ЦЕРКОВЬ ИИСУСА ХРИСТА СВЯТЫХ ПОСЛЕДНИХ ДНЕЙ • ОКТЯБРЬ 2020

Лиахона

Три повода для постоянной благодарности,

стр. 12

Распознавать насилие и справляться с ним, стр. 5, 18

Находить ответы во времена обмана, стр. 24

Как наши дома собраний помогают нам поклоняться Богу, стр. 38

ЦЕРКОВЬ
ЕСТЬ
ЗДЕСЬ

Пусан
Южная К

орея

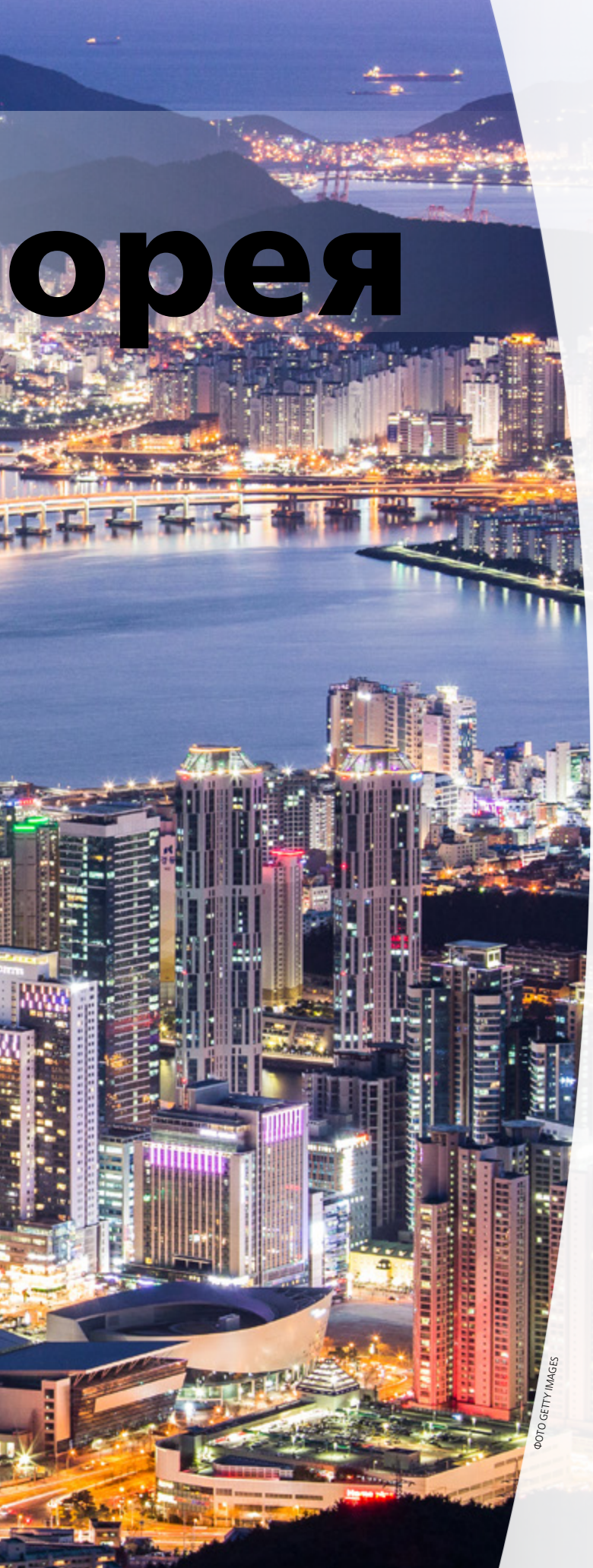


ФОТО GETTY IMAGES

В Пусане расположен один из 12 кольев Южной Кореи. В Пусане находится офис одной из миссий. Вот некоторые факты о Церкви в Южной Корее:

членов Церкви — 88 418

12 — кольев, 5 округов, 4 миссии

приходов — 109

18 — центров семейной истории

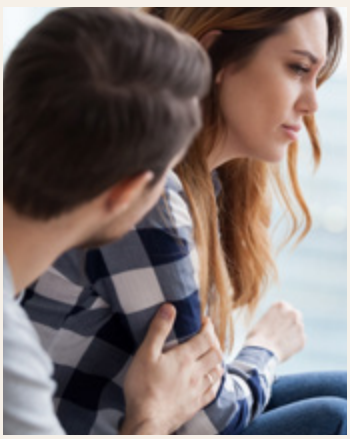
храм (в Сеуле) — 1

1956	Первые официально признанные миссионеры
1967	Книга Мормона впервые напечатана на корейском языке
1973	Создан первый кол
1985	Посвящен храм в Сеуле
1991	Вышел миллионный экземпляр Книги Мормона на корейском языке
2020	Хор из Южной Кореи принял участие в видеозаписи заключительного гимна на апрельской Генеральной конференции.

Заботливое служение с помощью программы «Дети и молодежь»
8

Апостолы делятся посланиями надежды
12

Израненные сердца: понимание насилия в семье
Джейсон Б. Уайтинг
18



Стоять на камне откровения
Старейшина Лоуренс Э. Корбридж
24

Предотвращение насилия

В здоровых отношениях люди просят прощения за недобрые слова и поступки и полагаются на искупительную силу Спасителя, которая помогает становиться лучше и каяться. Если же складывается нездоровая ситуация, люди продолжают плохо относиться друг к другу и в такие отношения может проникнуть насилие.

«[Насилию и другим] подобным греховным явлениям нет места в Царстве Божьем», – учил Президент Рассел М. Нельсон («Духовные сокровища», октябрьская Генеральная конференция 2019 года). Узнать, что такое насилие и как с ним бороться, помогут некоторые статьи в церковных журналах, опубликованные в этом месяце:

- В статье на странице 18 я рассказываю об отличительных чертах насилия и называю некоторые ресурсы, способные помочь вам или вашим знакомым распознать отношения, в которых есть место проявлениям насилия, и исцелиться от них.
- На странице 58 девушка-подросток рассказывает о том, как в детстве подвергалась половому насилию и как ей удалось найти в себе храбрость и силу признаться в этом и обратиться за помощью к заслужившим доверия взрослым и к Спасителю.
- На странице Д12 журнала *Друг* за этот месяц вы найдете письменное задание, помогающее обсудить с детьми, как они могут «говорить ‘нет’». Это задание можно сделать основой урока на домашнем вечере на тему предотвращения насилия.
- Эмоциональное насилие может быть таким же опасным, как и другие формы насилия. Прочитайте статью "Распознавать эмоциональное насилие", опубликованную в этом номере в Интернете, чтобы распознать пять тревожных признаков и получить помощь.

Если кто-то причинил вам боль, вы можете обратиться к Богу за руководством и исцелением, а также искать помощи у тех, кому вы доверяете. Господь понимает, какие чувства мы испытываем, и Он направит нас к безопасности и радости, если мы обратимся к Нему.

Давайте же все ощущать любовь Бога и обращаться к Нему каждый день.

Джейсон Б. Уайтинг, кандидат наук
Школа семейной жизни при Университете имени Бригама Янга

Содержание

5 **Осведомленность о насилии**

6 **Портреты веры**
Сакиуса и Салоте Маивиривири
Семья Маивиривири день за днем живет с радостью и целью, несмотря на утрату двух детей.

8 **Принципы заботливого служения**
Заботливое служение с помощью программы «Дети и молодежь»
Необязательно быть младше 18 лет, чтобы с помощью программы «Дети и молодежь» заниматься заботливым служением.

12 **Апостолы делятся посланиями надежды**
Как быть ближе к Богу, заботливо служить, проявляя любовь, и терпеливо продвигаться вперед в период пандемии.

18 **Израненные сердца: понимание насилия в семье**
Джейсон Б. Уайтинг
Распознать пять проявлений насилия и обрести надежду и исцеление.

24 **Стоять на камне откровения**
Старейшина Лоуренс Э. Корбридж
Поиски истины начинаются с обретения ответов на вопросы первостепенной важности.

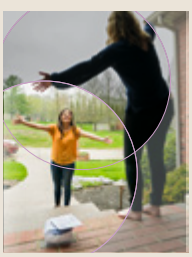
30 **Голоса Святых последних дней**
Семья находит мир и радость в храме; пазл приносит исцеление; юноша получает второй шанс прочитать Книгу Мормона; юноша приходит к пониманию цели своего крещения.

34 **Приходи, следуй за Мною: Книга Мормона**
Статьи, предусмотренные для каждой недели, можно использовать для более углубленного изучения Книги Мормона в этом месяце.

38 **Дома собраний: места благоговения и поклонения Богу**
Епископ Дин М. Дэвис
Ваш дом собраний – это священное место, способное предоставить множество возможностей сильнее ощущать влияние Духа в жизни.

Небольшие статьи

Приходи, следуй за Мною Поддержка



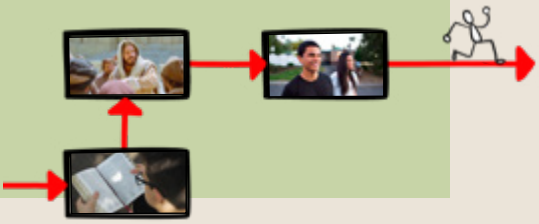
На обложке
Фото Getty Images.

Разделы

Для молодых взрослых

44

Зависимость может стать сковывающей нас цепью. Мы можем **обрести свободу, протянув руку Спасителю,** Который любит нас несмотря на наши слабости и проблемы.



Для молодежи

52

С какими бы сложностями вы ни столкнулись – повседневное служение, исцеление от зависимости, проблемы с психическим здоровьем или просто произнесением полного названия Церкви, – **вы не одиноки.**

Для детей

Друг

Узнайте больше о **десятине** и о том, как помочь своей семье **жить счастливее.**

СТАТЬИ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ ТОЛЬКО В ИНТЕРНЕТЕ В ОКТЯБРЕ

37 различных способов изучения Священных Писаний

Марисса Уиддисон

Если вам не очень нравится читать, попробуйте иначе изучать Евангелие одним из предложенных способов.

Распознавать эмоциональное насилие

Нэнон Тэлли

Консультант Семейной службы рассказывает о том, как распознать и преодолеть эмоциональное насилие в отношениях.

УЗНАТЬ БОЛЬШЕ

В приложении Евангельская библиотека и на сайте liahona.ChurchofJesusChrist.org вы можете:

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

СВЯЖИТЕСЬ С НАМИ

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

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

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

ОКТЯБРЬ 2020 Г.
28-Й ГОД ИЗДАНИЯ №10
ЛИАХОНА 16725 173

Международный журнал Церкви Иисуса Христа Святых последних дней на русском языке

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

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

Главный редактор: Рэнди Д. Фанк

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

Директор-распорядитель: Ричард И. Хитон

Директор церковных журналов: Аллан Р. Лойборг

Бизнес-менеджер: Гарф Кэннон

Ответственный редактор: Адам С. Олсон

Заместитель редактора: Райан Карр

Помощник Отдела публикаций: Эниш К. Давила

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

Художественный редактор: Тэд Р. Петерсон

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

Координатор защиты интеллектуальной собственности: Коллет Небекер Он

Начальник производственного отдела: Аммон Харрис

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

Подготовка к печати: Джошуа Деннис, Аммон Харрис

Директор по печати: Стивен Т. Льюис

Директор по распространению: Нельсон Гонсалес

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

Журнал *Лиахона* (слово из Книги Мормона, означающее «компас» или «указатель») издается на албанском, английском, армянском, бислама, болгарском, венгерском, вьетнамском, голландском, греческом, датском, индонезийском, исландском, испанском, итальянском, камбоджийском, кирибати, китайском, китайском (упрощенном), корейском, латышском, литовском, малагасийском, маршалльском, монгольском, немецком, норвежском, польском, португальском, румынском, русском, самоанском, себуано, словенском, суахили, тагальском, таитянском, тайском, тонганском, украинском, урду, фиджийском, финском, французском, хорватском, чешском, шведском, эстонском и японском языках. (Периодичность меняется в зависимости от языка.)

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

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

For Readers in the United States and Canada: October 2020 Vol. 28 No. 10. LIAHONA (USPS 311–480) Russian (ISSN 1085–424X) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150. USA subscription price is $10.00 per year; Canada, $12.00 plus applicable taxes. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address. Include address label from a recent issue; old and new address must be included. Send USA and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution Center at address below. Subscription help line: 1–800–537–5971. Credit card orders (American Express, Discover, MasterCard, Visa) may be taken by phone or at store.ChurchofJesusChrist.org. (Canada Poste Information: Publication Agreement #40017431)

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

ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ О НАСИЛИИ

Хотя все мы считаем, что каждый человек достоин уважительного отношения, некоторые люди пытаются ранить других, контролировать их или манипулировать ими. Такое пагубное поведение называется насилием или жестоким обращением. Это противоречит Евангелию Иисуса Христа, которое учит нас любить друг друга и поступать с людьми так, как мы бы хотели, чтобы поступали с нами (см. от Матфея 7:12; от Иоанна 13:34; Учение и Заветы 121:36–37).

У ВСЕХ ВИДОВ НАСИЛИЯ ЕСТЬ НЕСКОЛЬКО ОБЩИХ ПРИЗНАКОВ. ВОТ ПЯТЬ ИЗ НИХ, НА КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ ПРЕДОТВРАТИТЬ ИЛИ ОСТАНОВИТЬ НАСИЛИЕ:

Часто с жертвами жестоко обращаются их знакомые.

Обидчиком может быть родственник или некий человек, которого они встречали раньше. Это не значит, что мы должны бояться всех своих знакомых, но мы можем обратить внимание – и научить своих детей обращать внимание – на четыре других признака.

Обидчики часто ищут тех, кто уязвим.

Они ищут тех, у кого нет возможности дать согласие или постоять за себя.

Обидчики часто пытаются изолировать своих жертв от других людей.

Изолируя их от окружающих или угрожая, обидчики часто пытаются не дать своим жертвам обратиться за помощью.

Часто обидчики начинают с того, что нарушают личные границы.

Насилие совершается, когда возникает серьезное нарушение границ подобающего поведения или используемой речи в отношении других лиц. Обидчики могут полностью игнорировать границы или начинать с небольших нарушений, чтобы притупить бдительность жертвы.

Обидчики могут стараться постепенно войти в доверие, прежде чем совершить насилие.

Это называется «обхаживанием» и часто применяется в отношении молодежи и детей. К обхаживанию могут относиться просьбы провести время вместе, создание обстановки секретности, разговоры на сексуальные темы, показ порнографии ребенку и осуществление физического контакта с ним.

ИЗОБРАЖЕНИЕ ЖЕНЩИНЫ, АВТОР НЕЙЛ УЭББ; ДРУГИЕ ИЗОБРАЖЕНИЯ GETTY IMAGES.

Сакиуса и Салоте Маивиривири

Сува, Фиджи

Было сложно поверить, что в доме Маивиривири можно ощутить столько покоя и счастья. Несмотря на смерть двух детей, каждый день их жизни полон радости и смысла.
ЛЕСЛИ НИЛЬССОН, ФОТОГРАФ

Салоте:

Через два года после того, как наш сын Эса умер от рака легких, жизнь нашей дочери Эсалинн оборвалась из-за менингита. Находясь в храме, я ощутила сильное побуждение поговорить с пожилой миссионеркой, которая много лет назад тоже потеряла двух детей. Она сказала мне: «Сделай свой дом святым местом, и ты сможешь чувствовать в нем присутствие своих детей».

Это стало нашей целью. Все наши дела направлены на то, чтобы сделать дом святым местом. Хочется ощущать, что они рядом.

Сакиуса:

В конечном счете утрата Эсы и Эсалинн сблизила нашу семью. Мы советуемся вместе с остальными детьми. Мы посещаем храм всей семьей. Мы упрощаем жизнь, насколько это возможно, и каждый день делаем выбор в пользу благодарности. Когда мы обсуждаем, что значит быть запечатанными с близкими в храме, это запечатывание становится частью нас самих. И все это помогает нам *действительно* ощущать присутствие наших детей.

УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ

Узнать больше о пути веры Сакиусы и Салоте, включая дополнительные фотографии, можно в Евангельской библиотеке или в Интернет-версии этой статьи на сайте **ChurchofJesusChrist.org/go/10206.**

Старейшина Рональд А. Расбанд рассказывает, как мы можем укреплять свои дома, чтобы сделать их местом любви и духовной защиты, в статье по адресу **ChurchofJesusChrist.org/go/10207.**

Принципы заботливого служения

ЗАБОТЛИВОЕ СЛУЖЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ **ПРОГРАММЫ «ДЕТИ И МОЛОДЕЖЬ»**

Суть заботливого служения состоит в том, чтобы приглашать окружающих расти и помогать им на этом пути.

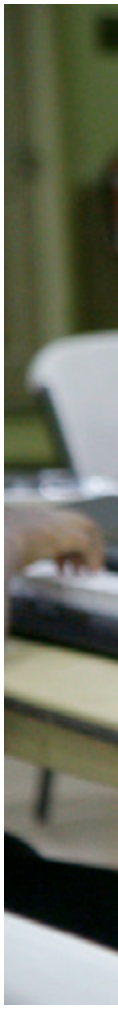


ФОТО ТОМА ГАРНЕРА.

Множество возможностей для этого можно найти в программе «Дети и молодежь». Возможно, дома у вас есть собственные дети. Возможно, вы руководите осуществлением этой программы либо с заботой служите семьям, где есть дети и молодежь. А может, вы *просто знакомы* с детьми и молодежью (под такое определение подходит каждый из нас). Какой бы ни была ваша ситуация, существует множество способов благословить жизнь людей с помощью этой программы или ее принципов.

Развиваемся вместе

Программа «Дети и молодежь» сосредоточена на том, чтобы день за днем стараться становиться более похожими на Спасителя, Который показал совершенный пример заботливого служения. Многие из участников программы узнали, что, чем больше человек развивается в различных сферах жизни, тем выше его способность помогать окружающим или с заботой служить им.

Однако в случае с программой «Дети и молодежь» для того, чтобы принести кому-то благословения, необязательно дожидаться получения новых знаний. Сам процесс обучения предоставляет возможности для заботливого служения.

Для юноши по имени Профет, родом из Ганы, постановка цели научиться играть на фортепьяно в рамках программы «Дети и молодежь» была лишь началом. «Моя цель – также помочь другим людям узнать то, чему учусь я», – объясняет Профет.

Хотя сам он пока не наставник, его цель выросла в нечто гораздо большее, чем он мог себе представить. Сейчас вместе с Профетом в доме собраний уроки посещают пятьдесят учеников. Кто же обучает Профета и этих 50 учеников? Александер М. и Кельвин М., 13-летние юноши. «Мы хотим делать что-то доброе для окружающих», – говорит Кельвин.

Три дня в неделю эти двое юношей проводят бесплатные уроки игры на фортепиано для всех, кто приходят учиться. Эти уроки игры на фортепиано ведут еще к одному полезному результату. Некоторые ученики, узнавшие о Церкви благодаря урокам игры на фортепиано, позже стали изучать Евангелие и решили принять крещение.

ФОТО АЙЗЕКА ДАРКО-АЧИМПОНА.

ФОТО АЛЕКСАНДЕРА К. БОАТЕНГА.

Прикладывая усилия к тому, чтобы становиться лучше, мы можем с заботой служить людям, приглашая их присоединиться к нам.

Идеальный рецепт заботливого служения

Сабрина Симоэс Деус Аугусто, президент Первоначального общества кола из Куритибы, Бразилия, понимает, каким образом личностное развитие в сферах, обозначенных в программе, благословляет детей и молодежь в ее коле. Она также замечает множество возможностей применять знания о личностном развитии, которые получила, выполняя обязанности сестры-служительницы.

«Если я развиваю в себе какой-либо талант, – объясняет сестра Аугусто, – то могу с его помощью благословлять тех, кому с заботой служу».

Сестра Аугусто научила одну сестру, которой ей поручено служить, готовить шоколадные трюфели. Теперь та сестра готовит и продает трюфели, помогая обеспечивать свою семью. «Несколько месяцев спустя я сама была благословлена, когда другая сестра научила меня печь медовый хлеб, который можно продавать, – говорит сестра Аугусто. – Развивая свои таланты и делясь ими, мы можем благословлять жизнь друг друга и углублять взаимоотношения как сестры-служительницы». ■

ФОТО ДЖОНАСА РЕБИКИ.

КАКИМ ОБРАЗОМ ПРОГРАММА «ДЕТИ И МОЛОДЕЖЬ» МОЖЕТ ПОМОЧЬ ВАМ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ЗАБОТЛИВОЕ СЛУЖЕНИЕ?

1. **Приглашайте людей участвовать в программе «Дети и молодежь».**
Вы можете приглашать семьи, где есть молодежь и дети, участвовать в программе «Дети и молодежь». Им может быть интересно участие в мероприятиях, личное совершенствование или даже некоторые аспекты изучения Евангелия в рамках программы. (Дополнительные сведения о заботливом служении с помощью программы *Приходи, следуй за Мною* можно найти в статье «Заботливое служение с помощью программы *Приходи, следуй за Мною*» в сентябрьском номере журнала *Лиахона* за 2020 год.)
2. **Поддерживайте их цели.**
Осуществляя заботливое служение в семьях, где есть молодежь, вы можете естественным образом поддерживать их возможные цели, к которым они стремятся в рамках программы «Дети и молодежь». Хотя эти цели носят личный характер, зная их интересы, вы можете помогать им различными способами. Например, вы можете найти для них нужные художественные принадлежности, выступить в роли дегустатора готового печенья либо стать наставником в той области, в которой вы компетентны. Умеете менять масло в автомобиле? Знаете, как починить порванную одежду? Эксперт в сфере собеседований по трудоустройству? Вы можете предложить поделиться своими знаниями или навыками, если им это интересно.
3. **Приглашайте людей помочь и вам развиваться как личность.**
Личностное развитие – задача не только детей и молодежи. Вы тоже можете участвовать в этой программе, сколько бы вам ни было лет. Уделяя время совершенствованию в духовной, социальной, физической и интеллектуальной сферах жизни, вы лучше готовитесь к заботливому служению людям, с кем бы вам ни довелось встретиться. И, подобно Профету из Ганы, вы можете благословлять людей, приглашая их участвовать в программе вместе с вами, будь то организация уроков игры на фортепиано, посещение спортзала или совместное изучение иностранного языка.
4. **Сделайте заботливое служение своей целью.**
Попробуйте каждый день выделять время на заботливое служение. Для этого можно отправить текстовое сообщение, заехать и проверить, как дела, либо договориться о встрече. Для этого может понадобиться найти время для составления календаря дней рождения тех, кому вы с заботой служите, или подписаться на них в социальных сетях с целью выявить их интересы либо узнать, чем они занимаются в последнее время. Даже какие-то пять минут, потраченные на размышления о потребностях человека, могут привести к вдохновенным идеям, способным многое изменить.

ОДИН ЗА ДРУГИМ

«Отличительной особенностью истинной и живой Церкви Господа всегда будет организованная, сплоченная работа по заботливому служению отдельным Божьим детям и их семьям. Поскольку это – Его Церковь, мы, будучи Его слугами, будем служить отдельно взятому человеку, как это делал Он».

Президент Рассел М. Нельсон, «Служить с силой и властью Бога», *Лиахона*, май 2018 г., стр. 69.

ДЕЛИТЕСЬ СВОИМ ОПЫТОМ

Напишите нам о своем опыте заботливого служения или о заботливом служении вам самим. Зайдите на сайт liahona.ChurchofJesusChrist.org и щелкните «Отправить статью или отзыв».

АПОСТОЛЫ ДЕЛЯТСЯ

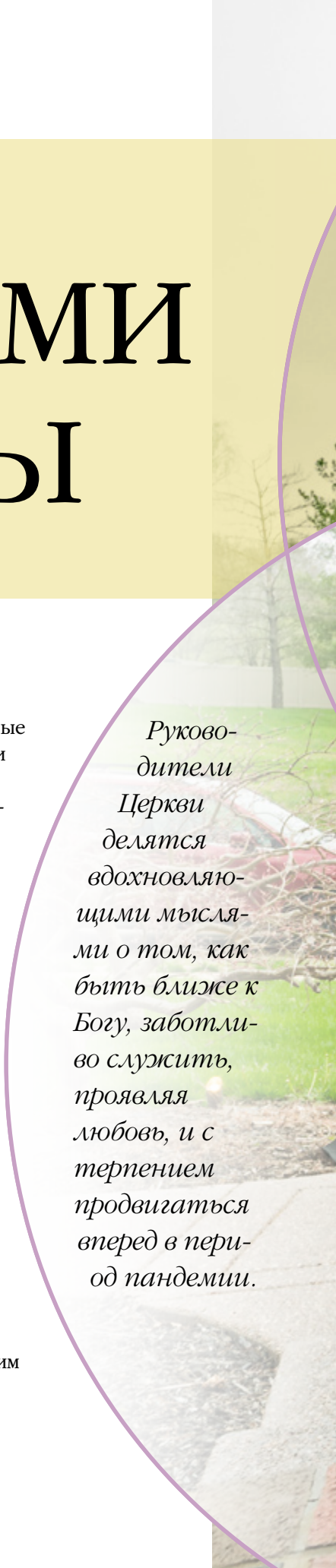
ПОСЛАНИЯМИ НАДЕЖДЫ

В ответ на распространение вируса по всему миру официальные лица налагают запреты на проведение массовых собраний и вводят карантинные меры. Школы закрываются, духовные лидеры отменяют церковные собрания, а тем, кто отваживаются выйти на улицу, приходится использовать защитные маски.

Это 1919 год, и свирепствующая пандемия гриппа, начавшаяся годом ранее, унесет десятки миллионов жизней[1]. Новый Пророк Церкви, Президент Хибер Дж. Грант (1856–1945 гг.), был рукоположен в ноябре 1918 года, но будет поддержан только в июне 1919 года, поскольку апрельская Генеральная конференция была перенесена.

