Руководство по оказанию поддержки

РУКОВОДСТВО ПО ОКАЗАНИЮ ПОДДЕРЖКИ
ДЛЯ СУПРУГОВ И РОДНЫХ ПРОХОДЯЩИХ РЕАБИЛИТАЦИЮ

РУКОВОДСТВО ПО ОКАЗАНИЮ ПОДДЕРЖКИ—
Руководство по оказанию поддержки для супругов и родных проходящих реабилитацию

Введение ii

1. Бог утешит нас в наших страданиях 1

2. Стряхните цепи, которыми вы скованы 8

3. Он возьмёт на Себя боли и недуги народа Своего 14

4. Приближайтесь ко Мне 20

5. Вникайте в себя 27

6. Друзья твои стоят с тобой 33

7. За все благодарите 39

8. Будьте твердыми и стойкими 46

9. Мы отвергли нечестность 54

10. Поднимать опустившиеся руки 61

11. Все переносить с терпением 67

12. Мир Мой даю вам 73

Приложение 79

ВВЕДЕНИЕ

Данное руководство предлагает ресурсы и поддержку супругам и членам семьи людей, проявляющих признаки компульсивного поведения. Цель этого руководства – подчеркнуть принципы и учения Евангелия, способные помочь супругу/супруге и членам семьи обрести покой и исцеление через действенную силу Иисуса Христа и Его Искупление. Руководство не дает списка обязательных шагов, которые приведут всех к исцелению, но оно поможет вам узнавать и применять Евангельские принципы. Вам нет необходимости изучать эти принципы последовательно, но необходимо изучить все принципы в этом руководстве, сосредоточившись на тех, которые представляются вам наиболее важными. Во время изучения Дух может направить вас к конкретным способам применения принципов, которые будут наиболее полезными и актуальными в вашей ситуации. Благодаря этому процессу вы углубите понимание Евангельских принципов, узнаете о конкретных идеях, которые помогут вам и вашим близким, и обретете больший покой и исцеление.

ОБРЕСТИ НАДЕЖДУ

Если кто-то из ваших близких попал в ловушку компульсивного поведения, вы, вероятно, чувствуете обескураженность, боль или безнадежность. Вы можете беспокоиться о тяжелых последствиях, угрожающих вам и близкому вам человеку. Возможно, вы просто встревожены

и желаете помочь. Какими бы ни были ваши обстоятельства, «Богу… всё возможно» (от Матфея 19:26). Президент Дитер Ф. Ухтдорф сказал: «Кому-то из вас может казаться, что тьма покушается на вас. Вас может угнетать тревога, страх или сомнение. Для вас и для всех нас я повторяю прекрасную и несомненную истину: Божий свет реален. Он доступен всем! Он дает жизнь всему [см. У. и З. 88:11–13]. Он способен смягчить боль от самой глубокой раны. Он может стать целительным бальзамом от одиночества и болезни наших душ. В бороздах отчаяния он может сеять семена светлой надежды. Он может освещать глубочайшие долины скорби. Он может освещать путь перед нами и вести нас через самую темную ночь в обещание нового рассвета» («Надежда на Божий свет», *Ensign* или *Лиахона,* май 2013 г., стр. 75).

ОБРЕСТИ ПОКОЙ, ПРИДЯ К СПАСИТЕЛЮ

Часто мы сосредотачиваем свои самые отчаянные усилия на том, чтобы помочь дорогим нам людям. Но и нам самим нужна помощь Господа. И Он призывает нас прийти к Нему и исцелиться (см. 3 Нефий 9:13). Нашим приоритетом должно стать собственное приближение к Господу. Мы должны сложить свои бремена к Его ногам, положиться на Его действенную силу и терпеливо надеяться на Него. Тогда Он будет помогать нам, и мы испытаем Его свет и надежду в своей жизни, что позволит нам еще лучше поддерживать близких. Какой бы выбор они ни сделали, мир и надежда Спасителя могут быть с нами. Президент Говард У. Хантер сказал: «Покой может прийти к человеку лишь вследствие его безусловной покорности – покорности Тому, Кто есть Князь мира, Кому дана сила даровать покой. Человек может жить в прекрасной и мирной обстановке, однако в силу внутреннего разлада и борьбы постоянно находиться в смятении. С другой стороны, человека могут окружать ужасные разрушения и кровопролития войны, а он может хранить безмятежность невыразимого покоя духа. Если посмотреть на человека и на пути мира, можно увидеть смятение и замешательство. Если же мы просто обратимся к Богу, то найдем мир для беспокойной души» (*Учения Президентов Церкви: Говард У. Хантер* [2015], стр. 57, 59–60). Наше путешествие к исцелению и покою начинается с обращения нашего сердца и нашей воли к Спасителю.

ПРИМЕЧАНИЯ

ПРИМЕЧАНИЯ

ПОЛАГАТЬСЯ НА СПАСИТЕЛЯ

Евангелие учит нас тому, что все мы несем ответственность за свои собственные поступки, а не за поступки других. Для полного исцеления мы должны избавиться от ненужного чувства вины и призвать дорогих нам людей взять на себя ответственность за принятые ими решения. Для нас естественно ощущать на себе часть ответственности за неправильный выбор наших близких, но это не совсем правильные чувства. Быть может, мы переживаем из-за того, что могли что-то сделать лучше или иначе. Быть может, мы полагаем, что могли предотвратить такой выбор. Но истина заключается в том, что мы не несем ответственности за неправильный выбор наших близких. Мы несем ответственность только за то, как реагируем на него.

Для нашего исцеления очень важно и необходимо принять и понять следующее: наши близкие сами несут ответственность за свое исцеление. Мы слишком часто полагаем, будто должны решить их проблемы за них. Возможно, мы боимся того, что если не возьмем контроль в свои руки, то ситуация продолжит ухудшаться. Хотя наши старания могут быть полезны – а иногда даже способны спасти жизнь – наши близкие должны сами прийти к Спасителю, покаяться, очиститься и получить исцеление через Него. Мы просто не можем этого сделать за них, и наши попытки контролировать их решения или влиять на них могут даже остановить или замедлить их исцеление. Если мы поняли, что не несем ответственности за выбор наших близких и не можем исправить этот выбор, то сделали важный шаг к собственному исцелению.

С БОДРОСТЬЮ ДЕЛАТЬ ВСЕ, ЧТО В НАШИХ СИЛАХ

Когда первые Святые претерпевали испытания и преследования, Пророк Джозеф Смит наставлял их: «А потому… будем же с бодростью делать всё, что в наших силах; и будем же стоять тогда спокойно, с полной уверенностью, дабы увидеть спасение Божье и явление руки Его» (У. и З. 123:17). Подобно тем стойким первым Святым, мы можем многого добиться, если будем терпеливо трудиться над улучшением ситуации и помогать нашим близким. Мы можем просить о поддержке других людей, посещать собрания группы поддержки, больше узнавать о компульсивном поведении и исцелении от него, а также устанавливать границы и пределы, чтобы не подталкивать тех, кого мы любим,

к принятию неправильных решений. Более того, мы можем научиться уповать на Господа даже в те времена, когда чувствуем, что наше сердце сокрушено. По мере того как мы выполняем свою часть, Господь будет помогать нам превратить нашу ситуацию и жизнь в нечто лучшее, чем то, чего мы могли бы когда-либо добиться в одиночку.

УКРАШЕНИЕ ВМЕСТО ПЕПЛА

Возможно, нам трудно поверить, что наши боль, сожаление, беспокойство и злость могут быть исцелены. Но Пророк Исаия учил: «Господь… послал меня… возвестить сетующим на Сионе, что им вместо пепла дастся украшение, вместо плача – елей радости, вместо унылого духа – славная одежда» (Исаия 61:1, 3). Когда мы обращаемся к Господу, покой и утешение, предложенные Им, могут поистине творить чудеса. Возможно, мы не испытываем благодарности за боль и трудности, но можем испытать радость и благодарность, познавая в трудные времена любовь и искупительную силу Спасителя. Спаситель может использовать наши испытания для того, чтобы очистить наши сердца (см. Мосия 4:2) и дать вместо пепла украшение. Мы можем продвигаться вперед и верить, что эти и все остальные испытания, которые будут у нас в земной жизни, «дадут [нам] опыт и будут во благо [нам]» (У. и З. 122:7).

ПОНИМАТЬ, КАКИМ ОБРАЗОМ ОРГАНИЗОВАНЫ РАЗДЕЛЫ В ЭТОМ РУКОВОДСТВЕ

Каждый раздел этого руководства разбит на несколько описанных ниже подразделов.

Ключевой принцип

В этом разделе представлен ключевой Евангельский принцип или идея, а также вопросы, которые помогут вам обдумать, как лучше применять этот принцип или эту идею в жизни.

Изучение Евангелия

В этом разделе содержатся дополнительные отрывки из Священных Писаний и церковных выступлений для самостоятельного изучения. В

ПРИМЕЧАНИЯ

ПРИМЕЧАНИЯ

Священных Писаниях говорится, что слова Христа скажут вам все, что вы должны делать (см. 2 Нефий 32:3).

Самостоятельное изучение и применение изученного на практике

Этот раздел содержит различные задания и упражнения, которые помогут вам в изучении и применении этих принципов. Его цель – дать вам возможность задуматься над принципами Евангелия, поразмышлять над ними и проанализировать, как их можно применить конкретно к вам. Во время изучения ведите дневник, чтобы записывать в нем свои мысли, чувства и впечатления.

ПОНИМАТЬ, КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТИМ РУКОВОДСТВОМ

Это руководство используется на собраниях групп поддержки для супругов и членов семьи, однако им также можно пользоваться для индивидуального изучения. Посещение собраний группы поддержки поможет вам обрести больше покоя и надежды. Посетите страницу arp.ChurchofJesusChrist.org для получения дополнительной информации.

Поиск ресурсов в Интернете

Повсюду в *Руководстве по оказанию поддержки для супругов и родных проходящих реабилитацию* вы будете встречать ссылки на Священные Писания, выступления на конференциях и материалы в СМИ. Чтобы получить доступ к этим материалам в Интернете, зайдите на сайт arp.ChurchofJesusChrist.org/spouses-and-families и найдите ссылки на эти материалы в Интернет-версии данного руководства.

Принцип 1

БОГ УТЕШИТ НАС В НАШИХ СТРАДАНИЯХ

«Уповайте на Бога с твёрдостью ума и молитесь Ему с огромной верой – и Он утешит вас в ваших страданиях» (Иаков 3:1).

ПОЛУЧАТЬ БОЖЬЮ ПОМОЩЬ В ЛЮБОЙ ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ

Пагубное поведение (например, просмотр порнографических материалов) и употребление опасных веществ может повредить не только нашим близким, но и нам самим. Ниже приводятся некоторые чувства, которые испытывают многие супруги, родственники и друзья, чьи близкие попали в зависимость:

- Страх того, что наши близкие никогда не поправятся.
- Страх того, что они могут умереть физически или духовно.
- Страх того, что они причинят вред окружающим людям, особенно детям.
- Физическая усталость, вызванная бессонницей, стрессом и беспокойством.
- Замешательство по поводу того, почему наши близкие ведут себя так неразумно, и почему ничего из того, что мы говорим или делаем, кажется, не меняет дела.

ПРИМЕЧАНИЯ

- Потеря доверия к нашим близким и уверенности в них в результате их лжи, обмана и манипулирования.
- Стыд и безнадежность, когда мы напрасно берем на себя ответственность за выбор наших близких.
- Гнев и боль, вызванные предательством наших близких.
- Чувство одиночества и изолированности, когда мы стараемся держать решения, принятые близкими людьми, в секрете, чтобы защитить других.
- Страх того, что заветы, заключенные при крещении и в храме, могут быть непоправимо нарушены, а вечные семейные связи – разорваны.
- Боль и обида, связанные с физической или виртуальной изменой супруга.
- Горечь из-за финансовых проблем, поскольку мы имеем дело с чрезмерными расходами, лечебными программами, судебными издержками, штрафами или порчей имущества.
- Страх того, что тот неправильный выбор, который раз за разом делают наши близкие, как-то отразится на нашей вере или возможности получить помощь от Бога для них.
- Боязнь последствий потенциального лишения свободы наших близких или других правовых вопросов.

Все эти проблемы реальны, и с верой и поддержкой со стороны других людей их можно преодолеть, благодаря заботе и с течением времени. Бог поможет нам справиться с любой трудной ситуацией, если мы позволим это Ему.

- Как повлияли на вас неверные решения, принятые близким вам человеком?
- Какие из перечисленных выше чувств вы испытывали? Какие еще чувства вы испытывали вследствие неверных решений, принятых близким вам человеком?

ПОНИМАТЬ, ЧТО БОГ ЗНАЕТ НАШУ СИТУАЦИЮ

Временами мы можем задаваться вопросом, знает ли Бог, через что мы проходим, когда близкие нам люди испытывают трудности. Обратив сердце и разум к Богу, мы можем ощутить Его присутствие и руководство. Старейшина Кевин В. Пирсон, член Кворума Семидесяти, сказал: «Он любит каждого из нас совершенной любовью и преисполнен милости и понимания. Он знает о нас все. Он знает, в чем мы нуждаемся, в то время как мы можем видеть только то, чего мы хотим. Он обладает бесконечной силой и способностью поддерживать и направлять нас. Он всегда готов прощать нас и помогать нам во всем» («Улучшить качество личной молитвы», *Ensign* или *Лиахона,* июнь 2013 г., стр. 36–37). Президент Томас С. Монсон учил: «Повторюсь, мои братья и сестры, наш Небесный Отец знает о том, что нам нужно, и поможет нам, если мы призовем Его на помощь. Я верю, что ни одна наша забота не видится Ему слишком мелкой или незначительной. Господь знает нашу жизнь в подробностях» («Подумайте о благословениях», *Ensign* или *Лиахона,* ноябрь 2012 г., стр. 88).

- Какие у вас есть подтверждения того, что Бог вас знает? Как это знание укрепляет вашу веру и придает вам мужества?
- Что вы будете делать, если вдруг почувствуете, что Бог игнорирует вас или ваша ситуация Его больше не заботит?

ЗНАТЬ, ЧТО БОГ НИКОГДА НЕ ОСТАВИТ НАС

Мы можем ошибочно полагать, будто нам нужно быть совершенными, чтобы претендовать на Божью помощь. Несмотря на наши усилия, могут быть периоды, когда мы будем чувствовать, что мы одни, а Бог не слышит наши мольбы. Тем не менее, Он благословляет нас даже тогда, когда все кажется безнадежным. Господь обещал, что никогда не оставит нас. «Но вот, Сион сказал: Господь покинул меня, и мой Господь забыл меня; но Он покажет, что это не так. Ибо может ли женщина забыть своё грудное дитя, так что не будет она иметь сострадания к сыну чрева своего? Да, она может забыть, однако не забуду Я тебя, о дом Израилев. Вот, Я начертал тебя на ладонях Моих; стены твои непрестанно предо Мной» (1 Нефий 21:14–16). Мы можем молиться о Божьей помощи, которая станет стабилизирующей силой в наших семьях. Мы можем

ПРИМЕЧАНИЯ

ПРИМЕЧАНИЯ

увеличить меру Духа в нашей жизни, если будем молиться, изучать Священные Писания, поститься, посещать храм и терпеливо надеяться на Господа (см. Исаия 40:31). Если мы будем делать все это, Его благодать пребудет с нами. У нас будет уверенность в том, что Он никогда не покинет нас, а наша вера в Него укрепится.

- Когда вы чувствовали присутствие Бога в своей жизни?

ЗНАТЬ, ЧТО БОГ ПОДДЕРЖИВАЕТ НАС ВО ВРЕМЕНА НЕВЗГОД

Господь всегда дает покой, руководство и силу, даже когда мы этого не осознаем. Эти тонкие и нежные доказательства Божьей любви и поддержки приходят по-разному. Например, они могут прийти через руки помощи других людей (см. раздел 6 «Друзья твои стоят с тобой») либо во время уроков, выступлений или исполнения гимнов, обращенных именно к нам. А иной раз определенная мысль или впечатление могут помочь нам обрести более глубокое понимание и направление, и почувствовать возросшую любовь. Полезно также помнить те бесчисленные случаи, когда Господь благословлял и направлял нас в прошлом. Старейшина Джеффри Р. Холланд учил: «Христос и Его Ангелы и Пророки вечно трудятся, чтобы укрепить наш дух, успокоить наше волнение, утешить наши сердца и направить нас вперед с обновленными силами и непоколебимой надеждой» («The Peaceable Things of the Kingdom», *Ensign*, Nov. 1996, 83). Продолжая с верой делать шаг за шагом, мы признаём Господа в качестве источника нашей поддержки. Мы осознаём, что наш любящий Небесный Отец и Его Сын, Иисус Христос, поддерживают нас во времена нужды.

- Как Небесный Отец поддерживал вас в ваших испытаниях?
- Что бы вы сказали, чтобы помочь человеку, которому кажется, что Небесный Отец не поддерживает его?

«Повторюсь, мои братья и сестры, наш Небесный Отец знает о том, что нам нужно, и поможет нам, если мы призовем Его на помощь. Я верю, что ни одна наша забота не видится Ему слишком мелкой или незначительной. Господь знает нашу жизнь в подробностях». – Президент Томас С. Монсон

ПРИМЕЧАНИЯ

ПРИМЕЧАНИЯ

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИЗУЧЕНИЯ

Изучение Евангелия

Изучая приведенные ниже источники, с молитвой размышляйте над тем, как вы можете применять на практике те принципы, которым они учат.

2 Нефий 2:2 (Господь освятит наши страдания нам на пользу.)

2 Нефий 4:17–35; Алма 36:3 (Бог поддерживает нас в наших испытаниях.)

М. Расселл Баллард, «О, коварные замыслы лукавого!», *Ensign* или *Лиахона,* ноябрь 2010 г., стр. 108–110

Генри Б. Айринг, «А где шатер?» *Ensign* или *Лиахона,* ноябрь 2012 г., стр. 72–75

Джеффри Р. Холланд, «Никого не было с Ним», *Ensign* или *Лиахона,* май 2009 г., стр. 86–88

Томас С. Монсон, «Нам никогда не придется идти в одиночку», *Ensign* или *Лиахона,* ноябрь 2013 г., стр. 121–124

Дитер Ф. Ухтдорф, «Любовь Божия», *Ensign* или *Лиахона,* ноябрь 2009 г., стр. 21–24

Самостоятельное изучение и применение изученного на практике

Следующие задания предназначены для совершенствования изучения и практического применения этих принципов. Записывайте в дневник свои мысли, чувства, идеи и планы, чтобы претворять в жизнь то, что вы изучаете. По мере того как будут меняться потребности и обстоятельства в вашей жизни, повторение этих заданий будет приносить вам новые мысли.

- Изучите выступление М. Расселла Балларда «О, коварные замыслы лукавого!» (*Ensign* или *Лиахона,* ноябрь 2010 г., стр. 108–110). Что вы узнали? Как повлияло на вас компульсивное поведение близкого человека? Что, по вашим ощущениям, вам нужно делать? Обсудите свою ситуацию с кем-то, кому вы доверяете. Попросите совета у этого человека и составьте план действий согласно тому, что вы узнали.

