

# Дилахона

Разговор  
о сексуальности  
с ТОЧКИ  
зрения  
Евангелия

страницы 12, 18, 42, 52

7 советов о том, как  
справиться с цифровыми  
устройствами у себя  
дома, страница 26

Изменять жизни  
через обретение  
самостоятельности,  
страницы 8, 24

ЦЕРКОВЬ  
ЕСТЬ  
ЗДЕСЬ

Киев

Украина





В Киеве, крупнейшем городе Украины, люди живут как минимум уже 1400 лет. В состав Киевского Украинского кола входят восемь приходов и три небольших прихода. Вот некоторые факты о Церкви на Украине:



11 153

членов Церкви

общин,  
2 миссии,  
1 кол

48



35



центров семейной истории

храм



30

часов требовалось для поездки (в один конец) в ближайший храм (Фрайберг, Германия) до посвящения храма в Киеве

1990 г. Первые миссионеры-Святые последних дней приезжают на Украину

1996 г. Церковь проходит государственную регистрацию

2004 г. Организован первый кол

2010 г. Посвящен храм в Киеве, Украина



Узнайте больше об истории Церкви в разных странах на сайте [history.ChurchofJesusChrist.org/GlobalHistories](http://history.ChurchofJesusChrist.org/GlobalHistories).



Заботливое служение  
через программу по раз-  
витию самостоятельности

8



Божественное пред-  
назначение интимных  
отношений

Старейшина Дэйл Г.  
Ренланд и Рут Л. Ренланд

12

Как, когда и  
зачем: говорим с  
детьми о  
сексуальности

Лора М.  
Падийя-Уолкер и  
Мег О. Янкович

18



Как справиться с цифровыми  
устройствами и вернуть семью

Джефф Стюер

26

## Учить быть непорочными и подготовленными

Как преподаватель в Университете имени Бригама Янга, последние 15 лет я посвятила исследованиям и обучению в области воспитания детей. Когда я беседую с родителями, один из самых распространенных вопросов, который они задают, – когда и как обсуждать с детьми вопросы в сфере сексуальности. Общаюсь со студентами университета, я часто слышу об их опасениях или неуверенности по поводу сексуальности или о том, насколько скудны их познания и понимание в этой области.

Церковные руководители и замечательные новые ресурсы Церкви все больше сообщают нам о том, как родители и молодежь могут лучше обсуждать вопросы интимных отношений, чтобы у юношей и девушек формировались позитивные и четкие взгляды на сексуальность и закон целомудрия. Президент М. Рассел Баллард сказал: «Позитивно отзывайтесь о том, насколько замечательной и прекрасной бывает физическая близость, существующая в рамках, установленных Господом, включая храмовые заветы и обязательства брака на вечность» («Отцы и дети: удивительные взаимоотношения», *Лиахона*, ноябрь 2009 г., стр. 49).

- Вместе с соавтором Мег Янкович мы делимся с родителями некоторыми идеями о том, как, когда и зачем обсуждать с детьми вопросы в сфере сексуальности (см. страницу 18).
- Старейшина и сестра Ренланд говорят о том, как важно соблюдать закон целомудрия (см. страницу 12).
- Статьи для молодых взрослых рассказывают о том, как развивать позитивное отношение к сексуальности и каким образом нас благословляет закон целомудрия (см. страницу 42).
- На странице 52 подростки могут найти некоторые идеи о том, как можно беседовать с родителями о сексуальности.

Я молюсь о том, чтобы с помощью этих статей молодежь и родители ощутили желание открыто говорить друг с другом и приближаться к Господу в противостоянии некорректной информации, которая сегодня распространяется в мире в связи с интимными отношениями, и вместо этого размышлять над силой, которую приносит непорочность и подготовленность.

С наилучшими пожеланиями,  
Лора М. Падийя-Уолкер, кандидат наук

# Содержание

- 5 Четыре истины о любви и браке** 🕒
- 6 Портреты веры** 🕒  
Абнер Гарсия и Мидалис Сото  
Абнер и Мидалис последовали побуждению вернуться домой и обнаружили, что у Бога был безупречный план для них.
- 8 Принципы заботливого служения**  
Заботливое служение через программу по развитию самостоятельности  
Церковная программа по развитию самостоятельности предоставляет возможности для мирского и духовного заботливого служения окружающим.
- 12 Божественное предназначение интимных отношений**  
*Старейшина Дэйл Г. Ренланд и Рут Либберт Ренланд*  
Зачем Бог дал нам закон целомудрия? И почему мы должны ему повиноваться?
- 18 Как, когда и зачем: говорим с детьми о сексуальности**  
*Лора М. Падейя-Уолкер и Мег О. Янкович*  
Три совета, которые помогут начать беседу о сексуальности со своими детьми.
- 24 Благословения самостоятельности** 🕒  
Хорошо потраченное время  
*Дэвид Диксон*  
Пеле мудро распорядилась своим временем в университете, что помогло ей узнать не только о бухгалтерском деле и математике.
- 26 Наши дома, наши семьи**  
Как распоряжаться цифровыми устройствами и вернуть семью  
*Джефф Стюер*  
Семь советов, которые помогут вам оторваться от цифровых устройств и восстановить связь с близкими.
- 32 Голоса Святых последних дней** 🕒  
Жена военнослужащего чувствует поддержку от Господа; семья миссионера находит исцеление через семейную историю; семья понимает, почему они получили побуждение переехать; женщина получает куриные пироги в ответ на молитвы.
- 36 Приходи, следуй за Мною: Книга Мормона** 📖 🕒  
Статьи, предусмотренные для каждой недели, можно использовать для более углубленного изучения Книги Мормона в этом месяце.
- 40 Назначения президентств регионов** 🕒

🕒 Небольшие статьи

📖 Вспомогательные материалы по программе *Приходи, следуй за Мною*



На обложке  
Фото Лесли Нильсона.

## Разделы

### Для молодых взрослых 42

Небесный Отец **благословляет нас телами** и чувствами, способными приносить нам величайшую радость в жизни. Однако многие молодые взрослые имеют **искаженные взгляды на сексуальность**. В этом номере журнала прочитайте о молодых взрослых, которые пришли к пониманию взглядов Бога на сексуальность.



### Для молодежи 50

Найдите **полезные советы о том, как говорить с родителями о сексе**, и узнайте о жизни по Евангелию у профессиональных спортсменов.



### Для детей Друг

Вы можете **быть храбрыми и исполнять трудные дела**, подобно юным воинам!



## СТАТЬИ, ПУБЛИКУЕМЫЕ В ИНТЕРНЕТЕ В АВГУСТЕ

**К причастию нужно готовиться?**

Зоуи Кэмпбелл

Если вы каждую неделю будете уделять время осмыслению благословений причастия, то сможете обрести духовную силу.

**Получится ли у меня соблюдать закон целомудрия?**

Хейли С.

Девушка делится тем, как она обрела свидетельство о законе целомудрия, прежде чем присоединиться к Церкви.

**Обуздай страсти твои: как примирить мысли и чувства, связанные с сексом, с ожиданиями Господа**

Сотрудники журнала Лиахона и Семейная служба

Как можно более последовательно жить по закону целомудрия?

**Как исцеляющая сила Спасителя действует при покаянии в половых грехах**

Ричард Остлер

История из Библии иллюстрирует, какие чувства испытывает к нам Господь, когда мы каемся.

## УЗНАТЬ БОЛЬШЕ

В приложении Евангельская библиотека и на сайте [Liahona.ChurchofJesusChrist.org](http://Liahona.ChurchofJesusChrist.org) вы можете:

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

## СВЯЖИТЕСЬ С НАМИ

Отправляйте свои вопросы или отзывы на адрес электронной почты [liahona@ChurchofJesusChrist.org](mailto:liahona@ChurchofJesusChrist.org).

Присылайте свои истории, укрепляющие веру, на сайт [Liahona.ChurchofJesusChrist.org](http://Liahona.ChurchofJesusChrist.org) или по адресу:

Liahona, flr. 23  
50 E. North Temple Street  
Salt Lake City, UT 84150-0023, USA

АВГУСТ 2020 Г.  
28-Й ГОД ИЗДАНИЯ №8  
ЛИАХОНА 16723 173

Международный журнал Церкви Иисуса Христа Святых последних дней на русском языке

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

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

**Главный редактор:** Рэнди Д. Фанк

**Консультанты:** Бекки Крейвен, Шэррон Юбэнк, Кристина Б. Франко, Уолтер Ф. Гонсалес, Лэрри С. Кэчер, Джен И. Ньюмен, Адриан Очоа, Майкл Т. Рингвуд, Верн П. Стэнфилл

**Директор-распорядитель:** Ричард И. Хитон

**Директор церковных журналов:** Аллан Р. Лойборг

**Бизнес-менеджер:** Гарф Кэннон

**Ответственный редактор:** Адам С. Олсон

**Заместитель редактора:** Райан Карп

**Помощник Отдела публикаций:** Камилла Кастрильон

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

**Художественный редактор:** Тэд Р. Петерсон

**Художественная редакция:** Дженет Эндрюс, Фэй П. Андрус, Мэнди Бентли, С. Кимбалл Ботт, Томас Чайлд, Джошуа Деннис, Дэвид Грин, Коллин Хинкли, Эрик П. Джонсен, Сьюзен Лофгрин, Скотт М. Мой, Элени Реджер, Марк У. Робинсон, К. Николь Уолкенхорт

**Координатор защиты интеллектуальной собственности:** Коллет Небекер Он

**Начальник производственного отдела:** Аммон Харрис, Джейн Энн Петерс

**Производственный отдел:** Айра Глен Эдейр, Хосе Чавес, Джули Бердт, Брайан У. Гайги, Джинни Дж. Нилсон, Марисса М. Смит

**Подготовка к печати:** Джошуа Деннис, Аммон Харрис

**Директор по печати:** Стивен Т. Льюис  
**Директор по распространению:** Нельсон Гонсалес

**Почтовый адрес:** Liahona, Fl. 23, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0023, USA.

Журнал Лиахона (слово из Книги Мормона, означающее «компас» или «указатель») издается на албанском, английском, армянском, бислама, болгарском, венгерском, вьетнамском, голландском, греческом, датском, индонезийском, исландском, испанском, итальянском, камбоджийском, кирибати, китайском, китайском (упрощенном), корейском, латышском, литовском, малагасийском, маршалльском, монгольском, немецком, норвежском, польском, португальском, румынском, русском, самоанском, себуано, словенском, суахили, тагальском, тайянском, тайском, тонганском,

украинском, урду, фиджийском, финском, французском, хорватском, чешском, шведском, эстонском и японском языках. (Периодичность меняется в зависимости от языка.)

© 2020 Intellectual Reserve, Inc. Все права защищены. Напечатано в Соединенных Штатах Америки.

**Сведения об авторском праве:**

При отсутствии соответствующих пометок материалы из журнала Лиахона можно копировать для личного, некоммерческого использования (в том числе для выполнения церковных призываний). Это право может быть аннулировано в любой момент. Иллюстративные материалы не допускаются копировать в том случае, если в подписанной подписи указаны ограничения, налагаемые авторским правом. По вопросам, связанным с авторским правом, обращайтесь по адресу: Intellectual Property Office, 50 E. North Temple St., FL 13, Salt Lake City, UT 84150, USA; адрес электронной почты: [cor-intellectualproperty@ChurchofJesusChrist.org](mailto:cor-intellectualproperty@ChurchofJesusChrist.org).

**For Readers in the United States**

**and Canada:** August 2020 Vol. 28 No. 8.

LIAHONA (USPS 311-480) Russian (ISSN

1085-424X) is published monthly by The

Church of Jesus Christ of Latter-day Saints,

50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT

84150. USA subscription price is \$10.00 per

year; Canada, \$12.00 plus applicable taxes.

Periodicals Postage Paid at Salt Lake City,

Utah. Sixty days' notice required for change of

address. Include address label from a recent

issue; old and new address must be included.

Send USA and Canadian subscriptions to Salt

Lake Distribution Center at address below.

Subscription help line: 1-800-537-5971.

Credit card orders (American Express, Discover,

MasterCard, Visa) may be taken by phone or

at store.ChurchofJesusChrist.org. (Canada

Poste Information: Publication Agreement

#40017431)

POSTMASTER: Send all UAA to CFS

(see DMM 507.1.5.2). NONPOSTAL AND

MILITARY FACILITIES: Send address changes to

Distribution Services, Church Magazines, P.O. Box

26368, Salt Lake City, UT 84126-0368, USA.



## ЧЕТЫРЕ ИСТИНЫ О ЛЮБВИ И БРАКЕ

**Д**о заключения брака с Президентом Расселом М. Нельсоном сестра Уэнди У. Нельсон в течение 25 лет была преподавателем в сфере терапии брака и семьи. На Всемирном Божественном часе для молодых взрослых она поделилась такими четырьмя истинами:

**1.** «Истины о любви и браке вам передает Святой Дух от нашего Небесного Отца».



**2.** «Личная чистота – это ключ к истинной любви. Чем чище ваши мысли и чувства, ваши слова и дела, тем больше ваша способность отдавать и принимать истинную любовь».

**3.** «Господь хочет, чтобы мужа и жены наслаждались удивительной радостью от супружеской близости, что представляет собой важную часть выражения любви».

*Прочитать или посмотреть выступление сестры Нельсон на Божественном часе под заглавием «Любовь и брак» можно по адресу [ChurchofJesusChrist.org/go/8205](http://ChurchofJesusChrist.org/go/8205). Данный номер журнала также содержит несколько статей о Евангельском взгляде на сексуальность: для родителей (см. страницу 18), для молодых взрослых (см. страницу 42) и для подростков (см. страницу 52).*

**4.** «Истинная супружеская близость должна сопровождаться присутствием Святого Духа. Просто невозможно получить вне брака сокровенный опыт, который вы могли бы получить в браке, поскольку вне брака не будет присутствовать Дух».



## Абнер Гарсия и Мидалис Сото

Аресибо, Пуэрто-Рико



*После того как в сентябре 2017 года ураган «Мария» опустошил Пуэрто-Рико, Абнер и Мидалис переехали в штат Флорида, США. Вскоре, находясь в храме, они ощутили побуждение вернуться в Пуэрто-Рико и открыть там парикмахерскую.*

РАУЛЬ САНДОВАЛЬ, ФОТОГРАФ

### Абнер

Я нашел небольшое помещение, которое можно было арендовать под парикмахерскую. Когда владелец назвал стоимость аренды, она превышала ту, какую мы могли себе позволить. Я спросил, не может ли он снизить цену. Позднее он перезвонил и сказал: «Я хочу знать, кому передаю свое помещение. Приходите вместе с женой, чтобы я мог с ней познакомиться».

### Мидалис

Мы молились, чтобы он смог понять, что мы хорошие люди. После знакомства он сказал: «Вам помогает Бог. Это помещение у меня уже давно, и многие просили меня об аренде, но у меня каждый раз возникало чувство, будто что-то не так. У меня сильное ощущение, что вы хорошие люди».

Он снизил стоимость аренды на ближайшие три года. Я была удивлена. Он произнес именно те слова, о которых мы молились с мужем.

### Абнер

Сейчас мы испытываем гораздо большее чувство безопасности и покоя. Мы зарабатываем деньги и получаем благословения.

### Мидалис

Бог любит нас и направляет. Возвращение в Пуэрто-Рико пошло на пользу нашей семье. Таким был безупречный план Небесного Отца для нас.



### УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ

Узнать больше о пути веры Абнера и Мидалис, включая дополнительные фотографии, можно в Евангельской библиотеке или в Интернет-версии этой статьи на сайте [ChurchofJesusChrist.org/go/8206](https://ChurchofJesusChrist.org/go/8206).

Старейшина Рональд А. Расбанд рассказывает, как Господь может направлять нас в мелочах и серьезных жизненных событиях: [ChurchofJesusChrist.org/go/8207](https://ChurchofJesusChrist.org/go/8207).



# Принципы заботливого служения

## ЗАБОТЛИВОЕ СЛУЖЕНИЕ ЧЕРЕЗ ПРОГРАММУ ПО РАЗВИТИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ

*Помогая людям обрести самостоятельность, мы заботимся о них и с заботой служим по примеру Господа.*

**М**ногие из наших близких, друзей и соседей заинтересованы в достижении самостоятельности. С помощью церковной программы по развитию самостоятельности члены Церкви находят возможности служить, проявлять внимание и заботу, благословляя окружающих принципами, которые приносят «больш[ую] надежд[у], поко[й] и развити[е]»<sup>1</sup>.

### «Будто я дома»

Крисси Кеплер, штат Аризона, США

Столкнувшись с материальными затруднениями после развода, я пыталась снова устроиться на работу после того, как восемь лет сидела дома с детьми. Мне было сложно и в духовном плане: я искала истину и веру, хотя с подросткового возраста ни разу не переступила порог дома собраний.

Однажды в воскресенье я стирала одежду дома у Присциллы, своей старшей сестры, активной в Церкви. В это время Присцилла предложила сходить в церковь вместе с ее семьей. Это было первое приглашение более чем за 15 лет.

Сначала я решила отказаться, но накануне молила Бога показать мне, как приблизиться к Нему. Ощувив

внутренний толчок, я пришла к такому решению: «Почему бы не пойти и не услышать и увидеть все самой, во взрослом возрасте, собственными сердцем и глазами?»

Когда мы были на причастном собрании, я заметила в воскресном новостном листке приглашение на курсы, посвященные материальной независимости в плане личных финансов. Я была не готова вернуться в Церковь, но мне захотелось попасть на эти 12-недельные курсы. Заручившись одобрением сестры и зятя, я записалась, ожидая, что меня будут учить всего лишь составлять бюджет и выплачивать долги. Однако занятия преобразили мой духовный облик.

Первые пару недель меня удивляли полученные духовные послания, но на третьем занятии меня переполнило ощущение, будто я дома и слышу новые, но давно знакомые истины. После занятия я сразу отправилась к Присцилле. Со слезами на глазах я спросила ее: «Как мне почаще испытывать такие чувства?» Она организовала для меня уроки с миссионерами.

Члены моего класса по курсу материальной независимости приходили на миссионерские уроки и поддерживали меня. Они оказали продолжительное







### **ПРИГЛАШАТЬ, ПОСЕЩАТЬ, УКРЕПЛЯТЬ**

Чтобы помочь Святым последних дней достичь самостоятельности, как материальной, так и духовной, Церковь в 2014 году запустила программу по развитию самостоятельности. После вводного Божественного часа присутствующие выбирают из четырех различных 12-недельных курсов.

Поскольку группы по развитию самостоятельности действуют как совет, они предлагают великолепную возможность помочь реализовать финансовые, образовательные, профессиональные и духовные потребности. Участники занятий учатся друг у друга, советуются и поддерживают друг друга. Они также делятся идеями и отчитываются друг другу.

Молитесь о том, кого из близких, друзей или соседей вы могли бы пригласить на занятия по развитию самостоятельности, и вместе посещайте их. Не забывайте, что принципы самостоятельности способны благословить всех детей Божьих, независимо от того, являются они членами Церкви или нет.

влияние на мою духовность и помогли развить свидетельство о Евангелии и современных Пророках.

За то время, которое у меня заняло прохождение курса, со мной произошли огромные мирские и духовные изменения. Я начала строить карьеру в хорошей компании и выплатила несколько кредитов.

Однако курс принес и более глубокие, более сладостные благословения – я нашла чудесных друзей, наладила конструктивные отношения с епископом, готовым воодушевлять меня, обрела свидетельство о десятине, получила «Рекомендацию для посещения храма», прошла облечение и увидела крещение двух своих старших детей.

Мой путь к самостоятельности еще не закончен, но пока он продолжается, я буду беречь усвоенные уроки и возникшие дружеские отношения.

### **«Выходя с каждого занятия, я чувствовала себя любимой»**

В декабре 2016 года Кейти Фанк вместе с 10-летним сыном Винсентом побывала на Храмовой площади в Солт-Лейк-Сити, штат Юта, США. На тот момент она считала себя «агностиком, которого все устраивает». Она ушла из Церкви, когда ей было 16 лет, в 17 лет стала матерью-одиночкой, начала делать татуировки и полюбила кофе. Однако во время того посещения Храмовой площади Винсент почувствовал влияние Святого Духа и попросил маму разрешить ему пройти миссионерские уроки.

Хотя Кейти работала на двух работах по 80 часов в неделю, она изучала Евангелие вместе с Винсентом, между визитами миссионеров стараясь найти ответы на собственные вопросы. К лету 2017 года она начала посещать церковные собрания, где узнала о церковных курсах по развитию самостоятельности.

«Я осознала, что именно они могут мне помочь, – сказала она. – Может быть, они помогут мне избавиться от необходимости

трудиться на двух работах или до конца жизни опираться на помощь родителей».

Кейти отметила, что пройденный учебный курс «невероятным образом укрепил ее в мирском и духовном плане» не только благодаря полученным знаниям, но и тому, как члены ее класса приняли ее и с заботой ей служили. ■

#### ЛИТЕРАТУРА

1. «Послание Первого Президентства», *Начало и развитие своего бизнеса с целью обретения самостоятельности* (2016), i.

### КАК ВЫ МОЖЕТЕ ПОМОЧЬ

Вот несколько идей Кейти о том, как мы можем превратить церковную программу по развитию самостоятельности в возможность для заботливого служения как в духовном, так и в мирском плане:

- «Я знаю, что это звучит как заезженная пластинка, но не судите по одежке. То, что мне удалось участвовать в занятиях, ощущая, что никто меня не осуждает, имело для меня огромное значение».
- «Оказывайте поддержку и вдохновляйте. Моя группа поддерживала меня так, что, выходя с каждого занятия, я чувствовала себя любимой».
- «Делитесь своим опытом. Честность и открытость, которые мы проявляли друг к другу, вызвали хорошие чувства в наших сердцах. Никогда не знаешь, кому твой рассказ пойдет на пользу».
- «Открыто выражайте мысли. Я открыто рассказываю, как налаживается моя жизнь благодаря тому, что плачу десятину и хожу в церковь. Я занимаюсь поведенческой терапией и ношу с собой на работу брошюру *Личные финансы для развития самостоятельности*. Когда это уместно, я делюсь с людьми некоторыми принципами из нее».
- «Отправляйтесь на занятия по развитию самостоятельности ради себя, но обращайте внимание на тех, кому может понадобиться ваша помощь. Мне пришлось пропустить почти половину занятий из-за изменения графика работы, но члены моей группы оставались на связи и подбадривали меня. Было просто удивительно ощущать, что я остаюсь частью группы, хотя и не могу быть рядом».

### ДЕЛИТЕСЬ СВОИМ ОПЫТОМ

Чтобы поделиться опытом, связанным с заботливым служением людям или вам самим, пройдите на сайт [liahona.ChurchofJesusChrist.org](http://liahona.ChurchofJesusChrist.org) и щелкните «Отправить статью или отзыв».



ЛИЧНЫЕ ФИНАНСЫ  
ДЛЯ РАЗВИТИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ



ОБРАЗОВАНИЕ ДЛЯ  
ЛУЧШЕЙ РАБОТЫ



ПОИСК ЛУЧШЕЙ РАБОТЫ  
ДЛЯ РАЗВИТИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ



НАЧАЛО И РАЗВИТИЕ  
СВОЕГО БИЗНЕСА  
С ЦЕЛЬЮ ОБРЕТЕНИЯ  
САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ



*Это учебные пособия представляют четыре курса Церкви по развитию самостоятельности. Чтобы получить дополнительные сведения, можно обратиться к епископу или посетить сайт [srs.ChurchofJesusChrist.org](http://srs.ChurchofJesusChrist.org).*

### ЗАБОТЛИВОЕ СЛУЖЕНИЕ ЧЕРЕЗ ПРОГРАММУ ПО РАЗВИТИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ

«Самостоятельность предполагает ответственность за собственное духовное и материальное благополучие и за тех, кого Небесный Отец вверил нашей заботе. Только будучи самостоятельными, мы воистину сможем подражать Спасителю, служа другим людям и благословляя их».

Старейшина Роберт Д. Хейлз (1932–2017 гг.), член Кворума Двенадцати Апостолов, «Евангельское видение благосостояния: вера в действии» в пособии *Основные принципы обеспечения благосостояния и самостоятельности* (брошюра, 2009 г.), стр. 2; курсы составителей.