Во время своего служения, сопровождавшегося этим и другими сложными периодами в истории, Президент Грант дал совет, подходящий и для наших дней, сказав: «Мы пришли на эту Землю, чтобы получить знание, мудрость и опыт, усвоить уроки, перетерпеть страдания, преодолеть искушения и одержать победы в смертной жизни». Обладая знанием, приобретенным в горниле выпавших ему испытаний, он добавил: «Я знаю, что в час беды Святые последних дней получают столько утешения, благословений и успокоения, сколько не получает никто другой!»[2]

В наш нынешний «час беды», когда мы столкнулись с новым коронавирусом, мы черпаем покой и утешение в восстановленном Евангелии Иисуса Христа. Наше знание о том, что Небесный Отец любит Своих детей и что Он призвал Пророков и Апостолов в наши дни, чтобы направлять нас сквозь бури земной жизни, является великим благословением.



Руководители Церкви делятся вдохновляющими мыслями о том, как быть ближе к Богу, заботливо служить, проявляя любовь, и с терпением продвигаться вперед в период пандемии.

ФОТО GETTY IMAGES.

Недавно во время интервью несколько членов Кворума Двенадцати Апостолов поделились наставлениями. Они напоминают нам, что мы можем испытывать радость и смотреть в будущее с надеждой вне зависимости от того, что происходит вокруг нас[3].

Закрытие храмов – «это чудесная возможность узнать больше об изучении семейной истории, индексировании и том, как подготовить множество имен к тому дню, когда двери храмов снова откроются».
Старейшина Дэвид А. Беднар

Работа продвигается вперед

Старейшина Брюс Р. Макконки (1915–1985 гг.) однажды сравнил Церковь с «большим караваном», который продвигается вперед, несмотря на препятствия[4]. Старейшина Дэвид А. Беднар связывает способность каравана неуклонно двигаться вперед с вдохновенной подготовкой Церкви и ее историей борьбы с невзгодами.

«'Никакая грешная рука не сможет остановить эту работу'[5], и никакая пандемия также не остановит эту работу, – сказал он. – В разгар всех трудностей, с которыми мы сейчас сталкиваемся из-за распространения вируса, работа продвигается… Мы не знаем, сколько времени на это уйдет, но мы это преодолеем. И, может быть, мы не вернемся к прежнему образу жизни, но многие из этих адаптаций и изменений будут очень полезными».

Старейшина Квентин Л. Кук сказал, что вдохновенная подготовка Церкви включает такие своевременные примеры, как акцент на соблюдении дня субботнего, укрепление кворумов Священства Мелхиседекова и Обществ милосердия, переход к заботливому служению, внедрение программы *Приходи, следуй за Мною,* видеосюжеты по Книге Мормона и программа «Дети и молодежь».

«Мы будем вспоминать все это, как основополагающее время подготовки, а не как что-то, что нам пришлось претерпеть», – сказал он.

Президент М. Рассел Баллард, исполняющий обязанности Президента Кворума Двенадцати Апостолов, разделяет это мнение. Несмотря на временное закрытие храмов и домов собраний, у членов Церкви есть духовные инструменты, благодаря которым они могут продолжать продвигаться вперед.

Президент Баллард помнит, что он испытал, когда вернулся домой из церкви 7 декабря 1941 года и узнал о нападении на Перл-Харбор, и что Соединенные Штаты Америки скоро вступят во Вторую мировую войну. Подобно многим нашим современникам, он беспокоился о будущем и задавался вопросом, не лишится ли своего будущего.

«Но вышло все немного по-другому», – сказал он. Подобно тому, как свободные народы мира выиграли ту войну, так и современный мир победит в войне с коронавирусом. «Все будет просто прекрасно, если мы обратим свои сердца к нашему Отцу на Небесах и будем возлагать свою надежду на Него и на Спасителя, как на Искупителя всего человечества», – сказал он.

Церковь также продвигается вперед посредством своей миссионерской работы, которая адаптируется к изменяющейся обстановке в мире. Старейшина Дитер Ф. Ухтдорф сказал, что руководители Церкви обдумывали новые способы делиться Евангелием еще до того, как пандемия коронавирусной инфекции COVID-19 стала препятствовать выполнению миссионерской работы. Такими препятствиями были необходимость вернуть тысячи миссионеров в их родные страны, досрочно освободить некоторых из них от призвания и изменить назначение для других.

ФОТО УЭЛДЕНА С. АНДЕРСЕНА.

«Коронавирусная инфекция COVID-19 в большей степени ускорила наше осмысление этих вопросов и помогла нам увидеть новые возможности», – сказал он. В результате технологические достижения и социальные сети сейчас открывают двери, которые ранее были закрыты – в охраняемых или закрытых жилых комплексах.

«Миссионерская работа продолжит продвигаться вперед, несмотря на пандемию, – добавил старейшина Ухтдорф. – Мы продолжаем изучать, как можем совершенствовать миссионерскую работу сейчас и в будущем. Господь обещал ускорить Свою работу ради благословения всех Божьих детей (см. Учение и Заветы 88:73). Я чувствую, что в эти непростые времена мы находимся в центре этого процесса. Наши драгоценные миссионеры являются пионерами наших дней, прокладывающими тропу распространения послания Евангелия новым образом, который соответствует нашим обстоятельствам, чтобы Церковь Иисуса Христа продолжала 'катиться, пока не заполнит всю Землю'» (Учение и Заветы 65:2).

Новые возможности делиться Евангелием – это не единственное, что открывается. По словам старейшины Д. Тодда Кристоферсона, также открываются сердца, поскольку непростые времена часто смиряют людей и помогают им обратиться к Богу.

«Они чуть более склонны подумать: 'Может быть, мне нужно что-то еще, помимо счета в банке. Может быть, жизнь не ограничивается тем, что меня окружает'», – сказал он.

Старейшина Кристоферсон призывает членов Церкви искать возможности для миссионерской работы, такие как возможность делиться связанными с Евангелием посланиями и мотиваторами через социальные сети, говорить с миссионерами полного дня относительно дружеской помощи людям, которых обучают в Интернете, и оставаться на связи с людьми, которых видят не так часто.

Социальная дистанция и дистанция духовная

Еще один способ, благодаря которому Церковь продвигается вперед, состоит в духовном разрешении Святыми последних дней мирских проблем, таких как коронавирусная инфекция COVID-19. Ради своей физической защиты мы увеличиваем социальную дистанцию с окружающими, но ради своей духовной защиты мы приближаемся к нашему Отцу на Небесах и Его Сыну. Пандемия коронавирусной инфекции COVID-19 дала многим членам Церкви больше возможностей повысить свою духовную защиту, следуя наставлению Президента Рассела М. Нельсона слушать Господа.

«Наш Отец знает: когда мы окружены неопределенностью и страхом, наилучшее, что можно сделать, – это слушать Его Сына», – сказал Президент Нельсон во время апрельской Генеральной конференции 2020 года. Он добавил: «Стремясь быть учениками Иисуса Христа, мы должны более целенаправленно стараться *слушать Его*. Чтобы наполнить свою повседневную жизнь Его словами, Его учениями и Его истинами, требуются осознанные и последовательные усилия»[6].

Хотя мы не рады приостановлению проведения церковных собраний, закрытию храмов или потере людьми работы, проведение большего времени дома дает нам «возможность подумать о том, чтобы пробудиться к Богу (см. Алма 5:7), – сказал старейшина Кук. – Возможно, недавние события могут стать духовным будильником, который поможет нам сосредоточиться на том, что действительно важно. Коли так, это будет великим благословением в этот период – сконцентрироваться на том, что мы можем улучшить в нашей жизни и как можем благословить жизнь окружающих, если пробудимся к Богу и будем идти по пути заветов».

Старейшина Джеффри Р. Холланд добавил: «Такое время приглашает нас заглянуть к себе в душу, чтобы посмотреть,

понравится ли нам то, что мы там увидим. Именно тогда [мы] задумывае[мся] о том, кто [мы] такие и что действительно важно».

Такое время также приглашает нас проявлять больше веры и благодарности, больше служить, побуждая нас «размышля[ть] о своей зависимости от Бога и о благословениях, даруемых Им, которые мы так часто воспринимаем как должное, – сказал старейшина Холланд. – Мы в долгу перед своим Отцом на Небесах и должны быть немного более благодарными, немного более признательными и немного более склонными к тому, чтобы помнить, сколь много проблем разрешаются благодаря Богу, Ангелам, заветным обещаниям и молитве».

В центре нашей благодарности лежит благословение помнить, «сколь милостив был Господь к детям человеческим от сотворения Адама вплоть до [э]того времени» (Мороний 10:3). Члены Кворума Двенадцати Апостолов заявили, что, когда от нас требуется «укрываться на местах», мы можем следовать примеру Нефия и Алмы, помня, что Тот, «на кого [мы] уповал[и]», Спаситель Иисус Христос, будет «и в дальнейшем избавлять [нас]» (2 Нефий 4:19; Алма 36:27). И мы можем помнить, как учил Апостол Павел, что ничто не может «отлучит[ь] нас от любви Божией» (см. к Римлянам 8:35).

Господь Иисус Христос «есть наше величайшее укрытие» (см. Псалтирь 60:2–5), – сказал старейшина Холланд. – Что бы еще ни случилось, мы никогда не будем отделены от любви и напарничества Спасителя, даже если не будем осознавать этого в тот или иной момент. Дух не может быть сдержан вирусом, национальными границами или медицинскими прогнозами».

«Сделать что-то хорошее»

Недавно, читая отчет одного церковного комитета, старейшина Кристоферсон был обеспокоен тем, как «вынужденное уединение» может повлиять на одиноких членов Церкви – молодых и пожилых.

«Вынужденное уединение может привести к одиночеству и негативным физическим и психологическим последствиям для здоровья, – сказал он. – Чтобы противостоять этому, некоторые защитники общественного здоровья рекомендуют тем, кто сталкиваются с одиночеством, искать способы ‘сделать [для кого-то] что-то хорошее’».

По словам старейшины Кристоферсона, Святые последних дней могут найти возможности служить, помогать окружающим и удовлетворять их потребности, особенно в отношении тех, кто одиноки. Благодаря этому одинокие члены Церкви, которые служат окружающим, могут чувствовать себя менее изолированными.

«Сосредоточьтесь на заботливом служении, – сказал он. – Мы многое можем сделать друг для друга, чтобы у нас было чувство принадлежности, братства и сестринства. Это время, когда кворумы старейшин и Общества милосердия могут по-настоящему проявить себя и стать источником всего, ради чего они, собственно, и были организованы».

И вместо того чтобы постоянно посылать кому-то текстовые сообщения, он предложил: «Думаю, будет очень полезно позвонить кому-нибудь, используя ту старую технологию, называемую телефоном. Просто позвоните, чтобы поговорить и пообщаться. Пусть они услышат ваш голос».

Небольшие усилия в проявлении заботы об окружающих могут многое изменить, осветив чей-то день так, как нам и не представить. «Наше заботливое служение очень необходимо сейчас, когда люди находятся в значительной изоляции». Старейшина Квентин Л. Кук

Небольшие усилия в проявлении заботы об окружающих могут многое изменить, осветив чей-то день так, как нам и не представить. «Наше заботливое служение очень необходимо сейчас, когда люди находятся в значительной изоляции», – сказал старейшина Кук.

Старейшина Холланд предложил: «Мы должны посвятить определенную часть своего дня общению с теми, кому нужен заряд энергии. Конечно, делая это, мы и сами получаем заряд энергии, так что каждый может быть 'поднят' (3 Нефий 27:14, 15), или может воспрянуть духом, ради чего, по словам Спасителя, Он был послан на Землю».

Еще один способ помочь себе и окружающим воспрянуть духом – это подготовиться к тому дню, когда храмы вновь откроются. Закрытие храмов – в связи пандемией, реконструкцией или уборкой – «это чудесная возможность узнать больше об изучении семейной истории, индексировании и том, как подготовить множество имен к тому дню, когда двери храмов снова откроются», – сказал старейшина Беднар.

Вне зависимости от того, открыты храмы или закрыты, добавил старейшина Беднар, члены Церкви все так же могут стремиться быть достойными «Рекомендации для посещения храма» и иметь действительную рекомендацию.

Уроки, которые Господь хотел бы нам преподать

Как отметил старейшина Беднар, хотя никто не пожелал бы столкнуться с пандемией коронавируса, эта чума последних дней все же нависла над нами.

«Благодаря вечной перспективе, даруемой восстановленным Евангелием, и благодати, доступной через совершенное Спасителем Искупление, мы можем извлекать уроки из напастей земной жизни, которые готовят нас к благословениям вечности, – сказал он. – Мы должны молиться. Мы должны искать. Мы должны просить. Мы должны иметь глаза, чтобы видеть, и уши, чтобы слышать. И мы можем быть благословлены удивительным образом, извлекая уроки, которые благословят нас сейчас и навечно».

Несмотря на пагубное воздействие коронавирусной инфекции COVID-19 на семьи по всему миру, благодаря этой ситуации люди научились проявлять особую заботу к окружающим, сказал Президент Баллард.

«Мы начинаем понимать, насколько драгоценны наши семьи, насколько драгоценны наши соседи и насколько драгоценны наши собратья по Церкви, – сказал он. – Сейчас мы усваиваем уроки, которые сделают нас лучше».

Чего же нам ожидать, когда минует нынешняя буря? Все того же, говорит старейшина Ухтдорф. Божьи дети в Церкви и за ее пределами продолжат сталкиваться с трудностями.

«Мы живем в период, когда нам нужно учиться», – сказал он. А самый важный урок, который мы можем усвоить, состоит в том, что ответ на предстоящие трудности также является ответом на нынешние трудности: Евангелие Иисуса Христа.

Поскольку у Святых последних дней есть восстановленное Евангелие Иисуса Христа, говорит старейшина Холланд, они могут научиться быть позитивными и оптимистичными, делая все, что могут, доверяя словам Господа, Который говорит: «Будем же с бодростью делать всё, что в наших силах; и будем же стоять тогда спокойно с полной уверенностью, дабы увидеть спасение Божье и явление руки Его» (Учение и Заветы 123:17).

«Есть много, чему можно радоваться, когда мы очищаем свою веру, больше доверяем Господу и видим чудо Его избавления», – сказал старейшина Холланд. ■

ЛИТЕРАТУРА

1. См. William G. Hartley, «The Church Grows in Strength,» *Ensign,* Sept. 1999, 35.
2. *Учения Президентов Церкви: Хибер Дж. Грант* (2002), стр. 51, 50.
3. См. Рассел М. Нельсон, «Радость и духовное выживание», *Лиахона,* ноябрь 2016 г., стр. 82.
4. Bruce R. McConkie, «The Caravan Moves On,» *Ensign,* Nov. 1984, 85.
5. Joseph Smith, цит. по *History of the Church,* 4:540.
6. Рассел М. Нельсон, «Слушай Его», *Лиахона,* май 2020 г., стр. 89.

ФОТО GETTY IMAGES.

Израненные сердца: понимание насилия в семье

Нездоровые модели поведения могут развиться в любых отношениях. Распознав их, можно раскрыть факт насилия или не позволить ему проявиться.

Джейсон Б. Уайтинг, кандидат наук
Школа семейной жизни при Университете имени Бригама Янга

Недавно мне позвонил один сильно расстроенный отец. Его дочь Дженна (имена изменены) жила в студенческом общежитии и встречалась с новым парнем. Их отношения развивались стремительно. Джейк, ее парень, торопил ее со свадьбой и ограничивал ее общение с родителями. Дженна извинялась перед ними, объясняя все пламенной любовью Джейка и желанием проводить время вдвоем.

Близкие Дженны забеспокоились, узнав, что у Джейка была бывшая жена и ребенок, о чем он никогда не говорил Дженне. Они позвонили его бывшей жене, и та рассказала о несдержанности и ревности Джейка. Узнав об этом, Джейк впал в ярость. Он заявил, что родители Дженны пытаются все «контролировать», и вспомнил случай, когда им не понравилась его язвительная шутка о мыслительных способностях Дженны. Как ни странно, при этом Джейк настаивал на том, чтобы Дженна сама принимала решения, не слушая их. Родители Дженны были в отчаянии, поскольку их звонки и сообщения оставались без ответа.

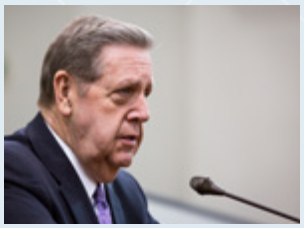
Каждый хочет иметь счастливую семью, но даже когда люди стараются жить по Евангелию, отношения могут начать причинять боль. Некоторые испытания становятся результатом недопонимания и трений, широко распространенных в семьях. Однако в доме, где царят здоровые отношения, люди просят прощения за скверное поведение и устраняют разногласия, в то время как в нездоровой среде закрепляются модели грубого поведения или ненадлежащего обращения, которые позднее переходят в насилие.

Домашнее насилие и Евангелие

«Вы сокрушили сердца своих кротких жён и потеряли доверие своих детей» (Иаков 2:35).

Насилие состоит из поступков, нацеленных на причинение боли или установление контроля. Оно состоит из целого ряда моделей поведения, которые могут включать пренебрежение, манипулирование, устную критику, а также физическую или половую жестокость[1]. К сожалению, насилие распространено повсеместно: некоторые исследователи пришли к выводу, что приблизительно четверть детей по всему миру сталкиваются с ненадлежащим обращением в физической, половой или эмоциональной сфере[2].

ФОТО ИСПОЛЬЗОВАНЫ ЛИШЬ В КАЧЕСТВЕ ИЛЛЮСТРАЦИЙ. ИНСЦЕНИРОВКА.



«Голос, который приносит глубокое свидетельство, возносит пылкие молитвы и поет гимны Сиона, может быть тем же голосом, который ругает и критикует, стыдит и унижает, причиняет боль и разрушает как свой дух, так и дух других. ‘Из тех же уст исходит благословение и проклятие’, – говорит Иаков с горечью. ‘Братия мои [и сестры], – продолжает он, – не должно… сему так быть’ [Иакова 3:10]».

Старейшина Джеффри Р. Холланд, член Кворума Двенадцати Апостолов, «Язык Ангелов», *Лиахона*, май 2007 г., стр. 16.

Среди взрослых тоже немало жертв: примерно одна из четырех женщин и один из десяти мужчин ощущает на себе физическую жестокость со стороны супруга.

Насилие может проникнуть в любой вид отношений и способно исходить как от мужчин, так и от женщин. Однако мужчины более склонны к контролю и серьезным проявлениям физического и полового насилия и чаще терроризируют своих жен, доминируют над ними или наносят серьезные травмы[3].

Насилие причиняет вред душе как обидчика, так и жертвы и противоречит учениям Спасителя. Современные Пророки заявляют: те, кто «жестоко обращается с женой, мужем или потомством… в свое время предстанут пред судом Божьим»[4]. Обидчики часто игнорируют принципы Евангелия или трактуют их в своих интересах. Например, мне довелось консультировать супружескую пару, где муж был вовлечен в «эмоциональные измены» и играл в азартные игры, тратя общие сбережения, однако вместо извинений он заставлял жену прощать его и настаивал, что, не прощая, она совершает «больший грех». Он закрывал глаза на ее боль и заявлял, что прав пред Богом, иначе не был бы храмовым служителем. Когда его жена обратилась к церковным руководителям, он начал преуменьшать факт своего предательства и преувеличивать ее тревоги, говоря, что у нее депрессия. Этот муж отвергал «принцип[ы] уважени[я], люб[ви и] сострадани[я]»[5] и плохо обращался с женой. Ее старания жить по Евангельским принципам не могли уладить проблему, которую он порождал. Каждый из нас может поддаться нездоровым моделям поведения. Существуют определенные черты, свойственные всем видам насилия, и чем серьезнее и чаще они проявляются, тем менее здоровыми будут отношения. Вот пять примеров типичного проявления насилия, способных помочь вам распознать нездоровые модели поведения в себе и окружающих.

1. Жестокость

«Языком своим обманывают; яд аспидов на губах их. Уста их полны злословия и горечи» (к Римлянам 3:13–14).

Один мужчина пришел ко мне на терапию вопреки воле своей жены, которая высмеивала его за «потребность в помощи». В церкви она была дружелюбной и преданной, но дома ее холодная снисходительность обжигала, будто хлыст. Она критиковала размер его зарплаты и называла его работу учителем «девчачьей». Она говорила сыну: «Надеюсь, ты не вырастешь таким слабаком, как

УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ

Узнать о том, как поступать в случае насилия, руководители могут из «Материалов для руководителей и секретарей» на сайте ChurchofJesusChrist.org. Все руководители и учителя детей или молодежи в течение одного месяца после получения призвания должны пройти обучение «Защищать детей и молодежь». Это обучение можно найти на сайте ChurchofJesusChrist.org/callings/church-safety-and-health.

твой папочка» и каждый день уделяла время телефонным беседам с матерью, во время которых они обе пренебрежительно отзывались о своих мужьях. Критически настроенные люди осознанно причиняют боль окружающим и «наслажда[ют]ся их страданиями» (Учение и Заветы 121:13). Такие члены семьи нарушают заповедь Иисуса «не судить» и «не осуждать» (от Луки 6:37), принижая, показывая отвращение или обзывая домочадцев.

2. Обман

«Ты одержим лживым духом, и ты отстранил Духа Божьего» (Алма 30:42).

Обман становится неотъемлемой частью насилия, когда обидчик преуменьшает значение своих поступков, обвиняет окружающих и искажает сказанное. Это смущает жертв, как заметила одна из участниц моего исследования: «[Мой муж] выходил из себя, потом извинялся, а после говорил: ‘Знаешь, ведь все равно виновата ты’… снова и снова, пока я не начала в это верить»[6]. Такое отрицание реальности другого человека называется психологической манипуляцией и вызывает у жертв смущение и неуверенность в собственных воспоминаниях и мнении. Как и другие виды обмана, психологическая манипуляция применяется с целью контролировать беседы и создать ложную реальность.

Те, кто энергично применяют насилие, отвергают мысль о том, что причиняют боль, и часто причисляют себя к жертвам. Когда Дженна призналась, что ей не по душе критика ее родителей со стороны Джейка, тот разозлился и стал утверждать, что она его «оскорбляет». Джейк был из тех, кто «кричат о согрешениях… сами – слуги греха и дети неповиновения» (Учение и Заветы 121:17). Он не просто продвигал свою лживую историю, но и отвергал правду[7].

3. Оправдания

«Признай свои ошибки и тот вред, который ты принёс» (Алма 39:13).

Смиренный человек ощущает сожаления, когда причиняет боль окружающим, кается и меняет поведение к лучшему. Насильник противится призывам совести, выискивая оправдания. Один из участников моего исследования признавался: «Бывало, у меня возникали ужасные чувства после физического насилия, а потом я думал, что этого бы не произошло, если бы она просто промолчала». Его «скорбь была не к покаянию» (Мормон 2:13); его отодвигали прочь исполненный горечи гнев и желание кого-либо обвинить.

Во время консультирования я как-то сказал одной жене, что ни разу не видел в ней проявлений печали ради Бога за долгие годы критики своего мужа. В ответ прозвучало не выражение сожаления, а ворчливое: «Ну вот, опять я чего-то не делаю!»

Насильники отвергают ответственность, они уязвимы и сразу занимают оборонительную позицию. Они легко обижаются из-за мелочей.

4. Гордыня

«По смиренномудрию почитайте один другого высшим себя» (к Филиппийцам 2:3).

Гордыня включает признание собственных прав и сосредоточенность на самом себе. Один мужчина срывался на жену и детей всякий раз, когда, по его мнению, они проявляли к нему «неуважение». Если их мнение не совпадало с его, они «подрывали его доверие» или «проявляли непослушание». Гордыня носит состязательный характер и сосредоточена на власти и победе. Напротив, в здоровой семье царит сотрудничество, обоюдная честность, и ее члены «поступа[ют] справедливо по отношению к другому» (4 Нефий 1:2). Супругам надлежит быть равными партнерами[8], каждому есть что сказать и все мнения ценятся.

5. Контроль

«Когда мы пытаемся… прибегнуть к контролю, властному господству или принуждению над душами детей человеческих… Небеса отдаляются» (Учение и Заветы 121:37).

Хотя мы ценим свободу воли, просто удивительно, насколько часто члены семьи указывают друг другу, как мыслить, чувствовать и поступать. Некоторые даже контролируют окружающих посредством запугивания, пристыживания, лишения любви или угрозами. У одного мужа были строгие ожидания от жены: каждый день она должна была готовить завтрак к определенному времени, выполнять определенные просьбы интимного характера и выслушивать его «тревоги», которые обычно касались способов ее дальнейшего усовершенствования. Он следил за ней и злился, если она не сразу отвечала на его сообщения.

Другая мать регулярно сообщала своей дочери-подростку о своем разочаровании – всякий раз, когда дочь грустила или не соответствовала стандартам, установленным ею. Если ожидания не выполнялись или ее муж выражал обеспокоенность, она с непроницаемым видом начинала всех лечить своим молчанием.

Надежда и исцеление

«Я услышал молитву твою, увидел слезы твои. Вот, Я исцелю тебя» (4-я Царств 20:5).

Хотя насилие ранит сердце, всегда возможно измениться. Жертвы могут обратиться к различным

духовным и профессиональным ресурсам и искать силы Искупления Спасителя для исцеления своих ран. Чтобы найти помощь, зайдите на сайт **abuse.ChurchofJesusChrist.org.**

Те, с чьей стороны исходило насилие, обязаны покаяться и обратиться за помощью. Для этого требуется «приниз[ить]-ся до глубин смирения» (3 Нефий 12:2) и принять полную ответственность за свое поведение. Чтобы измениться, мало краткосрочных обещаний и поверхностных усилий. Боль глубокого покаяния терзает душу, и некоторым просто не хочется соглашаться на это, тем самым оставляя жертву со сложным решением о том, как защитить себя[9].

