ЦЕРКВА ІСУСА ХРИСТА СВЯТИХ ОСТАННІХ ДНІВ • ГРУДЕНЬ 2019

Ліягона

Як ми знаходимо радість і щастя?

Старійшина Беднар пояснює, що є джерелом радості, с. 18

Прийняти ці чотири дари від Спасителя, с. 6

Дев'ять способів бути щасливими людьми, с. 24

Як усі ми можемо надихати і заохочувати дітей та молодь, с. 36

ЦЕРКВА
НА
МІСЦЯХ

Бангкок
Таїланд

Ось кілька фактів про стан Церкви в Таїланді:

1 Храм у Бангкоку в процесі будівництва

Членів Церкви **22100**

41 Приход/філія

Місія **1**

74 Мов і діалектів, на яких розмовляють в Таїланді

Літер в офіційній назві Бангкоку, якщо її писати тайською мовою **168**

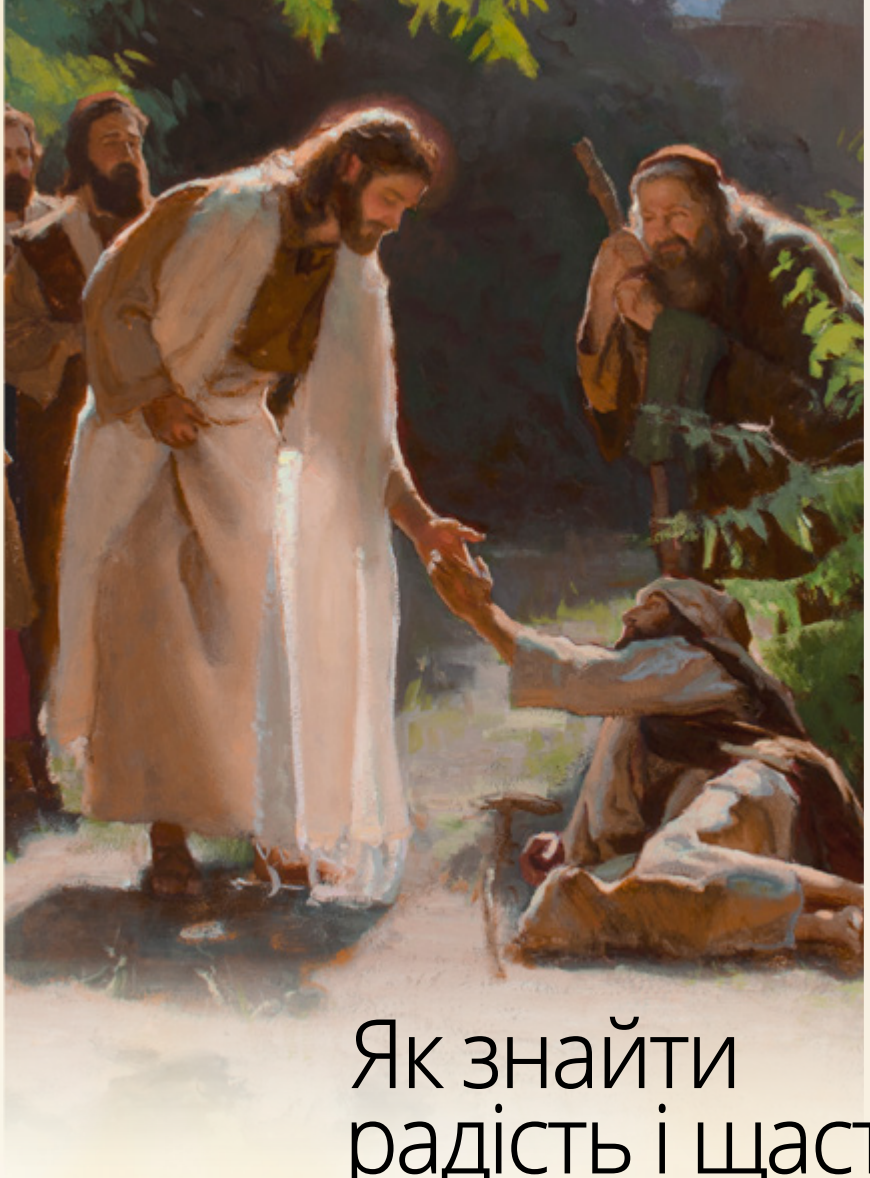
1854 Першого місіонера було послано до Таїланду (у той час країна називалася Сіам)

1966 Організовано Таїландський округ, Президент Гордон Б. Хінклі освятив країну для місіонерської роботи; охрищено першого місцевого жителя.

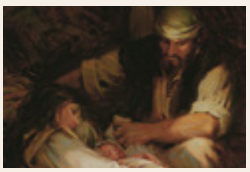
1995 Організовано Бангкокський кіл.

2018 Президент Рассел М. Нельсон відвідав Бангкок.

2019 16 січня проведено церемонію початку будівництва Бангкокського Таїландського храму.



Чотири дари від Спасителя
Президент Рассел М. Нельсон
6



Чого навчає нас Різдвяна історія про служіння
12

Служіння дітям і молоді
Бріттані Бітті
36

Як знайти радість і щастя?

Ісус Христос: Джерело нескінченної радості
Старійшина Девід А. Беднар
18

Мені, як і багатьом іншим, іноді нелегко відчувати радість і щастя—навіть після того, як я прийняв рішення жити праведно. Іноді я міркував: "Я дотримуюся заповідей, то чому ж мені так важко відчувати себе щасливим?"

Багато факторів можуть зруйнувати наше відчуття щастя або благополуччя, наприклад, втрата роботи, смерть близької людини чи підірване фізичне і/або розумове здоров'я. І все ж я прийшов до розуміння того, що який би етап ви зараз не переживали, кращі дні попереду! У своїй статті "У пошуках щастя" на с. 24 я розглядаю пошуки щастя з точки зору євангельської перспективи та наукових досліджень, особливо тоді, коли воно здається недосяжним.

Стаття старійшини Девіда А. Беднара на с. 18 "Ісус Христос: Джерело нескінченної радості" навчає про справжню і нескінченну радість. Його стаття, в якій цитується багато уривків з Писань та слів пророків, містить надзвичайно важливе вчення, без якого неможливо ні сягнути вічного благополуччя, ні знайти радості в земному житті.

"Адам пав, щоб люди були,—сказано в Писаннях,—а люди є, щоб мати радість" (2 Нефій 2:25). Після найтемнішої ночі світло знову з'являється вранці.

Девід Діксон
Співробітник редакції церковних журналів

Зміст

5 **Грані щастя**
Що робить вас щасливими у житті?

6 **Чотири дари від Спасителя**
Президент Рассел М. Нельсон
Отримання дарів, запропонованих Ісусом Христом, допоможе нам стати більше схожими на Нього.

8 **Музика**
Що за Дитя святе?
Уільям К. Дікс

12 **Принципи служіння**
Чого навчає нас Різдвяна історія про служіння
Дізнайтеся, як ви можете наслідувати приклад тих, хто полюбив Спасителя при Його народженні.

16 **Портрети віри**
Фату Гаманга. Східна провінція, Сьєрра-Леоне
Фату скористалася церковними програмами з навчання грамотності й самозабезпечення, щоб змінити своє життя. Її свідчення дало їй упевненість.

18 **Ісус Христос: Джерело нескінченної радості**
Старійшина Девід А. Беднар
Що таке радість і як ми можемо здобути її?

24 **У пошуках щастя**
Девід Діксон
Дев'ять способів, які допоможуть мати вам щасливіше життя навіть за часів випробувань.

32 **Голоси святих останніх днів**
Любов відновлює те, що було розбито; вона зробила мамі вічний подарунок; самотність відкриває шлях до вдячності; служіння зцілює її серце.

36 **Служіння дітям і молоді**
Бріттані Бітті
Ось як ви можете підтримувати й підбадьорювати молодь і дітей навколо вас, допомагаючи їм сягнути свого потенціалу.

40 **Як навчати підлітків і малих дітей**
Пристосуватися до змін у житті
Ось сім кроків, які ви можете робити, аби допомогти своїм дітям, коли в їхньому житті відбуваються зміни.

Замальовки

На обкладинці
Ілюстровано
Чіарой Ріва

Розділи

Дорослій молоді
42

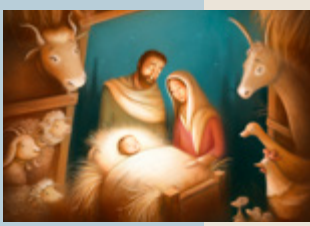
Усі люди відчувають самотність, але Бог може дати нам силу йти вперед. У цьому розділі доросла молодь розповідає про те, як вони подолали самотність, а також, **як знаходити нових друзів.**

Молоді
51

Брати **зростають разом** у священстві; молодь з усього світу розповідає про те, **як вона святкує Різдво;** Господь очікує любові, **а не глузувань;** побачення з незнайомою дівчиною привело юнака до євангелії і **як прийняти рішення служити на місії.**

Дітям
Друг

Дослідіть місця, **якими ходив Ісус.** Прочитайте про членів Церкви в Колумбії. Святкуйте народження Ісуса, Який є **Світлом для світу.**



СТАТТІ, ЯКІ ІСНУЮТЬ ЛИШЕ У ЦИФРОВОМУ ФОРМАТІ У ГРУДНЕВОМУ НОМЕРІ

5 підказок того, як можна радіти Різдву, якщо ви далеко від дому

Александра Палмер

Як ви можете почуватися вдома, знаходячись далеко від дому.

Духовна гіпоксія і важливість хороших друзів

Белла Гарвей

Молода дівчина з Австралії ділиться думками про важливість дружби.

Члени Церкви розповідають про благословення, які вони отримали завдяки програмі *“За Мною йдіть”*

Чейкелл Уордлей

Читайте, як вивчення Нового Завіту вплинуло на життя членів Церкви в цьому році!

ЧИТАЙТЕ БІЛЬШЕ

У додатку Євангельська бібліотека та на сайті liahona.ChurchofJesusChrist.org ви можете:

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

НАША КОНТАКТНА ІНФОРМАЦІЯ

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

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

ГРУДЕНЬ 2019 ТОМ. 22 № 12. ЛІЯГОНА 18612 192

Міжнародний журнал Церкви Ісуса Христа Святих Останніх Днів

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

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

Редактор: Ренді Д. Фанк

Консультанти: Бекі Крейвен, Крістіна Франко, Шерон Юбенк, Уолтер Ф. Гонсалес, Ларрі С. Кечер, Адріан Очоа, Майкл Т. Рінгвуд, Верн П. Стенфілл

Головний директор: Річард І. Хітон

Директор редакції церковних журналів: Аллан Р. Лойборг

Бізнес-менеджер: Гарфф Кеннон

Головний редактор: Адам С. Олсон

Помічник головного редактора: Раян Карр

Помічник з видавничих питань: Каміла Кастірллон

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

Головний художній редактор: Дж. Скотт Кнудсен

Керівник художнього відділу: Тедд Р. Петерсон

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

Координатор з питань інтелектуальної власності: Коллетт Небекер Он

Керівник видавництва: Джейн Енн Пітерс

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

Підготовка до друку: Джошуа Денніс, Аммон Гарріс

Відповідальний за друк: Стівен Т. Льюїс

Відповідальний за розповсюдження: Нельсон Гонсалес

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

Рукописи і запитання надсилайте онлайн на сайт liahona.ChurchofJesus Christ.org; поштою до ***Liahona,*** Fl. 23, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0023, USA; або електронною поштою на адресу: liahona@ChurchofJesusChrist.org.

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

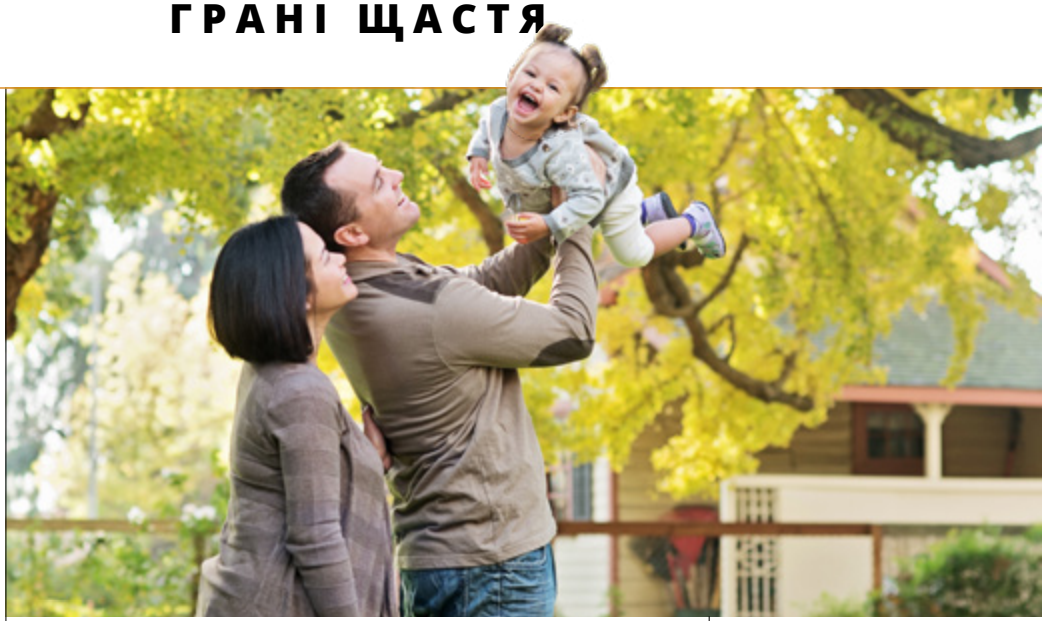
© 2019 by Intellectual Reserve, Inc. All rights reserved. Видано в Сполучених Штатах Америки.

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

For Readers in the United States and Canada: December 2019 Vol. 22 No. 12. LIAHONA (USPS 311-480) Ukrainian, (ISSN 1096-5173) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 East 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 (Visa, MasterCard, American Express) may be taken by phone. (Canada Poste Information: Publication Agreement #40017431)

POSTMASTER: Send all UAA to CFS (see DMM 507.1.5.2). NONPOSTAL AND MILITARY FACILITIES: Send address changes to Distribution Services, Church Magazines, P.O. 26368, Salt Lake City, UT 84126-0368, USA.

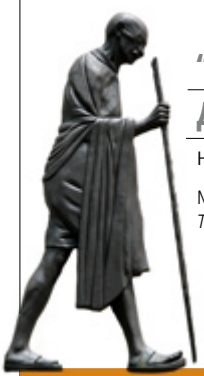
ГРАНІ ЩАСТЯ



Ось кілька думок про те, що робить життя щасливим. На с. 24 ми поглиблено досліджуємо цю тему, в тому числі дев'ять способів бути щасливішими.

"У африканських селах вітаються такою фразою: **"ЯК У НАС ІДУТЬ СПРАВИ?"** Таке розуміння є виявом того, що чиїсь досягнення або щастя насправді є також і нашими".

Десмонд Туту, почесний архієпископ Кейптауна, ПАР, у 14th Dalai Lama, Desmond Tutu, *The Book of Joy: Lasting Happiness in a Changing World* (2016).



"ЯКЩО НЕМАЄ ХОРОШИХ ДУМОК, НЕМАЄ МИРУ, а якщо немає миру, немає щастя".

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

"Ми вдячні не тому, що щасливі. Ми **щасливі** тому, що **вдячні**".

Девід Стейндл-Раст, католицький монах-бенедиктинець, "Хочете бути щасливими? Будьте вдячними", TEDGlobal 2013 (video), June 2013, ted.com.

"Якщо ви хочете, щоб інші люди були щасливими, виявляйте співчуття, і якщо ви самі хочете **бути щасливими, виявляйте співчуття**".

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

"Щастя є метою і задумом існування.

"Люди є, щоб мати радість" [2 Нефій 2:25]. Чеснотність, благородність, вірність, святість і дотримання заповідей Божих ведуть до щасливого життя".

Президент Девід О. Мак-Кей, *Pathways to Happiness* (1964).

ФОТОГРАФІЯ СІМ'Ї З МАЛЕНЬКОЮ ДОНЕЧКОЮ ЗРОБЛЕНА ТІФФАНІ МАЙЛОАН ТОНГ
ФОТОГРАФІЯ СІМ'Ї З ДОЧКОЮ-ПІДЛІТКОМ ЗРОБЛЕНА РАУЛЕМ САНДОВАЛОМ

Президент
Рассел М. Нельсон

Чотири дари
ВІД СПАСИТЕЛЯ

Мої улюблені брати і сестри, яка ж це довгождана пора! Давайте разом поміркуємо цього вечора над благословеннями, які ми отримуємо, якщо зосереджуємося на житті, місії, доктрині й Спокуті Господа Ісуса Христа.

О цій порі я також запрошую вас задуматися над вашими особистими бажаннями. Чи справді ви хочете ставати все більше й більше схожими на Ісуса Христа? Чи ви справді хочете жити вічно з Небесним Батьком і вашою сім'єю та жити так, як живе Він? Якщо так, то ви захочете прийняти багато дарів, запропонованих Господом, які допоможуть вам і мені під час наших земних випробувань. Зосередьмося на *чотирьох* дарах, які Ісус Христос дав усім, хто бажає *отримати* їх (див. Учення і Завіти 88:33).

По-перше, Він дав вам і мені безмірну здатність *любити*. Це також і здатність любити не гідних любові й тих, хто не лише *не* любить вас, але й утискує вас тепер та жорстоко використовує вас (див. Матвій 5:44–45).

З допомогою Спасителя ви можете навчитися любити так, як любив Він. Для цього можливо доведеться змінити своє серце—найвірогідніше, пом'якшити його,—коли Спаситель навчатиме нас, як *по-справжньому* турбуватися одне про одного. Мої дорогі брати і сестри, ми можемо по-справжньому служити, як служив Господь, коли приймаємо Його дар любові.

Другий дар, який пропонує вам Спаситель,—е здатність *прощати*. Завдяки Його безкінечній Спокуті ви можете простити тих, хто завдав вам болю і хто, можливо, ніколи не визнає свою провину перед вами. Але Спаситель обдарує вас здатністю прощати кожного, хто будь-яким чином несправедливо поводився з вами.

ІЛЮСТРАЦІЯ КЕТЛІН ПЕТЕРСОН

Третій дар від Спасителя—це *покаяння*. Він запрошує нас змінити наші бажання, наше розуміння, наш дух, навіть наше дихання. Наприклад, коли ми каємося, ми дихаємо з вдячністю до Бога, Який дає нам дихання день у день (див. Мосія 2:21). І ми бажаємо користуватися тим диханням у служінні Йому та Його дітям. Покаяння—це небесний дар. Це процес, якого ніколи не слід боятися. Це—дар для нас, який слід прийняти з радістю і користуватися ним, застосовуючи щодня, оскільки ми прагнемо ставати більш схожими на нашого Спасителя.

Четвертий дар від нашого Спасителя—це, насправді, обіцяння, обіцяння *нескінченного життя*. Кожна людина буде воскрешена й пізнає *безсмертя*. Але вічне життя виходить за рамки часового виміру. Вічне життя—це таке життя, яким живуть Небесний Батько і Його Улюблений Син. Коли Батько пропонує нам вічне життя, то Він, по суті, каже: "Якщо ви вибираєте йти за Моїм Сином—якщо ви *справді бажаєте* стати більш схожими на Нього,—тоді зрештою ви зможете жити, як живемо Ми, і керувати світами й царствами, як це робимо Ми".

Ці чотири унікальні дари, якщо ми приймаємо їх, приноситимуть нам все більше й більше радості. Вони стали можливими завдяки тому, що Єгова у своїй поблажливості зійшов на землю у вигляді немовляти Ісуса. Він народився від безсмертного Батька і смертної матері. Він народився у Віфлеємі за найскромніших обставин. Ісус Христос—це Божий неперевершений дар Батька для всіх Своїх дітей (див. Іван 3:16).

Якщо ми у такий спосіб зосереджуємося у думках і почуттях на Спасителеві світу, то що тоді *нам* потрібно робити, аби отримати ці дари, які з такою готовністю запропоновані нам Ісусом Христом? Що це за ключ до любові, якою любив Він, прощення, яким прощав Він, покаяння, щоб стати більш схожими на Нього і зрештою, щоб жити з Ним і Небесним Батьком?

Ключ цей—укладання й дотримання священних завітів. Ми *вибираємо* жити, йдучи шляхом Господнього завіту і не сходячи з нього. Це нескладно. Це *шлях* до справжньої радості в цьому житті, а потім у житті вічному.

Мої дорогі брати і сестри, я найбільше бажаю, щоб усі діти Небесного Батька мали можливість почути євангелію Ісуса Христа і прислухалися до Його вчень. Я молюся, щоб ми мали віру й відчули любов, яку Спаситель має до кожного з нас. Його безмежна й неперевершена любов підштовхнула Його спокутувати вас і мене. Той дар—Його Спокута—дозволяє, щоб усі інші Його дари були нашими. ■

З духовного Різдвяного вечора з Першим Президентством у 2018 р.

ЩО ЗА ДИТЯ СВЯТЕ?

Дует або хор для двох партій

Слова Уільяма К. Дікса

Англійська народна пісня
Аранжування: Саллі Дефорд

Лагідно ♪ = 90–100

Жінки: унісон. ***mp***

1. Що за ди - тя свя -
2. Чо - му спить в яс - лах

mp

4

те ле - жить, В Ма - рі - ї на ко - лі - нах? Ко -
Бо - жий Син, Й во - ли сто - ять нав - ко - ло? По -

7

му вкло - ни - лись пас - ту - хи, Ко - му спі - ва - ють
кай - ся, гріш - ни - ку, й по - чуй, Що ка - же ти - хе

10

mf

гім - ни? Це Цар і Спа - си - тель наш; Йо -
Сло - во: "Він хрест нес - ти - ме Свій За

Чоловіки: унісон.

mf

10

mf

ІЛЮСТРАЦІЯ ДЖОРДЖА КОККО САНТАНДЖЕЛО

© 1991 Саллі Дефорд. All rights reserved.
Цю пісню можна копіювати для разового некомерційного домашнього чи церковного використання.
Ця позначка має бути на кожній окремій копії.

13

му хва - ла з не - бес лу - на. Слав - те Йо -
всіх лю - дей на цій зем - лі. Він пос - ла -

13

16

1.

го ско - ріш, Свя - те ди - тя Ма - рі - ї.
ний з не - бес, Свя - те ди - тя Ма -

16

19

2.

рі - ї".

19

mp

23

mp

3. Не - сіть Йо - му да - ри сво - ї, Прий - діть Йо - го піз -

mp

Не - сіть Йо - му да - ри сво - ї, Прий -

23

27

на - ти. Вам дасть спа - сі - ння Цар ца - рів. Йо -

діть Йо - го піз - на - ти. Він Цар ца - рів Йо -

27

30

f

го ви прос - лав - ляй - те. Син Бо - га

f

го ви прос - лав - ляй - те. Син Бо - га,

30

f

33

на - ро - дився! Йо - му хва - лу спі - вай - те всі!

Бо - га на - ро - дився! Йо - му хва - лу спі -

33

36

Мир нам Хрис - тос не - се, Свя - те ди - тя Ма -

вай - те всі! Хрис - тос не - се, Свя - те ди - тя Ма -

36

39

rit. *mp*

рі - ї. Свя - те ди - тя Ма - рі - ї.

rit. *mp*

рі - ї, ди - тя Ма - рі - ї.

39

rit.

Принципи служіння

Чого навчає нас **Різдвяна історія** про **служіння**

“Люблять всі діти різдвяний цей час. Пісні співайте, Різдво йде до нас. Всім розкажіть, як Ісус народивсь, Як немовлям Він на Землю з’явивсь” (“Різдвяна пісня”, Збірник дитячих пісень, *с. 32).*

Різдво—це чудова пора, коли вівці, пастухи, ясла і зірки раптово набирають нового сенсу. Вони стають важливими дійовими особами в розповіді про найважливішу подію в історії людства: народження Ісуса Христа. Багато сімей розігрують Різдвяну сценку у себе вдома. Інші зосереджуються на тому, щоб прочитати історію Його народження або взяти участь у святковій виставі. Як і всі історії про Христа, історія Його народження сповнена повчальними для нас уроками про служіння, про те, як ділитися Його світлом, аби освітити цей світ. “Історія Різдва—це історія любові,—сказав президент Айрінг, другий радник у Першому Президентстві.—

… В історіях про народження Христа ми можемо побачити і відчути, ким Він був і хто Він є. Це полегшує наші тягарі на життєвому шляху. І це допоможе нам забути себе і полегшувати тягарі інших”[1].

“В заїзді місця не стало для них” (Лука 2:7)

Власник заїзду не знайшов місця для Спасителя, але ми не повинні припускатися тієї ж помилки! Ми можемо знайти місце для Спасителя у своєму серці, знайшовши місце для наших братів і сестер за своїм столом, у своєму домі та в своїх традиціях. Багато сімейних традицій можуть стати ще кращими і навіть ще незабутнішими, якщо ми долучаємо до них інших людей. Сім’я Діани традиційно запрошує когось на святкування Різдва. Кожного разу, коли настає грудень, вони

ХОРОША НОВИНА ВЕЛИКОЇ РАДОСТІ (АНГЕЛИ ЯВЛЯЮТЬСЯ ПАСТУХАМ), ХУДОЖНИК УОЛТЕР РЕЙН

обговорюють і вирішують, кого б вони хотіли запросити[2]. Можливо і ваша сім'я могла б започаткувати таку саму традицію. Ймовірно хтось, кому ви служите, хотів би разом із вашою сім'єю поспівати улюблені Різдвяні пісні. Ви також могли б знайти місце за своїм Різдвяним столом для людини, яка зараз живе далеко від родини.

