ЦЕРКВА ІСУСА ХРИСТА СВЯТИХ ОСТАННІХ ДНІВ • ЖОВТЕНЬ 2020

Ліягона

Три речі, за які ми завжди можемо бути вдячні,

с. 12

Як розпізнавати наявність насильства в сім'ї та реагувати на нього,
сс. 5, 18

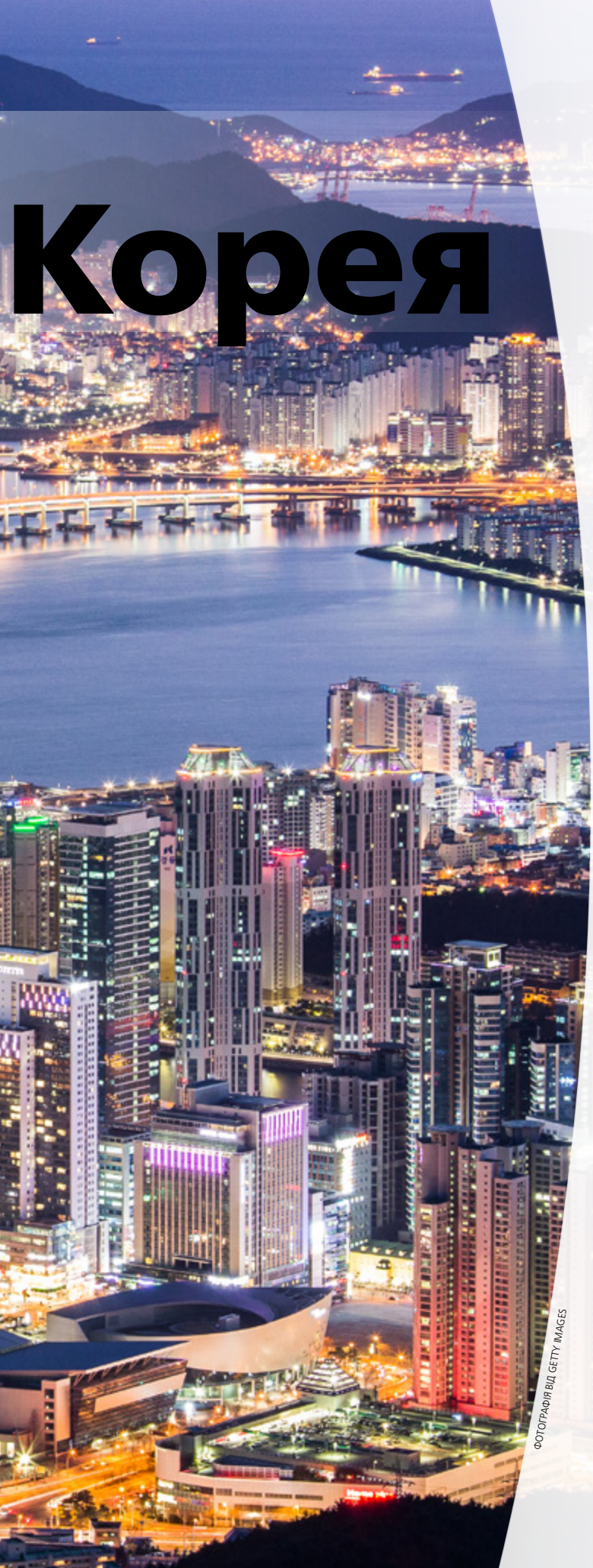
Знаходити відповіді в добу обману,
с. 24

Як наші будинки зборів допомагають нам у нашому поклонінні,
с. 38

ЦЕРКВА
НА
МІСЦЯХ

Пусан, Південна

Корея



ФОТОГРАФІЯ ВІД GETTY IMAGES

У Південній Кореї є 12 колів, і один з них розташований у Пусані. Офіс однієї з місій також знаходиться в Пусані. Ось кілька фактів про Церкву в Південній Кореї:

членів Церкви — **88 418**

12 колів, 5 округів, 4 місії

приходів і філій — **103**

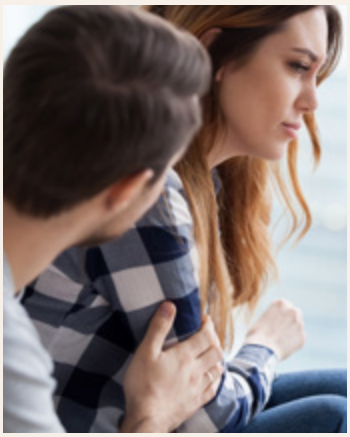
18 центрів сімейної історії

храм (у Сеулі) — **1**

1956	Прибули перші офіційно покликані місіонери
1967	Книга Мормона вперше видана корейською мовою
1973	Організовано перший кіл
1985	Освячено Сеульський храм
1991	Вийшов мільйонний примірник Книги Мормона корейською мовою
2020	Хор Південної Кореї взяв участь у виконанні заключного гімну на квітневій генеральній конференції

Служити за допомогою Програми для дітей і молоді
с. 8

Серця, проколоті глибокими ранами: як розпізнати наявність насильства в сім'ї
Джейсон Б. Уітінг
с. 18



Апостоли діляться посланнями надії
с. 12

Стійте на камені одкровення
Старійшина Лоуренс Е. Корбрідж
с. 24

Запобігання насильству

Люди, які мають здорові стосунки, вибачаються за погані слова і вчинки та покладаються на спокутну силу Спасителя, яка допомагає їм покращуватися і каятися. Але якщо ситуація нездорова, люди продовжують погано ставитися одне до одного, а у стосунках може проявлятися насильство.

"[Насильству та іншим] таким образам немає місця в царстві Бога",---навчав Президент Рассел М. Нельсон ("Духовні дари", жовтнева генеральна конференція 2019 року). Кілька статей з церковного журналу за цей місяць допоможуть нам розпізнавати насильство й протистояти йому:

- У своїй статті на с. 18 я розповідаю про ознаки насильства і вказую на джерела, які допоможуть вам або людям, яких ви знаєте, розпізнавати насильство у стосунках та долати його.
- На с. 58 дівчинка-підліток розповідає, як зазнала сексуального насильства в дитинстві та змогла знайти сміливість і силу розповісти про це й шукати допомоги у дорослих людей, яким довіряє, та у Спасителя.
- У журналі *Друг* за цей місяць на с. Д12 ви знайдете письмову вправу, яка допоможе поговорити зі своїми дітьми про те, як казати "ні". Ви можете скористатися цією вправою як основою для уроку на домашньому вечорі, присвяченому запобіганню насильству.
- Емоційне насильство може бути так само небезпечним, як і інші види насильства. Почитайте статтю "Як розпізнати емоційне насильство" у цифровому виданні цього номеру, щоб дізнатися про п'ять попереджувальних ознак і як отримати допомогу.

Якщо вас образили, ви можете звернутися до Бога за скеруванням і зціленням, а також просити про допомогу в людей, яким довіряєте. Господь розуміє, що ми відчуваємо, і, якщо ми до Нього звернемося, Він підкаже нам, де шукати безпеку й радість.

Я бажаю всім нам відчувати Божу любов і звертатися до Нього кожного дня.

Джейсон Уітінг, доктор філософії

Факультет сімейного життя, Університету Бригама Янга

Зміст

5 **Ознаки насильства**

6 **Портрети віри**
Сакіуса і Салоте Майвірівірі
Щодня життя сім'ї Майвірівірі сповнене радості й має мету, хоча двоє їхніх дітей померли.

8 **Принципи служіння**
Служити за допомогою Програми для дітей і молоді
Вам не потрібно бути молодшими 18-ти років, щоб користуватися Програмою для дітей і молоді як допомогою в своєму служінні.

12 **Апостоли діляться посланнями надії**
Як залишитися близькими до Бога, служити з любов'ю і з терпінням рухатися вперед під час пандемії.

18 **Серця, проколоті глибокими ранами: як розпізнати наявність насильства в сім'ї**
Джейсон Б. Уітінг
Як визначити п'ять видів насильства і шукати надію та зцілення.

24 **Стійте на камені одкровення**
Старійшина Лоуренс Е. Корбрідж
Пошуки істини починаються з пошуку відповідей на основні запитання.

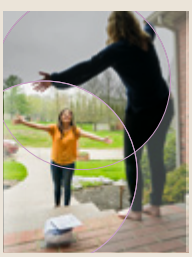
30 **Голоси святих останніх днів**
Сім'я знаходить мир і радість у храмі; пазл приніс зцілення; юнак отримує другий шанс прочитати Книгу Мормона; молодий чоловік починає розуміти мету свого хрищення.

34 **За Мною йдіть: Книга Мормона**
Ви можете використовувати ці щотижневі статті для поглибленого вивчення Книги Мормона цього місяця.

38 **Будинки зборів---місце для благоговіння й поклоніння**
Єпископ Дін М. Девіс
Ваш дім зборів---це священне місце, де ви можете знайти багато можливостей, щоб сильніше відчувати Дух у своєму житті.

Замальовки

За Мною йдіть, додаткові матеріали



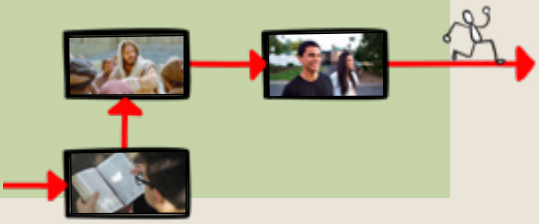
На обкладинці
Фотографія від Getty Images.

Розділи

Дорослій молоді

44

Залежність може стати кайданами, які тягнуть нас униз. Ми можемо **здобути свободу, звернувшись до Спасителя,** Який нас любить, навіть якщо ми слабкі й маємо труднощі.



Молоді

52

Незалежно від того, чи вам важко здійснювати щоденне служіння, долати залежність, жити з психічним захворюванням або просто промовляти повну назву Церкви, **ви не самотні.**

Дітям

Друг

Дізнайтеся про **десятину** і про те, як допомогти своїй сім'ї **жити щасливіше.**

СТАТТІ, ЯКІ ІСНУЮТЬ ЛИШЕ У ЦИФРОВОМУ ФОРМАТІ У ЖОВТНЕВОМУ НОМЕРІ

37 різних способів вивчати Писання

Марісса Віддісон

Якщо ви не дуже любите читати, спробуйте замість цього вивчати євангелію в один із цих способів.

Як розпізнати емоційне насильство

Ненон Теллі

Психотерапевт Служби сім'ї розповідає про те, як розпізнати емоційне насильство у ваших стосунках і справлятися з цим.

ЧИТАЙТЕ БІЛЬШЕ

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

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

НАША КОНТАКТНА ІНФОРМАЦІЯ

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

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

ЖОВТЕНЬ 2020, ТОМ 23, № 10
ЛІЯГОНА 16725 192

Міжнародний журнал Церкви Ісуса Христа Святих Останніх Днів

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

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

Редактор: Ренді Д. Фанк

Радники: Бекі Крейвен, Шерон Юбенк, Крістіна Б. Франко, Уолтер Ф. Гонсалес, Ларрі С. Кечер, Джейн Е. Ньюмен, Адріан Очоа, Майкл Т. Рінгвуд, Верн П. Станфілл

Головний директор: Річард І. Хітон

Директор редакції церковних журналів: Аллан Р. Лойборг

Бізнес-менеджер: Гарфф Кеннон

Головний редактор: Адам С. Олсон

Помічник головного редактора: Раян Карр

Помічник з видавництва: Еніш С. Давіла

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

Практикант відділу: Алайна Вангсгаард

Керівник художнього відділу: Тедд Р. Петерсон

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

Дизайнер-практикант: Келсі Фекрелл

Координатор з питань інтелектуальної власності: Коллетт Небекер Он

Керівник видавництва: Аммон Гарріс

Видавництво: Айра Глен Едейр, Джулі Бардетт, Хосе Чавес, Браян У. Джиджі, Джинні Дж. Нільсон, Марріса М. Сміт

Підготовка до друку: Джошуа Денніс, Аммон Гарріс

Відповідальний за друк: Стівен Т. Льюїс

Відповідальний за розповсюдження: Нельсон Гонсалес

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

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

© 2020 by Intellectual Reserve, Inc. All rights reserved. Видано в Сполучених Штатах Америки.

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

For Readers in the United States and Canada: October 2020 Vol. 23 No. 10. LIAHONA (USPS 311-480) Ukrainian (ISSN 1096-5173) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150. USA subscription price is $10.00 per year; Canada, $12.00 plus applicable taxes. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address. Include address label from a recent issue; old and new address must be included. Send USA and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution Center at address below. Subscription help line: 1-800-537-5971. Credit card orders (American Express, Discover, MasterCard, Visa) may be taken by phone or at store.ChurchofJesusChrist.org. (Canada Post Information: Publication Agreement #40017431)

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

ОЗНАКИ НАСИЛЬСТВА

Хоча ми всі сподіваємося, що до кожної людини ставляться з повагою, однак деякі люди намагаються завдати болю іншим, контролювати їх або маніпулювати ними. Таке негативне ставлення називається насильством. Воно суперечить євангелії Ісуса Христа, яка навчає нас любити одне одного і ставитися до інших так, як ми б хотіли, щоб ставилися до нас (див. Матвій 7:12; Іван 13:34; Учення і Завіти 121: 36--37).

НАСИЛЬСТВО МАЄ ДЕЯКІ ЗАГАЛЬНІ ОЗНАКИ. ОСЬ П'ЯТЬ З НИХ, ЩОБ РОЗПІЗНАТИ НАСИЛЬСТВО І ДОПОМОГТИ ЗАПОБІГТИ ЙОМУ ЧИ ЗУПИНИТИ ЙОГО:

Жертви насильства часто зазнають жорстокого поводження від знайомих їм людей.

Кривдником може бути хтось з рідних або людина, яку вони знали до цього. Це не означає, що ми маємо ставитися з підозрою до всіх, кого знаємо, але ми можемо розпізнавати (а також навчати наших дітей розпізнавати) ці чотири інші ознаки.

Кривдники часто шукають легко вразливих людей.

Вони шукають тих, хто, можливо, не зможе дати собі раду або захистити себе.

Кривдники часто намагаються ізолювати жертв.

Ізолюючи жертв чи погрожуючи їм, кривдники часто намагаються перешкодити своїм жертвам отримати допомогу.

Кривдники часто починають порушувати особисті межі.

Насильство відбувається тоді, коли стає наявним порушення меж доречної поведінки і мови стосовно інших людей. Кривдники можуть повністю ігнорувати межі або починати з незначної образи, щоб притупити у жертви здатність розрізняти ознаки насильства.

Кривдники можуть поступово встановлювати стосунки довіри перед тим, як вдатися до насильства.

Це відомо як "підготовка" і часто стається з молоддю та дітьми. Під час такої підготовки кривдник може пропонувати проводити час на самоті, заохочувати секрети, говорити на сексуальні теми або показувати порнографію дитині чи ініціювати фізичний контакт з нею.

ЗОБРАЖЕННЯ ЖІНКИ, ХУДОЖНИК НІЛ УЕББ; ІНШІ ЗОБРАЖЕННЯ ВІД GETTY IMAGES

Сакіуса і Салоте Майвірівірі

Сува, Фіджі

Мені важко було уявити, що в домі сім'ї Майвірівірі я знайду такий спокій і щастя. Попри те, що у них померло двоє дітей, їхнє щоденне життя сповнене радості й має мету.
ЛЕСЛІ НІЛЬССОН, ФОТОГРАФ

Салоте:

Через два роки після того як наш син Еса помер від раку легенів наша донька Есалінн померла від менінгіту. У храмі я відчула сильне спонукання поговорити з однією літньою сестрою-місіонеркою, яка також багато років тому втратила двох своїх дітей. Вона мені сказала: "Якщо твій дім буде святим місцем, ти зможеш відчувати в ньому присутність своїх дітей".

Це стало нашою метою. Усе, що ми робимо, спрямоване на те, щоб наш дім став святим місцем. Ми хочемо відчувати присутність своїх дітей поруч.

Сакіуса:

Хоча ми втратили Есу і Есалінн, однак це згуртувало нашу сім'ю. Ми радимося разом з нашими іншими дітьми. Ми сім'єю ходимо до храму. Ми живемо якомога простішим життям і виявляємо вдячність кожного дня. Коли ми розмовляємо про те, що означає бути запечатаними у храмі всією сім'єю, це запечатування стає для нас реальним. І завдяки всьому цьому ми *дійсно* відчуваємо присутність своїх дітей.

ДІЗНАЙТЕСЯ БІЛЬШЕ

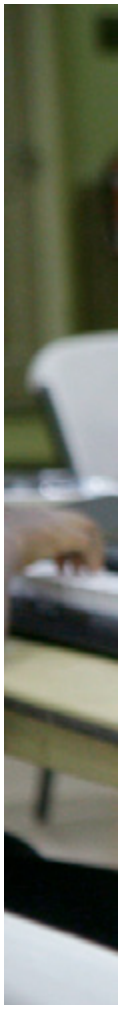
Знайдіть більше інформації про шлях віри Сакіуси і Салоте, а також додаткові фото в Євангельській бібліотеці або цифровій версії цієї статті на сайті: **ChurchofJesusChrist.org/go/10206.**

Старійшина Рональд А. Разбанд розповідає, як ми можемо зміцнювати свої домівки, щоб вони стали місцем любові й духовного захисту, на сайті **ChurchofJesusChrist.org/go/10207.**

Принципи служіння

СЛУЖИТИ ЗА ДОПОМОГОЮ **ПРОГРАМИ ДЛЯ ДІТЕЙ І МОЛОДІ**

Запрошувати інших людей розвиватися й допомагати їм у цьому---ось у чому полягає суть служіння.



ФОТОГРАФІЯ ТОМА ГАРНЕРА

Можливостей служити за допомогою Програми для дітей і молоді---безліч. Можливо у вас є діти чи підлітки. Можливо, ви є провідником у цій програмі або ви служите сім'ям, де є діти й підлітки. Або може ви *знайомі* з дітьми та підлітками (останнє має стосуватися майже всіх нас). Якою б не була ваша ситуація, існує багато способів використовувати цю програму або її принципи, аби благословляти життя інших людей.

Розвиватися разом

Головним у Програмі для дітей і молоді є зосередженість на тому, щоб кожного дня ставати більше схожими на Спасителя, Який служив досконало. Багато людей, які вже брали участь у цій програмі, засвоїли, що чим більшого розвитку ви досягаєте у різних сферах свого життя, тим краще можете допомагати або служити іншим.

Але коли йдеться про Програму для дітей і молоді, то для того щоб благословляти інших не потрібно чекати, коли ви чогось навчитеся. Сам факт навчання відкриває можливості для служіння.

Для молодого чоловіка на ім'я Профет, який живе в Гані, встановлення цілі навчитися грати на піаніно, яку він обрав завдяки Програмі для дітей і молоді, було тільки початком. "Моя мета---також допомагати іншим дізнатися про те, що я вивчаю",---каже Профет.

І хоча він ще не вчитель, його мета вже переросла у щось набагато більше, ніж він

собі уявляв. Зараз разом із Профетом у домі зборів уже 50 учнів навчаються грати на піаніно. А хто ж навчає Профета й інших 50 учнів? 13-річні Александер М. і Келвін М. “Ми хочемо виявляти доброту іншим людям”,---каже Келвін.

Три рази на тиждень двоє юних учителів безкоштовно навчають основам гри на піаніно всіх, хто приходить навчатися. Є ще й додаткова користь від уроків піаніно. Кілька учнів, які познайомилися з Церквою завдяки урокам піаніно, згодом почали вивчати євангелію й вирішили охреститися.

Коли ми докладаємо зусиль, щоб покращуватися, ми

ФОТОГРАФІЯ ІСААКА ДАРКО-АЧЕАМПОНГА

ФОТОГРАФІЯ АЛЕКСАНДЕРА К. БОАТЕНГА

ФОТОГРАФІЯ ЙОНАСА РЕБКІ

можемо служити іншим, запрошуючи їх приєднатися до нас.

Вдалий рецепт служіння

Будучи президентом Початкового товариства колу, Сабріна Сімоес Деус Аугусто з Куритиби, Бразилія, побачила, як аспекти цієї програми, які стосуються особистого розвитку, стають благословенням для дітей та підлітків у її колі. Також вона побачила багато можливостей, як використовувати набуті знання про особистий розвиток у своєму призначенні сестри-служительки.

"Коли я розвиваю якийсь талант,---розповідає сестра Аугусто,---я можу використовувати той талант, щоб благословляти людину, якій служу".

Сестра Аугусто навчила одну з призначених їй сестер, як робити шоколадні трюфелі. Та сестра тепер виготовляє і продає трюфелі, поповнюючи доход своєї сім'ї. "Минуло кілька місяців, і я отримала благословення, коли інша сестра навчила мене, як пекти медовий хліб, який я можу продавати,---розповіла сестра Аугусто--- Розвиваючи таланти та ділячись ними, ми, сестри-служительки, можемо благословляти життя одне одного і поглиблювати стосунки".

ЯК ПРОГРАМА ДЛЯ ДІТЕЙ І МОЛОДІ ДОПОМАГАЄ ВАМ СЛУЖИТИ?

1. **Запрошуйте інших до участі в Програмі для дітей і молоді.**
   Якщо ви служите сім'ям, де є підлітки й діти, ви можете запрошувати їх до участі в Програмі для дітей і молоді. Їх можуть зацікавити такі аспекти програми, як: участь у заходах, особистий розвиток або навіть вивчення євангелії. (Додаткову інформацію щодо служіння за допомогою програми *За Мною йдіть,* ви можете знайти у статті "Служити за допомогою програми *За Мною йдіть*" у вересневому номері журналу *Ліягона* за 2020 рік).
2. **Підтримуйте їх у прагненні досягнути цілі.**
   Виконуючи доручення бути братом-служителем чи сестрою-служителькою в сім'ї, де є молодь, ви маєте чудову можливість допомагати у досягненні тих цілей, над якими діти можуть працювати за Програмою для дітей і молоді. Хоча їхні цілі є особистими, однак, якщо ви знаєте, що дітей цікавить, то зможете запропонувати допомогти їм тим чи іншим чином. Це може набувати різних форм: допомогти в пошуках усього необхідного для занять мистецтвом, оцінити кулінарні здібності або стати наставником у сфері, де ви маєте певні знання. Чи знаєте ви, як замінити мастило в автомобілі? Полагодити розірваний одяг? А може, ви експерт у проведенні співбесід для прийому на роботу? Ви можете сказати молоді, що готові поділитися знаннями або навичками, які ви маєте, якщо їм це буде цікаво.
3. **Запрошуйте інших людей долучатися до вашого особистого розвитку.**
   Займатися особистим розвитком можуть не лише діти та молодь. Ви й самі можете брати участь у цій програмі незалежно від віку. Якщо ви присвячуєте час, щоб вдосконалюватися в духовній, соціальній, фізичній та інтелектуальній сферах свого життя, то будете краще підготовлені служити людям, ким би вони не були. І як Профет з Гани, ви можете благословляти інших людей, запрошуючи їх брати участь разом з вами---чи це в організації уроків гри на піаніно, відвідуванні занять з фітнесу або спільному вивченні мови.
4. **Зробіть служіння своєю метою.**
   Ви можете кожного дня присвячувати час служінню. Ви можете надіслати текстове повідомлення або зайти когось провідати, щоб дізнатися, як ідуть справи, або влаштувати вечірку. Також можна присвятити час, щоб позначити в календарі дати народження тих людей, кому ви служите, або читати їхні дописи в соціальних медіа, аби знати, чим вони цікавляться або що останнім часом робили. Якщо приділяти хоча б по п'ять хвилин на роздуми про потреби інших людей, у вас можуть з'являтися натхненні ідеї, які змінять життя.

ОДНОМУ ЗА ОДНИМ

"Критерієм істинної і живої Господньої Церкви завжди будуть організовані та спрямовані зусилля заради служіння окремим дітям Бога та їхнім сім'ям. Оскільки це Його Церква, ми, як Його служителі, будемо служити кожному окремо, як Він це робив".

Рассел М. Нельсон, "Служіння з силою і владою від Бога", *Ліягона*, трав. 2018, с. 69.

ДІЛІТЬСЯ СВОЇМ ДОСВІДОМ

Надсилайте нам свої історії про служіння або про те, як послужили вам. Зайдіть на сайт liahona.ChurchofJesusChrist.org і клацніть на "Submit an Article or Feedback" (Надіслати статтю або відгук).

АПОСТОЛИ ДІЛЯТЬСЯ

ПОСЛАННЯМИ НАДІЇ

Через поширення вірусу по всьому світу урядовці забороняють проводити публічні зібрання і вводять карантин. Навчальні заклади закрито, церковні керівники скасовують церковні збори, і ті, хто ризикує виходити з дому, повинні для захисту носити маски для обличчя.

1919 рік, страшенна пандемія грипу, яка почалася за рік до цього, забере десятки мільйонів життів[1]. Новий Президент Церкви, Президент Гебер Дж. Грант (1856–1945), був рукопокладений у листопаді 1918 р., але не був підтриманий аж до червня 1919 р., оскільки проведення квітневої генеральної конференції було відкладено.

Під час свого служіння, після тих та інших важких часів, Президент Грант дав пораду, яка підходить і для наших днів, сказавши: "Ми прийшли на землю, щоб набути знання, мудрості й досвіду, щоб засвоїти уроки, пережити біль, не піддатися спокусам і перемогти плоть". Завдяки знанню, яке він отримав з важкого особистого досвіду, він додав: "Я … знаю, що в годину нещастя святі останніх днів втішені, благословенні і заспокоєні так, як ніхто інший!"[2]

У нашу теперішню "годину нещастя" з цим новим коронавірусом ми знаходимо заспокоєння і втіху завдяки відновленій євангелії Ісуса Христа. Великим благословенням є наше знання про те, що Небесний Батько любить Своїх дітей і що Він покликав пророків та апостолів у наші дні, щоб направляти нас у бурях смертного життя.

Кілька членів Кворуму Дванадцятьох Апостолів, даючи пораду під час недавніх інтерв'ю, нагадують нам: що б не відбувалося навкруг нас, ми

Провідники Церкви висловлюють думки про те, що під час пандемії слід і далі бути ближче до Бога, служити з любов'ю і терпеливо рухатися вперед.

ФОТОГРАФІЯ ВІД GETTY IMAGES

можемо відчувати радість і з надією дивитися у майбутнє[3].