Наш Небесный Отец переживает за нас, как тот страдающий отец, позвонивший мне по поводу своей дочери. Божья любовь широка, как вечность (Моисей 7:41), и Он ощущает ужасную боль, когда Его дети ранят друг друга. С нежностью общаясь с Енохом, Он плакал. «Смотри на этих братьев твоих, они – творение рук Моих… и [Я] дал им заповедь, что они должны любить друг друга… но вот, они без всякой любви и ненавидят свою родную кровь» (Моисей 7:32–33). В Небесах и на Земле раздается плач, когда телам и душам наносят раны. И все же с помощью смирения, Божьей силы и профессиональной помощи (когда она необходима) возможно остановить разрушительное поведение и создать дом, полный чувства собственного достоинства, безопасности и любви. ■

УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ

Чтобы найти дополнительную информацию, получить профессиональную помощь и другие полезные ресурсы, посетите церковный сайт, посвященный проблеме насилия по адресу abuse.ChurchofJesusChrist.org.

Чтобы больше узнать о способах помощи жертвам, прочитайте текст в рамке «Чем я могу помочь? Для друзей и руководителей» в цифровой версии этой статьи по адресу liahona.ChurchofJesusChrist.org или в приложении Евангельская библиотека.

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ РУКОВОДИТЕЛЕЙ

Руководители, которые узнали о случаях насилия, где жертвами или свидетелями стали несовершеннолетние, должны обратиться в церковную службу помощи по адресу counselingresources.ChurchofJesusChrist.org.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дополнительные сведения о физической жестокости можно найти на сайте abuse.ChurchofJesusChrist.org. Дополнительные сведения о половом насилии и домогательствах можно найти в выступлениях 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; и Chieko N. Okazaki, «Healing from Sexual Abuse» (Brigham Young University conference, Oct. 23, 2002).
2. См. 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. См. 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. «Семья. Воззвание к миру», *Лиахона,* май 2017 г., стр. 145; см. также abuse.ChurchofJesusChrist.org.
5. «Семья. Воззвание к миру».
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. Другие примеры из Священных Писаний о том, как люди с возмущением воспринимали истину, можно найти в от Иоанна 3:19–21; Деяния 7:54; 2 Нефий 1:25–26; а также 2 Нефий 4:13.
8. См. «Семья. Воззвание к миру»; см. также H. Burke Peterson, «Unrighteous Dominion», *Ensign,* July 1989, 6–11, где приводятся дополнительные сведения об учении о равенстве и вопросы, над которыми стоит подумать в связи с отношениями в завете.
9. Люди, подвергнувшиеся насилию, часто сталкиваются с необходимостью решить, как обезопасить себя или окружающих, а также с возможной необходимостью очертить границы или пределы своего общения с теми, кто причиняют им боль. Президент Джеймс И. Фауст (1920–2007 гг.) осветил эту сложную ситуацию, когда человек попал в ловушку «длительн[ых] отношени[й], которые невозможно улучшить и которые унижают человеческое достоинство» («Обогащать отношения в браке», *Лиахона,* апрель 2007 г., стр. 3); дополнительные сведения и варианты можно также найти в разделе «Помощь жертвам» на церковном сайте, посвященном предотвращению насилия.

РИСУНКИ МИХАЛА ДЗИКАНА.

Старейшина Лоуренс Э. Корбридж
Почетный член Кворума Семидесяти

СТОЯТЬ НА камне откровения

Опираясь на камень откровения, мы можем находить ответы на важнейшие вопросы.

Несколько лет назад, выполняя одно поручение в качестве представителя Высшей власти Церкви, я прочитал немало материалов, направленных против Церкви Иисуса Христа Святых последних дней, Пророка Джозефа Смита, Книги Мормона и событий Восстановления. После того как задание было выполнено, я не стал возвращаться к тем грязным текстам.

Чтение таких материалов неизменно повергало меня в уныние, и однажды это ощущение мрака побудило меня написать частичный ответ на все исполненные враждебности высказывания. Мне бы хотелось поделиться некоторыми мыслями, которые я записал в тот день, и хотя все это я писал для самого себя, надеюсь, они окажутся полезными и для вас.

Будем ли мы стоять вечно?

Пророк Даниил говорил, что в последние дни «Бог небесный воздвигнет царство, которое вовеки не разрушится, и царство это не будет передано другому народу; оно сокрушит и разрушит все царства, а само будет стоять вечно» (Даниил 2:44).

Это Царство Божье есть Церковь Иисуса Христа Святых последних дней. Оно будет «стоять вечно». Вопрос лишь в том, будем ли мы с вами стоять или же «и [мы] отой[дем]?» (от Иоанна 6:67). А если отойдем, то куда мы пойдем?

Обман – знамение нашего времени

Описывая знаки Своего пришествия при конце света, Господь упомянул многое, включая войны и слухи и войнах, восстание одних народов против других, голод, мор, землетрясения и многие другие знамения, даже такое: «Ибо в те дни [сегодня] восстанут также лжехристы и лжепророки и покажут такие великие знамения и чудеса, что, если возможно будет, они обманут самых избранных – тех, кто избраны согласно завету» (Джозеф Смит – от Матфея 1:22; см. также от Матфея 24:24).

Не уверен, что полностью понимаю формулировку «если возможно будет, они обманут самых избранных», но, думаю, это, как минимум, означает, что в наши дни с трудностями столкнутся все.

Обманщиков немало, и спектр обмана весьма широк. С одной стороны, перед нами те, кто нападают на Восстановление, Пророка Джозефа Смита и Книгу Мормона. Далее идут те, кто верят в Восстановление, но заявляют, будто в Церкви чего-то не хватает, и она сошла с пути. Другие говорят, что верят в Восстановление, но разочарованы доктриной, вступающей в конфликт с меняющимися убеждениями наших дней. Те, кто не имеют власти, претендуют на видения, сны и посещения, позволяющие направлять корабль, вести нас к высшему пути или готовить Церковь к концу света. Другие поддались обману лживых духов.

На другом конце спектра лежит целая вселенная отвлекающих факторов. Никогда еще не было столько информации, искаженной информации и дезинформации, столько вещей, гаджетов и игр; а также стольких вариантов мест, куда можно пойти и на что можно посмотреть, чем можно занять время, переключив внимание с того, что важнее всего. И все это и еще многое мгновенно разносится по всему миру посредством электронных СМИ. Мы живем во времена обмана.

Знание жизненно необходимо

Истина позволяет нам ясно видеть, поскольку она есть «знание сущего, как оно есть, как оно было и как оно будет» (Учение и Заветы 93:24). Знание жизненно необходимо, чтобы избегать обмана, отличать истину от заблуждений и ясно видеть и прокладывать курс, невзирая на опасности наших дней.

Пророк Джозеф Смит сказал: «Знания необходимы для жизни и праведности… Знания – это откровение. Внимайте… этому ключевому принципу: знания – это сила Божья во спасение»[1].

Люди говорят: «Нужно оставаться верным своим убеждениям». Хотя это действительно так, невозможно быть лучше, чем позволяют ваши знания. Большинство из нас действуют, отталкиваясь от своих убеждений, особенно от тех, которые, по нашему мнению, для нас полезнее всего. Проблема в том, что иногда мы ошибаемся.

Некоторые могут верить в Бога и в то, что порнография – зло и при этом все же переходить по ссылке на порнографический сайт, ошибочно полагая, что это сделает их счастливее или что они никому не причиняют вреда. Они просто неправы.

Другие могут верить, будто лгать плохо, и при этом время от времени обманывать, ошибочно полагая, что все сложится лучше, если правды никто не узнает. Они просто неправы.

Кто-то может верить и даже знать, что Иисус есть Христос, и при этом отречься от Него не один, а три раза из-за ошибочного убеждения, будто все будет хорошо, если пойти на поводу у толпы. Петр не был злодеем. Я даже не уверен в том, что он был слабым. Он просто был неправ. (См. от Матфея 26:34, 69–75.)

Поступая плохо, мы можем считать себя плохими, тогда как на самом деле мы просто неправы. Испытание состоит не столько в том, чтобы устранить пробелы между нашими поступками и нашими убеждениями, сколько в том, чтобы устранить пробелы между нашими убеждениями и истиной.

Как же устранить эти пробелы? Как избежать обмана?

Вопросы первостепенной и второстепенной важности

Бывают вопросы первостепенной важности, а бывают – второстепенной. Сначала отвечайте на вопросы первостепенной важности. Вопросы первостепенной важности – самые главные. Этих самых важных вопросов не очень много. Я упомяну четыре:

1. Существует ли Бог – наш Отец?
2. Является ли Иисус Христос Сыном Божьим, Спасителем мира?
3. Был ли Джозеф Смит Пророком?
4. Является ли Церковь Иисуса Христа Святых последних дней Царством Божьим на Земле?

В отличие от них, на вопросы второстепенной важности отвечать можно бесконечно. В их число входят вопросы по истории Церкви, вопросы о многоженстве, людях африканского происхождения и священстве, женщинах и священстве, переводе Книги Мормона, книге «Драгоценная Жемчужина», ДНК и Книге Мормона, однополом браке, различных описаниях Первого видения и так далее.

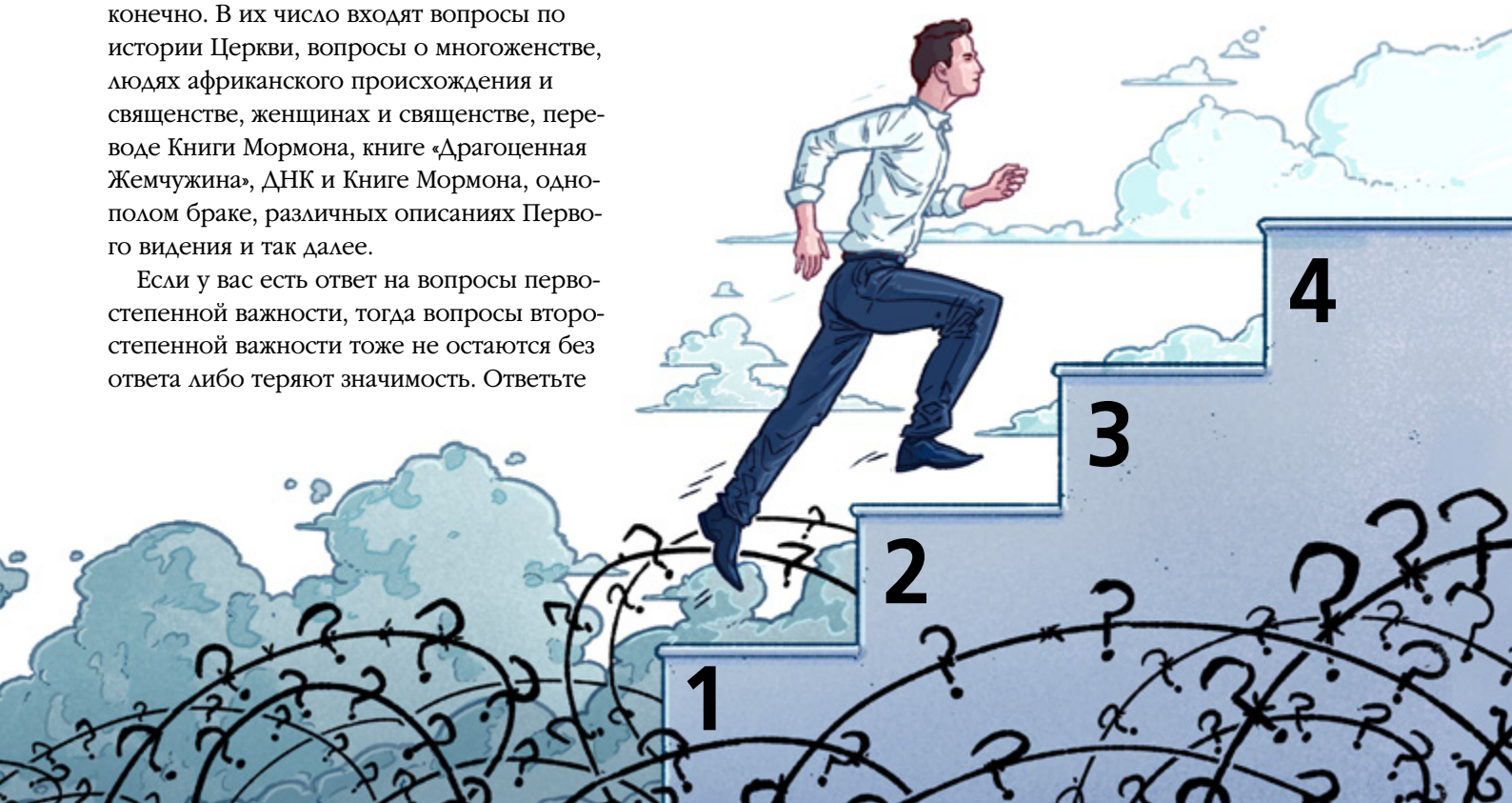
Если у вас есть ответ на вопросы первостепенной важности, тогда вопросы второстепенной важности тоже не остаются без ответа либо теряют значимость. Ответьте на вопросы первостепенной важности – и вы сможете справляться с тем, что понимаете, и тем, чего не понимаете; с тем, с чем вы согласны, и с чем не согласны, не сбегая с корабля.

Божественный метод получения знаний

Существуют различные методы изучения, включая научный, аналитический, академический и Божественный. Чтобы узнать истину, необходимы все четыре. Все они начинаются одинаково – с вопроса. Вопросы очень важны, особенно первостепенной важности.

Божественный метод получения знаний применяет элементы остальных методологий, но в итоге торжествует над ними всеми, задействуя силы Небесные. В конечном счете, дела Божьи познаются Духом Божьим, Который обычно говорит тихим мягким голосом. Господь сказал: «Бог Духом Святым Своим, да, невыразимым даром Духа Святого, даст вам знание» (Учение и Заветы 121:26).

Апостол Павел учил, что невозможно познать дела Божьи, кроме как с помощью Духа Божьего (см. 1-е Коринфянам 2:9–11; см. также Перевод Джозефа Смита, 1-е Коринфянам 2:11). Он сказал: «Душевный человек не принимает того, что от Духа Божьего, потому что он почитает это безумием». Это мы видим каждый день. Павел продолжил: «И не может разуметь, потому что о сем надобно



судить духовно» (1-е Коринфянам 2:14).

Из всех проблем, с которыми вы сталкиваетесь в жизни, одна высится над остальными, и понять ее труднее всего. Самое страшное из всех обстоятельств человеческой жизни – вовсе не нищета, не болезни, не одиночество, не насилие и не война, какими бы страшными ни были эти обстоятельства. Самое страшное из всех людских обстоятельств встречается чаще всего – это духовная смерть. Это значит быть отделенным от присутствия Божьего, а в этой жизни Его присутствие проявляется в силе Его Духа.

Напротив, наилучшее обстоятельство человеческой жизни – вовсе не богатство, не слава, не престиж, не крепкое здоровье, не почести человеческие и не безопасность. Наилучшее из всех обстоятельств человеческой жизни – это облечение силой Небес. Это значит родиться заново, обладать даром и постоянной поддержкой Духа Святого, Который служит источником истины, откровения, силы, ясности, любви, радости, мира, надежды, уверенности, веры и почти всех остальных благ.

Иисус сказал: «Утешитель же, дух Святый… научит вас всему» (от Иоанна 14:26). Он есть сила, которой мы можем «узнать истину обо всем» (Мороний 10:5). «Он покажет [нам] всё, что [мы] должны делать» (2 Нефий 32:5). Он есть источник «воды живой», текущей в жизнь вечную (от Иоанна 7:38; см. также стих 37).

Платите любую цену, которую нужно заплатить, несите любое бремя, которое приходится нести, и идите на любые жертвы, какие необходимы, ради того чтобы обрести и хранить в своей жизни дух и силу Духа Святого. Все благое зависит от обретения и сохранения силы Духа Святого в вашей жизни.

«То, что не назидает»

А как же уныние, какое я ощутил несколько лет назад, читая материалы противников Церкви? Кто-то скажет, что уныние – это продукт предубеждений веры, проявляющихся в склонности выбирать лишь то, что согласуется с нашими допущениями и верованиями. Мысль о том, что всё, во что ты верил и чему учил, может оказаться неправильным, особенно если ничем лучшим заменить это невозможно, действительно вызывает уныние и тревогу.

Однако уныние, какое испытал я, слушая мрачный хор голосов, выступающих против Пророка Джозефа Смита и Восстановления Церкви Иисуса Христа, было совсем не таким. Такое уныние не связано с предубеждениями веры, равно как и не связано со страхом ошибки. Оно есть отсутствие Духа Божьего. Оно есть обстоятельство жизни человека, «оставлен[ного] сам[ого] по себе» (Учение и Заветы 121:38). Оно есть уныние мрака и «остановка мыслей» (Учение и Заветы 9:9; см. также стих 8).

Господь сказал:

«И то, что не назидает, не от Бога, а есть тьма.

То, что от Бога, есть свет; и тот, кто получает свет и пребывает в Боге, получает ещё больше света; и свет тот становится ярче и ярче, доколе не достигает совершенного дня» (Учение и Заветы 50:23–24).

Откровение от Духа Божьего превосходит предубеждения веры, поскольку не основано исключительно на доказательствах. Я всю жизнь посвятил стремлению слышать слово Господне и учиться распознавать Дух Божий и следовать за Ним. Дух, связанный с мрачными голосами, нападающими на Пророка Джозефа Смита, на Книгу Мормона и Восстановление, не есть дух света, разума и истины. Я не очень много знаю, но действительно знаю голос Господа, и его нет в том мрачном хоре.

Разительным контрастом уныния и обездвиживающего ступора мыслей, затягивающих в болото сомнения, служит дух света, разума, мира и истины, сопутствующий событиям и славному учению Восстановления, и особенно Священные Писания, явленные миру

через Пророка Джозефа Смита. Просто читайте их, спрашивая себя и Бога: содержат ли они лживые слова, обман и заблуждения или несут истину.

Невозможно узнать истину методом исключения

Некоторые люди, опасающиеся, что Церковь может не быть истинной, тратят время и внимание на блуждание по трясине вопросов второстепенной важности. Они ошибочно пытаются узнать истину методом исключения, стараясь исключить все сомнения. Эти старания ни к чему хорошему не приводят. Ничего не получится.

Против истины выдвигается бесчисленное множество разнообразных утверждений и мнений. Не успеешь ты отыскать ответ на заявление противника и поднять голову, как в лицо тебе дышит следующее. Не хочу сказать, будто нужно прятать голову в песок, но я имею в виду, что можно потратить всю жизнь на отчаянные поиски ответов на каждое высказывание, направленное против Церкви, и так и не прийти к познанию самых значимых истин.

Ответы на вопросы первостепенной важности не приходят с ответами на второстепенные вопросы. Ответы на второстепенные вопросы существуют, но подтвердить все позитивное и опровергнуть все негативное невозможно. Невозможно доказать, что Церковь истинна, низвергнув все высказывания, направленные против нее. Такая стратегия неэффективна. Все должно заканчиваться утвердительным доказательством, а если говорить о делах Божьих, то это утвердительное доказательство в итоге неизменно приходит с откровением посредством духа и силы Духа Святого.

Иисус спросил Своих учеников:

«А вы за кого почитаете Меня?

Симон же Петр, отвечая, сказал: Ты Христос, Сын Бога Живого.

Тогда Иисус сказал ему в ответ: блажен ты, Симон, сын Ионин, потому что не плоть и кровь открыли тебе это, но Отец Мой, Сущий на небесах…

Ты – Петр, и на сем камне Я создам Церковь Мою, и врата ада не одолеют ее» (от Матфея 16:15–18; см. также стихи 13–14).

Церковь Иисуса Христа зиждется на камне откровения, и врата ада не одолеют ее. Церковь – это мы с вами. Мы должны строить свое основание на камне откровения, и хотя мы можем не знать ответов на все вопросы, мы обязаны знать ответы на вопросы первостепенной важности. Тогда врата ада не одолеют нас, и мы будем стоять вечно.

Стоять на камне откровения

Есть Бог на Небесах, и Он – наш Вечный Отец. Иисус Христос есть Сын Божий, Искупитель мира. Джозеф Смит был Пророком Божьим, заложившим основание Восстановления Царства Божьего. Церковь Иисуса Христа Святых последних дней – это буквально Царство Божье на Земле. Об этом я знаю благодаря собственному опыту – обо всем этом. Об этом я знаю благодаря доказательствам, и эти доказательства неопровержимы. Об этом я знаю благодаря изучению. И, без сомнений, об этом я знаю благодаря силе Святого Духа.

Из этого складывается все, что мне нужно знать, чтобы стоять вечно. Давайте же стоять на камне откровения, особенно когда речь идет о вопросах первостепенной важности. Тогда мы будем стоять вечно и никогда не отойдем. ■

Из выступления «Стоять вечно», прозвучавшего на Божественном часе в Университете имени Бригама Янга 22 января 2019 года.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Учения Президентов Церкви: Джозеф Смит* (2007), стр. 292–293.

Она до сих пор наша

Винаиси Мака Накере, Лаутока, Фиджи

Нам с мужем предстояло пройти запечатывание, но это священное таинство было предназначено не только для нас двоих.

После семи лет надежд и ожидания появления детей мы с мужем были, наконец, благословлены рождением дочери. Алисия была светом нашей жизни, но, прожив всего пять месяцев, умерла от пневмонии.

То было самое страшное событие моей жизни. Каждый день, приходя домой с работы, я садилась и плакала. Родители моего мужа часто садились рядом и старались обнадежить меня. Я продолжала молиться, чтобы у нас родился другой ребенок, но ничего не получалось. Я погрузилась в безысходную тоску.

Родители мужа начали воодушевлять нас с мужем поехать в храм в Суве, Фиджи, чтобы пройти запечатывание. Раньше мы никогда не бывали в храме и решили, что эта поездка станет для нас лучшим способом найти надежду и исцеление.

Подготовиться к тем чувствам, которые я испытала в тот день, было просто невозможно! Я знала, что мы с мужем будем запечатаны вместе на вечность. Это знание наполняло меня благодарностью и любовью. Но я не понимала, что это священное таинство касается не только нас двоих.

В храме я узнала, что Алисия может быть запечатана к нам. Я плакала от радости, когда узнала это священное учение. Наша дочь будет нашей на всю вечность! Я свидетельствую, что Бог уготовил все, что нам нужно для счастья в Его святом доме.

В последующие годы мы с мужем были благословлены сыном и тремя усыновленными детьми. И все же забыть Алисию невозможно. Благодаря таинствам храма наша дочь навеки стала частью нашей семьи.

Встречая тех, кто потеряли детей, я чувствую их боль. Но я также знаю, что эта боль – не конец. Пережив утрату Алисии и другие испытания, я поняла, что Бог готов помочь. Когда я расстроена или жалуюсь, то знаю, что Бог всегда рядом.

Я знаю, что снова увижу Алисию, и эта истина продолжает наполнять нас с мужем огромной радостью. ■

РИСУНОК ДЖОШУА ДЕННИСА.

Он помог мне снова стать собой

Алейна Данн, штат Юта, США

Подруга услышала о моей болезни и прислала самодельный пазл специально для меня.

Я всегда считала себя здоровым человеком. Поэтому я очень удивилась, когда однажды утром проснулась с ощущением, будто моя грудная клетка сдавлена так сильно, что готова взорваться. Меня спешно отвезли в больницу, но и после долгих часов обследования врачи не смогли понять, в чем дело. Меня отправили домой, хотя боль все еще была невыносимой. Так началось испытание длиной в семь месяцев. То была череда врачебных консультаций, больничных обследований и самой ужасной боли за всю мою жизнь.

Я начала впадать в депрессию. Мне пришлось бросить учебу в университете и вернуться домой к родителям. Я не могла проводить время с друзьями, боль не позволяла мне заниматься хобби. Я ощущала, что все важное для меня – надежды, отношения с людьми, таланты – разлетелось на части, и кусочки моего прежнего «я» уже никогда не собрать вместе. Я начала задаваться вопросом: как Небесный Отец мог допустить такое по отношению ко мне? Разве Он меня не любит?

После очередного посещения врача, которое принесло лишь разочарование и боль, мне хотелось только свернуться в комочек и плакать. Но приехав домой, я обнаружила на крыльце странный предмет: старую потрепанную коробку от обуви, обмотанную скотчем и адресованную мне.

К коробке было прикреплена записка о том, что это посылка от моей подруги. Она услышала, что я болею, и решила меня подбодрить. Открыв коробку, я увидела, что она наполнена маленькими кусочками пенополистирола. Это был самодельный пазл, изготовленный специально для меня.

Собрав пазл, я заплакала. Из его частей сложилось мое имя, окруженное замечательными выражениями любви и поддержки. Собирая подарок подруги, я ощутила, как разбитые кусочки моего «я» снова складываются вместе.

Спустя немного времени я начала принимать лекарство, которое облегчило симптомы и помогло врачам поставить диагноз. У меня нашли редкое, но поддающееся коррекции состояние, и с помощью нужных медикаментов я смогла вернуться к нормальной жизни.

Даже после исцеления тела я знала, что никогда не забуду полученный урок. Благодаря замечательному подарку моей подруги я почувствовала, что меня любят и что Небесный Отец не забыл меня. Много месяцев я чувствовала себя разбитой, но благодаря доброте подруги и любви Небесного Отца я снова стала собой. ■

РИСУНОК ДЖОШУА ДЕННИСА.

«У вас есть синяя книга с золотыми буквами на обложке?»

Майкл Джейкобсон, штат Орегон, США

Через некоторое время после того, как я выбросил книгу, мне стало любопытно, о чем она была.

Много лет назад миссионеры, служившие на военной базе, где я проходил подготовку к работе в военно-морском флоте США, подарили мне синюю книгу с золотыми буквами на обложке.

Когда я начал читать эту книгу, кто-то мне сказал, что в ней написана неправда, потому что она скопирована с Библии. Из-за этого я усомнился в аутентичности книги, но не стал от нее отказываться. Я немного ее почитал, положил на дно вещевого мешка и забыл о ней.

Через год я решил навести порядок в вещевом мешке. Я нашел книгу, но она уже была мне неинтересна, поэтому я ее выбросил.

Но спустя какое-то время мне стало любопытно, о чем было написано в той синей книге с золотыми буквами. Сейчас я верю, что то чувство пришло от Духа, «Который ведёт к делам добрым» (Учение и Заветы 11:12).

