ЦЕРКВА ІСУСА ХРИСТА СВЯТИХ ОСТАННІХ ДНІВ • СЕРПЕНЬ 2019

Ліягона

Бути вдячними за дар свого тіла, сс. 34, 42–65

“До кого ми підемо?”—наше остаточне рішення, с. 12

5 принципів, що скерують вас у пошуках віри, с. 20

ЦЕРКВА
НА
МІСЦЯХ

Салта
Аргентина

ФОТОГРАФІЯ ВІД GETTY IMAGES

Ось кілька фактів про стан Церкви в Аргентині:

2 — Кількість діючих храмів

Членів Церкви — **452000**

769 — Приходів і філій

Місій — **14**

1923 Дві німецькі сім'ї, які були членами Церкви, переїхали до Аргентини.

1925 Апостола Мелвіна Дж. Балларда послали до Аргентини; шістьох членів Церкви було охрищено.

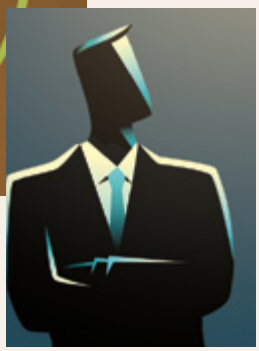
1939 Збудовано першу каплицю в Південній Америці в Буенос-Айресі.

2018 Оголошено про будівництво храму у місті Салта, Аргентина.

Каплиця приходу Ель-Портесуело

Лікарня, в якій члени Церкви часто здають кров; сюди вони також приносять одяг

Іспанською мовою це місто часто називають *Salta la Linda,* "Салта Прекрасна". Місто стане ще прекраснішим, коли в ньому буде храм.



Чи можу я допомогти людині змінитися?
с. 8

Вічна важливість праведного вибору
Старійшина Квентін Л. Кук
с. 20

Незначні рішення, великі наслідки
Старійшина Массімо Де Фео
с. 12

На образ Божий

Тіло. Яке ж воно дивовижне! Як часто ви чули, як хтось каже: "Ой, поглянь-но сюди!"? Те, на що звертали вашу увагу, могло бути дійсно дивовижним або просто нісенітницею, однак ми постійно відкриваємо для себе, на що здатні наші тіла.

Нас було створено на образ Божий. Як ми ставимося до нашого тіла, просуваючись до того, щоб стати такими, як наші Небесні Батьки? Чого нам слід уникати, щоб не ставитися до свого тіла неналежним чином?

Ці запитання пояснюють, чому цього місяця в розділах для підлітків та дорослої молоді розглядається вчення про тіло (див. сс. 42 і 50). Цього місяця ми показуємо, яким надзвичайним, дивовижним і в буквальному розумінні божественним є тіло. Я сподіваюся, що ці послання можуть бути корисним ресурсом для вас і вашої сім'ї, коли ви будете дізнаватися про священну природу тіла.

На с. 50 Президент Рассел М. Нельсон заохочує нас стримувати свої тілесні бажання і пам'ятати, що наші тіла не є самоціллю. Він навчає, що наш дух дає життя нашому тілу і що саме дух приймає рішення. Пророча порада Президента Нельсона може стати в пригоді не лише молоді, але й дорослим.

Я сподіваюся, що слова Президента Нельсона та інші послання в цьому номері допоможуть вам відчувати віру, коли ви будете навчати про дивовижний дар, яким є наше фізичне тіло, та розуміти його.

Дж. Раян Дженсен

Співробітник редакції церковних журналів

Зміст

5 Падіння й оновлення людства—і землі

6 Портрети віри: Томіка Барнс—Алабама, США
Інтерпретація історії Церкви членами Церкви зародила в ній сумніви, але свідчення про Книгу Мормона зміцнило її.

8 Принципи служіння: Чи можу я допомогти людині змінитися?
Сім кроків, які робив Спаситель, допоможуть вам запрошувати інших людей змінювати себе.

12 Уроки з Нового Завіту: Незначні рішення, великі наслідки
Старійшина Массімо Де Фео
Одне рішення на робочих зборах спричинило великі зміни.

16 Як семінарія може тепер поліпшити навчання вашої сім'ї за програмою *За Мною йдіть*
Джеффрі Коулмен та Бріттні Енн Ріс
Вивчення тієї ж книги писань у семінарії та за програмою *За Мною йдіть* допоможе вашим підліткам зробити більший внесок у сімейне вивчення писань.

20 Вічна важливість праведного вибору
Старійшина Квентін Л. Кук
Ми живемо у важкий час, однак євангелія може нас поєднати й зміцнити.

28 Благословення від самозабезпечення: Найкраща інвестиція
Майкл Р. Морріс
Коли Бланку звільнили з роботи, вона стала успішною завдяки заняттям у групі із самозабезпечення.

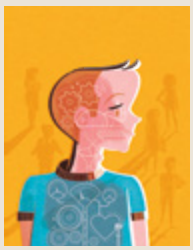
30 Голоси святих останніх днів
Малоактивний член Церкви зворушений любов'ю єпископа; подружня пара знаходить спокій під час трагедії; лазанья—вчасно зроблений подарунок; Книга Мормона допомагає одному чоловіку подолати залежність.

34 Як навчати підлітків і малих дітей: Наші священні тіла
Марісса Віддісон
Нам слід пам'ятати, що наші тіла є даром і що є багато способів дбати про них.

36 Цього достатньо
У цьому уривку серії *Святі*, том 2, святі готуються залишити Наву.

40 Призначення президентств територій

Замальовки



На обкладинці
Ілюстровано Скоттом Рейфснайдером

Розділи

Дорослій молоді
42

Підтримувати **позитивний імідж тіла** може бути нелегко. Читайте особисті історії, якими ділиться доросла молодь, що навчилася **цінувати своє тіло** та покращувати свій імідж.

Молоді
50

Послухайте виступ Президента Нельсона про **благословення, яким є ваше тіло,** з'ясуйте, що ви знаєте про закон цнотливості й Слово мудрості, та зрозумійте, чому **ваше тіло є храмом.**

Дітям

Дізнайтеся, як **тренувати віру.** Дізнайтеся більше про Святого Духа. І подивіться, що відбувалося під час візиту старійшини Андерсена до Кот д'Івуару.

СТАТТІ, ЯКІ ІСНУЮТЬ ЛИШЕ У ЦИФРОВОМУ ФОРМАТІ В СЕРПНЕВОМУ НОМЕРІ

Як розвинути впевненість і підвищити самооцінку

Підготовлено службами благополуччя та самозабезпечення

У процесі зміцнення віри нам необхідно здобувати навички, що допоможуть подолати низьку самооцінку.

Жертви, на які я пішов заради того, щоб приєднатися до Церкви

Нікі Гатрі

Молодий чоловік з Шотландії залишає старих друзів і знаходить прекрасних нових друзів у Церкві.

ФОТОГРАФІЯ МОЛОДОЇ ЖІНКИ ЗРОБЛЕНА JOANNA NIX/UNSPLASH; ФОТОГРАФІЯ МОЛОДІ ЗРОБЛЕНА TIMOTI ITEHOM ХЕНСЕНОМ

ЧИТАЙТЕ БІЛЬШЕ

У додатку Євангельска бібліотека та на сайті liahona.lds.org ви можете:

- Знайти поточний номер.
- Знайти статті, які існують лише у цифровому форматі.
- Знайти попередні номери журналу.
- Відправити свої історії та відгуки.
- Підписатися або подарувати підписку.
- Поглибити вивчення за допомогою цифрових засобів.
- Поділитися улюбленими статтями та відео.
- Завантажити або роздрукувати статті.
- Послухати свої улюблені статті.

НАША КОНТАКТНА ІНФОРМАЦІЯ

Направляйте свої запитання та відгуки електронною поштою на адресу liahona@ChurchofJesusChrist.org.

Надсилайте свої історії про зміцнення віри на сайт liahona.ChurchofJesusChrist.org або поштою на адресу:
Liahona, flr. 23
50 E. North Temple Street
Salt Lake City, UT 84150-0023, USA

СЕРПЕНЬ 2019 ТОМ. 22 № 8. ЛІЯГОНА 18608 192

Міжнародний журнал Церкви Ісуса Христа Святих Останніх Днів

Перше Президентство: Рассел М. Нельсон, Даллін Х. Оукс, Генрі Б. Айрінг

Кворум Дванадцятьох Апостолів: М. Рассел Баллард, Джеффрі Р. Холланд, Дітер Ф. Ухтдорф, Девід А. Беднар, Квентін Л. Кук, Д. Тодд Крістофферсон, Ніл Л. Андерсен, Рональд А. Разбанд, Гарі Е. Стівенсон, Дейл Г. Ренлунд, Герріт У. Вонг, Уліссес Соарес

Редактор: Ренді Д. Фанк

Консультанти: Браян К. Ештон, Рендалл К. Беннет, Бекі Крейвен, Шерон Юбенк, Крістіна Б. Франко, Дональд Л. Холлстром, Ларрі С. Кечер, Ерік В. Копічке, Лінн Г. Роббінс

Головний директор: Річард І. Хітон

Директор редакції церковних журналів: Аллан Р. Лойборг

Бізнес-менеджер: Гарфф Кеннон

Головний редактор: Адам С. Олсон

Помічник головного редактора: Раян Карр

Помічник з видавничих питань: Каміла Кастірллон

Редколегія: Марісса Денніс, Девід Діксон, Девід А. Едвардс, Метью Д. Фліттон, Гарретт Х. Гарфф, Джон Раян Дженсен, Аарон Джонстон, Шарлотта Ларкабал, Майкл Р. Морріс, Ерік Б. Мердок, Джошуа Дж. Перкі, Джен Пінбороу, Річард М. Ромні, Мінді Селу, Лорі Фуллер Соса, Чакелл Варделай, Марісса Віддісон

Головний художній редактор: Дж. Скотт Кнудсен

Керівник художнього відділу: Тедд Р. Петерсон

Дизайнери: Дженетт Ендрюс, Фей П. Ендрус, Менді Бентлі, С. Кімбол Ботт, Томас Чайлд, Джошуа Денніс, Девід Грін, Коллін Хінклі, Ерік П. Джонсен, Сюзен Лофгрен, Скотт М. Моой, Емілі Чико Ремінгтон, Марк В. Робісон, К. Ніколь Уолкенхорст

інтелектуальної власності: Коллетт Небекер Он

Керівник видавництва: Джейн Енн Пітерс

Видавництво: Айра Глен Едейр, Джулі Бардетт, Томас Дж. Кронін, Браян У. Джиджі, Джинні Дж. Нільсон, Маррісса М. Сміт

Підготовка до друку: Джошуа Денніс, Аммон Гарріс

Відповідальний за друк: Стівен Т. Льюїс

Відповідальний за розповсюдження: Трой Р. Баркер

За інформацією щодо передплати і цін поза межами Сполучених Штатів і Канади зайдіть на сайт store.lds.org або звертайтеся до місцевого розподільчого центру Церкви або керівника приходу чи філії.

Рукописи і запитання надсилайте он-лайн на сайт liahona.lds.org; поштою до *Liahona,* Rm. 2420, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0024, USA; або електронною поштою на адресу: liahona@ldschurch.org.

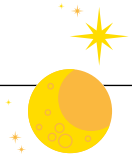
лютий (слово з Книги Мормона, що означає "компас" або "дороговказ") друкується: албанською, англійською, біслама, болгарською, вірменською, в'єтнамською, голландською, грецькою, датською, естонською, індонезійською, ісландською, іспанською, італійською, камбоджійською, китайською, китайською (спрощеною), кірибаті, корейською, латвійською, литовською, мальгаською, маршалійською, монгольською, німецькою, норвезькою, польською, португальською, російською, румунською, самоанською, себуано, словенською, суахілі, тагальською, таїтянською, тайською, тонганською, угорською, українською, урду, фіджійською, фінською, французькою, хорватською, чеською, шведською та японською мовами. (Періодичність видання різна в залежності від мови).

© 2019 by Intellectual Reserve, Inc. Усі права застережено. Надруковано в Україні.

Інформація щодо авторського права: Якщо не вказано інше, окремі особи можуть копіювати матеріали з *Ліягони* для особистого, некомерційного використання (а також для церковних покликань). Це право може бути скасовано у будь-який час. Ілюстративні матеріали не можна копіювати, якщо про це зазначено у відповідному місці біля ілюстрації. Із запитаннями щодо авторського права треба звертатися до Офісу інтелектуальної власності на адресу: Intellectual Property Office, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150, USA; електронна пошта: cor-intellectualproperty@ldschurch.org.

лютий українською мовою (ISSN 1096-5173) видається щомісяця Церквою Ісуса Христа Святих Останніх Днів, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150.

ПАДІННЯ Й ОНОВЛЕННЯ
ЛЮДСТВА—І ЗЕМЛІ



У сіх нас чекає народження, життя, смерть і воскресіння—і в певному сенсі це стосується всієї Землі. Землю було народжено (завдяки Сотворінню), охрищено водою (під час Потопу), буде хрищено вогнем ("коли Господь прийде, ... а елементи розплавляться від сильної спеки" [Мормон 9:2]), і її буде оновлено, що прирівнюється до воскресіння[1].

СОТВОРІННЯ

1. Земля, Адам і Єва у райському стані:

"Це перше фізичне сотворіння усього ... було райським за своєю природою"[2]. Відразу ж після Сотворіння ніщо не було смертнимт або підвладним смерті[3].

ПАДІННЯ

2. Земля і людство в занепалому стані:

"Сама земля потрапила під прокляття, причиною якого стало падіння [Адама і Єви], і ... як людину буде викуплено, так само буде відновлено й Землю"[4].

ДРУГЕ ПРИШЕСТЯ

3. Земля і людство в освяченому стані:

"Під час Другого пришестя Господа земл[і] буде ... повернуто її райський стан та оновлено"[5].

"Отже, [землю] має бути освячено, так, незважаючи на те, що вона помре, її буде оживлено знову" і праведні успадкують целестіальне царство (освячену землю) (див. Учення і Завіти 88:17–26).

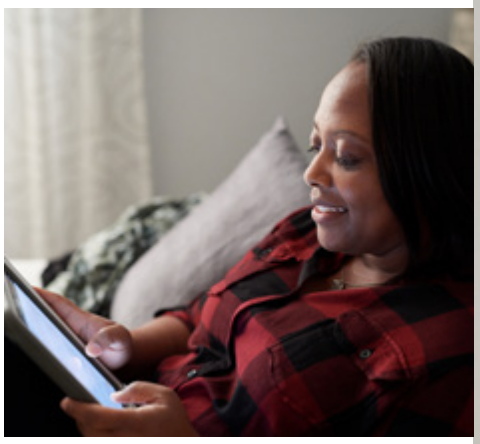
ПОСИЛАННЯ

1. James E. Talmage, *Jesus the Christ* (1916), 322.
2. Bruce R. McConkie, "Christ and the Creation", *Ensign*, June 1982, 9.
3. Див. Robert L. Millet, "The Man Adam", *Liahona*, Feb. 1998, 17.
4. James E. Talmage, *Jesus the Christ*, 322; див. також Буття 3:17.
5. Рассел М. Нельсон, "Сотворіння", *Ліягона*,, лип. 2000, с. 85.

ІЛЮСТРАЦІЇ БРАЯНА БІЧА

Томіка Барнс

Алабама, США



Віра Томіки похитнулася не тому, що вона дізналася про заборону священства; причиною стали припущення, які висловлювали деякі святі останніх днів стосовно цього обмеження. Перед Томікою постав вибір: піти з Церкви чи триматися за жезл. Завдяки Книзі Мормона вона трималася міцно.

ЛЕСЛІ НІЛЬССОН, ФОТОГРАФ

Дехто казав таке: “Ви не були такими ж доблесними під час війни на небесах” або “Ви не такі ж розумні або не настільки ж вірні”. Усе те ніяк не поєднувалося з тим, що я дізналася про істину від своєї мами, від інших чорношкірих членів Церкви, які є дійсно хорошим прикладом віри, і навіть від сповнених віри чорношкірих людей поза Церквою.

Настав момент—криза віри,—коли я подумала, що залишу все це. Але в ту ж мить прийшла думка: “А Книга Мормона істинна? Чи віриш ти в те, що вона істинна?”

Я могла відповісти: “Так, без тіні сумнівів я вірю в те, що вона істинна”. Потім Дух сказав мені: “Тоді, якщо Книга Мормона істинна, то й усе інше—також”.

Саме тому я й залишилася.

ДІЗНАЙТЕСЯ БІЛЬШЕ

Знайдіть більше інформації про шлях віри Томіки, а також додаткові фото в Євангельській бібліотеці або цифровій версії цієї статті на сайті **liahona.lds.org.**

Читайте про те, як старійшина Едвард Дубе, сімдесятник, тримався за свою віру після того, як дізнався про обмеження щодо надання священства, що існувало до 1978 року, на сайті **lds.org/go/8196.**

Принципи служіння

ЧИ МОЖУ Я ДОПОМОГТИ ЛЮДИНІ **ЗМІНИТИСЯ?**

ЖІНКА, СХОПЛЕНА В ПЕРЕЛЮБІ, ХУДОЖНИК ГАРРІ АНДЕРСОН

Так. Але ваша роль може бути не такою, як ви сподіваєтеся.

Ми створені з притаманною нам здатністю змінюватися. Мета нашого земного життя—сягнути свого божественного потенціалу. Одна з головних цілей служіння—допомагати іншим прийти до Христа і зробити зміни, необхідні для того, щоб повернутися в Його присутність. Але оскільки вони також мають свободу волі, наша роль у тому, щоб допомогти їм стати більш подібними до Христа, є обмеженою.

Ось сім важливих уроків, запропонованих Спасителем, щодо того, як ми можемо допомогти іншим людям у їхніх зусиллях змінитися і стати більш схожими на Нього.

1. **Не бійтеся запропонувати іншим людям змінитися**

   Спаситель не боявся пропонувати іншим людям залишити старе життя і прийняти Його вчення. Він запропонував Петру і Якову залишити їхню роботу й стати “ловцями людей” (Марк 1:17). Він звернувся із запрошенням до жінки, схопленої у перелюбі: “Іди собі, але більш не гріши” (Іван 8:11). Він запропонував багатому юнаку відмовитися від своєї прихильності до речей цього світу і йти за Ним (див. Марк 10:17–22). Ми також можемо виявляти сміливість і любов, запрошуючи інших змінитися і йти за Спасителем.

ФРАГМЕНТ КАРТИНИ *Я МОЛИВСЯ ЗА ТЕБЕ*, ХУДОЖНИК ДЕЛ ПАРСОН

ДІЛІТЬСЯ СВОЇМ ДОСВІДОМ

Надішліть нам ваші розповіді про те, як ви служили іншим або інші служили вам. Зайдіть на сайт liahona.lds.org і клацніть на "Submit an Article or Feedback" (Надіслати статтю або відгук).

2. Пам'ятайте: рішення змінитися залишається за ними

Зміну, до якої запрошує Спаситель, не можна нав'язувати. Спаситель навчав і запрошував, але не змушував. Багатий юнак "відійшов, зажурившись" (Матвій 19:22). У Капернаумі багато Його учнів "відпали", і Він запитав Дванадцятьох, чи не хочуть і вони відійти (див. Іван 6:66–67). Кілька послідовників Івана Христителя вирішили піти за Спасителем, а інші—ні (див. Іван 1:35–37; 10:40–42). Ми можемо запрошувати інших людей ставати більше схожими на Нього, але ми не можемо замість них прийняти рішення змінитися. І якщо вони ще не вирішили змінюватися, нам не слід здаватися—і не слід почуватися невдахами.

3. Моліться, щоб інші мали здатність змінюватися

Під час Своєї Заступницької молитви Ісус просив Бога, щоб Його учнів було збережено від зла, щоб вони стали більш схожими на Нього і на Батька і щоб вони сповнилися Божою любов'ю (див. Іван 17:11, 21–23, 26). І, знаючи, що Петрові потрібна буде сила у його зусиллях дорости до свого призначення, Спаситель молився за нього (див. Лука 22:32). Наші молитви за інших можуть все змінювати (див. Якова 5:16).

ЖИВА ВОДА, ХУДОЖНИК САЙМОН ДЬЮІ

4. Навчайте їх покладатися на Його силу

Лише завдяки Спасителю ми можемо дійсно змінюватися і сягнути свого божественного потенціалу, який всі ми маємо. Він—"дорога, і правда, і життя. До Отця не приходить ніхто, якщо не через [Нього]" (Іван 14:6). Саме Його силою "слабке ста[є] сильним" (Етер 12:27). Саме віра в Його викупительну силу дала можливість Алмі молодшому змінитися (див. Алма 36:16–23). Ми можемо навчати інших покладатися на Спасителя, щоб вони також могли мати Його очищувальну силу в своєму житті.

5. Ставтеся до них з думкою про те, якими вони можуть стати

Любов і прихильність можуть бути потужним поштовхом до змін. Жінка, що була біля криниці, жила з чоловіком, з яким вона не була в шлюбі. Учні Ісуса "дивувались, що з жінкою Він розмовляв" (Іван 4:27), але Ісус більше переймався тим, якою вона може стати. Він навчав її і дав можливість змінитися, що вона і зробила. (Див. Іван 4:4-42).

Коли ми ставимося до інших з огляду на те, якими вони були, а не якими можуть стати, ми можемо гальмувати їхній розвиток. Натомість, ми можемо прощати й забувати колишні помилки. Ми можемо вірити, що інші можуть змінюватися. Ми можемо не зважати на слабкості й вказувати на позитивні риси, яких вони можуть самі в собі не помічати. "Ми повинні розвивати в собі здатність бачити людей не такими, якими вони є зараз, а такими, якими вони можуть стати"[1].

6. Нехай вони просуваються власним темпом

Щоб сталася зміна, потрібен час. Ми всі повинні "продовжу[вати] з терпінням, доки [нас] не буде

ЗАПРОШЕННЯ ДІЯТИ

Що ви можете зробити цього тижня, аби запросити інших людей змінитися і стати більше схожими на Спасителя та підтримати їх у цьому?

ФРАГМЕНТ КАРТИНИ *ЧИ ТИ ЛЮБИШ МЕНЕ БІЛЬШЕ ЦИХ?*, ХУДОЖНИК ДЕВІД ЛІНДСЛІ

вдосконалено" (Учення і Завіти 67:13). Ісус був терплячим до інших людей і продовжував навчати навіть тих, хто чинив Йому спротив, складаючи свідчення про Свою роль, дану Йому Батьком, і відповідаючи на їхні запитання (див. Матвій 12:1–13; Іван 7:28–29). Ми можемо бути терплячими до інших людей і заохочувати їх також виявляти терпіння.

7. Не здавайтеся, якщо вони повернуться на старі шляхи

Після смерті Христа навіть Петро і дехто з апостолів повернулися до того, що добре знали (див. Іван 21:3). Христос нагадав Петру, що йому потрібно "пасти [Його] вівці" (див. Іван 21:15–17), і Петро повернувся до служіння. Може бути дуже легко повернутися на старі шляхи. Ми можемо й надалі надавати лагідну підтримку й натхненне запрошення іти далі за Спасителем і намагатися ставати більш подібними до Нього.

Давайте можливість іншим зростати

Старійшина Джеффрі Р. Холланд, з Кворуму Дванадцятьох Апостолів, розповідає таку історію про те, як давати можливість іншим зростати: "Якось мені розповіли про одного юнака, який упродовж багатьох років був мішенню для глузувань у своїй школі. Були в нього якісь слабкості, й однолітки постійно глузували з нього. Потім його життя змінилося. Він пішов у армію. Там йому поталанило, він здобув освіту й зовсім забув про своє минуле. А понад усе, як це буває з багатьма військовослужбовцями, він відкрив для себе красу і велич Церкви, став у ній активним і здобув щастя.

Пізніше, коли минули роки, він повернувся в місто своєї юності. Більшість його однолітків переїхали, але не всі. Мабуть, хоча він і повернувся досить успішною людиною, яка досить сильно змінилася, однак стереотип мислення у тій місцевості не змінився. Для людей з його міста він так і залишився "отим хлопцем". …

Схожі на Павлові поступові зусилля, яких докладав той чоловік, щоб залишити минуле позаду й здобути нагороду, яку Бог приготував для нього, почали слабшати, поки він не помер майже в такому ж стані, в якому жив у юності. … Дуже погано й дуже сумно, що він знову опинився в оточенні людей, … які вважали, що його минуле було більш цікавим за його майбутнє. Вони спромоглися відібрати в нього те, чим наділив його Христос. І він помер у смутку, хоча важко його в цьому звинувачувати. …

Дайте людям покаятися. Дайте їм зростати. Вірте, що люди можуть змінюватися і ставати кращими"[2]. ■

ПОСИЛАННЯ

1. Томас С. Монсон, "Бачити інших такими, якими вони можуть стати", *Ліягона,* лист. 2012, с. 70.
2. Джеффрі Р. Холланд, "Найкраще—попереду", *Ліягона,* січ. 2010, сс. 19, 20.

Незначні рішення, великі наслідки

Яку відповідь ми дамо, якщо світ запитає: "А чи не хочеш ти також піти?"

З дитинства мені завжди подобалося читати Новий Завіт. Я люблю читати про те, як Спаситель навчав Своїх учнів вічних принципів, що змінили їхнє життя назавжди.

Мені також було дивовижно бачити, як ті самі принципи змінили моє особисте життя у багатьох аспектах. Знову і знову я бачив, що коли ми застосовуємо вчення Господаря, наші особисті рішення, навіть незначні, часто ведуть до великих наслідків.

Старійшина
Массімо Де Фео
Сімдесятник

Моє "незначне" рішення

Багато років тому, щойно розпочавши роботу менеджера, я поїхав до Південної Америки на важливий робочий семінар, що проводився високопосадовцями тієї урядової організації, в якій я працював.

У перший же день по закінченні конференції "великий начальник" тієї організації оголосив про особливий захід, запланований на той вечір. Переконаний, що кожен оцінить його пропозицію, він з гордістю оголосив: "Щоб показати, як високо ми вас цінуємо, цього вечора ми запрошуємо всіх на особливу нічну прогулянку, під час якої ми будемо заходити в бари міста, відомі своїм незвичайним коктейлем. Ми будемо куштувати різні варіації цього напою й голосувати, в якому барі його готують найкраще. Буде конкурс і переможець. І не хвилюйтеся, все за мій кошт. Це моє особливе пригощення для вас".

У той час, як усі оплесками підтримали такий план, той чоловік додав риторичне запитання: "Може хтось не піде? Кажіть про це зараз або ніколи!"

Поки всі аплодували, я думав про те, як незручно буде щось казати в присутності всіх цих людей всупереч сподіванням начальника, який вважав свою пропозицію неймовірною.

Втім за секунду я вирішив, що буду робити. Я підняв руку—єдиний з усіх присутніх. Потім він грізно запитав, що я хочу сказати. Я ніколи не чув такої гучної тиші за все своє життя!

Потім я сказав: "Пане, дякую за вашу щедрість, але я не піду з усіма цього вечора".

Знову настала тиша, на мою думку ще більш промовиста, і він запитав: "Чому?" У ту мить я міг придумати хороше виправдання. Наприклад, що захворів або що необхідно зробити важливий телефонний дзвінок у другий кінець світу чи знайти якусь іншу причину, яка врятувала б мене від неминучої незручної ситуації. Однак я сказав просту істину, що я є членом Церкви Ісуса Христа Святих Останніх Днів і не вживаю алкоголь.

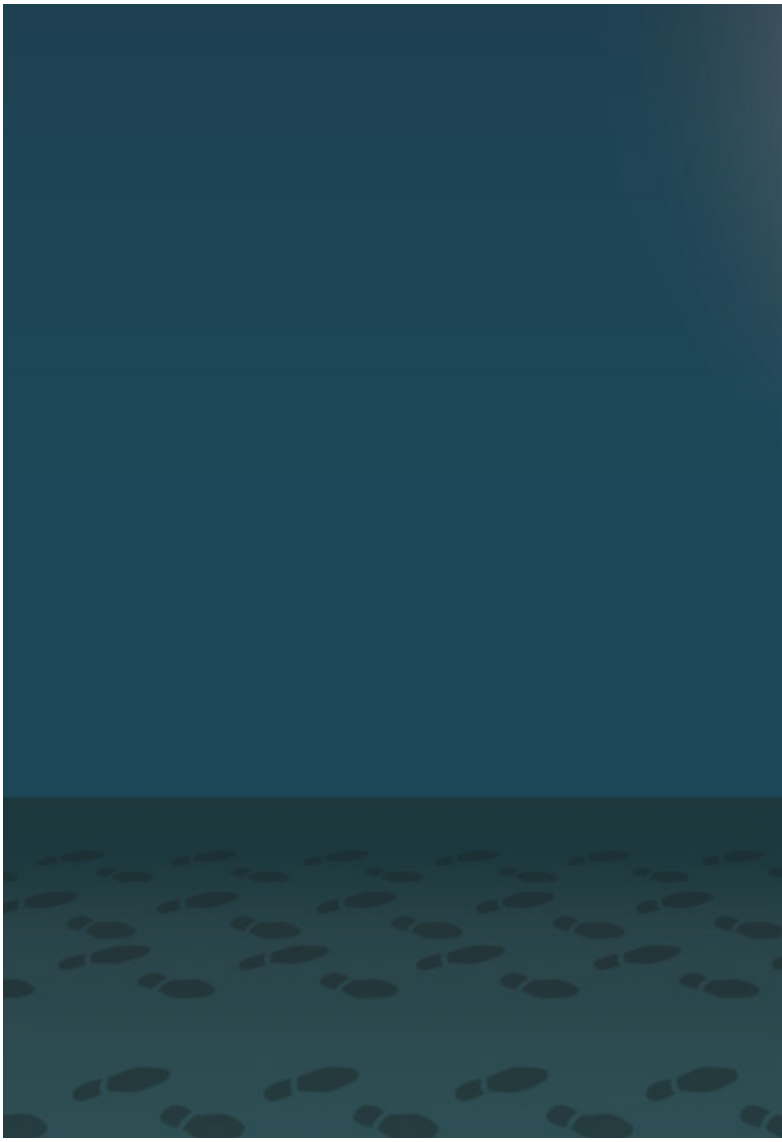
"Ми будемо розважатися без вас"

Якусь мить поміркувавши, він зрештою промовив: "Тоді ми будемо розважатися без вас". А решті присутніх сказав: "Ідіть за мною. Ходімо й будемо розважатися! Нехай залишається сам?"

