

Liahona



**Gud er vår Fader,
s. 20, 52, 60**

Generalkonferansen, s. 8

**Hvordan undervise og
bli forstått av barn med
funksjonshemninger, s. 32**

**Barn som slår av teknologi,
s. 61**





GIJENGT MED TILÆTTELSE FRA KIRKENES HISTORISKE MUSEUM

Lær meg å vandre i lys av Guds Sønn, av Godofredo Orig

*Her ser vi stien en familie går mens de beveger seg inn i templets lys.
Nederst befinner familien seg i mørke, men møter snart misjonærene. Øverst ser vi at
familien ber, lærer at evangeliet er sant og er klar for dåp og bekreftelse. De står vendt
mot templet, der de kommer til å inngå pakter som de trenger for det evige liv.*

*«Det folk som vandret i mørke, har sett et stort lys, ... over dem
har lyset strålt» (2 Nephi 19:2).*



Liahona, februar 2012

BUDSKAP

- 4 Budskap fra Det første presidentskap: Forman dem til å be**
Av president Henry B. Eyring
- 7 Besøkende lærerinnens budskap: Arnens voktere**

HOVEDARTIKLER

- 14 Med tro på Gud er jeg aldri alene**
Av Donna Hollenbeck
For første gang på mange år følte jeg meg alene. Jeg hadde ikke noe annet sted å finne trøst enn på mine knær i bønn.

OMSLAGSSIDEN

Det første syn, glassmaleri i Brigham City 3. menighets møtehus, Brigham City, Utah, USA.

- 16 «Er ikke dette den faste jeg finner behag i?»**
Av Alexandria Schulte
På min misjon så jeg fastens vel-signelser i familien Aguilar's liv.

- 20 Læren om Faderen**
Av eldste Quentin L. Cook
Gud Faderen er universets øverste regent, Han som skapte oss åndelig, og opphavs mann til planen som gir oss håp og muligheter.

- 26 Hunger etter ordet i Ecuador**
Av Joshua J. Perkey
Hvordan tjeneste, fellesskap og omvendelse hjelper disse medlemmer å finne glede.

- 32 Hvordan hjelper jeg dette barnet?**
Av Danyelle Ferguson
Syv prinsipper for å hjelpe Primær-barn som er kognitivt funksjonshemmet.

AVDELINGER

- 8 Notater fra oktoberkonferansen**
- 11 Tjeneste i Kirken: Hvordan takle kritikk i våre kall**
Navn ønskes ikke oppgitt
- 12 Hva vi tror på: Herren har gitt oss en helselov**
- 38 Sagt av siste-dagers-hellige**
- 74 Nytt fra Kirken**
- 79 Ideer til familiens hjemmeaften**
- 80 Til vi ses igjen: Hvordan ta etter og hedre vårt himmelske opphav**
Av Scott Van Kampen



42 De talte til oss: Dette er ditt verk

Av Julie B. Beck

Dagens unge voksne er enestående godt egnet til å delta i tempelarbeid og slektshistorisk arbeid.

45 Evangeliet i mitt liv: Min slektshistoriske utfordring

Av Cristina Alvear



Se om du kan finne liahonaen som er gjemt i dette nummeret. Tips: Daniel og Joseph vet det.

52

46 Spørsmål og svar

Mine foreldre er skilt. Noen ganger får jeg rettledning fra en av dem som motsier den andres rettledning. Hva skal jeg gjøre?

48 Herrens milde barmhjertighet

Av eldste David A. Bednar

Du kan glede deg over Herrens milde barmhjertighet – åndelige gaver som styrke, beskyttelse, forsikring, veiledning, kjærlighet og godhet.

52 Vår Fader i himmelen

Det siste-dagers-hellige vet om vår himmelske Fader er unikt, og det er helt avgjørende for oss.

54 En røst for høye normer

Av Hilary Watkins Lemon

Gerson Santos, en ung mann fra Portugal, befinner seg ofte i søkelyset og står frem for evangeliets normer.

55 Vår verden

56 Bli ikke feid vekk

Av Adam C. Olson

Kyskhetsloven er som et åndelig rekkverk, sier Saane, en ung kvinne fra Tonga.

58 Fra misjonsmarken: En tom døpefont

Av Siosaia Naeata jr.



60 Et spesielt vitne: Hvem er vår himmelske Fader?

Av president Boyd K. Packer

61 Ikke tilkoblet

Av Annie Beer

Tips for å slå av teknologi og søke andre viktige aktiviteter.

62 Vår side

63 En glimrende idé

64 Bring Primær hjem: Når vi velger det rette, blir vi velsignet

66 En bønn om sikkerhet

Av Sueli de Aquino

Jeg prøvde å svømme tilbake til stranden, men tidevannet hadde steget. Jeg kjempet for å komme ut.

68 Til lykke med Valentine! Tine O. fra Nairobi, Kenya

Av Richard M. Romney

Tine har påtatt seg Jesu Kristi navn og prøver å leve slik Han ville leve.

70 For små barn

81 Papirfigurer som forestiller personer i Mormons bok

Det første presidentskap: Thomas S. Monson,
Henry B. Eyring, Dieter F. Uchtdorf

De tolv apostlers quorum: Boyd K. Packer, L. Tom Perry,
Russell M. Nelson, Dallin H. Oaks, M. Russell Ballard,
Richard G. Scott, Robert D. Hales, Jeffrey R. Holland,
David A. Bednar, Quentin L. Cook, D. Todd Christofferson,
Neil L. Anderson

Redaktør: Paul B. Pieper

Rådgivere: Keith R. Edwards, Christoffel Golden Jr.,
Per G. Malm

Administrerende direktør: David L. Frischknecht

Redaksjonssjef: Vincent A. Vaughn

Grafisk ansvarlig: Allan R. Loyborg

Redaksjonssjef: R. Val Johnson

Redaktører: Jenifer L. Greenwood, Adam C. Olson

Seksjonsredaktør: Susan Barrett, Ryan Carr

Redaksjonsmedarbeidere: Brittany Beattie, David A. Edwards,
Matthew D. Flitton, LaRene Porter Gaunt, Carrie Kasten,
Jennifer Maddy, Lia McClanahan, Melissa Merrill, Michael R.
Morris, Sally J. Odekirk, Joshua J. Perkey, Chad E. Phares,
Jan Pinborough, Paul VanDenBerghe, Marissa A. Widdison,
Melissa Zenteno

Kunstnerisk ansvarlig: J. Scott Knudsen

Bilredaktør: Scott Van Kampen

Produksjonssjef: Jane Ann Peters

Designere: C. Kimball Bott, Thomas S. Child,
Colleen Hinckley, Eric P. Johnsen, Scott M. Mooy

Produksjon: Collette Nebeker Aune, Howard G. Brown,
Julie Burdett, Reginald J. Christensen, Kim Fenstermaker,
Bryan W. Gygi, Kathleen Howard, Denise Kirby, Ginny J. Nilson

Forhåndstrykking: Jeff L. Martin

Trykkerisjef: Craig K. Sedgwick

Distribusjonssjef: Evan Larsen

Øversettelse: Statsautorisert translator Petter Svanevik

Distribusjon: Jesu Kristi Kyrka Av Sista Dagens Heliga,
Department of MSR Sveagatan 8A, 441 32 Alingsås, Sverige

Abonnementsinformasjon: For abonnement eller
adresseforandring vennligst kontakt kundeservice
Telefon: +46 (0) 8500 655 20
E-post: rcstockholm@ldschurch.org

Internett: store.lds.org

Abonnementspris pr. år: NOK 64 (inkl. mva. og porto)

**Send manuskripter og spørsmål til Liahona, Rm. 2420,
50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-
0024, USA; e-post til: liahona@ldschurch.org; eller på
internett: liahona.lds.org.**

Liahonas lokalredaksjon:

Redaksjonens adresse:

Ole Podhorny

Vestbrynet 7

1519 MOSS

Tlf.: 69 27 17 04

Nyhetsredaktør: Ole Podhorny

Liahona (et navn fra Mormons bok som står for «kompass» eller «veiviser») utgis på albansk, armensk, bislama, bulgarsk, kambodjansk, cebuano, kinesisk, kinesisk (forenklet), kroatisk, tsjekkisk, dansk, nederlandsk, engelsk, estisk, fijiensk, finsk, fransk, tysk, gresk, ungarsk, islandsk, indonesisk, italiensk, japansk, kiribati, koreansk, latvisk, litauisk, gassisk, marshallsk, mongolsk, norsk, polsk, portugisisk, rumensk, russisk, samoansk, slovensk, spansk, svensk, tagalog, tahitisk, thai, tongansk, ukrainsk, urdu og vietnamesisk. (Hyppigheten varierer for de forskjellige språkrområder.)

© 2012 Intellectual Reserve, Inc. Ettertrykk forbudt.
Trykt i USA.

Tekst og bildemateriale i *Liahona* kan kopieres til leilighetsvis, ikke-kommersielt bruk i kirken eller i hjemmet. Bildemateriale kan ikke kopieres hvis det er påført anmerking om at kopiering ikke er tillatt. Spørsmål om opphavsrett rettes til Intellectual Property Office, 50 East North Temple, Salt Lake City, UT 84150, USA; e-post: cor-intellectualproperty@ldschurch.org.

For Readers in the United States and Canada:

February 2012 Vol. 76 No. 2. LIAHONA (USPS 311) Norwegian (ISSN 1522-9238) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 East North Temple, Salt Lake City, UT 84150. USA subscription price is \$10.00 per year; Canada, \$12.00 plus applicable taxes. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address. Include address label from a recent issue; old and new address *must* be included. Send USA and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution Center at address below. Subscription help line: 1-800-537-5971. Credit card orders (Visa, MasterCard, American Express) may be taken by phone. (Canada Poste Information: Publication Agreement #40017431)

POSTMASTER: Send address changes to Salt Lake Distribution Center, Church Magazines, PO Box 26368, Salt Lake City, UT 84126-0368.

Mer på Internett Liahona.lds.org



FOR VOKSNE

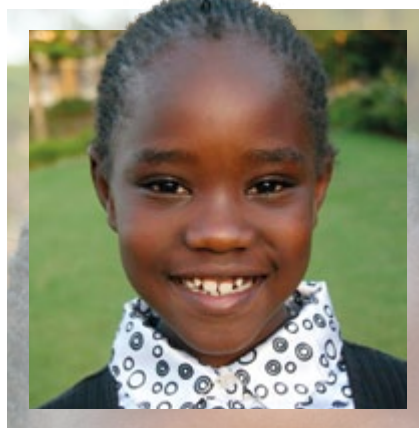
På side 32 er en artikkel som inneholder flere forslag til å undervise barn som er kognitivt funksjonshemmet. Kirkens nettsted lds.org/disability forklarer forskjellige typer funksjonshemninger og hvordan man kan hjelpe funksjonshemmede i alle aldre.

Les om trofaste medlemmer i Ecuadors Orellana gren (se side 26) og se flere fotografier av dem på liahona.lds.org.



FOR UNGDOM

I likhet med rekkverk som hindrer folk i å bli truffet av bølger, holder normer oss i sikkerhet, sier Saane, en ung kvinne fra Tonga (se side 56). Se flere fotografier av henne og de vakre, men farlige hullene i klippene ved Mapu 'a Vaea på liahona.lds.org.



FOR BARN

Møt Tine fra Kenya på side 68. Se flere fotografier av henne og naturen i hennes land på liahona.lds.org.

PÅ DITT SPRÅK

Liahona og annet av Kirkens materiale er tilgjengelig på mange språk på languages.lds.org.

EMNER I DETTE NUMMERET

Tallene viser til første side av artikkelen.

Bønn, 4, 46, 66, 70

Dyd, 55, 56

Dåp, 58

Eksempel, 54

Enhet, 26

Familie, 20, 25, 46, 80

Faste, 16

Fellesskapsfremmende arbeid, 26

Frelsesplanen, 20, 39

Funksjonshemninger, 32

Generalkonferansen, 8

Glede, 26

Guddommelig natur, 14,

20, 25, 52, 80

Håp, 55

Jesus Kristus, 41, 80

Kall, 11, 26, 32

Kjærlighet, 25, 68

Kyskhets, 56

Lyddighet, 55, 64

Medier, 61

Mild barmhjertighet, 78

Misjonærarbeid, 26, 54

Mormons bok, 38

Musikk, 54

Normer, 54, 56

Omvendelse, 38

Primær, 32

Skilsmisse, 46

Slekthistorie, 42, 45

Smith, Joseph, 52

Templer, 41, 42

Tiende, 40

Tjeneste, 26

Tro, 14

Undervisning, 32

Velsignelser, 40, 48, 72

Verdighet, 41

Visdomsordet, 12

Vår himmelske Fader, 14,
20, 25, 52, 60, 66, 70, 80

Av president
Henry B. Eyring
Førsterådgiver i Det
første presidentskap



Forman dem til å be

Da jeg var liten, lærte mine foreldre meg å be ved sitt eksempel. Jeg begynte med et bilde i mitt indre om en himmelsk Fader som var langt unna. Etter hvert som jeg har blitt mer moden, har min erfaring med bønn endret seg. Bildet i mitt indre viser nå en himmelsk Fader som holder seg nær meg, som er badet i et strålende lys og som kjenner meg fullkomment.

Denne forandringen fant sted da jeg mottok et sikkert vitnesbyrd om at Joseph Smiths beretning om sin opplevelse i 1820 i Manchester, New York er sann:

«Jeg så en lysstøtte rett over mitt hode, klarere enn solen, stige ned inntil den hvilte på meg.

Den var knapt kommet til syne før jeg oppdaget at jeg var befridd fra den fiende som hadde holdt meg bundet. Da lyset hvilte på meg, så jeg to personer hvis glans og herlighet overgår enhver beskrivelse, stående over meg i luften. En av dem talte til meg, kalte meg ved navn og sa idet han pekte på den annen: *Dette er min elskede Sønn. Hør ham!* (Joseph Smith – Historie 1:16-17).

Vår himmelske Fader var i lunden den vakre vårdagen. Han kalte Joseph ved navn. Og han presenterte verdens oppstandne Frelser som sin «elskede Sønn». Hver gang du ber og hvor du enn ber, kan ditt vitnesbyrd om at denne strålende begivenheten faktisk fant sted, velsigne deg.

Den Fader vi ber til, er den store Gud som skapte verdener gjennom sin elskede Sønn. Han hører våre bønner slik han hørte Josephs bønn – så tydelig som om de ble uttalt i hans nærhet. Han elsker oss høyt nok til at han ga oss sin Sønn som vår Frelser. Ved den gaven gjorde han det mulig for oss å oppnå udødelighet og evig liv. Og gjennom bønn i hans Sønnens navn gir han oss mulighet

til å kommunisere med ham i dette liv så ofte vi velger.

Prestedømsbærere i Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige har blitt betrodd den hellige oppgave å «besøke hvert enkelt medlems hjem og *formane dem til å be høyt og i lønndom*» (L&p 20:47; uthevelse tilføyd).

Det er mange måter å formane noen til å be på. Vi kan for eksempel vitne om at Gud har befalt oss å be alltid, eller vi kan beskrive eksempler fra Skriftene og egen erfaring på velsignelser som følger bønner som uttrykker takknemlighet, påkallelse og anmodninger. Jeg kan eksempelvis vitne om at jeg vet at min himmelske Fader besvarer bønner. Jeg har mottatt veiledning og trøst av ord som har kommet til mitt sinn, og jeg vet ved Ånden at ordene var fra Gud.

Profeten Joseph Smith hadde slike erfaringer, og det kan også du få. Han mottok følgende svar på inderlig bønn:

«Min sønn, fred være med din sjel, din motgang og dine lidelser skal kun vare et øyeblikk,

og så, hvis du trofast holder det ut, skal Gud opphøye deg i det høye» (L&p 121:7-8).

Dette var en åpenbaring fra en kjærlig Fader til en trofast sønn i stor nød. Ethvert Guds barn kan kommunisere med Ham i bønn. Ingen formaning om å be har påvirket meg så sterkt som den kjærlighet og det lys jeg har opplevd sammen med svar på ydmyke bønner.

Vi mottar et vitnesbyrd om ethvert av Guds bud ved å holde budet (se Johannes 7:17). Dette er sant når det gjelder budet om at vi alltid skal be høyt og i lønndom. Som din lærer og venn lover jeg at Gud vil besvare dine bønner og at du ved Den hellige ånds kraft selv kan vite at svarene er fra ham. ■



UNDERVIS FRA DETTE BUDSKAPET

- «Bilder er et verdifullt hjelpemiddel til å understreke en leksjons hovedpunkt» (*Undervisning, intet større kall* [2000], 162). Vis et maleri av Joseph Smith og det første syn. Drøft erfaringen Joseph Smith hadde med bønn. Hvordan ville dine bønner bli mer meningsfylte hvis du ser for deg at din himmelske Fader holder seg nær deg, slik president Eyring gjør?
- Som president Eyring foreslår, kan du overveie å bære vitnesbyrd om bønn og beskrive velsignelser du har mottatt på grunn av bønn, eller bruke skriftsteder om bønn.

Kraftfull bønn

Av Austin C.

Bønn er en av de sterkeste og viktigste måtene å ha kontakt med, snakke med og bli trøstet av vår himmelske Fader.

Mens jeg oppsendte mine bønner en kveld tenkte jeg på hva min familie trengte, hva jeg var takknemlig for og også hva jeg trengte å omvende meg

fra. Straks etter at jeg hadde avsluttet min bønn, tenkte jeg på de mange verdslige tingene som lett kunne avlede meg slik at jeg ikke nådde mine mål. Men når jeg ber, føler jeg at hvis jeg er oppriktig og ydmyk i min bønn, vil mine byrder bli lettere å bære, mine synder vasket bort

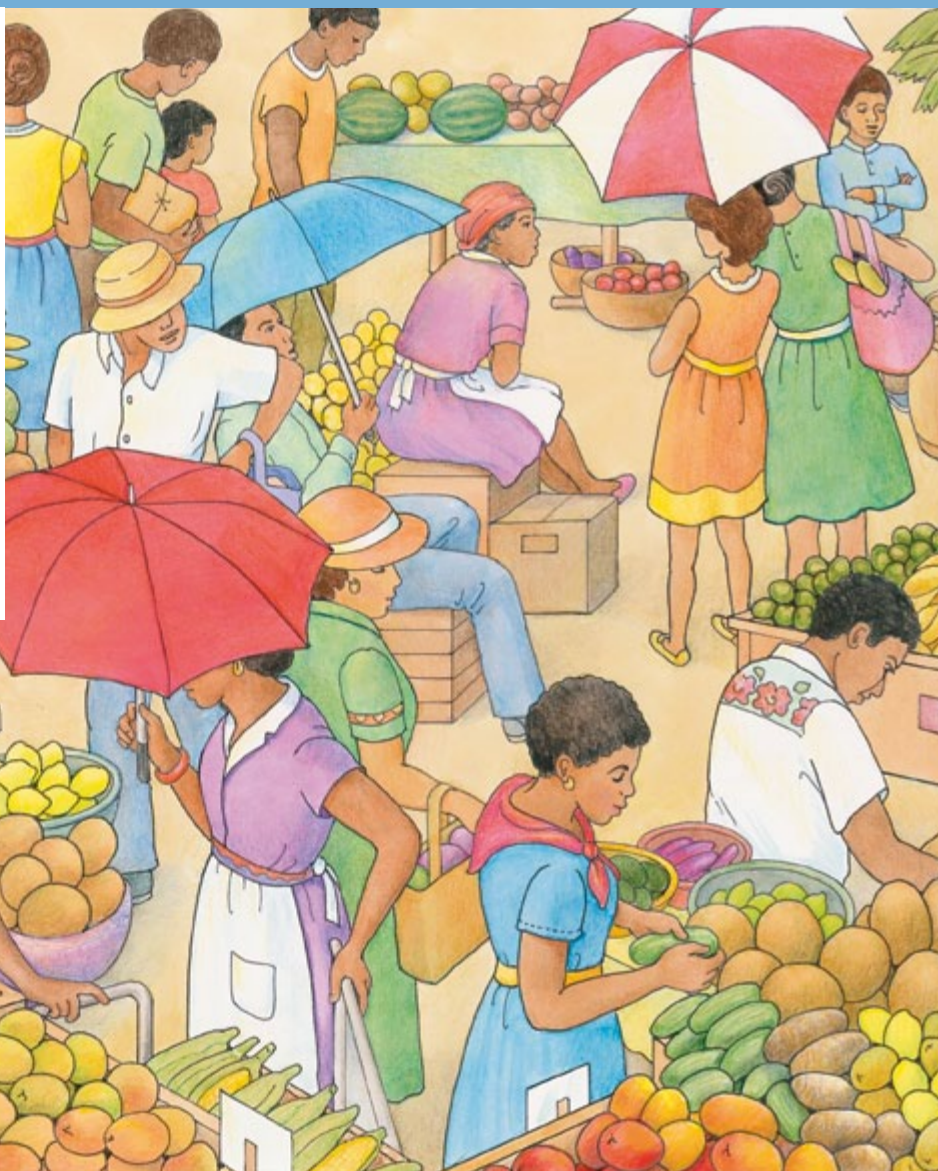
og jeg vil finne løsninger på mine problemer.

