и его

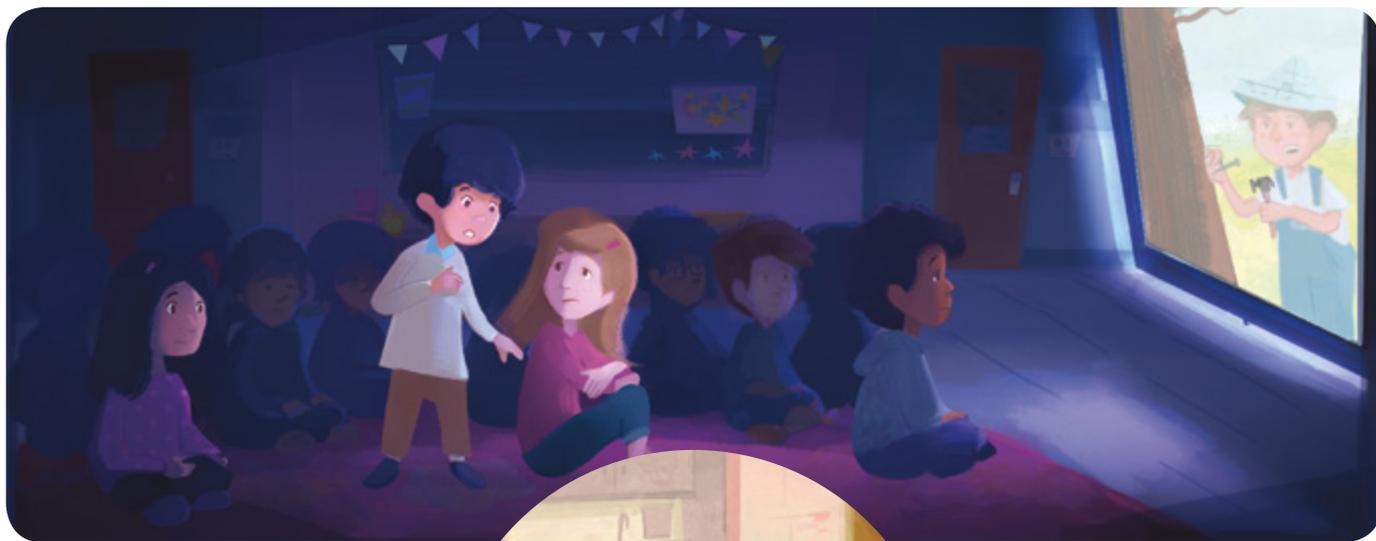
A colorful illustration of a girl and a boy building a fort. The girl, with long brown hair and a pink shirt, sits on a large log on the left, holding a bundle of sticks. The boy, with dark hair and a white shirt, stands on the right, also holding sticks. They are in a grassy field with a large yellow sun in the background. A small pink bird is perched on a branch to the right. The title 'КРЕПОСТИ' is written in large black letters across the middle of the scene.

КРЕПОСТИ

и дружба

Кейси Тросс

Основано на реальных событиях



семья ходят в другую церковь, но верят во многое из того, во что верит и Кэлли. Например, в соблюдение дня субботнего в святости, хоть они и почитали святым разные дни.

Кэлли отложила в сторону целую охапку веток и вошла в дом.

«Марко ушел домой?» – спросила мама.

«Да, – ответила Кэлли, плюхаясь на стул. – Мы и поиграть не успели».

«Может, вы сможете погулять вместе в пятницу. В школе будет выходной», – сказала мама.

«Хорошо!» – обрадовалась Кэлли. Она решила все подготовить заранее, чтобы потом вместе с Марко сразу же начать строить крепость.

Позже на той же неделе учительница Кэлли сделала объявление. Все третьи классы будут смотреть фильм.

«Ура!» – воскликнула Кэлли. Она положила свой контейнер с завтраком в рюкзак и пошла в общий холл между классами.