Я й досі пам'ятаю відлуння їхнього сміху, коли вони виходили з конференційної зали, в якій я залишився один. Я зрозумів, що дуже часто, обираючи Господа, ми, як навчав Президент Томас С. Монсон (1927–2018), лише вибираємо "те, що складніше й правильне, аніж те, що легше й неправильне"[1], навіть ризикуючи залишитися на самоті.

Ідучи в свій номер, я згадував чіткий голос, який прозвучав у моїй свідомості: "А чи не хочеш ти також піти?" На якусь мить я замислився, а потім раптово на думку спали слова Симона Петра, сказані Спасителю. На таке ж саме запитання він відповів: "До кого ми підемо, Господи? Ти маєш слова життя вічного" (Іван 6:68).

Я знову відчув спокій, і мені здавалося, ніби мене оточили й несуть на руках ангели. Хоча я був на самоті, однак не почувався самотнім. Оскільки я обирав Господа і відстоював свої принципи, то помітив, що коли ми обираємо Господа, то можемо залишатися на самоті у світі, однак Спаситель ніколи нас не залишить.



Незначні, однак великі

Рішення, які ми робимо щодня, можуть здаватися незначними, однак вони завжди мають реальне застосування й великі наслідки—хороші або погані.

У дійсності, через кілька років після того незабутнього дня, той самий начальник відвідав наш офіс у Римі. Він був таким самим—відчував свою владу й повноваження. Як і раніше, всім нам у його присутності було страшнувато.

Того разу, після всіх зборів, він підійшов до мене у зовсім іншому настрої. Він був несподівано добрим. Він сказав, що й досі пам'ятає день, коли я відстоював свої вірування. Потім, на мій подив, він запитав, чи не погоджуся я стати менеджером європейського відділу компанії, що відкривало неймовірні можливості для моєї кар'єри. У той час як він намагався переконати мене, що нова робота буде привабливою з точки зору зарплати, подорожей та пільг, найбільше враження справили такі його слова: "Ми не лише шукаємо людину з хорошими якостями. Нам потрібні цілісні люди, які відстоюють свої принципи. Нам потрібні такі, як ви".

Коли ми обираємо Спасителя,
Він ніколи нас не залишить.

Я був здивований, почувши його слова. Я зрозумів, що моє незначне рішення відстоювати свої вірування, прийняте кілька років тому, згодом справило на нього таке велике враження. Моє незначне рішення згодом принесло мені великі благословення, як матеріальні, так і духовні. Іронія полягає в тому, що коли я прийняв нову посаду, то також став начальником більшості менеджерів, які сміялися з мене кілька років тому.

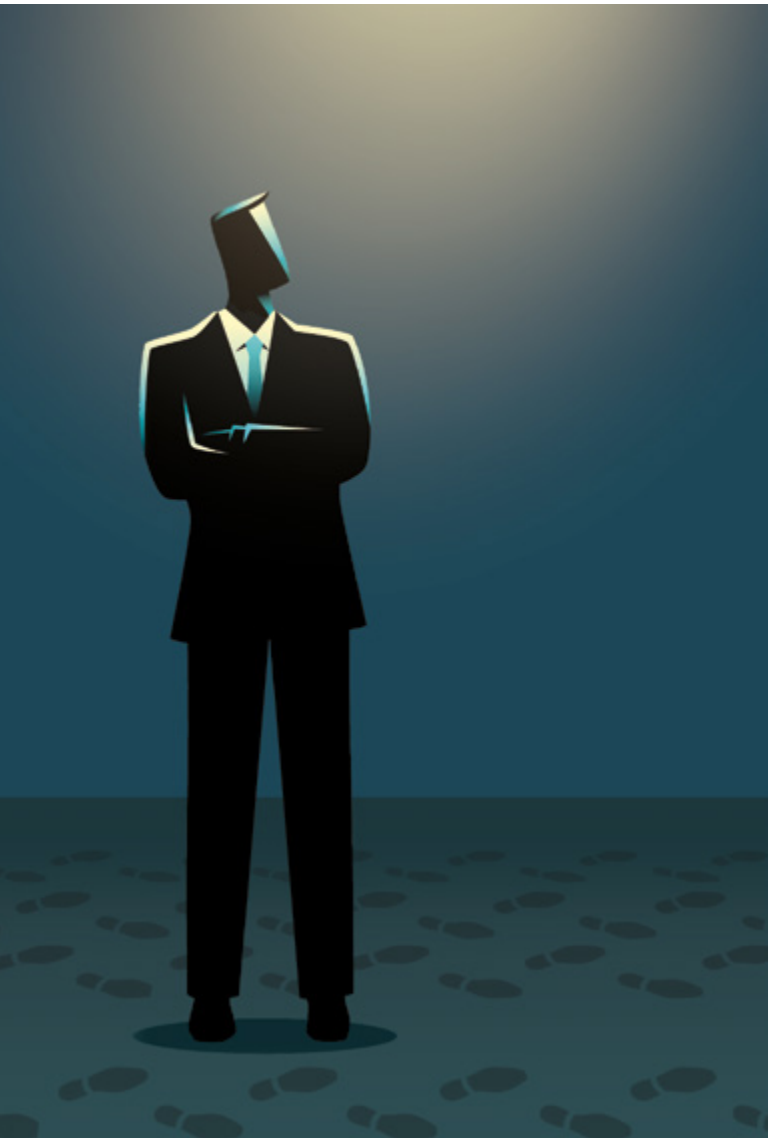
Правильний вибір

Президент Монсон сказав: "Коли ми думаємо про вибір, який робимо щодня в своєму житті—приймаємо одне рішення, чи інше,—вибираючи Христа, ми зробимо правильний вибір"[2].

Апостол Павло також навчав, що, обираючи Господа, ми завжди робимо найкращий вибір, яким би важким він не був: "І знаємо, що тим, хто любить Бога, … усе допомагає на добре" (Римлянам 8:28).

Вибір, який ми робимо кожного дня, дійсно визначатиме те, ким ми станемо. Якщо ми обираємо Господа, то, за словами Президента Монсона, "ми зробимо правильний вибір", бо, як зазначав Павло, "тим, хто любить Бога, … усе допомагає на добре".

Часто ми вагаємося, чи робити нам правильний вибір, бо хочемо зробити приємне Господу, не образивши Сатану. Однак ми не можемо зробити приємне Богові, не образивши Сатану. Ми просто не можемо служити двом панам. Наше головне рішення завжди буде таким: чи жити за першими двома заповідями у правильному



Праведне життя в злочестивому світі—це нелегке завдання. Але ми маємо обіцяння, що отримаємо Духа більш рясно, якщо будемо істинними свідками Бога.

порядку—спочатку служити Богові, а потім нашому ближньому, чи поставити другу заповідь на перше місце, намагаючись догодити іншим, а потім уже Богу (див. Матвій 22:37–39).

Бути свідком

Основний завіт, який ми укладаємо під час хрищення, такий: *"бути свідками Бога в усі часи і в усьому, і в усіх місцях, де [ми] може[мо] бути"* (Мосія 18:9; курсив додано). Завіт—це рішення, яке ми приймаємо раз і назавжди, кожної миті життя відстоювати свої вірування у якості свідків Бога. Обіцяне благословення полягає в тому, що Дух проливатиметься на нас більш рясно (див. Мосія 18:10).

Світ, однолітки й люди, які не поділяють наші цінності, завжди будуть чинити на нас тиск. Це відбувається, коли ми прагнемо жити за целестіальним законом у телестіальному світі. Дійсно, жити праведним життям у злочестивому світі—це нелегке завдання. Іноді воно здається величезним випробуванням. Іноді воно здається щоденним конфліктом. Але ми маємо обіцяння, що отримаємо Духа більш рясно, якщо будемо істинними свідками Бога. Коли ми молимося Небесному Батькові, Він благословить нас силою Святого Духа, надаючи ту додаткову допомогу, яка нам необхідна. Божественна благодать заповнить неминучу духовну порожнечу, яку відчуваємо всі ми, недосконалі істоти, які намагаються досягти вищих і святіших горизонтів.

Вічні наслідки

Вибір, який іноді може здаватися незначним, насправді має вічні наслідки. Однак, укладаючи завіт, ми отримуємо обіцяння. Коли ми обираємо Господа,—будучи свідками в усі часи, в усьому та в усіх місцях,—тоді усе допомагатиме на добре тим, хто любить Бога. Коли ми обираємо Господа, то можемо іноді залишатися на самоті, однак навколо нас будуть ангели, несучи нас, і ми більше не будемо відчувати себе самотніми (див. Учення і Завіти 84:88).

Я урочисто свідчу, що в ті священні моменти прийняття незначних рішень, які мають великі наслідки, ми знайдемо мир і спокій лише завдяки Небесному Батьку та його Сину, Ісусу Христу. Багато разів нас будуть запитувати: підемо ми зі світом чи будемо відстоювати свої принципи. Яку відповідь ми дамо, якщо запитають: "А чи не хочеш ти також піти?" Підемо ми зі світом чи залишимося з Господом? Зберігатимемо мовчання й будемо під дією чи відстоюватимемо свої вірування й натомість діятимемо?

Тож завжди обираймо Господа й з готовністю відповідаймо: "До кого ми підемо, Господи? Ти маєш слова життя вічного". Тоді ми будемо насолоджуватися як матеріальними, так і духовними благословеннями своїх праведних рішень у цьому житті й у вічності. ■

ПОСИЛАННЯ

1. Томас С. Монсон, "Вибір", *Ліягона,* трав. 2016, с. 86.
2. Томас С. Монсон, "Вибір", с. 86.

Як семінарія може тепер поліпшити навчання вашої сім'ї за програмою *За Мною йдіть*

Батьки, тут ви можете прочитати, як семінарія допоможе зробити сімейне вивчення євангелії навіть ще кращим.

Джеффрі Коулмен та Бріттні Енн Ріс

У березні 2019 р. Перше Президентство оголосило про важливі зміни стосовно семінарії. Семінарські класи по всьому світу тепер вивчають ту ж саму книгу Писань, яку окремі особи і сім'ї вивчають вдома та в церкві за програмою *За Мною йдіть*. Як учителі семінарії (і батьки), ми безмежно цьому раді!

Одне з очевидних благословень—це те, наскільки простішим стане життя наших підлітків. Окрім школи, спорту, роботи, часу, який треба проводити із сім'єю, і спілкування з друзями та знайомими, багато кому з нашої молоді у минулому доводилося вивчати ще й три різні книги Писань: одну—для семінарії, одну—для Недільної школи і ще одну—для сімейного вивчення. Це так багато.

Оскільки провідники Церкви поєднали вивчення тих самих Писань в сім'ї і в Недільній школі, таке поєднання із семінарією також має сенс. Це дозволить молоді глибше занурюватися в одну книгу Писань. Однак спрощення—це лише початок.

Зміцнення домівки

Сестра Бонні Х. Кордон, генеральний президент Товариства молодих жінок, навчала, що оскільки молодь просять бути "складовою навчального процесу, складовою того значного руху вперед вдома", то молодь буде допомагати у "зміцненні домівки"[1].

Молодь спрагла за істиною і з радістю готова ділитися нею! Можливо, у це трохи й важко повірити, якщо ви бачили порожній погляд підлітка. Як батьки і вчителі, ми всі його бачили! Ми, вчителі семінарії, ставимо підліткам запитання весь час. Іноді наша молодь дивиться

ІЛЮСТРАЦІЇ РІЧАРДА МІЯ

У минулому сім'ям, можливо, було важко поєднувати вивчення Писань у церкві, у семінарії та в сім'ї. Недавні зміни сприятимуть тому, що всі члени сім'ї матимуть більше користі від обговорення євангелії.

на нас порожнім поглядом просто тому, що не має відповіді на ці запитання. Але коли навчальні матеріали семінарії та програми *За Мною йдіть* поєднані, то нашим дітям семінарського віку простіше застосовувати те, що вони вивчають в семінарії, до того, що обговорюється під час сімейного обговорення євангелії—і навпаки. Ми вже бачимо це в наших семінарських класах.

Те, що вивчено з Писань вдома, приноситься в семінарію

На початку 2019 р., коли тільки-но було запроваджено нову програму *За Мною йдіть*, ми могли відчути захоплення студентів. І хоч ми вивчали тоді в семінарії Учення і Завіти, вони почали ділитися тим, про що дізналися завдяки вивченню Нового Завіту у своїх сім'ях. Вони були в такому захопленні від цього. Коли ми вивчали в семінарії Учення і Завіти 89 (Слово мудрості), то приблизно в цей же час ми вивчали Іван 2 (Ісус Христос перетворює воду на вино) за програмою *За Мною йдіть*. Те, що студенти знаходили однакові принципи та ідеї в обох цих Писаннях, дало їм можливість ділитися зі своїми однолітками тим, про що вони дізналися вдома. Студенти активніше залучалися до уроку, і обговорення проходило набагато жвавіше, оскільки вони знали, про що говорити. Вони могли застосовувати те, про що дізналися вдома, до того, про що дізнавалися в семінарії.

Те, що вивчено в семінарії, приноситься додому

У 2020 р. вивчення Книги Мормона вдома, у семінарії та в Недільній школі ширше відкриє для студентів двері, щоб вони навіть ще більше ділилися вивченим в тих трьох місцях.

Є кілька стратегій навчання, яких ми дотримуємося в семінарії і які допомогли б вам у вашому сімейному вивченні Писань. Дізнавшись про них, ви могли б побачити, як повніше залучити ваших підлітків до вивчення Писань, зосередженого на домівці.

Коли ви збираєтеся разом сім'єю, ваші підлітки будуть вивчати ті ж самі принципи, які вже вивчаються—з тих самих Писань, і якщо вони вже вивчали ці принципи в семінарії, то в них будуть виникати певні думки. Коли ви попросите їх поділитися думками, вони не будуть відчувати, що їх "поставили в незручне становище", оскільки в них справді буде що сказати. Отриманий в семінарії досвід допомагатиме їм з впевненістю говорити про євангелію вдома. Домашній сімейний вечір та сімейне вивчення Писань все більше ставатимуть часом, щоб поділитися одне з одним власними думками.

Ось кілька запитань, що вимагають розгорнутої відповіді, які ви можете вдома поставити своїм підліткам, пропонуючи поділитися їхніми думками:

1. Який духовний досвід ти здобув\ла сьогодні в семінарії?
2. Що найбільше надихнуло тебе сьогодні?
3. Про який принцип ти сьогодні дізнався\лась в семінарії, який, на твою думку, допоміг би нам як сім'ї?
4. Про яку історію з Писань ти сьогодні дізнався\лась, яку, як ти відчуваєш, ти можеш розповісти нам?
5. Яка історія з Писань вплинула на твоє життя в семінарії?
6. Що надихнуло тебе в семінарії бути кращим\ою сьогодні?
7. Що ти дізнався\лась про Спасителя завдяки тому, що ви вивчали сьогодні в семінарії?

Можуть бути часи, коли ваша сім'я у вивченні матеріалу буде випереджати семінарію. У таких випадках учителі семінарії можуть адаптувати вказані вище запитання, щоб використати те, що молодь вивчає вдома.

Опанування доктрини

Підхід семінарії до вивчення Писань сьогодні вже більше не стосується просто запам'ятовування. Ми зосереджуємося на опануванні доктрини, допомагаючи студентам зрозуміти доктрину, якої навчають Писання, застосовувати її та набути свідчення про неї. Такий підхід більше націлений на те, щоб поглибити навернення до істинної доктрини та знати, як переконливо навчати.

Наприклад, якщо вірш навчає про Божество, то, вивчаючи цей уривок з Писань в семінарії, ми досліджуємо й інші вірші, що навчають про Божество. Потім ми радимо студентам записати те, що ми можемо дізнатися про Божество з інших віршів. І, нарешті, ми підходимо до навчальних ситуацій, в яких студенти розігрують в ролях, як вони з допомогою цих уривків з Писань могли б пояснити наші вірування про Божество.

Ви могли б застосувати цей підхід вдома й попросити своїх підлітків:

1. Навчати принципів з Писань.
2. Назвати перехресні посилання на інші уривки з Писань, що стосуються теми.
3. Допомогти своїй сім'ї вивчити напам'ять або запам'ятати, як знаходити ці вірші.
4. Обговорити, як ці вчення стосуються вашого життя.

Підготовка до поглибленого вивчення

У семінарії робиться великий наголос на тому, що ми називаємо поглибленим вивченням,—це вивчення, яке веде до навернення. Один з ключів до поглибленого вивчення—це підготовка до вивчення. Покращення студентської підготовки є різним в кожному семінарському класі, але є одне спільне, чого намагаються дотримуватися в семінарських класах,—це призначати завдання для підготовки. Ми відправляємо студентів додому з призначеним для вивчення блоком уривків з Писань та кількома навчальними питаннями, щоб вони прочитали ці уривки, які ми будемо вивчати в класі. Якщо навчальні матеріали семінарії та програми *За Мною йдіть* більш тісно поєднані, то студент може розповісти сім'ї, яке в семінарії дали завдання для

підготовки. Це дасть ще одну можливість сім'ї навчатися разом.

Ви могли б запропонувати своїм підліткам:

1. Розказати сім'ї, яке завдання для підготовки вони отримали.
2. Розказати, що ще після уроку в семінарії вони дізналися стосовно теми.

Ставте конкретні цілі

Можливо, ви помітили, що в навчальних матеріалах програми *За Мною йдіть* нас часто закликають ставити цілі. На цілях ми також наголошуємо і в семінарії. Ми вчимо наших студентів, щоб вони ставили перед собою конкретні цілі, а не просто загальні цілі, такі, як "Бути здоровішими". Коли студенти ставлять перед собою ціль, то вони планують *коли, де* і *як* вони збираються досягти її.

Наприклад, якщо підліток ставить собі ціль стати більш терпеливим, то наступний крок—спланувати, як він збирається досягнути цього. Як саме або за яких обставин він відчуває, що йому важко бути терпеливим? Один студент вирішив, що йому потрібно бути більш терпеливим, коли він за кермом. Коли ми говорили про те, як йому ставати терпеливим під час перебування за кермом, він запланував слухати спокійну музику в машині і покласти на щиток управління записку, яка б нагадувала йому молитися про терпіння щоразу, коли він сідає в машину.

Ви могли б запропонувати своїм підліткам:

1. Розказати про їхні цілі.
2. Поділитися, як ви можете поставити подібні цілі як сім'я і досягнути їх.

Надихайте своїх дітей зміцнювати вашу домівку

У вас є дивовижна можливість додати трохи більше ентузіазму у ваше сімейне вивчення Писань, і тепер, з поєднанням навчальних матеріалів, ви можете пропонувати своїм дітям семінарського віку розказувати, про що вони дізналися в семінарії. Якщо вони вивчають ті самі уривки з Писань в семінарії і разом зі своїми сім'ями за програмою *За Мною йдіть*, то будуть, як ніколи раніше, більш здатними зміцнювати їхні сім'ї своїми глибокими думками стосовно євангелії.

Цей наступний крок в зусиллях Церкви стати "*Церкв[ою], зосереджено[ю] на домівці*, підтримано[ю] тим, що відбувається в наших філіях, приходах і приміщеннях колів"[2] дає можливість молоді відігравати ще важливішу роль у зміцненні своїх домівок. Ми згодні зі старійшиною Джеффрі Р. Холландом, з Кворуму Дванадцятьох Апостолів, який сказав: "На нашу думку, це дивовижний розвиток на цей час, коли наша молодь, як ніколи раніше, потребує більше сили. Ми вважаємо, що це прекрасне поєднання приведе до координації з тим, що робить решта Церкви, і ми віримо, що це буде чудовий симбіоз з підтримуваним Церквою—а тепер ми додаємо ще й підтримуваним семінарією—вивченням євангелії, зосередженим на домівці"[3]. ■

Автори є вчителями семінарії в штаті Юта, США.

ПОСИЛАННЯ

1. Bonnie H. Cordon, "Seminary Curriculum to Support Home-centered Learning" (video, Mar. 22, 2019), LDS.org.
2. Рассел М. Нельсон, "Вступне слово", *Ліягона,* лист. 2018, с. 7.
3. Jeffrey R. Holland, "Seminary Curriculum to Support Home-centered Learning".

ІЛЮСТРАЦІЇ ВІД GETTY IMAGES

Вічна важливість праведного вибору

Старійшина Квентін Л. Кук
З Кворуму Дванадцятьох Апостолів

Кожен вибір, який ми робимо, є надзвичайно важливим—він є вирішальним для нашого майбутнього життя і щастя.

Ми живемо у світі, зосередженому на різноманітності, а не єдності. Багато хто вважає, що людям, які виховувалися в різних культурах і мають несхожий життєвий досвід, неможливо об'єднатися у досягненні спільних цілей. Дехто каже: "Нам не вистачає об'єднуючої ідеї, щоб пояснити, як люди з такими різноманітними поглядами живуть" разом[1]. Дехто вважає, що "світ визначається тільки вашою належністю до певної групи чи партії. Ці люди кажуть, що суспільство є полем битви", де "культивуються недовіра, розбіжності та емоційна нечутливість"[2].

Об'єднуючою відповіддю на всі ці твердження є відновлена євангелія Ісуса Христа. Праведність—це основоположний принцип, що приносить нам єдність і щастя. Мені подобається 9 розділ у книзі 2 Нефій, де міститься неймовірна настанова про навчання, мудрість, багатство, труд і відмову бачити або чути про наслідки гріха. Там міститься глибоке вчення, що дозволяє нам іти шляхами праведності, які ведуть до Спасителя.

Я розповім про 5 принципів, які, за моїм переконанням, допоможуть вам досягнути успіху в пошуках віри в Господа Ісуса Христа, праведності та знання. Такі цілі можна поєднувати та взаємодоповнювати. На даному етапі багато з вас готується до сімейного життя і до того, щоб мати засоби утримувати свою сім'ю. Віра, праведність і знання надзвичайно допомагатимуть в обох сферах. Будь-яка чесна праця є гідною і вартою поваги. Праця, яка має цінність, значення і містить нові ідеї та благословляє людство, є винятково важливою.

Знання, старі чи нові, якщо ними користуватися в праведності, є дуже важливими.

1. Продовжуйте навчатися

Перший принцип, яким я поділюся з вами, такий: з ентузіазмом, у праведності продовжуйте свої пошуки знань. Одним з моїх героїв у цій категорії є Пол Кокс, активний член Церкви. Він здобув ступінь бакалавра в Університеті Бригама Янга з ботаніки і отримав інші ступені післядипломної освіти. Він служив на місії в Самоа і пізніше жив упродовж багатьох років зі своєю сім'єю на острові Савайї, Самоа. Серед того, що його цікавило, була етномедицина, завдяки якій він вивчав кілька рослин, що упродовж поколінь використовувалися самоанськими матерями для лікування захворювань. У співавторстві він написав працю *"Plants, People, and Culture: The Science of Ethnobotany"* (Рослини, народи і культури: наука етноботаніка)[3].

Він зробив кілька відкриттів у лікуванні певних захворювань. Хоча він досягнув багато чого упродовж своєї виняткової кар'єри, однак, те, про що я хочу розповісти, сталося багато років тому. Пол і самоанський вождь Фуїно Сеніо, проводили етноботанічні дослідження у селі Фалеолупо, Західне Самоа.

У статті журналу *BYU Magazine* розповідається: "Село неохоче дало дозвіл одній лісозаготівельній компанії на вирубання свого лісу, щоб мати кошти на побудову школи; оскільки, за словами Кокса, "їм потрібно було обирати між дітьми та лісом, вони постали перед жахливим вибором". Коли Кокс дізнався про домовленість з лісозаготівельною компанією, він сказав вождям, що сам оплатить будівництво школи, якщо вони ще в змозі відмовити лісозаготівельній компанії" вирубувати джунглі[4].

Він дійсно побудував школу за допомогою бізнесменів, які мали зв'язки з Самоа[5]. Брат Кокс здобув шану й багато нагород. Серед них Goldman Environmental Prize (Премія Голдмана за збереження навколишнього середовища), яку отримують захисники навколишнього середовища. Він є втіленням людини, яка перебуває в постійному пошуку знань з метою благословити людство. Ця історія є прикладом любові до навчання і синергізму знань.

Президент Рассел М. Нельсон, ще один з моїх героїв, був піонером у пошуку методів проведення операції на відкритому серці, що значною мірою благословило людей, які живуть у наш час. Кілька років тому я попросив його розповісти про неймовірну історію здійснення операцій на відкритому серці та його визначну роль у ній. Ми якийсь час говорили про це, а потім він смиренно сказав: "Як чудово, що Господь, Який знає все, дарує нам велику радість отримання нових знань".

У книзі 2 Нефій 9:29 читаємо: "Але бути освіченим добре, якщо прислухаєшся до порад Бога". Знання завжди було важливим, а сьогодні ми стоїмо на порозі нових чудових наукових і технологічних досягнень. Безсумнівно, багато з них принесуть Церкві та всій людській сім'ї надзвичайну користь. Знання, старі чи нові, якщо ними користуватися в праведності, є дуже важливими.

2. Праведний вибір має значення

Багато років тому старійшина Брюс С. Хейфен, зараз почесний сімдесятник, у своєму виступі в Новій Зеландії навів комічний

випадок поганого вибору. Наскільки я запам'ятав, Коржик (відомий персонаж шоу *Вулиця Сезам*) виграв вікторину і міг вибрати один з трьох призів. Перший—мати новий будинок через місяць. Другий—мати новий автомобіль через тиждень. Або третій—отримати чудовий коржик. Прямо зараз! І що, як ви думаєте, він обрав? Так, він обрав коржик![6]

Ми сміялися з цього, втім вибір, який ми робимо, є надзвичайно важливим—він є вирішальним для нашого майбутнього життя і щастя. Пам'ятайте, ми є загальною сумою всіх рішень, які приймаємо. Ми живемо в час, коли майже кожне рішення обговорюється і аналізується. Багато людей майже відразу ж опираються будь-якій праведній пропозиції або принципу (див. 2 Тимофію 4:3). Під кінець свого життя пророк Легій навчав:

"Бо певно є потреба в тому, щоб була протилежність у всьому. …

Отже, люди вільні, коли вони в плоті; і все необхідне для людини надається їм. І вони вільні вибрати волю і вічне життя через великого Посередника для всіх людей, або вибрати неволю і смерть, що чекають на вас у полоні та під владою диявола; бо він прагне всіх людей зробити так само нещасними, як сам" (2 Нефій 2:11, 27).

З огляду на війну на небесах, причиною якої був план спасіння (див. Авраам 3), не дивно, що релігійні принципи, яких навчають у цьому останньому розподілі, зазнають жорстоких нападок. Але щоб не впасти у відчай, пам'ятаймо, чим закінчилася війна на небесах і чудові події, які, як ми знаємо, розпочнуться після Другого пришестя Ісуса Христа.

Великий ворог хорошого вибору—це виправдовування. Багато людей доводить, що ми не несемо відповідальності за свій вибір. Але завдяки відновленій євангелії Ісуса Христа нам відомо, що ми *несемо* відповідальність (див. Учення і Завіти 72:3). Ми також знаємо, перед ким будемо відповідати. Перед Спасителем! (Див. 2 Нефій 9:41; див. також Дії 4:12).

Іноді важливий вибір є досить простим. Коли я молодим місіонером служив в Англії, ми з напарником мали нагоду піти до храму. Коли ми йшли храмовою ділянкою, до нас наближався президент храму, Селвой Дж. Боєр. Побачивши наші місіонерські таблички, він підняв руку, вказуючи на нас, і запитав "Матвій 5:48—чи ви знаєте цей вірш?" Мій напарник процитував: "Отож, будьте досконалі, як досконалий Отець ваш Небесний!" Президент Боєр сказав: "Правильно. Старійшини, а чи живете ви за цією заповіддю?"

Ми не знали, що відповісти; ми знали що недосконалі! Він допоміг нам. Він поставив запитання про те, що ми робили минулі три дні. Він запитав нас, коли ми лягали спати, коли вставали, чи вивчали Писання разом та індивідуально і чи вчасно ходили проповідувати євангелію. Тоді він сказав: "Я впевнений, що ви не досконалі, але ви робили досконалий вибір минулі три дні, і це означає, що ви рухаєтеся в правильному напрямку". Він пішов, а ми міркували над важливістю того, про що він запитав.

Вибір, який ми робимо, є ключем до нашого майбутнього і щастя.