В 2005 году один новый друг пригласил меня послушать миссионеров. Сначала у меня были вопросы и сомнения в отношении того, о чем они говорили, но эти миссионеры держались уверенно и давали совершенно понятные ответы.

Когда я осознал, что это были такие же миссионеры, как те, которых я встретил много лет назад, я горячо спросил их: «Ребята, а у вас есть синяя книга с золотыми буквами на обложке?»

«Есть! – ответил один из них. – Она называется Книга Мормона!»

Я был очень рад, что у меня снова появилась Книга Мормона. На самом деле, я бы настолько рад, что прочитал ее несколько раз менее чем за две недели! Читая и молясь, я узнал, что она – слово Божье.

Высказывание старейшины Рубена В. Альяуда, члена Кворума Семидесяти, на Генеральной конференции созвучно и моему опыту знакомства с Книгой Мормона: «Любой читатель, исполненный решимости искренне изучать [Книгу Мормона] в духе молитвы, не только узнает о Христе, но и начнет учиться *у* Христа – особенно если примет решение ‘испытать силу слова’ [Алма 32:5] и не отвергнет его преждевременно из-за предвзятого неверия тех, кто берется судить о том, чего сам никогда не читал»[1].

Благодаря чтению Книги Мормона, молитве и доверию к Святому Духу я вижу, как в моей жизни происходят замечательные события. ■

ЛИТЕРАТУРА

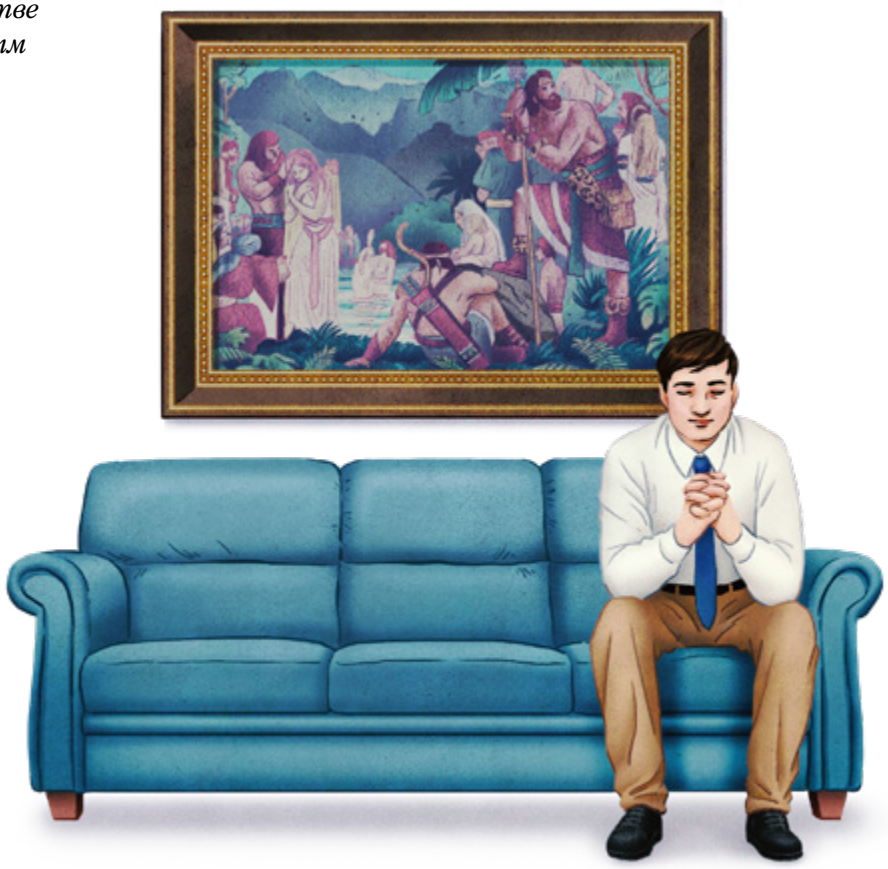
1. Рубен В. Альяуд, «Найденные посредством силы Книги Мормона», *Лиахона,* ноябрь 2019 г., стр. 37.

РИСУНОК ГРЕГА НЬЮБОЛДА.

Цель моего крещения

Рю Конг Хонг, Новый Тайбэй, Тайвань

Перед крещением я сидел в одиночестве и молился, чтобы на пороге чудесным образом появились мои друзья.



В детстве, которое я провел в пригороде Тайбэя, Тайвань, я никогда не слышал о миссионерах, поэтому при нашей первой встрече заинтересовался их посланием. Я сразу ощутил сильное желание последовать их учениям и сделать Евангелие частью своей жизни. Я чувствовал, что для меня это – способ выяснить, действительно ли существует Бог.

В течение месяца меня обучали Евангелию и заповедям, о которых необходимо знать перед крещением. Молясь, я ощущал покой; я получал личное откровение, изучая Священные Писания, и никогда не пропускал церковные собрания. Я решил, что следует принять крещение.

Самая большая сложность, с которой я столкнулся в то время, была связана с отношениями с некоторыми моими друзьями, потому что они были против моей связи с Церковью. Я много молился об этих сложностях, но казалось, наши отношения только ухудшались.

Я пригласил друзей на свое крещение, но они полностью проигнорировали меня. Честно говоря, я даже не знал, как поступить. Перед крещением я сидел один на диване в фойе дома собраний и молился, чтобы мои друзья чудесным образом появились на пороге и я мог рассказать им, как моя жизнь изменилась к лучшему, и доказать, что решение креститься было верным.

Моя друзья так и не пришли, но, изливая сердце Богу, я получил одно побуждение. В тот момент я ощутил огромную любовь моего Небесного Отца. Я знал, что Он рядом и действительно слушает мою молитву.

Изначально мне хотелось принять крещение просто потому, что в моей жизни начали происходить удивительные события, но в тот момент я осознал цель своего крещения.

Полученное побуждение было подобно голосу Господа, который нежно и прямо обращался ко мне: «Не нужно никому ничего доказывать. Нужно просто показать Мне, что ты готов прийти ко Мне и до конца жизни оставаться верным Моему Евангелию». ■

РИСУНОК ДЖУЛИИ ЙЕЛЛОУ.

Как мы можем ощутить исцеляющую силу Христа?

Служа нефийцам, Иисус Христос проявлял огромную любовь и исцеляющую силу по отношению ко всем, кто приходили к Нему. Чему нас учит опыт нефийцев, полученный благодаря Спасителю?

ОБСУЖДЕНИЕ

- Если бы вы находились среди нефийцев, о каком исцелении вы попросили бы Спасителя? Что бы вы сказали Ему?
- Как вы можете, подобно нефийцам, прийти ко Христу и ощутить Его любовь и исцеляющую силу в своей жизни?
- В какие моменты вы чувствовали любовь Спасителя? Расскажите о своем ощущении этой любви.

Испытания нефийцев

Десятилетия, предшествующие явлению Христа, были неспокойными. Вот что пережили нефийцы:

- Преследования верующих (см. 3 Нефий 1:9).
- Нечестие и мерзости (см. 3 Нефий 2:3; 7:7).
- Войну (см. 3 Нефий 2:17).
- Классовую дискриминацию (см. 3 Нефий 6:10–14).
- Гражданские волнения (см. 3 Нефий 7:1-4).
- Стихийные бедствия в течение трех дней тьмы (см. 3 Нефий 8).

Служение Христа нефийцам

Явившись нефийцам, Спаситель пригласил всех, кто «страда[ли] от чего-либо» (3 Нефий 17:7), выйти вперед и исцелиться. Его призыв был связан не только с недавними испытаниями нефийцев. Он касался ран, видимых и незримых, которые нефийцы, возможно, носили с собой всю жизнь. Иисус Христос исцелил «каждого» (3 Нефий 17:9) и с заботой служил им «одно[му] за другим» (3 Нефий 17:21).

ИСЦЕЛЕНИЕ, С КАРТИНЫ ДЖ. КИРКА РИЧАРДСА.

3 Нефий 17–19

(28 СЕНТЯБРЯ – 11 ОКТЯБРЯ)

Как я могу молиться так, как учил Спаситель?

Чему учил Спаситель	Чему учат Пророки, Провидцы и Носители откровений последних дней
Молитесь за других людей (см. 3 Нефий 17:14, 17, 21; см. также 3 Нефий 18:23)	«Моление за других со всей силой нашей души помогает нам лучше слышать голос Господа и внимать ему»[1].
«Вы должны всегда бодрствовать и молиться» (3 Нефий 18:15)	«Именно через горячую и сердечную молитву мы можем получать необходимые благословения и поддержку на своем подчас трудном и тяжелом жизненном пути»[2].
«Молитесь в ваших семьях» (3 Нефий 18:21; см. также 3 Нефий 17:3).	«Если вы [будете] участв[овать] в ежедневной семейной молитве… вы сможете получить обещанные благословения от Господа, вырастив праведное потомство»[3].
Не умножать слов (см. 3 Нефий 19:24; см. также 3 Нефий 13:7)	«Наши молитвы должны быть простыми, недвусмысленными и искренними»[4].
«Продолжайте молиться» (3 Нефий 19:26)	«Молитесь часто. Молитесь в своем разуме, в своем сердце. Молитесь на коленях Молитва – ваш личный ключ от Небес. Замок находится по вашу сторону завесы»[5].

Находясь среди нефийцев, Христос молился с ними 11 раз. Словом и примером Он учил их порядку молитвы. Пророки, Провидцы и Носители откровений последних дней продолжают напоминать о том, что Спаситель говорил о молитве. Вот несколько примеров:

ОБСУЖДЕНИЕ

Что еще Спаситель и Пророки последних дней и Апостолы говорили о молитве? Как эти учения могут помочь вашим молитвам стать более значимыми для вас?

ЛИТЕРАТУРА

1. Дэвид А. Беднар, «Всегда молитесь», *Лиахона,* ноябрь 2008 г., стр. 43.
2. Томас С. Монсон, «Три цели, которые направят вас», *Лиахона,* ноябрь 2007 г., стр. 120.
3. *Учения Президентов Церкви: Говард У. Хантер* (2015), стр. 243.
4. Dallin H. Oaks, «The Language of Prayer», *Ensign,* May 1993, 17.
5. Бойд К. Пэкер, «Молитва и внушения Духа», *Лиахона* ноябрь 2009 г., стр. 46.

РИСУНКИ ДЖ. БЕТ ДЖЕПСОН

3 Нефий 20–26

(12 – 18 ОКТЯБРЯ)

Каким образом мы участвуем в «чудесном деле» Господа?

Среди многочисленных истин, которым Спаситель обучал нефийцев, было учение о собирании Израиля. Он также заповедал им изучать Священные Писания и вести собственные летописи. Каким образом мы можем следовать этим учениям сегодня?

Исследуйте Пророков

Спаситель заповедал нефийцам «исслед[овать] Пророков» (3 Нефий 23:5). У нас есть возможность слышать выступления живущего Пророка и других руководителей Церкви на Генеральной конференции.

- Что вы можете делать, чтобы Генеральная конференция приносила вам больше пользы?
- Как «исследование Пророков» помогает нам собирать Израиль?

Присоединяйтесь к работе

Иисус Христос пророчествовал о «чудесном деле» в последние дни (см. 3 Нефий 21:9). Эта работа представляет собой собирание Израиля. Президент Рассел М. Нельсон назвал ее «сам[ым] важн[ым] событие[м], которое сегодня вершится на Земле», и сказал: «Если вы примете такое решение, если вы захотите, то можете быть его непосредственным участником»[1].

- Как вы сами и ваши близкие могут больше узнать о собирании Израиля и участвовать в нем?

Ведите летопись

Иисус велел Своим нефийским ученикам вести летопись о Его учениях и пророчествах Самуила-Ламанийца (см. 3 Нефий 23:4, 6–13). Точно так же мы можем описывать свой жизненный опыт, чтобы он шел на пользу нам самим и помогал обучать окружающих.

- Есть ли такие духовные события, которые вы не записали?
- Как вы можете записывать, чему вас учит Бог?

ЛИТЕРАТУРА

1. Рассел М. Нельсон, «Надежда Израиля» (Всемирный Божественный час для молодежи, 3 июня 2018 г.), стр. 8, HopeofIsrael.ChurchofJesusChrist.org.

ПИКТОГРАММА РАБОЧЕЙ ТЕТРАДИ ОТ GETTY IMAGES.

Что значит быть по-настоящему обращенным в веру?

После явления Спасителя нефийцы почти 200 лет жили в единстве и мире, потому что «весь народ был обращен Господу» (4 Нефий 1:2).

Приведите другие примеры праведных поступков нефийцев. Можно прочитать 4 Нефий 1:2–15 и написать в свободных строках примеры, которые вы нашли:

- _____
- _____

Счастье и единство

Благодаря праведным поступкам нефийцы были счастливым и единым народом (см. 4 Нефий 1:2–15).

- Они были честны и добры друг с другом.
- Они следовали заповедям Христа.
- Они были смиренны в посте и молитве.

Скорбь и разделение

К сожалению, годы единства и счастья не длились вечно. В итоге нефийцы перестали повиноваться заповедям Бога (см. 4 Нефий 1:24–31). При этом:

- Они стали эгоистичными и гордыми.
- Они стали строить собственные церкви для получения прибыли.
- Они отвергали Церковь Христову.

ОБСУЖДЕНИЕ

- Сравните счастье праведных нефийцев со скорбью, которую им принесла неправедность. Поразмышляйте над различиями и выявите способы, которые позволят вам стать более обращенными в веру в Господа.
- Можете ли вы выбрать один аспект, в котором вы можете добиться большего успеха в жизни?
- Как это может сблизить вас с друзьями, родными и Господом?

ИЛЛЮСТРАЦИЯ ДЖОША БЛЭКА.

Епископ Дин М. Дэвис
Первый советник в Председательствующем Епископстве

Дома собраний: места благоговения и поклонения Богу

В наших домах собраний присутствует Дух Господа, и Он будет вдохновлять нас по мере того, как мы будем вести себя с благоговением по отношению к Нему.

Однажды верный член Церкви, с которым мы вместе работали, рассказал мне об опыте, полученном во время исполнения поручения, – собрать стулья и навести порядок в центре кола после конференции кола. Через полчаса выполнения этих обязанностей он осознал, что, кроме него, в здании никого не осталось. Однако он заметил, что вместо чувства одиночества и сильного желания поскорее уйти его наполнило то же сладкое чувство покоя, какое он ощущал во время конференции, причем оно становилось все сильнее.

Закончив работу и выходя из дома собраний, он встретил другого члена Церкви, который, казалось, внимательно наблюдал за ним. Осознав, чем только что занимался мой товарищ, этот член Церкви взял его за руку и сказал: «Брат, Господь видит малые дела, которые ты выполняешь для Него, и улыбается, глядя с Небес».

Через несколько лет, служа в качестве епископа, тот же товарищ снова оказался один в приходском доме собраний. Выключив свет в причастном зале, он на мгновение замер, глядя на лунный свет, который изливался сквозь оконное стекло на кафедру.

Знакомое чувство покоя вновь охватило его. Он сел в передней части причастного зала и стал размышлять о несметном количестве священных моментов, которые ему довелось пережить здесь: о тех многочисленных случаях, когда он наблюдал, как священники преломляют хлеб у причастного стола; о ситуациях, в которых он ощущал поддержку Святого Духа, выступая на приходской конференции, о службах крещения, которые он вел, о прекрасных выступлениях хора, которые ему доводилось слышать, и о бесчисленных свидетельствах прихожан, которые так глубоко трогали его. Сидя в одиночестве в темном причастном зале, он ощутил, как его переполняют

накопившиеся эмоции всех этих событий его жизни и жизни прихожан, и склонил голову с глубокой благодарностью.

Моего друга всегда мудро и верно учили, что самые священные места на Земле – это храм и дом, но благодаря двум случаям, описанным выше, он также понял священную природу наших домов собраний. Поскольку эти сооружения посвящены властью священства, они становятся обстановкой, в которой Господь изливает откровения на Свой народ и в которой «проявляется сила Божественности» благодаря таинствам, происходящим там (см. Учение и Заветы 84:20).

Совместно с домом, дом собраний приносит обещанную радость, какую верные Святые могут ощутить в день субботний. Он становится местом, где совместное поклонение Богу побуждает людей «связа[ть] вместе свои сердца в согласии и любви друг к другу» (Мосия 18:21) и к Спасителю. Чтобы нам было проще проявлять надлежащую благодарность и уважение к излиянию духовных благословений, которые приходят к нам благодаря домам собраний, необходимо входить в эти места поклонения Богу с ощущением глубокого и искреннего благоговения.

Значение благоговения

В современной церковной культуре слово *благоговение* стало синонимом слова *тишина*. Хотя, несомненно, в наших причастных домах уместен приглушенный голос, этот ограниченный взгляд на благоговение не передает полного смысла этого слова. Слово *благоговение* можно возвести к латинскому глаголу *revereri,* который означает «стоять в изумлении перед чем-либо»[1]. Можно ли найти понятие, более красноречиво описывающее чувства нашей души, когда мы серьезно размышляем о том, что Спаситель сделал для каждого из нас?

Я вспоминаю слова прекрасного гимна, который мы исполняем в своих причастных залах: «Стою, изумленный любовию Божией»[2]. Это глубокое чувство благодарности, хвалы Богу и изумления и есть сама суть благоговения, и оно побуждает нас избегать любых высказываний или поведения, способных ослабить эти чувства у нас самих или окружающих.

ФОТО ЖЕНЩИНЫ ЗА КАФЕДРОЙ ВЫПОЛНЕНО ТИФФАНИ МИЛОН ТОНГ.

Дома собраний и день субботний

Из современного откровения мы знаем, что для выполнения главной составляющей поклонения Бога в день субботний нужно «ид[ти] в дом молитвы и преподноси[ть] таинства твои в святой день [Господа]» (Учение и Заветы 59:9). «Дом[а] молитвы», в которых мы собираемся в день субботний, и есть наши священные дома собраний.

Президент Рассел М. Нельсон помог нам лучше понять тесную связь между нашим благоговением по отношению к Спасителю и нашими чувствами по отношению к дню субботнему. Делясь собственным опытом того, как он пришел к почитанию дня субботнего, Президент Нельсон рассказывал: «Я узнал из Священных Писаний, что мое поведение и отношение к дню субботнему составляет *знамение* между мною и моим Небесным Отцом»[3].

Подобно тому как наше поведение в день субботний и отношение к нему служат знамением нашей преданности Господу, наше поведение, наше отношение и даже то, как мы одеты в Его доме молитвы, могут также указывать на степень благоговения, которое мы ощущаем по отношению к Спасителю.

Дома собраний и таинства

Старейшина Джеффри Р. Холланд, член Кворума Двенадцати Апостолов, сделал акцент на нашем постижении этого понятия, провозгласив:

«В дополнение к выделению времени на обучение Евангелию, берущее истоки в семье, наше видоизмененное расписание воскресных собраний… [призвано уделять] должное внимание

причастию Господней Вечери как священному, общепризнанному и наивысшему моменту нашего еженедельного поклонения Богу. Мы должны принимать как можно ближе к сердцу память о том, что Христос умер от сокрушенного сердца, взвалив на Себя одного грехи, скорби и страдания всего рода человеческого.

Поскольку и мы внесли свой вклад в это смертельное бремя, подобный момент требует нашего внимания»[4].

Важно помнить, что местом, назначенным для этого наивысшего проявления нашего уважения к Спасителю, служит именно причастный зал дома собраний. В дополнение к благоговению, какое мы ощущаем во время еженедельного таинства причастия, наши чувства благоговения и уважения усиливаются, когда мы думаем о других таинствах священства и благословениях, получаемых в домах собраний, включая наречение и благословение детей, крещения и конфирмации, посвящения в священство и рукоположение в призвания. Каждое из этих таинств и благословений может приносить излияния Святого Духа,

если его участники и присутствующие питают благоговение.

Дома собраний и Богослужения

День субботний предоставляет нам возможность поклоняться Господу во время домашнего изучения и вместе с остальными прихожанами – во время причастного и других собраний. С первых дней истории Церкви Святые с радостью собирались вместе с целью общаться и укреплять отношения братства и сестринства. Наши дома собраний даже созданы так, чтобы по будним дням в них можно было проводить подобные мероприятия. Однако ни в коем случае нельзя упускать из виду главную цель этих сооружений – служить местом поклонения Богу.

Поклонение Богу и благоговение тесно связаны. «Когда мы поклоняемся Богу, то обращаемся к Нему с благоговейной любовью, смирением и восхищением. Мы признаём и принимаем Его как нашего верховного Царя, Создателя Вселенной, нашего дорогого и бесконечно любящего Отца»[5].

А потому главная цель – поклонение Богу – должна влиять на наше поведение в домах собраний, даже когда мы участвуем в общественных или развлекательных мероприятиях. Следует уделять пристальное внимание тому, чтобы свести к минимуму беспорядок, захламление либо повреждения в любой части помещения в результате церковных мероприятий, а при возникновении подобных проблем следует стараться сразу же производить уборку или ремонт.

Детей и молодежь можно научить тому, что благоговение в доме собраний и забота о нем выходит за рамки воскресных собраний. Участие прихожан в уборке дома собраний, особенно совместное участие родителей и детей, служит чудесным средством развития чувства благоговения к нашим священным зданиям. Как произошло с моим товарищем, когда он наводил порядок в центре кола после конференции кола, сама забота о доме собраний

ФОТО ДЖЕЙМСА ИЛИФФА ДЖЕФФЕРИ.

ФОТО ПРИХОЖАН, СТОЯЩИХ У ЗДАНИЯ, ВЫПОЛНЕНО МАССИМО КРИСЦИОНЕ.

ФОТО ЖЕНЩИНЫ, МОЮЩЕЙ ДВЕРЬ, ВЫПОЛНЕНО ДЭВИДОМ ХЕНРИ МЕРЕДИТ.

Забота о наших домах собраний служит одним из способов поклонения Богу и приглашает Дух Господа.

ФОТО ЛЮДЕЙ, ВЫХОДЯЩИХ ИЗ ЗДАНИЯ, ВЫПОЛНЕНО МАССИМО КРИСЦИОНЕ.

становится способом поклонения Богу и приглашает Дух Господний.

Дома собраний и Спаситель

Под пророческим руководством Президента Нельсона прилагаются значительные усилия к тому, чтобы наши упоминания о Церкви никогда не звучали без имени Иисуса Христа. Точно так же мы не должны допускать, чтобы Спасителя что-либо вытесняло с центрального места нашего поклонения Богу, в том числе и в наших местах Богослужений.

Мы привыкли называть домом Господним храм, что служит точным и важным его обозначением. Однако мы склонны забывать, что каждый из наших домов собраний посвящен властью священства как место, где может пребывать Дух Господа и где Божьи дети – как в пределах Церкви, так и вне ее – могут приходить «к познанию своего Искупителя» (Мосия 18:30).

Инициатива украсить наши дома собраний произведениями искусства, с уважением изображающими Спасителя и Божественные события Его земной и послеземной жизни, о которой было объявлено совсем недавно, призвана приблизить наш взгляд, разум и сердце к Нему. Мы с любовью приглашаем вас, приходя в эти дома молитвы на собрания и мероприятия, не торопясь полюбоваться этими священными картинами и поразмышлять над ними, посмотреть на них вместе с детьми и позволить им усилить ваше желание поклоняться Богу и чувство благоговения перед Ним.

Ветхозаветный Пророк Аввакум провозгласил: «Господь – во святом храме Своем: да молчит вся земля пред лицом Его!» (Аввакум 2:20). Давайте же тоже помнить, что Дух Господний – в наших домах собраний, и проникнимся этим чувством настолько, что будем вести себя с благоговением перед Ним. ■

ЛИТЕРАТУРА

1. «Revereri», Lexico Powered by Oxford, lexico.com.
2. «Стою, изумленный», *Гимны,* №108.
3. Рассел М. Нельсон, «День субботний – наша отрада», *Лиахона,* май 2015 г., стр. 130.
4. Джеффри Р. Холланд, «Вот Агнец Божий», *Лиахона,* май 2019 г., стр. 45.
5. Дин М. Дэвис, «Благословения поклонения», *Лиахона,* ноябрь 2016 г., стр. 94.

Для молодых взрослых

В этом разделе

44 **Можно ли считать зависимость мятежом?**
Дестини Ярбро

48 **7 полезных советов по преодолению тяги к порнографии**
Ричард Остлер

Только в Интернете

Наша поддержка мамы на пути к трезвости
Оннастейжа Коул

Читайте эти и другие статьи
- на сайте **liahona.ChurchofJesusChrist.org**
- в **«Еженедельнике для МВ»** (раздел «Молодые взрослые» приложения Евангельская библиотека).

Поделитесь своей историей

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

Вы можете обрести свободу

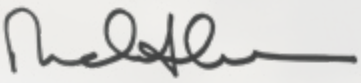
Можно ли сказать, что вы или кто-то из ваших любимых застрял в цикле ошибок, покаяния, очередного принятия обязательств и очередных ошибок? Многие замечательные молодые взрослые, с которыми мне довелось работать во время служения в качестве епископа прихода молодых взрослых, не состоящих в браке, попались в такую же ловушку. **Но многим также удалось обрести свободу благодаря Искуплению Иисуса Христа.** Послания на тему зависимостей, опубликованные в этом номере журнала, содержат полезные мысли о том, как обрести свободу, – лично для вас и для окружающих.

Вот главное, о чем следует помнить: **все мы – возлюбленные дети Небесного Отца.** Старейшина Дитер Ф. Ухтдорф учил: «[Бог] не ждет, чтобы полюбить вас, когда вы преодолеете свои слабости и вредные привычки. Он любит вас сегодня с полным пониманием ваших трудностей… Он знает о ваших угрызениях совести за то, что вы не оправдывали надежд или терпели неудачу. **И все-таки Он любит вас**» («Жить по Евангелию радостно», *Лиахона,* ноябрь 2014, стр. 123; курсив мой. – Р. О.).

С другой стороны, сатана станет пытаться убедить вас, что любовь Небесного Отца и сила Спасителя преобразовывать и очищать не распространяется на вас и проходит мимо. Сатана будет стараться задержать вас в водовороте стыда и чувства отвращения к себе, однако не верьте его лжи.