Все расселись на полу и учительница выключила свет. Кэлли обрадовалась, когда начался фильм. Он был о мальчиках, которые вместе строили крепость – так же как они с Марко! *Если мы все же когда-нибудь построим ее*, – подумала она. Встряхнув головой, она снова сосредоточилась на фильме.

Но, продолжая смотреть, она заметила, что в фильме встречаются плохие слова. Ей все больше и больше становилось не по себе. Она не знала, как поступить.

В этот момент она почувствовала, что кто-то хлопает ее по плечу. Это был Марко! Он прополз через весь холл среди множества учеников, чтобы поговорить с ней.

«Кэлли, думаю, нам не стоит смотреть этот фильм, – прошептал он. – Нужно подойти к учителям и спросить, можно ли нам почитать книгу вместо этого фильма».

Кэлли облегченно вздохнула. Было приятно знать, что у кого-то возникли такие же чувства, как и у нее. «Да. Мне тоже не нравится этот фильм».

Они с Марко встали и на цыпочках обошли своих одноклассников, чтобы подойти к учителям. Марко пошел к своей учительнице, а Кэлли – к своей. Она спросила, можно ли ей почитать книгу вместо этого фильма, и учительница разрешила.

Когда Кэлли вошла в свой класс, чтобы почитать там, она увидела, что Марко сделал то же самое. Он помахал ей рукой и улыбнулся. Кэлли улыбнулась ему в ответ. Иметь настоящего друга было даже лучше, чем построить крепость. ●

Автор живет в штате Вирджиния, США.



«Я находил истинную доброту в людях разных вероисповеданий».

Старейшина Квентин Л. Кук, член Кворума Двенадцати Апостолов, «Вечная повседневность», *Лиахона*, ноябрь 2017 г., стр. 53.

Старейшина Андерсен посещает Кот-д'Ивуар

Один из первых шагов в строительстве нового храма – это особое собрание, которое называется «церемония закладки фундамента». Старейшина Нейл Л. Андерсен и сестра Кэти Андерсен приехали в Кот-д'Ивуар на церемонию закладки фундамента нового храма.



Дети использовали выкрашенные золотой краской лопаты, чтобы «заложить фундамент» храма. После этого началось строительство. Оно будет продолжаться около двух лет.

«Давайте посвятим себя тому... чтобы совершенствовать свой характер и душу и подготовиться к посещению посвященного храма. Давайте будем еще преданнее следовать за Спасителем».



Старейшина Андерсен вознес молитву посвящения места для строительства нового храма. Он и сестра Андерсен выступили на французском языке, официальном языке этой страны. Сестра Андерсен сказала, что она счастлива, потому что Иисус позволил нам войти в Его дом, в храм. Там мы получаем благословения, которые невозможно получить ни в одном другом месте на Земле.





Вот так будет выглядеть новый храм.

Сейчас членам Церкви из Кот-д'Ивуара приходится тратить двенадцать часов на дорогу до ближайшего храма в Гане. Через несколько лет дети, которые уже достаточно подросли, чтобы выполнять крещение за умерших в храме, смогут посещать прекрасный храм в своей родной стране!

Мы любим смотреть на храм

Вот как дети поют слова «На храм смотреть люблю я» на шести разных языках. Следуйте по линии, идущей от каждого предложения, и найдите соответствующий язык.

«Ме энканта вер эль темпло».

«О, жем вуа ле темпль».

«Эо госто де вер о темпло».

«Еа эльска хеенс темпль».

«Ихь фроу михь ауф ден темпел».

«Аут э фиа вааи лле малумалу».



