

Лилахона



Как найти радость и счастье?

Старейшина Беднар раскрывает источник радости, стр. 18

Принять эти четыре дара Спасителя, стр. 6

Девять принципов счастливых людей, стр. 24

Как все мы можем вдохновлять и поддерживать детей и молодежь, стр. 36

ЦЕРКОВЬ
ЕСТЬ
ЗДЕСЬ

Бангкок

Таиланд





Вот некоторые факты о Церкви в Таиланде:

1  строящийся храм в Бангкоке

членов Церкви  **22 100**

41  приход и небольшой приход

миссия  **1** 

74  языка и диалекта, на которых общаются в Таиланде

букв в официальном написании названия города Бангкок на тайском языке  **168**

1854 Прибытие первых миссионеров в Таиланд (в то время назывался Сиам).

1966 Организован Таиландский округ; Президент Гордон Б. Хинкли посвятил эту страну для миссионерской работы; первые крещения среди местных жителей.

1995 Организация Бангкокского кола.

2018 Президент Рассел М. Нельсон посетил Бангкок.

2019 Церемония закладки фундамента храма в Бангкоке, Таиланд, 16 января.





Четыре дара
Спасителя
Президент
Рассел М. Нельсон

6



Что мы узнаём
о заботливом
служении
из Рожде-
ственной истории

12



Заботливое
служение детям
и молодежи
Бриттани Бетти

36

Как найти радость и счастье?

Иисус Христос: источник непреходящей радости
Старейшина
Дэвид А. Беднар

18

Мне и многим другим иногда бывает особенно трудно ощущать радость или счастье, даже если мы принимаем решение жить праведно. У меня иногда возникают мысли: «Я ведь соблюдаю заповеди, но почему мне бывает так трудно чувствовать себя счастливым?»

Многие факторы могут влиять на нашу способность ощущать счастье или благополучие, например, потеря работы, смерть близкого человека, а также ухудшение физического или психического здоровья. Тем не менее, я уверен: по каким бы долинам испытаний вы ни проходили, лучшее – впереди. В моей статье «В поисках счастья», опубликованной на стр. 24, я делюсь Евангельским видением, а также некоторыми научными исследованиями, которые помогут в поисках счастья, особенно когда оно кажется недостижимым.

Старейшина Дэвид А. Беднар в своей статье «Иисус Христос: источник непреходящей радости», опубликованной на стр. 18, говорит об истинной и вечной радости. Помимо множества цитат из Священных Писаний и слов Пророков, в его статье приводятся важные наставления, необходимые для достижения вечного благополучия, а также обретения счастья в земной жизни.

«Адам пал, дабы люди могли быть, – говорится в Священных Писаниях. – А люди есть, дабы иметь радость» (2 Нефий 2:25). Даже в самую долгую ночь наутро возвращается свет.

Дэвид Диксон
Церковные журналы



Содержание

- 5 Многогранное счастье** 
Что делает нас счастливыми?
- 6 Четыре дара Спасителя** 
Президент Рассел М. Нельсон
Принятие даров, предложенных Иисусом Христом, поможет нам еще больше уподобиться Ему.
- 8 Музыка**
Что за Дитя?
Уильям Ч. Дикс
- 12 Принципы заботливого служения**
Что мы узнаём о заботливом служении из Рождественской истории
Узнайте, как можно следовать примеру тех, кто проявил любовь к Спасителю после Его рождения.
- 16 Портреты веры**
Фату Гаманга – Восточная провинция, Сьерра-Леоне 
Жизнь Фату изменилась благодаря церковным программам по повышению грамотности и развитию самостоятельности. Ее свидетельство придает ей уверенности.
- 18 Иисус Христос: источник непреходящей радости**
Старейшина Дэвид А. Беднар
Что такое радость и как ее обрести?
- 24 В поисках счастья**
Дэвид Диксон
Девять принципов, которые помогут вам быть счастливее даже во времена испытаний.
- 32 Голоса Святых последних дней** 
Любовь помогает склеить разбитое; вечный дар для мамы; чувство одиночества переросло в чувство благодарности; служение исцеляет ее сердце.
- 36 Заботливое служение детям и молодежи**
Бриттани Бетти
Вот как можно вдохновлять и поддерживать окружающую вас молодежь и детей, помогая им развивать свой потенциал.
- 40 Обучение подростков и детей младшего возраста**
Как пройти через изменения 
Семь шагов, которые вы можете предпринять, чтобы помочь своим детям благополучно пройти через изменения в их жизни.

 Небольшие статьи



На обложке
Рисунок Киары Рива.

Разделы

Для молодых взрослых 42

Всем людям иногда бывает одиноко, но Бог может дать нам силы, чтобы двигаться вперед. В этом разделе молодые взрослые рассказывают, как борются с одиночеством, а также **находят новых друзей**.



Для молодежи 51

Братья **совершенствуются вместе** в священстве; юноши и девушки со всего мира рассказывают, **как они празднуют Рождество**; Господь ожидает от нас любви, а **не насмешки**; свидание вслепую привело юношу к Евангелию; **как принять решение о служении на миссии**.



Для детей Друг

Изучите места, **по которым ходил Иисус**. Читайте о членах Церкви в Колумбии. Празднуйте рождение Иисуса, **Света миру**.



СТАТЬИ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ ТОЛЬКО В ИНТЕРНЕТЕ В ДЕКАБРЕ

**Пять идей, помогающих наслаждаться Рождеством, если вы оказались вдали от дома**

Александра Палмер

Вот как вы можете ощутить тепло домашнего очага вдали от дома.

**Члены Церкви делятся благословениями от выполнения программы «Приходи, следуй за Мною»**

Чекел Вордлей

Читайте, как изучение Нового Завета в этом году повлияло на жизнь членов Церкви.

**Духовная гипоксия и важное значение хороших друзей**

Белла Харвей

Молодая взрослая из Австралии делится своими мыслями о важном значении дружбы.

УЗНАТЬ БОЛЬШЕ

В приложении Евангельская библиотека и на сайте 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 с помощью цифровых ресурсов;
- поделиться понравившимися статьями и видеосюжетами;
- скачать или распечатать статьи;
- прослушать свои любимые статьи.

СВЯЖИТЕСЬ С НАМИ

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

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

Liahona, floor 23

50 E. North Temple Street

Salt Lake City, UT 84150-0023, USA

ДЕКАБРЬ 2019 Г. 27-Й ГОД ИЗДАНИЯ, № 12
ЛИАХОНА 18612 173

Международный журнал Церкви Иисуса Христа Святых последних дней на русском языке

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

Главный редактор: Рэнди Д. Фанк
Консультанты: Бекки Крейвен, Шэрон Юбэнк, Кристина Б. Франко, Уолтер Ф. Гонсалес, Лэрри С. Кэчер, Адриан Очоа, Майкл Т. Рингвуд, Верн П. Станфилл

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

Редакционная коллегия: 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

Ответственный художественный редактор: Дж. Скотт Кнудсен

Художественный редактор: Тэд Р. Петерсон

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

Координатор защиты интеллектуальной собственности: Коллет Небекер Он

Начальник производственного отдела: Джейн Энн Петерс

Производственный отдел: Айра Глен Эдэйр, Джули Бердетт, Томас Дж. Кронин, Брайан У. Гэйги, 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,

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

© 2019 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 подписочной 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.

For Readers in the United States and Canada: December 2019 Vol. 27 No. 12. LIAHONA (USPS 311-480) Russian (ISSN 1080-9554) 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 Post 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.



МНОГОГРАННОЕ СЧАСТЬЕ

В от нескольких мыслей о том, что делает нашу жизнь счастливой. На стр. 24 опубликовано более глубокое исследование этой темы, включая девять стратегий, помогающих стать счастливее.

«В африканских поселениях в качестве приветствия принято задавать вопрос:

‘КАК У НАС ДЕЛА?’

Такое отношение предполагает, что достижение или счастье другого человека на самом деле касается и нас».

Десмонд Туту, почетный архиепископ Кейптаунский, Южная Африка, цит. по 14th Dalai Lama, Desmond Tutu, *The Book of Joy: Lasting Happiness in a Changing World* (2016).



«Если хотите, чтобы другие были счастливы, проявляйте сострадание, а если хотите сами **быть счастливыми, проявляйте сострадание**».

Далай Лама, цит. по Dalai Lama and Howard C. Cutler, *The Art of Happiness: A Handbook for Living* (2009).



«БЕЗ ХОРОШИХ МЫСЛЕЙ

НЕТ ПОКОЯ, а без покоя нет счастья».

Махатма Ганди, *The Selected Works of Mahatma Gandhi: The Voice of Truth* (1968).

«Не счастье делает нас благодарными, а чувство **благодарности делает нас счастливыми**».

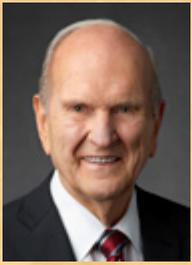
Дэвид Стэйндл-Раст, католический монах-бенедиктинец, «Want to Be Happy? Be Grateful,» TEDGlobal 2013 (video), June 2013, ted.com.

«Счастье есть цель и смысл нашего существования.

‘Люди есть, дабы иметь радость’ [2 Нефий 2:25]. Добродетель, праведность, верность, святость и соблюдение всех заповедей Божьих направляют нас к обретению счастливой жизни».

Президент Дэвид О. Маккей, *Pathways to Happiness* (1964).





Президент
Рассел М. Нельсон

Четыре дара СПАСИТЕЛЯ

Мои возлюбленные братья и сестры, что за прекрасная пора! Давайте вместе поразмышляем о благословениях, которые приходят к нам, когда мы сосредотачиваемся на жизни, миссии, учении и Искуплении Господа Иисуса Христа.

В эту пору я предлагаю вам поразмышлять о собственных желаниях. Действительно ли вы хотите становиться все более и более подобными Иисусу Христу? Действительно ли вы хотите жить с Небесным Отцом и со своей семьей вечно и жить так, как Он живет? Если да, вы примете то множество даров, которые предложены Господом в помощь вам в течение нашего земного испытательного срока. Давайте сосредоточимся на *четырёх* дарах, данных Иисусом Христом всем тем, кто готов *принять* их (см. Учение и Заветы 88:33).

Во-первых, Он дал нам с вами безграничную способность *любить*. К этому относится способность любить тех, кого невозможно любить, и тех, кто не просто *не* любит вас, но и в настоящее время гонит и обижает вас (см. от Матфея 5:44–45).

С помощью Спасителя мы можем научиться любить так, как любил Он. Может потребоваться перемена сердца – вероятнее всего, нужно будет смягчить свое сердце, когда мы будем учиться у Спасителя *по-настоящему* заботиться друг о друге. Мои дорогие братья и сестры, мы можем по-настоящему заботливо служить друг другу по примеру Спасителя, принимая Его дар любви.



Второй дар, который Спаситель предлагает вам, – это способность *прощать*. Благодаря Его бесконечному Искуплению вы можете простить тех, кто причинил вам боль, и тех, кто может никогда не взять на себя ответственность за жестокость по отношению к вам. Спаситель дарует вам способность простить любого, кто как-либо плохо с вами обошелся.



Третий дар Спасителя – это дар *покаяния*. Господь призывает нас изменить наш разум, наше знание, наш дух и даже наше дыхание. Например, если мы раскаялись, то дышим с благодарностью к Богу, одалживающему нам дыхание изо дня в день (см. Моисия 2:21). И мы желаем использовать это дыхание, служа Ему и Его детям. Покаяние – это великолепный дар. Это процесс, которого не нужно бояться. Это дар, который нам стоит принимать с радостью и использовать день за днем, если мы стремимся стать более похожими на нашего Спасителя.

Четвертый дар Спасителя на самом деле является обещанием – обещанием *жизни вечной*. Все воскреснут и перейдут в состояние *бессмертия*. Но жизнь вечная – это нечто большее, чем отведенное время. Жизнь вечная – это то, как живут Небесный Отец и Его Возлюбленный Сын. Когда Отец предлагает нам жизнь вечную, Он, по сути, говорит: «Если вы выбираете следовать за Моим Сыном – если вы *действительно желаете* стать более подобными Ему – тогда когда-нибудь вы сможете жить так, как живем Мы, и, подобно Нам, председательствовать над мирами и царствами».

Эти четыре уникальных дара будут приносить нам все больше и больше радости по мере того, как мы будем принимать их. Они стали возможны для нас потому, что Иегова сошел на Землю как младенец Иисус. Он родился у бессмертного Отца и смертной матери. Он родился в Вифлееме в самых скромных условиях. Иисус Христос – это исключительный Божий дар – дар Отца всем Своим детям (см. от Иоанна 3:16).

С мыслями и чувствами, столь сосредоточенными на Спасителе мира, что же *нам* нужно делать, чтобы получить эти дары, которые с такой готовностью предложил нам Иисус Христос? В чем секрет способности любить так, как любит Он, прощать так, как прощает Он, и каяться так, чтобы стать более подобными Ему и в итоге жить с Ним и нашим Небесным Отцом?

Секрет в заключении и соблюдении священных заветов. Мы *принимая решение* жить и развиваться на Господнем пути заветов и оставаться на нем. Это не какой-то запутанный путь. Это *верный* путь к истинной радости в этой жизни и к вечной жизни в грядущем.

Мои дорогие братья и сестры, больше всего я желаю, чтобы все дети Небесного Отца имели возможность услышать послание Евангелия Иисуса Христа и внять Его учениям. Мое желание состоит в том, чтобы мы уверовали в любовь Спасителя к каждому из нас и приняли ее. Его бесконечная и совершенная любовь привела Его к искуплению вас и меня. Этот дар – Его Искупление – дает нам возможность получить все остальные Его дары. ■

По материалам Рождественского Божественного часа Первого Президентства, 2018 г.



ЧТО ЗА ДИТЯ?

Слова: Уильям К. Дикс

Дуэт или двухголосный хор

Английская народная песня
Аранжировка Салли Дефорд

Нежно ♩ = 90-100 *Женщины в унисон* *mp*

1. Что за Ди - тя _____ спо -
2. Ле - жит в хле - ву _____ вда -

кой - но спит _____ в объ - ять - ях Де - вы неж - ной? Под
ли от всех, _____ что стал на вре - мя кро - вом. Без -

гимн не - бес - ный пас - ту - хи _____ спе - шат _____ сю - да _____ с на -
молв - но здесь _____ за вся - кий грех _____ взы - ва - ет к Бо - гу

mf

деж - дой. Сей есть _____ Хри - стос, наш Царь, _____ хва -
Сло - во. Ждут скорбь _____ Е - го и боль, _____ Он

Мужчины в унисон *mf*

mf



13

лу - вос - пой - те, млад и стар. Он нам Все -
при - мет крест за нас с то-бой. В плоть Сло - во

13

16

1.

выш - ним дан, Мла - де - нец, Сын Ма - ри - и.
о - блек - лось, Мла - де - нец, Сын Ма

16

19

2.

ри - и.

19

tr





23 *tr*

3. Е - му в дар ла - дан, зо - ло - то — и смир - ну при - не -

tr

Е - му в дар ла - дан, зо - ло - то — и

23

27

си - те. Он Царь ца - рей, — пред Ним ско - рей — серд -

смир - ну при - не - си - те. Он Царь — ца - рей! Серд -

27

30 *f*

ца — вы рас - пах - ни - те. Пусть пес - ня

f

ца — вы рас - пах - ни - те. Пусть пес - ня

30 *f*



33

ввысь ле - тит, у яс - лей Мать всю ночь не спит.

ввысь ле - тит, у яс - лей Мать всю ночь не

33

36

О, ра - дость, Хри - стос рож - дён - Мла - де - нец, Сын Ма -

спит. Хри - стос рож - дён, Мла - де - нец, Сын Ма -

36

39 *rit.* *tr*

ри - и. Мла - де - нец, Сын Ма - ри - и.

ри - и. *rit.* *tr* Сын Ма - ри - и.

39 *rit.*



Принципы заботливого служения

Что мы узнаём о заботливом служении из Рождественской истории

«Вот славный праздник, все любят его. В песнях своих воспоем Рождество. Пусть знает мир, что родился Христос, радость Младенец Иисус нам принёс» («Рождественская песня», Сборник песен для детей, стр. 32).

Рождественская пора – это чудесное время, когда овцы, пастухи, ясли и звезды обретают новое значение. Они становятся героями рассказа об одном из самых значительных событий в истории человечества: рождении Иисуса Христа. Многие семьи расставляют у себя дома Рождественские фигурки. Другие перечитывают историю о Его рождении или участвуют в инсценировке. Как и любой рассказ о Христе, история Его рождения содержит уроки, которые мы можем применять в заботливом служении, делясь Его светом, чтобы осветить этот мир. Президент Генри Б. Айринг, Второй советник в Первом Президентстве, сказал: «История Рождества – это история любви...

В историях рождения Христа мы можем видеть и чувствовать, каким Он был и какой Он есть. Это облегчит наше бремя. Это также поможет нам забыть о себе и облегчать бремя других людей»¹.

«Не было им места в гостинице» (от Луки 2:7).

Хозяин гостиницы не нашел места для Спасителя, но мы не должны повторять его ошибку! Мы можем найти место для Спасителя в сердце, выделив место для наших братьев и сестер за нашим столом, в наших домах и в наших традициях. Многие семейные традиции могут стать более трогательными и незабываемыми, если мы будем вовлекать в них других людей. У Дианы и ее семьи есть традиция приглашать кого-нибудь к себе на Рождество. Каждый год в декабре они обсуждают и принимают решение, кого пригласить на



праздник². Возможно, ваша семья тоже захочет перенять подобную традицию. Может быть, кто-нибудь из ваших подопечных с радостью присоединится к вашей семье и вместе с вами исполнит любимые Рождественские песни. Вы также можете оставить место за Рождественским столом для того, кто живет далеко от своей семьи.

Есть ли лучший способ отпраздновать рождение Спасителя, чем стремиться следовать Его примеру принятия? Помните: «Он приглашает всех прийти к Нему и вкусить от Его благодати; и Он не отказывает никому, кто приходит к Нему: ни белому, ни черному, ни рабу, ни свободному, ни мужчине, ни женщине; и Он помнит язычников; и все одинаковы для Бога – и иудей, и иноверец» (2 Нефий 26:33). Оставляйте место и вовлекайте других людей.

«В той стране были на поле пастухи, которые содержали ночную стражу у стада своего» (от Луки 2:8).

Похоже, не случайно пастухи оказались среди тех, кто первым приветствовал младенца Спасителя. Древние Пророки называли Иисуса Христа «Пастыр[ем] Израиля» (Псалтирь 79:2) и «Пастыр[ем] над всей землёй» (1 Нефий 13:41). И Сам Христос сказал: «Я есмь пастырь добрый; и знаю Моих» (от Иоанна 10:14). Знать своих овец и присматривать за ними – это основная задача в пастырстве и заботливом служении по примеру Спасителя.

В Рождественскую пору можно посмотреть не только на сияющие огни и яркие украшения. Но, вероятно, найти самое прекрасное в эту пору можно, если не забывать о необходимости сосредоточиться на тех, кому служим, и приглядывать за своей собственной паствой. Приглядывать – значит, запомнить любимое угощение кого-нибудь из ваших подопечных или узнать об их планах на праздники. Мы приглядываем за кем-нибудь, если удовлетворяем их потребности, как явные, так и неочевидные.

Когда муж Шерил, Мик, скоропостижно скончался, ее сердце разбилось. С приближением первого Рождества без него она все острее ощущала одиночество. К счастью, рядом была ее сестра-служительница, Шона. Шона и ее муж Джим приглашали Шерил на праздничные мероприятия. Они обратили внимание на потрепанное пальто Шерил и решили что-нибудь придумать. За несколько дней до Рождества Шона и Джим принесли Шерил Рождественский подарок – прекрасное новое пальто. Они увидели материальную потребность Шерил в теплом пальто, но также заметили ее эмоциональную потребность в утешении и общении. Они постарались в меру сил удовлетворить ее потребности и показали пример того, как мы тоже можем приглядывать за нашей паствой³.

«Пастухи сказали друг другу: пойдём в Вифлеем» (от Луки 2:15).

Приглашение: «Пойдем!» исполнено энтузиазма. Пастухи не сочли своих друзей слишком уставшими для преодоления этого пути. Они не пошли в Вифлеем одни, никому ничего не сказав, но, с радостью обернувшись друг к другу, воскликнули: «Давайте пойдём!»

Хотя у нас нет возможности пригласить друзей прийти и увидеть Младенца-Спасителя, можно предложить им ощутить дух Рождества (или Дух Христа), служа вместе с нами. «Чтобы усилить дух Рождества, нужно щедро протянуть руку тем, кто вокруг нас, и отдать им часть себя», – сказала Бонни Л. Оскарсон, бывший Генеральный президент Общества молодых женщин⁴. Представьте себе, что вы держите в руках свечу. Другие люди, безусловно, получают благословения, видя свет вашей свечи, но представьте, какое тепло они ощутят, если вы с помощью своей свечи зажжете их свечи и позволите им оставить этот свет себе.

Сам Христос учил: те, кто последуют за Ним, обретут свет жизни (см. от Иоанна 8:12). Служить по Его примеру – это один из способов следовать за Ним и насаждаться обещанным Им светом. Поэтому делитесь этим светом, приглашая других служить вместе с вами. Как вы можете служить вместе с теми, кому призваны служить с заботой? Можно вместе приготовить любимое блюдо или удивить кого-либо небольшим подарком или запиской. Вместе вы сможете ощутить свет, который приходит, когда мы следуем примеру служения Христа.



«Увидев же, рассказали о том, что было возвещено им о Младенце Сем» (от Луки 2:17).

Легко представить радостное волнение пастухов, когда они делились удивительной вестью о рождении Христа со всеми, кто их слушал. Мессия, о котором возвещали Ангелы и пророчили Пророки, пришел на Землю! Он родился! На самом деле, стремление делиться благой вестью о Спасителе является основой Рождественской истории. Ангелы пели. Звезда указывала путь. А пастухи разнесли эту весть по разным землям.

Мы можем присоединить свои голоса к Рождественской истории, делясь благой вестью и свидетельствуя о Спасителе. «Если вы удостоились чести быть представителем Спасителя, оказывая заботливое служение, спросите себя: ‘Как я могу поделиться светом Евангелия с этим человеком или этой семьей?’ – учила сестра Джин Б. Бингем, Генеральный президент Общества милосердия. – К чему побуждает меня Дух?»⁵

Вот несколько предложений, которые можно рассмотреть в поисках возможности поделиться своим свидетельством о Спасителе и Его Евангелии.