Вместо этого обратитесь к Небесному Отцу. **Не бойтесь** открыться своему епископу или президенту небольшого прихода и тем, кто вас любят. Читая истории надежды, произошедшие с другими молодыми взрослыми, которых затронула зависимость, следуйте полученным побуждениям. **Будьте терпеливы к себе, помните о своей Божественной природе, живите одним днем и веруйте в исцеляющую силу Иисуса Христа.** Он и многочисленные доступные ресурсы помогут добиться успеха в обретении свободы, к которой мы стремимся. Не опускайте руки!

Ваш друг,
Ричард Остлер



Можно ли считать зависимость мятежом?

Лучше поняв суть зависимости, нам будет легче верить, что когда-нибудь Господь избавит нас от рабства.

Дестини Ярбро

В нашем падшем мире зависимость – реальность, несущая некоторым людям разочарования и жизненные изменения. Когда мы каким-либо образом стремимся убежать от жизни, например, посредством еды, медикаментов, отпускаемых по рецепту, социальных сетей, сплетен, порнографии, лжи, азартных игр или даже физической нагрузки, мы легко попадаем в цикл зависимости.

Наблюдая, как замечательные, любящие люди вокруг меня сражаются с пристрастиями, а не просто идут на поводу неправильных решений, я начала обращаться к Священным Писаниям и актуальным исследованиям о зависимости, чтобы лучше понять суть этих неврологических побуждений и навязчивой тяги.

Сорняки зависимости

Преодоление зависимости можно сравнить с возделыванием сада. Невозможно выполоть сорняки один раз и думать, что дело сделано. Мы знаем, что вылезут новые сорняки, поэтому тщательно и регулярно пропалываем их, чтобы защитить растения.

Сражаясь с зависимостью, мы можем разочароваться, когда срываемся даже после покаяния и обращения за помощью. К нашему удивлению и разочарованию, эти искушения оказываются особенно сильными после очень счастливых или очень печальных периодов нашей жизни. (Точно так же, как после освежающего дождя или сильного ливня на свет стремится еще больше сорняков.)

Зависимость против сознательного мятежа

Я узнала, что сатана использует зависимость в качестве «доказательства» того, что по своей природе мы желаем зла, что с самого начала обречены или что Господь махнул на нас рукой. При помощи стыда дьявол ввергает нас в уныние, показывая, что сколько бы раз мы ни каялись, искушения продолжают возникать.

Существует множество причин, по которым люди склонны к зависимости, однако пристрастие часто начинается с попытки удовлетворить «глубокие и нереализованные потребности»[1]. Значит, хотя мятеж *может* привести к зависимости, а зависимости *способны* стать причиной греха, они чаще вырастают из семени слабости или возвеличиваются в ней, чем становятся последствием сознательного мятежа[2].

К счастью, мы знаем, что слабость способна дать нам возможность узнать о благодати и развить глубокую веру в исцеляющую силу Иисуса Христа[3].

До избавления от рабства

На примере двух групп людей из Книги Мормона: народа Лимхая и народа Алмы – можно узнать о том, как справиться с ловушкой зависимости и выбраться из нее.

Обе группы провели значительное время в рабстве. Обе осознали, что «не было пути, чтобы они могли избавиться» (Мосия 21:5). Со временем обе группы обратились за помощью к Господу.

Народ Лимхая находился в рабстве по причине согрешений. Не ища Господней помощи, они «в гневе» трижды выходили на бой со своими поработителями. Все битвы они проиграли. Когда же они начали смирять себя, «Господь медлил услышать их мольбы… [но] *услышал* их мольбы и начал смягчать сердца ламанийцев, так что они начали облегчать их бремя» (Мосия 21:15; курсив мой. – Д. Я.). Они были благословлены за то, что стали смиреннее, однако «Господь не счёл нужным избавить их от рабства» до гораздо более поздних времен.

Народ Алмы находился в рабстве несмотря на свою праведность, и при этом «изливал [Богу] свои сердца». Даже зная их праведные желания, Бог допустил, чтобы между их пленом и избавлением прошло какое-то время. По мере того как они продолжили полагаться на Него, Он обещал: «Облегч[у] бремена, которые возложены вам на плечи, так что вы даже не почувствуете их на своих спинах, даже когда вы [всё еще] в рабстве». В свою очередь, они «подчинились радостно и с терпением всей воле Господней» (Мосия 24:12, 14, 15).

В итоге обе группы были избавлены. Нам тоже обещано, что если мы обратимся к Господу в своем рабстве, то будем «свидетелями [Его] впоследствии» и «верно [узнаем], что… Господь Бог посеща[ет] народ [Свой] в его страданиях» (Мосия 24:14) – и их пристрастиях!

Утешьтесь

Если вы боретесь с зависимостью, помните, что с помощью Господа это время может стать плодородной почвой для развития качеств, присущих Христу. Возрастая в смирении, вы сможете учиться терпению, состраданию, долготерпению и кротости.

Встречайтесь со своими руководителями священства и теми, кто может предложить поддержку, и пользуйтесь многочисленными средствами, которые Небесный Отец уготовил с целью помочь вам обрести свободу. Полагайтесь на Господа, с усердием следуя за Ним, Он может превратить это обескураживающее и разочаровывающее испытание в мощную возможность духовно очиститься[4].

Одна первая Святая последних дней из Австралии, сравнивая свое прошлое с настоящим, сказала: «Мое прошлое [было] пустошью, где росли сорняки, среди которых было трудно заметить хоть один цветок. [Но] теперь… сорняки исчезли, а на их месте появляются цветы»[5].

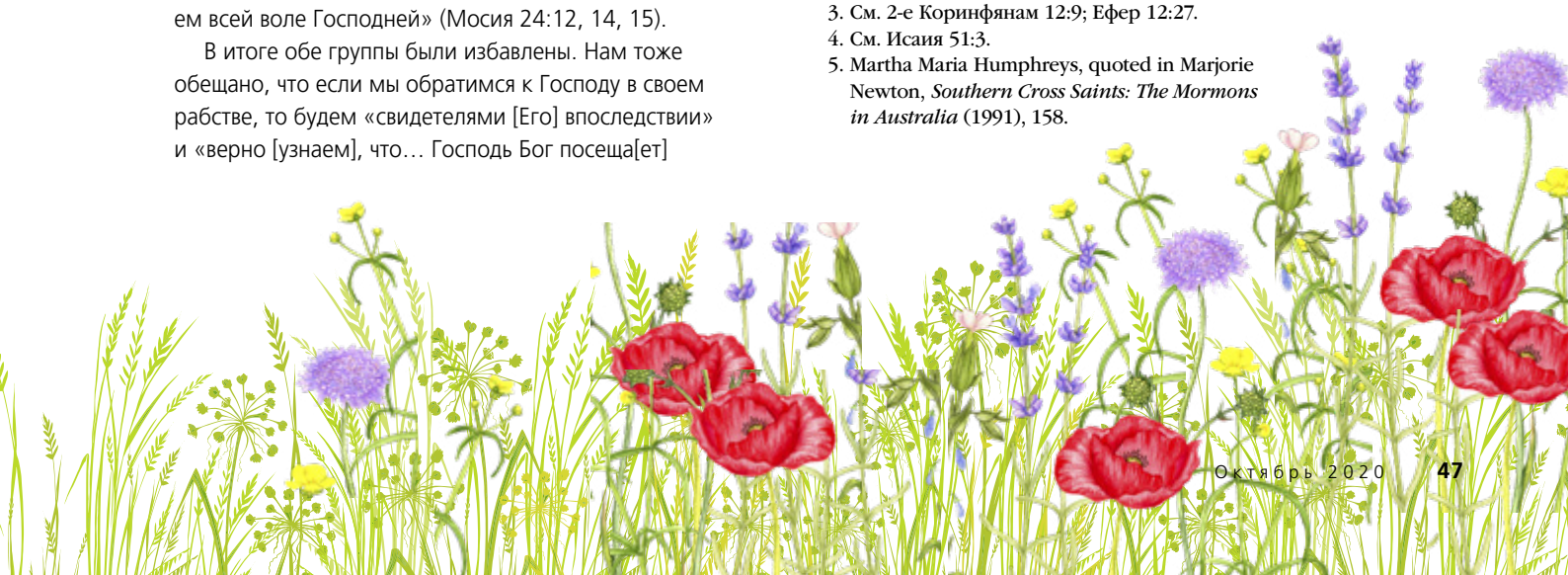
Последовательно выпалывая сорняки в своем саду и обращаясь к Господу в своих испытаниях, мы с вами получим обещание, данное народу Алмы: «Утешьтесь, ибо завтра Я избавлю вас от рабства» (Мосия 24:16).

Продолжайте прополку: урожай того стоит! ■

Автор живет в штате Техас, США.

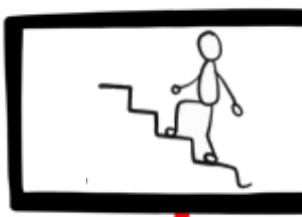
ЛИТЕРАТУРА

1. Spencer W. Kimball, «Jesus: The Perfect Leader», *Ensign,* Aug. 1979, 5.
2. См. 1-е Коринфянам 15:42–44.
3. См. 2-е Коринфянам 12:9; Ефер 12:27.
4. См. Исаия 51:3.
5. Martha Maria Humphreys, quoted in Marjorie Newton, *Southern Cross Saints: The Mormons in Australia* (1991), 158.



7 полезных советов по преодолению тяги к порнографии

Работая с молодыми взрослыми, не состоящими в браке, над преодолением тяги к порнографии, я выявил для себя несколько полезных советов, которые могут помочь и вам.



Ричард Остлер

После моего рукоположения в качестве нового епископа прихода для молодых взрослых, не состоящих в браке, у двери моего кабинета выстроилась очередь желающих познакомиться со мной. Угадайте, что мы обсуждали на том первом собеседовании?

Порнографию.

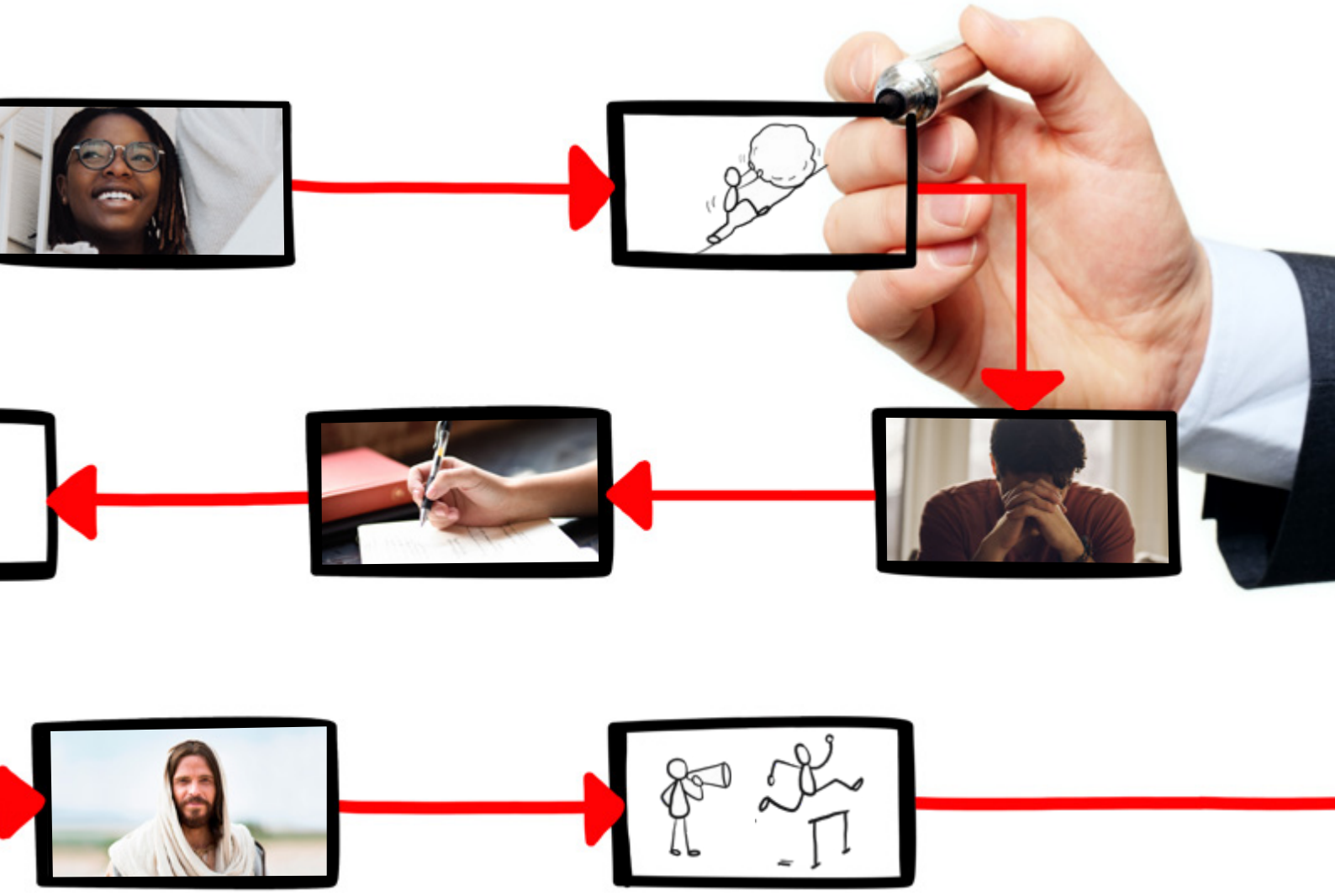
В течение последующих трех лет старание помочь молодым взрослым преодолеть эту зависимость было одним из важных аспектов моего служения, поэтому я знал, что нужно узнать как можно больше. Я постился, молился, посещал храм, советовался с другими руководителями, просматривал все доступные материалы, прошел курс исцеления от зависимости и учился находить исцеление у профессионалов. Хочу поделиться некоторыми исполненными надежды мыслями о том, что я узнал.

1. Знайте, что вы – дитя Небесных Родителей, Которые вас любят

Если вы стараетесь побороть тягу к порнографии, вам может казаться, будто вы отдаляетесь от Небесного Отца, потому что, на ваш взгляд, вы недостойны любви или помощи, пока не решите свою проблему. Именно того и желает сатана: изолировать вас от всех, кто вас любит, при помощи мысли, что вы в силах самостоятельно побороть тягу к порнографии и лишь потом будете достойны любви.

Благодаря Божественной природе своей личности, вы всегда достойны получения надежды, вдохновения и личного откровения от Небесного Отца и исцеляющей силы Иисуса Христа, позволяющих преодолеть тягу к порнографии[1]. Не отдаляйтесь от Них или от людей, который любят вас.

СХЕМАТИЧНОЕ ИЗОБРАЖЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА GETTY IMAGES



2. Избавьтесь от чувства стыда

Я узнал, что для преодоления тяги к порнографии критически важно избавиться от чувства стыда. Стыд – это ощущение, будто вы сокрушены, разрушены или плохи. Вера в эти разрушительные представления о самом себе, на самом деле, способна не выпускать вас из ловушки цикла пристрастия. Ощущение угрызений совести за содеянное – компонент процесса покаяния, и оно способно помочь вам изменить поведение. Однако стыд вызывает ощущение, будто в целом вы – плохой человек и недостойны помощи Спасителя[2].

Небесный Отец хочет, чтобы у вас была полнота надежды на Иисуса Христа и благословения Его Искупления. Стыд обращен в прошлое и не позволяет выйти из водоворота лжи и чувства отвращения к себе. Сойдите с дороги стыда.

3. Не спешите навешивать ярлык «пристрастие»

Многие вешают на себя ярлык «пристрастившихся» к порнографии. Предупреждаю вас о том, что не стоит некорректно использовать это обозначение. Большинство молодых людей, имеющих проблемы с порнографией, в реальности *не* имеют пристрастия к ней[3]. Некорректное применение этого ярлыка может усложнить избавление от тяги к порнографии из-за чувства стыда, угасания надежды и отвращения к самому себе, которые идут бок о бок с ним.

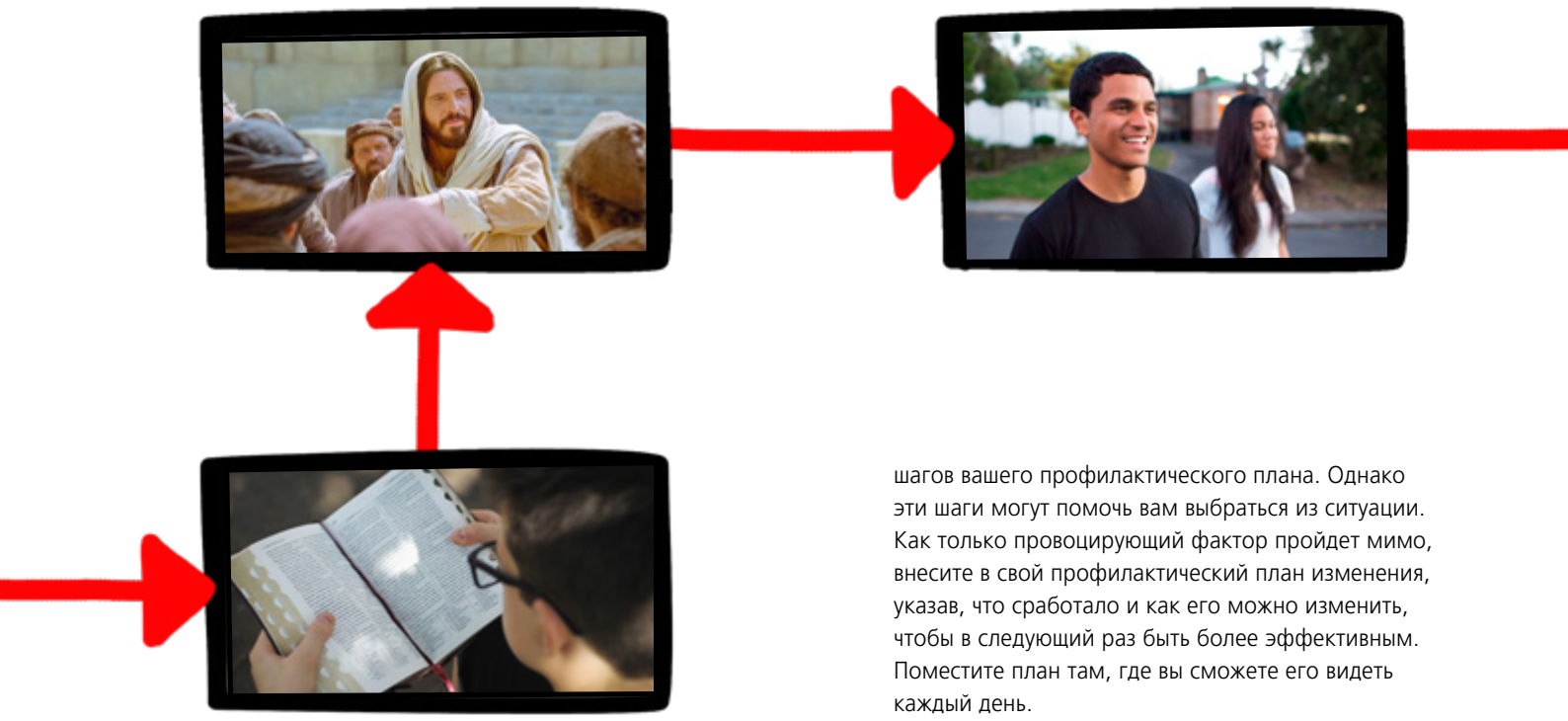
4. Создайте письменный личный план профилактики

Личный план профилактики представляет собой документ, состоящий из трех частей, способный помочь вам преодолеть тягу к порнографии.

Часть 1: Составьте список того, что вас провоцирует. Наличие провоцирующих факторов – первый шаг цикла, ведущий к просмотру порнографии.

Существует несколько типов провоцирующих факторов:

- **Ситуативные:** условия окружающей обстановки, способные спровоцировать вас из-за мыслей или поведения, пережитых в прошлом (например, вы находитесь в той же комнате или сейчас то же время суток).
- **События, связанные со стрессом/тревожностью/одиночеством/травмой:** сложные эмоции или ситуации, побуждающие обратиться к порнографии как способу бегства и преодоления подобных чувств.
- **Визуальные:** встреча с невинными материалами не порнографического, но провоцирующего характера в социальных сетях, кинофильмах, на фотоснимках и так далее.



Часть 2: Составьте план, нацеленный на сокращение объема провоцирующих факторов.

Например, если один из ваших ситуативных провоцирующих факторов связан с ощущением уязвимости в поздние вечерние часы, вам может помочь решение отключать телефон за полчаса до сна либо не брать телефон с собой в спальню. Если просмотр порнографии служит способом преодоления сложных чувств, найдите способы лучше справляться с этими эмоциями. Могут ли физические упражнения или медикаменты помочь вам снизить уровень стресса или тревожности? Может ли общение с друзьями или участие в занятиях института ослабить ощущение одиночества? Подумайте, с чем именно у вас есть сложности и какие варианты могут оказаться для вас полезными.

Кроме того, **не стоит недооценивать духовные средства.** Молитва, изучение Священных Писаний, служение и посещение церкви и храма служат мощными орудиями, играющими огромную роль, помогая преодолевать провоцирующие факторы и оставаться сильным.

Часть 3: Наметьте план действий при встрече с провоцирующим фактором. Для каждого провоцирующего фактора напишите план, состоящий из ряда шагов.

Например, встретившись с провоцирующим фактором, можно быстро отключить телефон, отправить кому-то сообщение или позвонить, выйти на прогулку или заняться физическими упражнениями, почитать Книгу Мормона либо сделать что-то другое, способное помочь вам направить мысли в другом направлении.

Запишите шаги, действенные именно для вас! Иногда провоцирующие факторы могут пройти стороной, не потребовав применения всех шагов вашего профилактического плана. Однако эти шаги могут помочь вам выбраться из ситуации. Как только провоцирующий фактор пройдет мимо, внесите в свой профилактический план изменения, указав, что сработало и как его можно изменить, чтобы в следующий раз быть более эффективным. Поместите план там, где вы сможете его видеть каждый день.

5. Поймите разницу между срывом и откатом назад

Срыв происходит, когда вы делаете ошибку, но быстро восстанавливаетесь и видите в этом полезный опыт, позволяющий улучшить свой план профилактики. Откат назад происходит, когда вы сдаетесь, теряете голову и вам становится все равно.

Знайте: срыв – это способ улучшить свой профилактический план. Не следует приходить к выводу, будто все успехи потеряны или весь ваш труд пошел насмарку, потому что это не так. Смотрите вперед с позитивным настроем и знайте, что стали на один день ближе к исцелению.

Когда происходит срыв, спросите себя:

- Что произошло?
- Чем этот провоцирующий фактор был не похож на другие?
- Доводилось ли вам недавно испытывать стресс? Какими были ваши эмоции?
- Может, вы стали слабее, поскольку некоторое время не изучали Священные Писания?
- Может, в последнее время у вас было мало физической активности?
- Может, какие-то пункты вашего профилактического плана не действуют?
- Что вы можете сделать по-другому в следующий раз?

Запишите то, что вы узнаете, и двигайтесь дальше!

6. Веруйте в исцеляющую силу Спасителя

Иисус Христос способен помочь вам расти в процессе покаяния, и Ему дана власть придавать вам сил по мере того, как вы стремитесь преодолеть тягу к порнографии. Он понимает, что вы чувствуете, и ожидает возможности снять с вас это бремя. Не думайте, что, обратившись к Нему, вы взвалите на Него дополнительную ношу. Он уже уплатил цену за вас. Напротив, изо всех сил старайтесь приближаться к Спасителю и просите Его помочь вам исцелиться, изменить свои желания и придать вам сил продвигаться вперед.

Как учил старейшина Улиссес Соарес, член Кворума Двенадцати Апостолов, «если мы будем постоянно стараться преодолевать свои трудности, Бог благословит нас даром веры, чтобы мы могли исцелиться, и даром творить чудеса. Он сделает для нас то, что мы неспособны сделать для себя сами»[4].

7. Не делайте этого в одиночку

Связь и дружба тоже могут придать вам сил и помочь добиться успеха. Следует найти людей, способных помочь вам принять личную ответственность и готовых поддерживать вас в лучшие и худшие дни. Они должны поддерживать вас без осуждения. И вы тоже можете поддерживать их аналогичным образом. Ищите совета своих церковных руководителей или членов семьи. По необходимости психотерапевт либо профессиональный психиатр могут также помочь вам выявить глубинные причины, по которым у вас могут возникать трудности с порнографией.

Не забывайте, что вы – родители и руководители завтрашнего дня

Вы – первое поколение, которому круглосуточно и семь дней в неделю открыт доступ к порнографии. Думаю, это испытание достигло кульминации именно в вашем поколении, поскольку вы будете располагать лучшими средствами и мудростью уводить людей подальше от этой ловушки, когда сами когда-нибудь станете родителями и руководителями. «Наш Небесный Отец отправил нас на Землю не для того, чтобы мы потерпели неудачу, но чтобы мы преуспели во славе»[5].