Робота рухається вперед

Одного разу старійшина Брюс Р. Мак-Конкі (1915--1985) порівняв Церкву з "великим караваном", який, незважаючи на протидію, рухається вперед[4]. Старійшина Девід А. Беднар пояснює, що цей невпинний "караванний" рух Церкви вперед обумовлений натхненною підготовкою Церкви та її історією, сповненою подолання труднощів.

Те, що храми зачинено, "надає дивовижну можливість більше дізнатися, як досліджувати історію сім'ї, індексувати і як підготувати багато-багато імен до дня, коли двері храмів будуть відчинені знову".

---Старійшина Девід А. Беднар.

"Жодна нечиста рука не може зупинити просування цієї роботи"[5], і жодна пандемія не зупинить просування цієї роботи,---сказав він.--- Незважаючи на всі труднощі, які у нас виникли через цей вірус, робота рухається вперед. … Ми не знаємо, скільки часу піде на його подолання, але ми його подолаємо. І, можливо, нам не вдасться цілковито повернутися до попереднього способу життя, до якого ми звикли, але багато з тих пристосувань і змін будуть дуже позитивними".

Старійшина Квентін Л. Кук сказав, що прикладами своєчасної натхненної підготовки є, зокрема, наголошення на дотриманні Суботнього дня, зміцнення кворумів Мелхиседекового священства і Товариства допомоги, зміни у служінні, а також видання посібника *За Мною йдіть*, випуск відео за Книгою Мормона та запровадження програми для дітей та молоді.

"Ми будемо озиратися на це як на час ґрунтовної підготовки, а не просто як на щось, що ми мали витерпіти",---сказав він.

Президент М. Рассел Баллард, діючий президент Кворуму Дванадцятьох Апостолів, погоджується з цим. Хоч храми і доми зборів тимчасово закриті, у членів Церкви є потрібні їм духовні інструменти, щоб невпинно рухатися вперед.

Президент Баллард згадує, що він відчував, йдучи із церкви додому 7 грудня 1941 року, коли дізнався про напад на Перл-Харбор і про те, що Сполучені Штати збираються вступити у Другу світову війну. Як і багато людей сьогодні, він хвилювався про майбутнє і замислювався, чи не буде втрачено його власне майбутнє.

"Але воно не втратилося",---сказав він. Так само, як вільні люди світу перемогли у тій війні, так і світ переможе у війні проти коронавірусу. "Усе буде просто чудово, якщо ми повертаємося своїм серцем до нашого Небесного Батька і дивимося на Нього і на Спасителя як на Викупителя всього людства",---сказав він.

Ще один спосіб, яким Церква рухається вперед,---через місіонерську роботу, яка пристосовується до мінливої ситуації у світі. Старійшина Дітер Ф. Ухтдорф сказав, що провідники Церкви вивчали нові способи, як ділитися євангелією, ще до того, як COVID-19 почав призупиняти місіонерську роботу. Це призупинення пояснювалося необхідністю переправити тисячі місіонерів в їхні рідні країни, когось звільнити раніше, а інших перепризначити.

"COVID-19 дивовижно прискорив наше мислення в цьому напрямку і відкрив наші очі",---сказав він. Завдяки технологіям та соціальним медіа тепер відкриваються двері, які раніше були зачиненими у закритих громадах, недоступних домівках і багатоквартирних будинках.

ФОТОГРАФІЯ УЕЛДЕНА С. АНДЕРСЕНА

“Незважаючи на пандемію, місіонерська робота буде й далі рухатися вперед,---додав старійшина Ухтдорф.--- Ми продовжуємо дізнаватися, як покращувати місіонерську роботу тепер і в майбутньому. Господь пообіцяв прискорити Свою роботу, щоб благословити всіх Божих дітей (див. Учення і Завіти 88:73). Я відчуваю, що тепер ми, живучи в цей важкий час, перебуваємо у самому вирі цього процесу. Наші безцінні місіонери---це піонери наших днів, вони прокладають шлях, ділячись євангельським посланням у новий спосіб, який підходить до наших обставин, щоб Церква Ісуса Христа продовжувала й далі “[котитися], доки … не наповнить усю землю” (Учення і Завіти 65:2).

Відкриваються не лише нові можливості для того, щоб ділитися євангелією. За словами старійшини Д. Тодда Крістофферсона, відкриваються також і серця, тому що важкі часи часто упокорюють людей і повертають їх до Бога.

“Вони трохи більше задумуються: “А може мені потрібно щось ще, крім рахунку у банку. Можливо, у житті є щось більше за те, чим я живу”,---сказав він.

Старійшина Крістофферсон закликає членів Церкви шукати можливості для місіонерської роботи, наприклад, ділитися євангельськими посланнями та мемами через соціальні медіа, спілкуватися з місіонерами повного дня й пропонувати їм свою допомогу в навчанні людей онлайн, а також підтримувати зв’язок з людьми, яких вони не можуть бачити часто.

Соціальне дистанціювання і духовне дистанціювання

Існує ще один спосіб, який сприяє рухові Церкви вперед---це духовна реакція святих останніх днів на такі тимчасові труднощі, як COVID-19. Задля нашого фізичного захисту ми збільшуємо нашу фізичну дистанцію до інших людей, але задля нашого духовного захисту ми більше наближаємося до нашого Небесного Батька та Його Сина. Пандемія COVID-19 дала багатьом членам Церкви більше можливостей посилити свій духовний захист, дослухаючись до поради Президента Рассела М. Нельсона слухати Господа.

“Наш Батько знає, що коли нас охоплюють невпевненість і страх, то це допоможе нам найкраще слухатися Його Сина”,---сказав Президент Нельсон під час квітневої генеральної конференції 2020 року. Він додав: “Якщо ми прагнемо бути учнями Ісуса Христа, нам потрібно уважніше, ніж будь-коли раніше, *слухати Його*. Це вимагає свідомого й постійного зусилля сповнювати своє щоденне життя Його словами, Його вченнями, Його істинами”[6].

«Хоч нам і не подобається, що призупинено проведення церковних зборів, закрито храми або втрачено роботу, але проведення більшого часу вдома дає нам шанс “пробудитися до Бога” (див. Алма 5:7),---сказав старійшина Кук.--- Можливо, нещодавні події стануть духовним будильником, допомагаючи нам зосередитися на найважливішому. Якщо так, то це буде великим благословенням у цей період, щоб сконцентруватися на тому, що ми можемо покращити у своєму житті, і на тому, як ми можемо благословити життя інших, коли ми пробуджуємося до Бога й рухаємося стежкою завітів”.

Старійшина Джеффрі Р. Холланд додав: “У такі часи ми відчуваємо спонукання зазирнути у свою душу, щоб зрозуміти, чи подобається нам побачене там. Ось у такі часи [ми] задумуємося, хто [ми] насправді є і що є насправді важливим.

У такі часи ми також відчуваємо спонукання більше вірити, служити і дякувати, і це підказує нам “задуматися над своєю

залежністю від Бога і над тими благословеннями від Нього, які нам так часто було даровано,---сказав старійшина Холланд.--- Завдячуючи нашому Небесному Батьку ми можемо хоч трішечки виявляти більше сердечності, доброти й трішечки більше пам'ятати, як багато проблем було розв'язано завдяки Богу, ангелам, завітним обіцянням та молитві".

Наша вдячність має зосереджуватися на благословенні пам'ятати, "наскільки милостивим був Господь до дітей людських від сотворіння Адама аж до [ц]их пір" (Мороній 10:3). Члени Кворуму дванадцятьох сказали, що завжди, коли нам потрібне "місце для прихистку", ми можемо наслідувати приклад Нефія і Алми, пам'ятаючи, що Той, "Кому [ми] довіри[ли]ся", Спаситель Ісус Христос, "ще визволить [нас]" (2 Нефій 4:19; Алма 36:27). І ми можемо пам'ятати, як навчав апостол Павло, що ніщо не зможе "[відділити] нас від любови Христової" (див. Римлянам 8:35).

"Господь Ісус Христос "є нашим основним пристановищем" (див. Псалми 60 (61):1–4),---сказав старійшина Холланд.---Що б не траплялося, ми ніколи не будемо відділені від любові Спасителя і Його напарництва, навіть якщо часом ми цього і не усвідомлюємо. Дух не блокується ні вірусом, ні державними кордонами, ні медичними прогнозами".

"Робіть добрі справи"

Недавно, читаючи звіт церковного комітету, старійшина Крістофферсон виявив занепокоєння тим, як "вимушене усамітнення" може позначитися на самотніх членах Церкви---літніх і молодих.

"Вимушене усамітнення може призвести до відчуття самотності, а самотність може негативно позначатися на фізичному й психічному здоров'ї,---сказав він.--- Щоб протидіяти цьому, деякі захисники громадського здоров'я рекомендують тим, хто відчуває самотність, шукати способи "зробити комусь щось хороше".

За словами старійшини Крістофферсона, святі останніх днів можуть знайти способи служити, допомагати, підтримувати інших, особливо самотніх людей, а самотні члени Церкви, які служать іншим людям, можуть меншою мірою відчувати свою ізольованість.

"Зосереджуйтеся на служінні",---сказав він. ---Ми можемо зробити одне для одного безліч всього, щоб відчувати свою приналежність, щоб відчувати, що ми брати і сестри. Це час, коли кворум старійшин і Товариство допомоги можуть справді працювати на повну потужність і робити те, заради чого їх було створено".

Замість того, щоб посилати комусь текстове повідомлення, він запропонував: "Я думаю, набагато корисніше подзвонити комусь, користуючись старою технологією, якою називають телефон. Просто подзвонити, щоб поговорити і поспілкуватися між собою. Дайте їм почути ваш голос".

Незначні зусилля допомогти комусь можуть дати великі результати і зробити для когось день настільки яскравим, що ми і не уявляємо. "Наше служіння таке потрібне ізольованим людям",---сказав старійшина Кук.

Старійшина Холланд запропонував: "Ми повинні присвятити певну частину нашого дня спілкуванню з людьми, яких потрібно

Незначні зусилля допомогти комусь можуть дати великі результати і зробити для когось день настільки яскравим, що ми і не уявляємо. "Наше служіння таке потрібне ізольованим людям". ---Старійшина Квентін Л. Кук

підбадьорити. Звичайно, роблячи це, ми також підбадьорюємося, тому кожний буде "піднятий" (3 Нефій 27:14, 15), як сказав Спаситель, Його було послано на землю для цього".

Ще один спосіб, в який ми можемо надихати себе та інших,---це підготуватися до дня, коли храми знову буде відчинено. Те, що храми зачинено---через пандемію, реконструкцію чи прибирання---"надає дивовижну можливість більше дізнатися, як досліджувати історію сім'ї, індексувати і як підготувати багато-багато імен до дня, коли двері храмів будуть відчинені знову",---сказав старійшина Беднар.

Як додав старійшина Беднар, незалежно від того, відкриті чи закриті храми, члени Церкви можуть і далі прагнути того, щоб бути гідними мати дійсну храмову рекомендацію.

Уроки, які Господь хотів би, щоб ми засвоїли

Як зазначив старійшина Беднар, хоч ніхто з нас і не хотів би відчувати пандемію COVID-19, тим не менш пошесть останніх днів прийшла до нас.

"Завдяки вічній перспективі, яку дає відновлена євангелія, і благодаті, яка приходить від Спокути Спасителя, ми можемо засвоїти уроки у важкі часи земного життя, які готують нас до благословень вічності,---сказав він.--- Нам слід молитися. Нам слід прагнути. Нам слід просити. У нас є очі, щоб бачити, і вуха, щоб чути. І ми можемо дивовижним чином засвоювати уроки, які будуть благословляти нас тепер і вічно".

За словами президента Балларда, COVID-19, маючи спустошуючі наслідки для сімей по всьому світу, навчив людей більше турбуватися про інших.

"Ми починаємо усвідомлювати, якими безцінними є наші сім'ї, якими безцінними є наші сусіди і якими безцінними є члени Церкви,---сказав він.--- Уроки, які ми засвоюємо тепер, зроблять нас кращими людьми".

А коли теперішня буря мине, що ми можемо очікувати тоді? Як сказав старійшина Ухтдорф, переважно буде те саме. Божі діти у Церкві й поза нею і далі будуть стикатися з труднощами.

"Ми живемо в час, коли нам потрібно навчатися,---сказав він.--- І найважливіший урок, який ми можемо засвоїти, полягає в тому, що відповідь на виклики, які прийдуть, є також відповіддю на нинішній виклик---це євангелія Ісуса Христа.

За словами старійшини Холланда, оскільки святі останніх днів мають відновлену євангелію Ісуса Христа, вони можуть навчитися бути позитивно налаштованими й оптимістами, роблячи все якнайкраще і вірячи Господу та сказаному Ним: "Життєрадісно робімо все, що в нашій владі; а тоді стіймо спокійно з найглибшою впевненістю, щоб побачити Боже спасіння і руку Його, яку буде явлено" (Учення і Завіти 123:17).

"Ми відчуваємо велику радість, коли очищуємо свою віру, більше довіряємо Господу й бачимо диво Його викуплення",---сказав старійшина Холланд. ■

ПОСИЛАННЯ

1. Див. William G. Hartley, "The Church Grows in Strength", *Ensign,* Sept. 1999, 35.
2. *Учення Президентів Церкви: Гебер Дж. Грант* (2003), с. 118.
3. Див. Расселл М. Нельсон, "Радість і духовне виживання", *Ensign* або *Ліягона,* лист. 2016, с. 82.
4. Bruce R. McConkie, "The Caravan Moves On", *Ensign,* Nov. 1984, 85.
5. Joseph Smith, in *History of the Church,* 4:540.
6. Рассел М. Нельсон, "Слухайте Його", *Ensign* або *Ліягона*, трав. 2020, с. 89.

ФОТОГРАФІЯ ВІД GETTY IMAGES

Серця, проколоті глибокими ранами: як розпізнати наявність насильства в сім'ї

Моделі нездорового поводження можуть виникнути в будь-яких стосунках. Якщо їх розпізнати, то можна виявити насильство або зупинити його ще до того, як воно почнеться.

Джейсон Б. Уітінг, доктор філософії
Факультет сімейного життя Університету Бригама Янга

Нещодавно мені зателефонував один засмучений батько. Його дочка Дженна (імена змінено) навчалася в іншому місті у коледжі. Вона почала зустрічатися з хлопцем, і їхні стосунки розвивалися швидко. Її хлопець Джек хотів якнайшвидше одружитися і обмежував спілкування Дженни з її батьками. Дженна вибачалася перед ними, пояснюючи це сильною любов'ю Джека і його бажанням проводити час удвох.

Сім'я Дженни дуже захвилювалася, коли вони дізналися, що Джек нічого не розповів Дженні про свою колишню дружину й дитину. Вони зателефонували колишній дружині й вона сказала, що у Джека жахливий характер і він ревнивий. Коли Джек дізнався про це, то дуже розлютився. Він сказав, що батьки Дженни "контролюють" його і згадав випадок, коли їм не сподобався його саркастичний жарт про розумові здібності Дженни. Іронічним є те, що Джек наполягав, аби Дженна сама прийняла рішення більше не спілкуватися з батьками. Батьки Дженни були у відчаї, оскільки їхні дзвінки й повідомлення тепер залишалися без відповіді.

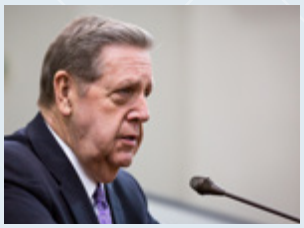
Кожен з нас хоче мати щасливу сім'ю, але навіть коли люди намагаються жити за євангелією, стосунки можуть завдавати болю. Деякі труднощі є наслідком непорозумінь і розбіжностей, притаманних усім сім'ям. Втім у сім'ях, де стосунки здорові, люди вибачаються за погану поведінку й залагоджують тріщини, в той час як там, де ситуація нездорова, постійно спостерігаються прояви грубості або поганого поводження, яке переходить у насильство.

Домашнє насильство і євангелія

"Ви розбили серця ваших ніжних жінок, і загубили довіру своїх дітей" (Кн. Якова 2:35).

Насильство полягає в діях, спрямованих на те, щоб завдати болю або встановити контроль. Воно виявляється в різних видах поведінки, таких як: зневага, маніпуляції, критичні висловлювання і фізичне або сексуальне насильство[1]. На жаль, насильство є поширеним. За оцінками деяких вчених приблизно чверть дітей по всьому світу зазнають фізичних, сексуальних або психоемоційних образ[2]. Показники серед дорослих, які стають жертвами насильства, також високі: приблизно 1 з 4 жінок і 1 з 10 чоловіків зазнають фізичного насильства з боку подружжя.

ФОТОГРАФІЇ ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ ЛИШЕ ДЛЯ ІЛЮСТРАТИВНИХ ЦІЛЕЙ, ПОЗУЮТЬ МОДЕЛІ.



"Голос, яким промовляється сильне свідчення, підноситься палка молитва і співаються гімни Сіону, може бути тим же голосом, яким лаються і критикують, збентежують і принижують, завдають болю і нищать свій дух і дух інших людей. "Із тих самих уст виходить благословення й прокляття,—журиться Яків.—Не повинно, брати мої [і сестри], щоб так це було!"[Якова 3:10]"

Старійшина Джеффрі Р. Холланд, з Кворуму Дванадцятьох Апостолів, "Язик ангелів", *Ліягона,* трав. 2007, с. 16.

Насильство може мати місце в будь-яких стосунках, і не лише чоловіки, але й жінки можуть бути кривдниками. Однак чоловіки більш схильні застосовувати контроль і вчиняти жорстоке фізичне та сексуальне насильство, а жінки частіше відчувають на собі терор, домінування й зазнають серйозних травм, нанесених подружжям[3].

Насильство вражає душу як кривдника, так і жертви, та суперечить ученням Спасителя. Сучасні пророки проголосили: "[Ті, хто] жорстоко поводяться зі своїми дружинами або з дітьми … одного дня будуть відповідати за це перед Богом"[4]. Кривдники часто ігнорують євангельські принципи або зловживають ними. Наприклад, я проводив терапію з подружньою парою, де чоловік мав любовні зв'язки на стороні й програвав усі заощадження сім'ї, але замість того, щоб вибачатися, він вимагав, щоб його дружина пробачала йому і доводив, що на ній буде "більший гріх", якщо вона не пробачить йому. Він не зважав на її біль і заявляв, що є праведним перед Богом, інакше не міг би бути храмовим працівником. Коли його дружина звернулася до провідників Церкви, той чоловік став применшувати серйозність своїх подружніх зрад і казати, що у неї депресія, а тому її занепокоєння перебільшені. Він ігнорував "принцип[и] … поваги, любові [та] співчуття"[5] і погано ставився до своєї дружини. Її зусилля жити за євангельськими принципами не могли залагодити проблему, яку він створював. Кожен з нас може поводитися неналежним чином. Існують спільні риси, притаманні всім видам насильства, і чим сильніше й частіше вони проявляються, тим гіршими будуть стосунки. Ось п'ять поширених стереотипів жорстокого поводження, знаючи про які, ви зможете легше розпізнати прояви нездорової поведінки в собі та інших.

1. Жорстокість

"Язиком своїм кажуть неправду, отрута зміїна на їхніх губах, уста їхні повні прокляття й гіркоти" (Римлянам 3:13--14).

Один чоловік прийшов до мене на сеанс психотерапії всупереч бажанням своєї дружини, яка глузувала з його потреби "отримати допомогу". У церкві вона була дружелюбною і благочестивою, але вдома її крижана поблажливість ранила, як удари батога. Вона критикувала те, скільки він заробляє грошей, і називала його професію вчителя "дівчачою роботою". Вона казала синові: "Сподіваюся, ти не станеш таким нікчемою, як твій батько", і кожного дня разом зі

ДІЗНАЙТЕСЯ БІЛЬШЕ

Провідники можуть знайти допомогу у вирішенні питань, пов'язаних з насильством, у розділі Leader and Clerk Resources (Матеріали для провідників та діловодів) на сайті *ChurchofJesusChrist.org*. Усі провідники і вчителі дітей або молоді мають пройти навчання "Захист дітей і молоді" протягом першого місяця після отримання покликання. Матеріали для цього навчання можна знайти на сайті *ChurchofJesusChrist.org/callings/church-safety-and-health*.

своєю матір'ю в розмовах по телефону вони принижували своїх чоловіків. Критикани вважають, що мають право завдавати болю іншим людям, і "люблять, щоб інші страждали" (Учення і Завіти 121:13). Принижуючи, обзиваючи людей і виявляючи їм свою зневагу, ці члени сім'ї порушують Ісусові заповіді "не судіть" і "не осуджуйте" (Лука 6:37).

2. Обман

"Тобою заволодів лживий дух, і ти позбувся Духа Бога" (Алма 30:42).

Насильство просякнуте обманом, оскільки винуватці применшують серйозність своїх вчинків, звинувачують інших та перекручують слова. Це спантеличує потерпілих. Одна з учасниць моїх досліджень описала це так: "[Мій чоловік] спочатку сердиться, потім вибачається, а потім каже: "Все рівно ти винна", і так продовжується доти, поки я не починаю в це вірити"[6]. Це заперечення реальності іншої людини називається газлайтингом (психологічним маніпулюванням). Внаслідок його жертва відчуває збентеження і невпевненість у тому, що вона пам'ятає і що вона думає. Як і іншими формами обману, газлайтингом користуються, щоб маніпулювати під час розмови й одягнути на себе маску.

Люди, які вдаються до газлайтингу, рішуче заперечують, що завдають комусь шкоди, й часто заявляють, що самі є жертвою. Коли Дженна сказала, що занепокоєна критичними висловлюваннями Джека на адресу своїх батьків, він розлютився й почав наполягати на тому, що вона

"ображає" його. Джек належить до тих, які "волають про провину … і [самі є] дітьми непокори" (Учення і Завіти 121:17). Він не лише відстоював свої інсинуації, але й опирався правді[7].

3. Виправдання

"Визнай свої провини і те зло, що ти вчинив" (Алма 39:13).

Смиренна людина відчуває жаль, коли завдає болю іншим, і кається та виправляється. Людина-кривдник опирається докорам сумління, виправдовуючи себе. Як згадував один з учасників моїх досліджень: "Я почуваюся жахливо, коли вчиняю фізичне насильство, але потім, пізніше, я думаю про те, що цього не сталося б, якби вона лише тримала язик за зубами". Його "сум був не на покаяння" (Мормон 2:13). Натомість він заглушав той сум гіркою злістю й звинуваченнями.

Під час сеансу психотерапії я одного разу сказав дружині, яка роками критикувала свого чоловіка, що ніколи не помічав, як вона виявляє через це смуток для Бога. Вона відповіла не з жалкуванням, але з обуренням: "Чудово, ось ще одне, чого я не роблю!" Люди-кривдники не хочуть нести відповідальність; вони дратуються і захищаються. Щось незначне відразу викликає у них образу.

4. Гордовитість

“В покорі майте один одного за більшого від себе” (Филип’янам 2:3).

Ознаками гордовитості є почуття вищості та егоцентризм. Один чоловік накидався на свою дружину й дітей кожного разу, коли вважав, що вони “не поважають” його. Якщо їхня думка не збігалася з його думкою, вони “підривали його авторитет” або “не були слухняними”. Гордовитість викликає суперництво. В її основі---бажання владарювати й перемагати. На противагу, у здоровій сім’ї панує співпраця, все відбувається чесно, і члени сім’ї “справедливо ве[дуть] справи один з одним” (4 Нефій 1:2). Обидва партнери в шлюбі мають бути рівноправними[8]---кожен може висловитися, і думку кожного поважають.

5. Контроль

“Якщо ми починаємо … контролювати душі дітей людських, чи панувати над ними, чи примушувати їх у будь-якій мірі неправедності, … небеса віддаляються” (Учення і Завіти 121:37).

Хоча ми цінуємо свободу волі, дивовижно, як часто члени сім’ї вказують одне одному, як слід думати, відчувати й діяти. Дехто навіть здійснює контроль за допомогою залякування, присоромлювання, погроз чи холодного ставлення. Один чоловік мав непорушно встановлені очікування стосовно того, що його дружина повинна готувати сніданок кожного дня у визначений час, задовольняти певні інтимні забаганки та вислуховувати всі “занепокоєння”, які зазвичай стосувалися того, як вона може вдосконалюватися. Він контролював те, як вона витрачає гроші й сердився, якщо вона не відповідала негайно на його текстові повідомлення.

Інша мати постійно висловлювала розчарування своєю донькою-підлітком, як тільки у дівчинки був сумний вигляд або вона не жила так, як від неї очікувала мати. Якщо очікування не справджувалися або якщо її чоловік висловлював занепокоєння, вона мовчки виявляла всім холодне презирство.

Надія і зцілення

“Почув Я молитву твою, побачив Я сльозу твою! Ось Я вилікую тебе” (2 Царів 20:5).

Хоча жорстоке поводження засмучує, зміни завжди можливі. Жертви можуть шукати духовної і

професійної допомоги та прагнути сили Спасителевої Спокути для зцілення своїх ран. Аби знайти допомогу, зайдіть на сайт **abuse.ChurchofJesusChrist.org.**

Ті, хто жорстоко поводився, мають покаятися і шукати допомоги. Для цього необхідно "спуститися до глибин покірності" (3 Нефій 12:2) і взяти повну відповідальність за свою поведінку. Щоб змінитися, потрібно щось більше, ніж короткотермінові обіцяння і поверхневі зусилля. Біль глибокого покаяння дуже пронизливий, і дехто не захоче змінюватися, а тому жертвам доведеться приймати важкі рішення, як себе захищати[9].