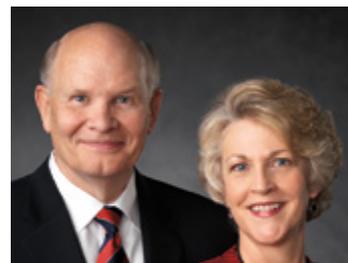
# Божественное предназначение ИНТИМНЫХ ОТНОШЕНИЙ

*Понимание Божьего дара сексуальности, данного в рамках плана счастья, помогает нам постичь значимость закона целомудрия.*

**Ц**ель нашей земной жизни состоит в том, чтобы уподобиться Небесным Родителям. Ключевую роль в этом процессе становления играет наше Божественное понимание интимных отношений и распоряжение ими. Закон целомудрия – вечный закон, который наш Небесный Отец давал всем Своим детям во все времена. Он остается в силе и применим сегодня, как и в прежние периоды истории. Как и в случае остальных заповедей, Небесный Отец дает этот закон с целью благословить Своих детей и помочь им достичь своего Божественного потенциала. Повиновение закону целомудрия включает воздержание от любых половых отношений до брака и абсолютную преданность и верность после вступления в брак. Половые отношения допустимы лишь в браке между мужчиной и женщиной<sup>1</sup>.

Небесный Отец желает, чтобы половые отношения в брачном союзе использовались с целью рождения детей, выражения любви и укрепления эмоциональной, духовной и физической связи между мужем и женой. В браке интимные отношения должны объединять жену и мужа во взаимном доверии, преданности и внимании<sup>2</sup>. Половые отношения в браке должны опираться на свободу воли обоих партнеров и не могут использоваться с целью установить контроль или подчинение.

Вместе с тем, можно задаться вопросом: «Почему следует повиноваться закону целомудрия? Почему Бога так заботит моя



**Старейшина Дэйл Г. Ренланд,**  
член Кворума Двенадцати  
Апостолов,  
и Рут Либберт Ренланд



нравственность?» Чтобы ответить на эти вопросы, Бог явил учение, которое, при условии верного понимания, побудит нас соблюдать закон целомудрия и принять решение выражать свою сексуальность в установленных Им пределах<sup>3</sup>. Как и в случае всех Божьих заповедей, закон целомудрия лучше всего понимается в контексте плана спасения и возвышения, созданного Небесным Отцом (см. Алма 12:32). Повиновение закону целомудрия приносит необыкновенные благословения.

### Необыкновенные благословения

Все человеческие существа – возлюбленные духовные сыновья или дочери Небесных Родителей с Божественной природой и вечной судьбой. Наши тела даны нам с целью развивать эту Божественную сущность, чтобы в итоге реализовать свою вечную судьбу<sup>4</sup>. Небесный Отец хочет, чтобы мы обрели опыт земной жизни, продвигались к совершенству и в конце концов наслаждались полнотой счастья, которой наслаждается Он. Он знает, что для обретения этой непрестанной радости нам необходимо совершенствоваться, идя по утвержденному Им пути, повинаясь данным Им заповедям.

Жизненно важно понимать, что семейным связям предстоит продолжиться в вечностях и после этой жизни. Верным обещано, что после земной жизни они «пройдут мимо... Ангелов... в свое возвышение и славу... коя слава будет полнота и продолжение потомств во веки веков.

Тогда они будут богами, потому что им нет конца» (Учение и Заветы 132:19–20).

Учение Церкви Иисуса Христа Святых последних дней о семьях уникально среди христианских традиций. Мы созданы не просто для того, чтобы восхвалять, обожать и служить некоему непостижимому Богу<sup>5</sup>. Мы сотворены любящими Небесными Родителями с целью расти и уподобляться Им<sup>6</sup>. Духи мужчин и женщин созданы с целью дополнять друг друга. Именно поэтому пол остается неизменным в вечностях – ведь он служит основанием величайшего дара, который может дать Небесный Отец, – жизни, какую ведет Он Сам<sup>7</sup>.

Чтобы мы могли реализовать это благословение, Небесный Отец повелел, чтобы интимные отношения могли существовать лишь в браке между мужчиной и женщиной<sup>8</sup>. Брак предназначен Богом «для достижения полного слияния мужчины и женщины – их сердец, надежда, жизни, любви, семьи, будущего[, так] что они должны быть ‘одна плоть’ в своей совместной жизни»<sup>9</sup>. Согласно Божьему плану, невозможно достичь той жизни, которой наслаждается Небесный Отец, в одиночестве либо без абсолютной верности своему мужу или жене в браке.

Бог позволяет нам выбирать, как жить. Он не станет принуждать нас следовать назначенным путем, хотя знает, что этот путь приведет нас к величайшему счастью. Божьи заповеди и заветы слагают тот путь, который дает нам право стать полноправными наследниками в Его Царстве, сонаследниками с Иисусом Христом (см. к Римлянам 8:17). Принимая праведные решения, мы развиваем заложенную в нас Божественную сущность. Половые отношения «представляют собой одно из величайших проявлений нашей Божественной природы»<sup>10</sup>. Надлежащее обращение с сексуальностью позволяет Божьему плану действовать на Земле и в вечностях<sup>11</sup>, позволяя нам уподобляться Небесному

Отцу<sup>12</sup>. Бог обещает верным вечную жизнь, которая включает вечный брак, детей и все остальные благословения вечной семьи<sup>13</sup>.

### **Отвлекающие измышления и обман сатаны**

Неубедительные аргументы и ложь сатаны порождают разнообразные измышления, которые отвлекают нас и пытаются свести на нет необходимость повиноваться Божьим заповедям, в особенности закону целомудрия. Противоборствующий голос сатаны громок, а его измышления нередко привлекательны. В Книге Мормона некоторые люди следовали этим измышлениям, с их помощью обманывая окружающих и извлекая из этого собственную выгоду. Например, Нехор учил нефийцев, «что всё человечество будет спасено в последний день и что не нужно им ни бояться, ни трепетать, но что они могут поднять свои головы и радоваться; ибо Господь... искупил всех людей; и в конце все люди будут иметь жизнь вечную» (Алма 1:4).

Если придерживаться философии Нехора, тогда нет смысла умерять свои вожделения, ведь никаких вечных последствий нет. А если нарушить закон целомудрия? Ничего страшного, с точки зрения последователей Нехора, которые «не верили в покаяние в своих грехах» (Алма 15:15). Эти заманчивые взгляды могут быть соблазнительными, и многим они очень нравятся: делай что хочешь без каких-либо вечных последствий.

Другие лжеучителя в Книге Мормона проповедовали, что верить в Иисуса Христа, Его Искупление и соблюдать Его заповеди – значит «связ[ывать себя] глупостями» и придерживаться нелепых «предани[й своих] отцов» (Алма 30:13, 14). Поистине, они провозглашали, что «отпущение... грехов» – лишь ментальная или эмоциональная проблема, «плод безумия» (Алма 30:16). Эти учения вели к неизбежному выводу: каждый мужчина и каждая женщина добиваются успеха в этой жизни «соответственно своим человеческим способностям» и «силе» и всё, что делает человек, – «не преступление» (Алма 30:17). Эти ложные учения пропагандируют неповиновение закону целомудрия, ведь понятия правильного и неправильно-го устарели.

Неудивительно, что эти измышления популярны до сих пор! Может сложиться ощущение, будто отсутствие ответственности за любое принятое решение и есть высшая свобода. Если, проявляя скрытность и осторожность, можно избежать большинства мирских последствий, то что в этом плохого? На этом фоне закон целомудрия кажется старомодным, ханжеским или ненужным.

### **Вечные законы**

Божьи законы обсуждению не подлежат. Он позволяет нам пренебрегать ими, но у нас не больше возможностей придумать собственные правила для вечности, чем у кого-либо – придумать индивидуальные законы физики. Бог хочет, чтобы мы соответствовали требованиям, предъявляемым к наследникам Его Царства. Наивно ожидать Его Небесного наследия, следуя путем, отличным от предписанного Им.

Прежде чем меня (старейшину Ренланда) призвали на постоянное служение в Церкви, я заботился о пациентах с острой сердечной недостаточностью. При сердечной недостаточности и пересадке сердца существует четко установленный порядок действий, позволяющий добиться наилучшего результата – увеличить продолжительность и качество жизни. Если обращаться с пациентом иначе, это не приведет к наилучшим результатам. Было удивительно видеть, как некоторые пациенты пытались вносить коррективы в ход лечения. Кто-то заявлял: «Лучше я не буду

*Жизненно важно понимать, что семейным связям предстоит продолжиться в вечностях и после этой жизни.*





принимать лекарства» или «Не хочу после пересадки сдавать биопсию сердца». Безусловно, пациенты вольны следовать своим путем, однако, если ожидаешь лучших результатов, нет смысла предпринимать малоэффективные действия.

Это верно и в нашем случае. Мы свободны выбирать собственный путь в жизни, но не свободны выбирать результаты следования своим собственным правилам, сколько бы раз окружающие ни утверждали обратное. Небесный Отец ни в чем не виноват, когда мы из-за непослушания не получаем благословений, связанных с законом целомудрия.

В нынешнем устроении Спаситель учил, что вечные законы нельзя назвать гибкими и открытыми для обсуждения. Он сказал: «И ещё истинно говорю Я вам, что то, что управляется законом, также и охраняется законом, и совершенствуется, и освящается им же.

Тот, кто нарушает закон и не живет по закону, но *стремится стать сам себе законом*... не может быть освящен ни законом, ни милостью, ни правосудием» (Учение и Заветы 88:34–35; курсив мой. – Д. Г. Р.). Наша способность подменить вечные законы своими собственными правилами ничуть не больше способности человека принять решение не обжигаться, прикасаясь к горячим углям.

Если мы не проявляем послушания, то получаем лишь то, «что [мы] готовы получить, потому что [мы] не готовы наслаждаться тем, что могли бы получить» (Учение и Заветы 88:32). Повиновение закону целомудрия – один из способов показать свою готовность сделать все необходимое, чтобы получить необыкновенные благословения, связанные с вечными семьями.

### **В итоге Божьи законы всегда справедливы**

Не все дети Небесного Отца в этой жизни получают возможность состоять в

интимных отношениях в брачном союзе согласно Божьему закону. У некоторых не будет возможности вступить в брак. Кто-то убежден, будто при их уникальных жизненных обстоятельствах требование жить по закону целомудрия настолько трудно и несправедливо, что им можно пренебречь.

Однако о справедливости следует судить в перспективе вечности, с точки зрения Небесного Отца и Иисуса Христа<sup>14</sup>. Спаситель увещевал Свой народ воздерживаться от суждения того, что справедливо или несправедливо, до того дня, когда Он соберет Свою «собственность» (см. Малахия 3:17–18). Под этой «собственностью» понимаются те, кто, несмотря на мнимую или временную несправедливость или любое другое затруднение, соблюдают Его заповеди.

Когда обстоятельства кажутся нам несправедливыми, полезнее всего вспомнить совет царя Вениамина. Он сказал: «Я желал бы, чтобы вы подумали о благословенном и счастливом состоянии тех, кто соблюдают заповеди Божьи. Ибо вот, они *благословлены во всём*, и мирском, и духовном; и если они остаются верными до конца, они принимаются на Небеса, чтобы таким образом *они могли пребывать с Богом в состоянии нескончаемого счастья*» (Мосия 2:41; курсив мой. – Д. Г. Р.).

В конце концов ничто не сравнится с бесконечной несправедливостью, которую превозмог Спаситель. Итак, если мы верны, Он компенсирует нам любую несправедливость, с которой мы столкнемся, и мы достигнем состояния нескончаемого счастья.

Приняв решение соблюдать заповеди Бога, включая закон целомудрия, мы обретем радость и «мир в этом мире и жизнь вечную в мире грядущем» (Учение и Заветы 59:23)<sup>15</sup>, поскольку будем частью вечной семьи, с предками и потомками<sup>16</sup>. Если муж и жена навечно запечатаны вместе властью священства, они получают возвышение и полноту славы и вечное продолжение потомств<sup>17</sup>.

### **Искушения и покаяние**

Бог предвидел, что, стараясь жить по закону целомудрия, мы будем сталкиваться с искушениями. Именно поэтому Он уготовил

*Если муж и жена навечно запечатаны вместе властью священства, они получают возвышение и полноту славы и вечное продолжение потомств.*

Своего Сына в качестве нашего Спасителя и Испытателя. Благодаря Иисусу Христу и Его Искуплению мы можем получать силы, позволяющие сопротивляться искушениям. Все Божьи дети, встречая на пути искушения любого вида, могут обращаться за помощью к Спасителю<sup>18</sup>. Иисус Христос понимает, что нам приходится преодолевать, ведь Он, «подобно нам, искушен во всем», и нас приглашают «приступ[ить] с дерзновением к престолу благодати, чтобы получить милость и обрести благодать для благовременной помощи» (к Евреям 4:15, 16).

Если мы спотыкаемся, нужно помнить, что мы можем очиститься через веру в Иисуса Христа и искреннее покаяние<sup>19</sup>.

Покаяние приносит радость, потому что Он сказал: «Если будут грехи [н]аши, как багряное, – как снег убелю» (Исаия 1:18). Спаситель не только простит; Он забудет наш грех<sup>20</sup>. Помощь при искушении, прощение при покаянии – чего еще остается желать? Не следует бояться покаяния, хотя сатана действительно старается «помешать нам взирать на Иисуса Христа, стоящего с распростертыми объятиями и надеющегося и желающего исцелить, простить, омыть, укрепить, очистить и освятить нас»<sup>21</sup>.

### Свидетельство

Божьи законы задуманы ради нашего высшего счастья. Бог хочет, чтобы мы обращались со своими телами и сексуальностью так, как назначил Он, дабы мы могли уподобиться Ему. Благодаря жизни по закону целомудрия наш брачный союз был благословлен взаимным доверием. По мере соблюдения этой заповеди наша уверенность друг в друге и Небесном Отце росла. Божий план – это единственный путь, позволяющий обрести всю меру радости. Мы обещаем, что вы тоже можете узнать, что Бог любит вас, и что вы будете вечно благословлены, живя по Его заповедям. ■

### ЛИТЕРАТУРА

1. См. Иаков 2:27–30; *Проповедовать Евангелие Мое: Пособие по миссионерскому служению* (2004 г.), «Урок 4: Заповеди», стр. 85.
2. См. *Общий свод инструкций: служение в Церкви Иисуса Христа Святых последних дней* (2020 г.), 2.1.2, ChurchofJesusChrist.org; Дэвид А. Беднар, «Мы верим, что должны быть целомудренными», *Лиахона*, май 2013 г., стр. 41–44; Рассел М. Нельсон, «Пестовать брак», *Лиахона*, май 2006 г., стр. 36–38; Richard G. Scott, «Making the Right Choices», *Ensign*, Nov. 1994, 37–39.
3. См. Boyd K. Packer, «Little Children», *Ensign*, Nov. 1986, 16–18.
4. См. «Семья. Воззвание к миру», *Лиахона*, май 2017 г., стр. 145. Под полом в документе понимается биологический пол при рождении.
5. См. Thomas Watson, «Man's Chief End Is to Glorify God», in *A Body of Practical Divinity* (1833), 8; Roger E. Olson, *The Story of Christian Theology* (1999), 506; *The Catechism of Christian Doctrine: Prepared and Enjoined by Order of the Third Plenary Council of Baltimore* (1885); все цит. по Terry L. Givens, *Feeding the Flock: The Foundations of Mormon Thought: Church and Praxis* (2017), 1.
6. См. Dallin H. Oaks, «Apostasy and Restoration», *Ensign*, May 1995, 84–87.
7. См. «Семья. Воззвание к миру». На протяжении вечности мы не были беспольными существами, как полагают некоторые богословы. См. Terry L. Givens, *Feeding the Flock: The Foundations of Mormon Thought: Church and Praxis* (2017), 188–90.
8. См. Учение и Заветы 42:22–24; см. также «Семья. Воззвание к миру».
9. Джеффри Р. Холланд, «Личная чистота», *Лиахона*, январь 1999 г., стр. 91.
10. Дэвид А. Беднар, «Мы верим, что должны быть целомудренными», *Лиахона*, май 2013 года, стр. 42.
11. См. Нейл Л. Андерсен, «Дети», *Лиахона*, ноябрь 2011 г., стр. 28–30.
12. См. Dallin H. Oaks, «Apostasy and Restoration», *Ensign*, May 1995, 84–87.
13. См. Учение и Заветы 131:1–4; 132:19–20, 24.
14. См. Д. Тодд Кристоферсон, «Зачем нужен брак, зачем нужна семья», *Лиахона*, май 2015 г., стр. 50–53.
15. См. также Моисей 2:41; *Общий свод инструкций*, 2.1.2.
16. См. Малахия 4:1.
17. См. Учение и Заветы 132:19.
18. См. Аама 13:28.
19. См. Исаия 1:18; Учение и Заветы 58:42.
20. См. Учение и Заветы 58:42.
21. Рассел М. Нельсон, «Мы можем поступать более правильно и быть лучше», *Лиахона*, май 2019 г., стр. 67.





## Как, когда и зачем: **говорим с детьми о сексуальности**

**Е**сли бы вы решили спросить молодежь, что такое закон целомудрия, возможно, в ответ вы получили бы пустой взгляд, либо, смущенно поерзав на месте, они бы поспешно выдали примерно такую фразу: «Это значит не вступать в половые отношения до брака». По нашему опыту, многие молодые люди воздерживаются от половой близости до брака, при этом совершенно не понимая полного смысла и предназначения закона целомудрия или сексуальности. К сожалению, это непонимание часто ведет к проблемам в браке в будущем. Как родители и руководители, мы должны стремиться к следующей цели: помочь своим детям быть одновременно и непорочными, и подготовленными.



*Чтобы помочь нашим детям готовиться к интимным отношениям и наслаждаться их красотой и чудом в рамках брака, нужно задавать направление развитию их умения контролировать данные Богом чувства.*

**Лора М. Падийя-Уолкер**

Преподаватель Школы семейной жизни, Университет имени Бригама Янга

**и Мег О. Янкович**

Студентка магистратуры в рамках программы УБЯ «Брак, семья и развитие человека»

**Рассмотрите все аспекты закона целомудрия**

Физические аспекты закона целомудрия (например, воздержание до брака и полная верность в браке) играют центральную роль и имеют огромное значение. Однако воздержание иногда обсуждается больше, чем эмоциональные и духовные компоненты радости и красоты интимных отношений в браке, а также тот покой, который приносит добродетельная и непорочная жизнь до и после заключения брака.

Интимные отношения в браке, помимо продолжения рода, преследуют еще одну значимую цель. Старейшина Дэвид А. Беднар, член Кворума Двенадцати Апостолов,

объяснил: «[Половые] отношения существуют не просто для удовлетворения любопытства, утоления инстинктивных потребностей организма и эгоистичного времяпрепровождения или развлечения. Это не просто победа, которой нужно добиться, или действие, которое нужно совершить. Нет, эти отношения в земной жизни представляют собой одно из величайших проявлений нашей Божественной природы и потенциала, а также способ укрепления эмоциональной и духовной близости между мужем и женой»<sup>1</sup>.

Чтобы помочь нашим детям подготовиться к тому, чтобы наслаждаться красотой и чудом интимных отношений в рамках брака, нужно помочь им понять процесс их полового развития и направлять на пути к умению контролировать данные Богом чувства и эмоции.

Если вы переживаете из-за того, что не побеседовали с детьми о сексуальности в надлежащее время или правильным



образом, вы не одиноки. Существует ряд причин, по которым такие беседы могут вызывать сложности. Однако никогда не поздно начать обучение. Ниже приводятся три подсказки, которые помогут вам начать:

### 1. Как говорить о сексуальности

Критически важное условие здоровых бесед между родителями и детьми о сексуальности – создание культуры открытости. Исследования показывают, что подростки получают большую часть сведений о сексуальности из СМИ или от сверстников, но при этом они *желают* получать такую информацию от собственных родителей.

Президент М. Рассел Баллард, член Кворума Двенадцати Апостолов, сказал: «По мере того как наши дети растут, они нуждаются в том, чтобы их родители более прямо и просто рассказывали им о том, что допустимо, а что нет. Родителям нужно... честно [объяснить детям], что такое половые отношения, и учит[ь] их Евангельским истинам целомудренной жизни. Пусть они узнают об этом от родителей, дома и в приемлемой форме»<sup>2</sup>.

Чтобы способствовать открытому общению, можно:

- Начать, когда дети еще маленькие, использовать правильные наименования частей тела. Это учит детей тому, что их тело прекрасно, и прививает понятия, необходимые им для поддержания здоровья и осведомленности.
- Дайте детям понять, что они могут задать вам любой вопрос, а затем постарайтесь не реагировать слишком эмоционально или не стыдить их за возникающие вопросы или признания. Радуйтесь, что они обсуждают это с вами, проявляйте любовь

**По мере взросления  
наши дети нуждаются в  
том, чтобы их родители  
более прямо и просто  
рассказывали им о том,  
что допустимо, а что нет.**

и поддержку и делайте все возможное, чтобы общение оставалось открытым.

- Говоря о сексуальности, избегайте метафор. Детям нужна четкая и честная информация. Например, некоторые юноши и девушки рассказывают об уроках, где закон целомудрия сравнивается с жевательной резинкой или пищей, передаваемой от человека к человеку по классу, а потому более никому не нужной. Хотя учителя руководствуются благими намерениями, подобные метафоры часто порождают страх перед сексуальностью, низкую самооценку или ощущение непоправимости произошедшего, тем самым нанося вред надежде и покою, которые приходят с настоящим покаянием.

### 2. Когда говорить о сексуальности

Большинство родителей проводят со своими детьми всего одну беседу о сексуальности. Однако учитывая ложные послания, которые молодежь получает в современном мире – иногда ежедневно! – детям необходимо неоднократно обсудить это с родителями<sup>3</sup>. Максимально полезным оказывается инициативный подход, когда родители предугадывают проблемы, с которыми детям предстоит столкнуться в связи с сексуальностью, и вооружают их полезной тактикой.

Говоря о потенциальном риске порнографии, сестра Джой Д. Джонс, Генеральный президент Первоначального общества, сказала: «Лучше начать этот разговор раньше, и тогда дети охотнее пойдут на контакт, зная, что их любят, и никакие произнесенные ими слова или поступки не изменят эту любовь...

Родители, мы должны сами начать этот разговор, не ожидая, пока дети придут к нам... Мы хотим, чтобы дети чувствовали себя подготовленными и сильными, и не пугались. Мы хотим разговаривать с детьми, а не критиковать их»<sup>4</sup>.

Чтобы делать это более целенаправленно, вы можете:

- Обсуждать темы, касающиеся сексуальности, на домашнем вечере и

позволить детям проводить эти уроки, когда они ощутят себя готовыми. В числе этих тем могут быть половое созревание, культура тела, позитивные аспекты сексуальности, опасность порнографии, половые чувства как норма и так далее.

- Помогать детям разрабатывать конкретные планы, призванные противостоять искушению. Например, если ваш ребенок борется с нечистыми мыслями или привычками, вместе придумайте, что можно делать, когда возникают такие мысли. Как вариант, можно петь гимн, вспоминать отрывок Священных Писаний, выполнять физические упражнения или носить браслет, напоминающий о верном выборе.
- Научить детей тому, как избегать сексуальных преступников и оставаться в безопасности. Примечание: постарайтесь не говорить о безопасности (что нередко порождает чувства страха) одновременно с обсуждением интимных отношений в браке; дети могут спроецировать свой страх на все аспекты сексуальности.





### 3. Говорить о том, зачем нужна сексуальность

Детям часто хочется знать, *зачем* от них ожидают определенных действий. Почему *обязательно* соблюдать закон целомудрия, когда не все окружающие ему следуют? Поняв причины, связанные с ожиданиями, они с большей долей вероятности примут общие Евангельские и семейные ценности. Юноши и девушки, знающие, зачем они принимают обязательство соблюдать закон целомудрия, обнаруживают, что это обязательство «перестает быть бременем и становится радостью и восторгом»<sup>5</sup>.

Если мы хотим, чтобы наши дети соблюдали Божий закон целомудрия, мы должны привести им причины, по которым важно придерживаться этого закона. Их необходимо учить, что «сексуальность – это обладающий огромной силой дар от Небесного Отца и что она должна проявляться в установленных Им границах»<sup>6</sup>. Понимание того, как развивается этот «обладающий огромной силой дар», поможет молодежи принимать решения, соответствующие их желанию соблюдать Божий закон целомудрия.