Jeg innser hvor nær Gud jeg føler meg når jeg ber. Det viser meg hvor viktig vi alle er i Guds øyne. Jeg vitner om at bønn er noe av det viktigste og mest virkningsfulle vi kan gjøre.

BARN

Min himmelske Fader hører meg når jeg ber

President Eyring sier at vår himmelske Fader «hører våre bønner ... så tydelig som om de ble holdt i hans nærhet». Han kan høre oss uansett hvor vi er eller hva som foregår rundt oss. Kan du finne barnet som ber på dette bildet?





Studer dette lesestoffet, og drøft det med søstrene du besøker, slik det er aktuelt. Bruk spørsmålene som hjelp til å styrke søstrene og til å gjøre Hjelpeforeningen til en aktiv del av ditt eget liv.

Arnens voktere

«Dere er arnens voktere,» sa president Gordon B. Hinckley (1910-2008) da han presenterte «Familien – En erklæring til verden» under Hjelpeforeningens fellesmøte i 1995. «Dere føder barna. Det er dere som gir dem omsorg og etablerer livsvaner i dem. Intet annet arbeid kommer så nært opp mot det guddommelige som å ha omsorg for Guds sønner og døtre.»¹

I nesten 17 år nå har denne erklæringen understreket at våre viktigste ansvarsoppgaver dreier seg om å styrke familier og hjem – uansett våre nåværende omstendigheter. Barbara Thompson, som nå er annenrådgiver i Hjelpeforeningens presidentskap på generalplan, var i Salt Lake tabernakel da president Hinckley leste erklæringen for første gang. «Det var en spesiell opplevelse,» minnes hun. «Jeg følte hvor viktig budskapet var. Jeg tenkte også: "Dette er en glimrende veiledning for foreldre. Det er også et stort ansvar for foreldre." Et øyeblikk tenkte jeg at den ikke var så relevant for meg, ettersom jeg ikke var gift og ikke hadde barn. Men nesten umiddelbart tenkte jeg: "Jo, den er relevant for meg. Jeg er medlem av en familie. Jeg er en datter, en søster, en tante, en kusine, en niese og et barnebarn. Jeg har ansvar – og velsignelser – fordi jeg er medlem av en familie. Selv om jeg var det eneste levende medlemmet av min familie, er jeg uansett medlem av Guds



familie, og jeg har et ansvar for å hjelpe og styrke andre familier.»

Heldigvis blir vi ikke overlatt til oss selv i våre anstrengelser. «Den største hjelpen til styrke for familier,» sier søster Thompson, «er å kjenne og følge Kristi læresetninger og stole på at han vil hjelpe oss.»²

Fra Skriftene

Salomos ordspråk 22:6; 1 Nephi 1:1; 2 Nephi 25:26; Alma 56:46-48; Lære og pakter 93:40

Hva kan jeg gjøre?

1. Hvordan kan jeg hjelpe søstrene jeg har ansvar for, å styrke familier?
2. Hvordan kan jeg øve god innflytelse på min familie?

Fra vår historie

«Da søster Bathsheba W. Smith var Hjelpeforeningens fjerde president på generalplan [fra 1901 til 1910], så hun at det var behov for å styrke familier, og derfor innførte hun leksjoner i mødreopplæring for Hjelpeforeningens søstre. Leksjonene innbefattet råd om ekteskap, omsorg før fødselen og barneoppdragelse. Disse leksjonene støttet det president Joseph F. Smith forkynte om at Hjelpeforeningen skulle hjelpe kvinner i deres roller hjemme:

«"Overalt hvor uvitenhet råder, eller i det minste mangel på forståelse med hensyn til familien, familiens plikter, med hensyn til forpliktelser som skulle eksistere og som rettmessig eksisterer mellom mann og hustru og mellom foreldre og barn, der finnes denne organisasjonen eller den er nær for hånden, og med den naturlige begavelse og inspirasjon som tilhører denne organisasjon, er de beredt og rede til å meddele opplysninger med hensyn til disse viktige plikter."»³

NOTER

1. Gordon B. Hinckley: «Stå sterke mot verdens falskhet», *Lys over Norge*, jan. 1996, 101.
2. Barbara Thompson: «Jeg styrker deg og hjelper deg,» *Liahona og Ensign*, nov. 2007, 115.
3. *Døtre i mitt rike: Hjelpeforeningens historie og arbeid* (2011), 153.

Notater fra oktoberkonferansen

«Det jeg, Herren, har talt, har jeg talt, ... enten ved min egen røst eller ved mine tjeneres røst, det være det samme» (L&P 1:38).

Når du studerer generalkonferansen som fant sted i oktober 2011, kan du bruke disse sidene (og konferansenotater i fremtidige numre) som hjelpemiddel til å lære og anvende de nyeste læresetningene fra de levende profeter og apostler.

HISTORIER FRA KONFERANSEN

En bok som forandrer liv

«**D**en [Mormons bok] kan bringe dere nærmere Gud enn noen annen bok. Den kan forandre et liv til det bedre. Jeg oppfordrer dere til å gjøre det en av mine misjonærledsagere gjorde. Han hadde rømt hjemmefra som tenåring, og noen hadde lagt en Mormons bok i en eske han tok med seg på sin jakt etter mer lykke.

Årene gikk. Han flyttet fra sted til sted over hele verden. Han var ensom og ulykkelig en dag da han så esken. Esken var full av ting han hadde hatt med seg. I bunnen av esken fant han Mormons bok. Han leste løftet i den og prøvde det. Han visste at den var sann. Dette vitnesbyrde forandret livet hans. Han fant en lykke han aldri hadde drømt om.

Deres Mormons bok er kanskje gjemt bak bekymringer og alt som har hopet seg opp på reisen. Jeg ber dere innstendig om å drikke dypt og lenge fra dens sider. Den inneholder fyllden av Jesu Kristi evangelium, som er den eneste vei hjem til Gud.»

President Henry B. Eyring, førsterådgiver i Det første presidentskap, "Et vitne", *Liahona*, nov. 2011, 70–71.

*Han fant
Mormons
bok. Han
leste løftet og
prøvde det.
Han visste
at den var
sann.*

Spørsmål til ettertanke:

- Hva er det i ditt liv som kanskje holder Mormons bok ute av syne?
- Hva kan du gjøre for å forbedre ditt studium av Mormons bok?
- Hvilke lærdommer fra Mormons bok har hjulpet deg å forandre ditt liv til det bedre?

Vurder å skrive dine tanker i en dagbok eller snakke med andre om dem.



Ytterligere ressurser om dette emnet: Study by Topic på LDS.org, «Book of Mormon»; Tad R. Callister, «Mormons bok – en bok fra Gud», *Liahona*, nov. 2011, 74; *Forkynn mitt evangelium: En veiledning i misjonærarbeidet* (2004), 17–28, 103–14.

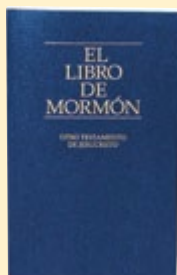
For å lese, se på eller lytte til taler fra generalkonferansen, kan du gå inn på conference.lds.org.



TIL KIRKENS KVINNER

«Dere har mer i vente enn dere kan forestille dere. Fortsett å **styrke** tro og personlig rettskaffenhet. **Aksept**er Jesu Kristi gjengitte evangelium som deres livsstil. **Sett pris på** den gave som aktivitet i denne storartede og sanne kirke er. **Verdsett** den gave som tjeneste i den velsignede Hjelpeforeningen er. Fortsett å **styrke** hjem og familie. Fortsett å **oppsøke og hjelpe** andre som trenger deres og Herrens hjelp.»

President Dieter F. Uchtdorf, annenrådgiver i Det første presidentskap, «Forglem meg ei», *Liahona*, nov. 2011, 123; uthevelse tilføyd.



Et profetisk løfte

«Mormons boks innflytelse på deres karakter, styrke og mot til å være et Guds vitne, er sikker.

Læresetningene og de tapre eksemplene i denne boken vil oppmuntre, veilede og gi dere mot.

Enhver misjonær som forkynner Jesu Kristi navn og evangelium, vil bli velsignet ved daglig å nyte av Mormons bok. Foreldre som strever med å få et barn til å få et vitnesbyrd om Frelseren, vil få hjelp hvis de prøver å finne en måte å bringe Mormons boks ord og ånd inn i sitt hjem og sin familie.»

President Henry B. Eyring, førsterådgiver i Det første presidentskap, «Et vitne», *Liahona*, nov. 2011, 69.



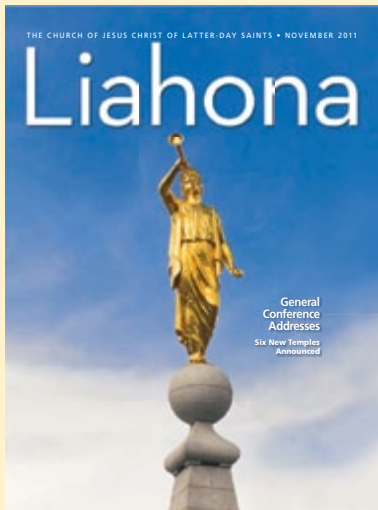
Kirkens hjelpefond for tempelbesøkende

På generalkonferansen i oktober 2011 talte president Thomas S. Monson om Kirkens hjelpefond for tempelbesøkende. Dette fondet «kan dekke et engangsbesøk til templet for dem som ellers ikke ville vært i stand til å komme til templet, men som lengter fortvilet

etter denne muligheten.» For å bidra til fondet angir du dette på den vanlige bidragsseddelen som du gir til biskopsrådet eller grenspresidentskapet.¹

NOTE

1. Se Thomas S. Monson, «Så møtes vi igjen», *Liahona*, nov. 2011, 5.



Svar til deg

På hver konferanse gir profeter og apostler inspirerte svar på spørsmål som Kirkens medlemmer kan ha. Bruk ditt konferansennummer, eller gå inn på conference.lds.org for å finne svar på disse spørsmålene:

- Hva vil det si at vi er «pak-tens barn»? Se Russell M. Nelson, «Pakter», 86.
- Hvorfor skjer vonde ting med gode mennesker? Se Robert D. Hales, «Å vente på Herren: Din vilje skje», 71; og Quentin L. Cook, «Sangene de ikke fikk sunget», 104.
- Hvorfor trenger vi Mormons bok hvis vi allerede har Bibelen som lærer oss om Jesus Kristus? Se Tad R. Callister, «Mormons bok – en bok fra Gud», 74.
- Hvordan kan jeg vite hva jeg skal gjøre når jeg har et problem? Se Barbara Thompson, «Personlig åpenbaring og vitnesbyrd», 9.

DU KAN SELV FÅ VITE

«Jesus Kristus er Guds enbårne og elskede Sønn. Han er vår Skaper. Han er verdens lys. Han er vår Frelser fra synd og død. Dette er den viktigste kunnskap i verden, og dere kan vite dette for dere selv, slik jeg vet det.»

Eldste Dallin H. Oaks i De tolv apostlers quorum, «Læresetninger om Jesus», *Liahona*, nov. 2011, 93.



DETAJU FRA KRISTUS MED EN GUTT, AV CARL HEINRICH BLOCH; FOTO: EMILY LEISHMAN

STUDIEHJØRNE

Mer enn én gang

I sin tale på generalkonferansen i oktober 2011, «Skriftenes kraft», sa eldste Richard G. Scott i De tolv apostlers quorum at det å lære et skriftsted utenat og grunne på det «kan være en nøkkel til å motta åpenbaring og Den hellige ånds veiledning og inspirasjon» (side 6).

Vurder å lære deg disse tre skriftstedene utenat, som ble sitert tre ganger hver på generalkonferansen i oktober 2011:

Mosiah 2:17¹

Moroni 7:47²

1 Timoteus 4:12³

NOTER

1. Se José L. Alonso, «Gjør det rette til rett tid, uten utsettelse», 14; Dieter F. Uchtdorf, «Du er betydningsfull for Ham», 20; Henry B. Eyring, «Et vitne», 68.
2. Se Richard G. Scott, «Skriftenes kraft», 8; Henry B. Eyring, «Et vitne», 68; Silvia H. Allred, «Kjærlighet svikter aldri», 114.
3. Se L. Tom Perry, «Den fullkomne kjærlighet driver frykten ut», 43; Keith B. McMullin, «Det aronske prestedømmes kraft», 47; Henry B. Eyring, «Forberedelse i prestedømmet: 'Jeg trenger din hjelp'», 58.

HVORDAN TAKLE KRITIKK I VÅRE KALL

Navn ønskes ikke oppgitt

En interessant velsignelse og utfordring i en legkirke er at vi må være tålmodige med hverandre og oss selv mens vi lærer og vokser i våre kall. Da jeg kom opp i en vanskelig og følelsesladet situasjon i mitt kall – en situasjon som involverte flere medlemmer i menigheten – taklet jeg den så godt jeg kunne og gikk videre. Jeg trodde jeg var ferdig med den vanskelige hendelsen.

Jeg tok feil. Ikke alle i menigheten var enige i hvordan episoden skulle ha blitt taklet, og dette ble gjenstand for stor diskusjon. Noen var enige i det jeg hadde gjort. Andre mente jeg hadde gjort en stor tabbe. Jeg var lei meg, men siden jeg hadde gjort mitt beste, prøvde jeg å ikke bry meg for mye om det.

Men da jeg kort tid etterpå ble avløst, følte det som et kraftig slag. Jeg visste naturligvis at kall i Kirken ikke er permanente, men på grunn av tidspunktet følte jeg det som mine ledere klandret eller straffet meg for det som hadde hendt.

Saumfaringen syntes mer intens enn noensinne, og jeg var ikke sikker på om jeg ønsket å se noen i menigheten på en stund. Uken etter at jeg var blitt avløst, holdt jeg meg derfor hjemme fra kirken. Det gjorde jeg også uken etterpå – og uken deretter. Jo lenger jeg holdt meg borte,

dess vanskeligere syntes det å vende tilbake.

Etter en tid begynte jeg å tenke over hva som hadde skjedd. Jeg innså at selv om dette var en smertefull situasjon, var det ikke verdt å sette mine pakter på spill. Var Kirken sann, eller var den det ikke?

Kanskje hadde jeg taklet situasjonen i mitt kall riktig, kanskje ikke. Sannheten er at vi alle lærer, og vi gjør alle feil.

Så hardt det enn var å innrømme det, spilte det kanskje egentlig ingen rolle i den store sammenheng hvem som hadde rett eller hvem som tok feil. Men det som *ville* bety noe, var om jeg holdt mine pakter. Det ville bety noe – både for min familie og meg – at jeg var tilstede i kirken, fornyet mine pakter på nadverdsmøtet og fortsatte å tjene. Og det ville bety noe hvordan jeg reagerte på prestedømsmyndighet.

Jeg vendte tilbake til kirken. Kort tid etterpå mottok jeg et annet kall. Dette kallet – og kall jeg har hatt siden – krevde at jeg samarbeidet med noen av dem som hadde kritisert det jeg hadde gjort. Det har vært vanskelig. Men jeg er glad for at jeg ikke har latt deres kommentarer hindre meg i å nyte godt av velsignelsene som følger med aktivitet i Kirken. ■



LA TVILEN KOMME ANDRE TIL GODE

«Den største nestekjærlighet kommer kanskje til uttrykk når vi er vennlige mot hverandre, når vi ikke dømmer eller setter merkelapp på hverandre, når vi rett og slett lar tvilen komme andre til gode eller forholder oss tause. Nestekjærlighet er å godta at andre er annerledes, godta svakheter og feil, å ha tålmodighet med noen som har sviktet oss, eller motstå innskytelsen til å bli fornærmet når andre ikke gjør ting slik vi hadde håpet. Nestekjærlighet er å nekte å benytte seg av en annens svakhet og være villig til å tilgi en som har såret oss. Nestekjærlighet er å vente det beste av hverandre.»

Eldste Marvin J. Ashton (1915–94) i De tolv apostlers quorum: «Tungen kan være et skarpt sverd», *Lys over Norge*, juli 1992, 19.

HERREN HAR GITT OSS EN helselov

En av de største velsignelsene vi mottok da vi kom til jorden, var et fysisk legeme. Vårt legeme er hellig og så viktig at Herren kaller det Guds tempel (se 1 Korinterbrev 3:16). Han forteller oss også at ingen av hans bud er timelige, men at alle hans «bud er åndelige» (L&p 29:35). Så hans bud angående vår fysiske helse er også til vårt åndelig beste (se L&p 89:19–21).

Fordi vår himmelske Fader ønsker at vi skal ta vare på vårt legeme, åpenbarte han viktige opplysninger om hvordan vi skal gjøre det. Mye av denne informasjonen finnes i Lære og pakter 89 og er kjent som Visdomsordet.

Her lærer vi flere ting vi skulle og ikke skulle gjøre for å bevare vårt legeme sunt. Ånden i denne loven er at vi skal innta næringsrik mat og holde oss unna alt som er vanedannende eller skadelig for legemet. Herren befaler oss blant annet å ikke innta alkohol og tobakk, noe som er vanedannende stoffer (se L&p 89:5–8). Vi skulle ikke bruke noen medikamenter med mindre det er medisinsk nødvendig. De som misbruker lovlige eller ulovlige stoffer, trenger å søke hjelp så deres legemer kan bli rene igjen og fri for avhengighet. Et rent legeme er mer mottakelig for Den hellige ånd.

Herren fraråder også bruk av «hete

drikker» (L&p 89:9). Profeter har forklart at dette betyr kaffe og te, som inneholder skadelige stoffer. Vi skulle unngå alle drikker, som inneholder skadelige stoffer, enten de er varme eller kalde.

Vi skulle også unngå alt som er skadelig for vårt legeme, som å spise for mye eller nekte å spise tilstrekkelig sunn mat for å beholde helsen.

I tillegg til at Visdomsordet sier oss hva vi ikke skulle gjøre, sier det

oss noe vi skulle gjøre. Noen av disse tingene vises her.

De som adlyder Herrens helselov, «skal få helse i sin navle og marg i sine ben, og skal finne visdom og kunnskapens store skatter, til og med skjulte skatter, og skal løpe og ikke bli trette, og skal gå og ikke bli matte» (L&p 89:18–20). ■

Se *Evangeliets prinsipper* (2009), 163–167; og *Tro mot pakten* (2005), 169–171, for mer informasjon.