Наш Небесний Батько піклується про нас так само, як і сповнений болю батько, який зателефонував мені з приводу своєї доньки. Божа любов така ж безмежна, "як та вічність" (Мойсей 7:41), і йому надзвичайно боляче, коли Його діти завдають біль одне одному. Під час лагідної розмови з Енохом Він плакав. "Ц[і] брат[и] твої[]; вони є витвір Моїх власних рук, і Я … дав заповідь, що вони мають любити один одного, … але ось, вони без любові, і вони ненавидять свою власну кров" (Мойсей 7:32--33). Плач стоїть у небесах і на землі, коли ранять тіла і душі. Втім зі смиренням, Божою силою і професійною допомогою, якщо в ній є потреба, можна зупинити руйнівну поведінку й створити домівку, де панують гідність, безпека й любов. ■

ПОСИЛАННЯ

1. Більше інформації щодо фізичного насильства можна знайти на сайті abuse.ChurchofJesusChrist.org. Більше інформації щодо сексуального насильства й згвалтування можна знайти в 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 та Chieko N. Okazaki, "Healing from Sexual Abuse" (Brigham Young University conference, Oct. 23, 2002).
2. Див. 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--365.
3. Див. Hamby, S., "Current controversies: Are women really as violent as men? The 'gender symmetry' controversy", у Claire M. Renzetti, Jeffrey L. Edleson, and Raquel Kennedy Bergen, *Sourcebook on Violence Against Women,* 3rd ed. (2018), 78--82.
4. "Сім'я: Проголошення світові", *Ліягона*, трав. 2017, с. 145; див. також abuse.ChurchofJesus Christ.org.
5. "Сім'я: Проголошення світові".
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--149.
7. Інші приклади з Писань, де йдеться про те, як не сприймали істину: Іван 3:19--21; Дії 7:54; 2 Нефій 1:25--26 та 2 Нефій 4:13.
8. Див. "Сім'я: Проголошення світові"; див. також H. Burke Peterson, "Unrighteous Dominion", *Ensign,* July 1989, 6--11, де міститься більше інформації стосовно вчення про рівноправність та питання, які слід обдумати, коли йдеться про завітні стосунки.
9. Людям, яких було скривджено, часто доводиться приймати такі рішення: як захистити свою безпеку або безпеку інших людей, а також, чи слід їм встановлювати межі або обмежувати своє спілкування з кривдниками. Президент Джеймс Е. Фауст (1920--2007) обговорював цю складну ситуацію, коли хтось потрапляє в пастку "тривал[их] і явно безнадійн[их] стосунків, що руйнують людську гідність особи" ("Зміцнення вашого шлюбу", *Ліягона,* квіт. 2007, с. 3; див. також розділ "Help for Victims" (Допомога жертвам) на церковному вебсайті із запобігання насильству, де ви знайдете більше інформації та ідей.

ДІЗНАЙТЕСЯ БІЛЬШЕ

Щоб знайти більше інформації або посилання на професійні та інші корисні ресурси, зайдіть на церковний вебсайт *abuse.ChurchofJesusChrist.org*, присвячений протидії насильству.

Аби дізнатися більше про те, як допомагати жертвам, прочитайте бокову вставку "Чим я можу допомогти? Для друзів та провідників" у цифровій версії цієї статті на сайті liahona.ChurchofJesus Christ.org чи в додатку Євангельська бібліотека.

МАТЕРІАЛИ ДЛЯ ПРОВІДНИКІВ

Провідники, яким стає відомо про насильство, де свідками чи жертвами є неповнолітні діти, мають звернутися до церковної служби підтримки на сайті *counselingresources.ChurchofJesus Christ.org*.

ІЛЮСТРАЦІЇ МІХЕЛЯ ДЗІКЕНА

Старійшина Лоуренс Е. Корбрідж
Почесний сімдесятник

СТІЙТЕ НА камені одкровення

Основуючись на камені одкровення, ми можемо знаходити відповіді на найважливіші запитання.

Кілька років тому, будучи генеральним авторитетом, я отримав завдання прочитати величезну кількість матеріалів, спрямованих проти Церкви Ісуса Христа Святих Останніх Днів, пророка Джозефа Сміта, Книги Мормона та подій Відновлення. Після того як завдання змінилося, мені більше не хотілося бруднитися у тому болоті.

Після прочитання подібних матеріалів я завжди відчував морок, а одного дня через те відчуття темряви я відчув натхнення написати часткову відповідь на всі подібні ворожі напади. Я б хотів поділитися своїми думками, які записав того дня, і хоча я писав, щоб допомогти собі, сподіваюся, що це допоможе й вам.

Чи будемо ми стояти навіки?

Пророк Даниїл сказав, що в останні дні "Небесний Бог поставить царство, що навіки не зруйнується, і те царство не буде віддане іншому народові. Воно потовче й покінчить усі ті царства, а само буде стояти навіки" (Даниїл 2:44).

Царством Божим є Церква Ісуса Христа Святих Останніх Днів. Вона "буде стояти навіки". Питання полягає ось у чому: Ми з вами будемо стояти чи захочемо відійти?" (Див. Іван 6:67). І якщо ми відійдемо, то куди підемо?

Обман---ознака нашого часу

Коли Господь описував ознаки Свого пришестя і кінця світу, Він згадував про багато всього, у тому числі про війни та слухи про війни, про те що народ повстане на народ, про голод, пошесті, землетруси та багато інших ознак, і серед них така: "Бо в ті дні [ці дні] також постануть христи неправдиві, і неправдиві пророки, і будуть чинити великі ознаки та чуда, що звели б, коли б можна, і вибраних, тих, що є вибраними за завітом" (Джозеф Сміт---Матвій 1:22; див. також Матвій 24:24).

Я не впевнений, що повною мірою мається на увазі під визначенням "що звели б, коли б можна, і вибраних", але думаю, що це принаймні означає, що кожного буде випробувано в наші дні.

Є багато обманщиків, і спектр обманів є дуже широким. З одного боку ми бачимо тих, хто нападає на Відновлення, пророка Джозефа Сміта і Книгу Мормона. Потім ми бачимо тих, хто вірить у Відновлення, але заявляє, що Церква недосконала і зійшла на манівці. Інші заявляють, що вірять у Відновлення, але розчаровані вченням, яке суперечить змінам, що відбуваються в наш час. Є люди, які, не маючи повноважень, заявляють, що мають видіння, сни та що їм являються ангели, і це дає їм право стояти біля штурвалу, скеровувати нас на вищі шляхи або готувати Церкву до кінця світу. Є й такі, що піддаються обману лжедухів.

З іншого боку весь цей спектр доповнює безліч відволікаючих факторів. Ніколи ще не було більше інформації, хибної інформації та дезінформації; більше товарів, ґаджетів та ігор; більшої кількості альтернативних варіантів, місць для відвідування та усього, що можна побачити й зробити, аби заповнити час та відволікти увагу від найважливішого. Усе це й багато іншого миттєво поширюється по світу за допомогою світових електронних медіа. Наша доба---це час обману.

Знання відіграє ключову роль

Істина дає нам можливість все чітко бачити, оскільки є "знання[м] про все суще як воно є, і як воно було, і як воно буде" (Учення і Завіти 93:24). Знання відіграє ключову роль у тому, щоб уникати обману, розрізняти між правдою і неправдою та чітко бачити й прокладати шлях серед небезпек сьогодення.

Пророк Джозеф Сміт сказав: "Знання є необхідним для життя і благочестя. … Знання---це одкровення. Почуйте … про цей величний ключовий принцип: знання є силою Бога на спасіння"[1].

Люди кажуть: "Ви повинні неухильно дотримуватися того, у що вірите". І хоча це правда, ваша поведінка визначається глибиною вашого знання. Більшість із нас керується власними переконаннями у своїх вчинках, особливо тими, що, як ми вважаємо, відповідають нашим особистим інтересам. Проблема полягає в тому, що ми іноді помиляємося.

Деякі люди можуть вірити в Бога і в те, що порнографія---це зло, однак вони все ж заходять на порнографічний вебсайт, помилково вважаючи, що будуть щасливішими, якщо це зроблять, або що вони не можуть не зайти на той сайт, або що цим нікому, окрім себе, вони не завдають шкоди. Вони просто помиляються.

Інші можуть вважати, що обманювати---погано, втім час від часу обманюють, помилково вважаючи, що вони будуть виглядати краще, якщо про правду ніхто не дізнається. Вони просто помиляються.

Дехто може вірити й навіть знати, що Ісус є Христос, і все ж Його заперечувати, і не один раз, а тричі, через помилкове переконання, що таким чином вдасться краще втихомирити натовп. Петро не був поганим. Я навіть не думаю, що він був слабким. Він просто помилявся. (Див. Матвій 26:34, 69--75).

Коли ми погано вчиняємо, то можемо думати, що ми є поганими, хоча насправді ми просто помиляємося. Трудність полягає не в тому, щоб звузити прогалину між нашими вчинками і

переконаннями; натомість трудність полягає в тому, щоб звузити прогалину між нашими переконаннями та істиною.

Як нам звузити ту прогалину? Як нам уникати обману?

Основні запитання і другорядні запитання

Є основні запитання і є другорядні тання. Почніть з відповіді на основні запитання. Ці основні запитання---найважливіші. Є лише кілька основних запитань. Я назву чотири з них:

1. Чи існує Бог, Який є нашим Батьком?
2. Чи Ісус Христос є Сином Бога, Спасителем світу?
3. Чи був Джозеф Сміт пророком?
4. Чи Церква Ісуса Христа Святих Останніх Днів є царством Бога на землі?

На противагу, другорядних запитань безліч. До них відносяться запитання на такі теми: історія Церкви, множинний шлюб, люди африканського походження і священство, жінки і священство, переклад Книги Мормона, Дорогоцінна Перлина, ДНК та Книга Мормона, одностатеві шлюби, різні описи Першого видіння тощо.

Якщо ви дасте відповідь на основні запитання, то і на другорядні також знайдеться відповідь, або вони перестануть бути такими важливими. Дайте відповідь на основні запитання, і ви зможете справлятися з поняттями, які розумієте і які не розумієте, та з тим, з чим погоджуєтеся і не погоджуєтеся, при цьому не залишаючи корабля.

Божественний метод навчання

Існують різні методи навчання, серед яких науковий, аналітичний, академічний і божественний. Усі чотири методи є необхідними для пізнання істини. Усі вони починаються з одного і того ж: із запитання. Запитання є важливими, особливо основні запитання.

Божественний метод навчання включає елементи інших методологій, але в кінцевому результаті найвагомішим у ньому є застосування небесних сил. Зрештою, те, що від Бога, стає нам відоме за допомогою Духа Божого, який зазвичай промовляє тихим спокійним голосом. Господь сказав: “Бог дасть вам знання через Свого Святого Духа, так, через невимовний дар Святого Духа” (Учення і Завіти 121:26).

Апостол Павло навчав, що ми можемо знати те, що від Бога, лише через Духа Божого (див. 1 Коринтянам 2:9--11; див. також Joseph Smith Translation, 1 Corinthians 2:11). Він сказав: “Людина тілесна не приймає речей, що від Божого Духа, бо їй це глупота”. Ми спостерігаємо це кожного дня. Павло продовжував: “І вона зрозуміти їх не може, бо вони розуміються тільки духовно” (1 Коринтянам 2:14).

З усіх проблем, з якими ви стикаєтеся у житті, є одна, яка превалює над усіма іншими, і її найменше розуміють. Найгіршим станом для людини є не бідність, не хвороба, не самотність, не насильство і не війна---якими б жахливими вони не були. Найгіршим з усіх станів для людини є один найпоширеніший---духовна смерть. Це означає бути відділеними від присутності Бога; а в цьому житті Його присутність виявляється через Його Дух або силу.

Простіше кажучи, найкращий стан людини визначається не багатством, славою, престижем, хорошим здоров'ям, людськими почестями або безпекою. Людина перебуває в найкращому стані, коли її обдаровано силою з небес. Це означає народитися знову, мати дар і супровід Святого Духа, Який є джерелом знання, одкровення, сили, ясності, любові, радості, миру, надії, впевненості, віри та майже всього іншого, що є добрим.

Ісус сказав: "Утішитель же, Дух Святий, … навчить вас усього" (Іван 14:26). Це і є та сила, якою "ми можемо пізнати правду про все" (Мороній 10:5). "Це покаже [нам] усе, що [нам] слід робити" (2 Нефій 32:5). Це джерело "живої води", що тече у життя вічне (Іван 7:38; див. також вірш 37).

Сплатіть будь-яку ціну, яку вам необхідно сплатити, знесіть будь-які тягарі, які вам необхідно знести, і підіть на будь-які жертви, які від вас вимагатимуться, аби отримати і зберегти у своєму житті дух і силу Святого Духа. Усе хороше залежить від того, чи ви отримаєте і утримаєте силу Святого Духа у своєму житті.

"Те, що не напучує"

То що ж то за морок, який я відчував кілька років тому, коли читав ворожі матеріали? Хтось скаже, що той морок є наслідком упередження переконань і полягає у схильності вибирати лише те, що узгоджується з нашими припущеннями й віруваннями. Думка про те, що все, у що людина вірила і чого її навчали, може бути помилковим, особливо якщо цього немає чим замінити, дійсно наповнює мороком і дуже бентежить.

Але морок, який відчував я, слухаючи похмурий хор голосів, що висловлювалися проти пророка Джозефа Сміта і Відновлення Церкви Ісуса Христа, був іншим. Той морок виник не внаслідок упередження переконань і не через страх хибності своїх вірувань або знань. Він пояснюється відсутністю Духа Божого. Це стан людини, яку "залишено на самоті" (Учення і Завіти 121:38). Це морок темряви і "заціпеніння думки" (Учення і Завіти 9:9; див. також вірш 8).

Господь сказав:

"А те, що не напучує, не є від Бога, і є темрявою.

Те, що від Бога, є світлом; і той, хто сприймає світло і залишається в Богові, сприймає більше світла; і те світло яскравішає і яскравішає аж до дня досконалого" (Учення і Завіти 50:23--24).

Одкровення від Духа Божого витісняє упередження переконань, бо не основується лише на доказах. Я все своє життя намагався чути слово Господа і навчався відчувати Дух Бога та діяти за Його спонуканнями. Той дух, який супроводжував темні голоси, що нападали на пророка Джозефа Сміта, Книгу Мормона і Відновлення, не був духом світла, розуму та істини. Я не знаю багато, але я точно знаю голос Господа, і Його голос не звучить у тому похмурому хорі.

Протилежним мороку й нудотному заціпенінню думки, якими наповнено болото сумнівів, є дух світла, розуму, миру та істини, які супроводжують події та славетні вчення Відновлення, особливо Писання, дані світові як одкровення через пророка Джозефа Сміта. Просто читайте їх і запитуйте себе та Бога: вони є словами брехні, обману та ілюзії чи істиною.

Ви не можете пізнати істину шляхом розвіювання сумнівів

Є люди, які, боючись, що Церква, можливо, не є істинною, приділяють свій час та увагу копирсанню у болоті другорядних запитань. Вони помилково намагаються пізнати істину, намагаючись розвіяти будь-які сумніви. Така ідея не є продуктивною. Вона ніколи не спрацює.

Існує безліч тверджень і думок, спрямованих проти істини. Як тільки внаслідок ретельних пошуків ви знаходите відповідь на одне з нападницьких тверджень, на його місці виникає нове. Я не хочу сказати, що вам слід заховати голову в пісок, але я кажу, що ви можете змарнувати життя, відчайдушно шукаючи відповіді на кожне нападницьке твердження, спрямоване проти Церкви, і ніколи не пізнати найважливіших істин.

Відповіді на основні запитання не приходять разом з відповідями на другорядні запитання. Відповіді на другорядні запитання існують, але ви не можете довести щось позитивне, спростовуючи кожну негативну заяву. Ви не можете довести, що Церква істинна, спростовуючи кожен випад проти неї. Це хибна стратегія. Зрештою, має бути позитивний доказ, а в усьому, що стосується Бога, позитивний доказ в кінцевому результаті безперечно приходить з одкровенням через дух і силу Святого Духа.

Ісус запитав Своїх учнів:

"А ви за кого Мене маєте?"

А Симон Петро відповів і сказав: "Ти Христос, Син Бога Живого!"

А Ісус відповів і до нього промовив: "Блаженний ти, Симоне, сину Йонин, бо не тіло і кров тобі оце виявили, але Мій Небесний Отець.

… Ти скеля, і на скелі оцій побудую Я Церкву Свою, і сили адові не переможуть її" (Матвій 16:15--18; див. також вірші 13--14).

Церква Ісуса Христа основується на скелі одкровення, і ворота пекла не переможуть її. Ви і я є Церквою. Ми повинні основуватися на камені одкровення, і хоча ми можемо не знати відповідей на всі запитання, ми повинні знати відповіді на основні запитання. Якщо ми їх маємо, ворота пекла не переможуть нас, і ми будемо стояти вічно.

Стійте на камені одкровення

На небесах є Бог---наш Вічний Батько. Ісус Христос є Сином Бога і Спасителем світу. Джозеф Сміт був пророком Божим, який заклав основу відновлення Божого царства. Церква Ісуса Христа Святих Останніх Днів є царством Бога на землі. Я знаю про це з власного досвіду---про все це. Я знаю про це завдяки доказам, і ці докази є незаперечними. Я знаю це завдяки навчанню. А ще, найпевніше, я знаю про це через дух та силу Святого Духа.

І завдяки цьому я знаю все, що необхідно знати, аби стояти навіки. Тож стіймо на скелі одкровення, особливо в тому, що стосується основних запитань. Якщо так буде, ми стоятимемо навіки й ніколи не зійдемо. ■

З виступу "Stand Forever" (Стояти навіки), виголошеному на духовному вечорі в Університеті Бригама Янга 22 січня 2019 року.

ПОСИЛАННЯ

1. *Учення Президентів Церкви: Джозеф Сміт* (2007), с. 267.

Вона наша

Вінаїсі Мака Наквере, Лаутока, Фіджі

Ми з чоловіком збиралися запечатуватися, але в цьому священному обряді брали участь не лише ми двоє.

Після семи років сподівань і очікування дітей Господь нарешті благословив нас з чоловіком донечкою. Алісія була світлом нашого життя, але прожила вона лише п'ять місяців і померла від запалення легенів.

То була найважча подія у моєму житті. Кожного дня я приходила з роботи додому, сідала і плакала. Родичі мого чоловіка часто сідали поруч, щоб підтримати мене. Я невпинно молилася, щоб мати ще одну дитину, але безрезультатно. Мене огорнув глибокий сум.

Родичі чоловіка заохочували нас поїхати до Фіджійського храму в Суві й запечататися. Ми ніколи не були в храмі, тож вирішили, що то буде найкращий спосіб для нас знайти надію і зцілення.

Я не була готова до того, що відчуватиму в той день! Я знала, що ми з чоловіком будемо запечатані разом на вічність. Це знання сповнювало мене вдячністю і любов'ю. Але я не розуміла, що цей священний обряд поширювався не лише на нас двох.

У храмі я дізналася, що Алісія може бути запечатана до нас. Я плакала від радості, коли зрозуміла це священне вчення. Наша донечка

буде нашою всю вічність! Я свідчу, що Бог надав усе необхідне, аби ми отримали щастя в Його святому домі.

Упродовж наступних років Господь благословив нас з чоловіком сином і трьома усиновленими дітьми. Однак ми ніколи не зможемо забути Алісію. Завдяки храмовим обрядам наша донька є членом нашої вічної сім'ї.

Коли я зустрічаю людей, які втратили дитину, то відчуваю їхній біль. Але я також знаю, що цей біль---не кінець. Втрата Алісії та інші пережиті труднощі навчили мене, що Бог завжди біля мене. Коли я занепадаю духом або на щось скаржуся, то знаю, що Бог завжди поруч.

Я знаю, що знову побачу Алісію, і ця істина продовжує приносити нам з чоловіком велику радість. ■

ІЛЮСТРАЦІЯ ДЖОШУА ДЕННІСА

Він допоміг мені зцілитися

Алайна Данн, шт. Юта, США

Моя подруга почула, що я хворію, і послала саморобний пазл, який вона виготовила спеціально для мене.

Я завжди вважала себе здоровою людиною. Тож я була вражена, коли, прокинувшись одного ранку, відчула, що у мене в грудях щось стиснулося так сильно, ніби ось-ось вибухне. Я поспішила до лікарні, але після багатогодинного обстеження лікарі не знайшли проблеми. Вони відправили мене додому, хоча я все ще страждала від нестерпного болю. Так почалися мої семимісячні митарства: походи до лікарів, перебування в лікарні та найсильніший біль у моєму житті.

Я почала впадати в депресію. Мені довелося залишити навчання в коледжі й переїхати до батьків. Я не могла гуляти з друзями. Біль був настільки сильний, що я не могла займатися своїми хобі. Складалося враження, що все, що мені було небайдуже---мої мрії, стосунки, таланти---розбилося на уламки, і тепер було неможливо зібрати докупи складові мого колишнього "я". У мене з'явилася думка: Як Небесний Батько допустив, щоб таке сталося зі мною? Невже Він мене не любить?

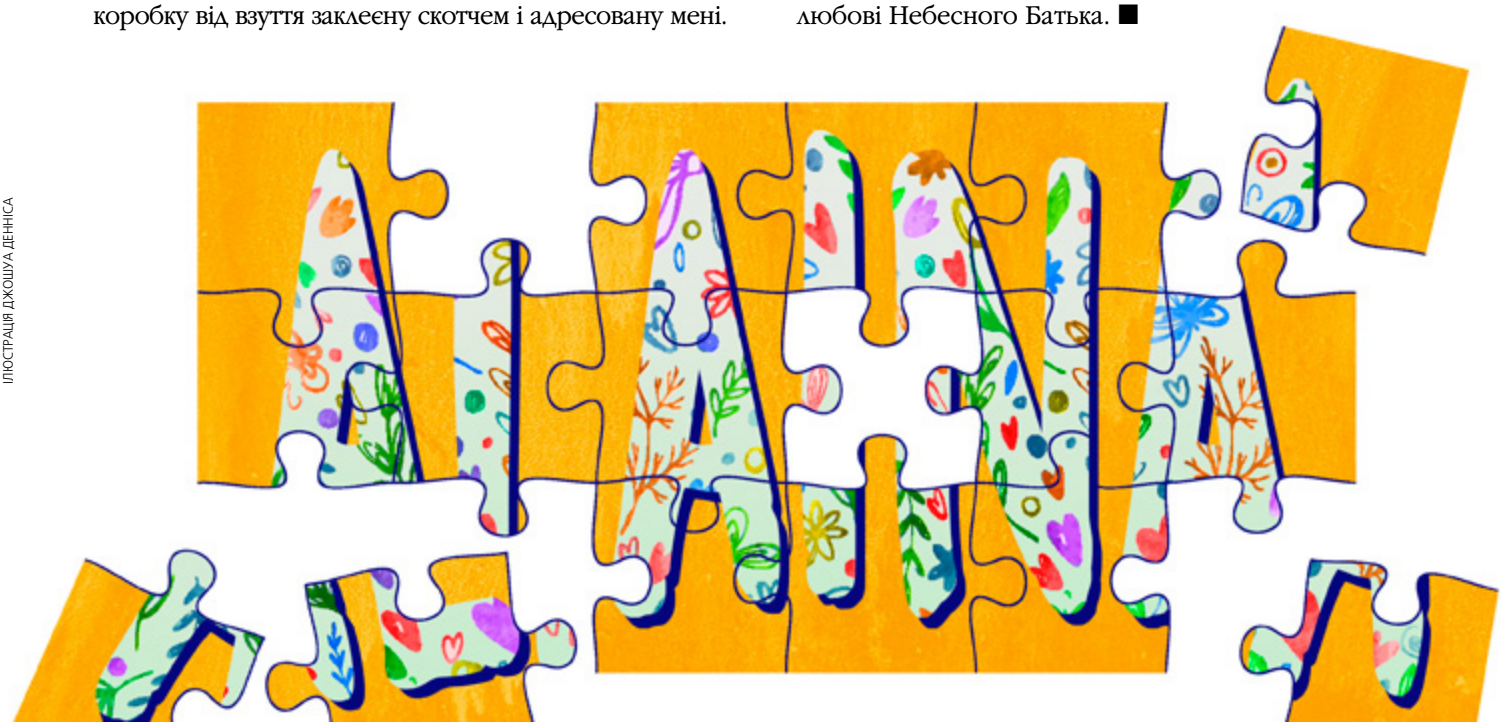
Після наступного візиту до лікаря, який закінчився болісним розчаруванням, усе, що мені хотілося---це скрутитися калачиком і плакати. Але коли я прийшла додому, то побачила на ґанку щось дивне: стару потерту коробку від взуття заклеєну скотчем і адресовану мені.

З листа на коробці я дізналася, що цей пакунок підготувала одна з моїх подруг. Вона чула, що я хворію, і хотіла підбадьорити мене. Коли я відкрила коробку від взуття, то побачила там багато маленьких клаптиків пінопласту. То був саморобний пазл, виготовлений спеціально для мене.

Коли я склала цей пазл, то почала плакати. З пазлу утворилося моє ім'я, навколо якого були чудові слова любові й підбадьорення. Склавши разом подарунок моєї подруги, я відчула, що й уламки мене самої тепер повертаються на свої місця.

Невдовзі я почала приймати ліки, які полегшили симптоми й допомогли лікарям встановити діагноз. Я мала рідкісне захворювання, яке піддавалося лікуванню, і за допомогою відповідних ліків я могла повернутися до нормального життя.

Хоча моє тіло вилікувалося, я знала, що ніколи не забуду того, що зрозуміла. Завдяки милому подарунку своєї подруги я дізналася, що мене люблять і що Небесний Батько не забув про мене. Після того як упродовж багатьох місяців я почувалася розбитою, мені вдалося зцілитися завдяки доброті подруги й любові Небесного Батька. ■



ІЛЮСТРАЦІЯ ДЖОШУА ДЕННІСА

“Чи є у вас темно-синя книга із золотими літерами?”

Майкл Джекобсон, шт. Орегон, США

Через якийсь час після того як я викинув книгу, мені стало цікаво, а про що ж у ній розповідається.

Багато років тому місіонери, які служили на військовій базі, де я проходив навчання, що стосувалося моєї роботи у Військово-Морських силах США, подарували мені темно-синю книгу із золотими літерами на обкладинці.

Коли я почав читати книгу, хтось сказав мені, що вона неправдива, бо її переписано з Біблії. Це викликало у мене сумніви щодо автентичності книги, однак я продовжив читання. Я трохи почитав, поклав її на дно свого речового мішка, а потім про неї забув.

Минуло більше року, і я вирішив навести порядок у речовому мішку. Я знайшов книгу, але вона мене більше не цікавила, тож я її викинув. Втім через деякий час мені захотілося дізнатися, а що було в тій темно-синій книзі із золотими літерами. Тепер я переконаний, що те відчуття прийшло від Духа, “Який веде чинити добре” (Учення і Завіти 11:12).

У 2005 році я познайомився з новим другом, і він запросив мене послухати місіонерів. Спочатку в мене були запитання і сумніви щодо того, чого вони навчали, але місіонери почувалися впевнено і їхні відповіді були логічними.

Коли я усвідомив, що ці місіонери були схожими на тих, з якими я зустрічався кілька років тому, то з хвилюванням у них запитав: “Хлопці, а у вас є темно-синя книга із золотими літерами?”

“Так, є!---відповів один з них.---Вона називається Книга Мормона!”