Чи є кращий спосіб відсвяткувати народження Спасителя, ніж наслідувати Його приклад залучати інших? Пам'ятайте, що Він запрошує нас "усіх прийти до Нього і скуштувати від Його доброти; і Він ні від кого не відмовиться, хто прийде до Нього, від чорного і білого, зв'язаного і вільного, чоловічої статі і жіночої; і Він пам'ятає язичника; і всі є однаковими для Бога, що Юдей, і що Іновірець" (2 Нефій 26:33). Знайдіть місце і залучіть.

"А в тій стороні були пастухи, які пильнували на полі, і нічної пори вартували отару свою" (Лука 2:8).

Здається природним, що саме пастухи першими привітали немовля-Спасителя. Пророки давнини називали Ісуса Христа "Пастир Ізраїлів" (Псалми 79:1) і "Пастир над усією землею" (1 Нефій 13:41). Та й Сам Христос казав: "Я—Пастир Добрий, і знаю Своїх" (Іван 10:14). Знати своїх овець і пильнувати їх—ось у чому полягає суть догляду за вівцями й служіння у спосіб Спасителя.

З огляду на мерехтіння вогників та барвисте оздоблення нам є на що дивитися під час Різдва. Але, можливо, найбільшу красу цієї пори ми побачимо тоді, коли не забудемо зосередитися на тих, кому служимо, і постійно пильнуватимемо свою отару. Постійне пильнування може полягати в тому, щоб не забути про чиєсь улюблене пригощення або розпитати про плани на свята. Ми постійно пильнуємо, коли помічаємо і задовольняємо потреби інших людей—як очевидні, так і зовні непомітні.

Коли Шеріл раптово втратила Міка, свого чоловіка, вона була спустошена. Коли наближалося перше Різдво без нього, самотність відчувалася все сильніше. На щастя, її сестра-служителька Шона була поруч. Шона разом зі своїм чоловіком Джимом запрошували Шеріл на багато святкових заходів на свіжому повітрі. Вони помітили зношене пальто Шеріл і вирішили якось це виправити. За кілька днів до Різдва Шона і Джим принесли Шеріл різдвяний подарунок: чудове нове пальто. Вони знали, що Шеріл потребує матеріальної підтримки—теплого пальта,—але також і психологічної підтримки—втішення й товариства. Вони доклали зусиль, щоб задовольнити ті потреби якомога краще й показали чудовий приклад того, як ми також можемо пильнувати за своєю отарою[3].

"Пастухи зачали говорити один одному: Ходім до Віфлеєму й побачмо, що сталося там, про що сповістив нас Господь" (Лука 2:15).

"Ходім"—це заповзяте запрошення! Пастухи навіть не припускали, що їхні друзі будуть надто стомлені, аби пройти той шлях. Вони не просто тихенько пішли до Віфлеєма. Вони з радістю звернулися один до одного і сказали: "Ходім!"

У той час як нам, можливо, не вдасться запросити своїх друзів прийти і подивитися на немовля-Спасителя, ми можемо запрошувати їх відчути дух Різдва (або дух Христа), служачи разом з нами. "Спосіб, у який ми можемо посилити дух Різдва—це великодушно допомагати тим, хто навколо нас, і вділяти від себе",—сказала Бонні Л. Оскарсон, колишній генеральний президент Товариства молодих жінок[4]. Уявіть, що ви тримаєте свічку. Інші люди безсумнівно бачать полум'я вашої свічки і мають від цього користь. Однак уявіть тепло, яке вони можуть відчувати, якщо ви скористаєтеся своєю свічкою, аби запалити їхню свічку і дасте їм можливість мати власне світло.

Сам Христос навчав, що ті, хто йде за Ним, матимуть світло життя (див. Іван 8:12). Служити так, як Він—це один зі способів наслідувати Його і насолоджуватися тим обіцяним світлом. Тож діліться світлом, запрошуючи інших служити разом з вами! Як можете ви і ті, кому ви служите, служити разом? Разом ви можете готувати свою улюблену їжу або здивувати когось маленькими подарунками або листівками. Разом ви можете відчувати світло, яке випромінює служіння за прикладом Христа.

“Розповіли про все те, що про Цю Дитину було їм звіщено” (Лука 2:17)

Легко уявити радісне збудження пастухів, коли вони розповідали дивовижну новину про народження Христа всім, кого зустрічали. Як сповістили ангели, обіцяний пророками Месія прийшов! Він був тут! Насправді, ділитися хорошою новиною про Спасителя,—це важлива частина Різдвяної історії. Ангели співали. Зірка вказувала шлях. А пастухи розповіли про це всім.

Ми можемо додати свої голоси до Різдвяної історії, розповідаючи про хорошу новину і складаючи свідчення про Спасителя. “Коли у вас виникає привілей представляти Спасителя у вашому служінні, запитайте себе: “Як я можу поділитися світлом євангелії з цією людиною або сім’єю?”—навчала сестра Джин Б. Бінгем, генеральний президент Товариства допомоги.— Що Дух надихає мене зробити?”[5]

Ось кілька ідей, які ви можете обдумати, шукаючи способів поділитися своїм свідченням про Спасителя і Його євангелію.

- Знайдіть уривок з Писань, який передає ваші почуття про Спасителя, або розкажіть, чому ви йому вдячні. Поділіться цим з тими, кому служите.
- Пошліть текстове послання або послання із соціальних медіа разом з Різдвяним відео. Ви знайдете кілька дивовижних відео на сайті ChurchofJesusChrist.org!
- Поділіться з другом особливим спогадом або традицією, яка нагадує вам про Христа.

Майте віру в те, що Святий Дух буде свідчити про істинність вашого свідчення, так само, як Він свідчив Семенові та Анні про те, що немовля Ісус є Спасителем (див. Лука 2:26, 38).

“Аби по-справжньому вшановувати появу [Ісуса Христа] в цьому світі, ми повинні чинити так, як чинив Він, і виявляти співчуття й милосердя до своїх ближніх,—сказав старійшина Дітер Ф. Ухтдорф, з Кворуму Дванадцятьох Апостолів.— Це ми можемо чинити щодня, словом і ділом. Нехай же це стане нашою Різдвяною традицією, незалежно від того, де ми є: бути трішечки добрішими, більше прощати, менше засуджувати, бути більш вдячними і щедрими, вділяючи від свого статку нужденним”[6]. ■

ПОСИЛАННЯ

1. Генрі Б. Айрінг, “Різдвяні історії” (Різдвяний вечір з Першим Президентством, 6 грудня 2009), broadcasts.ChurchofJesusChrist.org.
2. Див. Діана Меліна Альборнос Діас, “Розділене Різдво”, *Ліягона,* груд. 2007, с. 17.
3. Див. Cheryl Boyle, “He Would Have Bought It for You,” *Ensign,* Dec. 2001, 57.
4. Бонні Л. Оскарсон, “Дух Різдва—це і є любов, подібна до Христової” (Різдвяний вечір з Першим Президентством, 7 грудня 2014 р.), broadcasts.ChurchofJesusChrist.org.
5. Джин Б. Бінгем, “Служити так, як Спаситель”, *Ліягона,* трав. 2018, с. 104.
6. Дітер Ф. Ухтдорф, “Накришіть від свого хліба” (Різдвяний вечір з Першим Президентством, 3 грудня 2017 р.), broadcasts.ChurchofJesusChrist.org.

ДІЛІТЬСЯ СВОЇМ ДОСВІДОМ

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

ДИВІТЬСЯ: АГНЕЦЬ БОЖИЙ, ХУДОЖНИК УОЛТЕР РЕЙН

Фату Гаманга

Східна провінція, Сьєрра-Леоне

Завдяки євангельській програмі навчання грамотності Фату не лише навчилася читати і писати, але також дізналася про євангелію Ісуса Христа. До того як приєднатися до Церкви, Фату було важко утримувати свою сім'ю. Зараз вона оволоділа навичками самозабезпечення і керує власним бізнесом, виготовляючи та продаючи килими ручної роботи. Вона також служить президентом Товариства допомоги у своїй філії.

КРІСТІНА СМІТ, ФОТОГРАФ

До того як приєднатися до Церкви, я намагалася заробляти гроші, продаючи килими ручної роботи, але в мене не було грошей, щоб купити витратні матеріали. Я завжди казала людям: "Якщо ви хочете килим, ідіть купіть усе необхідне і принесіть мені; тоді я зроблю вам килим. Ви заплатите мені, коли я закінчу роботу".

Зараз, будучи членом Церкви Ісуса Христа Святих Останніх Днів, я дізналася про самозабезпечення. Церква навчила мене бути більш витривалою, щоб навчитися читати, писати, виступати і намагатися робити щось для себе, аби бути самозабезпеченою. Зараз я ходжу в майстерню з пошиття одягу і прошу залишки тканини, яка залишається після розкрою одягу на підлозі. Я купую ті залишки за невелику ціну і використовую, щоб виготовляти свої килими. Зараз я продаю більше, ніж будь-коли.

Після того як я приєдналася до Церкви, моє життя змінилося. Я була повним нулем, а зараз—я герой! Я пишаюся Ісусом Христом і я пишаюся Його Церквою. Я така вдячна за Церкву Ісуса Христа Святих Останніх Днів.

ДІЗНАЙТЕСЯ БІЛЬШЕ

Знайдіть більше інформації про шлях віри Фату, а також додаткові фото в Євангельській бібліотеці або цифровій версії цієї статті на сайті **ChurchofJesusChrist.org/go/121916**.

Дізнайтеся про практичні й духовні переваги самозабезпечення на сайті **ChurchofJesusChrist.org/self-reliance**

Старійшина
Девід А. Беднар
З Кворуму
Дванадцятьох
Апостолів

Ісус Христос
Джерело нескінченної радості

Кожен член Господньої відновленої Церкви, який намагається пам'ятати і шанувати священні завіти й дотримуватися заповідей, може отримати дар нескінченної радості.

Нещодавно я був на надзвичайно духовних зборах свідчень і уважно слухав, як одна віддана сестра проголосила: "Я відчуваю велику радість завдяки Батьковому плану спасіння".

Для мене відразу ж було очевидним, що та жінка не просто промовляє знайомі слова. Світло, яке сяяло в її очах, піднесена інтонація голосу, сяюче, сповнене спокою обличчя—уся її зовнішність були підтвердженням істинності сказаних слів. Вона була сповнена радості. Вона випромінювала радість. Дійсно, вона ставала більше подібною до Спасителя і мала образ Його у виразі свого обличчя (див. Алма 5:14), а це означало мати більше радості.

Її вияв віри змусив мене згадати слова кількох знайомих гімнів:

Нам з Богом радісно іти
У ці останні дні[1].

Вперед, святі, вам випало іти
До важких перемог. …
Позбутись треба марноти,
Якщо в Сіон прямуєш ти.
І хай звучить в серцях у нас:
"Все гаразд! Все гаразд!"[2]

Я повен сил, ясних надій,
Живе, живе Спокутар Мій!"[3]

РІЗДВО, ХУДОЖНИК МАЙКЛ МАЛМ
ФОН ВІД GETTY IMAGES

А о цій Різдвяній порі ми співатимемо:

“Втішну новину великої радості я несу
Вам і всім людям”[4].

І

Світе, зустрінь свого Творця!
Царя свого прийми! …
Радіє вся земля,
І всі святі співають гімн,
На честь свого Царя[5].

З того часу як Президент Рассел М. Нельсон став президентом Церкви, він часто звертався до людей усього світу із запрошенням, яке містить таке обіцяння радості: “Наше послання світові просте й щире: ми запрошуємо всіх Божих дітей, які по обидва боки завіси, прийти до їхнього Спасителя, отримати благословення святого храму, мати *нескінченну радість* і підготуватися до вічного життя”[6].

Якою ж саме є та радість, про яку ми співаємо і навчаємо і яку, згідно зі своїм обов’язком, маємо запропонувати всім людям? І як вона досягається? Давайте зараз обміркуємо разом відповіді на ці два важливі запитання.

ЩО ТАКЕ РАДІСТЬ?

У звичайному словнику визначення радості є таким: “*відчуття* великого задоволення [або] щастя”[7]. На противагу, Путівник по Писаннях описує радість як “*стан* великого щастя, що походить від праведного життя”[8]. Цікаво, що наша євангельська перспектива допомагає нам зрозуміти, що щастя—це більше, ніж швидкоплинне почуття або емоція; натомість, це духовний дар і стан існування та становлення. Тому я сказав, що сестра, яка свідчила, була сповнена радості й випромінювала її.

Будучи мудрим і люблячим батьком, Легій навчав своїх синів, що сама мета земного життя полягає в тому, аби всі люди мали радість:

“Але дивись, усе було зроблене за мудрістю Того, Хто знає все.

Адам пав, щоб люди були; а люди є, щоб мати радість” (2 Нефій 2:24–25).

Адам і Єва підсумували важливі уроки, які вони засвоїли від Вічного Батька та завдяки власному досвіду. Адам проголосив: “Благословенне ім’я Бога, бо через мою провину мої очі відкрилися, і в цьому житті *я матиму радість,* і знову в плоті я побачу Бога” (Мойсей 5:10; курсив додано).

Єва сказала: “Якби не наша провина, ми б ніколи не мали сімені, і ніколи б не знали добра, і зла, і *радості нашого викуплення*, і вічного життя, яке Бог дає всім послушним” (Мойсей 5:11; курсив додано).

План щастя, підготовлений Батьком, дає можливість Його дітям отримати фізичне тіло й здобути земний досвід, обирати праведність за наявності зла і спокус, та допомагати Небесному Батькові у здійсненні Його величного плану шляхом достойного укладання шлюбу та батьківства[9]. Згодом, в час нашого воскресіння “дух і тіло ма[ють] з’єднатися, щоб ніколи більше не розділятися, щоб вони могли отримати *повноту радості*” (Учення і Завіти 138:17; курсив додано).

ЯК ЗДОБУТИ РАДІСТЬ?

Я переконаний, що відмінність між праведною радістю й мирськими веселощами є повчальною і допомагає нам краще зрозуміти природу нашої радості. Радість настає тоді, коли ми виявляємо віру в Господа Ісуса Христа, гідно отримуючи священні обряди й укладаючи священні завіти і вірно шануючи їх та намагаючись стати глибоко наверненими до Спасителя і Його цілей. Веселощі—це результат “розваг”, “грайливих [і] часто галасливих дій чи мови” або приємних забавок[10]. День, проведений на атракціонах в Діснейленді—це веселощі. Гідна підготовка і участь у обряді причастя—це радість.

Радість насамперед стосується духовного; веселощі переважно стосуються мирського. Радість у першу чергу стосується того, що є тривалим; веселощі переважно стосуються того, що є тимчасовим. Радість у першу чергу є глибокою й насиченою; веселощі переважно є поверхневими. Радість у першу чергу є всеохоплюючою і повною; веселощі переважно задовольняють частково. Радість у першу чергу стосується земного і вічного; веселощі стосуються лише земного.

ВІН ЗЦІЛИВ УСІХ ІХ, ХУДОЖНИК МАЙКЛ МАЛМ

Як важливо для нас ніколи не переплутати або не проміняти вічної глибокої радості відданого учнівства на тимчасові й поверхневі веселощі.

Викупитель є основним і єдиним джерелом нескінченної і вічної радості. Пророк Яків свідчив: “Але ось, праведні, святі Святого Ізраїля, ті, хто повірив у Святого Ізраїля, ті, хто витерпів хрести світу і не зважав на його ганьбу, ті успадкують царство Боже, яке було підготовлене для них від заснування світу, *і буде повною їхня радість назавжди*” (2 Нефій 9:18; курсив додано).

СПРАВЖНЄ ДЖЕРЕЛО РАДОСТІ

Завдяки плану Небесного Батька і Спасителевій Спокуті щире покаяння спонукає нас звернутися до Ісуса Христа, справжнього джерела радості, і покладатися на Нього. Будь ласка, добре обдумайте відповідь народа царя Веніямина на його вчення про Спасителеву Спокуту:

“І ось, сталося, що коли цар Веніямин закінчив промовляти слова, які були передані йому ангелом Господа, тоді він кинув оком навколо себе на безліч людей і

Завдяки плану Небесного Батька і Спасителевій Спокуті труднощі й біди змушують нас звертати свій погляд до Ісуса Христа, справжнього джерела радості.

побачив, що вони впали на землю через те, що благоговійний страх перед Господом зійшов на них.

І вони побачили себе в своєму власному тілесному стані, навіть нижчими за прах землі. І вони всі заволали в один голос, кажучи: О змилуйся, і приклади спокутуючу кров Христа, щоб ми могли одержати прощення наших гріхів, і наші серця могли бути очищеними; бо ми віримо в Ісуса Христа, Сина Божого, Який створив небеса і землю, і все інше; Який зійде до дітей людських.

І сталося, що після того, як вони сказали ці слова, Дух Господа зійшов на них, *і вони сповнилися радості,* одержавши прощення своїх гріхів і маючи спокій у свідомості, через надзвичайну віру, що її вони мали в Ісуса Христа, Який прийде" (Мосія 4:1–3; курсив додано).

Завдяки плану Небесного Батька і Спасителевій Спокуті послух спонукає нас звернутися до Ісуса Христа, справжнього джерела радості. Спаситель сказав Своїм учням:

"Якщо будете ви зберігати Мої заповіді, то в любові Моїй перебуватимете, як і Я зберіг Заповіді Свого Отця, і перебуваю в любові Його.

Це Я вам говорив, щоб радість Моя була в вас, і *щоб повна була ваша радість*" (Іван 15:10–11; курсив додано).

"І жодна людина не отримує повноти, якщо вона не дотримується Його заповідей.

Той, хто дотримується Його заповідей, отримує істину і світло, доки він не прославиться в істині і не пізнає все" (Учення і Завіти 93:27–28).

Завдяки плану Небесного Батька і Спасителевій Спокуті служіння спонукає нас наслідувати приклад Ісуса Христа, справжнього джерела радості. Нещодавно я прочитав висловлювання Кевіна Дж. Уортена,

Викупитель є основним і єдиним джерелом нескінченної і вічної радості.

президента Університету Бригама Янга, про глибоку радість. Він сказав: "Я прийшов до розуміння того, що наш вічний розвиток вимірюється величиною радості від служіння"[11].

Алма молодший сказав своєму синові Геламану: "Я працював безупинно, щоб я міг приводити душі до покаяння; щоб я міг привести їх відчути смак *надзвичайної радості*, смак якої я відчув; щоб вони теж могли народитися від Бога і бути сповненими Святого Духа" (Алма 36:24; курсив додано).

Пригадайте, як радів Аммон, коли розповідав про свою місіонерську роботу серед ламанійців:

"Знай, *моя радість повна,* так, *моє серце наповнене по вінця радістю,* і я втішуся в моєму Богові. …

Знайте, скільки тисяч наших братів визволив Він від мук пекла; і вони приведені, щоб співати викупительну любов, і все це через силу Його слова, яка в нас, отже, хіба ми не маємо *великої причини радіти*? …

… Тож *це і є моя радість* і моя велика молитва подяки; так, і я буду складати дяку моєму Богові завжди" (Алма 26:11, 13, 37; курсив додано).

Завдяки плану Небесного Батька і Спасителевій Спокуті труднощі й біди змушують нас звертати свій погляд (див. Ісая 40:26; Псалми 122:1–2) до Ісуса Христа, справжнього джерела радості. Чудова перспектива, яку відкриває відновлена євангелія, дає можливість засвоїти уроки, що готують нас до вічності за допомогою земних випробувань. Наші страждання і нещастя можуть бути "поглинут[і] радістю через Христа" (Алма 31:38) і освячені нам на користь (див. 2 Нефій 2:2), "щоб [наші] діла був[и] на користь [нашій] душі" (2 Нефій 32:9). Отже радість не підвладна часу і вона залишається з нами, як у хороші дні, так і в погані, завдяки знанню про план Батька і Спокуту Спасителя.

Віра в Господа Ісуса Христа, покаяння, послух, служіння і ставлення до труднощів, які ми маємо в земному житті, з огляду на євангельську перспективу—все це спонукає нас іти до джерела нескінченної радості—Ісуса Христа. Я запрошую вас визначити додаткові принципи, які нададуть нам можливості отримати цей важливий духовний дар радості, вивчати їх і з молитвою розмірковувати над ними.

РАДІСНЕ ОБІЦЯННЯ

Нескінченна радість не є благословенням, приготованим лише для невеликої групи обраних. Натомість кожен член Господньої відновленої Церкви, який намагається пам'ятати і шанувати священні завіти й дотримуватися заповідей, може отримати цей дар відповідно до Божої волі та Його розпорядку. О цій Різдвяній порі нехай кожен з нас намагається більше цінувати той надзвичайний дар радості. І завдяки цьому нехай кожен з нас почне дивитися новими очима і чути новими вухами, як "спів … звучить" "на честь свого Царя", "Господ[а] і Пастир[я]"[12].

Я з радістю проголошую своє непохитне свідчення про живу реальність і божественність Господа Ісуса Христа. ■

З виступу "That They Might Have Joy" (Щоб вони могли мати радість), що прозвучав на духовному вечорі в Університеті Бригама Янга 4 грудня 2018 р.

ПОСИЛАННЯ

1. "Молодь Сіону", *Гімни,* № 157.
2. "Вперед, святі", *Гімни,* № 17.
3. "Живе, живе Спокутар мій!", *Гімни,* № 69.
4. "While Shepherds Watched Their Flocks," *Hymns,* no. 211.
5. "Світе, зустрінь свого Творця!", *Гімни,* № 115.
6. Рассел М. Нельсон, "Треба труд вершить", *Ліягона,* трав. 2018, сс. 118–119, курсив додано.
7. English Oxford Living Dictionaries, "joy", en.oxforddictionaries.com; emphasis added.
8. Путівник по Писаннях, "радість," scriptures.ChurchofJesusChrist.org; курсив додано.
9. Див. "Сім'я: Проголошення світові", *Ліягона*, трав. 2017, с. 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. "Світе, зустрінь свого Творця".

ЗІ МНОЮ ВСЕ ДОБРЕ, КОЛИ ПОРУЧ МІЙ УТІШИТЕЛЬ, ХУДОЖНИК МАЙКЛ МАЛМ

У пошуках **ЩАСТЯ**

ФОТОГРАФІЯ ВІД GETTY IMAGES

Я жив за євангелією. То чому ж щастя було таким ілюзорним?

Девід Діксон
Співробітник редакції церковних журналів

Середина ночі. Я відкриваю очі, бо мій неспокійний сон втік від мене. "Тільки не це!—Молюся я.—Тільки не знову".

Однак я майже відразу починаю дрижати. Під час жахливого, неочікуваного тремтіння, настільки ж незбагненного і неприродного, як і виснажливого, моє тіло починає підкидати вгору і вниз, як під час нападу. Мої руки й ноги горять невидимим вогнем. Моя дружина швидко прокидається і міцно мене тримає, заспокоюючи своєю тихою присутністю.

Щастя, яке я колись вважав своїм нормальним станом існування, зараз зникло.

Якби мені потрібно було поставити одне запитання тієї темної ночі—окрім того, щоб дізнатися, що відбувається зі мною на фізичному рівні (про що я потім дізнався)—то я запитав би, чому я почуваюся таким нещасним у той час, як роблю все можливе, аби жити за євангелією Ісуса Христа.

Є багато потенційних перепон для щастя. Звичайно, одна з них—це злочестивість (див. Алма 41:10). Однак навіть сповненим віри людям іноді може здаватися, що щастя є недосяжним.

Усі ми переживаємо миті, коли необхідно почути, що попереду нас чекають кращі часи. Можливо ви зараз переживаєте саме цю мить. Якщо так, дозвольте мені сказати з усією упевненістю, що яскравіші дні *дійсно* чекають на вас. Сподіваюся, що ви залишитеся зі мною ще трохи, перш ніж відкинете це загальне твердження як нерозумне або наївне.

Я дійсно вірю, що, незважаючи на все, що відбувається з вами зараз, ви можете розраховувати на більше щастя.

Дозвольте пояснити, чому.

Що таке щастя?

То чим же *є* щастя? Чи це відчуття, яке вас охоплює, коли хтось непомітно поклав вам у коробку для сніданку вашу улюблену страву? Чи це підвищення по роботі? Укладення шлюбу з вічним супутником? Відчуття очищення від гріха завдяки силі Спокути Ісуса Христа?

Усе вище вказане?

У цьому обговоренні ми звернемося до того, чого нас може навчити про щастя євангелія, а також наука психологія. На с. 18 цього номера старійшина Девід А. Беднар, з Кворуму Дванадцятьох Апостолів, навчає важливій істині, що справжнє щастя—це життя, зосереджене на Ісусі Христі.