- **Изучите и обдумайте выступление Президента Томаса С. Монсона «Нам никогда не придется идти в одиночку» (***Ensign* или *Лиахона,* ноябрь 2013 г., стр. 121–124). Что вы узнали? Какие у вас есть подтверждения того, что Бог знает о ваших трудностях и поддерживает вас? Составьте список полученных вами доказательств того, что Бог знает вас. Как эти подтверждения укрепляют вашу веру? Как вы можете лучше замечать Его помощь?
- Изучите и обдумайте выступление президента Генри Б. Айринга «А где шатер?» (*Ensign* или *Лиахона,* ноябрь 2012 г., стр. 72–75) или выступление старейшины Джеффри Р. Холланда «Никого не было с Ним» (*Ensign* или *Лиахона,* май 2009 г., стр. 86–88). Какие у вас есть подтверждения того, что Бог знает вас лично и знает, через что вы проходите? Что вы будете делать, чтобы приближаться к Богу и стараться почувствовать, что Он знает вас и заботится о вас?
- Изучите и обдумайте отрывки из Священных Писаний, приведенные в этом конспекте. Что вы узнали? Какие еще отрывки из Священных Писаний вы добавили бы в этот конспект? Как Бог поддерживал вас в прошлом? Как Он поддерживает вас теперь? Что вы можете сделать, чтобы лучше чувствовать Его любовь и поддержку?
- Поразмышляйте над тем, какие принципы, обещания и какой покой можно найти в этих гимнах: «Господь наш – крепость мощная» (*Гимны,* №29); «О, будь со мной» (*Гимны,* №91); «Когда мы причащаемся» (*Гимны,* №92); «Come, Ye Disconsolate» (*Hymns,* no. 115); «Ты нужен мне, Господь» (*Гимны,* №48, 206); «О Иисус, веди меня!» (*Гимны,* №52); «O, May My Soul Commune with Thee» (*Hymns,* no.123); «Божья любовь» (*Гимны,* №55); «Precious Savior, Dear Redeemer» (*Hymns,* no.103); «Господь, Ты – мой Пастырь» (*Гимны,* №53).

ПРИМЕЧАНИЯ

Принцип 2

СТРЯХНИТЕ ЦЕПИ, КОТОРЫМИ ВЫ СКОВАНЫ

«Пробудитесь... облекитесь в доспехи праведности. Стряхните цепи, которыми вы скованы, и выйдите из мрака, и восстаньте из праха» (2 Нефий 1:23).

ОСОЗНАТЬ, ЧТО МЫ НЕ ВИНОВАТЫ В ВЫБОРЕ НАШИХ БЛИЗКИХ

Часто бывает так, что, пытаясь разобраться в нашей сложной ситуации, мы задаемся вопросом, почему и как наши близкие стали на неправильный путь. Мы можем чувствовать, что каким-то образом несем за это ответственность. Как родители, мы можем переживать о том, что могли бы сделать что-то иначе. Как супруги, мы можем задаваться вопросом, удовлетворяли ли мы потребности своего мужа или своей жены, спрашивая себя: «Достаточно ли я хорош(а)?» и «Что еще я мог(ла) бы сделать?» Если что-то идет не так, мы склонны винить себя. Такой тип мышления может привести нас к напрасному чувству ответственности за выбор других людей, а в результате – и к незаслуженному чувству вины и отчаяния.

Необходимый элемент плана Небесного Отца – это принцип свободы выбора – способности и привилегии принимать собственные решения. По мере того как мы будем изучать и понимать этот принцип, Дух будет свидетельствовать нам о том, что причина неправильного выбора, сделанного нашими близкими, заключается не в нас. Старейшина Ричард Г. Скотт сказал:

«Если вы сами свободны от серьезного греха, не страдайте напрасно от последствий грехов других людей. Будучи женой, мужем, родителем или близким человеком, вы можете жалеть того, кто из-за своего греха преисполнен горькой желчи. И все же вы не должны брать на себя ответственность за их деяния» («Быть свободным от тяжелого бремени», *Ensign* или *Лиахона,* ноябрь 2002 г., стр. 88). Наши близкие ответственны за тот выбор, который они делают. Хотя настоящая причина принятых ими решений может быть неоднозначной, мы не несем ответственности за их выбор. Хорошим напоминанием являются следующие слова: «Всякий, кто творит беззаконие, *творит его себе;* ибо вот, вы свободны» (Геламан 14:30; курсив составителей). Возможно, наши близкие будут принимать неверные решения. Часть процесса исцеления и реабилитации для них – это совершать ошибки, но и брать при этом полную ответственность за свои решения. Наши успех и счастье в жизни не должны зависеть от того, как другие люди предпочитают использовать свою свободу воли. Мы несем ответственность лишь за свои решения и поступки.

- Чувствовали ли вы какую-то ответственность за неверные решения близкого человека? Если да, то как это влияло на вас?
- Что помогает вам понять, что вы не несете ответственности за выбор, сделанный близким человеком?

ПОНЯТЬ, ЧТО МЫ – ДЕТИ БОГА

Выбор наших близких может влиять на то, какими мы видим себя и какой мы видим жизнь. Мы можем начать отождествлять себя со своим отношением к выбору наших близких, который может казаться всеобъемлющим. Нам важно помнить, кто мы такие и с какой целью пришли на Землю. Бог – не только наш Правитель и Творец, но еще и Небесный Отец. Все люди – самые настоящие сыновья и дочери Бога. Мы можем полагаться на простую истину: Он – наш Отец, а мы – Его дети. Понимание этих отношений приносит покой и уверенность, чтобы двигаться дальше – не благодаря нашим собственным способностям, а благодаря благости и несравненной силе Небесного Отца и Его Сына, Иисуса Христа. Вне зависимости от того, что происходит в нашей жизни, мы можем концентрироваться на вечном постоянстве Его любви к нам. Вот здесь и начинается наш процесс исцеления. Если посреди испытаний мы об-

ПРИМЕЧАНИЯ

ПРИМЕЧАНИЯ

ращаем свои сердца к нашему Небесному Отцу, Его любовь и исцеляющая сила Его Сына, Иисуса Христа, через совершенное Им Искупление могут помочь нам обрести мужество и надежду.

- Каким образом знание о том, что вы – дитя Бога, помогает вам?
- Как вы будете укреплять свои отношения с Богом через молитву, изучение Священных Писаний, размышление, пост и послушание Его заповедям?

ПРИЗНАТЬ, ЧТО МЫ ВОЛЬНЫ ДЕЙСТВОВАТЬ ПО СВОЕМУ УСМОТРЕНИЮ

Мы можем чувствовать себя беспомощными, не имея контроля над выбором близких или последствиями этого выбора. Но Евангелие учит, что мы «вольны выбрать свободу и жизнь вечную через великого Посредника всех людей, либо выбрать плен и смерть, сообразно плену и силе дьявола» (2 Нефий 2:27). Мы можем использовать свою свободу воли, чтобы улучшать ситуацию и принимать правильные решения вне зависимости от наших обстоятельств. Старейшина Дэвид А. Беднар советовал: «Когда вы и я поймем и начнем применять действенную и укрепляющую силу Искупления в своей личной жизни, мы будем молиться о силе изменить наши обстоятельства, а не об изменении сложившихся обстоятельств. Мы станем личностями, которые действуют, а не подлежат воздействию (см. 2 Нефий 2:14)» («Искупление и земной путь», *Ensign* или *Лиахона,* апрель 2012 г., стр. 12).

- Как вы будете использовать свою свободу воли, чтобы действовать и исправлять свою ситуацию?
- Как можно применить второй Символ веры к вашей ситуации?

Если посреди испытаний мы обращаем свои сердца к нашему Небесному Отцу, Его любовь и исцеляющая сила Искупления, совершенного Его Сыном, могут помочь нам обрести мужество и надежду.

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИЗУЧЕНИЯ

Изучение Евангелия

Изучая приведенные ниже источники, с молитвой размышляйте над тем, как вы можете применять на практике те принципы, которым они учат.

Псалтирь 81:6 (Мы – боги, дети Всевышнего.)

Деяния 17:29 (Мы – род Божий.)

2 Нефий 2:14–16 (Нам дана способность делать выбор.)

Мороний 7:15–16 (Мы можем отличать добро от зла с помощью света Христа.)

Учение и Заветы 101:78 (Мы ответственны за собственные поступки.)

Моисей 7:32 (Бог дал нам свободу воли.)

Символы веры 1:2 (Мы ответственны за свою собственную жизнь, а не за чью-то.)

ПРИМЕЧАНИЯ

ПРИМЕЧАНИЯ

«Семья. Воззвание к миру»

Дэвид А. Беднар, «Искупление и земной путь», *Ensign* или *Лиахона,* апрель 2012 г., стр. 12–19

Д. Тодд Кристоферсон, «Нравственная дисциплина», *Ensign* или *Лиахона,* ноябрь 2009 г., стр. 105–108

Роберт Д. Хейлз, «Свобода воли: неотъемлемая часть плана спасения», *Ensign* или *Лиахона,* ноябрь 2010 г., стр. 24–27.

Видеосюжет: «Свобода, чтобы...»

Самостоятельное изучение и применение изученного на практике

Следующие задания предназначены для совершенствования изучения и практического применения этих принципов. Записывайте в дневник свои мысли, чувства, идеи и планы, чтобы претворять в жизнь то, что вы изучаете. По мере того как будут меняться потребности и обстоятельства в вашей жизни, повторение этих заданий будет приносить вам новые мысли.

- Посмотрите видеосюжет «Свобода, чтобы...» и запишите в дневнике, что вы узнали. Что люди вольны делать? Что они не вольны делать? Как применение принципа свободы воли дает вам силы обрести покой и помощь от Спасителя?
- Изучите и обдумайте отрывки из Священных Писаний, упомянутые в конспекте урока. Напишите в своем дневнике о том, чему они учат относительно свободы воли. Какие стихи имеют для вас особое значение? Почему? Как то, что вы узнали, может вам помочь?
- Обдумайте следующее высказывание старейшины Роберта Д. Хейлза: «В эти последние дни, как и в древности, мы должны избегать зла, поступая по своей, а не по чужой воле» («Поступать по своей воле. Дар и благословение свободы воли», *Ensign* или *Лиахона,* май 2006 г., стр. 4–8). (См. 2 Нефий 2:14.)

- Что вы думаете насчет того, чтобы быть личностью, которая действует, а не подлежит воздействию? Запишите, как вы можете применять совет старейшины Хейлза поступать по своей воле и стремиться обрести больший покой и исцеление.
- Изучите и обдумайте выступление старейшины Д. Тодда Кристоферсона «Нравственная дисциплина» и поищите там принципы свободы воли, которые можно применить к вашей жизни. Какими идеями вы поделились бы с другом, оказавшимся в ситуации, похожей на вашу? Запишите свои мысли в дневнике.
- Поразмышляйте над принципами, изложенными в этих гимнах: «Know This, That Every Soul Is Free» (*Hymns,* no. 240); «Путь лучезарный укажи» (*Гимны,* №193).

ПРИМЕЧАНИЯ

Принцип 3

ОН ВОЗЬМЕТ НА СЕБЯ БОЛИ И НЕДУГИ НАРОДА СВОЕГО

«Он возьмет на Себя боли и недуги народа Своего... и Он возьмёт на Себя их немощи, дабы чрево Его преисполнилось милости по плоти, дабы Он познал по плоти, как помочь народу Своему относительно их немощей» (Алма 7:11–12).

СЛЕДУЕТ ПОНИМАТЬ, ЧТО НИ В КАКИХ БЛАГОСЛОВЕНИЯХ НЕ БУДЕТ ОТКАЗАНО

Мы хотим иметь вечные семьи, но решения наших близких могут поставить под угрозу наши надежды. Боязнь потерять нашу вечную семью может привести к сильному чувству горя. Наша вера может оказаться под ударом. У нас может возникнуть соблазн отказаться от плана Небесного Отца. Многие из нас чувствуют, что мы удерживаемся, цепляясь за Бога по привычке, рефлекторно или от отчаяния. Возможно, трудно продвигаться вперед сквозь боль от несдержанных обещаний и разбившихся надежд. Выбор, с которым мы сталкиваемся – это иметь или не иметь веру в Бога, даже тогда, когда мы не представляем, как будут исполняться обещания Бога. Старейшина Даллин Х. Оукс сказал:

«Мы не можем контролировать и не можем отвечать за чужие решения, даже когда они причиняют нам глубокую боль. Я уверен, что Господь любит и благословляет мужей и жен, которые с

любовью стараются помочь супругам, борющимся с такими серьезными проблемами, как порнография или иное пагубное пристрастие, либо оставшиеся последствия жестокого обращения с детьми.

Каким бы ни был результат, каким бы тяжелым ни был ваш опыт, у вас есть обещание, что вам не откажут в благословениях вечных семейных отношений, если вы будете любить Господа, соблюдать Его заповеди и изо всех сил стараться творить добро» («Развод», *Ensign* или *Лиахона,* май 2007 г., стр. 73).

- Какое влияние оказал выбор близкого человека на ваши ожидания и мечты?
- Почему вам нужно верить обещаниям Небесного Отца и Иисуса Христа, а не просто верить в Них Самих?

ПОЗВОЛИТЬ ИИСУСУ ХРИСТУ ИСЦЕЛИТЬ НАШУ САМУЮ ГЛУБОКУЮ БОЛЬ И ПЕЧАЛЬ

Если мы позволим, то боль и печаль, ставшие результатом выбора наших близких, могут привести нас к Спасителю. Искупление нужно не только для того, чтобы преодолеть смерть и грех, но также и для того, чтобы исцелить боль, печаль и другие невзгоды. Старейшина С. Скотт Гроу сказал: «Своим Искуплением Он исцеляет не только грешников, но и невинных, пострадавших из-за этих согрешений» («Чудо Искупления», *Ensign* или *Лиахона,* май 2011 г., стр. 109). Дух поможет нам понять, что Христос знает нашу боль, поскольку Он буквально взял на Себя наши боли и недуги (см. Алма 7:11). Благодаря укрепляющей силе Иисуса Христа мы можем обрести надежду на то, что будем исцелены и поддержаны в наших испытаниях, независимо от решений и поступков наших близких. Старейшина Даллин Х. Оукс сказал: «Целительная сила Господа Иисуса Христа – устраняет ли она наше бремя, или же укрепляет нас, дабы мы могли нести его и жить с ним, подобно Апостолу Павлу, – помогает при каждом бедствии в нашей земной жизни» («Он исцеляет обремененных», *Ensign* или *Лиахона,* ноябрь 2006 г., стр. 8). Настоящее исцеление не становится полным, пока мы не обратимся к Спасителю.

- Когда вы чувствовали покой и надежду благодаря Спасителю, несмотря на тяжелое бремя?

ПРИМЕЧАНИЯ

ПРИМЕЧАНИЯ

- Что может помешать вам прийти ко Христу и проявить веру в Него, чтобы Он мог исцелить вас?

ОТДАТЬ НАШИ БРЕМЕНА ГОСПОДУ

Приходя ко Христу и с верой и полагаясь на то, что Он понесет наши тяжелые бремена, мы можем ощутить Его исцеляющую силу. Старейшина Ричард Г. Скотт советовал: «Многие из вас напрасно страдают от того, что несут тяжелые бремена, ибо не открывают свои сердца исцеляющей силе Господа… Сложите бремя к ногам Спасителя» («Быть свободным от тяжелого бремени», *Ensign* или *Лиахона,* ноябрь 2002 г., стр. 86, 88). Господь жаждет благословить нас. Мы можем обрести великую силу, отдавая наши бремена Господу и «полагаясь всецело на заслуги Того, Кто имеет силу спасать» (2 Нефий 31:19). К сожалению, мы все же можем страдать от последствий неправильного выбора наших близких. Но тем не менее мы можем обрести Его мир – мир, «который превыше всякого ума» (к Филиппийцам 4:7) – независимо от своих обстоятельств.

Если мы стремимся прийти ко Христу и проявить веру в Него, Он даст нам силу, превышающую нашу собственную. Иисус сказал: «Если вы будете иметь веру с горчичное зерно и скажете горе сей: ‘перейди отсюда туда’, и она перейдет; и ничего не будет невозможного для вас» (от Матфея 17:20). Если мы помним, что Спаситель рядом, чтобы помочь нам, наша простая вера возрастет и окрепнет. Старейшина Джеффри Р. Холланд учил: «Дело не в масштабе вашей веры и не в степени вашего знания; важна лишь преданность, которую вы проявляете по отношению к имеющейся у вас вере и уже известным вам истинам» («Верую, Господи!», *Ensign* или *Лиахона,* май 2013 г., стр. 94).

- Что, по вашему, значит сложить ваши бремена к ногам Спасителя?
- Какие бремена вы сложите к Его ногам?

ПОНЯТЬ, ЧТО ИЗМЕНЕНИЯ ТРЕБУЮТ ВРЕМЕНИ

Возможно, мы обнаружим, что не можем дождаться изменений, потому что жаждем перестать испытывать боль. Даже если мы делаем все возможное, чтобы обрести исцеление, и признаём, что Господь помогает нам, мы по-прежнему осознаем, что процесс исцеления и реабилитации занимает много времени. Продолжая иметь надежду на изменения в ближайшем будущем, мы также должны быть готовы принять, что неко-

торые изменения могут занять всю жизнь или дольше. Старейшина Даллин Х. Оукс заявил: «Не все проблемы преодолеваются, и не все нужные отношения налаживаются в земной жизни. Работа спасения продолжается за завесой смерти, и нам не стоит слишком опасаться незавершенных процессов в пределах земной жизни» («Powerful Ideas,» *Ensign,* Nov. 1995, 26). Наши близкие могут решить не меняться, могут не испытывать мотивации измениться, могут срываться и могут продолжать поддаваться искушениям. Хотя нам нужно дать им время и пространство для покаяния, мы не должны мириться с жестоким обращением ни в какой форме (см. принцип 8 «Будьте твердыми и стойкими», раздел «Признать, что нам не нужно терпеть жестокое обращение со стороны наших близких»). У нас есть возможность активно проявлять надежду и молиться за наших близких, поддерживать их в то время, как они продвигаются вперед и приходят к Спасителю за исцелением.

- Как вы можете взращивать и проявлять веру перед лицом невзгод?
- Как вера поможет вам исцелиться, даже если близкому человеку не удается избавиться от зависимости?

«Своим Искуплением Он исцеляет не только грешников, но и невинных, пострадавших из-за этих согрешений». – Старейшина С. Скотт Гроу

ПРИМЕЧАНИЯ

ПРИМЕЧАНИЯ

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИЗУЧЕНИЯ

Изучение Евангелия

Изучая приведенные ниже источники, с молитвой размышляйте над тем, как вы можете применять на практике те принципы, которым они учат.

Исаия 49:13–16 (Спаситель не оставит нас.)

К Евреям 4:14–16 (Мы можем находить помощь в трудные времена через милость и благодать Спасителя.)

2 Нефий 9:21; Алма 7:11–13 (Спаситель взял на Себя наши боли и недуги.)

3 Нефий 9:13–14 (Христос исцеляет нас, если мы приходим к Нему.)

3 Нефий 17:5–20 (Христос желает исцелить нас и предлагает нам исцеление.)

С. Скотт Гроу, «Чудо Искупления», *Ensign* или *Лиахона,* май 2011 г., стр. 108–110

Кент Ф. Ричардс, «Искупление исцеляет всякую боль», *Ensign* или *Лиахона,* май 2011 г., стр. 15–17

Глава 5, «Принятие Искупления Иисуса Христа», *Учения Президентов Церкви: Бригам Янг* (1997), стр. 37–40

Видеосюжет: «Облегчать бремя: Искупление Иисуса Христа»

Видеосюжет: «Моя радость полна»

Самостоятельное изучение и применение изученного на практике

Следующие задания предназначены для совершенствования изучения и практического применения этих принципов. Записывайте в дневник свои мысли, чувства, идеи и планы, чтобы претворять в жизнь то, что вы изучаете. По мере того как будут меняться потребности и обстоятельства в вашей жизни, повторение этих заданий будет приносить вам новые мысли.