Я дуже зрадів тому, що мені знову подарували цю книгу. Насправді я так зрадів, що прочитав її не один раз за менше ніж два тижні! Коли я читав і молився, то зрозумів, що ця книга є словом Бога.

Старійшина Рубен В. Альяуд, сімдесятник, під час генеральної конференції висловив думку, яка стосується мого досвіду з Книгою Мормона: “Кожний читач, який зобов’язується щиро вивчати [Книгу Мормона] з духом молитви, не тільки дізнаватиметься про Христа, але й дізнаватиметься *від* Христа, особливо, коли вони приймають рішення “випробува[т]и силу слова” [Алма 32:5] і не поспішати викинути його через свою зневіру, зважаючи на сказане іншими про те, чого вони ніколи не читали”[1].

Читання Книги Мормона, молитви й довіра до Духа допомогли мені побачити чудові події, що сталися в моєму житті. ■

ІЛЮСТРАЦІЯ ГРЕГА НЬЮБОЛДА

ПОСИЛАННЯ

1. Рубен В. Альяуд, “Знайдені завдяки силі Книги Мормона”, *Ліягона,* лист. 2019, с. 37.

Мета мого хрищення

Руї Конг Хонг, Новий Тайбей, Тайвань

Перед своїм хрищенням я сидів один і молився, щоб якимось дивовижним чином з'явилися мої друзі.

В дитинстві я жив у передмісті Тайбея, Тайвань, і ніколи не чув про місіонерів. Тож коли я вперше з ними почав спілкуватися, мене зацікавило їхнє послання. Невдовзі у мене виникло бажання дотримуватися їхніх учень і жити за євангелією. Я відчував, що у такий спосіб зможу дізнатися, чи Бог дійсно існує.

Упродовж місяця мене навчали євангелії та заповідям, яких навчають перед хрищенням. Молитва принесла мені спокій, я отримав особисте одкровення завдяки вивченню Писань і ніколи не пропускав церковні збори. Я вирішив, що мені потрібно христитися.

Найбільшою складністю, яка переді мною постала на той час, була проблема у стосунках з друзями, оскільки їм не подобалося, що я ходжу до Церкви. Я багато молився про цю проблему, але здавалося, що наші стосунки лише погіршувалися.

Я запросив своїх друзів на хрищення, але вони рішуче відхилили запрошення. Я дійсно не знав, що робити. Перед хрищенням я сидів один на дивані у фойє каплиці, молився, щоб мої друзі дивовижним чином з'явилися, аби я міг їм розповісти про позитивні зміни, які сталися в моєму житті, та довів, що моє рішення охреститися---правильне.

Мої друзі так і не прийшли, але поки я виливав свою душу Богові, то отримав відчуття. У ту мить я відчув величезну любов Небесного Батька. Я знав, що Він був поруч і дійсно чув мою молитву.

З самого початку я хотів охреститися лише завдяки тим чудовим змінам, що сталися в моєму житті, але в ту мить я зрозумів мету свого хрищення.

Отримане враження було подібне до голосу Господа, Який промовляв лагідно й безпосередньо до мене, кажучи: "Тобі не потрібно нічого нікому доводити. Тобі слід лише довести Мені, що ти маєш бажання прийти до Мене й залишатися вірним Моїй євангелії усе своє життя". ■

ІЛЮСТРАЦІЯ ДЖУЛІ ЕЛЛОУ

Як ми можемо відчувати цілющу силу Христа?

Під час Свого священнослужіння нефійцям Ісус Христос виявляв велику любов до всіх, хто прийшов до Нього, і зцілював їх Своєю силою. Чого ми можемо навчитися з того, що відбулося з нефійцями під час зустрічі зі Спасителем?

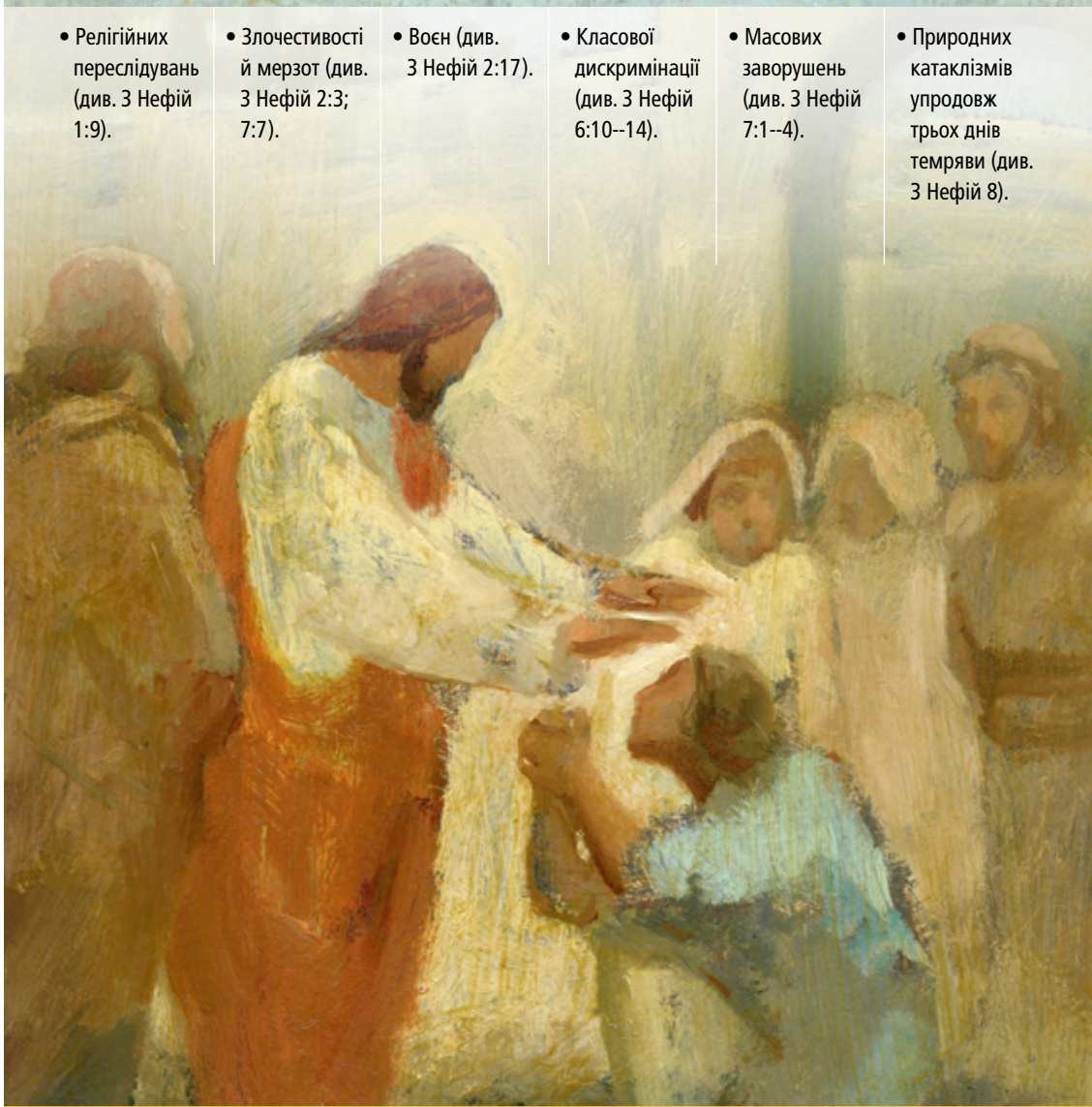
ОБГОВОРЕННЯ

- Якби ви були серед нефійців, від якої недуги ви попросили б Спасителя зцілити вас? Що б ви сказали Йому?
- Як можете ви, подібно до нефійців, прийти до Христа і відчути у своєму житті Його любов і цілющу силу?
- Коли ви відчували любов Спасителя? Як ви відчували ту любов?

Випробування нефійців

Десятиліття, що передували явленню Спасителя, були неспокійними. Нефійці потерпали від:

- Релігійних переслідувань (див. 3 Нефій 1:9).
- Злочестивості й мерзот (див. 3 Нефій 2:3; 7:7).
- Воєн (див. 3 Нефій 2:17).
- Класової дискримінації (див. 3 Нефій 6:10--14).
- Масових заворушень (див. 3 Нефій 7:1--4).
- Природних катаклізмів упродовж трьох днів темряви (див. 3 Нефій 8).



Як Христос священнослужив нефійцям

Коли Спаситель явився нефійцям, Він запросив усіх "стражденних" (3 Нефій 17:7) прийти і отримати зцілення. Його запрошення поширювалося не лише на ті проблеми нефійців, які були для них нагальними. Воно поширювалося на видимі й невидимі рани, з якими нефійці, можливо, прожили все своє життя. Ісус зцілив "кожного" (3 Нефій 17:9) і служив їм "од[ному] за другим" (3 Нефій 17:21).

ЗЦІЛЕННЯ, ХУДОЖНИК ДЖ. КІРК РІЧАРДС

3 Нефій 17–19

(28 ВЕРЕСНЯ–11 ЖОВТНЯ)

Як ми можемо молитися так, як навчав Спаситель?

Коли Христос приходив до нефійців, Він молився з ними 11 разів. Словом і прикладом Він навчав їх, як вони мають молитися. Пророки, провидці та одкровителі останніх днів продовжують навчати того, чого навчав Спаситель про молитву. Ось кілька прикладів:

ОБГОВОРЕННЯ

Чого ще навчали Спаситель і пророки та апостоли останніх днів про молитву? Як ці вчення допомагають вам зробити свої молитви більш значущими?

Чого навчав Спаситель	Чого навчають пророки, провидці та одкровителі останніх днів
Моліться за інших (див. 3 Нефій 17:14, 17, 21; див. також 3 Нефій 18:23)	"Молитва за інших з усією силою нашої душі збільшує нашу здатність чути голос Господа і прислухатися до нього"[1].
"Завжди пильнувати і молитися" (3 Нефій 18:15)	"Саме завдяки палкій і щирій молитві ми можемо отримати благословення і підтримку, необхідні, щоб іти своїм шляхом у цій часом важкій і вимогливій подорожі, яку звемо земним життям"[2].
"Моліться в своїх сім'ях" (3 Нефій 18:21; див. також 3 Нефій 17:3)	"Якщо ви будете … [брати участь] у щоденній сімейній молитві, … то отримаєте обіцяні Господом благословення для виховання праведних нащадків"[3].
Не будьте багатослівними (див. 3 Нефій 19:24; див. також 3 Нефій 13:7)	"Наші молитви мають бути простими, відвертими і щирими"[4].
"Моліться далі" (3 Нефій 19:26)	"Моліться часто. Моліться у своєму розумі, у своєму серці. Моліться на колінах. Молитва---це ваш особистий ключ до небес. Замок знаходиться по ваш бік завіси"[5].

ПОСИЛАННЯ

1. Девід А. Беднар, "Завжди моліться", *Ліягона,* лист. 2008, с. 43.
2. Томас. С. Монсон, "Керуйтеся трьома цілями", *Ліягона,* лист. 2007, с. 120.
3. *Учення Президентів Церкви: Говард В. Хантер* (2015), с. 239.
4. Даллін Х. Оукс, "The Language of Prayer", *Ensign,* May 1993, 17.
5. Бойд К. Пекер, "Молитва і підказки", *Ліягона,* лист. 2009, с. 46.

ІЛЮСТРАЦІЇ ДЖ. БЕТ ДЖЕПСОН

3 Нефій 20–26
(12–18 ЖОВТНЯ)

Як ми долучаємося до Господньої “дивовижної роботи”?

Спаситель дав нефійцям багато вчень. Зокрема, Він навчав про збирання Ізраїля і повелів їм вивчати Писання й вести записи. Як ми можемо дотримуватися цих учень у наш час?

Вивчайте пророків

Спаситель наказав нефійцям: “Вивчайте пророків” (3 Нефій 23:5). У нас є можливість чути сучасного пророка та інших провідників Церкви, які промовляють під час генеральної конференції.

- Що ви можете робити, аби отримати більше від генеральної конференції?
- Як “вивчення пророків” допомагає нам у збиранні Ізраїля?

Приєднуйтеся до роботи

Ісус Христос пророкував про “дивовижну роботу” в останні дні (див. 3 Нефій 21:9). Ця робота---збирання Ізраїля. Президент Рассел М. Нельсон назвав її “найважливішим з того, що відбувається на землі сьогодні” і сказав: “Якщо ви вирішите, якщо ви прагнете цього, то можете відіграти в ньому важливу роль”[1].

- Як ви і ваша сім’я дізнаєтеся більше про збирання Ізраїля і берете в ньому участь?

Ведення записів

Ісус повелів своїм нефійським учням записати Його вчення і пророцтва Самуїла Ламанійця (див. 3 Нефій 23:4, 6--13). Подібним чином ми можемо записувати свій життєвий досвід, щоб він допоміг нам і для навчання інших.

- Чи є духовний досвід, який ви вже отримали, але ще не записали?
- Як ви можете записувати те, чого навчає вас Бог?

ПОСИЛАННЯ

1. Рассел М. Нельсон, “Надія Ізраїля” (всесвітній духовний вечір для молоді, 3 червня 2018 р.), с. 8, *HopeofIsrael.ChurchofJesusChrist.org*.

ПІКТОГРАМА ЗАПИСНИКА ВІД GETTY IMAGES

Що означає бути по-справжньому наверненим?

Після того як Спаситель явився нефійцям, вони майже 200 років жили в єдності й мирі, бо "всіх людей було навернено до Господа," (4 Нефій 1:2).

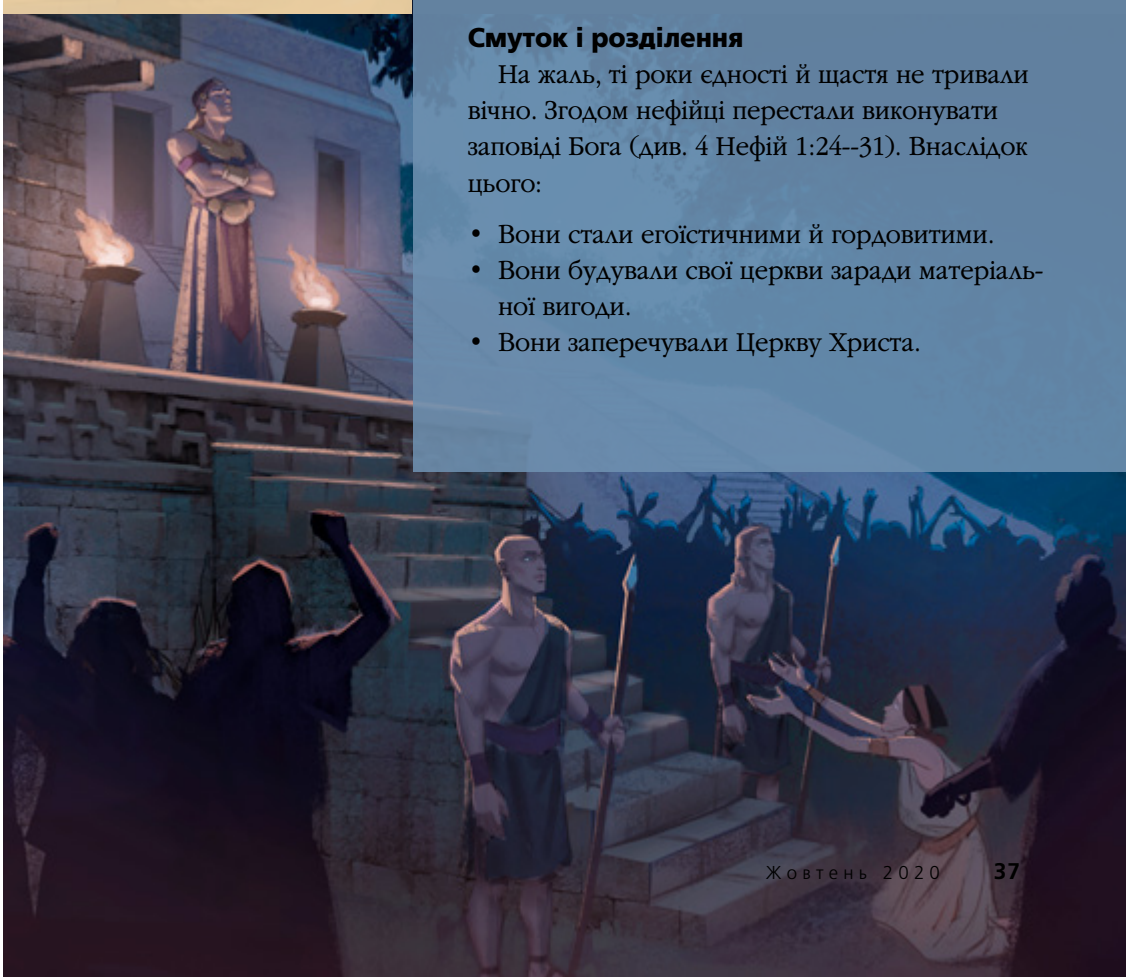
Якими є кілька інших прикладів праведних дій нефійців? Ви можете прочитати в 4 Нефії 1:2--15 і написати нижче більше знайдених прикладів:

- _____
  _____
  _____
- _____
  _____
  _____

Щастя і єдність

Нефійці були щасливими і згуртованими оскільки чинили праведно (див. 4 Нефій 1:2--15).

- Вони справедливо і з добротою ставилися одне до одного.
- Вони виконували заповіді Христа.
- Вони упокорювалися в пості й молитві.



Смуток і розділення

На жаль, ті роки єдності й щастя не тривали вічно. Згодом нефійці перестали виконувати заповіді Бога (див. 4 Нефій 1:24--31). Внаслідок цього:

- Вони стали егоїстичними й гордовитими.
- Вони будували свої церкви заради матеріальної вигоди.
- Вони заперечували Церкву Христа.

ОБГОВОРЕННЯ

- Порівняйте, яким щасливим було життя нефійців, коли вони були праведними, і як воно сповнилося смутком, коли вони стали неправедними. Поміркуйте над відмінностями й скажіть, як ви можете стати більш навернеными до Господа.
- Чи можете ви обрати щось одне, у чому могли б вдосконалитися в своєму житті?
- Як це може зближувати вас із друзями, сім'єю та Господом?

ІЛЮСТРАЦІЯ ДЖОША БЛЕКА

Єпископ
Дін М. Девіс
Перший радник у Верховному єпископаті

Будинки зборів--- місце для благоговіння й поклоніння

Дух Господа присутній у наших будинках зборів і надихатиме нас, якщо ми благоговійно поводимося перед Ним.

Один мій самовідданий колега розповів випадок, який стався з ним, коли його попросили скласти стільці й навести порядок у центрі колу після конференції колу. Займаючись цією справою хвилин 30, він помітив, що був єдиною людиною, яка залишилася в будівлі. Втім, замість того щоб сповнитися відчуттям самотності й бажанням поспіхом залишити будівлю, він помітив, що його огортає той самий спокій, який він мав під час конференції, але ще з більшою силою.

Закінчивши виконувати своє доручення, він вийшов з дому зборів і зустрів там іншого члена Церкви, який, здавалося, уважно за ним спостерігав. Зрозумівши, чим займався мій друг, цей член Церкви узяв його за руку і сказав: "Брате, Господь бачить ті скромні справи, які ви виконуєте заради Нього, і Він з усмішкою дивиться вниз та радіє їм".

Через кілька років, уже служачи єпископом, той самий друг знову опинився один в домі зборів свого приходу. Вимкнувши світло в каплиці, він на мить зупинився, дивлячись на місячне світло, яке з вікна падало на трибуну.

Знайоме відчуття спокою знову огорнуло його. Він сів у одному з перших рядів каплиці й пригадав безліч священних моментів, які відбувалися в цьому приміщенні: як багато разів він спостерігав за священниками, які за причасним столом ламали хліб; миті, коли він відчував присутність Святого Духа, виступаючи на конференції приходу; християльні служби, які він проводив; чудові виступи хору, які він там чув, та численні свідчення членів приходу, які його так глибоко зворушували. Сидячи один у тій темній каплиці, він відчув з великою силою, як усі ці події в його житті та житті членів приходу вплинули на нього, і з глибокою вдячністю схилив голову.

Мого друга було мудро і правильно навчено, що найсвященнішими місцями на землі є храм і домівка, але завдяки цим двом випадкам, про які я щойно розповів, він також осягнув священну природу наших будинків зборів. Оскільки ці будівлі освячено владою священства, вони стають місцем, де Господь проливає одкровення на свій народ і де в обрядах, що там виконуються, "явлена сила божественності" (див. Учення і Завіти 84:20).

Разом із домівкою наші будинки зборів стають джерелом обіцяної радості, яку святі можуть відчувати в Суботній день. Дім зборів стає місцем, де у спільному поклонінні члени Церкви скріплюють "свої серця у єдності і в любові один до одного" (Мосія 18:21) та до Спасителя. Щоб ми могли належним чином виявити вдячність і повагу за благословення, які на нас проливаються в наших будинках зборів, нам необхідно входити в ці місця поклоніння з глибоким і щирим благоговінням.

Значення благоговіння

У сучасній культурі нашої Церкви слово *благоговіння* стало синонімом слову *тиша*. Хоча в наших каплицях, безперечно, слід розмовляти тихо, таке обмежене розуміння благоговіння заважає усвідомити повне значення цього слова. *Reverence* (благоговіння англійською мовою) походить від латинського дієслова *revereri,* що означає "відчувати шанобливий страх"[1]. Чи можемо ми знайти інше слово, яке більш красномовно б описувало відчуття нашої душі, коли ми по-справжньому розмірковуємо над тим, що Спаситель зробив для кожного з нас?

Мені на думку спадають слова чудового гімну, який ми співаємо у наших каплицях: "О, як осягнути Ісусові милості!"[2] Ті відчуття глибокої вдячності й подиву, коли хочеться підносити хвалу, і лежать в основі благоговіння, й саме воно спонукає нас уникати будь-яких слів або поведінки, які можуть приглушати ті відчуття в нас або в інших.

Будинки зборів і день Суботній

З сучасного одкровення ми знаємо, що головне у нашому поклонінні в Суботній день---це "ходи[ти] в дім молитви і підно[сити] [наші] священнодійства в [Господній] святий день" (Учення і Завіти 59:9). "Дім молитви", в якому ми збираємося в Суботній день---це наш священний дім зборів.

ФОТОГРАФІЯ ЖІНКИ БІЛЯ ТРИБУНИ ЗРОБЛЕНА ТІФФАНІ МАЙЛОАН ТОНГ

Президент Рассел М. Нельсон допоміг нам краще зрозуміти тісний зв'язок між нашим благоговінням перед Спасителем та нашими почуттями до Суботнього дня. Розповідаючи про те, як він навчився шанувати Суботній день, Президент Нельсон сказав: "Я дізнався з Писань, що моя поведінка в Суботній день і моє ставлення до нього служило *знаком* між мною і моїм Небесним Батьком"[3].

Так само як наша поведінка і ставлення до Суботнього дня є знаком нашої відданості Господу, наша поведінка і ставлення, та навіть стиль одягу, в якому ми приходимо в Його дім молитви, може подібним чином вказувати на ступінь нашого благоговіння, яке ми відчуваємо перед Спасителем.

Дім зборів і обряди

Старійшина Джеффрі Р. Холланд, з Кворуму Дванадцятьох Апостолів, поглибив наше розуміння цього поняття, проголосивши:

"Крім того, що ми приділяємо більше часу для навчання євангелії вдома, наші змінені недільні богослужіння … зосереджу[ються] на причасті Господньої вечері як на священному, основному моменті нашого щотижневого поклоніння. Ми повинні пам'ятати, беручи це якомога ближче до серця, що Христос помер від того, що Його серце було скрушене тим, що Він зовсім один взяв на Себе гріхи і страждання всього людства.

Оскільки ми причетні до тієї смертельної ноші, то маємо з повагою ставитися до цієї події"[4].

Важливо пам'ятати, що призначене місце для цього найважливішого моменту вияву поваги до Спасителя---це каплиця дому зборів. Крім благоговіння, яке ми відчуваємо під час щотижневого обряду причастя, наші почуття благоговіння й поваги поглиблюються, коли ми думаємо й про інші обряди священства, які виконуються у домі зборів, зокрема про дарування імені й надання благословення дітям, хрищення й конфірмацію, висвячення у священство й рукопокладання тих, кого покликано. Кожен з цих обрядів може супроводжуватися виливом Святого Духа, якщо ті, хто бере в них участь і присутні на обряді ставляться до цього з благоговінням.

Дім зборів і поклоніння

У Суботній день у нас є можливість поклонятися Господу під час вивчення євангелії вдома, а також усім зібранням під час причасних та інших зборів. З перших днів існування Церкви святі з радістю збиралися разом, щоб спілкуватися й розвивати братерські та сестринські стосунки.

Наші будинки зборів навіть спроектовані так, щоб були приміщення, де можна проводити подібні заходи упродовж тижня. Втім ми повинні ніколи не забувати про головну мету цих будівель---вони є місцем поклоніння.

Поклоніння і благоговіння тісно пов'язані. "Коли ми поклоняємося Богові, то наближаємося до Нього з благоговійною любов'ю, смиренням і захопленням. Ми визнаємо і приймаємо Його як нашого Царя, Творця Всесвіту, нашого улюбленого й безмежно люблячого Батька"[5].

Тому ця головна мета поклоніння має впливати на нашу поведінку в домах зборів навіть тоді, коли ми проводимо неформальні або спортивно-оздоровчі заходи. Треба приділяти велику увагу тому, щоб створювати якомога менше безладу, не смітити й не пошкоджувати будь-яку частину будівлі під час проведення церковних заходів та вжити негайних дій, щоб швидко прибрати або полагодити будівлю, якщо виникне потреба.

Дітей та молодь можна навчати, що благоговіння й піклування про дім зборів не обмежуються недільними зборами. Участь членів Церкви у прибиранні дому зборів, особливо спільними зусиллями батьків та дітей,---це чудовий спосіб розвинути почуття благоговіння до наших священних будівель. Як ми бачимо з прикладу мого друга, який наводив порядок у центрі колу після конференції колу, саме вияв турботи про дім зборів---це спосіб поклоніння, і це запрошує Дух Господа.