- Найдите стихи из Священных Писаний, которые отражают ваши чувства к Спасителю или раскрывают, за что вы благодарны Ему. Поделитесь этими стихами с теми, кому служите.
- Отправьте текстовое сообщение или поделитесь в социальных сетях посланием с Рождественским видеосюжетом. На сайте ChurchofJesusChrist.org есть множество замечательных посланий.
- Расскажите кому-нибудь из своих друзей об особом событии или традиции, которые напоминают вам о Христе.

Проявляйте веру, и Святой Дух подтвердит истинность вашего свидетельства, подобно тому как Он свидетельствовал Симеону и Анне, что Младенец Иисус есть Спаситель (см. от Луки 2:26, 38).

«Чтобы по-настоящему чествовать Пришествие [Иисуса Христа] в мир, мы должны поступать так же, как Он, и проявлять сочувствие и милость к нашим ближним, – сказал старейшина Дитер Ф. Ухтдорф, член Кворума Двенадцати Апостолов. – Мы можем делать это каждый день, словом и делом. Пусть это станет нашей Рождественской традицией, где бы мы ни были: становиться немного добрее, больше прощать, меньше судить, больше благодарить и щедрее делиться нашим достатком с нуждающимися»⁶. ■

ЛИТЕРАТУРА

1. Генри Б. Айринг, «Рождественские истории», (Рождественский Божественный час Первого Президентства, 6 декабря 2009 года), broadcasts.ChurchofJesusChrist.org.
2. См. Дайана Мелина Альборнос Диас, «Рождество в подарок», *Лиахона*, декабрь 2007 г., стр. 17.
3. См. Cheryl Boyle, «He Would Have Bought It for You», *Ensign*, Dec. 2001, 57.
4. Бонни Л. Оскарсон, «Рождество – это любовь, подобная Христовой» (Рождественский Божественный час Первого Президентства, 7 декабря 2014 г.), broadcasts.ChurchofJesusChrist.org.
5. Джин Б. Бингем, «Заботливое служение по примеру Спасителя», *Лиахона*, май 2018 г., стр. 104.
6. Дитер Ф. Ухтдорф, «Насыпьте крошек» (Рождественский Божественный час Первого Президентства, 3 декабря 2017 г.), broadcasts.ChurchofJesusChrist.org.

ДЕЛИТЕСЬ СВОИМ ОПЫТОМ

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



Фату Гаманга

Восточная провинция, Сьерра-Леоне



Благодаря программе Евангельской грамотности, организованной Церковью, Фату не только научилась читать и писать, но и узнала о Евангелии Иисуса Христа. До того как Фату присоединилась к Церкви, она с трудом обеспечивала свою семью. Сейчас она развила в себе навыки самостоятельности и открыла собственное дело, изготавливая и продавая коврики ручной работы. Она также служит президентом Общества милосердия в своем небольшом приходе.

КРИСТИНА СМИТ, ФОТОГРАФ.

До своего прихода в Церковь я пыталась зарабатывать на жизнь, продавая коврики ручной работы, но у меня не было денег, чтобы купить необходимые материалы. Обычно я говорила людям: «Если вам нужен коврик, купите материалы и принесите мне, а я сделаю его для вас. Можете заплатить мне по окончании работы».

Сейчас, став членом Церкви Иисуса Христа Святых последних дней, я узнала, что значит быть самостоятельной. Церковь придала мне стойкости, и я смогла научиться читать, писать и выступать, а также делать что-нибудь для себя, чтобы стать более самостоятельной. Теперь я прихожу в ателье и спрашиваю, нет ли у них обрезков тканей, которые остаются на полу после раскроя. Я покупаю эти обрезки по низкой цене и делаю из них коврики. Сейчас я продаю намного больше ковров, чем раньше.

С тех пор как я пришла в Церковь, моя жизнь изменилась. Я прошла путь от нищеты до достатка. Я горжусь Иисусом Христом и горжусь Его Церковью. Я благодарна за то, что я – член Церкви Иисуса Христа Святых последних дней.

УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ

Узнать больше о пути веры Фату, включая дополнительные фотографии, можно в Евангельской библиотеке или в Интернет-версии этой статьи на сайте ChurchofJesusChrist.org/go/121916.

Узнайте больше о практических и духовных благословениях самостоятельности на сайте ChurchofJesusChrist.org/self-reliance.



Старейшина
Дэвид А. Беднар
Член Кворума
Двенадцати
Апостолов



Иисус Христос: источник непреходящей радости

Каждый член восстановленной Церкви Господа, который стремится помнить и чтить священные заветы и соблюдать заповеди, может получить дар непреходящей радости.

Недavno я присутствовал на мощном духовном собрании свидетельств и внимательно слушал такие слова одной преданной сестры: «Я ощущаю великую радость благодаря плану спасения, созданному Отцом».

Для меня сразу же стало очевидным, что эта девушка не просто произносит знакомые слова. Свет, сияющий в ее глазах, духовно возвышенный тон ее голоса, ее светлое и умиротворенное лицо – все подтверждало истинность ее слов. Она была исполнена радости. Она излучала радость. Воистину, она стала более подобной Спасителю, а ее лицо уподобилось Его образу (см. Алма 5:14) частично благодаря тому, что она исполнилась радости.

Ее проявление веры напомнило мне слова нескольких известных гимнов:

*И с верой в слово Божие
Путь праведный найдём¹.*

*Вперёд, Святые, не боясь труда,
К счастью путь нас ведёт...*

*Упорство, лучший наш оплот,
Нас от пустых забот спасёт.
Блаженства свет в сердца вошел:
Боже, все всё хорошо!²*

*Какую радость мне даёт весть,
что Искупитель мой живет!³*

В эту Рождественскую пору мы будем петь:

*«Не бойтесь, радостную весть
несу я для людей»⁴.*

И

*Радуйся, мир, Господь грядёт!
Земля, ликуй пред Ним...
Пусть вторят с торжеством,
Пусть вторят с торжеством,
Пусть вторят, вторят с торжеством»⁵.*

С тех пор, как Президент Рассел М. Нельсон стал Президентом Церкви Иисуса Христа Святых последних дней, он часто выступал с предложением, обращенным к людям во всем мире, в котором звучит и обещание обретения радости: «Наше послание к миру простое и искреннее: мы предлагаем всем Божиим детям по обе стороны завесы прийти к своему Спасителю, получить благословения святого храма, испытывать *непреходящую радость* и удостоиться вечной жизни»⁶.

В чем же заключается эта радость, о которой мы поем, которой мы учим и которой должны делиться со всеми людьми? И как можно ее получить? Давайте вместе рассмотрим ответы на два этих важных вопроса.

ЧТО ТАКОЕ РАДОСТЬ?

Обычно в словарях дается следующее определение слова «радость»: «*Чувство* огромного удовольствия [или] счастья»⁷. Для сравнения, в Руководстве к Священным Писаниям радость описывается как «*условие* обретения великого счастья, приходящего вследствие праведной жизни»⁸. Примечательно, что наше видение Евангелия помогает нам понять, что радость – это не мимолетное чувство или эмоция; напротив, это – духовный дар и состояние, в котором мы находимся или к которому стремимся. Именно поэтому, описывая сестру, которая делилась своим свидетельством, я сказал, что она исполнена радости и излучает ее.

Легий, мудрый и любящий отец, учил своих сыновей, что цель земной жизни состоит в том, чтобы все люди имели радость:

«Но вот, всё было сделано по мудрости Того, Кто знает всё сущее.

Адам пал, дабы люди могли быть. А люди есть, дабы иметь радость» (2 Нефий 2:24–25).

Адам и Ева резюмировали важнейшие уроки,

которые они получили от Вечного Отца и извлекли из своего личного опыта. Адам заявил: «Да благословится имя Божье, ибо из-за согрешения моего мои глаза открылись, и в этой жизни *я буду иметь радость*, и снова во плоти я увижу Бога» (Моисей 5:10; курсив мой. – Д. А. Б.).

Ева сказала: «Если бы не наше согрешение, мы никогда не имели бы семени и никогда не знали бы добра и зла, и *радости нашего искупления*, и жизни вечной, которую Бог даёт всем послушным» (Моисей 5:11; курсив мой. – Д. А. Б.).

План счастья, уготованный Отцом, даёт Его детям возможность получить физическое тело и обрести опыт земной жизни, выбирать праведность перед лицом зла и искушений, а также помогать Небесному Отцу в осуществлении Его великого плана через достойный брак и родительство⁹. В конце концов, во время нашего воскресения «дух и тело будут соединены, чтобы больше никогда не разъединиться, дабы они получили *полноту радости*» (Учение и Заветы 138:17; курсив мой – Д. А. Б.).

КАК МОЖНО ПОЛУЧИТЬ РАДОСТЬ?

Я считаю, что разница между праведной радостью и мирским весельем достаточно показательна и помогает нам лучше понять природу истинной радости. Радость приходит благодаря проявлению веры в Господа Иисуса Христа, достойному получению и преданному почитанию священных таинств и заветов, а также стремлению стать глубоко обращенными в веру в Спасителя и Его цели. Веселье приходит в результате «развлечения», «игривого [и] часто шумного действия или речи» или «приятного времяпрепровождения»¹⁰. День, проведенный в Диснейленде, – это веселье. Достойная подготовка к таинству причастия и участие в нем – это радость.

Радость главным образом бывает духовной; веселье прежде всего бывает мирским. Радость главным образом бывает длительной; веселье прежде всего бывает преходящим. Радость главным образом бывает глубокой и насыщенной; веселье прежде всего бывает поверхностным. Радость главным образом бывает цельной и полной; веселье прежде всего бывает фрагментарным. Радость главным образом касается как мирской жизни, так и вечности; веселье в первую очередь бывает мирским.



Насколько же важно для нас никогда не путать или не смешивать непреходящую, глубокую радость преданного ученичества с мирским и поверхностным весельем!

Искупитель – вот высший и единственный источник непреходящей и вечной радости. Пророк Иаков свидетельствовал: «Но вот, праведные, святые Святого Израилева, те, кто уверовал в Святого Израилева, те, кто претерпел кресты этого мира и презрел посрамление от него, те унаследуют Царство Божье, уготованное для них до основания мира, *и радость их будет полна вовеки*» (2 Нефий 9:18; курсив мой. – Д. А. Б.).

ИСТИННЫЙ ИСТОЧНИК РАДОСТИ

Благодаря плану Небесного Отца и Искуплению Спасителя искреннее покаяние предлагает нам обратиться к Иисусу Христу и полагаться на Него как на истинный источник радости. Внимательно прочитайте и обдумайте ответ народа царя Вениамина на его учение об искуплении Спасителя:

«И ныне было так, что, когда царь Вениамин закончил изречение слов, которые были даны ему ангелом Господним, он обратил свои глаза вокруг толпы, и

*Благодаря плану
Небесного Отца и
Искуплению Спасителя
испытания и трудности
призывают обратить
свой взор вверх, к Иисусу
Христу, истинному
источнику радости.*

вот, они пали наземь, ибо страх перед Господом нашёл на них.

И они увидели себя в своём плотском состоянии, что они даже меньше, чем прах земной. И все они воскликнули громко в один голос, говоря: О смилуйся и примени искупительную кровь Христову, дабы мы получили прощение своих грехов и наши сердца очистились; ибо мы веруем в Иисуса Христа, Сына Божьего, Который сотворил небо и Землю и всё сущее; Который сойдёт в среду детей человеческих.

И было так, что после того как они сказали эти слова, Дух Господний сошёл на них, и *они преисполнились радости*, получив отпущение своих грехов и удостоившись мира совести благодаря тому, что у них была огромная вера в Иисуса Христа, Который должен прийти» (Моисей 4:1–3; курсив мой. – Д. А. Б.).

Благодаря плану Небесного Отца и Искуплению Спасителя послушание предлагает нам следовать за Иисусом Христом, истинным источником радости. Спаситель сказал Своим ученикам:

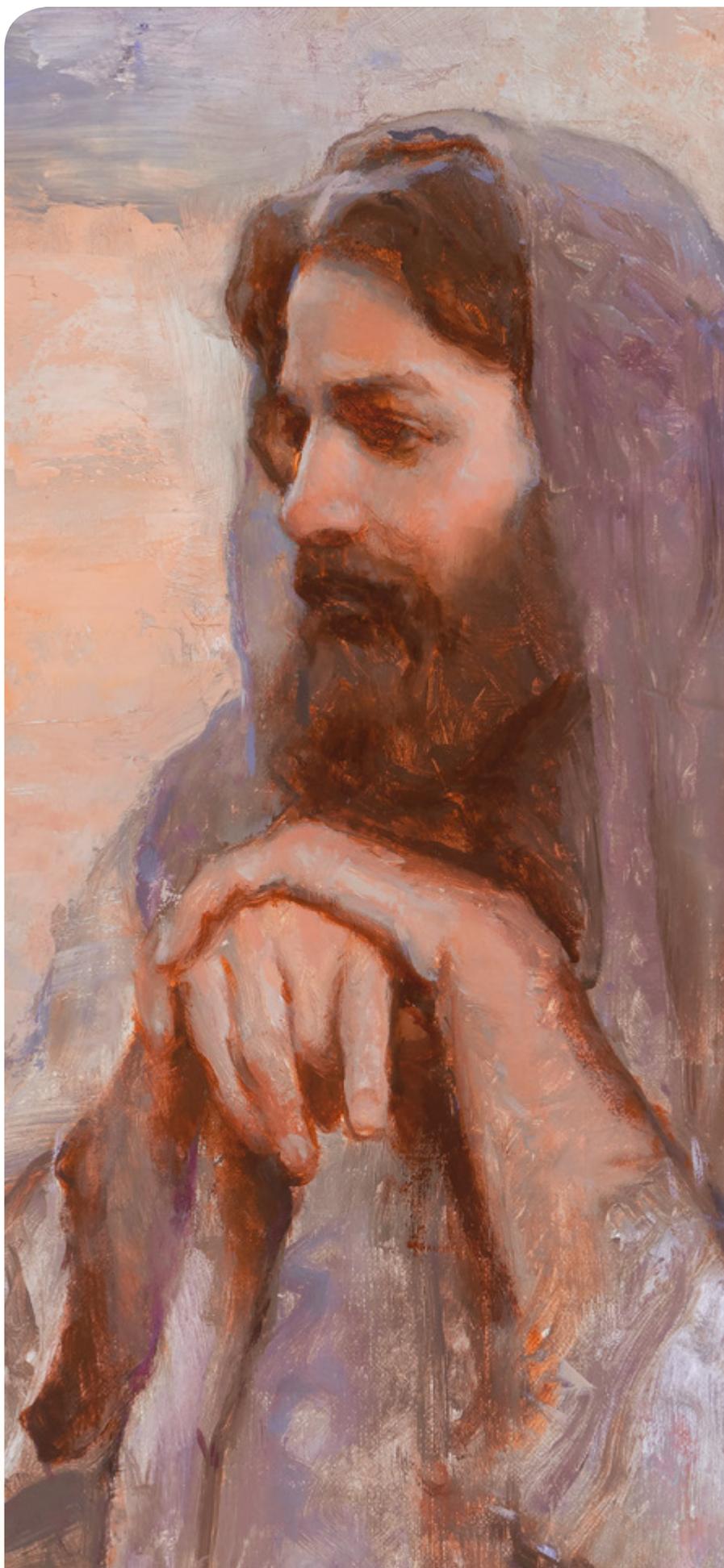
«Если заповеди Мои соблюдете, пребудете в любви Моей, как и Я соблюдаю заповеди Отца Моего и пребываю в Его любви.

Сие сказал Я вам, да радость Моя в вас пребудет и *радость ваша будет совершенна*» (от Иоанна 15:10–11; курсив мой. – Д. А. Б.).

«И ни один человек не получает полноту, если он не соблюдает заповедей Его.

Тот, кто соблюдает заповеди Его, получает истину и свет, пока он не прославится в истине и не познает всё» (У. и З. 93:27–28; курсив мой. – Д. А. Б.).

Благодаря плану Небесного Отца и Искуплению Спасителя служение призывает нас подражать качествам Иисуса Христа, истинного источника радости. Недавно я прочитал высказывание Кевина Дж. Уортена, президента Университета имени Бригама Янга, о сильной радости. Он сказал: «Я пришел к убеждению, что один из критериев нашего вечного



Искупитель –
высший и
единственный
источник
непреходящей
и вечной
радости.

совершенствования – степень радости, которую мы испытываем от служения»¹¹.

Алма-младший сказал своему сыну Геламану: «С того времени по сию пору я тружусь непрестанно, дабы привести души к покаянию; дабы привести их вкусить ту *чрезвычайную радость*, которую вкушал я, чтобы и они тоже были рождены от Бога и были исполнены Духа Святого» (Алма 36:24; курсив мой. – Д. А. Б.).

Вспомните великую радость Аммона, когда он рассказывал о своей миссионерской работе среди ламанийцев:

«Вот, *радость моя полна*, да, *сердце моё до краёв наполнено радостью*, и я буду радоваться в моём Боге...

Вот, сколько тысяч наших братьев Он избавил от мук ада; и они приведены воспеть искупительную любовь, и это благодаря силе слова Его, которая в нас; и потому, не имеем ли мы *великого повода радоваться*...

И ныне, *это моя радость* и моё великое благодарение; да, и я буду благодарить Бога моего вовеки. (Алма 26:11, 13, 37; курсив мой. – Д. А. Б.).

Благодаря плану Небесного Отца и Искуплению Спасителя испытания и трудности призывают обратить свой взор вверх (см. Исаия 40:26; Псалтирь 123:1–2), к Иисусу Христу, истинному источнику радости. Бесценное видение, открытое нам благодаря восстановленному Евангелию, позволяет нам усвоить уроки, которые готовят нас к вечности посредством невзгод земной жизни. Наши страдания и несчастья могут быть «поглочены радостью о Христе» (Алма 31:38) и освящены для нашей пользы (см. 2 Нефий 2:2), «дабы деяния [наши] были ради благополучия душ [наших]» (2 Нефий 32:9). Таким образом, радость длится во времени и сохраняется при любом жизненном опыте, как положительном, так и отрицательном, благодаря нашему знанию о плане Отца и Искуплении Спасителя.

Вера в Иисуса Христа, покаяние, послушание, служение и Евангельское видение испытаний, с которыми мы сталкиваемся в земной жизни, призывают нас прийти к источнику непреходящей радости – к

Иисусу Христу. Я призываю вас определить, изучить и с молитвой обдумать дополнительные принципы, которые позволяют нам получить этот важный духовный дар радости.

ОБЕЩАНИЕ РАДОСТИ

Благословение непреходящей радости уготовано не для какой-то группы избранных. Напротив, каждый член восстановленной Церкви Господа, который старается помнить и чтить священные заветы и соблюдать заповеди, может получить этот дар согласно

воле Бога в угодное Ему время. В эту Рождественскую пору пусть каждый из нас стремится в полной мере ощутить благодарность за этот Божественный дар радости. Поступая так, давайте видеть окружающее новыми глазами и слышать новыми ушами, как «Святые [поют] гимн», а мы «втор[им] с торжеством» и «Богу служи[м]»¹².

Я с радостью провозглашаю свое твердое свидетельство о живой реальности и Божественности Господа Иисуса Христа. ■

Из обращения на Божественном часе «That They Might Have Joy» [«Дабы иметь радость»], прозвучавшего 4 декабря 2018 года в Университете имени Бригама Янга.

ЛИТЕРАТУРА

1. «Мы – юность Церкви наших дней», *Гимны*, №162.
2. «Вперёд, Святые!», *Гимны*, №20.
3. «Я знаю, жив Искупитель мой», *Гимны*, №68.
4. «Ночной порой», *Гимны*, №126.
5. «Радуйся, мир!», *Гимны*, №116.
6. Рассел М. Нельсон, «Поспешим в труде», *Лиахона*, май 2018 г., стр. 118–119; курсив мой. – Д. А. Б.
7. English Oxford Living Dictionaries, «joy», en.oxforddictionaries.com; курсив мой. – Д. А. Б.
8. Руководство к Священным Писаниям, «Радость», scriptures.ChurchofJesusChrist.org; курсив мой. – Д. А. Б.
9. См. «Семья. Воззвание к миру», *Лиахона*, май 2017 г., стр. 145.
10. Merriam Webster's Collegiate Dictionary, 11th ed. (2003), «fun», merriam-webster.com.
11. Kevin J Worthen, «Enter to Learn; Go Forth to Serve» (Brigham Young University commencement address, Aug. 16, 2018), 3, speeches.byu.edu.
12. «Радуйся, мир!»

В поисках СЧАСТЬЯ



Я жил по Евангелию. Почему же счастье оставалось таким неуловимым?

Дэвид Диксон

Церковные журналы

Глубокая ночь. Как только обрывается мой беспокойный сон, я резко открываю глаза. «О, нет, – молюсь я. – Только не это».

Но практически сразу же начинается тремор всего тела. В ужасающем приступе дрожи, столь же необъяснимом и странном, сколь и изматывающем, все мое тело начинает содрогаться, словно в припадке. Ладони и ступни горят, будто опаляемые невидимым источником жара. Жена резко просыпается и обнимает меня, успокаивая своим тихим присутствием.

Счастье, которое я когда-то считал своим обычным состоянием, куда-то испарилось.

Если бы в ту мрачную ночь я мог задать один вопрос, помимо того, что со мной происходит физически (это выяснилось позже), то спросил бы, почему я чувствую себя несчастным, хотя стараюсь жить по Евангелию Иисуса Христа.

На пути к счастью есть множество потенциальных преград. Одна из них, безусловно, – это нечестие (см. Алма 41:10). Но иногда даже для преданных и верных счастье кажется недостижимым.

У каждого из нас бывают моменты, когда нужно услышать, что впереди нас ждут более счастливые времена. Возможно, вы переживаете сейчас один из таких моментов. Если это так, позвольте мне сказать со всей искренностью, что лучшие дни *действительно* ожидают вас впереди. Надеюсь, вы еще на какое-то время задержитесь со мной, прежде чем отвергнуть такое общее высказывание, сочтя его глупым или наивным.

Я действительно верю, что, несмотря на трудности, вы можете обрести величайшее счастье.

Позвольте мне объяснить тезис.

Что такое счастье?

Что же *на самом деле* есть счастье? Может, это чувство, которое вы испытываете, когда кто-нибудь тайно кладет ваше любимое угощение в ваш контейнер для завтрака? Может, это повышение на работе? Заключение брака с вечным спутником или спутницей? Чувство очищения от греха силой Искупления Иисуса Христа?