Подібним чином старійшина Джеффрі Р. Холланд, з Кворуму Дванадцятьох Апостолів, навчав: "Найбільше щастя, справжній мир і все, що хоч віддалено наближається до радості, яку описано в Писаннях, знаходиться, в першу чергу, переважно і завжди в житті за євангелією Ісуса Христа. Було перевірено багато інших філософій і систем вірувань. Насправді впевнено можна сказати, що практично будь-яку іншу філософію і систему було перевірено упродовж багатьох віків історії людства"[1].

Якщо *будь-яку* іншу філософію було перевірено, то довжелезний список вичерпується. Навіть з огляду на це, давайте розглянемо кілька поширених у світі міфів стосовно того, як бути щасливими.

Світ вважає, що довготривале щастя можна знайти таким чином:

- Досягнути фінансового процвітання, а ще краще мати *більше* за тих, хто навколо вас.
- Бути популярним.
- Жити, нічого не роблячи, відпочивати й розважатися.
- Багато подорожувати й на власні очі побачити багато див у світі.
- Досягнути у своїй кар'єрі, громаді або в чомусь іншому владного чи авторитетного становища.
- Змінити своє тіло, щоб виглядати так, як хотілось би.

Що спільного у цих різних підходах? Одне—усі вони пов'язані з обставинами. Однак, як навчав Президент Рассел М. Нельсон: "Радість, яку ми відчуваємо, не має майже нічого спільного з обставинами нашого життя, і цілком залежить від того, на чому зосереджене наше життя"[2]

Ще одне запитання: то на чому ж нам слід зосереджуватися, аби досягнути щастя? Президент Нельсон навчав: "Для святих останніх днів Ісус Христос—це радість!"[3].

Радість—це не емоція, яку було б добре мати, якщо ви можете її здобути. Ні, президент Нельсон каже, що радість—це "принцип, який є ключовим для нашого духовного виживання"[4].

Тож радість і щастя безсумнівно є вартими того, щоб за них боротися. І більшість з нас готові працювати над цим. То чому ж так багато людей, серед яких і праведні, продовжують мати труднощі?

По-перше, тому що саме ті труднощі—це причина того, чому ми тут.

Ми тут, щоб зростати

Іноді ми вважаємо, що щастя—це життя без проблем або труднощів. Втім життя без труднощів не дасть нам можливості зростати. А саме заради цього ми сюди прийшли.

Старійшина Ніл А. Максвелл (1926–2004), з Кворуму Дванадцятьох Апостолів, одного разу навчав:

"Людина … не може в один і той же час зростати у вірі й жити безтурботно.

… Хіба ж ми з вами можемо сподіватися, що нам вдасться безтурботно пурхати все своє життя, начебто кажучи: "Господи, дай мені досвід, але не через скорботу, не через горе, не через біль, не через протистояння, не через зраду і, звичайно ж, не через самотність. Збережи мене, Господи, від усіх цих переживань, які зробили Тебе Тим, Хто Ти є! Потім дозволь мені прийти й перебувати з Тобою і повною мірою розділити Твою радість!"[5]

Зрозуміло, що нам потрібні труднощі в житті, аби ми могли зростати, а наша праведність не є захистом від страждань. Подумайте про життя Джозефа Сміта, Йова, народу Алми й у першу чергу нашого Спасителя Ісуса Христа[6].

Ні, праведне життя *не* захищає нас від всіх негараздів і випробувань. Серед нас немає винятків. Втім ви можете також розраховувати на Божу допомогу і зцілення (див. Алма 36:3, 27). Старійшина Ніл Л. Андерсен, з Кворуму Дванадцятьох Апостолів, навчав: "Кажу вам, праведні: Цілитель наших душ, у Свій час і у Свій спосіб, зцілить усі ваші рани"[7].

Якщо ви почуваєтеся пораненими, зцілення поруч. У цьому ви можете бути певні (див. Мосія 14:4–5).

Щастя і гени

Одне питання, яке потрібно негайно обговорити, є таким: дослідження показують, що значною мірою наш настрій, розумове здоров'я і відповідно відчуття щастя в повсякденному житті може залежати від генів.

Усі ми маємо різну конституцію тіла й колір волосся. Подібним же чином, усі ми від природи не однаково радісні. Втім це лише одна частинка пазлу.

Професор Університету Бригама Янга Хенк Сміт писав: "А що ж робити, якщо вам дійсно не пощастило з ДНК? Чи означає це, що все пропало, ви ніколи не будете щасливі, і нічого з цим не зробиш? Категорично ні. … Якщо через спадковість хімічні речовини у вашому мозку не функціонують саме так, як вони мають це робити (у вас депресія, тривожність тощо) є медикаменти й методи, які можуть доводити ті хімічні елементи до потрібного для здоров'я рівня"[8].

Давайте проаналізуємо кілька існуючих способів—одні з них євангельські, а інші наукові, які можуть збільшувати наші можливості відчувати щастя.

ДЕВ'ЯТЬ СПОСОБІВ БУТИ ЩАСЛИВИМИ ЛЮДЬМИ

Спосіб 1: Живіть за євангелією

Як навчають Президент Нельсон, старійшина Холланд, старійшина Беднар та інші, життя за євангелією приносить справжнє щастя. Євангелія Ісуса Христа також називається "планом щастя" (див. Алма 42:8). У Писаннях ми знайдемо багато порад стосовно того, що праведність є умовою справжнього щастя (див. 2 Нефій 2:13 і Мосія 2:41; це лише два приклади з *багатьох*).

Це просто, це потужно і це фундаментально. Повністю прийняти євангелію Ісуса Христа і жити за нею—найважливіший крок, який ви можете зробити на шляху пошуків більшого щастя і радості в цьому житті й житті прийдешньому.

Спосіб 2: Проводьте свої дні, "завзято займа[ючись] доброю справою" (Учення і Завіти 58:27)

Успадкування великого багатства, яке дасть вам можливість завжди лежати на пляжі, найвірогідніше зашкодить вашому щастю—хоча мирська логіка переконує в протилежному. Істина полягає в тому, що нам необхідно постійно займатися чимось суттєвим, аби бути щасливими.

"Франклін Д. Рузвельт правильно зазначав: "Щастя полягає не в простому володінні грошами; воно полягає в радості досягнень, у трепеті творчих зусиль"[9].

Корисна робота приносить задоволення, якого ми не можемо досягнути в інший спосіб.

Старійшина Уліссес Соарес, з Кворуму Дванадцятьох Апостолів, навчав, що "здобуття щастя зазвичай передбачає довготривалі зусилля, спрямовані на щось важливіше в житті"[10]. Така значуща праця може виходити за рамки вашої роботи або кар'єри. Вона включає виховання дітей, служіння у Церкві або застосування часу і талантів у волонтерському служінні.

Спосіб 3: Обирайте вдячність

Сила, яка виникає, коли вибираєш жити з почуттям вдячності, настільки трансформує повсякденний спосіб мислення, що цю практику часто називають “перезапуск мозку”.

Будьмо відвертими—навіть коли в житті все добре, проникливе око може все ж помітити щось таке, на що можна поскаржитися. Втім це саме стосується протилежного—як би не було важко, ми можемо *завжди* знаходити те, за що можемо дякувати.

І саме тоді відбувається щось прекрасне.

Пропонуємо простий, але дуже дієвий експеримент: спробуйте вести щоденник вдячності. Кожного дня щонайменше три тижні записуйте три речі, які відбулися *того дня* і за які ви вдячні. Крім того, ви можете додавати кілька загальних пунктів, у яких вкажете, за що вдячні, наприклад: за квіти, сім’ю або їжу.

Невдовзі ви побачите, що вам не лише легше помічати те, що ви можете додавати до свого переліку, але ви насправді починаєте сподіватися, що знайдете їх. Якщо ви виявляєте більше вдячності в житті, вам буде легше знайти радість у своїх нинішніх обставинах, які великою мірою і безпосередньо впливають на ваше щастя[11].

У журналі *Forbes* вказується: “Вияв вдячності нічого не коштує і звичайно ж не займає багато часу, однак дає величезні переваги”[12].

За що ви сьогодні вдячні?

Спосіб 4: Проводьте час на природі

Проведення часу на свіжому повітрі, особливо на природі, приносить багато користі: знижує стрес і частоту серцебиття або очищує ваші думки.

Журнал *Time* пише про дослідження, присвячені здатності природи нас відновлювати. Відповідно до цих досліджень “люди починають відчувати себе психологічно відновленими вже через 15 хвилин, проведених на свіжому повітрі—або в парку, або в лісі”[13].

Важко відчувати щастя, якщо ви постійно виснажені або в стресі. Спробуйте виходити на вулицю приблизно на півгодини якомога частіше упродовж тижня—чим частіше, тим краще, якщо вам це вдасться. Чому б не ходити на прогулянку й не отримувати радість частіше?

Спосіб 5: Обмежуйте час, проведений перед екраном

Надто багато часу, проведеного перед екраном, не сприяє вашому щастю. Час, який ви проводите перед телевізором, комп'ютером, планшетом чи телефоном, накопичується і може мати негативний вплив на ваше розумове здоров'я, особливо це стосується соціальних медіа. Автор популярних книг Джин М. Твендж, яка глибоко вивчала цю тему, пише: "Чим більше часу [люди] проводять перед екраном, тим більшою є ймовірність того, що у них виникнуть симптоми депресії"[14].

Президент Нельсон сказав: "Але якщо ви приділяєте більше уваги матеріалам у соціальних медіа, ніж підказкам Духа, то піддаєте себе духовній небезпеці—а також небезпеці відчувати велику самотність і депресію"[15].

Тож дійте; дайте собі відпочинок від екранів. Пізніше ви собі за це подякуєте.

Спосіб 6: Зосередьтеся на теперішньому

Якщо ви людина, то майже зі 100-відсотковою впевненістю можна сказати, що ви казали або робили таке, про що жалкуєте. Найвірогідніше, неодноразово. Дивним є те, як часто більшість людей вирішують повертатися до цих подій у своїй пам'яті.

Джон Бітвей, автор і святий останніх днів, пише про проблеми прив'язаності до минулого: "У нещасних людей є сміттєвий кошик, наповнений колишніми помилками. Кожного дня вони знову згадують про свої жалкування і знову переживають свої муки сумління. У їхньому словнику багато таких фраз: "Мені слід було б", "Краще б я", "Я міг би", "І чому я не ...?", "Якби я тільки". Вони ніколи не думають про те, де зараз перебувають, бо не можуть відвести погляд від того, де були"[16].

Він також пише про додаткову проблему, яка полягає в надмірних сподіваннях на майбутнє: "Нещасні люди чекають якоїсь події іззовні, яка зробить їх щасливими. "Як тільки я закінчу навчання, то буду щасливим/щасливою". Після того як закінчують навчання, вони кажуть: "Ну, як тільки я знайду роботу, то буду щасливим/щасливою". Після того як отримають роботу, вони кажуть: "Ну, як тільки я одружуся, то буду щасливим/щасливою". ... Якщо ви вирішите бути нещасними, тоді вважайте, що життя—це зала для очікування, а щастя—це ваш лікар"[17]

Ми схильні знаходити найбільше щастя і благополуччя, коли живемо тим, що відбувається в нашому житті саме зараз, і зосереджені на цьому.

Фахівці, які займаються розумовим здоров'ям і психіатрією, використовують слово усвідомлення, як найпростіший спосіб описати повну зосередженість на даному моменті.

Експерти з психіатрії радять: "Страхи і невпевненість з приводу минулого і майбутнього можуть заважати здатності насолоджуватися теперішнім"[18].

Ось кілька простих підказок, які ви можете застосовувати, аби розвивати усвідомлення:

1. Ведіть щоденник вдячності (див. спосіб три, поданий вище), особливо вказуючи на те, за що ви вдячні цього дня.
2. Присвячуйте час щоденним розмірковуванням. Знаходьте спокійне місце, де вас ніхто не буде відволікати. Заплющіть очі і звертайте увагу на своє дихання. Якщо з'являються думки, звертайте на них увагу, відпускайте їх, потім знову зосереджуйтеся на своєму диханні. Це може здаватися дивним, однак ця вправа чудово допомагає зосередитися на тому, що відбувається зараз.
3. Приділяйте більше уваги повсякденним завданням, які ви виконуєте на автопілоті: миттю посуду, керуванню машиною, навіть споживанню їжі. Відчувайте руками мильну воду. Спостерігайте за деревами, людьми і будівлями, поки їдете дорогою. Відчувайте смак і текстуру кожного шматочка.
4. Моліться, щоб помічати людей, які того дня потребуватимуть вашої допомоги. Потім будьте уважними і готовими діяти.
5. Іноді змінюйте звичні маршрути і по справжньому отримайте насолоду від нової дороги додому, незнайомого розташування відділів у іншому гастрономі, або змініть звичні вечірні справи.

Спосіб 7: Спілкуйтеся з іншими

Кажучи про щастя й загальне здоров'я, дуже важливо зосереджуватися на значущих стосунках з людьми.

Емма Сеппала, доктор філософії, пише, що "міцні стосунки з людьми:

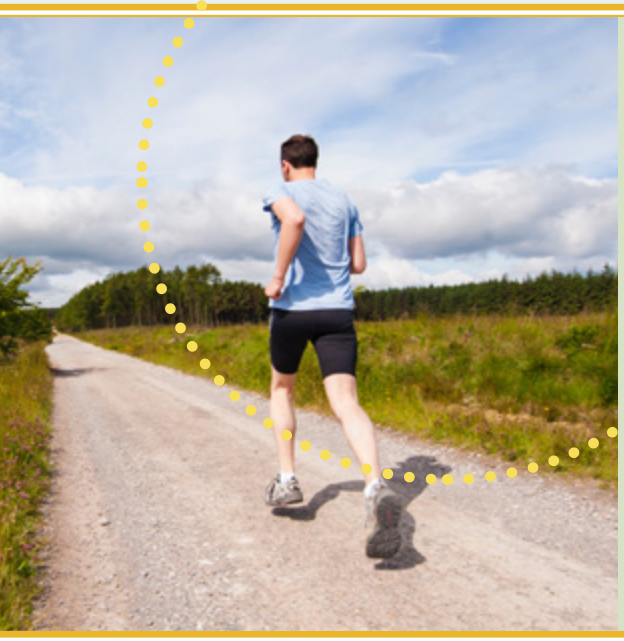
- на 50% збільшують шанси жити довше
- зміцнюють імунну систему …
- допомагають вам швидше одужувати після хвороби".

Вона продовжує: "Люди, які відчувають міцніший зв'язок з іншими людьми, мають нижчий рівень занепокоєння й депресії"[19].

Коли йдеться про змістовні стосунки, то наявність невеликої кількості глибоких стосунків, ймовірно, краще за безліч поверхневих. Нам не потрібно переобтяжувати свій вільний час постійними громадськими заходами, але спілкування з людьми є для нас вкрай необхідним. Навіть для інтровертів існує багато можливостей поглибити стосунки у своєму колі друзів та сім'ї.

Стосовно сім'ї старійшина Дітер Ф. Ухтдорф, з Кворуму Дванадцятьох Апостолів, якось навчав: "У сімейних стосунках слово *любов* насправді звучить так: *ч-а-с*, час"[20].

Оскільки ви вже викроїли трохи часу, урізавши час перед екраном (підказка), то можете присвятити частину того часу безпосередньому спілкуванню з людиною. Відвідування у якості сестер-служительок і братів-служителів, спортивні ліги, клуби колекціонерів марок … або будь-що, що дає можливість спілкуватися з іншими, може поглиблювати ваше щастя і благополуччя.



Спосіб 8: Піклуйтеся про свій храм

Якщо ви даєте своєму тілу добре висипатися, належно харчуватися і достатньо займатися фізичними вправами, то вам буде набагато легше відчувати щастя. Наші емоції зосереджені в нашому мозку, а йому, як і іншому органу нашого тіла, йде на користь все, що покращує здоров'я.

Кроки, які ви зробите на шляху до покращення фізичного здоров'я, згодом позитивно вплинуть і на мозок, який є частиною вашого фізичного тіла. Це допоможе більш чітко мислити, краще концентрувати увагу та стабілізувати емоції.

Коли йдеться про здоров'я, то добре починати повільно і поступово переходити від зміни до зміни. Почніть з чогось простого, наприклад, більше ходіть пішки або правильно харчуйтесь, якщо можливо. Невеличкі зміни накопичуються.

Спосіб 9: Озирніться навколо

Вищевказані вісім способів можуть здаватися більш очевидними, ніж цей останній, однак щастя часто можна знайти, коли ви зосередитеся безпосередньо на ньому.

Старійшина Холланд навчав: "Щастя нелегко знайти, якщо ми будемо гнатися за ним. Зазвичай воно надто ілюзорне, надто ефемерне, ледь помітне. Якщо ви ще досі цього не зрозуміли, то зрозумієте пізніше в житті: найчастіше щастя приходить до нас тоді, коли ми найменше цього чекаємо, коли ми заклопотані виконанням інших справ. Щастя майже завжди є побічним продуктом якоїсь іншої діяльності"[21].

З усіх сил робіть усе можливе, щоб використовувати способи і розвивати звички, які зроблять вас щасливими. Однак, після того як ми зробимо все, на що спроможні, час озирнутись навколо й дати щастю можливість знайти нас, поки ми будемо намагатися допомагати іншим.

Щастя і розумові захворювання

Коли йдеться про медичний стан, такий як депресія і занепокоєнність, щастя досягнути набагато важче. Тремтіння, напади якого відбувалися зі мною вночі і про які я згадував раніше, виявилися симптомами занепокоєння, яке стало результатом клінічної депресії.

У своєму житті, коли я переживав глибоку темряву й непевність внаслідок клінічної депресії, я міг "обирати бути щасливим" не більше, ніж вибирати свій зріст або колір очей.

Однак, є те, що я можу *завжди* обирати,—боротьбу з темрявою. Я можу звертатися до Бога. Я можу використовувати всі доступні мені засоби, починаючи з віри й молитви і закінчуючи сучасними ліками.

Для мене успішне подолання періодів депресії упродовж років завжди включало багатогранний підхід. Я повинен слідкувати за своїм фізичним здоров'ям (вправи, харчування, сон), медичним станом (прийом медикаментів, вітамінів, консультації лікаря), емоційним здоров'ям (зустрічі з психотерапевтом, спілкування з людьми) і своїм духовним здоров'ям (молитва, вивчення Писань, служіння у Церкві, час, проведений у храмі) та балансувати їх.

Попри болісні спади, які я переживав упродовж років після депресії, я мав благословення відчувати щастя й бути позитивним *більшість часу!* Я глибоко співчуваю тим з вас, на кого розумова хвороба впливає більш сильно й невідступно, ніж на мене, однак навіть вас, і я в цьому повністю впевнений, Князь миру зцілить від будь-якого вашого смутку (див. Іван 14:27).

Депресія каже багато брехні, коли йдеться про щастя. Вона стверджує, що покращення не буде. Один потужний антидот цій брехні, принаймні для мене, міститься в моєму улюбленому гімні "Душа моя, надію май завжди".

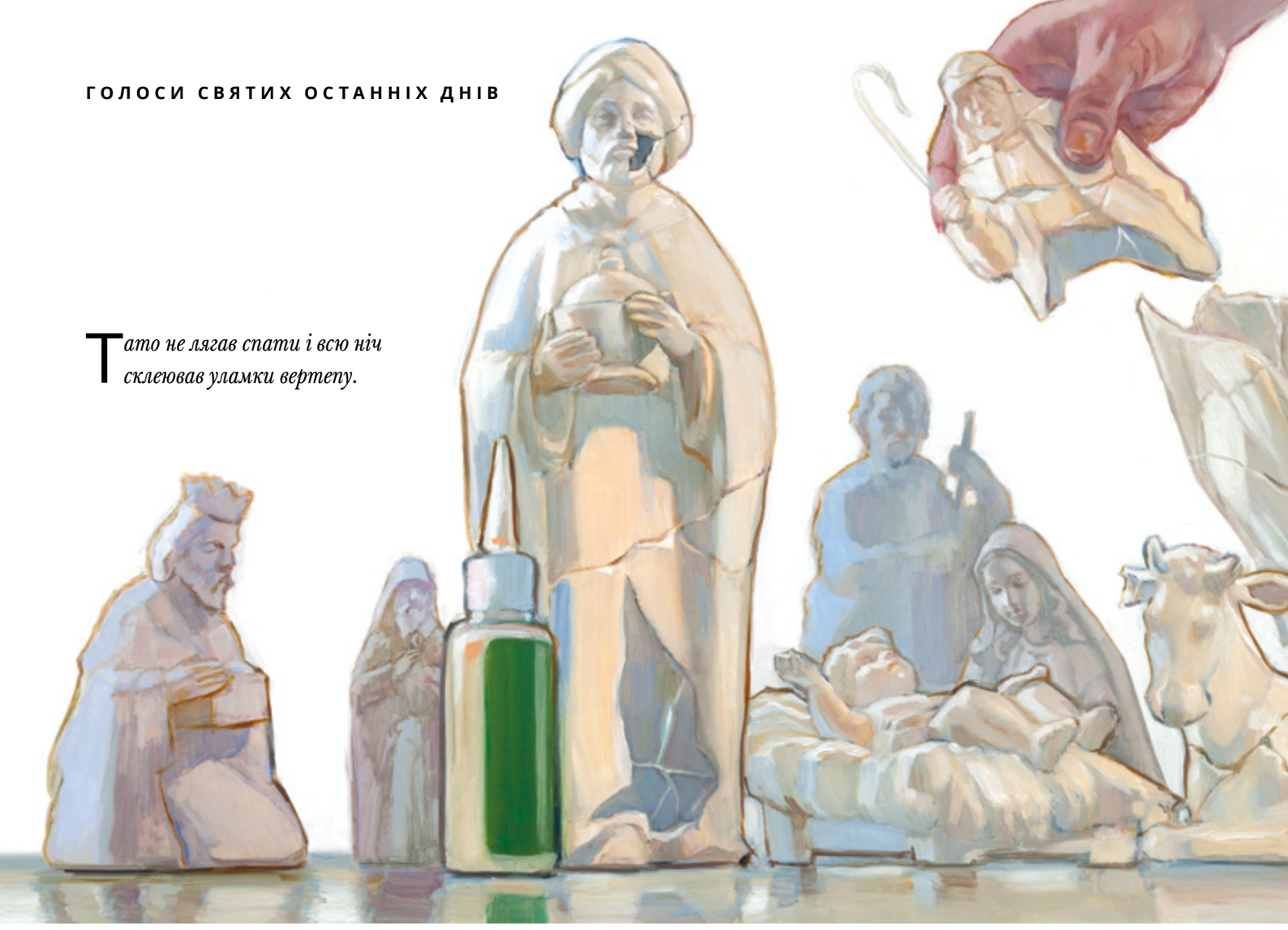
Душа моя, надію май завжди:
Нехай міцніє впевненість твоя;
Покірні Богу хвилі та вітри,
В належний час Він дасть тобі знання[22].

Чудові істини, хіба не так? Коли я озираюся на своє життя, то не маю сумнівів, що Бог благословляв, зміцнював і скеровував мене на шляху. Отже, я знаю, що Він буде поруч зі мною і в майбутньому, так само, як знаю те, що Бог вестиме вас вашими шляхами до щасливіших днів.

Завдяки Йому ваше щастя одного дня стане повним. ■

ПОСИЛАННЯ

1. Джеффрі Р. Холланд, "Євангельський шлях до щастя", *Ліягона,* вер. 2017, с. 17.
2. Расселл М. Нельсон, "Радість і духовне виживання", *Ліягона,* лист. 2016, с. 82.
3. Расселл М. Нельсон, "Радість і духовне виживання", с. 82.
4. Расселл М. Нельсон, "Радість і духовне виживання", с. 81.
5. Ніл А. Максвелл, "Lest Ye Be Wearied and Faint in Your Minds", *Ensign,* May 1991, 88.
6. Див. Ісая 53:7; Мосія 23–24 та Джозеф Сміт—Історія 1.
7. Ніл Л. Андерсен, "Поранені", *Ліягона,* лист. 2018, с. 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, "Шляхи до справжнього щастя", *Ліягона,* квіт. 2018, с. 46.
11. Див. Расселл М. Нельсон, "Радість і духовне виживання", *Ліягона,* лист. 2016, сс. 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, "Надія Ізраїля" (всесвітній духовний вечір для молоді, 3 червня 2018 р.), 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. Дітер Ф. Ухтдорф, "Про найважливіше", *Ліягона,* лист. 2010, с. 22.
21. Джеффрі Р. Холланд, "Євангельський шлях до щастя", *Ліягона,* вер. 2017, с. 16.
22. "Душа моя, надію май завжди", *Гімни,* № 61.



Тато не лягав спати і всю ніч склеював уламки вертепу.

Розбитий вертеп

В дитинстві я не могла дочекатися Різдва. Коли мама приносила коробки з прикрасами, разом зі своїми п'ятьма братами я знала, що починається Різдвяна пора. Ми завжди сім'єю встановлювали ялинку. Я досі пам'ятаю виготовлені вручну прикраси й багато сяючих скляних кульок.

Втім одну частину оздоблення дому мама виконувала лише сама. Моя бабуся виготовила для мами красивий білий порцеляновий вертеп. Кожного року мама встановлювала той вертеп у вітальні на великому покривалі. Мені подобалося сидіти і дивитися, як вона встановлює на місце кожну фігурку. Під кожну фігурку вона клала маленьку білу лампочку з гірлянди. Вона прикріплювала скотчем кінець гірлянди до покривала, а потім включала гірлянду в розетку, яка була за стільцем у кутку. Коли покривало освітлювалося, то було чудове видовище!