Будинки зборів і Спаситель

Під пророчим керівництвом Президента Нельсона було докладено значних зусиль, аби ім'я Ісуса Христа ніколи не вилучалося, коли ми згадуємо про Його Церкву. Подібним чином, ми не повинні дозволяти, щоб наше поклоніння перестало бути зосередженим

ФОТОГРАФІЯ ДЖЕЙМСА ЛЛІФФА ДЖЕФФРІ

ФОТОГРАФІЯ ЧЛЕНІВ ЦЕРКВИ, ЯКІ СТОЯТЬ НА ВУЛИЦІ, ЗРОБЛЕНА МАССІМО КРІШОНЕ

ФОТОГРАФІЯ ЖІНКИ, ЯКА МИЄ ДВЕРІ, ЗРОБЛЕНА ДЕВІДОМ ГЕНРІ МЕРЕДІТОМ

Турбота про наші будинки зборів---це спосіб поклоніння і це запрошує Духа Господа.

ФОТОГРАФІЯ ЛЮДЕЙ, ЯКІ ВИХОДЯТЬ З БУДІВЛІ, ЗРОБЛЕНА МАССІМО КРІШОНЕ

на Спасителі---у тому числі і в місцях, де проводяться богослужіння.

Ми звикли називати храм домом Господа, і це визначення є точним та важливим. Однак ми більше схильні забувати, що кожен з наших будинків зборів було освячено владою священства як місце, де може перебувати Дух Господа і де Божі діти---як ті, що належать до Церкви, так і ті, які поза нею,---можуть прийти до "пізнання свого Викупителя" (Мосія 18:30).

Нещодавно оголошена ініціатива з прикрашання наших будинків зборів витворами мистецтва, де шанобливо зображено Спасителя і священні події з Його земного та післяземного життя, має на меті привернути наш погляд, розум і серце ближче до Нього. Коли ви входите в ці будинки молитви для участі в зборах або заходах, ми з любов'ю запрошуємо вас зупинитися, поглянути на ці священні зображення та поміркувати над ними, роздивитися їх зі своїми дітьми. Хай завдяки їм поглибляться ваші почуття, пов'язані з поклонінням Богові та благоговінням перед Ним.

Старозавітний пророк Авакум проголосив: "Господь у Своїм храмі святім, мовчи перед обличчям Його, уся земле" (Авакум 2:20). То давайте ж і ми подібним чином будемо пам'ятати, що Дух Господа присутній у наших будинках зборів, і Він проникне в кожне серце настільки, наскільки ми благоговійно поводимося перед Ним. ■

ПОСИЛАННЯ

1. "Revereri", Lexico Powered by Oxford, lexico.com.
2. "О, як осягнути Ісусові милості!", *Гімни,* № 110.
3. Рассел М. Нельсон, "Субота є приємністю", *Ліягона,* трав. 2015, с. 130.
4. Джеффрі Р. Холланд, "Оце Агнець Божий", *Ліягона,* трав. 2019, с. 45.
5. Дін М. Девіс, "Благословення поклоніння", *Ліягона,*, лист. 2016, с. 94.

Дорослій молоді

У цьому розділі

44 **Чи залежність те ж саме, що й бунт?**
Дестіні Ярбро

48 **7 підказок щодо того, як відмовитися від перегляду порнографії**
Річард Остлер

Лише в цифровому форматі

Як я підтримувала маму на її шляху подолання алкозалежності
Оннастасія Коул

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

Поділіться своєю історією

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

Ви можете звільнитися від згубної звички

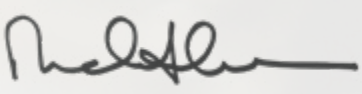
Чи потрапляли ви або хтось із ваших знайомих у такий цикл: накоїти помилок, покаятися, пообіцяти більше так не робити, а потім знову накоїти помилок? Багато чудових молодих людей, з якими я працював під час служіння єпископом у приході для дорослої молоді, потрапляли в полон цього циклу. **Але також багато з нього звільнилися завдяки Спокуті Ісуса Христа.** У статтях про залежність в номері за цей місяць ви знайдете підказки, як знайти свободу---для себе та інших.

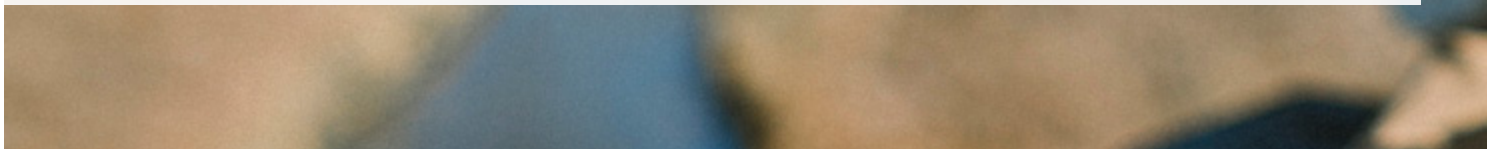
Найважливіше, що нам слід пам'ятати,---це те, що **всі ми є улюбленими дітьми Небесного Батька.** Старійшина Дітер Ф. Ухтдорф навчав: "[Бог] не чекає, доки ви подолаєте ваші слабкості і погані звички. Він любить вас сьогодні з повним розумінням ваших труднощів. … Він знає, що вас мучать докори сумління через ті випадки, коли ви схибили або зазнали невдачі. **І Він все одно вас любить**" ("Радісно жити за євангелією", *Ліягона,* лист. 2014, с. 123; курсив додано).

З іншого боку, Сатана намагатиметься переконати вас, що ви не гідні любові Небесного Батька та Спасителевої сили змінювати й очищувати вас і що вони не поширюються на вас. Сатана буде намагатися утримувати вас у вирі сорому і ненависті до себе, однак не вірте його брехні.

Натомість зверніться до Небесного Батька. **Не бійтеся** відкритися своєму єпископу або президенту філії та іншим людям, які вас люблять. Читаючі ці обнадійливі розповіді інших молодих людей, які страждали на залежність, дійте за отриманими враженнями. **З терпінням ставтеся до себе, пам'ятайте про свою божественну природу, вирішуйте проблеми поступово, одну за одною, і вірте в цілющу силу Ісуса Христа.** Він і наявність багатьох ресурсів допоможуть нам успішно здобути свободу, якої ми прагнемо. Ніколи не здавайтеся.

Ваш друг,
Річард Остлер





Чи залежність те ж саме, що й бунт?

Краще розуміння залежності може допомогти повірити в те, що одного дня Господь визволить нас з її кайданів.

Дестіні Ярбро

Для деяких людей у нашому занепалому світі залежність є реальністю, яка засмучує і змінює життя. Коли ми до чогось надмірно вдаємося, щоб втекти від реалій життя---це може бути їжа, наркотичні препарати, що продаються за рецептом лікаря, соціальні медіа, пліткування, порнографія, брехня, азартні ігри або навіть заняття спортом,---ми легко можемо потрапити в коло залежності.

Спостерігаючи за чудовими, сповненими любові людьми навколо себе, які борються із залежністю, не піддаючись неправильним виборам, я звернулася до Писань і сучасних досліджень різних видів залежності, щоб краще зрозуміти ці нервові імпульси та нав'язливі стани.

Залежність подібна до бур'янів

Боротьбу із залежністю можна порівняти із садівництвом. Прополовши бур'ян один раз, ми не сподіваємося, що роботу зроблено раз і назавжди. Ми знаємо, що виросте новий бур'ян, тож ми ретельно й регулярно полемо бур'яни, щоб захистити свої рослини.

Під час подолання залежності ми можемо занепадати духом, коли "зриваємося" навіть після того, як покаялися й попросили про допомогу. Нас може дивувати й засмучувати те, що ці спокуси стають особливо сильними після дуже щасливих або дуже сумних періодів нашого життя. (Так само, як ще більше бур'янів з'являється після освіжаючого дощику або сильної грози).

Залежність чи свідомий бунт

Я помітила, що Сатана стверджує: залежність і є "доказом" того, що ми від природи прагнемо зла, що ми приречені від початку або що Господь залишив нас напризволяще. Диявол використовує почуття сорому, щоб знеохочувати нас, показуючи, що скільки б разів ми не каялися, спокуса буде виникати постійно.

Є багато причин того, чому люди схильні потрапляти у залежність, але залежність часто починається зі спроби задовольнити "глибинні й незадоволені потреби"[1]. Тож хоча бунт *може* призводити до залежності, а залежності *можуть* вести до гріха, часто їхньою основою або фактором, що сприяє їхньому виникненню, є слабкості, а не свідомий бунт[2].

На щастя, ми знаємо, що завдяки слабкостям можемо отримати нагоду пізнавати благодать і розвивати глибоку віру в цілющу силу Ісуса Христа[3].

Поки не настане звільнення від залежності

У Книзі Мормона ми знаходимо історії про дві групи людей, які потрапили в пастку залежності й вийшли з неї: народ Лімгія і народ Алми.

Обидві групи були в залежності тривалий час. Обидві групи розуміли, що "не було ніякого способу, щоб вони могли визволитися" із залежності (Мосія 21:5). В обох випадках вони звернулися до Господа по допомогу.

Народ Лімгія був у залежності через злочестивість. Не шукаючи допомоги в Господа, вони три рази "у гніві" йшли на битву проти своїх гнобителів. Усі битви вони програли. Коли вони почали упокорюватися, "Господь не поспішав почути їхнє волання … [проте Він] *почув* їхні волання і почав пом'якшувати серця Ламанійців, так що вони почали полегшувати їхні тягарі" (Мосія 21:15; курсив додано). Вони мали благословення за те, що стали більш смиренними, однак "Господь ще не вважав можливим визволити їх з залежності", але зробив це значно пізніше.

Народ Алми потрапив у залежність попри свою праведність, але вони "виливали [Богові] серця свої". Навіть знаючи про їхні праведні бажання, Бог дозволив, аби до свого визволення вони перебували певний час у залежності. Оскільки вони продовжували покладатися на Нього, Він пообіцяв що "полегш[ить] тягарі, які покладені на ваші плечі, щоб ви навіть не відчували їх на своїх спинах, навіть коли ви у залежності". У свою чергу, вони "підкорилися життєрадісно і з терпінням усій волі Господа" (Мосія 24:12, 14, 15).

Обидві групи згодом було визволено. І нам також обіцяно, що якщо ми у своїй залежності звернемося до Господа, ми "предста[немо] свідками [Його] після того" і зможемо "знати з впевненістю, що …, Господь Бог, відвіду[є] [Свій] народ в їхніх скорботах" (Мосія 24:14)---і в їхніх залежностях!

Перебувайте у повному спокої

Якщо ви боретеся із залежністю, пам'ятайте, що з Господньою допомогою цей час може стати родючим ґрунтом для розвитку Христових якостей. Стаючи більш смиренними, ви зможете навчитися терпінню, співчуттю, довготерпінню й лагідності.

Зустріньтеся зі своїми провідниками священства й тими, хто може надати допомогу, і використовуйте багато засобів, які Небесний Батько надав, щоб допомогти вам визволитися. Покладайтеся на Господа. Якщо ви старанно будете йти за Ним, Він зможе змінити це бентежне й сумне випробування на потужну можливість для духовного вдосконалення[4].

У ранній період історії Церкви одна австралійська свята останніх днів, порівнюючи своє минуле зі своїм теперішнім, сказала: "Моє минуле життя [було] пустирем, поростим бур'янами, де іноді траплялися маленькі квіточки. [Однак] зараз цих бур'янів немає, а на їхньому місці буяють квіти"[5].

Якщо ми з вами постійно будемо полоти бур'ян у своєму саду і звертатися до Господа у своїх випробуваннях, то отримаємо обіцяння, дане народу Алми: "Перебувайте у повному спокої, бо завтрашнього дня Я визволю вас від залежності" (Мосія 24:16).

Невпинно політь бур'ян. Врожай вартий ваших зусиль! ■

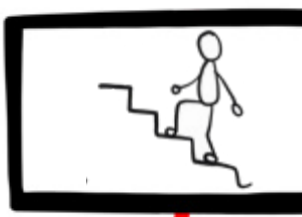
Автор живе в штаті Техас, США.

ПОСИЛАННЯ

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

7 підказок щодо того, як відмовитися від перегляду порнографії

Працюючи з молодими людьми, які намагалися справитися із залежністю від порнографії, я знайшов кілька підказок, які можуть стати вам у пригоді.



Річард Остлер

Коли мене рукоположили новим єпископом приходу для неодруженої молоді, за дверима мого кабінету стояла черга молодих людей, які хотіли зі мною зустрітися. Здогадайтесь, що ми обговорювали під час тієї першої співбесіди?

Порнографію.

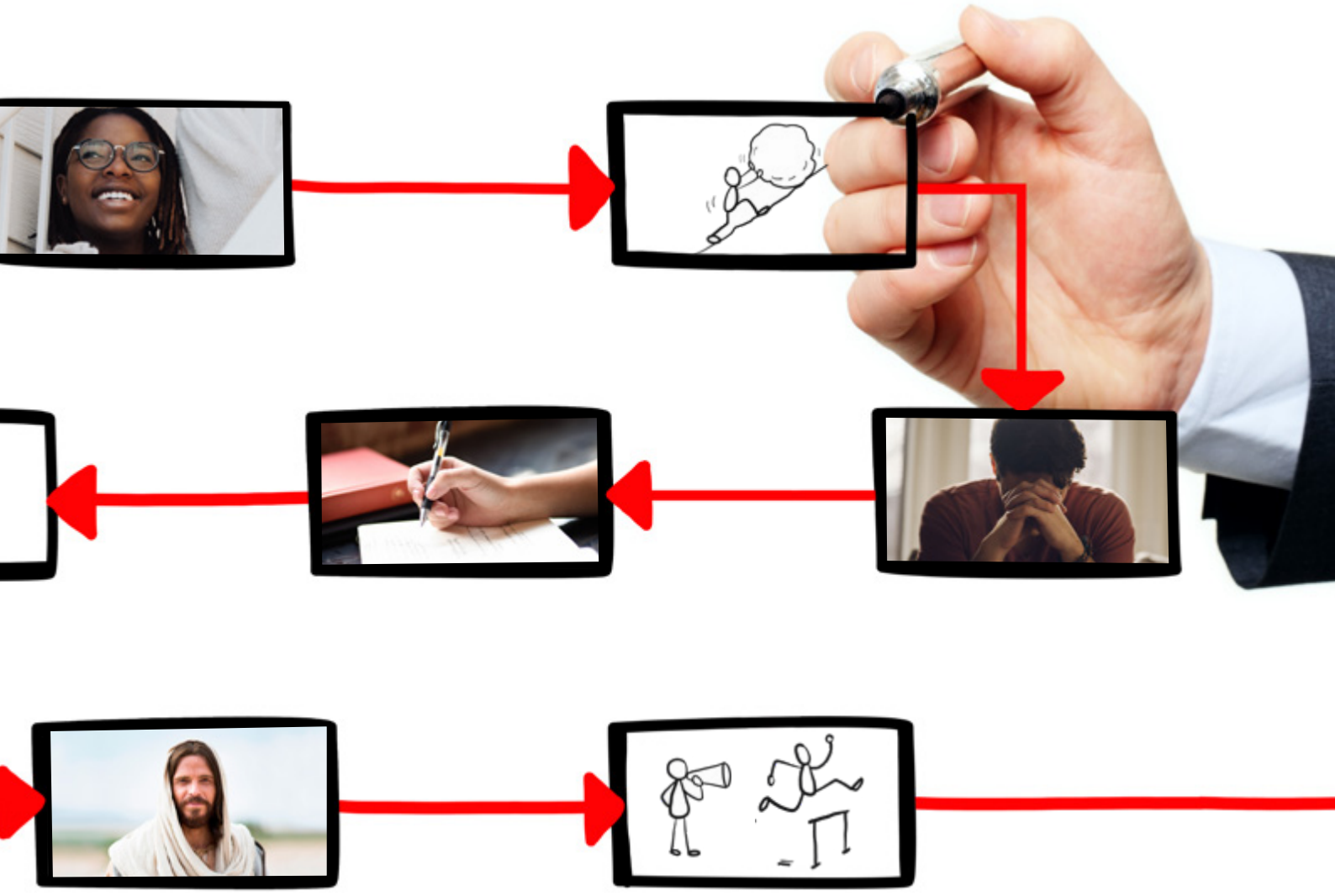
А упродовж наступних трьох років надання допомоги молодим людям, які намагалися подолати цю згубну звичку, стала важливим аспектом мого покликання, тож я знав, що мені необхідно здобути якомога більше знань. Я постився і молився, ходив до храму, радився з іншими провідниками, переглядав усі доступні матеріали, відвідував заняття з подолання згубних звичок і навчався у тих, хто намагався знайти зцілення. Хочу поділитися кількома обнадійливими думками про те, чого я навчився.

1. Знайте, що ви---дитина небесних батьків, які люблять вас.

Якщо ви працюєте над подоланням залежності від порнографії, то вам може здаватися, що ви віддаляєтеся від Небесного Батька, бо ви вважаєте себе негідними любові чи допомоги, поки не вирішите свою проблему. Саме цього хоче Сатана---віддалити вас від усіх, хто вас любить, нав'язавши ідею, що ви можете подолати потяг до порнографії самостійно, і лише тоді ви будете гідні любові.

Завдяки своїй божественній сутності ви завжди гідні отримання надії, натхнення і особистого одкровення від Небесного Батька та цілющої сили Ісуса Христа для подолання потягу до порнографії[1]. Не віддаляйтеся від Них або від людей, які вас люблять.

ГРАФІЧНІ ЗОБРАЖЕННЯ ВІД GETTY IMAGES



2. Подолайте відчуття сорому

Я зрозумів, що для подолання залежності від порнографії дуже важливо подолати відчуття сорому. Сором---це відчуття, яке змушує думати, що ви нікчемна, дефективна або погана людина. Через віру в ці згубні ідеї по відношенню до себе ви можете дійсно загрузнути в порочному колі залежності. Відчувати докори сумління за щось вчинене вами---це складова процесу покаяння і це може допомагати вам змінити свою поведінку. Але сором викликає у вас думку про те, що вся ваша сутність є поганою і що на вас не поширюється допомога Спасителя[2].

Небесний Батько хоче, щоб ви були сповнені надії на Ісуса Христа і благословення Його Спокути. Сором звертає ваш погляд назад, утримуючи у вирі брехні й самозневаги. Будь ласка, не потрапте в пастку відчуття сорому.

3. Не поспішайте вішати ярлик "залежність"

Багато людей вважають себе "залежними" від порнографії. Я застерігаю уникати некоректного вживання цього слова. Більшість молодих людей, які страждають від порнографії, насправді *не* є залежними[3]. І неправильне використання цього слова може заважати людині припинити перегляд порнографії, оскільки, повісивши цей ярлик на себе, вона відчуває сором, безнадію та самозневагу.

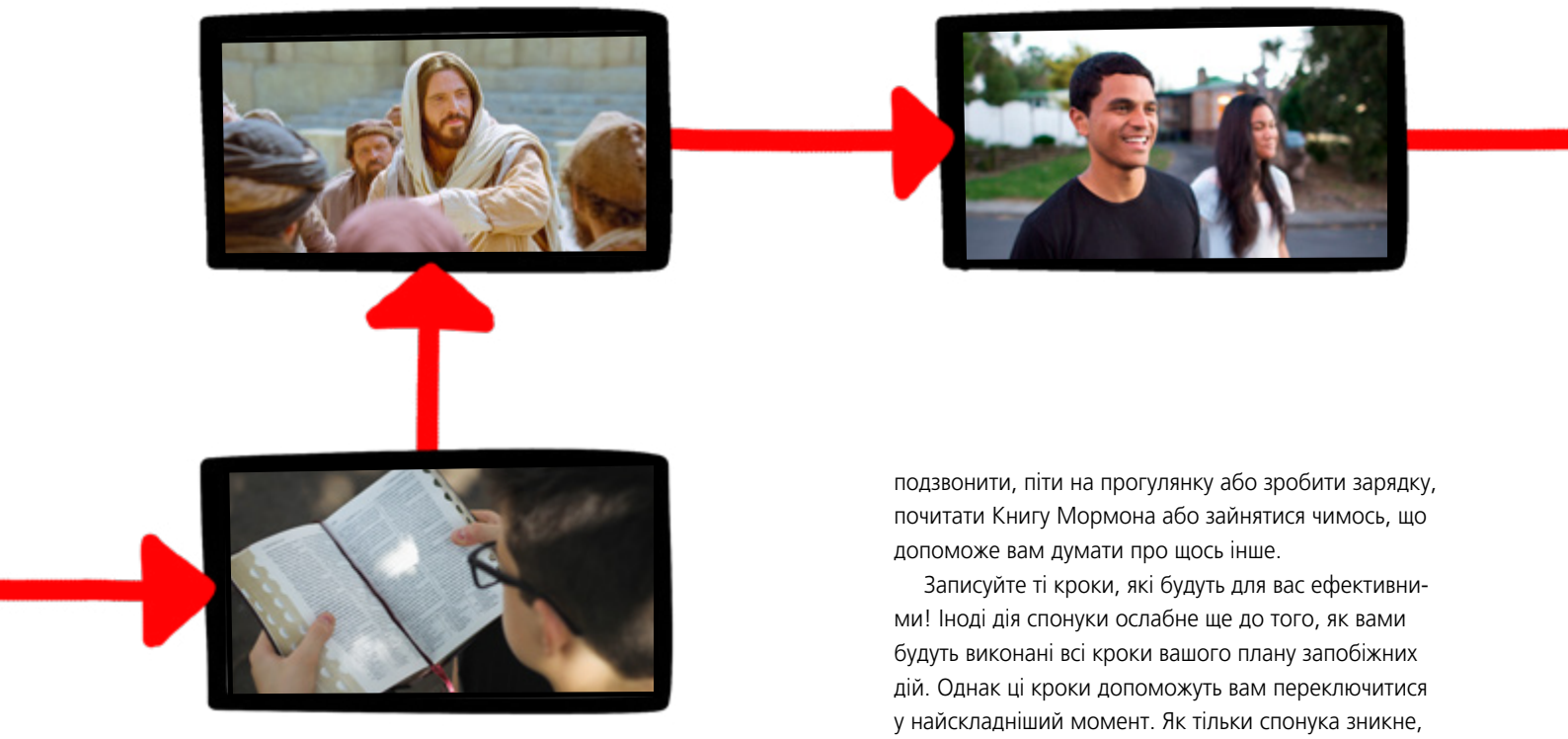
4. Створіть письмовий особистий план запобіжних дій

Особистий план запобіжних дій---це документ, який складається з трьох частин і може допомогти вам подолати потяг до порнографії.

Частина 1: Зробіть перелік того, що спонукає вас переглядати порнографію. Піддавшись цій реакції, ви зробили перший крок у циклі, що веде до перегляду порнографії.

Існує кілька видів спонук:

- **Ситуаційні:** обстановка, яка спонукає до цього, оскільки в ній раніше вже виникали думки або чинилися дії (наприклад, перебування у тій самій кімнаті або в певний час доби)



- **Стрес/тривожність/самотність/травмуючі події:** неприємні емоції або складні ситуації, через які ви відчуваєте спонукання звернутися до перегляду порнографії як до способу втекти від них і справитися з цими почуттями
- **Візуальні зображення:** перегляд у соціальних медіа, кіно, на фото тощо чогось невинного, не порнографічного, але що може спонукати вас звернутися до порнографії.

Частина 2: Складіть план, як позбутися цих спонук.

Наприклад, якщо ваша спонука є ситуаційною, скажімо, ви найбільш вразливі пізно ввечері, то вам допоможе ось що: вимкніть телефон за 30 хвилин до того, як лягати спати, або не залишайте телефон у своїй кімнаті. Якщо за допомогою порнографії ви долаєте важкі почуття, пошукайте кращі способи справлятися з цими емоціями. Може вправи або ліки допоможуть вам зменшити рівень стресу чи тривожності? А може зустріч з друзями чи відвідування класу інституту релігії допоможуть подолати почуття самотності? Поміркуйте, з чим ви боретеся і які варіанти вам можуть допомогти.

Крім того, **не слід недооцінювати духовні засоби.** Молитва, вивчення Писань, служіння і відвідування церкви та храму є тими могутніми засобами, які значною мірою зменшують дію спонук та допомагають вам залишатися сильними.

Частина 3: Сплануйте, що будете робити, якщо відчуєте дію спонуки. Напишіть покрокові плани протидії кожній зі спонук.

Наприклад, якщо ви відчули бажання дивитися порнографію, ви можете швидко вимкнути телефон, послати комусь текстове повідомлення або подзвонити, піти на прогулянку або зробити зарядку, почитати Книгу Мормона або зайнятися чимось, що допоможе вам думати про щось інше.

Записуйте ті кроки, які будуть для вас ефективними! Іноді дія спонуки ослабне ще до того, як вами будуть виконані всі кроки вашого плану запобіжних дій. Однак ці кроки допоможуть вам переключитися у найскладніший момент. Як тільки спонука зникне, оновіть свій план запобіжних дій з огляду на те, що спрацювало і що можна змінити, аби наступного разу ефект був ще кращим. Хай цей план знаходиться там, де ви зможете бачити його щодня.

5. Різниця між оступитися і відступитися

Оступитися---це помилитися, але швидко виправити помилку та скористатися нею як навчальним досвідом для удосконалення плану запобіжних дій. Відступитися---це здатися, дозволити собі щось зайве і не перейматися.

Знайте, якщо ви оступаєтесь, це є одним з кроків з покращення вашого плану запобіжних дій. Не вважайте, що ви втратили всі свої здобутки або що вся робота, яку ви же здійснили, змарнована---це не так. Дивіться вперед з оптимізмом і знайте, що ви на один день ближче до одужання.

Коли ви оступаєтеся, запитайте у себе:

- Що відбулося?
- У чому полягала відмінність цієї спонуки?
- Чи були у вас останнім часом стреси? Яким був ваш емоційний стан?
- Чи ви ослабли через те, що певний час не читали Писання?
- Може останнім часом ви не займалися фізичними вправами?
- Може щось не працює у вашому плані запобіжних заходів?

- Що ви можете зробити по-іншому наступного разу?

Запишіть те, чого навчилися, і продовжуйте докладати зусиль!

6. Вірте в цілющу силу Спасителя

Ісус Христос може допомогти вам у невпинному процесі покаяння, і Він має силу зробити вас спроможними подолати потяг до порнографії, якщо ви докладаєте старань. Він розуміє, що ви відчуваєте, і чекає, щоб зняти з вас той тягар. Не вважайте, що звернувшись до Нього, ви зробите важчим Його тягар. Він уже сплатив ціну за вас. Натомість робіть усе можливе, щоб наближатися до Спасителя, і просіть Його допомогти вам зцілитися, змінити свої бажання і дати вам більше сили рухатися вперед.