Все вышесказанное?

В этой беседе мы рассмотрим, что может рассказать о счастье Евангелие, а также психология. На стр. 18 этого номера журнала старейшина Дэвид А. Беднар, член Кворума Двенадцати Апостолов, объясняет нам важнейшую истину: настоящее счастье приходит благодаря образу жизни, сосредоточенному на Иисусе Христе.

Кроме того, старейшина Джеффри Р. Холланд, член Кворума Двенадцати Апостолов, учил: «Высшее счастье, истинный мир и все, что даже слегка приближено к библейской радости, можно найти прежде всего и чаще всего в Евангелии Иисуса Христа. Было испробовано множество других философских учений и систем. Воистину, можно с уверенностью сказать, что практически все другие философии и системы были опробованы на протяжении веков истории»¹.

Если *все* остальные философии были опробованы, будет невозможно охватить весь исчерпывающий список. Тем не менее, давайте рассмотрим несколько мирских мифов о том, как стать счастливым.

Согласно мирскому мнению, непреходящее счастье можно найти,

- достигнув финансового успеха, особенно *превышающего* доходы окружающих;
- став популярным;
- ведя непринужденный образ жизни, полный развлечений и радостного возбуждения;
- активно путешествуя и лично знакомясь со многими из чудес света;
- добившись позиции силы или власти в своей карьере, обществе или любой другой сфере;
- изменив свое тело, чтобы выглядеть определенным образом.

Что общего между этими принципами? Все они связаны с обстоятельствами. Но Президент Рассел М. Нельсон учил: «Испытываемая нами радость почти не связана с нашими жизненными обстоятельствами, но тесно связана с нашим жизненным фокусом»².

Так на чем же нам следует сосредоточиться, чтобы найти радость? Президент Нельсон учил: «Для Святых последних дней Иисус Христос – это радость!»³

Радость – это не эмоция, которую просто приятно ощутить, если получится. Нет, Президент Нельсон описывает радость как «принцип, который является ключевым для нашего духовного выживания»⁴.

Поэтому за радость и счастье, безусловно, стоит

побороться. И большинство из нас готовы работать над этим. Тогда почему так много людей, включая праведных, продолжают испытывать трудности?

Прежде всего, именно борьба с трудностями является основной причиной нашего пребывания здесь, на Земле.

Мы здесь, чтобы расти духовно

Иногда мы считаем, что счастье – это жизнь без проблем и трудностей. Однако жизнь без борьбы лишила бы нас возможности для роста, ради которого мы пришли на Землю.

Старейшина Нил А. Максвелл (1926–2004 гг.), член Кворума Двенадцати Апостолов, учил:

«Жизнь... не может быть одновременно преисполненной веры и лишенной испытаний...»

Можем ли мы с вами и вправду наивно полагать, что жизнь пройдет гладко, можем ли просить: ‘Господи, дай мне опыта, но только не печали, не горя, не боли, не вражды, не измены и уж, конечно, не одиночества. Упаси меня, Господи, пережить все то, что сделало Тебя таким великим! Позволь мне только прийти и всецело разделить с Тобой Твою радость!’»⁵

Безусловно, нам нужна борьба с трудностями, чтобы расти духовно, и наша праведность не гарантирует отсутствия страданий. Взгляните на жизнь Джозефа Смита, Иова, народа Алмы и особенно нашего Спасителя, Иисуса Христа⁶.

Нет, праведная жизнь *не* уберет нас от всех проблем и испытаний. Никто не будет избавлен от этого. Однако вы можете рассчитывать на помощь и исцеление от Бога (Алма 36:3, 27). Старейшина Нейл Л. Андерсен, член Кворума Двенадцати Апостолов, учил: «Для вас, праведные: Целитель наших душ в удобное Ему время и удобным Ему образом исцелит все ваши раны»⁷.

Если вы чувствуете, что ранены, знайте, что исцеление рядом. В этом вы можете быть совершенно уверены (см. Мосия 14:4–5).

Счастье и генетика

Прежде всего следует рассмотреть один момент: исследования показали, что наше обычное настроение, психическое здоровье и соответствующее ощущение счастья в рамках нашей повседневной деятельности в значительной мере зависят от генетической предрасположенности.

Не все люди обладают одинаковым типом телосложения и цветом волос. Точно так же не все люди обладают

одинаково веселым нравом. Но это только одна часть всей картины.

Профессор Университета имени Бригама Янга, Хэнк Смит, пишет: «Что если вам выпала очень плохая комбинация карт в игре ДНК? Означает ли это, что вы обречены? Что вы никогда не будете счастливы и ничего не сможете с этим поделать? Конечно же, нет... Если из-за унаследованных склонностей (к депрессии, тревоге

и т. д.) химические вещества в вашем мозгу не работают должным образом, существуют лекарства и другие методы, которые помогут привести эти химические вещества к здоровому уровню»⁸.

Давайте рассмотрим некоторые осознанные шаги – одни из Евангелия, другие из научных исследований, – которые расширят наши возможности быть счастливыми.

ДЕВЯТЬ ПРИНЦИПОВ СЧАСТЛИВЫХ ЛЮДЕЙ



Принцип 1: живите по Евангелию

Как учат Президент Нельсон, старейшина Холланд и старейшина Беднар и другие, истинное счастье приходит благодаря жизни по Евангелию. Евангелие Иисуса Христа также называют «планом счастья» (см. Алма 42:8). В Священных Писаниях есть множество наставлений о том, что праведность – это неотъемлемая составляющая истинного счастья (см. 2 Нефий 2:13 и Мосия 2:41, где можно найти два из множества примеров).

Это простой, мощный и основополагающий принцип. Если мы полностью принимаем Евангелие Иисуса Христа и живем по нему, это важнейший шаг, который мы можем предпринять, чтобы обрести более великую радость и счастье в этой жизни и в жизни грядущей.

Принцип 2: проводите свои дни, «верш[а] правое дело» (Учение и Заветы 58:27)

Если бы вы унаследовали состояние, которое позволило бы вам вечно отдыхать на пляже, это почти наверняка вредно сказалось бы на вашем счастье, даже если мирская логика громко заявляет об обратном. Истина заключается в том, что для обретения счастья нам необходимо участвовать в полезном деле.

«Франклин Д. Рузвельт был прав, сказав: 'Счастье не сводится к простому обладанию деньгами. Оно заключается в радости свершений и творческом волнении'»⁹.

Полезное дело создает ощущение удовлетворения, которое нам не получить другим образом.

Старейшина Улиссес Соарес, член Кворума Двенадцати Апостолов, учил: «Достижение счастья обычно связано с настойчивыми усилиями в достижении чего-то более важного в жизни»¹⁰. Такое полезное дело может выходить за рамки определенной профессии или карьеры. Это может быть воспитание детей, служение в Церкви или предоставление своего времени и талантов.

Принцип 3: будьте благодарными

Сила решения быть благодарными настолько меняет наш повседневный образ мысли, что применение его на практике часто называют способом «перенастройки мозга».

Давайте будем честны – даже если в нашей жизни все идет гладко, острый глаз всегда найдет, на что пожаловаться. Однако верно и обратное: как бы ни было трудно, мы можем *всегда* найти то, за что стоит быть благодарными.

И тогда происходит нечто чудесное.

Можно провести простой, но действенный эксперимент: попробуйте вести дневник благодарности. Каждый день в течение по крайней мере трех недель записывайте три момента, за которые вы были благодарны в *этот день*. Кроме того, не стесняйтесь добавлять несколько обычных моментов, за которые вы благодарны, например, цветы, близких людей или пищу.

Вскоре вы увидите, что стали не только быстрее замечать новые пункты для своего списка, но и намеренно искать их. Если вы будете проявлять благодарность, это поможет вам находить радость в своих обстоятельствах, что окажет значительное и непосредственное влияние на ваше ощущение счастья¹¹.

Журнал *Forbes* пишет: «Культивирование чувства



благодарности не стоит ни цента и не занимает много времени, однако дает огромные преимущества»¹².

За что вы благодарны сегодня?



Принцип 4: проводите время на улице

Проводя время на улице, особенно на природе, мы получаем самые разные благословения, например, снижение уровня стресса и частоты сердечных сокращений или очищение мыслей.

Журнал *Time* публикует отчет об исследовании способности природы оживляюще воздействовать на человека. Согласно этому исследованию, «психологическое восстановление начинает ощущаться всего через пятнадцать минут отдыха в парке или в лесу»¹³.

Трудно чувствовать себя счастливыми, если мы постоянно истощены и напряжены. Старайтесь проводить на улице полчаса в день или больше, если позволяет время, большую часть недели. Почему бы не выйти на улицу и не насладиться прогулкой немного дольше?

Принцип 5: ограничивайте время, проведенное у экрана

Слишком много «экранного времени» отрицательно сказывается на нашем ощущении счастья. Время, которое вы проводите, глядя на экран телевизора, компьютера, планшета или смартфона, суммируется и может пагубно отразиться на нашем психическом здоровье, особенно при просмотре социальных сетей. Джин М. Твендж, автор бестселлеров, внимательно изучавшая этот вопрос, объясняет: «Чем больше времени [люди] проводят у экранов, тем чаще у них диагностируют симптомы депрессии»¹⁴.

Президент Нельсон сказал: «Если вы уделяете лентам социальных сетей больше внимания, чем шепоту Духа, то подвергаете себя духовному риску, равно как и риску ощутить ужасное одиночество и впасть в депрессию»¹⁵.

Поэтому дайте себе возможность проводить время подальше от экранов. Позже вы сами себе скажете «спасибо».

Принцип 6: будьте здесь и сейчас

Если вы человек, то существует примерно стопроцентная вероятность того, что вам доводилось говорить или делать то, чего не хотелось. И скорее всего, это бывало не раз. Однако, как ни странно, большинство людей часто заново прокручивают такие моменты в уме.

Джон Байзевей, Святой последних дней, пишет о проблемах, связанных с заикленностью на прошлом: «Мусорная корзина несчастливых людей переполнена прошлыми ошибками. Каждый день они переосмысливают свои сожаления и заново переживают угрызения совести. В их речи часто встречаются такие выражения как ‘Мне не следовало’, ‘Я не должен был’, ‘Я не мог’, ‘Почему я не’ и ‘Если бы только’. Они никогда не смотрят, куда идут, потому что не могут отвести взгляд от того, где они были»¹⁶.

Он также пишет о еще одной проблеме – заикленности на будущем: «Несчастливые люди ожидают какого-нибудь внешнего события, которое сделает их счастливыми. ‘Я буду счастлив, когда окончу учебу’. После окончания учебы они говорят: ‘Я буду счастлив, когда найду работу’. Найдя работу, они говорят: ‘Я буду счастлив, когда заведу семью...’ Если вы твердо намерены быть несчастными, относитесь к жизни как к залу ожидания, а к счастью – как к своему врачу»¹⁷.

Мы находим величайшее счастье и благополучие, если стараемся сосредоточиться и жить тем, что происходит в нашей жизни прямо сейчас.

Среди специалистов в сфере психического здоровья и психиатрии для краткой характеристики состояния полной вовлеченности в данный момент используется термин «осознанность».

Специалисты в области психического здоровья объясняют: «Страхи и неуверенность, вызванные прошлыми или предстоящими событиями, могут затруднить полную реализацию настоящего»¹⁸.

Вот несколько идей, которые помогут вам осознанно жить в настоящем.

1. Ведите дневник благодарности (см. принцип 3 выше), уделяя особое внимание нескольким пунктам, за которые вы благодарны в данный день.
2. Каждый день уделяйте время медитации. Найдите спокойное место, где ничто не будет отвлекать вас. Закройте глаза и сосредоточьтесь на своем дыхании. Если приходят в голову какие-нибудь мысли, осознайте их, отпустите и вновь сосредоточьтесь на дыхании. Как бы странно это ни казалось, это прекрасное упражнение помогает сосредоточиться на настоящем.
3. Будьте особенно внимательным при выполнении повседневных задач, которые вы обычно выполняете на автопилоте, такие как мытье посуды, вождение автомобиля или даже прием пищи. Ощутите мыльную пену на своих руках. Рассматривайте деревья, людей и здания, пока вы за рулем. Наслаждайтесь вкусом и текстурой каждого кусочка пищи.
4. Молитесь, чтобы увидеть людей, нуждающихся в вашей помощи в этот день. Затем будьте очень внимательны и приготовьтесь действовать.
5. Время от времени меняйте привычный ход действий и по-настоящему оцените новый путь домой, незнакомую планировку другого продуктового магазина или измените обычное расписание вечерних дел.

Принцип 7: налаживайте связи с людьми

Для обретения счастья и общего здоровья чрезвычайно важно сосредоточиться на глубоких взаимоотношениях.

Эмма Сеппала, кандидат наук, пишет, что «сильные социальные связи

- на пятьдесят процентов увеличивают шансы стать долгожителем;
- укрепляют вашу иммунную систему...
- помогают быстрее восстанавливаться после болезни».

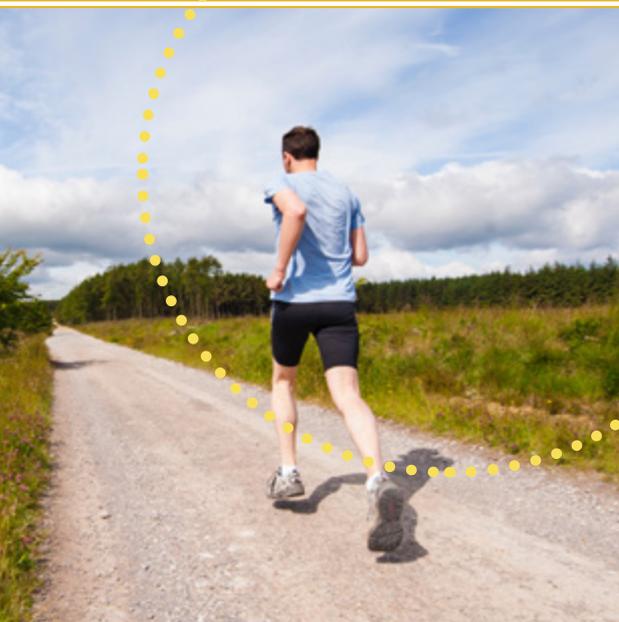
Она также пишет: «Те, кто чувствуют более глубокую связь с другими людьми, отличаются меньшей склонностью к тревожности и депрессии»¹⁹.

Что касается вопроса значимых взаимоотношений, лучше иметь несколько глубоких отношений, чем множество незначительных связей. Нам не нужно перегружать

свое свободное время постоянным потоком общения, но мы отчаянно нуждаемся в человеческих отношениях. Даже для такого типа личности, как интроверты, существует множество способов углубить связи в кругу друзей и семьи.

Говоря о семьях, старейшина Дитер Ф. Ухтдорф, член Кворума Двенадцати Апостолов, однажды учил: «Когда речь идет о семейных отношениях, слово *любовь*, на самом деле, пишется так: *в-р-е-м-я*, время»²⁰.

Поскольку вы уже выкроили дополнительное время, сократив использование электронных устройств (да-да, это намек), подумайте о возможности заменить некоторые из них личным общением. Встречи в рамках заботливого служения, спортивные лиги, клубы филателистов... или любое занятие, которое позволяет вам общаться с другими людьми, может помочь в укреплении вашего счастья и благополучия.



Принцип 8: забота о своем храме

Если вы дадите своему телу возможность полноценного сна, правильного питания и соответствующих физических упражнений, это значительно усилит ваше ощущение счастья. Наши эмоции исходят из мозга, который, как и любой другой орган вашего физического тела, значительно выигрывает от правильных методов защиты здоровья.

Шаги, которые вы предпринимаете для укрепления физического здоровья, в конечном итоге укрепляют ваш мозг – часть физического тела. Это помогает мыслить яснее, быстрее сосредотачиваться и управлять эмоциями.

Вот практическое правило при развитии здоровых привычек – начинать медленно, добавляя одно изменение за другим. Начните с небольших шагов, например, больше ходите пешком или по возможности ешьте более здоровую пищу. Небольшие изменения имеют свойство накапливаться.

Принцип 9: обратите свой взгляд на других

Восемь предыдущих принципов могут показаться более очевидными, чем этот заключительный, но счастье часто бывает легче найти именно тогда, когда мы не сосредоточены непосредственно на нем.

Старейшина Холланд учил: «Счастье трудно отыскать, если бежать к нему напрямик. Как правило, оно слишком иллюзорно, слишком эфемерно, слишком неуловимо. Если вы еще этого не поняли, то в ближайшие годы вам предстоит узнать, что в большинстве случаев счастье приходит к нам, когда мы меньше всего его ожидаем, когда мы заняты другими делами. Счастье – это почти всегда побочный продукт каких-либо других стремлений человека»²¹.

Используйте любые средства и изо всех сил старайтесь применять эти принципы и культивировать привычки, ведущие к счастью. Но, сделав все возможное, следует обратить свой взор на окружающих людей и позволить счастью найти нас, в то время как мы будем искать возможности помогать им.

Счастье и психические заболевания

Когда речь идет о таких медицинских диагнозах, как депрессия и тревожность, счастье становится более труднодоступной целью. Ночные приступы дрожи, о которых я упоминал ранее, оказались симптомами тревоги, вызванной клинической депрессией.

Оказавшись во власти крошечной тьмы и неуверенности, связанных с клинической депрессией, моя способность «принять решение быть счастливым» не намного отличалась от способности выбрать себе рост или цвет глаз.

Однако я *всегда* могу бороться с тьмой. Я могу стремиться к Богу. Я могу использовать все имеющиеся в моем распоряжении средства – от веры и молитвы до достижений современной медицины.

В моем случае успешный выход из приступов депрессии на протяжении многих лет всегда предполагает многогранный подход. Я должен следить за равновесием между физическим здоровьем (физические упражнения, питание, сон), медицинским здоровьем (лекарства, витамины, консультации с врачами), эмоциональным здоровьем (консультации, налаживание связей с другими людьми) и духовным здоровьем (молитва, изучение Священных Писаний, служение в Церкви и в храме).

Несмотря на некоторые болезненные провалы, которые я испытывал в течение многих лет из-за депрессии, я счастлив, что *большую часть времени* испытываю счастье и позитивный настрой! Я глубоко сочувствую тем, кто хронически страдает от психических заболеваний сильнее, чем я, но абсолютно уверен, что Князь мира исцелит все ваши печали (от Иоанна 14:27).

Депрессия часто вводит человека в заблуждение в вопросах счастья. Она уверяет, что лучше никогда не станет. Одно из сильных противоядий от этой лжи (по крайней мере, для меня) находится в моем любимом гимне «Душа моя!».

*Душа моя! Бог будет направлять
тебя и впредь, как в прошлые года.
С надеждой, в вере будешь пребывать,
и тайны все откроются тогда²².*

Прекрасные истины, не так ли? Оглядываясь на свою жизнь, я не сомневаюсь, что Бог благословлял, укреплял и направлял меня на моем пути. Поэтому я знаю, что Он будет рядом со мной и в будущем. Я также знаю, что Бог будет направлять вас на вашем пути к более счастливым дням.

Благодаря Ему ваше счастье когда-нибудь станет полным. ■

ЛИТЕРАТУРА

1. Джеффри Р. Холланд, «Евангельский путь к счастью», *Лиахона*, сентябрь 2017 г., стр. 17.
2. Расселл М. Нельсон, «Радость и духовное выживание», *Лиахона*, ноябрь 2016 г., стр. 82.
3. Расселл М. Нельсон, «Радость и духовное выживание», стр. 82.
4. Расселл М. Нельсон, «Радость и духовное выживание», стр. 81.
5. Neal A. Maxwell, «Lest Ye Be Wearied and Faint in Your Minds», *Ensign*, May 1991, 88.
6. См. Исаия 53:7; Моисей 23–24; и Джозеф Смит—История 1.
7. Нейл Л. Андерсен, «Раненые», *Лиахона*, ноябрь 2018 г., стр. 86.
8. Hank Smith, *Be Happy* (2017), 17–18.
9. Arthur C. Brooks, «A Formula for Happiness», *New York Times*, Dec. 14, 2013, nytimes.com.
10. Улиссес Соарес, «Пути к истинному счастью», *Лиахона*, апрель 2018 г., стр. 46.
11. Рассел М. Нельсон, «Радость и духовное выживание», *Лиахона*, ноябрь 2016 г., стр. 81–84.
12. Amy Morin, «7 Scientifically Proven Benefits of Gratitude That Will Motivate You to Give Thanks Year-Round», *Forbes*, Nov. 23, 2014, forbes.com.
13. Florence Williams, «How Just 15 Minutes in Nature Can Make You Happier», *Time*, Feb. 7, 2017, time.com.
14. Jean M. Twenge, «Have Smartphones Destroyed a Generation?», *The Atlantic*, Sept. 2017, theatlantic.com.
15. Рассел М. Нельсон, «Надежда Израиля» (всемирный Божественный час для молодежи, 3 июня 2018 г.), HopeofIsrael.ChurchofJesusChrist.org.
16. John Bytheway, *How to Be Totally Miserable* (2007), 57.
17. John Bytheway, *How to Be Totally Miserable*, 33.
18. «Mindfulness», psychologytoday.com.
19. Emma Seppälä, «Connectedness & Health: The Science of Social Connection Infographic», Apr. 11, 2014, emmaseppala.com.
20. Дитер Ф. Ухтдорф, «О самом главном», *Лиахона*, ноябрь 2010 г., стр. 21.
21. Джеффри Р. Холланд, «Евангельский путь к счастью», *Лиахона*, сентябрь 2017 г., стр. 16.
22. «Душа моя», *Гимны*, №60.



Папа не спал всю ночь, склеивая осколки Рождественских фигурок.



Разбитые Рождественские фигурки

В детстве я всегда с нетерпением ждала Рождество. Когда мама доставала Рождественские украшения, мы с моими пятью братьями знали, что пришло Рождество. Мы всегда наряжали елку всей семьей. До сих пор помню украшения ручной работы и множество блестящих разноцветных стеклянных шаров.

Но одно особое украшение мама всегда доставала сама. Моя бабушка сделала для мамы белоснежные фарфоровые Рождественские фигурки. Каждый год мама расставляла Рождественские фигурки на широкой полке над камином в гостиной. Мне нравилось наблюдать, как она ставит каждую фигурку на свое место.

Под каждой фигуркой она оставляла крошечную белую лампочку из гирлянды. Она закрепляла скотчем на полке один конец провода, а затем включала гирлянду в розетку, расположенную в углу за креслом. Когда полка озарялась светом, это было чудесное зрелище!