I Visdomsordet og annen hellig skrift har Herren åpenbart retningslinjer for vår helse:

1. *Frukt, grønnsaker og sunne urter skal brukes «i sin årstid» og «med måte og takksigelse» (se L&p 89:10–11).*



2. *Kjøtt og fjærfe er «gitt til menneskets bruk, likevel skal det brukes sparsomt og med takksigelse» (L&p 89:12).*



3. *«Alt korn er godt til føde for mennesket» (L&p 89:16).*



4. *Vi skulle ikke arbeide «mer enn [vi] har styrke» til (L&p10:4).*



5. *Vi skulle legge oss til gode søvnvaner «så [vårt] legeme og [vårt] sinn kan være i vigør» (L&p 88:124).*

Sunne måltider, «regelmessig mosjon og tilstrekkelig med søvn er nødvendig for å få en sterk kropp.»

President Thomas S. Monson:
«At du må kunne røre ved himmelen», *Lys over Norge*, jan. 1991, 44.

MED TRO PÅ GUD ER JEG aldri alene

«Ånden selv vitner sammen med vår ånd at vi er Guds barn» (Romerbrevet 8:16).

Av Donna Hollenbeck

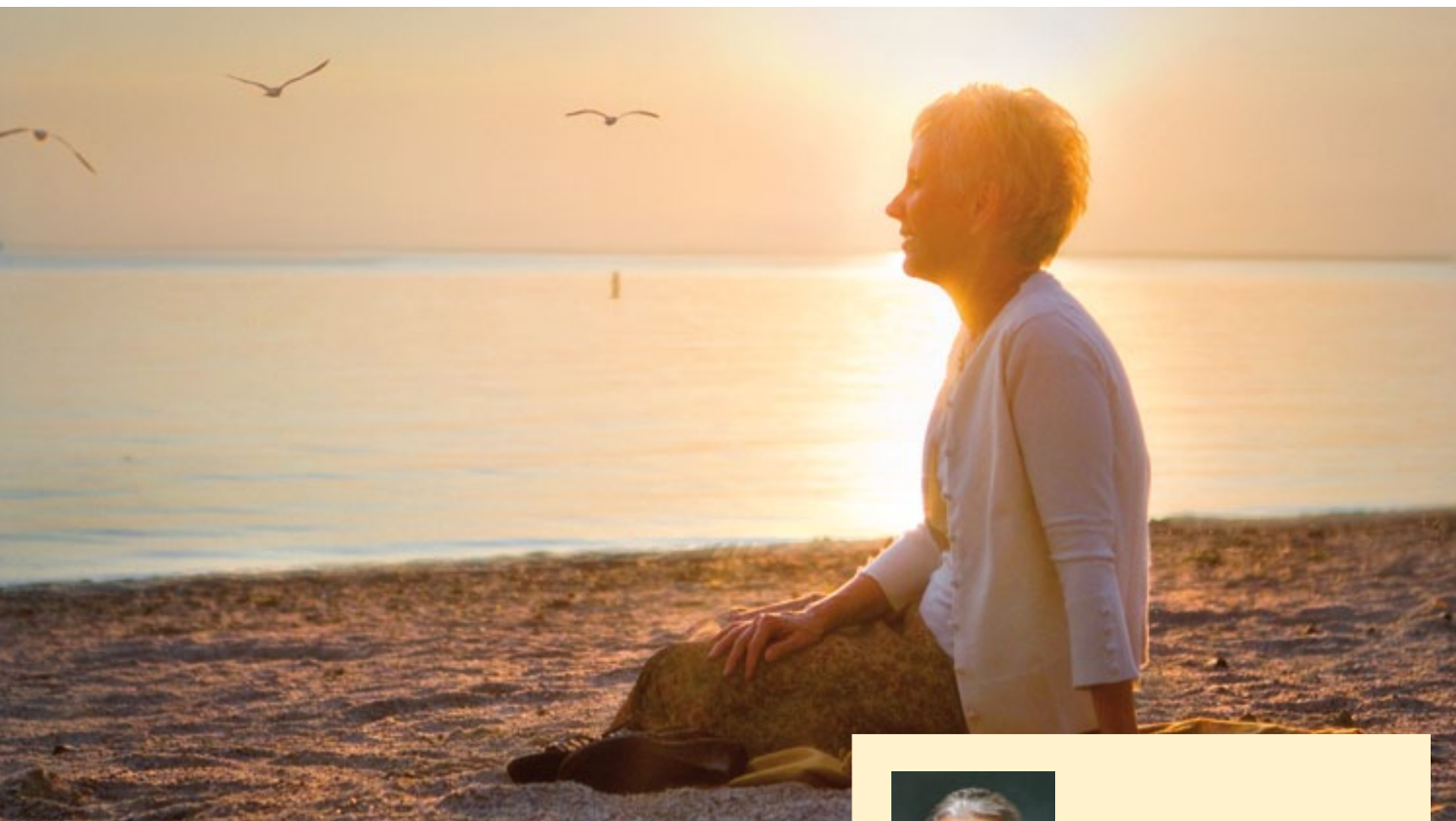
«**D**u er aldri alene når du har tro på Jesus Kristus og vår himmelske Fader.» Jeg har hørt lignende uttaler mange ganger, men har aldri tidligere forstått dem så fullt og helt som i dag.

Enhver person står til slutt overfor det uunngåelige faktum at han eller hun en dag kan bli alene. På grunn av skilsmisse, barn som flyttet hjemmefra, og tidlig pensjonering kom denne dagen tidligere for meg enn jeg hadde ventet. Den vanskeligste hindringen jeg måtte overvinne, var å leve med en slik brå stillhet og tomhet etter mange år med dyrebar tid sammen med familie og venner, ektefelle og barn og medarbeidere.

Jeg gledet meg over besøk av mine hjemmelærere og besøkende lærerinner og andre venner, men det meste av tiden følte jeg meg fullstendig alene, og jeg likte det ikke. Den konstante stillheten frembragte til slutt en vel-dig strøm av tårer. Jeg hadde ikke noe annet sted å finne trøst enn på mine knær i bønn.

Etter å ha anropt min himmelske Fader i noe som syntes som timer, begynte en forandring å finne sted i meg, og jeg følte min himmelske Faders ånd. For en stund avtok mine tårer idet jeg følte hans kjærlighet gjennomtrengte min sjel. Jeg visste at han forsto mitt vemod, og det gjorde at jeg følte meg vel nok til å gråte enda mer, slik et barn som har falt, gråter når det ser sin mor. Jeg begravet mitt hode i det jeg innbilte meg var min himmelske Faders fang, og visste at han var villig til å trøste meg så lenge jeg trengte det. Det hendte at jeg fikk noen flyktige tanker om at jeg var for gammel til å oppføre meg slik. Men jeg visste at det ikke spilte noen rolle for min himmelske Fader hvor gammel eller ung jeg var. Jeg visste bare at han forsto meg og alltid ville være der for meg.

I dag verdsetter jeg stillheten, selv om jeg fremdeles ville foretrekke å være gift. Jeg lytter til havets bølger og betrakter solnedgangen. Jeg stopper virkelig opp og lukter på rosene.



Jeg lytter og handler ifølge Åndens veiledning. Jeg er ikke redd for å være alene, for jeg er ikke alene så lenge jeg tror på min himmelske Fader og Jesus Kristus. Jeg ser min himmelske Faders ånd og Jesus Kristus i nesten alt jeg gjør.

«Gjennom tro på Jesus Kristus og vår himmelske Fader er du ikke alene.» Disse ordene har en ny og dyp mening for meg i dag, og jeg vet uten tvil at jeg aldri er alene. Jeg er Hans datter, og Han elsker meg. ■

For mer informasjon om dette emnet, se Joseph Smith – historie 1:5–20; Robert D. Hales, «Hvordan få et vitnesbyrd om Gud Faderen, hans Sønn Jesus Kristus og Den hellige ånd», Liahona og Ensign, mai 2008, 29; og Susan W. Tanner, «Vår himmelske Faders døtre», Liahona og Ensign, mai 2007, 106.



HVORFOR ELSKER VÅR HIMMELSKE FADER OSS?

«Han elsker oss fordi han er fylt med et uendelig mål av hellig, ren og ubeskrivelig kjærlighet. Vi er viktige for Gud, ikke på grunn av CV-en vår, men fordi vi er hans barn. Han elsker oss alle, selv de som har feil, de avviste, de klønete, de sørgmodige eller de nedbrutte. Guds kjærlighet er så stor at han elsker selv den stolte, den egoistiske, den arrogante og den ondskapsfulle.

Det betyr at uansett hvilken tilstand vi er i, finnes det håp for oss. Uavhengig av vår elendighet, vår sorg eller våre feiltrinn, ønsker vår uendelig medfølende himmelske Fader at vi skal holde oss nær til ham, slik at han kan holde seg nær til oss.»

President Dieter F. Uchtdorf, annenrådgiver i Det første presidentskap, «Guds kjærlighet», Liahona og Ensign, nov. 2009, 22–23.



«Er ikke dette den faste jeg finner behag i?»

Gjennom en undersøkerfamilies eksempel lærte jeg at Herrens løfter er sikre når vi adlyder fasteloven med tro og hensikt.

Av Alexandria Schulte

Jeg var på heltidsmisjon i Texas, USA, da jeg for første gang leste Jesaja 58. Her forklarer Herren læresetningen om fasteloven og regner opp nesten 20 spesielle velsignelser for dem som er lydige mot hans lov. Før misjonen hadde jeg sett mange av disse velsignelsene i mitt eget liv og i venners og familiemedlemmers liv. Likevel var det gjennom en undersøkerfamilies eksempel og tro det virkelig gikk opp for meg hvor reelle Herrens løfter er når vår faste er akseptabel for ham.

«Da skal du påkalle Herren, og han skal svare. Da skal du rope, og han skal si: Se, her er jeg» (Jesaja 58:9).

Da min ledsager og jeg begynte å undervise Corina Aguilar, hadde hun allerede uttrykt et ønske om å komme til kirken. Etter at hun hadde lært om evangeliets gjengivelse og lest og bedt angående Mormons bok, følte hun at Kirken var sann. Det var bare én ting som holdt henne igjen: hennes mann, Manuel.

Corina ville ikke komme til kirken alene – hun var fast bestemt på at hele hennes familie skulle lære om evangeliet sammen. Men Manuel hadde lange arbeidsdager, og når han kom hjem, var å lytte til et par misjonærer det siste han ønsket å gjøre.

Corina begynte å be om at Manuel ville få et ønske om å høre på oss, men ukene gikk uten noen endring i hans holdning. Så etter avsluttet leksjon en dag spurte Corina oss angående faste. Vi var sent ute til en annen avtale, så vi forklarte kort at når vi faster, går vi uten mat eller drikke

over to påfølgende måltider. I løpet av denne tiden ber vi vår himmelske Fader om hjelp og veiledning for oss selv eller for andre. Vi lovet å undervise henne mer under vårt neste besøk og skyndte oss avgårde.

Noen dager senere besøkte vi Corina igjen. Under leksjonen overrasket hun oss da hun sa bedrøvet: «Jeg tror ikke jeg kan faste.» Hun forklarte at etter vårt forrige besøk hadde hun fastet. Hun hadde unnlatt å spise frokost og lunsj og hadde så spist middag. Etter det måltidet hadde hun begynt igjen og hadde ikke spist noe før neste dags middag. Dette hadde hun gjort i tre dager. «Jeg prøvde virkelig,» fortalte hun oss, «men det var så vanskelig.»

Vi var forbløffet over hennes tro og forklarte raskt at vanligvis faster en person bare én dag. Vi var nysgjerrige etter å få vite hva som var motivet for et slikt offer, og spurte så: «Corina, kan vi spørre hva du fastet for?»

«For min mann,» svarte hun.

Vi var imponert over hennes ønske om å følge Herrens befalinger og søke velsignelser for sin familie. Eldste Joseph B. Wirthlin (1917-2008) i De tolv apostlers quorum forkynte: «Når vi faster, har ofte våre rettferdige bønner og anmodninger større kraft.»¹ Slik var det med Corina. Neste uke gikk Manuel med på å høre på oss. Selv om han var skeptisk, begynte han også å be etter at han hadde lært om frelsesplanen. Han hadde til og med et eksemplar av Mormons bok liggende i bilen sin og leste i den i pausen på arbeidet. Til slutt begynte Corina, Manuel og deres tre barn å komme til kirken sammen.

Vi var nysgjerrige etter å få vite motivet for et slikt offer, og spurte Carina hva hun hadde fastet for. «For min mann,» svarte hun.

«Er ikke dette den faste jeg finner behag i, at dere løser ugudelighets lenker, sprenger åkets bånd, slipper undertrykte fri» (Jesaja 58:6).

Selv om Manuel gjorde stor fremgang, strevde han med Visdomsordet. Han hadde drukket alkohol siden han var ung. Det var ikke bare vanskelig for ham å slutte, men han fryktet også å bli latterliggjort av sine venner.

Corina følte seg også kuert av mannens vane, og i mange år hadde hun strevd med å hjelpe ham. Etter å ha funnet ny tro og med et vitnesbyrd om kraften i faste, begynte hun nå å faste regelmessig for at Manuel skulle få styrke til å adlyde Visdomsordet.

Corinas kjærlighet til sin mann minnet meg om historien i Det nye testamente der en far tryglet apostlene om å helbrede hans syke sønn.

Selv om de viste tro, var de ikke i stand til å utføre miraklet. Men Herren helbredet barnet og forklarte etterpå at «dette slag farer ikke ut uten ved bønn og faste» (Matteus 17:21).

Og det var gjennom bønn og faste Manuel gradvis opparbeidet styrke til å bryte med sin vane. Selv om han til å begynne med ble latterliggjort av sine venner, fikk de snart større respekt for ham da han viste sin lojalitet overfor Herren ved å følge hans bud.

«Herren skal lede deg hele tiden. Han skal mette deg midt i ødemarken... Du skal bli som en vannrik hage» (Jesaja 58:11).

I tillegg til å sørge for hjelp, styrke og veiledning fra Herren, gir faste muligheten til «at du tar frem til den sultne det som du selv har lyst til, og metter den lidende sjel» (Jesaja 58:10) gjennom et generøst fasteoffer. President Marion G. Romney (1897-1988), førsterådgiver i Det første president-skap, sa: «Gi generøse gaver for at du selv må kunne vokse... Jeg lover enhver av dere som vil gjøre dette, at dere vil øke deres egen velstand, både åndelig og timelig.»²

Mens familien Aguilar forberedte seg til dåp, ble deres tro satt på prøve på mange måter. Kort tid etter at de hadde bestemt dåpsdato, mistet



Manuel jobben, og han og Corina visste ikke hvordan de skulle betale husleie og offentlige avgifter, for ikke å nevne mat til barna. Selv om de fikk noe økonomisk hjelp av familien, var det ikke nok til å dekke alle deres økonomiske forpliktelser.

Da de ikke så noen annen utvei, bestemte

ekteparet seg for å ha et garasjesalg. Først solgte de de få luksusgjenstandene de hadde i leiligheten, og deretter begynte de å selge alt de bare kunne unnvære. Etter en ukes tid hadde de klart å få inn nok penger til å betale leien for den måneden, men var fremdeles redde med tanke på hvordan de skulle klare de neste månedene.

Det varte ikke lenge før medlemmene i grenen kom til hjelp. Grenspresidenten snakket med Manuel for å få vite hva mer hjelp de trengte. Og som gren gjorde de alt de kunne for å hjelpe familien Aguilar gjennom situasjonen.

Etter hvert som familien Aguilar fortsatte å følge budene og gjorde alt de kunne for å forsørge familien, mottok de mange velsignelser – innbefattet nye jobbmuligheter. De lærte at selv i vanskelige tider, lover Herren at han vil sørge for oss hvis vi er lydige.

«Da skal ditt lys bryte frem som morgenrøden... Din rettferdighet skal gå frem for ditt åsyn, og Herrens herlighet skal danne din baktropp» (Jesaja 58:8).

Den 9. november 2008 gikk Manuel, Corina, Jovani og Lupito Aguilar ned i dåpens vann. Den yngste, Mariela, så frem til å fylle åtte og bli døpt. Manuel mottok snart Det aronske prestedømme og senere Det melkisedekske prestedømme.



Et år senere var Manuel og Corina i templet for å motta sin begavelse, og de forbereder seg nå til å reise tilbake til templet og få sine barn beseglet til seg.

«Grunnvoller som har ligget der fra slekt til slekt, skal du gjenreise» (Jesaja 58:12).

Som de første medlemmer av Kirken i sin familie er Manuel og Corina pionerer, som gjennom sitt eksempel på tro og tjeneste etablerer et rettferdig mønster for sine etterkommere og andre. De har ikke bare hjulpet sine barn å motta evangeliets velsignelser, men de har også vist venner og slektninger den glede de har opplevd i livet gjennom lydighet mot budene. Noen har også hørt på misjonærene og blitt døpt.

Faste åpner døren til enestående velsignelser av styrke og trøst. I likhet med familien Aguilar møter vi alle prøvelser og vanskeligheter når vi gjør vårt ytterste for å følge Frelseren. Vi kan streve med å overvinne personlige svakheter eller fristelser, eller plages på grunn av andres feil. Vi kan føle oss nedfor på grunn av fysisk eller følelsesmessig smerte, eller vi må holde ut perioder med økonomiske vanskeligheter. Uansett hvilken byrde vi bærer, hjelper fasten oss å «[kaste] på Herren det som tynger [oss], han skal holde [oss] oppe» (Salme 55:23). Når vi adlyder fasteloven med tro og hensikt, vil vi i vårt eget liv bli vitne til velsignelsene som loves i Jesaja 58. ■

NOTER

1. Joseph B. Wirthlin, «Fasteloven», *Liahona*, July 2001, 89; *Ensign*, mai 2001, 73.
2. Marion G. Romney, «Fastens velsignelser», *Lys over Norge*, des. 1982, 4.

Gjennom bønn og faste fikk Manuel gradvis styrke til å frigjøre seg fra sin vane, og familien Aguilar forberedte seg til dåp.



Av eldste
Quentin L. Cook
i De tolv
apostlers quorum



LÆREN OM FADEREN

En av de mest gripende og mest grunnleggende sannheter som ble åpenbart som en del av gjengivelsen, dreier seg om vår himmelske Faders natur og hans personlige forbindelse med hver person som kommer til jorden.

Blant de første prinsipper som gikk tapt i frafallet, var forståelsen av Gud Faderen. Da er det ikke forbausende at blant de første prinsipper som ble åpenbart i gjengivelsen, var en forståelse av Gud Faderen. Den øverste og første troserklæring til de siste-dagers-hellige er «Vi tror på Gud den evige Fader» (1. trosartikkel).

Kirkens medlemmer forstår at Gud Faderen er universets øverste regent, Han som skapte oss åndelig, og opphavsmann til planen som gir oss håp og muligheter. Han er vår himmelske Fader, og vi levde i hans nærhet som en del av hans familie i det førjordske liv. Der fikk vi våre første leksjoner og ble forberedt for jordelivet (se L&p 138:56). Vi kom fra vår himmelske Fader, og vårt mål er å vende tilbake til ham.

Blant alle læresetninger, trosoppfatninger og prinsipper som er åpenbart til hans barn, skulle fokus på sannhetene i forbindelse

med hans vesen og natur ha forrang. Vi anerkjenner hans eksistens og sanne natur for å slutte oss til oldtidens troende og profeter i sann tilbedelse (se Mosiah 4:9). Formålet med alt som Faderen har åpenbart, befalt og iverksatt for jordens innbyggere, er å hjelpe oss å kjenne ham, ta etter ham og bli ham lik, slik at vi kan vende tilbake til hans hellige nærhet. Ewig liv er å kjenne Faderen og hans hellige Sønn, Jesus Kristus (se Johannes 17:3; Jakobs bok 4:5; Moses 5:8).