Як навчав старійшина Уліссес Соарес, з Кворуму Дванадцятьох Апостолів: "Якщо ми будемо й надалі намагатися долати свої проблеми, Бог благословить нас дарами віри, щоб ми могли зцілитися і творити чудеса. Він зробить для нас те, чого ми не в змозі зробити для себе самі"[4].

7. Не робіть це самотужки

Близькі та друзі також можуть додати вам сили й допомогти у досягненні успіху. Вам слід мати людину, яка допоможе вам пам'ятати про взяту на себе відповідальність і буде поруч у хороші й погані дні. Такі люди мають підтримувати вас, не засуджуючи. І ви також можете надавати їм таку саму підтримку. Радьтеся з провідниками Церкви або з сім'єю. І, при потребі, психотерапевт також може допомогти вам у виявленні прихованих причин вашого потягу до порнографії.

Пам'ятайте, що ви майбутні батьки і провідники

Ви---перше покоління, яке має доступ до порнографії 24 години на добу 7 днів на тиждень. Я вірю в те, що це випробування постало з такою силою перед вашим поколінням з певної причини: в майбутньому, ставши батьками і провідниками, ви будете мати кращі засоби й більше мудрості, аби відвернути інших від цієї пастки або допомогти їм вибратися з неї. "Небесний Батько послав нас на землю не для того, щоб ми зазнали невдачі, але для того, щоб ми досягли славетного успіху"[5].

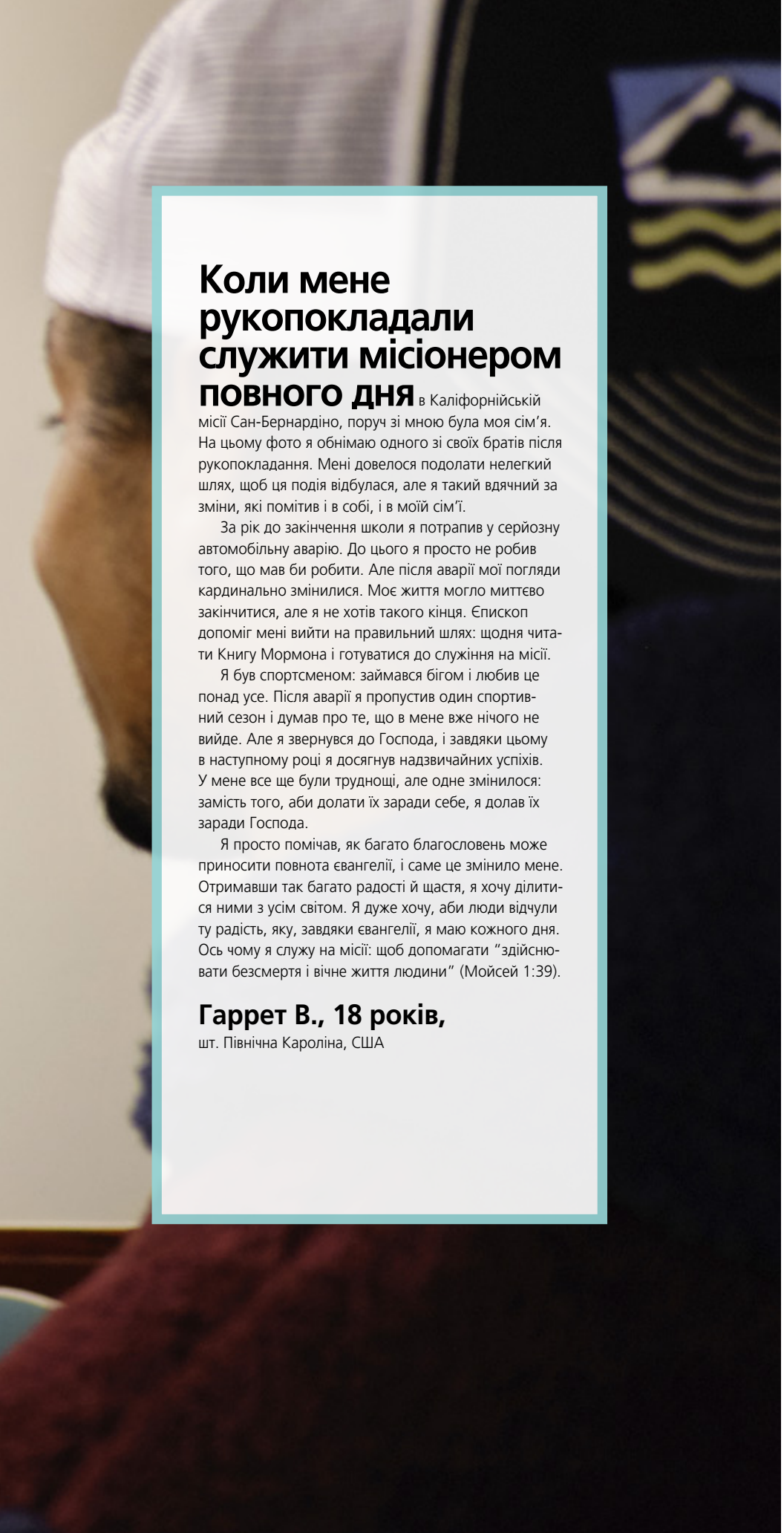
Хоча ці підказки можуть допомогти вам у ваших зусиллях з подолання потягу до порнографії, не бійтеся звертатися й до інших матеріалів. У кожного свій шлях до одужання. Знайдіть те, що допомагає вам. Не здавайтеся. Дійте крок за кроком. Ви можете це зробити. Дійсно можете (див. Филип'янам 4:13). І ви станете тими, ким маєте бути. ■

Автор живе в штаті Юта, США.

ПОСИЛАННЯ

1. Сестра Джой Д. Джоунс пояснює різницю між цінністю і гідністю в статті "Безмежна цінність", *Ліягона,* лист. 2017, с. 14.
2. Див. Венді Ульріч, "Бути слабкими---не гріх", *Ліягона,* квіт. 2015, с. 23; "Shame versus Guilt: Help for Discerning God's Voice from Satan's Lies" (digital-only article), *Ensign*, Jan. 2020.
3. Див. Даллін Х. Оукс, "Як вибратися з пастки порнографії", *Ліягона,* жовт. 2015, с. 52. Президент Оукс описує відмінності між чотирма рівнями залученості до порнографії: "(1) випадкове попадання в поле зору, (2) нерегулярний перегляд, (3) регулярний перегляд і (4) непереборний потяг (залежність)". Корисно зрозуміти, що не кожен, хто переглядає порнографію, є "залежним". Існує надія на перемогу над потягом до порнографії незалежно від рівня залученості до неї.
4. Уліссес Соарес, "Візьми свій хрест", *Ліягона,* лист. 2019, с. 114.
5. Річард Г. Скотт, "Learning to Recognize Answers to Prayer", *Ensign,* Nov. 1989, 30.

DOCTRINAL
MASTERY



Коли мене рукопокладали служити місіонером повного дня

в Каліфорнійській місії Сан-Бернардіно, поруч зі мною була моя сім'я. На цьому фото я обнімаю одного зі своїх братів після рукопокладання. Мені довелося подолати нелегкий шлях, щоб ця подія відбулася, але я такий вдячний за зміни, які помітив і в собі, і в моїй сім'ї.

За рік до закінчення школи я потрапив у серйозну автомобільну аварію. До цього я просто не робив того, що мав би робити. Але після аварії мої погляди кардинально змінилися. Моє життя могло миттєво закінчитися, але я не хотів такого кінця. Єпископ допоміг мені вийти на правильний шлях: щодня читати Книгу Мормона і готуватися до служіння на місії.

Я був спортсменом: займався бігом і любив це понад усе. Після аварії я пропустив один спортивний сезон і думав про те, що в мене вже нічого не вийде. Але я звернувся до Господа, і завдяки цьому в наступному році я досягнув надзвичайних успіхів. У мене все ще були труднощі, але одне змінилося: замість того, аби долати їх заради себе, я долав їх заради Господа.

Я просто помічав, як багато благословень може приносити повнота євангелії, і саме це змінило мене. Отримавши так багато радості й щастя, я хочу ділитися ними з усім світом. Я дуже хочу, аби люди відчули ту радість, яку, завдяки євангелії, я маю кожного дня. Ось чому я служу на місії: щоб допомагати "здійснювати безсмертя і вічне життя людини" (Мойсей 1:39).

Гаррет В., 18 років,
шт. Північна Кароліна, США

МОЛОДІ

ЗМІСТ

54 **Щоденне служіння Марти**
Сем Лофгран

58 **Як я змогла зцілитися від наслідків сексуального насильства**
Ім'я не вказується

62 **Запитання і відповіді: Як справлятися з самотністю? Чи можу я служити на місії, маючи психічні розлади?**

64 **Останнє слово: Наша Надія, наше Світло, наша Сила**
Старійшина Рональд А. Разбанд

65 **Персонажі з Книги Мормона: Брат Яреда**

ЩОДЕННЕ СЛУ

ЖІННЯ Марти

Ці мама і донька старанно працюють над тим, щоб разом жити за євангелією. І Марта спроможна це робити, незвичайним чином служачи своїй мамі.

Сем Лофгран
Співробітник редакції церковних журналів

Марта---11-річна дівчинка з Португалії і, як і багато дівчаток її віку, вона любить проводити час із друзями, їсти щось смачне й гратися зі своїми ляльками. Їй також подобається проводити час із мамою. Але те, що Марта живе зі своєю мамою, означає, що її життя трохи відрізняється від життя її однолітків.

Соня, Мартина мама, народилася з розладами опорно-рухової системи, через що їй важко ходити. Вона не є повністю паралізованою, але для пересування їй потрібен ходунок. Вона неспроможна самостійно одягнутися, помитися або лягти у ліжко. Через це їй важко жити самій. Марта служить Соні останні кілька років, допомагаючи робити те, що вона не може зробити для себе самостійно.

"Я підтримую порядок в усіх кімнатах, аби мамі було легше пересуватися,---каже Марта.--- Під час гри я роблю перерви, щоб мати час перевірити, як там мама й побачити, чи їй потрібна допомога. Якщо я граюся, а вона мене кличе, я швидко йду до неї, бо це може бути щось термінове".

Однак Соня намагається дати Марті можливість жити якомога звичнішим для дитини життям. Якщо Соні не потрібна допомога, вона робить все можливе, аби Марта мала час для гри з друзями.

ФОТОГРАФІЯ ЛЕСЛІ НІЛЬССОНА

ЖИТИ З ВІРОЮ

Марта має можливість жити за євангелією кожного дня, служачи мамі. Вона виконує багато обов'язків, яких діти зазвичай не мають. Наприклад, вона прокидається рано, щоб, перш ніж піти до школи, допомогти мамі підготуватися до роботи. Без допомоги Марти Соня не могла б поратися по господарству або кожного дня ходити на роботу.

Марта і Соня також разом ходять до церкви. Соня охристилася, коли їй було вісім років, тож Марта зростає в Церкві. Кожного дня Соня навчає Марту про важливість євангелії. Один зі способів, у який вона це робить,---наявність багатьох зображень Ісуса Христа в їхньому домі.

"Я знаю, що Бог живий і що Ісус Христос---реальний,---каже Соня.--- І я хочу, щоб кожен, хто приходить у мій дім, знав, що віра для мене дуже важлива. Також мені дуже важливо навчати цього Марту, аби вона зростала з цим знанням про Ісуса Христа".

Марта сприймає те, чого навчає мама, і продовжує самостійно вивчати євангелію. Вона любить це робити, читаючи Писання, які допомагають їй встановлювати міцніші стосунки з Небесним Батьком і Спасителем. "Коли я читаю Писання, то відчуваю, що Христос---поруч",---каже вона.

У ПОШУКАХ ВТІШЕННЯ

Хоча може бути важко виконувати так багато обов'язків, щотижневе відвідування Церкви допомагає Марті знаходити втішення, таке необхідне їй, щоб продовжувати допомагати мамі. "Коли на початку і в кінці причасних зборів лунає молитва, я відчуваю глибокий спокій,---каже вона.--- Коли я там, то іноді здається, ніби Небесний Батько каже мені, що я хороша людина і що я маю залишатися хорошою, аби допомагати матусі".

Кожного разу, коли Марту охоплюють ці почуття, вони стають для неї нагадуванням про велику вдячність за маму. Вона відчуває, що Небесний Батько послав ангелів підтримувати її. "Я думаю, що Він мене зміцнює, даючи силу прокидатися вранці й радіти та пишатися тим, що у мене така матуся",---каже Марта.

Один з уроків, засвоєних Сонею і Мартою, такий: немає людей, для яких життя було б легким чи досконалим. Соня каже: "Мої труднощі мене не засмучують. Я знаю, що Бог дав мені цю плоть, кров і кістки саме у такому вигляді тому, що я особлива, і Бог сказав мені, що я зможу з ними жити. Я роблю все, що в моїх силах. Я можу робити більше, але на сьогодні я задоволена собою. Я пишаюся тим, що роблю, що маю і що робитиму завтра".

Марта також усвідомлює, що все буде добре, хоча догляд за мамою іноді робить життя складним. Вона бачить, що у кожного свої випробування. "Так не буває, щоб життя було ідеальним",---каже вона. Але, незважаючи на особисті труднощі, Марта вміє бачити хороше в кожній ситуації---стосунки, які складаються у них з мамою, є прикладом цього. "Моя мама має фізичні обмеження, але в розумовому й емоційному плані вона дуже розвинена. Ми з нею справжні друзі".

ДИВИТИСЯ ВПЕРЕД

А що ж чекає Марту і Соню в майбутньому? Марта каже: "Я хочу бути поруч з мамою і, звичайно ж, я хочу вийти заміж, мати дітей і сім'ю. Але в майбутньому, якщо мені вдасться, я б хотіла купити будинок, щоб жити там разом зі своєю сім'єю і мамою, тому що я не хочу розлучатися з нею ні на день!"

Соня з оптимізмом дивиться у майбутнє і завжди буде вдячна Марті за дружбу й любов. "Чудово мати гарну доньку. Я рада, що в моєму житті є Марта. Вона---дар від Бога. Він підготував Марту для того, щоб вона була тут, поруч зі мною". ■

Я жила в кошмарі.
Однак пізніше я зрозуміла,
що навіть у найтемніші миті
я могла покладатися на мого
Спасителя.

Як я змогла зцілитися *від наслідків сексуального насильства*

Ім'я не вказується

Мій кошмар почався, коли мені було лише сім років і моя мама повторно вийшла заміж. Нам дуже подобався наш вітчим. Він був добрим і без проблем вписався в нашу сім'ю. Я відчувала себе в безпеці поруч з ним. Усе було просто чудово, аж поки одного дня, коли всі були чимось зайняті, він вчинив наді мною сексуальне насильство.

Я не зрозуміла, що він зі мною зробив. Мені було страшно, я була збентежена й відчувала сором. Але я була надто налякана, щоб комусь про це розповісти. Я думала, що це зруйнує щастя моєї сім'ї, яке ми щойно знайшли, і що мені все рівно ніхто не повірить. Тож я вирішила мовчати.

Він вчинив насильство наді мною лише той один раз, але спогад про це ніколи не залишав мене. Згодом у мене виникла параноїдальна думка про те, що хтось зрозуміє, наскільки мені боляче й розкриє мою таємницю, тож я намагалася приховати правду й бути хорошим другом моєму вітчиму. Він був надзвичайно добрим до мене, і мені він знову почав подобатися.

Але потім все погіршилося. Коли мама почала працювати вночі, мій вітчим став постійно вчиняти наді мною насильство. Я почувалася безпомічною. Я хотіла все розповісти, але мого вітчима всі любили, тож я думала, що всі будуть на його боці. Тож вночі, коли я була сама, я благала Бога допомогти мені зберегти мою таємницю.

ПРО ВСЕ РОЗПОВІСТИ

Одного дня насильство нарешті припинилося. Я не мала жодного уявлення, чому. Хоча він більше не зачіпав мене, я завжди почувалася брудною і мене мучив сором. Я ненавиділа себе. Іноді я навіть думала, що може легше вмерти, ніж так жити. Я все ще хотіла про все розповісти, але боялася, що буде, коли всі дізнаються правду.

Потім, якось у неділю, коли мені було 14 років, я слухала урок про те, як приймати важливі рішення. Моя вчителька заохочувала нас поститися і молитися та пообіцяла, що Бог дасть нам сили робити те, що правильно. Після церкви я продовжувала думати про сказане нею. Я міркувала: чи дійсно Бог допоможе мені про все розповісти, якщо я Його попрошу?

ФОТОГРАФІЯ ВІД GETTY IMAGES ВИКОРИСТАНА ЯК ІЛЮСТРАЦІЯ. ПОЗУЄ МОДЕЛЬ

Наступного дня я постилася, щоб мати сміливість розповісти мамі про насильство. Я не могла зосередитися в школі, бо думала лише про одне---як вона відреагує. Коли я прийшла додому, мені вже було дуже погано. Я знову помолилася, щоб мати силу, але не відчувала, що готова розповісти їй про все.

Того вечора я підійшла до мами, коли вона готувала вечерю. Я не знала, що сказати, але коли я поглянула їй у вічі, у мене з'явилася сміливість заговорити. Як тільки я почала, усе, що я роками приховувала, вилилося назовні.

Ми з мамою просто сиділи на дивані й разом плакали. Після того вона зателефонувала до нашого президента філії й до поліції. Мого вітчима визнали винним в тому, що він вчинив зі мною, і я отримала необхідний захист---я більше його ніколи не побачу знову.

ШЛЯХ ДО ЗЦІЛЕННЯ

У той період мені було важко розповідати про все, що зі мною сталося, офіційним особам і пояснити друзям, де був мій вітчим, але завдяки підтримці сім'ї я більше не була самотня. Разом ми об'єдналися навколо нового девізу нашої сім'ї: "Я все можу в Тім, Хто мене підкріпляє,---в Ісусі Христі" (Филип'янам 4:13). Наші родичі також виявляли любов і підтримку, а з часом ми разом почали йти шляхом зцілення.

Ми з мамою ходили на сеанси психотерапії, і це дуже допомогло! Моя лікарка-психотерапевт була саме тією людиною, яка мені була потрібна. Вона допомогла мені зрозуміти всі емоції, які я мала, і допомогла справитися з поганими спогадами. Я ніколи не думала, наскільки глибоко була травмована, поки не почала відчувати, що зцілююсь.

Я не думала, що біль зникне лише тому, що я про все розповім, але я також не уявляла, скільки часу (і терпіння) вимагатиме зцілення. Так довго я почувалася нікчемою. Мені довелося знову навчитися любити себе.

Найглибший спокій я знайшла тоді, коли звернулася до свого Спасителя і свого Небесного Батька. Розуміння того, що Вони ***точно*** знають мої відчуття, дало мені силу й надію. Я покладалася на Них у найтемніші моменти. З часом спогади почали блякнути, і я дійсно відчула спокій завдяки Спасителевій любові.

Найкращою частиною процесу зцілення є розуміння того, що я ***дійсно*** маю яскраве майбутнє. Коли наді мною вчинялося насильство, я навіть уявити не могла, що матиму нормальне життя. Я відчувала, що воно зруйноване назавжди. Але завдяки допомозі та зціленню я знайшла те, до чого треба прагнути. Я почала розповідати свою історію іншим дівчатам, яких також було травмовано, і я навіть вирішила служити на місії. Я зміцнилася, ділячись своїм свідченням з іншими.

Моя доля не визначатиметься тим, що мій вітчим вчинив зі мною. Він назавжди змінив моє життя, але я вирішила скористатися своїм досвідом, щоб допомагати іншим. Іноді все ще буває важко, але Господь завжди зміцнював мене, і я знаю, що Він і надалі допомагатиме. Я більше не жертва. Я продовжую жити. ■

ЯКЩО ВИ СТАЛИ ЖЕРТВОЮ НАСИЛЬСТВА

Що таке насильство?

Насильство---це ігнорування інших людей або погане поводження з ними (це може бути дитина, літня людина, інвалід або хтось інший), внаслідок чого було завдано шкоди фізичного, емоційного або сексуального характеру. Це суперечить вченням Спасителя.

"Позиція Церкви така: насильство у будь-якій формі є неприпустимим" (*Загальний довідник: Служіння у Церкві Ісуса Христа Святих Останніх Днів* [2020], 38.6.2). Насильство є порушенням законів Бога і також може бути порушенням законів суспільства.

Різновиди насильства

Фізичне насильство: свідомі агресивні або жорстокі дії однієї людини по відношенню до іншої, що призводять до тілесних ушкоджень.

Сексуальне насильство: небажані сексуальні дії або контакт, коли правопорушник застосовує силу, погрози або обманює жертву, неспроможну відмовити. Усі сексуальні дії між дорослою людиною і дитиною вважаються насильством незалежно від того, чи було дано згоду.

Словесне або емоційне насильство: вид поведінки, коли одна людина навмисне й неодноразово нападає на іншу, вдаючись не до фізичних дій, а до грубих слів, залякування, маніпулювання або приниження. Це призводить до того, що у жертви занижуються самооцінка й почуття гідності. Хоча це насильство не є фізичним, однак воно завдає шкоди загальному психічному та емоційному благополуччю людини.

Як отримати допомогу

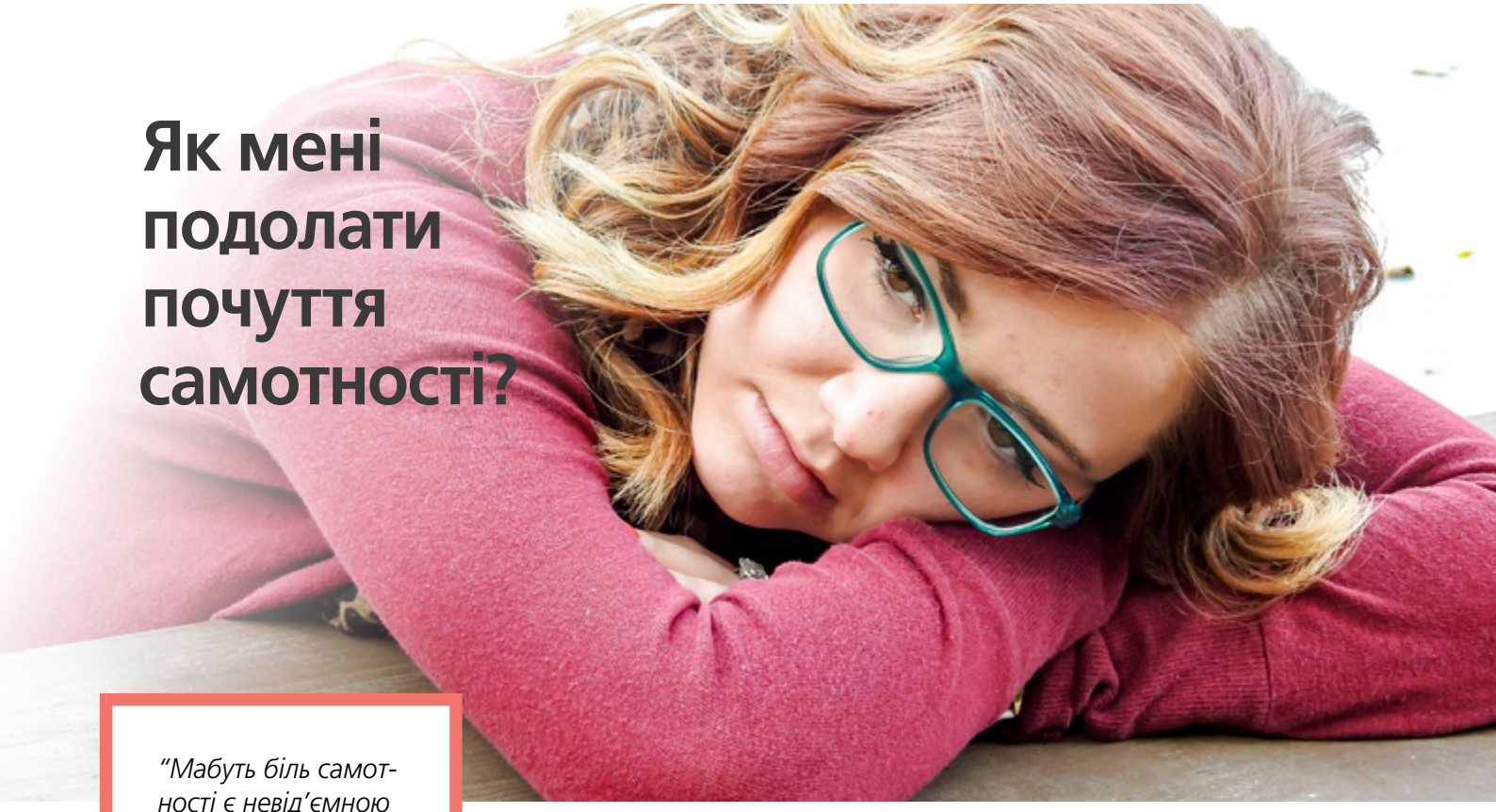
Господь очікує від нас, що ми будемо робити все можливе, аби запобігати насильству та надавати захист і допомогу тим, хто став його жертвами. Ніхто не повинен терпіти насильство. Незалежно від того, чи воно коїться зараз або сталося давно, ви можете знайти ресурси, які допоможуть вам, на сайті abuse.ChurchofJesusChrist.org.

ЗВЕРНІТЬСЯ ПО ДОПОМОГУ НЕГАЙНО

"Якщо ви зазнаєте насильства сьогодні або зазнавали в минулому, знайдіть мужність шукати допомоги. … Прагніть підтримки когось, кому ви довіряєте. Ваш єпископ або президент колу може дати вам цінну пораду або допомогти вам зв'язатися з представниками влади. … Не бійтеся, бо страх---це знаряддя, яким користується Сатана, щоб змушувати вас страждати. Господь допоможе вам, але ви повинні діяти, щоб отримати цю допомогу".

Старійшина Річард Г. Скотт (1928--2015), з Кворуму Дванадцятьох Апостолів, "Зцілити руйнівні наслідки насильства", Ensign або *Ліягона*, трав. 2008, с. 42.

Як мені подолати почуття самотності?



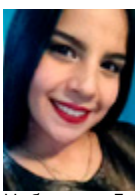
“Мабуть біль самотності є невід’ємною частиною земного життя. Однак Господь у Своїй милості зробив так, що нам ніколи не потрібно долати труднощі земного існування на самоті. … Нам було обіцяно, що третій член Божества завжди буде поруч, тому ми маємо привілей отримувати одкровення для свого життя. Ми не самотні!”

