ЦЪРКВАТА НА ИСУС ХРИСТОС НА СВЕТИИТЕ ОТ ПОСЛЕДНИТЕ ДНИ • ОКТОМВРИ 2020 Г.

Лиахона

Три неща, за които можем винаги да сме благодарни,

страница 12

Разпознаване на насилие и мерки срещу него, страници 5, 18

Намиране на отговори сред съвременните измами, страница 24

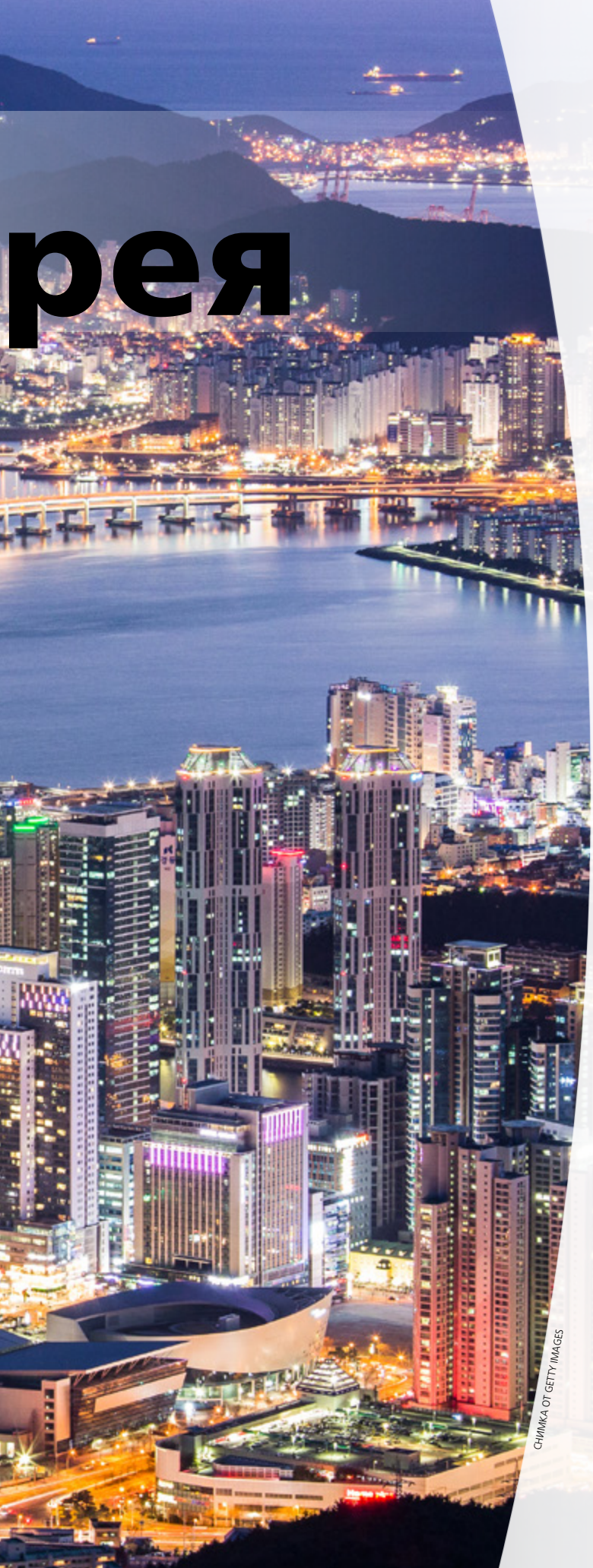
Как нашите сгради за събрания подпомагат поклонението ни, страница 38

ЦЪРКВАТА
Е
ТУК

Пусан

Южна Ко

рея



СНИМКА ОТ GETTY IMAGES

В Пусан е организиран един от дванадесетте кола в Южна Корея. В Пусан се намира домът на местната мисия. Ето някои факти за Църквата в Южна Корея:

членове — 88 418

12 кола, 5 окръга, 4 мисии

конгрегации — 103

18 центъра за семейна история

храм (Сеул) — 1

1956 г. Първите официални мисионери

1967 г. Първото издание на Книгата на Мормон на корейски език

1973 г. Създаден е първият кол

1985 г. Осветен е храмът Сеул

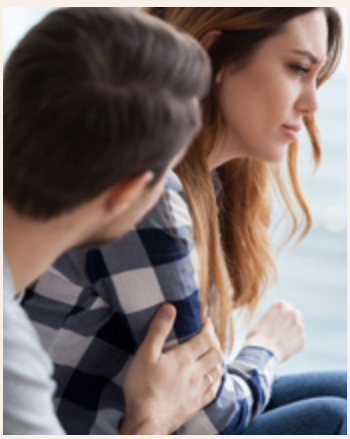
1991 г. Отпечатан е милионният екземпляр на Книгата на Мормон на корейски език

2020 г. Хор от Южна Корея се присъединява в изпълнението на закриващия химн на общата конференция през април

Служение чрез програмата „Деца и младежи“ 8

Апостоли споделят послания на надежда 12

Сърца, пронизани от дълбоки рани: разбиране на насилието в семейството
От Джейсън Б. Уайтинг
18



Стойте на канарата на откровението
От старейшина Лорънс Е. Корбридж
24

Предотвратяване на насилие

При здравословни взаимоотношения, хората се извиняват за лошите си думи и действия и разчитат на единителната сила на Спасителя, който им помага да се усъвършенстват и покайват. Но в нездравословни ситуации, лошото поведение на хората продължава и тези взаимоотношения могат да станат насилствени.

Президент Ръсел М. Нелсън учи, че насилието и друго подобно отношение „нямат място в царството Божие“ („Духовни богатства“, обща конференция, октомври 2019 г.). Още няколко статии този месец ще ни помогнат да разпознаваме насилието и да взимаме мерки срещу него:

- В моята статия на с. 18 обсъждам характеристиките на насилието и давам някои източници, които могат да помогнат за разпознаването на насилствените взаимоотношения и за изцелението от тях.
- На страница 58 една тийнейджърка споделя как е претърпяла сексуално насилие като дете и как е успяла да намери смелост и сили да сподели и да потърси помощ от възрастни, на които има доверие, както и от Спасителя.
- В този брой на *Приятел* на страница П12 можете да намерите дейност, с чиято помощ да обсъдите с децата си как да казват „не“. Бихте могли да използвате дейността като основа за урок по време на домашна вечер с тема предотвратяване на насилието.
- Емоционалното насилие може да вреди точно толкова, колкото всеки други вид насилие. Прочетете статията в електронен формат „Разпознаване на емоционалното насилие“, за да се запознаете с 5 предупредителни признаци на емоционално насилие и как да търсим помощ.

Ако сте претърпели насилие, можете да се обърнете към Бог за напътствие и изцеление и да потърсите помощ от хора, на които имате доверие. Господ разбира вашите чувства и ще ви отведе към безопасност и радост, ако се обърнете към Него.

Нека всички чувстваме Божията любов и нека се обръщаме към Него всеки ден.

Джейсън Б. Уайтинг, доктор по психология
Факултет по семеен живот към Университета Бригъм Йънг

Съдържание

5 **Осведоменост относно насилието**

6 **Лица на вярата**
Сакиуса и Салоте Майуириуири
За семейство Майуириуири всеки ден от живота се посреща с радост и има цел, въпреки загубата на две деца.

8 **Принципи на служението**
Служение чрез програмата „Деца и младежи“
Не е задължително да сте под 18 години, за да използвате програмата „Деца и младежи“ да ви помага във вашите усилия да служите.

12 **Апостоли споделят послания на надежда**
Как да сме близо до Бог, да служим с обич и търпеливо да продължаваме напред по време на пандемия.

18 **Сърца, пронизани от дълбоки рани: разбиране на насилието в семейството**
От Джейсън Б. Уайтинг
Можете да разпознаете петте модела на насилие и да откриете надежда и изцеление.

24 **Стойте на канарата на откровението**
От старейшина Лорънс Е. Корбридж
Търсенето на истината започва с намиране на отговори на основните въпроси.

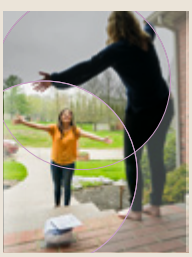
30 **Гласове на светии от последните дни**
Семейство открива мир и радост в храма; пъзел подпомага изцелението; младеж получава втори шанс да прочете Книгата на Мормон; млад мъж разбира каква е целта на неговото кръщение.

34 **Следвайте Ме, елате с Мен: Книгата на Мормон**
Тези седмични статии могат да подпомогнат вашето изучаване на Книгата на Мормон през този месец.

38 **Градите за събрания – места за благоговение и поклонение**
От епископ Дийн М. Дейвийс
Вашата сграда за събрания е свято място и там можете да имате много възможности да чувствате Духа по-силно.

Накратко

В помощ към *Следвайте Ме, елате с Мен*

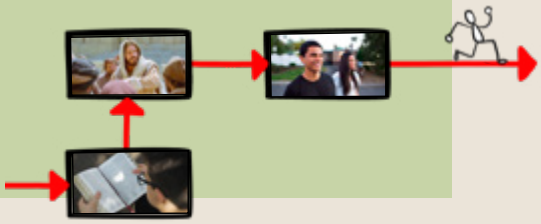


На корицата
Фотография от Getty Images.

Раздели

Пълнолетни младежи
44

Пристрастяването може да бъде като верига, която ни възпрепятства. Можем да **бъдем освободени, когато потърсим помощ от Спасителя,** Който ни обича дори в нашите слабости и трудности.



Младежи
52

Независимо дали имате трудности с всекидневната служба, възстановяване от насилие, психичното си здраве или просто с това да казвате пълното име на Църквата, **вие не сте сами.**

Деца
Приятел

Научете за **десятъка** *и как да помагате на семейството си* **да живеят по-щастливо.**

СТАТИИ САМО В ЕЛЕКТРОНЕН ФОРМАТ ЗА ОКТОМВРИ

37 различни начина да изучаваме Писанията

От Мариса Уидисън

Ако четенето не ви е любимо занимание, вместо това се опитайте да изучавате Евангелието по един от тези начини.

Разпознаване на емоционалното насилие

От Нанън Тали

Съветник от Семейни служби споделя как да разпознаете и вземете мерки при емоционално насилие във вашата връзка.

НАМЕРЕТЕ ОЩЕ

В приложението Gospel Library или на адрес liahona.ChurchofJesusChrist.org можете да:

- Намерите новия брой.
- Откриете съдържание, което е само в електронен формат.
- Търсите стари броеве.
- Изпращате свои истории и отзиви.
- Се абонирате или да направите подаръчен абонамент.
- Подобрите изучаването си с електронни средства.
- Споделяте любимите си статии и видеа.
- Изтегляте или отпечатвате статии.
- Слушате любимите си статии.

СВЪРЖЕТЕ СЕ С НАС

Изпращайте своите въпроси и отзиви на liahona@ChurchofJesusChrist.org.

Изпращайте своите истории на liahona.ChurchofJesusChrist.org или по пощата на адрес:
Liahona, fl r. 23
50 E. North Temple Street
Salt Lake City, UT 84150-0023, USA

ОКТОМВРИ 2020 Г., ГОДИНА 27, БРОЙ 4, ЛИАХОНА 16725 112

Международно списание на Църквата на Исус Христос на светиите от последните дни

Първото президентство: Ръсел М. Нелсън, Далин Х. Оукс, Хенри Б. Айринг

Кворумът на дванадесетте апостоли: М. Ръсел Балард, Джефри Р. Холанд, Дитер Ф. Ухтдорф, Дейвид А. Беднар, Куентин Л. Кук, Д. Тод Кристофърсън, Нийл Л. Андерсън, Роналд А. Расбанд, Гари Е. Стивънсън, Дейл Г. Ренлънд, Герит У. Гонг, Юлисис Соарес

Редактор: Ранди Д. Фънк

Съветници: Беки Крейвън, Шарън Юбанк, Кристина Б. Франко, Уолтър Ф. Гонзалес, Лари С. Качър, Ян И. Нюман, Адриан Очоа, Майкъл Т. Рингууд, Върн П. Станфил

Изпълнителен директор: Ричард И. Хийтън

Директор църковни списания: Алън Р. Лойбърг

Бизнес управител: Гарф Кенън

Административен редактор: Адам С. Олсън

Помощник-административен редактор: Райън Кар

Асистент печат: Ениш С. Давила

Набор и редакция: Дейвид Диксън, Дейвид А. Едуърдс, Матю Д. Флитън, Гарет Х. Гарф, Джон Райън Дженсън, Арън Джонстън, Шарлът Ларкабал, Майкъл Р. Морис, Ерик Б. Мърдок, Джошуа Дж. Пъркс, Джен Пинбъроу, Ричард М. Ромни, Минди Селу, Лори Фулър Соса, Чакел Уордли, Мариса Уидисън

Стажант-редактор: Елейна Вангсгаард

Директор оформление: Тад Р. Питърсън

Дизайн: Джанет Андрюз, Фей П. Андръс, Манди Бентли, С. Кимбъл Бот, Томас Чайлд, Джошуа Денис, Дейвид Грийн, Колийн Хинкли, Ерик П. Джонсен, Сюзън Лофгрен, Скот М. Мууи, Алени Регер, Марк У. Робинсън, К. Никол Уолкънхорст

Стажант-дизайн: Келси Факрел

Координатор интелектуална собственост: Колет Небъкър Он

Директор производство: Амън Харис

Производство: Айра Глен Адер, Джули Бърдет, Хосе Чавез, Брайън У. Джиджи, Джини Дж. Нилсън, Мариса М. Смит

Предпечат: Джошуа Денис, Амън Харис

Директор печат: Стивън Т. Люис

Директор разпространение: Нелсън Гонзалез

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

Лиахона (термин от Книгата на Мормон, който означава „компас" или „нещо, което напътства") се публикува на албански, арменски, бислама, български, камбоджански, себуано, китайски, китайски (опростен), хърватски, чешки, датски, нидерландски, английски, естонски, фиджийски, фински, френски, немски, гръцки, унгарски, исландски, индонезийски, италиански, японски, кирибати, корейски, латвийски, литовски, малгашки, маршалезе, монголски, норвежки, полски, португалски, румънски, руски, самоански, словенски, испански, суахили, шведски, тагалог, таитянски, тайски, тонгански, украински, урду и виетнамски. (Честотата варира според езика.)

© 2020 на Intellectual Reserve, Inc. All rights reserved. Отпечатано в Съединените американски щати.

Информация за авторските права: Освен ако не е обозначено друго, материалите от *Лиахона* могат да бъдат копирани за лична нетърговска употреба (включително за призования в Църквата). Това право може да бъде отменено по всяко време. Нагледните материали не могат да бъдат копирани, ако това изрично е забранено в бележката до произведението. Въпросите относно авторските права следва да бъдат отправяни до Intellectual Property Office, 50 E. North Temple St., Fl. 13, Salt Lake City, UT 84150, USA; имейл: cor-intellectualproperty@ChurchofJesusChrist.org.

За читатели в Съединените щати и Канада: October 2020 Vol. 27 No. 4. LIAHONA (USPS 311-480) Bulgarian (ISSN 1085-4312) is published four times a year (April, May, October, and November) by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 East North Temple Street, Salt Lake City, UT 84150. USA subscription price is $4.00 per year; Canada, $4.80 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. Box 26368, Salt Lake City, UT 84126-0368, USA.

ОСВЕДОМЕНОСТ ОТНОСНО НАСИЛИЕТО

Докато всички ние се надяваме, че към всеки ще се отнасят с уважение, има хора, които целят да нараняват, контролират и манипулират другите. Подобно вредно поведение се нарича насилие. То е противно на Евангелието на Исус Христос, което ни учи да се обичаме един друг и да се отнасяме с другите, така както бихме искали те да се отнасят с нас (вж. Матей 7:12, Йоан 13:34, Учение и завети 121:36–37).

ИМА НЯКОЛКО ЧЕСТИ ПРИЗНАЦИ НА НАСИЛИЕ. ТУК СА ИЗБРОЕНИ ПЕТ, ЗА КОИТО ДА СЕ ОГЛЕЖДАТЕ, ЗА ДА ВИ ПОМОГНАТ ДА ПРЕДОТВРАТИТЕ ИЛИ СПРЕТЕ НАСИЛИЕТО.

Жертвите често са подлагани на насилие от някой, когото познават.

Извършителят на насилие може да бъде роднина или познат. Това не предполага, че трябва да се притесняваме за всеки човек, когото познаваме, но можем да бъдем внимателни и да учим децата си да внимават за тези останали четири признака.

Насилниците често търсят уязвимите.

Те търсят онези, които не биха могли да дават съгласието си или да защитават себе си.

Извършващите насилие често опитват да изолират жертвите си.

Често, тези лица не позволяват на жертвите си да потърсят помощ, използвайки изолация и заплахи.

Насилникът често започва с прекрачването на граници.

Насилието започва, когато съществува сериозно нарушаване на пределите на подходящо отношение и език към другите. Извършителите могат изцяло да игнорират границите или да започнат с малки нарушения, за да притъпят чувствителността на жертвата.

Преди да се стигне до насилие, бъдещите извършители могат да целят постепенно да изграждат доверие.

Това е известно като „подготовка“ и често се случва на младежи и деца. Поведения на „подготовка“ могат да включват молби за прекарване на време насаме, окуражаване да се пазят тайни, разговори на сексуални теми, показване на порнография или установяване на физически контакт с дете.

ИЗОБРАЖЕНИЕ НА ЖЕНА ОТ НИЙЛ УЕБ, ДРУГИ ИЗОБРАЖЕНИЯ ОТ GETTY IMAGES

Сакиуса и Салоте Майуириуири

Сува, Фиджи

Не можех да повярвам на мира и щастието, които царяха в дома на семейство Майуириуири. Въпреки смъртта на две от децата им, те всеки ден живеят с радост и цел.
ЛЕСЛИ НИЛСЪН, ФОТОГРАФ

Салоте:

Две години след като синът ни Еса почина от рак на белия дроб, дъщеря ни Есалин почина от менингит. В храма почувствах силен подтик да говоря с възрастна сестра мисионерка, която също бе загубила две деца преди години. Тя ми каза: „Ако направиш дома си свято място, ще можеш да чувстваш присъствието на децата си в него“.

Това стана нашата цел. Всички наши действия имат за цел да превърнат дома ни в свято място. Искаме да чувстваме тяхната близост.

Сакиуса:

Загубата на Еса и Есалин наистина сближи семейството ни. Съветваме се заедно с другите ни деца. Посещаваме храма като семейство. Живеем живота си възможно най-опростено и всеки ден избираме да сме благодарни. Когато обсъждаме какво означава да бъдем запечатани като семейство в храма, това запечатване придобива живот в нас. И през всичко това, ние *наистина* усещаме присъствието на нашите деца.

ОТКРИЙТЕ ПОВЕЧЕ

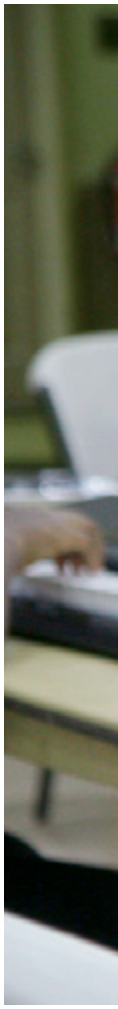
Научете повече за изпълненото с вяра пътуване на Сакиуса и Салоте, вижте още снимки в онлайн версията на тази статия в Gospel Library или на **ChurchofJesusChrist.org/go/10206**.

Старейшина Роналд А. Расбанд споделя как можем да укрепваме домовете си да бъдат места на обич и духовна защита, на **ChurchofJesusChrist.org/go/10207.**

Принципи на служението

СЛУЖЕНИЕ ЧРЕЗ ПРОГРАМАТА **ДЕЦА И МЛАДЕЖИ**

Да каним другите да израстват и да им помагаме по пътя е същността на служението.



ФОТОГРАФИЯ ОТ ТОМ ГАРНЪР

Съществуват безброй възможности да служим чрез програмата „Деца и младежи“. Може би у дома имате деца и младежи. Може би сте ръководители в програмата или служите на семейства с деца и младежи. Или може би *познавате* деца и младежи (почти всички сме в тази група). Каквато и да е вашата ситуация, има много начини да използвате програмата или нейните принципи, за да благославяте живота на другите.

Да се развиваме заедно

В същността на „Деца и младежи“ е всекидневното съсредоточено усилие да ставаме по-подобни на Спасителя, Който е служил по съвършен начин. Много от участвалите в програмата са научили, че колкото повече напредваме в различни аспекти на живота, толкова по-способни ставаме в подпомагането и служението на другите.

Но с програмата „Деца и младежи“ не е нужно да чакаме, докато научим нещо. Придобиването на знания само по себе си предоставя възможности за служение.

За един млад мъж от Гана на име Профет, поставянето на цел по програмата „Деца и младежи“ да се научи да свири на пиано е само началото. „Имам за цел също да помагам на другите хора да учат това, което аз научавам“ – казва Профет.

Въпреки че още не е станал учител, неговата цел се е разраснала отвъд най-смелите му представи. Вече 50 ученици взимат уроци по пиано в сградата за събрания, заедно с

Профет. И кой мислите обучава Профет и останалите над 50 ученици? Александър М. и Келвин М., и двамата на 13 години. „Искаме да вършим добро за другите“ – казва Келвин.

Три пъти в седмицата двамата младежи преподават безплатни уроци по пиано на всички, които дойдат. Има допълнителна полза от уроците по пиано. Няколко от учениците, научили за Църквата чрез уроците по пиано, по-късно изучават Евангелието и решават да се кръстят.

Когато полагаме усилия да се усъвършенстваме, можем да служим на другите, като ги каним да се присъединят към нас.

ФОТОГРАФИЯ ОТ ИСААК ДАРКО-АЧЕАМПОНГ

ФОТОГРАФИЯ ОТ АЛЕКСАНДЪР К. БОАТЕНГ

ФОТОГРАФИЯ ОТ ДЖОНАС РЕБИКИ

Страхотна рецепта за служение

Като президентка на Неделното училище за деца в кола, Сабрина Симоес Деуш Аугосто от Куритиба, Бразилия, вижда как аспектите на личното развитие в програмата благославят децата и младежите в кола. Тя също открива много начини да прилага наученото за личното развитие, изпълнявайки призованието си на служеща сестра.

„Когато развивам някой талант – казва сестра Аугусто – мога да използвам този талант, за да благословя някого, на когото служа“.

Сестра Аугосто научава една от сестрите, на които служи, как да прави шоколадови трюфели. Сега тази сестра приготвя и продава трюфели, за да за да изкарва допълнително към семейните доходи. „Месеци по-късно бях благословена, когато друга сестра ме научи как да правя меденки, които можех да продавам – казва сестра Аугугсто. – Развиването на нашите таланти и споделянето им може да благославя живота ни и да задълбочава взаимоотношенията ни като служещи сестри“. ■

КАК ПРОГРАМАТА „ДЕЦА И МЛАДЕЖИ“ МОЖЕ ДА ВИ ПОМАГА ДА СЛУЖИТЕ?

1. **Канете другите да участват в програмата „Деца и младежи“.**
   Можете да каните семейства с младежи и деца, на които служите, да участват в програмата „Деца и младежи“. Те може да проявят интерес да участват в дейностите, личното развитие или изучаването на Евангелието.
2. **Помагайте с целите им.**
   Като служещ брат или сестра на семейства с младежи, възползвайте се от възможностите да им помагате със свързаните им с „Деца и младежи“ цели. Въпреки че целите им са лични, ако знаете какви са интересите им, можете да предлагате помощ по много начини. Бихте могли да откриете търсени от тях материали за рисуване, да дегустирате направени от тях сладки или да ги учите в сфера, в която имате познания. Знаете ли как да смените маслото на кола? Да закърпите дреха? Знаете ли как да подготвите някого за интервю за работа? Можете да предложите да споделите свои знания или умения, ако те проявяват интерес.
3. **Канете другите да участват във вашето лично развитие.**
   Личното развитие не е само за деца и младежи. Самите вие можете да участвате в програмата, независимо от възрастта си. Когато отделяте време да усъвършенствате духовните, социалните, физическите и интелектуалните аспекти на живота си, ще бъдете по-добре подготвени да служите на хората, без значение кого срещате. И подобно на Профет в Гана, ще можете да благославяте другите, като ги каните да участват с вас, било то при организиране на уроци по пиано, участие в групови физически занимания или усвояване на чужд език.
4. **Превърнете служението в цел.**
   Бихте могли всеки ден да отделяте време за служение. Може да изпратите текстово съобщение, да се отбиете да проверите как вървят нещата или да организирате събиране. Може да отделите време да отбележите в календара си рождените дни на хората, на които служите, или да прочетете публикациите им в социалните медии, за да откриете какви са интересите им и какво са правили напоследък. Дори отделянето само на пет минути в размисъл от какво има нужда някой друг може да доведе до вдъхновени идеи, които да променят животи.

ЕДИН ПО ЕДИН

„Отличителна черта на истинната и жива Църква на Господ винаги ще бъдат организираните усилия, насочени към служба на отделните Божии чеда и техните семейства. Тъй като това е Неговата Църква, като Негови служители, подобно на Него, ние ще служим на всички един по един“.

Ръсел М. Нелсън, „Служение чрез сила и власт от Бога“, *Лиахона*, май 2018 г., с. 69.

СПОДЕЛЕТЕ ПРЕЖИВЯВАНИЯТА СИ

Изпратете ни своите свързани със служението преживявания – когато вие сте служили и когато са служили на вас. Отидете на liahona.ChurchofJesusChrist.org и натиснете „Изпращане на статия или обратна връзка“.