Легій звернувся з таким проханням, яке відлунює в словах кожного батька і матері їхнім синам і дочкам: “Я хочу, щоб ви дивилися на великого Посередника, і прислухалися до Його великих заповідей; і були вірними Його словам, і вибрали вічне життя, згідно з волею Його Духа Святого” (2 Нефій 2:28).

Нам необхідно зрозуміти, що є протилежність в усьому і що праведний вибір, який ми робимо, має вкрай важливе значення.

У молодості я прочитав вислів Гаррі Емерсона Фосдіка, відомого протестантського священика. Кажучи про вибір, він сказав: “Трагічні помилки нашого життя дуже часто здійснюються ненароком. Ми не ставили перед собою тієї поганої, ницої цілі. У нас і в думках не було такої мети. … Ось чому дорога до пекла завжди вистелена добрими намірами, і ось чому я не прихильник високих ідеалів, величних цілей, видатних рішень; але натомість я кажу, що найнебезпечнішим, що є у світі,—це прийняти їх і вважати, що ви вірите в них, а потім нехтувати повсякденними кроками, що ведуть до них. О душе моя, поглянь на дорогу, якою ти прямуєш! Той, хто бере палицю за один кінець, бере також її інший кінець. Той, хто обирає початок дороги, обирає також і пункт призначення. Саме засоби визначають кінцевий пункт”[7].

Щоденні праведні посвячені зусилля—це краще за випадкові героїчні вчинки.

3. Докладайте щоденних посвячених зусиль

Щоденні праведні посвячені зусилля—це краще за випадкові героїчні вчинки. Один мій друг, Джим Джардін, під час лекції в Університеті Бригама Янга зазначав, що коли він був студентом, то думав про те, щоб “присвятити [своє] життя одному величному героїчному вчинку”, однак усвідомив, що “посвячення—це не одноразова подія; це—відданість, яка виявляється щодня”[8].

У молоді роки я також хотів випробувати себе певним героїчним вчинком. Мій прадідусь Девід Петтен Кімбол був одним з юнаків, які рятували членів загону з ручними візками Мартіна, переносячи їх через ріку Світуотер. Для мене то і був приклад посвячення, якого я так прагнув. Пізніше, коли я розмовляв зі своїм дідусем Кройзером Кімболом, він пояснив, що коли Президент Бригам Янг (1801–1877) послав чоловіків з тією рятувальною місією, він дав їм наказ зробити все можливе, щоб врятувати загін з ручними візками. Їхнє посвячення полягало в тому, щоб “іти за пророком”. Мій дідусь сказав, що послідовна праведна відданість своєму обов’язку або принципу заслуговує на велику повагу.

Яким би героїчним не був Девід Петтен Кімбол, рятуючи тих піонерів, у наш час потрібен не менший героїзм, щоб іти за пророком, виконуючи його пораду проводити менше часу в соціальних медіа, вивчати Книгу Мормона і особливо допомагати в збиранні розсіяного Ізраїля по обидві сторони завіси. Якщо ми допомагаємо збирати розсіяний Ізраїль, то будемо рятувати душі людей—як мій прадідусь допомагав рятувати життя членів загону з ручними візками.

Деякі члени Церкви кажуть, що з ентузіазмом візьмуться за роботу, якщо їм дадуть якесь важливе покликання, але не вважають служіння чи ведення сімейної історії достатньо героїчною справою, гідною їхніх постійних зусиль.

4. Будьте сильними і непохитними в питаннях праведності

Кілька років тому старійшина Ніл А. Максвелл (1926–2004), з Кворуму Дванадцятьох Апостолів, розмовляв зі своїми близькими друзями, які були менш активними в Церкві. Він сказав, що спостерігав за припливами і відпливами їхньої віри й тим, що було причиною цього. Далі старійшина Максвелл сказав:

“Вірш з Книги Мормона дає нам найкраще пояснення. Він звучить як запитання в Мосія 5:13: “Бо як може знати людина господаря, якому вона не служила, і хто є

незнайомцем для неї, і далеко від думок і намірів її серця?”

Це є описом того, що, зазвичай, відбувається: хороші в усіх сенсах люди просто занурюються у вир мирських турбот. Замість того, щоб наближатися до Учителя, ми стаємо для Нього незнайомцями, а потім губимося на шляху. Хороші люди, з якими це трапляється, зазвичай не впадають у велику провину, але вони віддаляються від Спасителя, і Він стає для них незнайомцем”[9].

Важливо, щоб ми ставили віру в нашого Господа і Спасителя Ісуса Христа в центр свого життя. Чудовий президент місії змусив кожного з нас, місіонерів, вивчити напам’ять простий вислів стосовно віри і праведності, який залишається зі мною все життя. Я рекомендую його вам:

“Ні шанс, ні доля, ні загибель,
Не в змозі звабити й спинити
Твердого рішення душі[10].

Мої дорогі друзі, вам потрібно виявляти рішучість, коли йдеться про праведне життя!

5. Здобувайте свій спадок праведним вибором

Серед найпрекрасніших уривків у Книзі Мормона—порада Алми своїм трьом синам—Геламану, Шиблону і Коріантону. Алма був сином Алми, пророком. Він пережив дивовижне навернення в молодому віці. Він став головним суддею свого народу і первосвящеником та пророком у Церкві. Двоє з його синів зробили правильний вибір. Але один син зробив неправильний вибір. На мою думку, найбільше значення

Героїзм можна знайти в простому акті постійного служіння.

“Однією помилкою, якої слід уникати святим—молодим та літнім, —є схильність жити запозиченим світлом і дозволяти, … щоб світло в їхній душі було відблиском, а не вогнем”

поради Алми полягає в тому, що він давав її як батько своїм дітям. Найперше, чим він переймався, це щоб його діти мали свідчення про Бога Батька, Ісуса Христа і Святого Духа.

Алма розпочинає свої настанови в розділі 36, де він розповідає Геламанові про своє дивовижне навернення. Ангел сказав Алмі, що його буде знищено, якщо він і надалі буде протидіяти Церкві. Він свідчить, що знання, яким він ділиться, не є його власною мудрістю. Він отримав його від Бога. Алма хоче, щоб Геламан мав свідчення.

Багато з вас, якщо не більшість, має свідчення. Кожному з нас необхідне особисте свідчення. Президент Джозеф Ф. Сміт (1838–1919) сказав: “Однією помилкою, якої слід уникати святим—молодим та літнім, —є схильність жити запозиченим світлом і дозволяти, … щоб світло в їхній душі було відблиском, а не вогнем”[11].

Президент Гебер С. Кімбол (1801–1868), радник Президента Бригама Янга, сказав:

“Настане час, коли жоден чоловік, жодна жінка не зможуть встояти, покладаючись на чуже світло. Кожному доведеться керуватися своїм внутрішнім світлом. Якщо у вас його немає, як ви зможете встояти? … Якщо воно не сяє у вашій душі, вам не встояти; тому прагніть свідчення про Ісуса і тримайтеся за нього, щоби, коли прийде година випробування, ви не спіткнулися і не впали”[12].

У 76-му розділі Учення і Завітів розповідається про три ступені слави, і целестіальна слава порівнюється з сонцем. Потім терестріальне царство порівнюється з місяцем, а телестіальне—із зірками (див. також 1 Коринтянам 15:41).

Цікаво, що сонце випромінює власне світло, а місяць відбиває світло, тобто “запозичує світло”. Про тих, хто успадковує терестріальне царство, у 79 вірші сказано: “Це ті, хто не є доблесними у свідченні про Ісуса”. Ми не можемо здобути целестіального царства і жити з Богом Батьком, користуючись запозиченим світлом.

Будьте вдячні, якщо у вас порядні батьки, які мають свідчення і навчили вас євангелії. Однак вам необхідно мати власне свідчення. Філософ Гете сказав: “Те, що ви запозичили від батьківського спадку, заробіть заново, щоб дійсно володіти ним!”[13]

Кожна людина зобов’язана робити праведний вибір і серйозно розмірковувати над п’ятьма порадами, якими я сьогодні поділився. Ваша головна мета—розвинути власну віру. Обставини у світі дедалі більше вимагають поглиблення особистого навернення до Небесного Батька та Ісуса Христа і Його Спокути й зміцнення віри в них.

Підготовлені до тяжких часів

Церква докладає надзвичайних зусиль, аби надати вам карту з маршрутом, що допоможе робити праведний вибір. Господь підготував нас, рядок за рядком, до “тяжких часів” (2 Тимофію 3:1), в які ми тепер живемо. Короткий перелік дій, запропонованих Першим Президентством і Кворумом Дванадцятьох Апостолів, і є цією картою з маршрутом, яка містить наступне:

- Шанувати Суботній день і священний обряд причастя, на чому знову й знову наголошувалося впродовж п'яти останніх років.
- Під керівництвом єпископів зміцнені кворуми старійшин і Товариство допомоги зосереджуються на меті й божественно призначених обов'язках Церкви, допомагаючи її членам укладати священні завіти й дотримуватися їх.
- Радісно сприймати служіння у вищий і святіший спосіб.
- Якщо від початку зосереджуватися на наших основних цілях, то храмові завіти і сімейна історія стають дуже важливою частиною шляху завітів.

Під час генеральної конференції 2018 року було внесено додаткові зміни, мета яких врівноважити те, що відбувається в церкві і в домівках. Мета цих змін—за підтримки Церкви зробити Суботній день зосередженим на домівці. У моєму виступі, який було схвалено Першим Президентством і Кворумом Дванадцятьох Апостолів, було проголошено про цілі та благословення, пов'язані з цими змінами. Серед нещодавніх нових змін є ще й такі:

Церква надала нам карту з маршрутом, щоб допомогти нам робити правильний вибір.

- Поглиблення навернення до Небесного Батька і Господа Ісуса Христа та зміцнення віри в Них.
- Зміцнення окремих осіб та сімей завдяки зосередженим на домівці та підтримуваним Церквою навчальним матеріалам, які допомагають радісно жити за євангелією.
- Вшанування Суботнього дня, зосередженого на обряді причастя.
- Надання допомоги всім дітям Небесного Батька по обидві сторони завіси шляхом ведення місіонерської роботи й отримання обрядів і благословень храму[14].

Якщо ви праведно будете виконувати дану пораду, це благословить вас зараз і упродовж усього життя. ■

З виступів на духовних вечорах в Університеті Бригама Янга–Гаваї, що відбувся 20 листопада 2018 року, та в релігійному інституті в Юта Веллі, що відбувся 1 лютого 2019 року.

ПОСИЛАННЯ

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; див. також Anne Billings, "You Can Make a Difference: Paul Cox—Preserving God's Creations", *Liahona,* Nov. 1998, 32–37.
5. Серед них члени Церкви Рекс Моган, Кен Мердок та інші.
6. Див. 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", in 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", in Charles Wells Moulton, *The Magazine of Poetry: A Quarterly Review,* vol. 5 (1893). Президентом місії був старійшина Меріон Д. Хенкс.
11. Joseph F. Smith, *Gospel Doctrine,* 5th ed. (1939), 87.
12. Heber C. Kimball, in Orson F. Whitney, *Life of Heber C. Kimball,* 6th ed. (1975), 450.
13. Johann Wolfgang von Goethe, *Faust,* trans. Bayard Taylor (1912), 1:28.
14. Див. Квентін Л. Кук, "Глибоке й тривале навернення до Небесного Батька і Господа Ісуса Христа", *Ліягона,* лист. 2018, сс. 8–11.

Найкраща інвестиція

Майкл Р. Морріс
Співробітник редакції церковних журналів

Після свого звільнення з роботи Бланка Грегорі дуже хвилювалася, де знайде нову роботу. Але потім вона почала відвідувати групові заняття "Як знайти кращу роботу" за програмою самозабезпечення.

Бланка Грегорі працювала у банківській сфері 27 років, 12 з яких була помічником менеджера. Тому звільнення з роботи стало для неї шоком. Однак здивування швидко минуло, і замість нього жінку охопили тривога і напруження.

На щастя, у Еріка, чоловіка Бланки, була робота, і сім'я мала заощадження, на які можна було жити. Оговтавшись після хвороби і будучи без роботи більше року, сестра Грегорі почала шукати нову роботу.

Вона внесла корективи у своє резюме, записалася на комп'ютерні курси, ходила на ярмарки вакансій і почала заповнювати заяви на роботу. Завдяки цьому вона побувала на кількох співбесідах з прийому на роботу. З огляду на свій досвід роботи Бланка думала, що буде легко знайти нову роботу.

"Я почала хвилюватися, коли мені ніхто не передзвонював,—розповідає сестра Грегорі.— Я казала собі: "Що відбувається?"

Минали місяці, а вона не отримала жодного запрошення на роботу. Нарешті її чоловік, який служив єпископом їхнього приходу в Ньюпорт-Біч, шт. Каліфорнія,

США, запропонував Бланці поцікавитися церковними заняттями за програмою самозабезпечення, а потім записатися до групи "Як знайти кращу роботу".

"Ви відчуваєте Духа"

Відвідуючи заняття групи "Як знайти кращу роботу", сестра Грегорі розпочала 12-тижневий курс, який допоміг їй навчитися створювати мережу пошуку роботи, бачити можливості, оновлювати резюме, представляти себе як професіонала і готуватися до співбесід з прийому на роботу. Вона також встановила щоденні цілі, пов'язані з виявленням ресурсів, налагодженням контактів і проведенням особистих зустрічей.

"Заняття за програмою самозабезпечення не схожі на інші заняття. Це—натхнення. На них ви відчуваєте Духа,—каже вона.— Під час занять нас навчали виявляти віру, бути старанними, багато працювати і звертатися до Господа, щоб покладатися не лише на власні вміння та здібності в пошуку роботи, але також і на допомогу від Небесного Батька".

Дякуючи своїй групі "Як знайти кращу роботу", сестра Грегорі добре навчилася розповідати про рівень своєї кваліфікації, знаходити контакт з людьми та підприємствами за допомогою мережевого прийому, який називається "Про себе за 30 секунд". Розповідь "Про себе за 30 секунд" допомагає роботодавцю зрозуміти, яку саме роботу шукає потенційний працівник, досвід цієї людини і те, як дана особа може допомогти успішному розвитку певної справи.

Приблизно через вісім тижнів занять сестра Грегорі одного дня отримала відчуття стати на коліна і постійно упродовж усього дня молитися про допомогу.

"Я упокорилася,—розповідає вона.— Мені дійсно потрібна була допомога Небесного Батька, аби щось знайти. Я не казала, що хочу бути менеджером або що я хочу заробляти певну суму грошей. Мені просто потрібна була робота. Я виливала своє серце Господу".

Виконуючи того дня "домашнє завдання", вона електронною поштою розіслала свої резюме для отримання п'яти посад. Наступного дня потенційний роботодавець, який шукав працівника на посаду співробітника відділення банку, зателефонував їй, запросивши на співбесіду. Вона зраділа, що відповідь на її молитви надійшла так швидко.

"Я не хвилювалася перед співбесідою, бо під час занять багато разів тренувалася, що треба казати",—каже сестра Грегорі. Однак вона гаряче молилася перед співбесідою. "Небесний Батьку,—благала вона,—будь ласка, вклади слова в мої вуста, щоб я могла правильно відповідати, аби ті люди, які будуть проводити співбесіду, могли зрозуміти, яку користь я можу їм принести".

"Це змінить ваше життя"

У березні 2018 року, через кілька днів після співбесіди сестри Грегорі, Мікі й Маргарет Фостер в'їхали на паркувальний майданчик каплиці колу Ньюпорт-Біч, щоб того вечора прийти на групове заняття "Як знайти кращу роботу". Фостери, літня подружня пара, яка на той час служила на місії повного дня Служби самозабезпечення, приїхали рано й були здивовані побачивши, що автівка Бланки вже була на парковці.

"Вона була така схвильована, що заскочила в нашу машину, аби розповісти, що вже отримала роботу,—каже старійшина Фостер.— Вона розповіла, як сильно любить Небесного Батька і що заняття за програмою самозабезпечення та її група зробили так багато для того, щоб вона знайшла роботу".

Сестра Грегорі також свідчила Фостерам, що вперше так сильно відчувала близьку присутність Спасителя і Його особисту залученість в її життя. Переповнені вдячністю й почуттями усі троє плакали. Через рік сестра Грегорі, як і раніше, залишається вдячною за свою групу із самозабезпечення, за небесну допомогу і за її роботу в банку.

"Зарплата—хороша. Графік роботи—хороший. Пільги—хороші",—розповідає вона. Вона застосовує свої навички, розвиваючи нові таланти, і "росте професійно в своїй компанії".

"Відвідування 12-тижневого курсу "Як знайти кращу роботу"—це найкраща інвестиція, яку ви можете зробити,—каже вона кожному, хто шукає роботу або хоче змінити роботу.— Це не лише допоможе вам оновити своє резюме і ділитися своїми навичками, але й допоможе вам навчитися виявляти віру й зміцнювати свідчення. Це і приводить до змін. Заняття тривають лише пару годин на тиждень, але вони дійсно допомагають. Вони змінять ваше життя". ■

АВТОРОМ КОЛАЖУ ІЗ ЗОБРАЖЕННЯМ СЕСТРИ ГРЕГОРІ Є ДЕВІД ГРІН

Покликання для Джона

Багато років тому, коли я був новим єпископом, то помітив одну вірну сестру, яка завжди приходила до церкви без свого чоловіка Джона. Я дізнався, що раніше, коли дім зборів лише будувався, він був президентом філії. Члени філії так мало йому допомагали, що він "перегорів", оскільки всю роботу виконував сам, і став малоактивним.

Коли члени приходу приходили в їхній дім, він запалював цигарку і сідав з бляшанкою пива у крісло, ніби кажучи: "Вам не вдасться мене повернути назад".

Згодом я дізнався, що Джон ремонтує побутову техніку. Літні члени приходу часто телефонували мені з проханням щось полагодити. Тепер, коли я знав, що Джон уміє робити, я телефонував Джонові й просив порадити мені, як відремонтувати те чи інше.

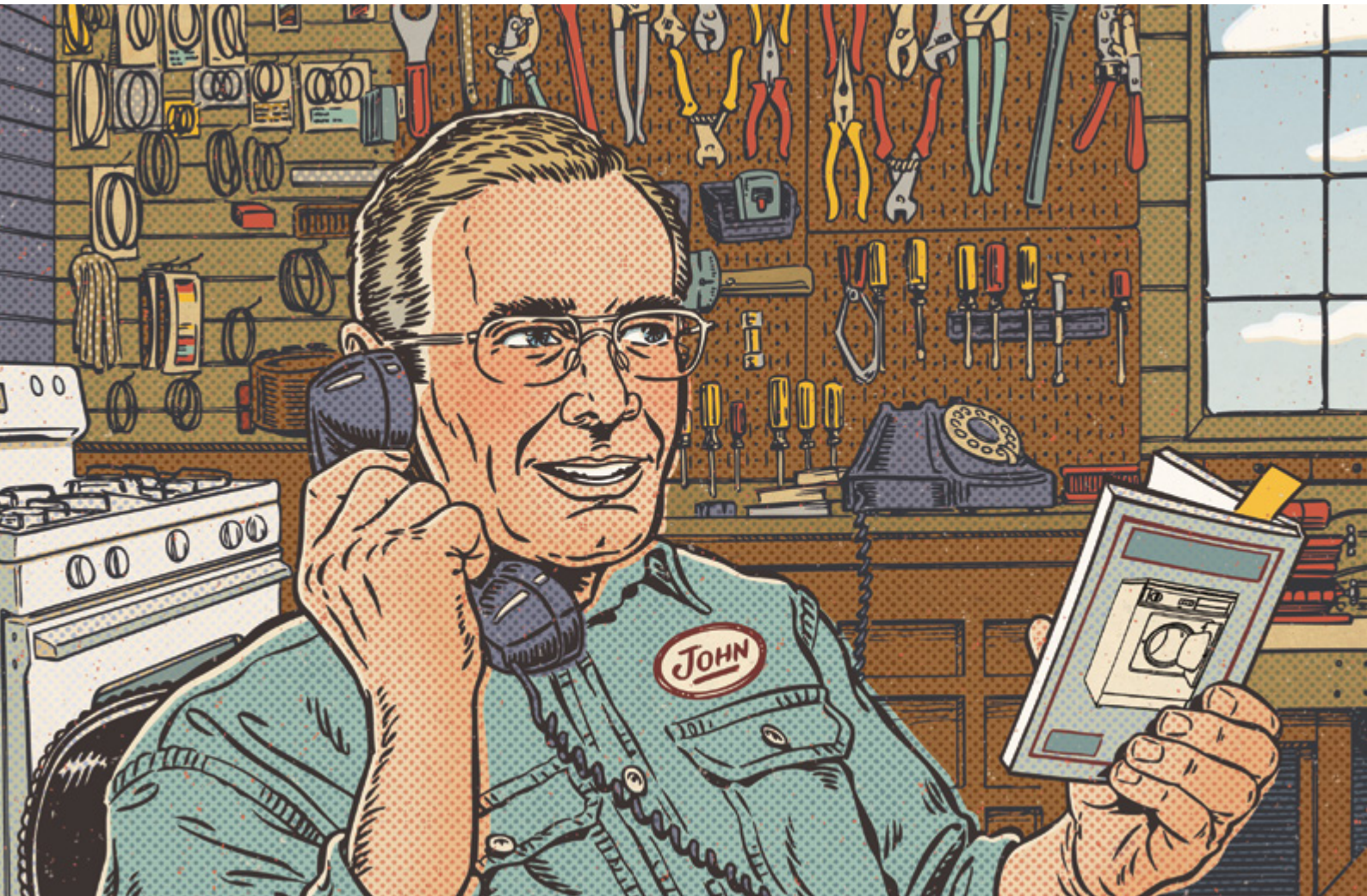
Так тривало приблизно рік. У той час нам потрібно було покликати діловода приходу. З молитвою обміркувавши все, я відчув натхнення запропонувати це покликання Джонові.

Я розповів про це президентові колу й він відповів: "Ми не можемо покликати його зараз! Він курить і п'є пиво". І все ж я попросив президента колу запросити його на співбесіду. Джон прийшов на співбесіду, але з викликом відповів: "Ні, я не гідний покликання".

Все тривало, як і раніше—Джон залишався малоактивним, і я телефонував йому, коли потрібна була порада. Увесь той час я нічого не казав йому про повернення до церкви. Я попросив президента колу запросити його на співбесіду вдруге. І знову Джон відмовився, однак цього разу він додав: "Я скажу вам, коли буду готовий".

Після цього я продовжував телефонувати Джону й просити його поради, і ми дуже добре потоваришували.

Одного дня я відповів на телефонний дзвінок і почув: "Це



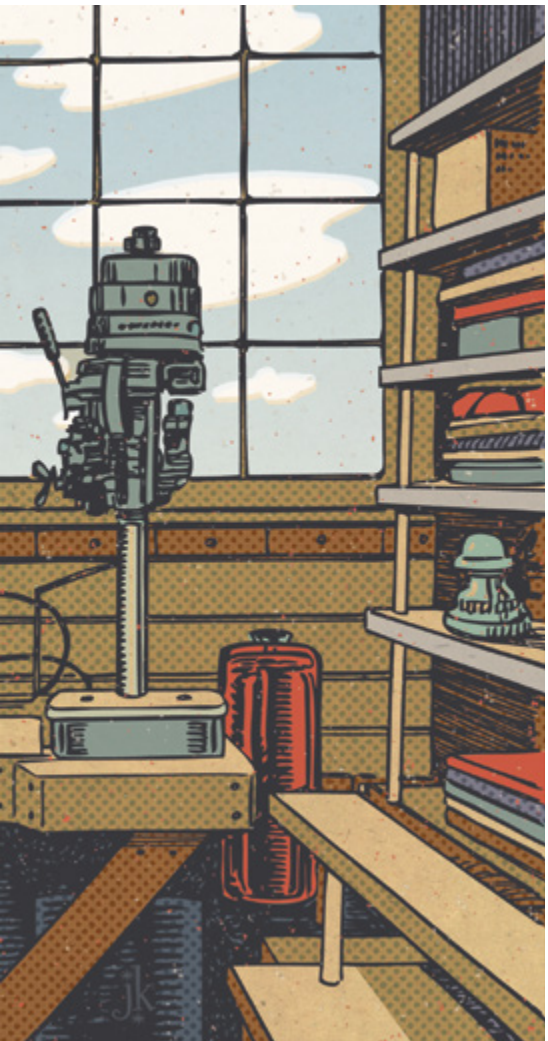
ІЛЮСТРАЦІЯ ДЖОНА КЕЧІКА

єпископ?” Він почав називати мене таким чином. “Це Джон. Я готовий”. Потім його покликали, і він служив діловодом приходу.

Минали роки, Джон служив у кількох покликаннях. Разом з дружиною він служив на місії, а зараз вони служать у храмі. На святкування 50-ї річниці мого подружнього життя Джон написав записку: “Єпископе, дякую, що врятував моє життя”.

Мені важко описати словами ту радість, яку я відчув, коли дізнався, що Джон повернувся до церкви частково завдяки тому, що я був терплячим і просив його допомогти мені, коли це було потрібно. ■

Берк Валдрон, шт. Юта, США



Я дізнався, що Джон ремонтував побутову техніку, тож я телефонував йому і просив порадити, як відремонтувати те чи інше. Він казав мені, що треба робити, а потім я вирішував проблему.

Благословення втрати

Нарешті, після довгих намагань, ми чекали нашу першу дитину. Яка радість, які почуття! Усе йшло добре. Наша донька розвивалася, росла, і всі навколо нас були так само щасливі, як і ми, завдяки благословенню мати цю довгоочікувану донечку.

Але почалися ускладнення. Рідкісні проблеми, пов’язані з кров’ю та печінкою, загрожували як дитині, так і мені. Лікарі також виявили згусток крові в плаценті. На шостому місяці вагітності нашій доньці необхідно було народитися.

Коли вона народилася, то важила 500 г і завдовжки вона була лише 25 см. У лікарні медсестри називали її наш “маленький воїн”. Але через чотири дні після народження її стан погіршився і вона померла. Народження донечки та повернення додому без дитини на руках, і вигляд маленьких дитячих речей вдома сповнили мене невимовним болем!

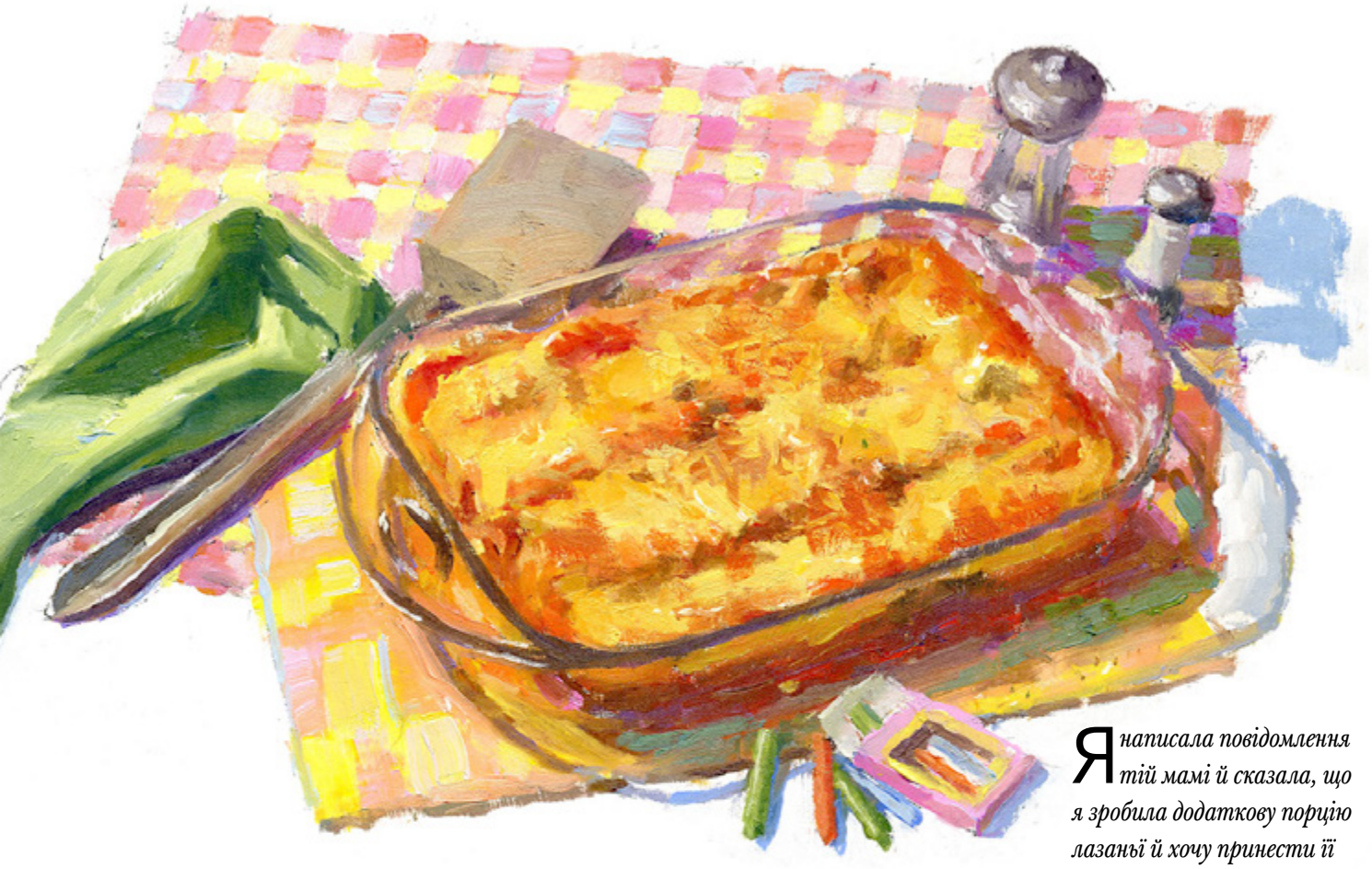
Я їхала, тримаючи її маленьку труну на колінах, майже 300 км, до свого рідного міста Гарручос, і там ми її поховали. Іноді я могла відчувати її присутність, ніби вона торкалася мого обличчя рукою. Мій чоловік, Густаво, освятив могилу, і ми її поховали.