- Изучите и обдумайте отрывки из Священных Писаний об Иисусе Христе и Его Искуплении. Что говорится в этих стихах о силе Спасителя? Почему эти отрывки важны для вас? Как Спаситель может укрепить вас, даже если близкий вам человек продолжает делать неправильный выбор? Вы можете поделиться этими отрывками из Священных Писаний и своими мыслями с кем-то и обсудить, как Спаситель укрепил вас.
- Пролистайте книгу *Евангелие в искусстве* и найдите иллюстрации, изображающие обретение покоя и исцеления благодаря Спасителю. Например, иллюстрация «Иисус усмиряет бурю» может выразить то, как Христос способен дать нам мир и утешение в жизни, когда мы переживаем собственные бури. Изучите стихи из Священных Писаний, относящиеся к этим иллюстрациям (ссылки приведены под названиями иллюстраций при просмотре в режиме онлайн) и поразмышляйте над тем, что вы узнаёте о Спасителе и совершённом Им Искуплении и какие чувства Он у вас вызывает.
- Изучите и обдумайте выступление старейшины Кента Ф. Ричардса «Искупление исцеляет всякую боль» или посмотрите видеосюжет «Облегчать бремя: Искупление Иисуса Христа». Что вы узнаёте об Искуплении? Что вам бросается в глаза? Какие побуждения вы получаете? Какие части приносят вам утешение в трудный час?
- Изучите Алма 7:11–13, 2 Нефий 9:21 и определение слова «Благодать» в Руководстве к Священным Писаниям. Как знания о Спасителе и Его Искуплении могут благословить вашу жизнь? Что вы будете делать, чтобы еще более полноценно искать Спасителя в своей жизни?
- Поразмышляйте над принципами, преподанными в этих гимнах: «О, к Иисусу все приидите» (*Гимны,* №59); «Как заповеди мудры» (*Гимны,* №61); «Молитвы час» (*Гимны,* №72).

ПРИМЕЧАНИЯ

Принцип 4

ПРИБЛИЖАЙТЕСЬ КО МНЕ

«Приближайтесь ко Мне, и Я приближусь к вам; ищите Меня усердно, и вы найдёте Меня; просите, и вы получите; стучите, и отворят вам» (У. и З. 88:63).

ПОЛАГАТЬСЯ НА РУКОВОДСТВО И НАСТАВЛЕНИЯ БОГА

Бывает, что мы сталкиваемся с такими проблемами, которые, кажется, не можем преодолеть своими силами и пониманием. Наша потребность в помощи может побудить нас обратиться к любящему Небесному Отцу за руководством и наставлением. «Если же у кого из вас недостает мудрости, да просит у Бога» (Иакова 1:5). Господь хочет отвечать на наши молитвы и будет говорить с нами через Святого Духа. Старейшина Ричард Г. Скотт учил: «Внушения Духа могут приходить в ответ на горячую молитву или без какой-либо инициативы с нашей стороны, когда это необходимо. Порой Господь открывает вам истину тогда, когда вы не ищете ее активно, например, когда вам угрожает опасность, но вам об этом не известно» («Обрести духовное руководство», *Ensign* или *Лиахона,* ноябрь 2009 г., стр. 8).

Получение откровения потребует усилий с нашей стороны. Президент Гарольд Б. Ли сказал: «Мы развиваемся духовно, применяя знания Евангелия на практике… Мы должны тренировать наш дух с тем же усердием и заботой, с которыми тренируем свои физические тела». Он

советовал: «Используйте время и возможности, чтобы быть святыми каждый день вашей жизни» (*Учения Президентов Церкви: Гарольд Б. Ли* [2000], стр. 175–176). Важно выделить время для размышления, обдумывания и обращения сердца к Небу. Это поможет нам получить, распознать и понять побуждения от Святого Духа.

Ситуации с дорогими нам людьми могут потребовать нашего незамедлительного внимания и могут заставить нас отчаянно искать ответы или руководство. Наше ощущение срочности может привести к ожиданию безотлагательной духовной помощи. Хотя иногда ответы от Господа приходят быстро, Священные Писания учат нас, что откровение дается «правило на правило» (Исаия 28:10). Мы можем терпеливо «наде[яться] на Господа» (Исаия 40:31) и верить, что Он ответит нам. Таким образом развиваются наши терпение и характер. Так же как нефийцам, которые «не поняли голоса, который услышали», до третьего раза (см. 3 Нефий 11:3), нам тоже может понадобиться время, чтобы распознать личное откровение.

- Каким образом вы чувствовали руководство и наставление Господа в ваших отношениях с близким человеком?
- Что вы будете делать для поиска откровения от Господа, которое будет вас направлять?

ИЗУЧАТЬ СЛОВО БОЖЬЕ

Когда мы стремимся понять, каких действий ожидает от нас Господь, можно изучать Священные Писания и размышлять над ними. Как учил Нефий в Книге Мормона, «слова Христа скажут вам всё, что вы должны делать» (2 Нефий 32:3). Старейшина Ричард Г. Скотт сказал: «Священные Писания подобны лучам света, которые освещают наши умы и подготавливают нас к получению руководства и вдохновения свыше. Они могут стать ключом, открывающим канал общения с нашим Отцом на Небесах и Его Возлюбленным Сыном, Иисусом Христом» («Сила Священных Писаний», *Ensign* или *Лиахона,* ноябрь 2011 г., стр. 6). Благодаря Священным Писаниям Господь может донести до нас Свое слово и помочь нам в странствии в поисках покоя и исцеления. Размышляя над Священными Писаниями и месте их учений в нашей жизни, мы можем стремиться получить наставление от Духа, чтобы понять, как именно можно стремиться обрести исцеление через Спасителя.

ПРИМЕЧАНИЯ

ПРИМЕЧАНИЯ

ПРИНИМАТЬ ПРИЧАСТИЕ

Причастие – это время для серьезных размышлений. Мы принимаем причастие в память об Искупительной жертве Иисуса Христа за нас, а также для возобновления заветов. Причастие может быть для нас священным временем, чтобы прийти к Богу и подчинить свою волю Ему и духовно укрепиться. Для этого может понадобиться перенести свои мысли с дорогих нам людей на собственную духовную силу. Хотя думать во время причастия о наших близких и о том, как их трудности влияют на нас, – это естественно, время причастия нужно нам для того, чтобы укреплять наши отношения с Богом и со Спасителем. Мы, в свою очередь, становимся духовно сильнее благодаря укрепляющей силе Спасителя Иисуса Христа. Важно, чтобы мы ничему не давали отвлекать нас от возобновления своих заветов с Господом, даже действиям и решениям наших близких.

Хотя мы желаем, чтобы наши близкие пришли ко Христу и исцелились, они должны это сделать сами. Небесный Отец терпеливо ждет, когда они проявят веру во Христа и предпримут необходимые шаги к исцелению. Мы тоже должны иметь терпение и равнять свою волю на Божью. Причастие предоставляет возможность продемонстрировать, что мы готовы подчиняться Небесному Отцу и претерпевать с верой. Вытесняя свои желания доверием Его воле, мы берем на себя имя Христа и всегда помним Его (см. У. и З. 20:77, 79).

- Как таинство причастия может укрепить вас?

ПОСЕЩАТЬ ХРАМ

Нам может быть трудно бывать в храме, поскольку некоторые наши близкие не могут быть там вместе с нами. Тем не менее, слабости и решения близкого человека не влияют на право супруга или члена семьи посещать храм. Они также не должны влиять на наше чувство достоинства в отношении посещения храма. Храмовое поклонение и служение могут дать необходимые нам силы и благословения, чтобы продвигаться вперед и держать взор на вечной перспективе. Президент Бойд К. Пэкер сказал: «Храмы – это самый центр духовной силы Церкви. Мы должны ожидать, что лукавый будет пытаться мешать нам, как Церкви в целом, так и отдельным личностям, в стремлении участвовать в этой

священной и вдохновенной работе» («Святой храм», *Ensign* или *Лиахона,* октябрь 2010 г., стр. 35). Несмотря на трудности, с которыми мы можем столкнуться, стремясь посетить храм, мы можем становиться ближе к Господу в Его доме и получать Его силу, чтобы идти вперед с верой и надеждой.

Президент Пэкер продолжал: «Когда члены Церкви оказываются в затруднении или когда их сознание гнетет необходимость принять нелегкое решение, они обычно отправляются в храм. Это подходящее место для избавления от забот. В храме мы можем обрести видение духовной перспективы… Иногда на нас наваливается столько проблем и такое количество дел одновременно требует нашего внимания, что мы бываем просто не в состоянии ясно мыслить и видеть. В храме же рассеивается мрак отчаяния, исчезают мгла и туман, и мы обретаем способность ‘видеть’ то, что раньше ускользало от нашего взора, и находить такие пути выхода из затруднений, о существовании которых мы даже не подозревали» («Святой храм», *Ensign* или *Лиахона,* октябрь 2010 г., стр. 35).

- Как благословило вас поклонение Богу в храме? Как посещение храма может укреплять вас в ваших нынешних трудностях?

ИСКАТЬ НАПАРНИЧЕСТВА СВЯТОГО ДУХА

Святой Дух может направлять нас в наших решениях и защищать от физической и духовной опасности. Через Него мы можем получать дары Духа для нашей пользы и для пользы тех, кого мы любим и кому служим (см. У. и З. 46:9–11). Он – действительно Утешитель (см. от Иоанна 14:26). Подобно тому как умиротворяющий голос любящего родителя успокаивает плачущего ребенка, шепот Духа может прогнать наши страхи, избавить от неотступных волнений этой жизни и утешить в горе. Святой Дух может наполнить нас «надеждой и совершенной любовью» (Мороний 8:26) и может научить «мирным делам Царства» (У. и З. 36:2).

Распознавать шепот Духа может быть трудно, особенно в эмоционально напряженных ситуациях, которые иногда складываются между нами и нашими близкими. Иногда мы не можем определить происхождение впечатлений – являются ли они нашими собственными или же пришли от Духа. Старейшина Дэвид А. Беднар учил: «Если у нас с вами есть искреннее желание наслаждаться постоянным напарничеством Святого

ПРИМЕЧАНИЯ

ПРИМЕЧАНИЯ

Духа, если мы приглашаем Его влияние в нашу жизнь своим послушанием и своими действиями, учимся внимать простым побуждениям и делаем это быстро, тогда я свидетельствую и обещаю, что мы сможем отличать свои эмоции, говорящие нам то, что мы хотим услышать, от Святого Духа, говорящего нам то, что нам нужно услышать» («Receiving, Recognizing, and Responding to the Promptings of the Holy Ghost», [Божественный час в Университете имени Бригама Янга – Айдахо, 31 августа, 1999 г.], byui.edu). Святой Дух дает нам покой и руководство, когда мы ищем наставление и идем вперед с верой.

- Как Святой Дух утешает вас в скорби?
- Каким образом вы научились распознавать внушения Святого Духа?
- Какие внушения вы получили от Святого Духа? Как вы будете действовать согласно этим внушениям?

Подобно тому как умиротворяющий голос любящего родителя успокаивает плачущего ребенка, шепот Духа может прогнать наши страхи, избавить от неотступных волнений этой жизни и утешить в горе.

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИЗУЧЕНИЯ

ПРИМЕЧАНИЯ

Изучение Евангелия

Изучая приведенные ниже источники, с молитвой размышляйте над тем, как вы можете применять на практике те принципы, которым они учат.

3-я Царств 19:9–12; Геламан 5:30; Учение и Заветы 6:14–16, 23; 8:2–3; 11:12–14 (Дух обращается к нам разными способами.)

От Иоанна 14:26–27 (Святой Дух может помочь нам вспомнить о чем-то и ощутить покой.)

1 Нефий 15:8–11 (Господь открывает перед нами истины.)

2 Нефий 32: 3–5 (мы получаем откровение через слова Христа и Святого Духа.)

Алма 17:2–3 (Священные Писания, молитва и пост – это средства для получения откровения.)

Дэвид А. Беднар, «Дух откровения», *Ensign* или *Лиахона,* май 2011 г., стр. 87–90

Роберт Д. Хейлз, «'Прийти в себя' и стать духовно самостоятельными: причастие, храм и жертвование в служении», *Ensign* или *Лиахона,* май 2012 г., стр. 34–36

Ричард Г. Скотт, «Как получить откровение и вдохновение в своей личной жизни», *Ensign* или *Лиахона,* май 2012 г., стр. 45–47

Ричард Г. Скотт, «Храмовое служение: источник силы и мощи в трудные времена», *Ensign* или *Лиахона,* май 2009 г., стр. 43–45

Видеосюжет: «Почувствовать влияние Святого Духа»

Видеосюжет: «Законы света: Дух откровения»

Видеосюжет: «Голос Духа»

Самостоятельное изучение и применение изученного на практике

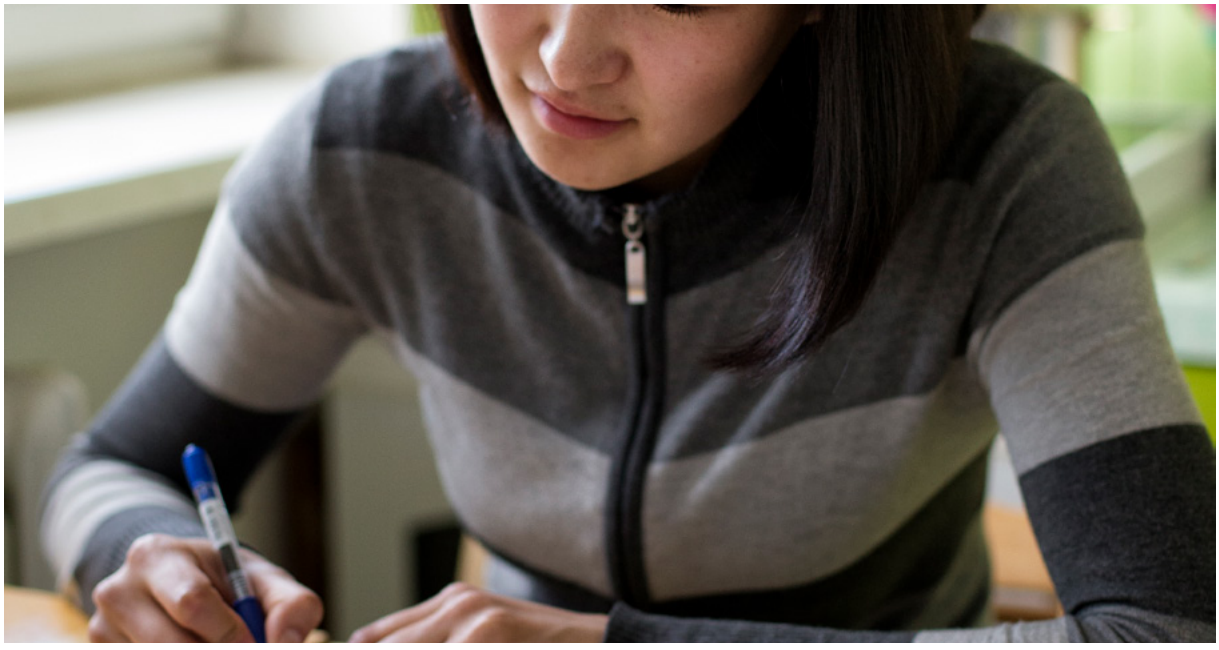
Следующие задания предназначены для совершенствования изучения и практического применения этих принципов. Записывайте в дневник свои мысли, чувства, идеи и планы, чтобы претворять в жизнь то, что вы изучаете. По мере того как будут меняться потреб-

ПРИМЕЧАНИЯ

ности и обстоятельства в вашей жизни, повторение этих заданий будет приносить вам новые мысли.

- Изучите и обдумайте выступление старейшины Роберта Д. Хейлза «'Прийти в себя' и стать духовно самостоятельными: причастие, храм и жертвование в служении» и поразмышляйте над вопросом: «Как мне стать ближе к Господу через причастие и посещение храма?» Что вы узнали?
- Изучите и обдумайте выступление старейшины Ричарда Г. Скотта «Храмовое служение: источник силы и мощи в трудные времена». Как храм может помочь вам приблизиться к Господу? Как посещение храма благословит вас?
- Как вы получаете личное откровение? С чем можно сравнить эти чувства? Как оно приходит? Посмотрите видеосюжет «Принципы света: дух откровения» и поищите там дополнительные мысли о получении откровения.
- Посмотрите видеосюжет «Голос Духа» или «Почувствовать влияние Святого Духа» и подумайте о том, как вы можете усилить влияние Святого Духа в своей жизни. Что вы будете делать, чтобы Святой Дух присутствовал в вашей жизни более обильно? Как Святой Дух может помочь вам в настоящий момент?
- Изучите и обдумайте выступление старейшины Ричарда Г. Скотта «Как получить откровение и вдохновение в своей личной жизни». Что отвлекает вас или мешает вашей способности получать откровение? Какие вы предпримете действия, которые помогут вам получить откровение?
- Поразмышляйте над принципами, изложенными в этих гимнах и детских песнях: «Мы в смирении, Спаситель» (*Гимны,* №95); «Отче Всевышний, веруем» (*Гимны,* №107); «Пусть нас учит Дух Святой» (*Гимны,* №73); «Oh, May My Soul Commune with Thee» (*Hymns,* no. 123); «Думать, изучать и молиться» (*Сборник песен для детей,* стр. 66).

Принцип 5
ВНИКАЙТЕ В СЕБЯ



«Вникай в себя и в учение; занимайся сим постоянно: ибо, так поступая, и себя спасешь и слушающих тебя» (1-е к Тимофею 4:16).

ПРИНЯТЬ, ЧТО МЫ НЕ МОЖЕМ КОНТРОЛИРОВАТЬ НАШИХ БЛИЗКИХ ИЛИ ИСЦЕЛИТЬ ИХ

Когда наши близкие оказываются в ловушке зависимости, они часто делают неправильный выбор и могут страдать от серьезных последствий. Тяжело смотреть на такое и ощущать, что ты никак не можешь это остановить. Нам может казаться, что если мы не вмешаемся и не исправим положение, к лучшему ничего не изменится. Мы можем пытаться уговаривать, убеждать, договариваться, наказывать, манипулировать или стыдить наших близких, чтобы настроить их на исцеление. Такие попытки могут давать временный эффект, но, в конечном счете, их недостаточно. Из опыта мы узнаём, что попытки контролировать других создают лишь атмосферу напряжения, страха и возмущения. Старейшина Ричард Г. Скотт советовал: «Не пытайтесь подавить свободу воли. Сам Господь не стал бы делать этого. Принудительное послушание не рождает благословений» («To Help a Loved One in Need», *Ensign,* May 1988, 60).

ПРИМЕЧАНИЯ

Для нас естественно желать, чтобы наши близкие испытали целительную силу Иисуса Христа, и мы стараемся помочь им, чем только можем. Однако важно понимать, что мы не можем их спасти. Пытаясь спасти их от последствий их же неправильного выбора, мы неправомочно берем на себя роль нашего Спасителя и Искупителя. Некоторые наши старания и намерения помочь им, на самом деле, только оттягивают их обращение к Спасителю. Для того чтобы Господь исцелил их, им необходимо проявлять веру в Него и быть послушными Его заповедям. Мы не можем сделать этого за них. Спаситель вопрошает: «Не вернётесь ли вы теперь ко Мне и не покаетесь ли в ваших грехах, и не обратитесь ли, дабы Я мог исцелить вас?» 3 Нефий 9:13. Все люди должны самостоятельно решить прийти к Спасителю. Когда человек борется с зависимостью, только он сам может решить делать то, что необходимо, чтобы обрести исцеление.

- Как мы можем предотвратить перерождение желания поддержать близкого человека в попытку подавить его свободу воли?

СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ НА НАШЕМ ИСЦЕЛЕНИИ

Изначальная мотивация поиска помощи может быть в том, чтобы лучше понять, как помочь нашим близким. Мы можем верить или ожидать, что за исцелением наших близких последует и наше собственное исцеление. И для нас наступает ключевой поворотный момент, когда мы осознаём, что вместо этого нужно сосредоточиться на своем собственном исцелении. Это не значит, что мы прекращаем поддерживать наших близких или желать их исцеления. Напротив, это значит, что мы осознаём: наши собственные покой и исцеление имеют более высокий приоритет. Решения, принятые нашими близкими, не должны помешать нам прийти к Спасителю. Господь приглашает нас прийти к Нему вне зависимости от наших обстоятельств: «Придите ко Мне, все труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас… Возьмите иго Мое на себя и научитесь от Меня, ибо Я кроток и смирен сердцем, и найдете покой душам вашим; Ибо иго Мое благо, и бремя Мое легко» (от Матфея 11:28–30).