АПОСТОЛИ СПОДЕЛЯТ ПОСЛАНИЯ НА НАДЕЖДА

В отклик на разпространяващия се по света вирус, публичните събирания се забраняват и се въвеждат карантини. Училищата затварят, религиозните ръководители отменят църковните събрания, а хората, които се осмелят да излязат навън, са задължени да носят маски с цел защита.

Годината е 1919 г., а върлуващата грипна епидемия, която започва предишната година, отнема живота на десетки милиони души[1]. Новият пророк на Църквата, президент Хибър Дж. Грант (1856 – 1945), е отделен през ноември 1918 г., но е подкрепен чак през юни 1919 г., защото априлската обща конференция е отложена.

По време на служението си след тези и други изпълнени с трудности дни, президент Грант дава съвет, подходящ за нашето време, когато казва: „Дойдохме на тази земя, за да придобием знание, мъдрост и опит, да научим уроците, да изстрадаме болките, да устоим на изкушенията и да спечелим победите на смъртността“. От знанието, което придобива от личен опит, той добавя: „Знам…, че в часа на утеснение светиите от последните дни са утешавани и благославяни и успокоявани по начин, по който никои други хора не са!“[2]

В настоящия ни „час на утеснение“ с новия коронавирус ние получаваме утеха чрез възстановеното Евангелие на Исус Христос. Нашето познание, че Небесният Отец обича чедата Си и че е призовал пророци и апостоли в наше време, които да ни напътстват през бурите в живота ни, е голяма благословия.

Църковни ръководители предлагат прозрения относно поддържането на близост с Бог, служенето с любов и търпеливото продължаване напред по време на пандемията.

СНИМКИ ОТ GETTY IMAGES

Затварянето на храмовете „предоставя чудесна възможност да научим повече за проучването на семейна история, индексирането и как да подготвим много, много имена за деня, когато вратите на храма отново ще се отворят“.

– Старейшина
Дейвид А. Беднар

Чрез напътствия, споделени в скорошни интервюта, членове на Кворума на дванадесетте апостоли ни напомнят, че можем да чувстваме радост и да гледаме на бъдещето с надежда, независимо от случващото се около нас[3].

Делото продължава напред

Веднъж старейшина Брус Р. Макконки (1915 – 1985) оприличава Църквата на „един голям керван“, който се придвижва напред, въпреки противопоставянето[4]. Старейшина Дейвид А. Беднар приписва стабилното движение на кервана напред на вдъхновената подготовка на Църквата и нейния опит с трудностите.

„Ничия нечестива ръка не може да спре напредъка на делото[5] и никоя пандемия не може да спре напредъка на това дело – казва той. – Насред всички трудности, които изпитваме сега по отношение на този вирус, делото продължава напред. … Не знаем колко време ще е необходимо, но ще победим. Може и да не възобновим предишния си начин на живот точно както беше преди, но голяма част от тези промени ще бъдат много положителни“.

Старейшина Куентин Л. Кук казва, че вдъхновената подготвеност на Църквата включва така навременното наблягане на освещаването на Господния ден, усилването на кворумите на свещеничеството на Мелхиседек и на Обществото за взаимопомощ, промяната към служение и въвеждането на *Следвайте Ме, елате с Мен,* видео материалите от Книгата на Мормон и програмата Деца и младежи.

„Ще си спомняме този период като основополагащо време за подготовка, а не просто нещо, което трябваше да изтърпим“ – казва той.

Президент М. Ръсел Балард от Кворума на дванадесетте апостоли потвърждава това. Въпреки временното затваряне на храмове и сгради за събрания, членовете на Църквата имат духовните инструменти, чрез които да продължат напред.

Президент Балард си спомня как се е чувствал, когато се прибира вкъщи на 7 декември 1941 г. и разбира, че Пърл Харбър е атакуван и че Съединените щати ще бъдат въвлечени във Втората световна война. Подобно на мнозина днес, той се безпокои за бъдещето и се чуди дали собственото му бъдеще няма да пропадне.

„Но това не се случи“ – казва той. Също както свободните народи по света спечелиха тази война, така и светът ще победи във войната срещу коронавируса. „Всичко ще бъде наред, ако обръщаме сърцата си към нашия Отец в небесата и гледаме на Него и на Спасителя като Изкупител на цялото човечество“ – споделя той.

Друг от начините, по които Църквата продължава напред, е чрез мисионерските си усилия, съобразени с променящите се условия в света. Старейшина Дитер Ф. Ухтдорф казва, че ръководителите на Църквата разучават нови начини за споделяне на Евангелието, откакто COVID-19 започна да ограничава мисионерската работа. Хиляди мисионери са върнати в родните им страни, някои са освободени рано, а други са преназначени.

„COVID-19 силно ускори нашето мислене в тази насока и отвори очите ни“ – казва той. В резултат на това технологиите и социалните

ФОТОГРАФИЯ УЕЛДЪН С. АНДЕРСЪН

медии отварят вратите към досега затворени комплекси и недостъпни домове и блокове.

„Мисионерската работа ще продължи напред, въпреки пандемията – допълва старейшина Ухтдорф. – Продължаваме да се учим как да подобряваме мисионерската работа сега и за в бъдеще. Господ е обещал да ускори Своето дело, за да благослови всички Божии чеда (вж. Учение и завети 88:73). Чувствам, че през този труден период сме в разгара на този процес. Нашите скъпоценни мисионери са пионерите днес, проправяйки път за споделяне на евангелското послание по нови начини, подходящи за обстоятелствата ни, за да може Църквата на Исус Христос да продължи да „се търкаля, докато не изпълни цялата земя“ (Учение и завети 65:2).

Новите възможности за споделяне на Евангелието не са единствените стъпки напред. Сърца също се разтварят, защото трудните времена често смиряват хората и ги насочват към Бог, казва старейшина Д. Тод Кристоферсън.

„Малко по-отворени са към мисълта: „Може би се нуждая от нещо повече от банкова сметка. Може би в живота има нещо повече от това, което съм правил досега“ – казва той.

Старейшина Кристоферсън насърчава членовете на Църквата да търсят мисионерски възможности, като например споделяне на свързани с Евангелието съобщения и мемета чрез социалните медии, общуване с пълновременните мисионери за това как да помагат при сприятеляването с хора, които те учат онлайн, и поддържането на връзка с хора, които не могат да виждат често.

Социално дистанциране и духовно дистанциране

Друг начин, по който Църквата напредва, е чрез духовния отклик от страна на светии от последните дни на физическите затруднения като COVID-19. С цел физическа защита ние увеличаваме физическата ни дистанция спрямо другите, но с цел духовна защита ние се доближаваме до нашия Небесен Отец и Неговия Син. Пандемията от COVID-19 предостави на много членове на Църквата повече възможности да увеличават духовната си защита, като следват съвета на президент Ръсел М. Нелсън да се вслушват в Господ.

„Нашият Отец знае, че когато бъдем обхванати от несигурност и страх, най-много ще ни помага това да чуваме гласа на Неговия син“ – казва президент Нелсън по време на априлската обща конференция през 2020 г. Той допълва: „Докато се стремим да бъдем ученици на Исус Христос, нашите усилия да *Го чуваме* трябва да са по-съзнателни от всякога. Нужни са обмислени и последователни усилия да изпълваме живота си с Неговите слова, Неговите учения и Неговите истини“[6].

Макар и да не приветстваме прекратяването на църковните събрания, затварянето на храмовете или загубата на работа, прекарването на повече време вкъщи ни дава „възможност да си помислим за събуждане в Бога (вж. Алма 5:7) – споделя старейшина Кук. – Скорошните събития могат да бъдат като духовна аларма, която ни насочва към най-важното. В такъв случай, ще е голяма благословия през този период да се съсредоточим над нещата, които могат да ни усъвършенстват в живота ни, и начините да благославяме живота на другите, докато се събуждаме в Бог и вървим по заветната пътека“.

Старейшина Джефри Р. Холанд допълва: „Такива времена ни приканват да се вглеждаме в душата си, за да видим дали харесваме това, което виждаме в нея. Именно тогава се замисляме за това кои сме всъщност и кое е наистина важно“.

Такива времена ни приканват и да увеличим вярата, службата и благодарността си, подтиквайки ни да „обмислим зависимостта си от Бог и дадените от Него благословии, които толкова често считаме за даденост – казва старейшина Холанд. – Длъжни сме на нашия Небесен Отец да бъдем малко по-благодарни и малко по-склонни да си припомняме колко много проблеми биват решавани благодарение на Бог, ангели, заветни обещания и молитва“.

В сърцевината на нашата благодарност е благословията да си спомняме „колко милостив е бил Господ към чедата човешки от сътворението на Адам, чак до (това) време“ (Мороний 10:3). Членовете на Кворума на дванадесетте казват, че винаги, когато от нас се изисква да „се самоизолираме по домовете си“, можем да следваме примера на Нефи и Алма, припомняйки си, че Този, на Когото сме се доверили, Спасителят Исус Христос, „ще (ни) избави“ (2 Нефи 4:19, Алма 36:27). Можем и да си спомняме, както учи апостол Павел, че нищо не може да „ни отлъчи от Христовата любов“ (вж. Римляните 8:35).

Господ Исус Христос е „върховното ни прибежище“ (вж. Псалм 61:1–4) – казва старейшина Холанд. – Каквото и да се случва още, никога няма да бъдем отделени от любовта на Спасителя, дори и да не го осъзнаваме в момента. Духът не е ограничаван от вирус, национални граници, или медицински прогнози“.

„Вършете добро“

Неотдавна, докато чете отчет, създаден от един комитет на Църквата, старейшина Кристоферсън изразява загриженост за резултата от „принудителното уединение“ върху несемейните членове на Църквата – стари и млади.

„Принудителното уединение може да доведе до самота, а самотата може да има отрицателни последици върху физическото и психичното здраве – казва той. – За да се противодейства на това, някои публични привърженици на здравето препоръчват на хората, които се чувстват самотни, да търсят начини да „вършат добро“ за някого“.

Светиите от последните дни могат да намират начини да служат, да помагат и да допринасят за другите, особено на самотните, казва старейшина Кристоферсън, а самотните членове, които помагат на други хора, могат да намаляват усещането си за изолация.

„Наблегнете на служението – казва той. – Има много неща, които можем да правим едни за други, за да чувстваме принадлежност, братство и сестринство. Сега е времето, когато кворумът на старейшините и Обществото за взаимопомощ могат наистина да помагат на хората в своите единици и да предоставят това, което само те по уникален начин са организирани да правят“.

И вместо само да изпращаме съобщения, той предлага: „Мисля, че е много добре да се обадим на някого, като използваме старата технология, наречена телефон. Просто се обадете и общувайте. Нека чуят глас“.

Малките усилия да помагаме на другите може да са от огромно значение, озарявайки нечий ден по неизвестни за нас начини. „Нашето служение е много нужно, когато хората са толкова изолирани“ – казва старейшина Кук.

Малките усилия да помагаме на другите може да са от огромно значение, озарявайки нечий ден по неизвестни за нас начини. „Нашето служение е много нужно, когато хората са толкова изолирани“ – старейшина Куентин Л. Кук.

Старейшина Холанд предлага: „Трябва да посветим определена част от деня ни за общуване с хора, които имат нужда от окуражаване. Разбира се, вършейки това, ние също се окуражаваме и така всички биват „вдигнати“ (3 Нефи 27:14, 15), както Спасителят казва, че поради тази причина е изпратен на земята“.

Друг начин, по който можем да мотивираме себе си и останалите, е да се готвим за деня, когато храмовете отново ще бъдат отворени. Затварянето на храмове, независимо дали поради пандемия, ремонт или почистване, „предоставя чудесна възможност да научим повече за проучването на семейна история, индексирането и как да подготвим много, много имена за деня, когато вратите на храма отново ще се отворят“ – казва старейшина Дейвид А. Беднар.

Старейшина Беднар допълва, че независимо дали храмовете са отворени или затворени, членовете на Църквата могат да се стремят да бъдат достойни и да имат валидна храмова препоръка.

Уроци, които Господ желае да научим

Както отбелязва старейшина Беднар, макар и никой да не е поискал пандемията от COVID-19, все пак върху нас е една чума от последните дни.

„Имайки вечната перспектива, която ни дава възстановеното Евангелие и благодатта, която идва от Единението на Спасителя, можем да научим уроци от смъртността, които ни подготвят за благословиите на вечността – споделя той. – Трябва да се молим. Да търсим. Да питаме. Трябва да имаме очи да видим и уши да чуем. Но можем да бъдем благословени по забележителни начини да научим уроци, които да ни благославят сега и завинаги“.

Президент Балард споделя, че опустошителният ефект на COVID-19 върху семействата по целия свят научи хората да изразяват по-голяма загриженост към другите..

„Осъзнаваме колко ценни са семействата ни, колко ценни са съседите ни и колко ценни са другите членове на Църквата – казва той. – Има уроци, които учим сега, които ще ни направят по-добри хора“.

А когато настоящата буря отмине, какво можем да очакваме след това? Горе-долу същото, казва старейшина Ухтдорф. Божиите чеда в Църквата и извън нея ще продължат да имат трудности.

„Живеем във време, когато трябва да се учим“ – казва той. И ето най-важният урок, който можем да научим: отговорът на предстоящите трудности е също така отговорът на настоящата трудност: Евангелието на Исус Христос.

Старейшина Холанд отбелязва, че тъй като светиите от последните дни имат възстановеното Евангелие на Исус Христос, те могат да се научат да бъдат позитивни и оптимистични, да вършат каквото могат и да приемат казаното от Господ: „Нека бодро свършим всички неща, които са по силите ни, и тогава ние можем да спрем с пълната увереност, че ще видим спасението Божие и ръката Му, която ще бъде открита“ (Учение и завети 123:17).

„Има много неща, за които да се радваме, докато пречистваме вярата си, уповаваме се повече на Господ и виждаме чудото на Неговото избавление“ – споделя старейшина Холанд. ■

БЕЛЕЖКИ

1. Вж. William G. Hartley, “The Church Grows in Strength,” *Ensign,* Sept. 1999, 35.
2. *Teachings of Presidents of the Church: Heber J. Grant*, 2002 г, с. 49.
3. Вж. Ръсел М. Нелсън, „Радост и духовно оцеляване“, *Лиахона,* ноем. 2016 г., с. 82.
4. Bruce R. McConkie, “The Caravan Moves On,” *Ensign,* Nov. 1984, 85.
5. Джозеф Смит в *History of the Church,* 4:540.
6. Ръсел М. Нелсън, „Слушайте Него“, *Лиахона,* май 2020 г., с. 89.

СНИМКА ОТ GETTY IMAGES

Сърца, пронизани от дълбоки рани: разбиране на насилието в семейството

Нездравословни модели на поведение могат да се развият във всяка връзка. Разпознаването им може да разкрие насилието или да го предотврати.

Джейсън Б. Уайтинг, доктор по психология
Факултет по семеен живот към Университета Бригъм Йънг

Неотдавна ми се обади един разстроен баща. Дъщеря му Джена (имената са променени) следвала в университет в друг град и била започнала нова връзка, която се развивала бързо. Нейният приятел, Джейк, искал бързо да сключи брак и ограничавал общуването на Джена с родителите ѝ. Джена им се извинила с обяснението, че Джейк много я обичал и искал да прекарват повече време като двойка.

Семейството на Джена се разтревожили, когато открили, че Джейк имал бивша съпруга и дете, за които не бил казал на Джена. Те се обадили на бившата съпруга, която казала, че Джейк имал проблеми с гнева и ревността. Когато Джейк разбрал за това, той се вбесил. Казал, че родителите на Джена искали да го контролират и посочил случай, когато не одобрили саркастична шега, която той направил по отношение на интелигентността на Джена. Джейк иронично заявил, че Джена сама била решила да не общува с тях и че трябвало да се примирят. Родителите на Джена се отчаяли от това, че Джена вече не отговаряла на техните обаждания и текстови съобщения.

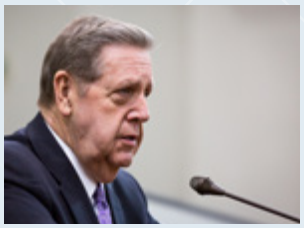
Всички искаме да имаме щастливо семейство, но дори когато се опитваме да живеем според Евангелието, взаимоотношенията ни могат да причиняват болка. Някои проблеми са резултат на недоразумения и напрежение, характерни за всички семейства. Но в здравословните домове, членовете на семейството се извиняват за лошото си поведение и изглаждат неразбирателството, докато в нездравословните ситуации се развиват продължаващи модели на грубост и лошо отношение, които стават насилствени.

Домашното насилие и Евангелието

„Вие съкрушихте сърцата на нежните си съпруги и загубихте доверието на децата си“ (Яков 2:35).

Насилието се изразява в действия, които имат за цел да предизвикват болка или да контролират. То се състои от набор от действия, които могат да включват пренебрежение, манипулиране, критикуване и физическо или сексуално насилие[1]. За съжаление насилственото поведение се среща често, като някои изследователи изчисляват, че върху една четвърт от децата по света се упражнява физическо, сексуално

ФОТОГРАФИИТЕ СА ИЗПОЛЗВАНИ САМО С ИЛЮСТРАТИВНА ЦЕЛ, ПОЗИРАТ МОДЕЛИ



„Гласът, който дава изразително свидетелство, произнася пламенни молитви и пее химните на Сион, може да бъде същият глас, който гълчи и критикува, който засрамва и унижава, който причинява болка и унищожава духа както на самия човек, така и на онези около него. „От същите уста излизат благословение и проклятие! – тъгува Яков. – Братя (и сестри) мои, това не трябва да бъде така“ (Послание на Яков 3:10).

Старейшина Джефри Р. Холанд от Кворума на дванадесетте апостоли, „Езикът на ангелите“, *Лиахона*, май 2007 г., с. 16.

или емоционално насилие[2]. Малтретирането при възрастните също държи високи нива, като относително 1 от 4 жени и 1 от 10 мъже са подлагани на физическо насилие от брачен партньор.

Насилието може да се случи във всяка връзка, като извършители могат да бъдат както мъже, така и жени. Все пак по-вероятно е мъжете да търсят контрол и да извършват тежко физическо или сексуално насилие, а жените да бъдат тормозени, доминирани или тежко наранявани от брачен партньор[3].

Насилието наранява душата както на извършителя, така и на жертвата и противоречи на ученията на Спасителя. Съвременните пророци предупреждават, че онези, „които безчестят брачния партньор или детето си, … един ден ще бъдат отговорни пред Бог за това“[4]. Насилниците често игнорират или изкривяват принципи на Евангелието. Например работих с една двойка, при която съпругът се впускал в емоционални афери и проиграл на хазарт семейните спестявания, но вместо да се извини, той притискал съпругата си да му прощава и настоявал, че тя извършвала „по-големия грях“, като не му прощавала. Той игнорирал нейната болка и твърдял, че всичко между него и Бог било наред, иначе нямало да бъде храмов работник. Когато съпругата му говорила с ръководителите в Църквата, той омаловажил своето предателство и преувеличил тревогите ѝ, като казал, че тя имала депресия. Съпругът пренебрегвал „принципите… уважение, обич (и) състрадание“[5] и имал лошо отношение към съпругата си. Нейните усилия да живее според Евангелието не можеха да решат създавания от него проблем. Всеки от нас може да се поддаде на нездравословно поведение. Всички видове насилие имат общи характеристики, и колкото по-тежко и често е тяхното проявление, толкова по-малко здравословна е една връзка. Следват пет от тези типични модели на насилствено поведение, които могат да ви помогнат да разпознаете нездравословното държание в себе си и в другите.

1. Жестокост

„С езиците си ласкаят. Аспидова отрова има под устните им. Техните уста са пълни с клевета и горчилка“ (Римляните 3:13–14).

Един мъж дойде при мен за терапия, против волята на съпругата си, която му се присмивала за това, че „има нужда от помощ“. По време на събранията в Църквата тя била приятелски настроена и отдадена, но у дома студената ѝ снизходителност удряла като камшик. Тя критикувала дохода му и наричала кариерата му

ОТКРИЙТЕ ПОВЕЧЕ

Ръководителите могат да намерят помощ при случаи на насилие в Ресурси за ръководители и чиновници на ChurchofJesusChrist.org. Всички ръководители и учители на деца или младежи трябва да преминат обучението „Защитаване на деца и младежи“ в рамките на един месец след призоваването си. Обучението може да бъде намерено на ChurchofJesusChrist.org/callings/church-safety-and-health.

като учител „женска работа“. Казвала на сина си: „Надявам се да не станеш мижитурка като баща си“ и всеки ден се обаждала на майка си, за да могат заедно да злословят срещу съпрузите си. Критичните хора чувстват, че имат основания да предизвикват болка и „обича(т) да карат другите да страдат“ (Учение и завети 121:13). Тези членове на семейството нарушават заповедите на Исус „не съдете“ и „не осъждайте“ (Лука 6:37), като принизяват и обиждат другите или изразяват отвращение към тях.

2. Заблуда

„Ти си обладан от лъжлив дух и си отхвърлил Духа Божий“ (Алма 30:42).

Заблудата е основен елемент от насилието, тъй като извършителите омаловажават своите действия, винят другите и изкривяват значението на думите. Това озадачава жертвите. Една от участничките в мое проучване описва ситуацията така: „(Съпругът) ми избухва, след това започва да се извинява и после казва: „Ами то ти си си виновна в крайна сметка“ … и това се повтаряше отново и отново, докато започнах да вярвам, че е така“[6]. Това отрицание на реалността на другия се нарича манипулация и оставя жертвите объркани и несигурни в своите спомени и мнения. Подобни на други форми на заблуда, така се манипулира общуването и се създава лъжлива представа.

Насилниците енергично отказват да допуснат, че причиняват болка и често се представят за жертви. Когато Джена изразила неудобството си относно критиките, които Джейк отправял към родителите ѝ, той заявил, че тя го „обиждала“. Джейк е сред хората, които „викат за прегрешение, … (а) самите те са чеда на неподчинението“ (Учение и завети 121:17). Той не само пробутвал своята лъжа, а и негодувал срещу истината[7].

3. Оправдания

„Признай грешките си и неправдата, която си сторил“ (Алма 39:13).

Смиреният човек чувства съжаление, че е наранил друг, покайва се и се поправя. Насилникът отказва да се вслуша в призивите на съвестта с оправдания. Един от участниците в мое проучване си спомня: „Чувствах се ужасно след като ѝ посягах, след което си мислех, че това нямаше да се случи, ако си беше държала устата затворена“. „Скърбенето (му) не беше за покаяние“ (Мормон 2:13), вместо това се избутва настрана с гняв и вината се прехвърля върху другия.

Веднъж, по време на сеанс, казах на една съпруга, че никога не съм я виждал да изрази „скръб по Бога“ за всички години, през които е критикувала съпруга си. Тя не реагира със съжаление, а с гняв: „Ето, още едно нещо, което не правя!“.

Насилниците не поемат отговорност, докачливи са и реагират отбранително. Лесно се обиждат от дребни неща.

4. Гордост

„Нека всеки със смиреномъдрие смята другия по-горен от себе си“ (Филипяните 2:3).

Гордостта включва чувството, че нещо ти се полага, както и егоцентризъм. Един мъж се карал на съпругата и децата си всеки път, когато считал, че „не го уважават“. Ако тяхното мнение не съвпадало с неговото, той ги определял като „подриващи авторитета му“ или „непослушни“. Гордостта се съревновава и се съсредоточава върху силата и надмощието. Обратно, членовете на здравословното семейство си сътрудничат, в него има равновесие и безпристрастие, като те „постъпва(т) справедливо едни към други“ (4 Нефи 1:2). Брачните партньори следва да бъдат равностойни[8], при което партньорство всеки изразява мнението си и всяко мнение е ценено.

5. Контрол

„Когато… упражняваме контрол, господство или принуда върху душите на чедата човешки… небесата се оттеглят“ (Учение и завети 121:37).

Въпреки че ценим свободата на избор, изненадващо е колко често членовете на едно семейство си казват един на друг как да мислят, чувстват и действат. Някои дори контролират чрез заплахи, срам или лишаване от обич. Един съпруг имал стриктни очаквания към съпругата си: всеки ден да приготвя закуска в точно определено време, да удовлетворява определени интимни желания и да изслушва неговите „притеснения“, които обикновено съдържали препоръки за нейното усъвършенстване. Той контролирал нейните разходи и се ядосвал, ако тя не отговаряла веднага на текстовите му съобщения.

Една майка редовно показвала разочарованието си от своята дъщеря тийнейджърка, когато тя изразявала тъга или не отговаряла на стандартите ѝ. Когато очакванията на майката не се оправдавали, или ако съпругът ѝ изразявал загриженост, тя спирала да говори с всички.

Надежда и изцеление

„Чух молитвата ти, видях сълзите ти и Аз ще те изцеля“ (4 Царе 20:5).

Въпреки че насилието е съкрушително, промяната е винаги възможна. Жертвите могат да

разчитат на духовна и професионална подкрепа и да търсят силата на Единението на Спасителя, за да изцелят своите рани.

Действалите с насилие трябва да се покаят и да потърсят помощ. За да стане това, те трябва да „се снишат в дълбините на смирението“ (3 Нефи 12:2) и да поемат пълна отговорност за поведението си. За промяна са нужни повече от краткосрочни обещания и повърхностни усилия. Болката от задълбоченото покаяние пронизва душата и част от действалите с насилие няма да поискат да се захванат с него, което поставя жертвите пред трудни решения за това как да се защитят[9].