Шері Л. Дью, колишній радник у генеральному президентстві Товариства допомоги, “We Are Not Alone”, *Liahona,* Jan. 1999, 112.

Розвивайте свої таланти

Я справляюся з почуттям самотності, розвиваючи свої таланти: граю на музичному інструменті, займаюся хобі тощо. Це допомагає відволікатися від почуття самотності й часто воно повністю зникає. Це також допомагає знайти інших людей, які поділяють ваші інтереси.

Стівен Х., 12 років, шт. Нью-Мексико, США



Шукайте світло

Коли я розмірковую, молюся і читаю Писання, то прагну відчути підтримку, підбадьорення та любов Небесного Батька і Святого Духа, щоб отримати спокій, надію і зміцнення. Як сказано в 3 Нефій 11:11, Ісус Христос є “світло і життя світу”. Він прийшов, щоб розвіяти всю темряву.

Андреа Б., 18 років, Сулія, Венесуела

Допомагайте друзям і сім’ї

Коли я відчуваю самотність, мені подобається допомагати друзям і сім’ї; це приносить справжнє щастя. Я думаю про благословення у своєму житті й дякую Небесному Батькові за безліч всього, що Він вже мені дав!

Таллі Н., 16 років, шт. Орегон, США

Пам'ятайте про Божий план

Знайте, що за Божим планом ми ніколи не самотні. Святий Дух завжди з нами, і Бог знає, які у нас труднощі. Господь пройшов через усі випробування й труднощі, з якими ви стикаєтеся. Одним з найважливіших відчуттів, яке ми маємо у земному житті, є щастя, однак ми не можемо мати щастя без суму (див. 2 Нефій 2:11). Моліться Богові й просіть про допомогу; Він нікого з нас не підведе.

Брок С., 17 років, шт. Юта, США

Довіряйте Господу

Мені було важко залишити дім і поїхати на місію до Бразилії. Я майже не знав тієї мови! Але я зрозумів, що якщо з вами перебуває Дух Господа, ви ніколи не почуваєтеся самотніми. Господь знає вас і завжди допомагатиме. Довіртеся Йому!

Старійшина Джозеф Толен, 20 років, Бразильська місія Кампінас

ФОТОГРАФІЯ КАЯ ЛІННА ХОДЖЕСА

Відповіді можуть бути відредаговані для більш стислого чи ясного подання інформації. Опубліковані відповіді слід розглядати як допомогу і спрямування, а не як офіційне проголошення вчень Церкви.

Що ви думаєте?

"Що мені робити, якщо я покаявся, але постійно думаю про свої помилки?"

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

Якщо у мене були проблеми з психічним здоров'ям, чи можу я служити на місії?

Так. Усіх, хто має "бажання служити Богові, … покликано до роботи" (Учення і Завіти 4:3). *Де* ми служимо є менш важливим за те, *як* ми служимо. І кожен, хто думає про служіння на місії, повинен брати до уваги своє фізичне та психічне здоров'я.

Якщо ви маєте бажання служити на місії, поговоріть з єпископом. Він може допомогти вам розпочати процес подання документів. Цей процес включатиме в себе консультації з лікарями та іншими фахівцями, а також провідниками Церкви та батьками. Ці консультації проводяться не для того, щоб оцінити, чи ви є "достатньо хорошими" для Господа, але для того, щоб допомогти визначити, які види служіння є для вас найкращими.

Покликання служити може отримати кожен, хто хоче служити. *Призначення* служити в певному місці або певним чином, яке ви отримаєте, може залежати від багатьох факторів. Люди, які мають проблеми зі здоров'ям (зокрема з психічним здоров'ям), іноді намагалися приховати цю інформацію, коли готували документи до подання, вважаючи, що це допоможе їм отримати те призначення, яке вони хочуть. Але якщо ви абсолютно чесно повідомляєте про стан свого здоров'я (зокрема психічного здоров'я), Господь благословить вас. Він сподівається, що ви зробите все можливе, аби покращити своє здоров'я. Лікування, яке ви проходите вдома, здебільшого можна продовжувати й під час місії.

Більш докладно про психічне здоров'я читайте на сайті mentalhealth.ChurchofJesusChrist.org.

Більш докладно про місії, зокрема місії зі служіння, читайте на сайті *ChurchofJesusChrist.org/callings/missionary*.

Наша Надія, наше Світло, наша Сила

Старійшина Рональд А. Разбанд
З Кворуму Дванадцятьох Апостолів

Коли мене висвячували в апостоли, наш дорогий Президент Монсон (1927--2018) сказав, що я стану особливим свідком імені Ісуса Христа в усьому світі. Я серйозно поставився до цього завдання. Я інтенсивно вивчав Писання, шукаючи імена і титули Господа. Усі імена і титули, якими я з вами поділюсь, узяті з Писань та нагадують нам про нашу надію на Нього.

Він---Надія Ізраїлева (Єремія 17:13), Зоря ясна і досвітня (Об'явлення 22:16), Добрий Пастир (Учення і Завіти 50:44), Порадник (Ісая 9:6; 2 Нефій 19:6), Князь миру (Ісая 9:6; 2 Нефій 19:6), Спаситель (Римлянам 11:26), Світло для світу (Іван 8:12) і Первосвященник майбутнього доброго (Євреям 9:11). Він владний спасати (Алма 34:18; Учення і Завіти 133:47) і Той, Хто має всю владу (Учення і Завіти 61:1).

Вплив Христа охоплює все. Він поряд, коли ми спотикаємося і коли намагаємося рухатися вперед. А якщо ми робимо помилки, Його "світло, що сяє у темряві" (Учення і Завіти 6:21), стає яскравішим, ніж будь-коли. Він любить нас у найкращі та найважчі для нас години.

Учням Ісуса Христа не потрібно здогадуватися, чого Він очікує. Він показав чудовий приклад для наслідування. Наслідуючи Його, ми вчимося любити те, що любить Він. Коли щотижня ми оновлюємо наші завіти з Ним, приймаючи святе причастя, то глибше розуміємо Його як Викупителя світу (Учення і Завіти 93:9), Духа істини (Учення і Завіти 93:9) і Слово (Учення і Завіти 93:8).

Любі друзі, це Спаситель, Якого я знаю, Якого люблю і шаную всім своїм серцем. З глибини душі я свідчу про Нього та Його доброту і милість. Він обіцяв: "Ви Мої друзі, і ви матимете успадкування зі Мною" (Учення і Завіти 93:45).

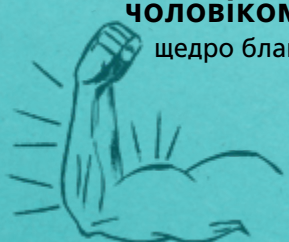
Ісус Христос завжди є відповіддю на наші проблеми і виклики, які є невід'ємною частиною цього земного життя. Розуміння Його місії та Його євангелії, наша любов до Нього і віра в Нього й те, що ми покладаємося на Нього---все це зміцнює нас. ■

З виступу на Вечорі з генеральним авторитетом, який транслювався для релігійних освітян 8 лютого 2019 року.

Брат Яреда

Вів свою сім'ю та друзів від Вавилонської башти до обіцяної землі.

Бачив **дивовижне видіння,** яке записане в запечатаній частині пластин (див. Етер 4:4--5).



Був **"кремезним і могутнім чоловіком,** чоловіком, якого щедро благословив Господь" (Етер 1:34).

Побудував барки, щоб **перетнути океан.**

Попросив Господа доторкнутися до 16 камінців, щоб **освітлювати барки.**

Розмовляв з Ісусом **лицем до лиця** (див. Етер 3:13--20).

ІЛЮСТРАЦІЇ ДЛЯ ВИРІЗАННЯ ЗРОБЛЕНІ ГЕЙЛОМ АРМСТРОНГОМ; КОНТУРНІ ІЛЮСТРАЦІЇ ЗРОБЛЕНІ КЕЙТІ ДОКРІЛЛ

ДОРОСЛІЙ МОЛОДІ

Чи доводиться вам або комусь з ваших знайомих долати згубні звички? Є надія на зміни.

с. 44

ДІТИ І ПІДЛІТКИ

ЗАПОБІГАННЯ НАСИЛЬСТВУ ТА ЗЦІЛЕННЯ ВІД НЬОГО

сс. 58, Д12

МОЛОДІ

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я І МАЙБУТНІ МІСІОНЕРИ

с. 63

БАТЬКАМ

ЯК НАВЧАТИ ПРО ДЕСЯТИНУ

сс. Д16, Д18

Надійдуть наступного року

Церковні журнали для молоді та дітей! Оформлюйте підписку зараз на store.ChurchofJesusChrist.org або у розподільчому центрі.

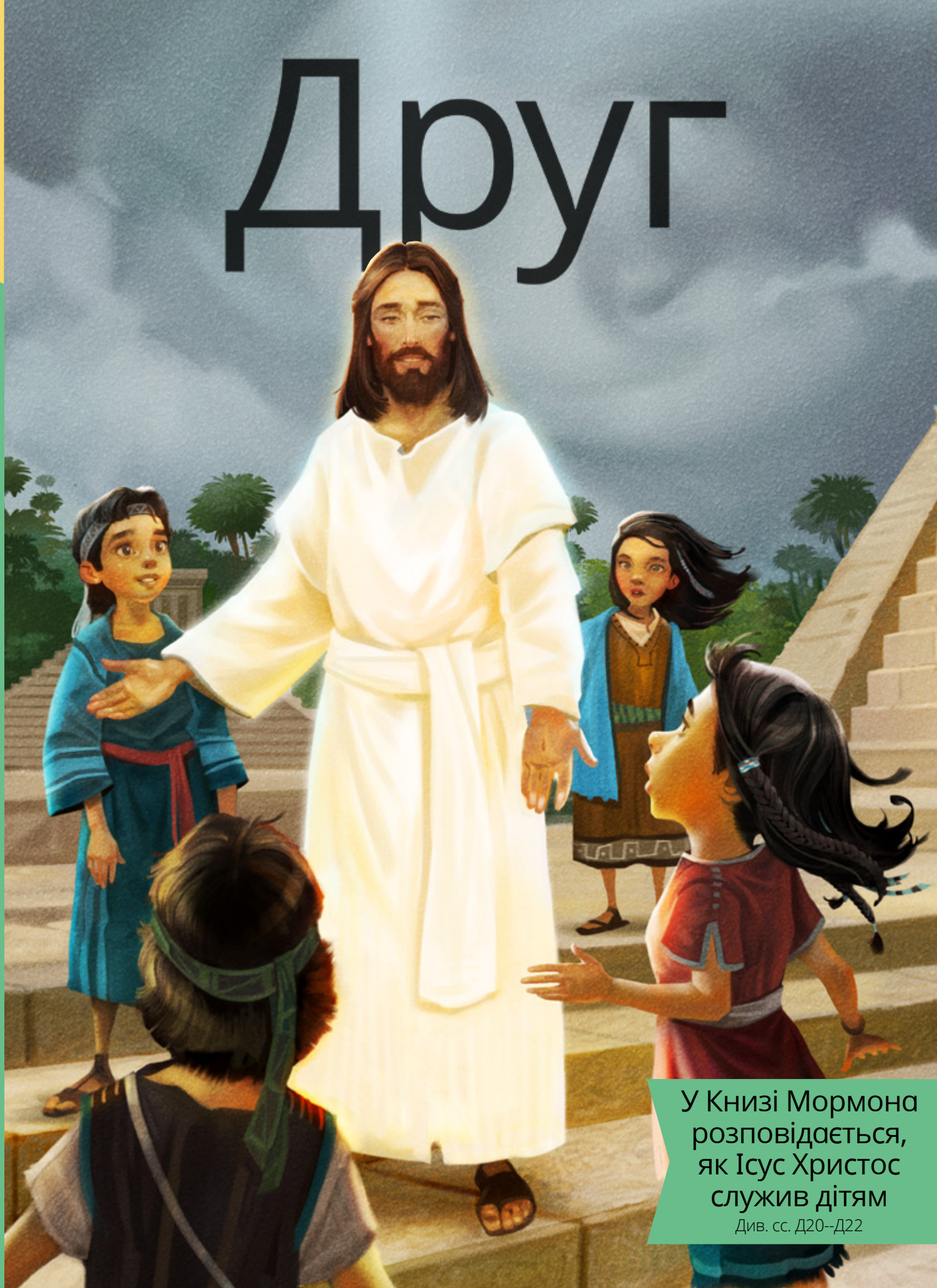
ЦЕРКВА ІСУСА ХРИСТА СВЯТИХ ОСТАННІХ ДНІВ

4 02167 25192 7

UKRAINIAN

Жовтень 2020

Друг



У Книзі Мормона розповідається, як Ісус Христос служив дітям

Див. сс. Д20--Д22

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

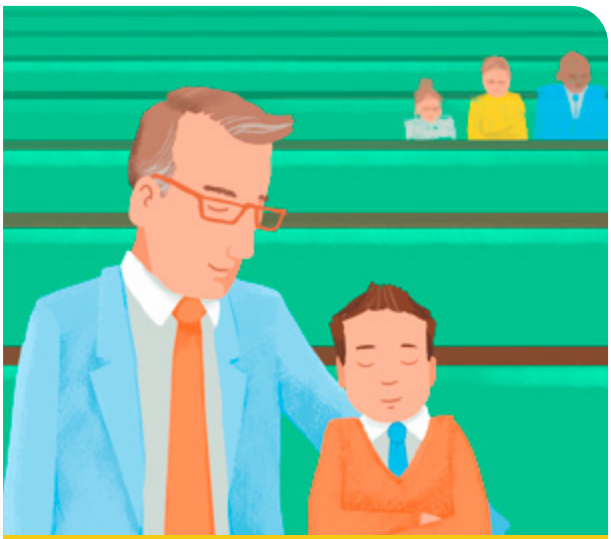
ВІД ПЕРШОГО ПРЕЗИДЕНТСТВА

Президент Даллін Х. Оукс
Перший радник у Першому Президентстві

Причастя і я

Причастя---це найважливіша частина причасних зборів. Приймаючи причастя, ми обіцяємо завжди пам'ятати Спасителя. Аби причастя стало особливою подією, ми:

Одягаємося так, щоб наш зовнішній вигляд відображав наше шанобливе ставлення до причастя.



Спокійно сидимо перед початком зборів.

Співаємо причасний гімн.

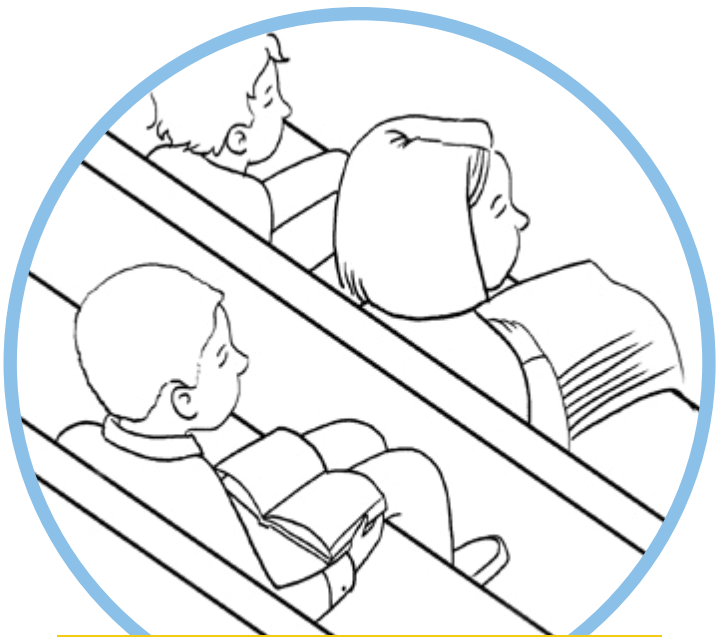
Думаємо про Ісуса і обіцяємо завжди пам'ятати Його.

Причастя допомагає нам відчувати Святого Духа. Воно допомагає нам залишатися на шляху, який веде назад у небесний дім. ●

Адаптовано з "Причасні збори і причастя", Ліягона, *лист. 2008, сс. 17--20.*

Виявляти любов до Ісуса

Ми можемо виявляти свою любов до Ісуса,
якщо благоговійно поводимося під час причастя.
А що ви робите під час причастя?



Сиджу спокійно.

Думаю про свій улюблений причасний гімн.

Думаю про історію з життя Ісуса.

Молюся Небесному Батькові.

ІЛЮСТРАЦІЇ ДЖУЛІАН ЛО

Калі просто хотілося мати друга.

Сніданок на самоті

Стейсі Лінн Керролл
(Ґрунтується на справжніх подіях)

“І тихий голос Духа відкрива серця”
(Збірник дитячих пісень, с. 56).

Калі увійшла в шкільну їдальню й поглянула навколо. Усі інші діти підбігали прямо до своїх друзів і розсідалися за столами. У приміщенні було шумно від збуджених голосів та щасливого сміху. Був лише другий день навчання в школі, але здавалося, що всім є біля кого сісти, окрім Калі.

Вона стиснула ручку свого ланч-бокса і попрямувала до одного зі столів. “Можна сісти біля тебе?”--- запитала Калі.

Дівчинка з довгим каштановим волоссям поглянула на неї. Потім хмикнула і похитала головою. “Ні. Це місце зайняте”,---сказала вона.

“Гаразд”. Калі пішла до іншого вільного місця й поставила свій контейнер зі сніданком.

“Тут не можна сидіти! Я зайняв це місце!”---сказав хлопчик у сорочці в зелену смужку. Він скинув контейнер Калі на підлогу. Усі його друзі засміялися.

Калі нахилилася і знову взяла свій контейнер. Вона пройшла через всю їдальню і сіла за вільний стіл. Вона побачила хлопчика, що жив по сусідству, але він дивився в інший бік. Калі насупилася. Чому ніхто не хоче з нею дружити?

Калі подивилася на свою їжу. Їй вже не хотілося їсти. Вона витерла очі, закрила ланч-бокс і пішла на вулицю.

Усі вже гралися зі своїми друзями. Калі сиділа сама на лаві й спостерігала за іншими дітьми, які розважалися біля неї. Потім Калі помітила хлопчика свого віку, який самотньо сидів на траві. Він був у брудній

жовтій сорочці, а його волосся розкуйовдилося на потилиці.

Калі подивилася в іншому напрямку. Вона побачила, як дівчатка з її класу грають в “Квадрат” м’ячем. Їй би так хотілося, щоб вони її запросили до гри.

Калі знову поглянула на хлопчика. Його голова була опущена, і він зривав травинки біля своїх ніг. Калі згадала, що їй іноді казала мама: *Шукай самотніх дітей*.

Калі насупилася. *Вона* також самотня. Ніхто не намагається бути *її* другом!

Але потім Калі пригадалося, як минулого року вона христилася. Вона пообіцяла дослухатися до Святого Духа. Можливо, це Святий Дух допоміг їй згадати, що сказала мама. Можливо Святий Дух намагається сказати, щоб вона погралася з хлопчиком у жовтій сорочці.

Калі зітхнула і підвелася. Її серце наповнилося теплом. Вона підійшла і сіла біля хлопчика на траві.

“Привіт”,---сказала вона.

“Привіт”,---пробурмотів він.

“Який твій улюблений колір?”

“М-м-м… зелений”.

“Хороший колір. А мені подобається рожевий,---сказала Калі.--- А яка тварина тобі найбільше подобається?”

Хлопчик трохи розпрямився й поглянув на неї. “Ну, мені дуже подобаються динозаври”.

“О, мені також. Мій улюблений---трицератопс”.

Хлопчик усміхнувся.

Потім пролунав дзвінок. Калі підвелася на ноги й на прощання помахала хлопчику рукою. Вона усміхалася, повертаючись до класу сама. Можливо у неї немає найкращого друга, але їй було радісно від думки, що вона зробила для когось перерву трохи кращою. ●

Автор живе в штаті Юта, США.

ІЛЮСТРАЦІЇ БАРБАРИ БОНДЖИНІ

Я дуже поспішав до школи. Але раптом у мене виникло відчуття, що спочатку слід взяти вдома пачку чипсів. Після сніданку у мого друга Дрю був сумний вигляд. Я запитав, що трапилося. Він сказав, що забув свій сніданок. Я згадав про свої чипси, тож віддав їх йому. Дрю сказав: “Це найкраще з усього, що хтось зробив для мене у школі”.

Дарем М., 11 років, шт. Юта, США

Привіт з Мадагаскару!

Привіт, ми---Марго і Паоло.

Ми подорожуємо по світу, щоб дізнаватися про дітей Бога. Приєднуйтеся до нас у подорожі до Мадагаскару!

Мадагаскар---це острів, який знаходиться біля східного узбережжя Африканського континенту. На ньому є багато рослин і тварин, яких більше немає ніде у світі,---як, наприклад, цей кільцехвостий лемур!

Ці хлопчики допомагають перевозити каністри з водою для своєї сім'ї. А як ви допомагаєте своїй сім'ї?

Церква на Мадагаскарі невелика, але вона зростає! Зараз там є 14 приходів та 26 філій.

На Мадагаскарі живе більше видів хамелеонів, ніж будь-де у світі!

Познайомтеся з деякими нашими мадагаскарськими друзями!

Я знаю, що Ісус Христос---наш Спаситель.

Натан, 7 років, пров. Антананаріву, Мадагаскар

Рассел М. Нельсон---це пророк Бога.

Номена, 6 років, пров. Антананаріву, Мадагаскар

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

Ці велетенські баобаби можуть накопичувати у своїх стовбурах багато води---до 120000 літрів!

Багато людей на Мадагаскарі їдять рис двічі або тричі на день, іноді з овочами, квасолею або м'ясом.

Намана!

Мадагаскарською мовою слово "друг" звучить так: *намана.* Якщо ви на Мадагаскарі знайдете нових друзів, що ви їм скажете?

ІЛЮСТРАЦІЇ КЕЙТІ МАК-ДІ

Фанева-місіонер

Марісса Віддісон
Співробітник редакції церковних журналів
(Ґрунтується на справжніх подіях)

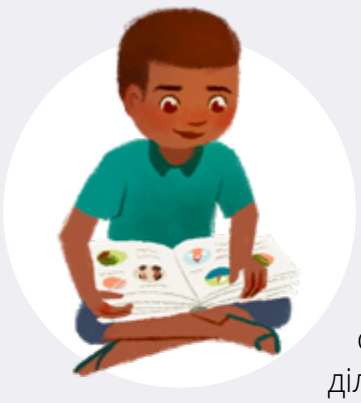
Фанева дивився у вікно на людну вулицю біля його будинку. Він бачив, як люди везуть візочки з овочами, рисом, одягом та іншими товарами для продажу. Він чув, як сигналять автомобілі й гавкають собаки. А потім він почув ще один звук.

"Мамо, хтось стукає!"--- вигукнув Фанева. Мама відкрила двері. На порозі стояли два юнаки в костюмах і краватках. Фанева ніколи раніше не бачив людей в такому одязі у тій місцевості на Мадагаскарі, де він жив.

"Ми---місіонери Церкви Ісуса Христа Святих Останніх Днів,---сказав один з них.--- Ми навчаємо людей про Ісуса. Чи можемо ми поділитися з вами посланням?"

Фанева зрадів, що мама дозволила їм увійти. Зібралася вся сім'я, щоб почути про Ісуса Христа і про те, як Його церква знову з'явилася на землі.

Після того дня місіонери багато разів відвідували сім'ю Фаневи. Вони принесли книгу, яка називається *Оповідання з Книги*



Мормона. Фаневі подобалося читати її з усією сім'єю!

Колись я стану місіонером і буду ділитися з іншими Книгою Мормона,---сказав собі Фанева.

Якось, коли місіонери знову прийшли, вони навчали сім'ю Фаневи молитися. Фанева дізнався, що він може розмовляти з Небесним Батьком у будь-який час, у будь-якому місці.

Колись я стану місіонером і навчатиму людей про молитву,---думав Фанева.

А одного дня місіонери поставили важливе запитання.

"Чи будете ви наслідувати приклад Ісуса Христа і приймете хрищення?"---запитав один з них.

Фанева відчув радість у серці. "Так!"---відповів він.

"Так!"---сказали брат і мама.

Тато відповів, що він ще не готовий до хрищення. Але він не був проти, щоб решта сім'ї охристилася. Тож так і сталося! Фаневу охристив один з місіонерів, які навчали його про Ісуса.

Одного дня я стану місіонером і допомагатиму людям христитися,---подумав Фанева.

Серед найприємнішого в тому, щоб бути членом Церкви, є відвідування Початкового товариства. Фаневі подобалися заходи, і в нього з'явилися нові друзі. Але найбільше йому подобалося співати пісні Початкового товариства. Одної неділі в Початковому товаристві вони співали пісні про те, як ділитися євангелією.

"Служити хочу як місіонер,---співав Фанева.--- Ще до того, як дорослим стать".

Я можу почати виконувати місіонерську роботу зараз,---зрозумів Фанева. *Мені не потрібно чекати, коли це станеться в майбутньому!*

З того часу й надалі Фанева не пропускав можливості ділитися євангелією. Він намагався показувати гарний приклад. Він запрошував людей до церкви. Він допомагав сусідам. Через кілька років він став достатньо дорослим, щоб допомагати місіонерам й навчати людей у своєму місті. А ще через кілька років він вже й сам служив на місії---зустрічався з людьми й розповідав про євангелію, так само, як місіонери колись розповіли про євангелію йому. ●

ІЛЮСТРАЦІЇ ШАНІ КІГАН

"Понад усе інше мені подобалося проводити час з місіонерами",---розповідає Фанева. Його покликали служити на місії в його рідній країні, Мадагаскарі.

ІЛЮСТРАЦІЯ БРУК СМАРТ

Покажи й розкажи

Генеральна конференція відбудеться в цьому місяці! Ось що дітям подобається в конференції.

Ізабелла Б., 5 років, м. Гватемала, Гватемала

Ільзе Н., 5 років, Нуево-Леон, Мексика

Габріель Ф., 10 років, Мінас-Жерайс, Бразилія

Шелем, Хосуе, Мія і Рут С., віком 5, 8 років, 6 місяців і 3 роки з міста Дуранго, Мексика, з радістю дивилися генеральну конференцію вдома. То була особлива конференція!

Мені подобається музика у виконанні хору Скинії. Я завжди відчуваю спокій.

Яред Б., 7 років, Нормандія, Франція

Коли я дивилася генеральну конференцію, то дізналася про те, як Джозеф Сміт перекладав Книгу Мормона, аби ми могли мати слово Бога. Книга Мормона навчає мене про Ісуса Христа.