Ми провели три дні в домі моїх батьків, де нас відвідували люди. Дехто не розумів, як Бог міг допустити, щоб з нами таке сталося. Однак ми ніколи не сумнівалися в Господі. Він обрав нас бути батьками цієї особливої людини, цього маленького ангела, якому потрібно було лише кілька днів на цій землі, аби виконати свою місію. Ми не вважали це покаранням чи випробуванням. Ми сприймали це як благословення. Зараз наш обов’язок бути гідними, щоб знову зустрітися з нею.

Євангелія дає нам світло, силу і надію, що одного дня ми зможемо її виховувати. Звичайно, нам сумно час від часу, а іноді ми відчуваємо порожнечу. Але тоді нас втішає Дух.

Ми намагаємося мати ще одну дитину, і ми знаємо, що все відбувається згідно з Господнім планом і часом. Небесний Батько любить нас і ніколи не залишить. Які ми вдячні Йому за те, що Він підготував шлях, аби колись ми були разом усією сім’єю. ■

Патриція Мораес, Ріо-Гранде-ду-Сул, Бразилія



Я написала повідомлення тій мамі й сказала, що я зробила додаткову порцію лазаньї й хочу принести її для неї та її сім'ї.

ІЛЮСТРАЦІЯ АЛЛЕНА ГАРНСА

Лазанья до дня народження

Довгий час я відчувала бажання спекти хліб або приготувати якусь страву і просто принести її для когось з нашого приходу, щоб поділитися своєю любов'ю і любов'ю Господа, однак ніколи цього не робила.

Я люблю готувати, але зараз ми залишилися з чоловіком удвох. Тож я готую невеликі порції, бо якщо я готую багато, то ми їмо страву кілька днів.

Одного вечора я вирішила приготувати лазанью. Замість того, щоб приготувати страву на одному великому деці, я розділила її на два маленьких. Так ми могли з'їсти одне на вечерю, а інше я могла віднести тому, хто потребував допомоги.

Я зателефонувала президентові Товариства допомоги, щоб дізнатися, чи треба комусь віднести їжу. Вона розповіла про матір-одиначку, яка працювала й мала двох дітей. Того вечора я написала повідомлення тій мамі й сказала, що зробила додаткову порцію лазаньї й хочу принести її для неї та її сім'ї.

Вона відповіла: "Це так дивно! Але й чудово!" Вона все ще на роботі, однак діти будуть вдома, тож я можу принести страву в будь-який час.

Трохи пізніше вона знову надіслала повідомлення і запитала: "А ви знали, що сьогодні мій день народження?" Я запевнила її, що й гадки про це не мала. Вона відповіла: "Що ж, з днем народження мене!"

Коли я принесла страву, вона саме повернулася з роботи. Вона так раділа, і діти також.

У неділю вона знайшла мене в церкві й зі сльозами на очах розповіла, що кожного року на її день народження бабуся готувала їй вечерю—і завжди це була лазанья. Бабуся померла за рік до того, і то був перший день народження, коли бабусі вже не було, щоб приготувати для неї лазанью.

Коли я принесла лазанью на її день народження, це зміцнило її свідчення про те, що Господь пам'ятає про неї і любить її. І це зміцнило моє свідчення, що якщо ми дозволяємо собі стати знаряддям у руках Господа, Він покаже нам, де ми можемо служити. ■

Ім'я не вказано, шт. Техас, США

150 сторінок на четвер?

То був найгірший період мого життя. Дружина попросила про розлучення, після того як пішла від мене з іншим чоловіком. Мені було 30 років, і я жив зі своєю матір'ю. Я також у будь-який момент міг втратити роботу.

Головний редактор газети, в якій я працював, попередив: "Якщо ти знову прийдеш на роботу п'яний, то будеш відразу ж звільнений". По дорозі додому я роздумував, як перестати пити.

Саме тоді мене зупинили двоє місіонерів і поговорили зі мною про Церкву Ісуса Христа Святих Останніх Днів. Я сказав, що мене це не цікавить. Але, будучи журналістом, я відчув спонукання дати їм мою візитівку.

Через кілька днів мама сказала, що мене чекають двоє американців, щоб побачитися зі мною.

"У них є твоя візитівка",—сказала вона.

То були ті самі місіонери, яких я зустрів кілька днів тому. Один з них вручив мені брошуру і розповів про пророка Джозефа Сміта. Потім його напарник дав мені Книгу Мормона. Він запитав, чи прочитаю я з неї кілька розділів. Коли я погодився, він пильно подивився мені в очі й запитав, чи я прочитаю 150 сторінок.

"Неможливо!"— сказав я.

"Гаразд, ми повернемося в четвер", —сказав він. Залишалося кілька днів. Я не думав, що зможу прочитати таку кількість сторінок за той час.

Наступного дня після роботи я відчув велике бажання знайти своїх друзів і випити. Потім я згадав про застереження головного редактора і про 150 сторінок, які мене попросили прочитати. Я пішов додому і почав читати Книгу Мормона. Я також прочитав брошуру про Джозефа Сміта.

Дух торкнувся мого серця, коли я читав про Джозефа Сміта. Я також відчув істинність Книги Мормона, коли читав її і більше дізнавався про Спасителя. Невдовзі я прочитав 150 сторінок. У четвер знову прийшли місіонери і запитали, чи я прочитав.

"Так!— сказав я.— Усі 150 сторінок!"

Я хотів знати більше. Коли вони навчали мене Слову мудрості, я сказав, що готовий відмовитися від алкоголю.

Наступної неділі я прийшов на свої перші збори посту й свідчень. Я поділився своїм свідченням про Джозефа Сміта і Книгу Мормона, яке щойно здобув. Невдовзі мене було охрищено та конфірмовано як члена Церкви.

Усі 48 років, що минули після хрищення, я намагався дотримуватися заповідей і триматися Церкви. Я знову одружився й служив на місії зі своєю дружиною. Упродовж усіх тих років я служив у багатьох покликаннях. Зараз я служу в храмі. Кожен раз, коли туди приходжу, я дякую Господу за те, що витягнув мене з темряви і привів до світла. ■

Хільдо Росільйо Флорес, Піура, Перу

По дорозі додому я роздумував, як перестати пити. Саме тоді двоє місіонерів зупинилися, щоб поговорити зі мною.

ІЛЮСТРАЦІЯ АННИ ГОДЕАССІ

Наші священні тіла

Марісса Віддісон
Співробітник редакції церковних журналів

Якщо ми не навчаємо дітей про вічну важливість нашого тіла, світ швидко втрутиться і навчить дітей не тому, чого б ми хотіли.

У 1 Коринтянам 6:19 апостол Павло навчає, що наше тіло є священним: "Хіба ви не знаєте, що ваше тіло то храм Духа Святого, що живе Він у вас?" Це не те, чого навчає світ. Натомість суперечливі послання вирують навколо наших дітей, викликаючи запитання і сумніви.

Яким є досконалий розмір тіла?

Який одяг доречно носити?

Для чого я маю використовувати своє тіло?

Ось кілька ідей, які допоможуть дітям цінувати своє тіло як дивовижний засіб для здійснення добра.

Тіло—це дар

Тіла бувають різних форм, кольорів, розмірів і з різним рівнем здібностей. Можливо, найбільш цінним посланням, яке ми можемо донести своїм дітям, є таке: *кожне* тіло є цінним благословенням. Отримання фізичного тіла є важливою складовою плану щастя—зрештою, наша душа складається з нашого духа і нашого тіла! (Див. Учення і Завіти 88:15). Як навчав Павло, наше тіло—це храм для Святого Духа.

Діти, як і дорослі, можуть бути невдоволені тим, як виглядають або діють їхні тіла. Це природно. Допоможіть своїй дитині зрозуміти, що навіть недосконале тіло дає нам можливість навчатися і зростати. Ми можемо бути прикладом того, як звертати увагу на все хороше, що може робити наше тіло, замість того, щоб надто перейматися тим, який вигляд має наше тіло або порівнювати його з іншими. Одного дня кожен з нас воскресне і наше тіло буде "відновлено до свого належного і досконалого стану" (Алма 40:23).

Піклування про тіло

Здорові звички, які розвивають діти, будуть для них благословенням до кінця життя. Ми, батьки, маємо важливий вплив на те, яку їжу діти споживають, на їхню фізичну активність, навички гігієни та інші способи піклування про тіло. Крім того, аби заохочувати їх мати хороше здоров'я, ми можемо створювати таку атмосферу в сім'ї, яка сприяє формуванню подібних хороших рішень. Це включає проведення відкритих і позбавлених сором'язливості обговорень про статеву близькість і про те, які зміни відбуваються в тілі дитини з віком. (Щоб отримати допомогу для проведення відповідних до віку дітей розмов, зверніться до *Путівника для батьків* на сайті ChurchofJesusChrist.org.)

ІЛЮСТРАЦІЇ ДЕВІДА ГРІНА

Запобігання насильству

На жаль, кожна четверта людина, яка зараз живе на світі, зазнала насильства в дитинстві[1]. Ми можемо працювати над тим, щоб захищати дітей і поглиблювати їхню обізнаність. Ми можемо навчати їх казати "ні" у тих випадках, коли дітям пропонують те, що їм не подобається; якщо хтось завдає їм болю,—необхідно просити про допомогу і продовжувати просити, поки діти не будуть у безпеці. Ми можемо навчати їх, як правильно називати частини тіла, проводячи розмови на підняті дітьми теми в емоційно комфортній для них атмосфері та заохочувати дослухатися до Духа. (Див. "Захищати дітей" у наступному жовтневому номері *Ліягони* за 2019 р.).

У засобах масової інформації міститься багато шкідливої інформації, яка стосується тіла. Що читають, дивляться і слухають наші діти? Якщо ми навчаємо дітей визначати погані медіа й уникати їх, вони матимуть кращу здатність розрізняти між істиною і обманом. (Див. "Growing a Healthy Technology Garden" з квітневого номеру журналу *Ensign* за 2017 рік.)

Виявляти доброту

Чи ми робимо неприємні коментарі стосовно тіла якоїсь людини—у тому числі свого власного? Якщо так, ми показуємо негативний приклад нашим дітям. Натомість ми можемо розвинути звичку висловлювати вдячність за те, що наші тіла *можуть* робити. Ми можемо бути прикладом позитивних коментарів, у тому числі робити компліменти людям за те, що вони роблять, за їхні риси характеру, а не лише за те, як вони виглядають.

Зрештою, інші люди можуть ставитися до свого тіла таким чином, якого ми навчаємо уникати. Якщо ми кажемо своїм дітям уникати татуювання, пірсингу та нескромного одягу, робімо все можливе, щоб навчати їх також бути добрими. Хоча ми можемо не погоджуватися з вибором інших людей, ми завжди повинні ставитися до них з любов'ю і повагою. ■

ПОСИЛАННЯ

1. Див. World Health Organization, "Violence and Injury Prevention", www.who.int/violence_injury_prevention/violence/child.

ДЛЯ ДІТЕЙ

У журналі *Друг* цього місяця:

- "Ваше тіло—це храм" (серпень, 2019, с. Д12)

Щоб знайти інші матеріали, зайдіть на сайт lessonhelps.lds.org і клацніть на темі "Bodies (Тіло)".

ДЛЯ ПІДЛІТКІВ

У *Ліягоні* цього місяця:

- Усі статті в розділі для молоді (див. с. 50) навчають доктринам, пов'язаним з тілом.

Щоб знайти інші матеріали, зайдіть на сайт youth.lds.org.

РОЗДІЛ 2

Цього достатньо

Примітка редактора: Це уривок з розділу 2 книги Святі: Жодна нечиста рука, *том 2 з серії книг* Святі. *У попередньому розділі, опублікованому в липневому номері, описується історія "Табору Ізраїля"—передового загону святих, що почали переселення. Вони розбили табір на протилежному березі ріки Міссісіпі, біля Шугер-Крік, відносно недалеко від Наву. 1 березня 1846 року Бригам Янг очолив передовий загін, який прямував на захід.*

Коли святі на чолі з Бригамом Янгом залишали Шугер-Крік, сорокатрирічна Луїза Пратт ще перебувала в Наву, готуючись покинути місто разом з чотирма малими доньками. Три роки тому Господь покликав її чоловіка Еддісона на місію на тихоокеанські острови. З того часу ненадійна поштова служба між Наву і Тубуай, островом у Французькій Полінезії, де служив Еддісон, ускладнила зв'язок з ним. Більшість його листів приходили із запізненням у кілька місяців, а деякі були більш як річної давності.

З останнього листа Еддісона було зрозуміло, що він не повернеться додому вчасно, щоб піти з нею на захід. Дванадцятеро доручили йому залишатися на тихоокеанських островах, доки вони не відкличуть його додому або не відправлять місіонерів йому на заміну. У певний момент Бригам сподівався відправити на острови більше місіонерів після того, як святі отримають ендаумент, але через вихід з Наву цей план було відстрочено[1].

Луїза була готова вирушити в дорогу без свого чоловіка, але думки про це змушували її нервувати. Їй зовсім не хотілося залишати Наву та храм, і вона була не в захваті від думки про подорож фургоном через Скелясті гори. Також вона хотіла побачити своїх літніх батьків у Канаді—можливо, востаннє—до того, як піти на захід.

Якби вона продала свою упряжку волів, то могла б отримати достатньо грошей, щоб відвідати своїх батьків і забронювати місце для своєї сім'ї на судні, що прямує до узбережжя Каліфорнії, таким чином уникнувши сухопутних подорожей.

Луїза майже прийняла рішення їхати до Канади, але щось не давало їй спокою. Вона вирішила написати Бригаму Янгу про свої занепокоєння щодо наземної подорожі та бажання побачити своїх батьків.

ШУГЕР-КРІК 1846, ХУДОЖНИК ГРЕГОРІ СІВЕРС

“Якщо ви скажете, що подорож волами—це найкращий спосіб для спасіння, тоді я долучуся до цього серцем і руками,—написала вона,—і я вірю, що зможу перенести цю подорож настільки ж без ремствувань, як і будь-яка інша жінка”[2].

Невдовзі прибув посланець з відповіддю від Бригама. “Ходімо! Спасіння за допомогою упряжки волів—це найбезпечніший спосіб,—сказав він їй.— Брат Пратт зустріне нас у пустинній місцевості, де ми розташуємося, і він буде сильно розчарований, якщо його сім’ї не буде з нами”.

Луїза прислухалася до поради, налаштувала своє серце на важку подорож, що чекала попереду, й вирішила йти з основною масою святих, на життя чи на смерть[3].

Тієї весни робітники поспішали завершити будівництво храму до його прилюдного освячення 1 травня. Вони вкладали цегляну підлогу навколо христильної купелі, робили необхідне дерев’яне оздоблення та фарбували стіни. Робота тривала весь день і часто до ночі. Оскільки Церква мала обмаль грошей, щоб платити робітникам, багато з них жертвували частиною своєї платні, аби храм був вчасно підготовлений до освячення Господу[4].

За два дні до освячення робітники завершили фарбувати зал зібрань на першому поверсі. Наступного дня вони витерли пил та винесли сміття з великої кімнати й підготувалися до служби. Робітники не мали змоги довести до повного завершення кожну кімнату, але вони знали, що це не завадить Господу прийняти храм. Впевнені в тому, що виконали Божу заповідь, вони написали над кафедрами вздовж східної стіни залу зібрань такі слова: “Господь бачив нашу жертву”[5].

Усвідомлюючи борг, який вони завинили перед робітниками, провідники Церкви оголосили, що перша сесія освячення буде благодійною подією. Присутніх попросили пожертвувати долар, аби допомогти сплатити збіднілим робітникам.

Вранці 1 травня 14-річна Ельвіра Стівенс вийшла зі свого табору, що стояв на захід від Міссісіпі, й перетнула ріку, щоб побувати на освяченні. Вона була сиротою, її батьки померли невдовзі після того, як сім’я переїхала в Наву, і тепер Ельвіра жила зі своєю одруженою сестрою. Оскільки ніхто більше з її табору не зміг піти з нею на освячення, вона пішла сама.

Знаючи про те, що можуть пройти роки до того, як буде побудовано інший храм на Заході, апостоли провели обряд ендаументу для деяких молодих неодружених людей, зокрема, й для Ельвіри. Тепер, трьома місяцями пізніше, вона ще раз піднялася сходами до дверей храму, пожертвувала долар і сіла на місце в залі зібрань[6].

Сесію було відкрито співом хору. Після цього Орсон Хайд промовив молитву освячення. “Даруй, щоб Твій Дух міг жити тут,—благав він,—і нехай усі відчують у серці священне підтвердження того, що Його рука допомагала в цій роботі”[7].

Ельвіра відчула в кімнаті небесну силу. Після сесії вона повернулася до свого табору, але через два дні прийшла знову на наступну сесію, сподіваючись знову відчути таку ж силу. Орсон Хайд та Уілфорд Вудрафф виступили з промовами про храмову роботу, священство і воскресіння. Перед закінченням зборів Уілфорд похвалив святих за завершення храму, незважаючи на те, що їм доведеться його залишити.

“Тисячі святих отримали свій ендаумент в ньому, і це світло не згасне,—сказав він.— Цього достатньо задля того, щоб храм було збудовано”.

Після сесії Ельвіра повернулася до свого табору, перетнувши річку в останній раз[8]. Тим часом святі в Наву

ХРАМ НАВУ, ХУДОЖНИК ДУГЛАС М. ФРАЕР © 2014 BY INTELLECTUAL RESERVE, INC. ALL RIGHTS RESERVED.

ФРАГМЕНТ КАРТИНИ МОРМОНСЬКИЙ БАТАЛЬЙОН, ХУДОЖНИК ДЖОРДЖ ОТТІНГЕР, З ЛЮБ'ЯЗНОГО ДОЗВОЛУ МУЗЕЮ ІСТОРІЇ ЦЕРКВИ

провели решту дня і ночі, укладаючи і виносячи стільці, столи та інші меблі, поки храм не став порожній і не залишився в руках Господа[9].

Далі на шляху Бригам і табір Ізраїля зупинилися в місці під назвою Москіто-Крік, недалеко від річки Міссурі. Вони були голодними, відставали від розкладу на два місяця і були надзвичайно бідними[10]. Однак Бригам все ж наполягав на відправці передового загону до Скелястих гір. Він вважав, що група святих повинна завершити подорож тієї пори року, бо доки Церква блукає без дому, її вороги намагатимуться зруйнувати її або ставити перешкоди на її шляху[11].

Однак Бригам знав, що впорядкування такої групи виснажить запаси святих. Мало хто мав зайві гроші або їжу, і в Айові були обмежені можливості для оплачуваної праці. Щоб вижити в преріях, багато святих по дорозі продавали цінні речі або працювали на випадкових роботах, щоб заробити гроші на їжу та інші необхідні речі. Чим далі табір буде просуватися на захід, тим менше буде поселень, і ці можливості буде все важче знаходити[12].

Інші справи також лягли тягарем на Бригама. Святим, які не належали до передового загону, потрібно було місце для зимівлі. Індіанці Омахо та інші корінні жителі, які населяли землю на захід від річки Міссурі, були готові дозволити святим зупинитися там табором на зиму, але представники уряду не хотіли дозволити їм оселитися на захищених індіанських землях на тривалий період часу[13].

Бригам також знав, що хворі і збіднілі святі в Наву сподівалися на те, що Церква попіклується, аби забрати їх на захід. Якийсь час він сподівався, що допоможе їм тим, що продасть цінну власність у Наву, включаючи й храм. Але на даний момент ці зусилля не мали успіху[14].

29 червня Бригам дізнався, що в Москіто-Крік їдуть три офіцера Армії Сполучених Штатів. Сполучені Штати оголосили війну з Мексикою, і Президент Джеймс Полк дав повноваження цим чоловікам зібрати батальйон з 500 святих для військової кампанії в похід до узбережжя Каліфорнії[15]. ■

Щоб прочитати решту розділу, будь ласка, відвідайте сайт saints.ChurchofJesusChrist.org або зверніться до електронної версії цієї статті у серпневому номері Ліягони *в Євангельській бібліотеці або на сайті liahona.ChurchofJesusChrist.org.*

Слово Тема *у посиланнях вказує на додаткову інформацію на сайті saints.ChurchofJesusChrist.org.*

ПОСИЛАННЯ

1. Louisa Barnes Pratt to Brigham Young, Mar. 24, 1846; Brigham Young to Addison Pratt, Aug. 28, 1845, Brigham Young Office Files, CHL; див. також *Святі,* том 1, розділ 41. **Тема:** Louisa Barnes Pratt
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. Останнє речення цитати відредаговано для кращого сприйняття; в оригіналі було написано так: "Брат Пратт зустрінє нас у пустинній місцевості, де ми розташуємося, і буде сильно розчарований, якщо його сім'ї не буде з 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 Наву
10. Bennett, *Mormons at the Missouri,* 45. **Тема:** Шлях піонерів
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; див. також 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; див. також Arrington, *Great Basin Kingdom,* 21. **Тема:** Мексико-американська війна

Майже 500 чоловіків-святих останніх днів, відомих під назвою Мормонський батальйон, пішли добровольцями до армії Сполучених Штатів і вирушили до Каліфорнії.

Призначення президентств територій

Перше Президентство оголосило, що сім територій у Сполучених Штатах і Канаді будуть об'єднані у три території. Ці зміни, а також призначення в президентствах територій, набувають чинності з 1 серпня.

Президент М. Рассел Баллард, діючий президент Кворуму Дванадцятьох Апостолів, пояснив, що президентства територій "зосередж[уються] на конкретних потребах кожного регіону, нада[ють] поради і скерову[ють] регіональних та місцевих провідників". ■

Південно-східна Африканська

Джозеф В. Сітаті
Перший радник

С. Марк Палмер
Президент

Джоні Л. Коч
Другий радник

Західноафриканська

Едвард Дубе
Перший радник

Маркус Б. Неш
Президент

Уго Е. Мартінес
Другий радник

Азійська

Пітер Ф. Меурс
Перший радник

Девід Ф. Еванс
Президент

Девід П. Хомер
Другий радник

Північноазійська

Такаші Вада
Перший радник

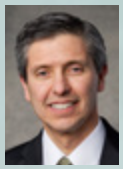
Йон Гван Чоі
Президент

Л. Тодд Бадж
Другий радник

Бразильська

Еділсон де Паула Перрелла
Перший радник

Маркос А. Айдукайтіс
Президент



Хоакін Е. Коста
Другий радник

Карибська

Едуардо Гаваррет
Перший радник

Хосе Л. Алонсо
Президент

Хорхе М. Альварадо
Другий радник

Центральноамериканська

Браян К. Тейлор
Перший радник

Хуан А. Аседа
Президент

Алан Р. Уолкер
Другий радник

Європейська

Массімо Де Фео
Перший радник

Гарі Б. Сабін
Президент

Еріх В. Копічке
Другий радник

Східноєвропейська

Ганс Т. Бум
Перший радник

Крістоффель Голден
Президент

Олексій В. Самайкін*
Другий радник

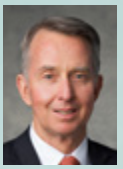
Мексиканська

Рафаель Е. Піно
Перший радник

Арнульфо Валенсуела
Президент

Джон С. Пінгрі мол.
Другий радник

Близькосхідна/ Північноафриканська


Ларрі С. Кечер
Перший радник

Ентоні Д. Перкінс
Президент

Джеффрі Х. Сінгер*
Другий радник

Керівництво здійснюється з Головного управління Церкви

Центральна Північноамериканська

Чі Гонг (Сем) Вонг
Перший радник

С. Гіффорд Нільсен
Президент

Метью Л. Карпентер
Другий радник

Північно-східна Північноамериканська

Аллен Д. Хейні
Перший радник

Ренделл К. Беннетт
Президент

В. Марк Бассет
Другий радник

Південно-східна Північноамериканська

Верн П. Стенфілл
Перший радник

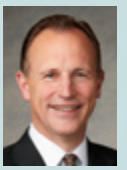
Джеймс Б. Мартіно
Президент

Уго Монтойя
Другий радник

Південно-західна Північноамериканська

Адріан Очоа
Перший радник

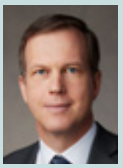
Пол Б. Пайпер
Президент


Кайл С. Мак-Кей
Другий радник

Західна Північноамериканська

Скотт Д. Уайтінг
Перший радник

Кевін У. Пірсон
Президент


Йорг Клебінгат
Другий радник

Тихоокеанська

К. Бретт Наттрес
Перший радник

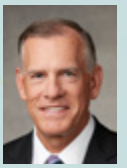
Ян С. Ардерн
Президент

Казухіко Ямашита
Другий радник

Філіппінська

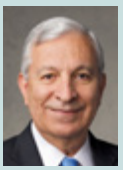
Теніела Б. Ваколо
Перший радник

Еван А. Шмутц
Президент


Стівен Р. Бангертер
Другий радник

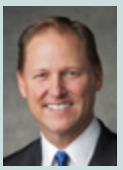
Північно-західна Південноамериканська

Хорхе Ф. Себаллос
Перший радник

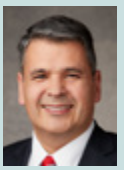

Енріке Р. Фалабелла
Президент

Метіас Хелд
Другий радник

Південна Південноамериканська


Марк А. Брегг
Перший радник

Бенхамін Де Ойос
Президент


Хуан Пабло Віллар
Другий радник

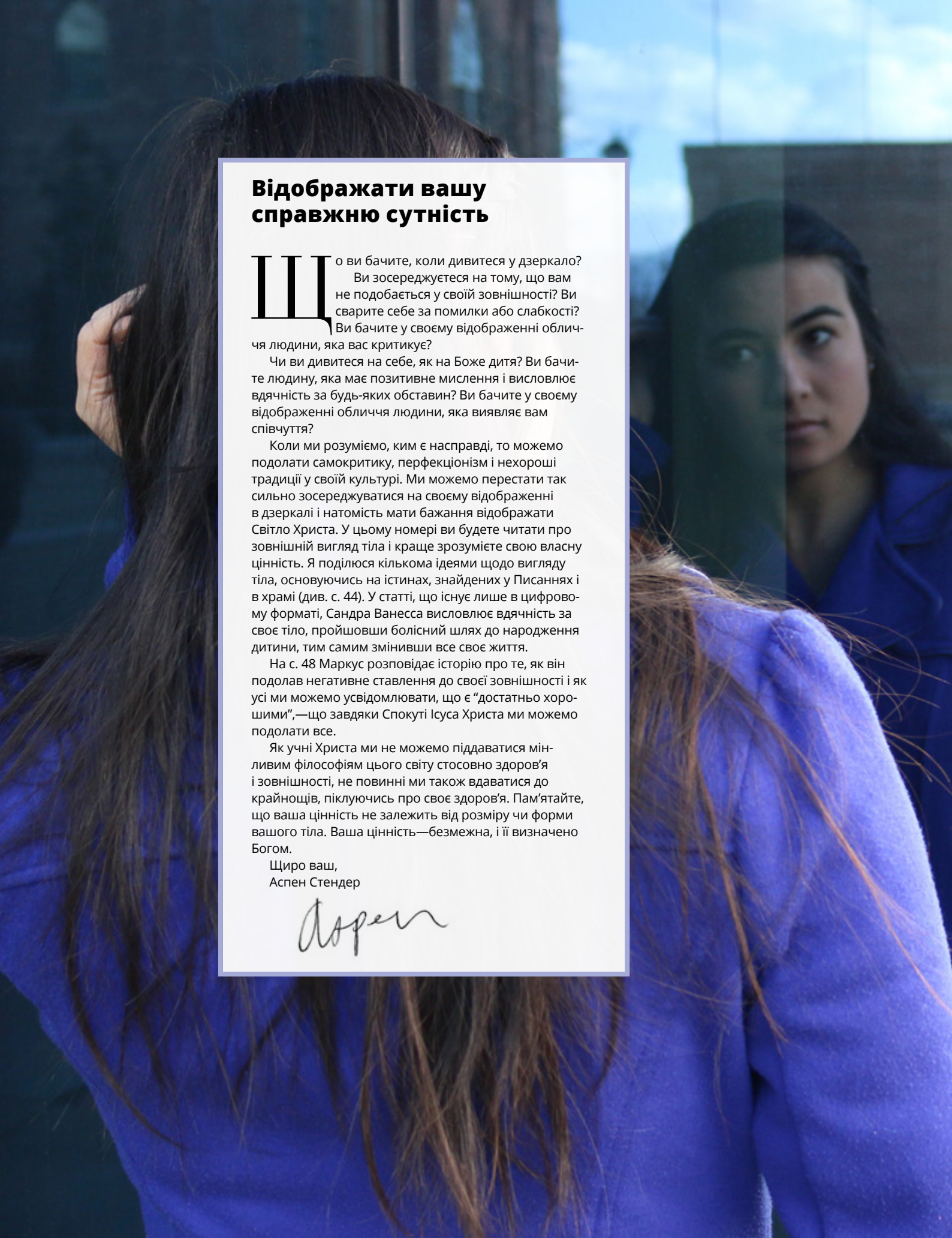
Юта

Ренді Д. Фанк
Перший радник

Крейг С. Крістенсен
Президент

Уолтер Ф. Гонсалес
Другий радник

* *Територіальний сімдесятник*



Відображати вашу справжню сутність

Що ви бачите, коли дивитеся у дзеркало? Ви зосереджуєтеся на тому, що вам не подобається у своїй зовнішності? Ви сварите себе за помилки або слабкості? Ви бачите у своєму відображенні обличчя людини, яка вас критикує?