Нашият Небесен Отец е загрижен за нас точно като разтревожения баща, който ми се обади относно дъщеря си. Божията обич е „(широка) като вечността“ (вж. Моисей 7:41) и Той изпитва силна болка, когато Неговите чеда се наранява взаимно. В разкриващ чувствата Му разговор с Енох, Той плаче. „Тези твои братя, те са творение на ръцете Ми… и (Аз им) дадох заповед, че трябва да се обичат един друг… но ето, те са без обич и мразят собствената си кръв“ (Моисей 7:32–33). Има плач на небесата и на земята, когато телата и душите биват наранявани. И въпреки това, чрез смирение, Божията сила и при нужда чрез професионална помощ, е възможно увреждащото поведение да бъде спряно и да се създаде дом, в който преобладават достойнството, безопасността и обичта. ■

ОТКРИЙТЕ ПОВЕЧЕ

За да научите повече за това как да помагате на жертвите, прочетете страничната колонка „Как мога да помогна? За приятели и ръководители“ в електронната версия на тази статия на liahona.ChurchofJesusChrist.org или приложението Gospel Library.

МАТЕРИАЛИ ЗА РЪКОВОДИТЕЛИ

Ръководители, които научат за насилие над непълнолетни или обстоятелства, при които непълнолетни са свидетели на насилие, следва да се обадят на телефонния номер за помощ по въпроси, свързани с насилие, на counseling resources.ChurchofJesusChrist.org.

БЕЛЕЖКИ

1. За повече информация относно физическото насилие, вж. abuse.ChurchofJesusChrist.org. За повече информация относно сексуалното насилие, вж. Benjamin M. Ogles, “Agency, Accountability, and the Atonement of Jesus Christ: Application to Sexual Assault” (Brigham Young University devotional, Jan. 30, 2018), speeches.byu.edu; and Chieko N. Okazaki, “Healing from Sexual Abuse” (Brigham Young University conference, Oct. 23, 2002).
2. Вж. Maryam Ajilian Abbasi, Masumeh Saeidi, Gholamreza Khademi, Bibi Leila Hoseini, Zahra Emami Moghadam, “Child Maltreatment in the World: A Review Article,” *International Journal of Pediatrics,* vol. 3, no. 1 (2014), 353–65.
3. Вж. Hamby, S., “Current controversies: Are women really as violent as men? The ‘gender symmetry’ controversy,” in Claire M. Renzetti, Jeffrey L. Edleson, and Raquel Kennedy Bergen, *Sourcebook on Violence Against Women,* 3rd ed. (2018), 78–82.
4. „Семейството: прокламация към света“, *Лиахона,* май 2017 г., с. 145; вж. също abuse.ChurchofJesusChrist.org.
5. „Семейството: прокламация към света“.
6. Jason B. Whiting, Megan Oka, and Stephen T. Fife, “Appraisal distortions and intimate partner violence: Gender, power, and interaction,” *Journal of Marital and Family Therapy* (2012), suppl: 1:113–49.
7. За други примери от Писанията за негодуване срещу истината, вж. Йоан 3:19–21, Деянията 7:54, 2 Нефи 1:25–26 и 2 Нефи 4:13.
8. Вж. „Семейството: прокламация към света“; вж. също H. Burke Peterson, “Unrighteous Dominion,” *Ensign,* July 1989, 6–11, за повече информация относно учението за равенството и въпроси за размисъл по отношение на заветните взаимоотношения.
9. Подложените на насилие хора често трябва да направят избори, за да осигурят своята безопасност или тази на други хора, да поставят граници на приемливо поведение или да ограничат общуването си с хора, които ги наранява. Президент Джеймс Е. Фауст (1920 – 2007) обсъжда трудната ситуация, в която човек е хванат в капана на „продължила дълго и очевидно непоправима връзка, която унищожава личното достойнство като човешко същество“ („Как да обогатите вашия брак“, *Лиахона,* апр. 2007 г., с. 3).

ИЛЮСТРАЦИИ ОТ МАЙКЪЛ ДЭИКАН

От старейшина Лорънс Е. Корбридж
Почетен член на Седемдесетте

СТОЙТЕ НА канарата на откровението

Когато основите ни са положени на канарата на откровението, ние може да намираме отговори на най-важните въпроси.

Преди няколко години, като част от поставена ми задача като висш ръководител, изчетох значително количество материали, враждебни към Църквата на Исус Христос на светиите от последните дни, Пророка Джозеф Смит, Книгата на Мормон и събитията на Възстановяването. Откакто тази задача приключи, не съм се ровил в тази тиня.

Четенето на такива материали винаги ме оставяше с тежко чувство и един ден това усещане за тъмнина ме вдъхнови да напиша частичен отговор на всички тези враждебни твърдения. Бих искал да споделя някои от записаните през онзи ден мисли и въпреки че бяха написани за лична полза, се надявам да бъдат полезни и за вас.

Ще пребъдем ли?

Пророкът Даниил казва, че в последните дни „небесният Бог ще издигне царство, което довека няма да се разруши и владичеството над което няма да премине към друг народ; но то ще строши и довърши всички тези царства, а самото то ще пребъде довека“ (Даниил 2:44).

Царството Божие е Църквата на Исус Христос на светиите от последните дни. То „ще пребъде“. Въпросът е дали вие и аз ще пребъдем или „(ще) си отиде(м)?“ (Йоан 6:67). И да си отидем, къде ще отидем?

Измамата е едно от знаменията за нашето време

Когато Господ описва знаменията на Своето пришествие и края на света, Той споменава много неща, в това число войни, слухове за войни, воюващи помежду си народи, глад, бедствия, земетресения и още много, сред които следното: „Защото в ония дни (в наши дни) ще се появят също лъжехристи и лъжепророци, и ще покажат големи знамения и чудеса, тъй щото ако е възможно да заблудят даже и избраните, които са избрани съобразно завета“ (Джозеф Смит – Матей 1:22; вж. също Матей 24:24).

Не мога да бъда сигурен за всички значения на израза „ако е възможно да заблудят даже и избраните“, но едно от значенията е, че днес всеки ще бъде изпитан.

Мнозина заблуждават и спектърът на измама е широк. В единия край са тези, които атакуват Възстановяването, Пророка Джозеф Смит и Книгата на Мормон. До тях са тези, които вярват във Възстановяването, но твърдят, че в Църквата липсва нещо и тя се е отклонила. Други твърдят, че вярват във Възстановяването, но са разочаровани от ученията на Църквата, които противостоят на променящите се идеи на съвременния свят. Някои, без да имат власт, твърдят, че имат видения, сънища и посещения, които да ни отведат на следващото ниво или да подготвят Църквата за края на света. Други са мамени от лъжливи духове.

В другия край на спектъра се натъкваме на цяла вселена от разсейващи влияния. Никога не е имало толкова много информация, подвеждаща информация и лъжлива информация; толкова много продукти, устройства и игри; толкова много възможности, места, на които да се отиде, неща за правене – всичко това отвлича вниманието ни от най-важното. Всичко това по едно и също време се разпространява по целия свят от електронните медии. Днес заблудата е навсякъде.

Знанието е най-важното

Истината ни позволява да виждаме ясно, защото тя е „познание за нещата такива, каквито са и каквито бяха, и каквито ще бъдат“ (Учение и завети 93:24). За да избягваме заблудата, да различаваме доброто от злото, да виждаме ясно и да си проправяме път през съвременните опасности, най-важното е да притежаваме знание.

Пророкът Джозеф Смит казва: „Знанието е необходимо за живота и благочестието. … Знанието е откровение. Чуйте… това е големият ключ: знанието е силата Божия за спасение“[1].

Хората казват: „Трябва да бъдеш верен на вярванията си“. Макар това да е вярно, знанието определя нашето поведение. Повечето от нас действаме съобразно това, в което вярваме, особено когато вярваме, че съответното действие е в наш интерес. Проблемът е, че понякога нашето вярване не е правилно.

Някои може да вярват в Бог и че порнографията е грях, но въпреки това да кликват на порнографски сайтове, неправилно вярвайки, че ако направят това, ще бъдат по-щастливи, или че не могат да се спрат, или че така не наранява никого. Това е просто неправилно.

Други вярват, че е неправилно да се лъже и въпреки това от време на време лъжат, неправилно вярвайки, че ще е по-добре истината да остане скрита. Това е просто неправилно.

Човек може да вярва и дори да знае, че Исус е Христос, и въпреки това да Го отрече не един, а три пъти, поради неправилното вярване, че ще е по-добре да усмири тълпата. Петър не е лош човек. Дори не съм сигурен, че това е проява на слабост. Той просто действа неправилно. (Вж. Матей 26:34, 69–75.)

Когато действията ни са лоши, може да си мислим, че сме лоши хора, но истината е, че просто действаме неправилно. Задачата ни е не толкова да коригираме разминаването между своите действия и вярвания, а да коригираме разминаването между своите вярвания и истината.

Как коригираме това разминаване? Как избягваме измамата?

Основни въпроси и второстепенни въпроси

Има основни въпроси, има и второстепенни въпроси. Започваме със задаване на основните въпроси. Основните въпроси са най-важните. Основните въпроси са само няколко. Ще спомена четири от тях:

1. Съществува ли Бог, Който е наш Отец?
2. Исус Христос Синът на живия Бог и Спасителят на света ли е?
3. Джозеф Смит пророк ли е?
4. Църквата на Исус Христос на светиите от последните дни царството Божие ли е на земята?

За разлика от тях, второстепенните въпроси са безкрайни. Сред тях са въпросите относно църковната история, многобрачието, чернокожите и свещеничеството, жените и свещеничеството, превода на Книгата на Мормон, Скъпоценен бисер, ДНК и Книгата на Мормон, еднополовия брак, различните разкази за Първото видение и така нататък.

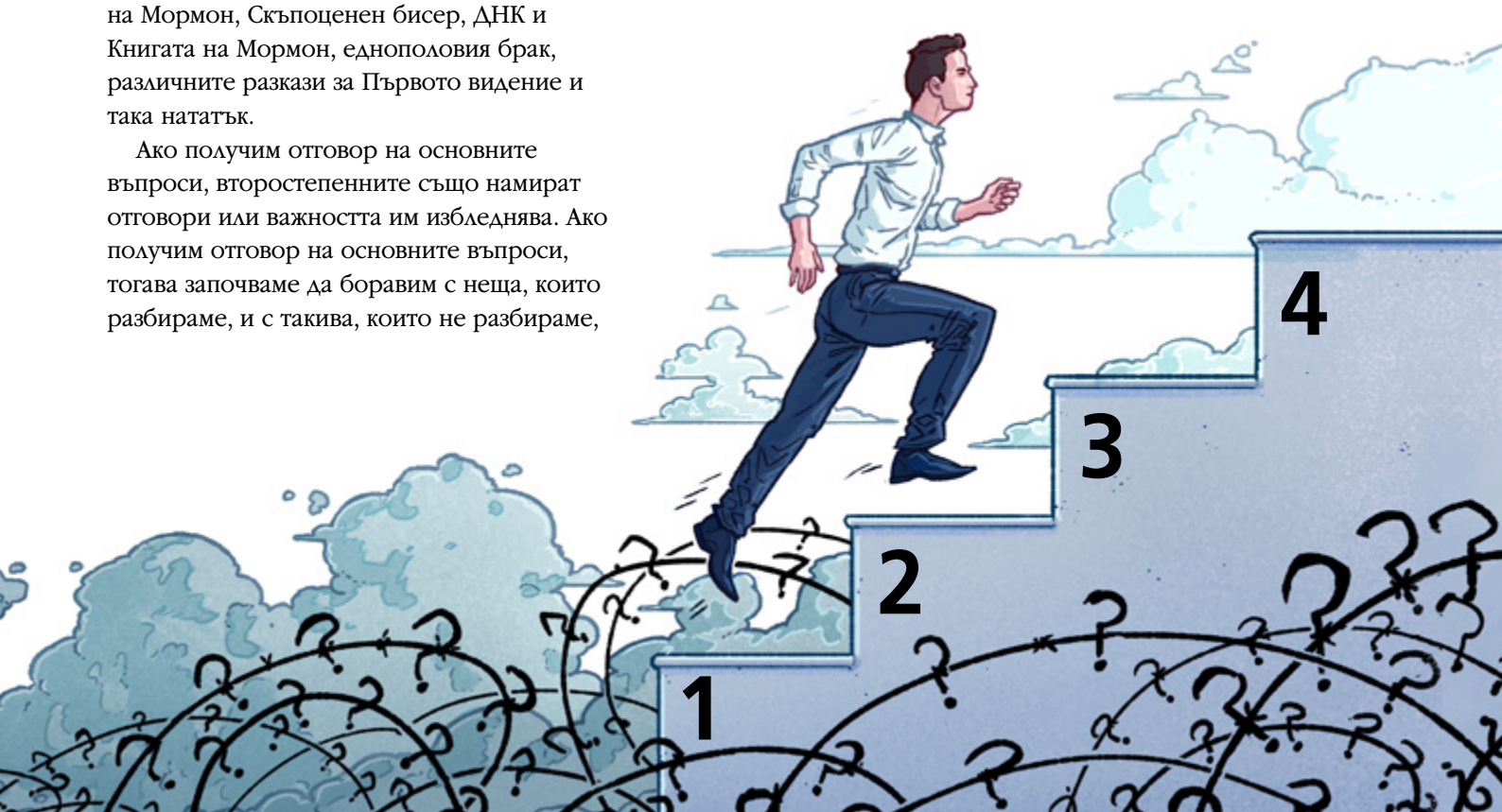
Ако получим отговор на основните въпроси, второстепенните също намират отговори или важността им избледнява. Ако получим отговор на основните въпроси, тогава започваме да боравим с неща, които разбираме, и с такива, които не разбираме, както и с неща, с които сме съгласни, и с такива, с които не сме съгласни – без да скачаме от кораба.

Божественият метод за придобиване на знание

Има различни методи за придобиване на знание, сред които научния, аналитичния, академичния и божествения. Нужно е прилагането и на четирите метода за опознаване на истината. Всички те започват по един и същ начин: с въпрос. Въпросите са важни, особено основните въпроси.

Божественият метод за придобиване на знание включва елементи от другите методи, но в края на краищата ги надхвърля чрез досег до небесните сили. Съществено е, че познанието за Бог се изявява чрез Духа Божий, който обикновено действа чрез тих и нежен глас. Господ казва: „Бог ще ви даде познание чрез Своя Свети Дух, да, чрез неизказуемия дар на Светия Дух“ (Учение и завети 121:26).

Апостол Павел учи, че можем да опознаем Божиите неща единствено чрез Духа Божий (вж. 1 Коринтяните 2:9–11, вж. също Joseph Smith Translation, 1 Corinthians 2:11). Той казва: „Но естественият човек не възприема това, което е от Божия Дух, защото за него



е глупост“. Всеки ден виждаме това. Павел продължава: „И не може да го разбере, понеже то се изпитва духовно“ (1 Коринтяните 2:14).

От всички срещани в живота проблеми, един е най-тежък и най-малко разбран. Най-лошото от всички човешки състояния е не бедността, болестта, самотата, насилието или войната, колкото и ужасни да са тези състояния. Най-лошото от всички човешки състояния е и най-често срещаното – духовната смърт. То е състояние на разделяне от Божието присъствие, а в този живот Неговото присъствие е Неговият Дух или сила.

И обратното, най-доброто от всички човешки състояния е не богатството, славата, престижа, доброто здраве, човешките почести, сигурността. Най-доброто от всички човешки състояния е да бъдем надарени с небесната сила. Това е да бъдем родени отново, да разполагаме с дара и спътничеството на Светия Дух, който е източник на знание, откровение, сила, яснота, обич, радост, мир, надежда, увереност, вяра и почти всяко друго добро нещо.

Исус казва: „Утешителят, Светият Дух… ще ви научи на всичко“ (Йоан 14:26). Чрез неговата сила можем „да узнае(м) истината за всичко“ (Мороний 10:5). „Той ще (ни) покаже всичко, което трябва да прави(м)“ (2 Нефи 32:5). Той е изворът с „жива вода“, която ни дава вечен живот (Йоан 7:38, вж. също стих 37).

Нека платим каквато цена е нужна, да носим какъвто товар е нужен, и да направим всяка нужна жертва, за да получим и запазим в живота си Светия Дух и неговата сила. Всяко добро нещо зависи от това да получим и задържим силата на светия Дух в живота си.

„Това, което не назидава“

И така, какво представлява тежестта, която почувствах преди няколко години, докато четях противопоставящи се на Църквата материали? Някои биха казали, че тази тежест е следствие на „предубеждение въз основа на вяра“, което представлява предразположение да се избира само това, което е в съгласие с нашите предположения и вярвания. Мисълта, че всички наши вярвания може да са неверни, особено когато нищо по-добро не може да заеме мястото им, е наистина тежка и тревожна.

Но тежестта, която чувствах, докато слушах тъмния хор от гласове, издигащи се срещу Пророка Джозеф Смит и Възстановяването на Църквата на Исус Христос, е нещо различно. Тази тежест не е предубеждение въз основа на вяра, нито страх, че греша. Тя е отсъствието на Духа Божий. Това е състоянието на човек, „оставен сам на себе си“ (Учение и завети 121:38). Това е тежестта на тъмнината и „вцепенение(то) на мисълта“ (Учение и завети 9:9, вж. също стих 8).

Господ казва:

„И това, което не назидава, не е от Бога и е мрак.

Това, което е от Бога, е светлина; и този, който приема светлината и постоянства в Бога, приема повече светлина; и тази светлина става все по-ярка и по-ярка до съвършения ден“ (Учение и завети 50:23–24).

Аргументът за откровението чрез Духа Божий има повече тежест от този за предубеждението въз основа на вяра, защото той не се основава единствено на доказателство. Цял живот съм се стремял да чувам словото Божие и да се уча да разпознавам и следвам Духа Божий. Духът на тъмните гласове, които атакуват Пророка Джозеф Смит, Книгата на Мормон и Възстановяването, не е дух на светлина, разум и истина. Може да не знам много, но познавам гласа на Господ и Неговият глас не е в този тъмен хор.

В ясна противоположност на духовната тежест и вцепенението на мисълта, които ни дърпат надолу в блатото на съмнението, е духът на светлина, разум, мир и истина, който съпътства

събитията и славното учение на Възстановяването, особено Писанията, дадени на света чрез Пророка Джозеф Смит. Просто ги прочетете и попитайте себе си и Бог дали тези слова съдържат лъжи, измама и илюзии или са истина.

Не можем да стигнем до истината чрез процес на елиминиране

Хора, които се страхуват, че Църквата може да не е истинна, прекарват времето си и фокусират вниманието си върху блатото на второстепенните въпроси. Те неправилно се опитват да стигнат до истината чрез процес на елиминиране, опитвайки се да премахнат всяко съмнение. Този подход е винаги лоша идея. Няма как да проработи.

Срещу истината са насочени безброй твърдения и мнения. Всеки път, когато започваме да се ровим за отговор на някое противопоставящо се твърдение и вдигаме поглед, ще виждаме още едно твърдение. Не казвам, че трябва да заровим глава в пясъка, а че цял живот може да търсим отговори на твърдение след твърдение против Църквата и никога да не достигнем до знание за най-важните истини.

Отговорите на основните въпроси не се дават чрез отговаряне на второстепенните въпроси. Второстепенните въпроси си имат отговори, но не можем да докажем положителното, като опровергаваме всяко негово противоположно. Не можем да докажем, че Църквата е истинна чрез опровергаване на всяко твърдение против нея. Този подход е дефектен. Трябва да има потвърждаващо доказателство, а със знанието за Бог потвърждаващото доказателство неотменно идва чрез откровение чрез Светия Дух и неговата сила.

Исус пита Своите ученици:

„А вие какво казвате: Кой съм Аз?

Симон Петър отговори: Ти си Христос, Син на живия Бог.

Исус му каза: Блажен си, Симоне, сине Йонов, защото плът и кръв не са ти открили това, но Моят Отец, Който е на небесата.

… Ти си Петър и на тази скала ще съградя Моята църква; и портите на ада няма да я надвият“ (Матей 16:15–18, вж. също стихове 13–14).

Църквата на Исус Христос е изградена върху канарата на откровението и портите на ада няма да я надвият. Вие и аз сме Църквата. Животът ни трябва да бъде изграден върху канарата на откровението и макар да не знаем отговора на всеки въпрос, ние трябва да знаем отговорите на основните въпроси. Ако постигнем това, портите на ада няма да ни надвият и ще пребъдем довека.

Стойте на канарата на откровението

Има Бог в небесата, Който е нашият Вечен Отец. Исус Христос е Синът Божий, Изкупителят на света. Джозеф Смит е Божий пророк, който е положил основите на Възстановяването на царството Божие. Църквата на Исус Христос на светиите от последните дни е царството Божие на земята. Знам това чрез личен опит – всичко това. Знам това чрез доказателства, а те са категорични и убедителни. Знам това чрез изучаване. А най-сигурният начин, по който знам това, е чрез Светия Дух и неговата сила.

И така знам всичко, което трябва да знам, за да пребъда довека. Нека стоим на канарата на откровението, особено когато търсим отговори на основните въпроси. Ако правим това, ще пребъдем довека и няма да отпаднем. ■

От духовното послание „Stand Forever“, изнесено в Университета Бригъм Йънг на 22 януари 2019 г.

БЕЛЕЖКА

1. *Учения на президентите на Църквата: Джозеф Смит,* 2008 г., с. 282–283.

Въпреки всичко, тя е наша

Винаиси Мака Накуере, Лаутока, Фиджи

Със съпруга ми планирахме да се запечатаме, но не очаквахме, че този свят обред е много повече от нас двамата.

ИЛЮСТРАЦИЯ ОТ ДЖОШУА ДЕНИС

След седем години надежди и очакване на деца, най-накрая със съпруга ми бяхме благословени с дъщеря. Алиси беше светлината на живота ни, но тя живя само пет месеца преди да почине от пневмония.

Това беше най-тежкото преживяване в живота ми. Всеки ден се прибирах от работа, сядах и започвах да плача. Родителите на съпруга ми често идваха и ми даваха сили. Продължих да се моля за още едно дете, но не се получаваше. Потънах в тъга.

Моите свекър и свекърва започнаха да ни насърчават със съпруга ми да отидем до храма Сува Фиджи, за да бъдем запечатани. Никога не бяхме ходили в храма и решихме, че това бе най-добрият начин да получим надежда и изцеление.

Нищо не можеше да ме подготви за това, което почувствах през онзи ден! Знаех, че със съпруга ми щяхме да бъдем запечатани за вечността. Това знание ме изпълваше с благодарност и любов. Но не бях разбрала, че този свят обред е много повече от нас двамата.

В храма научих, че Алиси може да бъде запечатана за нас. Плаках от радост, когато разбрах за това свято учение. Дъщеря ни щеше да бъде наша за цялата вечност! Свидетелствам, че Бог е осигурил всичко необходимо, за да бъдем щастливи в Неговия свят дом.

През годините оттогава насам със съпруга ми сме благословени със син и три осиновени деца. Но никога няма да забравим Алиси. Благодарение на обредите в храма, нашата дъщеря завинаги ще е част от нашето семейство.

Когато срещна някого, който е изгубил дете, аз мога да споделя болката. Но също така знам, че тази болка не е краят. По време на загубата на Алиси, както и през други изпитания, Бог ми е помагал. Когато се обезсърчавам или започна да се оплаквам, знам, че Бог винаги ще ми помага.

Знам, че отново ще видя Алиси, а тази истина продължава да изпълва мен и съпруга ми с дълбока радост. ■

Той ме изцели

Алейна Дън, Юта, САЩ

Приятелката ми беше научила, че бях болна и ми изпрати пъзел, направен специално за мен.

Винаги съм се възприемала за здрава. Затова бях шокирана, когато една сутрин се събудих с много силно напрежение в гръдния кош. Веднага отидохме в болницата, но след часове изследвания, лекарите не можаха да открият какъв беше проблемът. Изпратиха ме у дома, въпреки че изпитвах силна болка. Така започна 7-месечното ми изпитание с прегледи, престой в болница и най-силната болка, която съм изпитвала в живота си.

Започнах да се депресирам. Трябваше да прекъсна следването си и да се върна да живея при родителите си. Не можех да излизам с приятели. Болеше ме твърде много за някое от хобитата ми. Почувствах, че всичко, което ме поддържаше – моите цели, взаимоотношения, таланти – беше приключило и че парчетата от моето предишно „аз“ нямаше как да се съберат отново. Започнах да се питам: „Как Небесният Отец позволи това да ми се случи? Не ме ли обичаше?“.

След поредния разочароващ и болезнен преглед при лекар, исках само да се свия на кълбо и да плача. Но когато пристигнах у дома, видях нещо странно на верандата: една стара кутия за обувки, покрита с тиксо и адресирана до мен.

От писмото върху кутията разбрах, че пакетът е изпратен от моя приятелка. Тя научила, че съм болна и искаше да ме ободри. Когато отворих кутията, открих, че вътре има малки парчета стиропор. Това беше направен специално за мен пъзел.

Докато сглобявах пъзела, започнах да плача. Пъзелът образуваше името ми, заобиколено от мили послания на обич и насърчение. Чувствах как парчетата на разбитото ми „аз“ се събират заедно, докато нареждах подаръка на приятелката ми.

Скоро след това започнах лечение, което намали симптомите ми и помогна на лекарите да поставят диагноза. Имах рядко, но лечимо заболяване и с правилното лечение можеше да се върна към нормален живот.

Докато тялото ми се лекуваше, знаех, че никога нямаше да забравя наученото. Поради прекрасния дар на моята приятелка, знаех, че бях обичана и че Небеснният Отец не ме беше забравил. След месеци отчаяние, благодарение на добрината на приятелката ми и обичта на моя Небесен Отец, отново бях цяла. ■

ИЛЮСТРАЦИЯ ОТ ДЖОШУА ДЕНИС

„Имате ли една синя книга със златисти букви?“

Майкъл Джейкъбсън, Орегон, САЩ

Известно време след като изхвърлих книгата, почувствах любопитство да узная какво пише в нея.