Одного вечора незадовго до Різдва мої брати почали трохи пустувати. Старші доганяли мого молодшого брата. Посеред цієї біганини він заховався за стільцем, що стояв біля покривала. Коли брати знайшли його, він поспішив утекти, але ногою зачепився за гірлянду, яка проходила під вертепом. Маленькі шматочки скотчу не витримали сили, з якою його нога потягнула гірлянду. Тендітний вертеп упав з покривала на червону цеглу, яка була під ним, розлетівшись на друзки.

Мама вбігла у вітальню. Коли вона побачила, що сталося, то розплакалася і пішла до своєї кімнати. Вона знала, що то було ненавмисно, але шкоду було зроблено.

Того вечора, після того як усі лягли спати, тато узяв совок та віник і акуратно підмів уламки вертепу. Потім усю ніч він склеював ті уламки докупи.

На вертепі досі видно тріщини. У корови немає вуха. У одного мудреця немає частини обличчя. Один з пастухів складається переважно з клею, аніж з порцеляни. Однак

ІЛЮСТРАЦІЯ РОУЗ ДЕТОК ДОЛЛ

дивовижним чином розбиті фігурки було відновлено.

Бабуся запропонувала виготовити новий вертеп, але мама відмовилася. Вона сказала, що тепер цей вертеп є для неї ще більш значущим. Він є символом відданості її люблячого чоловіка і нагадуванням про нашого люблячого Спасителя.

Оскільки кожен з нас буває незграбним, ідучи цим життям, ми можемо певним чином почуватися розбитими. Нам іноді здається, що ми розлітаємося на друзки і не підлягаємо відновленню. Але у нас є Спаситель і ми можемо оновитися у Його люблячих руках. ■

Елізабет Ллойд Лунд

Найкращий дар, який я могла дати

Коли разом із сім'єю я почала відвідувати Церкву Ісуса Христа Святих Останніх Днів, то відчула серцем, що моя мама нас туди скерувала.

Мама раптово померла в день Різдва за два роки до того. Вона була надзвичайно вірною і смиренною послідовницею Ісуса Христа, але так ніколи й не дізналася про відновлену євангелію. Через 11 місяців після того, як ми дізналися про Церкву, разом зі своїм чоловіком Навидом і дочкою Кеті я охристилася в день Різдва. День, який колись був днем смутку через смерть мами, тепер став днем радості для нашої сім'ї, оскільки почалося наше нове життя в євангелії.

Багато людей відвідали наше хрищення. Я була вражена, побачивши, що о 10 ранку в Різдво прийшло більше 100 чоловік! Важко уявити більший вияв любові до нас.

До хрищення консультант з храмової роботи і сімейної історії колу допомогла мені підготувати ім'я моєї мами та імена кількох інших померлих родичів, щоб прийти з ними у храм для хрищення.

Через 25 днів після хрищення, 19 січня 2018 року, на день народження моєї мами, ми здійснили першу подорож до храму в Нью-Порт-Біч, Каліфорнія. Я хвилювалася і не знала, чого очікувати, але коли увійшла до храму, то відчула глибокий спокій. Це були ні з чим незрівнянні відчуття. Наша група зібралася біля христильної купелі, де президент храму пояснив важливість хрищення за померлих і благословення, які воно несе. Я плакала від радості, думаючи, як ці хрищення благословлять нашу сім'ю.

Після того як Навид охристився за когось із чоловіків з моєї сім'ї, він охристив мене за кількох жінок з нашої сім'ї. Першою, за кого я охристилася, була моя дорога, люба матуся. Коли я почула слова "яка померла", то заплакала. Через ті слова я настільки відчула її смерть, що мені стало боляче. Та потім я подумала: який кращий подарунок я могла зробити їй на день народження, ніж дар хрищення у храмі?

Я з нетерпінням чекаю на багато наступних поїздок до храму. І вдячна за знання, що можу допомагати в наданні благословень тим, хто жив до мене, за допомогою храмових обрядів. Який чудовий дар! ■

Даян Давані, шт. Каліфорнія, США

Чи хочете ви розповісти про євангельський досвід, який вас зміцнив? Ви можете надіслати розповідь на адресу liahona.ChurchofJesusChrist.org.

Самотній і вдячний у день Різдва

В дитинстві Різдво було для мене найкращою порою року—не лише через подарунки, але також тому, що саме в Різдво я приділяв час тим, хто є найважливішим у моєму житті,—моїй сім'ї.

Сім'я означає для мене все, і упродовж років Різдвяні традиції сприяли тому, щоб уся сім'я відчувала радість, про яку я й досі плекаю чудові спогади.

Однак минуле Різдво було зовсім іншим. Я працював на новій роботі, і мені необхідно було виїхати з міста на Різдво. До цього моменту в своєму житті лише двічі я пропустив святкування Різдва в сімейному колі—обидва рази під час моєї місії. Але ще до того як вирушити у відрядження, на серці було тужно і я вже сумував за домівкою. В Різдвяний день я думав: "Яке марнотратство!" Жодна робота цього не варта!

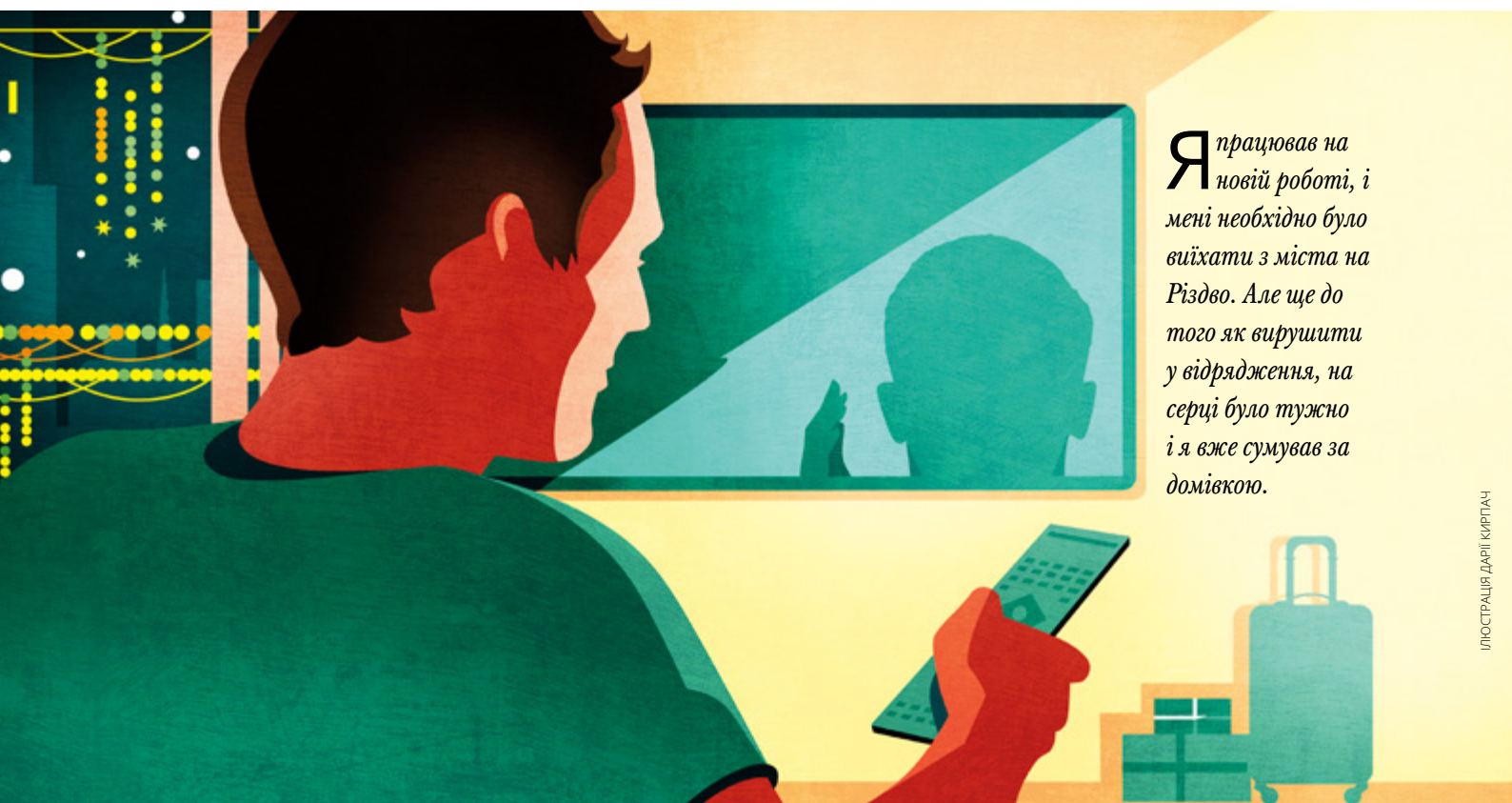
Я вирішив переглянути кінофільм по телевізору в своєму готельному номері. У тому кінофільмі один з персонажів висловив думку про те, як важливо висловлювати вдячність. То не була головна ідея фільму, та й фрагмент був не дуже зворушливим, однак ніщо більше мене не зачепило так глибоко.

У ту мить я усвідомив, що ніколи не ставав на коліна в Різдвяний день, щоб подякувати Небесному Батькові за дар Його Сина, Ісуса Христа. Упродовж усіх років святкування Різдва я по-справжньому зосереджувався лише на своїй сім'ї, подарунках та іграх. Попри всі найкращі зусилля моїх батьків, дідусів та бабусь навчати мене, я ніколи по-справжньому не цінував важливості ролі Спасителя в Різдві. Всією сім'єю ми читали історію Його народження в Писаннях, однак в Різдво я ніколи не замислювався над важливістю Його народження.

Сльози наповнили мої очі, коли я молився Небесному Батькові. Я дякував Йому за принесену Ним жертву, коли Він послав Єдинонародженого Сина на землю, і за чудове життя Його Сина, сповнене жертовності й доброти. Все ж я сумував, оскільки був один і далеко від сім'ї, однак завдяки цьому Небесний Батько зміг викласти мені урок, якого я, мабуть, ніколи б не засвоїв в оточенні сім'ї: Спаситель і є причиною наявності у мене сім'ї!

Я вдячний за те, що самотність під час Різдва дала мені можливість трохи краще зрозуміти сповнений любові, безмежний дар від Небесного Батька—Його Сина. ■

Тайлер Коллінз, шт. Монтана, США



Я працював на новій роботі, і мені необхідно було виїхати з міста на Різдво. Але ще до того як вирушити у відрядження, на серці було тужно і я вже сумував за домівкою.

ІЛЮСТРАЦІЯ ДАРІЇ КИРПАЧ

Хто завгодно, крім нього!

Коли я почула про церковну Різдвяну ініціативу “Освіти цей світ” та про всесвітній день служіння, то подумала: “Яка хороша ідея. Я це зроблю”.

За кілька днів до всесвітнього дня служіння—1 грудня—у мене виникло відчуття, хто потребує моєї допомоги. Негайно ж я подумала: “Хто завгодно, крім нього!” Та людина упродовж років сильно ображала мене, але чим більше його ім’я не давало мені спокою, тим сильніше я розуміла, що думка прийшла від Духа.

Я поділилася цими думками зі своїм чоловіком, і він сказав, що мені буде корисно послужити тій людині. Однак мене надзвичайно вибивала з рівноваги думка про те, що треба буде допомагати саме тій особі. Я знала, що не зможу зробити це сама, тож молилася, аби мати силу і щоб хтось пішов зі мною. Пізніше я подзвонила сестрам-місіонеркам, і вони погодилися супроводжувати мене.

Настало 1 грудня, а я так хвилювалася, що у мене все тремтіло, поки я керувала автівкою. Ми разом помолилися, коли дісталися потрібної квартири. Я кілька разів глибоко вдихнула і постукала у двері. Той чоловік відчинив двері, однак здавалося, що він мене не впізнав. Я запитала, чи знає він, хто я. Він подумав, що я просто одна з сестер-місіонерок. Коли я сказала, хто я, він був здивований, однак йому було приємно, що я прийшла його провідати. Виник незручний момент, коли я сказала йому, що той день був всесвітнім днем служіння і що ми хочемо надати йому будь-яку необхідну допомогу.

Я молилася, щоб мати силу і щоб хтось пішов зі мною. Я подзвонила сестрам-місіонеркам, і вони погодилися супроводжувати мене.

Я розподілила завдання між місіонерками, і ми взялися за прибирання його квартири. Через кілька годин ми закінчили роботу й пішли. Лише по дорозі додому я зрозуміла, що сміюся й відчуваю радість. А потім мене пронизала думка, ніби хтось вилив відро холодної води: Небесний Батько забрав усю мою образу, біль, гіркоту й горе. Усе зникло! І я звільнилася від усіх страждань, що мучили мене роками. Небесний Батько благословив мене силою нарешті пробачити цю людину. Просто дивовижно, яку легкість я відчувала у серці.

Я така вдячна, що діяла за спонуканням допомогти тому чоловікові. Мій люблячий Небесний Батько знав, що мені необхідно було отримати такий досвід, аби я могла зростати і стати більше схожою на ту людину, якою Він хоче мене бачити. ■

Марша Ланг, шт. Пенсильванія, США

ІЛЮСТРАЦІЯ PHIL, I2I ILLUSTRATION

Служіння дітям і молоді

Усі дорослі, незалежно від свого покликання, можуть сприяти розвитку дітей і молоді у їхньому приході.

Бріттані Бітті
Відділ священства і сім'ї

Люблячий Небесний Батько дав кожному з нас унікальні таланти, дари, захоплення й інтереси. Ці таланти дозволяють нам служити людям навколо нас, у той час як ми прагнемо стати "одного серця і одного розуму", наслідуючи Ісуса Христа (Мойсей 7:18). Це поширюється на наше служіння дітям та молоді.

Ким би ви не були—вчителем Початкового товариства, провідником молоді або братом-служителем чи сестрою-служителькою, а може ви просто спілкуєтеся з дітьми та молоддю в церкві,—у вас є здатність надихати, підбадьорювати, окриляти й допомагати дітям та молоді ставати такими, якими їх сподівається побачити Небесний Батько.

Ваше підбадьорення і служіння можуть бути складовою певних аспектів уваги, яку приділяє Церква домівці. Однак ви маєте пам'ятати, що батьки відіграють основну, священну роль у скеруванні своїх дітей та наданні їм підтримки у процесі їхнього зростання. Це поширюється навіть на батьків, які не є членами Церкви Ісуса Христа Святих Останніх Днів або не є активними в Церкві. Тож якою може бути допомога, яку надає Церква, і яким чином кожен з нас може внести свою лепту?

Ці чотири ідеї можуть вам допомогти:

1. Познайомтеся з дітьми та молоддю.

Важко підтримувати інших, поки ви не дізнаєтеся, якої підтримки вони потребують. Чи знаєте ви досить добре дітей та молодь навколо вас, аби зрозуміти, над якими цілями вони працюють, яка допомога їм потрібна або що для них є важливим? З іншого боку, чи знаєте ви також їхні сильні сторони та інтереси настільки, аби допомогти знайти необхідну людину, коли виникне можливість надавати одне одному підтримку?

Наприклад, Джессіка Окампо з Гватемали запропонувала своїй подрузі Лізбетт подбати про її сина Давида, поки Лізбетт служитиме в таборі Товариства молодих жінок. Джессіка запитала, чи є щось, у чому вона може допомогти Давидові в цей час, і Лізбетт сказала, що Давид не вміє їздити на велосипеді. Джессіка запросила своїх синів допомогти в цьому, і її сини навчили Давида їздити на велосипеді. Вони також знали, що Давид грав у баскетбольній команді приходу і готувався до турніру, тож вони цілий день присвятили тому, щоб допомогти йому в підготовці. Давид, можливо, не дуже покращив свою гру за той один день, однак він сказав: "Вони показали мені, що я їм не байдужий". Потім він додав: "Я досі зберігаю на своєму телефоні відео, як я вчився їздити на велосипеді".

Інші ідеї

- Переконайтеся, що батьки дозволяють вам спілкуватися з їхніми дітьми поза церковним класом чи заходом. Уникайте ситуацій, в яких ви

залишаєтеся віч на віч з дитиною чи підлітком. Ідеально, якщо буде присутній хтось із батьків під час того, як ви допомагатимете їхній дитині. Слід також бути обережними і подбати про засоби безпеки.

- Вітайте дітей, молодь та їхніх батьків у церкві. Запам'ятайте їхні імена і запитуйте, як минув їхній тиждень.
- Запитуйте тих, кому служите, та їхні сім'ї про те, що їм принесло найбільшу радість, що їх хвилює або про те, що їх цікавить. Дізнайтеся, до чого вони готуються. Потім поговоріть з ними і також моліться, щоб знати, чи є те, в чому ви можете їм допомогти.

2. Діліться своїми талантами і подумайте, як ви можете залучати інших.

Ви розвиваєте вміння й таланти все своє життя. Ви маєте унікальний досвід, який дає вам бачення і знання багатьох тем. Чи можете ви поділитися своїми талантами і мудрістю з дітьми та молоддю, аби допомогти їм у їхніх планах розвитку? Чи можете ви допомагати їм усвідомлювати можливості, які сприятимуть їхньому зростанню в бажаному напрямку?

Наприклад, Олалекан Бабатунде з Осуна, Нігерія, працює юристом. Його кіл брав участь у тестуванні з метою проведення профорієнтації дітей та підлітків. Коли він дізнався, що це надихнуло одного юнака у його приході стати юристом, Олалекан підійшов до нього і запропонував допомогу. Олалекан допомагає юнакові дізнаватися, що слід робити, аби підготуватися до вступу на юридичний факультет.

Марія Ващенко з Києва, Україна, помітила вплив, який справила одна сестра на її 13-річного сина, коли дізналася, що той має музичні здібності. Та сестра запросила його грати на піаніно під час святкового концерту перед освяченням Київського Українського храму. У той час він уже думав про те, щоб припинити заняття музикою, однак прийняв її запрошення.

"То стало переломним моментом у житті мого сина,— сказала Марія.— Концерт був чудовим! Після того ми сказали синові, що він може облишити заняття музикою, але він не захотів. Він закінчив музичну школу на відмінно, опанував кілька музичних інструментів, почав писати музику і пісні та створив музичну групу. Коли він поїхав на місію, то організовував музичні заходи, грав гімни на причасних зборах, керував хором місіонерів і навчав зацікавлених грі на гітарі та піаніно. Ми завжди будемо вдячні тій сестрі, яка допомогла нашому синові розвинути свої таланти". Та сестра, яка справила такий сильний вплив, все змінила завдяки тому, що знала про таланти того юнака і запросила його застосувати їх, щоб благословляти інших.

Інші ідеї

- Запропонуйте навчити дітей і молодь певних навичок під час одного з їхніх заходів або попросіть їх поділитися своїми талантами в Товаристві допомоги або на зборах кворуму старійшин.
- Перечитайте своє патріарше благословення, щоб обдумати свої таланти і дари Духа, завдяки яким ви можете сприяти розвитку інших людей— навіть ті дари, які здаються не такими видатними, як інші, наприклад, уміння слухати.
- Створіть перелік сильних сторін—як власних, так і людей навколо вас,—аби бути готовими надавати допомогу усім, кому знання інших людей можуть принести користь. Це може

особливо сприяти співпраці в сім'ї, раді приходу, в класах та президентствах молоді.

3. Виявляйте зацікавленість і підбадьорюйте.

Пам'ятайте, коли у дітей або молоді відбуваються значні події; потім запитайте про результат. Пошліть кілька слів підбадьорення. Запитайте, наскільки збулося те, що вони запланували на тиждень. Радійте їхньому зростанню і заохочуйте їх іти вперед, навіть якщо трапляються розчарування. Вам не потрібно знати всіх подробиць, аби було зрозуміло, що ви їх підтримуєте.

Одного разу, коли я намагалася привчитися рано лягати спати, хтось у приході почув, як я казала, що сподіваюся краще виспатися того тижня. Той брат запитав мене, що я збираюся робити, щоб досягнути цього. Я взяла зобов'язання лягати спати у визначений час принаймні один раз того тижня. "Я запитаю у вас про це наступного тижня",—сказав він. Я повірила в те, що він запитає, тож дотрималася свого слова.

Безсумнівно, наступного тижня в церкві він запитав мене, чи я досягнула своєї мети (так і було!), і він запитав, чи я повторю це наступного тижня. Я знала, що він знову запитає про результат, тож я знову це зробила. Наступного тижня він запропонував мені досягнути своєї мети двічі на тиждень. А що було наступного тижня? Він взяв у мене зобов'язання зробити це тричі. Він продовжував заохочувати мене кожного тижня, поки мій план не перетворився на звичку.

Через кілька років я розповіла цю історію іншій подрузі в церкві, тому що облишила цю хорошу звичку і знала, що мені слід запровадити її знову. "Я допоможу тобі. Ти будеш звітувати мені",—сказала вона. Тож кожного тижня вона запитувала у мене про результат, поки я знову не розвинула звичку достатньо спати. Упродовж років сім'я та близькі друзі допомагали мені досягати мети достатньо спати, але два рази це було найефективніше—коли члени приходу, з якими у мене не було дуже близьких стосунків, допомагали встановити мету й досягати її, а потім запитували про успіх і підбадьорювали.

Інші ідеї

- Якщо людина виявляє свій талант, беручи участь у виставі чи грі, відвідайте цей захід і підтримайте її.
- Помічайте досягнення інших і хваліть їх за зусилля, наприклад, коли йдеться про виступ у церкві або про урок; захід, який вони допомогли запланувати; проект служіння, в якому вони взяли участь; або досягнення у школі, про яке ви дізналися. Ваші слова можуть стати для людей сильною мотивацією не відступати в досягненні цілей у важкі періоди.
- Якщо ви плануєте сімейні заходи, щоб допомогти своїм дітям оволодіти новими навичками, ви можете запрошувати до цього інших людей, особливо якщо це співпадає з їхніми цілями.

4. Дослухайтеся до Святого Духа

Понад усе прагніть Святого Духа. Небесний Батько і Спаситель знають ваші сильні сторони й потреби інших людей. Вони знають вашу здатність благословляти дітей і молодь, яких ви зустрічаєте у своєму житті. Моліться, аби знати, як ви можете підтримати і благословити тих людей. А потім дійте з вірою. Дух скерує вас у невеликих і простих зусиллях здійснювати чудеса (див. Алма 37:6).

Спасителевий заклик бути "одного серця і одного розуму" (Мойсей 7:18) запрошує нас—молодих і літніх—об'єднати зусилля, щоб стати такими, як Спаситель і йти Його шляхами. Якщо ми служимо дітям і молоді та прагнемо допомагати їм зростати, ми можемо побачити, що зростаємо разом з ними.

Інші ідеї

- Живіть гідно постійного супроводу Святого Духа.
- Кожного тижня приділяйте час, щоб поміркувати над тим, як сприяти зростанню своїх дітей або зростанню дітей і молоді серед своїх родичів, приходу чи громади.
- Покладайтеся на Духа, працюючи над власним особистим розвитком. Навчайтеся на помилках і продовжуйте іти вперед, прагнучи допомоги від Святого Духа на шляху зростання. ■

Пристосуватися до **змін** у житті

Початок школи. Перехід з Початкового товариства. Відвідування храму. Отримання нової роботи. Закінчення школи. Служіння на місії.

Усе це лише кілька поворотних моментів, які можуть зустрічатися в житті ваших дітей, і до кожного з них необхідно особливим чином підготуватися. Зміни можуть лякати, але декілька прийомів можуть допомогти нам зробити процес переходу успішним. Ось кілька підказок, що допоможуть вам скерувати своїх дітей у перехідні періоди життя.

- **Вислухайте їхню думку** стосовно цих змін. Запитайте, що їм подобається, а що змушує хвилюватися. Підбадьорюйте, однак ставтеся з розумінням до того, що їх непокоїть. Іноді співчутливий співрозмовник—це все що їм потрібно, аби зміна не здавалася такою важкою.
- **Надайте дітям якомога більше інформації** про те, що їх очікує, коли вони опиняться в новій ситуації. Наприклад, якщо ваша дитина готується вперше виконувати хрищення у храмі, дайте детальний опис того, що відбуватиметься після того, як вона увійде до храму. Якщо ви переїжджаєте у нове місто, дізнайтеся якомога більше про нову школу дитини, приход і місцевість, де ви будете жити. Якщо ви зведете до мінімуму те, що є невідомим, то усунете причину занепокоєння.

ІЛЮСТРАЦІЯ ДЕВІДА ГРІНА

Нове знання може допомогти їм зрозуміти новий досвід, який вони отримають.