- Каким образом вы сосредоточитесь на собственном душевном покое и исцелении?

ЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ

Один важный аспект нашего исцеления – это уделять время тому, чтобы находить баланс и заботиться о себе. Если мы не будем осторожны, то позволим решениям, которые приняли наши близкие, и сопутствующим проблемам погубить нас или стать причиной нашего пренебрежения собственным благополучием. Господь просит нас быть «умеренными во всём» (Алма 7:23) и не «бежа[ть] быстрее, чем у [нас] хватает сил» (Мосия 4:27). Важно следить за тем, чтобы наши собственные нужды были удовлетворены. Это позволит нам лучше оказывать поддержку нашим близким и другим людям вокруг нас. Сестра Нейл Ф. Мэрриот учила: «Мы созидаем Царство, когда заботимся о других. Однако первое дитя Бога, которое нам нужно укрепить в восстановленном Евангелии, – это мы сами» («Что нам делать?», *Ensign* или *Лиахона,* май 2016 г., стр. 10).

- Какие конкретные действия вы предпримете, чтобы позаботиться о себе физически, эмоционально и духовно?
- Каким образом забота о себе сделает вас в большей мере способными помогать своим близким?

ПОНИМАТЬ, ЧТО ТАКОЕ КОМПУЛЬСИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Узнавая о компульсивном поведении, мы лучше понимаем решения, которые принимают наши близкие. Господь советовал: «Ищите в наилучших книгах слова мудрости; ищите знания учением, а также и верой» (У. и З. 88:118). Существует большой объем достоверной информации о том, что мы можем сделать, чтобы помочь самим себе и нашим близким. Мы можем найти ответы, слушая истории других людей. Это может помочь нам ощутить свою ценность и почувствовать, что мы не одиноки. Есть также много полезных источников, основанных на Евангелии: Священные Писания, слова Пророков и других церковных руководителей, Программа исцеления от зависимости (addictionrecovery.ChurchofJesusChrist.org), сайт, посвященный преодолению зависимости от порнографии (overcomingpornography.org), статьи на сайте ChurchofJesusChrist.org, лекции на неделях образования в УБЯ и многие другие материалы. Зная, чего ожидать в ситуации с компульсивным поведением, мы лучше можем помочь себе и своим близким.

- Как вам помогает стремление обрести лучшее понимание?

ПРИМЕЧАНИЯ

ПРИМЕЧАНИЯ

Важный аспект нашего исцеления – это уделять время тому, чтобы находить баланс и заботиться о себе. Если мы не будем осторожны, то позволим решениям, которые приняли наши близкие, и сопутствующим проблемам погубить нас или стать причиной нашего пренебрежения собственным благополучием.

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИЗУЧЕНИЯ

Изучение Евангелия

Изучая приведенные ниже источники, с молитвой размышляйте над тем, как вы можете применять на практике те принципы, которым они учат.

Иеремия 17:14 (Господь исцелит нас.)

Мосия 4:27 (Все должно делаться с мудростью и надлежащим образом.)

3 Нефий 9:13 (Спаситель исцелит нас, если мы придем к Нему.)

Учение и Заветы 88:119 (Создайте дом порядка.)

M. Russell Ballard, «Keeping Life's Demands in Balance,» *Ensign,* May 1987, 13–16

Donald L. Hallstrom, «Seeking a Balanced Life,» *Ensign,* Aug. 2003, 52–57

«Приоритеты и равновесие», *Учебное пособие по курсу «Вечный брак»* (Учебное пособие СЦО, 2003 г.), стр. 294–301

Самостоятельное изучение и применение изученного на практике

Следующие задания предназначены для совершенствования изучения и практического применения этих принципов. Записывайте в дневник свои мысли, чувства, идеи и планы, чтобы претворять в жизнь то, что вы изучаете. По мере того как будут меняться потребности и обстоятельства в вашей жизни, повторение этих заданий будет приносить вам новые мысли.

- Изучите и обдумайте выступление старейшины М. Рассела Балларда «Keeping Life's Demands in Balance» [Сохранять равновесие среди жизненных потребностей] и выступление старейшины Дональда Л. Халлстрома «Seeking a Balanced Life» [Стремиться к сбалансированной жизни]. Что вы узнали? Какие сферы вашей жизни находятся в балансе, а какие – нет? На какое место вы ставите собственное исцеление?

ПРИМЕЧАНИЯ

ПРИМЕЧАНИЯ

- Подумайте, какое количество физической, умственное и эмоциональной энергии вы тратите на ваших близких. Прочитайте и обдумайте Мосия 4:27. Считаете ли вы, что «всё… дела[ется] с мудростью и надлежащим образом» в отношении близкого вам человека и его поведения? Разработайте план действий, чтобы обеспечить себе сохранение баланса в жизни.
- Изучите и обдумайте главу «Приоритеты и равновесие» в *Учебном пособии по курсу «Вечный брак»*. Что вы узнаёте о балансе и приоритетах? Почему важно стремиться к собственному исцелению? Что мешало или мешает вам прийти к Спасителю, чтобы исцелиться?

Принцип 6

ДРУЗЬЯ ТВОИ СТОЯТ С ТОБОЙ

«Друзья твои стоят с тобой, и они снова будут приветствовать тебя с теплотой в сердце и дружественными руками» (У.&и З. 121:9).

ИСКАТЬ ПОДДЕРЖКИ У ДРУГИХ ЛЮДЕЙ

Помимо того, чтобы полагаться на Господа при столкновении с выбором наших близких, может быть полезно искать поддержки у других людей. Нам не следует страдать в одиночку. Президент Генри Б. Айринг сказал: «Всем нам предстоит пройти испытания. И все мы нуждаемся в настоящих друзьях, которые могли бы любить нас, выслушивать, показывать пример и свидетельствовать нам об истине, чтобы Святой Дух мог пребывать с нами» («True Friends», *Ensign,* May 2002, 29). Делиться своими страданиями может быть неловко и больно. Многие из нас испытывают страх или стыд из-за принятых нашими близкими решений и не хотят, чтобы кто-то об этом знал. Мы, возможно, переживаем, что люди осудят нас или наших близких. Наши близкие, попавшие в сложную ситуацию, могут попросить нас никому об этом не рассказывать, даже церковным руководителям. Тем не менее, обращаться за помощью, в которой мы нуждаемся, или которой желаем, приемлемо и важно.

Господь направит нас к необходимой поддержке. Он обещал: «Ибо Я Господь, Бог твой; держу тебя за правую руку твою, говорю тебе: ‘не бойся, Я помогаю тебе’» (Исаия 41:13). Он обещал,

ПРИМЕЧАНИЯ

что Он «поведёт тебя за руку и даст тебе ответ на молитвы твои» (У. и З. 112:10). Именно этому учил нас Президент Спенсер В. Кимбалл, когда сказал, что Бог часто отвечает на наши молитвы: «Бог действительно видит нас и наблюдает за нами. Но, как правило, Он помогает нам в наших нуждах через других людей» (*Учения Президентов Церкви: Спенсер В. Кимбалл* [2006], стр. 82). Бог приводил и продолжит приводить в нашу жизнь людей, которые будут помогать нам и поддерживать во время испытаний.

- Какие поддержка и помощь, как вы сами чувствуете, вам нужны?
- Как вы будете искать поддержку других людей?

ИСКАТЬ ПРАВЕДНОЙ ПОДДЕРЖКИ

У нас не всегда бывает позитивный опыт обращения к другим. Хотя человек может нас любить, бывает, что он что-то неправильно понимает, сбился с пути или не может помочь. Все же негативный опыт не должен удерживать нас от поисков необходимой помощи. Важно подумать над тем, что и кто может послужить источником правильной помощи, когда и как рассказывать о личной борьбе другим людям, и как с мудростью решить, о чем можно рассказывать. Вот некоторые вопросы, над которыми стоит подумать: Сможет ли человек, с которым я делюсь своей историей, оказать мне поддержку? Будет ли этот человек руководствоваться моими интересами и интересами моих близких? Будет ли он хранить конфиденциальность информации и не станет ли осуждать? Является ли он достаточно зрелым и готов ли услышать такую информацию, или это навредит ему?

- Какие препятствия встают у вас на пути поиска поддержки?
- К кому, по вашим ощущениям, стоит обратиться за поддержкой?

ОПРЕДЕЛИТЬ ИСТОЧНИКИ ПОДДЕРЖКИ

Подумайте, к кому из перечисленных ниже людей вы можете обратиться за утешением и поддержкой.

Семья

Наша семья обладает потенциалом стать колоссальным источником любви и поддержки. Одна из причин, почему Господь дал нам семьи, – это чтобы у нас были люди, готовые выслушать и быть рядом, когда

кажется, что больше никого нет. Надежные члены семьи могут дарить вам уверенность и поддержку, необходимые для того, чтобы и дальше с решимостью встречать испытания.

Друзья

Настоящие друзья остаются рядом в трудные времена. Они выслушивают наши проблемы и жизненные ситуации с пониманием и любовью. Они делятся с нами идеями и предложениями, о которых мы могли даже и не подумать. Истинные друзья скажут нам правду, даже если это трудно, и будут уважать нашу свободу воли, а не диктовать нам, как жить.

Руководители священства и Общества милосердия

Наши руководители священства и Общества милосердия призваны через откровение и через возложение рук теми, кто облечены должной властью (см. Символы веры 1:5). Как представители Господа, они могут «помога[ть] людям, используя свое время, навыки, таланты, духовную и эмоциональную поддержку и молитву веры» (*Книга 2: Руководство в Церкви* [2010], 9.6.2). Наш любящий Небесный Отец дает указания и инструкции нашим руководителям для нашей пользы. Именно у епископов имеются ключи священства и сила Бога, чтобы благословлять нас. Тем не менее, говоря с церковными руководителями, имейте в виду, что, поскольку они могут быть не осведомлены, им, возможно, следует дать понять, через что мы проходим.

Наставники

Те, кто имел дело со сложной ситуацией, в которой оказались их близкие, сделавшие неправильный выбор, могут поделиться ценными мыслями и советами. И хотя не все, что сработало у них, сработает у нас, мы можем учиться на их опыте. Их мысли и понимание могут помочь нам обрести более полное исцеление и душевный покой.

Группы поддержки

Участие в церковных группах поддержки для супруга/супруги и членов семьи – бесплатно. В них люди собираются, чтобы в конфиденциальной обстановке делиться друг с другом своей верой и надеждой. Для нас большое благословение – иметь безопасное место, чтобы открыто и честно делиться своими чувствами с другими людьми, которые понимают нас или прошли через подобные трудности. Если церковные группы поддержки недоступны, то, возможно, в вашей местности есть

ПРИМЕЧАНИЯ

ПРИМЕЧАНИЯ

другие подходящие группы поддержки, которые вы можете посещать и которые могут оказать помощь в гармонии с принципами Евангелия.

Помощь специалистов

Многие из нас сталкиваются со значительными эмоциональными трудностями в попытках найти душевный покой и исцеление. Если есть возможность пройти курс терапии, сострадательный врач, поддерживающий принципы Евангелия, может помочь нам встретить любые неразрешенные проблемы и взглянуть на них под другим углом и с новым запасом мужества. Терапия не является обязательной для каждого, однако она может оказаться удачным решением в наших попытках найти окончательные покой и исцеление с помощью Спасителя. Епископы и другие церковные руководители имеют доступ к ресурсам, которые могут оказаться полезными в процессе поиска профессиональной помощи.

- Какого рода поддержка оказывала на вас наибольшее влияние?
- Какого рода поддержка окажет наибольшее влияние на вашу жизнь в настоящее время?
- Как вы можете поддерживать других людей, проходящих через похожие трудности?

Наша семья обладает потенциалом стать колоссальным источником любви и поддержки. Одна из причин, почему Господь дал нам семьи, – это чтобы рядом были люди, готовые выслушать и быть с нами, когда кажется, что больше никого нет.

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИЗУЧЕНИЯ

ПРИМЕЧАНИЯ

Изучение Евангелия

Изучая приведенные ниже источники, с молитвой размышляйте над тем, как вы можете применять на практике те принципы, которым они учат.

1-я Царств 20:16–17 (Наши друзья поддерживают и любят нас.)

Мосия 24:13–15 (Бог будет поддерживать нас в наших страданиях.)

Учение и Заветы 81:5 (Господь просит других помочь нам.)

Учение и Заветы 121:9 (Друзья поддерживают и ободряют нас.)

Генри Б. Айринг, «Настоящие друзья», *Лиахона,* июль 2002 г., стр. 29–32

Джеймс И. Фауст, «Очищенные в наших испытаниях», *Ensign* или *Лиахона,* февраль 2006 г., стр. 2–7

Рональд А. Расбанд, «Особые уроки», *Ensign* или *Лиахона,* май 2012 г., стр. 80–82

«Поиск или предоставление поддержки в исцелении», OvercomingPornography.org

Самостоятельное изучение и применение изученного на практике

Следующие задания предназначены для совершенствования изучения и практического применения этих принципов. Записывайте в дневник свои мысли, чувства, идеи и планы, чтобы претворять в жизнь то, что вы изучаете. По мере того как будут меняться потребности и обстоятельства в вашей жизни, повторение этих заданий будет приносить вам новые мысли.

- Изучите и обдумайте отрывки из Священных Писаний, приведенные в этом конспекте. Что вы узнали? Кто именно из окружающих может быть рядом и поддерживать вас? Какой именно поддержки вы ожидаете от них?
- Изучите и обдумайте следующую цитату из выступления президента Джеймса И. Фауста: «Мы можем обратиться за помощью

ПРИМЕЧАНИЯ

к другим людям. К кому же нам обратиться? Старейшина Орсон Ф. Уитни (1855–1931 гг.), член Кворума Двенадцати Апостолов, задался таким вопросом и сам же ответил на него: ‘У кого мы ищем помощи и утешения во дни скорби и несчастий? Это люди, которые страдали, и из опыта, обретенного в страдании, они выносят богатства сочувствия и сопереживания как благословение для тех, кто в них теперь нуждается. Смогли бы они сделать это, если бы не страдали сами?’» («Очищенные в наших испытаниях», *Ensign* или *Лиахона,* февраль 2006 г., стр. 5). Каким образом человек, побывавший в подобной ситуации, может помочь вам? К кому из знакомых, побывавших в подобной ситуации, вы могли бы обратиться? Вы можете попросить местных руководителей (епископа, руководителя кворума или президента Общества милосердия) направить вас к человеку, прошедшему через подобные трудности.

- Изучите и обдумайте выступление президента Генри Б. Айринга «Настоящие друзья» и выступление старейшины Рональда А. Расбанда «Особые уроки». Каким принципам вы научились? Как поддержка других людей может помочь вам? Какие источники поддержки вам доступны? Что, по вашим ощущениям, вам нужно делать?
- Поразмышляйте над принципами, изложенными в этих гимнах и песнях: «Господь, я за Тобой пойду» (*Гимны,* №133); «Коль Богом много мне дано» (*Гимны,* №132); «Любите друг друга» (*Гимны,* №198).

Принцип 7

ЗА ВСЕ БЛАГОДАРИТЕ

«Истинно говорю Я вам, друзья Мои: Не бойтесь, пусть утешатся сердца ваши; да, всегда радуйтесь и за всё благодарите» (У. и З. 98:1).

ПРЕОДОЛЕВАТЬ РАЗОЧАРОВАНИЕ, СТРАХ И ГНЕВ

Жизнь не всегда оборачивается так, как мы надеемся или ожидаем. Иногда бывает легко почувствовать, как вас охватывает разочарование, страх и злость. Сатана использует подобные чувства как возможность атаковать нас и привести к самокритике и поиску чужой вины. Чем больше мы концентрируемся на негативных эмоциях, тем сильнее они становятся, пока не возобладают над нашими мыслями, тем самым уменьшая нашу способность чувствовать Духа и находить счастье. Слова притчи «каковы мысли в душе [человека], таков и он» (Притчи 23:7) применимы как к негативным мыслям, так и к позитивным. Один из способов противостоять нашим негативным эмоциям – это размышлять и выражать благодарность за то многое, в чем мы благословлены.

- Как мы можем признать наши трудности и при этом не быть поглощенными ими?

ПРИМЕЧАНИЯ

ПРИЗНАВАТЬ РУКУ БОГА В НАШЕЙ ЖИЗНИ

В самый трудный час, когда боль и печаль давят на нас невыносимым бременем, может быть сложно заметить доброе вокруг нас. Однако у нас есть множество причин для благодарности. Тем, кому трудно увидеть Божью руку в их сложной жизни, президент Генри Б. Айринг дал следующий совет: «Ключ… [это] Святой Дух, Который должен стать нашим спутником. Именно Святой Дух поможет нам увидеть, что сделал Бог для нас. Именно Святой Дух поможет тем, кому мы служим, увидеть, что сделал Бог для них… И сегодня, и завтра вечером вы можете молиться и размышлять, задавая такие вопросы: Было ли у Бога послание лично для меня? Замечал ли я Его руку в моей жизни или в жизни моих детей? Я задам эти вопросы, а потом найду способ сохранить эти воспоминания на тот случай, если мне или моим близким понадобится вспомнить о том, как сильно Бог любит нас и как сильно мы в Нем нуждаемся» («О, помните, помните», *Ensign* или *Лиахона,* ноябрь 2007 г., стр. 68).

Множество щедрых милостей обогащают нашу жизнь и дают нам знать, очень личным образом, что у нас есть Небесный Отец, Который любит и помнит нас. Если мы каждый день уделяем время, чтобы размышлять над тем, за что мы благодарны, и записывать это, доказательство руки Бога в нашей жизни становится яснее. Мы становимся еще более признательны за многие благословения, пришедшие к нам в прошлом. Мы также ищем, распознаем и наслаждаемся благословениями, приходящими каждый день. Старейшина Джеральд Н. Лунд учил: «Иногда… благословения приходят в такой необычной форме и в такие точные сроки, что делают что-то помимо того, чтобы благословить нас. Они так ясно подтверждают реальность существования Бога, что поднимают нас во времена испытаний» (*Divine Signatures: The Confirming Hand of God* [2010], 28). На нашем пути исцеления благодарность изменяет наши сердца и помогает испытывать радость через благость Бога и спасительную силу Иисуса Христа.

- Как признание ваших благословений помогло вам увидеть руку Божью в своей жизни?
- Что еще помогает вам разглядеть руку Бога в своей жизни?

ПРИЗНАВАТЬ СОБСТВЕННЫЕ ДАРЫ И ТАЛАНТЫ

Как дети Бога мы благословлены многими духовными дарами. «Ибо даров много, и каждому человеку даётся свой дар Духом Божьим. Некоторым даётся один, некоторым – другой, дабы все имели пользу от них» (У. и З. 46:11–12). Нам важно распознавать дары, которыми благословлен каждый из нас, и быть за них благодарными. По мере того как мы занимаемся развитием наших талантов и даров, в нашу жизнь могут прийти удовлетворение, рост и позитивные изменения. Президент Дитер Ф. Ухтдорф учил: «Вы можете сказать, что у вас нет талантов, но это – ложное утверждение, ибо у всех нас есть таланты и дарования, у каждого из нас» («Счастье, ваше наследие», *Ensign* или *Лиахона,* ноябрь 2008 г., стр. 119). Для раскрытия в себе полученных даров и их дальнейшего развития могут потребоваться время и усилия, но все мы можем внести большой вклад, благодаря нашим способностям, дарованным Богом.

- Какие дары и таланты у вас есть? Что вы можете сделать, чтобы в большей мере развить эти дары и таланты?
- Как патриархальное благословение помогает вам выявить собственные дары и таланты?