Преди години едни мисионери ми дадоха една синя книга със златисти букви на корицата. Мисионерите служиха във военната база, в която се обучавах за работата си във флота на САЩ.

Когато започнах да чета книгата, някой ми каза, че това е фалшива книга, защото била преписана от Библията. Това ме накара да се съмнявам в автентичността на книгата, но я запазих. Прочетох малко от нея, поставих я на дъното на багажа си и след това забравих за нея.

Година по-късно реших да прочистя багажа си. Намерих книгата, но вече не проявявах интерес към нея, затова я изхвърлих. Но известно време след това почувствах любопитство какво пише в тази синя книга със златисти букви. Сега вярвам, че това чувство е дошло от Духа, който „води към вършене на добро“ (Учение и завети 11:12).

През 2005 година един мой нов приятел ме покани да изслушам мисионерите. Първоначално имах въпроси и съмнения относно тяхното учение, но мисионерите бяха уверени и ми дадоха отговори, в които имаше смисъл.

Когато осъзнах, че тези мисионери бяха като другите, които бях срещнал години по-рано, с вълнение ги попитах: „Момчета, имате ли една синя книга със златисти букви?“

„Да, имаме! – отговори един от тях. – Нарича се Книгата на Мормон!“

С вълнение приех отново Книгата на Мормон. Всъщност бях толкова развълнуван, че я прочетох повече от един път за две седмици! Докато четях и се молех, осъзнах, че тя е словото Божие.

Старейшина Рубен В. Алиод от Седемдесетте каза нещо, което описва моето преживяване с Книгата на Мормон: „Всички нейни читатели, искрено решени да я изучават с дух на молитва, не само ще научават за Христос, но и ще започнат да се учат *от* Христос, особено, ако вземат решението да „опитат добродетелта на словото“ (Алма 31:5) и не го отхвърлят предварително, поради предубедено неверие, породено от мнението на хора, никога не чели словото“[1].

Чрез четене на Книгата на Мормон, молитва и упование на Духа, велики неща са се случвали в живота ми. ■

БЕЛЕЖКА

1. Рубен В. Алиод, „Намерени чрез силата на Книгата на Мормон“, *Лиахона,* ноем. 2019 г., с. 37.

ИЗОБРАЖЕНИЕ ОТ ГРЕГ НЮОЛД

Целта на моето кръщение

Руи Конг Хонг, Нови Тайпе, Тайван

Преди моето кръщение седях сам и се молех моите приятели чудотворно да се появят.

Като дете, израснало в покрайнините на Тайпе, Тайван, никога не бях чувал за мисионерите. Затова, когато за първи път говорих с тях, бях любопитен да чуя посланието им. Не ми трябваше много време, за да изпитам желание да следвам техните учения и да започна да прилагам принципите на Евангелието в живота си. Реших, че това е начин да открия дали наистина има Бог.

За един месец ми беше преподадено Евангелието и заповедите. Чрез молитва случвали мир, получих лично откровение чрез изучаване на Писанията и никога не пропуснах събрание на Църквата. Реших, че трябва да се кръстя.

Най-голямата ми трудност тогава беше отрицателната реакция на някои мои приятели, които се противопоставиха на присъединяването ми към Църквата. Молих се много за тези проблеми, но взаимоотношенията ни само се влошаваха.

Поканих приятелите ми на моето кръщение, но те напълно игнорираха поканата. Наистина не знаех какво да правя. Преди кръщението си седях сам на дивана във фоайето на сградата за събрания и се молех моите приятели чудотворно да се появят, за да мога да им кажа за положителните промени в живота си и да им докажа, че кръщението е правилният избор.

Моите приятели така и не дойдоха, но докато с толкова желание се молех на Бог, получих прозрение. Тогава почувствах изключително силната обич на моя Небесен Отец. Знаех, че Той бе там и че наистина слушаше моята молитва.

В началото исках да бъда кръстен само заради всички прекрасни неща, случващи се в живота ми, но тогава осъзнах каква е целта на моето кръщение.

Полученото прозрение беше като гласът Господен, който с обич говори лично на мен, казвайки: „Не е нужно да доказваш каквото и да е на никого. Нужно е да докажеш на Мен, че имаш желанието да дойдеш при Мен и да останеш верен на Моето Евангелие до края на живота си“. ■

ИЛЮСТРАЦИЯ ОТ ДЖУЛИЯ ЙЕЛОУ

Как може изцелителната сила на Христос да действа в живота ни?

По време на Своето служение сред нефитите, Исус Христос изразява силна обич и упражнява Своята изцелителна сила за всички, които идват при Него. Какво можем да научим от общуването на Спасителя с нефитите?

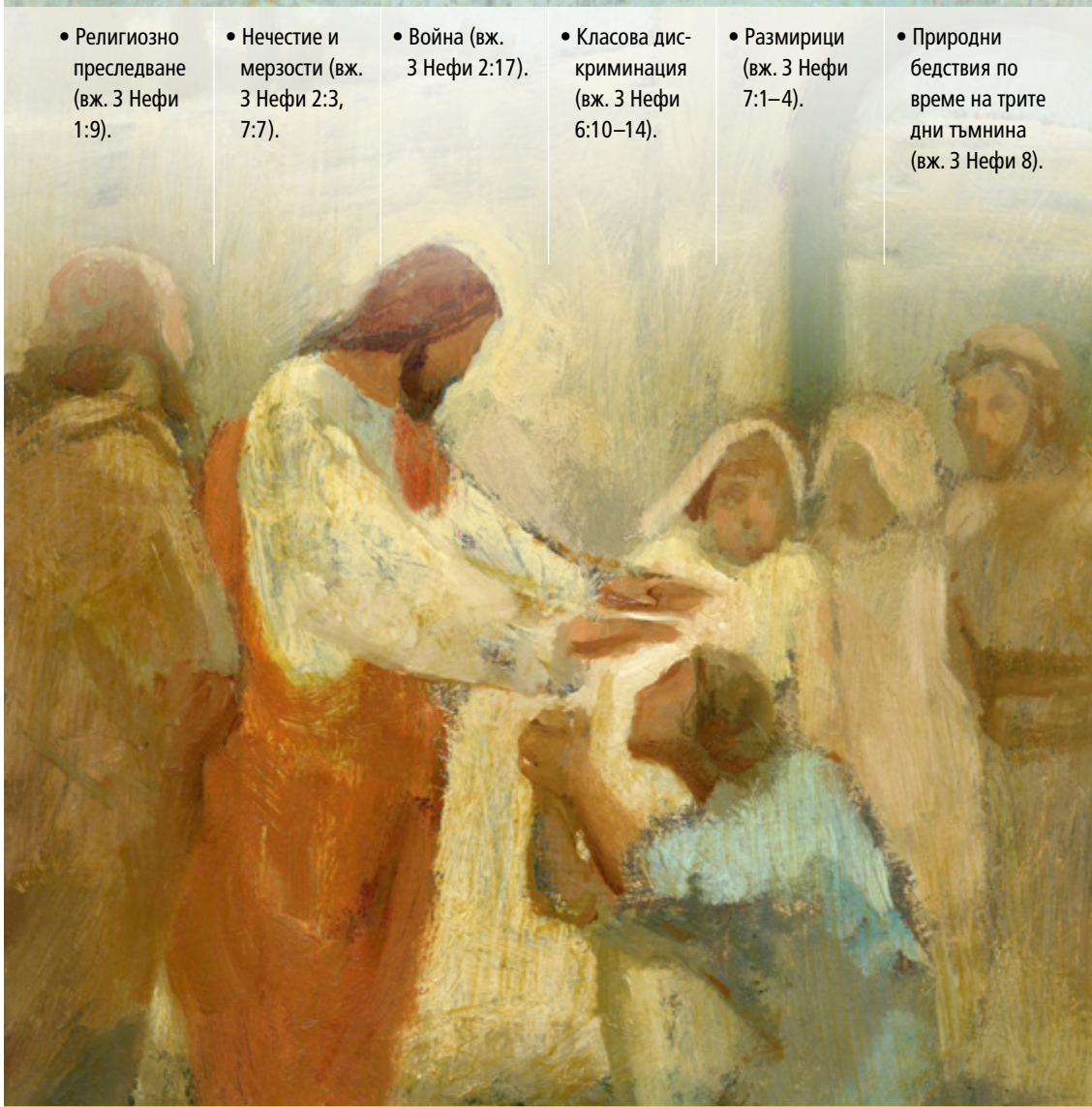
ОБСЪЖДАНЕ

- Ако бяхте сред тези нефити, какво изцеление бихте поискали от Спасителя? Какво бихте Му казали?
- Как можете, подобно на нефитите, да идвате при Христос и да усещате Неговата обич и изцелителна сила в живота си?
- Кога сте чувствали обичта на Спасителя? Как сте усещали тази обич?

Изпитанията на нефитите

Десетилетията преди явяването на Спасителя са тежки. Нефитите изтърпяват:

- Религиозно преследване (вж. 3 Нефи 1:9).
- Нечестие и мерзости (вж. 3 Нефи 2:3, 7:7).
- Война (вж. 3 Нефи 2:17).
- Класова дискриминация (вж. 3 Нефи 6:10–14).
- Размирици (вж. 3 Нефи 7:1–4).
- Природни бедствия по време на трите дни тъмнина (вж. 3 Нефи 8).



Служението на Христос сред нефитите

Когато Спасителят се явява на нефитите, Той кани всички, които „страда(т) по някакъв… начин“ (3 Нефи 17:7) да дойдат при Него и да бъдат изцелени. Неговата покана не се отнася само за текущите изпитания на нефитите. Тя важи за видни и скрити рани, които те може да са носили през целия си живот. Исус Христос изцелява „всеки един“ (3 Нефи 17:9) и им служи един по един (вж. 3 Нефи 17:21).

ИЗЦЕЛЕНИЕ, ОТ ДЖ. КЪРК РИЧАРДС

3 Нефи 17–19

(28 СЕПТЕМВРИ – 11 ОКТОМВРИ)

Как мога да се моля според ученията на Спасителя?

Когато Христос посещава нефитите, Той се моли с тях 11 пъти. Чрез слово и пример, Той ги учи как да се молят. Пророци, гледачи и откровители от последните дни продължават да преподават ученията на Спасителя относно молитвата. Следват няколко примера:

ОБСЪЖДАНЕ

Какво още са учили Спасителят и пророците и апостолите от последните дни относно молитвата? Как тези учения могат да ви помагат, така че вашите молитви да стават по-съдържателни?

Учения на Спасителя	Учения на пророците, гледачите и откровителите от последните дни
Молете се за другите (вж. 3 Нефи 17:14, 17, 21; вж. също 3 Нефи 18:23)	„Молитвата за други хора с цялата ни душевна енергия усилва способността ни да чуем и да се вслушаме в гласа Господен“ [1].
„Вие трябва да бдите и да се молите винаги“ (3 Нефи 18:15)	„Именно чрез искрена и прочувствена молитва можем да получаваме благословиите и подкрепата, нужни да се справим с това понякога трудно и изпълнено с предизвикателства пътуване, което наричаме земен живот“ [2].
„Молете се в семействата си“ (3 Нефи 18:21, вж. също 3 Нефи 17:3)	„Ако… (провеждате) всекидневна семейна молитва, … ще получавате обещаните Господни благословии при отглеждането на праведно потомство“ [3].
Не употребявайте празни повторения (вж. 3 Нефи 19:24, вж. също 3 Нефи 13:7)	„Нашите молитви трябва да бъдат прости, ясни и искрени“ [4].
„Продължавайте да се молите“ (3 Нефи 19:26)	„Молете се често. Молете се наум, в сърцето си. Молете се на колене. Молитвата е личният ви ключ за небето. Ключалката е откъм вашата страна на завесата“ [5].

ИЛЮСТРАЦИИ ОТ ДЖ. БЕТ ДЖЕПСЪН

БЕЛЕЖКИ

1. Дейвид А. Беднар, „Молете се винаги“, *Лиахона,* ноем. 2008 г., с. 43.
2. Томас С. Монсън, „Три цели, които да ви напътстват“, *Лиахона,* ноем. 2007 г., с. 119–120.
3. *Учения на президентите на Църквата: Хауърд У. Хънтър,* 2015 г., с. 243.
4. Dallin H. Oaks, “The Language of Prayer,” *Ensign,* May 1993, 17.
5. Бойд К. Пакър, „Молитва и подтици“, *Лиахона,* ноем. 2009 г., с. 46.

3 Нефи 20–26
(12–18 ОКТОМВРИ)

Как можем да участваме в Господното „чудно дело“?

Сред многото неща, на които Спасителят учи нефитите, са събирането на Израил и заповедите да изучават Писанията и да водят собствени летописи. Как можем да следваме тези учения днес?

Изучавайте пророците

Спасителят заповядва на нефитите: „Изучавайте пророците“ (3 Нефи 23:5). На всяка обща конференция имаме възможност да слушаме живите пророци и други църковни ръководители.

- Какво можете да правите, за да извличате повече от общата конференция?
- Как „изучаването на пророците“ ни помага да събираме Израил?

Участвайте в делото

Исус Христос пророкува за едно „чудно дело“ в последните дни (вж. 3 Нефи 21:9). Това дело е събирането на Израил. Президент Ръсел М. Нелсън нарича това дело „най-важното нещо, случващо се на земята днес“ и казва: „Ако изберете, ако желаете, можете да бъдете съществена част от него“[1].

- Как вие и семейството ви можете да научите повече за събирането на Израил и да участвате в него?

Водете си дневник

Исус заповядва на Своите нефитски ученици да запишат Неговите учения и пророчествата на Самуил Ламанита (вж. 3 Нефи 23:4, 6–13). По подобен начин и ние можем да записваме своите преживявания, за да помагаме на себе си и да учим другите.

- Има ли духовни преживявания, които не сте записали?
- Как можете да записвате нещата, на които Бог ви учи?

БЕЛЕЖКА

1. Ръсел М. Нелсън, „Смели воини на Израил“ (духовно послание за младежи по света, 3 юни 2018 г.), с. 8 HopeofIsrael.Churchof JesusChrist.org.

КАРТИНКА НА ТЕТРАДКА ОТ GETTY IMAGES

Какво представлява истинското обръщане във вярата?

След явяването на Спасителя сред нефитите, започва епоха на единство и мир от почти 200 години в резултат на това, че „всички люде… (са) обърнати към Господа“ (4 Нефи 1:2).

Кои са някои от другите примери за праведните действия на нефитите? Бихте могли да прочетете 4 Нефи 1:2–15 и да попълните празните полета с допълнителни примери:

- _____
  _____
  _____
- _____
  _____
  _____

Щастие и единство

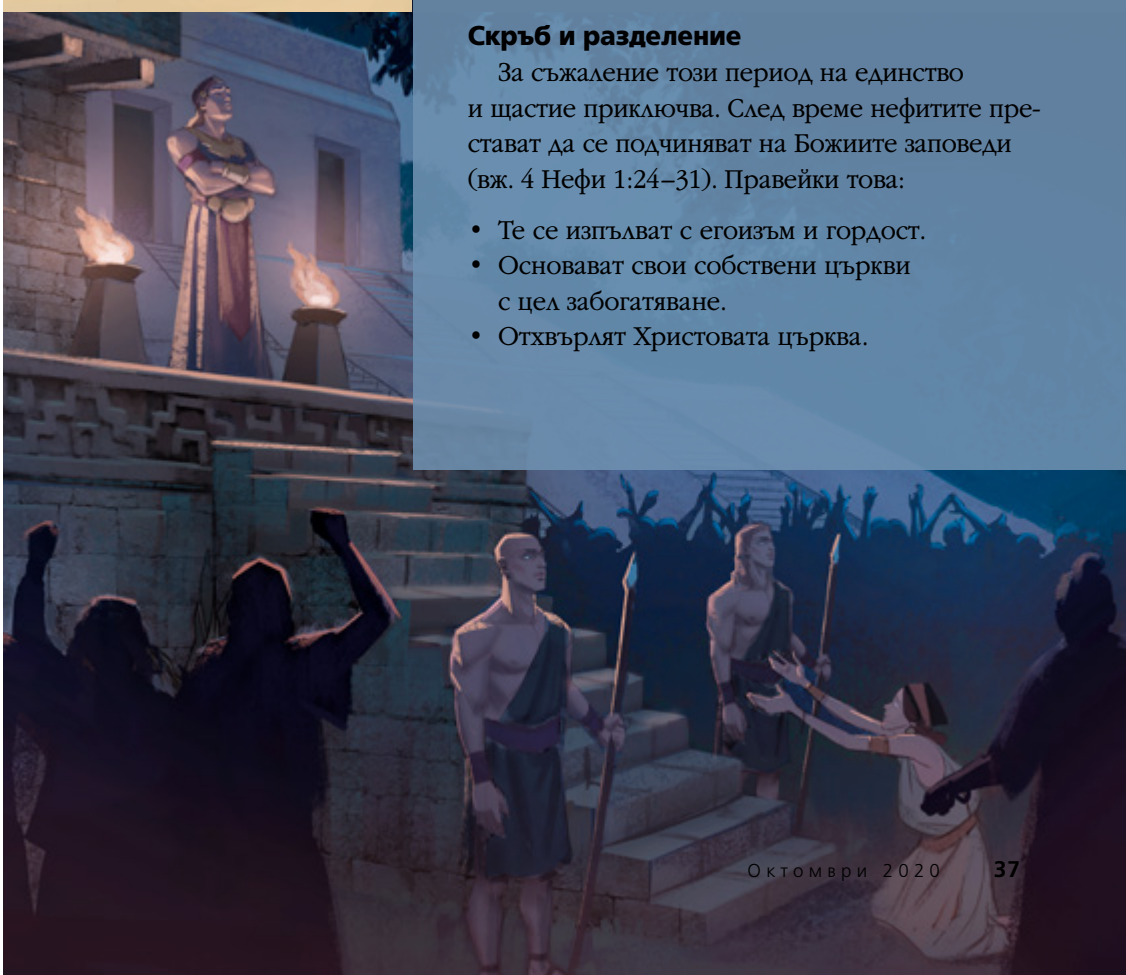
Нефитите са щастливи и обединени чрез своите праведни действия (вж. 4 Нефи 1:2–15).

- Те постъпват честно и добронамерено.
- Те спазват заповедите на Христос.
- Те се смиряват в пост и молитва.

Скръб и разделение

За съжаление този период на единство и щастие приключва. След време нефитите престават да се подчиняват на Божиите заповеди (вж. 4 Нефи 1:24–31). Правейки това:

- Те се изпълват с егоизъм и гордост.
- Основават свои собствени църкви с цел забогатяване.
- Отхвърлят Христовата църква.



ОБСЪЖДАНЕ

- Сравнете щастието на праведните нефити със скръбта, когато стават неправедни. Помислете каква е разликата и открийте начини, по които можете да станете по-пълно обърнати към Господ.
- Можете ли да изберете едно нещо в живота си, което да подобрите?
- Как това подобрение ще ви сближи с вашите приятели, семейството ви и Господ?

ИЛЮСТРАЦИЯ ОТ ДЖОШ БЛЕК

От епископ Дийн М. Дейвийс
Първи съветник в Председателството епископство

Сградите за събрания – места за благоговение и поклонение

Духът Господен се усеща в нашите сгради за събрания и ще ни вдъхновява, когато сме благоговейни пред Него.

Един отдаден мой колега веднъж сподели с мен свое преживяване, което имал, докато изпълнявал задачата да прибере столовете и да подреди след една конференция на кол. След като 30 минути изпълнявал тази задача, той осъзнал, че е последният човек в сградата. Вместо да се почувства сам и да побърза да си тръгне, той забелязал, че изпитва същото приятно усещане на мир, което чувствал по време на конференцията, като то дори се усилвало.

Докато приключвал и излизал от сградата, той срещнал друг член, който явно внимателно го бил наблюдавал. Знаейки каква работа е свършил моя приятел, този член му стиснал ръката и казал: „Братко, Господ вижда тези малки неща, които правиш за Него, и се радва за тях“.

Години по-късно, когато служил като епископ, същият този мой приятел отново останал сам в сградата за събрания на своя район. След като изключил осветлението на залата за събрания, той се спрял за момент, докато лунната светлина преминавала през прозорците и осветявала амвона.

Той отново усетил познатото чувство на мир, седнал в предната част на залата и се замислил върху множеството свещени моменти, преживени в нея – многото пъти, когато е наблюдавал как свещениците разчупват хляба на масата за причастие, случаите, когато е усещал спътничеството на Светия Дух по време на своя реч на конференция на района, проведените от него служби за кръщение, прекрасните хорови изпълнения, които е чул, и безбройните свидетелства от членовете на района, които толкова дълбоко са го вълнували. Седейки сам в тъмната зала, той осъзнал колко голямо е съвкупното влияние на тези преживявания в живота му и в живота на членовете на неговия район и преклонил глава в дълбока благодарност.

Мъдро и правилно моят приятел учил хората, че най-свещените места на земята са храмовете и нашите домове, но чрез описаните две преживявания, той също така осъзнал святото естество на нашите сгради за събрания. Тъй като са осветени чрез свещеническа власт, тези сгради стават места, на които Господ излива откровения за Своя народ, и в които „е видна силата на божествеността“, чрез извършваните в тях обреди (вж. Учение и завети 84:20).

Сградата за събрания, заедно с нашия дом, е среда за обещаните радости, които светиите могат да чувстват през Господния ден. Тя става място, на което общото поклонение на светиите кара сърцата им да бъдат „обвързани в единство и в любов един към друг“ (Мосия 18:21) и към Спасителя. За да изразяваме своята благодарност за изливането на духовни благословии в нашите сгради за събрания и уважението си към тях, ние трябва да влизаме в тези места за поклонение с дълбоко и искрено благоговение.

Същността на благоговението

Според съвременната църковна култура, думата *благоговение* е станала синоним на *тишина*. Макар тихото общуване определено да е подходящо за нашите сгради за събрания, тази ограничена идея не успява да обхване същността на думата. *Благоговение* произлиза от латинската дума *revereri,* която означава „стоя удивен и възхитен“[1]. Можем ли да открием друг така красноречив израз на чувствата на душата ни, когато наистина се замислим върху това, което Спасителят е направил за всеки от нас?

Спомням си красивите думи на химна, който пеем на нашите събрания: „Така удивен съм от неземната любов, с която Исус ми дари своя благослов“[2]. Тези дълбоки чувства на благодарност, възхвала и удивление са същността на благоговението и затова трябва да избягваме всички думи или поведение, които ограничават тези чувства в нас самите и в другите.

Сградите за събрания и Господният ден

От съвременно откровение знаем, че основна част от нашето неделно поклонение е да отидем в „молитвения дом и (да)

принес(ем) в жертва свещенодействията си на (Господния) свят ден“ (Учение и завети 59:9). „Молитвените домове“, в които се събираме на Господния ден са нашите свети сгради за събрания.

Президент Ръсел М. Нелсън ни е помагал да разберем по-добре връзката между нашето благоговение към Спасителя и отношението ни към Господния ден. Споделяйки свое собствено преживяване при освещаване на Господния ден, президент Нелсън разказва: „По-късно научих от Писанията, че поведението и отношението ми в Господния ден представлява един вид *израз* на взаимоотношенията между мен и Небесния ми Отец“[3].

Точно както нашето поведение и отношение през Господния ден са израз на нашата отдаденост към Господ, така и нашето поведение, отношение и дори начина ни на обличане в Неговия молитвен дом показват степента на благоговението, което чувстваме към Спасителя.

ФОТОГРАФИЯ НА ЖЕНА НА АМВОНА ОТ ТИФАНИ МАЙЛОАН ТОНГ

Сгради за събрания и обреди

Старейшина Джефри Р. Холанд от Кворума на дванадесетте апостоли разширява нашето разбиране на тази идея, като заявява:

„Освен че осигуряват време за по-съсредоточено върху дома изучаване на Евангелието, промените в неделните събрания… наблягат на това, че причастието на Господната вечеря е свещеният и явен фокус на седмичното ни поклонение. Следва да си спомняме по възможно най-личен начин, че Христос е умрял от сърце, съкрушено от това, че съвсем Сам е понесъл върху Си греховете и печалта на целия човешки род.

Тъй като и ние сме допринесли за това непоносимо бреме, този момент изисква почитта ни“[4].

Важно е да помним, че мястото, определено за този върховен момент на уважение към Спасителя, е залата за събрания. В допълнение към благоговението, което чувстваме по време на седмичния обред на причастието, нашите благоговейни чувства на уважение се усилват, когато мислим за другите обреди и благословии на свещеничеството, изпълнявани в сградите за събрания, включително даването на име и благославянето на деца, кръщенията и потвърждаванията, ръкополаганията и отделянията за призования. Всеки един от тези и всяка една от тези благословии може да ни осигури изливане на Светия Дух, ако участващите и присъстващите са благоговейни.

Сгради за събрания и богослужение

Господният ден ни дава възможност да се покланяме на Господ по време на

изучаването си у дома и като конгрегация по време на нашето събрание за причастие и другите ни събрания. От най-ранните дни на Църквата, светиите с радост са се събирали заедно, за да общуват и да изграждат взаимоотношения на братство и сестринство. Нашите сгради за събрания дори имат помещения за дейности с такава цел, които се провеждат през седмицата. Но все пак никога не трябва да забравяме основната цел на сградите – да бъдат място за поклонение.