ВАЖНАЯ МЫСЛЬ

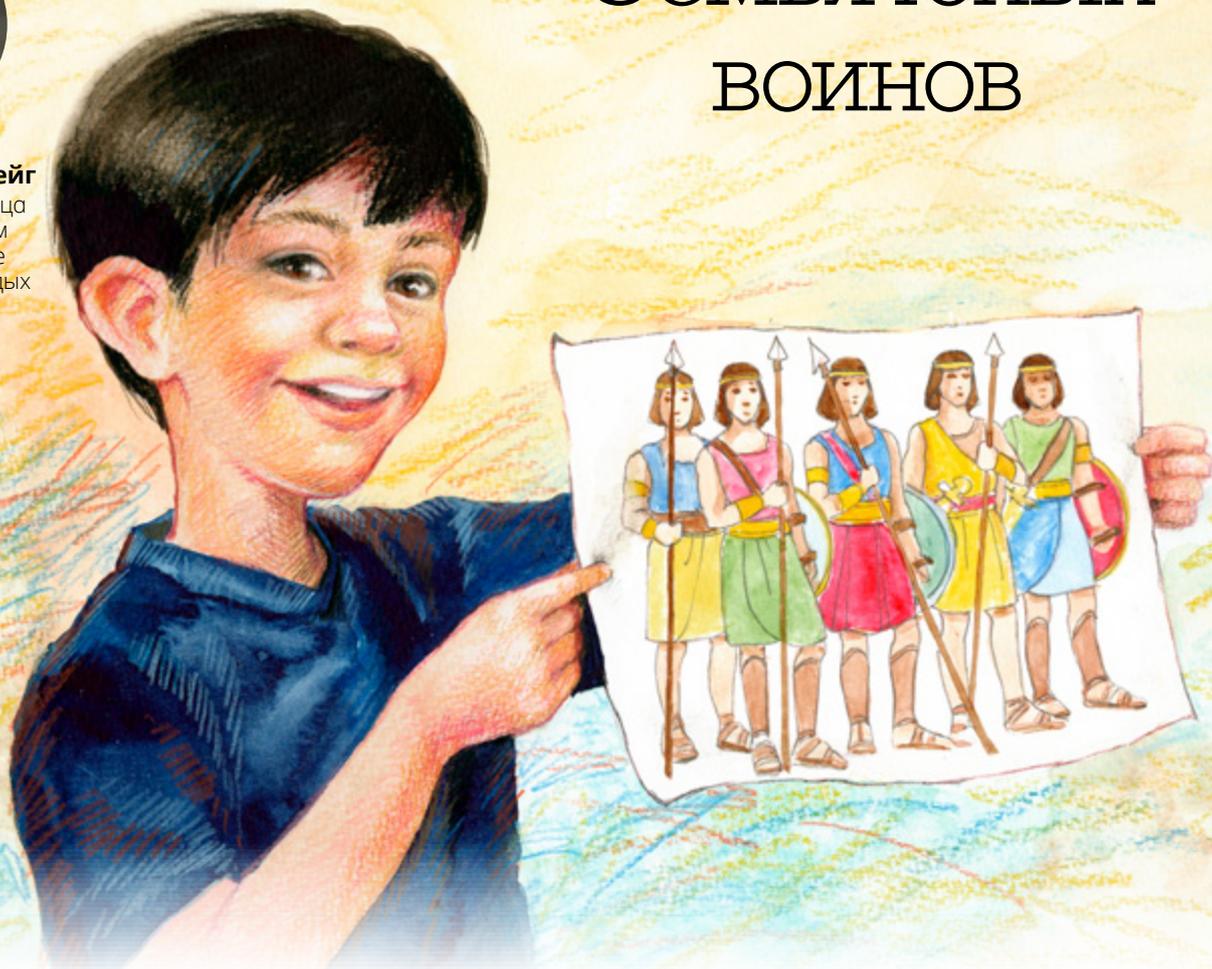
Я могу преодолевать трудности!





**Сестра
Мишель Д. Крейг**
Первая советница
в Генеральном
президентстве
Общества молодых
женщин

Семья юных ВОИНОВ



«Вы должны взять на себя имя Христа, то есть Моё имя» (3 Нефий 27:5).

Однажды я посетила семью в Чили. Их отец погиб в результате несчастного случая за месяц до моего приезда. Одному из его детей, мальчику по имени Беньямин, было десять лет.

Незадолго до смерти папы Беньямин провел урок на семейном домашнем вечере. Он был посвящен юным воинам из Книги Мормона (см. Алма 53:16–22; 56:42–57). Он рассказал, какими храбрыми они были и как полагались на Бога.