Шелом А., 6 років, регіон Дакар, Сенегал

Аннель, Рут, Сара і Саміра К., віком 8, 2, 6 і 6 років з міста Літторал, Бенін, люблять дивитися конференцію з усією сім'єю.

ФОН ВІД GETTY IMAGES

Казати “ні” і чути

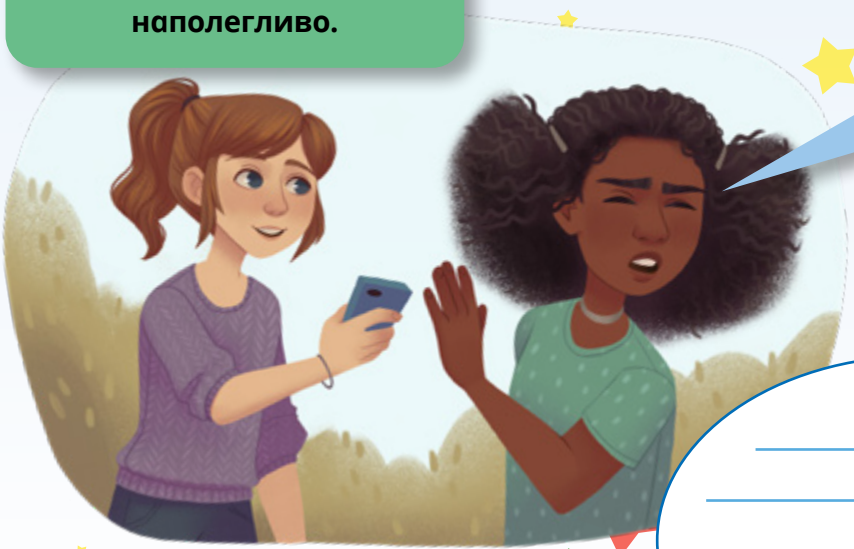
Небесний Батько любить нас і хоче щоб ми були в безпеці! Казати “ні”, коли це необхідно, й поважати інших, коли вони кажуть нам “ні”---це спосіб, у який ми та інші люди можемо залишатися в безпеці.

Іноді вам доведеться дуже ввічливо сказати “ні”.

“Ні, дякую. Можна мені замість цього води?”

Тепер ваша черга! Уявіть, що вам необхідно дуже ввічливо відмовитися. Що б ви сказали?

Іноді вам доведеться сказати “ні” більш наполегливо.



“Я не хочу це дивитися! Нам не слід це бачити”.

Тепер ваша черга! Уявіть, що вам доведеться сказати “ні” більш наполегливо. Що б ви сказали?

ІЛЮСТРАЦІЇ АЛІССИ ТАЛЛЕНТ

“Ні”

Іноді люди кажуть “ні”, щоб допомогти нам бути у безпеці та залишатися здоровими.

“Вибач, ти не можеш піти. Це небезпечно!”

Іноді люди кажуть нам “ні”, коли щось у них викликає дискомфорт.

“Зупинись! Мені не подобається ця гра”.

Тепер ваша черга! Уявіть, що дорослa людина каже вам “ні”, а вам це не подобається. Що вам робити?

Тепер ваша черга! Уявіть, що хтось просить вас перестати щось робити. Як вам слід відреагувати?

А якщо люди не слухають, коли ви кажете “ні”? А якщо вони вас ображають чи роблять щось погане?

- **Якщо можете, йдіть геть.**
- **Розкажіть дорослому, якому довіряєте, про те, що сталося.**
- **Пам’ятайте, що це не ваша провина.**
- **Що б не сталося, знайте, що ваш Небесний Батько й Ісус Христос завжди вас люблять!**

Зателефонуй татові

''Якщо я буду з усіх сил тиснути на педалі,---думав Юй,---то зможу дістатися додому раніше, ніж затопить вулиці''.

Джулі Корнеліус-Хуан
(Ґрунтується на справжніх подіях)
Автор живе в Юті, США.

"Будьте в доброму гуморі, бо Я вестиму вас" (Учення і Завіти 78:18).

Юй вийшов з вечірньої школи на людний тротуар. Його думки все ще були зосереджені на математиці, яку він вивчав на цих позакласних заняттях. Люди поспішали, тримаючи парасольки. Швидко почав накрапати дощ, і вулиця вмить стала мокрою.

Лін, який був другом Юя, став поруч. "Краще зателефонуй татові, щоб він тебе забрав,---сказав Лін.--- Пан Чжан каже, що деякі частини міста вже затопило".

"Я можу доїхати додому сам".

"Поглянь, скільки вже води налило!"--- сказав Лін, вказуючи на воду, яка швидко текла по водостічній канаві.

На мить у Юя виникло якесь передчуття. Чи правду каже Лін? Може йому *слід* зателефонувати татові, щоб той підвіз

його додому до того, як затопить вулиці. Але Юй посперечався з татом учора ввечері й досі сердився. Він не хотів просити татка про допомогу.

Юй відстібнув ланцюговий замок з велосипеда і попрощався з Ліном. *“Якщо я буду з усіх сил тиснути на педалі,*---думав Юй,---*то зможу дістатися додому раніше, ніж затопить вулиці”.*

Він їхав так швидко, як тільки міг, але невдовзі в нього замерзли руки, одяг намок і вже не було сил. Знову спало на думку зателефонувати татові. Чи було це відчуття від Святого Духа? Місіонери, які його христили, казали, що Святий Дух може бути його провідником. Юй поглянув у небо. Воно було таким сірим, що неможливо було розгледіти верхівок будівель. Але він все ще сердився на татуся.

Юй відігнав те відчуття й продовжував тиснути на педалі. Вода піднялася так високо, що власники магазинчиків позачиняли їх. Люди переносили свої речі на вищі поверхи. Юй бачив, як одна мама везла двох своїх дітей на маленькому пластиковому човні по воді, що розлилася.

Оскільки вода вже була по щиколотки, Юй більше не міг їхати на велосипеді. Він зліз з велосипеда і почав везти його. Мабуть, було вже надто пізно телефонувати татові, а дощ усе лив. Гримів грім, і над ним спалахували блискавки. Юю було страшно. І крім того, він так стомився!

Він подивився вперед. Додому все ще було далеко. Йому не слід було нехтувати підказкою від Святого Духа лише через безглузду суперечку.

Юй зупинився, щоб промовити коротку молитву. Він не чув свого голосу через дощ і грім, але він знав, що Небесний Батько може його почути.

“Небесний Батьку,---молився Юй.--- Будь ласка, допоможи мені безпечно дістатися додому”. Коли він закінчив, то відчув більше сил, щоб іти далі.

Нарешті Юй побачив свій дім на пагорбі. Юю було холодно, він стомився, якимось чином загубив черевика, однак почав поволі сходити на пагорб. Він бачив, що надворі на нього чекає тато. Тато поспіхом збіг з пагорба назустріч йому, розбризкуючи воду.

Коли тато добіг до Юя, він обняв свого сина. “Я так хвилювався!--- сказав тато.--- Тобі слід було мені зателефонувати!”

“Я думав, що ми розсердилися один на одного”,---сказав Юй.

“Я ніколи не серджуся настільки, щоб не допомогти тобі”,---сказав тато. Потім він узяв велосипед Юя і віз його решту шляху пагорбом.

І хоча між будинками відлунював грім і лив сильний дощ, тепле відчуття наповнило серце Юя. Він відчув спокій і безпеку, ідучи за татом додому. ●

“Наш Небесний Батько знав, що в земному житті у нас будуть випробування. ... Щоб надати нам сил у смертному житті і божественне скерування, Він дав Духа, Якого називають Святим Духом”.

Старійшина Рональд А. Разбанд, з Кворуму Дванадцятьох Апостолів, “Хай нас Дух Святий веде”, *Ліягона,* трав. 2017, с. 93.

ІЛЮСТРАЦІЯ БІЛЛА ЯНГА

Песо для десятини

Алан Іван Руїс Онтіверос
(Ґрунтується на справжніх подіях)

Софія прокинулася рано. Сьогодні був дуже особливий день. Вона буде продавати лимонад під час гаражного розпродажу в її дядька й тітки! Мама зробила для неї величезний глек лимонаду.

Софія зробила табличку з написом. Вона

написала помаранчевими і жовтими літерами: “Лимонад!” Вона прикріпила цю табличку скотчем до невеличкого столика. Потім вона сіла й почала чекати.

Невдовзі прийшов один чоловік. “Чи можна мені скляночку лимонаду?”---запитав він. Він кинув до її баночки кілька песо.

“Так, звісно”,--- сказала Софія. Вона налила йому склянку лимонаду.

Потроху люди приходили на гаражний розпродаж. І потроху вони купували смачний лимонад. Ранок пройшов з гарним настроєм. Невдовзі розкупили весь лимонад.

Софія потрусила свою баночку. Там задзвеніли песо. Їх було так багато!

“Молодець!”--- сказав тато.

У Софії ніколи ще не було стільки грошей. “Я куплю собі йо-йо!”

Тато усміхнувся. “А ти знаєш, що ми з мамою робимо, коли заробляємо гроші?”

ІЛЮСТРАЦІЇ КОНСТАНЦІЙ БАСАЛУЦЦО

Софія похитала головою.

“Ми платимо десятину,---сказав тато.--- Небесний Батько дав нам усе. Він просить, щоб ми повертали йому невеличку частину. Ми платимо десятину, бо любимо Його”.

Софія усміхнулася. Вона хотіла показати Небесному Батькові, що також Його любить.

Тато допоміг Софії порахувати її песо. Кожного разу, коли вона доходила до 10, то клала одне песо в конверт. Тато допоміг їй написати цифри на маленькому білому папірці. Вони поклали папірець до конверту з песо. Потім вони його заклеїли. Завтра у церкві Софія віддасть його єпископу.

“Що ти відчуваєш?”--- запитав тато Софію.

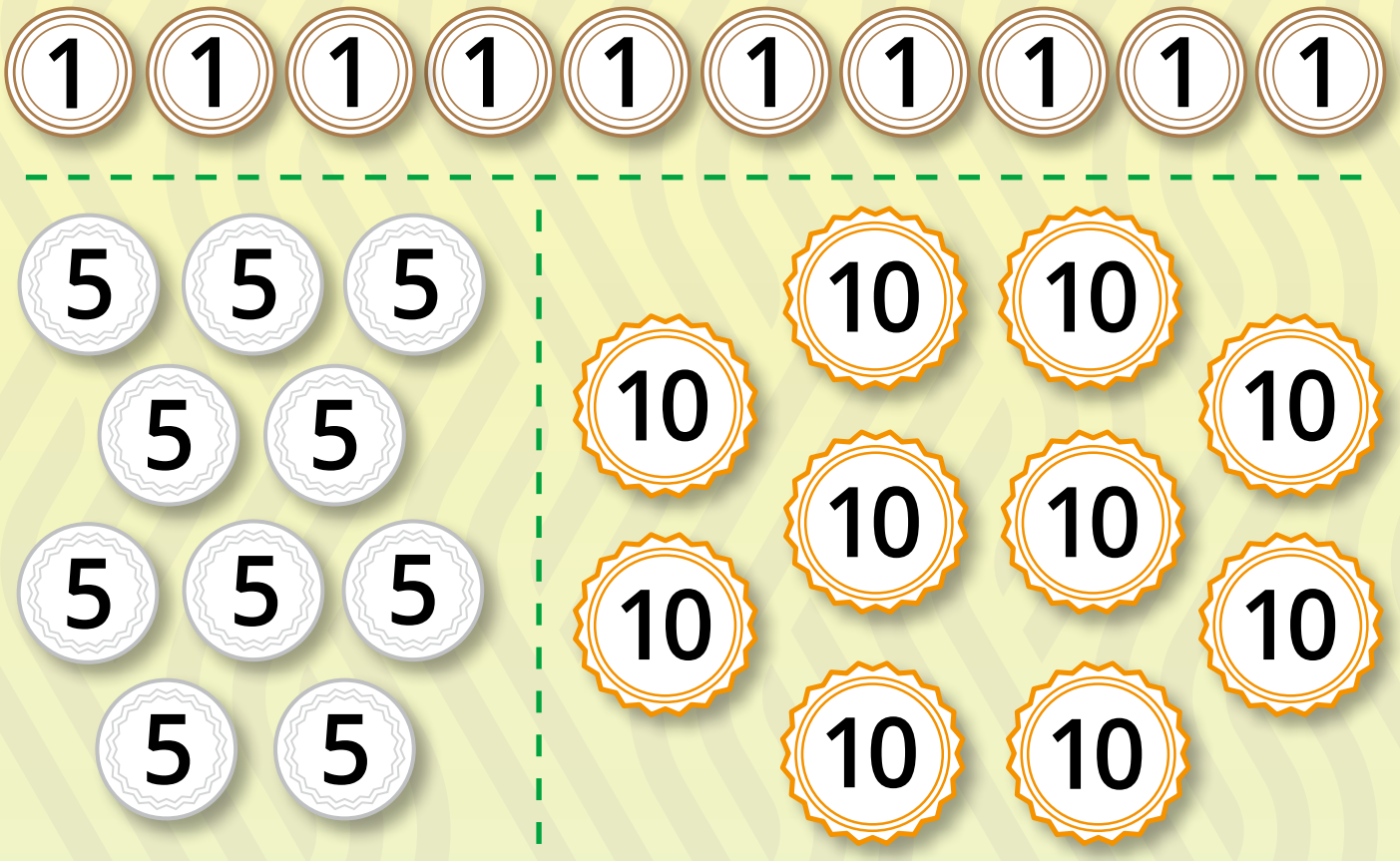
“Я така щаслива! І в мене ще залишилися гроші на йо-йо”. Вона відчувала, що Небесний Батько радів її вибору. ●

Автор мешкає в Чіуауа, Мексика.

Відрахуй десятину

Небесний Батько просить нас сплачувати десятину. Це означає віддавати десяту частину грошей, які ми одержуємо. На цій сторінці ти можеш повчитися це робити!

Порахуй монетки. Кожну 10-ту з порахованих--- зафарбуй. Зафарбовані монетки і є тими, які ти сплатиш як десятину!



А як щодо складнішого завдання? Порахуй, якою буде загальна сума коштів у всіх монетках, намальованих нижче. Потім зафарбуй ті монетки, які ти сплатиш як десятину. (Запам'ятай: з кожних 10 ти віддаєш 1). ●

ІЛЮСТРАЦІЇ ТОМА ЧАЙЛДА

Старійшина Едвард Дубе
Сімдесятник

Ділитися євангелією

“Навчіться від Мене, … і знайдете спокій душам своїм” (Матвій 11:29).

Чоловік, у якого я працював, подарував мені примірник Книги Мормона. Але я не читав її майже два роки. Одного разу в неділю я взяв Книгу Мормона і пішов до залізниці за місто, в якому я жив у Зімбабве. Я сів на станції і почав читати.

Спочатку мені було важко щось зрозуміти. Але я багато разів перечитав свідчення Джозефа Сміта. Його слова зворушили моє серце.

Пізніше хтось запросив мене прийти до церкви. Спочатку мені було незатишно, тому я сів у задньому ряду. Але коли люди почали ділитися свідченнями про Спасителя Ісуса Христа і про Книгу Мормона, я відчув усередині щось приємне.

Невдовзі після цього у той район міста, де я жив, прийшли місіонери. Незабаром я охрестився. Через кілька років я мав честь служити на місії та ділитися євангелією з багатьма людьми.

Церква у Зімбабве дуже зросла. Але ми все ще багато можемо робити, аби ділитися євангелією, де б ми не жили. За допомогою молитви, вивчення Писань та домашнього вечора ви можете зміцнювати своє свідчення й наближатися до Небесного Батька. Ваше свідчення може благословляти життя багатьох людей по всьому світу. ●

ІЛЮСТРАЦІЯ ТІМА ЛЕЛТНЕРА

Вірні йшли за Ісусом

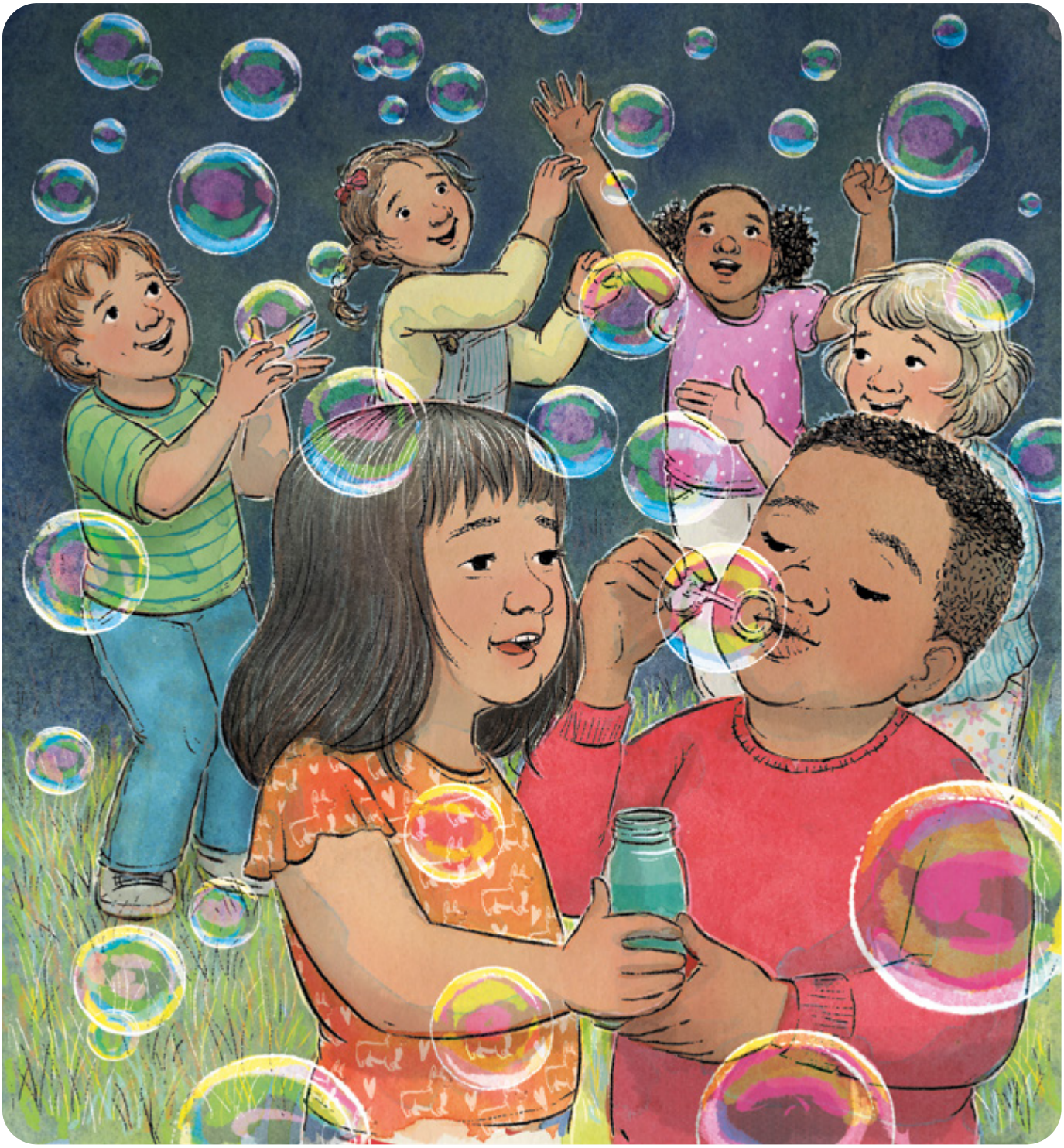
Коли Ісус відвідав нефійців,
Він навчав їх про хрищення і про те, як приймати
причастя. Він встановив Свою Церкву.

Ісус благословив кожну дитину. Явилися ангели! Ісус зцілив людей і молився за них. Потім Він повернувся на небеса.

Після того як Ісус пішов, люди продовжували жити за Його вченням. Усі вони працювали разом і ділилися тим, що мали, тож не було бідних. Провідники Церкви благословляли тих, хто хворів.

Замість того, щоб сваритися, люди вирішили жити мирно. Усі виконували Божі заповіді. І вони були щасливими довгий час!

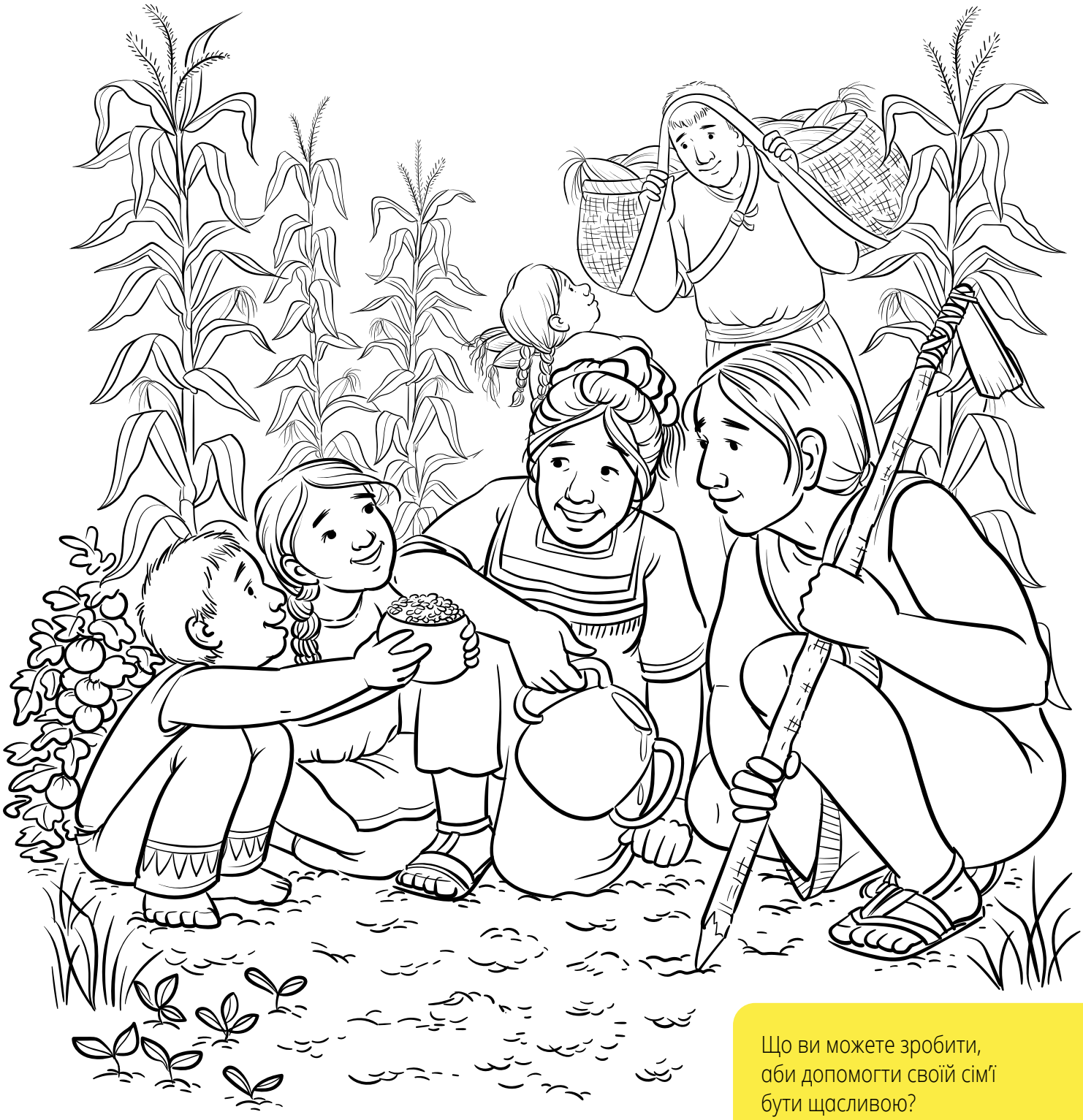
ІЛЮСТРАЦІЇ ЕЙПРІЛ СТОТТ



Моє життя буде щасливішим, якщо я виконуватиму Божі заповіді. Я можу ділитися з іншими тим, що маю. Я можу допомагати людям жити мирно. ●

Читайте про це, починаючи з 3 Нефій 17 і по 4 Нефій 1.

Люди жили щасливо



ІЛЮСТРАЦІЯ ЕЙПРІЛ СТОТТ

Що ви можете зробити, аби допомогти своїй сім'ї бути щасливою?

ЦЕРКВА
ІСУСА ХРИСТА
СВЯТИХ
ОСТАННІХ ДНІВ

Шановні батьки!

Кожна дитина повинна мати захист і відчувати турботу. У Книзі Мормона Ісус своїм прикладом показав, як це має бути. Він благословив дітей і молився за кожного з них (див. сс. Д20--Д23). Як ми можемо благословляти й захищати дітей, яких знаємо? Ось кілька ідей:

- Ми можемо захищати їх фізично й навчати поважати тіла інших людей (сс. Д12--Д13).
- Ми можемо допомагати захищати їх духовно, заохочуючи приймати причастя (сс. Д2--Д3).
- Ми можемо навчати їх просити про допомогу, коли вона їм потрібна (сс. Д14--Д15).

Ви можете вибрати щось одне з поданого вище і прочитати це сім'єю. Зробіть усе, аби ваші діти знали, як сильно їх люблять!

Ми любимо вас.

Друг

ЯК НАДІСЛАТИ МАЛЮНОК АБО ОПОВІДАННЯ ВАШОЇ ДИТИНИ ДО *ЛІЯГОНИ*

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

Знайдіть заховану всередині Ліягону!

ЗМІСТ

Д2 Від Першого Президентства: Причастя і я
Д4 Сніданок на самоті
Д6 Привіт з Мадагаскару!
Д8 Фанева-місіонер
Д10 Чудова ідея
Д11 Покажи й розкажи
Д12 Казати "ні" і чути "ні"
Д14 Зателефонуй татові
Д16 Песо для десятини
Д18 Цікавинка: Відрахуй десятину
Д19 Друг другові: Ділитися євангелією
Д20 Історія з Писань: Вірні йшли за Ісусом
Д23 Розмальовка: Люди жили щасливо

НА ОБКЛАДИНЦІ ЖУРНАЛУ *ДРУГ*
Ілюстрація Джима Медсена

© 2020 BY INTELLECTUAL RESERVE, INC. ALL RIGHTS RESERVED

UKRAINIAN
4 021671 25192 7