Обсуждая с ребенком половое развитие, учитывайте такие аспекты учения:

- Сексуальность присуща всем детям Божиим. Мы сотворены «по образу Божьему» (Бытие 1:27), иными словами, наше тело, включая половые органы, – это Божественное творение.
- Испытывать половые чувства и возбуждение – это нормально. Детям не нужно действовать в соответствии с этими чувствами и ощущениями, а просто нужно не забывать об их существовании. Это значит, что следует обращать внимание

***Юноши и девушки, знающие, зачем они принимают обязательство соблюдать закон целомудрия, обнаруживают, что это обязательство перестает быть для них бременем.***

на половые чувства, но не относиться к ним негативно. Исследования показывают, что развитие сознательности помогает принимать более правильные решения, соответствующие нашим ценностям и целям, например, соблюдение закона целомудрия.

- Нередко первым половым опытом ребенка становится мастурбация, и она связана с неосведомленностью. Даже маленькие дети склонны трогать свои части тела, и отношение родителей к этим ранним привычкам может повлиять на отношение молодежи к самим

себе и своей сексуальности. Родителям важно найти баланс, помогая детям понять причины Божьего наказания вести половую жизнь в рамках брака и при этом не реагируя с отвращением или гневом на прикосновения детей к собственным частям тела или признания молодежи в мастурбации.

- Если дети понимают, какими причинами обоснованы нравственные нормы, связанные с отношениями и сексуальностью (в том числе свидания, скромность, целомудрие и так далее), они с большей долей вероятности увидят мудрость в Божьих законах и ощутят желание соблюдать их. Обучая этим нравственным нормам, помните, что при этом важно не привить ребенку чувства стыда или страха.

### Подчеркивайте силу Искупления Иисуса Христа

Подобно тому как наши маленькие дети учатся делать первые шаги, молодежи может быть трудно учиться понимать свою сексуальность и управлять ею. Для нас важно помнить о необходимости способствовать их росту, а не чувству вины и учить детей тому, что Иисус Христос способен благословить их благодатью, силой и милостью, укрепляя их и помогая оставаться непорочными и в свое время наслаждаться благословениями интимных отношений в браке.

Быть родителями нелегко. И наши усилия обучать детей не всегда ведут к идеальным результатам, но мы можем делать все возможное, рассказывая детям о прекрасном даре – интимных отношениях в браке. Если нам кажется, что у нас это плохо получается, с помощью Господа мы можем добиться большего успеха. Старейшина Джеффри Р. Холланд, член



Кворума Двенадцати Апостолов, сказал: «Имея дар Искупления и помощь силы Небес, мы *можем* совершенствоваться, а Евангелие уникально тем, что мы получаем награду за *попытку*, даже если она не увенчалась успехом»<sup>7</sup>. ■

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Дэвид А. Беднар, «Мы верим, что должны быть целомудренными», *Лиахона*, май 2013 г., стр. 42.
2. M. Russell Ballard, «Like a Flame Unquenchable», *Ensign*, May 1999, 86.
3. См. Dalmacio Flores and Julie Barroso, «21st Century Parent–Child Sex Communication in the United States: A Process Review», *Journal of Sex Research*, vol. 54, no. 4–5 (2017), 532–48.
4. Джой Д. Джонс, «Борьба с порнографией: защищать, отвечать и исцелять», *Лиахона*, октябрь 2019 г., стр. 39, 40.
5. Дитер Ф. Ухтдорф, «Не забудь меня», *Лиахона*, ноябрь 2011 г., стр. 122.
6. «Интимная близость священна и прекрасна» (урок на семейном домашнем вечере), [ChurchofJesusChrist.org/addressing-pornography/resources](http://ChurchofJesusChrist.org/addressing-pornography/resources).
7. Джеффри Р. Холланд, «Завтра сотворит Господь среди вас чудеса», *Лиахона*, май 2016 г., стр. 125–126.

От редакции: если у вас есть дети подросткового возраста, вы можете поделиться с ними статьями на страницах 12 и 52, посвященными этой теме.

# Хорошо потраченное время

Дэвид Диксон

Церковные журналы

*Благодаря тому, что Пеле Мика Ах Лам максимально разумно распоряжается личным временем, она каждый день испытывает радость, владеет небольшим бизнесом и может смотреть в прошлое без сожаления.*

**Н**а островах Тихого океана время идет не так, как во многих других частях мира. Повседневные дела выполняются с оглядкой на положение солнца, а не часы. Просыпаешься под трели птиц и рокот волн, а не писк будильника.

Для Пеле Мики Ах Лам из Самоа существует еще один важный закон времени, по которому она живет: «Где бы я ни была, я трачу его максимально разумно».

## Учеба в классе и за его пределами

Пеле выросла в деревне, где семьи – включая ее собственную – живут за счет даров земли. Там нет смысла надеяться на водопровод и электричество, а дома просты и красивы. Оплачивать образование нелегко. «В оплате образования каждого из нас участвует вся семья, – говорит Пеле. – Так уж устроено в Самоа».

В школе Пеле очень усердно училась и получала самые высокие оценки, и ее приняли в Национальный университет Самоа. Она решила изучать бухгалтерское дело, математику и информатику. В своем расписании она также выделила

время для уроков института.

Параллельно с этим Пеле приняла участие еще в одном мероприятии, которому было суждено изменить ее жизнь в ближайшем будущем, хотя в то время она этого не осознавала. Ради развлечения каждый вечер пятницы она встречалась с другими членами Церкви – студентами своего университета для обсуждения Евангелия и развития новых навыков. Каждую неделю эти мероприятия бывали разными, за одним исключением – в последнюю пятницу каждого месяца существовала незыблемая традиция: учиться готовить какое-нибудь новое блюдо.

«Я была очень внимательной, – говорит Пеле. – Не хотелось упускать шансов научиться чему-то новому».

В будущем этому решению предстояло принести обильные плоды.

## Одна дверь закрывается – открывается другая

Стоимость университетского образования способна стать серьезным препятствием на пути

практически любого человека. Когда у Пеле закончились деньги, ей пришлось оставить университет. Однако за время учебы она усердно трудилась и развила все навыки, которые могла, в том числе связанные с приготовлением множества разных блюд.

Как жена и мать маленьких детей, она много думала о том, как обеспечивать семью с помощью полученных знаний. Всю жизнь Пеле учили верить в Бога и проявлять трудолюбие.

«Я решила начать собственное дело, – рассказывает она. – Теперь я торгую барбекю и салатами – едой, которую научилась готовить за время учебы в университете».

Благодаря успехам в бизнесе Пеле хватает денег на заботу о насущных нуждах, а также на оказание помощи родителям, родным братьям и сестрам.

«Наша семья убеждена, что ‘вера без дел мертва’ [Иакова 2:20], – признается она. – У нас есть вера в Бога, и мы уверены, что Он будет во всем помогать нам. Но мы должны сделать все от нас зависящее».

## Островное время

Пеле все еще живет по «островному времени». Она поднимается и ложится спать вместе с солнцем и следует незамысловатому, наполненному покоем самоанскому образу жизни. Она также понимает и исполняет такую истину: «На крыльях молний время стремительно летит»<sup>1</sup>.

Старейшина Ян С. Ардерн, член Кворума Семидесяти, учил: «Время не продается; время – это товар, который невозможно купить ни в одном магазине ни за какие деньги. И, если мудро его использовать,

оно приобретает неизмеримую ценность»<sup>2</sup>.

Благодаря тому, что Пеле старается максимально разумно распорядиться своим временем, Бог дает ей самой и ее близким преуспевание, и они ощущают радость даже несмотря на испытания. У нее крепкое свидетельство, успешный бизнес и яркое будущее.

«Мы действительно благословлены», – говорит она. ■

### ЛИТЕРАТУРА

1. «Лови судьбы мгновенья», *Гимны*, №139.
2. Ян С. Ардерн, «Время приготовиться», *Лиакхона*, ноябрь 2011 г., стр. 31.

## ПЯТЬ ШАГОВ ПЛАНА РАЦИОНАЛЬНОГО РАСПОРЯЖЕНИЯ ВРЕМЕНЕМ

Если вы ищете способы сбалансировать свое загруженное расписание, поразмышляйте над следующими пятью шагами из пособия *Мое основание для развития самостоятельности*:

1. *Составляйте список задач.* «Каждое утро составляйте список того, что нужно сделать. Добавляйте имена людей, которым нужно послужить».
2. *Молитесь о руководстве.* «Слушайте. Обязуйтесь сделать все возможное».
3. *Устанавливайте приоритеты.* «Поставьте 1 напротив самой важной задачи, 2 – напротив следующей по важности и так далее».
4. *Ставьте цели, действуйте.* «Прислушивайтесь к Духу. Ставьте перед собой цели. Работайте усердно. Начинайте с наиболее важной цели и прорабатывайте список до конца».
5. *Отчитывайтесь.* «Каждый вечер отчитывайтесь о проделанном Небесному Отцу в молитве. Задавайте вопросы. Слушайте. Кайтесь. Ощущайте Его любовь»<sup>1</sup>.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Из пособия *Мое основание для развития самостоятельности* (2016), стр. 14.



Как справиться с цифровыми устройствами и

# Вернуть семью

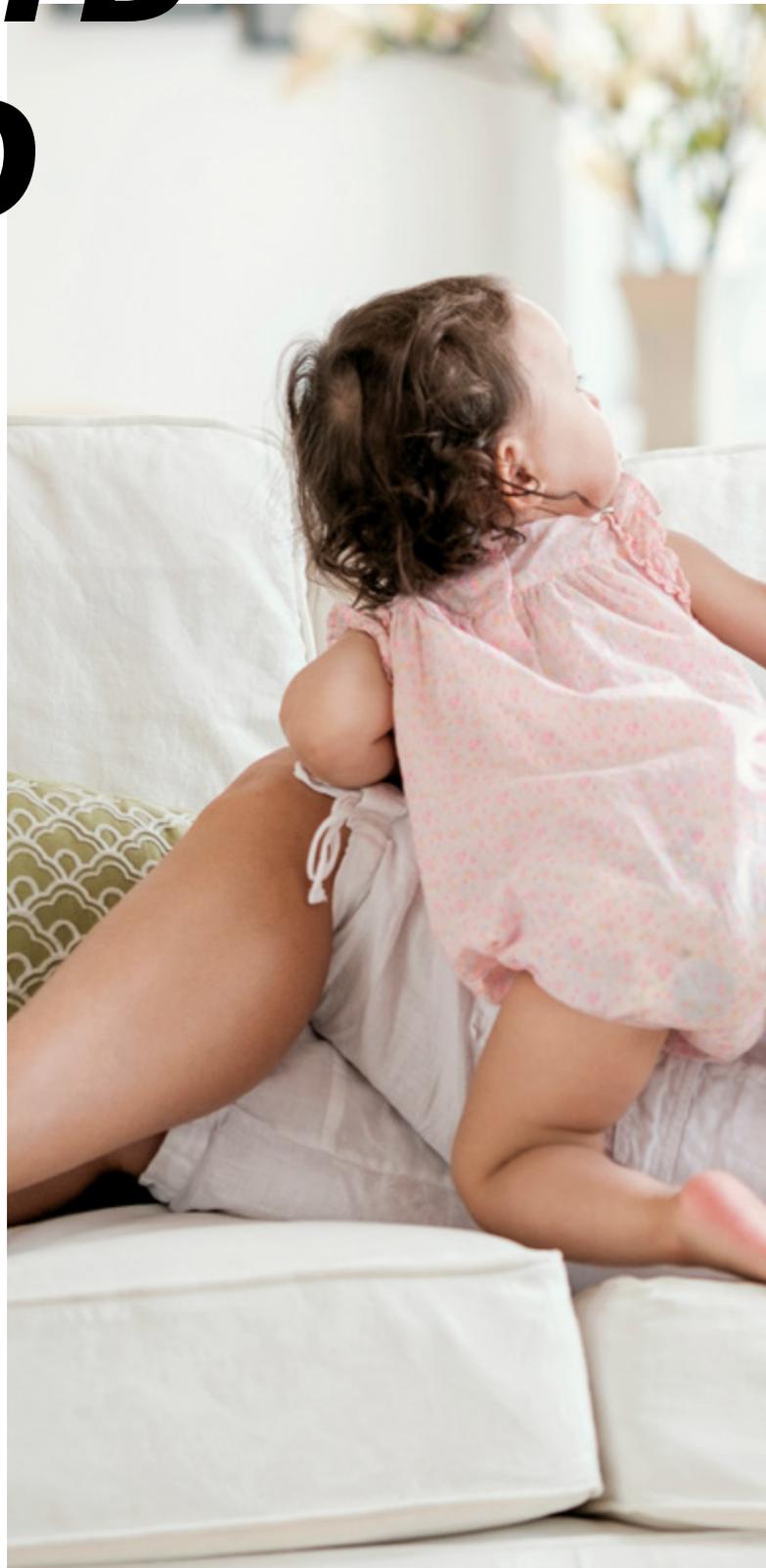
Джефф Стюрер

Дипломированный консультант по вопросам семьи

**Вообразите следующие ситуации:**

- Семья сидит в кафе, ожидая заказанную пищу, но вместо общения каждый смотрит в свой смартфон.
- Девушка подросткового возраста ощущает себя никчемной и одинокой, пролистывая тщательно отобранные заметки о событиях жизни сверстников в социальных сетях.
- В парке девочка пытается привлечь внимание своего отца, не сводящего глаз с телефона.
- Муж постоянно проверяет отчеты о спортивном состязании на умных часах, пока жена что-то ему говорит.
- Юноша без перерыва с кем-то переписывается во время урока на домашнем вечере.

**Каждый из этих примеров – и десятки других, которые вы, без сомнения, наблюдали, – это маленькие трагедии.** Смартфоны и другие цифровые устройства служат одновременно и благословением, и проклятием. Они связывают нас с удивительным миром информации. Они помогают нам заниматься семейной историей, изучать Священные Писания и общаться с членами семьи, находящимися вдали от нас. Однако когда мы распоряжаемся ими ненадлежащим образом, они могут также разрушить наши семейные отношения и повлиять на наше умственное, духовное и физическое здоровье.



*Вот семь полезных советов, которые помогут следить за тем, чтобы цифровые устройства служили нам, а не наоборот.*



ФОТО © GETTY IMAGES.

### **Ирония технологий**

Как консультант по вопросам брака и семьи, я замечаю, что искренним людям становится все труднее состязаться с экранами устройств за внимание своих близких. Какая ирония! Те самые устройства, которые были задуманы как средство, помогающее установить связь и наладить отношения, иногда делают отношения поверхностными и вызывают у людей чувство неуверенности. Действительно, многие исследователи обнаруживают, что рост показателей депрессии, тревожности, травли в школе и суицида связан с эпидемией одиночества, в значительной мере вызванной широким распространением личных электронных устройств<sup>1</sup>.

В наших домах, даже когда мы физически находимся вместе, как только появляются цифровые устройства, тут же возникают чувства одиночества и разобщенности. Если в своих семейных отношениях мы стремимся к единству и взаимосвязи, следует признать, что, когда в наши семейные собрания вмешиваются устройства связи, наше внимание друг к другу ослабевает.

Не стоит реагировать излишне бурно и вычеркивать технологические достижения из своей жизни. Вместо этого нужно поставить технологии на отведенное им место, чтобы они служили на благо нашим отношениям, а не разрушали их.

### **Ловушки виртуального мира**

Погружаясь в мир устройств связи, мы минимизируем физический мир, окружающий нас, со всеми его звуками, текстурами, образами и бесчисленным множеством иных ощущений, и меняем все это на виртуальный мир, который не так тесно связывает нас с нашими телами и окружающей средой. В результате мы можем упустить важные физические сигналы, сообщающие о наших потребностях для поддержания здоровья. Например, проводя слишком много времени у экрана, мы не замечаем, что устали, голодны или испытываем стресс.

Такой отрыв от физического мира также способен помешать нам ощущать радость. Например, одно дело – получить смеющийся смайлик на экране и совсем другое – посмеяться вместе с любимым человеком.

## Потребность в управителях цифровых устройств

Цифровые устройства специально разработаны таким образом, чтобы было трудно противостоять их влиянию и отложить их в сторону. Фактически, многие разработчики программного обеспечения и смартфонов намеренно учитывают уязвимые стороны людей, чтобы побудить нас прокручивать бесконечные ленты информации<sup>2</sup>.

Эта зависимость от устройств связи настолько распространена, что довольно легко закрыть глаза на ее влияние на нас. Следовательно, молодежи нужны взрослые,

которые могли бы служить примером надлежащего использования этих устройств и рассказывать детям об их влиянии.

Как учил президент М. Рассел Баллард, исполняющий обязанности Президента Кворума Двенадцати, цифровые устройства «должны быть нашими слугами, а не хозяевами»<sup>3</sup>.

Помня об этом, обратите внимание на семь полезных советов, помогающих справиться со своими цифровыми устройствами:

### **Будьте как Спаситель: уделяйте людям полное внимание.**

Спаситель показал нам, как можно быть по-настоящему рядом с людьми, не отвлекаясь от них. На протяжении всего Своего служения Он всегда сосредоточивался на отдельных людях (см. От Марка 5:25–34; 35–42; от Луки 19:2–8) – Христос уделял всем им Свое безраздельное внимание. Показывая нефийцам Свои раны, Он не торопился. Напротив, люди «подход[или] один за другим, пока все не подошли» (3 Нефий 11:15; курсив составителей).

Подражая такому порядку, мы **учим своих детей в каждый момент времени в буквальном смысле слова находиться в одном месте, вместо того чтобы делить внимание между устройствами связи и окружающими людьми.** Беседуя с кем-то, особенно с ребенком или супругом, уделяйте им безраздельное внимание – отложите смартфон.

К сожалению, становится нормой отворачиваться от дорогих нам людей, чтобы ответить на сообщение или откликнуться на чью-то потребность. Это может оказать негативное влияние на наши отношения, и мы можем неумышленно показать, что сидящий перед нами человек для нас не очень важен.

Примите обязательство перед теми, кто сидит напротив: они важнее, чем отвлекающие события, происходящие в вашем смартфоне или другом устройстве. Смотрите им в глаза. Слушайте, как слушал бы Спаситель. Сосредоточьтесь.



### **Не сводите общение к обмену сообщениями.**

Делясь искренними чувствами или важными мыслями с окружающими, **сделайте общение с ними настолько межличностным, насколько позволит ситуация.** Если общаться лицом к лицу невозможно, попробуйте совершить видеозвонок, чтобы можно было видеть и слышать собеседника. Если так сделать не получится, позвоните по телефону, чтобы слышать голос человека.



**Не торопитесь давать детям смартфоны и заводить им страницы в социальных сетях.**

Не торопитесь открывать детям и подросткам доступ к собственным смартфонам и социальным сетям, **пока они не разовьют адекватные навыки межличностного общения, такие как умение слушать, смотреть в глаза собеседнику, проявлять сочувствие и быть внимательными.** Прежде чем дети войдут в мир цифрового сообщества, для них важно потренироваться быть хорошими членами общества, проявляя уважение к окружающим и общаясь с ними.

Одна причина, по которой средний возраст людей, имеющих дело с порнографией, составляет 11 лет<sup>4</sup> (а во многих случаях – меньше), связана с тем, что многим детям с юного возраста дают смартфоны. Кроме того, учитывайте следующее: даже если ваши дети достигли достаточной зрелости для создания личных страниц в социальных сетях, многие пользователи Интернета, имеющие доступ к страницам вашего ребенка в сети, еще не достигли ее<sup>5</sup>.

# 3



**Установите семейные правила и границы.**

Установите в доме четкие границы, когда можно пользоваться смартфонами и другими устройствами связи, а когда их следует отложить в сторону.

Настоятельно рекомендуем **приглашать всех членов семьи внимательно относиться к тому, чтобы регулярно делать перерыв от своих устройств.** Как вариант, можно выделить для них особое место в отдалении, где к ним нет свободного доступа, например, специальная корзина на кухне.

Наша семья приняла решение ставить устройства на зарядку и выпускать их из рук во время и после ужина, чтобы члены семьи могли полностью сосредоточиться на общении друг с другом.

Осознанно ставя рамки в связи с цифровыми устройствами, члены семьи начнут ощущать более крепкую связь друг с другом.



### **Избегайте пустой траты времени на игры или пролистывание страниц.**

Легко бездумно обратиться к устройству связи, желая расслабиться, отвлечься и весело провести время. Спротивляйтесь такому желанию. Вместо этого **отложите устройство и займитесь тем, что поможет задействовать органы чувств, например, выйдите на улицу.**

В июне 2018 года Президент Рассел М. Нельсон пригласил молодежь Церкви «прекратит[ь] постоянно сидеть в социальных сетях, устро[ив] себе особый пост – семь дней без социальных сетей»<sup>6</sup>.

Вы, родители, тоже можете выступить с аналогичным призывом у себя дома, периодически устраивая такой пост, отказавшись от игр, социальных сетей или других отвлекающих факторов цифрового мира.

# 5



### **Приучите себя не отвечать сразу.**

Подумайте, есть ли необходимость сразу откликаться на каждое сообщение и уведомление. Наши устройства связи приучают нас верить, будто каждый сторонний раздражитель требует немедленных действий и жизненно важен, тем самым отвлекая нас от самого важного. Попробуйте не спешить и откладывать ответ на сообщения, чтобы не выпадать из жизни окружающих людей и быть внимательными к ним. Старейшина Дэвид А. Беднар, член Кворума Двенадцати Апостолов, заметил, что в Церкви некоторые люди «пренебрегают вечными отношениями ради электронных развлечений, забав и чудачеств, не имеющих истинной ценности»<sup>7</sup>.

# 6

### **Выделите места, где нельзя пользоваться устройствами связи.**

Назначьте священные места, где не допускается пользоваться устройствами связи. Например, одна семья решила, что, когда они едут в автомобиле по городу, телефоны и другие устройства использовать нельзя, чтобы члены семьи могли общаться друг с другом. Такие ограничения позволяют оказывать непрерывное внимание и быть на связи друг с другом, что может предотвратить одиночество в семьях.

# 7

## ОТНОШЕНИЯ И ОТВЛЕКАЮЩИЕ ФАКТОРЫ

В современном мире становится все больше того, что может нас отвлечь. Мобильные технологии, например, смартфоны, способны отвлекать нас от дел практически постоянно. Исследования показывают, что отвлеченность разума порождает проблемы на работе, в школе и в отношениях и способна повысить уровень стресса и разочарования. Некоторые исследования даже показали, что само по себе присутствие смартфона рядом с человеком

способно ослабить его мыслительные способности.

Старейшина Дитер Ф. Ухтдорф, член Кворума Двенадцати Апостолов, однажды говорил о «важности четырех ключевых видов отношений: с нашим Богом, с нашими близкими, с нашими братьями и с самими собой» («О самом главном», *Лиахона*, ноябрь 2010 г., стр. 21). Вот несколько идей о том, как укрепить эти отношения, ослабив отвлекающие факторы.

### Отношения с Богом

- **Изучение Священных Писаний.** Попробуйте хотя бы частично проводить изучение, не прибегая к устройству связи. Распечатка с материалами не отвлекает уведомлениями или сторонними приложениями.
- **Молитва.** Молитесь регулярно, в тишине и одиночестве. А иногда пусть она будет продолжительной.
- **Размышление.** Дополните изучение Священных Писаний и молитву временем для размышлений. Иногда прибавляйте размышления к занятиям без сопровождения: например, делая зарядку или уроки, отложите устройство связи, не включайте музыку, когда вы одни в машине.
- **Поклонение Богу.** Уделяйте надлежащее внимание этому жизненно важному аспекту ваших отношений с Богом. Например, во время причастия не доставайте устройство связи либо отключите его.

### Отношения с окружающими

- **Говорите и слушайте.** Никогда не недооценивайте семейный обед. Постарайтесь сделать эту обстановку священной (см. пункты 4 и 7 на предыдущих страницах). Проявляйте интерес к окружающим людям. Стремитесь к неформальному общению и более глубоким беседам. Проводите большую часть личных разговоров с пустыми руками (без участия устройств связи). Главное – стремитесь смотреть собеседнику в глаза (см. пункт 1).
- **Служение.** Если возникает возможность кому-то служить и первая ваша мысль: «Но ведь нельзя пропустить любимую телепередачу», – значит, возможно, стоит поработать над личными приоритетами. Попробуйте неделю обойтись без развлечений.
- **Развлечения.** Если вы с помощью совместных развлечений укрепляете отношения, то уделяйте им все ваше внимание. Уберите устройства, чтобы их не было видно или слышно.