Familiens evige mønster

For å kjenne Faderen er det helt sentralt å forstå det åpenbarte mønster for familien. Familien er den viktigste enhet i tid og i evighet, og er forordnet av Gud.¹ Å leve i et kjærlig familieforhold bringer oss ikke bare stor lykke, men hjelper oss å lære riktige prinsipper og forbereder oss til ewig liv.² I tillegg hjelper familieforhold oss å kjenne,

Både misjonærene og de som undervises av dem lærer fort den overjordiske betydningen av læresetningene knyttet til Faderen og Sønnen når de lærer om Joseph Smiths første syn eller frelsesplanen, fordi Den hellige ånd bærer vitnesbyrd om disse sannhetene.

elske og forstå Faderen. Dette er én grunn til at sistedagers-hellige alltid har lagt vekt på betydningen av ekteskap og familie både i Kirken og i samfunnet. Guds plan sørger for at familieforhold kan gjelde lenger enn til graven. Vi kan vende tilbake til Guds nærhet, evig forenet med vår familie.³

Vår himmelske Fader har valgt ikke å åpenbare mange detaljer om vårt førjordiske liv med ham. Kanskje dette er fordi vi kan lære mye ved ganske enkelt å observere mønsteret for rettferdige familier som han har etablert på jorden. Å observere omhyggelig og leve samvittighetsfullt i overensstemmelse med mønstrene for rettferdige familier på jorden er sentralt i vår søken etter å kjenne Faderen.

Vår himmelske Fader og familie er uadskillelig forbundet. Når vi forstår denne forbindelsens mange dimensjoner, kan vi begynne å forstå mer fullstendig hvor personlig og individuell vår himmelske Faders kjærlighet og hans forhold til hver enkelt av oss er. Å forstå hva Han føler for oss, gjør oss i stand til å elske ham høyere og mer fullstendig. Personlig å føle det virkelige, kjærligheten og kraften i dette forholdet er kilden til de dypeste og mest gripende følelser og ønsker som en mann eller kvinne kan ha på jorden. Denne kjærlighet og disse følelser kan motivere oss og gi oss evne til i vanskelige tider og prøvelser å komme nærmere vår Fader.

Et kjærlig valg og en bevisst handling

Ethvert menneske er unnfanget (avlet) som en åndesønn eller åndedatter av vår himmelske Fader.⁴ I Skriftene brukes verbet *unnfanget* (avlet) for å beskrive prosessen med å skape liv (se Matteus 1:1-16; Ether 10:31).

I Guds åpenbarte mønster for rettferdige familier er et barns fødsel et resultat av et bevisst og kjærlig valg. Det er det mirakuløse resultat av omtenksomme og vel overveide handlinger av foreldre som vil delta med vår himmelske Fader i den hellige prosess å skape et jordisk legeme for et av hans åndebarn. Å vite at vårt liv er resultatet av et kjærlig valg og en bevisst handling kan gi oss en følelse av

at vi er av stor personlig verdi i jordelivet. Denne følelsen kan forsikre oss om våre muligheter og beskytte oss mot fristelser.

Satan liker å bruke omstendigheter som er langt fra indeelle for noen fødsler på jorden for å få noen av oss til å tvile på vår personlige verdi og våre muligheter. Uansett omstendighetene rundt vår fødsel på jorden er vi alle åndesønner og -døtre av himmelske foreldre. Gud er en rettferdig og kjærlig far. Våre ånder ble skapt av kjærlighet og et bevisst valg om å gi oss liv og muligheter.

En for en

Rettskafne foreldre tar ikke bare bevisste og kjærlige valg for å bringe barn til verden, men de forbereder seg også, ber og venter ivrig gjennom svangerskapet og ser frem til at deres barn skal bli født. Etter fødselen fryder de seg over å holde, prate til, stelle og beskytte sitt barn. De lærer seg barnets personlige vaner og behov. De kjenner barnet bedre enn barnet kjenner seg selv. Uansett hvor mange barn foreldre har, er hvert barn en unik person for dem.

Når vi vet om dette mønsteret, hjelper det oss å forstå at vår himmelske Fader kjenner hver enkelt av oss som sine åndebarn. Han har kjent oss i hvert fall fra den gang vi ble til som ånder. Vi er hans dyrebare sønner og døtre, og han elsker hver enkelt av oss.

Kjent ved navn

Et annet mønster for jordiske familier hjelper oss å forstå den individuelle natur av Faderens kjærlighet til oss. Et av de første trinnene for å skape en personlig identitet etter at barnet er født, er at foreldrene gir sitt barn et navn. Å gi navn er viktig i alle kulturer og ledsages ofte av høytidelige ritualer, for et navn har stor betydning for bærerens personlige identitet. Barn velger ikke sitt navn. Deres foreldre gir dem navnet.

I de fleste kulturer får barnet et fornavn (og i noen tilfeller et mellomnavn). Det er også vanlig i hele verden at



barna får et familienavn eller et navn som knytter dem til deres foreldre, familie og forfedre. Noen kulturer bruker annen identifisering, som et familienavn nummer to (eksempelvis morens etternavn) for å identifisere ytterligere barnets forhold til familie og samfunn.

I dette samme mønster vet vi at vår himmelske Fader identifiserer oss personlig og individuelt. Han kjenner oss ved navn. I de få skriftstedene som nevner personer i den førjordiske verden, blir de identifisert ved navn i et mønster som ligner på hvordan vi identifiseres på jorden. I opptegnelsene om Faderens besøk til personer på jorden bruker han navn for å gi uttrykk for at han kjenner og identifiserer oss personlig som enkeltindivider. Profeten Joseph Smith sa om Faderens tilsynekomst i forbindelse med Det første syn: «En av dem talte til meg, kalte meg ved navn» (Joseph Smith – Historie 1:17; se også Moses 1:6; 6:27).

Faderen kjenner oss fordi han er opphav til hver dyrebar åndesønn og -datter og har gitt oss vår personlige identitet og eksistens. Han sa til Jeremia: «Før jeg dannet deg i mors liv, kjente jeg deg» (Jeremia 1:5).

I Hans bilde og med hans egenskaper

Bibelen lærer oss at mann og kvinne er skapt i Faderens bilde (se 1. Mosebok 1:26-27). Både genetikk og personlig observasjon vitner om at avkom viderefører foreldrenes skikkelse, utseende og karaktertrekk. Enkelte utvikler sitt selvilde ved å sammenligne seg med andre. Denne tilnærmingen kan føre til at man føler seg utilstrekkelig eller overlegen. Det er å foretrekke at vi ser direkte hen til vår Fader når det gjelder vår egenverdi.

Vår jordiske anetavle viser mange generasjoner som snor seg bakover gjennom tidsaldrene. Men vår personlige åndelige anetavle har bare to generasjoner – vår Faders og vår.

Familieforhold hjelper oss å kjenne, elske og forstå Faderen. Dette er én grunn til at sistedagers-hellige alltid har lagt vekt på betydningen av ekteskap og familie både i Kirken og i samfunnet.

Når vi søker å kjenne Faderen gjennom et rettferdig familieliv, begynner vi å forstå dybden av hans kjærlighet til oss og begynner å få større kjærlighet til ham.

Vår skikkelse er Hans skikkelse, men uten herligheten. «Nå er vi Guds barn, og ... når han åpenbares, da skal vi bli ham like, for vi skal se ham som han er» (1 Johannes 3:2; se også L&p 130:1). I hver av oss ligger guddommelighetens frø latent, og dette kan bli realisert og bære frukt ved Hans velsignelse og ved nøye å følge lydighetens vei som Jesus har vist oss. Det ligger kraft i å si eller syngne ordene «Jeg er Guds kjære barn».⁵

Freiserens kjærlighet

En av frafallets store forvrengninger var at Gud Faderens frelsesplan ble beskrevet som overveldende streng. Frederic Farrar, anglikansk kirkeleder, klassisk vitenskapsmann, troende og den vel ansette forfatter av *Life of Christ*, klaget over at de fleste kristne kirker betraktet helvete og fortapelse ukorrekt på grunn av oversettelsesfeil fra hebraisk og gresk til engelsk i Kong Jakobs utgave av Bibelen.⁶

Som åpenbart til profeten Joseph Smith gjelder en kjærlig Faders frelsesplan hele menneskeheten, innbefattet alle som ikke hører om Jesus Kristus i dette liv, barn som dør før de når ansvarsalderen, og de som ikke har evne til å forstå (se L&p 29:46–50; 137:7–10).

Også for dem som – ulikt Satan og hans engler (se Jesaja 14:12–15; Lukas 10:18; Johannes' åpenbaring 12:7–9; L&p 76:32–37) – ikke har levd rettferdig, men som ikke har gjort opprør mot Gud, har en kjærlig Fader forberedt herlighetsriker som er hevet over vårt liv på jorden (se L&p 76:89–92). Det kan ikke herske noen tvil om Faderens kjærlighet til sine barn.

Når vi søker å kjenne Faderen gjennom

et rettferdig familieliv, begynner vi å forstå dybden av hans kjærlighet til oss og begynner å få større kjærlighet til ham. Anstregelser som gjøres for å forvrengte og ødelegge familien, er ment å hindre Faderens barn i å føle hans kjærlighet, som trekker dem hjem til ham igjen.

Autoritære menn som begår overgrep, fødsler utenfor ekteskap, uønskede barn og andre sosiale utfordringer i vår tid gjør det vanskeligere for dem som opplever dette, å forstå, håpe på og ha tro på en rettferdig, kjærlig og omsorgsfull Fader. På samme måte som Faderen søker å hjelpe oss å kjenne ham, bruker Satan alle mulige midler til å komme mellom Faderen og oss. Heldigvis er det ingen makt, synd eller situasjon som kan skille oss fra Faderens kjærlighet (se Romerbrevet 8:38–39). Fordi Gud elsket oss først, kan vi kjenne ham og elske ham (se 1 Johannes 4:16, 19).

Det er nettopp fordi sosiale problemer er så fremherskende i dag, at vi må undervise i læren om Faderen og familien for å hjelpe oss å helbrede, korrigere og overvinne de feilaktige ideer og skikker som er så utbredt i verden. Som Eliza R. Snow (1804–87) uttrykte det så elegant, er det mange i verden som kaller Gud «Fader», men «[ikke] vet hvorfor».

Heldigvis har «kunnskapsnøkkelen» blitt gjengitt,⁷ og læren om Faderen finnes igjen på jorden! ■

NOTER

1. Se *Håndbok 2: Kirkens administrasjon* (2010), 1.1.1.
2. Se *Håndbok 2*, 1.1.4.
3. Se *Håndbok 2*, 1.3.
4. Se «Familien – En erklæring til verden», *Liahona*, og *Ensign*, nov. 2010, 129.
5. «Jeg er Guds kjære barn», *Salmer*, nr. 187.
6. Se Frederic W. Farrar, *Eternal Hope* (1892), xxxvi–xlii.
7. «O, min Fader», *Salmer*, nr. 150.

Omfavnet i Hans kjærlighets armer

Navn ønskes ikke oppgitt

Da jeg var seks år gammel, ble mine foreldre skilt. Selv om jeg fortsatte å bo hos min mor, var min far fremdeles en del av mitt liv etter skilsmissen. Jeg var hos ham i helgene og en dag midt i uken.

Tross sine anstrengelser for å være en god far misbrukte han min tillit grovt da jeg var syv år gammel. Dette tillitsbruddet markerte begynnelsen til en økende distanse mellom oss. Når han ringte hjem til oss, lot jeg være å ta telefonen. Da jeg ble eldre, forlangte jeg å kunne velge selv når jeg skulle oppholde meg hos min far, istedenfor å være tvunget til å dra dit slik foreldreretten bestemte det.

Da jeg gikk på videregående skole, ble besøkene gradvis færre. Jeg besøkte ham bare to eller tre ganger i måneden. Da jeg studerte, gikk det stadig lengre tid mellom våre samtaler, og til slutt snakket jeg med ham omtrent en gang i semesteret. Mitt forhold til far var blitt mer formelt enn et ekte foreldre-barn-forhold.

I løpet av mitt annet år som student bestemte jeg meg for å snakke med ham om hendelsen i min barndom som jeg følte hadde ødelagt vårt forhold for så mange år siden. Jeg håpet på å få det gjort opp, på tilgivelse og anledning til å begynne på nytt. Jeg sendte e-post til ham med mine tanker og ventet på svar.

En tid senere mottok jeg hans svar pr. e-post. Før jeg leste fars svar, holdt jeg bønn og ba min himmelske Fader om at hans Ånd ville være med meg mens jeg leste e-posten. Dette var et så viktig øyeblikk for meg – jeg skulle se hva min far hadde å si og hvilken retning vårt forhold skulle ta. Jeg var redd og følte meg svært alene.

Ja, jeg var virkelig alene der jeg satt i rommet mitt med datamaskinen min. Jeg trengte støtte. Jeg fortsatte å be til min himmelske Fader og følte hans Ånd. Til sist fikk jeg mot til å lese.

Far svarte med en svært kort e-post der han nektet for å kunne minnes noe av det jeg fortalte, og sa at det var et virkelig dårlig tidspunkt for ham å drøfte vår fortid på.

Den måten han avfeiet noe som var så viktig for meg på, og at han ikke syntes å ønske noen forsoning såret meg dypt. Jeg følte meg forlatt av min far, forpint av sorg over det problematiske forholdet vi hadde hatt i mer enn ti år.

Der jeg satt i stolen og hulket, følte jeg Ånden rundt meg. Jeg hadde aldri følt min himmelske Faders nærhet så sterkt. Jeg følte meg bokstavelig «omfavnet i hans kjærlighets armer» (2 Nephi 1:15). Jeg følte meg beroliget og elsket der jeg satt og gråt.

Mitt forhold til min jordiske far kan ha vært svakt, men min himmelske Fader var med meg. Hans nærvær er sterkt i mitt liv.

Jeg vet at han elsker meg, tar seg av meg og alltid vil ønske å ha et godt forhold til meg. Jeg vet at han er min Fader. Og Han drar ikke noe sted. ■

Mitt forhold til min jordiske far kan ha vært svakt, men min himmelske Fader var med meg.





Hunger etter ordet i ECUADOR

Av Joshua J. Perkey
Kirkens tidsskrifter

«Velsignet er alle de som hungrer og tørster etter rettferdighet, for de skal mettes med Den Hellige Ånd.» (3 Nephi 12:6).

Ana Visbicut lener seg tilbake mot treplatene utenfor hjemmet sitt med et smil i ansiktet. Hennes barn sitter sammen med henne på en benk, og alle smiler like bredt som hun gjør. Det er en varm og solrik lørdag ettermiddag. Ana bor i Puerto Francisco de Orellana, en liten by i jungelen i det østlige Ecuador. Medlemmer av Orellana grenspresidentskap hadde nettopp kommet innom og har utilsiktet avbrutt Anas samtale med misjonærsøstrene. Men hun har ikke noe imot det. Hun ønsker dem velkommen. Hun har mye å være takknemlig for og takker overstrømmende.

Det er ikke slik at Ana ikke har hatt sin del av problemer. Hun bor alene med sine fem barn. Det er vanskelig å finne daglig arbeid.

Da hun ble døpt i august 2009, var det bare ett av barna som sluttet seg til henne.

Men det neste året ble hun velsignet med at tre til av hennes barn fulgte hennes eksempel og ble døpt og bekreftet (ett av barna var ikke gammelt nok da).

Ja, Anas øyne skinner av takknemlighet. Hun har i likhet med andre medlemmer av Orellana gren oppdaget den sanne glede som følger av å etterleve Jesu Kristi evangelium.

Glede begynner med et ønske

I desember 2008 var ikke Kirken formelt organisert i Puerto Francisco de Orellana. På den tiden var det noen medlemmer som bodde der. Noen av dem hadde ikke vært i kirken på mange år.



T.v.: Ana Visbicut og hennes barn fryder seg over evangeliet. Over: Medlemmer av Orellana gren samles til en grenskonferanse i 2010.

Men noe hendte. Ånden rørte ved hjerter og forandret liv, idet fire familier ble tilskyndet til å begynne å samles for å studere Skriftene og undervise hverandre. Denne følelsen gjennomsyrrer byen fremdeles.

«Folket her hungrer og tørster etter evangeliet,» sier Fanny Baren Garcia, som er medlem av grenen.

Denne hungeren inspirerte medlemmer i Puerto Francisco de Orellana til å kontakte Kirken og be om tillatelse til å forrette nadverden. «Vi kom ikke til dem,» minnes Timothy Sloan, tidligere president for Ecuador Quito misjon. «De ringte til meg. Ønsket om å handle ifølge disse følelsene – å følge Frelserens oppfordring i hele Mormons bok om å utøve tro på ham og omvende seg – fantes allerede. Det er et budskap til oss alle.»

Et lignende ønske fantes i hjertene til dem som flyttet til Puerto Francisco de Orellana. Tidlig i januar 2009 overveiet Marco Villavicencio – nåværende grenspresident – og hans hustru, Claudia Ramirez, et jobbtillbud som ville kreve at de flyttet til Puerto Francisco de Orellana fra sitt hjem i Machala, på den andre siden av Ecuador.

«Mitt første spørsmål,» sier president Villavicencio, «var: “Er Kirken der?” Min hustru og jeg drøftet det med familien, og vi ba



MOTTA FRELSEREN OG HANS EVANGELIUM

«For å kunne motta Jesu Kristi evangelium, må man først motta ham hvis evangelium det er. Man må stole på Frelseren og det han har lært

oss. Man må tro at han er i stand til å holde sine løfter på grunn av forsoningen. Når noen har tro på Jesus Kristus, godtar og anvender de hans forsoning og hans læresetninger ...

Jeg elsker Jesu Kristi evangelium, for det forklarer hvordan vi kan få spise av evangeliets frukt, oppleve den “overmåte store glede” (1. Nephi 8:12) som bare det kan gi oss, og holde ut til enden gjennom alle jordelivets utfordringer. Evangeliet lærer oss alt vi trenger å vite for å kunne vende tilbake og bo sammen med vår himmelske Fader som oppstandne og herliggjorte personer. Måtte vi alle ha et klart bilde av evig liv i våre tanker. Måtte vi være flittige til å følge oppskriften for evig liv som vi finner i Jesu Kristi evangelium.»

Eldste L. Tom Perry i De tolv apostlers quorum: «Jesu Kristi evangelium», *Liahona*, mai og *Ensign*, mai 2008, 44, 46.

for å få vite om vi skulle flytte. Straks tilbudet kom, hørte vi at Kirken var blitt etablert i Puerto Francisco de Orellana. Vi flyttet hit i februar 2009, og grenen ble organisert i september samme år.»

Gleden ved tjeneste

Ønsket om å komme til Kristus fører naturlig til et ønske om å tjene. Jesu Kristi evangelium forandrer både dem som gir og dem som mottar. Denne gjensidige prosess finner sted når hjertet er ydmykt, sinnet åpent og tjeneste blir ytet. Tjeneste har spilt en viktig rolle i Kirkens vekst i Puerto Francisco de Orellana og har styrket dem som har gjort tjeneste.

«Hva føler jeg for mitt kall?» spør Clara Luz Farfán, som i september 2010 ble kalt til å virke i Hjelpeforeningen. «Lykkelig, fordi jeg vet jeg kan hjelpe andre søstre å komme til kirken og styrke de nye søstrene som har blitt døpt.»

«Det er en tørst her etter evangeliet.

Folk her ønsker det virkelig.»