Поклонението и благоговението са тясно свързани. „Когато се покланяме на Бог, ние се обръщаме към Него с почтителна обич, смирение и обожание. Ние Го признаваме и приемаме като наш върховен Цар, Създателят на вселената, наш възлюбен и безмерно любящ Отец“[5].

Затова тази основна цел на поклонението трябва да влияе на поведението ни в сградите за събрания, дори когато участваме в социални или развлекателни дейности. При църковни дейности, с голяма грижа трябва да се намалят до минимум безредието, отпадъците или увреждането на сградата и всичко в нея, като навременно трябва да се предприемат действия за почистване или ремонт, в случай на нужда.

Децата и младежите трябва да бъдат учени, че благоговението и грижата за сградите за събрания не се случват само в неделя. Участието на членовете в почистването на сградата – особено общото участие на родители и деца – е прекрасен начин да се развива чувство на благоговение за свещените ни сгради. Както се вижда от преживяването на моя приятел при подреждането на коловия център след конференция, самата грижа за сградата е вид поклонение и кани Духа Господен.

ФОТОГРАФИЯ ОТ ДЖЕЙМС АЙЛИФ ДЖЕФРИ

ФОТОГРАФИИ НА ЗАСТАНАЛИ НА ОТКРИТО ЧЛЕНОВЕ ОТ МАСИМО КРИСИОНЕ

ФОТОГРАФИЯ НА ЖЕНА, КОЯТО ЧИСТИ ВРАТА, ОТ ДЕЙВИД ХЕНРИ МЕРЕДИТ

Грижата за нашите сгради за събрания е вид поклонение и кани Духа Господен.

ФОТОГРАФИЯ НА ХОРА, КОИТО СИ ТРЪГВАТ ОТ СГРАДА, ОТ МАСИМО КРИСИОНЕ

Сгради за събрания и Спасителят

Под пророческото напътствие на президент Нелсън се полагат значителни усилия, с които се грижим името на Исус Христос никога да не се изключва, когато говорим за Неговата Църква. По подобен начин, никога не трябва да позволяваме Спасителят да бъде изместен от фокуса на нашето поклонение, включително в нашите сгради за поклонение.

Свикнали сме да наричаме храмовете домове на Господ, което е съвсем точно и важно. Но понякога може лесно да забравим, че всяка от нашите сгради за събрания е осветена чрез свещеническа власт да бъде място, където да обитава Духът Господен и където Божиите чеда – в Църквата и извън нея – да „стиг(ат) до знанието за своя Изкупител“ (Мосия 18:30).

Наскоро обявената инициатива допълнително да се украсят нашите сгради за събрания с картини, които уважително изобразяват Спасителя и божествените събития от Неговия земен живот и живота Му след смъртта, има за цел да насочва умовете и сърцата ни към Него. С обич ви каним, когато влизате в тези молитвени домове за събрания и дейности, да спирате, да разглеждате картините и да размишлявате над тях, да ги показвате на децата си и да позволявате картините да задълбочават вашите чувства на поклонение и благоговение пред Бог.

Старозаветният пророк Авакум заявява: „Но Господ е в светия Си храм; млъкни пред Него, цяла земьо“ (Авакум 2:20). Нека по подобен начин помним, че Духът Господен е в нашите сгради за събрания и че ще навлиза в нашите сърца в степента, в която сме благоговейни пред Него. ■

БЕЛЕЖКИ

1. “Revereri,” Lexico Powered by Oxford, lexico.com.
2. „Така удивен съм“, *Химни,* № 118.
3. Ръсел М. Нелсън, „Господният ден е наслада“, *Лиахона,* май 2015 г., с. 130.
4. Джефри Р. Холанд, „Ето Божия Агнец“, *Лиахона,* май 2019 г., с. 45.
5. Дийн М. Дейвийс, „Благословиите на поклонението“, *Лиахона,* ноем. 2016 г., с. 94.

Пълнолетни младежи

В този раздел

44 **Едно и също ли са пристрастяването и бунтът?**
От Дестини Ярбро

48 **7 съвета за победа над порнографията**
От Ричард Остлър

Само в електронен формат

Как подкрепях моята майка по пътя към трезвеността
От Онастасия Кол

Намерете тези и други статии:
- На **liahona.ChurchofJesusChrist.org**
- В **Пълнолетни младежи (Публикации)** (под раздел „Пълнолетни младежи" в приложението Gospel Library)

Споделете историята си

Имате ли удивителна история, която да споделите? Или искате да видите статии по конкретни теми? Ако е така, искаме да ни пишете! Можете да изпратите вашите статии или отзиви на **liahona.ChurchofJesusChrist.org.**

Можете да бъдете свободни

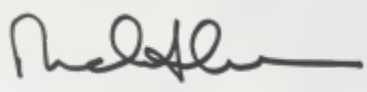
Дали вие или някой, когото обичате, сте затворени в цикъл от грешка, покаяние, ново решение за промяна и нова грешка? Мнозина прекрасни пълнолетни младежи, с които работих, докато служих като епископ на район за несемейни пълнолетни младежи, бяха попаднали в този цикъл. **Но и мнозина успяха да постигнат свобода чрез Единението на Исус Христос.** Тези послания за пристрастяването в раздела за този месец дават полезни прозрения за постигане на свобода – за вас самите и за други хора.

Най-важното нещо, което трябва да помним, е че **всички ние сме възлюбени чеда на Небесния Отец.** Старейшина Дитер Ф. Ухтдорф учи: „(Бог) не изчаква да ви обикне чак, когато преодолеете слабостите си и лошите си навици. Обича ви днес с пълно разбиране на всичките ви трудности. … Знае за съжалението ви за случаите, когато не сте успявали или сте се проваляли. **И въпреки това ви обича**" („Да живеем радостно според Евангелието", *Лиахона,* ноем. 2014 г., с. 123, курсив добавен).

От друга страна, Сатана ще се опитва да ви убеждава, че сте затънали твърде дълбоко – че обичта на Небесния Отец и силата на Спасителя не могат да ви променят и пречистят. Сатана ще се опитва да ви държи във водовъртеж от срам и себеомраза, но не вярвайте на лъжите му.

Вместо това се обърнете към Небесния Отец. **Не се страхувайте** да споделите трудностите си с епископа или президента на клон и хора, които ви обичат. След като прочетете разказите за надежда от други имали проблеми с пристрастяването пълнолетни младежи, действайте според получените впечатления. **Бъдете търпеливи със себе си, не забравяйте за своето божествено естество и вярвайте в изцелителната сила на Исус Христос.** Той и многото източници ще ви помагат да постигнете свободата, която желаете. Никога не се отказвайте.

Ваш приятел,
Ричард Остлър



Едно и също ли са пристрастяването и бунтът?

По-доброто разбиране за пристрастяването може да ни помогне да се надяваме, че един ден Господ ще ни избави от пленничеството.

От Дестини Ярбро

В нашия паднал свят пристрастяването е тежка и променяща живота реалност за някои хора. Когато прекалено използваме нещо, за да избягаме от живота – като например храна, предписани лекарства, социални медии, клюкарстване, порнография, лъжи, хазарт и дори физически упражнения – лесно можем да се окажем в порочния кръг на пристрастяването.

Докато наблюдавах как прекрасни, обичащи хора, не само поддаващи се на лоши избори, но изпитващи трудности с пристрастяването, изучавах Писанията и най-съвременните проучвания по темата, за да мога по-добре да разбера тези неврологични импулси и натрапчиви влечения.

Плевелите на пристрастяването

Справянето с пристрастяването е подобно на градинарството. Ние не плевим еднократно с очакването да не се налага повторно усилие. Знаем, че плевелите ще излизат, затова внимателно и редовно ги вадим, за да защитаваме растенията.

Ако изпитваме трудности с определено пристрастяване, може да се обезсърчим, когато отново се поддадем, особено след като сме се покаяли и потърсили помощ. Възможно е да сме изненадани и обезнадеждени, когато тези изкушения станат особено силни след много щастливи или много тъжни периоди в живота ни. (Точно както плевелите никнат особено бързо след освежаващ дъжд или тежка буря.)

Пристрастяване и преднамерен бунт

Осъзнала съм, че Сатана използва пристрастяването като „доказателство", че злото е изначално вродено в нас, че сме обречени на провал или че Господ се е отказал от нас. Дяволът използва срама, за да ни отчайва с аргумента, че, независимо колко пъти се покайваме, изкушенията ще се връщат.

Има множество причини за податливост към пристрастяване, като най-често то е резултат на опит да се посрещнат „дълбоки и неудовлетворени нужди"[1]. Затова, въпреки че бунтът *може* да доведе до пристрастяване и пристрастяванията *могат* да доведат до грях, често те

започват и се задълбочават в резултат на слабост, а не на преднамерен бунт[2].

С благодарност знаем, че слабостта може да ни даде възможност да учим за благодатта и да развиваме дълбока вяра в изцелителната сила на Исус Христос[3].

Докато бъдем избавени от пленничеството

Можем да открием прозрения как да избягваме и излизаме от капана на пристрастяването в разказите за две групи в Книгата на Мормон: народа на Лимхий и народа на Алма.

И двете групи се намират в робство за продължителен период от време. И двата народа знаят, че „няма начин да се избавят" от робството (Мосия 21:5). С течение на времето и двата народа се обръщат за помощ към Господ.

Хората от народа на Лимхий попадат в робство заради прегрешенията си. Без да търсят помощта на Господ, те три пъти гневно се сражават с подтисниците. Губят и трите битки. Когато започват да се смиряват, „Господ беше бавен да чуе призива им… (но Той) ги *чу* и започна да смекчава сърцата на ламанитите, тъй че те започнаха да облекчават тегобите им" (Мосия 21:15; курсив добавен). Те са благословени за нарастващото си смирение, но Господ „намери за уместно да ги избави от робство" много по-късно.

Въпреки своята праведност, хората от народа на Алма попадат в робство, но те „изливаха сърцата си пред (Бог)". Дори познавайки техните праведни желания, Бог позволява да мине време преди да бъдат освободени. Когато продължават да се уповават на Него, Той им обещава: „Аз ще облекча тегобите, поставени на раменете ви, та даже вие да не можете да ги чувствате на гърбовете си, дори докато сте в робство". Те от своя страна „се подчиняваха с желание и търпе(ние) на волята Господна" (Мосия 24:12, 14, 15).

Накрая и двете групи са избавени. На нас също ни е обещано, че ако се обръщаме към Господ в нашето пленничество, ще можем да бъдем Негови „свидетели отсега насетне" и да знаем „със сигурност, че… Господ Бог, посещав(а Своя) народ в страданията му" (Мосия 24:14) – и пристрастяванията му!

Бъдете спокойни

Ако изпитвате трудности с пристрастяване, помнете, че, с Господната помощ, то може да се превърне в богата почва за култивиране на Христови качества. Докато вашето смирение се задълбочава, ще можете да се учите на повече търпение, състрадание, дълготърпение и кротост.

Срещайте се с вашите свещенически ръководители и с хората, които ви подкрепят, и използвайте многото инструменти, които Небесният Отец ви е осигурил, за да ви помогне да получите свободата си. Разчитайте на Господ. Когато Го следвате с усърдие, Той може да превръща това отчайващо и тежко предизвикателство във възможност за духовно пречистване[4].

Една сестра светия от последните дни от Австралия сравнява своето минало с настоящето по следния начин: „Моето минало беше поле с плевели с няколко цветя сред тях. Сега плевели няма, а на тяхно място има цветя"[5].

Когато с постоянство плевим градината си и се обръщаме към Господ в изпитанията си, ще получим обещанието, дадено на народа на Алма: „Успокойте се, защото утре сутринта ще ви избавя от робство" (Мосия 24:16).

Продължавайте да плевите – реколтата си заслужава вашите усилия! ■

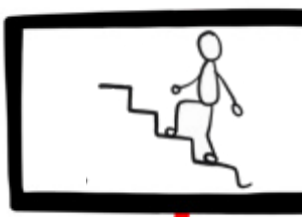
Авторката живее в Тексас, САЩ.

БЕЛЕЖКИ

1. Spencer W. Kimball, "Jesus: The Perfect Leader," *Ensign,* Aug. 1979, 5.
2. Вж. 1 Коринтяните 15:42–44.
3. Вж. 2 Коринтяните 12:9, Етер 12:27.
4. Вж. Исайя 51:3.
5. Martha Maria Humphreys, quoted in Marjorie Newton, *Southern Cross Saints: The Mormons in Australia* (1991), 158.

7 съвета за победа над порнографията

При работата си с несемейни пълнолетни младежи, които полагат усилия да преодолеят натрапчивата употреба на порнография, открих идеи, които може да бъдат полезни.



От Ричард Остлър

Когато бях отделен като нов епископ на район с несемейни пълнолетни младежи, пред вратата на кабинета ми имаше опашка от несемейни пълнолетни младежи, които желаеха да говорят с мен. Ще познаете ли какво обсъждахме на първото интервю?

Порнографията.

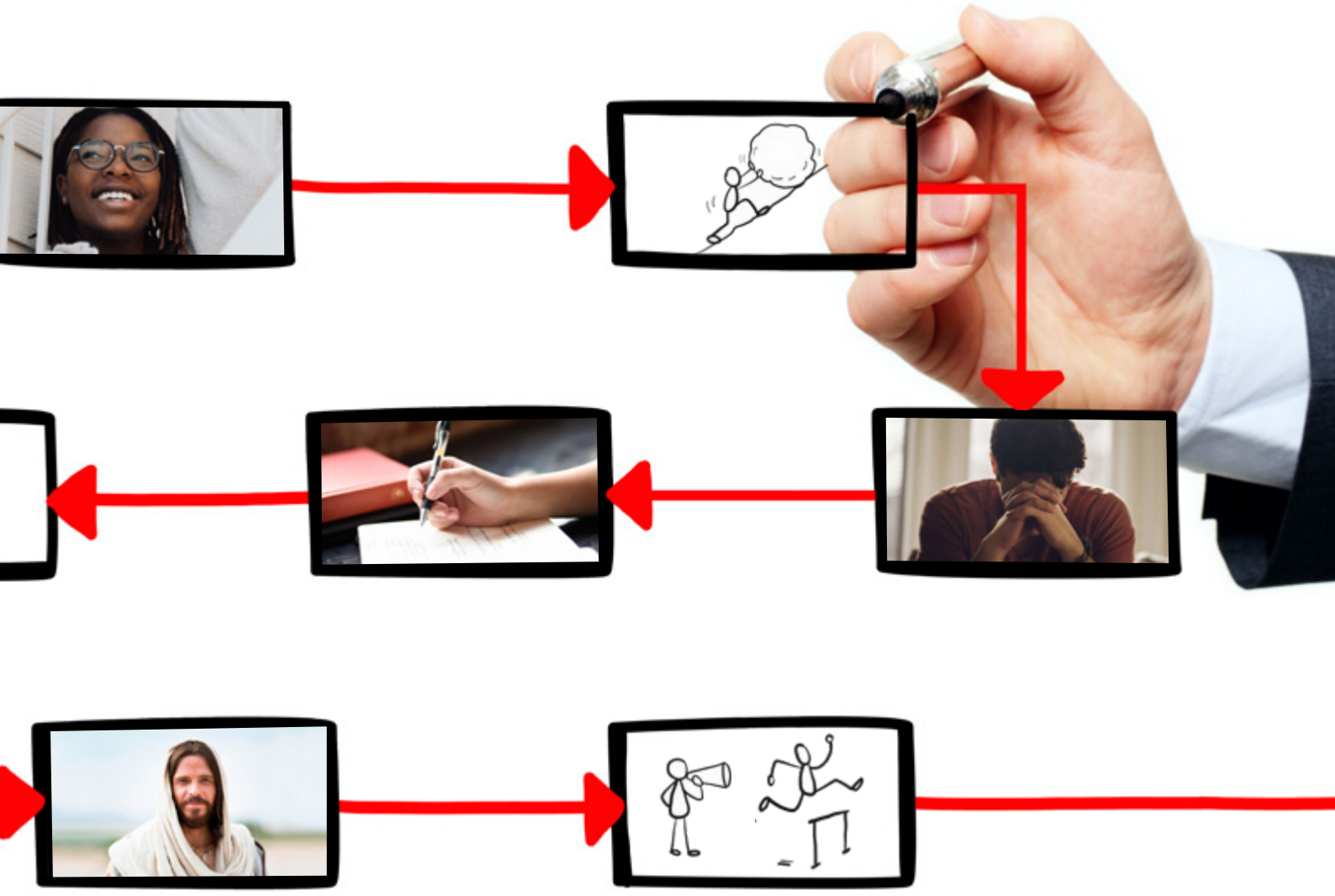
И през следващите няколко години опитите ми да помагам на пълнолетните младежи да преодолеят този натрапчив навик бяха значителна част от работата в моето призование, затова трябваше да науча възможно най-много. Постих, молих се, посещавах храма, съветвах се с други ръководители, изучавах всички налични източници, посещавах класове за преодоляване на пристрастяването и се учих от хората, които полагаха усилия в тази насока. Искам да споделя няколко обнадеждаващи мисли за наученото от мен.

1. Знайте, че сте чедо на Небесни Родители, Които ви обичат

Ако полагате усилия да преодолеете натрапчивата употреба на порнографията, може би чувствате, че се отдалечавате от Небесния Отец, защото се считате за недостойни за обич и подкрепа, докато не преодолеете този проблем. Точно това иска Сатана – да ви изолира от всички, които ви обичат, с идеята, че можете сами да победите порнографията и че чак тогава ще бъдете достойни за обич.

Поради вашето божествено естество, вие винаги сте достойни да получавате надежда, вдъхновение и лично откровение от Небесния Отец, както и изцелителната сила на Исус Христос и така да победите порнографията[1]. Не се изолирайте от Тях и от хората, които ви обичат.

РИСУНКИ НА ЧОВЕЧЕТА ОТ GETTY IMAGES



2. Премахнете срама

Научил съм, че премахването на срама е важна стъпка при побеждаването на порнографията. Срамът е чувство на разпад и увреждане или мисъл, че сте лош човек. Вярата в тези унищожителни идеи за вас самите, всъщност ви държи в капана на цикъла на пристрастяване. Чувството на съжаление за дадена постъпка е част от процеса на покаяние и може да ви помогне да промените поведението си. Но срамът ви кара да чувствате, че сте изцяло лоши и че помощта на Спасителя е недостижима[2].

Небесният Отец желае да имате пълна надежда в Исус Христос и благословиите на Неговото Единение. Срамът гледа назад и ви държи във водовъртеж от лъжи и себеомраза. Моля ви, не вървете по пътя на срама.

3. Не прибързвайте с етикета „пристрастяване".

Много хора се определят като „пристрастени" към порнографията. Внимавайте, когато си слагате този етикет. Повечето млади хора, които изпитват трудности с порнографията, всъщност *не са* пристрастени[3]. Неправилното ползване на този етикет може да попречи на победата над порнографията, заради срама, отслабената надежда и себеомразата, които го придружават.

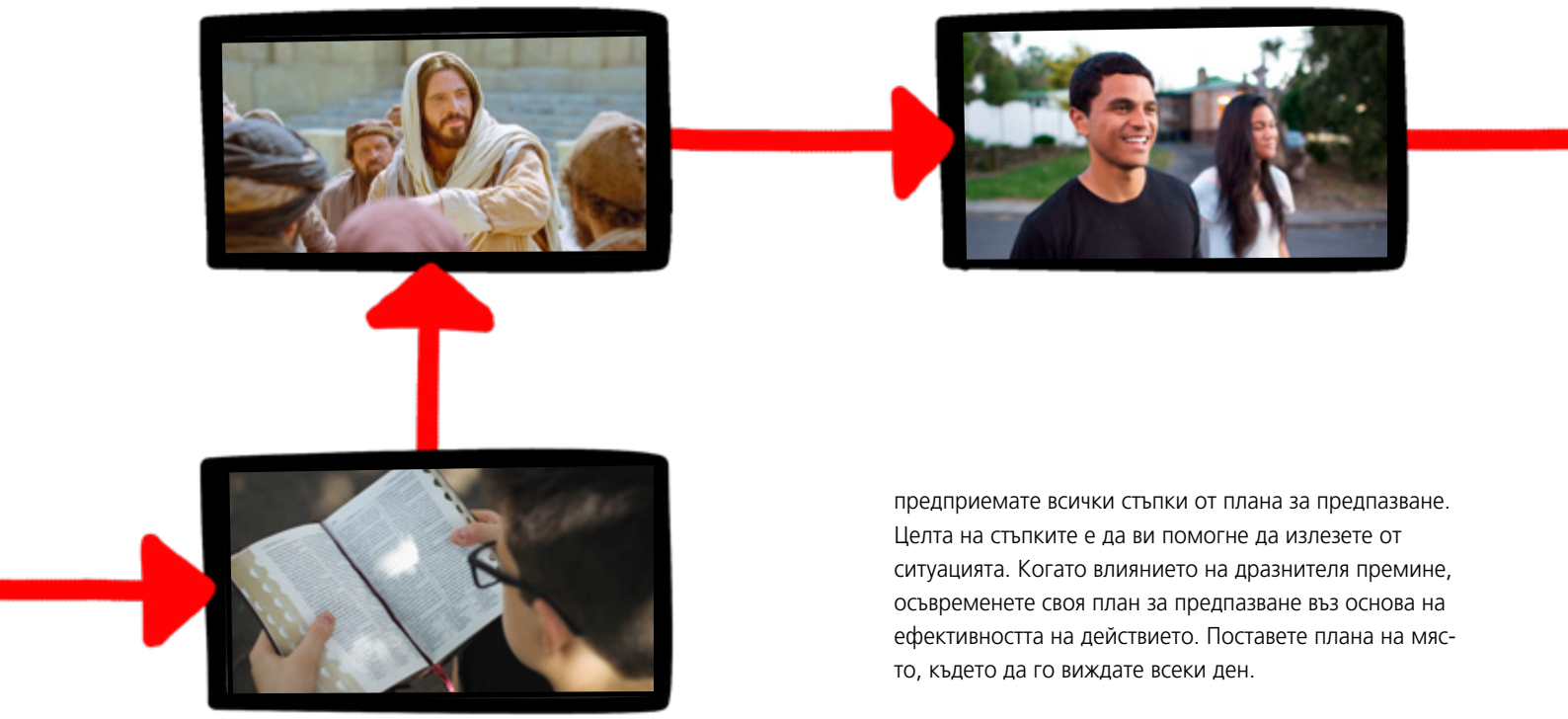
4. Изгответе си писмен личен план за предпазване

Личният план за предпазване се състои от три части и има за цел да ви помогне да победите порнографията.

Част 1: Направете списък с дразнители. Влиянието на дразнител е първата стъпка в цикъла, който води до гледане на порнография.

Съществуват няколко вида дразнители:

- **Свързани със ситуации:** среди, които действат като дразнител, заради минали мисли или поведение (например когато сте в същата стая или по определено време на деня)
- **Стрес/тревожност/самота/травмиращи събития:** трудни емоции или ситуации, които провокират ползване на порнография като начин за избягване на тези чувства и справяне с тях



- **Визуални:** непорнографско съдържание, което обаче действа като дразнител, например социални медии, филми, снимки и т.н.

Част 2: Изгответе план за ограничаване на дразнителите.

Например, ако има ситуация-дразнител като тази: късно вечер е и се чувствате уязвими – изключването на телефона 30 минути преди лягане или спане без телефонът да е в стаята може да помогне. Ако порнографията е начин да се справяте с неприятни чувства, открийте начини по-добре да се справяте с тези емоции. Могат ли физическите упражнения или лечебни средства да ви помогнат да намалите нивата на стрес и тревожност? Излизането с приятели или записването в клас на Института могат ли да намалят самотата? Помислете върху своите трудности и какви варианти могат да са ви от помощ.

Също така, **не подценявайте духовните инструменти.** Молитвата, изучаването на Писанията и посещението на църковните събрания и храма са въздействащи инструменти, които значително помагат за намаляването на дразнителите и укрепването ви.

Част 3: Планирайте какво да направите, когато сте под влиянието на дразнител. За всеки дразнител напишете план от няколко стъпки.

Например, когато сте под влиянието на дразнител, може бързо да изключите телефона си, да изпратите съобщение или да се обадите на някого, да се разходите или да направите някакво упражнение, да четете от Книгата на Мормон или да направите нещо друго, което да пренасочи мислите ви.

Напишете стъпки, които ще са ефективни във вашия случай! Понякога влиянието на дразнителите ще премине без да се налага да предприемате всички стъпки от плана за предпазване. Целта на стъпките е да ви помогне да излезете от ситуацията. Когато влиянието на дразнителя премине, осъвременете своя план за предпазване въз основа на ефективността на действието. Поставете плана на място, където да го виждате всеки ден.

5. Разберете разликата между „подхлъзване“ и пълно поддаване.

„Подхлъзването“ е когато сгрешите, но скоро се възстановите и използвате преживяването, за да подобрите плана си за предпазване. Пълното поддаване е когато се откажете, затънете и вече нищо не ви интересува.

Трябва да знаете, че „подхлъзването“ е част от усъвършенстването на вашия план за предпазване. Не мислете, че целият ви напредък е отишъл на вятъра или че всичките ви усилия са били безсмислени – защото не е така. Гледайте напред с положително отношение и знайте, че сте един ден по-близо до възстановяването.

Когато се „подхлъзнете“, задайте си следните въпроси:

- Какво се случи?
- Какво беше различното в този дразнител?
- Напоследък били ли сте стресирани? Как се чувствахте емоционално?
- Дали няколкото дни без изучаване на Писанията не са ви отслабили?
- Да не би да сте занемарили физическите упражнения?
- Да не би нещо във вашия план за предпазване да не върши работа?
- Какво можете да направите по-добре следващия път?