Чи ви дивитеся на себе, як на Боже дитя? Ви бачите людину, яка має позитивне мислення і висловлює вдячність за будь-яких обставин? Ви бачите у своєму відображенні обличчя людини, яка виявляє вам співчуття?

Коли ми розуміємо, ким є насправді, то можемо подолати самокритику, перфекціонізм і нехороші традиції у своїй культурі. Ми можемо перестати так сильно зосереджуватися на своєму відображенні в дзеркалі і натомість мати бажання відображати Світло Христа. У цьому номері ви будете читати про зовнішній вигляд тіла і краще зрозумієте свою власну цінність. Я поділюся кількома ідеями щодо вигляду тіла, основуючись на істинах, знайдених у Писаннях і в храмі (див. с. 44). У статті, що існує лише в цифровому форматі, Сандра Ванесса висловлює вдячність за своє тіло, пройшовши болісний шлях до народження дитини, тим самим змінивши все своє життя.

На с. 48 Маркус розповідає історію про те, як він подолав негативне ставлення до своєї зовнішності і як усі ми можемо усвідомлювати, що є “достатньо хорошими”,—що завдяки Спокуті Ісуса Христа ми можемо подолати все.

Як учні Христа ми не можемо піддаватися мінливим філософіям цього світу стосовно здоров’я і зовнішності, не повинні ми також вдаватися до крайнощів, піклуючись про своє здоров’я. Пам’ятайте, що ваша цінність не залежить від розміру чи форми вашого тіла. Ваша цінність—безмежна, і її визначено Богом.

Щиро ваш,
Аспен Стендер

Aspen

ДОРОСЛІЙ МОЛОДІ

НАЙКРАЩА ПОРАДА …

Доросла молодь ділиться найкращою порадою щодо того, як покращити вигляд свого тіла:

"Не переймайтеся тим, що думає про вас будь-хто, крім Господа! Я намагаюся не забувати, що ті ідеї йдуть від Сатани, бо в нього немає тіла".
—Лорен Еплбі, Квінсленд, Австралія

"Приділяйте більше часу розвитку міцних стосунків з Христом. Я припиняю думати про себе. Зосереджуйтеся на інших людях і тому, як ви можете змінити світ".
—Емілі Спет, шт. Юта, США

"Я думаю про все те, що моє тіло може робити: виношувати дитину, ходити, бігати, гратися, співати і допомагати іншим".
—Блайт Бреді, шт. Юта, США

Яку найкращу пораду ви отримували щодо подолання залежностей, навіть таких, як смартфони та відеоігри? Надсилайте свої відповіді на **liahona.lds.org** *до 31 серпня 2019 року.*

ПРО АВТОРІВ РУБРИКИ "ДЛЯ ДОРОСЛОЇ МОЛОДІ"

Аспен Стендер—редактор за професією, час від часу він пише статті й пристрасно любить читати. Йому подобається ходити в походи, подорожувати, їсти шоколад і грати на піаніно.

Маркус Паїс займається пошуком працівників для технологічної компанії, яка щойно почала свою роботу. Йому подобається займатися фітнесом, співати і просто бути разом зі своєю дружиною, Сарою, та їхніми трьома котами. Він відслужив місію повного дня в Месі, шт. Аризона, США.

Сандра Ванесса Варгас-Корвалан з Мехіко, Мексика. Вона відслужила місію повного дня в Шарлотті, шт. Північна Кароліна, США. Вона активний користувач YouTube. Їй подобається допомагати молодим мамам, займатися йогою, малювати і проводити час зі своїм чоловіком Мікеасом і їхньою донькою Софією.

Обрі Джонсон щаслива у шлюбі з чоловіком, який є любов'ю її життя, і любить свою сім'ю. Їй подобається допомагати іншим знаходити радість у реальному житті і з допомогою її сторінки в Instagram!

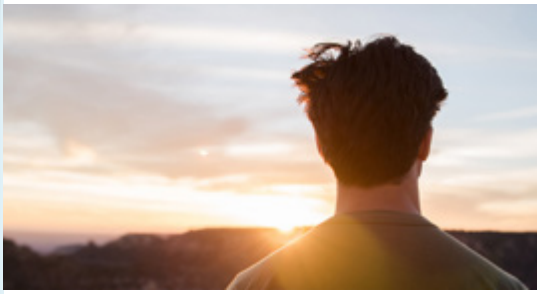
ПОДІЛІТЬСЯ СВОЄЮ ІСТОРІЄЮ

Чи є у вас дивовижна історія, якою ви можете поділитися? Або, може, ви хочете бачити статті на певну тематику? Якщо так, ми хочемо почути це від вас! Ви можете надіслати свої статті або відгуки на сайт **liahona.lds.org.**

У ЦЬОМУ РОЗДІЛІ

44 **Створені на Його образ**
Аспен Стендер

48 **Почуватися "достатньо хорошими": 3 способи подолання негативного ставлення до власної зовнішності**
Маркус Паїс



ЛИШЕ В ЦИФРОВОМУ ФОРМАТІ

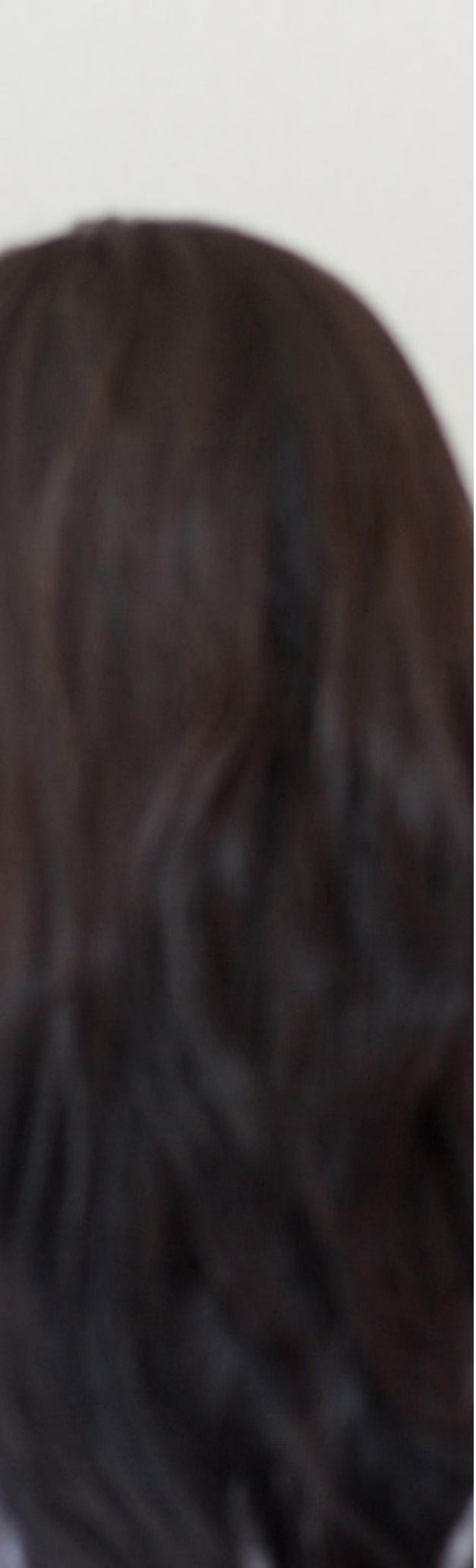
Чому я вдячна за своє тіло після вагітності
Сандра Ванесса Варгас-Корвалан

Знайти радість у собі
Обрі Джонсон

Шукайте ці статті та інше:
- На сайті **liahona.lds.org**
- У рубриці **Щотижневі новини дорослої молоді** (під заголовком "Доросла молодь" в Євангельській бібліотеці)
- На **facebook.com/liahona**

Створені на Його образ

Наші тіла не було створено, щоб ними красуватися чи вихвалятися або оцінювати їх з огляду на суб'єктивні стандарти привабливості. Їх було створено, аби ми могли мати вічне життя.



ФОТОГРАФІЯ ВІД GETTY IMAGES

Аспен Стендер
Співробітник редакції церковних журналів

У цифрову еру з усіх боків ми чуємо послання про те, що наші тіла не є достатньо хорошими, якщо вони не відповідають певним розмірам чи формам. Згідно з деякими постами в соціальних медіа може складатися враження, що нам слід їсти лише смузі із зелених органічних інгредієнтів та пробігати 16 км щодня, аби тіло стало "досконалим", а отже, гідним похвали ваших друзів, сім'ї і навіть незнайомих людей.

Багато з нас соромляться того, що ми вважаємо недосконалим у своєму тілі. У нас виникає відчуття, що оскільки ми не можемо бути досконалими—бо не виглядаємо так, як моделі в Instagram—то не заслуговуємо на любов і похвалу.

Однак ніщо не може бути більш далеким від істини. Наше тіло—це дар від Бога. Його не було створено, щоб ним красуватися чи вихвалятися або оцінювати його з огляду на суб'єктивні стандарти привабливості. Його було створено, аби ми могли мати вічне життя.

Божественні істини

У доземному житті Небесний Батько дав Своїм духовним дітям знання про план спасіння. За цим планом ми мали отримати тіло, аби прожити життя на землі. Маючи фізичне тіло, ми будемо застосовувати свободу волі, щоб вивчати євангелію, отримати обряди, які дозволять нам повернутися до Нього і жити у воскреслому стані.

Тож, втілюючи план, "Бог на Свій образ людину створив, на образ Божий її Він створив, як чоловіка та жінку створив їх" (Буття 1:27). Оскільки Небесний Батько має тіло з плоті й кісток (див. Учення і Завіти 130:22), отримання вами свого тіла дає можливість стати такими, як Він. Фізичне тіло не є лише незручною посудиною для нашого духа—воно є необхідним для нашого спасіння і піднесення.

Нас покликано не для того, щоб підтримувати певну вагу або щоб відповідати ідеалам краси певного суспільства. Нас покликано служити Богові й стати більше подібними до Ісуса Христа. Нас покликано проголошувати євангелію, створити для Господа праведну сім'ю та йти шляхом завітів, аби повернутися до Небесного Батька

Брехня Сатани

Якщо наявність фізичного тіла є таким великим благословенням, тоді чому так багато людей хочуть покращити вигляд свого тіла або постійно незадоволені своєю зовнішністю? Чому так багато людей дивляться на своє тіло з відразою, а не з любов'ю і турботою, з якими їх було створено?

Наше тіло—це привілей і дар. Можливо, однією з причин того, чому Сатана впливає на нас, перешкоджаючи любити чи цінувати своє тіло—це тому, що в нього його немає. Він відкинув план спасіння і його було скинуто з небес, щоб ніколи не відчути великої радості або великого болю земного життя. Він може спокушати думками про те, що наше тіло не достатньо хороше, що нам потрібно вдатися до небезпечних або нездорових крайніх заходів, аби відповідати мирським ідеалам "краси". Якщо ми віримо, що повинні бути бездоганно привабливими, аби нас любили, наше бачення втрачає рівновагу і супротивник може вселяти в наш розум думки про неадекватність, нікчемність і почуття ненависті до себе.

Сатана хоче, аби ми забули, що створені на образ Небесного Батька і що наша вічна цінність не залежить від того, як ми виглядаємо. Супротивник знає, що зациклившись на своєму тілі, ми відволічемося від більш важливого—наших цінностей, стосунків з іншими людьми і стосунків з Богом. Супротивник хоче, аби зосередженість на зовнішньому вигляді чи на своїй вазі змусила забути про роботу, до якої нас було покликано—просувати вперед план щастя.

Обдаровані силою

Наше тіло є даром від Бога, і воно є важливим для нашого просування шляхом завітів. Розуміння, що наявність тіла є привілеєм, якого позбавлені ті, хто прийняв рішення діяти за планом Люцифера, замість того, щоб іти за Небесним Батьком та Ісусом Христом, сповнює надзвичайною силою. Нам потрібне тіло для отримання храмових обрядів, під час яких ми також навчаємося прекрасних істин стосовно мети й потенціалу нашого тіла. Наша фізична участь в обрядах священства є необхідною для підготовки до вічного життя. Ось чому ми повинні виконувати храмову роботу за померлих людей, духи яких зараз відділено від їхнього тіла й вони не можуть виконувати її самостійно.

Усвідомлення того, яким є справжній привілей наявності тіла, може мінімізувати будь-яку невпевненість, яка може виникати у вас стосовно свого тіла, замінивши ту невпевненість вдячністю.

Чудове возз'єднання

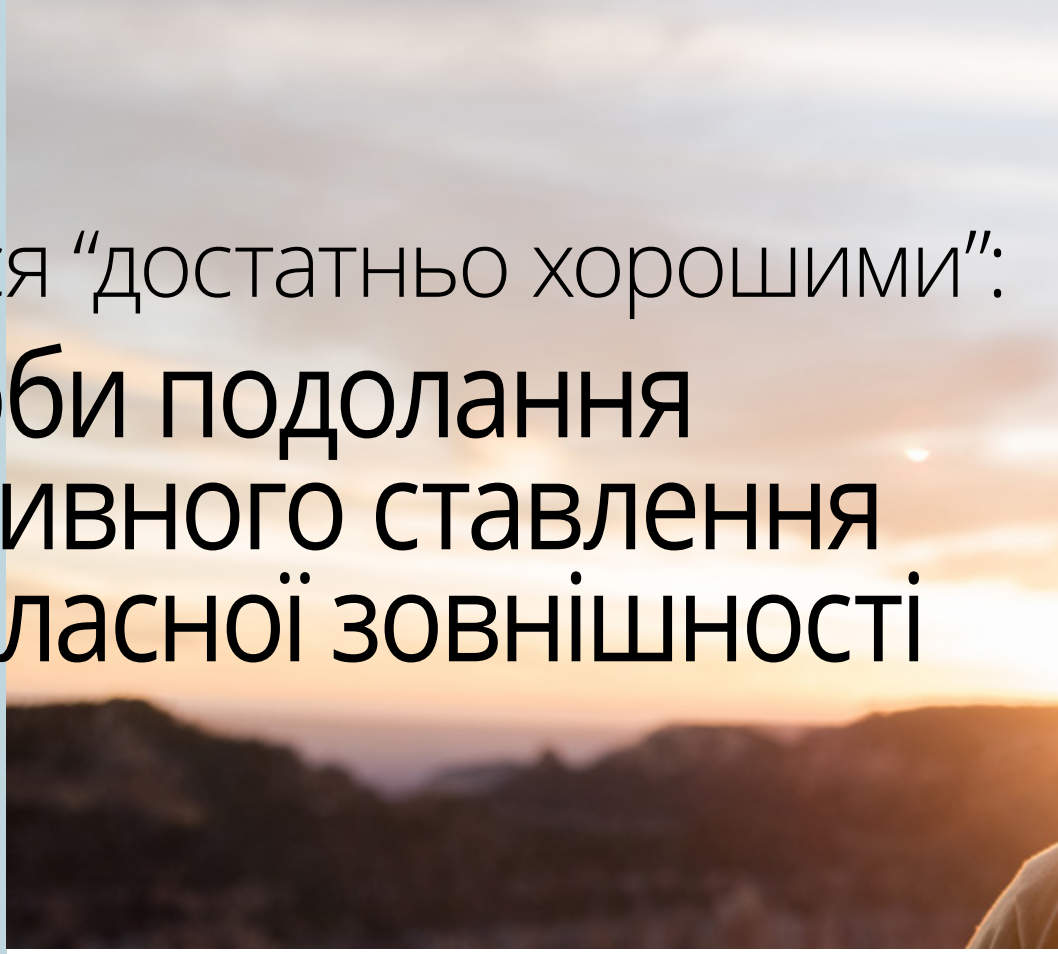
Колись кожен з нас також помре. Наше тіло на певний час буде відділено від нашого духа, поки ми не воскреснемо. Коли ми воскреснемо, кожну кінцівку, суглоб і волосинку нашого фізичного єства буде "відновлено до свого належного і досконалого стану" (Алма 40:23). Я уявляю, яким чудовим буде те возз'єднання, коли відчуття дотику, смаку, запаху, слуху й зору здобудуть оновлену силу та енергію. Я уявляю, як підійду до членів сім'ї з простертими руками й обніму їх. Я *не* уявляю, що мене будуть турбувати сліди розтяжки через те, що я дуже швидко додав

до свого зросту або через зайвий шар жиру на животі. Усе те зникне. Я уявляю, що ми зможемо бачити себе та одне одного такими, якими бачить нас Спастиель, і в наших тілах ми возз'єднаємося з Богом (див. 2 Нефій 9:4).

Наше тіло дане нам, щоб ми могли виконати міру свого сотворіння й отримати вінець слави у присутності Бога Батька (див. Учення і Завіти 88:19). Це стало можливим завдяки Спокуті й Воскресінню Ісуса Христа, Який викупив нас від смерті й гріха. Якщо ми використовуємо своє тіло для виконання роботи, до якої нас було покликано, а не для того, щоб зациклюватися на тому, як воно виглядає, тоді нам буде легше сягнути свого повного потенціалу в цьому житті й у наступному. ■

ПІДКАЗКИ, ЩО ДОПОМОЖУТЬ ВАШОМУ ТІЛУ МАТИ КРАЩИЙ ВИГЛЯД

1. **Вчіться бути вдячними.** Кожного разу, коли піймаєте себе на тому, що говорите або думаєте щось негативне про своє тіло, подумайте про все те, що ваше тіло дає вам змогу робити. Ваші руки дозволяють грати в баскетбол, обнімати друга, у якого був важкий день, колисати новонароджене немовля. Ваші ноги дають вам силу ходити, танцювати, бігати, перекидатися і стояти на колінах у молитві. Ваші легені працюють досконало, щоб забезпечувати клітини киснем, розширюючись і скорочуючись з кожним подихом, який ви робите, аби забезпечити організм киснем. Ваше серце б'ється, щоб підтримувати життя і роботу мозку, який працює зі швидкістю блискавки, підтримуючи вашу свідомість. Думаючи про те, яким дивом є ваше тіло, як іще ви можете більш повною мірою виявляти за нього вдячність?
2. **Майте співчуття.** Перша і друга найбільші заповіді такі: любити Бога і любити ближнього, як самого себе (див. Матвій 22:37–39). Ми знаємо, що нам слід мати співчуття до інших, але чи задумувалися ми по-справжньому, що означає любити ближнього, як самого себе? Це вимагає того, щоб спочатку ми полюбили себе. Чи насміхалися б ви з друга чи члена сім'ї за те, що той надто товстий, надто худий, надто низький або надто зморшкуватий? Звичайно ж, ні! Виявляйте подібне співчуття до себе, яке ви виявляли б до інших.
3. **Дбайте про себе.** Вживайте таку їжу, яка живитиме ваш розум і тіло та яка постачатиме вам достатню кількість енергії кожного дня. Займайтеся фізичними вправами настільки, щоб це допомогло вам почуватися добре й цінувати дар фізичного тіла. Знаходьте здорові методи позбавитися стресу і робіть усе можливе, аби робити перерви, щоб перевести дух і відпочити. І хоча іноді це важко, однак найважливіший спосіб піклування про своє тіло—відводити достатньо часу для сну!
4. **Відвідуйте храм.** У жодному іншому місці ви не зрозумієте настільки чітко, яким важливим є ваше фізичне тіло, як під час обрядів у храмі. Нам обіцяні як духовні, так і фізичні благословення, коли ми виконуємо ті обряди для себе; і ми можемо згадувати про ті благословення, проходячи обряди за тих, хто вже в духовному світі.



Почуватися “достатньо хорошими”: 3 способи подолання негативного ставлення до власної зовнішності

Депресія і занепокоєння стали причиною поганого фізичного здоров’я і через це погіршився навіть мій зовнішній вигляд. Однак три кроки допомогли мені знову себе полюбити.

Маркус Паїс

“Твої досягнення недостатньо хороші”.

Саме ці слова я повісив на стіні цокольного поверху свого будинку. Там є маленька кімната, де я займаюся фізичними вправами, і коли у мене виникають негативні думки, я записую їх і прикріплюю на дошку. Це служить мені нагадуванням про труднощі, з якими я стикаюся, і про мої колишні звички, які я намагаюся подолати.

Довгий час я казав собі, що мої досягнення недостатньо хороші. Мене гнітили депресія і занепокоєння, що, в свою чергу, спричинило поганий фізичний стан. Я був виснажений. Я почувався нікчемою. Я відчував безнадію. Я був упевнений, що не вартий любові Бога чи будь-кого.

Багато з нас, дорослих молодих людей, імовірно переживає часи, коли нам здається, що наші досягнення недостатньо хороші, про яку б сферу не йшлося—поведінку, таланти або, як у моєму випадку, про зовнішній вигляд. Нещодавно я поставив перед собою завдання проаналізувати все своє життя і чесно обдумати ті його сторінки, про які я намагався забути. Під час такого дослідження я зрозумів, що саме було причиною негативного сприйняття своєї зовнішності, яке я мав упродовж багатьох років. Однак я також відкрив три способи подолання цього.

1. Перестаньте порівнювати себе з іншими

Одного разу я прочитав цитату Теодора Рузвельта, яка звучала так: “Порівняння—це злодій радості”. У світі, де кожна людина може вільно ділитися досвідом свого життя через соціальні медіа, я відчував, що постійно потрапляю під вплив нереалістичних порівнянь з друзями, сім’єю та видатними громадськими постатями. Я співставляв свої найбільші недоліки з видатними

досягненнями інших людей і тому часто мав відчуття невідповідності. У такі часи негативних розмірковувань про себе я зрозумів, що мені необхідно змінити свій спосіб мислення.

На певний час я перестав користуватися всіма соціальними медіа й почав працювати над власним позитивним світоглядом та помічати хороше в інших людях. За короткий час мої думки почали змінюватися. Я швидко перестав порівнювати свої недоліки з досягненнями інших людей, як я часто робив це раніше. Насправді, я почав таємно радіти успіхам інших людей! Ця звичка відразу ж зруйнувала стіну гордовитості й заздрощів, яку я будував роками. Наслідком цього були чисті думки й здатність дивитися на події з огляду вічності.

2. Підпорядковуйтеся Божій волі

Наш земний досвід іноді затьмарюється усвідомленням того, що ми недосконалі земні створіння. З часом моє негативне ставлення до себе і до свого тіла поглинули все моє життя. Коли я відчув, що тягар моїх недосконалостей зростає, то вдався до руйнівної поведінки, замість того, щоб звернутися до Господа. Результатом такої поведінки стало відчуття недосконалості, яке іноді було настільки великим, що мені здавалося, ніби я не гідний далі жити. Зрештою, єдиний, до кого я міг звернутися, був Господь. Завдяки смиренню й покаянню я зробив зусилля, щоб постійно читати слова пророків з певною метою і молитися, щоб дивитися на своє оточення очима небес.

Жодне випробування не буде надто важким, якщо ми звертаємося до Господа і приймаємо Його волю, яким би не був результат. На противагу, випробування будуть важким тягарем, якщо ми намагаємося діяти всупереч Його волі. Коли я почав приймати Його волю, моє бачення прояснилося, я почав розуміти цінність своєї особистості і перестав жити з постійним почуттям своєї невідповідності.

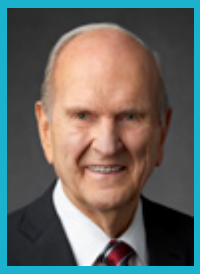
3. Розвивайте досконалу любов

У книзі Мороній 8:16 написано, що “досконала любов нехтує всяким страхом”. Досконала любов—це найпотужніший засіб, доступний нам, коли ми дивимося на себе в дзеркало і розуміємо свою вічну сутність та вічну сутність всіх людей навколо нас. Це означає бачити себе такими, якими ми є, а не розглядати свої недоліки під мікроскопом. Це не обумовлюється зовнішнім виглядом. Це означає прощати собі й іншим минулі помилки й рухатися вперед, утримуючи свій погляд на світлі вічної слави.

Я зрозумів, що не можу просто спробувати любити; я повинен дати цьому почуттю поглинути мене і стати складовою мого єства. Саме в досконалій любові ми знаходимо справжню природу Бога—а зрештою, й нашу власну божественну природу—і шлях, який Він створив для нас.

Моя подорож до кращого розумового, фізичного і духовного здоров’я зміцнила віру в складений Богом розклад і Його вічну любов до мене. Іноді моя самооцінка була дуже низькою, але коли я переставав порівнювати себе з іншими, підпорядковував свою волю волі Бога і навчився по-справжньому любити себе, тоді картина моєї вічної долі стала чіткою, і я знайшов мир. Сила Божої любові не має меж. Коли ми уповільнюємося і приділяємо час, щоб це зрозуміти, Він допоможе нам бачити, що наші досягнення достатньо хороші, навіть у моменти наших невдач. ■

Автор живе в штаті Юта, США.



**Президент
Рассел М.
Нельсон**

ВАШЕ ТІЛО: *дивовижний дар, який слід плекати*

Ваше тіло—надзвичайне творіння Бога.

Чим довше я живу, тим більше знань здобуваю. Ті знання допомагають мені зрозуміти, що дар нашого фізичного тіла—це надзвичайне диво. Унікальне тіло дане кожному з нас нашим люблячим Небесним Батьком. Він створив його як скинію для нашого духа, щоб допомогти кожному з нас досягнути кінцевої мети свого сотворіння. Наше тіло дає можливість кожному жити за великим планом спасіння, який Він створив для всіх своїх дорогоцінних дітей. Він хоче, щоб ми згодом стали більш подібними до Нього і повернулися, щоб жити з Ним. Те велике благословення не було б можливим, якби ми спочатку не отримали фізичне тіло у цьому випробувальному стані.

Бог, Батько наших духів[1], має прославлене, досконале тіло з плоті й кісток[2]. Ми жили з Ним на небесах до свого народження[3]. Коли Він створив нас фізично, нас було створено за подобою Бога, і кожен отримав своє фізичне тіло[4].

Ми є частиною Його божественної мети. “Моя робота і слава,—сказав Він,—здійснювати безсмертя і вічне життя людини”[5].

ІЛЮСТРАЦІЇ СКОТТА РАЙФСНАЙДЕРА

МОЛОДІ

У ЦЬОМУ РОЗДІЛІ

50 **Ваше тіло: дивовижний дар, який слід плекати**
Президент Рассел М. Нельсон

56 **Що таке закон цнотливості?**
Джошуа Дж. Перкі

58 **Дивовижні функції нашого тіла**

60 **Слово мудрості: чим воно є і чим воно не є**

62 **Запитання і відповіді: Що робити, якщо мені не подобається власне тіло?**

64 **Останнє слово: Поважати дар свого тіла**
Старійшина Д. Тодд Крістофферсон

МИ Є ДУАЛЬНИМИ ІСТОТАМИ

Кожна душа складається з тіла й духа[6]. Ці обидві складові походять від Бога. Чітке розуміння того, чим є тіло й дух, буде спрямовувати наші думки і вчинки на добро.

До свого земного існування кожен духовний син і кожна духовна дочка жили з Богом. Дух є вічним; він існував у невинності в доземному царстві[7] та існуватиме після смерті тіла[8]. Дух дає тілу життя та індивідуальність[9]. "Увесь дух є матерією, але більш витонченою"[10].

Розвиток духа має вічні наслідки. Якості, за якими про нас судитимуть одного дня, є духовними якостями[11]. Серед них такі: доброчесність, цілісність, співчуття, любов та інші[12]. Ваш дух разом з вашим тілом, у якому він перебуває, здатен розвинути й проявити ці якості у спосіб, що є надзвичайно важливим для вашого вічного розвитку[13].

Тіло й дух, коли поєднані разом, стають живою душею надзвичайної цінності. "Дух і тіло є душею людини"[14]. Обоє вони мають величезне значення. Ваше фізичне тіло—надзвичайне творіння Бога. Це—Його храм, а також і ваш, і ви маєте ставитися до нього з благоговінням. У Писаннях сказано:

"Хіба ви не знаєте, що ваше тіло—то храм Духа Святого, що живе Він у вас, якого від Бога ви маєте, і ви не свої?

Бо дорого куплені ви. Отож прославляйте Бога в тілі своєму та в дусі своєму, що Божі вони!"[15]

Ваше тіло, якими б не були його природні дари, є дивовижним творінням Бога. Це скинія з плоті—храм для вашого духа. Вивчаючи своє тіло, ви отримаєте підтвердження його божественного походження.