President Marco Villavicencio

Den samme følelsen har alle medlemmene av grenen opplevd. Lourdes Chenche, Hjelpeforeningens president, sier at å styrke søstrene krever en innsats, men det er en innsats hun gjør med glede: «Som et presidentskap og som medlemmer av Hjelpeforeningen besøker vi søstrene. Vi holder oss nær dem når de har problemer. Vi sørger for mat når det er behov for det. Vi lar dem vite at de ikke er alene, at vi får hjelp av Jesus Kristus og grenen. Og vi lærer dem at de må gjøre sin del – be, studere Skriftene og forberede seg. Vi ber sammen med dem, vi trøster dem, og vi elsker dem høyt.»

Men søstrene gjør ikke arbeidet alene. «Vi snakker med grenspresidenten for å se hva som kan gjøres,» tilføyer Lourdes. «Vi forteller ham og grensrådet om deres behov så vi kan beslutte hva vi trenger å gjøre.»

Søstrenes forpliktelse om å gjøre sin del er en felles følelse i grenen. I et tjenesteprojekt for å hjelpe en familie i grenen «deltok vi alle,»

Under t.v.: Grenspresident Marco Villavicencio med sin hustru, Claudia, og deres sønn. Nedenfor t.h.: Clara Luz Farfán er tilstede ved en temakveld sammen med andre medlemmer av grenen.



sier Lourdes. «Barna, ungdommen, de voksne, Hjelpeforeningen, misjonærene. Det var en svært oppbyggende erfaring. Jeg vet at når vi «er i [våre] medmenneskers tjeneste, er [vi] jo i [vår] Guds tjeneste» [Mosiah 2:17]. Når jeg gjør tjeneste, er det som jeg gjør det for Jesus Kristus. Det er det Guds rike dreier seg om.»

Fellesskapets gleder

Det er noe ubestridelig styrkende ved enhet, denne følelsen av å tilhøre helliges samfunn. Vi høster velsignelser når vi blir «de helliges medborgere og Guds husfolk», (Efe-serbrevet 2:19) og vi lever som medlemmer av en familie som «er villige til å bære hverandres byrder, så de kan være lette, ja, og er villige til å sørge med dem som sørger, ja, og trøste dem som trenger trøst» (Mosiah 18:8-9).

Fanny forklarer: «Jeg tror vår styrke kommer av at vi som medlemmer av Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige føler oss som en familie. Og jeg tror at å tjene hverandre har utrettet mye godt. Vi gir det som trenges, og dette har gjort at vi føler enhet. Vi mottar hver ny person som kommer til kirken, med åpne armer. Vi ønsker dem velkommen. Jeg tror en klem sier mer enn tusen ord.»

Anas erfaring bekrefter dette. Som enslig mor til fem har hun konstant en økonomisk utfordring med å prøve å forsørge familien når det ikke er lett å finne arbeid, og denne anstrengelsen kan være følelsesmessig og åndelig utmattende. Fellesskapet med grenens medlemmer har vært et viktig bidrag for hennes familie i vanskelige tider. «Medlemmene kommer og leser i Skriftene sammen med meg,» sier Ana. «De våker over meg. Når vi strever, er de der. Det er svært viktig for nye medlemmer.»

«Vi er som Enos – tørster etter Guds ord» (se Enos 1:4).
Clara Luz Farfán



President Villavicencio og andre medlemmer prater med Lourdes Chenche, Hjelpeforeningens president og Seminar-lærer.

Denne fellesskapsfølelsen er delvis grunnen til at grenen har vokst så raskt. Fra 28 medlemmer på grenens første søndag økte tilstedeværelsen til 83 bare et år senere, inkludert omkring 12 besøkende som ikke var medlemmer.

Grenens ledere brukte lørdagen før sin grenskonferanse til å besøke medlemmer og personer som undersøkte Kirken. De leste i Skriftene for dem og oppmuntret dem til å bli bedre.

En bror som nylig ble døpt, ble omvendt ved å studere Skriftene – han leste både på egen hånd og sammen med medlemmene og misjonærene. «Mormons bok er nøkkelen,» sier han. «Den er nøkkelen for meg.» Han har funnet glede i Kirken. Evangeliet er så tiltrekkelig på ham at han begynte å betale tiende før han ble døpt.

Men vennskap går lenger enn til å dele evangeliet med andre. Det kan forandre en livsstil.

«Før jeg sluttet meg til Kirken,» sier Bernabé Pardo, en annen ny konvertitt, «var de eneste vennene jeg hadde, folk som gikk ut sammen for å drikke. Men nå som jeg er medlem, har jeg mange venner – virkelige venner. De innbyr meg til å lese Mormons bok sammen med seg. De inviterer meg hjem til familiens hjemmeaften. De gjør tjenester for hverandre. Jeg har deltatt i tjenesteprosjekter sammen med dem. Mitt liv er fullstendig annerledes nå. Jeg har mottatt mange, mange velsignelser. Jeg betaler tiende, og Herren har velsignet meg.»

Det er en livsstil som ikke er begrenset til voksne. «Vi underviser alltid de unge kvinnene om kraften i fellesskap, om å hilse på hverandre og involvere andre,» sier Claudia Ramirez. «Når noen kommer til kirken

F.v.: President Villavicencio sammen med Bernabé Pardo, en ny konvertitt; et møte i Hjelpeforeningen; Fanny Baren García med sin mann, Ricardo, og deres barn; en klasse i evangeliets lære.

for første gang, er mottakelsen det som gjør inntrykk på dem. Så vi forklarer de unge kvinnene hvor viktig hver sjel er for Herren. Dette har vært en stor hjelp. Og vi setter oss mål sammen med de unge kvinnene for Personlig fremgang. Dette motiverer dem så de kan dele sitt vennskap med andre.»

President Villavicencio forklarer at «vi prøver å praktisere president Gordon B. Hinckleys anmodning om at enhver ny konvertitt trenger å næres ved Guds gode ord, en venn og en ansvarsoppgave.»¹

Ana er annenrådgiver i Primærs president-skap. Hennes sønn Jorge er førsterådgiver i lærernes quorum.

«Vi gir dem en ansvarsoppgave,» sier president Villavicencio, «en anledning til å lære

i lederstillinger, til å ha noen som hjelper dem videre.»

Gleden ved å bli forandret

For Claudia førte tjeneste i evangeliet til at hennes selvtillit økte noe. «Jeg ble døpt da jeg var åtte år gammel,» sier Claudia. «Vi gikk alltid i kirken. Men etter hvert som jeg ble eldre, så jeg mange dårlige ekteskap. Jeg tenkte mye på disse, og var bekymret for at jeg aldri kunne gifte meg, for det ville ikke falle heldig ut. Jeg var redd for å betro mitt liv til noen, det ville være for vanskelig. Men da jeg kom hjem fra misjon, tenkte jeg ikke på samme måte. Å undervise i læren forandrer en.»

Claudia og Marco Villavicencio var venner før hun reiste på misjon. Ikke lenge etter at



hun kom hjem, var de i templet sammen med noen venner. Noe spesielt fant sted. «Det føltes som Herren besvarte mine bønner og at dette var en mann jeg kunne gifte meg med,» forklarer Claudia. «Min største velsignelse er at jeg har en god ektemann.»

Glede ved å etterleve evangeliet

«Vår lykke beror ikke på materielle eiendeler,» sier Oscar Reyes, 15 år, «men på hvordan vi lever. Derfor helligholder jeg sabbatsdagen, for det behager Gud. Og derfor vil jeg reise på misjon, og derfor liker jeg å tjene andre.»

Ved å etterleve evangeliet har medlemmer av Orellana gren funnet ekte glede. «Jeg er svært lykkelig,» forteller Lourdes. «Selv om jeg er svært langt borte fra min familie, har jeg en familie her også, en åndelig familie. Jeg har et sterkt vitnesbyrd om dette verk. Jeg vet at Jesus Kristus lever og at han vil velsigne oss hvis vi er lydige.»

Det er en glede som fyller deres liv uansett hvilke utfordringer livet byr på. Det er gleden som følger en rettferdig livsførsel. ■

NOTE

1. Se Gordon B. Hinckley: «Konvertitter og unge menn», *Lys over Norge*, juli 1997, 48.



PUERTO FRANCISCO DE ORELLANA, ECUADOR

Ca. 100 km øst for Quito går de veldige vulkanene og Andesfjellene over i det frodige tropiske klimaet i Orellana-provinsen. Vidstrakte skoger der bekker og elver renner på kryss og tvers, fyller landskapet i alle retninger. Papegøyer og tukaner og tusen andre fuglearter lever her. Man kan finne aper og dovedyr, beltedyr og flodsvin og, forbløffende nok, rosa delfiner.

Provinsen ble dannet sent på 1990-tallet for å lete etter olje. Den lille kolonien vokste til en by nesten over natten. Puerto Francisco de Orellana ligger ved sammenløpet av elvene Napo, Coca og Payamino. I dag har byen og området rundt ca. 80 000 innbyggere.





Seks år gamle Courtney T., som har Downs syndrom, holder tale i Primær og får hjælp av sin bror Justin. I Kirkens håndbok står det at «leksjoner, taler og undervisningsmetoder skulle tilpasses til den enkeltes behov».

Hvordan hjelper jeg dette barnet?

Av Danyelle Ferguson

Arbeider du med Primær-barn som er mentalt funksjonshemmet? Her følger noen forslag til hvordan man kan undervise dem.

Mange Primær-lærere og -ledere har spørsmål om hvordan de kan hjelpe et barn med mentale funksjonshemninger, som autisme, Downs syndrom eller ADHD (attention deficit/hyperactivity disorder). De spør kanskje: Hvordan kan jeg undervise dette barnet? Skulle barnet være i samme klasserom som sine jevnaldrende? Kan barnet delta i samlingsstunden eller i aktiviteter?

Som mor til en sønn med autisme og som Primær-lærer for barn med mentale funksjonshemninger, har jeg lært mye om hvordan vi kan dekke disse barnas behov. Følgende prinsipper er bare noe av det jeg har lært. Forhåpentlig vil de være nyttige når du prøver å hjelpe og inkludere alle barn i Primær i din menighet eller gren.

Tjen slik Jesus gjorde

Vår Frelser viste oss hvordan vi skal tjene andre ved å tilpasse sitt budskap og sine handlinger etter personlige behov.¹ For eksempel, da han besøkte nephittene, samlet han deres små barn rundt seg og «tok [dem], *en for en* og



Forfatteren Danyelle Ferguson med sin sønn Isaac, som har autisme.

velsignet dem og ba til Faderen for dem» (3 Nephi 17:21; uthevelse tilføyd). Deretter kom engler og «omringet disse små» med ild fra himmelen og «betjente dem» (3 Nephi 17:24).

Vi tar del i Herrens tjeneste når vi underviser alle barn. Eldste M. Russell Ballard i De tolv apostlers quorum minner oss på følgende: «Vi som har blitt betrodd dyrebare barn, er blitt gitt en hellig, edel forvaltning, for vi er de personer Gud har utpekt til å omgi dagens barn med kjærlighet og troens ild og kunnskap om hvem de er.»² Når vi oppfyller vårt ansvar for å hjelpe barn med funksjonshemninger, vil Herren hjelpe oss å legge vår tjeneste og undervisning

til rette for den enkelte for å dekke deres behov.

For å forstå deres behov bedre kan Primær-ledere og -lærere snakke med barnet og dets foreldre, noe som er en fin anledning for læreren til å bli venn med barnet. Hjemmet er ofte det beste stedet å bli kjent på. Der føler barnet seg trygt og vil mer sannsynlig slutte seg til nye personer.

Få opplæring og arbeid sammen

Lærere og ledere skulle ta seg tid til å lære om barnets funksjonshemming. Et utmerket sted å starte er på Kirkens nettsted lds.org/disability (tilgjengelig på flere språk), der de kan lese oversikter over bestemte funksjonshemninger,

Emily S. og hennes fire år gamle sønn, Landon, som har gjennomgripende utviklingsforstyrrelser (pervasive developmental disorder), snakker med Primær-president Debra Maloof om ting Landon liker og effektive metoder for å undervise ham. Å hjelpe et funksjonshemmet barn lykkes best når barnet og dets foreldre og ledere har et godt og harmonisk samarbeid.



lære undervisningsmetoder og finne ytterligere ressurser.

Etter å ha utforsket nettstedet kan lærere og ledere igjen komme sammen med barnets foreldre for å dele ideer, drøfte bekymringer og sette seg mål. Foreldrene kan komme med opplysninger om sitt barn som vil hjelpe lærere å lykkes, som hvordan barnet kommuniserer, hvilke aktiviteter det liker og hvilke som må unngås, og hvordan man kan oppmuntre til passende oppførsel. Det er svært viktig å samarbeide med foreldrene for å etablere enhet, samarbeid og vedvarende dialog som er nødvendig for å hjelpe et barn med funksjonshemninger best.

Lærere og ledere skulle også rådføre seg med sine prestedømsledere etter hvert som de finner måter å tjene barnet på. Da vår sønn fikk diagnosen autisme, visste vi ikke hvordan han ville klare overgangen fra Barnestuen til en Primær-klasse sammen med jevnaldrende. En søster i menigheten som var skolelærer, snakket med biskopen og Primær-presidenten og tilbød seg å være støtteperson for vår sønn. Primær-presidenten, et medlem av biskopsrådet, min mann og jeg kom sammen med henne, og hun snakket med oss om hvordan vi kunne hjelpe vår sønn. Vi satte oss mål og utarbeidet en plan for å hjelpe ham å forstå Primærs rutiner. Vi måtte ofte tilpasse planen gjennom de neste tre årene, men etter hvert som han lærte å forstå hva som skjedde rundt ham, ble han mer interessert i å være sammen sine jevnaldrende og delta i leksjonene. Denne

søsterens forståelse og pliktroskap la fundamentet som vår sønn fortsetter å stå på. Hennes kjærlighet og vennskap lærte ham at han er et elsket Guds barn. Takk være dette fortsetter han å se på kirken som et sted der han kan være seg selv og bli elsket.

Utvikle vennskap og tillit

Som lærere kan vi «følge Frelserens eksempel, og tilby håp, forståelse og kjærlighet til funksjonshemmede personer.»³ Etter hvert som vi viser ekte interesse for barn med funksjonshemninger, vil vårt vennskap med dem styrkes.

Barn med mentale funksjonshemninger kommuniserer kanskje annerledes enn andre. Når lærere tilpasser seg et barns personlige kommunikasjonsmetode, blir de i stand til å utvikle tillit og vennskap og bli mer effektive som lærere. Her er to måter å forbedre kommunikasjonen på:

- **Ha ansiktet ditt i nivå med barnets.**⁴ Når voksne gjør det, blir ikke barnet så lett skremt og føler seg mer inkludert. Det hjelper også barn som har vanskelig for å konsentrere seg i en gruppe. Læreren eller støttepersonen kan fange barnets oppmerksomhet og forklare en setning eller to angående leksjonen av og til i klasseperioden.
- **Finn ut om barnets interesser.** Barn føler seg verdsett når andre viser interesse for ting de liker. Barn med funksjonshemninger blir ofte knyttet til bestemte

ting, som et bestemt leketøy, et dyr eller en lek. En lærer kan be barnet snakke om sine interesser og henvise til denne interessen i leksjonen. Selv om barnet ikke snakker, kan læreren likevel snakke om det som interesser det.

Integrer

I de fleste tilfeller skulle et barn med mentale funksjonshemninger gå i sin regulære Primær-klasse. Dette er viktig både for barnet og de jevnaldrende. Integrering bidrar til at barnet lærer passende omgang med andre og hvordan man oppfører seg i kirken, og forbereder det på overgangen til klasser for de unge. Jevnaldrende som er i klasse sammen med dem, får anledninger til tjeneste og til å høste den unike innsikt som barn med funksjonshemninger kan gi. Å tilbringe tid sammen oppmuntrer også til vennskap – en viktig del av å føle seg inkludert og ønsket i kirken.

Da vår sønn var i førskolealder, satt ofte en liten pike ved siden av ham i Primær. Hun laget kort og bilder til ham hvis han ikke var tilstede i klassen. Sønnen vår kunne ikke si oss hennes navn, men han pleide ta henne i hånden og kalle henne «min venn». Deres vennskap ga henne anledninger til å tjene og bidro til at han likte å komme til kirken.

For å gjøre det lettere å utvikle vennskap kan foreldre eller lærer velge å presentere barnet for de jevnaldrende den første dagen i klassen og snakke om barnet som en person – fortelle om dets talenter, ferdigheter og favorittaktiviteter. Deretter kan de snakke om funksjonshemningen, slik at de andre i klassen forstår barnets behov og oppførsel som for dem er uvanlig. Hvis foreldre og ledere i Kirken åpent forklarer dette, vil de jevnaldrende ofte føle seg mer vel med å bli venner med barnet.

Overvei å ta kontakt med eksperter som kan hjelpe Primær-lærere å utarbeide en plan for at barnet kan bli



Å være integrert i en Primær-klasse hjelper både et mentalt funksjonshemmet barn og dets jevnaldrende. Her leser Audrey S. i Skriftene sammen med Isaac.

mer fullt ut involvert. Noen ganger vil barnets lærer på skolen være villig til å komme sammen med foreldrene og Primær-ledere for å forklare dem hvilke teknikker som har vært effektive for barnet på skolen. Læreren kan også være villig til å komme til kirken for å vise brukte teknikker.

I noen få tilfeller kan det gjøres unntak slik at barnet blir undervist separat, eller andre tilpasninger kan gjøres. Primær-delen av *Serving in the Church* på LDS.org gir ytterligere veiledning om dette.⁵

Støtte i klasserommet

Det kan være en utfordring å dekke ethvert barns behov i *en hvilken som helst* Primær-klasse. Når et barn med funksjonshemninger er en del av denne gruppen,

kan det være nødvendig å kalle en hjelpelærer eller assistent. Hjelpelærerne kan undervise i leksjonen og hjelpe barnet etter tur, eller en assistent kan bli kalt til å arbeide spesielt med det funksjonshemmede barnet. Primær-arbeidere skulle koordinere leksjonsplanene, utvikle et system for kommunikasjon og drøfte hvordan de vil håndtere forskjellige situasjoner som kan oppstå. Som alltid er bønn, kommunikasjon og planlegging avgjørende for å få et godt samarbeid og sørge for en oppbyggende undervisning.

Når det blir kalt en hjelpelærer eller assistent, må det tas i betraktning at foreldrene arbeider med sitt barn og hankses med utfordringene som følger når man oppdrar et funksjonshemmet barn, 24 timer i døgnet. De kan trenge en anledning til å være tilstede i sin Søndagsskole-klasse eller være involvert i andre kall. Dette lille avbrevet kan hjelpe dem å fornye sin energi og forberede dem på å møte utfordringene i kommende uke.

Tilpass leksjonsplaner

I Kirkens håndbok står det at «ledere og lærere skulle inkludere funksjonshemmede medlemmer i møter, klasser

Brooklyn C. (nr. tre fra venstre), fire år, som er autistisk, elsker sangstunden i Primær. Foreldrene sier at hun alltid har reagert godt på musikk, og at fingrene brukes gjør det enda mer interessant for Brooklyn og andre barn.



og aktiviteter så langt det lar seg gjøre. Leksjoner, taler og undervisningsmetoder skulle tilpasses til den enkeltes behov.⁶ Å undervise leksjoner slik at de dekker alle klasse-medlemmenes behov, krever bønn, kreativitet og innsats.

Begynn med å finne ut hvordan barnet lærer best.