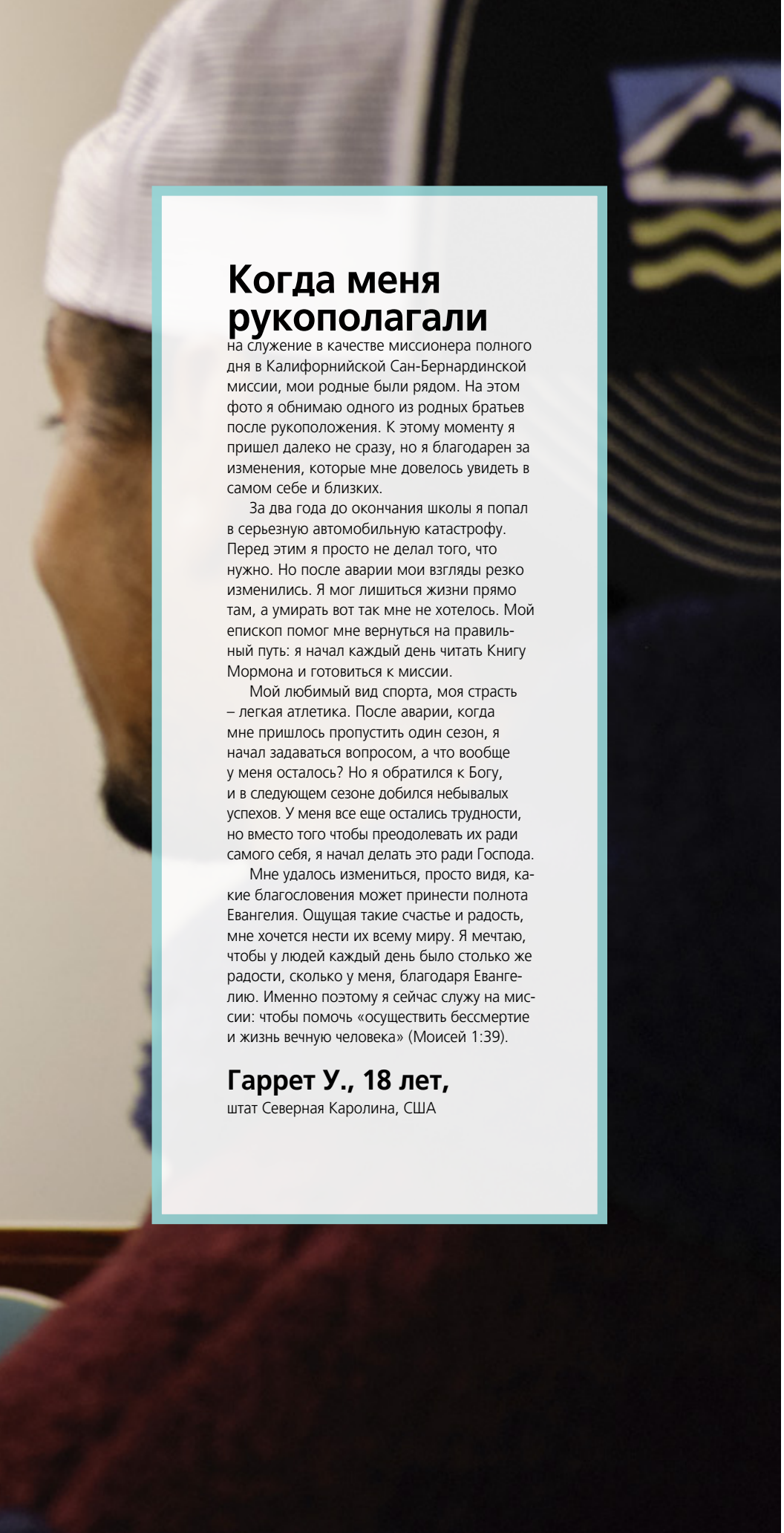
Хотя эти советы способны помочь вам в стремлениях побороть тягу к порнографии, не бойтесь обращаться и к другим ресурсам. У каждого свой путь к исцелению. Найдите то, что помогает именно вам. Не сдавайтесь. Живите одним днем. Вам это под силу. Вы действительно справитесь (см. к Филиппийцам 4:13) и станете теми, кем задуманы стать. ■

Автор живет в штате Юта, США.

ЛИТЕРАТУРА

1. Сестра Джой Д. Джонс объясняет разницу между ценностью и достоинством в статье «Безмерная ценность», *Лиахона,* ноябрь 2017 г., стр. 14.
2. См. Венди Ульрик, «Быть слабым – не грех», *Лиахона,* апрель 2015 г., стр. 23; «Shame versus Guilt: Help for Discerning God's Voice from Satan's Lies» (digital-only article), *Ensign*, Jan. 2020.
3. Даллин Х. Оукс, «Избавление от ловушки порнографии», *Лиахона,* октябрь 2015 г., стр. 52. Президент Оукс описал различие между разными уровнями использования порнографии: «(1) случайный просмотр, (2) периодическое использование, (3) постоянное использование и (4) неконтролируемое использование (пристрастие)». Полезно понимать, что не всякий обращающийся к порнографии имеет «пристрастие» к ней. Существует надежда на возможность преодоления тяги к порнографии, на каком бы уровне вовлеченности вы ни находились.
4. Улиссес Соарес, «Возьми крест свой», *Лиахона,* ноябрь 2019 г., стр. 114.
5. Richard G. Scott, «Learning to Recognize Answers to Prayer», *Ensign,* Nov. 1989, 30.

DOCTRINAL
MASTERY



Когда меня рукополагали

на служение в качестве миссионера полного дня в Калифорнийской Сан-Бернардинской миссии, мои родные были рядом. На этом фото я обнимаю одного из родных братьев после рукоположения. К этому моменту я пришел далеко не сразу, но я благодарен за изменения, которые мне довелось увидеть в самом себе и близких.

За два года до окончания школы я попал в серьезную автомобильную катастрофу. Перед этим я просто не делал того, что нужно. Но после аварии мои взгляды резко изменились. Я мог лишиться жизни прямо там, а умирать вот так мне не хотелось. Мой епископ помог мне вернуться на правильный путь: я начал каждый день читать Книгу Мормона и готовиться к миссии.

Мой любимый вид спорта, моя страсть – легкая атлетика. После аварии, когда мне пришлось пропустить один сезон, я начал задаваться вопросом, а что вообще у меня осталось? Но я обратился к Богу, и в следующем сезоне добился небывалых успехов. У меня все еще остались трудности, но вместо того чтобы преодолевать их ради самого себя, я начал делать это ради Господа.

Мне удалось измениться, просто видя, какие благословения может принести полнота Евангелия. Ощущая такие счастье и радость, мне хочется нести их всему миру. Я мечтаю, чтобы у людей каждый день было столько же радости, сколько у меня, благодаря Евангелию. Именно поэтому я сейчас служу на миссии: чтобы помочь «осуществить бессмертие и жизнь вечную человека» (Моисей 1:39).

Гаррет У., 18 лет,
штат Северная Каролина, США

ДЛЯ МОЛОДЕЖИ

СОДЕРЖАНИЕ

54 **Ежедневное служение Марты**
Сэм Лофгрен

58 **Как я нашла исцеление от полового насилия**
Имя не указано по просьбе автора

62 **Вопросы и ответы: Как избавиться от чувства одиночества? Могу ли я служить на миссии, имея проблемы с психическим здоровьем?**

64 **Заключительное слово: Наша Надежда, наш Свет, наша Сила**
Старейшина Рональд А. Расбанд

65 **Герои Книги Мормона: Брат Иареда**

ЕЖЕДНЕВНОЕ СЛ

УЖЕНИЕ Марты

Эти мама и дочь усердно трудятся, стараясь вместе жить по Евангелию. И Марте это удается, служа маме уникальным образом.

ФОТО ЛЕСЛИ НИЛССОНА.

Сэм Лофгрен
Церковные журналы

Марта – 11-летняя девочка из Португалии, и, как многим сверстницам, ей нравится проводить время с друзьями, принимать пищу и играть в куклы. А еще ей нравится проводить время с мамой. Но жизнь с мамой значит, что будни Марты немного отличаются от будней других ребят.

Соня, мама Марты, родилась с двигательными нарушениями, из-за которых ей сложно ходить. Она не парализована полностью, но для перемещения ей нужны ходунки. Она не способна одеваться, мыться или ложиться в постель самостоятельно. Из-за этого ей тяжело жить в одиночестве. Несколько последних лет Марте удается служить Соне, помогая ей делать то, чего она не может сделать сама.

«Я поддерживаю порядок, чтобы маме было проще передвигаться, – объясняет Марта. – А еще во время игр я делаю перерывы, чтобы проверить, как там мама и нужна ли ей помощь. Если я играю и она меня зовет, я быстро бегу к ней, потому что речь может идти о чем-то важном».

Но Соня старается позволить Марте вести как можно более обычную жизнь. Если Соне не нужна помощь, она следит, чтобы у Марты было время для игр с друзьями.

ЖИЗНЬ В СООТВЕТСТВИИ С ВЕРОЙ

Марте каждый день предлагается возможность жить по Евангелию, служа маме. Она выполняет множество обязанностей, которых обычно нет у других детей. Например, она рано встает, чтобы помочь маме собраться на работу, а уже потом отправляется в школу. Без помощи Марты Соне не удалось бы передвигаться или ходить на работу каждый день.

Марта и Соня также вместе ходят в церковь. Соня приняла крещение в восемь лет, так что Марта посещает церковь с самого детства. Соня каждый день рассказывает Марте о значимости Евангелия. Помимо прочего, в этом ей помогают многочисленные изображения Иисуса Христа в доме.

«Я знаю, что Бог жив и что Иисус Христос реален, – говорит Соня. – И я хочу, чтобы все, кто приходят в мой дом, знали, что для меня вера очень важна. А еще для меня важно донести это до Марты, чтобы она росла с такими знаниями об Иисусе Христе».

Марта принимает то, чему ее обучает мама, и продолжает узнавать о Евангелии самостоятельно. Один из ее любимых способов – чтение Священных Писаний. Это помогает ей наладить более прочные отношения с Небесным Отцом и Спасителем. «Читая Священные Писания, я чувствую, что Христос на моей стороне», – говорит она.

ОБРЕТЕНИЕ УТЕШЕНИЯ

Хотя нести столько ответственности бывает трудно, еженедельное посещение Церкви помогает Марте обрести утешение, которое ей так нужно, чтобы продолжать помогать маме. «Когда в начале и конце причастного собрания звучат молитвы, я ощущаю огромный покой, – говорит она. – Находясь там, я иногда ощущаю, как Небесный Отец говорит мне, что я хорошая и нужно продолжать оставаться хорошим человеком, чтобы помогать маме».

Всякий раз, когда возникают такие чувства, она вспоминает, насколько она благодарна за свою маму. Она ощущает, что Небесный Отец направляет Ангелов ей на помощь. «Думаю, Он укрепляет меня, помогая вставать по утрам с радостью и гордостью, что у меня есть такая мама», – признаётся Марта.

Один из уроков, которые Соня и Марта усвоили вместе, состоит в том, что жизнь нелегка и несовершенна – для всех людей. Соня говорит: «Ни одна из моих трудностей не повергает меня в печаль. Я знаю, что Бог дал мне именно такие плоть, кровь и кости, потому что я уникальна, и Бог сказал мне, что у меня все получится. Я стараюсь изо всех сил. Я способна на большее, но сегодня отношусь к себе хорошо. Я горжусь тем, что уже делаю, что имею и что смогу сделать завтра».

Марта тоже осознаёт, что все будет хорошо, хотя жизнь иногда бывает сложной, когда она заботится о маме. Она видит, что у всех разные испытания. «Ничью жизнь нельзя назвать совершенной», – объясняет она. Но даже несмотря на личные испытания Марта находит положительные моменты в каждой ситуации. Один из примеров – ее отношения с мамой. «У моей мамы есть физические ограничения, но в плане ума и эмоций она очень сильна. Мы по-настоящему хорошие друзья».

ВЗГЛЯД В БУДУЩЕЕ

А что несет в себе будущее Марты и Сони? Марта говорит: «Я хочу поддерживать близкие отношения с мамой и, конечно, хочу выйти замуж, родить детей и иметь семью. Но в будущем, если получится, мне бы хотелось купить дом, где могли бы жить и моя семья и моя мама, ведь я ни одного дня не хочу быть вдали от нее!»

Соня тоже оптимистично смотрит в будущее и всегда будет признательна за поддержку и любовь Марты. «Чудесно, когда у тебя есть прекрасная дочь. Здорово, что в моей жизни есть Марта. Она – дар от Бога. Он уготовил Марту, чтобы она могла оставаться здесь рядом со мной». ■

Я пережила кошмар наяву. Но позднее я узнала, что в самые мрачные моменты могу полагаться на Спасителя.

Как я нашла исцеление *от полового насилия*

Имя не указано по просьбе автора

Мой кошмар начался, когда мне было всего семь лет и моя мама снова вышла замуж. Нам очень нравился мой новый отчим. Он был добрым и прекрасно вписался в нашу семью. Рядом с ним я чувствовала себя по-настоящему в безопасности. Все было прекрасно, пока однажды, когда все остальные разошлись по делам, он не совершил по отношению ко мне половое насилие.

Я не поняла, что он со мной сделал. Я испытывала страх, смущение и ужасный стыд. Но я была слишком напугана, чтобы рассказать об этом кому-нибудь. Я думала, это разрушит недавно обретенное семейное счастье и в любом случае никто мне не поверит. Поэтому я решила молчать.

Он причинил мне ту боль всего раз, но воспоминания о насилии всегда оставались со мной. В итоге у меня возникла навязчивая идея, что кто-то заметит мою боль и раскроет мою тайну, поэтому я попыталась скрыть правду, подружившись с отчимом. Он был особенно добр ко мне, и на самом деле снова начал мне нравиться.

Но потом ситуация ухудшилась. Когда мама начала работать в ночную смену, мой отчим начал регулярно насиловать меня. Я ощущала себя совершенно беспомощной. Мне хотелось обо всем рассказать, но моего отчима все любили, и я думала, что все станут на его сторону. Поэтому по ночам, оставаясь в одиночестве, я молила Бога, чтобы Он помог мне хранить мой секрет.

ПРИЗНАНИЕ

Однажды насилие наконец прекратилось. Я понятия не имела, почему. Хотя он перестал причинять мне боль, я всегда чувствовала себя грязной и пристыженной. Я ненавидела себя. Иногда я даже спрашивала себя, не проще ли умереть, чем жить в такой реальности. Мне все еще хотелось признаться, но я боялась последствий раскрытия правды.

Потом однажды в воскресенье в церкви, когда мне было 14 лет, я оказалась на уроке о принятии важных решений. Учитель призвала нас поститься и молиться, пообещав, что Бог укрепит нас и поможет поступить правильно. После церкви я продолжала думать о том, что она сказала. Я спрашивала себя, действительно ли Бог поможет мне признаться?

На следующий день я постилась, чтобы у меня хватило сил рассказать маме о насилии. В школе я не могла сосредоточиться, потому что больше не могла ни о чем думать, кроме как о ее реакции. К тому времени, когда я добралась до дома, мне было ужасно плохо. Я снова помолилась о силе, но ощутила, что не готова ей рассказать.

ФОТО GETTY IMAGES ИСПОЛЬЗУЕТСЯ С ЦЕЛЬЮ ИЛЛЮСТРАЦИИ, ИНСЦЕНИРОВКА.

В тот вечер я подошла к маме, когда она готовила ужин. Я не знала, что сказать, но, посмотрев ей в глаза, нашла в себе мужество просто начать говорить. Как только я начала говорить, было уже невозможно держать в себе все, что я скрывала много лет.

Мы с мамой просто сидели на диване и вместе плакали. После этого мы связались с президентом своего небольшого прихода и позвонили в полицию. Мой отчим понес ответственность за то, что сделал со мной, а я обрела необходимую защиту – больше я его не видела.

ПУТЬ К ИСЦЕЛЕНИЮ

В то время было сложно рассказывать о произошедшем со мной должностным лицам и отвечать друзьям, где мой отчим, но благодаря поддержке семьи я больше не была одинока. Нас сплотил новый девиз нашей семьи: «Все могу в укрепляющем меня Иисусе Христе» (к Филиппийцам 4:13). Дальние родственники тоже предложили свою любовь и поддержку, и со временем мы начали исцеляться вместе.

Мы с мамой вместе посещали профессионального психотерапевта, и это очень помогло! Она была именно тем человеком, в котором я нуждалась: она помогла мне понять все эмоции, которые я испытывала, и помогла мне справиться с плохими воспоминаниями. Я и не осознавала, насколько мне больно, пока не начала снова чувствовать себя здоровой.

Я не предполагала, что боль пройдет, просто потому что выскажусь, но также не осознавала, сколько времени (и терпения) мне потребуется на исцеление. Я так долго ощущала себя никчемной. Мне пришлось снова учиться любить себя.

Больше всего покоя я ощущала, когда обращалась к Спасителю и Небесному Отцу. Понимание того, что Они *точно* знают, как я себя чувствую, придавало мне силы и надежду. В самые мрачные моменты я полагалась на Них. Со временем воспоминания начали угасать, и я по-настоящему ощутила покой благодаря любви Спасителя.

Одним из самых замечательных аспектов процесса исцеления было признание того, что у меня *есть* светлое будущее. Сталкиваясь с насилием, я и подумать не могла о возможности вести нормальную жизнь. Я постоянно чувствовала себя разбитой. Но благодаря помощи и исцелению я нашла, к чему стремиться. Я начала делиться своей историей с другими девушками, которые ощущали боль, и даже решила служить на миссии. Делясь свидетельством, я становилась сильнее.

Меня не определяет то, что со мной сделал отчим. Он навсегда изменил мою жизнь, но я сознательно применяю свой опыт с целью помогать окружающим. Иногда мне все еще бывает тяжело, но несмотря ни на что Господь меня укрепляет, и я знаю, что Он продолжит мне помогать. Я превратилась из жертвы в выжившую. ■

ЕСЛИ ВЫ СТАЛИ ЖЕРТВОЙ ЖЕСТОКОГО ОБРАЩЕНИЯ

Что такое жестокое обращение?

Жестокое обращение — это пренебрежение или плохое обращение с другими людьми (такими как ребенок, пожилой человек, человек с ограничениями здоровья или кто-либо еще), которое причиняет физический, эмоциональный или сексуальный вред. Оно идет вразрез с учениями Спасителя.

«Позиция Церкви в отношении жестокого обращения состоит в том, что оно недопустимо ни в какой форме» (*Общий свод инструкций: Служение в Церкви Иисуса Христа Святых последних дней* [2020], 38.6.2). Жестокое обращение преступает законы Бога, а также может преступать законы общества.

Различные виды жестокого обращения

Физическое насилие: намеренное проявление одним человеком агрессии или жестокости по отношению к другому, результатом чего становится телесное повреждение.

Половое насилие: нежеланное действие сексуального характера или контакт, при котором обидчик прибегает к силе, угрозам или преимуществу над жертвой, не способной дать согласие. Любые действия сексуального характера между взрослым и ребенком являются насилием, независимо от согласия.

Словесное или эмоциональное насилие: модель поведения, при которой один человек намеренно и систематически нападает на другого без применения физической силы, например, посредством грубых высказываний, запугивания, манипулирования или унижения. Это приводит к снижению чувства ценности личности и собственного достоинства. Хотя такое насилие не совершается физически, оно наносит сильный вред общему умственному и эмоциональному благополучию человека.

Куда обратиться за помощью

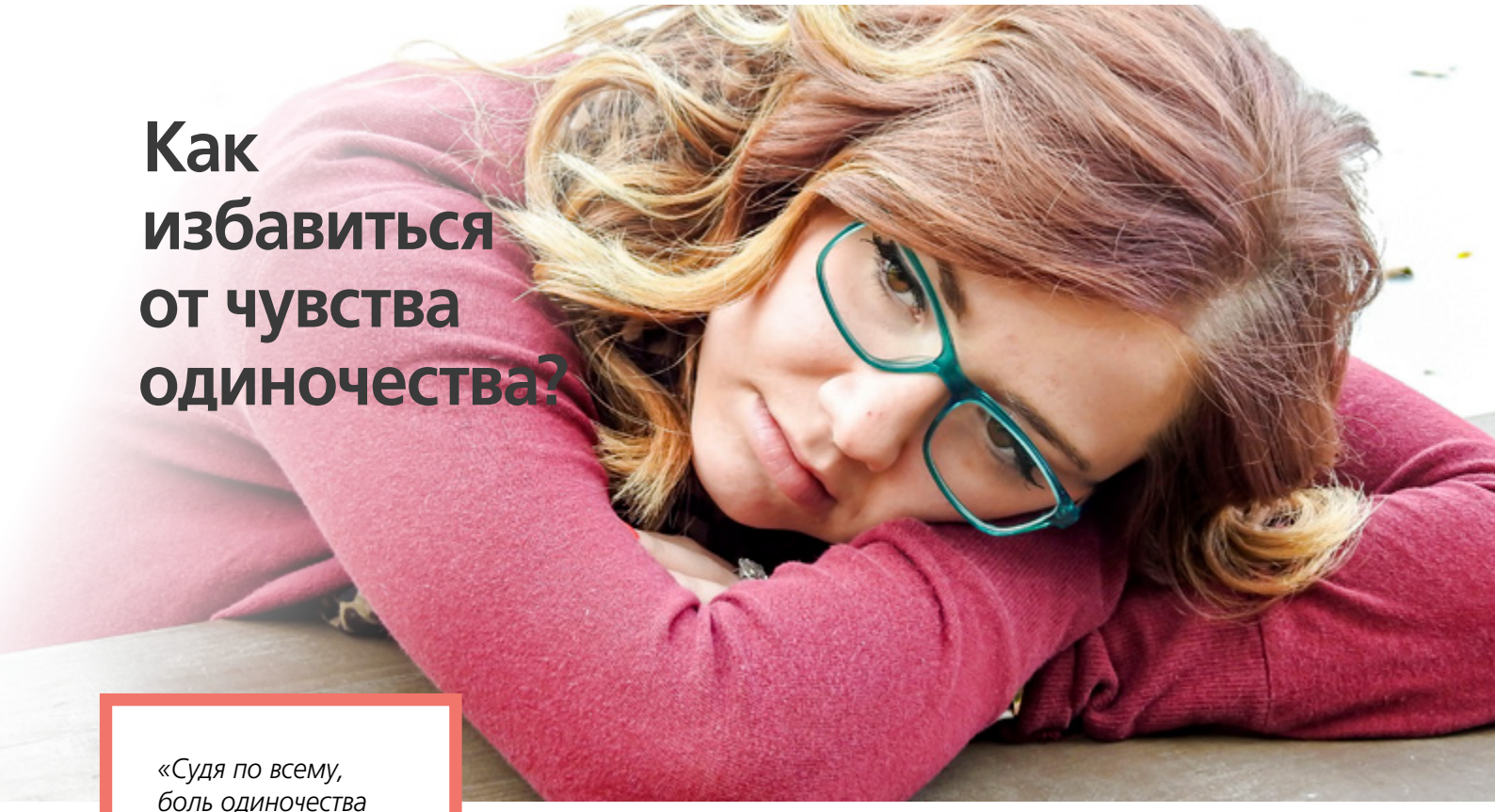
Господь ожидает, что мы будем делать все возможное, предотвращая жестокое обращение, а также что защитим тех, кто стал жертвой насилия, и поможем им. Никто не должен терпеть жестокое обращение. Независимо от того, происходит ли это с вами сейчас или произошло давно, вы можете найти вспомогательные материалы по адресу abuse.ChurchofJesusChrist.org.

ПОЛУЧИТЕ ПОМОЩЬ ПРЯМО СЕЙЧАС

«Если вы в настоящее время подвергаетесь насилию или подверглись в прошлом, найдите в себе мужество обратиться за помощью… Заручитесь поддержкой того, кому вы доверяете. Ваш епископ или президент кола могут дать вам ценный совет и помочь в отношении контакта с правоохранительными органами… Не бойтесь, ибо страх – это инструмент сатаны, которым он пользуется, чтобы заставить вас страдать и дальше. Господь поможет вас, но вы сами должны попросить о помощи».

Старейшина Ричард Г. Скотт (1928–2015 гг.), член Кворума Двенадцати Апостолов, «Исцелять травмирующие последствия насилия и жестокого обращения», *Лиахона*, май 2008 г., стр. 42.

Как избавиться от чувства одиночества?



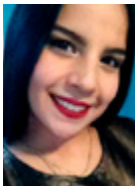
«Судя по всему, боль одиночества – неотъемлемая составляющая земного опыта. Однако Господь в Своей милости сделал так, чтобы нам никогда не приходилось противостоять земным испытаниям в одиночку… Нам *была обещана постоянная поддержка третьего члена Божества, следовательно, и привилегия получать откровения для своей жизни. Мы* не *одиноки!»*

Шер Л. Дью, бывшая советница в Генеральном президентстве Общества милосердия, «We Are Not Alone», *Liahona*, Jan. 1999, 112.

Развивай свои таланты

Справляться с чувством одиночества мне помогает развитие талантов, например, игра на музыкальном инструменте, хобби и так далее. Это помогает отвлечься от ощущения одиночества, и часто оно совсем меня покидает. Это также поможет тебе познакомиться с людьми, разделяющими твои интересы.

Стивен Х., 12 лет, штат Нью-Мексико, США



Стремись к свету

Я ищу поддержки, воодушевления и любви Небесного Отца и стремлюсь к тому, чтобы Дух Святой давал мне покой, надежду и силу. В этом мне помогают размышления, молитва и чтение Священных Писаний. Как сказано в 3 Нефий 11:11, Иисус Христос есть «свет и жизнь мира». Он приходил, чтобы рассеять всякую тьму.

Андреа Б., 18 лет, штат Зулия, Венесуэла

Протяни руку друзьям и близким

Когда мне одиноко, мне нравится протягивать руку друзьям и близким; это приносит настоящее счастье. Я смотрю на благословения в своей жизни и благодарю Небесного Отца за то, что Он уже столь многое мне дал!

Талли Н., 16 лет, штат Орегон, США

Помни план Бога

Знай, что в соответствии с Божьим планом мы можем быть какими угодно, только не одинокими. Святой Дух всегда с нами, и Бог знает, с чем ты борешься. Господь Сам прошел все испытания и сложности, которые перед тобой возникают. Одно из важнейших чувств в земной жизни – это счастье, но ощутить счастье без грусти невозможно (см. 2 Нефий 2:11). Молись Богу и проси о помощи; Он никого не подводит.

Брок С., 17 лет, штат Юта, США

Доверься Господу

Мне было трудно уезжать из своего дома на миссию в Бразилию. Я почти не говорил на новом языке! Но я осознал, что если Дух Господний с тобой, то одиночества никогда быть не может. Он знает тебя и всегда поможет. Доверься Ему!