- **Складіть план** опанування нових ситуацій. Заздалегідь обдумайте потенційні проблеми і активно обговоріть способи їхнього подолання. Допоможіть дітям поміркувати над вирішенням їхніх питань "а якщо …": "А якщо я сяду не в той автобус?", "А якщо я почуватимуся самотнім(ьою) у таборі?", "А якщо мені не сподобається моя нова вчителька?" Підготуйте план Б, щоб діти почувалися більш затишно: "Якщо ти відчуєш перенапруження, подзвони мені. "Якщо певний предмет буде надто складним, ми можемо поговорити про це з твоєю вчителькою".
- **Підбадьорте їх,** нагадавши про нелегкі моменти в житті, які вони вже пережили, та про наявні засоби, які допоможуть їм мати успіх. Вдавайтеся до таких підбадьорливих фраз, як: "Ти зміг/змогла справитися тоді, справишся і зараз!" "Ти можеш справлятися з важкими завданнями". "У тебе є все необхідне. Ти підготовлений(а)". "Я вірю в тебе".
- **Запевніть їх**, що все буде добре. Багато людей долали подібні труднощі; тож вони також зможуть! Нагадуйте дітям, що вони можуть молитися Небесному Батькові про допомогу в будь-який час, у будь-якому місці і про будь-що.
- **Створіть систему підтримки,** аби ваші діти не відчували себе самотніми у важкий період. Якщо ви переживали щось подібне, розкажіть їм про це. Що ви відчували? Як ви пристосовувалися? Спробуйте знайти когось, хто буде другом вашій дитині під час періоду пристосування до змін. Чи може дитина знайти друга, який буде поруч у новому класі Початкового товариства? Чи є хтось, кого ви знаєте і хто зможе підтримувати дитину на роботі або в класі? Хто буде сусідом по кімнаті, коли дитина поїде навчатися в коледж?
- **Рухайтеся з їхньою швидкістю.** Вашу дитину, можливо, потрібно буде підштовхувати вперед або трохи уповільнювати, однак не намагайтеся надмірно змінювати притаманний їй темп. Ідіть за дитиною. Якщо дитина захоче рухатися "на всіх парах", переконайтеся, що у неї є все необхідне для цього. Якщо дитина не відчуває, що готова рухатися далі, не змушуйте її "тиснути на газ". Лагідно заохочуйте виходити із зони комфорту, але не поспішайте. Пристосовуйтеся до потреб дитини і прагніть скерування від Духа, щоб знати, як найкраще допомагати. ■

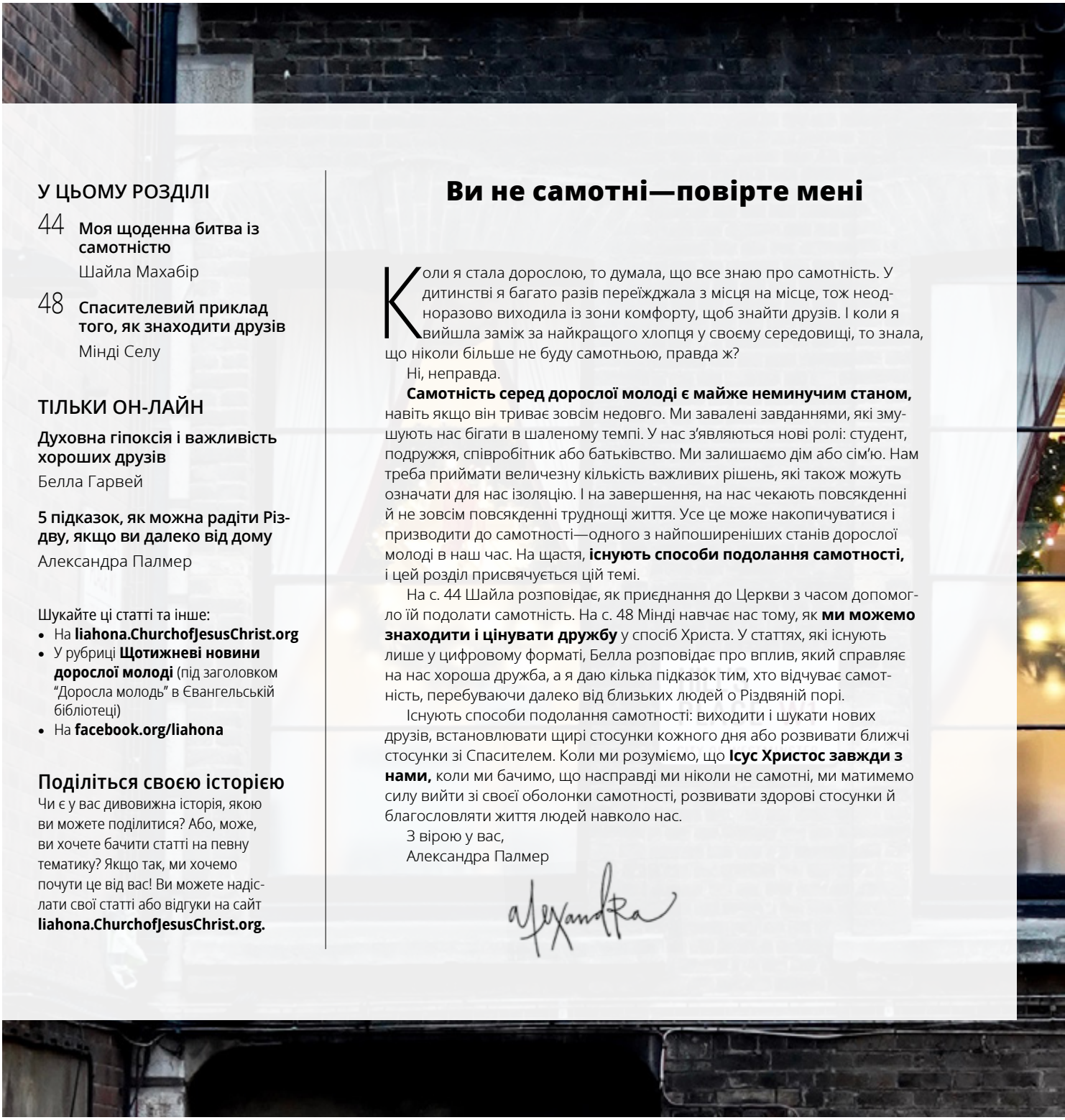
ДЛЯ ПІДЛІТКІВ

В журналі *Ліягона*:

- "Чи буде мені нудно в Товаристві допомоги?", червень 2018, с. 50.
- "Мій перший день у кворумі старійшин", червень 2018, с. 52.
- "Підлітки і храмові завіти", жовт. 2013, с. 18.

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

Дорослій молоді



У ЦЬОМУ РОЗДІЛІ

44 **Моя щоденна битва із самотністю**
Шайла Махабір

48 **Спасителевий приклад того, як знаходити друзів**
Мінді Селу

ТІЛЬКИ ОН-ЛАЙН

Духовна гіпоксія і важливість хороших друзів
Белла Гарвей

5 підказок, як можна радіти Різдву, якщо ви далеко від дому
Александра Палмер

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

Поділіться своєю історією

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

Ви не самотні—повірте мені

Коли я стала дорослою, то думала, що все знаю про самотність. У дитинстві я багато разів переїжджала з місця на місце, тож неодноразово виходила із зони комфорту, щоб знайти друзів. І коли я вийшла заміж за найкращого хлопця у своєму середовищі, то знала, що ніколи більше не буду самотньою, правда ж?

Ні, неправда.

Самотність серед дорослої молоді є майже неминучим станом, навіть якщо він триває зовсім недовго. Ми завалені завданнями, які змушують нас бігати в шаленому темпі. У нас з'являються нові ролі: студент, подружжя, співробітник або батьківство. Ми залишаємо дім або сім'ю. Нам треба приймати величезну кількість важливих рішень, які також можуть означати для нас ізоляцію. І на завершення, на нас чекають повсякденні й не зовсім повсякденні труднощі життя. Усе це може накопичуватися і призводити до самотності—одного з найпоширеніших станів дорослої молоді в наш час. На щастя, **існують способи подолання самотності,** і цей розділ присвячується цій темі.

На с. 44 Шайла розповідає, як приєднання до Церкви з часом допомогло їй подолати самотність. На с. 48 Мінді навчає нас тому, як **ми можемо знаходити і цінувати дружбу** у спосіб Христа. У статтях, які існують лише у цифровому форматі, Белла розповідає про вплив, який справляє на нас хороша дружба, а я даю кілька підказок тим, хто відчуває самотність, перебуваючи далеко від близьких людей о Різдвяній порі.

Існують способи подолання самотності: виходити і шукати нових друзів, встановлювати щирі стосунки кожного дня або розвивати ближчі стосунки зі Спасителем. Коли ми розуміємо, що **Ісус Христос завжди з нами,** коли ми бачимо, що насправді ми ніколи не самотні, ми матимемо силу вийти зі своєї оболонки самотності, розвивати здорові стосунки й благословляти життя людей навколо нас.

З вірою у вас,
Александра Палмер

ФОТОГРАФІЯ ЖІНКИ ВІД GETTY IMAGES

Моя щоденна **битва із самотністю**

Шайла Махабір

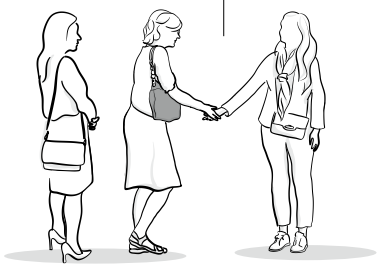
То був найдовший період у моєму житті, коли мені здавалося, ніби я зовсім самотня. Спочатку самотність була для мене новим почуттям, бо я народилася в сім'ї, де було п'ятеро дітей, тож дитиною я завжди раділа тому, що вдома навколо мене багато людей і досить гамірно. Я знала, що не сама.

На жаль, коли я була підлітком, батьки розійшлися. Після того я дійсно почала відчувати самотність. Я намагалася придумати, що робити, виходила зі своєї зони комфорту, щоб знайти друзів у школі. Я сподівалася, що знайомство з багатьма людьми в школі принесе мені радість, яку я завжди відчувала вдома. Однак хоча мене й оточували люди, я все ж почувалася самотньою. Це відчуття послабилося через кілька років, коли я знайшла Церкву.

Одного дня сестри-місіонерки постукали до нас у двері і мама відчинила. Я пам'ятаю, як вона сказала: "Мене це не дуже цікавить, а от моя дочка може зацікавитися. Почекайте, я її покличу".

Коли я почала з ними розмовляти, то могла відчувати, як Дух спонукає мене слухати. Через кілька місяців слухання і навчання я зрозуміла, що це було саме те, що я шукала. Хоча з самого початку мені так не здавалося, однак рішення охреститися допомогло не лише наблизитися до Господа, але і завершити свою невпинну боротьбу з самотністю.

У багатьох аспектах моє приєднання до Церкви поглибило самотність, яку я відчувала після розлучення батьків. Але це також допомогло мені знайти спосіб позбавитися самотності.



ЗОБРАЖЕННЯ ВІД GETTY IMAGES

Відчуття самотності після навернення

Коли я вирішила, що хочу охреститися, моя сім'я не дуже цьому зраділа. Хоча мама і один з братів прийшли на хрищення, інші члени сім'ї відштовхнули мене, оскільки ми більше не належали до однієї релігії.

Спочатку це було досить важко, і я відчула себе такою самотньою, як ніколи. Але через певний час один з моїх двоюрідних братів вирішив стати відданим індуїстом, що також відрізнялося від того, що сповідувала вся сім'я. Він поважав мій вибір приєднатися до Церкви, бо й сам прийняв подібне рішення. Завдяки його прикладу любові до мене кілька інших родичів перестали мене цуратися.

У школі я зрозуміла, що вже не вписуюся в загальну картину. А на роботі люди вважали, що я дивна, коли розповідала їм про те, що охристилася. Мені не було соромно—моє рішення не було неправильним, і це знання йшло з глибини мого серця,—однак мої друзі не розуміли, чому змінився мій стиль життя, і більшість з них перестала зі мною дружити.

Нові друзі

Упродовж усього цього важкого періоду я невпинно молилася й відчувала втішення, обіцяне Духом у благословенні священства, яке я отримала. Одного дня я насмілилася поставити в молитві запитання: "Чому я відчуваю таку самотність?" І отримала відповідь, або радше обіцяння: я знайду нових друзів, друзів, які мене зрозуміють.

Так і сталося! Я знайшла нових друзів. Деякі з них не належать до Церкви, але, однак, вони поважають і люблять мене. Я також знайшла друзів у Церкві, які стали для мене сім'єю.

Оскільки я інтроверт, мені важко розмовляти з людьми. В більшості випадків я даю можливість людям спілкуватися зі мною, але в школі було небагато людей, які хотіли зі мною поговорити. Тож я зраділа, що згадала той давній прийом, якого навчилася—я усміхалася. Чим більше людина усміхається, тим легше з нею спілкуватися. Я зрозуміла, що чим більше усміхаюся людям, тим легше їм буде зі мною заговорити і тим легше мені буде подружитися з ними.

Бути з Небесним Батьком

Найкращою відповіддю на мою молитву був виступ Президента Томаса С. Монсона (1927–2018) "Мати сміливість стояти наодинці" (*Ліягона,* лист. 2011, сс. 60–67). З часом цей виступ навчив мене найважливішому принципу про самотність: ви ніколи не самотні, якщо ви з Господом.

Як і раніше, бувають дні, коли важко бути з Ним. Важко відчувати страх, що інші люди насміхатимуться з мене і з моїх вірувань. Зустрічаються люди, які кажуть, що будь-яка релігія—це нонсенс, і що мене ведуть, як безсловесну вівцю. Деякі люди, дізнавшись про мою релігію, ставляться до мене так, ніби я хвора на страшну заразну хворобу. Усе це змусило мене почуватися трохи невпевненою і самотньою. Це щоденна битва, але я перемагаю в ній щодня, знову і знову, завдяки допомозі й повній підтримці Господа.

Я кожного дня намагаюся дослухатися до Духа. Коли я слухаю Дух і розмовляю з людьми, отримане від Духа натхнення робить мене спроможною служити іншим людям. Воно дає мені можливість пам'ятати, що я не самотня. А найважливіше, що коли я дослухаюся до Духа, у мене завжди є можливість поділитися свідченням. Я зрозуміла, що коли у такий спосіб ділюся своїми віруваннями, це допомагає відчувати менше страху і мене краще розуміють інші люди. До того, як я це усвідомила, я не була самотньою, з ким би не розмовляла в певну мить, бо зі мною був Дух. Маючи поруч Духа, ви ніколи не самотні.

Упродовж багатьох років і митей, коли я відчувала самотність, Господь неодноразово казав мені, що я—Його улюблена дочка і що Він мене любить. Як же я можу відчувати самотність, якщо поруч зі мною мій Батько? Як я можу відчувати самотність, якщо Він лише на відстані простої молитви?

У моєму щоденному двобої із самотністю я звертаюся до Небесного Батька і прошу не лише того, щоб Він був поруч, але щоб допоміг мені завжди бути поруч з Ним. Я знаю, що Він ніколи не залишав мене боротися з будь-чим на самоті, і Він завжди був поруч і любив мене. ■

Автор живе в Празі, Чеська Республіка.

Спасителевий приклад того, як **знаходити друзів**

Мінді Селу
Співробітник редакції церковних журналів

Усі ми, молоді дорослі люди, маємо періоди самотності, коли від'їжджаємо на навчання; повертаємося додому з місії; переживаємо розрив стосунків; є єдиними членами церкви у своєму районі; є новачками у приході; не маємо подружжя; у шлюбі з людиною, яка часто має подорожувати; щойно стали батьками й багато іншого. На деяких стадіях життя знайти друзів не дуже легко.

Але це зовсім не означає, що таке завдання є неможливим. Як і в будь-чому, відповідь полягає в наслідуванні Спасителя. Старійшина Рональд А. Разбанд, з Кворуму Дванадцятьох Апостолів, зазначає: "У дружбі, як і будь-якому іншому принципі євангелії, Ісус Христос є нашим Взірцем"[1]. Ось дещо з того, чого ми можемо навчитися зі Спасителевого прикладу того, як знаходити друзів.

Шукайте їх

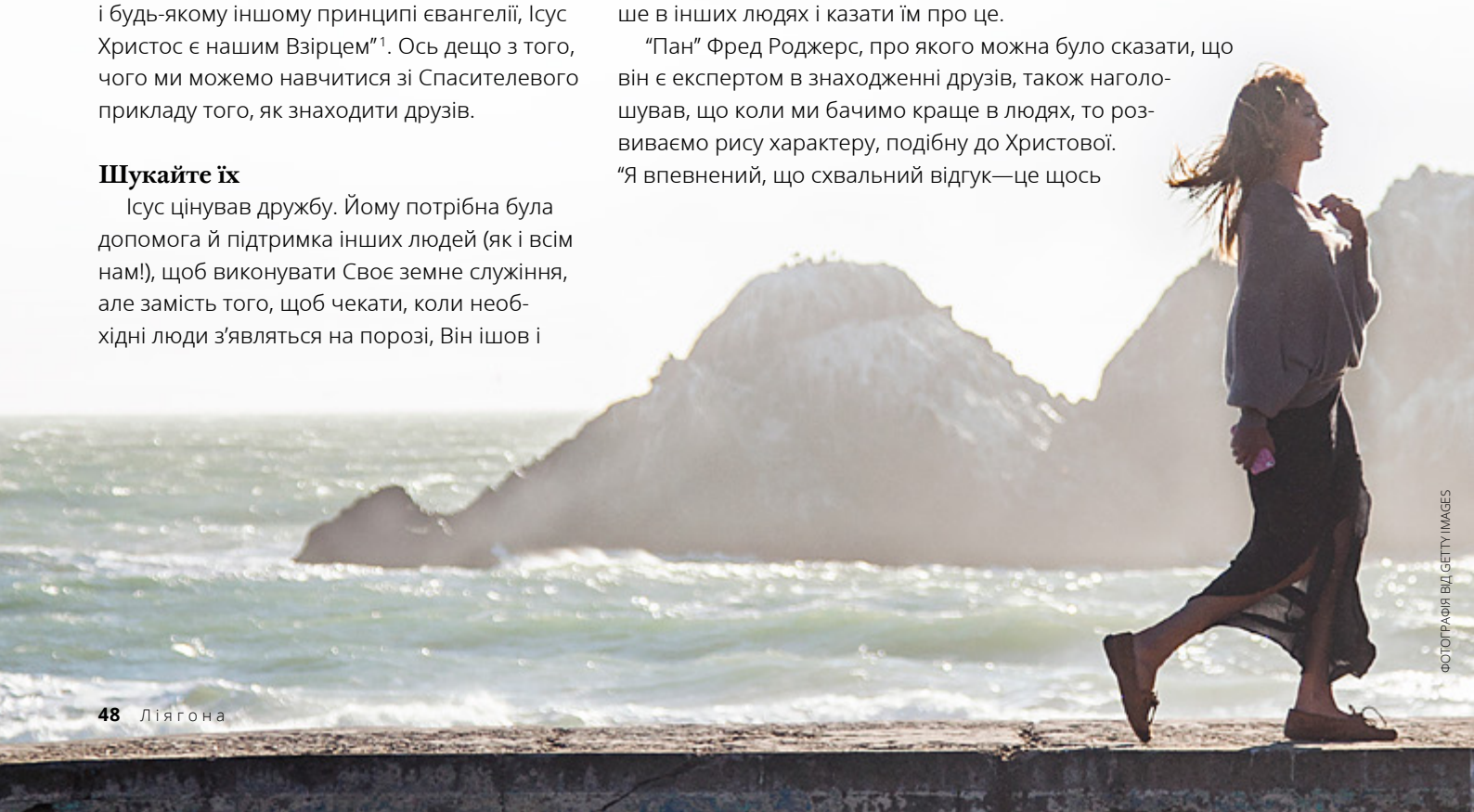
Ісус цінував дружбу. Йому потрібна була допомога й підтримка інших людей (як і всім нам!), щоб виконувати Своє земне служіння, але замість того, щоб чекати, коли необхідні люди з'являться на порозі, Він ішов і знаходив їх! Він ішов у ті місця, в які зазвичай не пішов би (див. Лука 5:3–10), Він ходив повсюди (див. Марк 1:16; Іван 1:36), і Він навіть запрошував людей прийти і подивитися, де Він жив (див. Іван 1:39).

Можливо, друзі нам потрібні не з тієї ж причини, яка була у Спасителя, однак важливо, щоб ми оточили себе хорошими людьми. Якщо ви на новій стадії життя і відчуваєте, що вам потрібні друзі, шукайте їх. Беріть участь у церковних та інших заходах, знайомтеся, спробуйте робити щось нове, організовуйте вечірки, щиро служіть (кому б ви не служили, та людина, ймовірно, також потребує друга!), і ви побачите, що навколо вас з'являється все більше потенційних друзів.

Помічайте хороше в інших

Мені подобається, коли Ісус зустрів Нафанаїла і сказав: "Ото справді ізраїльтянин, що немає в нім підступу!" (Іван 1:47). Кожного разу, коли я думаю про цей вірш, він нагадує мені про те, що слід шукати хороше в інших людях і казати їм про це.

"Пан" Фред Роджерс, про якого можна було сказати, що він є експертом в знаходженні друзів, також наголошував, що коли ми бачимо краще в людях, то розвиваємо рису характеру, подібну до Христової. "Я впевнений, що схвальний відгук—це щось



ФОТОГРАФІЯ ВІД GETTY IMAGES

споріднене до святого,—сказав він.— Коли ми намагаємося бачити найкраще в людині, яка поруч з нами, ми робимо те, що робить Бог. Тож, люблячи й позитивно відгукуючись про своїх ближніх, ми беремо участь у чомусь дійсно священному”[2].

Моліться за друзів

Серед найнезабутніших подій, які відбулися на землі за участю Спасителя,—це ті, коли Він молився за інших. Нефійці записали, що “ніхто не [міг] сприйняти радість, яка сповнила [їхні] душі в той час, коли [вони] чули, як Він молиться за [них] Батькові” (3 Нефій 17:17). Наші молитви можуть бути не такими зворушливими, як Його молитви, однак ми все ж можемо приділяти час і молитися за тих, хто нам не байдужий.

Крім того, щоб молитися за своїх друзів, ви можете також молитися за те, щоб мати друзів. Якщо ви “рад[итеся] з Господом в усіх своїх діяннях” (Алма 37:37), у тому числі ділитеся своїм занепокоєнням з причини самотності й необхідності мати друзів, Він не лише “направлятиме [вас] на добре”, Він також направлятиме *до* того, що є добрим—до добрих людей, які можуть стати добрими друзями.

Дивіться на Спасителя

Ісус знає, що ми відчуваємо, коли самотні, бо й Він також був “знайом[ий] з горем” і самотністю (Мосія 14:3). Тож навіть якщо ми робимо все можливе, аби бути другом, найвірогідніше, що у нас будуть періоди або миті самотності. Однак самотність також може бути нагадуванням про божественний наказ любити одне одного (див. Іван 13:34).

> Усі ми проходимо через періоди самотності, але приклад Спасителя навчає нас дечому про те, як знаходити друзів.

Якщо ви боретеся із самотністю прямо зараз, погляньте на взірець Спасителя. І нехай Він стане для вас другом номер один. Він, а також Небесний Батько, ніколи не залишать вас на самоті. ■

ПОСИЛАННЯ

1. Рональд А. Разбанд, “True Friendship”, *New Era,* Oct. 2016, 5.
2. Fred Rogers, commencement address at Marquette University, 2001, marquette.edu/universityhonors/speakers-rogers.shtml.

МОЛОДІ

Я люблю храм,

бо це місце, де ви можете по-справжньому відчувати Духа. Це місце чистоти, де ви можете насправді відчувати любов Христа.

У мене була можливість рік жити в Сполучених Штатах. Коли я туди приїхала, якийсь час мені було дуже самотньо. Я сумувала за сім'єю і за своєю домівкою, але мої труднощі цим не обмежувалися. У школі я не мала багато друзів, у мене були труднощі зі сприйняттям мови та культури і також певні непорозуміння з сім'єю, в якій я жила.

Навіть у церкві я іноді почувалася самотньою. Мені хотілося додому. Мені дуже хотілося знову побачитися зі своєю сім'єю.

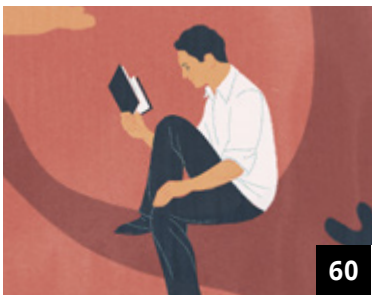
Однак я почала думати про Ісуса і про те, як Він страждав за мене. Я молилася, і Бог мене втішив. У тому місці, де я жила, храм був зовсім поруч—усього на відстані шестихвилинної подорожі. Тож я вирішила раз на тиждень ходити до храму, і це дійсно благословило моє життя.

Все почало змінюватися. Я знайшла хороших друзів, і Бог допоміг мені витерпіти до закінчення терміну мого перебування далеко від дому. Я знаю, що відчула втішення завдяки Ісусу Христу. Він надав допомогу і силу, а це додало мені сміливості. Іноді люди думають, що Спокута Ісуса Христа стосується лише покаяння. Але Христос також є джерелом великого втішення. Я знаю, що мабуть не спроможна зрозуміти все, що Він витерпів, але Він розуміє мене.