### Общение с самим собой

- **Физическое и эмоциональное здоровье.** Не отвлекайтесь от заботы о самом себе (сон, физическая активность, питание, управление стрессом). Например, ложась спать, не берите в спальню устройство связи и не наполняйте время бессмысленными занятиями, чтобы потом переживать, что чего-то не успели (см. пункт 5).
- **Защита чувства самоуважения.** Избегайте самокритики и сравнения себя с окружающими. Например, тратьте меньше времени на социальные сети и будьте более разборчивы в том, на кого вы подписываетесь (см. пункт 4).
- **Знакомство с самим собой.** Не позволяйте вашему образу в социальных сетях отвлечь вас от того, каким вы на самом деле желаете стать. Проводите время с настоящим собой, занимаясь тем, чего вы по-настоящему желаете.

## Освятим свой дом

Чтобы сделать свой дом убежищем от мира, требуются старания и бдительность, особенно учитывая многообразие цифровых отвлекающих факторов повсюду вокруг нас. Семейные отношения и здоровье стоят любых усилий. ■

### ЛИТЕРАТУРА

1. См. Jeremy Nobel, «Forging Connection against Loneliness», American Foundation for Suicide Prevention, Sept. 25, 2018, [afsp.org](http://afsp.org).
2. См. Avery Hartmans, «These Are the Sneaky Ways Apps like Instagram, Facebook, Tinder Lure You In and Get You 'Addicted'», *Business Insider*, Feb. 17, 2018, [businessinsider.com](http://businessinsider.com).
3. М. Рассел Баллард, «Остановитесь и познajte, что Я – Бог» (Божественный час Системы церковного образования

- для молодых взрослых, 4 мая 2014 г.), [broadcasts.ChurchofJesusChrist.org](http://broadcasts.ChurchofJesusChrist.org).
4. См. Jane Randel and Amy Sánchez, «Parenting in the Digital Age of Pornography», *HuffPost* blog, Feb. 26, 2017, [huffpost.com](http://huffpost.com).
5. См. «Cyberbullying», *Ensign*, Aug. 2013, 39.
6. Рассел М. Нельсон, «Надежда Израиля» (Всемирный Божественный час для молодежи, 3 июня 2018 г.), [HopeofIsrael.ChurchofJesusChrist.org](http://HopeofIsrael.ChurchofJesusChrist.org).
7. Дэвид А. Беднар, «Вещи, как они истинно есть», *Лиахона*, июнь 2010 г., стр. 25.



## Господь был рядом

Элоди Маккормик, штат Алабама, США

*Я и представить себе не могла, что командировка моего мужа – военнослужащего затянется на целый год, но полученный опыт помог нашей семье духовно расти.*

**М**ы с семьей находились в штате Техас, США, уже почти три месяца, когда однажды мне позвонила мама из ее дома в Англии.

«Странно, мам, – призналась я, – но мне кажется, будто сегодня что-то произойдет, и я даже не знаю, хорошее ли».

Вернувшись вечером, мой муж Маттиас сказал: «Мне надо тебе кое-что сказать». Я сразу же поняла, что ему придется уехать от нас, но не ожидала, что его командировка затянется на целый год. На подготовку к его отъезду у нас было две недели. В то время я пролила много слез.

Год был тяжелым. То, что мужа или наших близких из Англии не было рядом со мной, почти пугало и беспокоило, но это также дало мне, молодой маме с грудным ребенком, замечательный опыт и научило нас тому, как продолжать возрастать духовно как семья.

Прежде мы уже развили привычку каждый день молиться всей семьей и изучать Священные Писания. Поэтому когда у нас с Маттиасом возникала возможность поговорить, обычно с помощью Skype, мы вместе молились и читали Священные Писания.

Когда я читала Священные Писания самостоятельно и вместе с

мужем, мне в голову постоянно приходил один и тот же стих: «А потому ободритесь и не бойтесь, ибо Я, Господь, с вами и буду рядом» (Учение и Заветы 68:6). В итоге я осознала, что и прежде всегда могла полагаться на Небесного Отца.

Мое призвание в качестве руководителя хора прихода помогало сосредоточиваться на словах гимнов и Священных Писаний и на обещаниях, которые в них содержатся. Исполняя и слушая гимны, я ощущала покой.

Когда наш малыш, Ноа, заболел пневмонией, носители священства дали ему благословение здоровья, а мне – благословение силы и утешения. У меня были замечательные сестры-служительницы, которые тоже мне помогали. Кроме того, я собиралась вместе с другими женщинами, мужа которых находились в военной командировке. Они помогали мне больше, чем я – им. Наш сосед даже помогал мне стричь газон.

Я благодарна за малые и простые дела, которые благословили нашу семью. Казалось, Небесный Отец всегда благословлял нас, побуждая людей протягивать нам руку помощи, когда это было нам так необходимо. ■

# Обещание исцеления и запечатывания

Имя не указано по просьбе автора, Санта-Катарина, Бразилия

*Благодаря верности в Евангелии и работе по поискам предков мы с мамой получили такие благословения, каких и представить себе не могли.*

С момента крещения я интересовался храмовой и семейно-исторической работой. Мне нравилась идея о запечатывании со своей семьей на вечность, но это не представлялось мне возможным, потому что многие мои близкие, включая отца, боролись с пристрастием к спиртному.

В такой среде я рос, но добрый совет моей дорогой матери помог мне принять решение не следовать по этому пути. Она крестилась через год после меня.

Когда мне исполнилось 18 лет, я решил служить на миссии и получил призвание служить в штате Аризона, США. То время было одним из лучших периодов моей жизни. Вернувшись домой, я узнал, что пристрастие моего отца совершенно вышло из-под контроля. Помню, как задавался вопросом, имеет ли

мое служение смысл, если сейчас у нас дома все настолько плохо.

На апрельской Генеральной конференции 2018 года я услышал, как старейшина Дэйл Г. Ренланд, член Кворума Двенадцати Апостолов, сказал: «Изуча[я], собира[я] и объединя[я] свою семью... вы найдете исцеление для того, что нуждается в исцелении»<sup>1</sup>.

Мама продолжала молиться, читать Священные Писания и искать вдохновения, чтобы помочь отцу. В итоге она убедила его обратиться за помощью. Он на девять месяцев отправился в реабилитационный центр. Мы могли его посещать лишь один раз в месяц. Было нелегко, особенно в начале, но месяц за месяцем мы с мамой продолжали быть верными в Евангелии и вели поиски предков. Делая это, мы

были обильно благословлены так, как и представить нельзя.

После того как отец прошел лечение, он вернулся домой и с тех пор всегда соблюдает трезвость. Он встречался с миссионерами, но пока не был готов принять обязательства, связанные с Евангелием. Мама предложила нам вместе отправиться на территорию храма и ощутить влияние Духа.

Прошло немного времени, и миссионеры ощутили побуждение зайти к нам домой и навестить моего отца. Он поделился с ними желанием креститься. В тот вечер отец и мать сообщили мне эту чудесную новость.

Господь выполнил Свое обещание. То, что нуждалось в исцелении, *было* исцелено. Мой отец исцелился от пристрастия, а меня от сомнений исцелила обновленная вера. Сейчас наша семья готовится к запечатыванию в храме. ■

## ЛИТЕРАТУРА

1. Дэйл Г. Ренланд, «Семейно-историческая и храмовая работа: запечатывание и исцеление», *Лиакхона*, май 2018 г., стр. 49.





## Зачем мы здесь?

Грегорио Ривера, провинции Эльки, Чили

*Мы уволились с работы, продали все и попрощались с семьей и друзьями, чтобы переехать туда, где никогда раньше не были.*

Я работал днем, а моя жена Элен работала по ночам. Мы почти не виделись. Мы не проводили домашний вечер или семейную молитву. Мы посещали причастные собрания, но не ощущали особой преданности Евангелию.

Мы начали чувствовать себя опустошенными из-за того, что сосредоточивались на мирском, а не том, что принадлежит Господу. Нам казалось, Небесный Отец ожидает от нас большего.

Поэтому мы отправились в храм в Сантьяго, Чили, чтобы получить наставление о том, как измениться к лучшему. Мы оба получили побуждение, что нужно переехать вместе с маленькими дочерьми из Сантьяго в северный прибрежный район Коквимбо.

Мы никогда там раньше не бывали и ничего не знали о тех местах, однако мы уволились с работы, продали все и попрощались с родными, друзьями и моей учебой в университете.

Когда мы приехали в Коквимбо, у нас там не было ни знакомых, ни денег. Я нашел работу, но зарплаты едва хватало на оплату жилья. Мы спрашивали себя: «Зачем мы здесь?»

Элен задавалась вопросом, каким образом она могла бы помочь

оплачивать счета. Однажды она сшила новый чехол для одного из наших старых стульев: «Я выставляю его на продажу и посмотрю, купят ли его». И его *купили!* Воодушевившись, Элен узнала больше о перетяжке мебели. Она начала размещать объявления и получать заказы.

В 2016 году меня призвали в качестве епископа нашего нового прихода. Из-за работы, возобновления учебы в университете и призвания я снова начал редко видеться с близкими.

«Так не пойдет, – сказала Элен. – Почему бы тебе не работать вместе со мной? Я тебя научу. Ты будешь дома, и для призвания у тебя будет больше возможностей».

Я переживал насчет увольнения с работы, но Элен предложила помолиться Небесному Отцу и сказать: «Вот наш бизнес. Мы хотим вести его вместе. Пожалуйста, дай нам вдохновение о том, как достичь в нем успеха, пока Грегорио служит епископом».

Небесный Отец ответил нам. Сейчас, после нескольких лет, когда мы почти не виделись, мы привыкаем к тому, чтобы *всегда* быть вместе. Иногда Элен в шутку спрашивает: «Разве тебе как епископу не нужно проводить собеседования? Возвращайся часа через четыре!»

Здесь, в Коквимбо, мы научились проявлять веру и жить по Евангелию всей семьей и были благословлены. Мы переехали в другой город, чтобы служить незнакомым людям, и увидели чудеса, которых не ожидали. ■

# Заботливое служение и куриный пирог

Джеки Флеминг, Альберта, Канада

*Подруги помогли мне ощутить любовь Небесного Отца, когда мне это было нужнее всего.*

Скоропостижная смерть мамы в возрасте 61 года стала для меня настоящим ударом. Она была для меня источником любви, нежности, поддержки, силы и смеха. Я почувствовала себя так, будто у меня украли маму, а у трех детей бабушку. Я даже рассердилась на Небесного Отца. Как Он мог так с нами поступить?

Некоторое время я просыпалась посреди ночи и не могла снова заснуть. Однажды я проснулась в три часа ночи. Надеюсь отвлечься от жизни без мамы, я заглянула в смартфон и нашла в ленте новостей видеорецепт. Это была утешительная еда во всей красе – куриный пирог. Я подумала, как замечательно было бы поесть куриного пирога, но единственное, что я была в состоянии приготовить для семьи, – это налить молока в миску с сухим завтраком. А пока придется обойтись без утешительной еды, по крайней мере, я так подумала.

С разницей в один день две подруги принесли мне куриные пироги. Я разрыдалась и не могла остановиться. Я была необыкновенно тронута их добротой и знала, что это не просто совпадение. Это стало подтверждением того, что Бог помнит обо мне, что Он меня любит и позаботился о моем, казалось бы, незначительном

желании поесть куриного пирога, даже когда я была разгневана на Него. Мне так было нужно это напоминание!

Я благодарна за подруг, которые принесли мне куриные пироги. Они с заботой служили мне так, как и представить себе не могли. Они помогли мне ощутить любовь Небесного Отца, когда это было мне нужнее всего.

Этот случай стал свидетельством того, как важно распознавать побуждения от Святого Духа и следовать им. Они вполне могут быть ответом на молитву человека, которому сейчас трудно.

Нельзя позволять неуверенности и сомнениям мешать нам с заботой служить людям. Давайте же всегда стремиться быть орудием в руках Господа и делиться Его любовью с людьми. ■





Алма 39–42

27 ИЮЛЯ–2 АВГУСТА

**М**ожет показаться, что справедливость и милость не сочетаются друг с другом, однако и то и другое действует в Божьем плане.



### БЕСЕДА

Что лично для вас значат слова *справедливость* и *милость*?

Почему в Божьем вечном плане счастья необходимы и справедливость и милость?

В каких жизненных ситуациях вы ощущали милость Иисуса Христа?

# Как Бог может быть одновременно справедливым и милостивым?



## СПРАВЕДЛИВОСТЬ:

1. Все воскреснут и будут судимы согласно своим делам и желаниям (см. Алма 41:2–3).
2. Бог дает нам законы и Сам безоговорочно повинуется им (см. Алма 42:22).
3. Нас не принуждают к покаянию, однако мы столкнемся с последствиями своих деяний, если мы не покаемся (см. Алма 42:27).

## МИЛОСТЬ:

1. Воскресение служит проявлением одновременно справедливости и милости (2 Нефий 9:8–15).
2. Бог дарует нам покаяние и прощение через Иисуса Христа и Его Искупление (см. Алма 42:22–23).
3. Мы можем принять решение прийти ко Христу, чтобы быть искупленными (см. Алма 42:27).

Иисус Христос «искупает грехи мира, чтобы осуществить план милости, удовлетворить требования правосудия, чтобы Бог был совершенным, справедливым Богом, а также милостивым Богом» (Алма 42:15).



Алма 43–52

3–9 АВГУСТА

**В** жизни главного-командующего Морония и Амаликии были разные приоритеты. В то время как «Амаликия... добивался власти обманом и хитростью, Мороний... готовил сознание народа к тому, чтобы быть верными Господу Богу своему» (Алма 48:7).

Какой урок мы можем извлечь из различий между Моронием и Амаликией?



## На чем вы сосредоточены?

### МОРОНИЙ:

1. Был «назначен верховными судьями и голосом народа» (Алма 46:34).
2. Сообщал о своих убеждениях «громким голосом» и призывал людей творить добро (см. Алма 46:19–20). Его сердце «было исполнено благодарения своему Богу» (Алма 48:12).
3. Дал клятву защищать свой народ, права, страну и религию, но не находил радости в кровопролитии (см. Алма 48:13, 16).
4. Радовался свободе (см. Алма 48:11), и всем сердцем стремился к «сохранени[ю] своих людей» (Алма 48:16).

### АМАЛИКИЯ

1. Стремился свергнуть царя ламанийцев и сам стать царем (см. Алма 47:8).

2. Был «человеком очень хитрым по части творения зла» и вынашивал тайные «здум[ки] в своем сердце» (Алма 47:4). Кроме того, он проклинал Бога (см. Алма 49:27).

3. Подстрекал ламанийцев ко гневу с целью начать войну и дал клятву испить крови Морония (см. Алма 47:1; 49:27).

4. Сражался ради того, чтобы поработить людей (см. Алма 49:26) и «не считался с кровью своих людей» (Алма 49:10).



### БЕСЕДА

Приоритеты Морония были «вдохновляемы более благородными побуждениями» (Алма 43:45). На чем сосредоточена *ваша* жизнь?

Какие другие примеры людей, защищающих праведное дело, можно найти в Книге Мормона? Как их пример может вам помочь?



Алма 53–63

10–16 АВГУСТА

# Каким образом молодежь может созидать Царство Божье?

**Г**еламана вдохновляла мощная вера его юных сыновей. Подумайте, как их действия приносили им духовную защиту (см. Алма 57:25–27) и как подражание их примеру может помочь вам созидать Царство Божье.

## БЕСЕДА

Каким образом вы можете защищать Евангелие и учения Христа в своем сообществе? Каким образом вы можете помогать в этом окружающим?

«Подобно двум тысячам юных воинов Геламана, вы тоже духовные сыновья [и дочери] Бога, и вы тоже можете быть наделены силой созидать и защищать Его Царство».

Президент М. Рассел Баллард, исполняющий обязанности Президента Кворума Двенадцати Апостолов, «Величайшее поколение миссионеров», *Лиахона*, ноябрь 2002 г., стр. 47.

## Выбирайте, за кем следовать

Эти юноши выбрали себе руководителя – Пророка Геламана (см. Алма 53:19). Каким образом вы можете выбрать Пророка в качестве своего руководителя?

## Будьте всегда верны

Эти юноши «всегда и во всем были верны тому, что им доверялось» (Алма 53:20). Как вы можете с большей верностью относиться к своим обязанностям?



## Доверие к учениям праведных родителей

Эти юноши «были научены своими матерями, что если они не усомнятся, то Бог избавит их» (Алма 56:47). Каким образом вы можете так же учить своих детей иметь веру?

## Развивать веру

Этих юношей было мало и им не доставало боевого опыта. Тем не менее, у них была вера: «Бог наш с нами, и Он не допустит, чтобы мы пали... пойдём же» (Алма 56:46). Как вы можете ходить с верой?

РИСУНОК ЭНДРЮ БОСТИ.



## Геламан 1–6

17–23 АВГУСТА

# Не забываете ли вы помнить?

Геламан призывал своих сыновей помнить:

**Г**еламан дал своим сыновьям имена Нефий и Легий, чтобы они помнили добрые дела, которые совершили их предшественники Нефий и Легий.

В пятой главе Книги Геламана Геламан использует слово *помнить* 11 раз.

### БЕСЕДА

В Книге Мормона о необходимости помнить говорится более 200 раз. Во время чтения можно искать то, о чем нам советуют не забывать. Самое главное – мы должны помнить, что Искупление приходит через Господа Иисуса Христа. Каким образом вы можете лучше помнить Спасителя?

Нефий и Легий «запомнили слова [Геламана]; и поэтому они [ходили], соблюдая заповеди Божьи» (Геламан 5:14).

▶ Что Христос придет с целью искупить людей от их грехов (см. Геламан 5:9–11).

▶ Обращаться к праведному примеру предков (см. Геламан 5:6).

▶ «Соблюда[ть] заповеди Божьи» (Геламан 5:6).

▶ Строить свое основание на Иисусе Христе (см. Геламан 5:12).

▶ Что только через Искупление Христа мы можем быть спасены (см. Геламан 5:9).



# Назначения президентств регионов

Первое Президентство объявило о следующих назначениях президентств регионов, которые вступают в силу 1 августа 2020 года.

## Африканский Центральный регион



Мэтью Л. Карпентер  
Первый советник



Джозеф В. Ситати  
Президент



Тьерри К. Мутомбо  
Второй советник

## Африканский Южный регион



Эдвард Дьюб  
Первый советник



С. Марк Палмер  
Президент



Циро Шмейл  
Второй советник

## Африканский Западный регион



Лэрри С. Кэчер  
Первый советник



Хуго Э. Мартинес  
Президент



Йорг Клебингат  
Второй советник

## Азиатский регион



Питер Ф. Мёрс  
Первый советник



Дэвид Ф. Эванс  
Президент



Дэвид П. Хомер  
Второй советник

## Азиатский Северный регион



Л. Тодд Бадж  
Первый советник



Такаши Вада  
Президент



Джеймс Р. Расбанд  
Второй советник

## Бразильский регион



Хоакин Э. Коста  
Первый советник



Адилсон де Паула Парейя  
Президент



Джони Л. Коук  
Второй советник

## Карибский регион



Эдуардо Гаваррет  
Первый советник



Хосе Л. Алонсо  
Президент



Хорхе М. Альварado  
Второй советник

## Центральноамериканский регион



Тейлор Г. Годой  
Первый советник



Брайен К. Тейлор  
Президент



Алан Р. Уолкер  
Второй советник

## Европейский регион



Массимо Де Фео  
Первый советник



Гэри Б. Сабин  
Президент



Эрих В. Копишке  
Второй советник

## Восточноевропейский регион



Ханс Т. Бом  
Первый советник

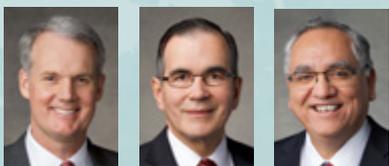


Кристоффел Голден  
Президент



Кирилл Похилько\*  
Второй советник

### Мексиканский регион



Джон К. Пинггри-младший  
Первый советник

Рафаэль Э. Пино  
Президент

Хуго Монтойя  
Второй советник

### Ближневосточный/ Североафриканский регион



Рэнди Д. Фанк  
Первый советник

Энтони Д. Перкинс  
Президент

Джефффри Х. Сингер\*  
Второй советник

Управляется из Главного управления Церкви

### Североамериканский Центральный регион



Чи Хон (Сэм) Вон  
Первый советник

С. Гиффорд Нильсен  
Президент

Арнулфо Валенсуэла  
Второй советник

### Североамериканский Северо-восточный регион



У. Марк Бассет  
Первый советник

Рэндалл К. Беннет  
Президент

Джон А. Маккьюн  
Второй советник

### Североамериканский Юго-восточный регион



Верн П. Станфилл  
Первый советник

Джеймс Б. Мартино  
Президент

Маркос А. Айдукайтис  
Второй советник

### Североамериканский Юго-западный регион



Кайл С. Маккей  
Первый советник

Пол Б. Пайпер  
Президент

Эван А. Шмутц  
Второй советник

### Североамериканский Западный регион



Скотт Д. Уайтинг  
Первый советник

Кевин У. Пирсон  
Президент

Рубен В. Альяд  
Второй советник

### Тихоокеанский регион



К. Бретт Нэтрес  
Первый советник

Иен С. Ардерн  
Президент

Кацухико Ямашита  
Второй советник

### Филиппинский регион



Стивен Р. Бангертер  
Первый советник

Таниэла Б. Ваколо  
Президент

Юн Хван Чой  
Второй советник

### Южноамериканский Северо-западный регион



Матиас Хелд  
Первый советник

Хорхе Ф. Себайос  
Президент

Хорхе Т. Бесерра  
Второй советник

### Южноамериканский Южный регион



Аллен Д. Хэйни  
Первый советник

Беньямин Де Ойос  
Президент

Хуан Пабло Вийяр  
Второй советник

### Регион штата Юта



Марк А. Брэгг  
Первый советник

Крейг К. Кристенсен  
Президент

Уолтер Ф. Гонсалес  
Второй советник

\* Региональный представитель Коорума Семидесяти

# Для молодых взрослых

## В этом разделе

### 44 Развивать позитивное восприятие сексуальности

Сотрудники журнала  
*Лиахона*

### 48 Как я научилась понимать взгляды Бога на сексуальность

Эмма Т.

## Только в Интернете

### Получится ли у меня соблюдать закон целомудрия?

Хейли С.

### Обуздай страсти твои: как примирить мысли и чувства, связанные с сексом, с ожиданиями Господа

Сотрудники журнала *Лиахона* и  
Семейной службы

### Как исцеляющая сила Спасителя действует при покаянии в половых грехах

Ричард Остлер

Читайте эти и другие статьи

- на сайте [liahona.ChurchofJesusChrist.org](http://liahona.ChurchofJesusChrist.org)
- в «Еженедельнике для МВ» (раздел «Молодые взрослые» приложения Евангельская библиотека);

## Учиться воспринимать сексуальность как священный дар

Как членов Церкви нас учат, что интимные отношения в рамках брака служат чудесным компонентом Евангельского плана. Они могут быть священной, прекрасной, несущей радость частью нашей жизни, ведущей к большему единству с нашим супругом и Богом. А как же половые чувства до брака? Половой аспект нашей личности возникает не в браке; **Бог дает нам половые чувства**, которые служат здоровым и важным компонентом природы человека. И все же иногда наше непонимание этих половых чувств и их природы побуждают нас чувствовать себя плохими, виноватыми или греховными.

Некоторым из нас никто не говорил о **позитивных сторонах сексуальности**, а только о негативных последствиях нарушения закона целомудрия. Или, возможно, нам вовсе ничего не говорили о чистоте половых отношений. И учитывая обилие знаний о сексуальности, получаемых из СМИ, эти искаженные послания, вкупе с недостаточным пониманием Божьих взглядов на сексуальность, могут способствовать возникновению нездоровых отношений, обращению к порнографии и лишению людей свободы воли, как в случае с половым насилием. **Как же научиться воспринимать сексуальность как священный дар**, неотъемлемую часть данной Богом природы? И как можно управлять своей сексуальностью в гармонии с ее конечной целью в вечном Божьем плане?

Стараясь ответить на эти вопросы в ежемесячном разделе, мы собрали материалы, чтобы помочь вам **лучше понять отношение Бога** к подобающему выражению сексуальности. Надеемся, что благодаря этому позитивному восприятию вы ощутите больше решимости жить по закону целомудрия, **находить смысл и надежду** в личных обстоятельствах, быть готовыми к крепкому и приносящему удовлетворение браку и приглашать покой Спасителя в свою жизнь. Если вы будете стараться соблюдать Божьи заповеди, связанные с сексуальностью, ваша «уверенность [будет] усиливаться в присутствии Божьем» (Учение и Заветы 121:45).