Однажды вечером, незадолго до Рождества, мои братья стали вести себя очень шумно. Старшие братья ловили младшего. В разгар погони он спрятался за креслом рядом с каминной полкой. Когда они нашли его, он попытался убежать от них, но его нога запуталась в шнуре гирлянды, освещавшей Рождественскую сцену. Маленькие кусочки скотча не

смогли удержаться под его напором. Хрупкие Рождественские фигурки упали с каминной полки на красный кирпич и разбились вдребезги.

Мама вбежала в гостиную. Увидев, что произошло, она заплакала и ушла в свою комнату. Она понимала, что это произошло случайно, но фигурки было не вернуть.

Тем вечером, когда мы все легли спать, папа взял совок и веник и аккуратно собрал все осколки. Затем он всю ночь их склеивал.

На Рождественских фигурках все равно остались трещины. У коровы не доставало одного уха. У одного из волхвов не хватало части лица. У одного из пастухов в некоторых местах



Лучший подарок, который я могла предложить

Когда мы с семьей начали посещать Церковь Иисуса Христа Святых последних дней, я чувствовала, что нас направила туда моя мама.

Мама скоропостижно скончалась под Рождество за два года до этого. Она была невероятно преданной и смиренной последовательницей Иисуса Христа, но не знала о восстановленном Евангелии. Через одиннадцать месяцев после знакомства с Церковью мой муж Нэвид, моя дочь Кэти и я крестились именно в Рождественский день. День печали, вызванной уходом мамы, стал днем радости для нашей семьи, поскольку мы начали новую жизнь в Евангелии.

К нам на крещение пришло много людей. Я была потрясена, увидев на нашем участке в Рождество, в десять утра, более ста человек! Мы ощущали огромную любовь.

Перед крещением консультант кола по храмовой работе и семейной истории помог подготовить сведения о моей маме и нескольких других умерших предках и передать их в храм.

Через двадцать пять дней после нашего крещения, 19 января 2018 года, в день рождения мамы, мы впервые поехали в храм в Ньюпорт-Бич, штат Калифорния, США. Я

очень волновалась и не знала, чего ожидать, но войдя в храм, ощутила умиротворение. Я еще никогда не бывала в подобном месте. Наша группа собралась у купели, где президент храма объяснил нам важное значение крещения за умерших и благословения, связанные с ним. Я плакала от радости, представляя, как это крещение благословит мою семью.

После того как Нэвид крестился за некоторых умерших мужчин из моей семьи, он крестил меня за умерших родственников. Первой в этом списке была моя дорогая, любимая мама. Когда прозвучали слова «ныне умершая», я прослезилась. Услышав эти слова, я с болью ощутила реальность ее смерти. Но затем мне в голову пришла мысль: есть ли какой-нибудь более великий дар, который я могла бы преподнести своей маме в день ее рождения, чем дар крещения в храме?

Я с нетерпением жду наших следующих поездок в храм. Я благодарна за знание о том, что с помощью храмовых таинств могу предоставить благословения тем, кто уже ушел за завесу. Какой же это замечательный дар! ■

Диана Давани, штат Калифорния, США

было больше клея, чем фарфора. Но чудесным образом разбитые фигурки были склеены.

Бабушка хотела сделать новые фигурки, но мама отказалась. Она сказала, что теперь эта Рождественская композиция обрела для нее новое значение. Она служит символом преданности ее любящего мужа и напоминает о нашем любящем Спасителе.

Когда мы запутываемся в жизни, то можем чувствовать себя разбитыми. Иногда мы даже чувствуем, что разбиты вдребезги. Но у нас есть Спаситель, и благодаря Его любящим рукам мы можем исцелиться. ■

Элизабет Ллойд Лунд, штат Юта, США

Хотите поделиться Евангельским опытом, который укрепил вас? Можно прислать свой рассказ на сайт liahona.ChurchofJesusChrist.org.



Одинокий и благодарный в Рождество

С детства Рождество было для меня самым лучшим временем года – не только из-за подарков, но и потому, что я разделял это время с теми, кем дорожу больше всего на свете, – с моей семьей.

Семья для меня важнее всего, и на протяжении многих лет Рождественские традиции всегда были связаны с прекрасными семейными радостями, которые до сих пор приносят мне много теплых воспоминаний.

Но в это Рождество все было иначе. Я устроился на новую работу, и мне пришлось уехать из своего города в командировку как раз на Рождество. До этих пор я пропустил всего два Рождества со своей семьей – когда был на миссии. Не успев уехать в командировку, я уже затосковал по дому и пал духом. Весь Рождественский день я думал:

«Какая напрасная трата времени!» Никакая работа того не стоит!

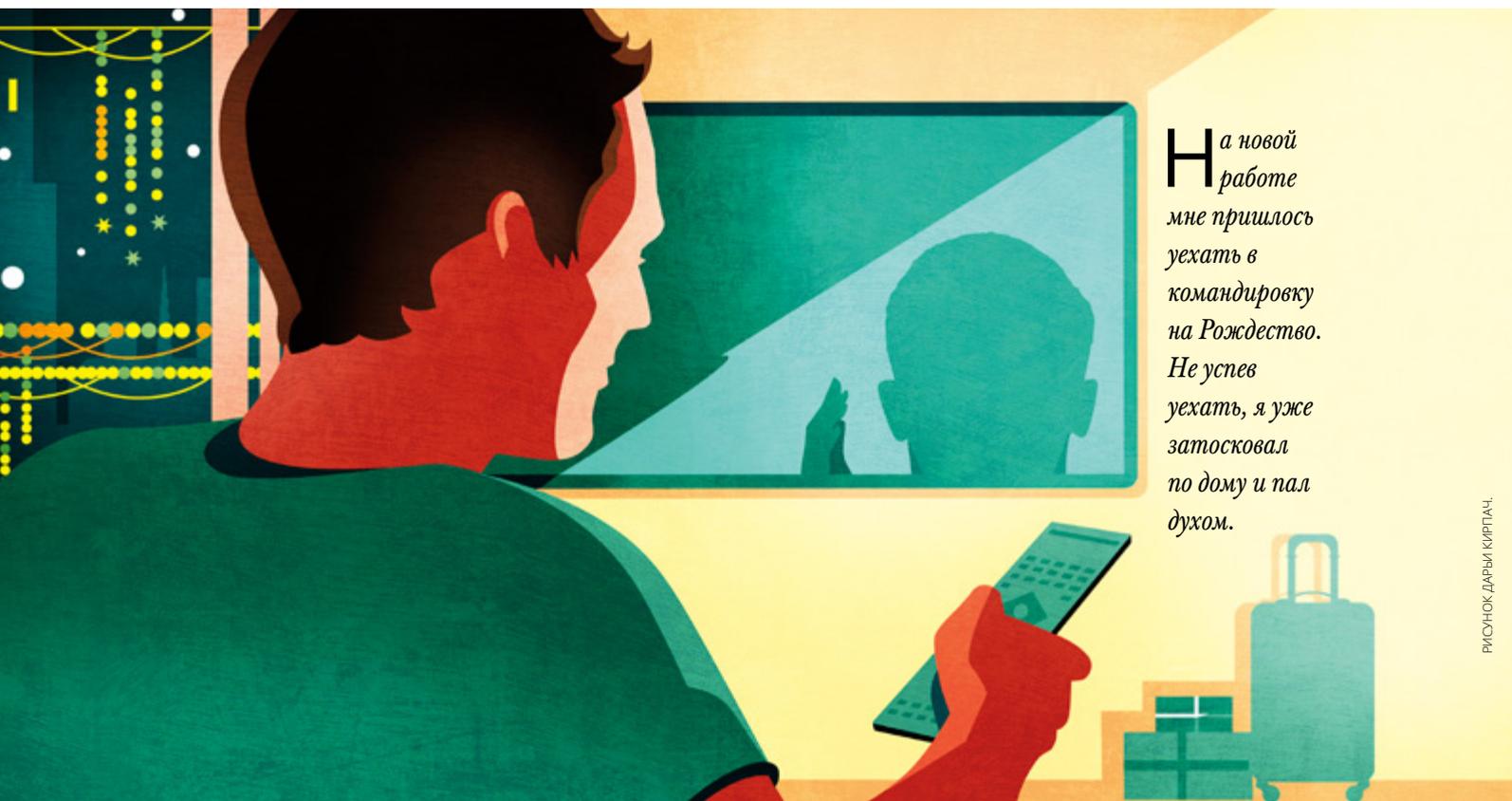
Я решил посмотреть по телевизору фильм в гостиничном номере. Один из героев фильма сказал, как важно выражать благодарность. Это не был кульминационный момент фильма и сцена не была особо трогательной, но на меня она произвела сильное впечатление.

В тот момент я понял, что никогда на Рождество не благодарил Небесного Отца, стоя на коленях, за дар Его Сына, Иисуса Христа. Все эти годы, празднуя Рождество, я всегда был сосредоточен только на семье, подарках и играх. Несмотря на все старания родителей, бабушек и дедушек научить меня, я никогда в полной мере не осознавал роли Спасителя в Рождестве. Мы всей семьей читали историю о Его рождении, записанную в Священных Писаниях, но я никогда

особо не задумывался на Рождество о самом значении Его рождения.

Я молился Небесному Отцу со слезами на глазах. Я благодарил Его за жертву, которую Он принес, позволив Своему Единородному Сыну прийти на Землю, и за чудесную жизнь Его Сына, посвященную жертве и проявлению доброты. Мне все еще было грустно из-за того, что я одинок и далеко от своей семьи на Рождество, но это позволило Небесному Отцу преподнести мне урок, который я никогда не усвоил бы, находясь в кругу семьи: именно благодаря Спасителю у меня есть семья и все, что я имею!

Я благодарен за то, что, оставшись в одиночестве на Рождество, я смог лучше понять бесконечный и исполненный любви дар Небесного Отца, отдавшего Своего Сына. ■
Тайлер Коллинз, штат Монтана, США



На новой работе мне пришлось уехать в командировку на Рождество. Не успев уехать, я уже затосковал по дому и пал духом.

Только не он!

Услышав о Рождественском проекте Церкви «Освети этот мир» и о всемирном дне служения, я подумала: «Какая замечательная мысль! Я хочу принять участие».

За пару дней до всемирного дня служения, назначенного на 1 декабря, мне пришла мысль о том, кому нужно помочь. Я сразу же подумала: «Только не он!» Много лет назад этот человек очень обидел меня, но чем дольше его имя крутилось у меня в голове, тем яснее я понимала, что оно пришло от Духа

Я рассказала мужу о своих мыслях, и он ответил, что служение этому человеку будет полезно для меня. Однако я все равно очень нервничала при одной мысли о том, чтобы служить ему. Я поняла, что не справлюсь с этим самостоятельно, поэтому молилась о силе и о том, чтобы кто-нибудь смог пойти вместе со мной. В конце концов я позвонила сестрам-миссионеркам, и они согласились пойти со мной.

Наступило 1 декабря, и я так нервничала, что не могла совладать с собой, пока ехала на машине. Прежде чем войти в квартиру, мы с миссионерками помолились. Сделав глубокий вдох, я постучала в дверь. Мужчина открыл дверь, но, похоже, не узнал меня. Я спросила, знает ли он, кто я такая. Он думал, что я – одна из миссионерок. Когда я представилась, он удивился, но был рад, что я зашла проведать его. Когда я сказала, что сегодня всемирный день служения и мы хотим помочь ему, чем можем, возникла неловкая пауза.

Но потом я раздала поручения миссионеркам, и мы приступили к работе, наводя порядок в его квартире. Спустя пару часов мы



Я помолилась о силе и попросила, чтобы кто-нибудь помог мне.

Я позвонила сестрам-миссионеркам, и они согласились пойти со мной.

закончили уборку и ушли. И только сидя за рулем, по дороге домой я поняла, что счастлива и мне хочется смеяться. Внезапно меня поразила одна мысль: Небесный Отец забрал все мои обиды, всю мою боль, горечь и печаль. Все это ушло! И я избавилась от мучительных чувств, терзавших меня долгие годы. Небесный Отец благословил меня силой, чтобы в конце концов простить

этого человека. Как же легко стало у меня на душе!

Я благодарна, что последовала побуждению Духа помочь этому человеку. Мой любящий Небесный Отец знал, что мне нужен этот духовный опыт, чтобы я могла расти и стать больше похожей на такого человека, каким Он хочет меня видеть. ■

Марша Лэнг, штат Пенсильвания, США



Служение детям и молодежи

Все взрослые, независимо от призваний,
могут поддерживать развитие детей
и молодежи в своих приходах.

Бриттани Бетти

Департамент священства и семьи

Любящий Небесный Отец дал каждому из нас уникальные таланты, дары, увлечения и интересы. Эти таланты позволяют нам служить окружающим по мере того, как мы стремимся стать «одного сердца и одного ума», следуя примеру Иисуса Христа (Моисей 7:18). Это касается и нашего служения детям и молодежи.

Служите ли вы учителем Первоначального общества, руководителем молодежи, братом-служителем или сестрой-служительницей или же просто общаетесь с детьми и молодежью в Церкви, у вас есть способность вдохновлять, ободрять и поддерживать детей и молодежь, помогая им стать такими, какими их хочет видеть Небесный Отец.

Ваше ободрение и служение могут быть частью программы, реализуемой в стенах дома при поддержке Церкви, поэтому помните, что родители играют священную, главную роль в руководстве и поддержке духовного роста своих детей. Это справедливо и в случаях, когда родители не принадлежат к Церкви Иисуса Христа Святых последних дней или менее активны в Церкви. Каким образом может выражаться такая поддержка и какой вклад может внести каждый из нас?

Следующие четыре предложения помогут вам.

1. Познакомьтесь с детьми и молодежью.

Трудно поддерживать других людей, если вы не знаете, в какой поддержке они нуждаются. Знаете ли вы окружающих вас детей и молодежь достаточно хорошо, чтобы понять, над какими целями они сейчас работают,

какая им нужна помощь или что для них важно? С другой стороны, знаете ли вы их сильные стороны и интересы, чтобы помочь людям связаться друг с другом, когда у них появится возможность поддержать друг друга?

Например, Джессика Окампо из Гватемалы вызвалась присматривать за Дэвидом, сыном своей подруги, Лизбетт, пока она служила в лагере для Общества молодых женщин. Джессика спросила, чем может помочь Дэвиду, пока они будут вместе, и Лизбетт ответила, что Дэвид не умеет ездить на велосипеде. Джессика предложила своим сыновьям помочь Дэвиду научиться ездить на велосипеде. Они также знали, что Дэвид играет в приходской команде по баскетболу и готовится к турниру, поэтому они провели день, помогая ему подготовиться. Возможно, Дэвид не сильно продвинулся вперед за один день тренировок, но он сказал: «Они показали, что действительно заботятся обо мне». Он также сказал: «У меня до сих пор на телефоне есть видеозапись, как я учусь ездить на велосипеде».

Другие идеи

- Обязательно получите разрешение родителей, прежде чем общаться с их детьми вне церковных уроков или мероприятий. Избегайте ситуаций, в которых вы можете остаться наедине с кем-нибудь из детей или молодежи. Идеальная ситуация – присутствие одного из родителей ребенка, когда вы выражаете ему поддержку. Следует также позаботиться о мерах безопасности.



- Приветствуйте в церкви детей, молодежь и их родителей. Узнайте, как их зовут, и интересуйтесь, как прошла их неделя.
- Узнайте у тех, кому вы служите, и членов их семьи, что их радует, что заставляет волноваться или что их интересует. Узнайте, к чему они готовятся. Затем побеседуйте с ними и молитесь, чтобы узнать, каким образом можно поддержать их.

2. Делитесь своими талантами и ищите связи, вовлекающие участие других людей.

У вас есть целая жизнь, чтобы развивать свои навыки и таланты. У вас есть уникальный опыт, который дает вам видение и знание в самых разных сферах. Можете ли вы поделиться своими талантами и мудростью с детьми или молодежью, чтобы помочь им в осуществлении их планов развития? Можете ли вы показать им возможности, которые помогут им достичь желаемого роста?

Например, Олалекан Бабатунде из Осуна, Нигерия, занимается юридической практикой. Его кол участвовал в тестировании программы для детей и молодежи. Узнав, что эта программа вдохновила юношу из его прихода стать юристом, Олалекан связался с ним и предложил помощь. Олалекан помогает ему узнать, что

необходимо делать для подготовки к поступлению на юридический факультет.

Мария Ващенко из Киева, Украина, отметила влияние женщины, которая заметила музыкальные способности ее тринадцатилетнего сына. Эта женщина предложила ему сыграть на фортепиано во время культурно-концертной программы, состоявшейся накануне посвящения храма в Киеве, Украина. В то время он был готов бросить занятия музыкой, но согласился принять ее предложение.

«Это стало поворотным моментом в жизни моего сына, – говорит Мария. – Концерт удался на славу! Позже мы разрешили сыну бросить занятия музыкой, но он отказался. Он окончил музыкальную школу с отличием, освоил еще несколько музыкальных инструментов, начал писать музыку и песни и создал свою музыкальную группу. Служа на миссии, он организовывал музыкальные мероприятия, играл гимны на причастном собрании, дирижировал хором миссионеров и обучал интересующихся игре на гитаре и пианино. Мы всегда будем благодарны этой сестре, которая помогла нашему сыну развить свой талант». Этой сестре удалось повлиять на жизнь юноши, просто зная о его навыках и предложив ему использовать их на благо других людей.

Другие идеи

- Предложите детям и молодежи обучить их вашим навыкам во время мероприятия или предложите им поделиться своими талантами на собрании Общества милосердия или кворума старейшин.
- Перечитайте свое патриархальное благословение и проанализируйте свои таланты и дары Духа, которые могут поддержать других людей в их развитии, даже если эти дары малозаметны для других, например, дар быть хорошим слушателем.
- Составьте список сильных сторон – своих и чужих, – чтобы вы были готовы поддержать тех, кому были бы полезны знания других людей. Это задание может оказаться особенно полезным для совместного выполнения в кругу семей, членов совета прихода, классов для молодежи и президентств кворумов священства.

3. Проявляйте интерес и выражайте поддержку.

Помните о грядущих важных событиях в жизни детей и молодежи; следите за развитием событий. Напишите записку со словами поддержки. Поинтересуйтесь успехами в осуществлении их планов на прошедшей неделе. Радуйтесь их росту и побуждайте их продолжать идти вперед, несмотря на разочарования. Вам необязательно вникать во все тонкости, чтобы проявить поддержку.

Когда я старалась выработать привычку ложиться спать пораньше, один прихожанин услышал в воскресенье мои слова о том, что я надеюсь поспать подольше на предстоящей неделе. Он спросил меня, что я собираюсь делать для достижения этой цели. Я дала слово лечь спать в желаемое время по крайней мере один раз на этой неделе. «Через неделю я поинтересуюсь твоими успехами», – сказал он. Я поверила, что так и будет, поэтому сдержала обещание.

Безусловно, на следующей неделе в церкви он спросил, удалось ли мне добиться своей цели (удалось!), и хочу ли я повторить это на следующей неделе. Я знала, что он поинтересуется результатом, поэтому сдержала обещание. В следующий раз он предложил мне добиться цели два раза в неделю. Что произошло неделю спустя? Он взял с меня слово добиться цели три раза в неделю. Каждую неделю он продолжал поддерживать меня, пока мой план действий не перерос в привычку.

Много лет спустя я рассказала эту историю своей подруге в Церкви, поскольку уже давно бросила эту хорошую привычку, но знала, что мне нужно вновь вернуть ее. «Я помогу тебе быть ответственной», – сказала она. Каждую неделю она интересовалась моими успехами, пока я не возродила хорошую привычку правильного режима сна. На протяжении многих лет члены семьи и близкие друзья помогали мне добиться цели

и наладить режим сна, но два раза это было наиболее эффективно, когда прихожане, с которыми я не была особенно близка, помогли мне ставить цели и добиваться их, а затем следили за результатами и воодушевляли меня.

Другие идеи

- Если человек делится своим навыком во время выступления или спортивной игры, придите и поддержите его.
- Обращайте внимание на путь развития других людей и хвалите их за прилагаемые усилия, например, в проведении выступления или урока в Церкви, планировании мероприятия, проекте служения, в котором они участвовали, или в школьных достижениях, о которых вы узнали. Ваши слова могут стать для них ценной мотивацией в достижении целей, особенно в трудные дни.
- Если вы планируете семейные мероприятия с целью развить у детей новые навыки, можно предложить другим людям присоединиться к вам, особенно если ваше мероприятие перекликается с их целями.

4. Следуйте голосу Святого Духа

Прежде всего, ищите влияния Святого Духа. Небесный Отец и Спаситель знают ваши сильные стороны и потребности других людей. Они знают вашу способность благословлять детей и молодежь, которые встречаются на вашем жизненном пути. Молитесь, чтобы узнать, как вы можете поддерживать и благословлять этих людей, а затем действуйте с верой. Дух будет направлять вас в малых и простых делах, способствующих проявлению чудес (см. Алма 27:6).

Призыв Спасителя быть «одного сердца и одного ума» (Моисей 7:18) предлагает всем нам – как молодым, так и пожилым, – объединиться в стремлении стать более подобными Спасителю и следовать Его путями. Служа детям и молодежи, а также стараясь помочь им расти духовно, мы заметим, что и сами растем.