Старейшина Джозеф Толен, 20 лет, Бразильская Кампинасская миссия

ФОТО КЕЙЛИНН ХОДЖЕС.

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

Что вы думаете?

«Что делать, если я покаялся, но не могу прекратить думать о своих ошибках?»

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

Могу ли я служить на миссии, имея проблемы с психическим здоровьем?

Да. Все, кто «име[ют] желания служить Богу… к этому делу призваны» (Учение и Заветы 4:3). То, *где* мы служим, гораздо менее важно, чем то, *как* мы служим. Всем, кто думают о служении на миссии, необходимо принять во внимание свое физическое и психическое здоровье.

Если у вас есть желание служить на миссии, поговорите со своим епископом. Он поможет вам начать собирать документы. Одним из условий этого процесса будет консультация с врачами и другими специалистами, а также церковными руководителями и родителями. Цель консультаций состоит не в том, чтобы оценить, «подходите» ли вы Господу, а в том, чтобы определить наилучшие возможности для вашего служения.

Призыв к служению может быть обращен ко всем, кто имеют желание служить. *Поручение* служить в определенном месте или определенным образом, которое вы получите, может зависеть от многих обстоятельств. Люди, у которых есть проблемы со здоровьем (в том числе психическим), иногда стараются скрыть это при подаче документов, полагая, что это поможет им получить желаемое поручение. Но если вы будете абсолютно честными, указав свою историю болезни (это касается и психического здоровья), тогда Господь вас благословит. Он ожидает, что вы сделаете все возможное, чтобы улучшить состояние своего здоровья. Медицинская помощь, какую вы получаете дома, почти всегда может оказываться вам и там, где будет проходить ваша миссия.

Дополнительную информацию о психическом здоровье, можно найти на сайте mentalhealth.ChurchofJesusChrist.org.

Больше узнать о миссиях, включая миссии церковной службы, можно на сайте *ChurchofJesusChrist.org/callings/missionary*.

Наша Надежда, наш Свет, наша Сила

Старейшина Рональд А. Расбанд
Член Кворума Двенадцати Апостолов

Когда я был посвящен в Апостолы, дорогой Президент Томас С. Монсон (1927--2018 гг.) отметил, что мне предстояло быть особым свидетелем имени Иисуса Христа во всем мире. Я не воспринял это напутствие легкомысленно. Я тщательно исследовал те места в Священных Писаниях, где упоминаются имена и титулы Господа. Все то, чем я собираюсь с вами поделиться, взято из стихов Священных Писаний, напоминающих нам о нашем уповании на Него.

Он есть Надежда Израилева (Иеремия 17:13), Звезда светлая и утренняя (Откровение 22:16), Добрый Пастырь (Учение и Заветы 50:44), Советник (Исаия 9:6; 2 Нефий 19:6), Князь мира (Исаия 9:6; 2 Нефий 19:6), Избавитель (к Римлянам 11:26), Свет миру (от Иоанна 8:12) и Первосвященник будущих благ (к Евреям 9:11). Он имеет силу спасать (Алма 34:18; Учение и Заветы 133:47) и есть Тот, Кто обладает всей силой (Учение и Заветы 61:1).

Влияние, горизонты и масштабы деятельности Христа всеобъемлющи. Он рядом, когда мы спотыкаемся, но при этом стремимся двигаться вперед. И если мы оступаемся, Его «свет, сияющий во тьме» (Учение и Заветы 6:21), светит ярче, чем прежде. Он любит нас в наши самые светлые и самые темные моменты.

Быть учеником Иисуса Христа – не значит заниматься гаданием. Его путь хорошо виден по Его следам. Следуя за Ним, мы начинаем любить то, что любит Он. Каждую неделю возобновляя с Ним заветы через принятие святого причастия, мы возрастаем в понимании Его как Искупителя мира (Учение и Заветы 93:9), Духа истины (Учение и Заветы 93:9) и Слова (Учение и и Заветы 93:8).

Дорогие друзья, таков Спаситель, Которого я люблю и перед Которым благоговею всем сердцем. От глубины души я свидетельствую о Нем, о Его благости и милости. Он обещал: «Вы – друзья Мои; и вы будете иметь наследие со Мной» (Учение и Заветы 93:45).

Иисус Христос всегда остается ответом на проблемы и испытания, которые являются неотъемлемой частью земного опыта. Когда мы понимаем Его миссию и Его Евангелие, наша любовь к Нему, наша вера в Него и упование на Него придают нам сил. ■

По материалам трансляции Вечера с представителем Высшей власти Церкви для преподавателей религии, которая состоялась 8 февраля 2019 г.

Брат Иареда

Привел членов своей семьи и друзей от Вавилонской башни в землю обетованную.

Получил **чудесное видение,** записанное в запечатанной части листов (см. Ефер 4:4–5).

«Был человеком рослым и сильным, а также человеком, бывшим в великом благоволении у Господа» (Ефер 1:34).

Построил баржи, чтобы **переправиться через океан.**

Попросил Господа коснуться 16 камней, чтобы **в баржах был свет.**

Говорил с Иисусом Христом **лицом к лицу** (см. Ефер 3:13–20).

ФИГУРКИ ДЛЯ ВЫРЕЗАНИЯ ГЭЙЛ АРМСТРОНГ; РИСУНКИ КЭТИ ДОКРИЛЛ.

ДЛЯ МОЛОДЫХ ВЗРОСЛЫХ

Вы или ваши знакомые боретесь с какой-либо зависимостью? Надежда на перемены есть.

44

ДЕТИ И ПОДРОСТКИ

ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ НАСИЛИЯ И ИСЦЕЛЕНИЕ ОТ НЕГО

58, Д12

ДЛЯ МОЛОДЕЖИ

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ МИССИОНЕРЫ

63

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ОБУЧАТЬ ПРИНЦИПУ ДЕСЯТИНЫ

Д16, Д18

В следующем году

Церковные журналы для молодежи и детей! Подписывайтесь уже сейчас на сайте store.ChurchofJesusChrist.org или в распределительном центре.

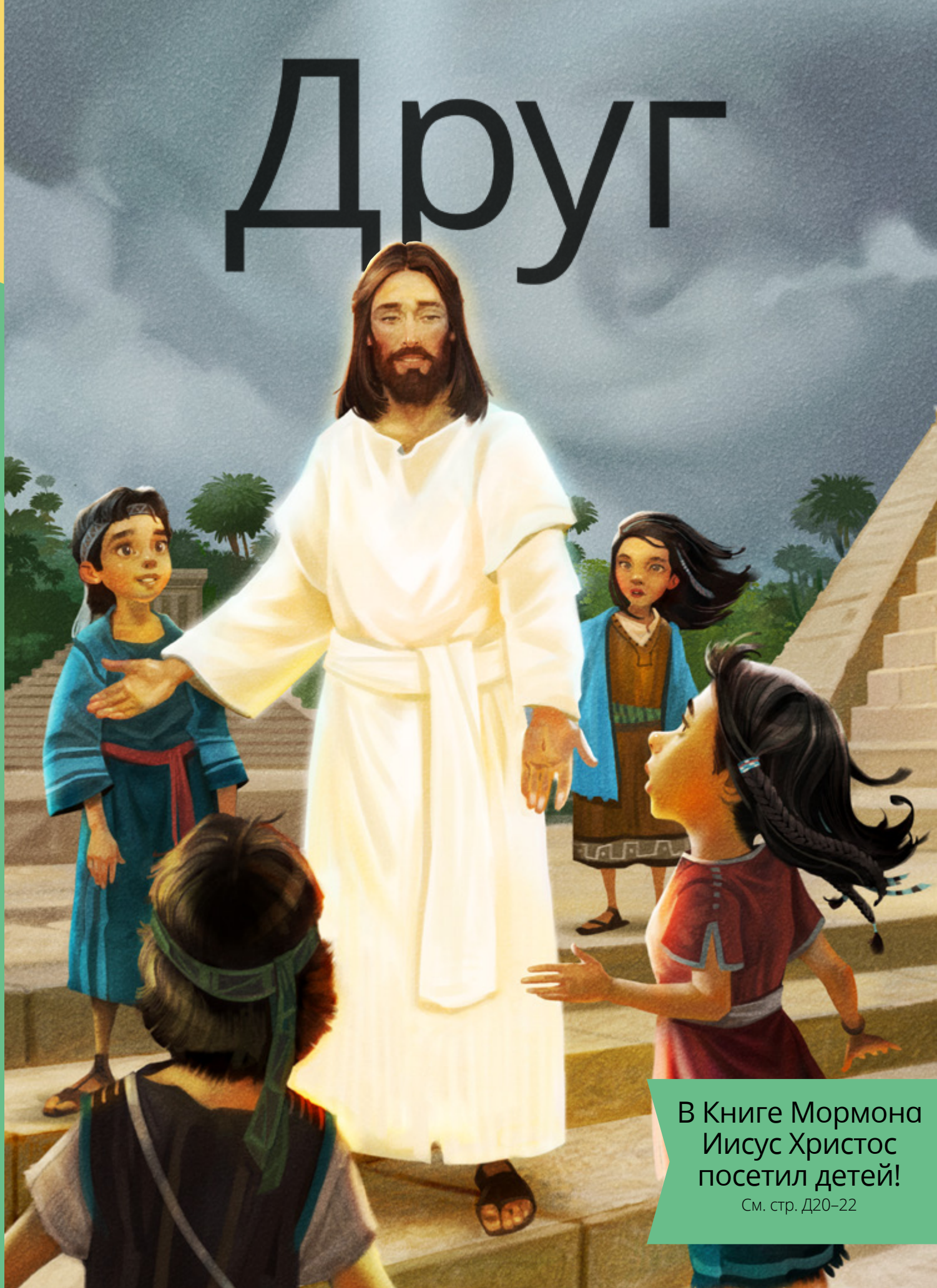
ЦЕРКОВЬ ИИСУСА ХРИСТА СВЯТЫХ ПОСЛЕДНИХ ДНЕЙ

4 02167 25173 6 RUSSIAN

октябрь 2020 г.

Детский раздел журнала *Лиахона*, издаваемый Церковью Иисуса Христа Святых последних дней

Друг



В Книге Мормона Иисус Христос посетил детей!

См. стр. Д20–22

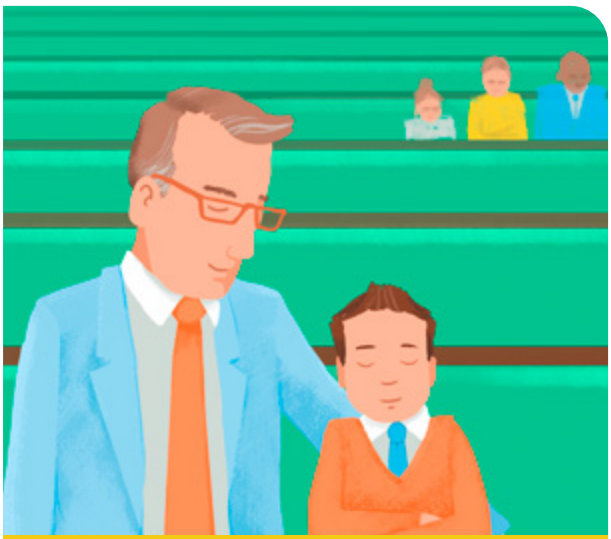
ЧЛЕН ПЕРВОГО ПРЕЗИДЕНТСТВА

Президент Даллин Х. Оукс
Первый советник в Первом Президентстве

Причастие и я

Причастие – самая важная часть причастного собрания. Принимая причастие, мы обещаем всегда помнить Спасителя. Чтобы причастие было для нас особым мероприятием, мы

Одеваемся так, чтобы показать свое уважение к причастию.



Сидим тихо перед началом собрания.

Исполняем причастный гимн.

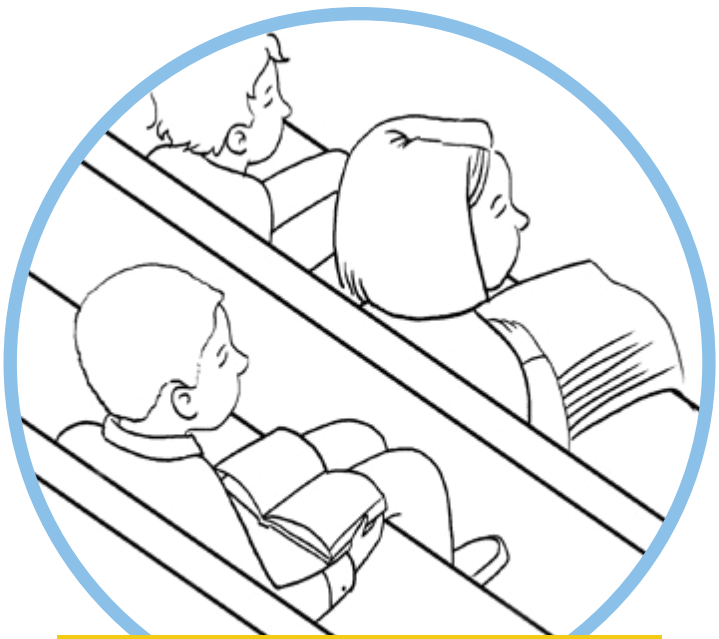
Думаем об Иисусе и обещаем всегда помнить Его.

Причастие помогает нам чувствовать влияние Святого Духа. Оно помогает нам оставаться на пути, ведущем обратно в наш Небесный дом. ●

По материалам статьи «Причастное собрание и причастие», Лиахона, ноябрь 2008 г., стр. 17–20.

Как проявить любовь к Иисусу

Мы можем проявить любовь к Иисусу, поддерживая благоговение во время причастия. Чем ты занимаешься во время причастия?



Сижу спокойно.

Думаю о любимом причастном гимне.

Вспоминаю какую-нибудь историю об Иисусе.

Молюсь Небесному Отцу.

РИСУНКИ ДЖУЛИЭННИ ЛОУ.

Кейли просто был нужен друг.

Обед в одиночестве

Стейси Линн Кэрол
(Основано на реальных событиях)

«Святой Дух шепчет тихо, мир даря сердцам» (Сборник песен для детей, *стр. 56*).

Кейли вошла в столовую и огляделась. Остальные ребята сразу побежали к друзьям и заняли места рядом с ними за столом. В комнате было шумно: все весело кричали и радостно смеялись. Шел всего лишь второй день учебы, но казалось, что каждый нашел себе соседа, кроме Кейли.

Она крепче сжала ручку своего ланчбокса и направилась к одному из столов. «Можно сесть с тобой?» – спросила Кейли.

Девочка с длинной косичкой каштанового цвета подняла глаза, фыркнула и помотала головой. «Нельзя. Тут занято», – сказала она.

«Ну ладно». Кейли подошла к другому свободному месту и начала доставать еду из ланчбокса.

«Здесь сидеть нельзя! Я держу это место для друга», – произнес мальчик в футболке с зелеными полосками. Он столкнул ланчбокс Кейли со стола на пол. Все его друзья засмеялись.

Кейли присела и начала собирать содержимое ланчбокса. Она прошла на другой конец столовой и села за пустой стол. Она увидела своего соседа и попыталась помахать ему рукой, но он отвернулся. Кейли нахмурилась. Почему никто не хочет с ней дружить?

Кейли посмотрела на свою еду. Ей расхотелось есть. Она смахнула слезинку, закрыла ланчбокс и вышла из столовой.

Все уже играли с друзьями. Кейли села одна на лавочку и стала смотреть, как ребята веселятся

без нее. И вдруг Кейли заметила мальчика примерно ее возраста, сидящего на траве. На нем была желтая футболка в пятнах, а волосы на затылке топорщились.

Кейли посмотрела в сторону. Она увидела, как несколько девочек из ее класса играют в мяч. Как ей хотелось, чтобы ее тоже позвали в игру!

Кейли снова взглянула на мальчика. Он сидел с опущенной головой и щипал травинки у своих ног. Кейли вспомнила, как иногда мама говорила: *Обращай внимание на тех ребят, кому одиноко.*

Кейли нахмурилась. *Ей* тоже было одиноко. Никто даже не пытался подружиться с *ней*!

Но потом Кейли подумала, что в прошлом году она приняла крещение. Она обещала прислушиваться к голосу Святого Духа. Может, Святой Дух помог ей вспомнить слова мамы? Может, именно Святой Дух пытался сказать ей, что нужно поиграть с мальчиком в желтой футболке?

Кейли вздохнула и поднялась на ноги. Ее сердце согрело теплое чувство. Она подошла к мальчику и села рядом на траве.

«Привет», – сказала она.

«Привет», – буркнул он в ответ.

«Какой твой любимый цвет?»

«Ну… зеленый».

«Здорово! А мне нравится розовый», – сказала Кейли. «А у тебя есть любимое животное?»

Мальчик сел немного прямее и поднял на нее глаза. «Есть. Мне очень нравятся динозавры».

«Ух ты, мне тоже. Мой любимый – трицератопс».

Мальчик улыбнулся.

Тут прозвенел звонок на урок. Кейли поднялась и помахала мальчику на прощание рукой. Она шла в класс одна и улыбалась. Пусть у нее пока не появилось лучшего друга, но она была счастлива, что помогла кому-то веселее провести переменку. ●

Автор живет в штате Юта, США.

РИСУНОК БАРБАРЫ БОНИНИ.

Я сильно торопился, чтобы не опоздать в школу. Но вдруг у меня возникло ощущение, что надо прямо сейчас захватить из дома пакет чипсов. После обеда мой друг Дрю выглядел немного грустным. Я спросил, что случилось. Он ответил, что забыл дома еду. Я вспомнил о своих чипсах и отдал ему пакет. Дрю сказал: «Это самый классный поступок, который люди совершали ради меня в школе».

Дюрем М., 11 лет, штат Юта, США

Привет с острова Мадагаскар!

Привет, нас зовут Марго и Паоло.

В этом году мы путешествуем по миру, чтобы узнать больше о детях Бога. Присоединяйтесь к нашему путешествию по Мадагаскару!

Мадагаскар – это остров у восточного побережья Африки. Здесь много растений и животных, которых не встретишь больше нигде в мире, – таких, как этот кольцехвостый лемур!

Эти мальчики помогают таскать канистры с водой для своей семьи. А как вы помогаете членам семьи?

Церковь на Мадагаскаре немногочисленна, но она постоянно растет! В настоящий момент здесь насчитывается 14 приходов и 26 небольших приходов.

На острове Мадагаскар живет больше видов хамелеонов, чем где-либо в мире!

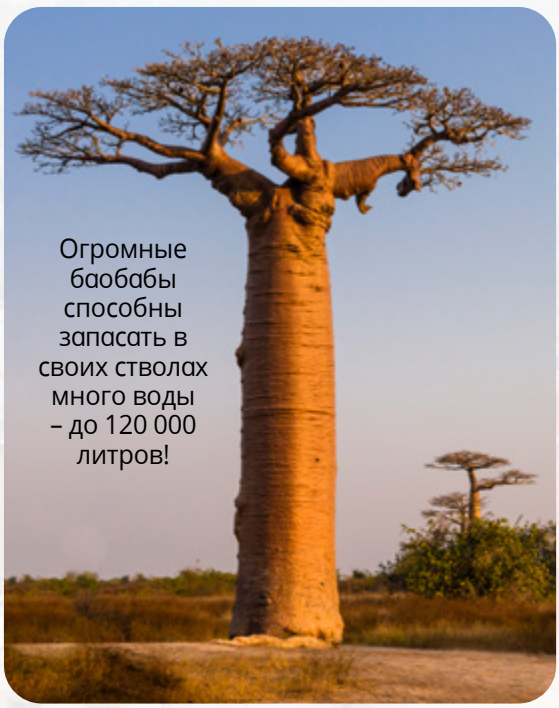
Познакомьтесь с нашими друзьями с острова Мадагаскар!

Я знаю, что Иисус Христос – наш Спаситель.

Нейтан, 7 лет, провинция Антананариву, Мадагаскар

Рассел М. Нельсон – Пророк Божий.

Номина, 6 лет, провинция Антананариву, Мадагаскар



Огромные баобабы способны запасать в своих стволах много воды – до 120 000 литров!

Многие жители Мадагаскара два или три раза в день едят рис, иногда с овощами, бобами или мясом.

Вы живете на Мадагаскаре? Напишите нам! Мы бы хотели получить от вас весточку!

Namana!

На языке малагаси «друг» – *namana.* Если бы вы могли завести новых друзей на Мадагаскаре, что бы вы им сказали?

РИСУНКИ КЭЙТИ МАКДИ

Фанива-миссионер

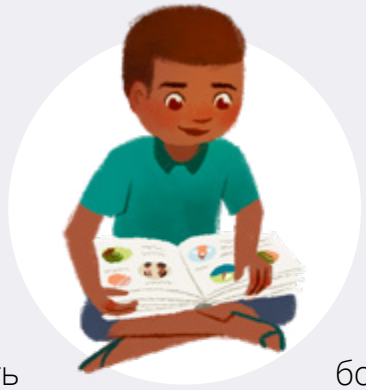
Марисса Уиддисон
Церковные журналы
(Основано на реальных событиях)

Фанива выглянул из окна на многолюдную улицу возле своего дома. Ему были видно, как люди толкают на рынок тележки с овощами, рисом, одеждой и другими товарами. Он слышал, как сигналят автомобили и лают собаки. Затем он услышал другой звук.

«Мама, кто-то стучится!» – крикнул Фанива. Мама открыла дверь. На пороге стояли двое юношей в костюмах и галстуках. Прежде Фанива никогда не видел, чтобы кто-либо из его соседей на Мадагаскаре так одевался.

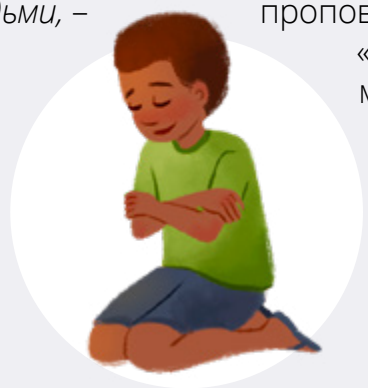
«Мы миссионеры Церкви Иисуса Христа Святых последних дней, – представился один из них. – Мы рассказываем людям об Иисусе. Можно мы поделимся с вами своим посланием?»

Фанива обрадовался, когда мама пригласила их в дом. Вся семья собралась послушать об Иисусе Христе и том, что Его Церковь снова есть на Земле.



С того дня миссионеры не раз приходили к ним. Они принесли книгу под заглавием *Рассказы из Книги Мормона.* Фаниве очень нравилось читать ее с семьей!

Когда-нибудь я стану миссионером и буду делиться Книгой Мормона с людьми, – сказал себе Фанива.



Во время следующего визита миссионеры научили семью Фанивы молиться. Фанива узнал, что можно молиться Небесному Отцу в любое время и в любом месте.

Когда-нибудь я стану миссионером и буду учить людей молиться, – подумал Фанива.

Однажды миссионеры задали важный вопрос.

«Последуете ли вы примеру Иисуса Христа, приняв крещение?» – спросил один из них.

Фанива был счастлив всем сердцем. «Да!» – ответил он.

«Да!» – ответили его брат и мама.

Папа сказал, что пока не готов креститься. Но он не был против крещения членов своей семьи. Так и произошло! Фаниву крестил один из тех миссионеров, которые рассказывали ему об Иисусе.

Когда-нибудь я стану миссионером и буду помогать людям принять крещение, – подумал Фанива.

Одной из причин, по которым ему нравилось быть членом Церкви, было посещение Первоначального общества. Фанива любил участвовать в мероприятиях и заводить новых друзей. Но больше всего ему нравилось петь песни Первоначального общества. Однажды в воскресенье они пели песни о проповедовании Евангелия.

«Я так миссионером стать стремлюсь, – пел Фанива. – Не дождусь, когда я подрасту».

А ведь я могу начать выполнять миссионерскую работу уже сейчас, – осознал Фанива. *– И не обязательно откладывать ее на потом!*

С тех пор Фанива искал возможностей делиться Евангелием. Он старался подавать хороший пример. Он приглашал людей в церковь. Он помогал соседям. Через несколько лет он стал достаточно взрослым, чтобы помогать миссионерам обучать жителей своего города. А спустя еще несколько лет он сам служил на миссии: знакомился с новыми людьми и делился Евангелием, как когда-то поделились его миссионеры. ●

«Больше всего мне нравится проводить время с миссионерами», – признается Фанива. Он получил призвание служить в своей родной стране, Мадагаскаре.

РИСУНКИ ШЕНЫ КИГАН.

Возможно, вам не доведется увидеть Ангелов, но они всегда будут помогать вам.

По материалам статьи Президента Эзры Тафта Бенсона (1899–1994 гг.), «To the Children of the Church», *Ensign*, May 1989, 83.

РИСУНКИ БРУК СМАРТ.

Покажи и расскажи

В этом месяце проводится Генеральная конференция! Вот почему этим детям нравится Генеральная конференция.

Исабелла Б., 5 лет, город Гватемала, Гватемала

Илсе Н., 5 лет, Нуэво-Леон, Мексика

Габриэль Ф., 10 лет, Минас-Жерайс, Бразилия

Шелем, Хосу, Миа и Рут С., 5, 8 лет, 6 месяцев и 3 года, из Дуранго, Мексика, наслаждаются просмотром Генеральной конференции у себя дома. Эта Генеральная конференция была особенной!

Я люблю музыку в исполнении Табернакального хора. Я всегда чувствую покой.

Джеред Б., 7 лет, Нормандия, Франция

Когда я смотрел Генеральную конференцию, то узнал о том, как Джозеф Смит перевел Книгу Мормона, чтобы у нас было слово Бога. Книга Мормона рассказывает мне об Иисусе Христе.

Шалом А., 6 лет, область Дакар, Сенегал

Аннели, Рут, Саре и Самире К., 8, 2, 6 и 6 лет, из Литторала, Бенин, понравилось смотреть конференцию всей семьей.

ФОН GETTY IMAGES.