С наилучшими пожеланиями,  
сотрудники раздела для молодых взрослых журнала *Лиахона*

## Поделитесь своей историей

У вас есть удивительная история, которой вы хотите поделиться? Или вы хотели бы видеть в журнале статьи на определенную тему? Если это так, ждем ваших сообщений! Вы можете присылать свои статьи или отзывы по адресу [liahona.ChurchofJesusChrist.org](http://liahona.ChurchofJesusChrist.org).





Развивать  
**ПОЗИТИВНОЕ ВОСПРИЯТИЕ  
сексуальности**

## Бог благословляет нас Божественными, надлежащими половыми чувствами не просто так. Лучше понимая эти чувства, мы, не состоящие в браке члены Церкви, обретаем больше покоя и надежды.

---

### Сотрудники журнала *Лиахона*

*Примечание редакторов: данная статья входит в цикл статей о позитивном взгляде на сексуальность, интимные отношения и закон целомудрия в августовском номере журнала Лиахона за 2020 год. Понятие сексуальности имеет разное значение для разных людей, но в данном контексте мы говорим именно о своих половых чувствах и самоопределении.*

Создается впечатление, будто сегодня в нашем мире немало путаницы в связи со здоровым, позитивным пониманием сексуальности<sup>1</sup>. Будем честными, в определенном смысле это касается и некоторых наших молодых членов Церкви. Поэтому давайте кое-что проясним.

Прежде всего, следует знать, что мы, Святые последних дней, думаем о сексуальности. Много лет назад старейшина Парли П. Пратт (1807–1857 гг.) учил: «Наши естественные привязанности вложены в нас Духом Божиим с мудрой целью; они представляют собой сам источник жизни и счастья, они служат скрепой всего добродетельного и Небесного сообщества, служат самой сутью милосердия, или любви...

Не существует более чистого и святого принципа...

Факт в том, что Бог... укоренил в [нашем] чреве эти привязанности, которые рассчитаны на развитие [нашего] счастья и единства»<sup>2</sup>.

Президент Джон Тейлор (1808–1876 гг.) также объяснял: «Мы приносим с собой в этот мир [естественное желание], но оно, как и все прочее, должно быть освящено... Надлежащее распоряжение тем, что нам дано, ведет к жизни, счастью и возвышению в этом мире и мире грядущем»<sup>3</sup>.

Выражаясь простыми словами, Бог сотворил нас способными к половым чувствам. Они – часть нас

самих. И они могут быть благой, чудесной, приносящей радость составляющей нашей жизни, по мере того как мы учимся их использовать и задавать им направление угодным Ему образом. Распоряжаясь этими чувствами надлежащим образом на протяжении всей жизни, мы получаем невероятные благословения.

Благодаря этому дару мы обладаем потенциалом способствовать осуществлению замысла Небесного Отца и уподобиться Небесным Родителям<sup>4</sup>. К сожалению, в современном мире из-за влияния сатаны у очень многих людей сформировались искаженные представления о надлежащей, данной Богом сексуальности: он хочет, чтобы мы неправильным образом применяли или понимали ее и ее священную сущность. Иногда из-за него мы путаем священное и секретное, начиная испытывать стыд за подобающие половые чувства, и в угоду любопытству приходя, например, к порнографии, либо распорядившись собственным телом так, чтобы выйти за рамки, установленные Богом. Но на самом деле сексуальность – если пользоваться ею угодным Богу образом, – это Божественный дар. Если мы негативно относимся к собственной сексуальности, то просто нужно лучше понять ее.

### Развивать в себе позитивное восприятие сексуальности

Итак, если наши взгляды на сексуальность искажены, каким образом мы можем увидеть данную Богом сексуальность в позитивном свете и научиться понимать и направлять свои чувства в нужное русло, стремясь становиться похожими на Спасителя? Как можно с комфортом воспринимать себя как есть и принимать данные Богом половые чувства, с которыми мы были сотворены? Вот несколько полезных советов:

---

# 1

---

## Поймите, что каждый человек – существо одновременно и духовное, и физическое

Сексуальность может казаться исключительно физическим явлением, однако она также тесно связана с нашим разумом и мыслями. Наши мысли влияют на наши действия, а наше обращение с телом отражается и на нашей духовной природе. Президент Бойд К. Пэкер (1924–2015 гг.) учил: «Наш дух и наше тело объединены таким образом, что наше тело стало орудием нашего разума и основанием нашей личности»<sup>5</sup>.

Наша внутренняя сексуальность, если выражать ее в рамках закона целомудрия, никоим образом не мешает духовности. Если у вас сформировались искаженные представления о сексуальности как о чем-то плохом, скорее всего, они будут распространяться и на ваш брак. Но старейшина Джеффри Р. Холланд, член Кворума Двенадцати Апостолов, учил: «Половое единство [в рамках брака] представляет собой... не просто союз мужчины и женщины, но в значительной мере союз мужчины и женщины с Богом... *Никогда в жизни вы не будете настолько похожи на Бога, как когда прибегаете именно к этой силе*»<sup>6</sup>. Как понимание этой истины способно изменить ваши нынешние – даже когда вы еще не состоите в браке – взгляды на сексуальность или интимные отношения?

---

# 2

---

## Узнайте больше о своем теле

Если вы пока не знаете анатомию человеческого тела, изучите ее. Чем лучше вы понимаете естественные процессы развития собственного тела, тем лучше можете понять, что надлежащие половые чувства служат естественной частью жизни. Изучение анатомии человека, использование подлинных названий частей тела и понимание их половых и физических функций поможет перестать воспринимать их как нечто запретное. В то же время следует также «исключит[ь] из своего лексикона оскорбительные, вульгарные и непристойные слова, шутки и темы для бесед»<sup>7</sup>. Понимая предназначение частей тела, мы менее склонны видеть их исключительно в половом контексте.

Президент Рассел М. Нельсон учил: «Каждый орган нашего тела – чудесный дар Бога»<sup>8</sup> – понятно, что это можно сказать и о половых органах. Они созданы с мудрой целью, и от нас зависит, научимся ли мы использовать их так, как угодно Господу.

---

# 3

---

## Не бойтесь и не стыдитесь

Узнавая больше о своем теле, вы сможете понять, что половые чувства – это нормальная составляющая нашего тела. И хотя все мы стараемся в этой жизни преодолеть в себе «плотского человека» (см. Моисия 3:19), факта наличия у себя надлежащих половых чувств стыдиться не стоит. Греховными они становятся тогда, когда вы ненадлежащим образом следуете им или питаете неподобающие или похотливые мысли. Мы ведь не ощущаем стыд или вину из-за чувства голода! Разве только когда в ответ на голод начинаем набрасываться на любимую еду или начинаем проявлять одержимость голодом. Позвольте себе признать, что надлежащие половые чувства и мысли – это часть данной Богом природы, и что они служат полезной цели в правильном месте и в правильное время.

Если вы ощущаете влечение к представителям своего пола, вам может быть страшно, либо вы можете стыдиться своих чувств, но Бог не хочет, чтобы так было. Мы можем вести насыщенную жизнь в рамках, которые Он установил для нашей же пользы. Каждый из нас проходит свой уникальный путь по земной жизни, и если мы любим Его и соблюдаем Его заповеди, то не может быть обстоятельств, которые Небесный Отец не сможет обратить нам на вечное благо (см. к Римлянам 8:28; от Иоанна 14:15; Учение и Заветы 90:24). С Его помощью мы можем учиться и расти и становиться похожими на Него.

---

# 4

---

## Налаживайте значимые связи

Физические чувства – лишь одно из проявлений сексуальности. Одна из реальных потребностей, сокрытых в половых чувствах, – это потребность в связи с человеком. Мы, люди, жаждем тесного общения. Связывая себя с окружающими

посредством крепкой дружбы, товарищества, надлежащих прикосновений, любви и привязанности, мы начинаем видеть их такими, какие они есть, и начинаем выражать сексуальность надлежащим образом, при этом соблюдая закон целомудрия.

Старейшина Марлин К. Дженсен, почетный представитель Высшей власти Церкви из Кворума Семидесяти, сказал: «Пророк Джозеф Смит учил, что 'дружба – один из фундаментальных принципов [нашей религии]'. Эта мысль должна вдохновлять всех нас и быть побудительной силой, поскольку, по моим ощущениям, дружба – одна из главнейших потребностей нашего мира. Думаю, все мы испытываем огромную потребность в дружбе, глубокую потребность в удовлетворении и ощущении безопасности, которые может нам дать только крепкая и многолетняя дружба»<sup>9</sup>.

## 5

### Думайте о своем теле как о чем-то Божественном (потому что так и есть!)

Наше тело – изумительное благословение от Бога. Тем не менее, многие из нас часто попадают в ловушку критического восприятия собственного тела. Если бы мы не забывали, как много тело значило для нас, прежде чем мы его получили (и как много оно будет для нас значить после смерти [см. Учение и Заветы 138:17, 50]), то мы бы ощущали больше благодарности и выражали меньше осуждения по отношению к этим изумительным дарам.

Президент Нельсон учил: «Ваше физическое тело – изумительное творение Бога. Это такой же Его храм, как и ваш, поэтому относиться к нему следует с благоговением... Исследование физического тела подтвердило его Божественный замысел»<sup>10</sup>. А знание о том, каковы на самом деле наши Божественные тела, меняет к лучшему наши поступки. Президент Нельсон также объяснил: «Если мы действительно знаем о своем Божественном происхождении, то... мы сосредоточим глаза на изображениях, уши – на звуках, а разум – на мыслях, достойных нашего физического сотворения как храма Бога. В своих ежедневных молитвах мы будем с благодарностью признавать Его как нашего Создателя и благодарить за величие нашего физического храма. Мы будем заботиться о нем и дорожить им как своим личным даром от Бога»<sup>11</sup>.

### Не забывайте, что это путешествие длится всю жизнь

Понимание и развитие позитивного, здорового ощущения надлежащей сексуальности – это не то, над чем начинаешь трудиться после вступления в брак или чему учишься за одну ночь. Это путь длиною в жизнь, который принесет вам множество благословений в вашей земной и вечной жизни. А если этот путь включает взлеты и падения, знайте, что исцеление и подкрепляющая сила Искупления Иисуса Христа доступны всем, кто протягивает к Нему руку (см. Моисия 4:1–3, 10–13).

В конечном счете, какими бы ни были наши обстоятельства или опыт, если мы будем следовать примеру нашего Спасителя, Бог реализует все обещанные нам благословения, и мы осознаем, что каждому из нас назначена своя роль в Его плане (см. Учение и Заветы 59:23). С Его помощью мы преуспеем во всех стараниях развить у себя позитивное отношение к сексуальности. ■

*Три дополнительных предложения о том, как развить позитивные взгляды на сексуальность, включая материалы, где показаны здоровые отношения, восприятие людей как детей Божьих и память о своей сущности, можно найти в цифровой версии данной статьи по адресу [iahona.ChurchofJesusChrist.org](http://iahona.ChurchofJesusChrist.org).*

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Апостол Павел видел, что в наши дни люди будут «вводим[ы] различными похотями» (2-е к Тимофею 3:6).
2. *Writings of Parley Parker Pratt* (1952), 52–53.
3. John Taylor, *The Gospel Kingdom*, sel. G. Homer Durham (1943), 61.
4. См. Dallin H. Oaks, «Apostasy and Restoration», *Ensign*, May 1995, 84; см. также «Непорочность», *Во имя нравственной силы молодежи* (брошюра, 2011), стр. 35; Дэйл Г. Ренланд и Рут Либберт Ренланд, «Божественное предназначение интимных отношений», *Лиахона*, август 2020 г., стр. 12–17.
5. Boyd K. Packer, «The Instrument of Your Mind and the Foundation of Your Character», *Brigham Young University 2002–2003 Speeches* (2003), 2; см. также М. Рассел Баллард, «Дать нашему духу контроль над нашим телом», *Лиахона*, ноябрь 2019 г., стр. 106–109.
6. Jeffrey R. Holland, «Of Souls, Symbols, and Sacraments» (Brigham Young University devotional, Jan. 12, 1988), 8, [speeches.byu.edu](http://speeches.byu.edu); курсив оригинала.
7. *Целомудрие* (буклеты с миссионерскими уроками, 2007), стр. 11.
8. Рассел М. Нельсон, «Ваше физическое тело: изумительный дар, которым нужно дорожить», *Лиахона*, август 2019 г., стр. 52.
9. Marlin K. Jensen, «Friendship: A Gospel Principle», *Ensign*, May 1999, 64.
10. Рассел М. Нельсон, «Ваше физическое тело: изумительный дар, которым нужно дорожить», *Лиахона*, стр. 52.
11. Рассел М. Нельсон, «Ваше физическое тело: изумительный дар, которым нужно дорожить», *Лиахона*, стр. 54.

# Как я научилась понимать взгляды Бога на сексуальность

В юности я не знала, как справляться с половыми чувствами, что уводило меня по неправильным тропам, но изучение истин о сексуальности и целомудрии изменили мою жизнь к лучшему.

**Эмма Т.**

**К**огда учитель объявил, что урок будет посвящен целомудрию, я вжалась в стул. «Что ж, девочки, я знаю, что у вас нет проблем с законом целомудрия...», – начала она. Но она – да и все остальные – и представить себе не могли, что именно с этим у меня были проблемы как у молодой женщины.

Из-за уроков в церкви я чувствовала, что половые чувства уместны только в рамках брака, а половые чувства вне брака – это что-то ужасное. Я ощущала стыд, слабость и одиночество, из-за чего с полным неприятием относилась к этой теме.

Я росла в Церкви и привыкла думать, что беседы о сексе – даже в надлежащей манере – или допущение половых мыслей и чувств были запрещенным или нехорошим делом, если ты не состоишь в браке. Мои мысли были искажены: я думала, что любого рода любопытство или вопросы о сексуальности или даже целомудрии следует подавлять, потому что они не соответствуют Божьему плану. И поскольку я считала свои вопросы слишком постыдными для обсуждения с кем-либо, я искала ответы в источниках, которые отражали сексуальность вовсе не так, как хочет Небесный Отец.

## **В плену у стыда**

Много лет я боролась со своими чувствами и поведением. Я знала, что они неправильны, но не понимала, к кому можно обратиться за помощью. Я каждый день носила с собой груз грехов и стыда, но все же старалась поступать правильно во всем остальном. Казалось, я застряла на «нейтральной полосе» – одна половина меня жила в миру, а другая – в Евангелии.

Больше всего на свете мне хотелось целиком перейти на сторону Евангелия. Поэтому я изучала Священные Писания, принимала участие в церковных мероприятиях и исполняла свои призвания. Казалось, что только Евангелие приносило мне утешение.

По мере того как я постепенно приближалась к Спасителю, мое желание в полной мере жить по закону целомудрия росло. После многих размышлений и молитв я наконец решила поговорить с епископом о своих проблемах.

## **Ощущение исцеляющей силы Спасителя**

Когда я выходила из кабинета епископа, казалось, что бремя, которое лежало на моих плечах так много лет, исчезло. Я плакала от облегчения. Я уже ощущала воздействие исцеляющей силы Спасителя в своей жизни. Встречи с епископом помогли мне посредством покаяния понять, что мои чувства нормальны и что я не одинока в своей борьбе за целомудрие. Я узнала, что есть другие люди – как я, – которые страдают молча из-за стыда, страха и непонимания.

Епископ помог мне пройти процесс покаяния, но кроме того, один мой друг многое изменил в моем отношении к этой проблеме. Он был для меня прекрасным примером. Однажды он рассказал мне о



Казалось, что бремя, которое лежало на моих плечах так много лет, исчезло. Я уже ощущала воздействие исцеляющей силы Спасителя.

своим былом пристрастия к порнографии. Я была ошеломлена: кто бы мог подумать, что у нас с ним были одинаковые трудности. Я написала ему письмо о своем опыте покаяния в связи с теми же испытаниями и о том, как здорово было узнать, что я не одинока. В воскресенье в церкви он обнял меня и сказал, что гордится мной за то, что я общалась с епископом, и что я никогда не буду одинока. Он помог мне сильнее ощутить любовь Спасителя.

С тех пор я способна сострадать и подбадривать друзей, имеющих такие же сложности, и помогать им более полно понять закон целомудрия.

В конечном итоге знание о том, что я не одинока, ощущение любви и понимания со стороны епископа и Спасителя, а также получение знания о вечной значимости целомудрия помогли мне исцелиться.

Теперь я знаю, что глубоко заблуждалась. И целомудрие, и подobaющая сексуальность служат составляющими Божьего плана счастья. Половые чувства – это нормальная часть земной жизни, и они могут быть чудесными, когда мы учимся следовать им надлежащим образом.

Оглядываясь в прошлое, я испытываю грусть от того, что раньше не ощущала себя в достаточной безопасности, чтобы обсуждать закон целомудрия с кем-либо до разговора с епископом. Мне следовало знать, что нет ничего постыдного в том, чтобы иметь вопросы о целомудрии или сексуальности, и что важно уважительно говорить об этом с правильными людьми.

### **Вечные истины способны направлять вас**

Благодаря полученному опыту могу заверить всех, у кого есть проблемы с законом целомудрия, что с вашим сердцем произойдут изменения.

Вас могут направлять надежда, исцеление и вечные истины. Я узнала, что взгляды мира на сексуальность разительно отличаются от того, как ее видит Небесный Отец.

Я благодарна за полученные уроки. Теперь у меня есть укрепленное свидетельство о Господнем законе целомудрия, значимости сексуальности в нашей жизни и – самое главное – о любви и исцеляющей силе Спасителя. ■

*Примечание редакторов: данная статья входит в цикл статей о позитивном взгляде на сексуальность, интимные отношения и закон целомудрия в августовском номере журнала Лиахона за 2020 год. Понятие сексуальности имеет разное значение для разных людей, но в данном контексте мы говорим именно о своих половых чувствах и самоопределении.*

## До недавнего времени футбол,

учеба и церковь были для меня разрозненными явлениями, которые я пытался держать в равновесии. Однажды по окончании футбольного сезона у нас проходили собеседования игроков с тренером. Он рассказал мне о лидерстве и о том, как я могу развивать свои навыки лидера. Он сказал кое-что интересное, чего я не ожидал:

«Значит, ты планируешь служить на миссии? Ты человек религиозный, и тебе не причиняет неудобства говорить о Боге. Я хочу, чтобы ты поговорил о Боге с остальными игроками. Именно потому я и работаю тренером – чтобы приближать людей к Богу. Я хочу видеть, как меняется жизнь людей. Думаю, ты, один из лучших игроков в нашей команде, можешь это сделать. Когда представится возможность, попробуй говорить с людьми о Боге. Возможно, кто-то не примет твои слова, но, возможно, эти слова изменят чью-то жизнь. Кто знает!»

Прежде я никогда не связывал воедино спорт, учебу и религию. Но тот разговор позволил мне увидеть их как единое целое, пробудило у меня интерес и большую готовность делиться Евангелием с окружающими. Это позволило мне осознать, что можно быть одним и тем же человеком на футболе, в школе и утренней семинарии у кого-то дома и при этом добиваться успеха. Теперь, когда все связано воедино, мне гораздо легче.

Это помогает мне готовиться к миссии. Я все больше привыкаю говорить с людьми о Боге, делиться Евангелием и приносить свидетельство.

**ДЖОЗЕФ С.,** 17 лет, штат Луизиана, США

## В ЭТОМ РАЗДЕЛЕ



### 52 Как говорить с родителями о сексе

Дерек Уиллис Хейги, кандидат наук, и Дения Палмер

### 54 Основание вашего будущего

Старейшина Ричард Дж. Мэйнз

### 58 Вопросы и ответы: Как узнать, что Небесный Отец простил тебя? Как я могу углубить свое свидетельство о Первом видении Пророка Джозефа Смита?

### 60 Профессиональные спортсмены и Евангелие

### 64 Заключительное слово: Как избежать обмана

Старейшина Гэри И. Стивенсон

### 65 Люди из Книги Мормона: Главнокомандующий Мороний



# Как говорить с родителями о сексе

*Да, это вызывает чувство неловкости. Но ваши родители – гораздо лучший источник, чем Интернет или друзья.*



**Дерек Уиллис Хейги, кандидат наук**

Семейная служба

**и Дения Палмер**

Программа по развитию самостоятельности и обеспечению благосостояния

Совершенно нормально иметь вопросы о сексуальности. И совершенно нормально обсуждать их с родителями. Возможно, вы удивитесь тому, как много они могут вам рассказать, отвечая на ваши вопросы и обсуждая ваш опыт.

Если говорить о сексе, то, что вы узнаете из Интернета, СМИ и от друзей и одноклассников, может ввести в замешательство – как в информационном, так и в нравственном плане. Наилучшим, надежным и наиболее заслуживающим доверия источником ответов на ваши вопросы о сексуальности могут быть ваши родители. Они желают вам самого лучшего. Вполне возможно, они даже будут рады вашему желанию поговорить с вами на эту тему<sup>1</sup>.

Если вы никогда раньше не обсуждали вопросы секса с родителями, вот несколько советов:



## Подготовка духа и разума

- **Молитесь.** Попросите Небесного Отца помочь вам узнать, с чего начать разговор с родителями.
- **Будьте храбрыми.** Независимо от того, совершили ли вы какую-либо ошибку, не колеблясь попросите родителей о помощи. Они заботятся о вас и хотят для вас самого лучшего.
- **Помните, что когда-то родители были вашими ровесниками.** Им тоже приходилось находить свой путь во взрослую жизнь. Они смогут понять ваш опыт и связать его с вашей жизнью.
- **Думайте позитивно о возможной реакции родителей.** Вспомните случай, когда они вам помогли. Представьте, что разговор проходит хорошо.



## Практическая подготовка

- **Решите, с кем из родителей вам хочется поговорить.** Одним юношам или девушкам проще говорить сразу с обоими родителями, а другие чувствуют себя более комфортно, сначала побеседовав с одним из них. Это нормально, особенно когда речь идет о такой теме, как сексуальность.
- **Наметьте время для разговора.** Попросите родителей выделить время для беседы с вами. Это даст вам обоим время для подготовки.
- **Составьте список того, о чем вы хотите сообщить родителям и какие у вас есть вопросы.** Составление списка мыслей или опасений может помочь вам не забыть, о чем вы хотите поговорить. А если есть тема, которую вы не успели затронуть, попросите их еще об одной беседе.
- **Потренируйтесь начинать разговор.** Может, вам захочется начать с вопроса. Или, возможно, вы сначала попросите родителей просто выслушать вас, пока вы не будете готовы к их ответу. (См. «Как начать разговор» на врезке.)
- **Беседуйте с родителями на другие темы в обычных ситуациях.** Потренируйтесь открыто обсуждать обычную повседневную жизнь и занятия. Это можно делать в любое время, когда вы вместе, например, за обеденным столом или перед сном.

## Когда беседа началась



- **Поговорите о законе целомудрия.** Может быть полезно расспросить родителей о том, как они понимают закон целомудрия. Если вы нарушили закон целомудрия, ваши родители могут стать источником поддержки, помогая вам покаяться и установить связь со Спасителем. Попросите родителей поделиться опытом обретения радости через покаяние.
- **Наберитесь терпения.** Сначала родители тоже могут ощущать некоторый дискомфорт, обсуждая с вами сексуальность. Но они хотят вам помочь, и в процессе беседы станет легче.
- **Не бойтесь чаще общаться с родителями.** С ходом времени у вас могут возникать новые вопросы. Беседа не обязана быть однократной.

### Как начать разговор

Вот несколько фраз, которые могут помочь начать беседу:

- «У меня есть несколько вопросов. Мне немного неловко, но мы можем поговорить о сексе?»
- «Откуда вы узнали о сексе, когда были в моем возрасте?»
- «На днях меня смутило кое-что из увиденного/услышанного. Мы можем об этом поговорить?»
- «Мы можем наметить время для разговора?»
- «Можно с тобой кое о чем поговорить? Думаю, я допустил ошибку, и мне нужна помощь, чтобы ее исправить».