Другие идеи

- Живите так, чтобы быть достойными постоянного влияния Святого Духа.
- Каждую неделю отводите время для размышлений о том, как можно поддержать духовный рост ваших детей или детей и молодежи в семьях ваших родственников, прихожан или соседей.
- Полагайтесь на Духа, работая над личным совершенствованием. Учитесь на своих ошибках и идите вперед, ища помощи Святого Духа на пути духовного роста. ■

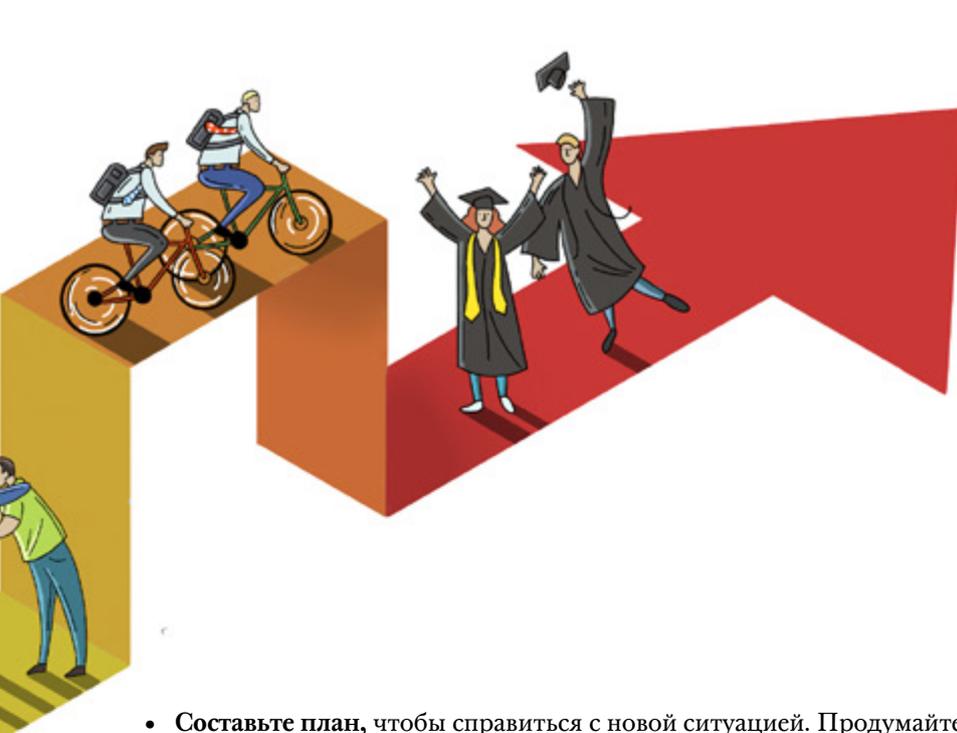
Как пройти через ИЗМЕНЕНИЯ

Начало учебы в школе. Окончание обучения в Первоначальном обществе. Посещение храма. Поступление на новую работу. Окончание школы. Служение на миссии.

Вот лишь некоторые важные вехи в жизни ваших детей, и каждая из них требует особой подготовки. Изменения могут быть пугающими, но несколько полезных инструментов помогут нам успешно пройти через них. Вот несколько советов, которые помогут вам направлять своих детей во время изменений в жизни.

- **Прислушивайтесь к их чувствам**, касающимся очередного изменения. Интересуйтесь, что вызывает у них радость, а что – волнение. Поддерживайте их, но старайтесь понять их тревоги. Иногда для того, чтобы почувствовать себя уверенно перед лицом грядущих изменений, нужен всего лишь сочувствующий слушатель.
- **Предоставьте им всю имеющуюся информацию** о том, чего следует ожидать на новом этапе. Например, если ваш ребенок впервые собирается выполнять крещения в храме, расскажите ему шаг за шагом, что будет происходить, когда он переступит порог храма. Если вы переезжаете в другой город, узнайте как можно больше о новой школе, приходе и районе. Минимизируя неизвестное, вы устраняете источник тревоги. Новые знания могут помочь им понять суть опыта, который им предстоит получить.





- **Составьте план**, чтобы справиться с новой ситуацией. Продумайте потенциальные проблемы и устройте мозговой штурм, чтобы найти их решение. Помогите детям найти ответы на их вопросы «что если»: «Что если я сяду не в тот автобус?» «Что если мне будет одиноко в лагере?» «Что если мне не понравится мой новый учитель?» Составьте запасной план действий в нештатной ситуации, чтобы они чувствовали себя увереннее: «Если ты будешь очень сильно переживать, позвони мне». «Если домашнее задание окажется слишком трудным, мы сможем обсудить его с учителем».
- **Вдохновите их**, напомнив о важных вехах, которые они уже преодолели, и инструментах, которые у них есть для достижения успеха. Используйте оптимистичные, ободряющие слова: «Ты справился с той ситуацией, сможешь справиться и с этой!» «Тебе под силу трудные задачи». «У тебя есть все, что нужно. Ты готов». «Я верю в тебя».
- **Заверьте их**, что все будет хорошо. Многие люди преодолели подобные трудности; скорее всего, им они тоже под силу! Напомните, что они могут молиться Небесному Отцу о помощи в любое время, в любом месте, о чем угодно.
- **Организируйте систему поддержки**, чтобы ваши дети не чувствовали себя одинокими в своих трудностях. Если вам довелось самим пережить подобное, расскажите им об этом случае. Что вы чувствовали? Как вы приспособились? Постарайтесь найти человека, который будет для вашего ребенка «другом по переменам». Могут ли они найти друга, рядом с которым могли бы находиться в новом классе Первоначального общества? Есть ли среди ваших знакомых те, кто мог бы присматривать за ними на работе или в классе? Кто будет их новыми соседями по комнате в студенческом общежитии?
- **Двигайтесь в их темпе**. Вашему ребенку может понадобиться толчок вперед или наоборот, предупреждение о необходимости притормозить, но постарайтесь не слишком сильно менять их естественный темп. Следуйте за ними. Если они хотят сначала бежать вприпрыжку, убедитесь, что у них есть для этого все необходимое. Если они чувствуют, что пока не готовы идти вперед, не заставляйте их бросаться в омут с головой. Мягко поощряйте их постепенно выходить из зоны комфорта. Подстраивайтесь под потребности ребенка и ищите руководства Духа, чтобы помочь ему наилучшим образом. ■

ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

В журнале *Лиахона*:

- «Будет ли мне скучно в Обществе милосердия?» июнь 2018 г., стр. 50.
- «Мой первый день в кворуме старейшин», июнь 2018 г., стр. 52.
- «Подростки и храмовые заветы», октябрь 2013 г., стр. 18.

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

Для молодых взрослых

В ЭТОМ РАЗДЕЛЕ

- 44 **Моя ежедневная битва с одиночеством**
Шейла Махабиер
- 48 **Пример Спасителя: как находить друзей**
Минди Селу

ТОЛЬКО В ИНТЕРНЕТЕ

Духовная гипоксия и важное значение хороших друзей
Белла Харвей

Пять идей, помогающих наслаждаться Рождеством, если вы оказались вдали от дома
Александра Палмер

Читайте эти и другие статьи

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

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.

Вы не одиноки, поверьте мне

К тому времени, когда я стала молодой взрослой, я была уверена, что знаю об одиночестве все. С детства мне доводилось часто переезжать, поэтому у меня был богатый опыт и умение выходить из зоны комфорта и находить новых друзей. И когда я вышла замуж за самого замечательного парня на свете, я была уверена, что больше никогда не буду одинокой, так?

Нет.

Чувство одиночества среди молодых взрослых практически неизбежно, даже если оно длится недолго. Мы завалены списками дел, которые заставляют нас жить в безумном темпе. Мы берем на себя новые роли: студента, супруга, сотрудника или родителя. Мы покидаем родной дом и семью. На нас обрушивается необходимость принимать важнейшие – и даже отделяющие нас от всего мира – решения. Кроме того, мы по-прежнему подвергаемся воздействию повседневных и не совсем обычных жизненных испытаний. Все это в совокупности делает ощущение одиночества одним из самых распространенных среди современных молодых взрослых. К счастью, **способы противостоять этому чувству одиночества есть**, и весь раздел посвящен этому вопросу.

На стр. 44 Шейла рассказывает, как приход в Церковь в конце концов помог ей избавиться от одиночества. На стр. 48 Минди учит нас **находить и ценить дружеские отношения**, как это делал Сам Христос. В статье, которую можно найти в Интернете, Белла описывает влияние хороших друзей на нас и дает несколько советов тем, кто на Рождество оказался один и вдали от дома.

Существуют определенные способы справиться с чувством одиночества – общаться с людьми и находить новых друзей, завязывать искренние взаимоотношения каждый день или развивать более тесные отношения со Спасителем. Если мы осознаем, что **Иисус Христос всегда рядом с нами**, если поймем, что никогда не бываем по-настоящему одиноки, то сможем найти в себе силы выйти за поставленные самим себе рамки, наладить здоровые отношения и благословлять жизнь окружающих.

Та, кто верит в вас,
Александра Палмер

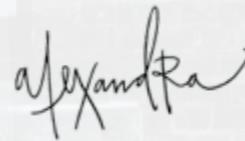




ФОТО ЖЕНЩИНЫ GETTY IMAGES.

для молодых взрослых



Моя ежедневная битва с одиночеством

Шейла Махабиер

Это был самый долгий период в жизни, когда я чувствовала себя абсолютно одинокой. Сначала чувство одиночества для меня было новым, поскольку у моих родителей пятеро детей и в детстве меня всегда окружало много людей в шумном доме. Я знала, что не одинока.

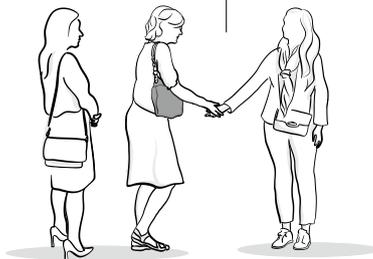
К сожалению, когда я была подростком, мои родители разошлись. После этого я стала чувствовать себя одинокой. Я пыталась понять, что можно сделать, выходила из зоны комфорта, чтобы найти новых друзей в школе. Я надеялась, что мне будет приятно общение со многими людьми в школе, как это было у меня дома. Но, даже находясь среди людей, я чувствовала себя

одинокой. Это чувство немного ослабело несколько лет спустя, когда я познакомилась с Церковью.

Однажды сестры-миссионерки постучались в наш дом, и мама открыла им дверь. Помню, она сказала им: «Знаете, мне это неинтересно, но дочь должна заинтересоваться этим. Подождите, я ее позову».

Начав общаться с ними, я чувствовала, что Дух велит мне слушать их. Несколько месяцев я слушала и училась и в конце концов поняла, что это именно то, что я искала. Хотя сначала я этого не понимала, решение креститься помогло мне не только стать ближе к Господу, но и ближе к завершению битвы с одиночеством.

Мой приход в Церковь во многом усилил чувство одиночества, которое я испытывала после развода родителей. Но это также помогло мне найти выход из лабиринта одиночества.



Чувство одиночества новообращенного

Когда решила принять крещение, моя семья была не в восторге. Хотя мама и один из братьев пришли на крещение, остальные члены семьи отвернулись от меня, поскольку мы теперь не разделяли одну религию.

Сначала это было довольно трудно, и я еще сильнее ощутила одиночество. Но через некоторое время один из моих двоюродных братьев решил стать набожным индуистом, что также отличалось от убеждений, принятых среди остальных членов семьи. Он с уважением отнесся к моему решению присоединиться к Церкви, поскольку и сам принял подобное решение. Благодаря его примеру любви ко мне некоторые другие члены семьи перестали избегать меня.

В школе я поняла, что больше не вписываюсь в общие рамки. А на работе на меня начали смотреть как на инопланетянку, когда я рассказала о своем крещении. Я не стыдилась своего выбора – мое решение не было неправильным, и я знала это всей душой, – но друзья не понимали моего нового образа жизни, и большинство из них перестали общаться со мной.

Найти новых друзей

Несмотря на эти переживания, я продолжала молиться и чувствовала утешение, обещанное мне Духом во время благословения священства, которое я получила. Однажды я осмелилась спросить в молитве: «Почему я чувствую себя такой одинокой?» и получила ответ или, вернее, обещание, что найду новых друзей, которые будут понимать меня.

И это действительно произошло! Я нашла новых друзей, и хотя они не принадлежат к Церкви, они все равно уважают и любят меня. Я также нашла друзей в Церкви, которые стали для меня второй семьей.

Будучи по натуре интровертом, мне довольно сложно общаться с людьми. Чаще всего я ждала, когда люди сами подойдут ко мне, но в старших классах было не много желающих общаться со мной. Поэтому я была рада, что освоила старый проверенный прием – я улыбалась. Чем больше человек улыбается, тем больше к нему тянутся люди. Я заметила, что чем чаще улыбаюсь людям, тем больше они общаются со мной и тем легче мне подружиться с ними.





Быть вместе с Небесным Отцом

Лучший ответ на свои молитвы я нашла в выступлении Президента Томаса С. Монсона (1928–2018 гг.) «Отваж[ен] – и пусть ты один» (*Лиахона*, ноябрь 2011 г., стр. 60–67). Со временем это выступление научило меня очень важному принципу, касающемуся одиночества: мы никогда не бываем одиноки, если остаемся приверженными Господу.

В моей жизни все еще бывают дни, когда мне трудно быть с Господом. Велик страх, что другие люди посмеются надо мной и моими убеждениями. Некоторые утверждают, что любая религия – это вздор и меня ведут словно бессловесную овцу. Узнав о моей религии, некоторые относятся ко мне так, словно я заражена опасным заболеванием. Все это вызывает во мне чувство неуверенности и одиночества. Это ежедневная битва, но я вновь и вновь побеждаю в каждом сражении благодаря помощи и поддержке Господа.

Каждый день я стараюсь следовать наставлениям Духа. Если я прислушиваюсь к

Духу и беседую с людьми, вдохновение от Духа дает мне силы служить другим. Это дает мне возможность помнить, что я не одна. Но самое главное, если я прислушиваюсь к голосу Духа, это дает мне возможность делиться свидетельством. Я поняла, что если делюсь сво-

ими убеждениями именно таким образом, это помогает мне меньше бояться и лучше понимать других людей. Даже не осознавая этого, я никогда не оставалась одна – с кем бы я ни беседовала в тот момент, меня поддерживал Дух. Заручившись поддержкой Духа, вы никогда не будете одиноки.

В течение многих лет в моменты, когда мне было одиноко, Господь постоянно повторял мне, что я – Его возлюбленная дочь и что Он любит меня. Разве могу я чувствовать себя одинокой, если мой Отец всегда рядом со мной? Разве я могу чувствовать себя одинокой, если Он находится всего лишь на расстоянии молитвы от меня?

В моей ежедневной битве с одиночеством я призываю Небесного Отца не только всегда быть рядом со мной, но и помочь мне всегда быть рядом с Ним. Я знаю, что Он никогда не допускал, чтобы я сражалась в одиночку, и всегда был рядом со мной, проявляя Свою любовь. ■

Автор живет в Праге, Чешская Республика

Пример Спасителя: как находить друзей

Минди Селу

Церковные журналы

Все мы, молодые взрослые, иногда переживаем периоды одиночества, когда уезжаем на учебу, возвращаемся домой после миссии, переживаем расставания, оказываемся единственными членами Церкви в своем районе, а также не состоим в браке, состоим в браке с человеком, часто отсутствующим дома, становимся родителями и так далее. В некоторые периоды жизни бывает очень трудно находить друзей.

Но трудно не значит невозможно. Как и в любом деле, ответ можно найти, следуя примеру Спасителя. Старейшина Рональд А. Расбанд, член Кворума Двенадцати Апостолов, заметил: «В дружбе, как и в любом другом принципе Евангелия, Иисус Христос – наш Образец»¹. Вот несколько принципов, которым мы можем научиться у Спасителя, чтобы находить новых друзей.

Ищите их

Иисус ценил дружеские отношения. Он нуждался в помощи и поддержке (как все мы!), чтобы выполнить Свое земное служение, но не ждал, когда нужные люди появятся на пороге Его дома, а Сам ходил и искал их! Он

бывал в местах, которые обычно не посещал (см. от Луки 5:3–10), Он ходил по землям (см. от Марка 1:16; от Иоанна 1:36) и даже приглашал людей прийти и увидеть, где Он живет (см. от Иоанна 1:39).

Возможно, мы ищем друзей не из таких побуждений, как Спаситель, но нам все равно важно окружать себя хорошими людьми. Если вы перешли на новый этап своей жизни и вам нужны друзья, ищите их. Участвуйте в церковных и других мероприятиях, знакомьтесь с людьми, пробуйте участвовать в чем-нибудь новом, организуйте интересную встречу, искренне служите (возможно, человеку, которому вы служите, тоже нужен друг!), и вы увидите, что вас окружает все больше и больше потенциальных друзей.

Всегда ищите в людях хорошее

Мне нравятся слова Иисуса, которые Он произнес, встретив Нафанаила: «Вот подлинно Израильянин, в котором нет лукавства» (от Иоанна 1:47). Размышляя об этом стихе, я всегда вспоминаю, что мне нужно искать в людях хорошее и говорить об этом.

Фред Роджерс, автор детской телепрограммы и в некотором роде эксперт в вопросе поиска друзей, также отметил, что стремление видеть в людях хорошее – это отличительная черта христиан. «Я уверен, что благодарность – это святое, – говорит

он. – Если мы ищем лучшее в человеке, с которым столкнулись в данный момент, то делаем то, что делает Сам Бог. Таким образом, проявляя любовь и благодарность к своим ближним, мы участвуем в чем-то по-настоящему священном»².

Молитесь за своих друзей

Среди самых запоминающихся историй о земной жизни Спасителя можно назвать моменты, когда Он молился за окружающих. Нефийцы записали: «Никто не может вообразить себе той радости, которая наполнила наши души в то время, когда мы слышали, как Он молится за нас Отцу» (3 Нефий 17:17). Возможно, наши молитвы не будут такими трогательными, как Его, но мы все равно можем уделить время молитве за тех, кто нам дорог.

Можно молиться не только за своих друзей, но и о том, чтобы найти друзей. Если вы «совету[етесь] с Господом во всех делах своих» (Алма 37:37), включая вопрос о вашем одиночестве и необходимости найти друзей, Он не только «к доброму направит [вас]», но также укажет *путь* ко всему хорошему – к хорошим людям, которые могут стать вашими добрыми друзьями.

Полагайтесь на Спасителя

Иисус знает, что мы чувствуем, когда нам одиноко, поскольку Он тоже «изведал» горе и одиночество (Мосия 14:3). Поэтому даже если мы – прекрасные друзья, у нас все равно могут возникнуть

У каждого из нас бывают периоды одиночества, но пример Спасителя дает нам несколько подсказок, как находить друзей.

периоды или моменты, когда мы чувствуем себя одиноко. Но одиночество также может служить нам напоминанием о заповеди любить друг друга (см. от Иоанна 13:34).

Если вы сейчас переживаете период одиночества, следуйте примеру Спасителя. И прежде всего, сделайте Его своим другом. Он – и наш Небесный Отец – никогда не оставят вас одних. ■

ЛИТЕРАТУРА

1. Ronald A. Rasband, «True Friendship», *New Era*, Oct. 2016, 5.
2. Fred Rogers, commencement address at Marquette University, 2001, marquette.edu/universityhonors/speakers-rogers.shtml.





Я люблю храм,

потому что это место, где можно еще сильнее ощутить влияние Духа. Это место чистоты, где вы можете по-настоящему ощутить любовь Христа.

У меня была возможность прожить год в США. После приезда туда мне было очень одиноко. Я скучала по семье и дому, но меня беспокоило не только это. У меня было мало друзей в школе, мне было трудно освоить новый язык и культуру, и у меня возникли проблемы с семьей, в которой я остановилась.

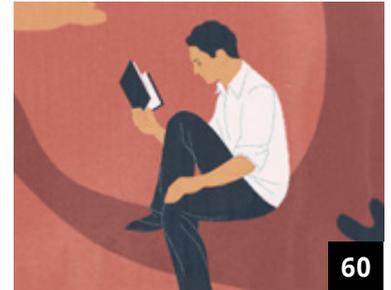
Даже в церкви мне иногда было одиноко. Я хотела вернуться домой. Мне очень хотелось снова увидеть свою семью.

Но я стала размышлять об Иисусе Христе и Его страданиях за меня. Я молилась, и Бог утешил меня. Я жила недалеко от храма – всего в шести минутах ходьбы. Поэтому я решила посещать храм раз в неделю, и это действительно благословило мою жизнь.

Постепенно жизнь стала налаживаться. Я нашла хороших друзей и Бог помог мне продержаться до конца моего пребывания вдали от дома. Я знаю, что смогла найти утешение благодаря Иисусу Христу. Он помог мне и дал мне сил, и это придало мне мужества. Иногда люди думают, что Искупление Иисуса Христа связано только с покаянием. Но Христос – также источник огромного утешения. Я знаю, что не в силах понять всего, что Он претерпел, но Он понимает меня.

Йона К., 17 лет, Франция

В ЭТОМ РАЗДЕЛЕ



- 52 Совершенствоваться вместе**
Эрик Б. Мердок и Ричард М. Ромни
- 54 Рождество во всем мире**
- 58 Не стоит быть королем насмешек**
Дэвид А. Эдвардс
- 60 Свидание вслепую с девушкой-Святой последних дней**
Старейшина Хоакин Э. Коста
- 62 Вопросы и ответы Служить на миссии? Понимать Книгу Откровение?**
- 64 Заключительное слово: Миссия Иисуса Христа – проявлять Божью любовь**
Старейшина Джеффри Р. Холланд



Совершенствоваться ВМЕСТЕ

Эрик Б. Мердок и Ричард М. Ромни
Церковные журналы

Много удивительных изменений произошло в Церкви благодаря вдохновению, которое получил Президент Рассел М. Нельсон. Два из этих изменений оказали непосредственное влияние на братьев Кларксон из штата Калифорния, США.

1. Молодые мужчины теперь имеют право на посвящение в соответствующий чин священства в январе того года, когда им исполняется 12, 14 и 16 лет.
2. Достойные подростки имеют право на получение «Рекомендации с ограничениями» для посещения храма, начиная с января того года, когда им исполняется 12 лет.

Для братьев Мэтью (15 лет), Эндрю (13 лет) и Айзека (11 лет) эти изменения принесли новые возможности служить и совершенствоваться в Евангелии Иисуса Христа не только по отдельности, но и *вместе*.

Все бывает в первый раз

В январе 2019 года Мэтью, Эндрю и Айзек получили новый опыт. Эндрю говорит: «Мэтью стал священником, я стал учителем, а Айзек – дьяконом в одно и то же время. Раньше в этом возрасте никто из нас не смог бы получить новый чин священства».

«В первый же день, когда я стал священником, – говорит Мэтью, – я преломлял хлеб для причастия и благословлял его. Я волновался. У меня немного дрожали руки, когда я произносил молитву, но это было действительно потрясающе».

Получив Священство Аароново, Айзек теперь может учиться у старших братьев. «Было здорово, потому что я был с братьями и другими друзьями, – говорит Исаак. – Я чувствовал влияние Духа, когда впервые разносил причастие».

«Я крестил своего брата!»

Помимо получения Священства Ааронова и разнесения причастия, Айзек также впервые посетил храм, чтобы

выполнить крещения за умерших. Сначала его крестил папа, но потом произошло нечто неожиданное:

«Я должен крестить своего брата!» – сказал Мэтью.