НАХОДИТЬ ХОРОШЕЕ В НАШИХ БЛИЗКИХ

Кроме признания наших собственных дарований и благодарности за них нам необходимо видеть Божественность в других людях, особенно в наших родных. То, на чем мы фокусируемся в наших отношениях с определенным человеком, сильно влияет на наши чувства по отношению к нему. Возможно, сейчас нам трудно представить, какими были бы наши близкие без своих грехов. Тем не менее, важная часть нашего собственного процесса исцеления состоит в том, чтобы взирать на их подлинную сущность – возлюбленных сыновей или дочерей Бога, – не зацикливаясь на их неправильном выборе. Несмотря на ту непростую ситуацию, в которой мы оказались, можно решить быть благодарными за хорошие черты и поступки наших близких. Если мы будем прикладывать усилия к тому, чтобы слушать и наблюдать, получая вдохновение от Святого Духа, то сможем видеть Божественный потенциал в каждом, даже в тех, кто нас обидел. Наши отношения могут улучшиться, а наши

ПРИМЕЧАНИЯ

ПРИМЕЧАНИЯ

близкие могут испытать больше надежды, если мы решим видеть в других людях хорошее и быть благодарными за это.

- Что помогает вам видеть хорошее в близком человеке?
- Как ваши отношения меняются, если вы ищите хорошее?

ВЫРАЖАТЬ БЛАГОДАРНОСТЬ ЗА СПАСИТЕЛЯ И СОВЕРШЁННОЕ ИМ ИСКУПЛЕНИЕ

Превыше всего мы благодарны за Спасителя и Его Искупление. Он все время рядом – и в горе, и в радости. Все хорошее в нашей жизни – это благословение от Спасителя. Исаия сказал: «Бог – спасение мое: уповаю на Него и не боюсь; ибо Господь – сила моя, и пение мое – Господь; и Он был мне во спасение» (Исаия 12:2). Размышляя над множеством наших благословений, мы можем выразить благодарность подобно Аммону: «Я не хвастаю ни своей собственной силой, ни своей собственной мудростью; но вот, радость моя полна, да, сердце моё до краёв наполнено радостью, и я буду радоваться в моём Боге! Да, я знаю, что я – ничто; и что касается силы моей – я слаб; а потому я не буду хвастать собой, но буду хвалиться Богом моим, ибо с Его силой я могу совершить всё; да, вот… [я буду] восхвалять имя Его вовеки» (Алма 26:11–12). Наша признательность Спасителю вдохновляет нас быть лучше, любить немного сильнее и становиться более подобными Христу.

- Какие чувства вы испытываете к Спасителю? Как его Искупление благословляет вас?
- Как вы можете выразить свою благодарность Ему?

Нам важно распознавать дары, которыми благословлен каждый из нас, и быть за них благодарными. По мере того как мы занимаемся развитием наших талантов и даров, в нашу жизнь могут прийти удовлетворение, рост и позитивные изменения.

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИЗУЧЕНИЯ

Изучение Евангелия

Изучая приведенные ниже источники, с молитвой размышляйте над тем, как вы можете применять на практике те принципы, которым они учат.

Учение и Заветы 59:7, 21 (Нам заповедано благодарить Господа во всех делах.)

Учение и Заветы 78:19 (Мы благословлены, если принимаем все с благодарением.)

Моисей 5:10–12 (Исполненная благодарности реакция Адама и Евы на их трудности.)

Генри Б. Айринг, «О, помните, помните», *Ensign* или *Лиахона,* ноябрь 2007 г., стр. 66–69

Томас С. Монсон, «Божественный дар благодарности», *Ensign* или *Лиахона,* ноябрь 2010 г., стр. 87–90

ПРИМЕЧАНИЯ

ПРИМЕЧАНИЯ

Бонни Д. Паркин, «Благодарность – путь к счастью», *Ensign* или *Лиахона,* май 2007 г., стр. 34–36

Ричард Г. Скотт, «Как жить хорошей жизнью среди возрастающего зла», *Ensign* или *Лиахона,* май 2004 г., стр. 100–102

Дитер Ф. Ухтдорф, «Благодарные при любых обстоятельствах», *Ensign* или *Лиахона,* май 2014 г., стр. 70, 75–77

Видеосюжет: «День благодарения»

Видеосюжет: «В духе благодарения»

Самостоятельное изучение и применение изученного на практике

Следующие задания предназначены для совершенствования изучения и практического применения этих принципов. Записывайте в дневник свои мысли, чувства, идеи и планы, чтобы претворять в жизнь то, что вы изучаете. По мере того как будут меняться потребности и обстоятельства в вашей жизни, повторение этих заданий будет приносить вам новые мысли.

- Изучите и обдумайте выступление президента Генри Б. Айринга «О, помните, помните» и поищите там способы увидеть руку Бога в своей жизни. Каждый день обдумывайте вопрос «Видел ли я сегодня руку Бога, коснувшуюся нас, наших детей или нашей семьи?» и записывайте свои мысли.
- Подумайте об испытаниях или трудностях, через которые вы в настоящее время проходите. Изучите и поразмышляйте над репродукцией Адам и Ева в книге *Евангелие в искусстве* ([2009], стр. 5) и прочитайте Моисей 5:10–12. Что впечатляет вас в их реакции на невзгоды? Чему вас учит их пример?
- Посмотрите видеосюжеты «День благодарения» и «В духе благодарения» и подумайте, чему они учат в отношении благодарности. Прочитайте следующее высказывание Президента Томаса С. Монсона: «Выражать благодарность – прекрасно и достойно, становиться источником благодарности – великодушно и благородно, однако жить постоянно с благодарностью в сердце – все

равно, что прикасаться к небесам» («Божественный дар благодарности», *Ensign* или *Лиахона,* ноябрь 2010 г., стр. 90). Как вы можете проявлять еще больше благодарности?

- Почему важно проявлять благодарность? Какие благословения приходят от чувства благодарности и его выражения? Прочитайте и обдумайте Учение и Заветы 78:19. Прочитайте историю о «корзине благословений», рассказанную сестрой Бонни Д. Паркин в ее выступлении «Благодарность – путь к счастью», и запишите благословения, за которые вы благодарны. Поделитесь своими чувствами об этом опыте с друзьями или близким человеком.
- Изучите и обдумайте выступление старейшины Ричарда Г. Скотта «Как жить хорошей жизнью среди возрастающего зла» и поищите, какие он предлагает модели, чтобы жить с большей надеждой и искать хорошее в мире, наполненном злом. Как вы можете использовать то, чему научились, чтобы еще больше ценить то хорошее, что есть в вашей жизни?
- Изучите и обдумайте свое патриархальное благословение и поищите там особые дары и таланты, которыми Небесный Отец наделил вас. Если вы еще не получили патриархальное благословение, вы можете обсудить это со своим епископом и подготовиться к его получению.
- Поразмышляйте над принципами, изложенными в этих гимнах: «Сочти благословенья» (*Гимны,* №150); «Вперёд, Святые!» (*Гимны,* №20); «Now We Thank We All Our God» (*Hymns,* no. 95); «Savior, Redeemer of My Soul» (*Hymns,* no.112); «Коль Богом много мне дано» (*Гимны,* №132).

ПРИМЕЧАНИЯ

Принцип 8

БУДЬТЕ ТВЕРДЫМИ И СТОЙКИМИ

«А потому все, кто пришли к этому, вы сами знаете, тверды и стойки в вере и в том, посредством чего они были сделаны свободными» (Геламан 15:8).

УСТАНАВЛИВАТЬ ГРАНИЦЫ ДЛЯ ЗАЩИТЫ СЕБЯ И СВОИХ СЕМЕЙ

Зачастую мы буквально разрываемся между стремлением поддержать наших близких и желанием достичь соответствующего уровня материального благополучия и безопасности. Это особенно актуально, когда наши близкие продолжают бороться со своим деструктивным поведением. Мы хотим проявлять свою любовь к ним, и в то же время стремимся защитить самих себя и других. Если мы научимся любить и защищать самих себя, то это не только станет жизненно необходимым для сохранения нашего понимания своей ценности как личности, но и станет благословением для наших близких.

Установление границ означает, что мы проводим границу для определенных действий или людей, которую не разрешаем пересекать. Понимание этой концепции и способность установить такие границы поможет нам избежать чувства, что мы – жертвы.

Границы также помогут нам удовлетворить наши духовные, эмоциональные и физические потребности, и в конечном счете будут способствовать нашему ощущению безопасности и

покоя. Чтобы всецело проявлять любовь и служить людям, нам нужно чувствовать себя в безопасности и знать, что с нами все хорошо. Однако, если наши потребности не удовлетворяются надлежащим образом, нам следует поговорить с близкими таким образом, чтобы они могли прибегнуть к своей свободе воли и решить, будут ли они нам помогать или нет.

- Как установленные вами границы помогают вам чувствовать себя в безопасности? Как они помогают вам проявлять любовь к самим себе и другим людям?

БЫТЬ ОТКРЫТЫМИ И ЧЕСТНЫМИ

Иногда бывает трудно открыто и честно выражать близким нашу боль и объяснять, как нам нужна их помощь. Однако, наша уязвимость поможет нам быть более искренними, а нашим близким – относиться к нам лучше. Если наши близкие вследствие своего неправильного выбора продолжают нарушать установленные нами границы, относясь к нам без доброты или не проявляя любви по отношению к нам, тогда лучше всего будет просто позволить последствиям наступить. Президент Рассел М. Нельсон учил, что «иногда подлинная любовь к грешнику влечет за собой отважное противостояние, а вовсе не снисходительность! Подлинная любовь не поддерживает причинения вреда самому себе» («Teach Us Tolerance and Love», *Ensign,* May 1994, 71).

Мы должны устанавливать границы и четко сообщать о них, вводить правила и поддерживать такой порядок, при котором члены семьи несут ответственность за свои решения. Это делается не ради контроля за другими людьми, но для минимизации их пагубного влияния и с целью помочь нашим семьям оставаться в безопасности и чувствовать себя хорошо. Установление границ также помогает нам помнить о нашем собственном достоинстве как детей Божьих и знать, что в нашей жизни мы достойны любви и доброты. Многие супруги и родные обнаруживают, что когда они ясно рассказывают о своих чувствах и пережитом ими, а затем устанавливают четкие границы и последствия, их близкие отчетливее понимают, какой вред приносят их выбор и действия. Ощутив на себе последствия неправильного выбора, наши близкие будут еще более настроены на то, чтобы исцелиться и пройти реабилитацию. Установление границ также помогает пригласить Духа в наши дома и в жизнь членов нашей семьи, так как это помогает нам быть открытыми,

ПРИМЕЧАНИЯ

ПРИМЕЧАНИЯ

честными, смиренными и уверенными в своих силах. Наши близкие в этом случае смогут еще лучше проявлять свою свободу воли.

- Как честность и открытость в отношениях с близким человеком благословили вашу жизнь?
- Если вы еще не достигли желаемого уровня открытости или честности в отношениях с близким человеком, то что можно сделать, чтобы общаться более искренне?

ИНИЦИИРОВАТЬ ПОСЛЕДСТВИЯ В СЛУЧАЕ НАРУШЕНИЯ ГРАНИЦ

Если наши близкие продолжают проявлять неуважение к установленным нами границам, нам необходимо позволить последствиям наступить. Поступая таким образом, нам нужно искать наставления от Господа. Дух может помочь нам узнать, что лучше всего для наших близких и для нас самих. Нет такого метода, который подходил бы каждому.

Однако существуют определенные принципы, которыми можно руководствоваться, устанавливая границы и последствия для членов нашей семьи. Например, наши границы и последствия должны быть основаны на принципе свободы воли – они должны быть сконцентрированы на том, что мы можем и будем делать, вместо того, чего мы хотим или ожидаем от кого-то другого. Границы и последствия должны быть четкими и конкретными. Они должны быть вдохновлены любовью, а не злостью или страхом или возможным наказанием, и сообщать о них нужно таким же образом. Они связаны с естественным результатом действия. Мы можем начать с простых и конкретных ограничений, которые можем применить. Например, подходящим началом было бы настоять на том, чтобы наши дома были свободны от порнографии, вредных веществ и прочего негативного влияния. Если наши близкие нарушают эти границы, это должно привести к соответствующим последствиям с нашей стороны. Таким образом мы сообщаем нашим близким, что мы установили определенные границы и не допустим неподобающего поведения.

Евангелие учит нас порядку, согласно которому наш Отец предоставляет заповеди, а в случае непослушания позволяет свершиться последствиям. Например, в Священных Писаниях говорится, что если мы нарушаем заповеди, то Дух уже не может пребывать с нами в качестве нашего постоянного спутника (см. Мосия 2:36). Установление границ

для плохого поведения наших близких напоминает нам о том, что мы достойны любви и уважения. Нашим близким необходимо понять, что наши границы связаны с нашим обязательством соблюдать вторую великую заповедь – любить себя и ближних (см. от Матфея 22:39).

Нам следует ожидать, что установленные нами границы будут оспариваться, и должны будут наступить соответствующие последствия. Но мы можем помнить и о том, что ошибки – это возможности учиться. Если мы устанавливаем меры наказания для какого-нибудь действия, то должны быть готовы и способны воплотить эти меры в духе любви и научения. Нам следует устанавливать границы и последствия мудро, в гармонии с Евангелием и руководствуясь Святым Духом. Также можно обратиться за помощью к доверенному помощнику, церковному руководителю или профессиональному консультанту. Это помогает оценивать наш образ мышления и замечать границы или последствия, не основанные на истинных принципах любви.

Господь будет нам помогать и поддерживать нас, когда мы будем устанавливать границы и претворять в жизнь последствия ради безопасности и благополучия наших семей. Если мы будем поступать так, Его влияние принесет еще больше покоя в нашу жизнь и в жизнь наших близких.

- Каким образом границы и последствия помогают и вам самим, и близкому вам человеку исцелиться и пройти реабилитацию?
- Какие меры можно применить в качестве последствий за нарушение границы близким вам человеком?
- Как вам правильно реагировать на действия близкого человека, который неоднократно нарушает установленные вами границы?

ДЕЛАТЬ ВСЕ, ЧТО В НАШИХ СИЛАХ, ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ НАШИХ ОТНОШЕНИЙ

Боль, которую мы испытываем из-за неправильного выбора наших близких, может казаться невыносимой. Мы можем начать задаваться вопросом: «Сколько еще я смогу это терпеть?» Иногда может казаться, что единственный вариант – это перестать жить вместе с нашими близкими или даже положить конец отношениям с ними. С другой стороны,

ПРИМЕЧАНИЯ

ПРИМЕЧАНИЯ

нам следует прилагать все разумные усилия для того, чтобы сохранить наши семейные отношения.

О святости брака и семьи постоянно учат древние и современные Пророки и Апостолы. Старейшина М. Рассел Баллард учил:

«Я обращаюсь к членам Церкви и преданным родителям, бабушкам и дедушкам, а также другим родственникам и призываю всех крепко держаться [воззвания о семье], сделать его знаменем, подобным 'знамени свободы' главнокомандующего Морония, и стараться жить согласно его указаниям...

В современном мире, где сатана ведет наступление на семью, родители должны приложить все силы, чтобы укреплять и защищать свои семьи» («Важнее всего то, что остается с нами надолго», *Ensign* или *Лиахона,* ноябрь 2005 г., стр. 42, 43).

Мы должны искать руководства и силы Господа, которые будут поддерживать нас в то время, когда мы будем стремиться узнать Его волю в отношении наших семейных дел.

- Что вы можете сделать, чтобы показать приверженность вашим отношениям, сохраняя при этом четкие границы?
- Каким образом установление границ помогает вам поддерживать самоуважение?

ПРИЗНАТЬ, ЧТО НАМ НЕ НУЖНО ТЕРПЕТЬ ЖЕСТОКОЕ ОБРАЩЕНИЕ СО СТОРОНЫ НАШИХ БЛИЗКИХ

Любая жестокость, проявляемая к нам близкими, неприемлема. «Жестокое обращение с другими людьми и оскорбления могут проявляться в разной форме – физической, эмоциональной, сексуальной или духовной. Это может не только приносить вред телу, но и глубоко воздействовать на разум и дух, разрушая веру и порождая замешательство, сомнения, недоверие, чувство вины и страх» (*Responding to Abuse: Helps for Ecclesiastical Leaders* [1995], 1). Страдающие от компульсивного поведения иногда ведут себя жестоко. Хотя мы молимся о том, чтобы наши сердца наполнились «терпеньем и любовью» («Мы в смирении, Спаситель», *Гимны,* №95), мы знаем, что Господь не ожидает или не желает, чтобы мы терпели жестокое обращение. Нам важно предпринять необходимые шаги, чтобы сохранить свое благополучие, быть в безопасности и остановить жестокое обращение. Возможно, нам понадо-

бится помощь Небесного Отца, церковных руководителей или других надежных людей в том, чтобы защитить себя.

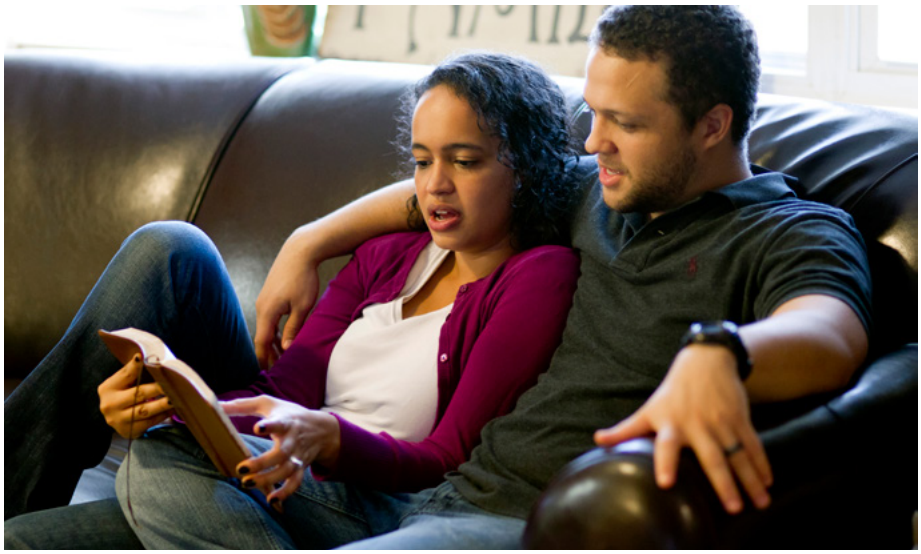
В некоторых случаях могут быть оправданы разъезд или развод. Старейшина Даллин Х. Оукс сказал:

«Мы знаем, что многие из вас – невинные жертвы, члены Церкви, чьи бывшие супруги постоянно предавали священные заветы либо прекращали или отказывались исполнять брачные обязанности в течение длительного времени. Члены Церкви, испытавшие такое обращение, не понаслышке знают, что есть кое-что и похуже, чем развод.

Когда брак мертв, и нет надежды на его воскрешение, нужно иметь средство, чтобы с ним покончить» («Развод», *Ensign* или *Лиахона,* май 2007 г., стр. 70–71).

При принятии решения о разъезде или разводе зачастую может оказаться полезным посоветоваться с руководителями Церкви и другими людьми. Тем не менее, это индивидуальное решение, которое мы принимаем, получая руководство от Господа.

- Как вы можете надлежащим образом отреагировать на жестокое обращение со стороны близкого вам человека?



Если мы устанавливаем меры наказания для какого-нибудь действия, то должны быть готовы и способны воплотить эти меры в духе любви и научения. Нам следует устанавливать границы и последствия мудро, в гармонии с Евангелием и руководствуясь Святым Духом.

ПРИМЕЧАНИЯ

ПРИМЕЧАНИЯ

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИЗУЧЕНИЯ

Изучение Евангелия

Изучая приведенные ниже источники, с молитвой размышляйте над тем, как вы можете применять на практике те принципы, которым они учат.

Мороний 8:16 («Совершенная любовь изгоняет всякий страх».)

Учение и Заветы 1:31–32 (Господь не смотрит на грех ни с малейшим попущением, но Он простит нас, когда мы покаемся.)