Йона С., 17 років, Франція

ФОТОГРАФІЯ КРІСТІНИ СМІТ

У ЦЬОМУ РОЗДІЛІ



52 **Іти вперед разом**
Ерік Б. Мердок і Річард М. Ромні

54 **Різдво в усьому світі**

58 **Вам не захочеться бути зіркою серед глузіїв**
Девід А. Едвардс

60 **Побачення з незнайомою дівчиною-святою останніх днів**
Старійшина Хоакін Е. Коста

62 **Запитання і відповіді: Чи служити на місії? Як зрозуміти книгу Об'явлення?**

64 **Останнє слово: Місія Ісуса Христа—показати любов Бога**
Старійшина Джеффрі Р. Холланд

Іти вперед РАЗОМ

Ерік Б. Мердок і Річард М. Ромні
Співробітники редакції церковних журналів

Багато хвилюючих змін відбулося у Церкві завдяки натхненню, отриманому Президентом Расселом М. Нельсоном. Дві з цих змін мали безпосередній вплив на братів Кларксонів з Каліфорнії, США:

1. Молодих чоловіків тепер можна висвячувати у відповідний чин священства в січні того ж року, коли їм виповнюється 12, 14 і 16 років.
2. Молоді люди можуть отримувати храмову рекомендацію обмеженої дії, починаючи з січня того року, коли їм виповнюється 12 років.

Для братів Метью (15 років), Ендрю (13 років) та Ісаака (11 років) ці зміни відкрили нові можливості служити і розвиватися в євангелії Ісуса Христа—не лише кожному окремо, але й *разом.*

День, коли все відбувається вперше

У січні 2019 року Метью, Ендрю та Ісаак мали день, коли для кожного щось відбувалося вперше. Ендрю каже: "Метью став священиком, я став учителем, а Ісаак став дияконом у один і той же час. Жоден з нас не був у тому віці, коли ми переходили в інший чин, як це було раніше".

"У свій перший день у чині священика,—розповідає Метью,—я ламав хліб для причастя і благословляв його. Я хвилювався. Руки трохи тремтіли, коли я промовляв молитву, але це було дивовижно".

Новачок у Аароновому священстві Ісаак тепер отримав можливість навчатися від старших братів. "Це так чудово, бо я був з братами і їхніми друзями,—розповідає Ісаак.— Я відчував Духа, коли розносив причастя вперше".

"Я христив свого брата!"

Крім того що Ісаак отримав Ааронове священство і розносив причастя, він також відвідував храм для здійснення хрищення. Його батько спочатку христив його, але потім настав час для сюрпризу:

"Я христив свого брата!"— сказав Метью.

"Я ніколи не сподівався, що Метью христитиме мене,—каже Ісаак.— Але тепер він священик, тож може це робити. То дійсно було чудово. Я відчував Святого Духа".

Кожного ранку перед семінарією

Метью, Ендрю та Ісаак не єдині брати в сім'ї Кларксонів. Є ще четверо: Левій (9 років), Елі (7 років), Сем (4 роки) і Тит (2 роки), а ще один малюк скоро народиться.

Коли Президент Нельсон запросив жінок Церкви на жовтневій генеральній конференції 2018 року прочитати Книгу Мормона до кінця року, Метью, Ендрю та Ісаак разом з батьком та молодшими братами вирішили запропонувати мамі свою підтримку. "Ми будемо читати з тобою!"—сказали вони. Кожного ранку перед семінарією вони прокидалися, щоб читати разом.

ФОТОГРАФІЇ РІЧАРДА М. РОМНІ

Брати Кларксони мають благословення служити у своїх кворумах священства і читати Книгу Мормона.

Заклик, що змінив життя

"Коли ми відгукнулися на цей заклик, я думав, що на це піде багато часу,—казав Ендрю.— Я хвилювався, що в мене не буде достатньо часу робити все, що я хотів робити: наприклад, грати на гітарі або погуляти з друзями. Але я зрозумів, що це працює не так. Чим більше я читав Книгу Мормона, тим більше часу, як мені здавалося, в мене є. Я зрозумів, що якщо продовжую читати Писання якомога більше, у моєму житті все врівноважується. У мене з'являється більше часу упродовж дня".

Метью було важко, коли сім'я почала читати кожного ранку. Він розповідає: "Я не дуже добре встигав у школі. У мене були труднощі з особистим вивченням Писань та встановленням стосунків з Небесним Батьком, і я тримав усе це в собі. Я не розповідав про це батькам".

Однак, коли Метью почав приділяти більше часу читанню Книги Мормона, євангелія почала посідати в його житті пріоритетне місце. Він також докладав більше зусиль у школі. Він старанно працював і його оцінки стали кращими.

"Я також зрозумів, як сильно Небесний Батько і мої батьки люблять мене і як багато вони мені допомагають. Тепер моє свідчення про Ісуса Христа зміцнилося. Він допоміг мені подолати погані звички і спрямувати життя у правильному напрямку. Я такий щасливий, що ми з сім'єю відгукнулися на заклик Президента Нельсона. Це змінило моє життя".

"О, це так багато!"

Рішення прийняти виклик Президента Нельсона вплинуло також і на свідчення Ісаака. "Ми обводили слова *Бог, Господь, Викупитель, Спаситель* і *Христос* кожного разу, коли вони зустрічалися,—розповідає він.— У той день, коли ми закінчили, я погортав Книгу Мормона і побачив усі слова, які обвів. Я подумав: "О, це так багато!" Я ніколи не помічав, як багато їх є. Я відчував себе більш духовним, коли читав Книгу Мормона. Я радий, що ми це зробили".

Життя набагато краще

Метью, Ендрю та Ісаак здивовані, що сім'єю прочитали Книгу Мормона лише за два місяці. "Зазвичай це займає рік",—каже Ісаак. Разом вони усвідомили благословення, які прийшли в їхнє життя після того, як вони відгукнулися на заклик пророка.

"Якщо ви робите те, що слід робити,—каже Ендрю,—наприклад, розвиваєте стосунки з Небесним Батьком за допомогою молитви, вивчення Писань і залишаючись активним у Церкві, життя стає набагато кращим".

Ці три брати допомагають один одному зростати в євангелії. Вони йдуть за пророком, який закликав кожного члена Церкви "зміцнити свою віру в нашого Господа Ісуса Христа і Його Спокуту, ... укласти власні завіти з Богом і дотримуватися їх, а також зміцнити ... свої сім'ї"[1]. ■

ПОСИЛАННЯ

1. Рассел М. Нельсон, "Вступне слово", *Ліягона*, лист. 2018, с. 7.

РІЗДВО В УСЬОМУ СВІТІ

“МІСЯЦЬ ГРУДЕНЬ у моїй сім’ї символізує єдність. Ми любимо в житті наслідувати приклад Христа, і ми завжди намагаємося нагадувати собі про все те, що Він зробив для нас і про численні благословення, які ми отримали. У нашій вітальні є зображення Спасителя, обрамлене приблизно 20 серцями.

Коли ми готуємося опівночі відкривати свої подарунки, я спочатку дивлюся на свою сім’ю, а потім на зображення Христа. Я пишаюся, що Його зображення знаходиться в цій кімнаті, і я пишаюся, що можу сказати собі, що все те, чого Він хотів для моєї сім’ї, відбувається.

Я планую служити на місії повного дня. Ці події, які відбуваються о Різдвяній порі, сповнюють мене ще більшим бажанням ділитися євангелією з іншими людьми. Завдяки знанню про євангелію Різдво приносить зовсім інші почуття. Завдяки євангелії усе під час Різдва зосереджується на Христі і на сім’ї, а це приносить мені ще більше втішення”.

Міріум Г., Париж, Франція

Чи хочете ви розповісти, як святкуєте Різдво в тому місці, де живете? Надсилайте нам фото і свою історію, й наступного року ми можемо нею скористатися! Надсилайте на адресу: liahona@ChurchofJesusChrist.org.

ІЛЮСТРАЦІЇ ІННИ ХАНТЕР

Чи є у вас улюблені різдвяні традиції? Чи ви збираєтеся разом усією сім'єю і ходите вулицями, співаючи різдвяні колядки? Катаєтеся на санчатах, а потім п'єте гаряче какао? Готуєте барбекю на узбережжі?

Попри те, що зображають виробники святкових листівок, Різдво святкують у кожній кліматичній зоні, культурі й місцевості—часто без натяку на сніг або чудовий запах ялинки.

Ось кілька розповідей про те, як молодь по всьому світу святкує народження Спасителя.

"У БАНГАЛОРІ Різдво широко святкується. Святкують усі—чи то індуїсти, чи мусульмани, чи християни. Багато людей прикрашають ялинку і на будинку вішають зірку.

Одна з традицій, якої ми дотримуємося в своїй сім'ї—це участь у заходах, що містяться в підготовленому Церквою календарі "Освіти цей світ". Також моя мама починає готувати пироги для сусідів, колег, друзів і сім'ї. У Святвечір ми запрошуємо у свій дім всю свою сім'ю. Ми починаємо вдома свій Різдвяний духовний вечір о 10:30 вечора, співаємо гімни, читаємо Писання, дивимося відео про Різдво й розмовляємо.

Опівночі перед 25-м грудня ми пропонуємо маленьким дітям покласти немовля Ісуса в колисочку. Ми вітаємо одне одного з Різдвом, розрізаємо торт, всю ніч розмовляємо і пізно лягаємо спати.

Які ми вдячні, що в нашому житті є Ісус Христос. Завдяки Йому ми маємо вічну радість".

Анкіта К., Бангалор, Індія

"РІЗДВО 2018 РОКУ було для мене найкращим Різдвом. Панувала атмосфера єдності й дружелюбності. Я взяла участь у заході для біженців.

Я виготовила червоні паперові черевички і навчила тих, кого запросили на вечерю, також робити їх, щоб поставити по одному на кожну тарілку. Усі, кого було запрошено на захід, принесли з собою рюкзаки, наповнені засобами особистої гігієни, щоб роздати їх у неділю.

Того вечора ми дивилися фільм про Христа разом з біженцями. Мені буде приємно згадувати про це Різдво".

Алексіс Л., Париж, Франція

“МИ ПІДГОТУВАЛИ цей стіл, щоб влітку пропонувати лимонад, однак Різдво—це чудова пора, щоб скористатися ним і запропонувати людям печиво і какао! Я почуваюся ближче до Спасителя, коли у мене виникають ідеї, як у незвичний спосіб послужити іншим”.

Бруклін Х., Альберта, Канада

“МЕНІ ПОДОБАЄТЬСЯ ПРОВОДИТИ ЧАС із своїми сестрами, особливо, коли ми разом граємо в ігри. О Різдвяній порі ми щовечора влаштовуємо вечері зі свічками. Відчувається такий спокій. Вогонь свічок нагадує мені про Спасителя, Який є Світлом для світу”.

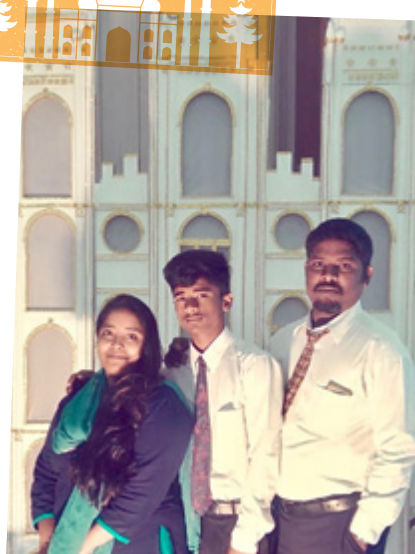
Дейн Х., Альберта, Канада

“БАГАТО ЛЮДЕЙ ВВАЖАЮТЬ, що гори—це місце спокою, де вони можуть поспілкуватися з природою і знайти красу Божих творінь. Але тут, на Гаваях, ми відчуваємо і цінуємо силу Бога, яка проявляється в морі та у всіх дивах, пов’язаних з ним.

Кожного разу, коли ви проводите час на природі та з сім’єю, ви відчуваєте єдність. Ви забуваєте про все, що вас відволікає в житті, і зосереджуєтеся на красі навколо вас—на всіх предметах перед своїми очима і на людях, з якими ви зараз поруч.

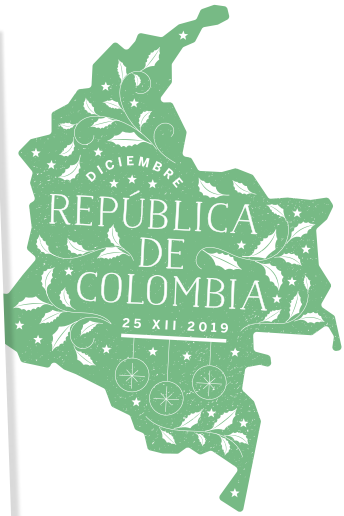
Чи може бути кращий час, ніж Різдво, щоб відчувати більше єднання із цією землею та своїми сім’ями, оскільки ми розуміємо, що і те й інше відіграють головну роль у плані, який було створено нашим Небесним Батьком і нашим Спасителем Ісусом Христом”.

Даян А., на фото Зайрус А., Гаваї, США



“МОЯ СІМ’Я ЗАВЖДИ бере участь у служінні під час Різдва. Серед усього, що ми робимо—приносимо їжу й необхідні речі нужденним людям. Служачи іншим, ми можемо виявляти любов до Бога. Мої батьки навчили мене значенню Різдва, показуючи гарний приклад і служачи іншим. Цей досвід допоміг мені зрозуміти мою роль на землі й справжнє значення Різдва”.

Аарон С., Бангалор, Індія



“ІНОДІ, ОСКІЛЬКИ У НАС ВЕЛИКА СІМ’Я, ми всі збираємося разом у цьому й сусідньому будинках. У нас є музика. Ми танцюємо. У грудні ми завжди якомога частіше збираємося сім’єю, бо немає занять у школі.

Ми граємо в ігри. Ми розмовляємо. Ми сміємося. Ми їмо. Це—традиція. Коли я в школі, то не маю часу займатися всім цим зі своєю сім’єю. Тож ми намагаємося продовжувати цю традицію. Сім’я—це найважливіше. Ці традиції допомагають нам згуртувати сім’ю”.

Хуан С., Барранкілья, Колумбія

Під час святкування Різдва багато людей у Мексиці збираються сім’ями разом з друзями, щоб розбити піньяту.

Примітка: Далі подано роздуми молодих людей з Парадайза, шт. Каліфорнія, США, про значення Різдва після того, як вони пережили найбільш руйнівну пожежу в історії Каліфорнії, яка знищила їхнє містечко.

“ПІСЛЯ ПОЖЕЖІ я зрозуміла, що найважливіше—це мати сім’ю і друзів. Тож хоча у нас і небагато подарунків, так приємно бути в оточенні сім’ї. Для нас цей час є так само радісним, хоча це святкування Різдва не таке, до якого ми звикли”.

Рейчел В.

“БУЛО ТАК ЧУДОВО БАЧИТИ, як люди згуртувалися і відчули, що залежать одне від одного. ... Я зрозумів, що матеріальні речі не мають такої великої ціни. Служіння, сім’я і час, проведений разом, означають набагато більше. Життя є цінним. Усе може змінюватися на гірше, тож нам потрібно намагатися радіти всьому хорошому, що є навколо нас. І саме ми створюємо все те хороше!”

Біллі А.

“Я ДОПОМАГАЛА розвантажувати і сортувати кілька вантажівок пожертвуваних іграшок. Потім ми відкрили двері і дали всім зайти. Було так радісно спостерігати за дітьми. Їхні очі сяяли. Вони були такі раді! Я так раділа, коли бачила, що вони були такі щасливі й спокійні після того, як пережили той жах”.

Одрі В.

ВАМ НЕ ЗАХОЧЕТЬСЯ БУТИ ЗІРКОЮ СЕРЕД ГЛУЗІЇВ

Глузування є дуже популярним, але не в очах Господа.

Девід А. Едвардс
Співробітник редакції церковних журналів

Чи можете ви назвати кілька ознак останніх днів? Є досить багато, про які знають усі: Відновлення, поява Книги Мормона, різні катаклізми, поширення євангелії, зростання злочестивості. Але є одна особлива ознака, про яку ви, можливо, не думали: глузування.

Два автори Нового Завіту згадують, що будуть глузії в останні дні (див. 2 Петра 3:3; Юди 1:18). Тобто будуть люди, які підніматимуть на сміх або глузуватимуть з Ісуса Христа, Його вчень і Його послідовників. Втім нам, Його послідовникам, наказано бути довготерпеливими (див. 2 Петра 3:11–15), очікуючи на Його

ФОТО/ІЛЮСТРАЦІЯ ДЕВІДА СТОКЕРА

прихід і на виповнення Його обіцянь, перебуваючи в Його милості й виявляючи співчуття іншим (див. Юди 1:22).

Звичайно, глузування не є чимось новим, але, безсумнівно, воно стає все більш поширеним. І навіть якщо ви ніколи не насміхалися з того, що є Божим, глузування не є стилем життя, який можуть наслідувати послідовники Ісуса Христа.

Поглузуємо з когось? Ні, дякую.

Глузувати означає насміхатися, дражнити або робити в'їдливі зауваження. Іноді це включає образливе передражнювання, наприклад, імітування когось за допомогою глумливого голосу або перебільшеної жестикуляції чи фігуральних висловлювань. Усі ми це бачили. Це

зустрічається повсюди. І здається, що людям це подобається.

Але не Господу.

Ніде в Писаннях не схвалюється глузування. В дійсності, воно категорично засуджується. Наприклад, Алма молодший навчав:

"Чи є серед вас той, хто піднімає на сміх свого брата ... ?

Горе тому, бо ... він не може бути спасенним!" (Алма 5:30-31).

Глузування—це симптом головного гріха—гордині. І головне почуття, яким керуються глузії—це зневага—зверхнє ставлення до інших,—тобто зверхнє ставлення до *людей,* а не просто непогодження з тим, що вони кажуть чи роблять.

Це не те, чого хоче Господь. Він сказав: "І нехай кожна людина поважає свого брата, як самого себе" (Учення і Завіти 38:24). Усі ми маємо однакову цінність. Алма запитував: "Чи будете ви вперто продовжувати вважати, що ви кращі один одного[?]" (Алма 5:54). Таке мислення веде до глузування. Глузування над іншими—це спосіб, у який дехто намагається довести свою вищість над людьми.

А крім того, глузії зазвичай намагаються змусити інших людей приєднуватися до них. Один образ зі сну Легія яскраво це демонструє. Люди у великій і просторій будівлі "насміхалися і показували пальцями" (1 Нефій 8:27). Показування пальцями виводить нас у стан "ми проти них", тобто "Ви краще будьте з нами, бо інакше ми будемо ганьбити вас і насміхатися над вами". Подібно до тих, хто почуваються нещасними, глузії також шукають компанію. Це частково тому, що в своїй основі гординя часто неймовірно невпевнена в собі.

Будьте лагідними. Не глузуйте.

З огляду на масштаб глузування навколо вас може виникати спокуса приєднатися до глузіїв. Складається враження, що вони просто розважаються, правда ж? Усі це роблять, особливо в Інтернеті й соціальних медіа. У нас може навіть виникати спокуса перемагати ворога його ж зброєю—використовувати зброю світу проти самого світу, вказувати на тих, хто вказує пальцем з великої і просторої будівлі, щоб побачити, як їм сподобаються їхні власні ліки—глузування.

ГОСПОДЬ НАВЧАВ НАС, ... ЩО ЛЮБОВ, ЛАГІДНІСТЬ, ТЕРПІННЯ І ДОВГОТЕРПІННЯ—ЦЕ ЙОГО ШЛЯХ.

Але знову ж таки, це не Господній спосіб.

"Не кривди тих, хто кривдить" (Учення і Завіти 31:9).

"Любіть ворогів своїх, благословляйте тих, хто вас проклинає, творіть добро тим, хто ненавидить вас, і моліться за тих, хто вас переслідує" (Матвій 5:44).

Це набагато вищі норми, ніж ті, що є у світі, який, як здається, каже: "Насміхайся з усіх і всього, що якимось чином відрізняється від тебе".

Може бути важко витерпіти чиїсь глузування і не відповідати глузуваннями на глузування, бо наша культура переконує нас, що найрозумніше, найдошкульніше глузування бере гору в боротьбі за увагу і повагу людей. Але це не так. Господь навчав нас—і показував нам,—що любов, лагідність, терпіння і довготерпіння—це Його шлях.

Якщо ми справжні послідовники Ісуса Христа, то не будемо глузувати з наших братів і сестер, бо наші серця будуть сповнені Його чистої любові (див. Мороній 7:47--48). ■

Старійшина Хоакін Е. Коста
Сімдесятник

Побачення з незнайомою

ДІВЧИНОЮ-СВЯТОЮ ОСТАННІХ ДНІВ

Відданість, з якою Рене жила за євангелією, змінила моє життя.

Я не зростав у сім'ї членів Церкви Ісуса Христа Святих Останніх Днів, але завдяки кільком членам Церкви, яких зустрічав, я дізнався, що коли люди живуть чистим, цнотливим життям, в них сяє Світло Христа. Вони стають великим прикладом.

Моє перше знайомство з Церквою відбулося завдяки другу, з яким я познайомився в коледжі. Він був дуже хорошим членом Церкви, який відслужив місію. Я зростав у католицькій сім'ї, тож мій друг часто намагався заговорити зі мною про релігію. Однак мене це зовсім не цікавило. Втім мій друг був дуже розумним, і він спробував знову познайомити мене з Церквою, влаштувавши побачення з незнайомою дівчиною-святою останніх днів.

Наше перше побачення

У ту ж мить як я зустрів Рене на нашому першому побаченні я до нестями закохався в неї. Вона здавалася мені такою прекрасною, що можу сказати, в ній було щось особливе. Невдовзі я був готовий до серйозних стосунків і створення сім'ї, однак через кілька побачень вона сказала, що більше не буде ходити на побачення, бо я їй "надто подобаюся", а вона хоче укласти храмовий шлюб. А що гірше, невдовзі вона поїхала на місію. Після того я вирішив, що мені *не* подобаються святі останніх днів.

Коли вона повернулася з місії, наш спільний друг запросив мене на вечірку, де я міг побачити Рене, і ми знову почали разом проводити час. Я закінчив коледж і мав дуже хорошу роботу. У мене знову виникло бажання одружитися. Я думав, що мав підходящу дівчину, тож я їй освідчився. Вона відмовилася.

Я без ентузіазму зустрівся з місіонерами

Аби зберегти стосунки, я прийняв запрошення послухати місіонерів. Одного разу вона прийшла до мене і, зі сльозами на очах, склала свідчення про Книгу Мормона, благаючи мене прочитати її. Вона хотіла, щоб я здобув свідчення про євангелію, аби вона могла здійснити своє бажання укласти зі мною шлюб у храмі. Я кохав її і не хотів розчарувати, тож я сказав, що прочитаю. Хоча я погодився зустрічатися з місіонерами, я спочатку зустрічався з ними лише для того, щоб виграти час, аби переконати Рене вийти за мене. Я не мав наміру приєднуватися до нової релігії.

ІЛЮСТРАЦІЯ АЛЕКСА НАБАУМА

Завдяки вірності Рене я зміг розвинути особисте свідчення про Книгу Мормона і цю Церкву.

Через кілька зустрічей з місіонерами я все ще не був зацікавлений. Я сидів на уроках, але насправді не приділяв уваги і не намагався відчути Духа. Моє серце було закрите, бо я не слухав місіонерів заради себе, я слухав їх заради Рене. Не було жодних результатів, і я все ще не міг переконати Рене, що буду хорошим чоловіком для неї, навіть не будучи охрищеним. Вона була непохитною у своїй вірі.