Узнав о несчастном случае, мама Беньямина вспомнила о его уроке. Она сказала своей семье: «Нам нужно быть смелыми, подобно юным воинам. Нас ждет еще одно сражение».

Семье Беньямин было очень трудно, словно их жизнь перевернулась с ног на голову. Им пришлось

переехать в другой дом и жить с их бабушкой. И они очень скучали по папе. Однако они знали, что когда-нибудь снова будут вместе с ним. Они решили стать семьей юных воинов. Беньямин сказал нам: «Я стараюсь быть храбрым».

Я пришла в их дом, желая утешить их. Но оказалось, что это они благословили меня. Беньямин и его семья храбро сражаются в своей битве. Их вера вдохновила меня.

Мы все можем быть такими же храбрыми, как Беньямин. Быть храбрым – не означает никогда не грустить или не бояться. Это значит проявлять веру в то, что Небесный Отец поможет нам пройти через трудные времена. Сталкиваясь с трудностями на своем пути, мы можем принять решение полагаться на Него. Мы все можем быть такими. ●

Покаяние Павла



После смерти Иисуса Его ученики продолжали обучать людей. Но не всем нравилось то, чему они учили. Один человек по имени Павел был особенно жестоким с теми, кто последовал за Иисусом.



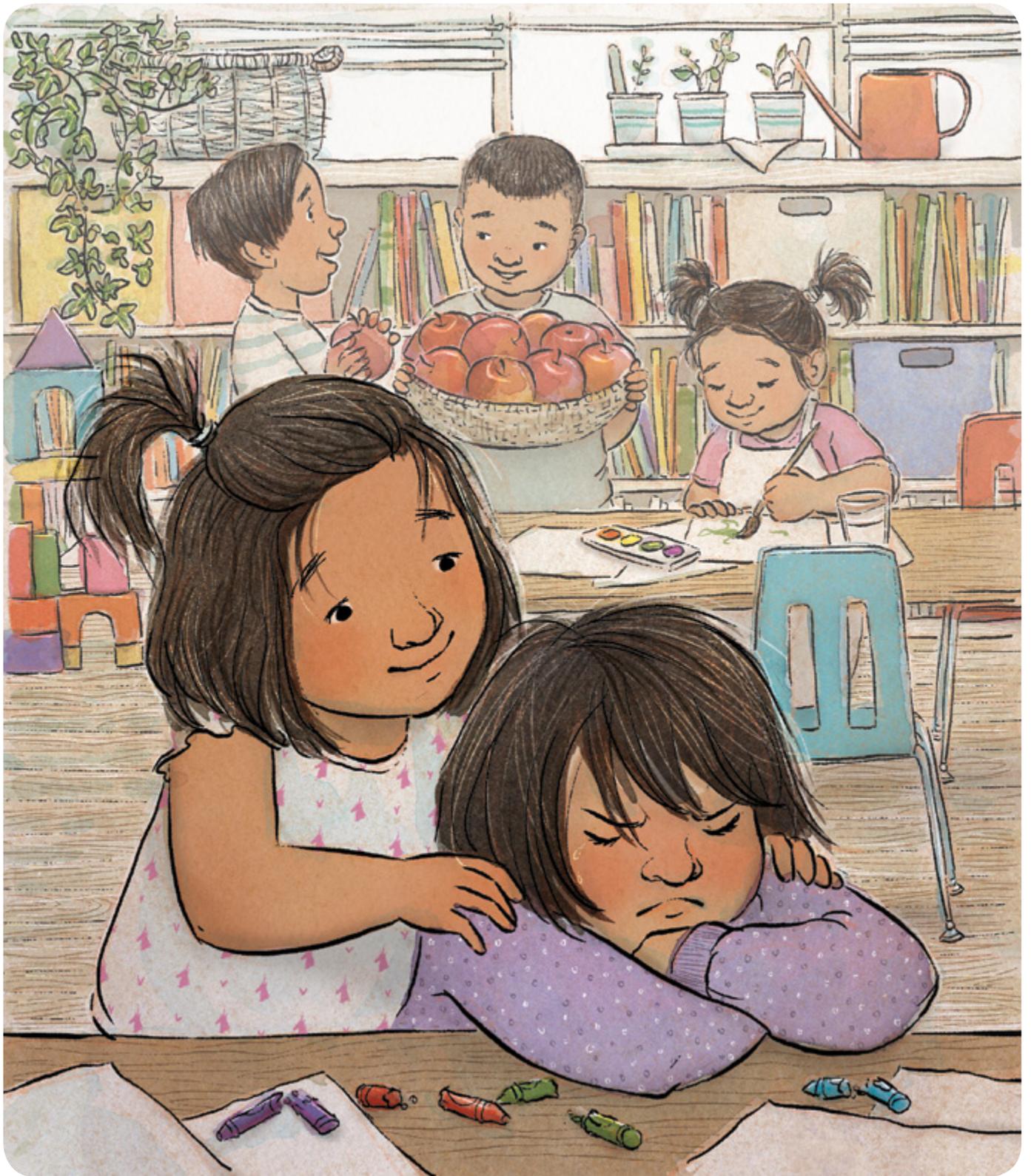
Однажды, когда Павел был в пути, он увидел яркий свет, спустившийся с неба. Он услышал голос Иисуса! Иисус сказал Павлу, что он должен помогать людям каяться и следовать за Ним.