John K. Carmack, «When Our Children Go Astray», *Ensign,* Feb. 1997, 6–13

Russell M. Nelson, «Teach Us Tolerance and Love», *Ensign,* May 1994, 69–71

Даллин Х. Оукс, «Развод», *Ensign* или *Лиахона,* май 2007 г., стр. 70–73

Даллин Х. Оукс, «Любовь и закон», *Ensign* или *Лиахона,* ноябрь 2009 г., стр. 26–29

Дитер Ф. Ухтдорф, «Пребудьте в терпении», *Ensign* или *Лиахона,* май 2010 г., стр. 56–59

«Обязанности в семье», *Основы Евангелия* (2009), стр. 233–238

«Решение проблем, возникающих в семье», *Брак и семья. Руководство для преподавателя* (2000), стр. 18–22

Самостоятельное изучение и применение изученного на практике

Следующие задания предназначены для совершенствования изучения и практического применения этих принципов. Записывайте в дневник свои мысли, чувства, идеи и планы, чтобы претворять в жизнь то, что вы изучаете. По мере того как будут меняться потребности и обстоятельства в вашей жизни, повторение этих заданий будет приносить вам новые мысли.

- Изучите и обдумайте выступление старейшины Даллина Х. Оукса «Любовь и закон» и выступление старейшины Рассела М. Нельсона «Teach Us Tolerance and Love» и поищите там прин-

ципы, касающиеся установления ограничений и проявления любви. Обдумайте ограничения, которые вы установили или планируете установить. Оцените их в контексте этих Евангельских принципов. Запишите в дневнике свои мысли и идеи относительно применения этих принципов.

- Вы можете поговорить с кем-то, кому вы доверяете, о сложившейся ситуации, например, с церковным руководителем или с человеком, имеющим личный или профессиональный опыт, связанный с тем, с чем вы столкнулись. Обсудите с этим человеком, какие ограничения или последствия могут быть необходимы и оправданы. В добавок ко всему, ищите руководства Небесного Отца в молитве. Какие действия вы чувствуете вдохновение предпринять?
- Изучите и обдумайте выступление старейшины Джона К. Кармака «When Our Children Go Astray». Подумайте о том, как родители могут проявлять любовь, не потворствуя при этом греху. Какие принципы, отраженные в этом выступлении, особенно применимы к вашей ситуации? Составьте план действий, основываясь на получаемых вами побуждениях.
- Поразмышляйте над принципами, изложенными в этих гимнах и песнях: «Праведным будь» (*Сборник песен для детей,* стр. 80); «Храм чудесный» (*Сборник песен для детей,* стр. 73); «Мы в смирении, Спаситель» (*Гимны,* №95); «В семье любовь» (*Гимны,* №185); «Отче, души ободри» (*Гимны,* №144); «Делай, что верно» (*Гимны,* №146).

ПРИМЕЧАНИЯ

Принцип 9

МЫ ОТВЕРГЛИ НЕЧЕСТНОСТЬ

«[Мы], отвергнув скрытные постыдные дела, не прибегая к хитрости и не искажая слова Божия, а открывая истину, представляем себя совести всякого человека пред Богом» (2-е Коринфянам 4:2).

КУЛЬТИВИРОВАТЬ ДОВЕРИЕ

Плохие решения процветают в тайне, а ложь является источником ее жизненной силы. Поворотный момент для дорогих нам людей наступает, когда они понимают, какую роль скрытность и ложь играют в принятии ими плохих решений. Когда наши близкие лгут нам, обманывают и преуменьшают свое недостойное поведение, мы теряем доверие к ним. Без доверия нам трудно преодолеть страх и беспокойство о том, чем близкие люди могут заниматься в наше отсутствие. Например, если они говорят нам, что идут в магазин, мы можем задаваться вопросом, а не обманывают ли они и не занимаются ли вместо этого чем-то неподобающим. Такое недоверие возводит барьеры в наших отношениях и общении. Мы можем однажды обнаружить, что постоянно переживаем о том, что делают наши близкие, и пытаемся своими действиями контролировать их поведение.

Хотя мы, возможно, не доверяем до конца своим близким, мы можем доверять Господу и Его защите. Он помогает нам эффективно справляться со многими опасениями и страхами, с которыми мы сталкиваемся. Он заверяет нас посредством Своего Духа, и это помогает нам обрести покой и надежду. Нефий провозгласил: «О Господь, я уповал на Тебя и буду уповать на Тебя вовеки» (2 Нефий 4:34; см. также Алма 58:11).

- Как доверие Господу поможет вам, когда не получается доверять любимым?

ПООЩРЯТЬ ЧЕСТНОСТЬ В ДОРОГИХ НАМ ЛЮДЯХ

У многих из нас новость о неправильном выборе близкого человека вызывает шок и тревогу. Естественно, у нас появляется много вопросов, касающихся их поступков и поведения. До какой степени нас обманывают? Чего еще мы не знаем? Мы горим желанием получить ответы и узнать правду. Зачастую наши близкие все отрицают или очень стыдятся и стесняются, чтобы делиться, разве что понемножку. Хотя им очень важно быть честными и ответственными за то, что они делают, процесс полного раскрытия, как правило, требует времени, особенно там, где привычка вести себя скрытно и обманывать культивируется уже давно.

Тяжело узнавать все тайные дела, которые совершают дорогие нам люди. Возможно, мы не хотим услышать все или не готовы к этому – узнавать некоторые конкретные детали может быть больно и пагубно для нас. Хотя нам необходимо услышать эти факты, все должно совершаться «с мудростью и надлежащим образом» (Мосия 4:27). У каждого – свои обстоятельства, определяющие то, насколько необходимо вникать в подробности для выяснения истины. Епископ, друг, советник – и, превыше всего, Дух – могут помочь нам в установлении баланса между тем, что нам нужно знать, и тем, что в действительности может причинить нам еще больше вреда. Даже если мы испытываем гнев или боль от того, что рассказали нам близкие люди, важно не действовать в гневе и не стыдить их. Помните, что раскрытие информации является частью процесса исцеления и излечения и что наши близкие, возможно, уже испытывают стыд и отвращение к себе, что необходимо преодолевать по мере того как они продвигаются в направлении исцеления.

ПРИМЕЧАНИЯ

ПРИМЕЧАНИЯ

- Насколько детальные рассказы вам необходимо услышать, чтобы заложить основу доверия?
- Как вам решить, что важно знать, а о чем говорить не следует?

ПОДДЕРЖИВАТЬ РЕГУЛЯРНОЕ ОБЩЕНИЕ

Наши близкие могут колебаться или не желать говорить с нами о своих трудностях или проблемах. Кроме того, нам может быть некомфортно делиться своими чувствами с ними. Хотя это бывает сложно, мы можем найти способы быть открытыми и честными со своими близкими. Как нам, так и нашим близким будет полезно регулярно говорить друг с другом о своем пути к реабилитации и исцелению. Такие разговоры включают в себя обсуждение времени или обстоятельств, при которых наши близкие поддаются искушению или срываются. Старейшина Ричард Г. Скотт сказал: «У [супруга или члена семьи] не должно быть никаких личных намерений, держащихся в тайне от [мужа или жены]. Обсуждая друг с другом все, что происходит в вашей личной жизни, вы обеспечите себе прочную духовную защиту» («The Sanctity of Womanhood», *Ensign,* May 2000, 37).

Бывает непонятно, когда, как часто и какого рода информацией нам следует просить поделиться наших близких. Частота нашего общения и наш подход к нему могут быть различными, в зависимости от того, играем мы роль супруга, родителя несовершеннолетнего подростка или родителя взрослого человека. И опять же, епископ, друг или советник могут помочь нам найти правильный баланс. Открытое и частое общение – это начало восстановления доверительных отношений. Когда мы терпеливо беседуем с нашими близкими, если они готовы к этому, то Дух будет вести и поддерживать нас.

- Как регулярное, открытое и искреннее общение благословляет ваши отношения с близким человеком?
- Какими конкретными способами вы можете улучшить отношения со своими близкими?

ВОССТАНАВЛИВАТЬ ДОВЕРИЕ

Возможно, нашим близким нужно заново научиться быть честными и заслужить доверие. Хотя они могут все правильно говорить, гораздо

важнее смотреть на их действия. Это может помочь нам понять, насколько искренне они прикладывают усилия, чтобы исцелиться. Возможно, они не готовы делать то, что необходимо для исцеления, или могут сорваться. В таких ситуациях мы можем решить быть терпеливыми и любить их, но пока не доверять им полностью.

Наше доверие может возрасти, если мы будем наблюдать, как наши близкие приближаются к Господу и усердно продвигаются к исцелению. Если они честно рассказывают нам о тяжелых периодах, мы можем полагать, что они честны с нами и в отношении успешных периодов. Дух поможет нам понять, когда мы сможем снова начать доверять. Этот процесс может происходить постепенно.

В некоторых случаях нам может показаться, что мы никогда больше не сможем доверять, так как нас слишком сильно ранили. Даже когда наши близкие честны и заслуживают доверия, наш страх или наша злость могут не давать нам доверять им. Это еще одно бремя, которое мы можем передать Господу. Его утешение и поддержка могут исцелить наши сердца и дать нам способность снова доверять нашим близким, когда они этого заслужат.

- Как Спаситель может помочь нам восстановить доверие?
- Какими будут ваши следующие шаги в процессе восстановления доверия?

ПРИМЕЧАНИЯ

ПРИМЕЧАНИЯ

Даже если мы испытываем гнев или боль от того, что рассказали нам близкие люди, важно не действовать в гневе и не стыдить их. Помните, что раскрытие информации является частью процесса реабилитации и исцеления.

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИЗУЧЕНИЯ

ПРИМЕЧАНИЯ

Изучение Евангелия

Изучая приведенные ниже источники, с молитвой размышляйте над тем, как вы можете применять на практике те принципы, которым они учат.

Иакова 1:19–20 (Будь скор на слышание, медлен на слова и медлен на гнев.)

Иакова 3:2 (Совершенный человек не обижает других своими словами.)

Мосия 2:32; 3 Нефий 11:29 (Остерегайтесь раздоров, это не от Господа.)

Алма 12:14 (Слова наши обвинят нас.)

Учение и Заветы 51:9 (Пусть каждый человек поступает честно.)

Учение и Заветы 136:23–24 (Пусть наши слова будут назиданием.)

Розмари М. Уиксом, «Слова, которые мы произносим», *Ensign* или *Лиахона,* май 2013 г., стр. 81–83

«Общение», *Учебное пособие по курсу «Вечный брак»* (Учебное пособие СЦО, 2003 г.), стр. 217—223

Самостоятельное изучение и применение изученного на практике

Следующие задания предназначены для совершенствования изучения и практического применения этих принципов. Записывайте в дневник свои мысли, чувства, идеи и планы, чтобы претворять в жизнь то, что вы изучаете. По мере того как будут меняться потребности и обстоятельства в вашей жизни, повторение этих заданий будет приносить вам новые мысли.

- Изучите главу «Общение» в *Учебном пособии по курсу «Вечный брак»* (стр. 217–223). Что вы узнаёте о доверии? Что может понадобиться вашим близким, чтобы вновь завоевать ваше доверие? Что, по вашим ощущениям, вам нужно делать?

ПРИМЕЧАНИЯ

- Изучите статью Рэнди Кийса «Советоваться друг с другом в браке» (*Ensign* или *Лиахона,* июнь 2012 г., стр. 10–13) или статью Вэла Джонсона «Obtaining the Spirit through Counseling Together» (*Ensign,* June 2012, 36–39). Что вы узнали о важном значении советов с близким человеком? Каким принципам, способным вам помочь, вы учитесь? Что вы поменяете, чтобы более эффективно советоваться с близким человеком?
- Изучите и обдумайте приведенные выше отрывки из Священных Писаний. Чему вас научил Дух? Как вам лучше общаться с вашим близким? Какие изменения, по вашим ощущениям, вам необходимо произвести?
- Поразмышляйте над принципами, изложенными в этих гимнах: «Свет Евангелия» (*Гимны,* №173), «Божие я дитя» (*Гимны,* №190), «Путь лучезарный укажи» (*Гимны,* №193).

Принцип 10

ПОДНИМАТЬ ОПУСТИВШИЕСЯ РУКИ

«А потому, будь верен; служи в должности, на которую Я назначил тебя; помогай слабым, поднимай опустившиеся руки и укрепляй ослабевшие колени» (У. и З. 81:5).

ПОДДЕРЖИВАТЬ В ПРАВЕДНОСТИ

Мы поддерживаем наших близких в праведности, поощряя их усилия прийти ко Христу и устранить последствия сделанного ими неправильного выбора. Когда ваши близкие делают неправильный выбор, имеющий суровые последствия, совершенно естественно стремиться защитить их от этих последствий. Мы можем пытаться сами загладить вину и компенсировать ущерб за них. Иногда наша помощь может быть очень полезной или даже спасти жизнь, однако нам следует быть осторожными, чтобы не поддерживать их в сделанном ими неправильном выборе и не давать возможности грешить. Если мы попадем в ловушку и будем постоянно их спасать, то можем воспрепятствовать их исцелению и задержать их обращение к Господу за помощью.

Важно помнить, что «Господь не мо[жет] смотреть на грех ни с малейшим попущением» (У. и З. 1:31). Переживание негативных последствий своих действий может помочь нашим близким решить измениться (см. от Луки 15:17). Пророк Алма наставлял своего сына: «Я не говорил бы так подробно о твоих преступлениях и не терзал бы душу твою, если бы это не было тебе во благо»

ПРИМЕЧАНИЯ

(Алма 39:7). Мы все ответственны за свои слова, дела и мысли (см. Мосия 4:30); мы не можем снять с наших близких ответственность за их действия. Только через покаяние и послушание заповедям наши близкие могут исцелиться, получить прощение за свои ошибки и стоять праведно перед Господом.

- Почему вашим близким важно нести ответственность за свои поступки?
- Как можно определить, действительно ли вы поддерживаете близкого вам человека в процессе реабилитации, а не способствуете его или ее неправильному поведению?

ОКАЗЫВАТЬ ПОДДЕРЖКУ И ОБОДРЯТЬ

Наши близкие сталкиваются со многими трудностями в своем стремлении исцелиться. Они могут чувствовать себя разбитыми, неполноценными и недостойными Божьей и нашей любви. Они могут утратить надежду на то, что когда-то вновь станут чистыми. Для того чтобы измениться, им нужны надежда на будущее и уверенность в том, что они сами стоят необходимых усилий. Наша роль заключается не в том, чтобы исцелиться за них, но в том, чтобы ободрять и любить их, в то время как они прикладывают усилия для своего исцеления. Выражая свою веру в Спасителя и поддерживая наших близких в их искренних стараниях измениться, мы можем способствовать их исцелению.

Спаситель показал совершенный пример поддержки и ободрения. Он был «преисполнен сострадания» к окружающим Его людям (см. 3 Нефий 17:6; от Матфея 9:36; 14:14). Сестра Барбара Томпсон, бывшая советница в Генеральном президентстве Общества милосердия, объясняла: «Сострадать – значит испытывать любовь и милосердие к другому человеку. Это значит сочувствовать окружающим и желать облегчить их страдание. Это значит проявлять доброту и чуткость по отношению к людям» («И к одним будьте милостивы, меняя их жизнь к лучшему», *Ensign* или *Лиахона,* ноябрь 2010 г., стр. 119). Когда мы сострадательны, то пытаемся понять смущение или отчаяние, которые может испытывать близкий нам человек, и учитываем все усилия, которые он предпринимает. Мы готовы «нести бремена друг друга… горевать с горюющими… утешать нуждающихся в утешении» (Мосия 18:8–9). Сострадание не означает, что мы поддерживаем их неправильный выбор

или оправдываем их поведение. Однако мы протягиваем руки любви и оказываем поддержку.

- Почему важно проявлять сострадание, оказывая поддержку близкому человеку?
- Как вы можете проявлять сострадание?

ПРОДОЛЖАТЬ СОВЕРШАТЬ ЗАБОТЛИВОЕ СЛУЖЕНИЕ

Наши близкие сами несут ответственность за свое исцеление и могут еще не быть готовыми к нашей поддержке. В некоторых случаях они даже могут отвергать наши старания помочь или сопротивляться им. Мы можем чувствовать себя обескураженными и бессильными, видя, как они продолжают совершать неправильный выбор. Но мы можем продолжать любить их и молиться за них. Говоря о тех, кто страдает духовно, Господь советовал нам не «изгонять [их]», но «продолжать служить; ибо вы не знаете, быть может, они вернутся и покаются, и придут ко Мне со всем устремлением сердца, и Я исцелю их; и вы будете средством, через которое к ним придёт спасение» (3 Нефий 18:32). В некоторых обстоятельствах лучшим подходом может быть терпеливое ожидание.

Иногда нам лучше просто молиться за своих близких и поддерживать их должным образом. Господь использует наши молитвы и веру, чтобы благословить наших близких. Старейшина Роберт Д. Хейлз сказал, что «вера, молитвы и усилия [родных] облекутся в то добро, которое останется в [близких]» («От полноты чувств любящего родителя», *Ensign* или *Лиахона,* май 2004 г., стр. 88). Наши близкие, возможно, не всегда будут принимать решение прекратить деструктивное поведение, но мы знаем, что наши молитвы за них слышит любящий Небесный Отец.

- Как нам отвечать близкому человеку, который, кажется, не готов или не желает принять нашу поддержку?

СЛУЖИТЬ ДРУГИМ

Когда наши трудности кажутся невыносимыми, а ситуация – безнадежной, мы можем найти духовное обновление в служении другим. Служение дает возможность смотреть выше собственных трудностей и проблем. Конечно, мы не можем служить всем и каждому, и нам нужно следить за тем, чтобы не бежать быстрее, чем хватит сил (см. Мосия

ПРИМЕЧАНИЯ

ПРИМЕЧАНИЯ

4:27). Однако даже простейший акт служения может благословить и воодушевить других людей и поднять наш дух. Оказание помощи людям – это также один из способов проявления нашей любви и благодарности к Небесному Отцу и Спасителю. Мы знаем, что «когда вы служите ближним своим, вы только служите Богу своему» (Мосия 2:17). Старейшина М. Рассел Баллард учил, что Дух может быть нашим руководителем в подобных трудах: «На протяжении всего служения мы должны оставаться чуткими к побуждениям Святого Духа. Его тихий мягкий голос сообщит нам, кому требуется наша помощь и каким образом мы можем им помочь» («Обретение радости через исполненное любви служение», *Ensign* или *Лиахона,* май 2011 г., стр. 48).

- Как служение другим людям помогало вам переносить собственные трудности и проблемы?
- Какие у вас есть возможности для служения?
- Как Дух направляет вас в попытках служить?

Для того чтобы измениться, им нужны надежда на будущее и уверенность в том, что они сами стоят необходимых усилий. Наша роль заключается не в том, чтобы исцелиться за них, но в том, чтобы ободрять и любить их, в то время как они прикладывают усилия для своего исцеления.

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИЗУЧЕНИЯ

ПРИМЕЧАНИЯ

Изучение Евангелия

Изучая приведенные ниже источники, с молитвой размышляйте над тем, как вы можете применять на практике те принципы, которым они учат.

Мосия 18:8–10 (Мы заключили завет нести бремена друг друга.)

Мосия 18:29; 3 Нефий 26:19 (Нефийцы удовлетворяли и материальные, и духовные нужды и потребности друг друга.)

3 Нефий 18:23, 30–32 (Продолжая заботливо служить, мы можем способствовать спасению других людей.)

Дэвид Л. Бек, «Ваш священный долг служения», *Ensign* или *Лиахона,* май 2013 г., стр. 55–57

«Обязанности в семье», *Основы Евангелия* (2009), стр. 233–238

«Решение проблем, возникающих в семье», *Брак и семья. Руководство для преподавателя* (2000), стр. 18–22

«Поиск или предоставление поддержки в исцелении», OvercomingPornography.org

Видеосюжет: «Служение ближним»

Видеосюжет: «Присматривать за каждым»

Видеосюжет: «Ангельский дар»

Самостоятельное изучение и применение изученного на практике

Следующие задания предназначены для совершенствования изучения и практического применения этих принципов. Записывайте в дневник свои мысли, чувства, идеи и планы, чтобы претворять в жизнь то, что вы изучаете. По мере того как будут меняться потребности и обстоятельства в вашей жизни, повторение этих заданий будет приносить вам новые мысли.