Lenken til hjelpemidler for ledere og lærere (Leader and Teacher Resources link) på lds.org/disability inneholder informasjon om hvordan man tilpasser leksjoner. Ytterligere forslag er regnet opp under hver funksjonshemning. Primær-delen under Serving in the Church på [LDS.org](https://lds.org) er et annet utmerket hjelpemiddel. Tilpasninger som gjøres for et funksjonshemmet barn, vil også være nyttige for de andre barna. Disse fremgangsmåtene har fungert for meg:

- **Visuelle hjelpemidler:** Mange barn lærer visuelt, noe som betyr at bilder eller gjenstander hjelper dem å forstå. Hjelpelæreren eller assistenten kan sitte ved siden av det funksjonshemmede barnet og vise tegninger eller bilder under leksjonen for å illustrere det som blir undervist. Hvis barnet liker å tegne, vil det kanskje like å ha et blankt ark sammen med assistenten. Sammen kan de tegne ting som nevnes i leksjonen.
- **Auditiv:** Barn som lærer ved å lytte, liker å høre historier. De liker også at læreren bruker stemmen sin

for å gjøre historien levende – hviske, gispe forbauset eller snakke litt hurtigere når det er spennende. Det kan være nødvendig for lærere å forenkle eller forkorte historiene i leksjonene, slik at et funksjonshemmet barn forstår og kan forbli interessert. Overvei å fortelle historien og deretter trekke frem prinsippene i den og anvende dem på en reell situasjon eller en historie eller hendelse som barnet er kjent med.

- **Taktil:** Barn som lærer ved å berøre, liker å holde gjenstander og føle dem. Hvis en historie i leksjonen finner sted utendørs, kan læreren ta med en glatt sten, kvist eller et utstoppet dyr å vise frem etter hvert som historien fortelles, og deretter sende gjenstanden rundt så alle kan holde og undersøke den etter tur. Tegninger og sider til fargelegging er andre nyttige og konkrete gjenstander.

Delta i samlingsstunden og andre aktiviteter

Det er viktig for funksjonshemmede barn å delta. Vær kreativ når det gjelder å involvere dem i skriftsteder, bønn og taler som blir holdt etter tur i samlingsstunden. Hvis et barn har vanskelig for å snakke, kan det for eksempel bruke bilder for å kommunisere. Eller noen barn liker kanskje å stå på podiet, men er for sjenerte

eller uvillige til å si noe. I dette tilfellet kan du la barnet stå på podiet og fryde seg over å være der, mens mor eller far hjelper til ved å si det som skal sies. Barnet kan hjelpe til ved å holde bildene som hører til talen, eller ved å være et eksempel på når man skal folde hendene eller armene for å holde bønn.

Her er noen andre aktiviteter og tilpasninger du kan overveie:

- **Primærs nadverdsmøtepresentasjon.**

Et funksjonshemmet barn kan trenge ekstra støtte og fleksibilitet fordi nadverdsmøtepresentasjonen ikke er en del av vanlig rutine. Å involvere barnet i flere øvelser vil bidra til at det venner seg til forandringene. Det er klokt å la barnet sitte ved siden av assistenten, så denne kan gi beskjed før sanger eller barnets taleoppdrag. Hvis barnet lett blir overveldet av støy eller visuell stimulasjon som følger ved å se forsamlingen, kan dere reservere en sideplass nær forhøyningen for barnet og assistenten. På denne måten kan barnet fargelegge, se i bildebøker eller gå ut og ta en pause uten å forstyrre andre barn. Dette gjør det også mulig for barnet å gå frem og si sin del eller synge og så gå tilbake til benken for å roe ned. Et annet barn klarer kanskje fint å sitte på forhøyningen, men trenger noe å fingre med, som to eller tre binderser eller en glatt, liten sten å holde i fanget. Dette er nyttig for barn som har vanskelig for å være oppmerksomme i store grupper.

- **Samlingsstund.** Hvis et barns klasse får i oppdrag å delta i samlingsstunden, må du forsikre deg om at det funksjonshemmede barnet blir inkludert på en måte det føler seg vel med. Hvis klassen skal vise en sketsj, kan barnet få en liten rolle, eller det trenger ikke si noe, men ganske enkelt det å kle se ut som de andre barna, vil hjelpe

det å føle seg inkludert. Det er viktig for barnet å ha felles opplevelser med sine jevnaldrende for å utvikle et nært forhold.

- **Ekstra programmer.** Hvis Primær deltar i en aktivitet, for eksempel en talentaften i menigheten eller grenen eller et juleprogram, og det funksjonshemmede barnet har problemer med høye lyder eller fulle rom, kan barnets klasse være først på programmet. Da er det opp til foreldrene om de vil ta barnet hjem før det blir overveldet.

Høst velsignelsene

Takket være min autistiske sønn har jeg fått et nytt perspektiv på hva det betyr å være et Guds barn. Jeg har lært at min himmelske Fader virkelig kjenner og elsker hver enkelt av oss. Han kjenner våre behov og gir foreldre og ledere tilskyndelser gjennom Den hellige ånd til å ta oss av og være til velsignelse for våre familier og barna vi arbeider med. Jeg har også fått stor kjærlighet til og verdsetter høyt vår sønns Primær-lærere og ledere i Kirken som har tatt seg tid til å bli venner med ham. De er strålende eksempler på Frelserens kjærlighet.

Å undervise et mentalt funksjonshemmet barn krever ekstra tid og innsats, og det medfører til tider frustrasjon. Men ved hjelp av bønn, inspirasjon og tillit til Herren kan vi lykkes når vi fullfører vår forvaltning og hjelper disse spesielle barna. ■

For ytterligere informasjon om dette emnet, se Håndbok 2 – Kirkens administrasjon (2010), 11.8.6; 21.1.26.

NOTER

1. Se for eksempel Matteus 8:1-17; 9:1-13, 18-38.
2. Se M. Russell Ballard, i «Se eders små», *Lys over Norge*, okt. 1994, 40; «Great Shall Be the Peace of Thy Children» *Ensign*, apr. 1994, 60.
3. *Håndbok 2 – Kirkens administrasjon* (2010), 21.1.26.
4. Se *Undervisning, intet større kall* (2000), 71.
5. Se «Teaching All Children, Including Those with Disabilities», [lds.org/pa/display/0,17884,5727-1,00.html](https://www.lds.org/pa/display/0,17884,5727-1,00.html).
6. *Håndbok 2*, 21.1.26.



RETNINGSLINJER FRA KIRKENS HÅNDBØKER

Kirkens håndbøker inneholder utmerket informasjon for lærere og ledere som underviser funksjonshemmede. «Funksjonshemmede medlemmer» (21.1.26) i *Håndbok 2 – Kirkens administrasjon* gir retningslinjer og besvarer mange vanlige spørsmål. Kapitlene om hjelpeorganisasjonene innbefatter ytterligere instruksjon. *Håndbok 1* inneholder veiledning for prestedømsledere, inkludert retningslinjer for dåp. Se under «funksjonshemninger» i registeret for fullstendig liste.

ER DENNE BOKEN FRA DEG?

Jeg hadde nettopp fylt 21 og arbeidet som kelner i en restaurant ved en skibakke. En ettermiddag da jeg gjorde rent i spisesalen, rakte en annen kelner meg en bok og sa at han gjerne ville gi meg den. Jeg takket og tok imot boken.

Jeg så på permen: Mormons bok. Min nysgjerrighet ble vekket, så jeg bestemte meg for å gå ut på kjøkkenet og titte på den. Innenfor omslaget fant jeg et kort som kelneren hadde skrevet til meg. Der hadde han skrevet at Mormons bok var en sann bok om Jesu Kristi evangelium og at han visste jeg ville bli grepet av den. Jeg bestemte meg for å begynne å lese straks.

Mens jeg leste, falt en underlig, fredelig følelse over meg. Jeg hadde ikke følt slik når jeg hadde lest noen annen bok enn Bibelen. Jeg hadde først tenkt å lese noen få sider, men dette ble raskt til noen kapitler. Jeg kunne ikke legge boken fra meg. Så kom jeg til 1 Nephi 15:11: «Husker dere ikke hva Herren har sagt? Hvis dere ikke forherder deres hjerter, men ber til meg i tro, stoler på at dere skal motta og holder mine bud med flid, skal disse ting visselig gjøres kjent for dere.»

Jeg måtte vite om denne boken var sann. Jeg visste ikke hvordan jeg skulle henvende meg til Gud i bønn, så jeg så bare opp i kjøkkentaket og spurte: «Er denne boken fra Deg?» Straks følte jeg et bestemt svar: «Ja.» Jeg husker at jeg tenkte: «Åh. Jeg tenker jeg skal lese hele boken!»

Tre måneder senere hadde jeg lest



En medarbeider rakte meg en bok og sa at han ønsket at jeg skulle ha den. Min nysgjerrighet ble vekket.

ut Mormons bok, og jeg kjørte for å besøke min far i California. Ikke langt fra hans hus kjørte jeg forbi en bygning med et mosaikkbilde på veggen som jeg gjenkjente. Raskt snudde jeg og kjørte inn på parkeringsplassen og fant en mann utenfor.

«Hvorfor er Lehis syn om livets tre på bygningen din?» spurte jeg. Da introduserte han meg for sin kirke, Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige. Jeg trakk frem min Mormons bok fra bilen og begynte å stille ham spørsmål om alle skriftstedene jeg hadde satt sirkel rundt mens jeg leste. Han roet meg ned og forklarte at Kirken hadde misjonærer som viet to år av sitt liv til å besvare slike spørsmål.

Jeg ga ham min fars adresse, og senere kom to eldster for å besøke meg. Jeg ble imponert over at de ivrig besvarte alle mine spørsmål. Jeg ble enda mer imponert over at de nye begrepene de lærte meg, virket kjente for meg og at jeg nå mintes dem igjen. Fem uker senere ble jeg døpt og ble medlem av Kirken.

32 år har gått siden da, og jeg leser fremdeles Mormons bok daglig. Den har vært en stadig kilde til lys og veiledning for min familie og meg. Jeg er så takknemlig mot oldtidens profeter som risset Guds ord inn på gullplater, mot Joseph Smith som utholdt forfølgelse og prøvelser for å oversette og utgi dens sannheter, og for en kelner som hadde mot til å gi meg en Mormons bok den dagen. ■

Cynthia Ann Lee, Nevada, USA

EVANGELIET GA MEG FRED

Min familie sluttet seg til Kirken da jeg var seks år gammel, og vi ble beseglet i templet da jeg var åtte. Mine foreldre underviste meg flittig i vår nye tros læresetninger, så da jeg vokste opp, visste jeg at bønn, personlig skriftstudium og andre aspekter ved evangeliet kunne bringe stor fred.

Men det var først under min misjon jeg virkelig kom til å verdsette frelsesplanen. Mens jeg var på misjon i Australia, døde min far. Da misjonspresidenten kom for å fortelle meg hva som hadde hendt, ga han meg en prestedømsvelsignelse som i stor grad dreide som om frelsesplanen. Denne velsignelsen, sammen med personlig studium de neste dager, uker og måneder, hjalp meg å lære om og verdsette denne storartede læresetningen mer enn noen gang tidligere. Jeg

ble i stand til å betrakte min situasjon gjennom frelsesplanens lys, og jeg ble i stand til å forstå hvor strålende den virkelig er. Frelsesplanen har siden betydd så mye for meg.

Etter hvert som jeg har fortsatt å studere Skriftene etter misjonen, har jeg oppdaget at mye av Guds ord vitner om hans «lykkens store plan» (Alma 42:8). Jeg vet at det er et liv etter døden og at vi kan være sammen med våre kjære igjen etter dette liv. Å vite at min mor, far og mine søsken og jeg er beseglet, gir meg stor trøst.

Livet gir oss smertefulle erfaringer, men livet trenger ikke være hardt. Jesu Kristi evangelium gjør alt langt lettere. På grunn av det vet jeg at jeg kan føle fred og trøst til alle tider, uansett hva som hender meg i livet. ■

Sina Rogers, New Zealand



Da misjonspresidenten kom for å fortelle meg hva som hadde hendt, ga han meg en prestedømsvelsignelse som i stor grad dreide som om frelsesplanen.

AVLINGEN DIN VIL FRYSE!

Da familien vår forberedte seg til å bli beseglet i Logan Utah tempel, forpliktet vi oss på ny til å etterleve Jesu Kristi evangelium. I særdeleshet lovet vi Herren at vi alltid ville betale tiende. Kort tid etter beseglingen flyttet vi til Wyoming i USA for å prøve oss på gårdsdrift.

Det var sent i april da vi begynte å opparbeide våre 121 hektar jord. Vi

brente sagebrushen, planerte og grøftet. Da vi endelig begynte å så, var det langt ut i sesongen. Jeg bestemte meg for å så bygg, som har kort veksttid.

Jeg hadde sådd til flere hektar da en av områdets kvegfarmere kom bort og sa: «Det er bortkastet tid og penger det du gjør. Det er for sent. Avlingen din vil fryse innen 21. august!»

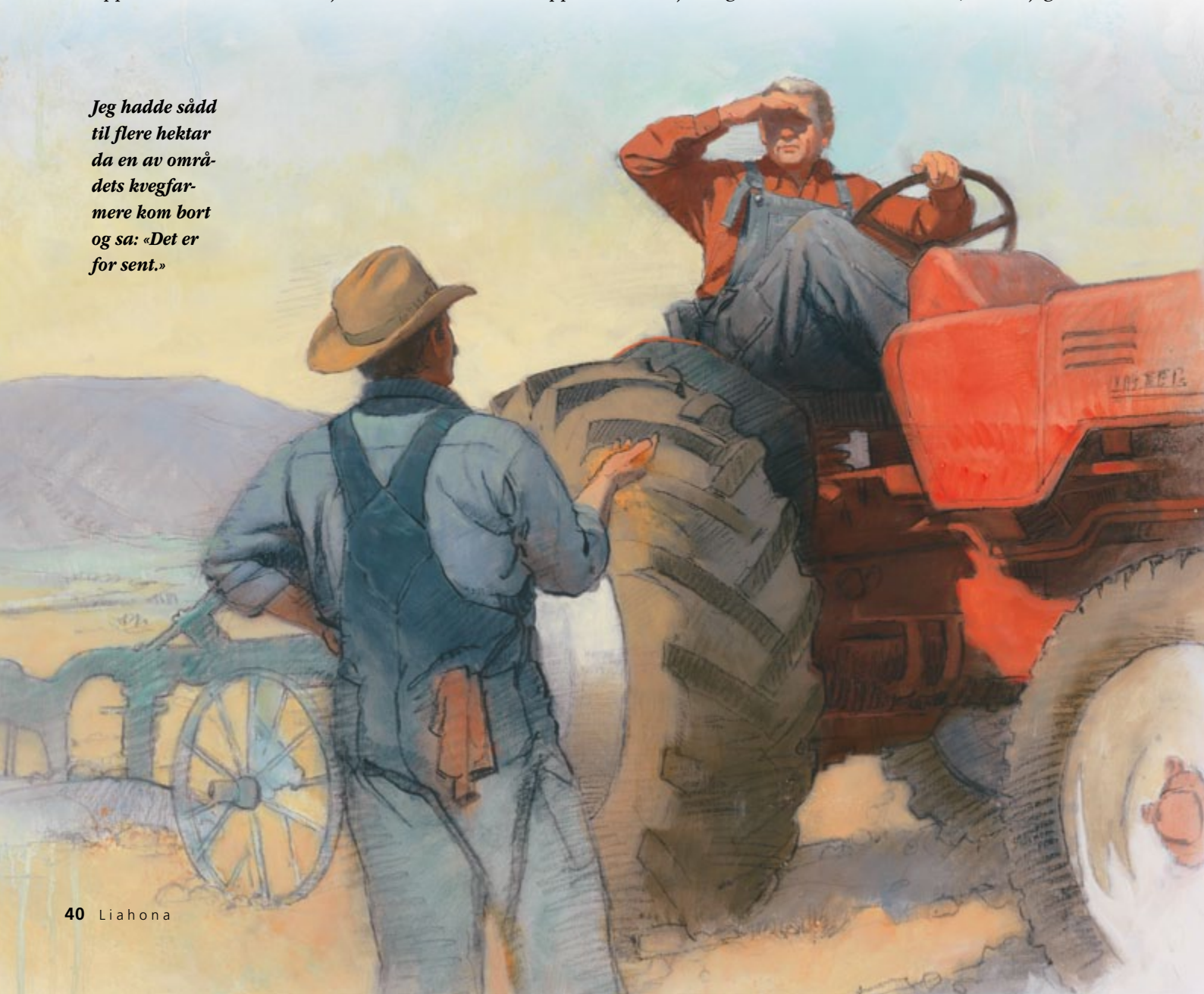
Han tok opp en håndfull jord og

fortsatte: «Du har tørket ut bakken med all din raking, brenning og planering. Frøene vil ikke spire uten fuktighet.»

Jeg visste jorden var for tørr, men vi hadde allerede investert mye av våre penger i dette prosjektet, så jeg bestemte meg for å fortsette å så.

Jeg stolte på at fordi vi hadde gjort vårt beste for å bearbeide jorden og fordi vi betalte full tiende, ville vår himmelske Fader hjelpe oss. Da jeg hadde sådd overalt, knelte jeg i bønn

Jeg hadde sådd til flere hektar da en av områdets kvegfarmere kom bort og sa: «Det er for sent.»



sammen med familien og ba om Hans hjelp.

Neste dag begynte det å regne, et perfekt regn som var lett nok til at det ikke vasket bort frøene eller den løse jorden i bakkene. Våre inderlige bønner og lange, harde arbeidsdager hadde ikke vært forgjeves.

Gjennom hele våren og sommeren arbeidet vi 12 til 14 timer hver dag, seks dager i uken. Vi vannet, satte opp gjerder og gjorde alt klart til innhøstingen. Vi holdt også våre løfter til Herren ved å betale tiende og tjene flittig i våre kall i menighet. Kornet vokste vakkert og rikelig. Det syntes som byggplantene spratt opp av bakken. Men etter hvert som sesongen nærmet seg slutten, ble vi bekymret for at det skulle bli for kaldt til at avlingen ville overleve. Vi ba om at Gud ville bevare avlingen vår, og vi hadde tro på at han ville oppfylle sitt løfte til dem som betaler tiende: «Jeg vil true eter-gresshoppen for deres skyld, så den ikke ødelegger markens grøde for dere» (Malaki 3:11).

Den fryktede dagen, 21. august, kom, og det gjorde også frosten. Men da jeg gikk ut på markene neste dag, så jeg at avlingen vår hadde klart seg. Noen uker senere fylte byggen vår mange vognlass, som vi solgte med betydelig fortjeneste.

Sommeren etter lyste våre marker med alfalfa og bygg klart og grønt midt i det støvete sagebrushlandskapet. En dag sent i august holdt jeg på å vanne da jeg så et kraftig, mørkt uvær nærme seg. «Å, nei,» tenkte jeg,

«hagl!» Jeg knelte ned på jordet og ba, for jeg visste at avlingen kunne bli ødelagt. Uværet nærmet seg raskt. Jeg kunne se hagl falle ned nord og syd for mine jorder. Jeg gikk bort til gjerdet vårt i nord. Hagl hadde falt like innenfor gjerdet, men ikke lenger. Jeg gikk raskt til gjerdet vårt i syd. Der hadde hagl falt like utenfor gjerdet vårt. Avlingen vår var urørt!

Våre naboer var imponert over hvor heldige vi hadde vært, og jeg mintes Malakis ord: «Da skal alle folkeslag prise dere lykkelige» (Malaki 3:12). Vi var virkelig blitt velsignet. Jeg er takknemlig for at Gud holder sine løfter når vi gjør vårt beste for å adlyde hans bud. ■

Ben E. Fowler, Utah, USA

DU ER VELKOMMEN I MITT HUS

I November 1997 ble jeg kalt til å virke i Chile Concepción misjon og ville snart kunne realisere mitt ønske om å komme til templet og motta mer lys og kunnskap. Men så begynte tvilen å plage meg. Var jeg egentlig verdig til å komme dit så svak og ufullkommen som jeg var? Ville Herren virkelig ønske meg velkommen med åpne armer etter alle de gangene jeg hadde krenket ham?