### Вам это по силам!

Сначала вам может быть неловко говорить с родителями или другим взрослым, которому вы доверяете. Помните, ваши Небесные Родители любят вас и хотят, чтобы вы готовились к развитию здоровых отношений во взрослом возрасте. Частично эта подготовка включает понимание сути здоровой, приемлемой сексуальности и обучения тому, как обсуждать ее уже сейчас. По мере того как вы будете обращаться к Небесному Отцу, Он сможет помочь вам беседовать с родителями о сексе и на другие непростые темы. ■

#### ПРИМЕЧАНИЕ

1. Могут существовать серьезные причины, по которым вы чувствуете, что не сможете поговорить ни с одним из родителей. В таком случае попробуйте поговорить с другим взрослым, которому вы доверяете, например, с церковным руководителем.

Больше информации о сексуальности и о том, какое место она занимает в Божьем плане, можно найти на странице 42.



**Старейшина  
Ричард Дж. Мэйнз**  
Член Кворума  
Семидесяти

# Основание вашего будущего

**В** подростковом возрасте вы ставите множество целей, которых вам бы хотелось достичь в жизни. Вероятно, в число этих целей входят миссия, образование, храмовый брак, успешная карьера и, разумеется, ваше безопасное возвращение в присутствие Небесного Отца в Целестиальном Царстве.

Одна из серьезных трудностей, с которыми вам предстоит столкнуться при достижении этих целей, состоит в том, чтобы успешно соединить их с вашей повседневной жизнью. Это может быть сложно, потому что ваше время забито всякой мирской всячиной. Возможно, помимо школы, вы занимаетесь музыкой, танцами, спортом или состоите в разных клубах. Многие из вас еще и работают. К этому лихорадочному расписанию примешаны такие мероприятия, как игры, танцы, приходские мероприятия и вечеринки. И это еще не все! Куда бы вы ни пошли, ваши сверстники, социальные сети, кино, компьютерные игры и музыка бомбардируют вас градом искушений. Ух ты! Не жизнь, а сплошное приключение!

Настоящий фокус, позволяющий поддерживать баланс во всем этом, состоит в том, чтобы не упускать из виду большую картину вечности. Например: как ваши занятия вечером в пятницу повлияют на то, что произойдет через 2, 5 или 10 лет? Можно подумать, что вечер пятницы не особо связан с тем, что будет происходить через два года, но такое вполне может быть, в зависимости от того, где вы находитесь и что делаете. Если вы хотите достичь своего потенциала в будущем и стать тем, кем вас видит Господь, лучше не упускать из виду большую картину вечности и трудиться над этим уже сегодня.

## **Ваше основание в перевернутом мире**

Пророк Исаия видел наше время и предупреждал, что в это время все может быть перевернуто с ног на голову. Он пророчествовал: «Горе тем, которые зло называют добром, и добро злом, тьму почитают за свет, и свет тьмою, горькое почитают сладким, и сладкое горьким!

Горе тем, которые мудры в своих глазах и разумны пред самими собою!» (Исаия 5:20–21).

По мере того как вы взрослеете в этом перевернутом мире, перед вами стоит нелегкая задача – противостоять разнообразным нажимам сегодняшней

жизни. Каким образом вам удастся выйти из подросткового возраста духовно подготовленными к будущему?

Вам важно признать, что основание вашего будущего, как физическое, так и духовное, закладывается сегодня. Если ваше основание будет проломлено грехом и не исправлено, тогда здание вашей жизни станет возводиться на ослабленном фундаменте. Ваше будущее будет менее защищенным, и, разумеется, в нем будет больше тревог.

Одна из главных задач Евангелия Иисуса Христа состоит в том, чтобы рассказать нам о нашем вечном потенциале. Одна из целей организации Церкви



Взрослея в этом перевернутом мире, вам приходится справляться с трудной задачей.



Основание  
вашего будущего  
закладывается  
сегодня.

Иисуса Христа – помочь нам достичь этого потенциала. Нас учат: «Помните, помните что именно на камне нашего Искупителя – Христа, Сына Божьего – вы должны построить ваше основание». Наш Спаситель, Иисус Христос, и есть «твердо[е] основани[е], и если люди будут строить на таком основании, они не падут» (Геламан 5:12).

### **Малые повседневные дела ведут к великим переменам**

Я пока не встречал бизнесменов, учителей, художников или спортсменов, достигших высокого уровня и при этом с успехом не связавших видение собственного будущего с повседневной жизнью. Цель или видение, не связанные с повседневной жизнью ежедневными действиями, почти всегда становятся несбывшейся мечтой.

Например, представьте, что вам предстоит сдать полугодовой экзамен по геометрии. Одна из ваших целей – получить хорошую отметку. Каким образом можно достичь этой цели? Стоит ли тянуть до последней минуты, а потом заниматься зубрежкой всю ночь накануне? Такой подход сопряжен с риском. Вместо того чтобы в полной мере понять материалы и как следует подготовиться и быть уверенным в своих знаниях, вы войдете в класс, немного нервничая и надеясь, что учитель задаст только те вопросы, на которые вы будете знать ответы. (Уверен, что не у меня одного возникало такое непростое чувство!)

А может, вы будете каждый день выделять немного времени для спокойного всестороннего изучения предмета? Этот подход предоставит вам достаточное количество времени для надлежащего





понимания материалов, и у вас будет немало времени, чтобы обратиться к учителю, если вы вдруг в чем-то запутаетесь. Результатом станет более глубокое понимание материала, и вы придете на экзамен с большей уверенностью в собственных силах.

Для достижения любой цели – особенно целестиальных целей – необходим систематический ежедневный труд. Можно ли защитить себя от давления зла в окружающем мире, просто проводя два часа в церкви по воскресеньям? Вряд ли. Очень сложно при помощи зубрежки подготовиться к миссии, и ничуть не проще так подготовиться к храмовому браку. Не рискуйте. Будьте мудры. Как и в вопросах учебы, единственный проверенный путь к успеху – упорные ежедневные старания. Готовьтесь каждый день. Изучайте Священные Писания. Общайтесь

с Небесным Отцом в молитве. Посещайте семинарию. Храните себя в чистоте и будьте готовы. Тогда вы будете ощущать покой, ваша совесть будет чиста, ваша уверенность в своих силах – высокой, и в душе вы будете знать, что будущее станет ярким и чудесным.

Невозможно при помощи зубрежки подготовиться к миссии или храмовому браку.

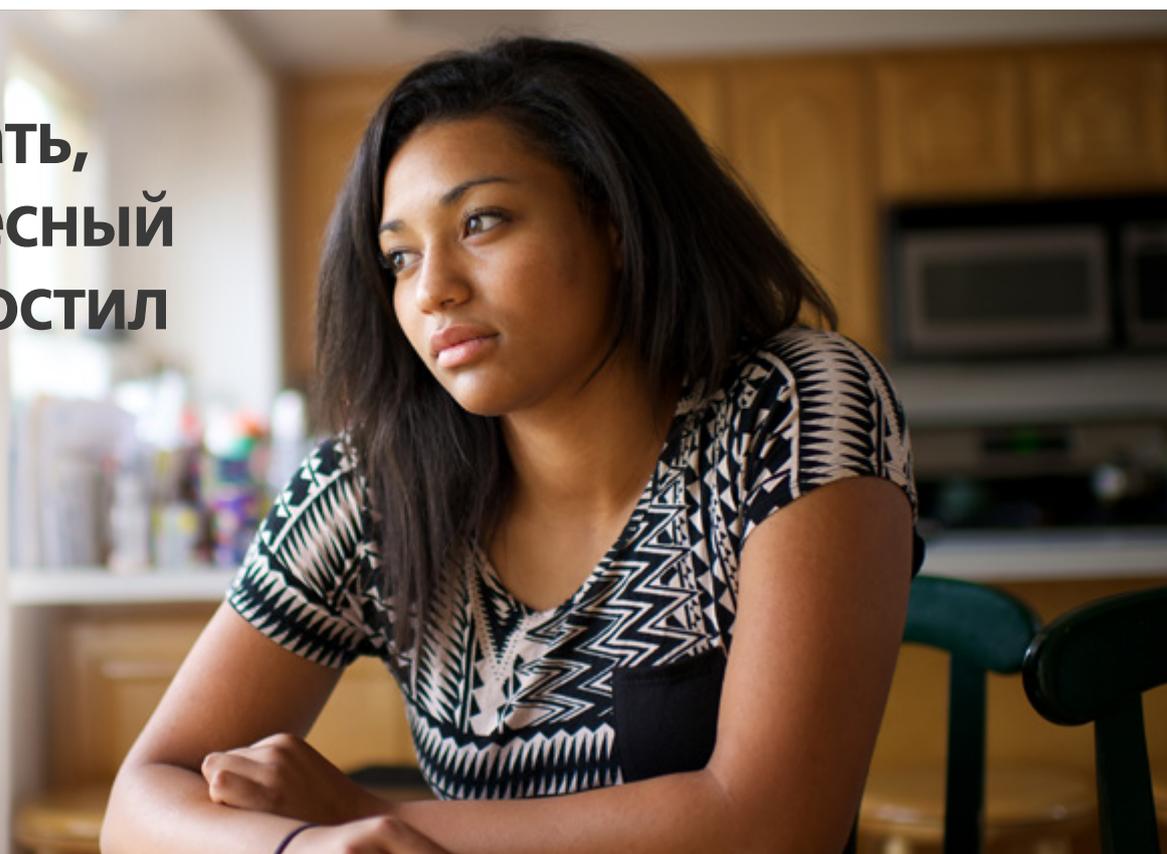
### **Продолжайте с Господней помощью**

Господь хочет, чтобы вы добились успеха, и Он будет с вами. Он станет помогать и поддерживать вас в трудный час, если вы будете верны Его плану. Если вы день за днем будете поддерживать близкие отношения с Ним, тогда Он будет рядом с вами, и вы пожнете невыразимые благословения во всех сферах жизни, особенно в самой значимой – духовной.

В конечном итоге именно ваша любовь к Господу поможет вам принять обязательство, а затем оставаться верными своим целестиальным целям. Я знаю, что Господь жив и что Его желания и надежды для нас связаны с нашим целестиальным будущим. ■

*Из выступления на октябрьской Генеральной конференции 1997 года.*

# Как узнать, что Небесный Отец простил тебя?



*«Принимая решение покаяться, мы принимаем решение измениться! Мы позволяем Спасителю превратить нас в лучшую версию самих себя. Мы принимаем решение вырасти духовно и обрести радость – радость искупления в Нем».*

**Президент Рассел М. Нельсон, «Мы можем поступать лучше и быть лучше», апрельская Генеральная конференция 2019 г.**



## Ощущение влияния Духа

Я знаю, что получил прощение, всякий раз, когда способен ощущать влияние

Духа. Всегда важно чувствовать Духа в нашей жизни, особенно на миссии. Если мы будем жить праведно, Дух всегда будет с нами, и Он поможет нам узнать свое положение в глазах Бога.

*Старейшина Беккер, 23 лет, Бразильская миссия Витория*



## Уверенность, что Христос со мной

В Гефсиманском саду Иисус Христос принял всю боль и грехи мира,

чтобы мы могли получать прощение за свои грехи и когда-нибудь стать достойными войти в Целестинальное Царство. Я чувствую, что получил прощение, когда ощущаю уверенность, что Христос со мной и касается моего духа.

*Алекс Х., 15 лет, штат Айдахо, США*

*Редакция оставляет за собой право редактировать письма для их сокращения или для большей ясности. Опубликованные ответы имеют целью оказать помощь и дать повод для размышлений, не претендуя на изложение официальной позиции Церкви.*



### Любовь и счастье

Я люблю дар покаяния, потому что, допуская ошибку, часто испытываю обесценивающее чувство вины и душевную боль. Когда же я нахожу время на то, чтобы преклонить колени и с искренним сердцем попросить Небесного Отца о прощении, меня охватывает сильное ощущение любви, покоя и счастья! Одиночество уходит, и именно так я узнаю, что Небесный Отец простил меня.

*Бринли Х., 17 лет, штат Юта, США*

### Покой в сердце

Я понимаю, что получил прощение, когда ощущаю покой в сердце. Я не забуду, что поступил неправильно, но это помогает мне учиться не повторять ошибок. Господь дал нам чудесное обещание: «Вот, тот, кто покаяться в своих грехах, — тому прощается, и Я, Господь, их больше не вспоминаю» (Учение и Заветы 58:42).

*Давид Э., 19 лет, Чиуауа, Мексика*

### Что вы думаете?

**«Как я могу побороть депрессию при помощи Евангелия?»**

Пришлите свой ответ и, при желании, свою фотографию в высоком разрешении, не позднее 15 сентября 2020 года по адресу [liahona.ChurchofJesusChrist.org](mailto:liahona.ChurchofJesusChrist.org) (щелкните по опции «Отправить статью или отзыв»).



## Как я могу углубить свое свидетельство о Первом видении Пророка Джозефа Смита?

В этом 2020 году мы празднуем двухсотлетний юбилей Первого видения Джозефа Смита. Президент Рассел М. Нельсон предложил несколько способов углубить наше свидетельство об этом важном событии.

- Прочитайте повествование о Первом видении (см. Джозеф Смит — История 1:1–26).
- Поразмышляйте, например, над такими серьезными вопросами: «Как бы изменилась моя жизнь, если бы из нее внезапно исчезло знание, обретенное мною благодаря Книге Мормона?» или «Как события, последовавшие за Первым видением, меняют к лучшему мою жизнь и жизнь моих близких?» (см. «Заключительное слово», октябрьская Генеральная конференция 2019 года).
- Изучите новое воззвание о Восстановлении и напишите его послание в вашем сердце (см. Рассел М. Нельсон, «Слушай Его!», *Лиахона*, май 2020 г., стр. 91-92).
- Изучите выступления на апрельской Генеральной конференции 2020 года, посвященной 200-летию юбилею Первого видения.

После изучения и размышления важно обратиться к Небесному Отцу в молитве. Выразите Ему благодарность за призвание Пророка Джозефа Смита и великие свет и знание, которые в результате пришли к нам.

Смирненно попросите Его углубить ваше свидетельство о Первом видении и спросите, какие действия помогут вам сделать свое свидетельство еще крепче. Он ответит вам через Своего Духа и даст вам личные наставления.

# ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ СПОРТСМЕНЫ и Евангелие

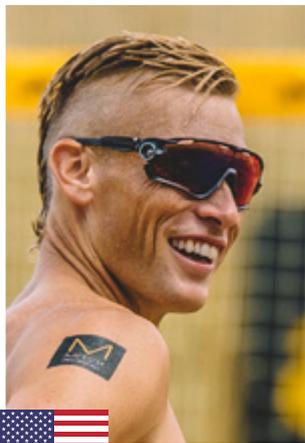
Четыре профессиональных спортсмена-члена Церкви рассказывают, как Евангелие помогает им не только в спорте, но и в жизни.

## Кейси Паттерсон:

пляжный волейбол

Я навсегда запомнил такое высказывание из одного выступления на конференции: «Усердный труд... требует вовлеченности 'со всем вашим сердцем, мощью, разумом и силой' (Учение и Заветы 4:2). Только в этом и заключается разница между посредственным и превосходным» (F. David Stanley, «The Principle of Work», апрельская Генеральная конференция 1993 года).

В своем виде спорта я сосредоточиваюсь на стойкости и позитиве. Легко смотреть на парня, который прыгает выше тебя или играет лучше, но на самом деле важнее всего правильное отношение к самому важному. Усердный труд – это главное, что управляет твоей судьбой. Важно сравнивать себя с самим собой и никем другим.



### О Кейси:

- Играет в волейбол почти 25 лет.
- У него есть три младшие сестры.
- Играет за сборную США.
- Интересный факт: мама не позволяла ему отрастить ирокез, пока он не отслужил на миссии и не женился.

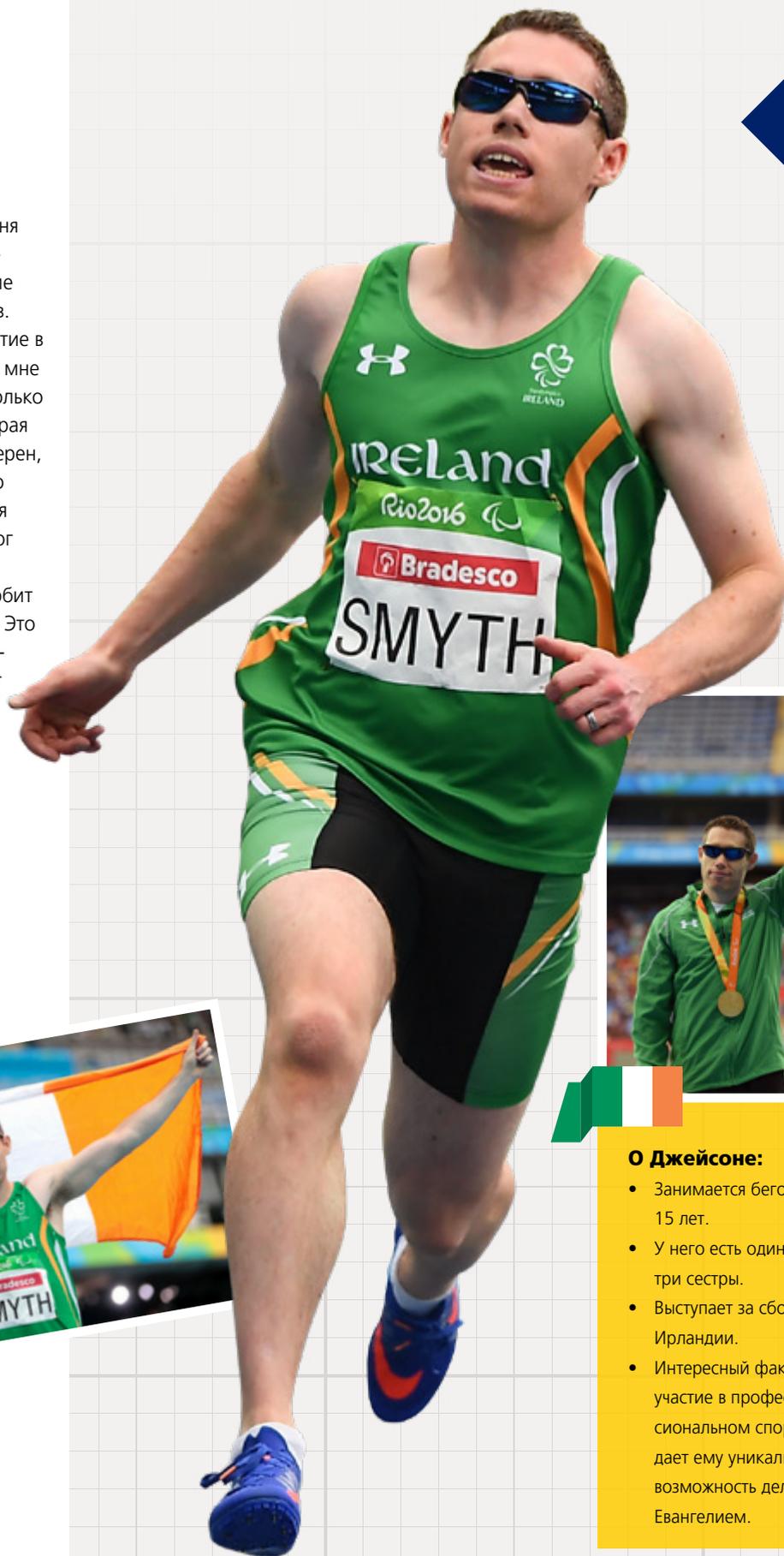


## Джейсон Смит:

### легкая атлетика

Когда мне было восемь лет, у меня выявили офтальмологическое заболевание, и с тех пор мое зрение упало более чем на 90 процентов. Однако бег как вид спорта и участие в Паралимпийских играх приносит мне множество благословений. Несколько лет назад я получил травму, которая привела к операции, и не был уверен, смогу ли соревноваться снова. Но Небесный Отец благословил меня полным выздоровлением, и я смог продолжить состязания.

Я знаю, что Небесный Отец любит меня и желает всего наилучшего. Это приносит мне утешение и уверенность, что все происходящее идет мне во благо.



#### О Джейсоне:

- Занимается бегом 15 лет.
- У него есть один брат и три сестры.
- Выступает за сборную Ирландии.
- Интересный факт: участие в профессиональном спорте дает ему уникальную возможность делиться Евангелием.

## Мэри Лейк:

### волейбол

Взрослея, многие девочки борются с нападками искуителя на их самооценку. Мир заостряет внимание на том, как мы выглядим, и если ты спортсмен, на тебя многие смотрят. У меня было много переживаний, когда я играла в волейбол в Университете имени Бригама Янга. На меня смотрело множество глаз, и это приносило неуверенность. Я молилась, чтобы преодолеть сомнения, сопутствующие этой неуверенности. Я не получила ответа сразу же, но знаю, что именно те молитвы и время, проведенное с Небесным Отцом, помогли мне выстоять.

Дух напомнил мне, что я уже не та, какой была четыре года назад. Оглядываясь в прошлое, я вижу моменты, когда рука Небесного Отца давала мне опыт и ощущение того, что я стою гораздо большего, чем думаю.

Я намного больше, чем просто спортсменка. Мама говорит, что можно стереть все ярлыки, которые ко мне прикрепляют люди, и при этом я останусь замечательным человеком и чудесной дочерью. Близкие относятся ко мне как к обычному человеку и любят меня за качества, далекие от спорта. Это позволяет мне больше наслаждаться спортом, поскольку моя самооценка не так уж сильно связана с моими успехами в нем. Волейбол



#### О Мэри:

- Играет в волейбол с семи лет.
- Младшая из шести детей в семье: у нее три сестры и два брата.
- Играет за сборную США.
- Интересный факт: любит математические вычисления и изучала бухгалтерское дело в Университете имени Бригама Янга.



– это лишь определенное количество лет моей жизни, но моя подлинная сущность бесконечна.

Девушки часто подходят ко мне и говорят о волейболе. Я на миг получаю понимание того, кто они такие и какие чувства к ним испытывает Небесный Отец. Я просто хочу донести до них, что необязательно играть за сборную университета или делать нечто выдающееся, чтобы иметь огромную ценность и быть любимой. Мое главное послание для них – спросить Небесного Отца об их подлинной ценности и осознать, что она никак не связана с их делами.





## Джексон Пейн:

### ГИМНАСТИКА

В 2012 году у меня была прекрасный шанс получить квалификацию для участия в Олимпийских играх в Лондоне, но на самом важном соревновании я упал со снаряда. Шанс попасть на Олимпиаду был упущен. Я остался на другом конце Земли с разбитыми мечтами.

Вскоре после той неудачи я решил, что хочу поехать на миссию. Возможно, если бы я попал на Олимпиаду, я бы не поехал, но моя миссия стала чередой чудес. Я был очень благодарен за ту возможность.

Евангелие помогает мне принимать правильные решения, особенно когда сложно придерживаться моих нравственных норм. Оно влияет на мою личность и мои ценности.



### О Джексоне:

- Занимается гимнастикой приблизительно 22 года.
- Пятый из шести детей в семье: у него три старших брата, старшая сестра и младшая сестра.
- Выступает за сборную Канады.
- Интересный факт: получил возможность пожать руку Президенту Гордону Б. Хинкли (1910–2008 гг.) во время посвящения храма в Эдмонтоне, провинция Альберта, Канада.

# Как избежать обмана

Старейшина Гэри И. Стивенсон

Член Кворума Двенадцати Апостолов

**М**ного лет назад, когда мы гостили у двоюродного дедушки Гровера, двое наших младших сыновей решили выйти на улицу и поиграть. Дядя Гровер сказал им: «Будьте осторожны – там полным-полно скунсов». Вскоре мальчики пошли на улицу играть.

По пути домой я спросил: «Вы видели скунса?» Один из них ответил: «Нет, не видели, но там была черная кошечка с белой полоской на спине!»

Мальчики не знали, что они увидели именно скунса. Эта история о неверном понимании сущности – о предположении, что нечто является чем-то другим. Многие из нас сегодня ведут борьбу с такой же проблемой в гораздо больших масштабах.

Сатана, отец лжи и великий обманщик, хочет, чтобы мы подвергали сомнению истинное положение дел и либо игнорировали вечные истины, либо заменяли их чем-то, что кажется более приятным. Он тысячелетиями практиковал способность убеждать Божьих детей в том, что *добро – это зло, а зло – это добро*.

Господь приготовил для нас путь, чтобы мы могли бороться с трудностями и сопротивляться искушениям, многие из которых являются непосредственным результатом лживого влияния искушителя и его нападков.

Этот путь прост. Бог общался с Пророками в прошлом и давал им заповеди, имеющие целью вести Его детей к счастью в этой жизни и к славе –

в следующей. Бог продолжает давать заповеди нашим живущим Пророкам сегодня.