Напишете наученото и продължавайте!

6. Вярвайте в изцелителната сила на Спасителя

Исус Христос може да ви помага в задълбочаващия се процес на покаяние и може да ви дава сила, когато се стремите да победите порнографията. Той разбира как се чувствате и чака да поеме този товар от вас. Не мислете, че когато се обърнете към Него, Той ще трябва да носи по-голяма тежест. Той вече е платил цената за вас. Вместо това давайте най-доброто от себе си, доближавайте се към Спасителя и Го молете да ви помага да се изцелите, да промените желанията си и да получите сила да вървите напред.

Както казва старейшина Юлисис Соарес от Кворума на дванадесетте апостоли: „Когато постоянно се стремим да преодоляваме своите трудности, Бог ще ни благославя с даровете да имаме вяра, да бъдем изцелени и да вършим чудеса. Той ще прави за нас това, което ние не можем да правим за себе си“ [4].

7. Не се опитвайте да се справяте сами

Положителните взаимоотношения и приятелства също могат да ви дават сила и да ви помогнат да успеете. Трябват ви приятели, които да ви помагат да бъдете отговорни пред себе си, да бъдат близо до вас и в най-добрите и в най-лошите моменти. Те трябва да ви подкрепят без да ви съдят. Вие също можете да ги подкрепяте по същия начин. Потърсете напътствия от вашите църковни ръководители и роднини. Ако е необходимо, терапевт или професионален психолог също може да ви помогне да откриете изначалните причини да имате проблем с порнографията.

Помнете, че вие сте бъдещите родители и ръководители

Вие сте първото поколение, което трябва да се справя с 24-часовия достъп до порнографията. Вярвам, че това предизвикателство се дава на вашето поколение, защото така ще имате инструментите и мъдростта да отклонявате и освобождавате другите от този капан, когато един ден станете родители и ръководители. „Небесният Отец не ни е изпратил на земята да се провалим, а да успеем по един славен начин“ [5].

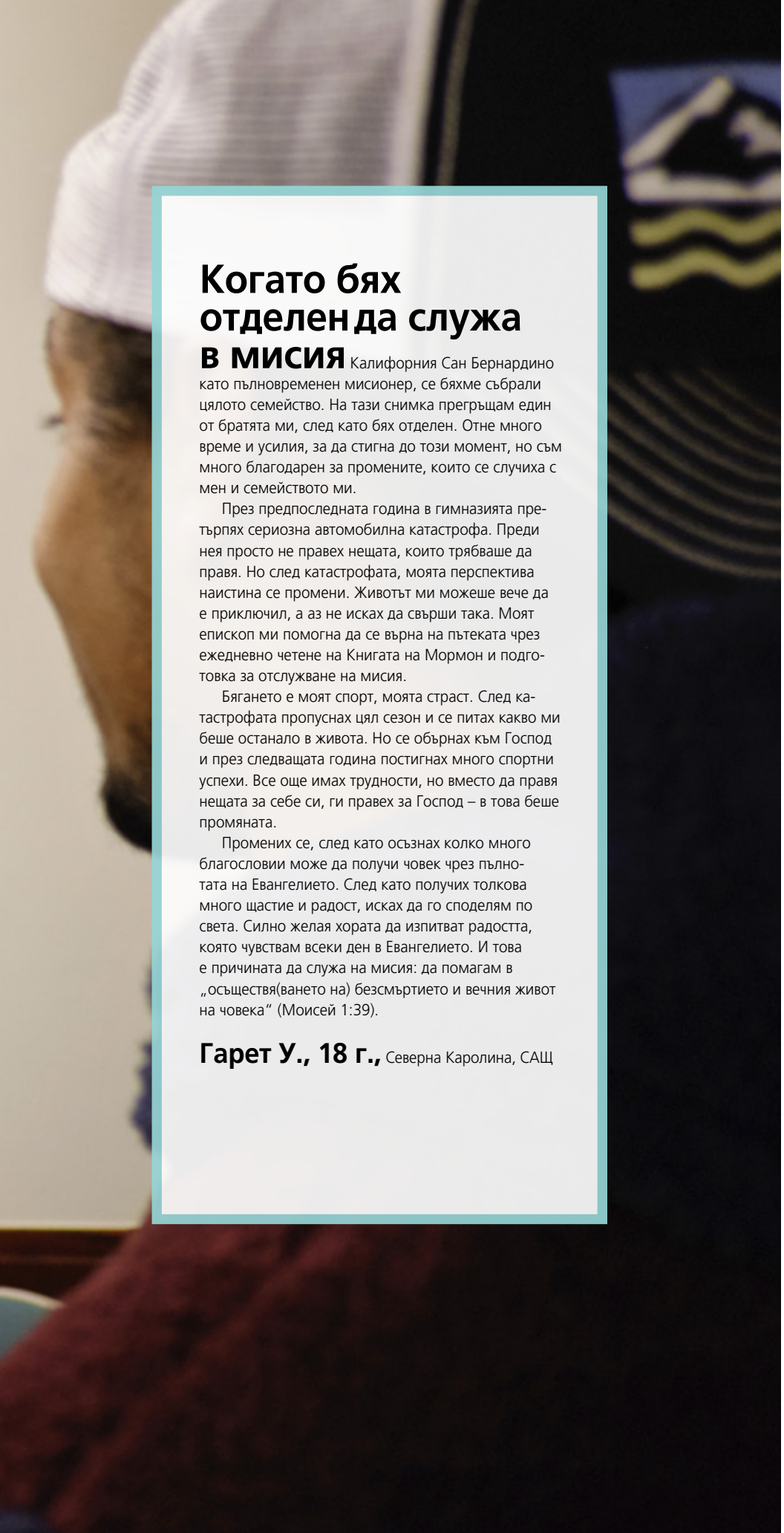
Въпреки че тези съвети могат да ви помогнат във вашите усилия да победите порнографията, не се колебайте да потърсите и други източници. За всеки един възстановяването е различно. Открийте това, което ще помогне на вас. Не се отказвайте. Измервайте напредъка си ден по ден. Можете да се справите. Наистина можете (вж. Филипяните 4:13). И ще станете такива, каквито трябва да станете. ■

Авторът живее в щата Юта, САЩ.

БЕЛЕЖКИ

1. Сестра Джой Д. Джоунс обяснява разликата между ценността и достойнството в „Безмерна ценност“, *Лиахона,* ноем. 2017 г., с. 14.
2. Вж. Уенди Улрич, „Не е грях да си слаб“, *Лиахона,* апр. 2015 г., с. 23; “Shame versus Guilt: Help for Discerning God’s Voice from Satan’s Lies” (digital-only article), *Ensign*, Jan. 2020.
3. Вж. Далин Х. Оукс, „Възстановяване от капана на порнографията“, *Лиахона,* окт. 2015 г., с. 52. Президент Оукс описва различните нива на въвлеченост в порнографията: „(1) случайно излагане, (2) ползване от време на време, (3) интензивно използване и (4) непреодолимо използване (пристрастяване)“. Важно е да осъзнаваме, че не всеки, който ползва порнография, е „пристрастен“. Има надежда да победите порнографията, независимо от вашата степен на въвлеченост.
4. Юлисис Соарес, „Да вдигнем кръста си“, *Лиахона,* ноем. 2019 г., с. 114.
5. Richard G. Scott, “Learning to Recognize Answers to Prayer,” *Ensign,* Nov. 1989, 30.

DOCTRINAL
MASTERY



Когато бях отделен да служа в мисия

Калифорния Сан Бернардино като пълновременен мисионер, се бяхме събрали цялото семейство. На тази снимка прегръщам един от братята ми, след като бях отделен. Отне много време и усилия, за да стигна до този момент, но съм много благодарен за промените, които се случиха с мен и семейството ми.

През предпоследната година в гимназията претърпях сериозна автомобилна катастрофа. Преди нея просто не правех нещата, които трябваше да правя. Но след катастрофата, моята перспектива наистина се промени. Животът ми можеше вече да е приключил, а аз не исках да свърши така. Моят епископ ми помогна да се върна на пътеката чрез ежедневно четене на Книгата на Мормон и подготовка за отслужване на мисия.

Бягането е моят спорт, моята страст. След катастрофата пропуснах цял сезон и се питах какво ми беше останало в живота. Но се обърнах към Господ и през следващата година постигнах много спортни успехи. Все още имах трудности, но вместо да правя нещата за себе си, ги правех за Господ – в това беше промяната.

Промених се, след като осъзнах колко много благословии може да получи човек чрез пълнотата на Евангелието. След като получих толкова много щастие и радост, исках да го споделям по света. Силно желая хората да изпитват радостта, която чувствам всеки ден в Евангелието. И това е причината да служа на мисия: да помагам в „осъществя(ването на) безсмъртието и вечния живот на човека" (Моисей 1:39).

Гарет У., 18 г., Северна Каролина, САЩ

МЛАДЕЖИ

СЪДЪРЖАНИЕ

54 **Всекидневната служба на Марта**
От Сам Лофгран

58 **Как намерих изцеление от сексуално насилие**
Името не е дадено

62 **Въпроси и отговори: Как да се справя със самотата? Мога ли да служа на мисия, ако съм имал/а проблеми с психичното си здраве?**

64 **Последната дума: Нашата Надежда, нашата Светлина, нашата Сила**
От старейшина Роналд А. Расбанд

65 **Хора от Книгата на Мормон: Братът на Яред**

ВСЕКИДНЕВНАТА С

ЛУЖБА на Марта

Тази майка и дъщеря ѝ работят усърдно, за да живеят заедно според Евангелието. И Марта има възможността да живее според него, като служи на майка си по уникални начини.

ФОТОГРАФИИ ОТ ЛЕСЛИ НИЛСЪН

От Сам Лофгран
Списания на Църквата

Марта е на 11 години, живее в Португалия и като много момичета на своята възраст обича да прекарва време с приятелите си, да яде вкусна храна и да играе с куклите си. Но също така обича да прекарва време с майка си. Но съжителството с майка ѝ прави нейния живот малко по-различен от живота на другите деца.

Майката на Марта, Соня, е родена със заболяване, заради което ѝ е трудно да ходи. Тя не е напълно парализирана, но ѝ трябва проходилка, за да се придвижва. Тя не може самостоятелно да се облича, да се къпе или да си легне. Затова е трудно за нея да живее сама. През последните няколко години Марта служи на Соня, като ѝ помага с неща, които Соня не може да свърши сама.

„Поддържам апартамента подреден, за да може майка ми да се придвижва по-лесно – казва Марта. – Също така, докато играя, от време на време проверявам мама, за да видя дали има нужда от помощ. Ако играя и тя ме извика, бързо отивам при нея, защото може да е нещо спешно".

А Соня се опитва да осигури на Марта възможно най-нормален живот. Ако Соня няма нужда от помощ, тя се грижи Марта да има време да играе с приятелите си.

ЖИВОТ СПОРЕД ВЯРАТА ИМ

Марта има възможност всеки ден да живее според Евангелието, като служи на майка си. Тя поема много отговорности, които другите деца обикновено нямат. Например тя става рано, за да помага на майка си да се подготви за работа, след което отива на училище. Без помощта на Марта, Соня нямаше да може всеки ден да ходи на работа.

Марта и Соня също така ходят заедно на църква. Соня е кръстена на осем години, затова Марта е пораснала в Църквата. Соня всеки ден учи Марта колко е важно Евангелието. Един от начините, по които прави това, са многото картини на Исус Христос в дома им.

„Знам, че Бог живее и че Исус Христос е нашият Спасител – казва Соня. И искам всеки, който дойде в дома ми, да знае, че вярата е много важна за мен. Също така е важно да науча Марта на това, за да може да порасне с това знание за Исус Христос".

Марта е приела ученията на своята майка и самостоятелно продължава да учи повече за Евангелието. Един от начините да учи повече е като чете Писанията, което ѝ помага да изгражда по-силна връзка с Небесния Отец и Спасителя. „Когато чета Писанията, чувствам, че Христос е до мен" – казва тя.

НАМИРАНЕ НА УТЕХА

Въпреки че понякога е трудно да имаш толкова много отговорности, ходенето на църква всяка седмица помага на Марта да намира нужната утеха, за да може да продължава да помага на майка си. „Когато казват молитвите в началото и края на събранието за причастие, чувствам дълбок мир – казва тя. – Когато съм там, понякога усещам как Небесният Отец ми казва, че съм добър човек и че трябва да продължа да бъда добър човек, като помагам на мама".

Винаги, когато тя се чувства така, си спомня колко е благодарна за майка си. Чувства как Небесният Отец е изпратил ангели, които да я подкрепят. „Мисля, че Той ми дава сила да ставам рано и да бъда горда и щастлива, че имам такава майка“ – казва Марта.

Един от уроците, които Соня и Марта са научили заедно, е че животът не е лесен, нито съвършен за никого. Соня казва: „Нито една от моите трудности не ме натъжава. Знам, че Бог ми е дал тази плът, кръв и кости в това състояние, защото съм специална, Той ми е казвал, че мога да се справя. Правя най-доброто. Мога повече, но засега се чувствам добре в кожата си. Горда съм с това, което правя, което съм направила и което ще направя утре“.

Марта също е осъзнала, че накрая всичко ще се подреди, дори когато животът понякога може да бъде труден с грижите за нейната майка. Тя вижда, че всеки има различни трудности. „Ничий живот не е идеален“ – казва тя. Но дори когато има трудности, Марта открива доброто във всяка ситуация – взаимоотношенията с нейната майка са един пример за това. „Майка ми има физически ограничения, но умствено и емоционално е много интелигентна. Ние сме наистина добри приятелки“.

ПОГЛЕД НАПРЕД

И така, какво предстои на Марта и Соня? Марта казва: „Искам да продължа да бъда близо до мама и, разбира се, да се омъжа, да имам деца и семейство. Но в бъдеще, ако мога, искам да купя къща и за семейството ми, и за мама, защото не искам да съм далеч от нея и за един ден!“

Соня също гледа оптимистично към бъдещето и винаги ще бъде благодарна за спътничеството и обичта на Марта. „Удивително е да имаш такава прекрасна дъщеря. Хубаво е да имам Марта в живота си. Тя е дар от Бога. Той е подготвил Марта да бъде с мен“. ■

Живях в кошмар. Но по-късно научих, че и в най-тежките моменти мога да разчитам на моя Спасител.

Как намерих изцеление *от сексуално насилие*

Името не е дадено

Кошмарът ми започна, когато бях само на седем и майка ми се омъжи повторно. Много харесвахме втория ни баща. Той беше мил и добре пасна на семейството ни. Около него се чувствах в безопасност. Всичко беше прекрасно, докато един ден, докато всички други бяха заети, той упражни сексуално насилие над мен.

Тогава не разбирах какво ми се беше случило. Чувствах се уплашена, объркана и много засрамена. Но се страхувах да кажа на някого. Мислех, че така щях да разруша новооткритото семейно щастие и че никой нямаше да ми повярва. Затова реших да мълча.

Той ме беше наранил само веднъж, но споменът за това насилие винаги беше в ума ми. С течение на времето започнах да се страхувам, че някой ще види болката ми и ще открие тайната ми, затова започнах да крия истината, сприятелявайки се с моя втори баща. Той се държеше особено мило с мен и всъщност отново започнах да го харесвам.

Но след това нещата се влошиха. Когато мама започна да работи през нощта, пастрокът ми започна редовно да ме насилва. Чувствах се толкова безпомощна. Исках да кажа на някого, но всички харесваха доведения ми баща и мислех, че всички ще застанат на негова страна. Затова през нощта, когато бях сама, умолявах Бог да ми помогне да опазя моята тайна.

КАК РЕШИХ ДА СПОДЕЛЯ

Един ден насилието просто спря. Нямах представа защо. Въпреки че той повече не ме нараняваше, аз винаги се чувствах омърсена и засрамена. Мразех себе си. Понякога дори се чудех дали смъртта не би била по-добра опция от моята реалност. Исках да споделя с някого, но се страхувах от последствията.

Тогава, една неделя на църква, когато бях на 14 години, слушах урок за вземане на важни решения. Учителката ни насърчи да постим и да се молим, след което обеща, че Бог ще ни укрепи да предприемем правилните действия. След църква все мислех за това, което тя каза. Чудех се дали Бог наистина щеше да ми помогне да споделя, ако Го помолех?

На следващия ден постих за смелостта да кажа на мама за насилието. Не можех да се съсредоточа по време на часовете в училище, защото мислех само как ще реагира тя. Докато се прибера у дома, вече ми беше прилошало. Отново се молих за сила, но не се чувствах готова да ѝ кажа.

Вечерта отидох при мама, докато готвеше вечеря. Не знаех какво да кажа, но когато погледнах в очите ѝ, намерих смелостта просто да започна да говоря. Когато започнах,

ФОТОГРАФИЯ ОТ GETTY IMAGES, ИЗПОЛЗВАНА С ИЛЮСТРАТИВНА ЦЕЛ, ПОЗИРА МОДЕЛ

всичко скрито в мен през годините се изля.

Мама и аз просто седнахме на дивана и заедно заплакахме. След това се свързахме с нашия президент на клон и се обадихме в полицията. Пастрокът ми бе осъден за това, което ми беше причинил, а аз получих нужната защита – никога нямаше да го видя отново.

ПЪТЯТ КЪМ ИЗЦЕЛЕНИЕТО

През този период ми беше трудно да разказвам за случилото се пред властите и да обяснявам на моите приятели къде беше изчезнал пастрокът ми, но с подкрепата на семейството ми вече не бях сама. Обединихме се като семейство и приложихме казаното от Павел: „За всичко имам сила чрез Онзи, Който ме укрепява“ (Филипяните 4:13). Родините ни също споделиха своята обич и подкрепа и с времето заедно бяхме изцелени.

И двете с мама се срещахме с терапевт, което много ни помогна! Моят терапевт беше точно това, от което имах нужда. Тя ми помогна да разбера всичките си емоции и да се науча да живея с лошите си спомени. Не осъзнавах каква болка съм изпитвала, докато не се възстанових.

Не мислих, че болката ще изчезне само защото бях споделила, но също така не осъзнавах колко много време (и търпение) беше нужно, за да се изцеля. За толкова дълго време се чувствах безполезна. Трябваше отново да се науча да обичам себе си.

Открих най-много мир, когато се обърнах към моя Спасител и моя Небесен Отец. Осъзнавайки, че Те знаят ***точно*** как се чувствах, ми даде сила и надежда. Уповавах се на Тях в най-тежките моменти. С течение на времето спомените започнаха да избледняват и наистина почувствах мир чрез обичта на Спасителя.

Един от най-възнаграждаващите моменти на процеса на изцеление беше, когато осъзнах, че ***наистина*** имам светло бъдеще. Докато бях насилвана, не можех дори да си представя, че ще имам нормален живот. Чувствах, че нямаше как да се възстановя. Но чрез помощ и изцеление, открих неща, към които да се стремя. Започнах да разказвам историята си на други момичета, които също изпитваха болка, и дори реших да служа на мисия. Споделянето на моето свидетелство с другите ме укрепваше.

Това, което моят пастрок ми причини, не определя коя съм. Той завинаги промени живота ми, но аз избирам да използвам преживяното, за да помагам на другите. Има дни, в които все още е много трудно, но Господ ми е давал сили през всичко това и знам, че ще продължава да ми помага. Успях да се превърна от жертва в победител. ■

АКО СТЕ ЖЕРТВА НА НАСИЛИЕ

Какво представлява насилието?

Насилието е пренебрегване или малтретиране на друг човек (например дете, възрастен човек, човек с увреждания или всеки друг) по начин, който предизвиква физическа, емоционална или сексуална вреда. То е противно на ученията на Спасителя.

„Позицията на Църквата е следната: насилието не може да бъде толерирано под никаква форма“ (*Общ наръчник с инструкции: да служим в Църквата на Исус Христос на светиите от последните дни,* 2020 г., 38.6.2). Насилието е в разрез с Божиите закони и може също така да е нарушение на обществените закони.

Различни видове насилие

Физическо насилие: Преднамерено агресивно или насилствено поведение на един човек срещу друг, в резултат на което възниква телесна повреда.

Сексуално насилие: Нежелана сексуална дейност или контакт, при които насилниците използват сила, заплахи или се възползват от жертви, които са неспособни да дадат съгласието си. Сексуалната дейност между възрастен и дете е насилие, независимо дали е дадено съгласие.

Вербално или емоционално насилие: Модел на поведение, при който човек преднамерено и системно атакува друг човек по начин, различен от физическия, като например с обидни думи, сплашване, манипулиране или унижение. То предизвиква намалено самочувствие и самоуважение. Въпреки че не е физическо, този вид насилие вреди на общото умствено и емоционално състояние на човека.

Как мога да получа помощ

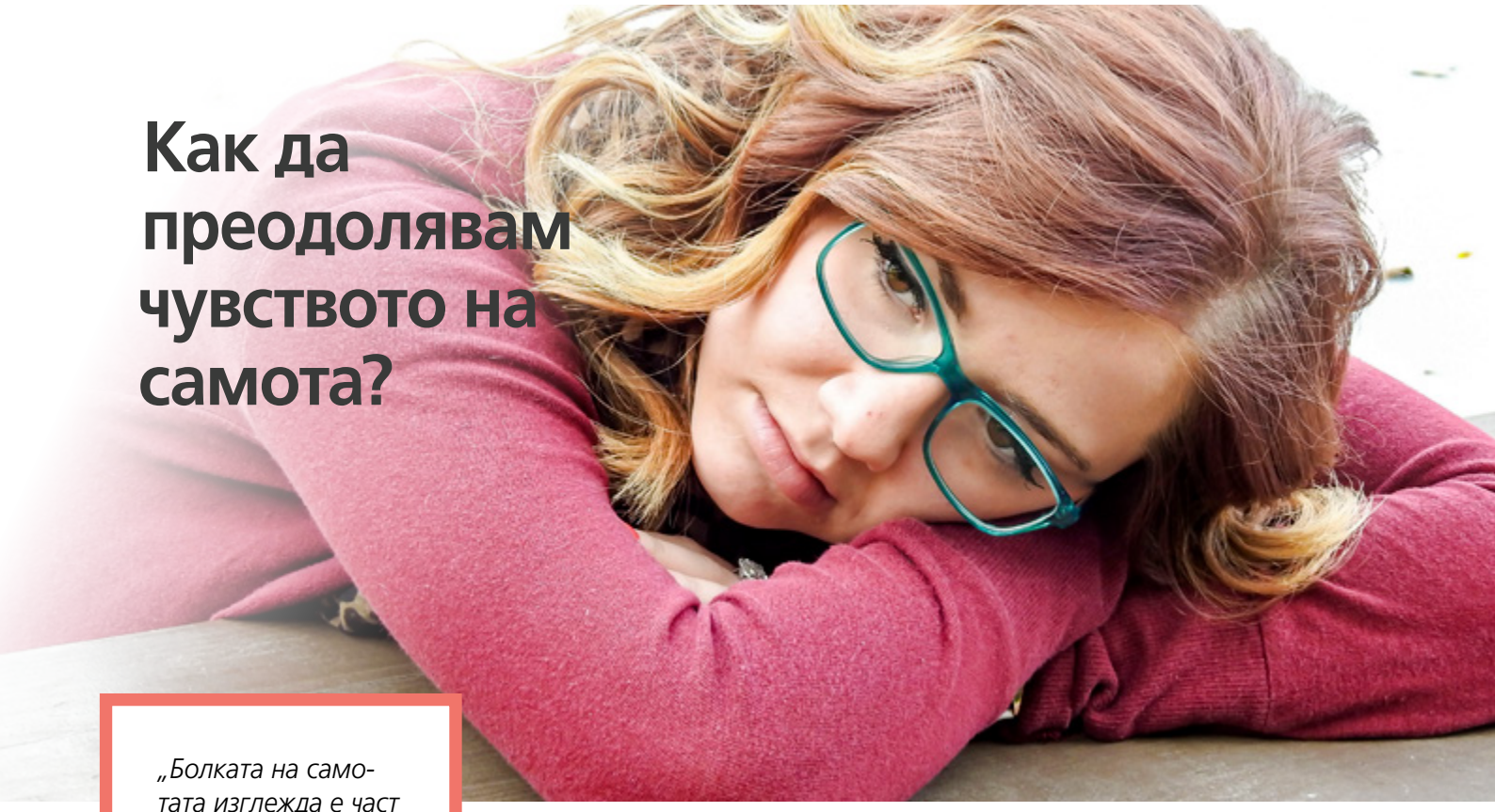
Господ очаква от нас да правим всичко по силите си, за да предотвратяваме насилието, да предпазваме онези, които са станали жертва на насилие, и да им помагаме. От никого не се очаква да търпи насилствено поведение. Независимо дали се случва в момента или се е случвало преди много време, можете да намерите източници, които да ви помогнат, на abuse.ChurchofJesusChrist.org.

ВЕДНАГА ПОТЪРСЕТЕ ПОМОЩ

„Ако вие в момента сте жертва на насилие или сте били в миналото, намерете куража да потърсите помощ. … Потърсете помощ от човек, на когото имате доверие. Вашият епископ или президент на кол може да ви даде ценен съвет и да ви помогне с гражданските власти. … Не се страхувайте – страхът е оръдие, което Сатана ще използва, за да удължи страданието ви. Господ ще ви помогне, но вие трябва да протегнете ръка за тази помощ“.

Старейшина Ричард Г. Скот (1928 – 2015) от Кворума на дванадесетте апостоли, „Да изцелим разрушителните последици на малтретирането“, *Лиахона,* май 2008 г., с. 42.

Как да преодолявам чувството на самота?