«Я не ожидал, что Мэтью будет меня крестить, – говорит Айзек. – Но он теперь священник и может это делать. Это было замечательно. Я чувствовал влияние Святого Духа».

Каждое утро перед уроком семинарии

Мэтью, Эндрю и Айзек – не единственные дети в семье Кларксон. У них есть еще четыре брата: Левий (9 лет), Илай (7 лет), Сэм (4 года) и Титус (2 года), и скоро появится еще один малыш.

Когда на октябрьской Генеральной конференции 2018 года Президент Нельсон предложил женщинам Церкви прочитать Книгу Мормона до конца года, Мэтью, Эндрю и Айзек вместе с отцом и младшими братьями решили предложить маме помощь. «Мы будем читать вместе с тобой!»



Братья Кларксон были благословлены возможностью служить в своих кворумах священства и читать Книгу Мормона.

– сказали они. Каждое утро, перед уроком семинарии, они просыпались пораньше, чтобы успеть почитать вместе.

Задание, изменившее жизнь

«Когда мы решили принять участие в выполнении этого задания, я подумал, что это займет у нас много времени, – говорит Эндрю. – Я переживал, что мне не будет хватать времени на то, чем мне хочется заниматься, например, молиться, играть на гитаре или общаться с друзьями. Но я понял, что дело обстоит иначе. Чем больше я читаю Книгу Мормона, тем больше времени у меня появляется. Я понял, что если читать Священные Писания как можно чаще, то можно найти равновесие в жизни. У меня появляется больше времени».

У Мэтью был трудный период в жизни, когда семья начала читать Книгу Мормона каждое утро. Он говорит: «Я не очень хорошо учился в школе. У меня были проблемы с личным изучением Священных Писаний и моими отношениями с Небесным Отцом, но я все это держал в себе и не рассказывал об этом родителям».

Но когда Мэтью стал больше читать Книгу Мормона, Евангелие заняло главное место в его жизни. Он также стал усерднее учиться в школе. Он упорно трудился и стал получать более высокие оценки.

«Я также понял, как сильно Небесный Отец и мои родители любят меня и как много помогают мне. И еще я укрепил свое свидетельство об Иисусе Христе. Он помог мне избавиться от плохих привычек и направил мою жизнь в правильное русло. Я очень рад, что наша семья выполнила задание Президента Нельсона. Это изменило мою жизнь».

«Ничего себе, как много!»

Работа над заданием Президента Нельсона также укрепила свидетельство Айзека. «Мы подчеркивали слова *Бог, Господь, Искупитель, Спаситель и Христос* каждый раз, когда они встречались в тексте, – говорит он. – Когда мы закончили чтение, я пролистал Книгу Мормона и увидел все подчеркнутые слова. Я подумал: ‘Ничего себе, как много!’ Я и не замечал, что они так часто встречаются. Читая Книгу Мормона, я чаще ощущал

влияние Духа. Я рад, что мы это сделали».

Жизнь становится намного лучше

Мэтью, Эндрю и Айзек удивились, что их семья смогла прочитать Книгу Мормона всего за два месяца. «Обычно на это уходит год», – говорит Исаак. Вместе они открыли для себя благословения, которые мы получаем, следуя наставлению Пророка.

«Если вы делаете то, что должны, – говорит Эндрю, – например, укрепляете отношения с Небесным Отцом через молитву, изучение Священных Писаний и активное участие в жизни Церкви, жизнь становится намного лучше».

Эти три брата помогают друг другу совершенствоваться в Евангелии. Они следуют Пророку, призвавшему членов Церкви «развивать веру в Господа Иисуса и Его Искупление... заключ[ать] и соблюд[ать] завет[ы] с Богом, а также укреплять и запечатывать... семьи»¹. ■

ЛИТЕРАТУРА

1. Рассел М. Нельсон, «Вступительное слово», *Лиахона*, ноябрь 2018 г., стр. 7.



059796197



РОЖДЕСТВО

ВО ВСЕМ

МИРЕ



«ДЕКАБРЬ МЕСЯЦ в моей семье символизирует единство. Нам нравится жить, следуя примеру Христа, и мы всегда стараемся напоминать себе о том, что Он сделал для нас, и множестве благословений, которые мы получаем. В нашей гостиной висит картина с изображением Спасителя, окруженного двадцатью красными сердечками.

«В полночь, когда мы готовы открыть свои подарки, я смотрю сначала на свою семью, а потом на изображение Христа. Я горжусь, что у нас в комнате есть Его изображение, и с гордостью могу сказать себе, что в нашей семье происходит то, чего Он больше всего хотел для нас.

Я планирую служить на миссии полного дня. Такие трогательные моменты, которыми мы делимся на Рождество, еще больше укрепляют мое желание делиться Евангелием с другими людьми. Если мы помним о Евангелии, Рождество вызывает совершенно другие чувства. Благодаря Евангелию наше Рождество сосредоточено на Христе и на семье, и это приносит мне огромное утешение».

Мириам Г., Париж, Франция

Хотите рассказать, как празднуют Рождество там, где вы живете? Пришлите свою фотографию и рассказ, и мы сможем опубликовать их в следующем году. Ждем ваши рассказы по адресу: liahona@ChurchofJesusChrist.org.

Какие у вас есть любимые Рождественские традиции? Петь всей семьей на улице Рождественские гимны? Кататься на санках, а потом пить горячее какао? Устраивать барбекю на пляже?

В отличие от образов, которые иногда появляются на праздничных открытках некоторых компаний, Рождество празднуют в любом климате, культуре и месте – часто без единой снежинки и малейшего намека на запах хвои.

Вот как молодежь во всем мире празднует рождение Спасителя.



В полночь 25 декабря мы предлагаем детям положить младенца Иисуса в ясли. Мы желаем друг другу счастливого Рождества, угощаемся пирогом, беседуем всю ночь напролет и ложимся спать очень поздно.

Мы очень благодарны за то, что Иисус Христос занимает важное место в нашей жизни. Благодаря Ему мы обретаем вечную радость»

Анкита К., Бангалор, Индия

«В БАНГАЛОРЕ тоже принято широко праздновать Рождество. Празднуют все, будь то индуисты, мусульмане или христиане. Многие наряжают елку и украшают свой дом Рождественской звездой.

«Одна из традиций, которую мы поддерживаем в семье, заключается в выполнении заданий по календарю 'Освети этот мир', подготовленному Церковью. Кроме того, мама печет пироги для соседей, коллег, друзей и членов семьи. В сочельник мы собираем у себя дома всех членов семьи. В 22:30 мы начинаем Рождественскую программу и поем гимны, читаем Священные Писания, просматриваем Рождественские видеосюжеты и беседуем.

«РОЖДЕСТВО 2018 ГОДА было самым замечательным в моей жизни. Мы ощущали чувство единства и дружбы, и у меня была возможность принять участие в мероприятии для беженцев.

Я сделал из красной бумаги фигурки Рождественских сапожков и показал гостям, как сделать их по одному для каждой тарелки. Приглашенные на вечер принесли рюкзаки, заполненные предметами личной гигиены, чтобы раздавать их в воскресенье.

В рамках программы вечера мы вместе с беженцами посмотрели фильм о Христе. Это было незабываемое Рождество».

Алексис Л., Париж, Франция





«МЫ СМАСТЕРИЛИ ЭТОТ прилавок, чтобы раздавать лимонад летом, но Рождество – прекрасная возможность использовать его, чтобы раздавать печенье и горячий шоколад! Я чувствую себя ближе к Спасителю, когда нахожу новые способы служить окружающим».

Бруклин Х., провинция Альберта, Канада



«МНЕ НРАВИТСЯ ПРОВОДИТЬ ВРЕМЯ с сестрами, особенно когда мы вместе играем. В Рождественскую пору все обеды и ужины у нас проходят при свечах, и я ощущаю покой. Эти прекрасные Рождественские огоньки напоминают нам о Спасителе, Который служит Светом миру.

Дэйн Х., провинция Альберта, Канада



«МНОГИЕ СЧИТАЮТ, что горы – это место умиротворения, где можно общаться с природой и наслаждаться красотой Божьих творений. Но здесь, на Гавайях, мы ощущаем и ценим силу Бога, воплощенную в море и всех чудесах, сокрытых в его глубинах.

Каждый раз, когда мы проводим время на природе в кругу семьи, это объединяет нас. Можно отключиться от всего, что вас отвлекает, и сосредоточиться на красоте, окружающей вас, – на том, что вы видите, и на людях, разделяющих с вами эту красоту.

Нет лучшего времени, чем Рождество, чтобы ощутить более крепкую связь с Землей и нашей семьей, яснее осознавая, что они играют важнейшую роль в плане нашего Отца на Небесах и нашего Спасителя, Иисуса Христа».

Диана А., на фото изображен Зайрус А., штат Гавайи, США

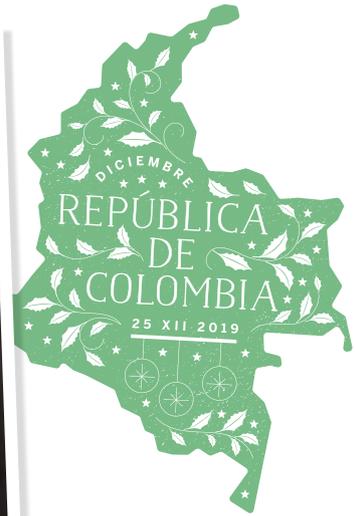


«МОЯ СЕМЬЯ ВСЕГДА участвует в каком-нибудь проекте служения на Рождество. Один из проектов – сбор продуктов и необходимых вещей для нуждающихся. Служа людям, мы можем показать им Божью любовь. Мои родители объяснили мне значение

Рождества, показав хороший пример служения окружающим. Это помогает мне понять мою роль на земле и истинное значение Рождества».

Аарон С., Бангалор, Индия





«ПОСКОЛЬКУ У НАС БОЛЬШАЯ СЕМЬЯ, ИНОГДА мы собираемся вместе в этом и в соседнем доме. У нас играет музыка. Мы танцуем. В декабре мы всегда стараемся проводить как можно больше времени с семьей, потому что у нас в школе каникулы.

Мы играем. Беседуем. Смеемся. Едим. Это и есть наша традиция. Когда я хожу в школу, у меня не остается времени на все эти занятия с семьей. Поэтому мы стараемся соблюдать эти традиции. Семья – это самое важное. Эти традиции помогают нашей семье оставаться сплоченной».

Хуан К. Барранкилья, Колумбия



Во время празднования Рождества многие люди в Мексике собираются с семьей и друзьями, чтобы разбить пиньяту.

Примечание: ниже приводятся размышления юношей и девушек из города Парадайс, штат Калифорния, США, о значении Рождества после самых масштабных лесных пожаров в истории Калифорнии, уничтоживших их дома.

«ПОСЛЕ ПОЖАРА я поняла, что самое важное в жизни – это семья и друзья. И хотя мы не получили много подарков, было очень приятно просто находиться в кругу семьи. Это все равно было счастливое время для нас, хотя и отличалось от обычного Рождества»

Рэйчел В.

«БЫЛО ЗДОРОВО ВИДЕТЬ, как все собираются вместе и заботятся друг о друге... Я понял, что материальные блага не так уж важны. Намного важнее служение, семья и время, проведенное вместе. Жизнь бесценна. В любой момент все может измениться к худшему, поэтому нам нужно наслаждаться положительными моментами, пока есть время. Именно мы создаем эти положительные моменты!»

Билли А.

«МНЕ НУЖНО БЫЛО ПОМОЧЬ в разгрузке и распределении нескольких грузовиков с подаренными игрушками. Потом мы открыли дверь и предложили всем войти. Было очень весело наблюдать за детьми. Их глаза сияли. Они были в восторге! Я была рада видеть их счастливыми и спокойными после того ужаса, который им пришлось пережить».

Одри В.





НЕ СТОИТ БЫТЬ КОРОЛЕМ НАСМЕШЕК

Насмешки очень популярны –
только не в глазах Господа.

Дэвид А. Эдвардс

Церковные журналы

Можете ли вы назвать знамения последних дней? Есть несколько известных знамений: Восстановление, появление Книги Мормона, различные бедствия, распространение Евангелия, всеобщее нечестие. Есть еще одно особое знамение, о котором вы, возможно, не вспомнили: насмешки.

Два автора Нового Завета упоминают о том, что в последние дни появятся «ругатели» (см. 2-е Петра 3:3; Иуды 1:18). То есть некоторые люди будут насмехаться и глумиться над Иисусом Христом, Его учениями и Его последователями. Но нам как Его ученикам необходимо быть долготерпеливыми (см. 2-е Петра 3:11–15), ожидать

Его Пришествия и исполнения Его обещаний, пребывать в Его милости и проявлять сострадание к людям (см. Иуды 1:22).

Безусловно, насмешки – это не ново, но это явление определено будет расширяться. И даже если вы никогда не будете насмехаться над Божьими истинами, ученики Иисуса Христа не должны подражать издевательскому отношению к тому, что нас окружает.

Немного насмешки? Спасибо, не надо.

Насмехаться – значит высмеивать, издеваться или дразнить. Иногда это включает в себя неприятные гримасы, например, пародирование кого-нибудь и использование забавного голоса или преувеличенных жестов или движений. Мы все видели нечто подобное. Это распространено повсюду. Похоже,



людям это нравится.

Но не Господу.

Нигде в Священных Писаниях не одобряются насмешки. На самом деле, такое поведение даже осуждается. Например, Алма-младший учил:

«Есть ли среди вас такой, кто насмехается над своим братом...

Горе такому человеку, ибо... он должен покаяться, иначе он не может быть спасён!» (Алма 5:30–31).

Насмешки – один из симптомов греха гордыни. И основное чувство, скрытое за насмешками, – это презрение, желание смотреть на других

сверху вниз, то есть смотреть на *людей* свысока, а не просто не соглашаться с тем, что они говорят или делают.

Господь ожидает от нас совершенно другого. Он сказал: «Пусть каждый человек почитает своего брата, как самого себя» (Учение и Заветы 38:24). Мы все одинаково ценны. Алма сказал: «Да, будете ли вы упорствовать в предположении, что вы лучше других[?]» (Алма 5:54). Такой образ мышления приводит к насмешкам. Насмехаться над людьми – это один из способов поставить себя выше других.

Более того, насмешники, как правило, стараются склонить и других людей к такому же недостойному поведению. Один из образов из сна Легия хорошо это иллюстрирует. Люди в огромном и просторном здании «насмехались и указывали своими пальцами» (1 Нефий 8:27). Если мы указываем пальцами, то проводим разделительную черту между «нами» и «ими», словно говоря: «Лучше присоединяйтесь к нам, иначе вас будут стыдить и осмеивать». Насмехаться, как и страдать, удобнее в компании. Отчасти это связано с тем, что в глубине сердца многие гордецы – страшно не уверенные в себе люди.

Кротость вместо колкости.

Видя вокруг торжество насмешников, насмешек, возникает искушение стать одним из них. Кажется, это весело, не так ли? Все так поступают, особенно в Интернете и социальных сетях. У нас даже может возникнуть искушение выбивать клин клином – использовать оружие этого мира против него самого, указав пальцем на тех, кто указывает пальцами, находясь в огромном и просторном здании, чтобы дать им попробовать на вкус их же пилюлю из насмешек.

ГОСПОДЬ УЧИТ НАС... ЧТО ЕГО ПУТЬ – ЭТО ЛЮ- БОВЬ, КРОТОСТЬ И ДОЛГОТЕРПЕНИЕ.

Но, повторюсь, путь Господа другой. «Не злословь о злословящих» (Учение и Заветы 31:9).

«Любите врагов ваших, благословляйте проклинающих вас, благотворите ненавидящим вас и молитесь за обижающих вас и гонящих вас» (от Матфея 5:44).

Этот нравственный уровень намного выше мирского, который гласит: «Насмехайтесь над всеми и всем, что отличается от вас».

Трудно вынести насмешки окружающих, не отплатив им той же монетой, поскольку в нашей культуре бытует убеждение, что только самые остроумные и язвительные насмешки побеждают в состязании за привлечение внимания и уважения. Но это не так. Господь учит нас и показывает, что Его путь – это любовь, кротость и долготерпение.

Если мы действительно истинные последователи Иисуса Христа, то не будем насмехаться над своими братьями и сестрами, поскольку наше сердце будет наполнено Его чистой любовью (см. Мороний 7:47–48). ■



Старейшина
Хоакин Э. Коста
Член Кворума Семидесяти

Свидание вслепую

С ДЕВУШКОЙ-СВЯТОЙ ПОСЛЕДНИХ ДНЕЙ

Твердое намерение Рене жить по Евангелию изменило мою жизнь.

Я не был членом Церкви Иисуса Христа Святых последних дней с самого детства, но благодаря знакомым членам Церкви узнал, что если люди ведут чистый, непорочный образ жизни, в них сияет Свет Христа. Они становятся прекрасным примером для подражания.

Мое первое знакомство с Церковью состоялось благодаря другу, с которым я познакомился в колледже. Он был очень хорошим членом Церкви, отслужившим на миссии. Я вырос в католической семье и поэтому он часто пытался завязать со мной разговор на тему религии. Но меня это не интересовало. Однако мой друг был очень разумным и предпринял еще одну попытку познакомить меня с Церковью, договорившись за меня о свидании вслепую с девушкой-Святой последних дней.

Наше первое свидание

С первого мгновения нашей встречи с Рене я по уши влюбился в нее. Она для меня была невероятно красива, и я чувствовал, что в ней есть нечто особенное. Вскоре после нашего знакомства я был готов заявить ей о своих серьезных намерениях создать с ней семью, но через несколько свиданий она сказала, что больше не должна встречаться со мной, поскольку я «слишком сильно» ей нравлюсь, а она хочет заключить брак в храме. Дело усугубилось тем, что вскоре она уехала на миссию. После этого я решил, что мне не нравятся Святые последних дней.

Когда она вернулась с миссии, наш общий друг пригласил меня на вечеринку, где я мог бы встретиться с Рене, и мы снова стали проводить время вместе. Я окончил колледж, нашел очень хорошую работу и снова почувствовал, что готов жениться. Я считал себя завидным женихом, поэтому сделал ей предложение. Она сказала «нет».

Вынужденная встреча с миссионерами

Чтобы продолжить наши отношения, я принял приглашение прослушать уроки миссионеров. Однажды она пришла ко мне и со слезами на глазах принесла свидетельство о Книге Мормона, умоляя меня прочитать ее. Она хотела, чтобы я получил свидетельство о Евангелии и она смогла осуществить свое желание заключить брак в храме. Я любил ее и не хотел расстраивать, поэтому согласился. Но хотя я и согласился на встречу с миссионерами,

*Благодаря верности Рене
я смог получить личное
свидетельство о Книге
Мормона и этой Церкви.*

я прежде всего сделал это лишь для того, чтобы выиграть время и убедить Рене выйти за меня замуж. У меня не было желания присоединиться к новой религии.

После нескольких встреч с миссионерами мне по-прежнему было неинтересно. Я сидел на их уроках, не особо вникая в их слова и не пытаясь ощутить влияние Духа. Мое сердце было закрыто, поскольку я слушал миссионеров не для себя, а для Рене. Я не ощущал никаких изменений и все еще не мог убедить Рене, что буду хорошим мужем для нее даже без крещения. Но она осталась верна своим убеждениям.

Обращение Книги Мормона лично ко мне

Затем появились новые миссионеры. Один из них пришел ко мне с уроком и у него появилась интересная мысль. Он предложил мне открыть Алма 42 и попросил меня прочитать эту главу вслух, стих за стихом. Но мне нужно было прочитать не слово в слово, а вставить в текст свое имя. Мне не хотелось этого делать, но он настаивал.

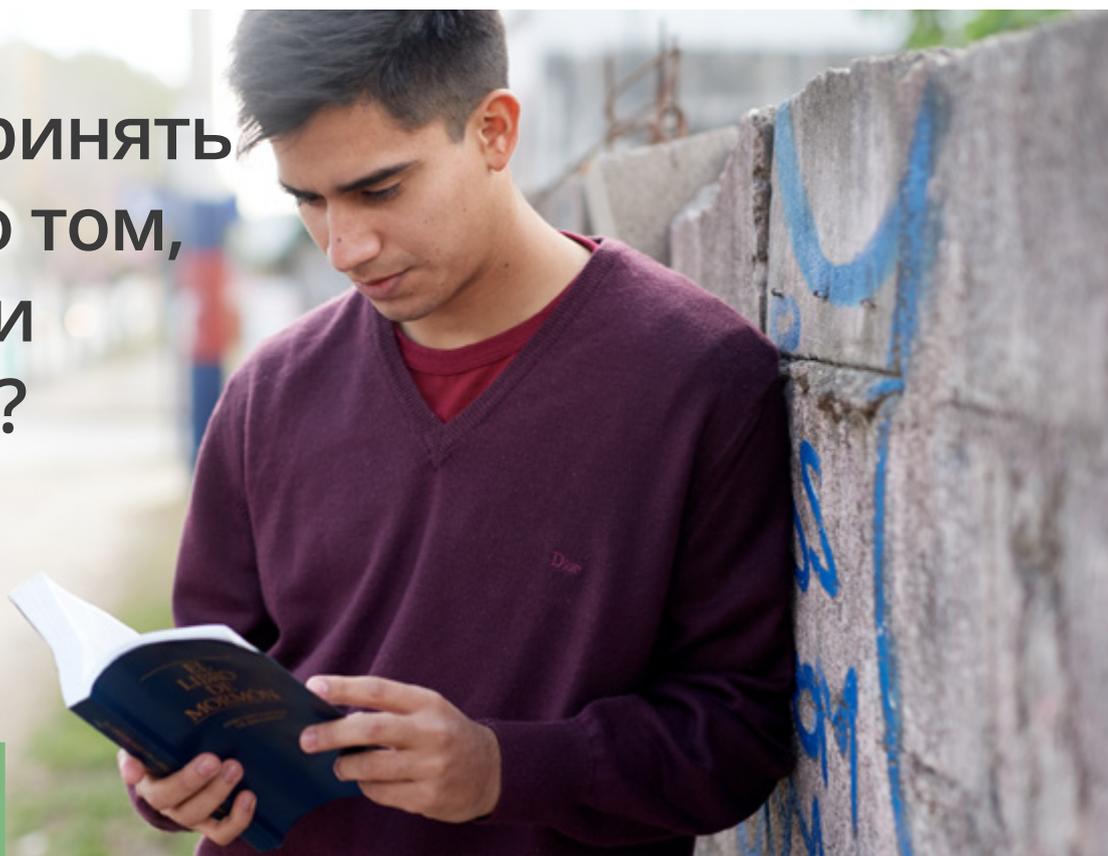
Я начал читать первый стих. «И ныне, Хоакин...» Как только я прочитал эти слова, книга словно ожила для меня. Подставив свое имя, я ощутил силу личного свидетельства

Следующая часть главы Алма 42 посвящена учению о падении Адама и Евы, а затем плану искупления. Дойдя до стиха 29 и прочитав: «И ныне, Хоакин, я желаю, чтобы ты не позволял больше этим вопросам беспокоить тебя», я заплакал как ребенок. Я никогда раньше так не плакал. Я знал, что Книга Мормона истинна, но не мог даже дочитать эту главу до конца. Когда мне в конце концов удалось взять себя в руки, я сказал миссионерам, что хочу креститься. Рене была очень счастлива. Я крестился, и она наконец согласилась выйти за меня замуж. Через год мы запечатались в храме в Буэнос-Айресе, Аргентина.