ВАШЕ ТІЛО—ЦЕ ВЕЛИЧНИЙ ДАР

Дуже часто люди не надають значення або недооцінюють того, яким дивовижним є наше фізичне тіло. Хто з нас не долав почуття низької самооцінки, зумовленої певними особливостями нашого тіла чи зовнішності? Багато людей хотіли б змінити свої тіла згідно з тим, що їм більше подобається. Люди з прямим волоссям хотіли б мати кучеряве. А ті, хто має кучеряве волосся, хочуть його випрямити.

Поміркуйте над величчю того, що ви бачите, коли дивитеся в дзеркало. Не зважайте на ластовиння, неслухняне волосся або недоліки і погляньте глибше, щоб побачити справжнього себе—дитину Бога, створену на Його образ.

Коли ви співатимете гімн "Я Божеє дитя"[16], подумайте про Його дар вам—ваше фізичне тіло. Багато дивовижних властивостей вашого тіла свідчать про те, що ви самі маєте "божественну природу"[17].

Кожен орган вашого тіла є чудовим даром Бога. У кожному оці є кришталик, який фокусується самостійно. Нерви й м'язи скеровують зір обох очей, створюючи єдине тримірне зображення. Очі поєднані з мозком, який запам'ятовує побачене.

Тіло й дух, коли поєднані разом, стають живою душею надзвичайної цінності.

Не зважайте на ластовиння, неслухняне волосся або недоліки і погляньте глибше, щоб побачити справжнього себе—дитину Бога, створену на Його образ.

Ваше серце—це неймовірний насос[18]. У ньому є чотири тонкі клапани, які контролюють напрямок потоку крові. Ці клапани відкриваються і закриваються більш як 100 тис. разів на день—36 мільйонів разів щорічно. І все ж, якщо хвороба не впливає на їхню роботу, вони здатні витримувати таке напруження майже постійно.

Подумайте про захисну систему тіла. Щоб захистити себе від ушкодження, воно відчуває біль. Реагуючи на інфекцію, воно виділяє антитіла. Шкіра надає захист. Вона попереджає про пошкодження, які можуть спричинити надмірне тепло або холод.

Тіло оновлює свої власні відмерлі клітини. Тіло може загоювати свої порізи, синці і поламані кістки. Його здатність створювати нові тіла є ще одним священним даром від Бога.

Тіло постійно регулює рівень безлічі речовин, таких як: сіль, вода, цукор, протеїн, кисень і вуглекислий газ. Регуляторні функції здійснюються без нашого усвідомлення того, як це відбувається.

Будь ласка, візьміть до уваги: щоб сягнути божественної долі, не потрібно мати досконале тіло. Насправді, деякі найпрекрасніші духи перебувають у слабких тілах. Люди, які мають випробування, пов'язані з фізичним тілом, часто розвивають у собі велику духовну силу саме завдяки тому, що у них є ці випробування. Такі люди заслуговують на всі благословення, які Бог підготував для Своїх вірних і слухняних дітей[19].

Кожне земне життя закінчується смертю. Зрештою, настане час, коли кожен "дух і тіло будуть знову возз'єднані у ... досконалій формі; і кінцівки, і суглоби будуть відновлені до їхньої належної структури"[20]. Тоді, завдяки Ісусу Христу і Його Спокуті, ми зможемо стати досконалими в Ньому[21]. Кожен, хто вивчає роботу людського тіла, дійсно "бачи[в] Бога, Який рухається у Своїй величі та силі"[22].

НАШ ДУХ МАЄ КЕРУВАТИ НАШИМ ТІЛОМ

Яким би дивовижним не було ваше тіло, його головна мета, як було зазначено раніше,—служити прихистком нашому вічному духові.

Ваш дух отримав ваше тіло і став живою душею, щоб пройти земний шлях і подолати пов'язані з ним труднощі та випробування. Часткова мета цих випробувань—визначити, чи ви зможете подолати пожадання вашого тіла за допомогою духа, що в ньому перебуває.

Коли ми зрозуміємо свою природу і мету на землі й те, що наше тіло є фізичним храмом Бога, ми усвідомимо, що святотатством буде дозволяти будь-чому нечистому увійти в нього. Ми вчинимо надзвичайно неблагоговійно, якщо

дозволимо хоча б одним поглядом, який уможливлює наш дорогоцінний зір, або через органи дотику чи слуху закарбувати у своєму мозку спогади, які є нечистими й негідними. Ми будемо оберігати свою цнотливість і уникати "численні нерозумні й шкідливі пожадливості, що втручають [нас] на загладу й загибіль"[23]. Ми будемо "утіка[ти] від такого, а [гнатися] за правдою, благочестям, вірою, любов'ю, терпеливістю [і] лагідністю!"[24]—це ті риси, які зміцнюють цілісну душу.

Такі речовини, як алкоголь, тютюн і наркотики, заборонені Господом. Нас так само застерігають про злочестивість порнографії й нечистих думок. Бажання потрапити під вплив цих ницих сил може викликати залежність. З часом фізична або психічна залежність полонить *не лише* тіло, але й дух. Аби звільнитися від подібних кайданів, необхідно покаятися в цьому житті, поки у нас є підтримка фізичного тіла, за допомогою якого ми можемо навчитися самоконтролю.

Наш Творець вклав у наші тіла бажання заради продовження людської раси і здійснення Свого великого плану щастя. Отже, ми маємо бажання: нам потрібні їжа, вода, любов.

Сатана знає силу наших бажань. Тому він спокушає нас їсти те, що нам не слід їсти, пити те, що не слід пити, і ганьбить найінтимніші вияви любові, спонукаючи до них поза узами шлюбу.

Коли ми дійсно розуміємо свою божественну природу, то захочемо контролювати ці бажання. І ми будемо зосереджувати погляд своїх очей на зображеннях, вуха—на звуках і розум—на думках, які сприятимуть вшануванню нашого фізичного сотворіння як храму Божого. У щоденних молитвах ми з вдячністю будемо складати подяку Йому, нашому Творцеві, й виявляти вдячність за велич нашого власного фізичного храму. Ми будемо дбати про нього і плекати його як особистий дар від Бога.

ІТИ ЗА СПАСИТЕЛЕМ

Аби досягнути найвищого потенціалу, наслідуйте Спасителя. Він сказав: "Якими людьми повинні ви бути? Такими самими, як Я є"[25]. Наша найбільша надія в тому, щоб розвиватися в дусі й набути "зросту Христової повноти"[26].

Пам'ятайте, не буде в житті такого періоду, щоб не прийшли спокуси, випробування або страждання—чи то

І ми будемо зосереджувати … розум на думках, які сприятимуть вшануванню нашого тіла як храму Божого.

Яким би величним не було наше тіло, воно не є самоціллю. Натомість воно є важливою складовою Божого великого плану щастя.

духовні, чи фізичні. Але якщо ви з молитвою будете розвивати самоконтроль, плотські бажання будуть підкорятися вашому духовному контролю. І коли ви цього досягнете, ви отримаєте силу підкорити свою волю волі Небесного Батька. Згадайте, як Ісус сказав: "Не Моя, а Твоя нехай станеться воля"[27].

Коли на вашому шляху постануть важкі випробування, а так і буде, згадайте таке славетне обіцяння Спасителя: "Переможцеві сісти Я дам на Моєму престолі зо Мною, як і Я переміг був, і з Отцем Своїм сів на престолі Його"[28].

Тож завжди дякуймо за надзвичайне благословення дивовижного фізичного тіла, найвищого творіння нашого люблячого Небесного Батька. Яким би величним не було наше тіло, воно не є самоціллю. Натомість—це важлива складова величного Божого плану щастя для нашого вічного розвитку. Якщо ми шануємо його, як заповідав Бог, ми будемо залишатися на тій "тісній і вузькій путі, яка веде до вічного життя"[29].

Ісус Христос є нашим великим Прикладом. Я проголошую, як Його особливий свідок, що Він є Сином Божим. Він "є життя і світло для світу"[30].

Ми—сини і дочки Всемогутнього Бога. Він—наш Батько. Ми—Його діти. Наш Божественний спадок—це величлюдства. Наш спадок—священний. Наш потенціал—безмежний. Тож завжди шануймо Його дари і той спадок в усьому, що ми робимо й кажемо. ■

ПОСИЛАННЯ

1. Див. Дії 17:27–29.
2. Див. Учення і Завіти 130:22.
3. Див. Єремія 1:4–5; Євреям 12:9; Мойсей 6:51; Авраам 3:22–23.
4. Див. Буття 1:27; 2:7; 1 Коринтянам 15:44; Мойсей 2:27; 3:7.
5. Мойсей 1:39.
6. Див. Учення і Завіти 88:15.
7. Див. Учення і Завіти 93:38.
8. Див. Алма 40:11; Авраам 3:18.
9. Див. Йов 32:8.
10. Учення і Завіти 131:7.
11. Дух, а не тіло, виступає активною, відповідальною складовою душі. Без духа тіло мертве (див. Якова 2:26). Отже, саме дух вибирає добро або зло і буде відповідати на останньому суді, як за позитивні, так і за негативні якості, які він має (див. Алма 41:3–7).
12. Такі як віра, чеснота, знання, стриманість, терпіння, братерська доброта, благочестя, милосердя, покірливість, старанність (див. Учення і Завіти 4:6).
13. Див. 2 Нефій 2:11–16, 21–26; Мороній 10:32–33.
14. Учення і Завіти 88:15.
15. 1 Коринтянам 6:19–20; див. також Учення і Завіти 93:35.
16. "Я Божеє дитя", Гімни, № 186.
17. 2 Петра 1:4.
18. Серце перекачує близько 2000 галонів (7570 л) на день.
19. Див. Авраам 3:25–26.
20. Алма 11:43; див. також Екклезіяст 12:7; Алма 40:23; Учення і Завіти 138:17.
21. Див. Мороній 10:32.
22. Учення і Завіти 88:47.
23. 1 Тимофію 6:9.
24. 1 Тимофію 6:11. У 1 Тимофію 6:12 далі сказано: "Змагай добрим змагом віри, ухопися за вічне життя". Це наш вибір.
25. 3 Нефій 27:27.
26. Ефесянам 4:13.
27. Лука 22:42.
28. Об'явлення 3:21.
29. 2 Нефій 31:18.
30. Алма 38:9; див. також Учення і Завіти 11:28.

Що таке ЗАКОН ЦНОТЛИВОСТІ?

Джошуа Дж. Перкі
Співробітник редакції церковних журналів

Коли ви чуєте фразу “закон цнотливості”, чи ви дійсно знаєте, що це означає? Ви, ймовірно, вже неодноразово чули про цей закон. Усі засоби масової інформації, а іноді навіть друзі й сім’я, мають різні думки з цього приводу. А світ активно нас навчає тому, що суперечить Господнім вченням.

То що ж насправді означає закон цнотливості?

Закон цнотливості—це назва Господньої заповіді, яка полягає в тому, щоб у житті дотримуватися статевої чистоти й доброчесності.

Все ще незрозуміло? Що ж, давайте дізнаємося більше за допомогою брошури *Заради зміцнення молоді.*

ДАВАЙТЕ КОНКРЕТНО ПОГОВОРИМО ПРО ЦЮ СВЯЩЕННУ ЗАПОВІДЬ.

ЦНОТЛИВІСТЬ—ЦЕ СЕКСУАЛЬНА ЧИСТОТА

Простими словами, жити за законом цнотливості означає “не ма[ти] ніяких статевих стосунків до шлюбу і бу[ти] цілковито вірними вашому подружжю після шлюбу”[1].

Однак доброчесність і цнотливість не обмежуються лише статевими стосунками. “Ставтеся до інших з повагою, а не як до об’єкту задоволення похітливих та егоїстичних бажань. До шлюбу уникайте пристрасних поцілунків, не лягайте одне на одного та не торкайтеся інтимних, священних частин тіла іншої людини поверх одягу, або без нього. Не робіть нічого іншого, що збуджує статеві відчуття. Не викликайте таких відчуттів у власному тілі”[2].

Зверніть увагу, що Господні норми не змінюються лише тому, що двоє людей дійсно кохають одне одного і обоє погоджуються вдатися до певної поведінки. Якщо ви поважаєте інших людей, Господа і себе, ви будете дотримуватися заповідей—і це означає відсутність статевих стосунків або збудження статевих почуттів поза шлюбом.

Господь дуже серйозно до цього ставиться. “Пророк Алма навчав, що статеві гріхи є більш серйозними за будь-які інші гріхи, крім убивства або зречення Святого Духа (див. Алма 39:3–5)”[3].

Якщо ви все ще не знаєте, що таке “пристрасний поцілунок” або що таке “збуджувати статеві відчуття”, поговоріть з батьками, єпископом або іншими дорослими, яким довіряєте. Розмови з ними можуть допомогти вам зрозуміти, яка поведінка є належною, а яка—ні. Це допоможе вам залишатися статево чистими.

Коли необхідно приймати рішення, прагніть Духа. Регулярно моліться Небесному Батькові. Якщо ви духовно налаштовані, вам буде легше приймати правильні рішення.

Якщо ви припустилися будь-якої сексуальної провини, зверніться по допомогу до єпископа і до батьків, які допоможуть вам знову здобути силу й спокій, якщо ви покаєтеся. Цей процес може бути нелегким, але він вартий ваших зусиль!

Доброчесність і цнотливість не обмежуються лише статевими стосунками. Це також повага.

ВІДЧУВАТИ ПОТЯГ—ЦЕ ПРИРОДНО

Ви можете вагатися, чи не порушуєте чогось, якщо вважаєте людину привабливою. Не переймайтеся цим надмірно. Це нормально. Справді!

Однак вам потрібно дуже уважно слідкувати за думками. Спаситель застерігав нас: "Кожен, хто на жінку подивиться із пожадливістю, той уже вчинив із нею перелюб у серці своїм" (Матвій 5:28). Це означає, що вам потрібно контролювати думки й почуття та не дозволяти бажанням звести вас з дороги.

Ось ключ, який вам допоможе: намагайтеся не бути егоїстичними у своїх вчинках. Не піддавайтеся хтивості, не думайте про когось неналежним чином і не робіть нічого, що збуджує сексуальні відчуття у вас або в інших людях[4].

Саме тому так важливо не дивитися порнографію або інші ниці матеріали. Усе, що пов'язане з цим, є завжди егоїстичним, завжди відганяє Духа і завжди спокушає вас робити те, що не слід робити.

Але це не означає, що, маючи почуття до певної людини або відчуваючи, що хтось вас приваблює, ви стаєте поганою людиною Насправді, якщо ви відчуваєте, що вас хтось приваблює,—це складова Божого плану і складова шлюбу. Чоловіки й дружини, які мають здорові стосунки, відчувають сильний потяг одне до одного і бажають служити й благословляти одне одного.

"Фізична близькість між чоловіком і дружиною є прекрасною і священною. Вона призначена Богом для створення дітей *і* вияву любові між чоловіком і дружиною"[5].

ФІЗИЧНА БЛИЗЬКІСТЬ—у правильному місці в правильний час

Фізична близькість—це те, що ви будете мати, коли в майбутньому укладете шлюб. Вона є священною і прекрасною.

Якщо ви будете намагатися жити чистим, доброчесним життям, ви сильніше відчуватимете вплив Святого Духа, ви будете мати вищу самооцінку і будете готові до чудових благословень у майбутньому. ■

ПОСИЛАННЯ

1. *Заради зміцнення молоді* (брошура, 2011), с. 35.
2. *Заради зміцнення молоді*, с. 36.
3. *Стійкі у вірі: Довідник з євангелії* (2004) с. 78.
4. Більш докладно про це читайте в статті "Любов чи хтивість", *Ліягона,* жовт. 2016, сс. 30–35.
5. *Заради зміцнення молоді,* с. 35; курсив додано. Щоб знайти надихаючі обговорення питань інтимних стосунків у шлюбі, див. Венді В. Нельсон, "Любов і шлюб" (всесвітній духовний вечір для дорослої молоді, 8 січ., 2017), broadcasts.lds.org; Бойд К. Пекер, "План щастя", *Ліягона,* трав. 2015, сс. 26–28; Джеффрі Р. Холланд, "Personal Purity", *Ensign,* Nov. 1998, 75–78.

Ваш мозок виробляє стільки електрики, що її достатньо для функціонування невеликої лампочки.

Коли ви отримуєте інформацію через один з органів чуття, сигнал іде через ваші нерви до мозку з швидкістю 160 км за годину.

Ваша імунна система, використовуючи залози, такі як ваші аденоїди, і органи, такі як тимус і селезінка, може захищати від шкідливих вірусів і бактерій.

У сліпих людей змінюється кора головного мозку, відповідальна за зір, щоб вони краще реагували на дотик і слух.

Найдорожчий цифровий сучасний фотоапарат може мати роздільну здатність в 400 мегапікселів, а людське око—576.

Людське око може розрізняти тисячі різних кольорів, і ваш ніс може розпізнавати тисячі різних запахів.

Два ока уможливлюють бінокулярне бачення, поглиблюючи глибину сприйняття. Перевірте це, заплющивши одне око і намагаючись доторкнутися до маленького предмета біля вас.

Коли ваш мозок отримує сигнал тривоги, утворюється адреналін, завдяки якому посилюється серцебиття, ви частіше дихаєте, зіниці розширюються, а система травлення перестає функціонувати, аби інші м'язи могли скорочуватися з надзвичайною силою.

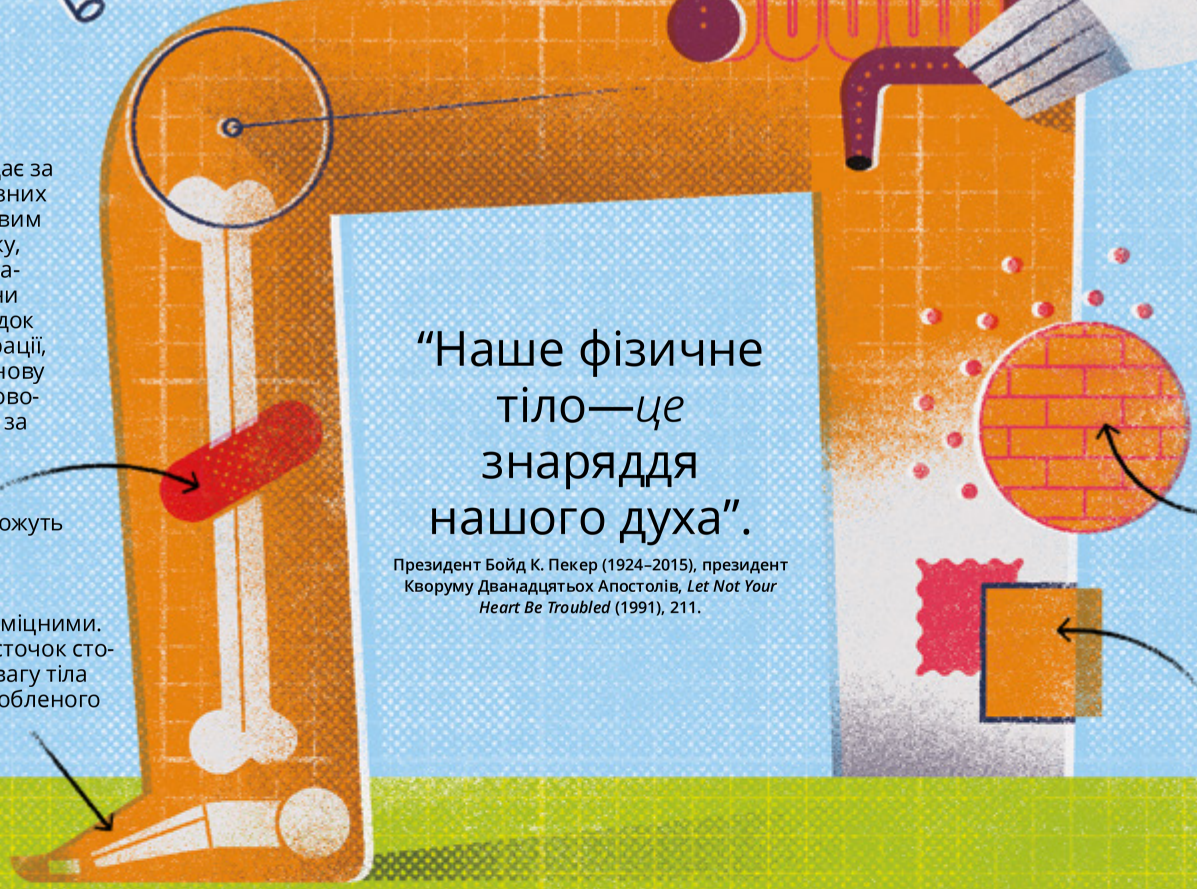
Слух—це орган чуття людини, який реагує найшвидше. Ваш розум може розпізнавати звук у 10 разів швидше, ніж ви мигнете оком—за 0,05 секунди.

Серце людини з середньою тривалістю життя здійснює понад три мільярди ударів. Це понад 100 тис. разів на день.

Найсвятішим у всьому тілі є його сила дітонародження—здатність створювати життя.

Кров переносить непотрібні організму елементи до нирок і печінки, де вони сортуються і виводяться з організму.

Кров розподіляє поживні речовини з вашої системи травлення.



Печінка відповідає за більш ніж 500 різних процесів. Важливим є те, що у випадку, коли людині видаляють дві третини її печінки внаслідок травми або операції, вона виростає знову до свого початкового розміру лише за 4 тижні.

Зламані кістки можуть зростатися.

Кістки людини є міцними. 26 маленьких кісточок стопи витримують вагу тіла під час кроку, зробленого вами.

“Наше фізичне тіло—*це* знаряддя нашого духа”.

Президент Бойд К. Пекер (1924–2015), президент Кворуму Дванадцятьох Апостолів, *Let Not Your Heart Be Troubled* (1991), 211.

Ваше серце переганяє 5,5 літрів крові за хвилину. Тож у людини з середньою тривалістю життя серце перекачує 1,5 млн. барелів крові—достатньо, щоб наповнити 200 вагонів.

Кров постачає кисень з легень до інших органів. Кров переносить вуглекислий газ до легень, який видихається.

Шкіра виробляє протимікробні речовини й слугує першим шаром захисту від проникнення мікроорганізмів. Більшість бактерій, що потрапляють на шкіру, швидко гинуть.

Вашу шкіру можна пересаджувати з однієї частини тіла на іншу. Це найбільший орган людського тіла, і він постійно самооновлюється.

ДИВОВИЖНІ ФУНКЦІЇ **НАШОГО ТІЛА**

Наше тіло—від маківки до пальців ніг—є дивовижним творінням. Воно дає вам можливість малювати, ходити в походи, грати в футбол, в’язати гачком, грати на флейті й займатися багатьма приємними справами.

Як навчає пророк на с. 50: “Ваше тіло, які б не були його природні дари, є дивовижним творінням Бога. … Поміркуйте над величчю того, що бачите, коли дивитеся в дзеркало. … Ви—Боже дитя, створене на Його образ”.

ІЛЮСТРАЦІЇ УГО ЕРРЕРА

СЛОВО МУДРОСТІ:

чим воно є і чим воно не є

Співробітники *Ліягони*

“Відрізняйтеся від світу. Ми з вами знаємо, що ви маєте бути світлом для світу. Отже, Господу треба, щоб ви виглядали, говорили, діяли і були одягнені, як справжні учні Ісуса Христа. Так, ви живете у світі, але у вас є норми, які дуже відрізняються від тих, які є у світі, і ці норми допомагають вам уникати того бруду, що є у світі”.

Президент Рассел М. Нельсон, “Надія Ізраїля” (Всесвітній духовний вечір для молоді, 3 червня 2018 р.), HopeofIsrael.lds.org.

ЧИМ СЛОВО МУДРОСТІ *Є*

Законом здоров'я від Господа для нашого фізичного і духовного захисту.

УНИКАТИ:	НАСОЛОДЖУВАТИСЯ:
Алкогольні напої	Фрукти
Тютюн	Овочі
Чай і кава	М'ясо (не надмірно)
Усе, що шкодить або викликає залежність	Злаки

Див. Учення і Завіти 89. Див. також євангельську тему "Слово мудрості" на сайті topics.lds.org.

ЧИМ СЛОВО МУДРОСТІ *НЕ Є*

Президент Бойд К. Пекер (1924–2015), президент Кворуму Дванадцятьох Апостолів, навчав, чим Слово мудрості не є:

1.

Гарантією того, що ви завжди будете здоровими.

"Слово мудрості не містить обіцяння ідеального здоров'я, але воно навчає, як утримувати тіло, з яким ви народилися, у найкращому стані, а ваш розум–-сприйнятливим до ніжних духовних спонукань".

2.

Вичерпним переліком.

"Існує багато речовин, які викликають звикання, формують звичку і які хтось може пити або жувати, або вдихати, або впорскувати. Вони шкодять і тілу, і духу, але не згадуються в цьому одкровенні".

3.

Виправданням надмірної уваги до власного здоров'я.

"Навчайтеся бути стриманими і використовувати здоровий глузд у тому, що стосується здоров'я і харчування, а особливо в засобах лікування. Уникайте надмірності або фанатизму, або зацикленості на певних ідеях"[1].

"Ніколи не дозволяйте Сатані або комусь іншому змусити думати, що порушення Слова мудрості зробить вас щасливішими, популярнішими або привабливішими"[2]. ■

ОБІЦЯНІ БЛАГОСЛОВЕННЯ

Життя за Словом мудрості—це величезне благословення! Ось лише кілька благословень, згаданих у брошурі *Заради зміцнення молоді,* які ви можете мати:

- Свободу від шкідливих звичок
- Більше контролю над власним життям
- Здорове тіло
- Покращення розумової діяльності
- Скерування Святого Духа
- Здатність краще служити Господу

ПОСИЛАННЯ

1. Boyd K. Packer, "The Word of Wisdom: The Principle and the Promises", Apr. 1996 general conference.
2. *Заради зміцнення молоді* (2011), с. 25.

“Що робити, якщо мені не подобається власне тіло?”

Коли ви співатимете гімн “Я Божеє дитя”, подумайте про Його дар вам—про власне фізичне тіло. Багато дивовижних властивостей вашого тіла свідчать про те, що ви “учасник[и] Божої Істоти” [2 Петра 1:4]. ...

Щоб сягнути божественної долі, не вимагається мати досконале тіло. Насправді, деякі найпрекрасніші духи перебувають у слабких або недосконалих тілах”.

Президент Рассел М. Нельсон, “Ваше тіло: дивовижний дар, який слід плекати”, *Ліягона*, серп. 2019, сс. 52, 53.

Сприймайте своє тіло

Сприймайте своє тіло таким, як воно є, а не таким, яким воно не є. Кожного разу, коли я дивлюся на себе в дзеркало, то кажу: “Небесний Батьку, я дякую за той розвиток, який відбувається в мені завдяки Тобі”.

Темперанс В., 18 років, шт. Вікторія, Австралія

Дбайте про нього

Я піклуюся про своє тіло, займаючись фізичними вправами і вживаючи здорову їжу. Турбуючись про тіло, я відчуваю більшу вдячність за нього. Коли я дбаю про храм, яким мене благословив Небесний Батько, настрій покращується і мені легше усвідомлювати чудове благословення наявності тіла, створеного Богом, і дякувати за нього.

Камілла А., 16 років, шт. Флорида, США

Думайте про нього, як про храм

Думайте, яким чином ваше тіло є храмом (див. 1 Коринтянам 3), і також про те, що Господь дивиться на ваше серце (див. 1 Самуїлова 16), а не на тіло!

Віко В., 17 років, Північна Рейн-Вестфалія, Німеччина

Майте самоповагу

Мій друг страждає через те, що переймається тим, що інші думають про нього, тому він втратив відчуття самоповаги. Йому найбільше допомогло те, що він згадав, що Бог, його друзі і його сім’я люблять і підтримують його.

Метью В., 16 років, шт. Міссурі, США

ФОТОГРАФІЯ ВІД GETTY IMAGES

Вас люблять

Коли я чую від моїх друзів, що їм щось не подобається у їхніх тілах або що вони ненавидять їх, я хочу допомогти їм зрозуміти, що Небесний Батько любить їх. Мені подобається думати про те, що Він любить мене і хоче, щоб я був щасливим, незважаючи на якісь фізичні недоліки. Ми повинні піклуватися про своє тіло і любити його, бо це наш храм.

Ігнасіо П., 14 років, Чако, Аргентина

Це не визначає, ким ви є

Пам'ятайте, що ваше тіло не визначає, ким ви є. Воно є вашим тілом, а не вашою особистістю–-духовною дитиною Бога.

Сейлор О., 18 років, Нью-Йорк, США

Роби те, що подобається

Чи я роблю або не роблю те, що мені подобається, наприклад, їзджу на велосипеді або гуляю з собакою, усе завжди допомагає мені мати гарні відчуття щодо мого тіла. Навіть краще, коли я роблю це з моїми друзями, бо це нагадує мені, що мене оточують люди, які піклуються про мене і не переймаються моїм зовнішнім виглядом.

Іцель О., 18 років, шт. Аризона, США

Відповіді слід розглядати як допомогу і спрямування, а не як офіційне проголошення вчень Церкви.

ВІЧНЕ МІСТО, ХУДОЖНИК Д. КЕЙТ ЛАРСОН

Який вигляд мають воскреслі тіла?

Як навчають Писання і сучасні пророки, воскреслі тіла є:

Фізичними. Воскресле тіло має плоть і кістки (див. Лука 24:36–39).

Безсмертними. "Це смертне тіло воскресне у безсмертне тіло, … щоб вони могли не вмирати більше" (Алма 11:45).