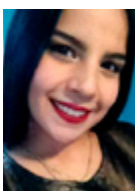
„Болката на самотата изглежда е част от земния опит. Но Господ, в Своята добрина, е направил така, че никога да не се налага сами да се справяме със земните изпитания. … На нас *ни е било обещано постоянното спътничество на третия член на Божеството и затова имаме привилегията да получаваме откровения за собствения си живот. Ние* не *сме сами!“*

Шери Л. Дю, бивша съветничка в общото президентство на Обществото за взаимопомощ, “We Are Not Alone,” *Liahona,* Jan. 1999, 112.

Развивай талантите си

Преодолявам моите чувства на самота чрез развиване на моите таланти, било то свирене на музикален инструмент, упражняване на хоби или нещо друго. Това ми помага да разсейвам чувството на самота и често то напълно си отива. Така също мога да откривам хора, които споделят моите интереси.

Стивън Х., 12 г., Ню Мексико, САЩ



Търси светлината

Аз търся подкрепата, насърчението и обичта на Небесния Отец и Светия Дух и така получавам мир, надежда и сила, докато размишлявам, моля се и чета Писанията. Както пише в 3 Нефи 11:11, Исус Христос е „светлината и животът на света“. Той е дошъл, за да разсее цялата тъмнина.

Андрея Б., 18 г., Зулия, Венецуела

Общувай с приятели и роднини

Когато се чувствам сама, обичам да общувам с моите приятели и роднини; така се чувствам наистина щастлива. Виждам благословиите в живота си и благодаря на Небесния Отец за всичко, което вече ми е дал!

Тали Н., 16 г., Орегон, САЩ

Помни Божия план

Знай, че в Божия план ние не сме сами. Светият Дух е винаги с нас и Бог знае с кои неща изпитваме трудности. Господ е преминал през всяко изпитание и борба, през които минаваме. Едно от най-важните чувства в земния живот е щастието, но няма как да чувстваме щастие без тъга (вж. 2 Нефи 2:11). Моли се на Бог и искай помощ; Той няма да изостави нито един от нас.

Брок С., 17 г., Юта, САЩ

Довери се на Господ

Беше ми трудно да напусна дома си и да замина за Бразилия на мисия. Едва успявах да кажа нещо на португалски! Но научих, че ако имаш Духа на Господ с теб, никога няма да си самотен. Той те обича и винаги ще ти помага. Имай Му доверие!

Старейшина Джозеф Толен, 20 г., мисия Бразилия Кампинас

ФОТОГРАФИЯ ОТ КЕЙ ЛИН ХОДЖИС

Отговорите може да бъдат редактирани с оглед тяхната дължина или яснота. Публикуваните отговори са предназначени за помощ и отправна точка, не като официални изложения на ученията на Църквата.

Какво мислите?

„Какво да правя, ако съм се покаял/а, но не мога да спра да мисля за грешката си?"

Изпращайте отговорите си, а по желание и снимки с висока резолюция, до 15 ноември 2020 г. на liahona.ChurchofJesusChrist.org (изберете „Изпращане на статия или обратна връзка").

Имал/а съм психични проблеми, мога ли да отслужа мисия?

Да. Всички, които „имат желания да служ(ат) Богу, … (са) призовани за делото" (Учение и завети 4:3). *Къде* служим не е толкова важно, колкото *как* служим. И за всеки кандидат за мисия се прави преценка на физическото и психическото състояние.

Ако имате желание да отслужите мисия, говорете с вашия епископ. Той може да ви помогне да започнете процеса за кандидатстване. Този процес включва консултации с лекари и други професионалисти, както и църковни ръководители и родители. Целта на тези консултации не е да се прецени дали сте „достатъчно добри" за Господ, а да се открият най-добрите възможности за вашата служба.

Призование за служба може да се даде на всеки, който има желание да служи. *Назначението* за служба на дадено място или начин зависи от множество фактори. Кандидати със здравословни проблеми (включително психически) понякога са се опитвали да скрият тази информация при кандидатстването, мислейки, че това ще им помогне да получат желаното назначение. Но ако сте напълно честни относно своята медицинска история (включваща психичното здраве), Господ ще ви благославя. Той очаква от вас да полагате възможно най-добра грижа за здравето си. И значителна част от медицинската подкрепа, която получавате у дома, може да бъде продължена по време на мисия.

За повече информация за психичното здраве, посетете mentalhealth.ChurchofJesusChrist.org.
За повече информация за различните видове мисии, включително за църковна служба, посетете ChurchofJesusChrist.org/callings/missionary.

Нашата Надежда, нашата Светлина, нашата Сила

От старейшина Роналд А. Расбанд
От Кворума на дванадесетте апостоли

Когато бях ръкоположен за апостол, скъпият президент Томас С. Монсън (1927 – 2018) каза, че ще бъда специален свидетел за името на Исус Христос по целия свят. Приех това сериозно. Сериозно изучавах Писанията, назоваващи Господ с Неговите имена и звания. Всичките, които ще споделя с вас, са от стихове от Писанията, които ни напомнят за надеждата, която е в Него.

Той е Надеждата Израилева (Йеремия 17:13), Светлата утринна звезда (Откровението 22:16), Добрият Пастир (Учение и завети 50:44), Съветник (Исайя 9:6, 2 Нефи 19:6), Княз на Мира (Исайя 9:6, 2 Нефи 19:6), Избавител (Римляните 11:26), Светлината на света (Йоан 8:12) и Първосвещеник на бъдещите добрини (Евреите 9:11). Той е могъщ да спасява (Алма 34:18, Учение и завети 133:47) и е Този, Който има цялата сила (Учение и завети 61:1).

Влиянието на Христос е всеобхватно. Той е с нас, когато се колебаем и се стремим да продължим напред. И ако се подхлъзнем, Неговата „светлина, която свети в мрака" (Учение и завети 6:21) е по-ярка от всякога. Той ни обича в най-светлите и най-мрачните ни мигове.

Да бъдеш ученик на Исус Христос не е налучкване. Неговият път е добре белязан от Неговите стъпки. Като Го следваме, ще започнем да обичаме това, което обича Той. Когато подновяваме всяка седмица сключените с Него завети, взимайки от святото причастие, ние увеличаваме разбирането си за Него като Изкупителя на света (Учение и завети 93:9), Духа на истината (Учение и завети 93:9) и Словото (Учение и завети 93:8).

Скъпи приятели, това е Спасителят, Когото познавам, обичам и почитам с цялото си сърце. С цялата си душа свидетелствам за Него и Неговата добрина и милост. Той обещава: „Защото вие сте Ми приятели и ще имате наследство с Мен" (Учение и завети 93:45).

Исус е винаги решението на проблемите и трудностите в това земно преживяване. Когато разбираме Неговата мисия и Неговото Евангелие, нашата любов към Него, вярата и упованието ни в Него ни дават сила. ■

Откъс от вечер с висш ръководител, излъчване за преподаватели по религия, проведено на 8 фев. 2019 г.

Братът на Яред

Води своите роднини и приятели от Вавилонската кула до обетованата земя.

Вижда **чудотворно видение,** записано в запечатаната част на плочите (вж. Етер 4:4–5).

„Едър и могъщ човек, много облагодетелстван от Господа“ (Етер 1:34).

Строи кораби, за да **преплават океана.**

Моли Господ да докосне 16 камъка, които **да осветяват корабите.**

Говори с Исус Христос **лице в лице** (вж. Етер 3:13–20).

ИЛЮСТРАЦИИ ОТ ГЕЙЛ АРМСТРОНГ; РИСУНКИ ОТ КЕЙТИ ДОКРИЛ

ПЪЛНОЛЕТНИ МЛАДЕЖИ

Вие или ваш познат, имате ли трудности с пристрастяване? Има надежда за промяна.

44

ДЕЦА И МЛАДЕЖИ

ПРЕДОТВРАТЯВАНЕ НА НАСИЛИЕ И ИЗЦЕЛЕНИЕ ОТ НЕГО

58, П12

МЛАДЕЖИ

ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ И КАНДИДАТСТВАНЕ ЗА МИСИЯ

63

РОДИТЕЛИ

ПРЕПОДАВАНЕ ЗА ДЕСЯТЪКА

П16, П18

Очаквайте през следващата година

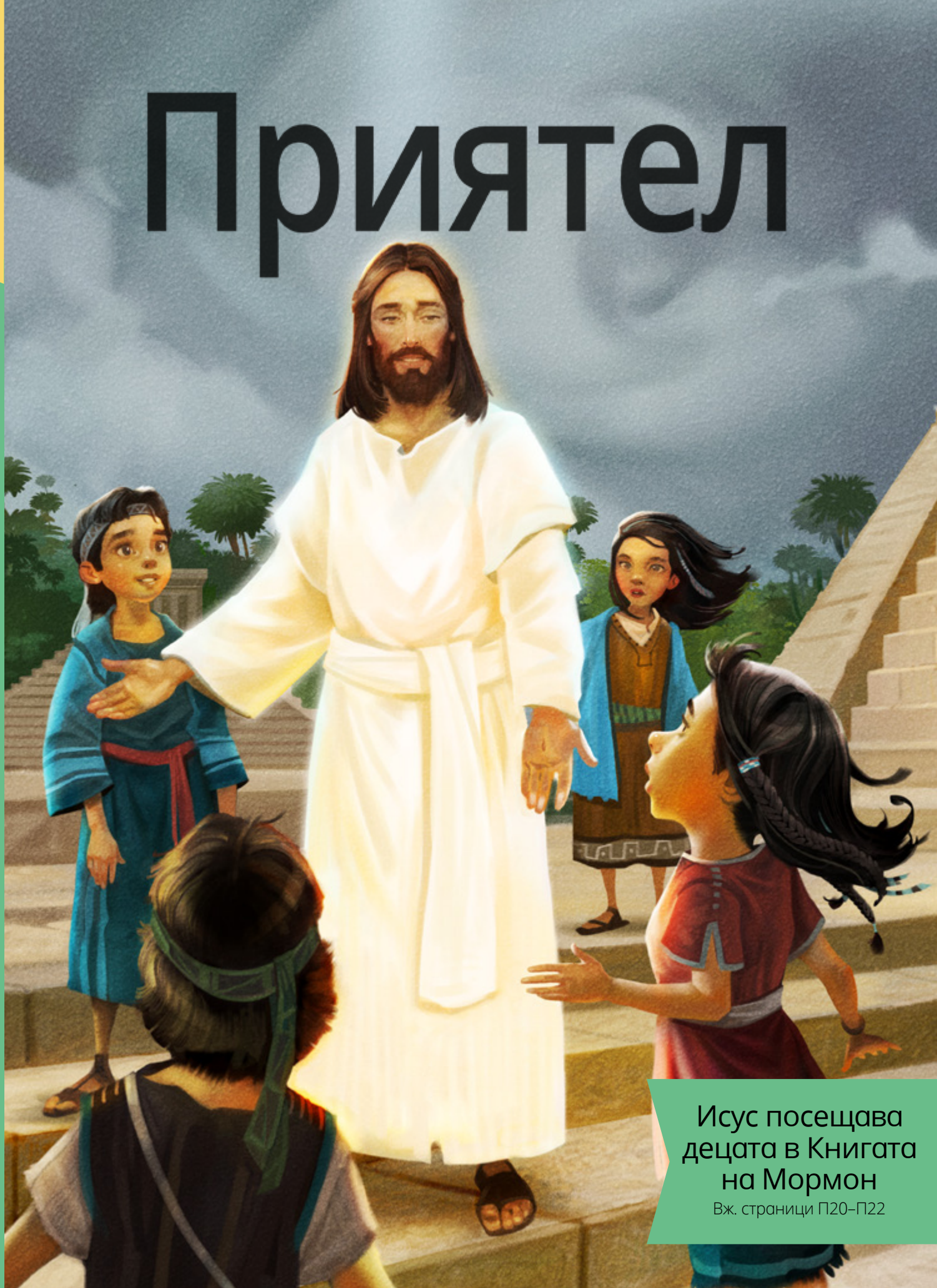
Църковни списания за младежи и деца! Абонирайте се сега на store.ChurchofJesusChrist.org или във всеки център за разпространение.

ЦЪРКВАТА НА ИСУС ХРИСТОС
НА СВЕТИИТЕ ОТ ПОСЛЕДНИТЕ ДНИ

BULGARIAN
4 02167 25112 5

Октомври 2020 г.

Приятел



Исус посещава децата в Книгата на Мормон

Вж. страници П20–П22

Раздел за деца на списание *Лиахона*, публикувано от Църквата на Исус Христос на светиите от последните дни

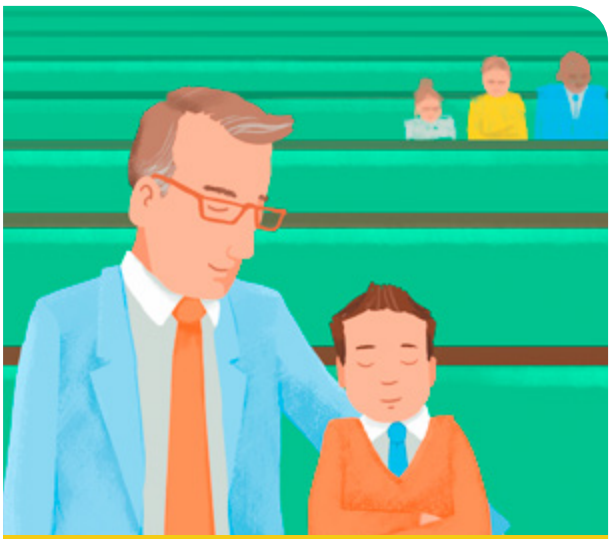
ОТ ПЪРВОТО ПРЕЗИДЕНТСТВО

От президент Далин Х. Оукс
Първи съветник в Първото президентство

Причастието и аз

Причастието е най-важната част от събранието за причастие. Когато взимаме от причастието, ние обещаваме винаги да си спомняме за Спасителя. За да направим причастието специално:

Ние се обличаме добре,
за да почетем причастието.



Седим тихо преди
да започне събранието.

Пеем химна за причастието.

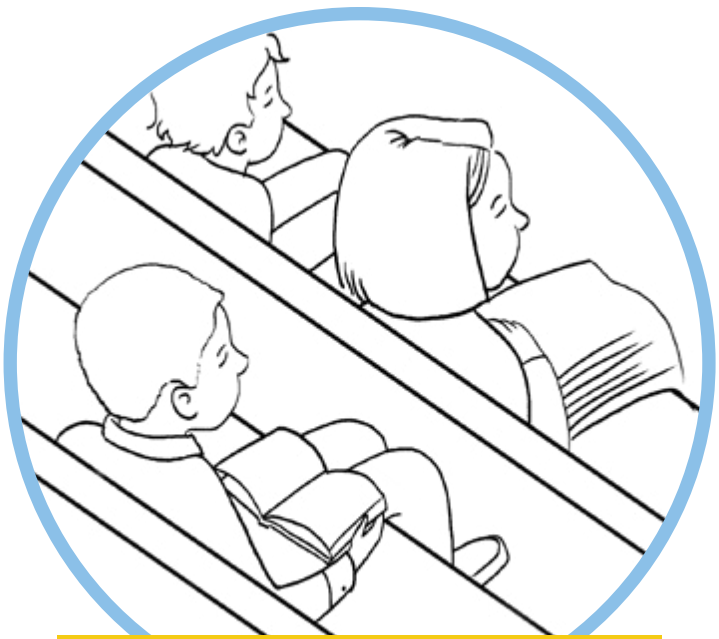
Мислим за Исус и обещаваме
винаги да Го помним.

Причастието ни помага да чувстваме Светия Дух.
Помага ни да останем на пътеката, която води към нашия небесен дом. ●

Адаптирано от „Събранието за причастие и причастието“, Лиахона, *ноем. 2008 г., с. 17–20.*

Изразяване на обич към Исус

Можем да показваме своята обич към Исус,
като сме благоговейни по време на причастието.
Какво правим по време на събранието за причастие?



Седим тихо.

Мислим за любимия си
химн за причастие.

Мислим за някоя
история, свързана с Исус.

Молим се на
Небесния Отец.

ИЛЮСТРАЦИИ ОТ ДЖУЛИАН ЛОУ

Кали само искаше да има приятели.

Самотен обяд

От Стейси Лин Керъл
(По истинска история)

*„С гласец и кротък, и тих Духът шепне ни“ (*Сборник детски песни, *с. 56).*

Кали влезе в столовата и се огледа. Всички други деца отиваха при своите приятели и се събираха по масите. Чуваха се развълнувани гласове и щастлив смях. Беше само вторият учебен ден, но изглежда всички имаха с кого да седнат, освен Кали.

Тя стисна дръжката на своята кутия за обяд и се приближи до една от масите. „Може ли да седна до вас?“ – попита Кали.

Едно момиче с дълга кестенява плитка я погледна. Тя се намръщи и поклати глава. „Не. Заето е“ – каза тя.

„Добре“. Кали отиде до друго свободно място и сложи кутията си на него.

„Не можеш да седнеш тук! Това място го пазя за друг“ – каза едно момче с тениска на зелени райета. Той бутна кутията за обяд на Кали на земята. Приятелите му се разсмяха.

Кали се наведе и вдигна кутията си. Тя прекоси столовата и седна на една празна маса. Видя едно момче от нейния квартал и се опита да му махне, но той погледна на другата страна. Кали се намръщи. Защо никой не искаше да бъде неин приятел?

Кали погледна надолу към храната си. Вече не ѝ се ядеше. Тя избърса очи, затвори кутията за обяд и излезе навън.

Всички вече играеха с приятелите си. Кали седна сама на една пейка и гледаше как другите деца се забавляваха без нея. След това Кали забеляза едно момче на нейните години да седи само на тревата. Беше облечен с изцапана жълта тениска и косата му стърчеше.

Кали отмести поглед. Тя видя как група момичета от класа ѝ играят на форскуеър. Искаше ѝ се да я поканят да играе с тях.

Кали погледна отново момчето. То гледаше надолу и скубеше тревата до краката си. Кали си спомни нещо, което мама ѝ казваше понякога: *Търси самотните деца*.

Кали се намръщи. *Тя* също беше самотна. Никой не се опитваше да бъде *неин* приятел!

Но след това, Кали си спомни за кръщението си миналата година. Тя обеща да се вслушва в Светия Дух. Може би Светият Дух се опитваше да ѝ помогне да си спомни това, което ѝ беше казала мама. Може би Светият Дух се опитваше да ѝ каже да играе с момчето в жълтата тениска.

Кали въздъхна и стана. Усети топлина в сърцето си. Тя отиде при момчето и седна до него в тревата.

„Здравей“ – каза тя.

„Здравей“ – измърмори той.

„Кой е любимият ти цвят?“

„Ами… зеленият“.

„Хубав цвят. Аз обичам розовия“ – каза Кали. „Имаш ли любимо животно?“

Момчето изправи гръб и я погледна. „Да. Много ми харесват динозаврите“.

„А, и на мен. Трицератопсите са ми любими“.

Момчето се усмихна.

След това звънеца би. Кали стана и махна за довиждане на момчето. Тя се усмихваше, докато се връщаше в класната стая сама. Тя може да нямаше най-добър приятел, но се чувстваше щастлива, че беше направила голямото междучасие по-приятно за момчето. ●

Авторката живее в щата Юта, САЩ.

ИЛЮСТРАЦИЯ ОТ БАРБАРА БОНГИНИ

Много бързах, за да отида на училище. Но усетих подтик да взема един пакет с чипс от вкъщи. След обяда приятелят ми Дрю ме погледна някак тъжно. Попитах го какъв е проблемът. Той каза, че е забравил обяда си. Спомних си за чипса и му го дадох. Дрю отговори: „Това е най-милото нещо, което някой е правил за мен в училище“.

Дърам М., 11 г., Юта, САЩ

Здравейте от Мадагаскар!

Мадагаскар е остров край югоизточния бряг на Африка. На него има много растения и животни, които не се срещат никъде другаде по света – като този пръстеноопашат лемур!

Тези момчета помагат на семействата си, като пренасят туби с вода. Как вие помагат на семейството си?

В Мадагаскар Църквата е малка, но се разраства! В момента там има 14 района и 26 клона.

В Мадагаскар живеят повече видове хамелеони, отколкото навсякъде другаде по света!

Запознайте се с някои от нашите приятели от Мадагаскар!

Знам, че Исус Христос е нашият Спасител.

Натан, 7 г., провинция Антананариво, Мадагаскар

Ръсел М. Нелсън е Божий пророк.

Номена, 6 г., провинция Антананариво, Мадагаскар

От Мадагаскар ли си? Пиши ни! Ще се радваме да научим за теб.

Тези огромни баобаби могат да съхраняват много вода в стволовете си, до 120 000 литра!

Много хора в Мадагаскар ядат ориз по два или три пъти на ден, със зеленчуци, боб или месо.

Намана!

Думата на малгашки език за „приятел“ е *намана.* Ако можехте да се сприятелите с нов приятел от Мадагаскар, какво бихте му/ѝ казали?

ИЛЮСТРАЦИИ ОТ КЕЙТИ МАКДИЙ

Фанева е мисионер

От Мариса Уидисън
Списания на Църквата
(По истинска история)

Фанева погледна през прозореца към оживената улица пред дома си. Можеше да види как хората дърпат колички със зеленчуци, ориз, платове и други стоки за продажба. Можеше да чуе клаксони и кучешки лай. След това чу друг звук.

„Мамо, някой чука на вратата!“ – извика Фанева. Мама отвори вратата. Двама млади мъже с костюми и вратовръзки бяха на вратата. Фанева никога не беше виждал хора, облечени по този начин, в квартала си в Мадагаскар.

„Ние сме от Църквата на Исус Христос на светиите от последните дни – каза един от тях. – Ние учим хората за Исус. Може ли да споделим послание с вас?“

Фанева се развълнува, когато мама ги покани вътре. Цялото семейство се събра, за да чуе за Исус Христос и как Неговата Църква отново е на земята.

След този ден мисионерите много пъти

посещаваха семейството на Фанева. Те донесоха книга, наречена *Разкази от Книгата на Мормон.* Фанева обичаше да я чете със семейството си!

Един ден и аз ще бъда мисионер и ще споделям Книгата на Мормон с другите – каза си Фанева.

Друг път, когато мисионерите дойдоха, те научиха семейството на Фанева как да се молят. Фанева научи, че може да говори с Небесния Отец по всяко време и навсякъде.

Един ден ще бъда мисионер и ще уча хората как да се молят – помисли си Фанева.

Един ден мисионерите зададоха важен въпрос.

„Ще последвате ли примера на Исус Христос и ще бъдете ли кръстени?“ – попита единият от тях.

Фанева почувства радост в сърцето си. „Да!“ – отговори той.

„Да!“ – казаха брат му и мама.

Татко каза, че все още не беше готов да се кръсти. Но той беше съгласен останалите от семейството да се кръстят. Така и направиха! Фанева беше кръстен от един от мисионерите, които го бяха учили за Исус.

Един ден ще бъда мисионер и ще помагам на хората да се кръстят – помисли си Фанева.

Най-хубавото нещо на членството в Църквата беше Неделното училище за деца. Фанева обичаше дейностите и да се среща с нови приятели. Но най-много обичаше да пее детски песни. Един ден в Неделното училище за деца пееха за споделянето на Евангелието.

„Аз искам мисионер да съм сега – пееше Фанева. – Да не чакам аз да пораста“.

Сега мога да започна да правя като мисионерите – осъзна Фанева. *Не трябва да чакам до „един ден“.*

Оттогава Фанева започна да търси начини да споделя Евангелието. Той се опитваше да бъде добър пример. Канеше хората на Църква. Помагаше на съседите си. След няколко години беше достатъчно голям да помага на мисионерите да преподават на хора в неговия град. След още няколко години сам отслужи мисия – срещайки се с нови хора и споделяйки Евангелието, точно както мисионерите го бяха споделяли с него. ●

„Най-много ми харесва да прекарвам време с мисионерите“ – казва Фанева. Той беше призован да служи като мисионер в родната си страна Мадагаскар.

ИЛЮСТРАЦИИ ОТ ШАНА КИЙТЪН

Адаптирано от президент Езра Тафт Бенсън (1899 – 1994), "To the Children of the Church," *Ensign,* May 1989, 83.

ИЛЮСТРАЦИЯ ОТ БРУК СМАРТ

Покажи и разкажи

Общата конференция е този месец! Ето какво харесват в конференцията някои деца.

Изабела Б., 5 г.,
Гватемала, Гватемала

Илсе Н., 5 г.,
Нуево Леон, Мексико

Габриеу Ф., 10 г.,
Минас Жерайс, Бразилия

Шелем, Хосуе, Миа и Рут К., на 5, 8, 6 месеца и 3 години от Дуранго, Мексико, с радост гледаха общата конференция у дома. Това беше специална конференция!

Обичам музиката на Хора на Таберна-къла. Винаги чувствам мир.

Жаред Б., 7 г., Нормандия, Франция

Когато гледах общата конференция, научих как Джозеф Смит е превел Книгата на Мормон, за да можем да имаме словото Божие. Книгата на Мормон ме учи за Исус Христос.

Шалом А., 6 г., регион Дакар, Сенегал

На **Анел, Рут, Сара и Самира К., на 8, 2, 6 и 6 години, от Литорал, Бенин,** много им хареса да гледат конференцията като семейство.