- Посмотрите один или несколько из следующих видеосюжетов: «Служение ближним», «Присматривать за каждым», «Ангельский

ПРИМЕЧАНИЯ

дар». Что вы узнали? Как вы можете поддерживать чей-то духовный рост? Что, по вашим ощущениям, вам нужно делать?

- Изучите и обдумайте «Обязанности в семье» и «Решение проблем, возникающих в семье». Какие преподаваемые принципы вы считаете важными для того, чтобы они направляли вас в поддержке духовного роста близкого человека? Как вы можете лучше служить ему или ей?
- Изучите «Поиск или предоставление поддержки в реабилитации» на сайте OvercomingPornography.org. Что вы узнали? Что вы почувствовали? Как вы будете применять то, что узнали, чтобы лучше поддерживать своих близких?
- Поразмышляйте над принципами, изложенными в этих гимнах: «Душа моя!» (*Гимны,* №60); «Каждый, кто добрым с нами был» (*Гимны,* №184); «В жизни много ль хорошего сделал я?» (*Гимны,* №136).

Принцип 11

ВСЕ ПЕРЕНОСИТЬ С ТЕРПЕНИЕМ

«Ибо я знаю, что ты был в узах; да... и ты всё это перенёс с терпением, потому что Господь был с тобой; и ныне ты знаешь, что Господь избавил тебя» (Алма 38:4).

ПРИЗНАТЬ, ЧТО РЕАБИЛИТАЦИЯ – ЭТО ПРОЦЕСС

Старейшина Дэвид А. Беднар учил, что духовная перемена «не происходит быстро или внезапно; это процесс длительный, состоящий не из какого-то одного события. Строка за строкой, поучение за поучением, постепенно и почти неощутимо наши побуждения, мысли, слова и дела становятся созвучными воле Бога. Этот этап преображения требует времени, твердой решимости и терпения» («Должно вам родиться свыше», *Ensign* или *Лиахона,* май 2007 г., стр. 21). Аналогично, любая перемена требует энергии и последовательного приложения сил. Наши близкие должны пройти процесс эмоционального, духовного и физического изменения, что требует времени и терпения.

В пособии *Проповедовать Евангелие Мое* (2004) говорится о процессе реабилитации:

ПРИМЕЧАНИЯ

«Покаяние – это и эмоциональный, и физический процесс... Люди должны отказаться от своих укоренившихся пагубных привычек. Неподходящие поступки следует заменить правильным и подобающим поведением.

Таким образом, и покаяние, и борьба с пагубными привычками требуют времени. Иногда [люди], став на путь внутренней самодисциплины и имея самые лучшие намерения, все же поддаются искушению...

Благодаря таинствам крещения и конфирмации люди получают дар Святого Духа, что увеличивает их способность преодолевать эти испытания. Но крещение и конфирмация не могут избавить человека от эмоциональной и физической зависимости, к которой приводит неправильное поведение. Даже если человек добивается некоторого успеха вначале, ему может понадобиться дальнейшее эмоциональное исцеление для полного покаяния и духовного восстановления» (стр. 211–212).

- Как эти истины о покаянии и исцелении могут повлиять на ваши попытки поддержать близких в процессе их исцеления?

ПРАВИЛЬНО РЕАГИРОВАТЬ НА СРЫВ

Срыв случается, когда человек соскальзывает обратно к неправильному выбору после частичной реабилитации. Срыв является очень распространенным явлением и может варьироваться от одного инцидента до полного возвращения к прежнему поведению. Поскольку срыв настолько широко распространен, некоторые могут считать, что он является частью процесса реабилитации, если они делают все возможное. Тем не менее, важно помнить, что срыв не является частью процесса реабилитации. Нам следует быть осторожными, чтобы не поощрять оправдание нашими близкими их неправильного выбора. Постоянные срывы указывают на то, что наши близкие еще не полностью реабилитировались. Это может означать, что нашим близким нужно прилагать больше усилий и получать более интенсивное лечение. Возможно, нам нужно установить для них дополнительные границы или ограничения. Если наши близкие пытаются преуменьшить серьезность срыва, наш четкий и честный взгляд на вещи может помочь им увидеть, что они обманывают самих себя и нуждаются в дополнительной помощи.

Когда наши близкие срываются, в нас может зародиться чувство безнадежности, сомнения, может снизиться самооценка и появиться гнев.

Эти чувства могут быть очень сильными, иногда они могут полностью завладеть нами. Даже если нам все это хорошо известно, боль все равно может быть острой и сильной. Иногда, когда наши близкие срываются после довольно длительного периода реабилитации, чувства безнадежности и боли становятся еще сильнее. Часть нашего исцеления состоит в том, чтобы научиться справляться с этим и преодолеть болезненные чувства, возникающие вследствие неправильного выбора наших близких. Мы можем применять усвоенные нами навыки того, как разумно справляться с этим, а также установленные в ходе этой ситуации границы, и отталкиваться от этого. Мы также можем обратиться за помощью к тем, кто любит и поддерживает нас. Можно смирить сердца и уповать на Господа, что Он снимет с нас эту ношу и дарует нам Свой покой. Благодаря нашим отношениям со Спасителем, Иисусом Христом, срывы наших близких не должны вызывать у нас чувства отчаяния.

Важно адекватно реагировать на срывы наших близких не только для нашего собственного исцеления, но и для того, чтобы способствовать их реабилитации. Если мы позволим им так себя вести или будем игнорировать их поведение, то подобное поведение может продолжиться, а наши страдания возрастут. Им следует понять: мы любим их, но не можем закрывать глаза на постоянный неправильный выбор, который они делают, и на их оправдание своих решений. Мы можем с любовью и честно реагировать на их срывы и оправдания, чтобы помочь им понять, как их поступки влияют на нас и на них самих. Мы можем поддерживать их с «любовью непритворной» (У. и З. 121:41), а также ясно говорить о своих чувствах неодобрения их поведения «по вдохновению Духа Святого, но после этого проявляя ещё больше любви» (У. и З. 121:43).

- Как Бог помогал вам правильно относиться к срывам близкого человека?
- Как мы можем правильно реагировать на срывы?

ПОМОГАТЬ НАШИМ БЛИЗКИМ ПЕРЕЖИВАТЬ СРЫВЫ

В то время как одни люди пытаются оправдывать свои срывы, другие совершенно падают духом и опускают руки в случае срыва, ошибочно полагая, будто это уничтожило весь их прогресс на пути к исцелению. Но

ПРИМЕЧАНИЯ

ПРИМЕЧАНИЯ

срыв не сводит на нет все их старания исцелиться. Человек по прежнему может развиваться в чем-то другом, например, в честности в отношении своих проблем или частоты и серьезности своих срывов. Им нужно учиться на своих ошибках, исправлять их и идти вперед. Наши ободрение и поддержка жизненно необходимы для этого. Нашим близким нужно, чтобы мы замечали их успехи и помогали им продолжать процесс реабилитации. Хотя мы не можем определить, полностью они покаялись или нет, мы можем свидетельствовать, что Господь хочет простить их, и что для них все еще есть надежда. Мы также можем призывать их поговорить с церковными руководителями, группой поддержки и теми, кто может лучше всего помочь им. Успешная реабилитация возможна для тех, кто смирен и применяет веру в Иисуса Христа, продолжает преодолевать трудности и кардинально меняет свою жизнь.

- Как вы можете поддерживать близкого человека во время его срыва?

Наши ободрение и поддержка жизненно необходимы... [Им] нужно, чтобы мы замечали их успехи и помогали им продолжать процесс реабилитации.

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИЗУЧЕНИЯ

ПРИМЕЧАНИЯ

Изучение Евангелия

Изучая приведенные ниже источники, с молитвой размышляйте над тем, как вы можете применять на практике те принципы, которым они учат.

Иезекииль 3:21; к Ефесянам 6:18; Учение и Заветы 88:81 (Наши предупреждения могут укрепить наших близких.)

Учение и Заветы 121:8 (Если мы устоим в наших трудностях надлежащим образом, Бог возвысит нас до высот.)

Дэвид А. Беднар, «Быть бдительными ‘со всяким постоянством’», *Ensign* или *Лиахона,* май 2010 г., стр. 40–43

Крейг А. Кэрдон, «Спаситель хочет простить», *Ensign* или *Лиахона,* май 2013 г., стр. 15–17

Джеймс И. Фауст, «Сила, способная изменить жизнь», *Ensign* или *Лиахона,* ноябрь 2007 г., стр. 122–124

Дитер Ф. Ухтдорф, «Пребудьте в терпении», *Ensign* или *Лиахона,* май 2010 г., стр. 56–59

Разделы «Покаяние и борьба с пагубными привычками», «Помочь интересующимся и новообращенным понять значение покаяния и борьбы с пагубными привычками» и «План преодоления пагубных привычек», *Проповедовать Евангелие Мое* (2004), стр. 187–190

Видеосюжет: «Пребудьте в терпении»

Самостоятельное изучение и применение изученного на практике

Следующие задания предназначены для совершенствования изучения и практического применения этих принципов. Записывайте в дневник свои мысли, чувства, идеи и планы, чтобы претворять в жизнь то, что вы изучаете. По мере того как будут меняться потребности и обстоятельства в вашей жизни, повторение этих заданий будет приносить вам новые мысли.

- Изучите и обдумайте выступление президента Джеймса И. Фауста «Сила, способная изменить жизнь», а также разделы

ПРИМЕЧАНИЯ

«Покаяние и борьба с пагубными привычками», «Помочь интересующимся и новообращенным понять значение покаяния и борьбы с пагубными привычками» и «План преодоления пагубных привычек» в пособии *Проповедовать Евангелие Мое* (стр. 187–190). Что вы узнаёте о процессе исцеления? Каковы ваши ожидания относительно исцеления близкого вам человека? Что вы можете сделать, чтобы помочь ему или ей преодолеть срыв и добиваться успехов после него?

- Изучите и обдумайте выступление президента Дитера Ф. Ухтдорфа «Пребудьте в терпении» или посмотрите видеосюжет «Пребудьте в терпении». Почему вам обоим – и вам самим, и близкому человеку – важно проявлять терпение во время процесса исцеления? Как Господь может помочь вам проявлять терпение? Чему учат слова президента Ухтдорфа относительно того, как правильно реагировать на срывы?
- Изучите и обдумайте выступление старейшины Дэвида А. Беднара «Быть бдительными ‘со всяким постоянством’». Что из того, чему учит старейшина Беднар, может помочь вам и вашему близкому быть бдительными к сигналам потенциального срыва? О какой помощи просит или просил ваш близкий? Что вы будете делать, чтобы успешнее работать вместе и помогать друг другу?
- Выполните следующее задание из пособия *Проповедовать Евангелие Мое* (стр. 190) и подумайте, что может испытывать ваш близкий в стремлении к исцелению: «Вспомните о какой-нибудь своей привычке – о том, что вы часто делаете, сами того не замечая, например, щелкаете пальцами, поправляете очки, слишком много едите или долго спите. А теперь попытайтесь прожить один день, не делая этого. Если у вас получится, попробуйте прожить так неделю». Представьте, насколько труднее нашим близким победить свое компульсивное поведение, нежели нам отказаться от плохой, но не вызывающей зависимости привычки. Как этот опыт поможет вам поддерживать ваших близких в процессе исцеления? Напишите о своем опыте в дневнике.
- Поразмышляйте над принципами, изложенными в этих гимнах и песнях: «С верой в Христа стремитесь вы вперёд» (*Гимны,* №37); «Будь смиренным» (*Гимны,* №63); «Если вера есть» (*Гимны,* №57).

Принцип 12

МИР МОЙ ДАЮ ВАМ

«Мир оставляю вам, мир Мой даю вам; не так, как мир дает, Я даю вам. Да не смущается сердце ваше и да не устрашается» (от Иоанна 14:27).

ОБРЕТАТЬ ПОКОЙ

Встретившись с последствиями неправильного выбора, сделанного нашими близкими, мы можем начать жаловаться или озлобляться. Иногда мы задаем такие вопросы: «Ну почему все это происходит именно со мной?» «Почему мне приходится сейчас из-за этого страдать?» или «Что я сделал, чтобы заслужить такое?» Хотя эти вопросы могут вначале полностью занимать наш разум и поглощать энергию, мы можем принять решение реагировать в сложившихся обстоятельствах иным образом. Мы можем спросить себя: «Чему Господь хочет научить меня этим?» «Что бы Он хотел, чтобы я сделал?» «Кому я могу послужить?» и «Как мне помнить свои благословения?» Небесный Отец любит нас и хочет, чтобы мы были свободны от последствий неправильного выбора, сделанного нашими близкими. Важно помнить, что это не Он дал нам эти испытания – они являются последствием неправильного выбора, сделанного нашими близкими. Но Небесный Отец может использовать наши испытания для того, чтобы помочь нам расти, развиваться и становиться более подобными Ему (см. У. и З. 122).

ПРИМЕЧАНИЯ

Проявляя веру, мы можем чувствовать очищающее влияние Его Духа и покой, и Он «вместо пепла [даст нам] украшение» (Исаия 61:3).

Взывая к Господу, мы будем благословлены необходимым утешением. Хотя мы не всегда получаем именно то, о чем просим, Господь все равно благословляет нас. Люди Алмы не были сразу освобождены от рабства, но «Господь сделал их сильными, дабы они могли нести свои бремена» (Мосия 24:15). С Господней помощью мы можем обрести покой.

- Что вы будет делать, чтобы обрести покой?
- Как вы обретали покой, приходящий от Небесного Отца и Спасителя?

ГОТОВНОСТЬ ПРОЩАТЬ

Прощение включает в себя процесс избавления от ноши, которая удерживает нас от того, чтобы ощутить покой, предлагаемый Спасителем. Президент Гордон Б. Хинкли сказал: «Дух прощения, любви и сострадания к тем, кто, быть может, обидел нас, составляет саму суть Евангелия Иисуса Христа» («Of You It Is Required to Forgive», *Ensign*, June 1991, 2). Мы будем обретать исцеление, прощая других. Президент Джеймс И. Фауст учил: «Для этого потребуется смирение, но если мы опустимся на колени и попросим Небесного Отца дать нам чувство прощения, Он поможет нам. Господь требует от нас, чтобы мы ‘проща[ли] всем людям’ [У. и З. 64:10] для нашего же собственного блага, поскольку ‘ненависть замедляет духовный рост’ [Orson F. Whitney, *Gospel Themes* (1914), 144]. Только после того как мы избавимся от чувств ненависти и обиды, Господь сможет дать утешение нашим сердцам» («Исцеляющая сила прощения», *Ensign* или *Лиахона,* май 2007 г., стр. 69).

Прощение не означает, что мы оправдываем неправильный выбор наших близких или позволяем им плохо обходиться с нами. Но прощение позволяет нам идти вперед в духовном, эмоциональном и физическом плане. Подобно тому как наши близкие находятся в рабстве зависимости, мы можем быть в плену нашего нежелания прощать. Прощая, мы оставляем позади чувства, которые, по словам Президента Томаса С. Монсона, отравляют, терзают и, в конце концов, губят душу (см. «Скрытые клинья», *Лиахона,* июль 2002 г., стр. 20). Таким образом, мы устраняем барьеры, которые мешают нам иметь Духа с избытком и продвигаться по пути ученичества. Как напоминает нам президент Дитер Ф. Ухтдорф, «Небеса заполнены

теми, кого это объединяет: они прощены. И они прощают» («Милостивые пожинают милость», *Ensign* или *Лиахона,* май 2012 г., стр. 77).

- Как прощение благословляет вас?

ИСКАТЬ ПОМОЩИ ОТ БОГА, ЧТОБЫ ПРОСТИТЬ

Когда простить кажется превыше наших сил, мы можем рассчитывать на Спасителя, Который поможет нам изменить наши сердца и наделит даром милосердия. Простить человека, который поступает с нами неправильно или причиняет нам боль, может быть очень трудно, особенно если такое происходит регулярно. Но именно это, в частности, и характеризует учеников Христа. Президент Ухтдорф учил:

«Иисус говорил, что легко любить тех, кто любит нас; даже нечестивые способны на это. Но Иисус Христос преподал высший закон… ‘Любите врагов ваших, благословляйте проклинающих вас, благотворите ненавидящим вас и молитесь за обижающих вас и гонящих вас’…

Чистая любовь Христова способна смыть с наших глаз чешую негодования и гнева, позволив нам видеть других так же, как видит нас наш Небесный Отец» («Милостивые пожинают милость», стр. 76).

Возможно, от нас потребуется быть терпеливыми к самим себе, когда мы стараемся простить наших близких. Президент Фауст сказал:

«Большинству из нас необходимо время, чтобы справиться с болью и потерей. Мы можем найти самые разные причины для того, чтобы откладывать прощение. Одной из них может быть ожидание того, что грешники сами покаются прежде, чем мы простим их. Однако такая задержка лишает нас мира и счастья, которые мы могли бы обрести. Возвращение к прошлым страданиям и переживание их заново – это безумие, которое не сделает нашу жизнь счастливой…

Если мы сможем простить в наших сердцах тех, кто причинил нам вред и страдания, то поднимемся на более высокий уровень самооценки и благополучия» («Исцеляющая сила прощения», стр. 68). Если мы будем уповать на Господа и обращаться к Нему за помощью, Он может помочь нам простить, подобно тому, как это сделал Он.

- Когда Бог помогал вам простить?
- Как Бог помогает вам прощать сейчас?

ПРИМЕЧАНИЯ

ПРИМЕЧАНИЯ

«Дух прощения, любви и сострадания к тем, кто, быть может, обидел нас, составляет саму суть Евангелия Иисуса Христа». – Президент Гордон Б. Хинкли

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИЗУЧЕНИЯ

Изучение Евангелия

Изучая приведенные ниже источники, с молитвой размышляйте над тем, как вы можете применять на практике те принципы, которым они учат.

От Матфея 18:21–35 (Мы должны прощать других, так же как Господь легко прощает нас.)

От Луки 7:36–50 (Мы ощущаем любовь Спасителя, когда нас прощают.)

Алма 5:12–14 (Господь может произвести великую перемену в наших сердцах.)

Учение и Заветы 45:3–5 (Благодаря искупительной жертве Христа мы можем быть прощены.)

Учение и Заветы 64:10 (От нас требуется прощать всем.)

Джеймс И. Фауст, «Исцеляющая сила прощения», *Ensign* или *Лиахона,* май 2007 г., стр. 67–69

Йошихико Кикучи, «Искусство Целителя», *Ensign,* или *Лиахона,* март 2011 г., стр. 18–23

Richard G. Scott, «Healing the Tragic Scars of Abuse», *Ensign,* May 1992, 31–33

Дитер Ф. Ухтдорф, «Милостивые пожинают милость», *Ensign* или *Лиахона,* май 2012 г., стр. 70, 75–77

Видеосюжет: «Прощение: бремя мое стало легким»

Видеосюжет: «Что бы ни случилось, не вешай нос»

Самостоятельное изучение и применение изученного на практике

Следующие задания предназначены для совершенствования изучения и практического применения этих принципов. Записывайте в дневник свои мысли, чувства, идеи и планы, чтобы претворять в жизнь то, что вы изучаете. По мере того как будут меняться потребности и обстоятельства в вашей жизни, повторение этих заданий будет приносить вам новые мысли.