Jeg fortalte min stavsprezident om mine tvil, og han hjalp meg å forstå at hvis mitt liv var i orden og jeg virkelig prøvde å gjøre alt jeg var blitt lært, var jeg verdig til å komme inn i Herrens

hus. Jeg følte meg bedre og reiste til misjonærenes opplæringscenter i Santiago i Chile. Men noen timer før det var tid for å reise til templet, vendte min tvil tilbake.

Skjønnheten og freden inne i templet var så stor at jo lenger jeg var der, dess mer undret jeg på om jeg fortjente å være der. Etterpå, i det celestiale rom, syntes alle å være lykkelige og strålende, bare ikke jeg. Men da jeg tok i dørhåndtaket for å gå, fikk jeg en merkelig følelse, og jeg følte at jeg skulle bli værende. Jeg følte også som om noen var bak meg og la en hånd på min skulder for å snu meg rundt. Langsomt snudde jeg meg.

På veggen hang et stort maleri av Jesus Kristus og hans annet komme. Hans armer var vidt utstrakt. Jeg kunne ikke bevege meg. Da hørte jeg tydelig følgende ord i mitt sinn: «Du er velkommen i mitt hus.»

En varm følelse strømmet gjennom hele meg, og tårer begynte å renne fra øynene. Det eneste jeg kunne tenke var: «Takk.»

I noen minutter gråt jeg uten stans. Mitt hjerte rant over av takknemlighet til min Frelser. Jeg følte meg fremdeles svak og ufullkommen, men jeg visste at Han elsket meg og ville styrke meg.

Det har gått mange år siden denne opplevelsen, men hver gang jeg er i templet, vender gleden fra den dagen tilbake, og det samme gjør disse trøstende ord: «Du er velkommen i mitt hus.» ■

Carina Daniela Paz, Salta, Argentina

Av Julie B. Beck

Hjelpeforeningens
president på generalplan



DETTE ER *ditt* VERK

Dere er en spesielt forberedt generasjon med teknologisk talent til å utføre slektshistorisk arbeid og tempelarbeid.

Profeten Abraham opplevde overgangsfaser i livet stort sett slik unge voksne gjør det i dag. Vi leser om ham i Den kostelige perle: «I Kaldeernes land hvor mine fedre bodde, så jeg, Abraham, at det var nødvendig for meg å finne et annet oppholdssted» (Abraham 1:1). Abraham hadde nådd den alderen da det var på tide å dra ut og stå på egne ben som en voksen mann. Han visste at det var «større lykke og fred og hvile» (vers 2) i vente for ham enn det han nå hadde.

Abraham søkte og fikk nyte godt av velsignelsene større lykke, fred og hvile, og disse velsignelsene er tilgjengelige for alle medlemmer av Kirken, også unge voksne. La oss sette fokus på en av flere aktiviteter dere kan gjøre nå: delta i tempelarbeid og slektshistorisk arbeid.

Som siste-dagers-hellige har dere lært betydningen av templet og tempelordinanser.

Gjennom århundrene har mange gått bort uten kunnskap om evangeliet. Disse menneskene er deres nære og fjerne slektninger. De venter på at dere skal gjøre den nødvendige granskning for å kunne knytte deres familier sammen og utføre frelsende ordinanser i templet på deres vegne.

Å sitte inne med noe kunnskap om teknologi er til hjelp i tempelarbeid og slektshistorisk arbeid. Dere er en spesielt forberedt generasjon med teknologisk talent for dette. Min bestemor Bangerter hadde et sterkt vitnesbyrd og følte at slektshistorisk arbeid var tvingende nødvendig. For mange år siden, da hun samlet 25 000 navn fra sin familie, måtte hun føre hvert navn inn for hånd på skjemaer. Hun ville ha vært så takknemlig for et data-program som kunne ha hjulpet henne å være mer nøyaktig og effektiv. Nå har hun mange hundre talentfulle unge mennesker blant sine etterkommere som er i stand til å hjelpe henne fra denne siden av sløret.

Herren har lovet å plante de løfter som ble gitt til fedrene, i deres hjerter, og at deres hjerter vil bli vendt til fedrene, så ikke jorden skal bli lagt fullstendig øde ved hans komme (se

Dere ble født i denne tidsalder for å utføre tempelarbeid og slektshistorisk arbeid. Jeg håper dere føler nødvendigheten av dette arbeidet.



L&p 2:2-3). Deres tekniske ferdigheter er en delvis oppfyllelse av denne profetien, og jeg håper dere føler nødvendigheten av dette arbeidet. Dere ble født i denne tidsalder for å utføre tempelarbeid og slektshistorisk arbeid. Din familie trenger din hjelp. Din menighet eller gren trenger din hjelp i dette viktige ansvar.

Dere vil motta personlige velsignelser ved å delta i tempelarbeid og slektshistorisk arbeid. En av disse er anledningen til å kvalifisere seg til å få tempelanbefaling, noe som viser deres verdighet for Herren. En tempelanbefaling er et symbol på lydighet.

Nylige instruksjoner fra Det første presidentskap klargjør retningslinjene for å få tempelanbefaling og motta begavelse. Det ble gjentatt at å motta sin tempelbegavelse er en alvorlig sak som bare skulle gis dem som er tilstrekkelig forberedt og modne til å holde de pakter de inngår. Det første presidentskap bekreftet også at enslige medlemmer i slutten av tenårene eller i begynnelsen av tyveårene som ikke har fått et misjonskall eller som ikke er forlovet og skal gifte seg i templet, ikke burde gis anbefaling for å motta sin begavelse.¹ Men ethvert verdig medlem som er 12 år eller eldre, kan motta en anbefaling for begrenset bruk for å utføre dåp for de døde.

De av dere som i dag ikke er verdige til privilegiet å ha en anbefaling, kan arbeide med deres biskop eller grenspresident for å kvalifisere dere til en anbefaling så snart som mulig. Se vennligst til at dere ikke mangler dette viktige dokumentet.

Jeg vitner om at forsoningen er reell og at synder kan bli tilgitt etter behørig omvendelse.

Dere kan bidra til at det er travelt i templene. Tempelarbeid og slektshistorisk arbeid er *deres* arbeid. Mye avhenger av

dere! Dere kan utføre så meget med deres energi og ferdigheter.

Når dere deltar i tempelarbeid og slektshistorisk arbeid, kan dere være sikre på at Ånden vil bistå dere i deres utfordringer og veilede dere i de viktige beslutninger dere tar. Når dere deltar i dette arbeidet som enkeltpersoner, i deres menigheter og i Institutt-grupper, i Hjelpeforeningen og i prestedømsquorumer, vil dere få gode venner og ha meningsfylte sosiale opplevelser.

Og fordi deres omgangskrets og vennskapskrets øker, og fordi Ånden virker sammen med dere, er det større sannsynlighet for at dere finner en ektefelle, og dermed skaper en evig familie.

Når dere deltar som enkeltpersoner og sammen med deres venner, i quorumene, Hjelpeforeningen og i Institutt-klasser, vil disse aktivitetene styrke deres tro og lykke hele livet. De viser at dere er disipler, noe som vil styrke deres fremtidige ekteskap og familie, og innby Ånden til å være hos dere.

Jesu Kristi gjengitte evangelium er sant. Fordi det er sant, avhenger mye av dere, den oppvoksende generasjon. Jeg håper at dere – i likhet med Abraham – vil være rettferdige, at dere vil søke fedrenes velsignelser ved å delta i dette verk, og at dere derved vil finne større kunnskap, lykke, fred og hvile. ■

Fra en temakveld for Kirkens skoleverk for unge voksne holdt 2. mars 2008.

NOTE

1. Se brev fra Det første presidentskap, 7. sept. 2007.

HVA KAN JEG GJØRE?

Her er noen forslag du kan overveie.

REIS TIL TEMPLET

- Overvei å innby familiemedlemmer, medlemmer av menighet eller gren, Institutt-klasser eller andre venner å bli med.
- Støtt innsatsen din menighet eller gren gjør for å delta i tempelarbeid.
- Hvis mulig, ta med navn på dine egne forfedre.
- Overvei å være barnevakt for at foreldre kan komme til templet.

SAMLE OPPTEGNELSER

- Digitaliser fotografier, lysbilder, videoer og andre opptegnelser. Å ha dem i elektronisk format kan bidra til å bevare dem og dele historiene med andre.
- Verifiser at nøyaktigheten i familieopptegnelser er korrekte. New .familysearch.org er et godt sted å begynne. Hjelp på Internett og en slektshistorisk spesialist i din menighet eller gren kan hjelpe deg å utforske dette stedet. Hvis du allerede er fortrolig med dette stedet, kan du overveie å lære en annen å bruke det.

- Benytt deg av reisemuligheter. Hvis du besøker et område der dine forfedre har bodd, kan du bruke noe tid der på kirkegårder, biblioteker eller andre steder som kan lære deg noe om dine forfedre.

LAG OPPTEGNELSER

- Skriv dagbok.
- Hvis mulig, kan du ta med kamera overalt.
- Lær selv, eller lær en annen å kartotekføre/indeksere (indexing .familysearch.org), noe som gjør opptegnelser fra hele verden søkbare på Internett.
- Snakk med familiemedlemmer om viktige hendelser i deres liv. Ta opp intervjuer.
- Etabler en familieblogg ved for eksempel å be familiemedlemmer skrive om interessante emner (f.eks. «Min mest minneverdige jul») eller legge inn sine fotografier og generelle memoarer.
- Ha et godt forhold til familiemedlemmer ved å holde kontakt ved hjelp av e-post, telefon og brev. Planlegg familietreff om mulig.
- Organiser en tur til en kirkegård i nærheten. Sammen kan dere eventuelt fotografere gravstener hvis tillatt, og gjøre dem tilgjengelig for andre på Internett. Dette kan være et utmerket tjenesteprojekt, spesielt for små gravlunder.



MIN SLEKTHISTORISKE UTFORDRING

Av Cristina Alvear

Biskop Page, biskopen i vår menighet for unge voksne, begynte med å forklare at slekthistorie og tempelarbeid ikke bare er for foreldre eller besteforeldre – det er ansvaret til *vår* generasjon og delvis grunnen til at *vi* har blitt sendt til jorden i denne tid. Så kom utfordringen: FamilySearch-indeksering. Han foreslo faktisk at vår menighet skulle indeksere 100 000 navn.

Det ville være en enorm oppgave.

HVA ER FAMILYSEARCH INDEXING?

I mange år har Kirken samlet slekthistoriske opptegnelser fra hundrevis av land. Opptegnelsene har blitt skannet til datamaskiner. Nå kan frivillige laste ned de digitale bildene av disse opptegnelsene og transkribere opplysningene til en søkbar indeks på Internett. Alle kan da ha tilgang til indeksene på familysearch.org.

Indekseringsprosjekter er tilgjengelige på mange språk. Bli det nyeste medlem av en voksende gruppe registratorer ved å gå inn på indexing.familysearch.org.

Hver person ville måtte indeksere 1000 navn. Da biskop Page spurte hvem som ville forplikte seg til dette, rakte likevel alle opp hendene.

Utfordringen ble snart viktig for meg. Jeg lastet ned programvaren FamilySearch indexing, leste instruksjoner og satte i gang.

Til å begynne med virket det vanskelig. Håndskriften var ikke alltid lett å tyde. Men hver gang jeg fullførte noen navn, følte jeg meg sikrere.

Fordi min familie opprinnelig er fra Chile, valgte jeg å indeksere navn på spansk. Kanskje det var grunnen til at arbeidet følte spesielt personlig. Jeg følte ikke at jeg bare skrev inn navn, for jeg innså at hvert navn sto for en person som kunne motta templets velsignelser.

Jeg oppdaget raskt at indeksering er en fin aktivitet å gjøre på søndager. Siden jeg bor langt unna familie, føler jeg noen ganger at det ikke er mye å gjøre etter kirken. Men indekseringen hjelper meg å bruke tiden produktivt, og jeg kan lytte til musikk eller taler mens jeg gjør det.

Jeg ble styrket da vår stavsprezident siterte president Boyd K. Packer, president for De tolv apostlers quorum: «Intet arbeid gir større beskyttelse for denne Kirken enn tempelarbeidet og slektsforskningen som støtter opp om det. Ikke noe arbeid er mer åndelig styrkende. Ikke noe arbeid vi gjør, gir oss mer kraft... Vårt arbeid i templet dekker oss som et skjold og en

beskyttelse, både individuelt og som et folk.»¹

Det kan synes som unge voksne spesielt blir bombardert av «motstanderens ... brennende piler (1 Nephi 15:24), og her ble jeg lovet beskyttelse. Jeg hadde et sterkt ønske om å hjelpe medlemmene av min menighet å få den samme velsignelsen, så en venn og jeg organiserte en sammenkomst med indeksering som fokus. Mange hadde med bærbare datamaskiner. De som allerede var fortrolige med indeksering, delte sine datamaskiner med andre og besvarte spørsmål til dem som nettopp hadde begynt.

De neste månedene hadde også menighetens ledere aktiviteter rettet mot vårt mål. Når noen ble motløse, oppmuntret vi hverandre. Jeg var forbløffet over den enheten vi utviklet ved å tjene Herren og hverandre sammen.

Det viste seg at menigheten ikke nådde vårt mål på 100 000 navn, selv om mange fullførte 1000 navn. Men vår biskops utfordring dreide seg ikke om antall. Det dreide seg om å hjelpe oss å få et vitnesbyrd om slekthistorie. Og fordi det innebar tjeneste, offer og å frelse andre, følte vi dets lutrende effekt.

Jeg er takknemlig for en anledning til å delta i Herrens verk. Ved å utføre hans arbeid ble jeg også bedre kjent med ham. ■

NOTE

1. Boyd K. Packer: «Det hellige tempel», *Liahona* og *Ensign*, okt. 2010, 35.

«Mine foreldre er skilt.

Noen ganger får jeg rettledning fra en av dem som motsier den andres rettledning. Hva skal jeg gjøre?»

Dette er en vanskelig situasjon. Skilsmisse er hardt nok for en familie. Nå har du utfordringen med å hedre begge dine foreldre uten å gjøre begge fornøyd.

Hvis det er mulig, kan du snakke med dem om problemet. De kan kanskje bestemme seg for å være enige for din skyld. Hvis de ikke vil forandre mening, kan du følge rådet fra den av dem som føler sterkest for det – så lenge han eller hun ikke ber deg bryte budene.

Hvis rådet de gir er godt, men forskjellig – f.eks. å begynne i skolekoret eller på volleyballaget – kan du ved hjelp av bønn bestemme deg etter å ha hørt på alt de har å si. Vår himmelske Fader vil veilede deg gjennom Den hellige ånd. Hvis en av dem spør deg hvorfor, kan du vennlig forklare at du har bedt og har bestemt deg for det du føler er best.

Hvis en av foreldrene dine råder deg til å gjøre noe galt, må du finne ut en måte å velge det rette på. Hvis din far for eksempel ber deg holde deg hjemme fra kirken for å være sammen med ham, kan du prøve å tenke ut en situasjon der du kan være i kirken og deretter være sammen med ham. Husk at å velge det rette er en måte å hedre sine foreldre på.

Spør din biskop



Du kan be din biskop eller grenspresident om veiledning. Han vil gi deg god hjelp fordi vår himmelske Fader har gitt ham myndighet til å hjelpe oss. Jeg vet at det er svært vanskelig å velge i slike avgjørelser, men du bør nøye analysere hvert råd fra dine foreldre og velge det som er best, så du kan strebe fremover og ha fremgang.

Joseph S., 17 år, La Libertad, Peru

Lær nye mestringsteknikker

Det kan synes hardt, men det er mulig å takle skilsmisse – og ha et godt familieliv. En livsendrende hendelse som en skilsmisse kan gi folk en tøff tid, men den kan også hjelpe dem å lære om sine sterke sider og la dem oppdage noen nye mestringsteknikker. Hvis du trenger hjelp til å finne ut hvordan du skal klare det, kan du spørre en kjær slektning eller skolens rådgiver eller biskopen din. Hvis du synes det er vanskelig å snakke med dine foreldre, kan du prøve å skrive et brev til dem.

James P., 17 år, Cebu, Filippinene

Be om veiledning



Jeg har hatt det samme problemet. Hver gang jeg fikk motstridende råd, gikk jeg ned på mine knær og ba til min himmelske Fader for å få vite hvilket råd jeg skulle ta i betraktning, slik profeten Joseph Smith gjorde for å få vite hvilken av alle sektene som hadde rett. Hver gang kom svarene høyt og tydelig, og jeg visste nøyaktig hvilket råd som var riktig å følge.

Anita O., 17 år, Western, Ghana

Det er din avgjørelse



Det er vanskelig når to personer som du helst vender deg til for å få råd, motsier hverandre. Folk har forskjellige meninger. Men i situasjoner som denne må du

lytte til begge, ha et åpent sinn og til slutt selv avgjøre hva som er best og hva Herren ville være enig i. Det er hardt å avvise den ene av foreldrene, men du må huske at det ikke er en konkurranse. Du vil fremdeles være glad i dem, og de vil trolig være glad for at du valgte riktig, selv om avgjørelsen ikke er nøyaktig det de foreslo.

Janiece H., 18 år, North Carolina, USA

Bønn hjelper



Be om at du kan forstå alt angående de tingene du ba dine foreldre om råd om. Foreldre har noen ganger forskjellig syn på situasjoner. Vår himmelske Fader kan hjelpe deg å ta riktig avgjørelse. Foreldres råd er verdifulle, men når dine foreldre motsier hverandre, kan du vende deg til din himmelske Fader for å få råd og rettledning. Bønn vil alltid hjelpe deg å takle slike situasjoner.

Leah H., 17 år, California, USA

Vit hva som er riktig



Mine foreldre ga meg ofte forskjellig råd, men jeg visste alltid hva som var riktig. Jeg ble født innen evangeliet. Jeg kjenner sannheten, og dette gjør at jeg kan avgjøre hvilket råd jeg skulle følge. I noen tilfeller trenger vi å be til vår himmelske Fader og ganske enkelt lytte til Den hellige ånds stille røst eller gå til biskopen og høre hva han har å si.

Erica C., 18 år, Bahia, Brasil

Følg Nephis eksempel



Som misjonær har jeg sett lignende situasjoner, og jeg viser alltid til Nephis eksempel på lydighet. Hver gang han ble veiledet av sine foreldre, rettet han seg etter dette fordi det var godt og kom fra Gud. Men da han brakk buen sin, knurret hans far og andre. Ved sitt eksempel fikk Nephi sin far til å be om veiledning. (Se 1 Nephi 16:18-25.) Dette er vårt eksempel. Aksepter rettledning fra dine foreldre, men hvis den ene gir et råd som avviker fra det Herren ønsker du skal gjøre, må du ha mot til respektfullt å fortelle ham eller henne grunnen til at du ikke vil følge dette rådet. Og den beste grunnen er at vi ønsker å velge det rette.

Eldste Kapila, 21 år, Den demokratiske republikk Kongo Kinshasa misjon

Henvend deg til dine ledere

Du kan alltid gå til dine ledere. Gjennom Unge kvinners og Unge menns

organisasjoner har Herren sendt gode ledere til å inspirere de unge. De har blitt kalt til å hjelpe deg og undervise deg, så de er en storartet kilde til inspirasjon og svar. Du kan også vende deg til biskopen av samme grunn. Disse lederne har blitt beskikket til å hjelpe de unge spesielt.