Этот яркий свет ослепил Павла. Добрый человек по имени Анания исцелил глаза Павла и крестил его.

После этого Павел рассказывал людям об Иисусе Христе. Он был великим миссионером, учителем и руководителем Церкви Христа.

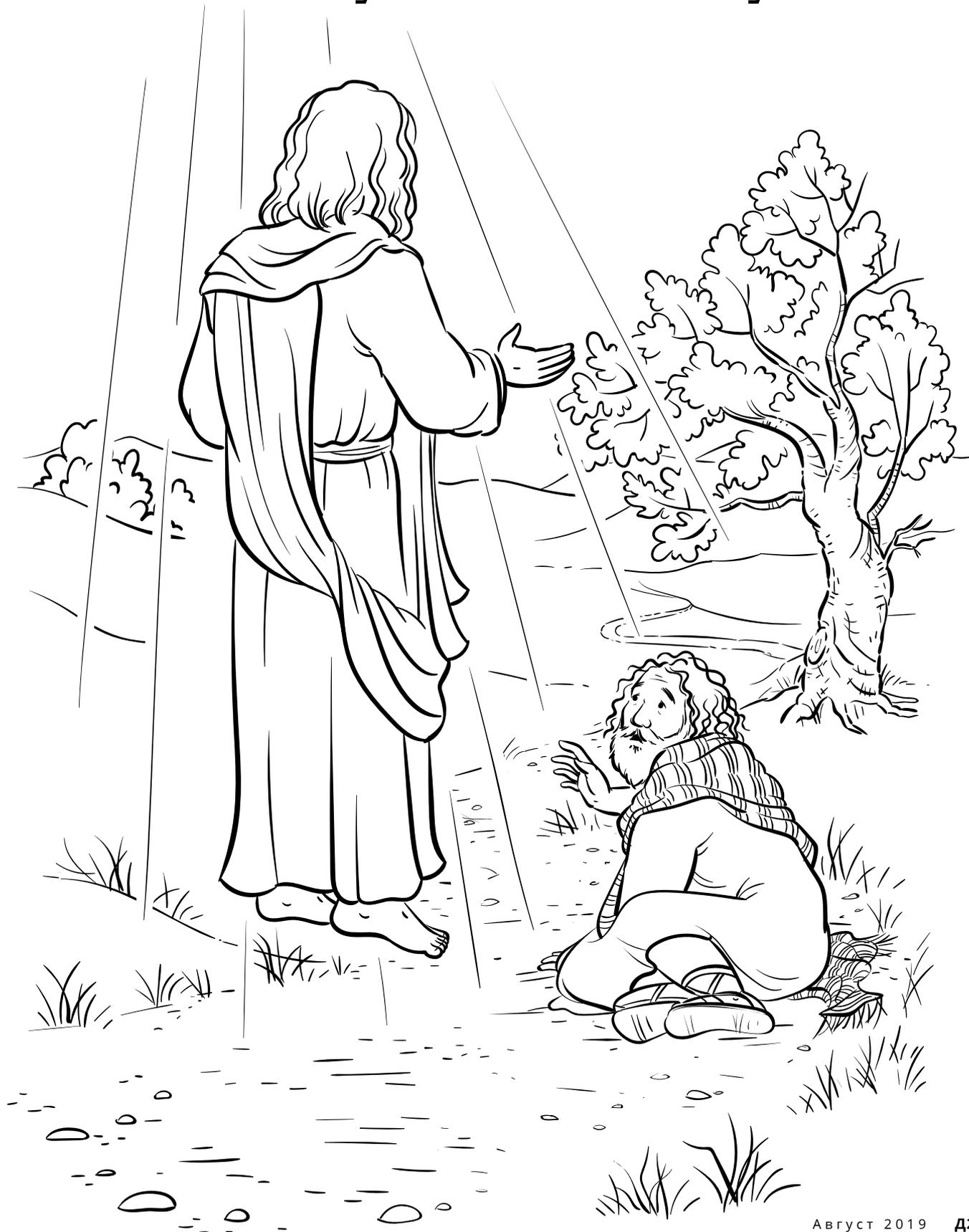




Я могу быть добрым, а не злым.
Я всегда могу следовать за Иисусом. ●

Читайте историю обращения Павла в книге Деяния, главы 9, 22 или 26.

Павел увидел Иисуса



Дорогие родители!

В этом месяце статьи нашего журнала обучают детей основным принципам Евангелия (см. Символы веры 1:4).

- Девочка учится проявлять свою **веру** (стр. Д4–Д5).
- Павел показал нам пример **покаяния**, когда решил последовать за Иисусом (стр. Д20–Д22).
- Страница с раскраской напоминает нам о том, что **крещение** дает возможность начать новый путь вместе с Иисусом (стр. Д6).
- Президент Айринг учит нас открывать сердца **Святому Духу** (стр. Д2).

Читая вместе с детьми статьи, опубликованные в этом номере журнала, вы можете обращать их внимание на эти принципы. Можно обводить или подчеркивать их каждый раз, когда они встречаются в опубликованных историях. Будет полезно обсудить их всей семьей.

Оставайтесь верными.

редакция журнала *Друг*