Послушание заповедям, данным нашему Пророку, – это ключ не только к тому, как нам избежать влияния этого обманщика, но также и к тому, как нам начать испытывать непреходящие радость и счастье.

Однако искушитель стремится перехитрить вас. Он скрывает пагубное влияние наркотиков или выпивки и вместо этого говорит, что это принесет удовольствие. Он заставляет нас быть поглощенными различными негативными составляющими, которые можно встретить в социальных сетях, включая разрушительное желание сравнивать и идеализировать реальность. Кроме того, он маскирует другую нечистую, вредную информацию в Интернете, такую как порнография, вопиющие нападки на окружающих посредством травли и ложной информации с целью посеять сомнения и страх в нашем сердце и разуме.

Давайте же будем распознавать ложь сатаны относительно того, кто мы такие. Мы должны продолжать быть верными и бдительными, ибо это единственный путь распознать истину и услышать голос Господа через Его слуг. Если мы будем повиноваться заповедям Господа, то всегда будем идти в правильном направлении и не будем обмануты. ■

*Из выступления на октябрьской Генеральной конференции 2019 года.*

ЛЮДИ ИЗ КНИГИ МОРМОНА.

# Главнокомандующий Мороний



Не любил  
насилие, но  
**сражался**  
**ради**  
**защиты**  
своего народа.



Мормон сказал, что  
если бы все были  
похожи на Морония,  
тогда **СИЛЫ**  
**ада были бы**  
**поколеблены**  
**навек**  
(см. Алма 48:17).



Создал знамя свободы  
**в память о Боге,**  
**свободе и семье**  
(см. Алма 46:12).



Помог  
**положить**  
**конец**  
**мятежу**  
(см. Алма 62).

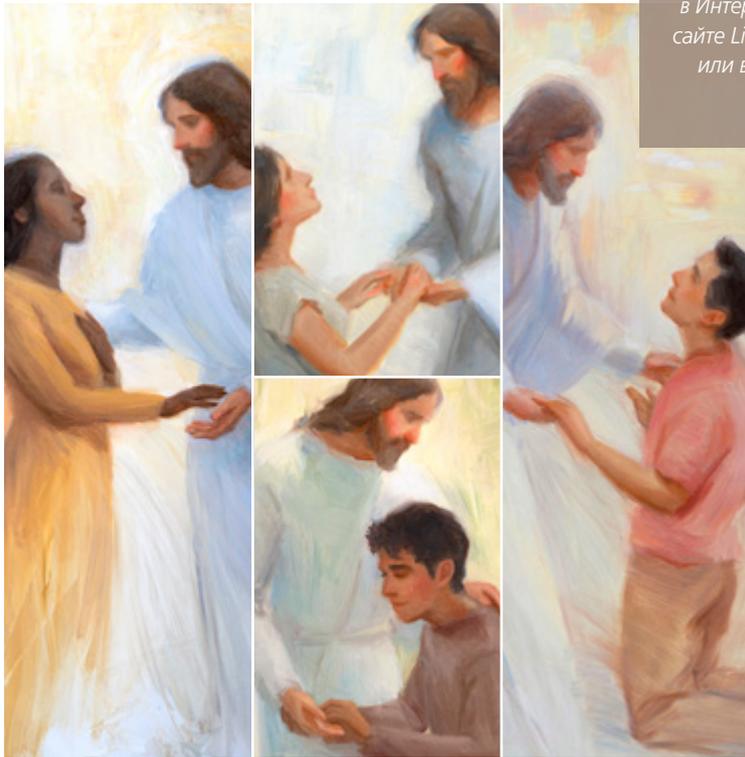


В 25 лет стал **главным**  
**полководцем** всех  
нефийских войск  
(см. Алма 43:17).

ПЛАКАТЫ

**СПАСТИ ТЕБЯ – ЭТО ПЛАН**

*Мы надеемся, что плакат, включенный в этот номер, напомнит вам о Божьей любви. Вы можете найти другие варианты с изображением разных людей вместе со Спасителем в Интернет-версии этого номера на сайте [Liahona.ChurchofJesusChrist.org](http://Liahona.ChurchofJesusChrist.org) или в приложении Евангельская библиотека.*



ДЛЯ МОЛОДЫХ  
ВЗРОСЛЫХ

**ЖИТЬ ПО ЗАКОНУ  
ЦЕЛОМУДРИЯ**

**12, 42**

ДЛЯ МОЛОДЕЖИ

**КАК ГОВОРИТЬ  
С РОДИТЕЛЯМИ  
О СЕКСЕ**

**52**

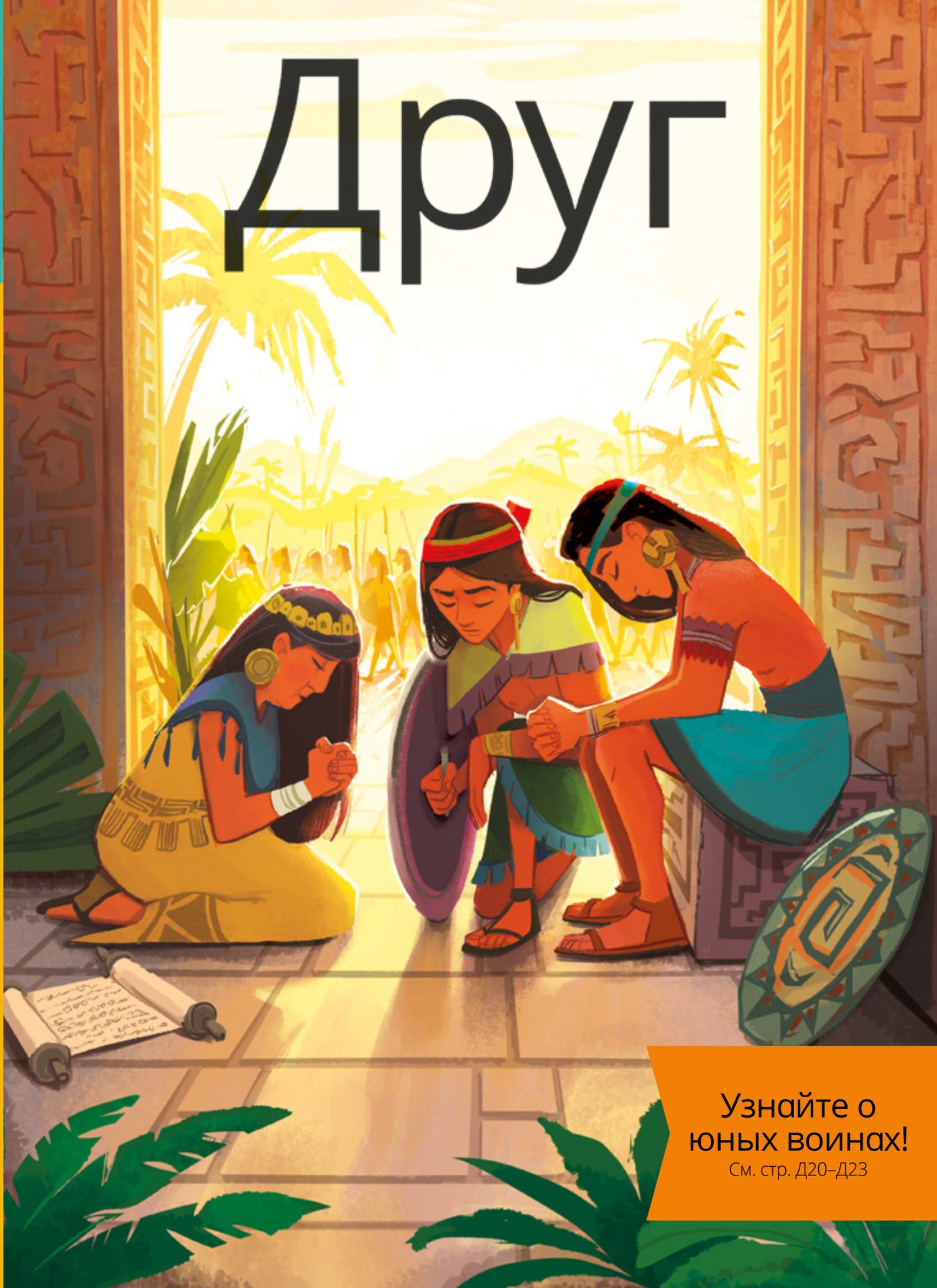
ДЛЯ ДЕТЕЙ

**ЗАДАНИЕ ПО  
СЕМЕЙНОЙ ИСТОРИИ**

**Д16**



# Друг



Узнайте о  
**ЮНЫХ ВОИНАХ!**  
См. стр. Д20-Д23



Президент  
Рассел М.  
Нельсон

# Счастье И послушание

Ты – дитя Бога. Бог дает нам заповеди, чтобы благословлять нас и приносить нам радость. Иногда люди сами решают, какие заповеди они будут соблюдать, а какие – нет. Старание повиноваться всем Божьим заповедям:



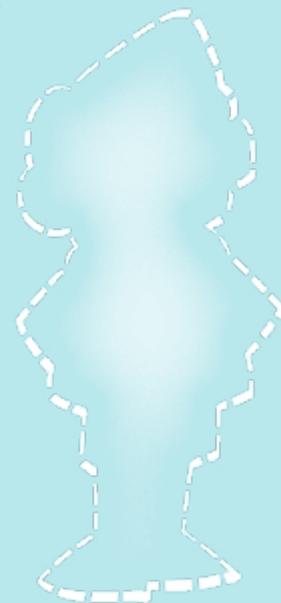
Благословит тебя светом и радостью.



Поможет тебе жить свободно без вредных привычек.



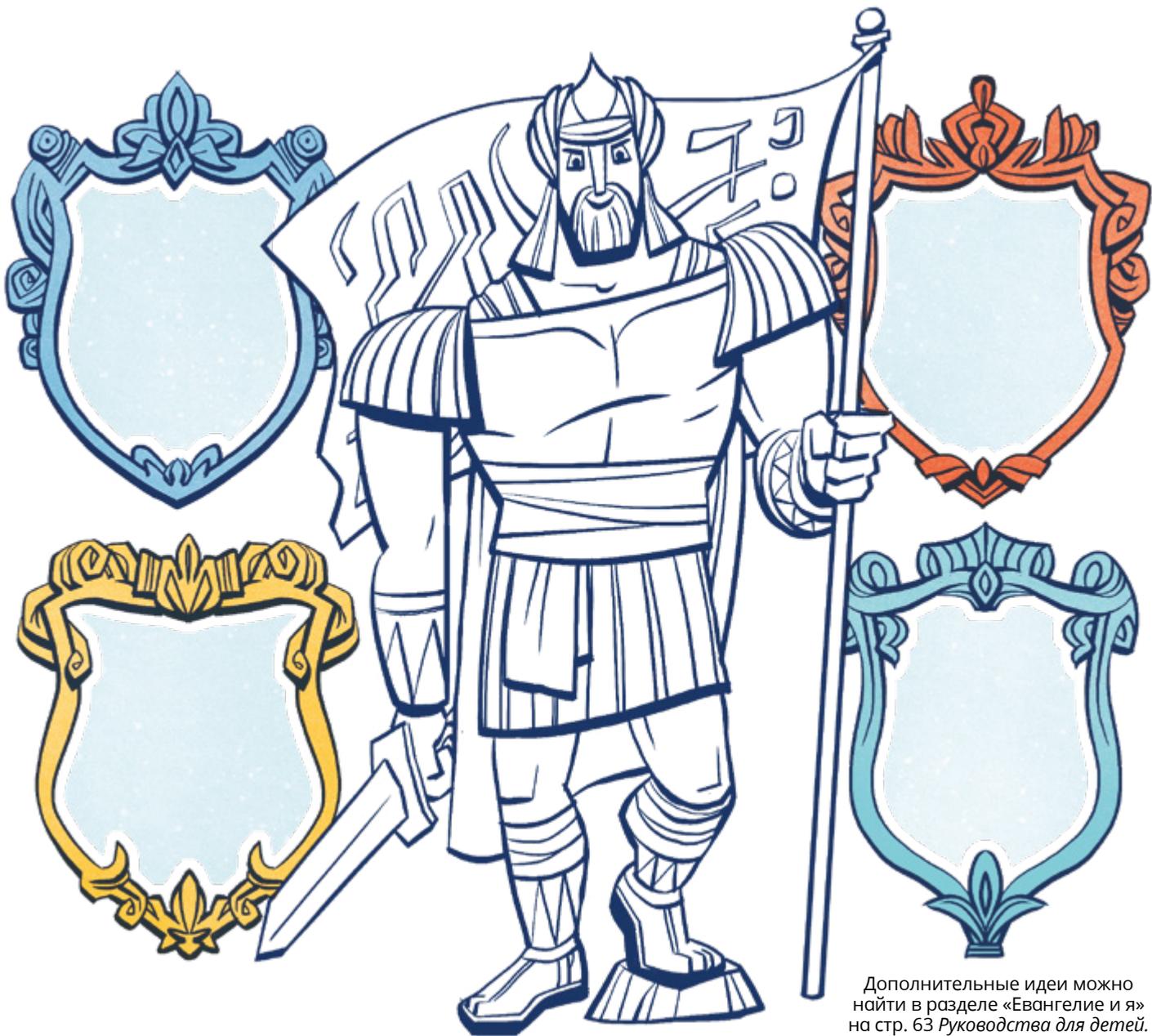
Защитит твое тело.



Защитит твой дух.

Помни, Бог и Его Ангелы всегда рядом и готовы тебе помочь. ●

*По материалам статьи «Смотреть в будущее с верой», Лиакхона, май 2011 г., стр. 34–36.*



Дополнительные идеи можно найти в разделе «Евангелие и я» на стр. 63 *Руководства для детей*.

## НАШИ ЕВАНГЕЛЬСКИЕ ЩИТЫ

Забываясь о безопасности нефийцев, главнокомандующий Мороний раздал им щиты. На каждом щите напиши нравственную норму Евангелия из приведенного ниже списка, которая может помочь тебе оставаться в безопасности и не терять сил.

Прислушиваться к Святому Духу.

Одеваться скромно.

Быть честным.

Каяться, когда совершаешь ошибку.

Слушать хорошую музыку.

С добротой относиться к людям.

Не сквернословить и не грубить.

Смотреть хорошие видеоматериалы.

Соблюдать день субботний в святости.

С благоговением произносить имена Небесного Отца и Иисуса Христа.



# Праздник лунных пряников

**Лори Фуллер Соса**

Церковные журналы  
(Основано на реальных событиях)

*«Не оставлю вас сиротами; приду к вам»  
(от Иоанна 14:18).*

**Н**е убегай слишком далеко вперед! – позвал папа. –  
Уже темнеет, и ты можешь упасть».

Винсент остановился и развернулся. «Вы так медленно идете. Я хочу попасть на праздник до того, как все лунные пряники съедят!»

«Пряники не закончатся, – сказал папа, когда они с мамой поравнялись с Винсентом. – По крайней мере, пока ты туда не доберешься!»

Приближаясь к парку, Винсент услышал бой барабанов. С деревьев свисали цветные фонарики на веревочках, озаряя темноту ночи. Семьи ужинали, разложив на земле покрывала, и готовились вместе наблюдать полнолуние.

Мама нашла свободное местечко на траве и начала стелить покрывало. Она протянула Винсенту несколько монет, чтобы он купил еды.

«Спасибо!» Винсент не мог дождаться, когда можно будет отправиться на разведку. На ходу он пересчитал монеты. Двадцать малайзийских ринггитов!





Хватит на покупку одного лунного пряника. Но какой пряник ему нужен? С ветчиной? С яичным белком? С фруктом дуриан? Наконец, он выбрал пряник, начиненный темной кунжутной пастой. Он жевал пряник, переходя от одной палатки с товарами к другой. Горы цыплят, жареных на вертеле. Огромные котлы бульона со специями и лапшой. Может, на последние монетки ему еще взять фруктового льда с мороженым?

Очень скоро он забрел в место, где фонариков было не так много. В темноте ему в голову пришла одна мысль.

*Интересно, сколько я смогу пройти с закрытыми глазами?* Он закрыл глаза и сделал шаг. Потом еще один. И тут наступил на что-то. Он начал падать!

*Ай!* Он ударился подбородком обо что-то острое. Это была большая металлическая решетка водостока! Он поднял руку и потрогал подбородок. У него текла кровь.

«Пап! Мам!» – позвал он. Он заторопился обратно к свету фонариков, и кто-то помог ему найти родителей.

«Мы уже начали волноваться», – начала мама. И вдруг увидела его лицо. «Нужно ехать в больницу».



Очень скоро Винсент уже сидел с мамой и папой в приемном покое. Ему было очень страшно. С ним точно все будет в порядке?

Он сложил руки на груди и подумал об Иисусе. Они с семьей крестились несколько месяцев назад.

Миссионеры говорили, что Иисус может помочь ощутить покой.

*Иисус Христос мне поможет. Иисус Христос мне поможет,* снова и снова думал он. И вскоре ему стало немного спокойнее. Кажется, что Святой Дух рядом.

Папа сжал его руку.

«Все будет хорошо», – сказала мама.

Винсент кивнул. Он знал, что она права.

Пришла доктор и наложила несколько швов ему на подбородок. Было больно, но не очень. Она сказала Винсенту, что, скорее всего, у него останется шрам. Но он не переживал из-за этого. Всякий раз, видя шрам, он будет вспоминать лунные пряники, праздник и минуту, когда его утешили Иисус и Святой Дух. ●

**Эта история произошла в Малайзии. В следующей статье ты можешь узнать больше об этой стране.**



Привет  
из  
Малайзии!

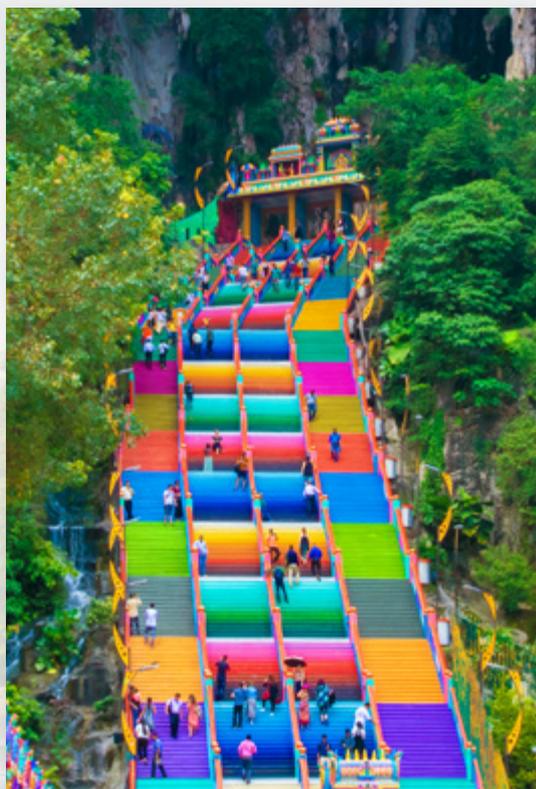


**Привет!**  
Нас зовут  
Марго и Паоло.  
Мы приехали в  
Малайзию.

**Малайзия** – очень красивая страна на юго-востоке Азии. На данный момент в Малайзии насчитывается около 10 000 членов Церкви и 33 небольших прихода. Церковь здесь небольшая, но крепкая!



*Келуарга* по-малайски значит «семья». Этой семье нравится вместе играть в парке.



В Малайзии люди исповедуют множество различных религий, в том числе ислам, буддизм и христианство. Эти цветные ступени ведут к пещерам Бату. Внутри находится знаменитый индуистский храм!



Дуриан – самый сильно пахнущий фрукт в мире! Многие жители Малайзии любят нежную мякоть этого фрукта. Из него готовят сладости, мороженое и другие угощения.



Семьи в Малайзии любят где-нибудь кушать вместе. Уличную еду можно купить днем и ночью.



Эти дети из Первоначального общества сидят перед табличкой с названием Церкви на малайском и китайском языках. Жители Малайзии говорят на многих языках. В церкви прихожане помогают переводить, чтобы каждый мог понять, о чем идет речь.

## Познакомьтесь с нашими друзьями из Малайзии!



Бог хочет, чтобы мы были добрыми и соблюдали заповеди.

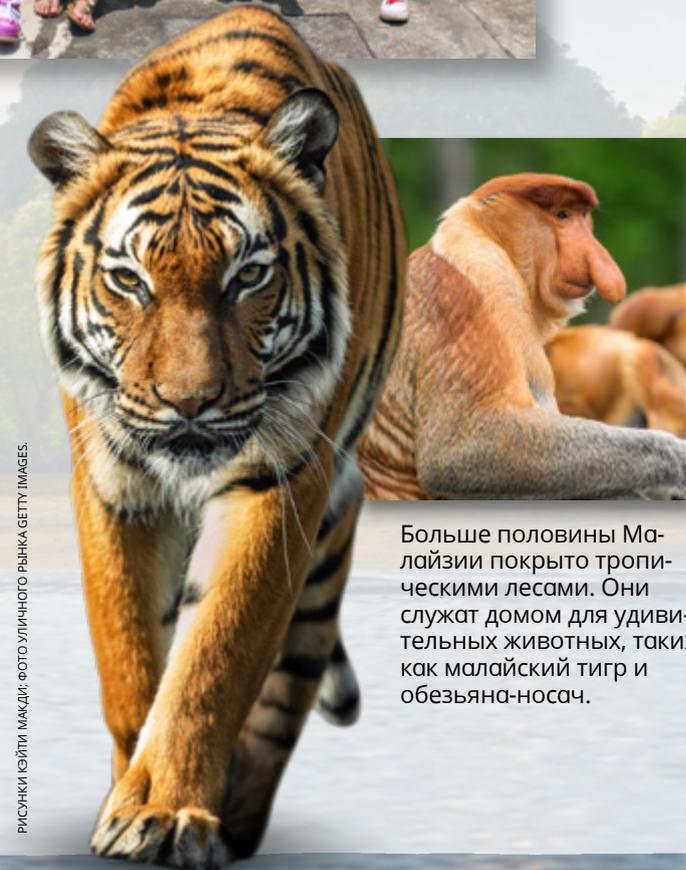
**Аника К., 7 лет,  
Куала-Лумпур, Малайзия**



Мой любимый Символ веры – четвертый: «Мы верим, что основными принципами и таинствами Евангелия являются: первое – вера в Господа Иисуса Христа; второе – покаяние; третье – крещение погружением в воду для отпущения грехов; четвертое – возложение рук для дарования Духа Святого».

**Лейф К., 8 лет,  
Куала-Лумпур, Малайзия**

**Вы из Малайзии?  
Напишите нам! Мы бы хотели  
получить от вас весточку!**



Больше половины Малайзии покрыто тропическими лесами. Они служат домом для удивительных животных, таких как малайский тигр и обезьяна-носач.



**Спасибо,  
что познакомились с Малайзией вместе с нами! До новых встреч!**

# Выбор канала

Что, если бы Брук больше не захотела дружить с Камиллой?



**Шеннон Таттл Лейhti**

(Основано на реальных событиях)

«Сердцем отважным вперёд устремись»  
(Гимны, №146).

«Вчера я смотрела очень смешное шоу. Посмотри его. А потом можем как-нибудь посмотреть его вместе!» – сказала Брук.

Камилла любила болтать со своей лучшей подругой по пути домой из школы. Ей нравилось, что между ними так много общего.

«Отлично!» Камилла помахала рукой на прощание и пошла к себе домой.

Закончив делать уроки, Камилла включила телевизор и нашла нужное шоу. Здорово будет обсудить его с Брук завтра!

Шоу *и правда* оказалось смешным. Действующие лица вели себя забавно и шутили. Камилла много смеялась. Но не все, что они говорили, было смешным. От некоторых их слов у Камиллы возникло ощущение, будто у нее в животе

скачут лягушки. Слова были нехорошими.

*Как же*

*поступить?* – подумала она.

Камилла знала, что эти слова неприличные, но ей хотелось узнать, чем закончится шоу. Что она скажет, если завтра Брук спросит ее об этом?

Вздохнув, Камилла выключила телевизор.

Когда мама вернулась домой, Камилла помогла ей накрыть на стол к ужину. «Как дела в школе?» – спросила мама.

Камилла достала вилки и ложки. «Все замечательно! Разве что... Брук посоветовала мне посмотреть одно шоу. Я начала его смотреть, но там были плохие слова. У меня появились нехорошие чувства, и я его выключила».