Как говорить «нет» и слыша

Небесный Отец любит нас и хочет, чтобы мы были в безопасности! Говоря «нет», когда это
уважая окружающих, когда они говорят «нет», нам и другими людям проще оставаться в

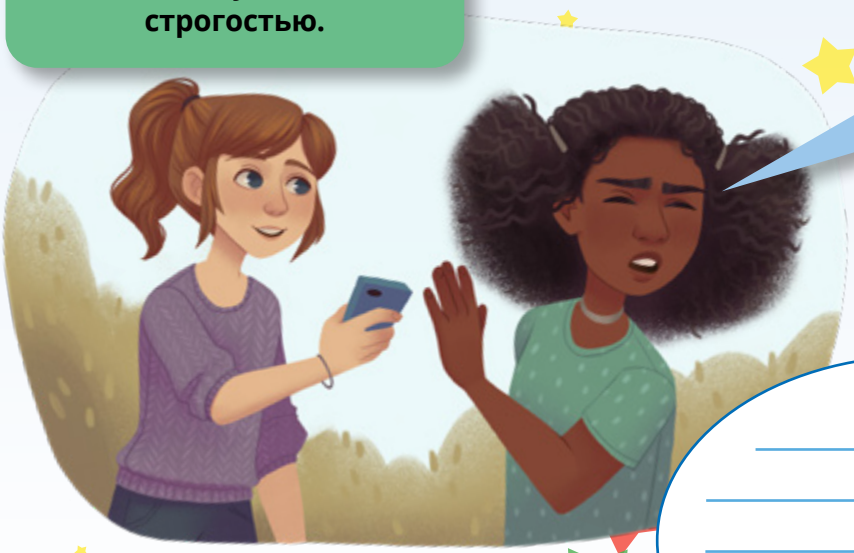
Иногда говорить «нет» нужно вежливо.

«Спасибо, не надо. Можно я лучше попью воды?»

Теперь твоя очередь! Представь, что нужно вежливо сказать «нет». Что можно сказать?

РИСУНКИ АЛИСЫ ТЭЛЛЕНТ.

Иногда говорить «нет» нужно со строгостью.



«Я не хочу это видеть! Такое смотреть нельзя».

Теперь твоя очередь Представь, что нужно сказать «нет» со строгостью. Что можно сказать?

ть «нет»

о необходимо, и
безопасности.

Иногда нам говорят «нет», заботясь о нашей безопасности и здоровье.

«Извини, тебе туда нельзя. Там небезопасно».

Иногда люди говорят нам «нет», когда им что-то не нравится.

«Хватит! Мне не нравится эта игра».

Теперь твоя очередь! Представь, будто кто-то из взрослых говорит тебе «нет» и тебе это не нравится. Что нужно сделать?

Теперь твоя очередь! Представь, будто кто-то просит тебя прекратить что-то делать. Что нужно сделать?

ь!

»

А что если люди не слушают, когда ты говоришь «нет»? Что если они причиняют тебе боль или делают что-то нехорошее?

- **Уйди от них, если это возможно.**
- **Расскажи о произошедшем взрослому человеку, которому ты доверяешь.**
- **Помни, ты не виноват.**
- **Что бы ни произошло, знай, что твой Небесный Отец и Иисус Христос всегда любят тебя!**

Позвони папе

Если я буду быстрее крутить педали, то смогу добраться до дома прежде, чем улицы затопит.

Джули Корнелиус-Хуан
(Основано на реальных событиях)
Автор живет в штате Юта, США.

«Ободритесь, ибо Я буду вести вас по пути» (Учение и Заветы 78:18).

Ю шагнул за порог вечерней школы и оказался на людной улице. Его голова была наполнена математическими правилами, которые он узнал на дополнительных занятиях после уроков. Повсюду люди куда-то торопились со своими зонтиками. Крупные капли падали очень быстро, и на улице было полно луж.

Лин, товарищ Ю, пошел рядом. «Может, позвонишь папе, чтобы он за тобой заехал? – предложил Лин. – Мистер Джан говорит, что в некоторых частях города настоящее наводнение».

«Я и сам смогу добраться до дома».

«Но посмотри, сколько воды!» – воскликнул Лин, указывая на потоки, резво бегущие к водостоку.

На мгновение Ю смутился.

Может, Лин прав? Может, и правда *стоит* позвонить папе, чтобы он заехал за ним, прежде чем улицы зальет дождем? Но вчера вечером они с папой поссорились, и Ю все еще сердился. Ему не хотелось просить папу о помощи.

Ю снял с велосипеда замок и попрощался с Лин. *Если я буду быстрее крутить педали*, – подумал он, – *то смогу добраться до дома прежде, чем улицы затопит*.

Он крутил изо всех сил, но вскоре рукам стало холодно, одежда промокла насквозь, и он сильно устал. Ему в голову снова пришла мысль позвонить папе. Может, это чувство ему принес Святой Дух? Миссионеры, которые его крестили, говорили, что Святой Дух может направлять его. Ю взглянул на небо. Оно было таким темным, что не было видно крыш. Но он все еще сердился на папу.

Ю отогнал возникшее чувство и продолжил крутить педали. Вода поднялась настолько высоко, что владельцы закрыли свои магазинчики. Люди переносили вещи на этажи повыше. Ю увидел, как какая-то мама везет двух детей по воде в маленькой пластиковой лодочке.

Когда вода поднялась выше лодыжек, крутить педали стало невозможно. Ю сошел с велосипеда и начал вести его. Наверное, сейчас звонить папе было уже поздно, а ливень все продолжался. Гремел гром, над головой сверкали молнии. Ю стало страшно. А он так устал! Он посмотрел вперед.

До дома было еще далеко. Не стоило пренебрегать мыслью от Святого Духа из-за какой-то глупой ссоры.

Ю остановился, чтобы быстро помолиться. Из-за звука дождя и грома он не слышал собственного голоса, но знал, что Небесный Отец его слышит.

«Небесный Отец, – молился Ю. – Пожалуйста, помоги мне добраться до дома в безопасности». Закончив молитву, он ощутил, что ему хватит сил идти дальше.

Наконец Ю увидел свой дом на холме. Продрогший до костей, усталый и почему-то без одного ботинка, Ю начал подниматься наверх. Он увидел, что у дверей его ждет папа. Папа заторопился ему навстречу, разбрызгивая воду в лужах.

Приблизившись, папа обнял Ю. «Я так волновался! – сказал папа. Зря ты мне не позвонил».

«Я думал, мы еще сердимся друг на друга», – признался Ю.

«Как бы сильно я ни сердился, я никогда не оставлю тебя без помощи», – сказал папа. Затем он взял велосипед Ю и толкал его вверх по холму оставшуюся часть пути.

Несмотря на раскаты грома, эхом звучащие между высокими зданиями, и на ужасный ливень, сердце Ю охватило теплое чувство. Он ощутил покой и безопасность, идя домой вслед за папой. ●

«Наш Отец на Небесах знал, что в земной жизни мы будем сталкиваться с трудностями… Чтобы дать нам жизненную силу и Божественное руководство, Он даровал нам Святого Духа».

Старейшина Рональд А. Расбанд, член Кворума Двенадцати Апостолов, «Пусть нас учит Дух Святой», *Лиахона,* май 2017 г., стр. 93.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ БИЛЛА ЯНГА.

Песо для десятины

Алан Иван Руис Онтиверос
(Основано на реальных событиях)

София проснулась рано. Сегодня был особенный день. Ей предстояло продавать лимонад на распродаже домашних вещей своих тети и дяди! Мама приготовила для нее огромный кувшин лимонада.

София сделала табличку: написала оранжевыми и желтыми буквами «Лимонад!». Эту табличку она прикрепила к маленькому столику, а потом села за стол и начала ждать.

Вскоре пришел один мужчина. «Можно лимонада?» – спросил он. Он положил несколько песо в банку для денег.

«Конечно!» – ответила София. Она налила ему стаканчик лимонада.

Понемногу люди начали приходить на распродажу. И они понемногу покупали вкусный лимонад. Утро было счастливым. Вскоре лимонад закончился.

София встряхнула банку. Песо зазвенели. Их было так много!

«Молодец!» – сказал папа.

У Софии еще никогда не было столько денег. «Я куплю себе йо-йо!»

РИСУНКИ КОНСТАНЦЫ БАСАЛУККЬО.

Папа улыбнулся. «А знаешь, что делаем мы с мамой, когда зарабатываем деньги?»

София помотала головой.

«Мы платим десятину, – сказал папа. – Небесный Отец дает нам все и просит, чтобы мы вернули Ему маленькую часть. Мы платим десятину, потому что любим Его».

София улыбнулась. Ей хотелось показать Небесному Отцу, что и она Его любит.

Папа помог Софии сосчитать ее песо. Всякий раз доходя до 10, она откладывала один песо в конверт. Папа помог ей записать цифры на маленьком белом листке бумаги. Этот листок они положили в конверт вместе с песо. Затем они заклеили конверт. Завтра София отдаст его епископу в церкви.

«Что ты чувствуешь сейчас?» – спросил папа Софию.

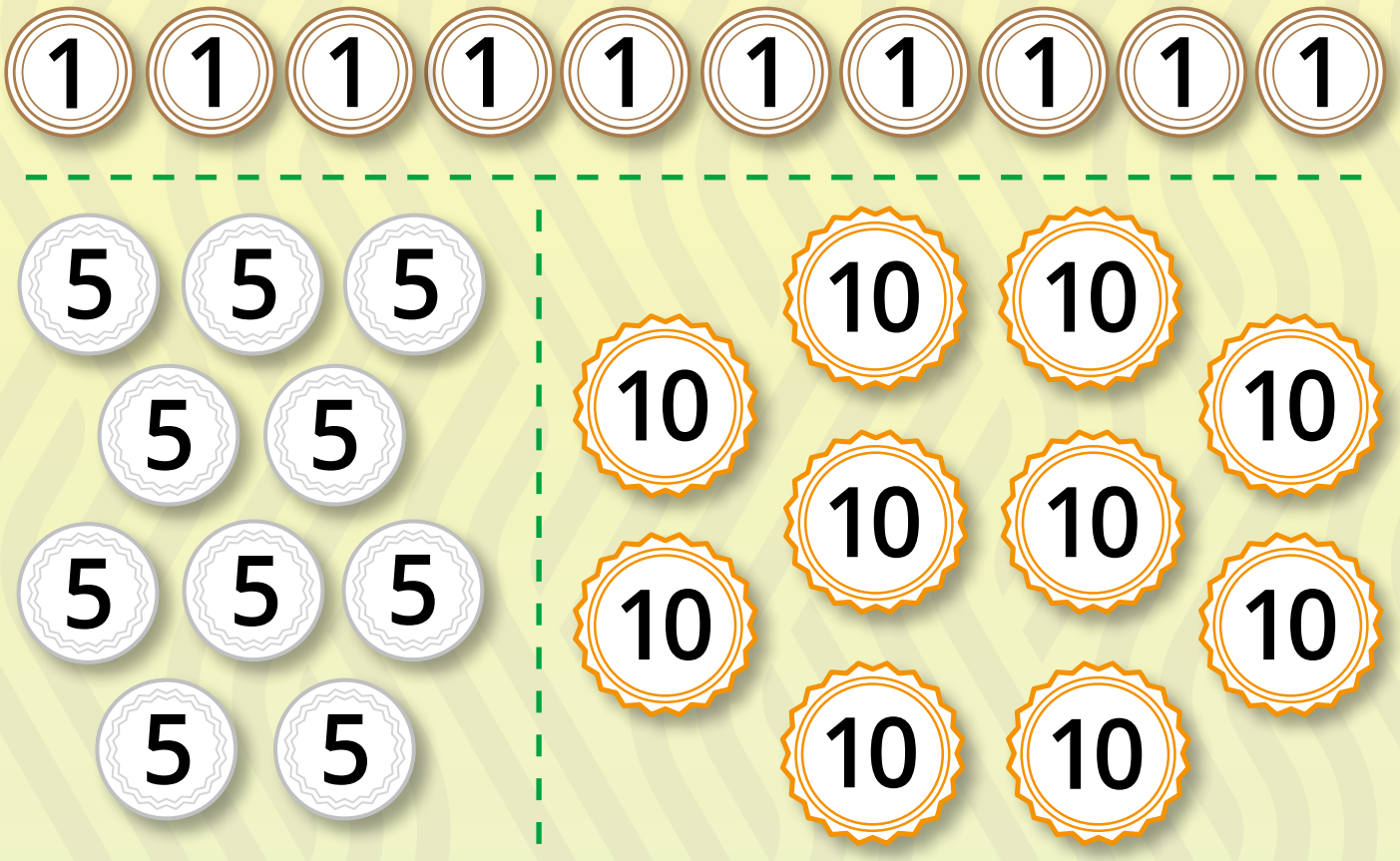
«Я так счастлива! И у меня еще остались деньги на йо-йо». Она чувствовала, что Небесный Отец рад ее решению. ●

Автор живет в Чиуауа, Мексика.

Время десятины

Небесный Отец просит нас платить десятину. Это значит отдавать десятую часть денег, которые мы получаем. Вы можете потренироваться с помощью этой страницы!

Сосчитайте монеты. Закрасьте одну из каждых десяти монет. Закрашенные монеты – это и есть десятина, которую вы бы заплатили!



Хотите задание посложнее? Посчитайте сумму денег, изображенных ниже. Затем закрасьте монеты, которые вы бы заплатили в виде десятины. (Помните, из каждых десяти отдаем одну.) ●

РИСУНКИ ТОМА ЧАЙЛДА.

Старейшина Эдвард Дьюб
Член Кворума Семидесяти

Проповедование Евангелия

«Научитесь от Меня… и найдете покой душам вашим» (от Матфея 11:29).

Человек, у которого я работал, подарил мне Книгу Мормона. Но я не читал ее почти два года. Однажды в воскресенье я взял Книгу Мормона и отправился на железнодорожную ветку за пределами своего родного города в Зимбабве. Я сел и начал читать.

Сначала было трудно что-либо понять. Но я несколько раз перечитал свидетельство Джозефа Смита. Его слова коснулись моего сердца.

Позднее кто-то пригласил меня в церковь. Сначала мне было там некомфортно, поэтому я сел в последнем ряду. Но когда люди начали делиться свидетельством о Спасителе Иисусе Христе и Книге Мормона, я ощутил в сердце удивительные чувства.

Не прошло много времени, как в мой район пришли миссионеры. Вскоре я принял крещение. Через несколько лет мне выпала честь служить на миссии и делиться Евангелием со многими людьми.

С тех пор Церковь в Зимбабве сильно выросла. Но и сейчас мы можем делать многое, чтобы делиться Евангелием, где бы мы ни жили. Благодаря молитве, изучению Священных Писаний и домашнему вечеру вы можете укреплять свое свидетельство и оставаться близкими к Небесному Отцу. Ваше свидетельство может благословить жизнь многих людей по всему миру. ●

РИСУНОК ТИМА ЗЕЛТНЕРА.

Верные люди следовали за Иисусом

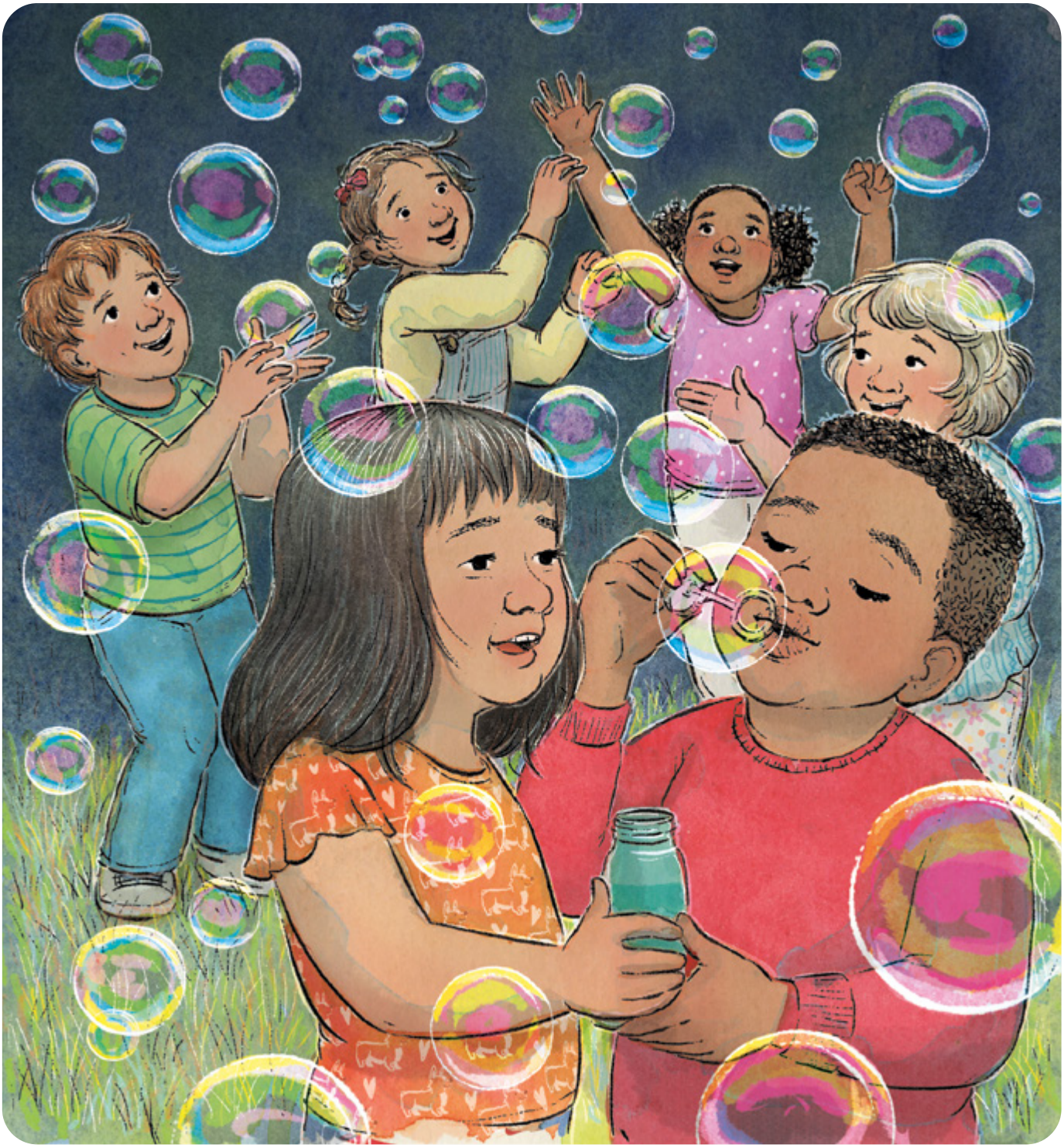
Когда Иисус посетил нефийцев, Он рассказал им о крещении и том, как принимать причастие. Он установил Свою Церковь.

Иисус благословил каждого ребенка. Приходили Ангелы! Иисус исцелял людей и молился за них. Потом Он отправился обратно на Небеса.

После того как Иисус ушел, люди продолжали делать то, чему Он учил. Они вместе трудились и делились всем, что у них было, поэтому бедных среди них не было. Руководители Церкви благословляли больных.

Люди старались не ссориться, а находить общий язык. Все следовали Божьим заповедям и очень долго были счастливы!

РИСУНКИ ЭЙПРИЛ СТОТТ.



Моя жизнь становится счастливее, когда я следую Божьим заповедям. Я могу делиться тем, что у меня есть, с другими людьми. Я могу помогать людям находить общий язык. ●

Прочитайте об этом в главах с 3 Нефий 17 по 4 Нефий 1.

Народ жил счастливо

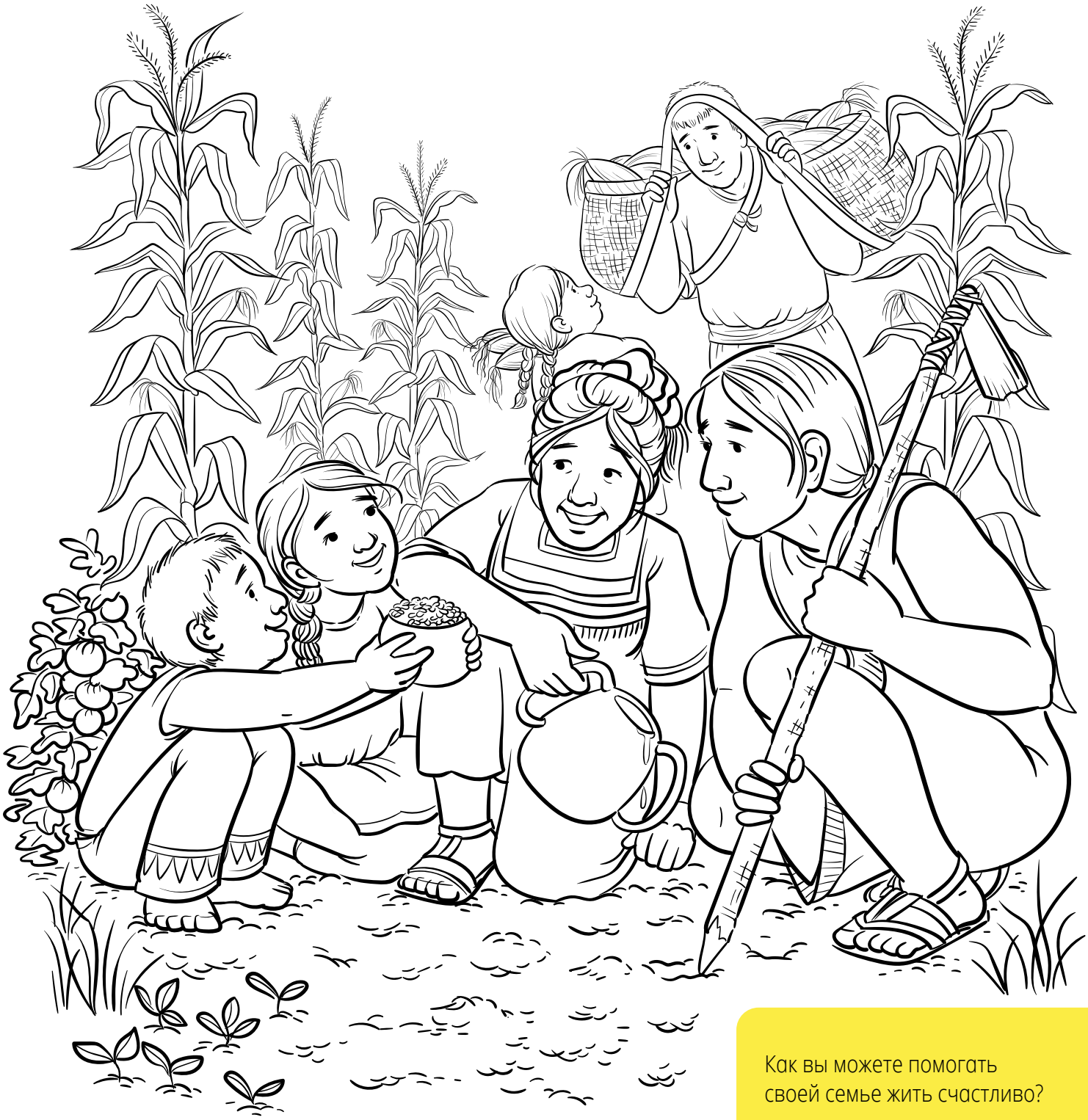
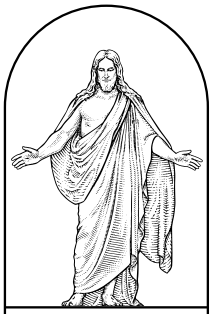


РИСУНОК ЭЙПРИЛ СТОТТ

Как вы можете помогать своей семье жить счастливо?



ЦЕРКОВЬ
ИИСУСА ХРИСТА
СВЯТЫХ
ПОСЛЕДНИХ ДНЕЙ

Дорогие родители!

Каждый ребенок нуждается в защите и заботе. Иисус показал пример в Книге Мормона, когда благословил всех детей и молился за них (см. страницы Д20–23). Каким образом мы можем благословлять и защищать знакомых детей? Вот несколько идей:

- Мы можем защищать их физически и учить их уважать тела окружающих людей (страницы Д12–13).
- Мы можем защищать их духовно, побуждая их принимать причастие (страницы Д2–3).
- Мы можем учить их обращаться за помощью, когда она необходима (страницы Д14–15).

Вы можете выбрать одно из этих посланий и прочитать его всей семьей. Убедитесь, что ваши дети знают, как сильно их любят!

Мы любим вас.

Редакция журнала *Друг*

ОТПРАВЬТЕ РИСУНОК ИЛИ РАССКАЗ СВОЕГО РЕБЕНКА В ЖУРНАЛ *ЛИАХОНА*

Зайдите на сайт *liahona.ChurchofJesusChrist.org* и щелкните «Отправить статью или отзыв». Или пришлите по электронной почте по адресу *liahona@ChurchofJesusChrist.org* вместе с ФИО ребенка, его возрастом и городом проживания, а также подписанным разрешением: «Я, [вставьте свое ФИО], даю разрешение Церкви Иисуса Христа Святых последних дней на использование материала, предоставленного моим ребенком, в церковных журналах, на сайтах Церкви и в социальных сетях, а также, возможно, в прочих церковных материалах». С нетерпением ждем ваших сообщений!

Найдите Лиахону, спрятанную внутри!

СОДЕРЖАНИЕ

Д2 Послание Первого Президентства: причастие и я

Д4 Обед в одиночестве

Д6 Привет с острова Мадагаскар!

Д8 Фанива-миссионер

Д10 Важная мысль

Д11 Покажи и расскажи

Д12 Как говорить «нет» и слышать «нет»

Д14 Позвони папе

Д16 Песо для десятины

Д18 Веселые задания: время десятины

Д19 От друга к другу: проповедование Евангелия

Д20 Рассказы из Священных Писаний: Верные люди следовали за Иисусом

Д23 Раскраска: народ жил счастливо

НА ОБЛОЖКЕ ЖУРНАЛА *ДРУГ*
Рисунок Джима Мэдсена

© 2020 INTELLECTUAL RESERVE, INC. ВСЕ ПРАВА ЗАЩИЩЕНЫ

4 021672 51736 RUSSIAN