Я очень благодарен за твердое намерение Рене жить по Евангелию и заключить брак в храме. Благодаря ее преданной и принципиальной позиции в вопросе свиданий она не только укрепила свои отношения с Богом и связь с Евангелием, но и пригласила меня изучать Евангелие. Я знаю, почему она была для меня такой красивой: потому что она была чистой, любящей и непорочной. Благодаря ее верности я смог получить личное свидетельство о Книге Мормона и этой Церкви. ■



Как мне принять решение о том, служить ли на миссии?



«Мы подтверждаем, что миссионерская работа – это обязанность священства, и мы приглашаем всех юношей, достойных и физически и умственно способных, откликнуться на этот призыв. Многие девушки также служат на миссии, но у них нет такого же обязательства служить, как у юношей. Однако мы заверяем молодых сестер в Церкви, что они вносят ценный вклад как миссионерки».

Президент Томас С. Монсон, (1927–2018 гг.), «Приветствие участникам конференции», Лиахона, ноябрь 2012 г., стр. 5.



Будьте готовы спросить искренне

Служение на миссии действительно подходит не всем, но каждый может честно узнать, подходит ли это именно ему. Иногда мы не хотим ехать на миссию, поэтому не желаем спрашивать об этом или задаем вопрос, не оставляя место Духу, чтобы Он ответил на него. Нужно спрашивать об этом искренне! Получив ответ благодаря искренним поискам, вы ощутите покой и уверенность, что бы Господь ни сказал вам – ехать или остаться.

Али Б., 22 года, штат Юта, США



Покайтесь

Одной из причин принятия мной решения о служении на миссии стало изучение вопроса искреннего покаяния и применение этих знаний в своей жизни. Читая об Искуплении Спасителя и применяя полученные знания, я почувствовал невероятный покой. Ощувив его, я хотел, чтобы и другие люди смогли насладиться этим чувством покоя.

Старейшина Бердехо, 21 год, Арекипа, Перу

Поддерживайте связь с Господом

Небесный Отец может ответить вам через Священные Писания, послание представителя Высшей власти Церкви или через свидетельство другого человека. Вы можете получить вдохновение, просто оставаясь на связи с Господом.

Сэмюэл Х. 14 лет, штат Юта, США



Помните: Он ответит вам

До отъезда на миссию я никак не могла решить, стоит ли мне ехать. В конце концов я решила

спросить Небесного Отца, поскольку Он действительно знает все, что с нами происходит, и знает, нужно ли нам служить на миссии. Через молитву я получила подтверждение, что мне нужно ехать. Я знаю, что Небесный Отец отвечает на молитвы. Адресуйте Ему свои вопросы, и Он ответит вам согласно вашей вере в удобное Ему время.

Сестра Терпенд, 21 год, Ямайская Кингстонская миссия

Обратитесь за помощью к своей семье и патриархальному благословию

Моя семья и мое патриархальное благословие помогли мне принять решение. Моя сестра сейчас служит на миссии, и меня вдохновил ее пример и свидетельство о миссионерской работе. Мое желание служить стало сильнее, когда я получила свое патриархальное благословение, в котором говорилось, что я смогу делиться Евангелием с окружающими.

Джулиана П., 16 лет, штат Невада, США

Что вы думаете?

«У меня есть друзья, которые не оказывают на меня положительного влияния, но мы очень близки и мне не хочется терять их дружбу. Что мне делать?»

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

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

Цель ответов – оказать помощь и дать повод для размышлений, не претендуя на изложение официальной позиции Церкви.



Что может помочь мне понять Книгу Откровение?

Благодаря современным Пророкам у нас есть вспомогательные материалы для понимания Книги Откровение. Джозеф Смит дал нам некоторые важные ключи понимания этой книги. Например:

- *Учение и Заветы 77.* Это откровение, построенное в форме вопросов и ответов, открывает нам значимые истины, относящиеся к Книге Откровение. Оно объясняет разные части глав 4–11 и показывает, как они связаны с работой Господа в последние дни.
- *Перевод Джозефа Смита.* В Книге Откровение есть много стихов, которые Джозеф Смит помог прояснить в процессе вдохновенного перевода Библии. Эти вспомогательные материалы можно найти на сайте scriptures.ChurchofJesusChrist.org.

Джозеф Смит помог нам понять, что Книга Откровение не является непостижимой тайной, как думают некоторые. Он также учил нас, что, если Бог не дал истолкования видения, мы не будем нести ответственности за это знание (см. *History of the Church*, 5:343). Он помог нам увидеть, что эта книга сосредоточена на Иисусе Христе – нашей надежде преодолеть с Его помощью мир и вернуться к Небесному Отцу.

См. также «Руководство к Священным Писаниям», «Откровение Иоанна Богослова», и пособие *Приходи, следуй за Мною – Для отдельных людей и семей: Новый Завет, 2019 год*, главы, посвященные Книге Откровение.

Миссия Иисуса Христа – являть БОЖЬЮ ЛЮБОВЬ

Старейшина Джеффри Р. Холланд
Член Кворума Двенадцати Апостолов

Среди множества прекрасных целей, которые преследовал в Своей жизни и в Своем служении Господь Иисус Христос, одну важную сторону Его миссии часто упускают из виду. Его последователи в свое время не понимали ее полностью, также и многие современные христиане не могут постичь ее, но Спаситель Сам неоднократно повторял и подчеркивал эту цель. Это великая истина, гласящая, что во всем, что говорил и делал Иисус, в том числе – и особенно – в Своих страданиях и искупительной жертве, Он показывал нам, кто есть Бог, наш Небесный Отец, и каков Он, как безгранично Он предан Своим детям во все века и среди всех народов. Словом и делом Иисус старался открыть нам и донести до каждого истинную сущность Своего Отца, нашего Небесного Отца

Иисус пришел, чтобы убедить человека любить своего Небесного Отца так, как любит и всегда будет любить их Он. План Бога, сила Бога, святость Бога и даже гнев и суд Бога – все это было уже открыто их пониманию. А вот о любви Бога, о необычайной глубине Его преданности Своим детям они до конца не знали – пока не пришел Христос.

И когда Христос насыщал голодных, исцелял больных, порицал лицемеров, молился о

вере, Он показывал нам, как ведет себя Отец – «милостивый и снисходительный, медленный на гнев, долготерпеливый и полный благодати»¹. Своей жизнью, а в особенности – Своей смертью, Христос провозгласил: «Этим Я показываю вам Божье сострадание, а также и Мое собственное».

Я приношу личное свидетельство об этой личности, о живом Боге, Который знает наши имена, слышит и отвечает на молитвы и бесконечно дорожит нами как детьми Своего духа. Я свидетельствую, что при всех дивных и сложных задачах, имеющих во Вселенной, выше всех Божьих дел Он ставит заботу о счастье и безопасности каждого из нас.

В духе святого Апостольства я говорю, как говорил носитель того же чина в древности: «В том любовь, что не мы возлюбили Бога, но Он возлюбил нас и послал Сына Своего в умилоствие за грехи наши. Возлюбленные! если так возлюбил нас Бог, то и мы должны любить друг друга» (1-е Иоанна 4:10–11) – и возлюбить Его навечно. ■

Из обращения на октябрьской Генеральной конференции 2003 года.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Lectures on Faith (1985), 42.*

Старейшина Холланд учил, что Иисус показал нам путь Отца, являя любовь во всех Своих словах и делах. Он призвал нас любить Бога и любить друг друга.

Как вы можете проявлять любовь?

Поделитесь обедом с другом, который забыл свой обед дома.



Христос накормил голодных.



Христос исцелял больных.



Вы можете навестить и утешить больного или травмированного человека.



Христос обучал истине.



Вы можете найти возможность поделиться своим свидетельством.



Христос призывает нас проявлять веру.



Вы можете пригласить друга в церковь.



ДЛЯ МОЛОДЫХ ВЗРОСЛЫХ

ВАМ ОДИНОКО?

На каком бы этапе жизни вы ни находились, вы можете справиться с чувством одиночества, помогая людям и формируя искренние взаимоотношения. Вот несколько способов сделать это.

42



ДЛЯ МОЛОДЕЖИ

**КАК ПРАЗДНУЮТ
РОЖДЕСТВО
ВО ВСЕМ МИРЕ**

54

*ПРИХОДИ, СЛЕДУЙ
ЗА МНОЮ*

**НЕКОТОРЫЕ МЫСЛИ
О ПОСЛАНИИ
ИУДЫ И КНИГЕ
ОТКРОВЕНИЕ**

58, 63

ДЛЯ ДЕТЕЙ

**СЕМЬ ИСТОРИЙ
И ЗАДАНИЙ ДЛЯ
РОЖДЕСТВА**

Журнал
«Друг»

Церковь
Иисуса Христа
Святых
последних дней



4



7

Друг



Добро
пожаловать в
Колумбию!

См. стр. Д15-Д19



Свет миру



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

Одним из самых красивых символов рождения Иисуса Христа является свет. Когда Иисус родился, Он принес свет в этот мрачный мир.

Пророки учили, что свет станет знамением рождения Спасителя. За несколько лет до рождения Иисуса Самуил-Ламаниец пророчествовал:

«В небе будут великие светила, так что в ночь перед тем, как Он придёт, не будет тьмы, так что покажется человеку, будто это день.

И вот, взойдёт новая звезда, такая, какой вы ещё никогда не видели» (Геламан 14:3, 5).

Эта звезда привела волхвов к Иисусу, чтобы они смогли поклониться Ему. Они принесли Ему драгоценные дары: золото, ладан и смирну.

Я свидетельствую, что Иисус есть живой Христос. Мы можем помнить о Нем и стараться всем сердцем делать то, что делал бы Он, и любить так, как любил бы Он. Это и есть дух Рождества. Это и есть дух истинного ежедневного счастья. ●

По материалам Рождественского Божественного часа Первого Президентства, 2011 г.

СЛЕДУЙТЕ ЗА ЗВЕЗДОЙ



Когда Иисус родился, волхвы пошли за звездой. Раскрасьте звезды внизу и помогите волхвам добраться до Иисуса.



По следам Иисуса

МЕНЯ зовут Мэри. Я живу со своей семьей в Израиле. Мы много раз получали особый духовный опыт, когда ходили по тем местам, где когда-то давно ходил Иисус.

По материалам интервью, проведенного Эми Джейн Ливитт

ВИФЛЕЕМ

Одно из особых мест, которое мы посетили, – это Вифлеем, где родился Иисус. Мария и Иосиф прошли около 150 километров, чтобы добраться туда из своего дома в Назарете. Мы посетили церковь, построенную на месте, где предположительно стоял хлев.

Мы также видели поля близ Вифлеема. Пастухи и сейчас пасут там свои стада, как это было в ночь рождения Иисуса. Мы слышали *блеяние* овец, исполняя гимн «Славься, Господь!» (Гимны, №127). Никогда не забуду чувства, которые я испытывала, исполняя этот гимн.





ГАЛИЛЕЙСКОЕ МОРЕ

Это – Галилейское море. Это прекрасное озеро, где Иисус обучал тысячи людей и совершил множество чудес. Я очень сильно чувствовала там влияние Духа. Это было чувство покоя, которое подтвердило мне, что здесь происходили священные события.

Мне нравится посещать места, где бывал Иисус, например, реку Иордан, где Иисус крестился. Когда я нахожусь в таких местах, то тихо хожу вокруг людей, которые поклоняются Иисусу, зажигая свечи и преклоняясь в молитве. Я всегда чувствую в душе, что Небесный Отец и Иисус довольны теми людьми, которые проявляют к Ним свою любовь.

ИЕРУСАЛИМ

Иерусалим – это большой город. За неделю до Своего распятия Иисус въехал в город на осле (см. от Матфея 21:1–11). Люди приветствовали Его, размахивая пальмовыми ветвями и восклицая: «Осанна!»

Каждый год в воскресенье перед Пасхой люди идут в Иерусалим по пути, которым шел Иисус. Они несут пальмовые ветви и поют песни об Иисусе. Однажды моя семья присоединилась на этом пути к другим христианам. Было чудесно ощущать всеобщую любовь к Спасителю.

Необязательно ходить там, где ходил Иисус, чтобы следовать за Ним. Вы можете следовать его примеру в любом месте. ●



Можно просмотреть видеосюжеты о местах, где ходил Иисус, на сайте **ChurchofJesusChrist.org**.

См. «Пастухи узнают о рождении Христа», «Усмирение бури» и «Иисус воскрес».

10 дней Рождества

Помогите своей семье подготовиться к Рождеству! Начиная с 15 декабря, каждый день вместе выполняйте одно из этих заданий. Затем раскрасьте звезду.

См. Приходи, следуй за Мною для семей, стр. 194-197.

Сегодня будьте особенно добры, подобно Иисусу.

Поделитесь своим любимым стихом об Иисусе.

Помогите тому, кто болен или одинок, как это делал Иисус.

Посмотрите видеосюжет «Рождество»*.

Инсценируйте Рождественскую историю (см. от Луки 2).

Расскажите, почему вы благодарны за Иисуса.

Спойте песню или гимн о Рождестве.

Нарисуйте младенца Иисуса.

Прочитайте в Священных Писаниях какие-нибудь слова Иисуса.

Пересмотрите одно из выступлений с Рождественского Божественного часа Первого Президентства*.

Мое Рождественское свидетельство

С убеждённостью ♩ = 76-84

Слова: Лэрри Хиллер
Музыка: Майкл Ф. Муди

G Am7 G D7 G Am7

1. Всё так, я зна - ю,
(2. Всё) так, я зна - ю,
(3. Всё) так. Я зна - ю,

G Cm Adim

всё, что в том кра - ю про - и - зо - шло. И пу - те -
ведь Пи - сань - я Божь - и го - во - рят, что гимн хва -
ведь об э - том шеп - чет Дух Свя - той, что И - и -

G Am Cm G Am7 D7

вод - на - я звез - да, где Сам Хрис - тос ле - жал, ту -
лы воз - нёс - ся ввысь о Том, Кто сла - вен был и
сус рож - дён слу - жить, Он смог мир прав - дой о - за -

Em Adim7 G Am D7 G Am7

да сми - рен - ных ду - хом при - ве - ла.
чист, и пас - ту - хи Е - го на - шли.
речь и по - ка - зал, как нуж - но жить.

1. 2. G D 3. G D G D7 G Am7

3. Всё — Всё так. О, да! Всё так.
molto rit.

© 2019 Michael F. Moody and Larry Hiller. Все права защищены.

Эту песню можно копировать для разового, некоммерческого использования в Церкви или дома.

Подобная ссылка должна содержаться в каждой сделанной копии.

Красная бумажная птичка

*Ив могла думать только
о веселых развлечениях
ее друзей, которые она
пропустит.*



Ив Дэйтон

(Основано на реальных событиях)

«Был болен, и вы посетили Меня» (от Матфея 25:36).

Ив любила Рождественскую пору. Все утро вместе с одноклассниками она рисовала открытки и слушала веселую музыку.

«Пришло время чтения, – сказала миссис Граниг. – И если вы за сегодняшний и завтрашний день прочитаете все до конца, у вас не будет домашнего задания на каникулах».

Все одноклассники Ив радостно зашумели. Но Ив не чувствовала особой радости. Ее немного знобило, когда она доставала свою книгу для чтения. Ей было холодно и у нее болело горло. В глазах появилось чувство жжения, когда она смотрела на слова, напечатанные на странице. К концу занятий у Ив разболелся еще и живот.

Наконец пришло время идти домой с ее братом и сестрой, Тимом и Вилмой. Обычно они весело проводили время по дороге домой. Они играли в

пятнашки или лепили снеговика. Но сегодня Ив хотелось побыстрее добраться до дома и прилечь.

Когда Ив пришла домой, мама потрогала ее лоб.

«У тебя высокая температура, – сказала она. – Нужно пить больше воды и много отдыхать».

Ив забралась в постель и сразу же уснула. На следующее утро все члены семьи были заняты приготовлениями к новому дню. Но мама сказала, что Ив слишком больна, чтобы идти в школу.

И тут Ив вспомнила то, что ее очень расстроило. Сегодня школьный Рождественский праздник! Дети закончат работу над своими поделками, будут петь песни и получат угощения. Она просто обязана пойти!

Но мама настояла на своем.

«Мне жаль, что ты пропустишь праздник, солнышко, – сказала она. – Но твое здоровье дороже».

Ив расплакалась. Мама попыталась поднять ей настроение, приготовив вкусный суп. Но Ив могла



думать только о веселых развлечениях ее друзей, которые она пропустит.

Днем Тим и Вилма вернулись домой из школы. У них были румяные щеки, потому что они играли в снегу.

«На школьном празднике было очень весело, – сказала Вилма. – Мы делали красных бумажных птичек, чтобы украсить дом».

Тим вытащил что-то из кармана.

«Смотри, миссис Граниг передала тебе особый подарок. Это заготовка, чтобы ты тоже смогла сделать красную бумажную птичку».

Ив улыбнулась. «Покажешь, как ее делать?»

Тим и Вилма показали Ив, как вырезать картинку по пунктирным линиям и правильно сложить ее. Они помогли ей сделать петельку из нитки.



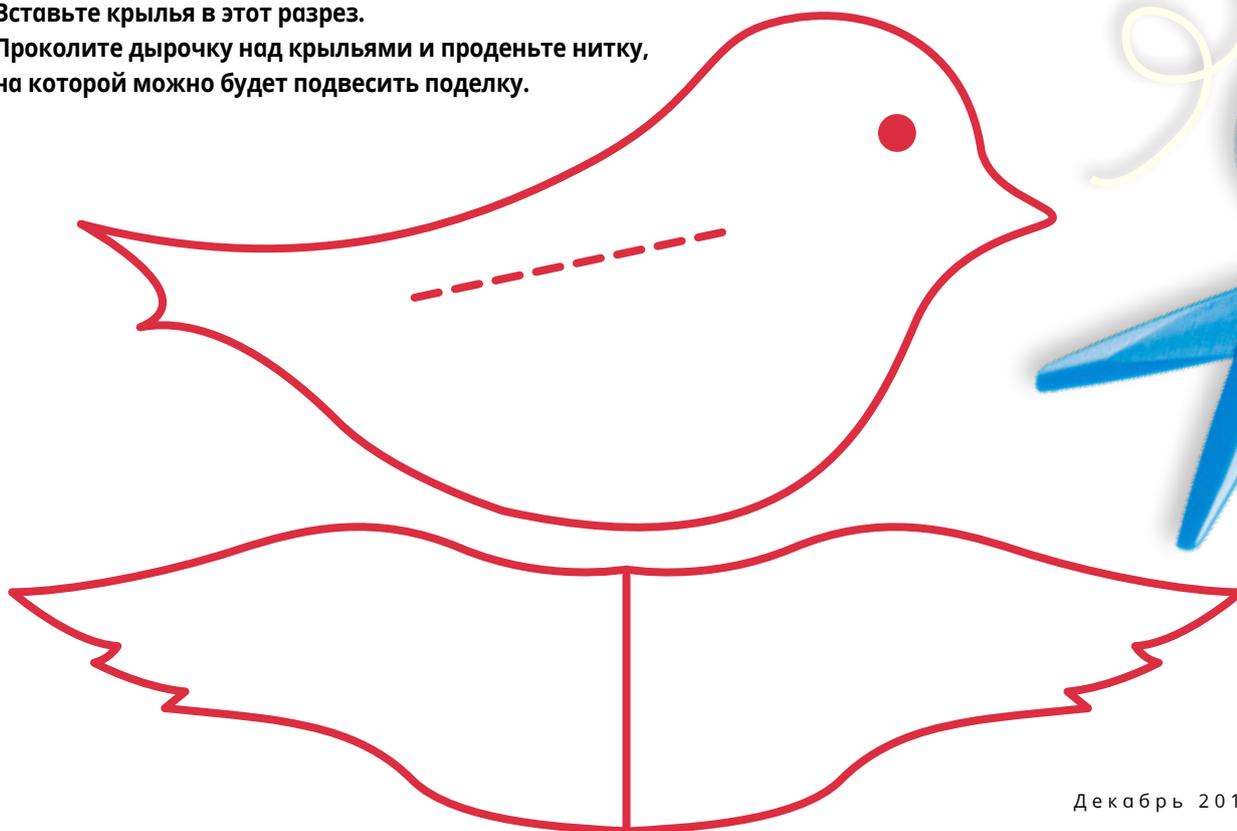
«Мама, смотри, что я сделала!» – сказала Ив, показывая ей свое новое любимое Рождественское украшение.

Ив подумала, что миссис Граниг очень добра, потому что не забыла о ней, когда она заболела, а Тим и Вилма тоже помогли ей. Теперь, когда бы Ив ни взглянула на свою красную бумажную птичку, она чувствовала, что ее любят. ●

Автор живет в штате Айдахо, США.

Сделайте бумажную птичку!

1. Вырежьте и наклейте эту страницу на красный лист бумаги. Теперь вырежьте птичку и крылья.
2. Аккуратно сделайте разрез по пунктирной линии на птичке. Вставьте крылья в этот разрез.
3. Проколите дырочку над крыльями и проденьте нитку, на которой можно будет повесить поделку.



Покажи и расскажи



Дети из Первоначального общества в **Имбабуре, Эквадор**, поют Рождественские песни в доме для престарелых и раздают печенье.



Я молюсь со своей сестрой и стараюсь подавать ей хороший пример. Нам нравится гулять

и смотреть на творения Небесного Отца.

Вианка и Аврил К., 8 и 4 лет, Богота, Колумбия



Я знаю, что мой Небесный

Отец любит меня.