Досконалими. "Дух і тіло будуть знову возз'єднані у своїй досконалій формі" (Алма 11:43). "Не буде потворності; зникнуть недоліки, а чоловіки й жінки сягнуть досконалості свого духа, досконалості, яку Бог задумав з самого початку" (Joseph F. Smith, *Gospel Doctrine,* 5th ed. [1939], 23).

Прекрасними. "Немає кращого видовища, ніж бачити воскреслого чоловіка або жінку" (*The Teachings of Lorenzo Snow,* ed. Clyde J. Williams [1996], 99).

Не підвладними силі Сатани. "Якщо плоть більше ніколи не встане, наші духи повинні стати підлеглими … диявол[а], … щоб залишитися з батьком брехні, у нещасті, як і він сам" (2 Нефій 9:8–9). Але оскільки Ісус Христос приніс воскресіння нашим тілам, цього не станеться*.

Здатними отримати повноту радості. Без воскресіння радість целестіальної слави є недосяжною. "Дух і елемент, нерозривно з'єднані, отримують повноту радості" (Учення і Завіти 93:33)

* За винятком синів загибелі (див. Учення і Завіти 76:30–38).

Що ви думаєте?

"Як мені дізнатися, що мене прощено?"

Надсилайте свої відповіді і, за бажанням, фотографію високої роздільної здатності до 15 вересня 2019 року на сайт liahona.lds.org (клацніть на "Submit an Article or Feedback" (Надіслати статтю або відгук)).

Відповіді можуть бути відредаговані для більш стислого чи ясного подання інформації.

Поважати дар свого тіла

Старійшина Д. Тодд Крістофферсон
З Кворуму Дванадцятьох Апостолів

Справжній успіх у цьому житті приходить через посвячення нашого життя, тобто нашого часу й вибору, Божим цілям (див. Іван 17:1, 4; Учення і Завіти 19:19). Чинячи так, ми дозволяємо Йому піднести нас до нашого найвищого призначення.

Життя, що посвячується, з повагою сприймає незрівнянний дар—фізичне тіло людини, божественно створене на образ Самого Бога. Основною метою земного існування є те, що кожний дух повинен отримати фізичне тіло і, будучи дуальною істотою, що має тіло й дух, навчитися користуватись моральним вибором. Фізичне тіло необхідне також для піднесення, яке відбувається лише в досконалому поєднанні фізичного й духовного, як це ми бачимо на прикладі нашого улюбленого, воскреслого Господа. У цьому занепалому світі життя деяких людей буде болісно коротким, деякі тіла будуть потворними, враженими хворобами або ледь спроможними підтримувати в собі життя, та все ж життя буде достатньо довгим для кожного духа і кожне тіло буде воскрешеним.

Ті, хто вважають, що наші тіла є нічим іншим, як результатом еволюційної випадковості, не відчуватимуть, що підзвітні Богу або будь-кому ще за те, що вони роблять зі своїм тілом чи коять своєму тілу. Втім ми, знаючи про вічну перспективу, повинні визнавати, що будемо відповідати перед Богом за те, як ставимося до свого тіла. Як сказав Павло:

"Хіба ви не знаєте, що ваше тіло—то храм Духа Святого, що живе Він у вас, якого від Бога ви маєте, і ви не свої?

Бо дорого куплені ви. Отож прославляйте Бога в тілі своєму та в дусі своєму, що Божі вони!" (1 Коринтянам 6:19–20).

Визнаючи ці істини і настанови сучасних пророків ми, звичайно ж, не спотворювали б своє тіло, наприклад, татуюваннями; або не ослаблювали б його, наприклад, наркотиками; або не оскверняли б його, наприклад, розпустою чи нескромністю. Оскільки наше тіло є інструментом нашого духа, надзвичайно важливо, щоб ми піклувалися про нього якнайкраще. Ми повинні посвячувати його сили служінню й просуванню роботи Христа. Павло сказав: "Тож благаю вас, браття, через Боже милосердя—повіддавайте ваші тіла на жертву живу, святу, приємну Богові" (Римлянам 12:1). ■

З виступу на жовтневій генеральній конференції 2010 р.

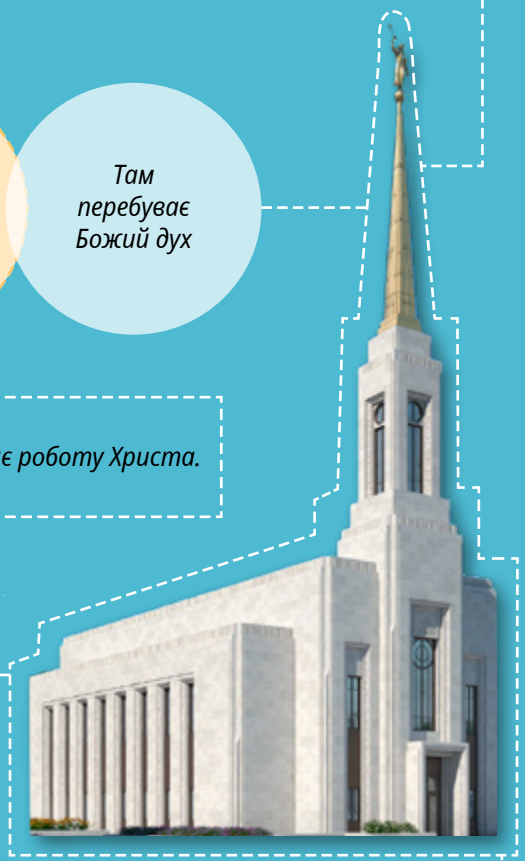
ЗОБРАЖЕННЯ ЛІСАБОНСЬКОГО ХРАМУ, ПОРТУГАЛІЯ

Надає можливість навчатися й розвиватися

У ньому пробуває наш дух

Там перебуває Божий дух

Служить і просуває роботу Христа.



Ваше тіло схоже на храм

Старійшина Крістоф-ферсон навчав, що наше тіло—це дар, і воно “божественно створене на образ Самого Бога”. Подібно до храму, наше тіло є священним, і ми повинні дбати про нього найкращим чином. Ось кілька прикладів того, як храм і наше тіло пов’язані з планом Небесного Батька.

Завдяки Воскресінню наше тіло може бути вічним.

Храмові благословення є вічними.

Священне

Допомагає нам повернутись до Небесного Батька

Дар від Бога

Ми можемо стояти на святих місцях

Храм є святим місцем.

ДОРОСЛІЙ МОЛОДІ

ЩО ВИ БАЧИТЕ, КОЛИ ДИВИТЕСЯ В ДЗЕРКАЛО?

Читайте істини про тіло і про план спасіння, а також ідеї, що допоможуть вам покращити вигляд свого тіла

с. 42

ПЛЕКАЙТЕ СВОЄ ТІЛО

ПОСЛАННЯ ВІД ПРОРОКА

с. 50

ЗАКОН ЦНОТЛИВОСТІ

ЧИМ САМЕ ВІН Є?

с. 56

ТІЛО

20 ДИВОВИЖНИХ ФАКТІВ

с. 58

СЛОВО МУДРОСТІ

ЧИМ ВОНО Є І ЧИМ НЕ Є

с. 60

ЦЕРКВА
ІСУСА ХРИСТА
СВЯТИХ
ОСТАННІХ ДНІВ

UKRAINIAN
4 021860 08192 5

Серпень 2019

Розділ для дітей журналу *Ліягона*, видається Церквою Ісуса Христа Святих Останніх Днів

Друг

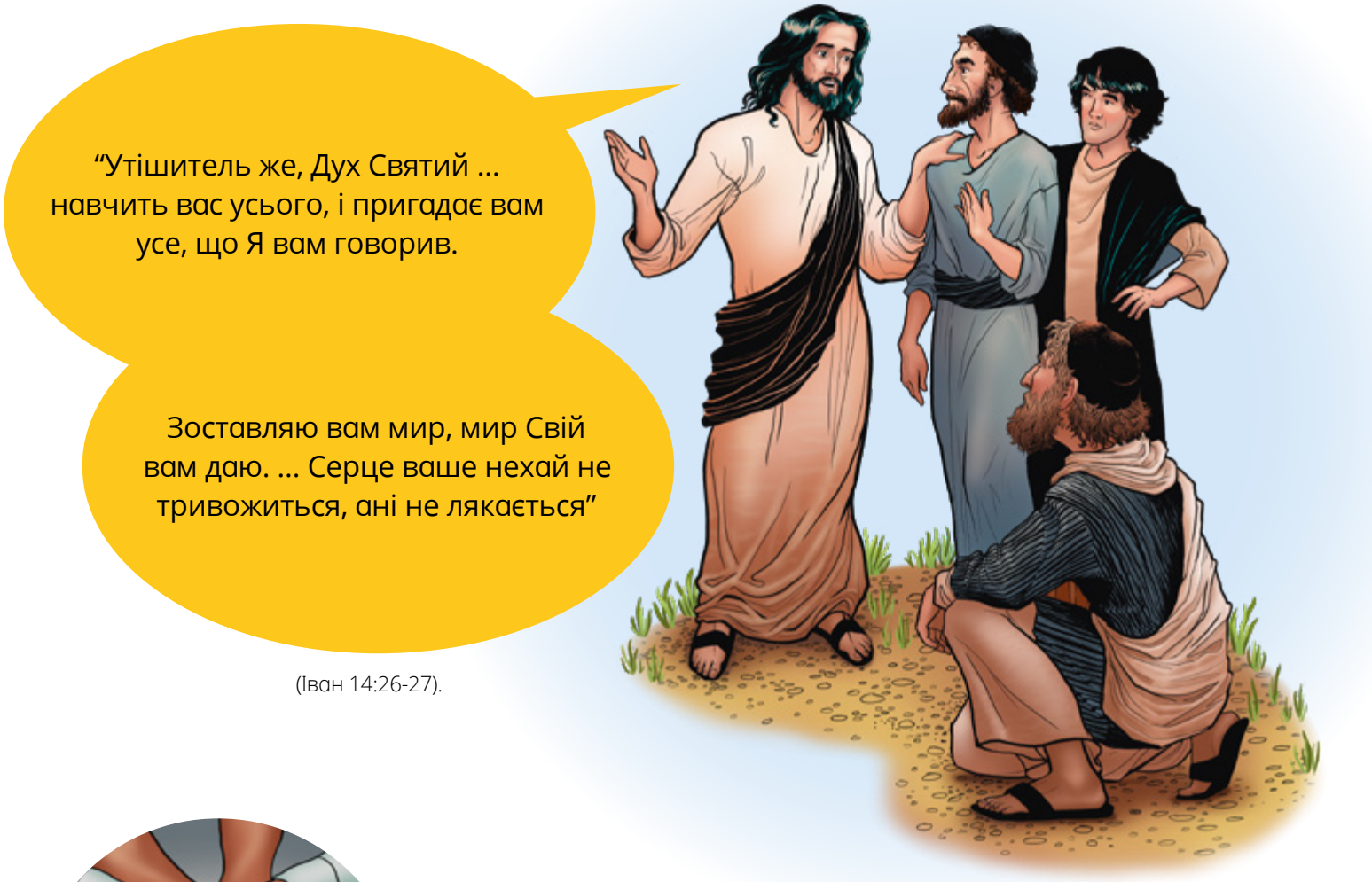
Наші чудові тіла!

Див. с. Д12

Президент Генрі Б. Айрінг
Другий радник у Першому Президентстві

Впустіть у своє серце Святого Духа

Коли Ісус мав залишити Своїх учнів, Він сказав, у який спосіб може дарувати їм Свій мир:



(Іван 14:26-27).

Відчуття Святого Духа є більш цінним, ніж будь-що з того, що ви бачите або чуєте. Іноді це відчуття подібне до приємного палання у серці. Мені воно часто дає відчуття світла.

Коли вас христять і конфірмують членом Церкви, вам кажуть у благословенні: "Прийми Святого Духа". З тієї миті ви можете мати Святого Духа біля себе. Однак вам потрібно буде відкривати для Нього своє серце і свій розум.

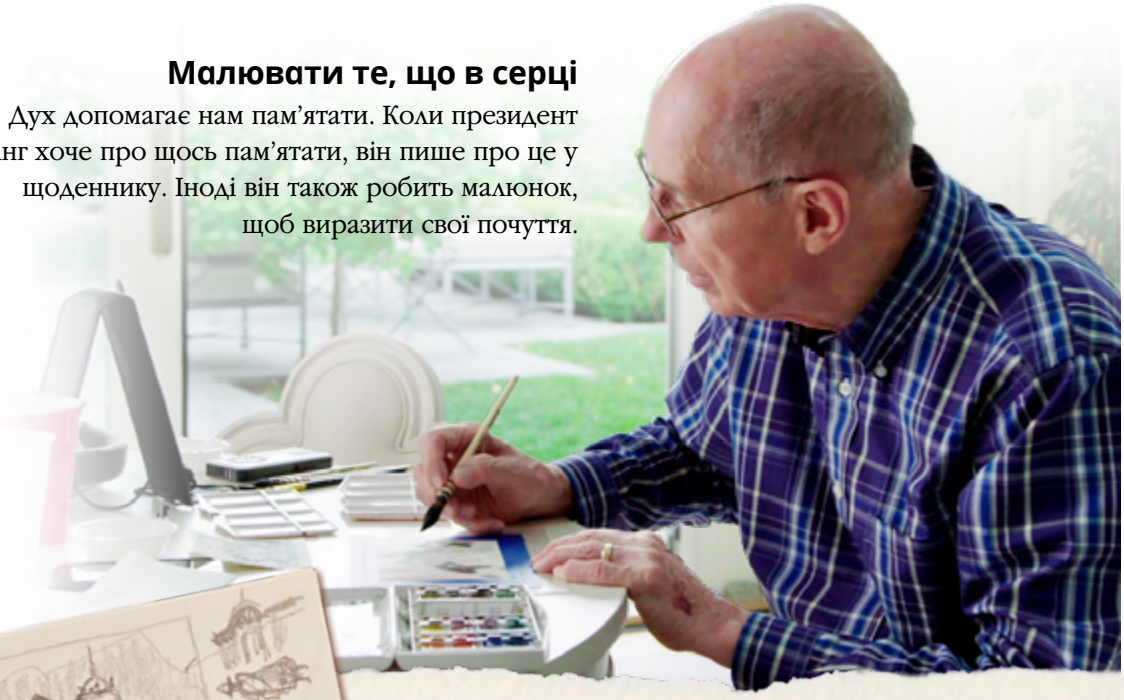
Я молюсь, щоб ви відкрили своє серце для Святого Духа. Я молюся, щоб ви відчували радість від того, що Він завжди буде супроводжувати вас. ●

Адаптовано зі статтей "Зоставляю вам мир", Ліягона, *трав. 2017, сс. 15–18 і "Щоб Його Дух був із вами",* Ліягона, *трав. 2018, сс. 86–89.*

ІЛЮСТРАЦІЇ ДЖЕННІФЕР ЕЙХЕЛБЕРГЕР

Малювати те, що в серці

Святий Дух допомагає нам пам'ятати. Коли президент Айрінг хоче про щось пам'ятати, він пише про це у щоденнику. Іноді він також робить малюнок, щоб виразити свої почуття.



Спочатку він робить ескіз. Потім він накладає перший шар акварельних фарб. Він дає їм висохнути, а потім накладає ще один шар.

Президент Айрінг любить малювати човни і свою сім'ю. На цьому малюнку зображено сестру Айрінг у маленькому човні, коли їй було 8 років.

Коли один з його онуків служив на місії у Франції, президент Айрінг намалював місіонерів, які йдуть вулицею Парижа.

Цей малюнок його дружини Кетлін з двома із шести їхніх дітей нагадує йому про те, як він любить свою сім'ю.

Спробуйте олівцем або фарбами намалювати свій малюнок!

ФОНОВИЙ АРКУШ ПАПЕРУ ДЛЯ МАЛЮВАННЯ АКВАРЕЛЛЮ ВІД GETTY IMAGES

Тренувати ВІРУ

Карі Браун
Співробітник редакції церковних журналів
Ґрунтується на справжніх подіях

“Я покажу тобі віру свою від діл моїх” (Якова 2:18).

Кларі швидко і впевнено провела м’яч через усе поле. *Ось так,*—подумала вона. Найвища і найпрудкіша дівчина в команді упродовж усієї гри невідступно слідувала за Кларі. Але зараз вона переключилася на іншого гравця. Для Кларі то був шанс!

Вона швидко вивернулася від ще одного гравця і зайняла позицію. Потім підстрибнула і зробила кидок. М’яч полетів у повітря, і Кларі затамувала подих. *Будь ласка, влучи.*

М’яч влучив у кільце.

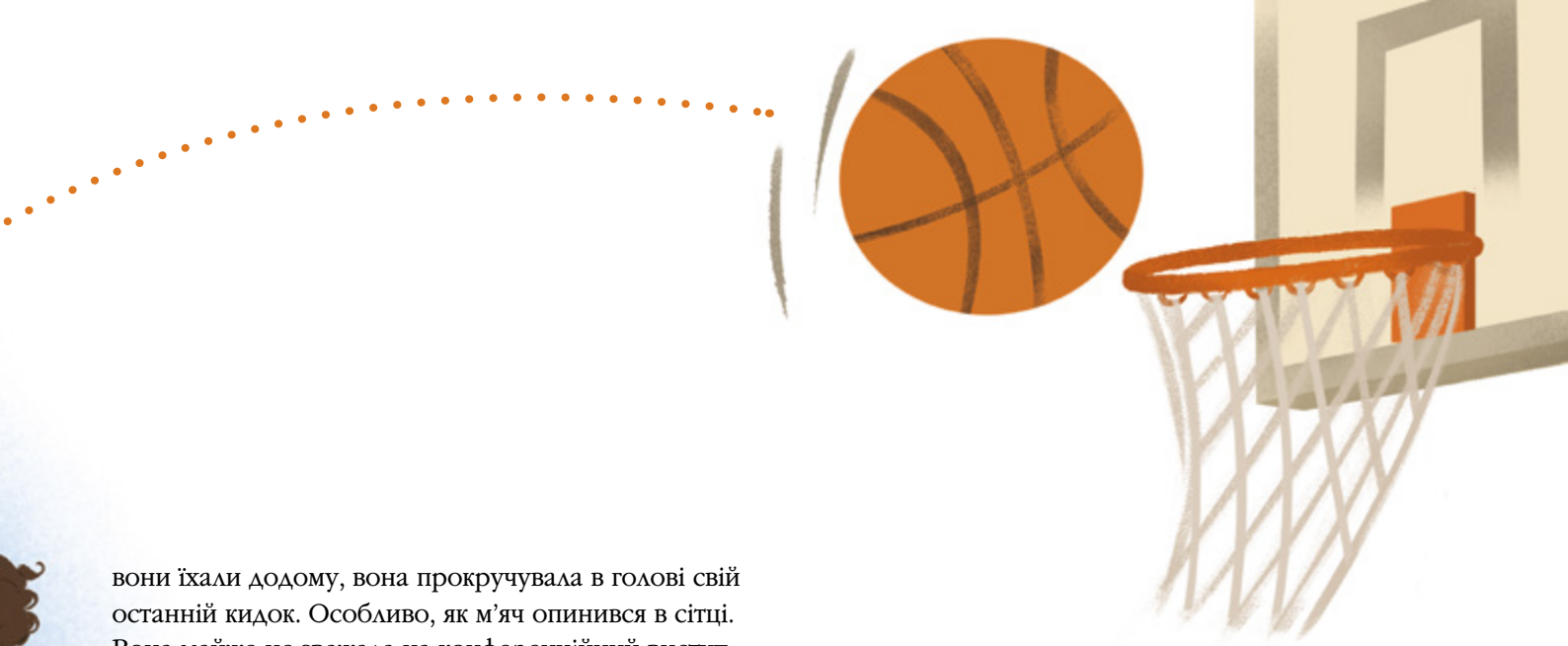
Члени команди дали їй “п’ять”. Потім тренер Гарсія поглянула на таймер і засвистіла у свисток. “Тренування закінчено! Усі молодці! Побачимося завтра. Гарно відпочиньте, бо будемо відпрацьовувати біг на коротку дистанцію”.

Кларі важко зітхнула й пішла збирати речі. Потім вона побачила, що тренер Гарсія кличе її, махаючи рукою.

“Привіт, Кларі,—сказала вона.— Ти сьогодні добре попрацювала. Я знаю, що на тренуваннях ти дійсно стараєшся. Я тобою пишаюся”.

“Дякую”,—сказала Кларі, широко усміхнувшись.

Вона все ще усміхалася, коли йшла до маминої машини. Поки



вони їхали додому, вона прокручувала в голові свій останній кидок. Особливо, як м'яч опинився в сітці. Вона майже не зважала на конференційний виступ, який слухала мама.

Але потім щось раптово привернуло її увагу. Промовець казав: "Ми повинні приділяти час, щоб активно тренувати свою віру"*. Слова "активно тренувати" були схожі на те, що вона чує на баскетбольному майданчику. *Як можна тренувати віру?*—подумала Кларі.— *Хіба ми бігаємо з вірою? Або ведемо віру, як м'яч?*

Кларі звернулася до мами. "Як ти тренуєш *віру*?"— запитала вона.

Мама усміхнулася. "А як ти покращуєшся у своєму вмінні грати в баскетбол?"

"Я тренуюся,—сказала Кларі.— Мій тренер каже, як мені грати краще. І коли ми робимо вправи, я стараюся виконувати їх правильно".

"Це легко?"

"Ні!"— сказала Кларі, згадуючи про те, як стомлюються ноги після спринтерських забігів. "Мені потрібно *багато* тренуватися".

Мама кивнула головою. "Небесний Батько хоче, аби ми мали віру в Нього, але нам потрібно над цим працювати. Він дав нам можливості тренуватися і покращуватися".

"Що ти маєш на увазі?"

"Він просить нас розмовляти з Ним у молитві. Його можна порівняти з тренером. Він дає нам Писання. Їх можна порівняти зі схемою гри. І Він через пророків заохочує нас навчатися всією сім'єю. Наша сім'я подібна до…"

"До команди!"— перебила Кларі.

"Саме так! Наша сімейна команда працює і тренується разом,—сказала мама.— То що ж відбувається, коли ти тренуєшся, Кларі?"

"Я стаю вправнішою",—відповіла вона. Кларі подумала про те, як було приємно зробити останній кидок після наполегливих тренувань упродовж усього тижня.

"Саме так. Коли ми тренуємося, то виявляємо віру. Це зміцнює наше свідчення. І ми стаємо щасливішими".

Кларі ніколи не думала про віру в такому ракурсі. Вона чула, що віра, як зернятко. Але вона ніколи не думала, що її можна порівняти із грою в баскетбол! Вона подумала про те, як тренер складає план тренувань для їхньої команди. *Може я також складу план тренувань,*—подумала вона,—*тільки для віри!* Як тільки Кларі повернулася додому, вона знайшла великий блокнот і почала писати:

- Молитва—вранці та ввечері
- Вивчення Писань—щодня
- Відвідування церкви—кожної неділі

Можливо, тренування віри не зовсім схоже на баскетбольні тренування. Але тренування є тренуванням. Вона відчула всередині радість і тепло, коли дивилася на свій план. Вона довіряла Небесному Батькові й знала, що Він їй допоможе! ●

* Річард Г. Скотт, "Зробіть застосування віри своїм головним пріоритетом", *Ліягона,* лист. 2014, сс. 92–95.

ІЛЮСТРАЦІЇ ЕЛІЗАБЕТ ВУКОВІК

Новий шлях

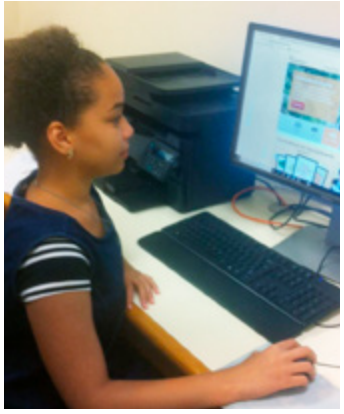
Коли я хрищуся, то приймаю рішення іти новим шляхом разом з Ісусом.

(Див. Римлянам 6:4.)

ІЛЮСТРАЦІЯ ДІЛЛІНА МАРША

Ця сторінка є доповненням до посібника *За Мною йдіть,* с. 122 для Початкового товариства, і с. 124 для сімей.

Покажи й розкажи

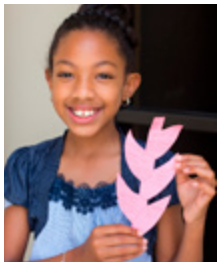


Мені дуже подобається індексувати сімейно-історичну інформацію, і я люблю ходити до церкви зі своєю сім'єю.

Марія О., 11 років, Бразилія

Наша сім'я нещодавно охристилася, і ми всі погодилися любити нашу нову церкву. Одного вечора на домашньому сімейному вечорі мама запропонувала зробити сімейне дерево, використовуючи наші фото зі старих паспортів. Це був чудовий вечір!

Джошуа, Матильда і Грем К., 9, 11 і 7 років, Королівство Тонга



Я люблю служити своїй сім'ї.

Лізмель С., 9 років, Пуерто-Ріко

Мені подобається, коли друзі допомагають знаходити відповіді на мої запитання.

Рікардо А., 9 років, Пуерто-Ріко

Мел П., 8 років, Болівія

Мені подобається читати своїй маленькій сестричці Книгу Мормона. Мій улюблений уривок з Писань—1 Нефій 3:7.

Емілія Л., 10 років, Німеччина

ФОНОВА ТЕКСТУРА ВІД GETTY IMAGES

Привіт з Південної Кореї!

Ми—Марго і Паоло.

Приєднуйтеся до нас у нашій подорожі до Південної Кореї!

Південна Корея знаходиться у Східній Азії. У ній мешкає приблизно 50 млн. чоловік і майже 88 тис. членів Церкви.

Корейська абетка називається хангул. Ось назва Церкви, зроблена за допомогою хангул на зовнішньому боці церковної будівлі.

Багато корейських сімей купують продукти на базарі, такому, як цей. Там у вуличних продавців вони купують фрукти, овочі, м'ясо і якусь легку закуску. Одна з популярних корейських страв—*бібімбап*—страва з рису.

Ця сім'я відвідує Сеульський храм. Його було освячено в 1985 році в столиці Південної Кореї.

У Кореї вдома або в ресторані зазвичай сидять на підлозі. Багато сімей разом навчаються, грають і їдять за низеньким столиком, таким, як цей.

Познайомтеся з нашими друзями з Південної Кореї!

Кожного разу, коли я стикаюся з випробуваннями, думки про Небесного Батька викликають почуття спокою у моєму серці. Я знаю, що Небесний Батько та Ісус Христос дійсно живі. І я буду йти за Ними.

Ха-Юн С., 11 років

Іноді мені хочеться вдарити мого брата, коли він руйнує те, що я побудував з кубиків, або закреслює те, що я написав у моєму зошиті. Але я вчуся бути терпеливим. Я докладаю зусилля, бо хочу робити правильний вибір.

Се-йонг Х., 8 років

Ви з Південної Кореї? Ми будемо раді, якщо ви нам напишете!

ІЛЮСТРАЦІЇ КЕЙТІ МАК-ДІ

ШЛЯХ до

Девід Діксон
Співробітник редакції церковних журналів
(Ґрунтується на справжніх подіях)

“Завжди пам’ятати Його, і дотримуватися Його заповідей” (Мороній 4:3).

“Зачекай, ти не доїв свій сніданок”,—сказала мама. Мама підсунула маленькі тарілочки з овочами ближче до Юхука.

Юхук подивився на свій сніданок. Він запізнювався! Зазвичай його старший брат допомагав йому підготуватися до церкви. Але брата не було в місті, тож Юхук мав іти сьогодні до церкви сам.

“Гаразд, мамо”,—сказав Юхук. Він поквапився доїсти страву. Тоді він обняв маму і побіг до дверей.

Мама його зупинила. “Ти взяв телефон?”

Юхук підняв його вгору. “Так. Я можу написати послання вчительці Початкового товариства, якщо у мене виникнуть труднощі”.

“А ти одягнув светр під пальто? Сьогодні холодно”.

Юхук показав мамі светр.

Вона кивнула. Юхук поспіхом вийшов на вулицю. Усі звуки на вулиці викликали в нього усмішку. Так чудово жити в одному з найбільших міст Південної Кореї!

Але Юхуку все ж хотілося, аби брат був з ним. Вони завжди йшли до церкви разом.

“Я знаю дорогу”,—казав він собі. І, звичайно ж, невдовзі він уже був біля першої зупинки автобуса.

Однак він був там один. То було дивно. Він поглянув на годинник. Мабуть він запізнився на автобус! Тепер доведеться чекати наступного.

Через кілька хвилин почали підходити інші люди. Нарешті під’їхав яскраво-синій автобус. Юхук піднявся сходами, заплатив водієві і сів.

Дзинь!

Юхук перевірив свій телефон, після того як почув сигнал про надіслане повідомлення. Воно було від вчительки Початкового товариства.

ЦЕРКВИ

“Ти в автобусі? Пам’ятай, якщо ти заблудишся, ми можемо тебе знайти!”

Він усміхнувся і відповів: “Так. Я зараз в автобусі”.

Однак це була лише недовга поїздка. На наступному автобусі йому потрібно було їхати більше години.

Юхук поглянув на час і спохмурнів. Він не хотів пропустити церковні збори. Йому подобалася та частина в кожній причасній молитві, де були слова “завжди пам’ятати Його”. Це означало завжди пам’ятати Ісуса. І Юхук хотів це робити.