ФОН ОТ GETTY IMAGES

Да кажеш „не“, да чуе

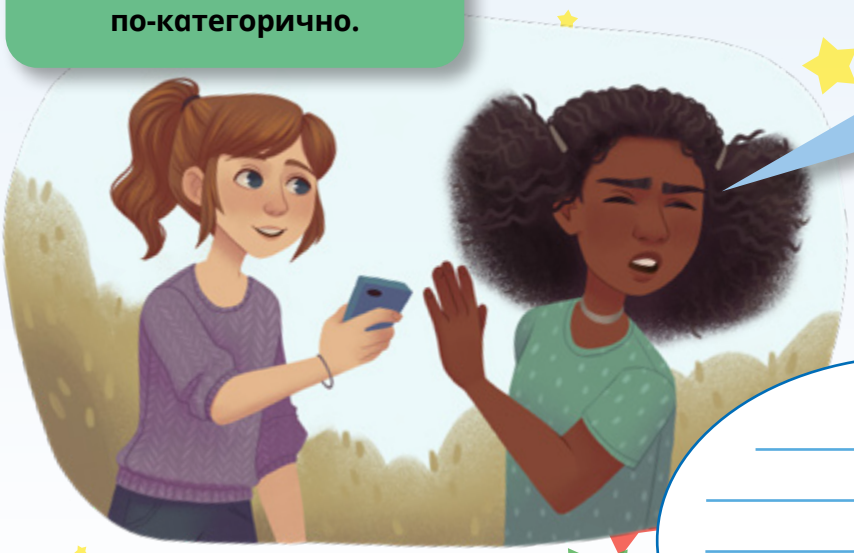
Небесният Отец ни обича и желае да бъдем в безопасност! Да казваме „не“, когато е необходимо, и да уважаваме другите, когато те ни казват „не“ – така и ние можем да бъдем в безопасност, и другите.

Понякога се налага да кажеш „не“ по учтив начин.

„Не, благодаря. Може ли вместо това да ми дадете вода?“

Сега е твой ред! Представи си, че се налага да кажеш „не“ по учтив начин. Какво би казал/а?

Понякога се налага да кажеш „не“ по-категорично.



„Не искам да виждам това! Не трябва да го гледаме“.

Сега е твой ред! Представи си, че се налага да кажеш „не“ по-категорично. Какво би казал/а?

ИЛЮСТРАЦИИ ОТ АЛИСА ТАПЪНТ

ш „не“

Понякога ни казват „не“, за да бъдем здрави и в безопасност.

„Съжалявам, не може да отидеш. Не е безопасно“.

Понякога ни казват „не“, когато нещо не им е приятно.

„Спри! Не ми харесва тази игра“.

Сега е твой ред! Представи си, че възрастен ти каже „не“ и това не ти хареса. Какво ще направиш?

Сега е твой ред! Представи си, че някой поиска от теб да спреш да правиш нещо. Какво ще направиш?

Какво да правя, когато хората не се вслушат в отказа ми? Ако ме наранят или направят нещо лошо?

- **Махни се, ако можеш.**
- **Кажи на доверен възрастен какво се е случило.**
- **Помни, че не си виновен/на ти.**
- **Без значение какво се случва, знай, че Небесният Отец и Исус Христос винаги ще те обичат!**

Обади се на баща си

„Ако въртя бързо педалите – помисли си Ю – ще мога да стигна вкъщи преди да се наводнят улиците“.

От Джули Корнелиъс-Хуанг
(По истинска история)
Авторката живее Юта, САЩ.

„Дерзайте, защото Аз ще ви направлявам“ (Учение и завети 78:18).

Ю излезе от школата за кандидатстване на ожи-вения тротоар. Главата му беше пълна с ма-тематически задачи от урока след училище. Хората бързаха с чадъри в ръка. Големи капки падаха бързо и улицата се пълнеше с вода.

Лин, приятелят на Ю, дойде до него. „Добре ще е да се обадиш на баща ти да дойде и да те вземе – каза Лин. – Господин Занг каза, че някои части на града са наводнени“.

„Мога сам да се прибера“.

„Но виж цялата тази вода!“ – каза Лин, сочейки към водата, която тече-ше по пътя.

За момент Ю усети странно чувство. Да не би Лин да беше прав? Може би *трябваше* да се обади на баща си

да го откара вкъщи преди да се наводнят улиците. Но миналата вечер с баща му се скараха и Ю все още беше ядосан. Не искаше да поиска помощ от него.

Ю отключи велосипеда си и каза довиждане на Лин. *Ако въртя бързо педалите* – помисли си Ю – *ще мога да стигна вкъщи преди да се наводнят улиците.*

Той започна усилено да върти педалите, но скоро му стана студено на ръцете, дрехите му подгизнаха и той се изтощи. Отново му дойде мисълта да се обади на баща си. От Светия Дух ли беше това чувство? Мисионерите, които го бяха кръстили, бяха казвали, че Светият Дух може да го води. Ю погледна към небето. Беше толкова сиво, че не можеше да види покривите на сградите. Но още беше ядосан на баща си.

Ю игнорира усещането и продължи да върти педалите. Нивото на водата толкова се вдигна, че магазинерите затваряха магазините си. Хората започнаха да качват вещите си на горните етажи. Ю видя една майка да бута децата си във водата в една малка пластмасова лодка.

С вода над глезените, Ю вече не можеше да върти педалите на колелото си. Той слезе и започна да го бута. Сигурно беше твърде късно да се обади на баща си, а дъждът продължаваше да вали. Над него се чуваха гръмотевици. Ю се уплаши. И беше толкова изморен! Погледна напред. Домът му все още беше далеч. Не трябваше да игнорира Светия Дух само заради глупав спор.

Ю спря, за да каже кратка молитва. Заради дъжда и гръмотевиците не можеше да чуе гласа си, но знаеше, че Небесният Отец го чуваше.

„Небесни Отче – помоли се Ю. – Моля Те, помогни ми да се прибера безопасно“. Когато приключи, почувства достатъчно сила, за да продължи.

Най-накрая Ю можеше да види дома си на хълма. Измръзнал, уморен и без една обувка, Ю се заизкачва по хълма. Видя как баща му го чакаше. Той се затича надолу по хълма да го посрещне, пръскайки вода, докато бяга.

Когато стигна до него, прегърна Ю. „Толкова се притесних! – каза баща му. – Трябваше да ми се обадиш!“

„Мислех, че сме си сърдити“ – каза Ю.

„Никога няма да бъда толкова сърдит, че да не ти помогна“ – отговори баща му. След това взе велосипеда на Ю и го избута нагоре по хълма.

Макар гръмотевиците да отекваха между високите сгради и да се лееше дъжд, сърцето на Ю бе изпълнено с топлина. Почувства се в безопасност, докато вървеше след баща си до дома. ●

ИЛЮСТРАЦИЯ ОТ БИЛ ЙЪНГ

„Нашият Небесен Отец знаел, че в земния живот сме щели да се сблъскаме с трудности. … Той ни дава Светия Дух, за да ни предостави сила и божествено напътствие в земния живот“.

Старейшина Роналд А. Расбанд от Кворума на дванадесетте апостоли, „Дух Свети, води ни!“, *Лиахона*, май 2017 г., с. 93.

Песос за десятък

От Алан Иван Руиз Онтиверос
(По истинска история)

София се събуди рано. Днес беше специален ден. Тя щеше да продава лимонада на гаражната разпродажба на леля и чичо! Мама направи за нея огромна кана с лимонада.

София направи плакат. На него написа

„Лимонада!“ с оранжеви и жълти букви. Тя го залепи за една малка маса. След това седна и зачака.

Скоро дойде един мъж. „Може ли да ми дадеш една чаша?“ – попита той. След това постави няколко песос в буркана ѝ.

„Разбира се!“ – отговори София. Тя му сипа чаша лимонада.

Хората започнаха да идват да разглеждат гаражната разпродажба. И малко по малко изкупиха хубавата лимонада. Сутринта мина прекрасно. Скоро цялата лимонада беше продадена.

София взе буркана си. В него подскачаха песос. Бяха толкова много!

„Страхотна работа!“ – каза татко.

София никога преди това не беше имала толкова много пари. „Ще си купя йо-йо!“

Татко се усмихна. „Знаеш ли какво правим с мама, когато спечелим пари?“

ИЛЮСТРАЦИИ ОТ КОНСТАНЦА БАСАЛУЗО

София поклати глава.

„Плащаме десятък – каза татко. – Небесният Отец ни е дал всичко. И иска от нас да му върнем една малка част. Ние плащаме десятък, защото Го обичаме“.

София се усмихна. Тя искаше да покаже на Небесния Отец, че също Го обича.

Татко помогна на София да преброи своите песос. Винаги, когато стигаше до 10, тя слагаше едно песо в плика. Татко ѝ помогна да напише числа на малък бял лист хартия. Поставиха листа в плика с парите. След това го затвориха. На следващия ден по време на църква, София щеше да го даде на епископа.

„Как се почувства?“ – попита татко София.

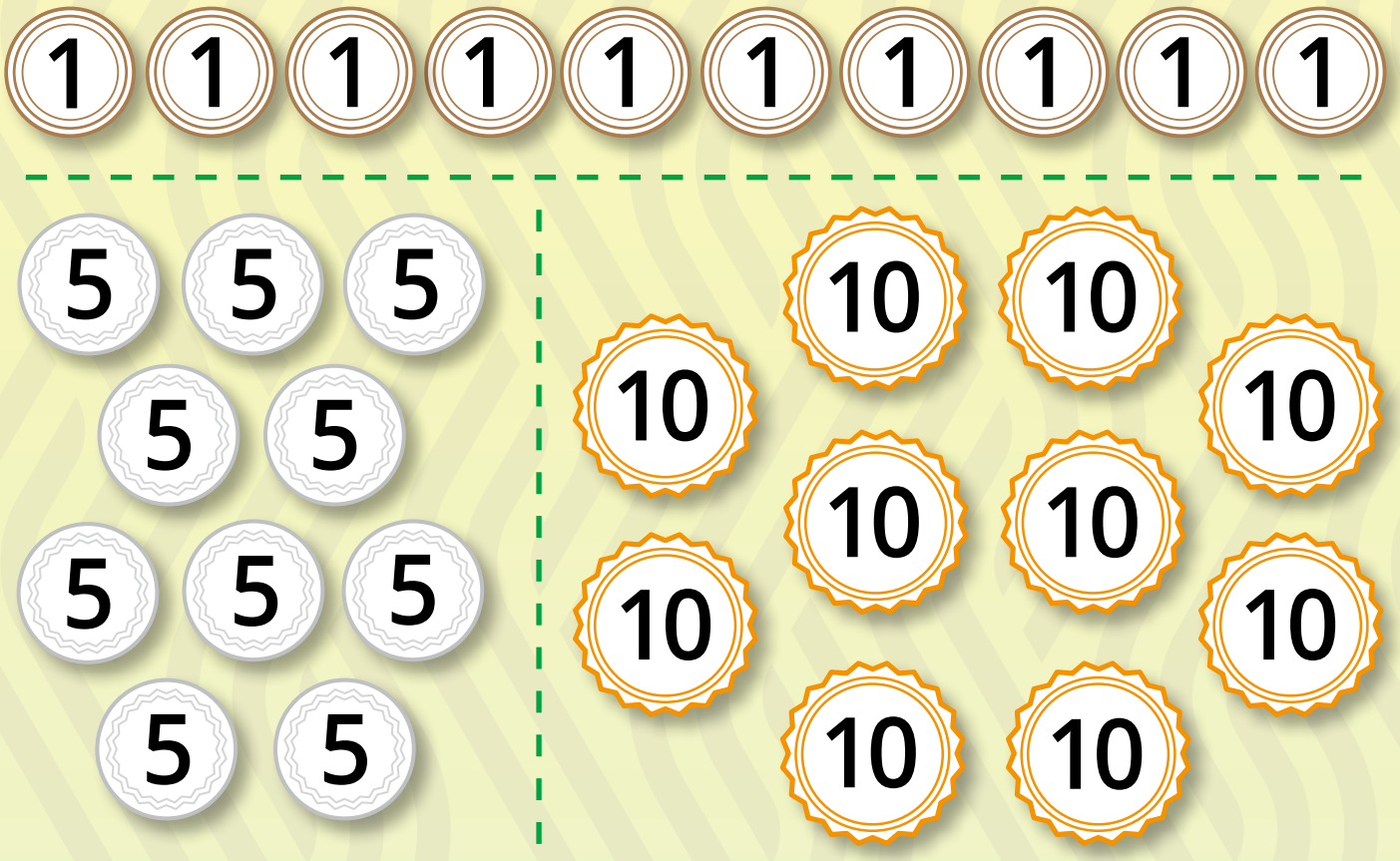
„Много щастлива! Останаха ми пари за йо-йо“. Тя почувства, че Небесният Отец е щастлив от избора ѝ. ●

Авторът живее в Чиуауа, Мексико.

Време за десятък

Небесният Отец иска от нас да плащаме десятък. Това означава да даряваме една десета от парите, които получаваме. Можете да използвате тази страница за упражнение!

Пребройте монетите. За всеки 10, които преброите, оцветете една. С оцветените монети се плаща десятък!



Готови ли сте за нещо малко по-трудно? Съберете дадените по-долу пари. След това оцветете монетите, които ще платите като десятък. (Помнете, за всеки 10 плащате 1.) ●

ИЛЮСТРАЦИИ ОТ ТОМ ЧАЙЛД.

От старейшина Едуард Дюб
От Седемдесетте

Споделяне на Евангелието

„Научете (се) от Мене… и ще намерите покой на душите си“ (Матей 11:29).

Един мой колега ми даде екземпляр на Книгата на Мормон. Но аз не я отворих почти две години. Една неделя взех Книгата на Мормон и отидох при една железопътна линия извън града в Зимбабве, където живеех. Седнах и започнах да чета.

Първоначално ми беше трудно да разбирам. Но препрочетох няколко пъти свидетелството на Джозеф Смит. Написаното от него докосна сърцето ми.

По-късно ме поканиха да отида на църква. В началото се чувствах неудобно, затова седнах на последния ред. Но след като хората започнаха да споделят свидетелствата си за Спасителя Исус Христос и Книгата на Мормон, аз почувствах нещо прекрасно.

Малко след това мисионерите дойдоха в моя квартал. Скоро бях кръстен. Години по-късно имах привилегията да отслужа мисия и да споделям Евангелието с много други хора.

Църквата много се е разраснала в Зимбабве. Но можем да правим още много, за да споделяме Евангелието, където и да живеем. Чрез молитва, изучаване на Писанията и домашна вечер, вие можете да изграждате свидетелството си и да бъдете близо до Небесния Отец. Вашето свидетелство може да благославя хората по целия свят. ●

ИЛЮСТРАЦИЯ ОТ ТИМ ЗЕЛТНЕР

Верните следвали Исус

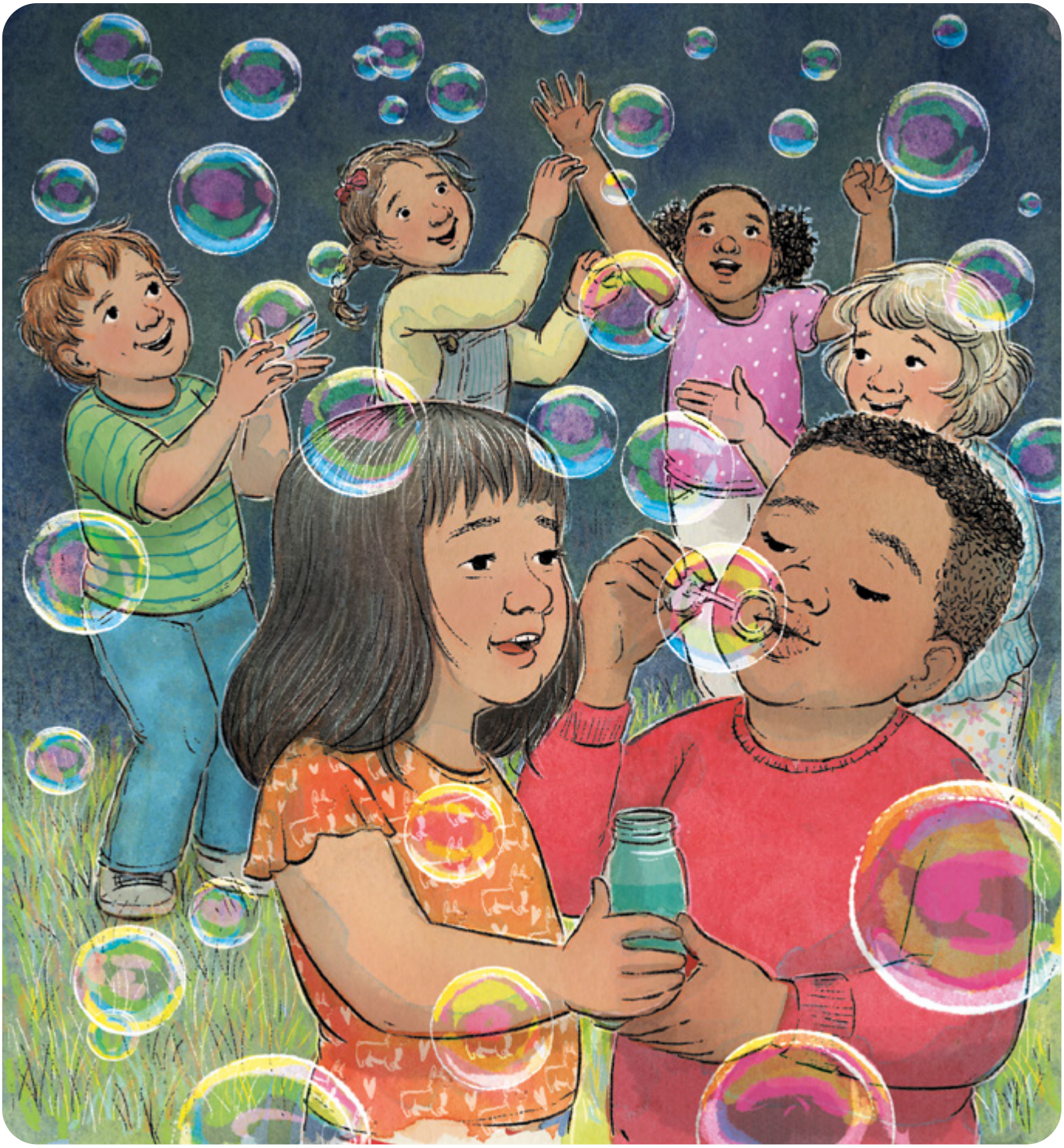
Когато Исус посетил нефитите,
Той ги учил за кръщението и как да взимат от причастието.
Той организирал Своята Църква.

Исус благословил всяко дете. Дошли ангели! Исус изцелил хората и се молил за тях. След това се върнал в небесата.

След като Исус си тръгнал, хората продължили да правят това, което Той ги учил. Всички работили в единство и споделяли притежанията си, за да не бъде никой беден. Църковните ръководители благославяли болните.

Вместо да воюват, хората избрали разбирателството. Всички спазвали Божиите заповеди. И били щастливи за много време!

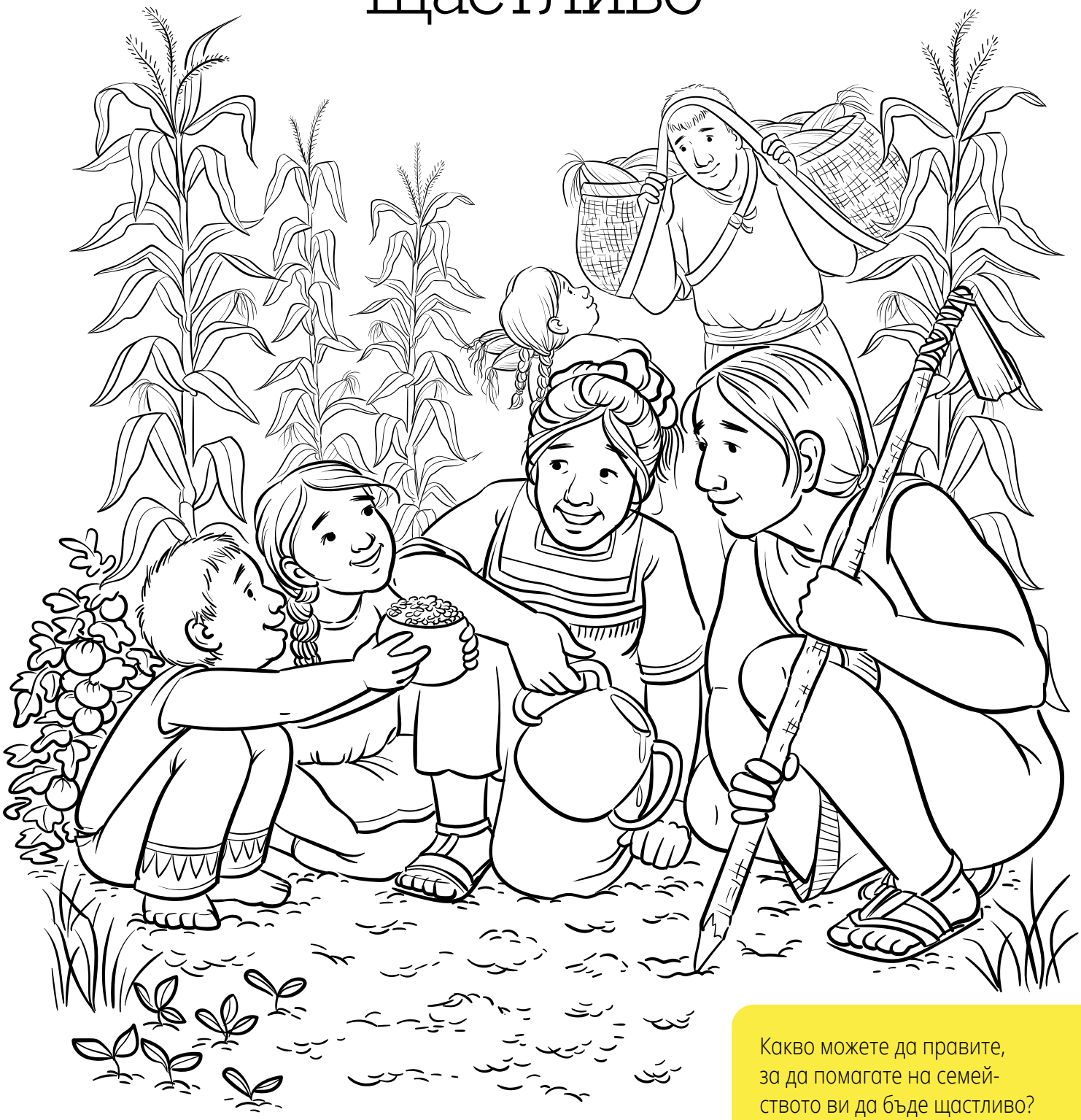
ИЛЮСТРАЦИИ ОТ ЕЙПРИЛ СТОТ



Животът ми ще бъде по-щастлив, когато спазвам Божиите заповеди. Мога да споделям с другите своите притежания. Мога да помагам на хората да живеят в разбирателство. ●

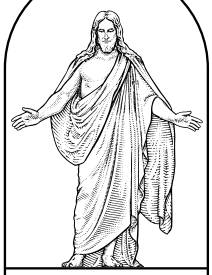
Прочетете за това от 3 Нефи 17 до 4 Нефи 1.

Хората живели щастливо



Какво можете да правите, за да помагате на семейството ви да бъде щастливо?

ИЛЮСТРАЦИЯ ОТ ЕЙПРИЛ СТОТ



ЦЪРКВАТА НА
ИСУС ХРИСТОС
НА СВЕТИИТЕ
ОТ ПОСЛЕДНИТЕ ДНИ

Скъпи родители,

Всяко дете заслужава защита и грижи. Исус дава пример за това в Книгата на Мормон, като благославя и се моли за всяко дете (вж. страници П20–П23). Как можем да благославяме и защитаваме децата, които познаваме? Ето няколко идеи:

- Можем да ги защитаваме физически и да ги учим да уважават телата на другите (страници П12–П13).
- Можем да им помагаме да бъдат в духовна безопасност, като ги насърчаваме да взимат от причастието (страници П2–П3).
- Можем да ги учим да искат помощ, когато имат нужда от нея (страници П14–П15).

Можете да изберете едно от тези послания и да го прочетете като семейство. Погрижете се децата ви да знаят колко много са обичани!

Обичаме ви,

Приятел

ИЗПРАТЕТЕ РИСУНКА НА ДЕТЕТО СИ ИЛИ НЕГОВА ИСТОРИЯ НА *ЛИАХОНА*

Отидете на liahona.ChurchofJesusChrist.org и натиснете „Изпращане на статия или обратна връзка“. Или изпратете чрез имейл на liahona@ChurchofJesusChrist.org с името на детето ви, възрастта, града и следното разрешение: „Аз, (напишете тук името си), давам разрешение на Църквата на Исус Христос на светиите от последните дни да използва предадения от детето ми материал в списанията на Църквата, както и на уеб страниците на Църквата и нейните социални платформи или други църковни материали“. С нетърпение очакваме вести от вас!

Намерете лиахоната, скрита вътре!

НА КОРИЦАТА НА *ПРИЯТЕЛ*
Илюстрация от Джим Мадсън

СЪДЪРЖАНИЕ

П2 От Първото президентство: Причастието и аз

П4 Самотен обяд

П6 Здравейте от Мадагаскар!

П8 Фанева е мисионер

П10 Хубава идея

П11 Покажи и разкажи

П12 Да кажеш „не“, да чуеш „не“

П14 Обади се на баща си

П16 Песос за десятък

П18 Забавни неща: Време за десятък

П19 От приятел на приятел: Споделяне на Евангелието

П20 Разкази от Писанията: Верните следвали Исус

П23 Страница за оцветяване: Хората живели щастливо

© 2020 BY INTELLECTUAL RESERVE, INC. ALL RIGHTS RESERVED

4 021672 51125 BULGARIAN