Стефания Р., 10 лет, Лима, Перу



Я участвовал в проекте «Руки помощи» и помогал красить стену в школе. Мне нравится ходить в церковь по воскресеньям.

Джаред Р., 6 лет, Парана, Бразилия



Хосе Томас Дж., 8 лет, и Александра Ч., 13 лет, из Дуранго, Мексика, – двоюродные брат и сестра и лучшие друзья. Когда

они смотрели трансляцию Генеральной конференции, Александра чувствовала влияние Духа, когда Пророк объявлял о строительстве новых храмов. Томасу понравилось слушать истории, которыми поделились Пророк и Апостолы.



Селести В., 7 лет, Корриентес, Аргентина



**Старейшина
Верн П. Станфилл**
Член Кворума
Семидесяти

ОВЦЫ И ИХ ПАСТЫРЬ

«Господь – Пастырь мой» (Псалтирь 22:1).

Явырос на ферме в штате Монтана, США. У нас на ферме было около трехсот овец. Моя мама купила их, чтобы мы могли заработать деньги для служения на миссии.

Я должен был следить за ягнятами, о которых некому было заботиться. Если у овцы рождается несколько ягнят, иногда она не хочет заботиться обо всех. Об этих малышах заботился я. Каждый год у нас бывало от пяти до десяти таких ягнят.

Каждый день, подъезжая к пастбищу на нашем маленьком голубом автомобиле, который назывался «Фольксваген-жук» я сигналил. Потом я открывал двери автомобиля. Эти ягнята бежали ко мне, на каком бы краю пастбища они ни находились. Они знали

звук клаксона нашего старого «Фольксвагена». Они запрыгивали на заднее сиденье, и я вез их в хлев, чтобы накормить.

Мы похожи на этих маленьких ягнят. Мы живем в разных местах и у нас в жизни бывают разные испытания. Но Иисус обращается к каждому из нас. Мы можем научиться слышать Его голос. Мы можем обращаться к Нему за утешением и защитой. Мы можем ощущать Его любовь и любовь Небесного Отца.

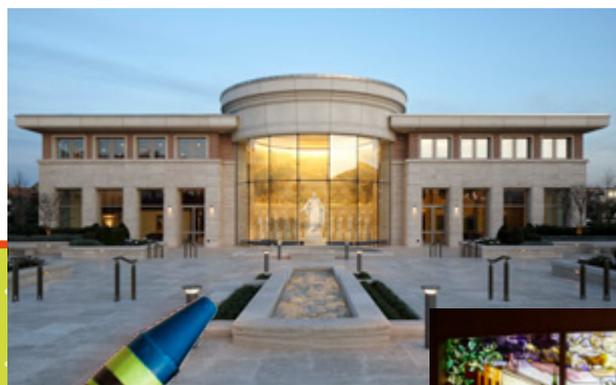
Если я взирал на Иисуса как на своего Пастыря, моя жизнь менялась к лучшему. Если мы предадим свою жизнь в руки Спасителя, то ощутим Его любовь и научимся доверять Ему. ●

По материалам интервью, проведенного Кристиной Кросланд.





РИСУНОК ДИЛЛИН МАРШ.



Рассказы об И



1. Голубь летит в н
2. Израненного че
3. Камни рядом с
4. Птицы клюют зе
5. Женщина держи
6. Мужчина сидит



Иисусе

Прообразом этой раскраски послужил прекрасный витраж в Центре для посетителей храма в Риме. Здесь изображены разные истории, которым обучал Иисус, и другие важные события из Его жизни. Сможете ли вы найти эти сцены? Что говорят нам эти рассказы об Иисусе?

1. Ангел в небе (см. от Матфея 3:16).

2. Человека везут на осле (см. от Луки 10:30-37).

3. Женщина у колодца (см. от Иоанна 8:7).

4. Зерно на земле (см. от Матфея 13:1-9).

5. Иисус и свечник (см. от Матфея 25:1-13).

6. Иисус рядом со свиньей (см. от Луки 15:11-32).

7. Корзина, полная хлеба и рыбы (см. от Луки 9:13-17).

8. Девочка держится за платье своей матери (см. от Марка 5:39-42).

9. Мальчик смотрит на Иисуса (см. от Марка 10:13-16).

10. Петух (см. от Луки 22:54-62).

11. Богатый человек стоит на балконе (см. от Луки 12:16-21).

12. Лодка (см. от Марка 4:35-41).

Визит старейшины Гонга в Италию



Старейшина Геррит У. Гонг и сестра Сьюзен Гонг посетили Италию во время посвящения храма в Риме, Италия. Это первый храм, построенный на месте, где Апостолы Иисуса обучали людей в Библейские времена.

«Мы чувствуем любовь Иисуса к каждому ребенку, когда знакомимся с детьми по всему миру»



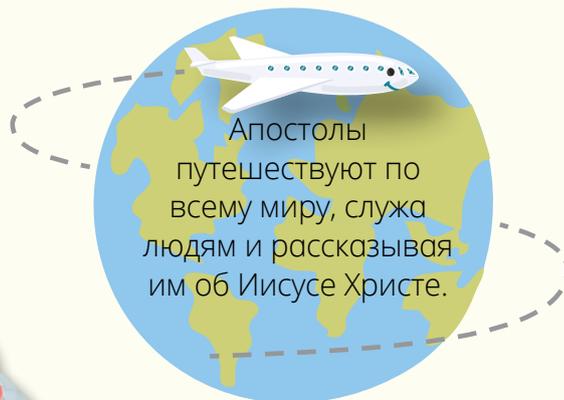
Эти дети пришли со своими родителями, чтобы услышать, как Президент Рассел М. Нельсон посвятит новый храм. Когда они подрастут, то смогут выполнять здесь храмовые крещения.

Найдите видеосюжет «Excerpts from 'The Living Christ: The Testimony of the Apostles'» на сайте ChurchofJesusChrist.org.

Старейшина Гонг, члены Первого Президентства и другие Апостолы фотографируются в новом центре для посетителей. Они стоят перед статуей Иисуса Христа и Его Апостолов.



Визит старейшины Соареса в Колумбию



Апостолы путешествуют по всему миру, служа людям и рассказывая им об Иисусе Христе.

Многие дети пришли со своими родителями, чтобы увидеть церемонию посвящения нового храма.



Старейшина Улиссес Соарес приехал вместе с президентом Даллином Х. Оуксом, чтобы помочь ему посвятить новый храм в Колумбии, в городе Барранкилья.



Скоро дети смогут войти в храм и запечататься со своими семьями, а также выполнять храмовые крещения!

Президент Оукс предложил мальчику и девочке помочь ему запечатать краеугольный камень. Строительство храма окончено!



После церемонии закладки краеугольного камня старейшина Соарес выступил внутри храма. Затем президент Оукс произнес молитву посвящения этого храма Господу. Теперь этот храм – дом Господа.

«Чем бы вы ни занимались, не сводите глаз с храма».



Любимые игрушки Мартина

Дж. Райан Дженсен

Церковные журналы

(Основано на реальных событиях)

*«Будь щедрым, как Христос; дар любви Он принёс»
(Сборник песен для детей, стр. 116).*

Мартин расстроился, когда родители сказали ему, что они переезжают в другой город в Колумбии. Ему не хотелось оставлять своих друзей, дом и место, где он вырос. Вместо прохладного горного воздуха Мартин теперь будет жить у океана, где жарко и влажно круглый год. Ему придется поменять горячие супы на прохладные напитки, а теплые куртки – на шорты. А еще у него будет новая школа, новый приход и новый класс в Первоначальном обществе. От этого ему было немного страшно.

Однажды мама с папой спросили его, что он думает о переезде.

«Мне это не нравится, – сказал Мартин. – Я не хочу ничего менять».

«Я знаю, что переезд – непростое дело, – сказал папа. – Много изменится, но не *все*. Мы по-прежнему будем рядом с тобой!»

«Это правда», – сказал Мартин.

«И у тебя будут твои вещи», – сказала мама.

Мартин на мгновение задумался. Он возьмет с собой свою одежду, обувь и другие вещи, к которым привык в старом доме, – и особенно игрушки. Мартин был рад, что сможет взять с собой любимые игрушки. Во время переезда он упаковал их с особой тщательностью.

Со временем Мартин привык к новому дому и новому городу. Он был рад, что переезд оказался не таким страшным, как ему представлялось.

Однажды в воскресенье, когда его семья была в церкви, Мартин заметил много новых людей, которых никогда раньше не видел. В Первоначальном обществе было очень много новых детей. Ему стало интересно, откуда они приехали. Он слышал, как его знакомые говорили о сборе продуктов, одежды и обуви. После церкви Мартин спросил маму, кто эти новые люди.

«Им пришлось покинуть свою страну, – сказала мама. – Многие из них оставили там все свои вещи, и сейчас у них ничего нет».





«И поэтому все хотят помочь им?» – спросил Мартин.

«Именно так. Иисус учил нас, что мы должны помогать людям, оказавшимся в беде. Мы можем последовать Его примеру и поделиться тем, что у нас есть».

Мартин подумал, что это будет хороший поступок.

Потом мама сказала: «У многих детей из Первоначального общества есть лишь то, что поместилось в рюкзаке.

Им пришлось оставить свои игрушки. Как ты думаешь, у тебя есть игрушки, которыми ты можешь поделиться?»

«Нет! Это мои игрушки!» – сказал Мартин. Он повернулся и убежал к себе в комнату.

Мартин осмотрел свою комнату со слезами на глазах. Ему не хотелось отдавать игрушки. Он привез их издалека, из своего старого дома!

Он подошел к коробке с игрушками и заглянул в нее. Он увидел грузовик, йо-йо, свой *trompo* (волчок), лучший мешочек со стеклянными шариками и много других любимых игрушек. Ему нравятся они все. Он не может отдать их!

Но потом Мартину в голову пришла мысль: «Что если бы мне пришлось оставить дом и любимые игрушки?»

Спустя несколько минут он пришел к маме, неся охапку игрушек – не каких-то

старых игрушек, а тех, с которыми он постоянно играл.

Мама выглядела удивленной. «Вовсе не обязательно отдавать любимые игрушки».

Мартин положил игрушки на пол. «У других детей тоже были любимые игрушки, – сказал он. – Я хочу, чтобы они взяли мои и им стало немного радостнее».

Мама обняла Мартина. «Я так тобой горжусь!»

У Мартина было тепло на душе. Он знал, что Иисус на его месте тоже бы отдал людям, что имел, и от этого чувствовал себя счастливым. ●



ПРОСТЫЕ ДЕЛА

«Давайте проявлять любовь и благодарность за... Спасителя простыми милосердными делами служения нашим братьям и сестрам дома, в церкви и обществе».

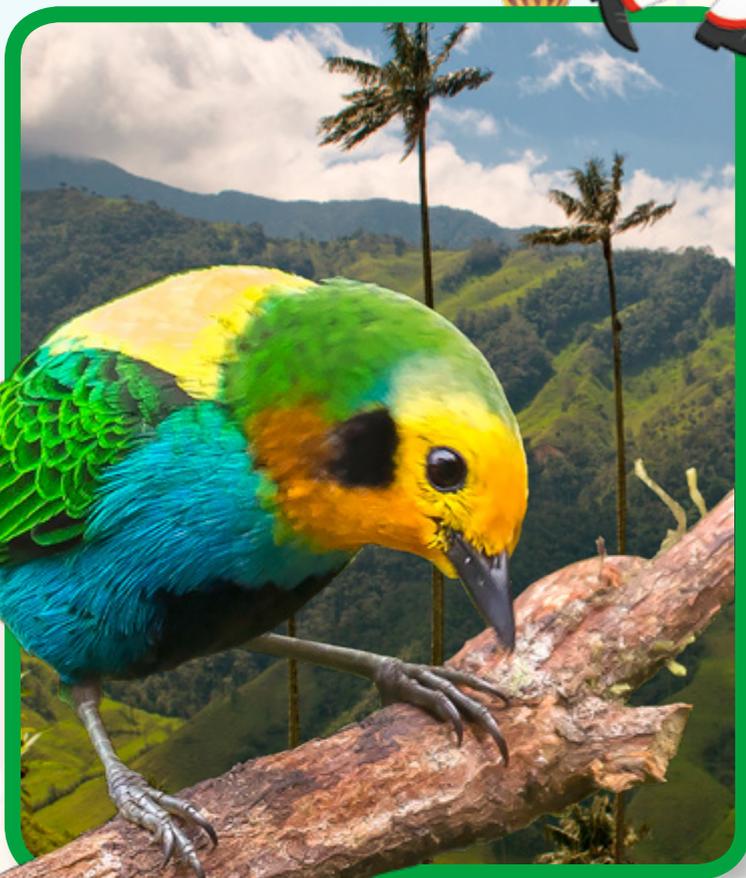
Президент М. Рассел Баллард, исполняющий обязанности Президента Кворума Двенадцати Апостолов, «Обретение радости через исполненное любви служение», *Лиахона*, май 2011 г., стр. 49.

Привет
из
Колумбии!



Привет, нас
зовут Марго
и Паоло.

Присоединяй-
тесь к нашему
путешествию по
Колумбии!



В Колумбии тропический климат, и здесь очень разнообразный растительный и животный мир. На самом деле, здесь насчитывается больше разных видов птиц, чем в любой другой стране! Многие из них обитают только здесь, например, цветная танагра.

Колумбия находится в северной части Южной Америки. В этой испаноговорящей стране проживает около 49 миллионов человек, и приблизительно 200 тысяч из них – члены Церкви.



Эта девочка ест *арепу*, вкусный пирог из кукурузной муки. Колумбийцы часто едят его с сыром или мясом.

В этом месяце исполняется год со дня посвящения храма в Барранкилье, Колумбия.



Вот фото этого нового храма. В Колумбии есть еще один храм, в столице страны, Боготе.

Познакомьтесь с нашими друзьями из Колумбии!



«Я чувствую себя благословленной и счастливой, потому что в моей жизни есть Евангелие. Я знаю, что Иисус Христос жив. Он любит нас. Пророк Джозеф Смит восстановил эту Церковь. Я благодарна за то, что у нас есть Пророк, который направляет нас».

Камила Р., 10 лет, Вальедель-Каука, Колумбия



«Я знаю всем душой и сердцем, что мой Небесный Отец и Иисус Христос живут, Они любят нас. Они дали Джозефу Смиту откровение, чтобы он перевел Книгу Мормона и все люди могли ее читать».

Луис К., 12 лет, Вальедель-Каука, Колумбия

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



7 декабря в Колумбии проводится *el Día de las Velitas* (День маленьких свечек). Люди освещают улицы тысячами маленьких свечей, открывая Рождественскую пору.



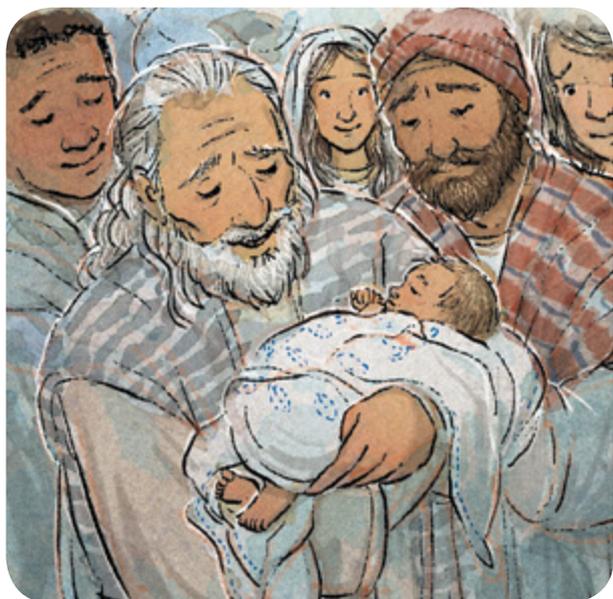
Вы из Колумбии? Напишите нам! Мы бы хотели получить от вас весточку!

Иисус родился



В Рождество мы празднуем рождение Иисуса Христа.

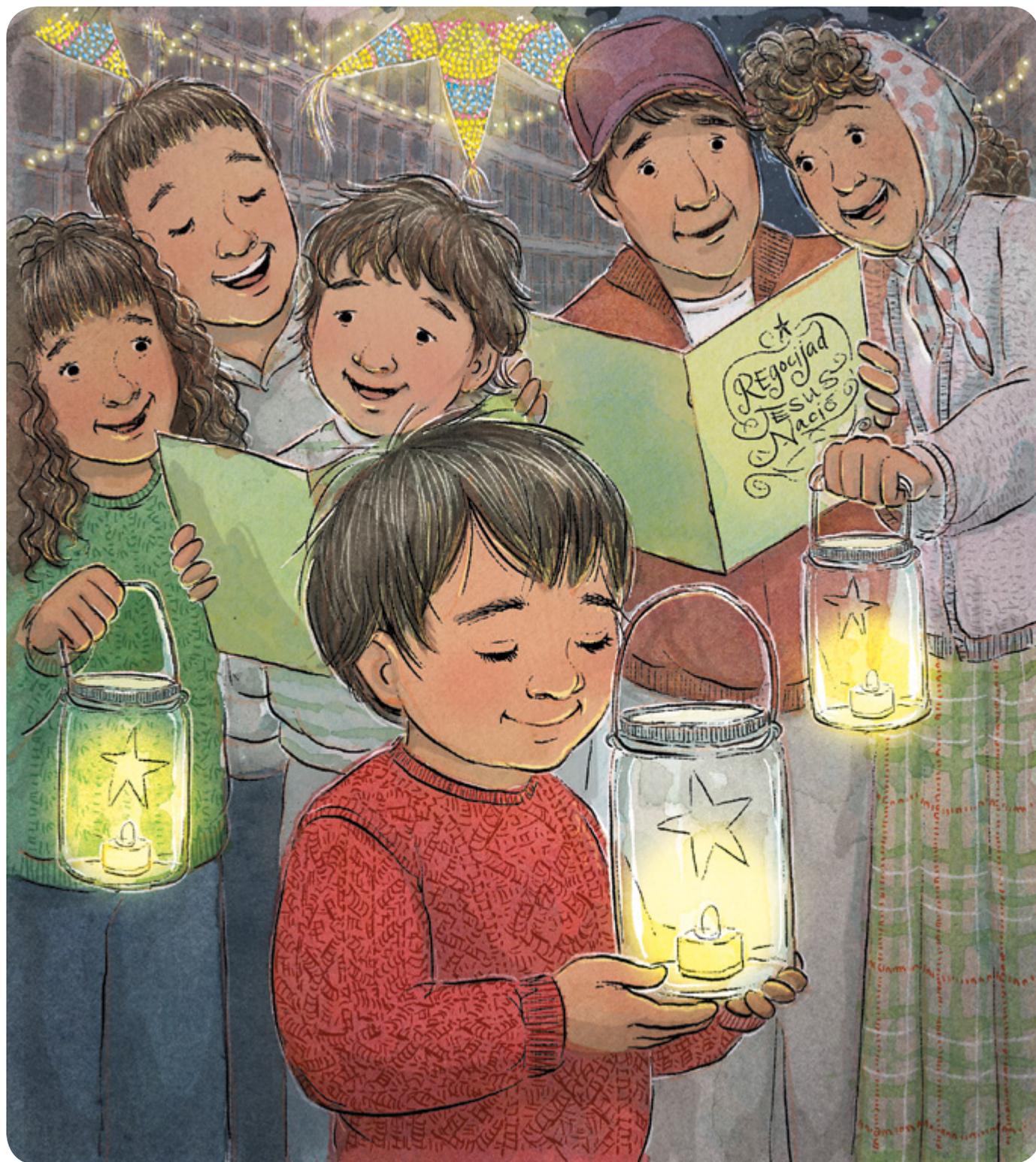
Иисус родился в Вифлееме. Его маму звали Мария, а Иосиф был ее мужем.



Мария и Иосиф принесли младенца Иисуса в храм в Иерусалиме. Там человек по имени Симеон взял младенца Иисуса на руки. Он почувствовал, что Святой Дух побуждает его сказать, что Иисус – Сын Божий.

Женщина по имени Анна тоже увидела младенца Иисуса и поняла, что Он – Спаситель. Она стала рассказывать о Нем другим людям.





В Рождество я думаю об Иисусе.
Он действительно жив. Он меня любит! ●

См. *Приходи, следуй за Мною*, пособие для семей, стр. 194-197,
пособие для Первоначального общества, стр. 193-196.

Рождество посвящается Иисусу



Дорогие родители!

В этом месяце мы празднуем рождение Иисуса Христа. Он – Свет миру, наш Добрый Пастырь. Мы надеемся, что эти страницы журнала *Друг* помогут вашей семье помнить о Нем весь месяц.

- Послание президента Айринга (стр. Д2)
- История о младенце Иисусе (стр. Д20)
- История о местах, где жил Иисус (стр. Д4)
- Задания и поделки (стр. Д3, Д6, Д9)
- Раскраска (стр. Д12 и Д23)
- Рождественская песня (стр. Д7)

Могут ли ваши дети сосчитать, сколько раз слова *Иисус Христос* или *Рождество* встречаются в этом журнале? Можете помочь им написать: «Я люблю Иисуса, потому что...» и затем нарисовать или написать, за что они любят Его.

Мы любим тебя!

Редакция журнала *Друг*

Как отправить рисунок или рассказ ребенка в журнал *Лиахона*

Зайдите на сайт liahona.ChurchofJesusChrist.org и щелкните «Отправить статью или отзыв». Или пришлите по электронной почте: 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». С нетерпением ждем ваших сообщений!



**Найдите Лиахону,
спрятанную внутри!**

СОДЕРЖАНИЕ

- Д2** Послание Первого Президентства: Свет миру
- Д4** По следам Иисуса
- Д6** 10 дней Рождества
- Д7** Песня: Моё Рождественское свидетельство
- Д8** Красная бумажная птичка
- Д10** Покажи и расскажи
- Д11** Овцы и их пастырь
- Д12** Рассказы об Иисусе
- Д14** Апостолы путешествуют по всему миру: Визит старейшины Гонга в Италию
- Д15** Апостолы путешествуют по всему миру: Визит старейшины Соареса в Колумбию
- Д16** Любимые игрушки Мартина
- Д18** Привет из Колумбии!!
- Д20** Рассказы из Священных Писаний: Иисус родился
- Д23** Раскраска: Рождество посвящается Иисусу

НА ОБЛОЖКЕ ЖУРНАЛА *ДРУГ*
Рисунок Стефани Дехеннин.