Коли дядько кілька місяців тому запросив його і брата до церкви, він познайомився з місіонерами. Старійшина Кім і старійшина Мун навчали їх обох про Ісуса. Чим більше Юхук дізнавався про Ісуса, тим більше йому подобалося про Нього думати.

Дзинь!

“Ти вже пересів на інший автобус?”—було в посланні.

“Ще ні”,—відповів він.

Автобус виїхав на вулицю з інтенсивним рухом, де Юхуку потрібно було пересісти на інший автобус. Він запитав у водія, чи приїхав той другий автобус.

“Ти щойно на нього запізнився,—відповів водій.— Наступний прибуває через 15 хвилин”.

“Гаразд,—сказав Юхук.— Дякую!”

Нарешті, після поїздки на другому автобусі, Юхук дістався до дому зборів. Його тітка і дядько зайняли місце для нього. Йому вдалося!

Юхук подумав про все, що він зробив, аби добратися до церкви. Він подумав про всіх людей, які допомагали йому на цьому шляху. Він відчув, що Небесний Батько був радий, що він тут.

Юхук тихенько помолився: “Дякую Тобі, Небесний Батьку, що я можу бути в церкві сьогодні”. ●

ІЛЮСТРАЦІЇ КАЕЛИ ЛАРСЕН

Апостол Павло навчав, що наше тіло—це храм (див. 1 Коринтянам 6:19). Ось гра, в яку ви можете грати, щоб дізнатися більше.

Ваше тіло— це храм

1. Виріжте картки на наступній сторінці й покладіть їх так, щоб усі їх бачили й могли до них дотягнутися.
2. По черзі кидайте кубик. Після того як хтось кине кубик, знайдіть відповідний номер у переліку "Істини про храми" і вголос прочитайте написане.
3. Знайдіть картку, що навчає подібній істині про наше тіло. (Підказка: звертайте увагу на однакові символи). Коли ви знайдете пару, простягніть руку й доторкніться до тієї картки! Потім уголос прочитайте написане на картці й виконайте завдання.
4. Продовжуйте кидати кубик і доторкатися до карток, поки до всіх не дійде черга або поки ви не прочитаєте всі картки.

ІСТИНИ ПРО ХРАМИ

1. Кожен храм—це Дім Господа.

2. Кожен храм має особливий зовнішній вигляд. Біля деяких храмів є сади й фонтани. Храми мають різну форму й колір. Усі храми прекрасні.

3. Кожного дня люди працюють над тим, щоб піклуватися про зовнішній вигляд храму й підтримувати його красу.

4. Люди прибирають храм також і всередині! Працівники та волонтери докладають зусиль, аби все було чистим і прибраним.

5. Храми використовуються для здійснення роботи Небесного Батька.

6. Храми—це особливе священне місце, до якого слід ставитися з повагою.

ІЛЮСТРАЦІЇ ДЕНІ ДЖОНСА

Кожне тіло—це храм, в якому живе дух тієї людини. Святий Дух також може перебувати з нами.

Попросіть когось розповісти про випадок, коли сильно відчувався Святий Дух.

Тіла бувають різного кольору, форми й розміру. Яким би тіло не було, воно є прекрасним.

Назвіть кілька функцій, які може виконувати тіло.

Кожного дня ми можемо щось робити, аби підтримувати здоров'я свого тіла: митися, їсти хорошу їжу і робити фізичні вправи.

Назвіть щось одне, що корисно їсти чи пити, і щось одне, що не слід їсти або пити.

Ми можемо утримувати свої думки в чистоті, якщо читаємо, дивимося і слухаємо лише те, що запрошує Духа.

Проспівайте куплет улюбленої дитячої пісні Початкового товариства.

Ми можемо користуватися своїм тілом, щоб допомагати людям і робити те, що робив би Ісус.

Скажіть комусь комплімент і дайте "п'ять"!

До вашого тіла слід ставитися з любов'ю і повагою. Якщо хтось завдає вашому тілу болю або доторкається таким чином, що вам не подобається, розкажіть про це відразу ж дорослій людині, якій довіряєте!

Кинь кубик ще раз.

Каллі й Марко ходили до різних церков.
Чи могли вони бути хорошими друзями?

“Будь зразком для вірних” (1 Тимофію 4:12).

“Давай назбираємо більше паличок!”— сказала Каллі Марко.

Марко поглянув на небо. “Мені потрібно йти додому. Скоро сідатиме сонце”.

“Але ми ще не закінчили будувати свій форт!”— сказала Каллі.

“Вибач!”— вигукнув Марко, ідучи поспіхом.— Я маю бути вдома перед початком Суботи!”

Каллі зітхнула. З одного боку так чудово було мати такого друга, як Марко, а з іншого—важко. Зрештою, лише одна важка річ. У них не було багато часу, щоб гратися разом. Вони ходили до однієї школи, але не до одного класу. У них були неоднакові перерви. Крім того, вони обоє проводили Суботній день зі своїми сім’ями. У церкві Марко Суботній день починався при заході сонця ввечері в п’ятницю. Для Каллі Суботнім днем була неділя.

А як щодо хорошого? Його було багато. Найголовніше, що Каллі ніколи не потрібно було хвилюватися, що Марко буде казати погані слова, намагатися зробити щось погане чи дивитися щось непристойне. Він разом із сім’єю ходив до іншої церкви, але їхні вірування багато в чому співпадали з віруваннями

ФОРТИ і дружба

Кейсі Тросс

Ґрунтується на справжніх подіях

Каллі. Наприклад, дотримання Суботнього дня в святості, хоча це був інший день.

Каллі залишила свої палички й пішла в дім.

“Марко пішов додому?”— запитала мама.

“Так, сказала Каллі, плюхаючись на стілець.— Нам майже не вдається погратися”.

“Може ви пограєтеся удвох у п’ятницю. У школі не буде уроків”,—сказала мама.

“Чудово”,—відповіла Каллі, і її настрій покращився. Вона все підготує, щоб, коли прийде Марко, вони могли відразу ж почати роботу над своїм фортом.

Пізніше того тижня вчителька Каллі зробила оголошення. Усі треті класи разом будуть дивитися фільм.

“Ура!”— сказала Каллі. Вона поклала коробку для сніданку в рюкзак і пішла в хол, розташований біля класів.

Усі всілися на підлозі й учителі вимкнули світло. Каллі із захопленням почала дивитися фільм. Він був про хлопчиків, які разом будували форт, так само, як вона будувала форт з Марко! *Якби ми лишень його закінчили,*—подумала вона. Вона похитала головою і знову зосередилася на екрані.

Фільм продовжувався, і Каллі помітила, що деякі слова не дуже хороші. Їй ставало все більш не по собі. Вона не знала, що робити.

Саме в ту мить вона відчула, як хтось доторкнувся до її плеча. То був Марко! Він дістався до неї через усіх учнів, щоб поговорити.

“Каллі, мені здається, що нам не слід це дивитися,—прошепотів він.— Я думаю, що треба піти й запитати наших вчителів, чи можемо ми замість фільму почитати”.

Каллі полегшено зітхнула. Їй стало приємно від того, що хтось іще відчував те ж саме. “Так. Мені також не подобається цей фільм”.

Разом з Марко вони встали і, навшпиньки обійшовши однокласників, підійшли до своїх вчителів. Марко підійшов до своєї вчительки, а Каллі—до своєї. Вона запитала, чи може почитати книгу замість того, щоб дивитися фільм. Вчителька дозволила.

Коли Каллі увійшла у свій клас почитати, вона побачила, що Марко робив те ж саме. Він помахав рукою і усміхнувся. Каллі усміхнулася у відповідь. Мати справжнього друга—це навіть краще, ніж мати добудований форт. ●

Автор живе в штаті Вірджинія, США.

“Я бачив щиру доброту в людях всіх віросповідань”.

Старійшина Квентін Л. Кук, з Кворуму Дванадцятьох Апостолів, “Щоденне ставлення до вічного”, *Ліягона,* лист. 2017, с. 53.

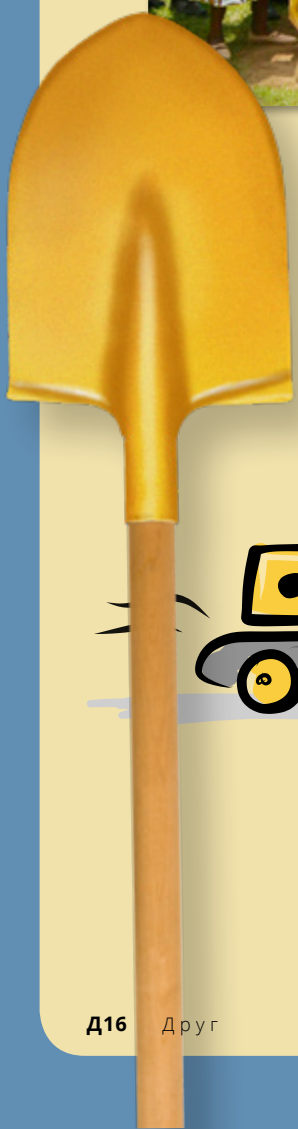
ІЛЮСТРАЦІЇ АРТУРА ЛІНА

Старійшина Андерсен відвідує Кот д'Івуар

Одним з перших кроків на шляху до побудови храму є особливі збори, що називаються ''церемонія початку будівництва''. Старійшина Ніл. Л. Андерсен і сестра Кеті Андерсен поїхали до Кот д'Івуар на церемонію початку будівництва нового храму.

Діти за допомогою лопат, пофарбованих під золото, допомагали "копати землю" для закладення храму. Після цього за роботу візьмуться будівельники! Для побудови храму необхідно приблизно два роки.

''Давайте присвятимо себе тому, щоб … краще сформувати свій характер і душу, аби бути готовими увійти в освячений храм. Давайте з більшою вірою йти за Спасителем''.



Старійшина Андерсен промовив молитву освячення землі для нового храму. Разом із сестрою Андерсен вони виступали французькою мовою—офіційною мовою країни. Сестра Андерсен сказала, що відчуває радість завдяки тому, що Ісус дозволяє нам входити до Його дому—до храму. Там ми отримуємо благословення, які не можемо отримати більше ніде на землі.

Ось який вигляд матиме храм.

Зараз членам Церкви з Кот д'Івуар доводиться подорожувати 12 годин до найближчого храму в країні, яка називається Гана. Через кілька років діти, які будуть достатньо дорослі для того, щоб виконувати хрищення, зможуть піти до прекрасного храму у своїй рідній країні!

Ми любимо на храм дивитись

Ось як діти співають "Люблю на храм дивитись" шістьма різними мовами. Ідіть за лінією, що веде від кожного речення до відповідної мови.

Me encanta ver el templo

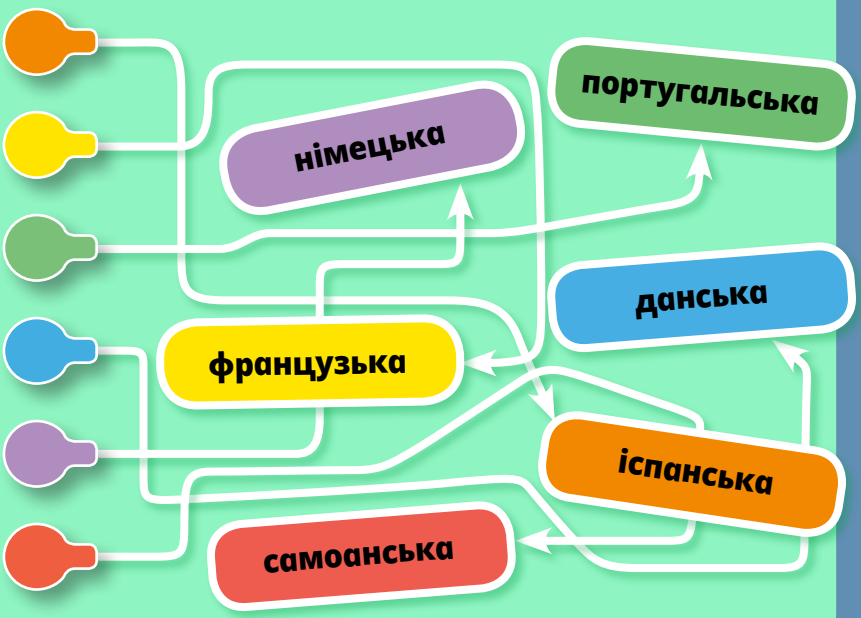
Oh, j'aime voir le temple

Eu gosto de ver o templo

Jeg elsker herrens temple

Ich freu mich auf den tempel

Out e fia vaai I le malumalu

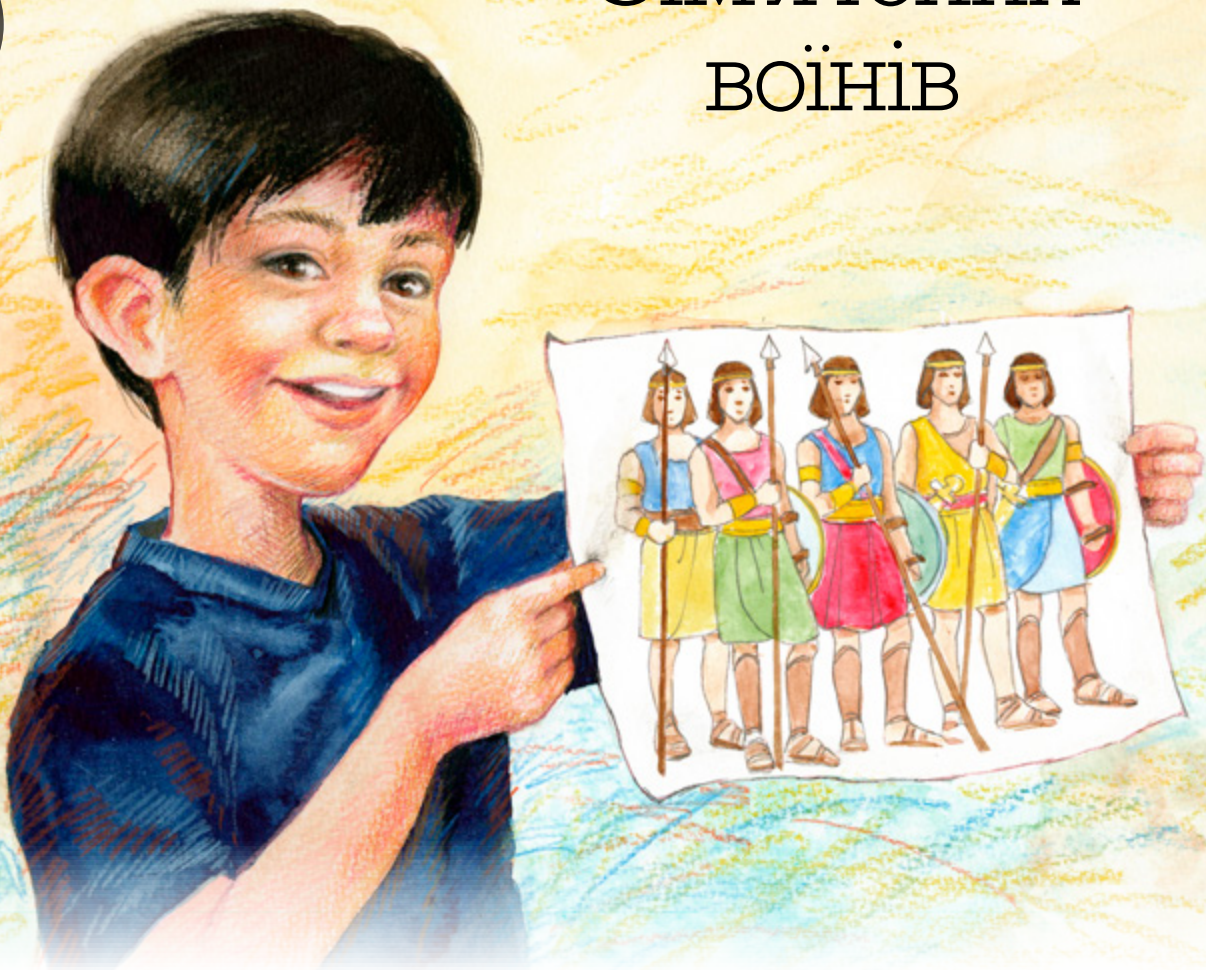


Я можу робити те, що важко!

ІЛЮСТРАЦІЯ РЕБЕККИ ГІББОН

Сім'я юних воїнів

Сестра Мішель Д. Крейг
Перший радник у генеральному президентстві Товариства молодих жінок



ІЛЮСТРАЦІЯ МАРЕН СКОТТ

"Ви маєте взяти на себе ім'я Христа, яке є Моїм іменем" (3 Нефій 27:5).

Якось я відвідувала одну сім'ю в Чилі. Їхній батько помер внаслідок нещасного випадку за місяць до того. Серед дітей був хлопчик, якого звали Бенхамін. Йому було 10 років.

Перед тим, як батько загинув, Бенхамін проводив урок на домашньому сімейному вечорі. Він був присвячений юним воїнам з Книги Мормона (див. Алма 53:16–22; 56:42–57). Бенхамін говорив про те, якими сміливими були юні воїни і як довіряли Богові.

Коли мама Бенхаміна почула про нещасний випадок, вона згадала урок Бенхаміна. Вона сказала своїй сім'ї: "Нам потрібно бути сміливими, як юні воїни. На нас чекає ще одна битва".

Сім'ї Бенхаміна було важко. Здавалося, що їхнє життя перевернулося з ніг на голову. Їм довелося переїхати в інший будинок і жити з бабусею. І вони дуже сумували за татом. Однак вони знали, що одного дня будуть знову разом з ним. Вони вирішили бути сім'єю юних воїнів. Бенхамін розповідав нам: "Я виявляю сміливість".

Я прийшла в їхній дім з бажанням утішити їх. Але я пішла від них, відчуваючи благословення. Бенхамін і його сім'я так сміливо борються. Їхня віра надихає мене.

Ми всі можемо бути такими ж сміливими, як Бенхамін. Бути сміливим не означає, що ви ніколи не відчуватимете суму або страху. Це означає мати віру в те, що Небесний Батько допоможе нам пережити важкі часи. Коли на нашому шляху трапляються труднощі, ми можемо прийняти рішення довіритися Йому. Усі ми можемо бути юними воїнами! ●

Павло кається

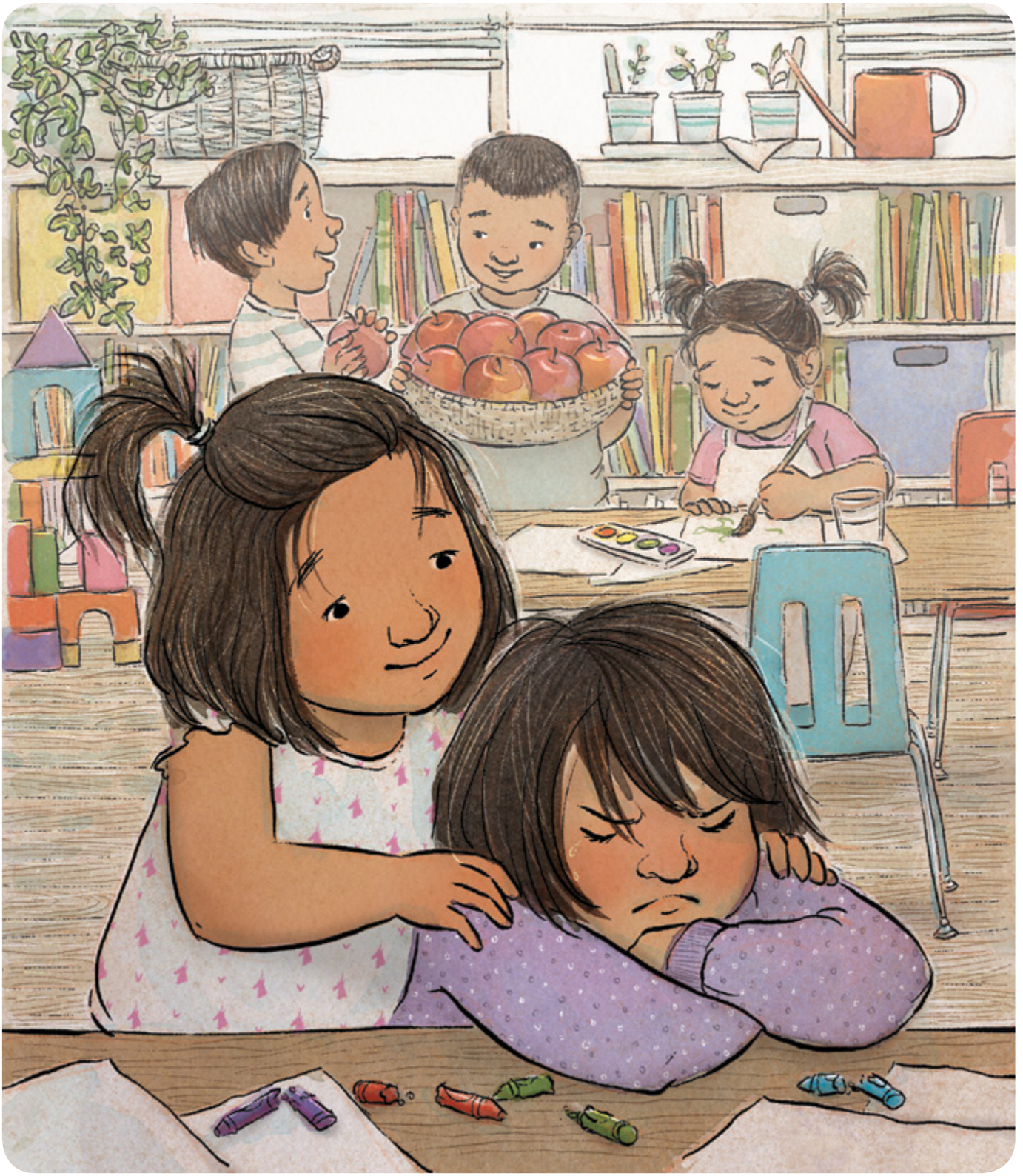
Після смерті Ісуса Його учні продовжували навчати людей. Але не всім подобалося те, чого вони навчали. Чоловік на ім'я Павло, як ніхто інший погано ставився до послідовників Ісуса.

ІЛЮСТРАЦІЇ ЕЙПРІЛ СТОТТ

Одного дня Павло подорожував і побачив яскраве світло з небес. Він почув голос Ісуса! Ісус наказав Павлові допомагати людям покаятися і йти за Ним.

Через яскраве світло Павло осліп. Святий чоловік на ім'я Ананія вилікував очі Павла та охристив його.

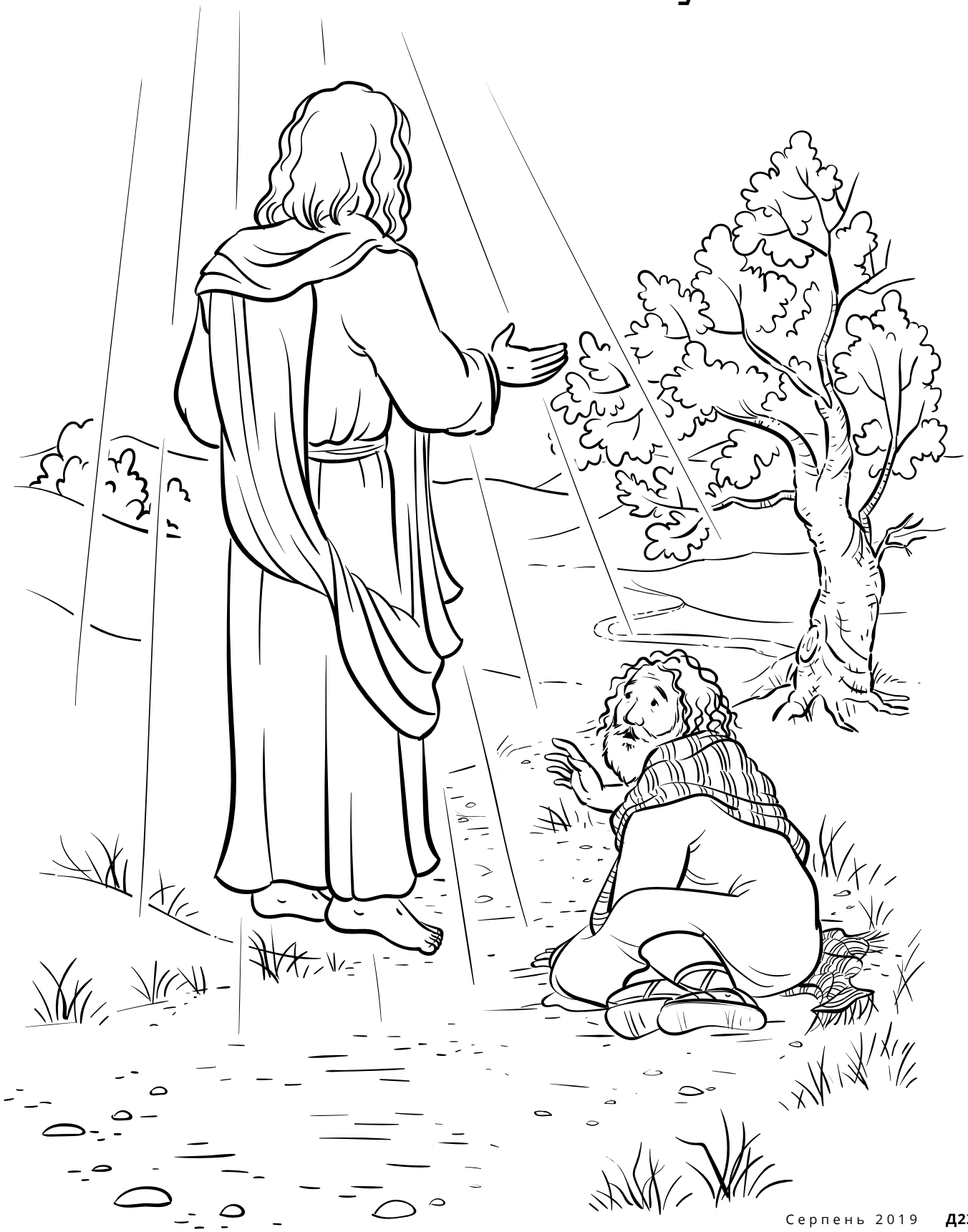
Після того Павло навчав людей про Ісуса Христа. Він був великим місіонером, учителем і провідником Христової Церкви.



Я також можу бути добрим і не бути злим.
Я можу завжди робити вибір іти за Ісусом. ●

Читайте історію про навернення Павла в книзі Дії, розділи 9, 22 або 26.

Павло бачив Ісуса



ІЛЮСТРАЦІЯ ЕЙПРІЛ СТОТТ

ЦЕРКВА
ІСУСА ХРИСТА
СВЯТИХ
ОСТАННІХ ДНІВ

Шановні батьки!

Випуск журналу за цей місяць навчає дітей основних принципів євангелії (див. Уложення віри 1:4):

- Дівчинка навчається виявляти свою **віру** (сс. Д4–Д5).
- Павло показує нам приклад **покаяння**, коли вирішує йти за Ісусом (сс. Д20–Д22).
- Розмальовка нагадує нам, що наше **хрищення**—це можливість розпочати нову подорож з Ісусом (с. Д6).
- Президент Айрінг навчає нас відкривати своє серце **Святому Духові** (с. Д2).

Разом з дітьми ви можете шукати ці принципи під час читання номеру за цей місяць. Можливо, ви можете обводити кружечком або підкреслювати їх кожного разу, коли помічатимете у якійсь історії. Вони є хорошою темою для обговорення всією сім'єю.

Залишайтеся вірними,

Друг

Як надіслати малюнок або оповідання вашої дитини до *Ліягони*

Зайдіть на сайт liahona.lds.org і клацніть на "Submit an Article or Feedback" (Надіслати статтю або відгук). Або надішліть це електронною поштою на адресу liahona@ldschurch.org, вказавши ім'я дитини, вік, місто або місце проживання і дозвіл у такому вигляді: "Я, [вкажіть своє ім'я], надаю дозвіл Церкві Ісуса Христа Святих Останніх Днів скористатися матеріалами, надісланими моєю дитиною, в церковних журналах, на церковних веб-сайтах і платформах соціальних медіа та, можливо, у звітах, друкованих матеріалах, відео, публікаціях та навчальних матеріалах Церкви". Ми з нетерпінням чекаємо на ваші повідомлення!

Знайдіть приховану всередині Ліягону!

НА ОБКЛАДИНЦІ ЖУРНАЛУ *ДРУГ*
Ілюстрація Боба Монахана

ЗМІСТ

Д2 Від Першого Президентства: Впустіть у своє серце Святого Духа
Д4 Тренувати віру
Д6 Новий шлях
Д7 Покажи й розкажи
Д8 Привіт з Південної Кореї!
Д10 Шлях до Церкви
Д12 Ваше тіло—це храм
Д14 Форти і дружба
Д16 Апостоли по всьому світу: Старійшина Андерсен відвідує Кот д'Івуар
Д18 Чудова ідея: Я можу робити те, що важко!
Д19 Сім'я юних воїнів
Д20 Оповідання з Писань: Павло кається
Д23 Розмальовка: Павло бачив Ісуса

© 2019 BY INTELLECTUAL RESERVE, INC. ALL RIGHTS RESERVED

UKRAINIAN
4 021860 081925