Книга Мормона особисто для мене

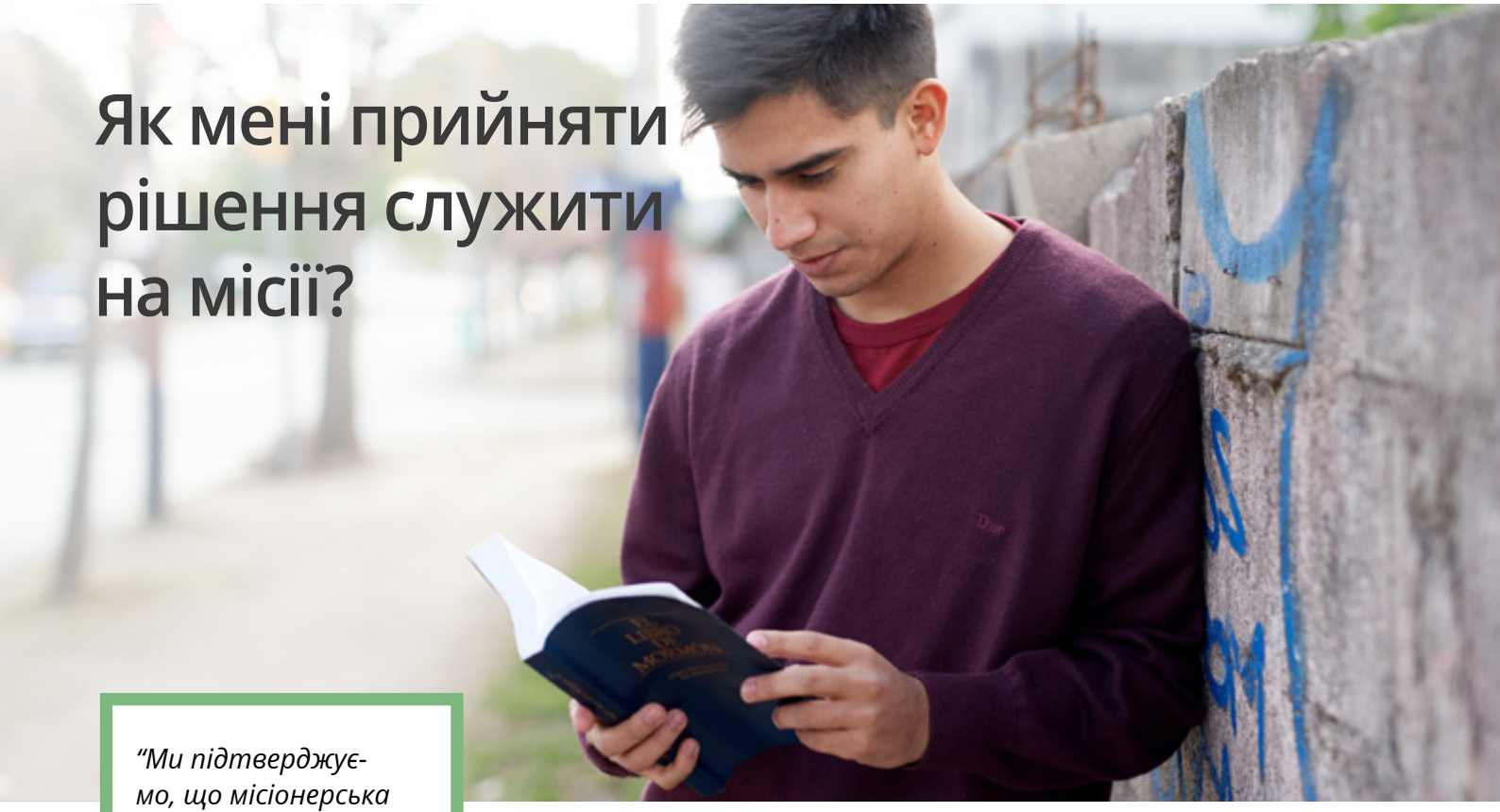
Потім приїхали нові місіонери. Новий місіонер почав мене навчати, і у нього виникла ідея. Він розкрив Писання на книзі Алми 42 і запитав мене, чи я не прочитаю з ним цей розділ вголос, вірш за віршем. Але замість того, щоб читати цей розділ так, як він був написаний, місіонер хотів, щоб я читав його, підставляючи *своє* ім'я. Я насправді не хотів, однак він наполягав.

Тож я почав з першого вірша. "А тепер, Хоакіне ..." Як тільки я прочитав ті слова, книга почала говорити до мене. Коли я вставляв своє ім'я, я відчув силу власного свідчення.

Наступна частина Алми 42 навчає про Падіння Адама і Єви, і в кінці доходить до плану викуплення. Коли я дочитав до вірша 29 і прочитав: "А тепер, Хоакіне, я бажаю, щоб це вже не бентежило тебе більше", я почав плакати, як дитина. Я ніколи не плакав так раніше. Я знав, що Книга Мормона істинна, але я не міг навіть дочитати той розділ до кінця. Коли я згодом опанував себе, то сказав місіонерам, що хочу охреститися. Рене так зраділа. Я охрестився і нарешті вона погодилася вийти за мене заміж. Через рік ми запечаталися в храмі в Буенос-Айресі, Аргентина.

Я такий вдячний за прагнення Рене жити за євангелією і укласти храмовий шлюб. Її вірність своєму зобов'язанню під час побачень не лише зміцнила її стосунки з Богом та євангелією, але й допомогла мені дізнатися про євангелію. Я знаю, чому вона була для мене такою прекрасною: бо вона була чистою, сповненою любові й цнотливою. Завдяки її вірності я зміг розвинути особисте свідчення про Книгу Мормона і цю Церкву. ■

Як мені прийняти рішення служити на місії?



“Ми підтверджуємо, що місіонерська робота є відповідальністю священства, і ми закликаємо всіх молодих чоловіків, які є гідними і фізично та розумово здатними до служіння, відгукнутися на цей заклик служити. Багато молодих жінок також служать, але на них, на відміну від молодих чоловіків, цей обов’язок не поширюється. Однак ми запевняємо молодих сестер Церкви, що, як місіонери, вони роблять цінний внесок і ми високо цінуємо їхнє служіння”.

Президент Томас С. Монсон (1927–2018), “Вітаємо на конференції”, *Ліягона,* лист. 2012, с. 5.

Будьте готові поставити щире запитання

Місія дійсно не для кожного, але кожному слід чесно запитати, чи місія призначена для вас! Іноді нам не хочеться їхати, тож ми навіть і не запитуємо, або запитуємо, не даючи Духові можливості дати нам відповідь. Ми повинні щиро запитувати! Якщо ви знайдете свою відповідь, щиро її прагнучи, то матимете спокій та впевненість у всьому, що Господь вам накаже робити—залишатися чи їхати.

Алі Б., 22 роки, шт. Юта, США

Кайтеся

Серед того, що допомогло мені прийняти рішення служити на місії,—це розуміння того, що таке щире покаяння і здатність щиро покаятися. Коли я вивчав Спасителеву Спокуту і застосовував вивчене у своєму житті, то відчув неймовірний спокій. Коли я його відчув, то захотів, щоб і інші його відчули.

Старійшина Бердехо, 21 рік, Арекіпа, Перу

Залишайтеся на зв’язку з Господом

Небесний Батько може дати вам відповідь у Писаннях, посланнях генеральних авторитетів або навіть за допомогою свідчення іншої людини. Тож ви можете черпати натхнення просто залишаючись на зв’язку з Господом.

Сем’юел Х., 14 років, шт. Юта, США

Пам’ятайте про те, що Він вам відповість

До того як поїхати на місію, мені було важко зрозуміти, чи слід це робити. Згодом я вирішила запитати Небесного Батька, Який дійсно знає все, що у нас відбувається, і знає, чи нам потрібно служити на місії. У молитві я отримала підтвердження, що мені потрібно їхати. Я знаю, що Небесний Батько відповідає на молитви. Звертайтеся до Нього із запитаннями, і Він відповість відповідно до вашої віри і Своєї волі та у Свій час.

Сестра Терпенд, 21 рік, Ямайська Кінгстонська місія

Звертайтеся до сім’ї та до патріаршого благословення

Моя сім’я і моє патріарше благословення допомогли мені прийняти рішення. Моя сестра зараз служить на місії, і її приклад та свідчення про місіонерську роботу надихнули мене. Моє бажання служити також стало міцнішим, коли я отримала своє патріарше благословення, в якому сказано, що я зможу ділитися євангелією з іншими.

Джуліана П., 16 років, шт. Невада, США

ФОТОГРАФІЯ ДІВЧИНИ З КНИГОЮ ВІД GETTY IMAGES

Що може допомогти мені зрозуміти книгу Об’явлення?

Завдяки сучасним пророкам ми маємо певні допоміжні матеріали для розуміння книги Об’явлення. Джозеф Сміт дав нам деякі важливі пояснення до цієї книги. Наприклад:

- *Учення і Завіти 77.* Це одкровення подано у вигляді запитань і відповідей і воно розкриває нам важливі аспекти книги Об’явлення. Там пояснюються різні частини розділів 4–11 і наголошується на тому, як вони пов’язані з роботою Господа в останні дні.
- *Переклад Джозефа Сміта.* Є багато віршів у книзі Об’явлення, які Джозеф Сміт допоміг пояснити у процесі натхненного перекладу Біблії. Ви можете знайти ці вірші в допоміжних матеріалах на сайті scriptures.ChurchofJesusChrist.org.

Джозеф Сімт допоміг нам зрозуміти, що книга Об’явлення—не є незбагненною загадкою, як дехто вважає. І він також навчав нас, що якщо Бог не дав нам пояснення певного видіння, то ми не будемо нести відповідальність за те, що не розуміємо його (див. *History of the Church,* 5:343). Він допоміг нам зрозуміти, що книга, головним чином, зосереджена на Ісусі Христі; завдяки Йому ми маємо надію, що подолаємо світ і повернемося до Небесного Батька.

Див. також Путівник по Писаннях “Об’явлення Івана” і *За Мною йдіть—для окремих осіб і сімей. Новий Завіт. 2019,* розділи, присвячені книзі Об’явлення.

Що ви думаєте?

“У мене є друзі, які справляють не дуже хороший вплив, але ми маємо близькі стосунки і я хочу зберегти дружбу. Що я маю робити?”

Надсилайте свої відповіді і, за бажанням, фотографію високої роздільної здатності до 15 січня 2020 року на сайт **liahona.ChurchofJesusChrist.org** (клацніть на “Submit an Article or Feedback” (Надіслати статтю або відгук).

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

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

Місія Ісуса Христа—показати любов Бога

Старійшина Джеффрі Р. Холланд
З Кворуму Дванадцятьох Апостолів

Серед багатьох чудових намірів, що їх досяг протягом Свого життя і служіння Господь Ісус Христос, один великий аспект Його місії часто залишається невідомим. Його послідовники не розуміли цього повністю в ті часи, а багато хто у сучасному християнстві не осягають цього й тепер, але Сам Спаситель говорив про це часто і виразно. Це велична істина, що в усьому, сказаному і зробленому Ісусом, включаючи перш за все Його спокутні страждання і жертву, Він показував нам, ким є Бог, наш Небесний Батько, яким Він є, наскільки цілковито відданий Він Своїм дітям в усі часи і в кожному народові. Словом і ділом Ісус намагався відкрити і персоніфікувати для нас істинну природу Свого Батька, нашого Батька на Небесах.

Ісус приходив, щоб умовити людей любити їхнього Небесного Батька так, як Він завжди любив і завжди любитиме їх. У них була можливість зрозуміти план Божий, силу Божу і святість Божу, так, навіть гнів і суд Божий. Але любов Божу, невимірну глибину Його відданості Своїм дітям вони достатньо до кінця не пізнали—доки не прийшов Христос.

Насичуючи голодних, зцілюючи хворих, докоряючи лицемірам, умовляючи [людей] мати віру—так жив Христос, вказуючи нам шлях Батька, Того Хто є "милостивим і благодатним, повільним на гнів, довготерпеливим і сповненим доброти"[1]. У Своєму житті, а особливо у Своїй смерті, Христос проголошував: "Я вам являю *Боже* співчуття, а також і Моє".

Я складаю своє особисте свідчення про особистісного, живого Бога, Який знає наші імена, чує наші молитви й відповідає на них, Який постійно піклується про нас, як про Своїх духовних дітей. Я свідчу, що серед напрочуд складних завдань, які належить виконувати у всесвіті, турбота про наше особисте щастя й безпеку є важливішою для Нього за всі інші божественні справи.

У дусі святого апостольства я кажу, як це казав один з тих, хто мав цей чин у давнину: "Не в тому любов, що ми полюбили Бога, а що Він полюбив нас, і послав Свого Сина вблаганням за наші гріхи. Улюблені, коли Бог полюбив нас отак, то повинні любити і ми один одного!" (1 Івана 4:10–11)—і любити Його завжди. ■

З виступу на жовтневій генеральній конференції 2003 р.

ПОСИЛАННЯ

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

ІЛЮСТРАЦІЇ МАЙКЛА МУЛЛАНА

Старійшина Холланд навчав, що Ісус показав нам шлях Батька, виявляючи любов в усьому, що Він казав і робив. Він запрошує нас любити Бога і любити одне одного.

Як ви можете виявляти свою любов?

ДОРОСЛІЙ МОЛОДІ

ВІДЧУВАЄТЕ САМОТНІСТЬ?

На якому етапі життя ви б не перебували, ви можете подолати самотність, надаючи допомогу іншим і встановлюючи щирі стосунки. Ось кілька способів того, як це зробити.

с. 42

МОЛОДІ

СВЯТКУВАННЯ РІЗДВА В УСЬОМУ СВІТІ

с. 54

ЗА МНОЮ ЙДІТЬ

КРАЩЕ РОЗУМІННЯ КНИГ ЮДИ ТА ОБ'ЯВЛЕННЯ

сс. 58, 63

ДІТЯМ

7 ІСТОРІЙ І ЗАХОДІВ, ПРИСВЯЧЕНИХ РІЗДВУ

Друг

4 021861 121928 UKRAINIAN

ЦЕРКВА
ІСУСА ХРИСТА
СВЯТИХ
ОСТАННІХ ДНІВ

Грудень 2019

Друг

Відвідайте **Колумбію!**

Див. сс. Д15–Д19

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

Світло для світу

Президент Генрі Б. Айрінг
Другий радник у Першому Президентстві

Світло—одне з найпрекрасніших символів народження Ісуса Христа. Коли Ісус народився, Він приніс світло в темний світ.

Пророки навчали, що світло буде ознакою Спасителевого народження. За кілька років до народження Ісуса Самуїл, ламанієць, пророкував:

"Будуть у небесах великі вогні, такі, що вночі перед тим, як Він прийде, не буде темряви, так що здаватиметься людині, що це день.

І ось, зійде нова зірка, така, яку ви ніколи не бачили; і це теж буде ознакою вам" (Геламан 14:3, 5).

Ця зірка вела мудреців до Ісуса, щоб вклонитися Йому. Вони принесли Йому дорогоцінні дари: золото, ладан і смирну.

Я свідчу, що Ісус—це Живий Христос. Ми можемо пам'ятати Його і намагатися всім серцем любити так, як Він. Це і є дух Різдва. Це і є дух справжнього щастя кожного дня. ●

З духовного Різдвяного вечора з Першим Президентством у 2011 р.

ІЛЮСТРАЦІЇ ВАЛЕРІЇ ДОКАМПО

ІДИ ЗА ЗІРКОЮ

Коли Ісус народився, мудреці
йшли за зіркою. Розмалюй зірки, розташовані нижче,
аби допомогти мудрецям знайти Ісуса.

Слідами Ісуса

МЕНЕ звуть Мері. Я живу в Ізраїлі зі своєю сім'єю. У нас було багато цікавих моментів, коли ми ходили тими місцями, якими у давнину ходив Ісус.

З інтерв'ю, взятого Емі Джейн Левітт

ВІФЛЕЄМ

Одне з особливих місць, де ми побували,—це Віфлеєм, де народився Ісус. Марія та Йосип мали пройти приблизно 144 км, щоб дістатися туди з Назарета. Ми відвідали церкву, побудовану там, де, на думку людей, була стайня.

Ми також бачили поля поблизу Віфлеєма. Пастухи й досі наглядають там за отарами, як це було в ніч народження Ісуса. Ми могли чути *бекання* овець, коли співали "В землях Юдеї" (Гімни, № 124). Я буду завжди пам'ятати, що відчувала, співаючи ту пісню.

ГАЛІЛЕЙСЬКЕ МОРЕ

Це—Галілейське море. Воно є красивим озером, де Ісус навчав тисячі людей і здійснив багато чудес. Я дійсно відчувала там Духа. Те місце сповнює спокоєм, який переповідає священні події, що там відбувалися.

Мені подобається бувати в місцях, де ходив Ісус, наприклад, біля ріки Йордан, де Ісуса було охрищено. Коли я потрапляю в ці місця, я тихо ходжу біля людей, які поклоняються Ісусові, запалюючи свічки й молячись на колінах. Я завжди відчуваю серцем, що Небесний Батько та Ісус щасливі від того, що люди виявляють їм любов.

ЄРУСАЛИМ

Єрусалим—це велике місто. У неділю перед розп'яттям Ісус Христос в'їхав у те місто на віслюку (див. Матвій 21:1–11). Люди вітали Його в'їзд у місто пальмовим віттям і вигуками "Осанна!"

Кожен рік у неділю перед Великоднем люди проходять шлях, яким Ісус в'їхав у Єрусалим. Вони несуть пальмове віття і співають пісні про Ісуса. Одного року моя сім'я приєдналася до інших християн у цій ході. Так чудово було відчувати любов кожної людини до Спасителя.

Вам не потрібно ходити там, де ходив Ісус, щоб іти Його слідами. Ви можете наслідувати Його приклад у будь-якому місці! ●

Ви можете переглянути відео про місця, якими ходив Ісус на сайті **ChurchofJesusChrist.org**. Дивіться "Пастухи дізнаються про народження Христа", "Утихомирення бурі" та "Ісус воскрес".

10 днів Різдва

Допоможіть своїй сім'ї підготуватися до Різдва! Починаючи з 15 грудня, кожного дня робіть одне з цих завдань. Після цього розмалюйте зірку.

Див. сімейний посібник За Мною йдіть, сс. 194–197.

Виявляйте сьогодні особливу доброту, як це зробив би Ісус.

Поділіться улюбленим уривком з Писань про Ісуса.

Допоможіть хворій або самотній людині, як це зробив би Ісус.

Подивіться відео "The Nativity" (Різдво)*.

Розіграйте Різдвяну сценку (див. Лука 2).

Розкажіть, чому ви вдячні за Ісуса.

Заспівайте різдвяну пісню або гімн.

Зробіть малюнок немовляти Ісуса.

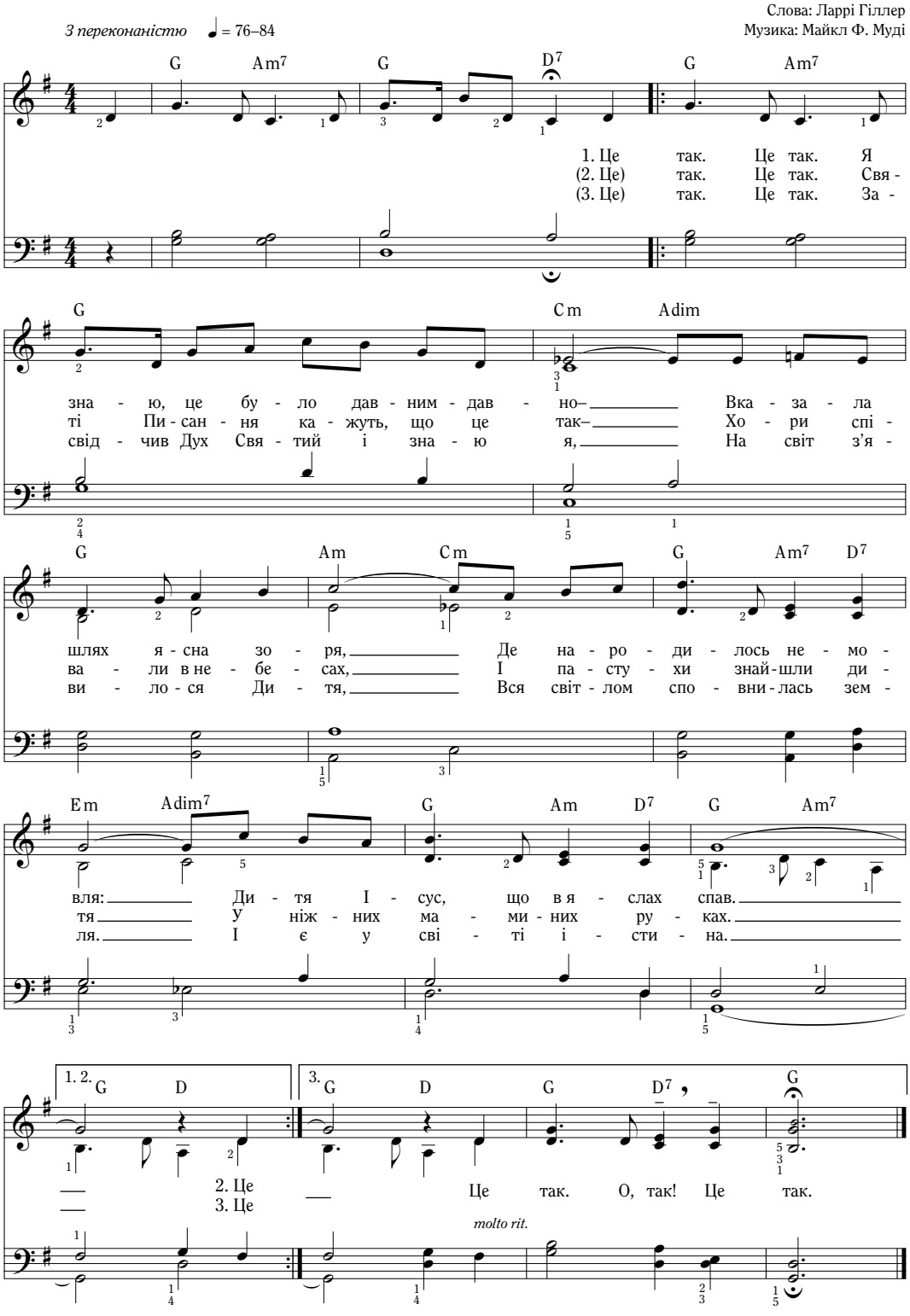
Прочитайте в Писаннях те, що сказав Ісус.

Прогляньте виступ з духовного різдвяного вечора з Першим Президентством *.

* Знайдіть ці відео на ChurchofJesusChrist.org.

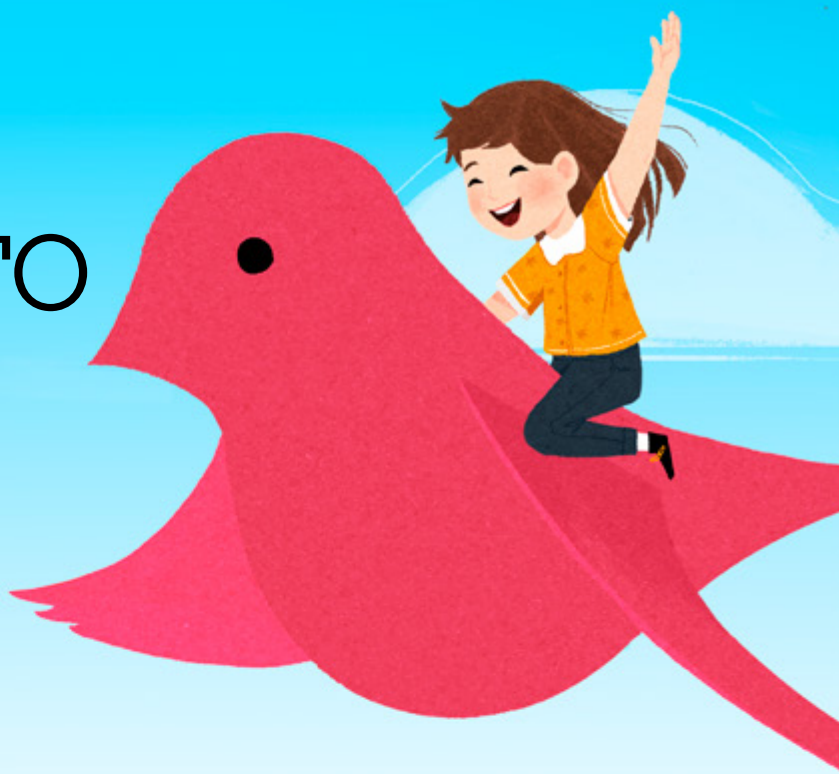
Моє різдвяне свідчення

Слова: Ларрі Гіллер
Музика: Майкл Ф. Муді



© 2019 належить Майклу Ф. Муді і Ларрі Гіллеру. All rights reserved.
Цю пісню можна копіювати для разового некомерційного церковного або домашнього використання.
Ця позначка має бути на кожній окремій копії.

Птах з червоного паперу



Усе, про що могла думати Єва, це як весело проводять час її друзі без неї.

Ів Дейтон
(Ґрунтується на справжніх подіях)

“Слабував і Мене ви відвідали” (Матвій 25:36).

Єва любила Різдвяну пору. У класі вони весь ранок розмальовували листівки й слухали чудову музику.

“А зараз буде урок читання,—сказала пані Груніг.— І якщо ми прочитаємо все за сьогодні й за завтра, у вас не буде жодного домашнього завдання під час святкових канікул”.

Усі діти в класі Єви радісно закричали. Однак Єві було не дуже радісно. Вона відчула легке тремтіння, витягаючи книгу для читання. Єві було холодно, і горло боліло. В очах пекло, коли вона дивилася на слова у книзі. До кінця навчального дня у Єви ще й живіт заболів.

Нарешті настав час іти додому разом з братом і сестрою—Тімом і Вільмою. Зазвичай їм було весело по дорозі додому. Вони гралися в квача або ліпили сніговика. Але сьогодні Єві хотілося лише дістатися додому і лягти.

Коли Єва прийшла додому, мама доторкнулася до її лоба.

“У тебе жар,—сказала вона.— Тобі необхідно пити достатньо води й багато відпочивати”.

Єва лягла в ліжко й відразу ж заснула. Наступного ранку всі в сім’ї заклопотано готувалися до нового дня. Однак мама сказала, що Єва надто хвора, аби йти до школи.

Потім Єва дещо згадала, і це її засмутило. Сьогодні в школі Різдвяний захід! Усі мали закінчити свої малюнки й співати пісні та пригощатися. Їй просто *необхідно* іти до школи!

Однак мама була непохитною.

“Мені шкода, що ти пропустиш захід,—сказала вона.— Однак твоє здоров’я—важливіше”.

Єва почала плакати. Мама намагалася допомогти їй почуватися краще і принесла смачний суп. Але все, про що могла думати Єва—це як весело проводять час її друзі без неї.

Після обіду Тім і Вільма прийшли додому зі школи. У них розчервонілися щоки від гри у снігу.

“На шкільному святі було дуже весело,— сказала Вільма.— Ми виготовляли птахів з червоного паперу, щоб повісити їх вдома”.

Тім витягнув щось зі своєї кишені.