- Изучите и обдумайте выступление президента Дитера Ф. Ухтдорфа «Милостивые пожинают милость» и поищите там принципы, относящиеся к прощению. Что вы узнали? Как Господь поможет вам простить близкого человека? Что, по вашим ощущениям, вам нужно делать?
- Посмотрите видеосюжет: «Прощение: бремя мое стало легким». Что вы узнали о прощении? Каким образом прощение станет для вас благословением? Как прощение может стать благословением для вашего близкого?
- Ответьте на следующие вопросы: «Почему иногда бывает трудно прощать?» «Как мы можем преодолеть эти трудности?» Поищите дополнительные ответы на эти вопросы в выступлении старейшины Йошихико Кикучи «Искусство Целителя». Поразмышляйте над тем, как Господь помогал другим людям прощать и как Он может помочь вам. Запишите свои мысли в дневнике.
- Посмотрите видеосюжет «Что бы ни случилось, не вешай нос». Что вы узнали такого, что применимо к вашей текущей ситуа-

ПРИМЕЧАНИЯ

ПРИМЕЧАНИЯ

ции? Как вы можете устоять надлежащим образом? Какова цель невзгод? Как вы можете обрести мир среди скорби?

- Изучите выступление старейшины Ричарда Г. Скотта «Healing the Tragic Scars of Abuse» [Исцелять раны, нанесенные жестоким обращением] и поразмышляйте над следующим отрывком: «Восстанавливая силы после тяжелой хирургической операции, пациент ожидает полного исцеления с терпением и доверием к тем, кто его лечит. Он не всегда понимает важное значение назначенных процедур, но его послушание ускоряет выздоровление. То же касается и вас… Вы не можете стереть из памяти то, что произошло, но вы можете простить (см. У. и З. 64:10). Прощение исцеляет ужасные, трагические раны, ибо оно позволяет любви Божьей очистить ваше сердце и разум от яда ненависти. Оно очищает ваше сознание от жажды мести. Оно освобождает место для очистительной, исцеляющей, восстанавливающей любви Господа» («Healing the Tragic Scars of Abuse», *Ensign,* May 1992, 32–33). Что вы узнаёте о прощении из слов старейшины Скотта? Как это связано с вашей способностью прощать дорогих вам людей?
- Поразмышляйте над принципами, изложенными в этих гимнах и песнях: «Где мне найти покой?» (*Гимны,* №62); «Отче Небесный» (*Гимны,* №65); «As the Shadows Fall» (*Hymns,* no.168); «Буря бушует, Учитель!» (*Гимны,* №51); «Ты молился ли сегодня?» (*Гимны,* №70); «О помоги, Отче, прощать» (*Сборник песен для детей,* стр. 52).

ПРИЛОЖЕНИЕ — Оказание поддержки в процессе реабилитации

ИСТОЧНИКИ ПОДДЕРЖКИ УЧАСТНИКОВ И ЧЛЕНОВ ИХ СЕМЕЙ

Принятие любви и поддержки от других очень важно, когда вам оказывают помощь в преодолении пагубных привычек. Общение с другими людьми не только обеспечивает необходимую вам подпитку, но и помогает вам помнить, что вы, как дитя Бога, достойны любви. Обращаясь за поддержкой к своим духовным братьям и сестрам, вы позволяете им проявлять во взаимоотношениях с вами качества, присущие Христу. При этом они следуют увещеванию Спасителя «помога[ть] слабым, поднима[ть] опустившиеся руки и укрепля[ть] ослабевшие колени» (У. и З. 81:5).

По мере того как вы применяете 12 шагов реабилитации и обращаетесь за поддержкой к другим, вам будут полезны следующие источники поддержки:

1. *Небесный Отец, Иисус Христос и Святой Дух.* Небесный Отец, Иисус Христос и Святой Дух – ваши величайшие источники поддержки. Преодоление зависимости и исцеление возможны через Иисуса Христа и совершённое Им Искупление. В Книге Мормона Пророк Алма говорит, что Христос «возьмёт на Себя их немощи, дабы чрево Его преисполнилось милости по плоти, дабы Он познал по плоти, как помочь народу Своему относительно их немощей» (Алма 7:12). Вы почувствуете поддержку и подпитку, когда смиренно пойдете к своему Небесному Отцу и Его Сыну Иисусу Христу. Важно не проглядеть помощь Спасителя. Он учил нас: «Я есмь путь и истина и жизнь» (от Иоанна 14:6). Святой Дух может давать нам утешение, покой и духовную силу, чтобы мы продолжали движение вперед.

2. *Члены семьи.* Члены семьи могут быть источником поддержки, проявляя любовь и принимая нас, а также применяя те же 12 шагов и те же принципы Евангелия в собственной жизни. Каждый может извлекать пользу, изучая и применяя принципы Евангелия, изложенные в материалах *Программа исцеления от зависимости: Руководство по преодолению зависимости и исцелению* и *Руководство по оказанию поддержки для супругов и родных проходящих реабилитацию.* (*Примечание:* Участники могут принять решение не делиться личным самоанализом с ближайшими членами семьи или с людьми, которым было бы неприятно услышать этот самоанализ. Хотя не все члены семьи будут в состоянии предложить утешение, те, кто сможет, будут благословлены, если они это сделают.)

3. *Друзья.* Друзья могут проявлять любовь и оказывать поддержку, когда вы будете говорить с ними о своей борьбе, независимо от того, готовы ли вы поделиться с ними своими проблемами. Их смелость может помочь вам понять, когда вам нужно измениться – она может продвигать вас вперед по пути реабилитации. Когда они будут проявлять достаточно заботы, чтобы поддерживать вас в вашей борьбе, это будет напоминать вам о вашем достоинстве и вашей ценности.

ПРИМЕЧАНИЯ

4. *Церковные руководители.* Церковные руководители могут оказать существенную поддержку в процессе реабилитации. Никогда не стоит забывать или недооценивать силу руководителей священства. «При том, что только Господь может прощать грехи, руководители священства [епископы и президенты небольших приходов, кольев и миссий] играют решающую роль в процессе покаяния» и исцеления (см. *Верой сильны: Евангельский справочник* [2005], стр. 124–125). Но руководители священства кола или прихода – не единственная ваша поддержка; преданный руководитель кворума, руководитель Общества милосердия, домашний учитель или навещающая сестра также могут направлять и подпитывать вас. Президент Джозеф Ф. Смит сказал: «Я не знаю никакой другой обязанности, которая была бы более священна или более необходима, если она выполняется должным образом, чем обязанность учителей, которые посещают дома людей, которые молятся с ними, призывают их к добродетели и чести, к единству, к любви, а также к вере и преданности делу Сиона» (Conference Report, Apr. 1915, 140). Старейшина Л. Том Пэрри также учил: «Домашний учитель – это первая линия обороны, призванная присматривать за [семейным] подразделением и укреплять его» («Home Teaching—a Sacred Calling,» *Ensign,* Nov. 1978, 70).

5. *Собрания по избавлению от зависимости.* Собрания по избавлению от зависимости обеспечивают поддержку в группах. В число участников входят миссионеры или волонтеры Семейной службы СПД, кураторы, имеющие опыт в реабилитации, и другие лица, практикующие принципы реабилитации. На этих собраниях участники слышат, как другие рассказывают о применении принципов и методов реабилитации. Обмен личным опытом избавления от зависимости может помочь вам двигаться к исцелению и надеяться на то, что оно возможно.

6. *Профессиональные консультанты.* Консультанты часто служат источником озарения и правильной перспективы для тех, кто сталкивается с саморазрушительным выбором. Обращаясь за профессиональной помощью, члены Церкви должны выбирать тех специалистов, которые поддерживают принципы Евангелия.

7. *Люди, оказывающие поддержку.* Люди, оказывающие поддержку – это те, кто может прогуляться с вами, когда вы стремитесь обрести покой. В частности, человек, оказывающий поддержку, имеющий опыт участия в программе 12 шагов, может быть полезен, потому что он или она преодолел(а) отрицание и другие проблемы. Благодаря этому опыту человек, оказывающий поддержку, обычно

способен заметить эту нечестность, которая заманивает в ловушку людей с компульсивным поведением, и понять другие трудности, с которыми они сталкиваются. Люди, оказывающие поддержку, помогают проходящим процесс реабилитации взглянуть на свою «жизнь со стороны и избегать преувеличения или приуменьшения своей ответственности» (*Программа исцеления от зависимости: Руководство по преодолению зависимости и исцелению,* стр. 29). Когда человек, оказывающий поддержку – это тот, кто работал над преодолением компульсивного поведения, тогда и предоставляющий поддержку, и получающий ее благословляются, добиваясь успехов в процессе собственной реабилитации. Оказание и получение поддержки – это одно из преимуществ участия в Программе исцеления от зависимости и мощное средство предотвращения срывов.

ВАЖНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЛЮДЕЙ, ОКАЗЫВАЮЩИХ ПОДДЕРЖКУ

Поддержка при исцелении от компульсивного поведения жизненно необходима, и наличие человека, оказывающего поддержку, на которого можно положиться, может быть важной частью получения этой поддержки. Президент Гордон Б. Хинкли часто подчеркивал ценность наличия такого человека, к которому можно обратиться в любой жизненной ситуации. Он советовал членам Церкви иметь «друг[а] в Церкви, к которому вы сможете постоянно обращаться, который будет идти рядом с вами, отвечать на ваши вопросы и понимать ваши проблемы» («Полная и светлая надежда: обращение к новым членам Церкви», *Ensign* или *Лиахона,* октябрь 2006 г., стр. 4.). Люди, проходящие процесс реабилитации от компульсивного поведения, особенно нуждаются в таком друге. В дополнение, Президент Хинкли также посоветовал: «Хочу вам сказать, чтобы вы искали друзей среди членов Церкви. Держитесь вместе и укрепляйте друг друга. И когда придет время искушения, у вас будет на кого положиться, чтобы он благословил вас и дал вам силу, когда вы нуждаетесь в ней. Вот для чего нужна Церковь – чтобы мы могли помогать друг другу во времена слабости стоять на ногах высоко, прямо, верно и достойно» (выступление на региональной конференции, Юджин, штат Орегон, США, 15 сентября 1996 г.; в «Excerpts from Recent Addresses of President Gordon B. Hinckley», *Ensign,* July 1997, 73). Президент Томас С. Монсон также учил: «Мы можем укреплять друг друга; мы можем замечать то, что раньше было незаметно. Когда у нас есть глаза, которые видят, уши, которые слышат, и сердца, которые понимают и чувствуют, мы можем по-

ПРИМЕЧАНИЯ

ПРИМЕЧАНИЯ

могать тем, за кого мы несем ответственность, и спасать их» («Призвание служить», *Лиахона,* январь 2001 г., стр. 110).

Прохождение через процесс реабилитации требует абсолютной честности. Отрицание и уединение – признаки неправильного выбора. К такому поведению легко скатиться без поддержки и совета со стороны, и оно затрудняет достижение продолжительного и устойчивого успеха в реабилитации. Важно как можно скорее заручиться надлежащей и эффективной поддержкой. «Оставаясь смиренными и искренне прося Бога и окружающих вас людей помочь вам, вы сможете преодолеть свои вредные привычки [с помощью Спасителя]» (*Программа исцеления от зависимости: Руководство по преодолению зависимости и исцелению,* стр. vi).

КАК ВЫБРАТЬ ЧЕЛОВЕКА, ОКАЗЫВАЮЩЕГО ПОДДЕРЖКУ

В этой церковной программе, как и в других 12-шаговых программах реабилитации, вам не назначают конкретных людей, оказывающих поддержку. Вы сами решаете, когда и к кому обращаться за поддержкой. Сначала может быть трудно обратиться за помощью к родным или друзьям; возможно, как раз на собрании по избавлению от зависимости легче найти такого человека, на поддержку которого вы можете рассчитывать. Вообще говоря, чем больше у вас есть людей в качестве поддержки, тем лучше будет идти реабилитация. Когда вы наметите потенциального человека для оказания вам поддержки, вам может быть неудобно или страшно обратиться к нему или к ней за помощью. Однако, сделав это, вы можете быть удивлены тем количеством любви и приятия, которое вы ощутите. Чем больше вы будете общаться с другими, тем больше у вас будет возможностей получить любовь и понять, что вы ее достойны.

В документе *Программа исцеления от зависимости: Руководство по преодолению зависимости и исцелению* содержится следующее предупреждение тем, кто выбирает себе человека, оказывающего поддержку: «Не следует сообщать... конфиденциальные сведения людям, которые, на ваш взгляд, могут нарушить тайну исповеди, дать вам неподобающие советы или ложную информацию. [Человек, оказывающий поддержку], должен быть крайне надежным, как в словах, так и в делах» (стр. 30). Людьми, оказывающими наиболее эффективную поддержку, могут быть те, кто полностью активен в Церкви и кто усвоил все принципы в каждом из 12 шагов, работая над преодолением этого поведения. В поисках поддержки очень важно находить таких людей, которые проанализировали

свои слабости, исповедовались в них и работали над их преодолением с помощью различных ресурсов, особенно через Спасителя Иисуса Христа и совершённое Им Искупление. Все эти признаки говорят о личной приверженности человека к устойчивой и долгосрочной реабилитации: «Таким образом вы можете знать, [что] человек кается в своих грехах: вот, он исповедуется в них и оставит их» (У. и З. 58:43).

Человек, оказывающий поддержку, который преодолел собственные слабости, может сопереживать эмоциональному пути, которым следуют другие. Более того, у тех людей, которые прошли или заканчивают эту программу, «есть послание надежды для других... страдающих от зависимости, нуждающихся и обремененных, готовых изменить свою жизнь... [Они] лучше всего подел[я]тся этим посланием, стараясь служить другим» (*Программа исцеления от зависимости: Руководство по преодолению зависимости и исцелению,* стр. 71). Те, кто исцелился, понимают тех, кто борется, и могут служить примером и помогать участникам использовать инструменты реабилитации.

В качестве людей, оказывающих поддержку, следует выбирать представителей своего пола (если они не ваши родственники). Начиная процесс реабилитации, вы можете быть физически, эмоционально и духовно уязвимы. Будьте осторожны: не развивайте неуместные отношения с человеком, оказывающим поддержку.

КАК БЫТЬ ЧЕЛОВЕКОМ, ОКАЗЫВАЮЩИМ ЭФФЕКТИВНУЮ ПОДДЕРЖКУ

1. *Принимайте активное участие в личном исцелении.* Ваши советы как человека, оказывающего поддержку, будут эффективны ровно настолько, насколько эффективно ваше личное изучение, понимание и применение принципов Евангелия. Если вы каждый день будете стремиться отрешиться от плотского человека и стать Святым через Искупление (см. Мосия 3:19), ваш пример будет оказывать мощное воздействие на тех, кто будет обращаться к вам за наставлением и поддержкой. Тот пример, который вы подаете, ища Спасителя и Его Искупление, может быть важнее любого совета, который вы когда-либо сможете дать участникам программы.

2. *Будьте смиренны.* В материале *Программа исцеления от зависимости: Руководство по преодолению зависимости и исцелению* объясняется: «В вашей новой жизни не должно быть места для эгоистических чувств или чувства превосходства... Никогда не

ПРИМЕЧАНИЯ

ПРИМЕЧАНИЯ

забывайте, откуда вы поднялись и как вы были спасены милостью Божьей» (стр. 72). Там также сказано: «В своем служении вы должны оставаться смиренными, сосредоточившись на изученных принципах Евангелия и освоенных методах» (стр. 71).

3. *Уважайте свободу выбора других людей.* Как человек, оказывающий поддержку, вы не должны «давать [людям] советы или делать замечания. Просто расскажите [им] об этой программе и о духовных принципах, благословивших вашу жизнь» (*Программа исцеления от зависимости: Руководство по преодолению зависимости и исцелению,* стр. 71). Информируя людей о полезных принципах и методах и потом просто позволяя им принимать их собственные решения, вы проявляете уважение к их священной свободе воли.

4. *Уважайте и другие свои личные обязательства.* Ваше согласие быть человеком, оказывающим поддержку, не дает другим людям права на все ваше время и все ваши ресурсы. Вы можете на своем примере показывать, насколько важны разумные границы, уделяя внимание другим своим обязательствам, в том числе в отношении семьи, Церкви, профессиональных интересов и личного времени.

5. *Служите бескорыстно.* Бескорыстное служение требует отдавать, не ожидая ничего взамен. Не следует искать похвалы, восхищения, преданности или иной эмоциональной награды от тех, кому служите. «Следите за тем, чтобы давать бескорыстно, не рассчитывая на конкретный результат» (*Программа исцеления от зависимости: Руководство по преодолению зависимости и исцелению,* стр. 71).

6. *Будьте терпеливы.* У каждого свой путь реабилитации. Человек, которому вы помогаете, может быть еще не готов двигаться дальше. Он или она может повторять нездоровые поступки и не торопиться применять принципы и методы реабилитации. Помните, что «большинству из нас было необходимо ‘достигнуть дна’, прежде чем оказаться готовыми изучать и применять эти принципы» (*Программа исцеления от зависимости: Руководство по преодолению зависимости и исцелению,* стр. 71).

7. *Оказывайте деликатную, но крепкую поддержку.* Эффективная поддержка приходит «через убеждение, долготерпение, мягкосердечие и кротость, и любовь непритворную; с добротой и совершенным знанием, которые весьма расширят душу без лицемерия и без лукавства» (У. и З. 121:41–42).

8. *Ставьте Бога выше, чем себя.* Предлагая поддержку, не забывайте постоянно полагаться на Бога и побуждайте людей, которых вы поддерживаете, делать то же самое. «Если вы делаете что-либо для другого человека или делитесь посланием надежды и исцеления, следите за тем, чтобы этот человек не оказался в чрезмерной зависимости от вас. Ваша ответственность – вдохновлять тех, кто борется с зависимостью, обращаться к Небесному Отцу и Спасителю за руководством и силой» (*Программа исцеления от зависимости: Руководство по преодолению зависимости и исцелению,* стр. 71). Ваша роль – делиться своим опытом веры и надежды и помогать людям, которых вы поддерживаете, проходить через этот 12-шаговый процесс, чувствуя себя любимыми и поддерживаемыми Божьей благодатью.

9. *Будьте исполнены молитвы.* Всякий раз, оказывая поддержку, спрашивайте у Небесного Отца, какие принципы или методы этой 12-ти шаговой программы лучше всего помогут участнику в его или ее нынешних обстоятельствах. «Будьте исполнены молитвы, обдумывая способы служения, и всегда стремитесь руководствоваться Святым Духом. Если у вас будет желание проповедовать усвоенные вами духовные принципы, вы найдете для этого множество возможностей» (*Программа исцеления от зависимости: Руководство по преодолению зависимости и исцелению,* стр. 71).

10. *Свидетельствуйте об истине.* Делитесь своими ощущениями того, как Евангелие помогает вам преодолевать ваши слабости. «Расскажите [людям] какую-то часть своей истории, чтобы они знали, что у вас много общего» (*Программа исцеления от зависимости: Руководство по преодолению зависимости и исцелению,* стр. 71). Вы можете также принести свидетельство о Спасителе и Его целительной силе. «Это послание состоит в том, что Бог есть Бог чудес, каким Он и был всегда [см. Мороний 7:29]. Ваша жизнь доказывает это. Через Искупление Иисуса Христа вы становитесь новым человеком... Делиться своим свидетельством о Его милосердии и благодати – одна из наиболее важных форм служения из всех, что вы сможете совершить» (*Программа исцеления от зависимости: Руководство по преодолению зависимости и исцелению,* стр. 71).

11. *Соблюдайте конфиденциальность.* На вас лежит ответственность защищать личную информацию других людей. Анонимность и конфиденциальность – это принципы, лежащие в основе Программы исцеления от зависимости, и на них строится доверие.

ПРИМЕЧАНИЯ

Сервис предоставлен
Церковью Иисуса Христа Святых последних дней

© 2018 Intellectual Reserve, Inc.
Все права защищены.

Версия: 3/14
PD10051047 173
Напечатано в Соединенных Штатах Америки

Церковь
Иисуса Христа
Святых
последних дней

© 2018 Intellectual Reserve, Inc.
Все права защищены.

RUSSIAN
4 02145 97173 1
14597 173