«Судя по всему, ты приняла очень правильное решение».

«Но Брук хочет, чтобы мы посмотрели его вместе. Мы с ней лучшие подруги! Нам нравится одна и та же музыка, одно и то же мороженое, одни и те же книги...»

Мама поставила на стол блюдо с макаронами. «Верно. Но это не значит, что вам нужно во *всём* поступать одинаково. Особенно если у тебя возникает нехорошее ощущение. Нет ничего страшного в том, чтобы делать другой выбор, чем твоя подруга».

«Что ты имеешь в виду?» – спросила Камилла.

«Ну, мы сознательно избегаем плохих слов, чтобы можно было чувствовать Святого Духа, – объяснила мама. – Но не у всех людей такие же нравственные нормы, как у нас. От этого они не становятся плохими людьми».

Камилла все еще волновалась о том, произойдет, когда Брук спросит ее о шоу. Они говорили обо всем! А вдруг Брук подумает, что она ведет себя как маленькая? Или, хуже того, подумает, что она больше не хочет дружить?

Прежде чем лечь спать, Камилла помолилась. *Небесный Отец, пожалуйста, помоги мне завтра поговорить с Брук. Пожалуйста, помоги мне быть смелой.* Камилла забралась в постель. Она надеялась, что в школе все будет хорошо.

«Камилла!» – закричала Брук с другого края спортивной площадки. Она побежала по траве навстречу Камилле. «Ну, как тебе шоу? Правда, смешное?»

Камилла сделала глубокий вдох. «На самом деле, я посмотрела только кусочек».

Брук выглядела озадаченной. «Почему?»

Камилла на мгновение задумалась. Может, лучше сказать, что она была занята? А что ответит Брук? «Знаешь... я его не смотрела, потому что там говорят слова, которые мне не нравятся. У меня возникло плохое чувство, когда я его смотрела».

«О», – тихо сказала Брук, а затем добавила: «Ничего страшного. Не обязательно смотреть его вместе. Можно найти шоу, которое нравится нам обеим, или заняться чем-нибудь другим».

«Хорошо», – улыбнулась Камилла. Затем подруги вместе отправились в класс, болтая и смеясь всю дорогу. ●

*Автор живет в штате Юта, США.*



Можно выбирать истину, даже когда окружающие этого не делают. Небесный Отец поможет вам быть сильными.



Строя свое  
основание на  
Иисусе Христе,

я могу  
оставаться  
сильным!

(См. Геламан 5:12.)



# ПРОЧНОЕ ОСНОВАНИЕ

Хейли Янси

Геламан учил, что нам нужно строить прочное основание на Иисусе Христе (см. Геламан 5:12). Это значит делать то, что приближает нас к Нему. Поступая так, мы получаем способность противостоять жизненным трудностям.

**Читать Священные Писания**  
(см. от Иоанна 5:39)

**Молиться**  
(см. Учение и Заветы 10:5)

**Платить десятину**  
(см. Малахия 3:10)

**Ходить в церковь**  
(см. Мороний 6:5–6)

**Креститься**  
(см. 2 Нефий 31:5)

**Следовать Пророку**  
(см. Учение и Заветы 124:45)

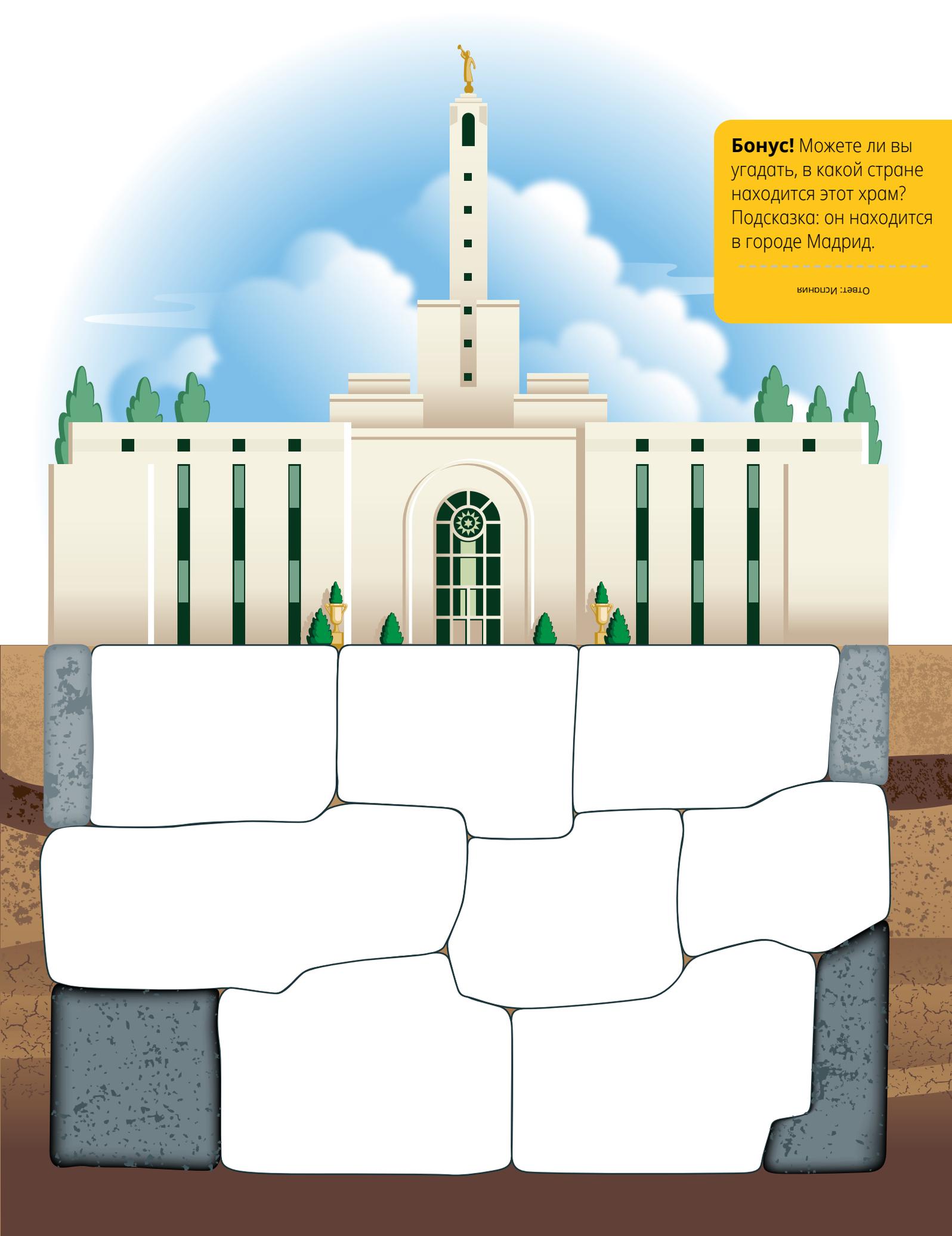
**Каяться**  
(см. Деяния 3:19)

**Жить по Слову Мудрости**  
(см. Учение и Заветы 89:18–20)



1. Вырежьте камни, изображенные на этой странице.
2. Выберите один камень и прочитайте указанный на нем отрывок Священных Писаний. Как это действие делает вас сильным и приближает к Христу?
3. Положите камень под храм, чтобы построить прочное основание. Продолжайте играть, пока все камни не окажутся на своих местах.

Автор живет в штате Юта, США.



**Бонус!** Можете ли вы угадать, в какой стране находится этот храм? Подсказка: он находится в городе Мадрид.

-----  
Ответ: Испания

**Дэвид Диксон**  
Церковные журналы  
(Основано на реальных событиях)

Донован навел рогатку на пустую консервную банку, стоящую на пне, и натянул резину.

«Что это ты делаешь?» – спросила его Дана, младшая сестра.

«Смотри!» – ответил он.  
*Бам!*

Резинка вернулась обратно, когда Донован ее отпустил, отправив в полет маленький камешек. Листья на дереве, стоящем рядом с банкой,

зашуршали, однако она не сдвинулась с места. Донован засунул рогатку в задний карман. Он промахнулся. Опять!

Дана покрутила головой. «А что я должна увидеть?»

«Ничего, – ответил Донован. – Ладно. Идем домой». Они направились к дому.

По дороге Донован пнул ветку. Как бы он ни старался, казалось, ему не по силам научиться обращаться с папиной рогаткой. А он



# Лучшая рогатка Ямайки

ее *просто обожал!* Он всегда любил стрелять из нее, когда папа уезжал из города на заработки, как сейчас. Рогатка помогала чувствовать, что папа рядом, когда на самом деле он был далеко.

Донован вынул рогатку из кармана и медленно покрутил ее в руке. Грубая древесина стала гладкой еще давным-давно. Папа сделал эту рогатку из прочного сучка дерева и пользовался ею много лет, прежде чем отдать Доновану.

В тот день папа указал на консервную банку. «Когда сосредоточиваешься, происходят чудеса». Донован до сих пор помнил, что произошло дальше. Папа прицелился и сбил банку. С одной попытки! Казалось, это проще простого. Донован сильно по нему скучал.

Засыпая в ту ночь, он все еще думал о папе.

На следующее утро Донован принес рогатку в любимое местечко среди деревьев, чтобы потренироваться снова.

«Сосредоточься...» – сказал Донован, не сводя взгляда с банки на пне. Он взял еще один маленький камешек и натянул резинку рогатки.

*Папа не прекращает пытаться, даже если не все всегда получается,* – подумал Донован.

Донован постарался не думать обо всех прежних случаях, когда он промахивался. Он закрыл один глаз, как учил папа. Он *по-настоящему* сосредоточился. Донован не смотрел больше не на что, кроме красной консервной банки.

Сделав глубокий вдох, он отпустил камень. Бам!

ДЗИНЬ!

Донован удивленно заморгал, глядя, как банка падает с пенька. «Получилось!» – сказал он. – Ура!»

Когда  
сосредоточива-  
ешься, происходят  
чудеса.



Тем вечером Донован сел рядом с мамой после ужина. Он показал ей рогатку.

«Сегодня я наконец сбил банку», – сказал он, улыбаясь. «Молодец!» – ответила мама.

«Знаешь, мне кажется, эта рогатка – моя самая любимая вещь на свете», – признался Донован.

«Серьезно?» – спросила мама.

«Ну да. Потому что она помогает мне думать о папе и чувствовать, что он рядом».

Мама улыбнулась. «Думаю, он будет рад узнать о твоих чувствах. И знаешь, что? Папа возвращается всего че-

рез три дня. Ты сможешь показать ему свое новое умение».

Донован не мог дождаться! «У меня появилась идея!» – воскликнул он и побежал разыскивать Дану. Он мог бы научить ее стрелять из рогатки так же, как папа научил его!

«Эй, Дана, – позвал он. – Хочешь научиться пользоваться лучшей рогаткой Ямайки?» ●

Назовите особенные предметы, которые помогают вам чувствовать, что кто-то из членов вашей семьи рядом.



# Семейная история и ПЯТЬ ЧУВСТВ

Вы прочитали историю о рогатке Донована на странице Д14? Назовите несколько предметов, которые помогают вам ощущать близость к своей семье. Запишите или нарисуйте их ниже.



## Осязание

Найдите предмет, имеющий особое значение для вас или вашей семьи, который можно подержать в руках. Нарисуйте его вот тут.



## Зрение

Вспомните одно особое событие и изобразите его здесь. Теперь вы будете вспоминать о том событии, каждый раз глядя на эту страницу!



## Слух

Послушайте рассказ или свидетельство кого-то из членов семьи. Запишите его здесь.



## Обоняние

Какой запах вам нравится больше всего? Есть ли такие запахи, которые напоминают вам о вашей семье? Напишите о них здесь.



## Вкус

Какую пищу вашей семье нравится есть вместе? Изобразите ее или запишите ее рецепт вот тут.



# Покажи и расскажи



Однажды, когда мы с семьей отправились на прогулку, я потерял куртку брата. Мы помолились, чтобы Небесный Отец помог ее найти. Мы почувствовали, что надо еще раз пройти по тому же пути. Мы нашли его куртку! Это помогло мне осознать, что для Небесного Отца важно все, что происходит в моей жизни, и Он всегда готов помочь мне.

**Тимофей М., 8 лет, Киевская область, Украина**



Символы веры вдохновляют меня становиться лучше, и я стараюсь делать

что верно, чтобы быть хорошим миссионером.

**Джонатан М., 11 лет, Солола, Гватемала**



Эти дети из Первоначального общества в Себу, Филиппины, получают знания о том, что, укрепляя веру в Иисуса Христа, они продвигаются по пути заветов.



Мы послушали притчу Иисуса о сеятеле, а потом посадили семена подсолнечника. Там, где мы живем, не очень жарко и мало солнца, поэтому мы очень обрадовались, когда семена начали прорастать. Растения становились выше и выше, а потом они расцвели, совсем как семена в рассказе Иисуса!

**Магнус К., Айли С., Луис С., Сильви К., Грета К. и Сибил С., 7, 9, 6, 1, 5 лет и 4 года, Ренфрюшир, Шотландия**



**Самуэль С., 11 лет, Минас-Жерайс, Бразилия**



# Растить с благими целями

*Дети всего мира используют Руководство для детей, узнавая что-то новое и возрастая, подобно Иисусу!*

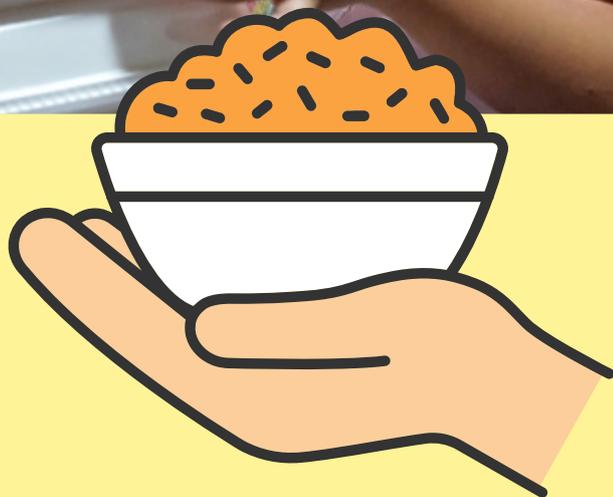


**Джессика Б., 10 лет, живет в Большой Аккре, Гана.** Она поставила цель найти новых друзей и поделиться с ними Евангелием. Она носит в школьном рюкзаке экземпляр журнала *Друг* и читает его в школе. Она делится им с одноклассниками и беседует с ними о Евангелии. «Это делает меня счастливой», – признается Джессика.



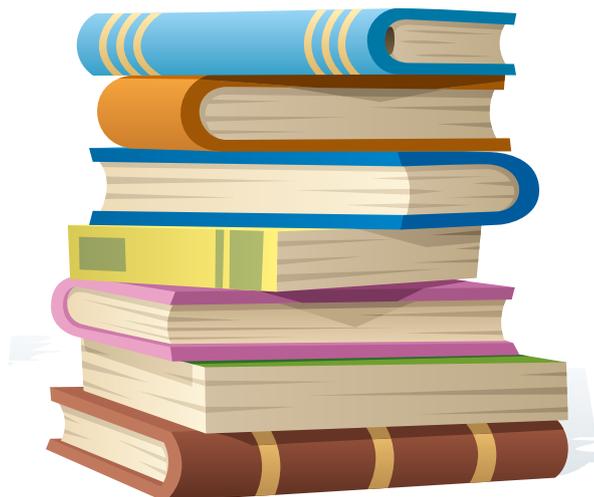
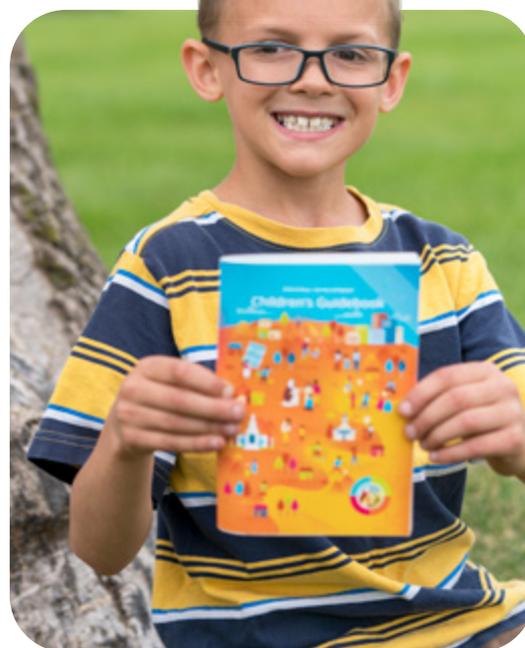
**Профет М., 12 лет, живет в Большой Аккре, Гана.** Научившись играть на фортепиано, он поставил цель научить этому окружающих! Он предложил своим знакомым пройти уроки игры на фортепиано, которые проводит он сам и его друзья. «Теперь у нас больше 50 студентов, с которыми мы занимаемся», – говорит Профет. Восемь из этих студентов приняли крещение!





**Даниэль, 8 лет, из Себу, Филиппины,** хотелось раздавать пищу бездомным. «Я хочу накормить их, чтобы они были счастливы и ложились спать на сытый желудок», – говорит она. Когда у ее семьи, ведущей бизнес, остается пища, они ездят по городу и раздают ее голодным людям.

**Питеру Г., 9 лет, из штата Огайо, США,** было трудно читать. Ему нужно было сдать важный тест по чтению, чтобы перейти в следующий класс в школе. Поэтому он поставил цель читать с мамой и сестрами по 20 минут в день. «Я попросил Небесного Отца помочь мне», – объясняет Питер. Позднее, когда нужно было сдавать тест, все получилось!



Посмотреть видеосюжеты о некоторых из этих детей можно по адресу [childrenandyouth.ChurchofjesusChrist.org](http://childrenandyouth.ChurchofjesusChrist.org). Над какими целями трудитесь лично вы?

# ЮНЫЕ ВОИНЫ



В Книге Мормона рассказывается о группе юношей, которым пришлось идти на битву, чтобы защитить свой народ и свои семьи.

Их называли юными воинами.

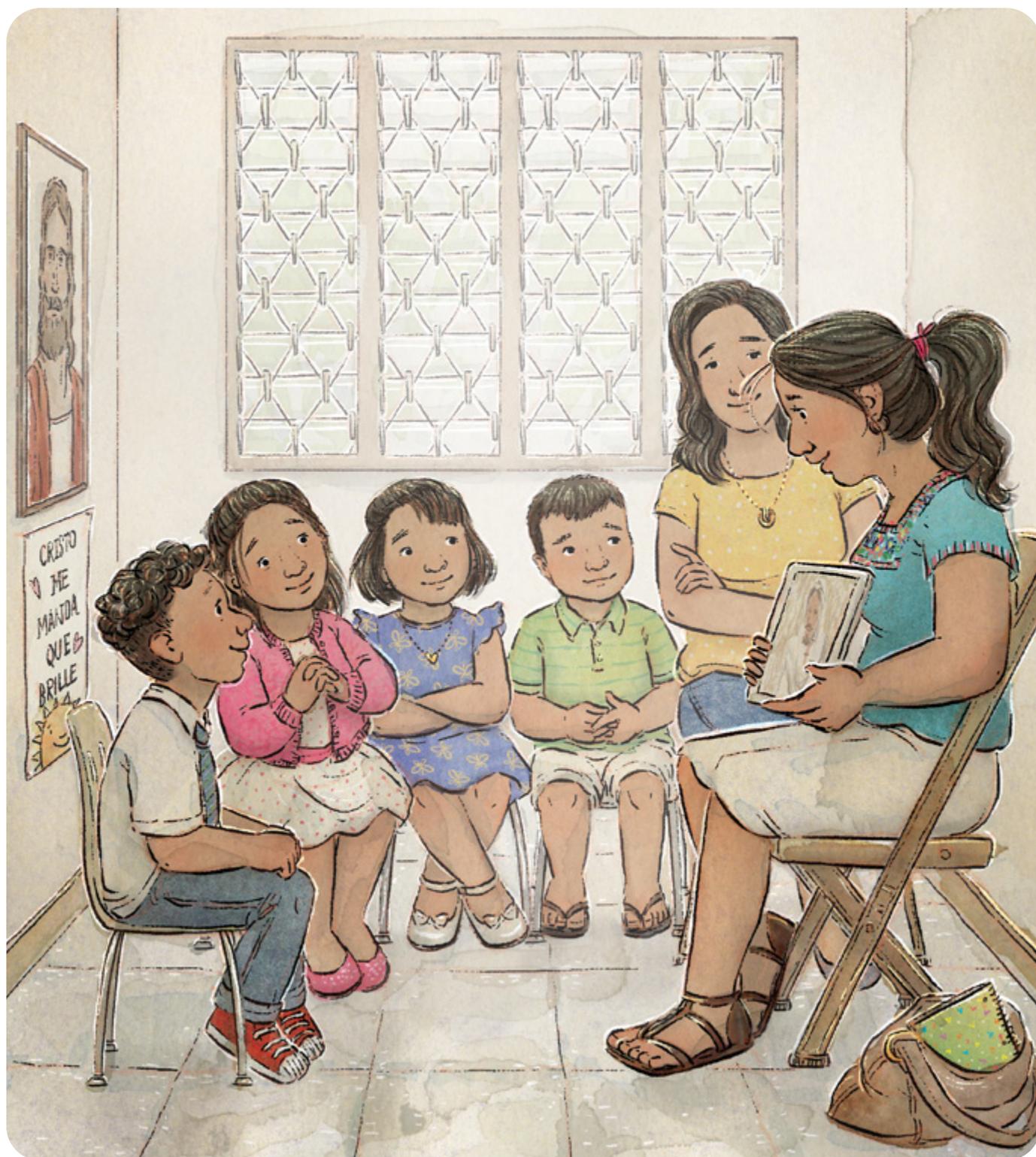


Эти молодые войны раньше никогда не участвовали в сражении. Но во главе их отряда был хороший полководец. И они помнили, чему их учили матери.

Их матери учили их доверять Богу. Поэтому юноши попросили Бога помочь им. Они послушались своего полководца. Затем они храбро сражались.



Они победили в бою! Некоторые были ранены. Но все они выжили. Это было чудом!



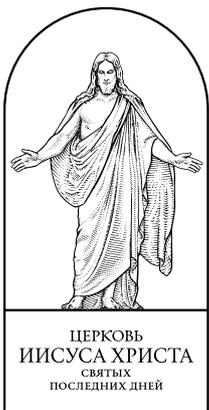
Я могу слушаться родителей и руководителей, которые учат меня добру. Бог поможет мне заступаться за то, что правильно. ●

*Прочитайте эту историю в Алма 56–57.*

# Юные войны были храбрыми



Как Небесный Отец помогает вам быть храбрыми?



ЦЕРКОВЬ  
ИИСУСА ХРИСТА  
СВЯТЫХ  
ПОСЛЕДНИХ ДНЕЙ

# Дорогие родители!

Этот выпуск журнала посвящен людям, которые исполнили трудные дела. Камилла не стала смотреть плохую передачу, хотя подруга не разделяла ее мнение (страница Д8). Юные воины защищали свои семьи, хотя им было страшно (страница Д20). Бог поможет исполнять трудные дела и нам. Каждый раз, когда ваши дети прочитают о чьей-либо храбрости, они могут нарисовать на той странице звездочку. И помните, что Бог любит нас!

Будьте храбрыми!

редакция журнала *Друг*

## КАК ОТПРАВИТЬ РИСУНОК ИЛИ РАССКАЗ РЕБЕНКА В ЖУРНАЛ ЛИАХОНА

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

## СОДЕРЖАНИЕ

- Д2** Член Первого Президентства: счастье и послушание
- Д4** Праздник лунных пряников
- Д6** Привет из Малайзии!
- Д8** Выбор канала
- Д10** Веселые задания
- Д11** Важная мысль
- Д12** Прочное основание
- Д14** Лучшая рогатка Ямайки
- Д16** Семейная история и пять чувств
- Д17** Покази и рассказы
- Д18** Расти с благими целями
- Д20** Истории из Священных Писаний: юные воины
- Д23** Раскраска: юные воины были храбрыми



**Найдите Лиахону,  
спрятанную внутри!**

НА ОБЛОЖКЕ ЖУРНАЛА *ДРУГ*  
Рисунок Мелиссы Мэнвил.

© 2020 INTELLECTUAL RESERVE, INC. ВСЕ ПРАВА ЗАЩИЩЕНЫ