“І знаєш, пані Груніг передала особливий подарунок для тебе. Щоб і ти могла зробити птаха з червоного паперу!”

Єва усміхнулася. “Можете показати мені, як його робити?”

Тім і Вільма показали Єві, як вирізати уздовж пунктирної лінії і як правильно згинати. Вони допомогли зробити петлю з нитки.

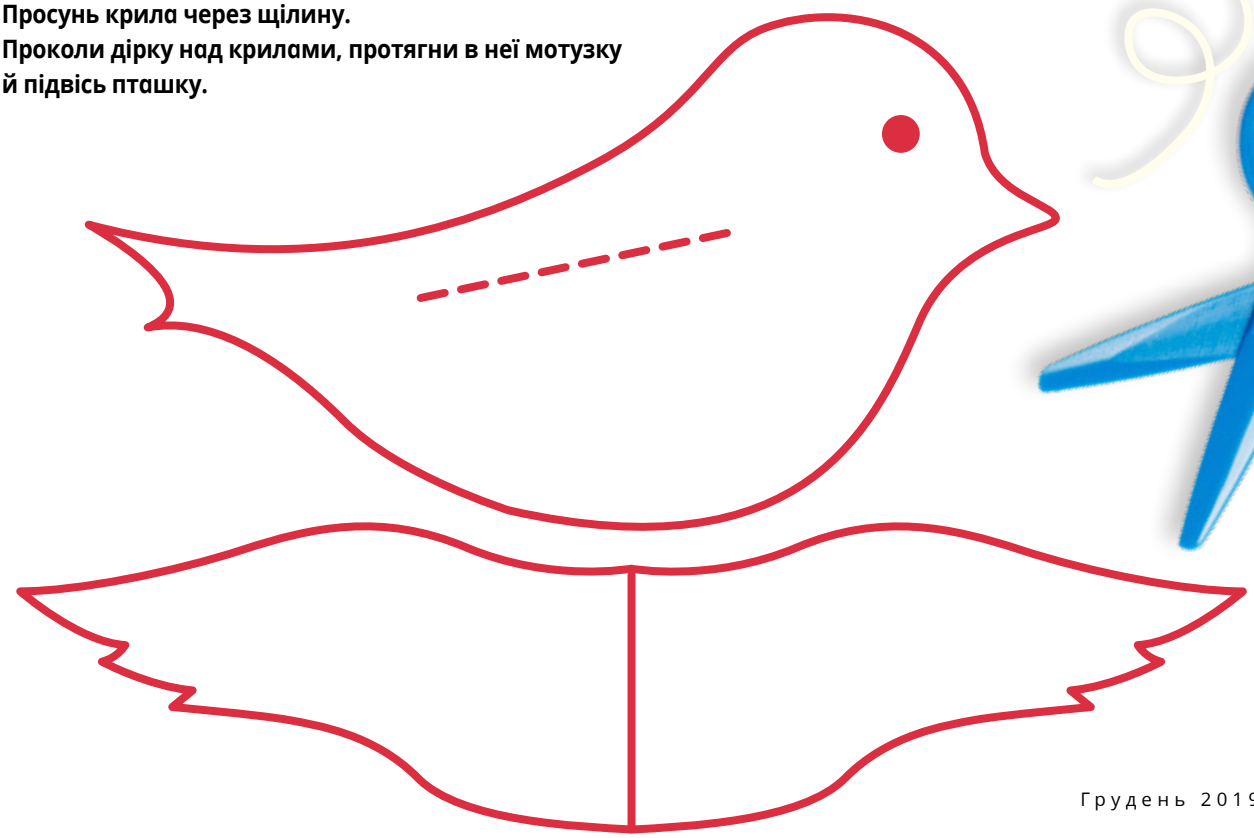
“Мамо, поглянь, що я зробила!”— сказала Єва, показуючи свою нову Різдвяну прикрасу.

Єва подумала про те, як приємно, що пані Груніг не забула про неї, хоча вона і хворіє, і як Тім та Вільма допомагали їй. Тепер кожного разу, коли Єва дивилася на свою червону пташку, вона відчувала сильну любов. ●

Автор живе в штаті Айдахо, США.

Зроби паперову пташку!

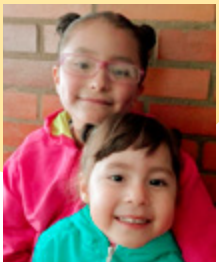
1. **Виріж і приклей цю сторінку до червоного паперу. Потім виріж пташку і крила.**
2. **Обережно зроби проріз по пунктирній лінії на пташці. Просунь крила через щілину.**
3. **Проколи дірку над крилами, протягни в неї мотузку й підвісь пташку.**



ІЛЮСТРАЦІЇ ЦЕН ЛІУ

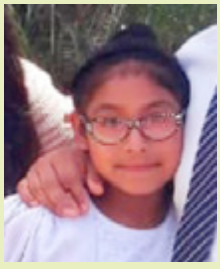
Покажи й розкажи

Діти Початкового товариства в **Імбабура, Еквадор,** співали Різдвяні колядки в будинку для літніх людей і роздавали печиво.



Я молюся зі своєю сестрою і намагаюся бути хорошим прикладом для неї. Ми любимо ходити на прогулянки й дивитися на творіння Небесного Батька.

Біанка і Абріль С., 8 і 4 роки, Богота, Колумбія

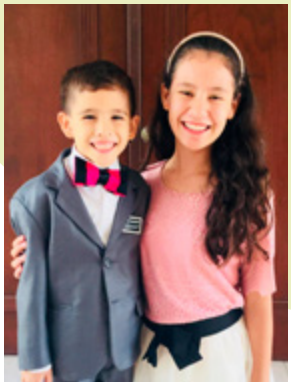


Я знаю, що мій Небесний Батько любить мене.

Стефанія Р. 10 років, Ліма, Перу

Я брав участь у служінні "Руки допомоги" й допомагав фарбувати стіни в школі. Я люблю ходити до церкви в неділю.

Жареде Р., 6 років, Парана, Бразилія



Хосуе Томас Г., 6 років, і Александра С., 13 років, Дуранго, Мексика, є двоюрідними братом і сестрою. Вони також найкращі друзі. Під час перегляду генеральної конференції Александра сказала, що відчула Духа, коли пророк оголошував про нові храми. Томасу подобаються історії, які розповідає пророк і апостоли.

Селесте В., 7 років, Коррієнтес, Аргентина

ФОНОВА ТЕКСТУРА ВІД GETTY IMAGES

Старійшина Верн П. Стенфілл
З кворуму сімдесятників

Вівці та їхній пастир

“Господь---то мій пастир” (Псалми 22:1).

Я зростав на ранчо в Монтані, США, де вирощували велику рогату худобу. На тому ранчо ми також мали 300 овець. Моя мама купила їх, щоб ми могли заробити гроші собі на місію.

Моя робота полягала в тому, щоб піклуватися про ягнят, у яких не було мами, яка про них би піклувалася. Коли у вівці було більше одного малюка, іноді вона не піклувалася про всіх ягнят. Тож саме за цими ягнятами я й доглядав. Щороку ми мали від 5 до 10 таких малюків.

Кожного дня я приїжджав на пасовище в нашій невеличкій блакитній автівці, яка називалася Фольксваген-Бітл, і подавав машиною сигнал. Потім я відчиняв двері. Ті ягнята приходили до мене, в якому б місці на полі вони не знаходилися. Вони знали звук того старого фольксвагена. Вони застрибували у кузов машини, і я їх віз до стайні й там годував.

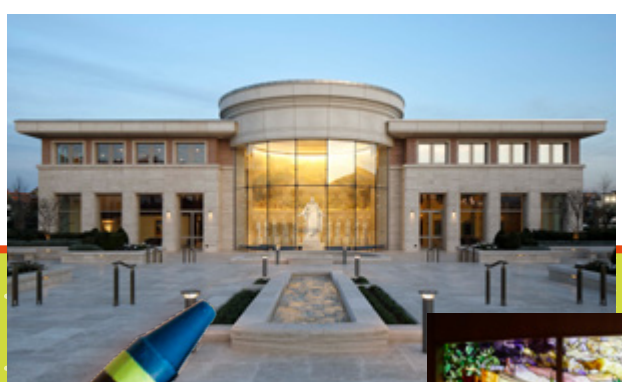
Ми подібні до тих малих ягнят. Ми живемо в різних місцях і маємо різні випробування в своєму житті. Однак Ісус надає допомогу кожному з нас. Ми можемо навчитися чути Його голос. Ми можемо звертатися до Нього, щоб мати втішення і безпеку. Ми можемо відчувати, що Він та Небесний Батько люблять нас.

Коли я дивлюся на Ісуса як на Пастиря у моєму житті, моє життя змінюється. Коли ми віддаємо своє життя в руки Спасителя, то відчуваємо Його любов і навчаємося довіряти Йому. ●

З інтерв’ю з Крістіною Кросланд

ІЛЮСТРАЦІЯ ЗРОБЛЕНА ШЕЙН КЛЕСТЕР

ІЛЮСТРОВАНО ДІЛЛІН МАРШ



Історії про І

1. Голуб, що летит
2. Поранений чол
3. Камені біля жін
(див. Іван 8:7)
4. Птахи, що їдять
5. Жінка, яка трим
6. Чоловік, який с

Ісуса

За основу цієї розмальовки взято прекрасний вітраж у центрі для відвідувачів у Римському Італійському храмі. На вітражі зображено багато історій, яких навчав Ісус, та важливі події Його життя. Чи можете ви знайти ці епізоди? Чого вони навчають про Ісуса?

ть у небі (див. Матвій 3:16)

овік, якого везе віслючок (див. Лука 10:30–37)

ки, що знаходиться біля криниці

ь насіння на землі (див. Матвій 13:1–9)

має лампу і пляшечку олії (див. Матвій 25:1–13)

идить біля свині (див. Лука 15:11–32)

7. **Кошик, наповнений хлібом і рибою** (див. Лука 9:13–17)
8. **Дівчинка, яка тримається за сукню мами** (див. Марк 5:39–42)
9. **Хлопчик, який дивиться на Ісуса** (див. Марк 10:13–16)
10. **Півень** (див. Лука 22:54–62)
11. **Багатий чоловік, який стоїть на балконі** (див. Лука 12:16–21)
12. **Човен** (див. Марк 4:35–41)

Старійшина Гонг відвідує Італію

Старійшина Герріт У. Гонг та сестра Сьюзен Гонг подорожували до Італії, коли освячувався Римський Італійський храм. Це перший храм, побудований у місцевості, де навчали апостоли Ісуса у біблійні часи!

Ці діти прийшли разом зі своїми сім’ями, щоб почути, як Президент Рассел М. Нельсон освячує новий храм. Коли вони підростуть, то зможуть виконувати у храмі хрищення!

Старійшина Гонг, Перше Президентство та інші апостоли сфотографувалися у новому центрі для відвідувачів. Вони стояли перед статуями Ісуса Христа і Його апостолів.

Знайдіть відео “Excerpts from ‘The Living Christ: The Testimony of the Apostles’” на сайті ChurchofJesusChrist.org.

Старійшина Соарес відвідує Колумбію

Апостоли подорожують по всьому світу, щоб служити людям і навчати їх про Ісуса Христа.

Старійшина Уліссес Соарес подорожував з президентом Далліном Х. Оуксом, щоб допомагати в освяченні нового храму в Колумбії в місті Барранкілья.

Багато дітей прийшли зі своїми батьками, щоб побачити освячення нового храму.

Невдовзі діти зможуть увійти всередину, щоб запечататися зі своїми сім'ями і виконувати храмові хрищення!

Президент Оукс запросив хлопчика і дівчинку допомогти в запечатуванні наріжного каменя. Храм було завершено!

Усередині храму після церемонії запечатування наріжного каменя старійшина Соарес виступив з промовою. Потім президент Оукс промовив молитву, посвятивши храм Господу. Тепер цей храм є домом Господа.

"Що б ви не робили, не зводьте погляду з храму".

Улюблені іграшки Мартіна

Дж. Раян Дженсен
Співробітник редакції церковних журналів
(Ґрунтується на справжніх подіях)

*“Роби добро, як Ісус робив, Всіх люби, як Він любив” (*Збірник дитячих пісень, *с. 116).*

Мартін засумував, коли батьки сказали йому, що сім’я переїжджає до іншого міста в Колумбії. Він не хотів залишати друзів, свій дім і місце, в якому він виріс. Мартін тепер житиме не в прохолоді гірського повітря, а поруч з океаном, де весь рік спекотно й волого. Йому доведеться змінити гарячий суп на холодні напої, а куртку на шорти. Крім того, ще й нова школа, новий приход і новий клас Початкового товариства. Все це лякало.

Одного дня мама і тато запитали Мартіна, що він думає про переїзд.

“Мені це зовсім не подобається,—відповів Мартін.— Я не хочу нічого міняти”.

“Я знаю, що переїжджати важко,—сказав тато.— Багато всього поміняється, але не *все*. Ми, як і раніше, будемо з тобою!”

“Це правда”,—сказав Мартін.

“Крім того в тебе залишаться твої речі”,—сказала мама.

Мартін на хвилину замислився над цим. У нього залишиться його одяг, його взуття та інші речі, до яких він звик у старому будинку—в першу чергу його іграшки. Мартін був радий, що зможе взяти свої улюблені іграшки. Він дуже акуратно склав їх для переїзду.

Через якийсь час Мартін почав звикати до нового будинку й міста. Він радів, що переїзд не був таким важким і страшним, як він очікував.

А потім, однієї неділі, коли сім’я пішла до церкви, Мартін помітив багатьох людей, яких ніколи не бачив раніше. У Початковому товаристві було багато нових дітей. Він не міг зрозуміти, звідки вони приїхали. Він чув, як люди, яких він знав, щось казали про пожертвування продуктів, одягу та взуття. Після Церкви Мартін запитав у мами про всіх тих нових людей.

“Їм довелося виїхати зі своєї країни,—сказала мама.— Багато з них залишили

все, що мали, тож тепер у них немає нічого”.

“Ось чому всі хочуть їм допомогти?”— запитав Мартін.

“Саме так. Ісус навчав нас, що ми маємо допомагати нужденним людям. Ми можемо наслідувати Його приклад і поділитися тим, що маємо”.

Мартін подумав, що було б добре так зробити.

Потім мама сказала: “У багатьох дітей Початкового товариства є лише те, що помістилося в їхній рюкзак. Їм довелося залишити іграшки вдома. Як ти думаєш, ти зможеш віддати якісь зі своїх іграшок?”

“Ні! Це мої іграшки!”— Сказав Мартін. Він розвернувся і побіг у свою кімнату.

Мартін оглянув кімнату зі сльозами на очах. Він не хотів віддавати іграшки. Він привіз їх зі свого старого будинку!

Він підійшов до коробки з іграшками і подивився в неї. Він побачив іграшкову вантажівку, своє йо-йо, *trompo* (дзигу), свою найкращу торбинку зі скляними кульками та багато інших улюблених іграшок. Він любив їх усіх. Він не міг віддати їх!

Потім Мартін подумав: “А якби мені довелося залишити свій дім і свої улюблені іграшки?”

Через кілька хвилин він підійшов до мами, тримаючи в руках багато іграшок—не просто якихось старих іграшок, але тих, з якими він завжди грався.

У мами був здивований вигляд. “Тобі не потрібно віддавати свої улюблені іграшки”.

Мартін розклав іграшки на підлозі. “У інших дітей також були улюблені іграшки,—сказав він.— Я хочу віддати їм свої, щоб вони стали трішечки щасливішими”.

Мама обійняла Мартіна. “Я так тобою пишаюся”.

Мартін відчував тепло всередині. Він знав, що ділитися з іншими—це те, що зробив би Ісус, і це те, що принесло йому радість. ●

ІЛЮСТРАЦІЇ JAMES HOLDER

ПРОСТІ ВЧИНКИ

“Давайте проявляти нашу любов і вдячність за ... Спасителя, через наші прості, співчутливі вчинки служіння нашим братам і сестрам вдома, в церкві і в наших громадах”.

Президент М. Рассел Баллард, діючий президент Кворуму Дванадцятьох Апостолів, “Знаходити радість у милосердному служінні”, *Ліягона,* трав. 2011, с. 49.

Привіт з Колумбії!

Колумбія знаходиться на півночі Південної Америки. У цій іспаномовній країні мешкає 49 мільйонів чоловік, серед яких приблизно 200 тис. є членами Церкви.

Колумбія має тропічний клімат, і там є багато різних рослин і тварин. Насправді, там є більше різновидів птахів, ніж у будь-якій іншій країні! Багато з них неможливо знайти в інших місцях світу, як цю різнокольорову пташку сімейства танагрових.

Ця дівчинка їсть *arepa,* смачний кукурудзяний хліб. Люди в Колумбії часто їдять його з сиром і м'ясом.

Ось фото нового храму. В Колумбії також є ще один храм, у столиці країни—Боготі

Цього місяця минає рік з часу освячення Колумбійського храму в Барранкільї.

Познайомтеся з кількома друзями з Колумбії!

"Для мене таке благословення і щастя мати євангелію в житті. Я знаю, що Ісус Христос живе й любить нас і що пророк Джозеф Сміт відновив свою Церкву. Я дуже вдячна, що є пророк, який нас скеровує".

Каміла Р., 10 років, Вальє-дель-Каука, Колумбія

"Я знаю всім своїм серцем, що мій Небесний Батько та Ісус Христос живуть і люблять нас. Вони дали Джозефу Сміту одкровення, щоб перекласти Книгу Мормона, аби вона стала доступною кожному".

Луїс В., 12 років, Вальє-дель-Каука, Колумбія

Ви з Колумбії? Пишіть нам! Ми будемо раді отримати вашого листа!

У Колумбії 7 грудня є *el Día de las Velitas* (Днем маленьких свічок). Люди освітлюють вулиці тисячами свічок в ознаменування початку Різдвяної пори.

Дякую, що відвідали Колумбію разом з нами. Побачимося в наступному році!

ІЛЮСТРАЦІЇ КЕЙТІ МАК-ДІ
ФОТОГРАФІЇ ПТАШКИ, ДІВЧИНКИ, ЯКА ЇСТЬ АРЕПУ, І ХЛОПЧИКА, ЯКИЙ ЗАПАЛЮЄ СВІЧКИ, ВІД GETTY IMAGES
ФОТОГРАФІЯ ДІВЧИНКИ НА ФОНІ ХРАМУ В БОГОТІ ЗРОБЛЕНА ФРЕНКОМ АУГУСТО БОРДА ГАРСІЄЮ

Ісус народився

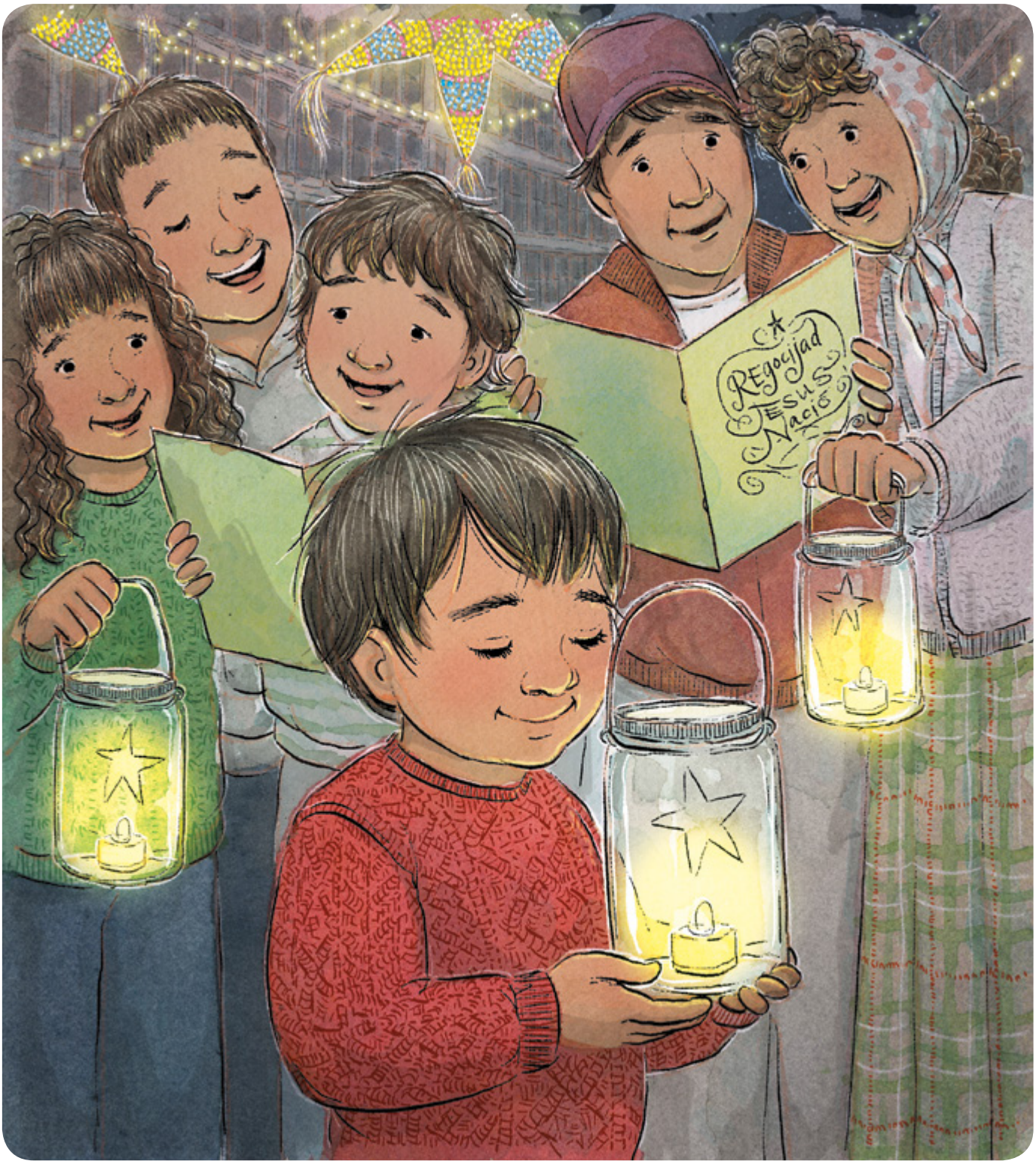
О Різдвяній порі ми святкуємо народження Ісуса Христа.

Ісус народився у Віфлеємі. Його матір звали Марія, а Йосип був її чоловіком.

Марія і Йосип привезли немовля—Ісуса до храму в Єрусалим. Там чоловік на ім'я Семен узяв на руки немовля Ісуса. Він відчув, як Святий Дух промовляє, що Ісус є Сином Бога.

Жінка на ім'я Анна також бачила немовля—Ісуса і знала, що Він є Спасителем. Вона пішла розповісти про це іншим людям.

ІЛЮСТРАЦІЇ ЕЙПРІЛ СТОТТ



Я думаю про Ісуса на Різдво.
Він дійсно живий. Він любить мене! ●

Див. *За Мною йдіть* посібник для сімей, сс. 194–197; посібник для Початкового товариства, сс. 193–196.

Різдво насамперед стосується Ісуса

ІЛЮСТРАЦІЯ ЕЙПРІЛ СТОТТ

ЦЕРКВА
ІСУСА ХРИСТА
СВЯТИХ
ОСТАННІХ ДНІВ

Шановні батьки!

Цього місяця ми святкуємо народження Ісуса Христа. Він є Світлом для світу, нашим Добрим пастирем. Ми сподіваємося, що ці сторінки журналу *Друг* допоможуть вашій сім'ї згадувати про Нього увесь місяць.

- Послання від президента Айрінга (с. Д2)
- Історія про немовля-Ісуса (с. Д20)
- Історія про місця, де жив Ісус (с. Д4)
- Вправи й поробки (сс. Д3, Д6, Д9)
- Розмальовки (сс. Д12 і Д23)
- Різдвяна пісня (с. Д7)

Чи можуть ваші діти знайти всі місця у цьому журналі, де зустрічаються слова *Ісус, Христос* або *Різдво*? Ви можете допомогти їм написати "Я люблю Ісуса тому, що …", а потім намалювати чи написати, за що вони Його люблять.

Ми любимо вас!

Друг

Як надіслати малюнок або оповідання вашої дитини до *Ліягони*

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

Знайдіть приховану всередині Ліягону!

ЗМІСТ

Д2 Від Першого Президентства: Світло для світу
Д4 Слідами Ісуса
Д6 10 днів Різдва
Д7 Музика: Моє різдвяне свідчення
Д8 Птах з червоного паперу
Д10 Покажи й розкажи
Д11 Вівці та їхній пастир
Д12 Історії про Ісуса
Д14 Апостоли по всьому світу: Старійшина Гонг відвідує Італію
Д15 Апостоли по всьому світу: Старійшина Соарес відвідує Колумбію
Д16 Улюблені іграшки Мартіна
Д18 Привіт з Колумбії!
Д20 Оповідання з Писань: Ісус народився
Д23 Розмальовка: Різдво насамперед стосується Ісуса

НА ОБКЛАДИНЦІ ЖУРНАЛУ *ДРУГ*
Ілюстрація Стефані Дехеннін

© 2019 BY INTELLECTUAL RESERVE, INC. ALL RIGHTS RESERVED

UKRAINIAN
4 02186 12192 8