Как отправить рисунок или рассказ ребенка в журнал *Лиахона*

Зайдите на сайт liahona.lds.org и щелкните «Отправить статью или отзыв». Или пришлите по электронной почте: liahona@ldschurch.org, указав ФИО и возраст ребенка, страну проживания и подписанное разрешение: «Я, [вставьте свое ФИО], даю разрешение Церкви Иисуса Христа Святых последних дней на использование материала, предоставленного моим ребенком, в церковных журналах, на сайтах Церкви и в социальных сетях, а также, возможно, в докладах Церкви, печатной продукции, видеосюжетах, публикациях и обучающих материалах». С нетерпением ждем ваших сообщений!



Найдите Лиахону, спрятанную внутри!

СОДЕРЖАНИЕ

- Д2** Член Первого Президентства: Открыть сердце Святому Духу
- Д4** Применять веру
- Д6** Новый путь
- Д7** Покази и рассказы
- Д8** Привет из Южной Кореи!
- Д10** Успел в Церковь!
- Д12** Ваше тело – это храм
- Д14** Крепости и дружба
- Д16** Апостолы по всему миру: Старейшина Андерсен посещает Кот-д'Ивуар
- Д18** Важная мысль: Я могу преодолевать трудности!
- Д19** Семья юных воинов
- Д20** Рассказы из Священных Писаний: Покаяние Павла
- Д23** Раскраска: Павел увидел Иисуса

НА ОБЛОЖКЕ ЖУРНАЛА *ДРУГ*
Рисунок Боба Монахана.