Rebecca S., 15 år, Washington, USA



HELBREDELSE OG HÅP

«Alle som har vært gjennom en skilsmisse, kjenner smerten og har behov for den helbredende kraft og det håp som forsoningen gir. Den helbredende kraften og dette håpet er der for dem, og også for deres barn.»

Eldste Dallin H. Oaks i De tolv apostlers quorum: «Skilsmisse», Liahona og Ensign, mai 2007, 71.

NESTE SPØRSMÅL

«En av mine venner såret meg ordentlig. Jeg vet at det forventes at jeg skal tilgi, men hvordan kommer jeg over smerten?»

Send ditt svar innen 15. mars 2012, på liahona.lds.org, som e-post til liahona@ldschurch.org eller som vanlig post til:

Liahona, Questions & Answers 3/12
50 E. North Temple St., Rm. 2420
Salt Lake City, UT 84150-0024, USA

Svar kan bli redigert på grunn av lengde eller klarhet.

Følgende opplysninger og tillatelse må være vedlagt: (1) fullt navn, (2) fødselsdato, (3) menighet eller gren, (4) stav eller distrikt, (5) din skriftlige tillatelse og, hvis du er under 18 år, dine foreldres skriftlige tillatelse (e-post er i orden) til å trykke ditt svar og fotografi.

Herrens milde barmhjertighet



Av eldste
David A. Bednar

i De tolv
apostlers quorum

Trofasthet og lydighet gjør oss i stand til å motta disse viktige gavene, og ofte hjelper Herrens tidspunkt oss til å gjenkjenne dem.

Jeg har gjentatte ganger tenkt over dette verset i Mormons bok: «Men se, jeg, Nephi, vil vise dere at Herrens milde barmhjertighet er over alle dem som han har utvalgt på grunn av deres tro, for å gjøre dem så mektige at de har makt til befrielse» (1 Nephi 1:20).

Jeg vitner om at Herrens milde barmhjertighet er virkelig og ikke skjer vilkårlig eller bare ved en tilfeldighet. Tidspunktet Herren velger å vise sin milde barmhjertighet på, hjelper oss ofte til både å oppfatte og erkjenne den.

Hva er Herrens milde barmhjertighet?

Herrens milde barmhjertighet er de svært personlige og spesifiserte velsignelser, den styrke, beskyttelse, forsikring, veiledning, kjærlige godhet, trøst, støtte og de åndelige gaver vi mottar fra og på grunn av og gjennom Herren Jesus Kristus. Herren avpasser i sannhet sin «barmhjertighet ... etter forholdene blant menneskenes barn» (L&p 46:15).

Husk hvordan Frelseren instruerte sine apostler og sa at han ikke ville etterlate dem farløse. Han ville ikke bare sende «en annen talsmann» (Johannes 14:16), ja, Den hellige ånd, men Frelseren sa at han ville komme til

dem (se Johannes 14:18). La meg si at en av måtene som Frelseren kommer til hver enkelt av oss på, er gjennom sin store og milde barmhjertighet. For eksempel, når du og jeg møter utfordringer og prøvelser, er troens gave og passende selvtillit som strekker seg utover vår egen kapasitet, to eksempler på Herrens milde barmhjertighet. Omvendelse og tilgivelse for synder og fred i samvittigheten er eksempler på Herrens milde barmhjertighet. Og den utholdenhet og styrke som gjør oss i stand til å fortsette trøstig fremover gjennom fysiske begrensninger og åndelige vanskeligheter, er eksempler på Herrens milde barmhjertighet.

På en stavskonferanse nylig kom Herrens milde barmhjertighet til uttrykk i det gripende vitnesbyrdet til en ung hustru og mor til fire hvis mann var blitt drept i Irak i desember 2003. Denne trofaste søsteren fortalte at hun, etter å ha blitt underrettet om mannens død, hadde fått julekort og hilsen fra ham. Midt oppe i denne harde virkeligheten med et plutselig forandret liv fikk denne gode søsteren i rett tid en god påminnelse om at familier virkelig kan være sammen for evig. Med tillatelse siterer jeg fra dette julekortet:

«Til verdens beste familie! Ha en fin tid sammen, og husk julens sanne betydning! Herren har gjort det mulig for oss å være sammen for evig. Så selv når vi er fra hverandre, vil vi likevel være sammen som familie.



Til denne søsteren kom en høyst nødvendig åndelig forsikring. Ofte er det Herrens valg av tidspunkt som gjør oss istand til å gjenkjenne og fryde oss over Hans milde barmhjertighet.

Gud velsigne og bevare dere alle, og la denne julen være vår kjærlighetsgave fra oss til ham i det høye!!!

Kjærlig hilsen fra pappa og din hengivne ektemann»

Mannens henvisning til at de var langt fra hverandre, viste selvfølgelig til adskillelsen på grunn av hans militæroppdrag. Men for denne søsteren var det som en røst fra støvet

fra en avdød evig ektefelle og far kom med sårt tiltrengt åndelig forsikring og vitnesbyrd. Som jeg har nevnt, viser ikke Herrens milde barmhjertighet seg tilfeldig eller bare ved et sammen treff. Trofasthet, lydighet og ydmykhet innbyr mild barmhjertighet, og ofte er det Herrens tidspunkt som gjør oss i stand til å gjenkjenne og verdsette disse viktige velsignelsene.

For en tid siden snakket jeg med en prestedømsleder som ble motivert til å lære navnene på alle de unge i alderen 13 til 21 i staven. Han skaffet seg fotografier av de unge mennene og kvinnene og brukte disse til å lære seg navnene mens han var på forretningsreiser og til andre tider. Denne prestedømslederen lærte hurtig alle navnene til de unge.

En natt hadde prestedømslederen en drøm om en av de unge mennene som han bare kjente fra et bilde. I drømmen så han den unge mannen kledd i hvit skjorte og med misjonærnavneskilt. Med en ledsager som satt ved siden av, underviste den unge mannen en familie. Den unge mannen holdt Mormons bok i hånden, og det så ut som han vitnet om at boken var sann. Så våknet prestedømslederen.

Under en prestedømssamling senere gikk lederen bort til den unge mannen han hadde sett i drømmen, og ba om å få snakke med ham noen minutter. Etter en kort innledning kalte lederen den unge mannen ved navn og



Herrens milde barmhjertighet viser seg ikke tilfeldig eller bare ved et sammentreff. Trofasthet og lydighet gjør oss i stand til å motta disse viktige gaver.

sa: «Jeg pleier ikke å drømme. Jeg har aldri hatt en drøm om et enkelt medlem i denne staven, unntatt deg. Jeg skal fortelle deg om drømmen, og så vil jeg gjerne at du skal hjelpe meg å forklare hva den betyr.»

Prestedømslederen fortalte drømmen og spurte den unge mannen hva den kunne bety. Sterkt beveget svarte den unge mannen ganske enkelt: «Det betyr at Gud vet hvem jeg er.» Resten av samtalen mellom denne unge mannen og hans prestedømsleder var svært meningsfylt, og de ble enige om å møtes og drøfte saker med hverandre fra tid til annen de neste månedene.

Denne unge mannen mottok Herrens milde barmhjertighet gjennom en inspirert prestedømsleder. Jeg gjentar at Herrens milde

barmhjertighet ikke viser seg tilfeldig eller bare ved et sammentreff. Trofasthet og lydighet gjør oss i stand til å motta disse viktige gavene, og ofte hjelper Herrens tidspunkt oss til å gjenkjenne dem.

Vi skulle ikke undervurdere eller overse kraften i Herrens milde barmhjertighet. Enkelheten, godheten og det konstante i Herrens milde barmhjertighet vil gjøre mye for å styrke og beskytte oss i de urolige tidene vi lever i nå og kommer til å leve i. Når ord ikke kan gi den lindring vi trenger eller uttrykke den glede vi føler, når det rett og slett er nytteløst å prøve å forklare det som er uforklarlig, når logikk og fornuft ikke strekker til med hensyn til å forklare livets urettferdighet, når jordisk erfaring og vurdering er utilstrekkelig til å fremkalle et ønsket resultat, og når det synes som vi kanskje er så fullstendig alene, da blir vi i sannhet vel-signet ved Herrens milde barmhjertighet og gjort så mektige at vi har makt til befrielse (se 1 Nephi 1:20).

Hvem har Herren valgt til å motta hans milde barmhjertighet?

Ordet *utvalgt* i 1 Nephi 1:20 er viktig for å forstå begrepet Herrens milde barmhjertighet. Ordboken indikerer at *utvalgt* betyr en som er utpekt, foretrukket eller plukket ut. Det kan også brukes for å henvise til Guds utvalgte.¹

Noen som hører eller leser dette budskapet feilaktig, kan komme til å se bort fra eller avvise tanken på at de kan ha nytte av Herrens milde barmhjertighet fordi de tror at «Jeg

er ikke utvalgt og vil aldri bli det». Vi kan feilaktig tenke at slike velsignelser og gaver er ment for andre personer som viser seg mer rettskafne eller som har viktige kall i Kirken. Jeg vitner om at Herrens milde barmhjertighet er tilgjengelig for oss alle og at Israels Forløser er ivrig etter å skjenke oss slike gaver.

Å være eller bli utvalgt er ikke en eksklusiv status som blir overdratt til oss. Snarere er det du og jeg som avgjør om vi er utvalgt. Legg vennligst merke til ordet *utvalgt* i følgende vers:

«Se, mange er kalt, men få er *utvalgt*. Og hvorfor er de ikke *utvalgt*?

Fordi deres hjerter begjærer de ting som hører denne verden til og trakter etter menneskers ære» (L&p 121:34-35).

Jeg tror disse versene kan forstås bokstavelig. Gud har ikke noen liste over foretrukne personer som vi må håpe vårt navn en dag vil bli ført opp på. Han begrenser ikke «de utvalgte» til noen få. Men det er *vårt* hjerte og *vår* streben og *vår* lydighet som til sist avgjør om vi blir regnet som en av Guds utvalgte.

Enok ble undervist av Herren nettopp om denne læren. Legg vennligst merke til ordet *velge* i disse versene:

«Se disse dine brødre, de er mine egne henders verk, og jeg ga dem deres kunnskap den dag jeg skapte dem, og i Edens hage ga jeg mennesket dets handlefrihet.

Og til dine brødre har jeg sagt og også gitt bud at de skulle elske hverandre og at de skulle *velge* meg, deres Fader» (Moses 7:32-33, uthevelse tilføyd).

Som vi lærer i disse skriftstedene, var hovedhensikten med handlefrihetens gave å elske hverandre og velge Gud. Derfor blir vi Guds utvalgte og innbyr hans milde barmhjertighet når vi bruker handlefriheten til å velge Gud.

Ett av de mest velkjente og hyppigst siterte skriftsteder står i Moses 1:39. Dette verset beskriver klart og konsist vår evige Faders gjerning: «For se, dette er *min*

gjerning og min herlighet – å tilveiebringe mennesket udødelighet og evig liv» (uthevelse tilføyd).

Et annet skriftsted i Lære og pakter beskriver like klart og konsist vår viktigste gjerning som den evige Faders sønner og døtre. Interessant nok ser det ikke ut til at dette verset er like godt kjent, og det blir ikke sitert så ofte. «Se, dette er *din gjerning* – å holde mine bud, ja, av all makt, sinn og styrke» (L&p 11:20, uthevelse tilføyd).

Så Faderens gjerning er å tilveiebringe sine barn udødelighet og evig liv. Vår gjerning er å holde hans bud av all makt, sinn og styrke – og derved blir vi utvalgte, og gjennom Den hellige ånd mottar og gjenkjenner vi Herrens milde barmhjertighet i vårt daglige liv.

Vi er velsignet med inspirert veiledning fra lederne i Frelserens kirke – aktuell veiledning for vår tid og for vår situasjon og våre utfordringer. Vi er belært, oppløftet, oppbygget, kalt til omvendelse og styrket. I likhet med dere er jeg nå ivrig etter å handle ifølge de påminnelser, den veiledning og personlige inspirasjon som vi er velsignet med. I sannhet, «Herren er god mot alle, og hans barmhjertighet er over alt han har skapt» (Salme 145:9).

Jeg er takknemlig for gjengivelsen av Jesu Kristi evangelium gjennom profeten Joseph Smith og for kunnskapen vi har i dag om Herrens milde barmhjertighet. Våre ønsker, vår trofasthet og lydighet innbyr og hjelper oss å oppdage hans barmhjertighet mot oss. Som en av hans tjenere vitner jeg om at Jesus er Kristus, vår Forløser og vår Frelser. Jeg vet at han lever og at hans milde barmhjertighet er tilgjengelig for oss alle. Vi kan alle ha øyne til å se tydelig og ører til å høre klart Herrens milde barmhjertighet når den styrker og hjelper oss i disse siste dager. Måtte vårt hjerte alltid være fylt av takknemlighet for hans store og milde barmhjertighet. ■

Fra en tale ved generalkonferansen i april 2005.

NOTE

1. *Oxford English Dictionary Online*, annen utg. (1989), «Chosen».

VÅR FADER I HIMMELEN

Vi lærer om vår himmelske Fader helt fra vår første tid i Kirken – fra vår første bønn til vi for første gang synger «Jeg er Guds kjære barn» (Salmer, nr. 187). Det sistedagers-hellige vet om Gud Faderen er unikt, og det er helt avgjørende for oss.

DE SÅ FADEREN

Her er tre beretninger fra Skriftene om personer som har sett Faderen:

- Stefanus (se Apostlenes gjerninger 7:56)
- Joseph Smith (se Joseph Smith – Historie 1:17)
- Joseph Smith og Sidney Rigdon (se L&p 76:20)

Men Jesus sa: «Den som har sett meg, har sett Faderen» (Johannes 14:9).

VIRKELIG OG ET ENKELTINDIVID

«En av de store og viktige læresetninger i denne kirke er vår tro på Gud den evige Fader. Han er en virkelig person, et enkeltindivid. Han er universets store hersker, likevel er han vår Fader, og vi er hans barn.

Vi ber til ham, og bønnene er en samtale mellom Gud og menneske. Jeg er sikker på at **han hører våre bønner og besvarer dem.**»

President Gordon B. Hinckley (1910-2008), «Det jeg vet», *Liahona og Ensign*, mai 2007, 83.

DEN ENESTE SANNE GUD

«Faderen er den eneste sanne Gud. Dette er sikkert: **Ingen vil noensinne stige opp over ham**, og ingen vil noensinne overta hans plass... Han er Elohim, Faderen. Han er Gud. Av ham er det bare én.»

President Boyd K. Packer, president for De tolv apostlers quorum: «Arven fra våre foreldre», *Lys over Norge*, jan. 1985, 54.



HØR FADEREN

Når Gud Faderen taler, vitner han om sin elskede Sønn, Jesus Kristus.

For eksempel:

- Ved Jesu dåp (se Matteus 3:17)
- På forklarelsens berg til Peter, Jakob og Johannes (se Matteus 17:5)
- I en åpenbaring til Nephi (se 2 Nephi 31:11, 15)
- Da Jesus viste seg i Amerika (se 3 Nephi 11:7)
- Ved det første syn (se Joseph Smith – Historie 1:17)

FRELSEREN FORKLARTE FADEREN

«I alt Jesus skulle si og gjøre . . . viste han oss hvem og hva Gud vår evige Fader er, og hvor fullstendig hengiven han er mot sine barn i enhver tidsalder og enhver nasjon. I ord og gjerning **prøvde Jesus å åpenbare** og personliggjøre for oss **sin Faders sanne natur**, han som er vår Fader i himmelen.»

Eldste Jeffrey R. Holland i De tolv apostlers quorum: «Guds storhet», *Liahona og Ensign*, nov. 2003, 70.

JOSEPH SMITH UNDERVISER OM GUD FADEREN

Joseph Smith lærte oss mye om Guds sanne natur, for han så vår himmelske Fader og Jesus Kristus og mottok mange åpenbaringer.

Hvordan er Han? «Gud selv var en gang som vi er nå, og er et opphøyet menneske som sitter på sin trone i hine himler!»¹

Hvordan ser Han ut? «Faderen har et legeme av kjøtt og ben like følbart som menneskets.»² «Om dere skulle få se ham i dag, ville dere se ham i et menneskes skikkelse – slik dere selv er.»³

Hva er vårt forhold til Gud? «Hvis noen ikke forstår Guds karakter, forstår de ikke seg selv.»⁴ «Universets store Fader betrakter hele den menneskelige familie . . . som sitt avkom.»⁵

Hvorfor utarbeidet han frelsesplanen for oss? «Gud selv, som oppdaget at han befant seg i en herlighet midt iblant ånder . . . [innstiftet] lover hvorved det også kunne bli de øvrige forunt å gå fremad slik han selv hadde gjort.»⁶

Hva er nøkkelen til å komme nærmere Gud? «Når vi forstår Guds karakter og vet hvordan vi kan komme til ham, begynner han å utfolde himmelen for oss.»⁷

NOTER

1. *Læresetninger fra Kirkens presidenter – Joseph Smith* (2007), 42.
2. Lære og pakter 130:22.
3. *Læresetninger – Joseph Smith*, 42.
4. *Læresetninger – Joseph Smith*, 41.
5. *Læresetninger – Joseph Smith*, 40.
6. *Læresetninger – Joseph Smith*, 207.
7. *Læresetninger – Joseph Smith*, 42.

HIMMELSKE FORELDRE – EN MEKTIG SANNHET

«Tenk på den mektige læresetning vi får i vår kjære sang "Jeg er Guds kjære barn" (*Salmer*, 1993, nr. 187) . . . Her er svaret på et av livets store spørsmål: "Hvem er jeg?" Jeg er Guds barn med åndelig slektslinje til himmelske foreldre. **Det disse foreldre er, gir en pekepinn om våre evige muligheter.** Denne mektige læresetningen er et kraftig middel mot depresjoner. Den kan gi hver og en av oss styrke til å gjøre rettfærdige valg og søke etter det beste i vårt indre.»

Eldste Dallin H. Oaks i De tolv apostlers quorum: «Mektige læresetninger», *Lys over Norge*, jan. 1996, 26.

En røst for høye normer

Som fortalt til Hilary Watkins Lemon

Sterkt lys. Hylende menneskemengder. Mange tusen beundrere på Facebook. Da 17 år gamle Gerson Santos ble blant de 10 finalistene i det portugisiske fjernsyns musikkonkurranse *Ídolos*, måtte han venne seg til berømmelsen og oppmerksomheten som fulgte med suksessen. Gerson besluttet å benytte denne enestående anledningen til å forkynne evangeliet, og han ble raskt kjent i alle portugisiske media som «mormon-konkurrenten» som var villig til å besvare spørsmål om sin tro.

Hvordan kom du til at du ville bli med i *Ídolos*? Hvordan forberedte du deg?

Ídolos var et fjernsynsprogram jeg virkelig likte å følge med på. Jeg har alltid likt å opptre og håpet at jeg en dag kunne delta i en musikkonkurranse. I år nølte jeg ikke. Jeg meldte meg ganske enkelt på og dro til audition sammen med min far. Jeg tror jeg kan si at jeg har forberedt meg til *Ídolos* hele livet. Alt jeg opplevde i forbindelse med *Ídolos*, var flott, uten

unntak. Jeg prøvde å benytte hver anledning som bød seg.

Hvilke misjonærmuligheter hadde du i løpet av konkurransen?

En gang under en middag sammen med andre deltakere snakket vi litt om religion, og jeg fortalte om min tro og om Kirkens normer. Senere ga jeg alle finalistene et eksemplar av heftet *Til styrke for ungdom* så de bedre kunne forstå hva jeg tror. Noen sa at Kirkens normer virket svært konservative, men andre beundret meg fordi jeg har så høye normer i vår tid.

***Ídolos* må ha tatt mye av din tid. Hvordan hadde du også tid til oppgaver i Kirken?**

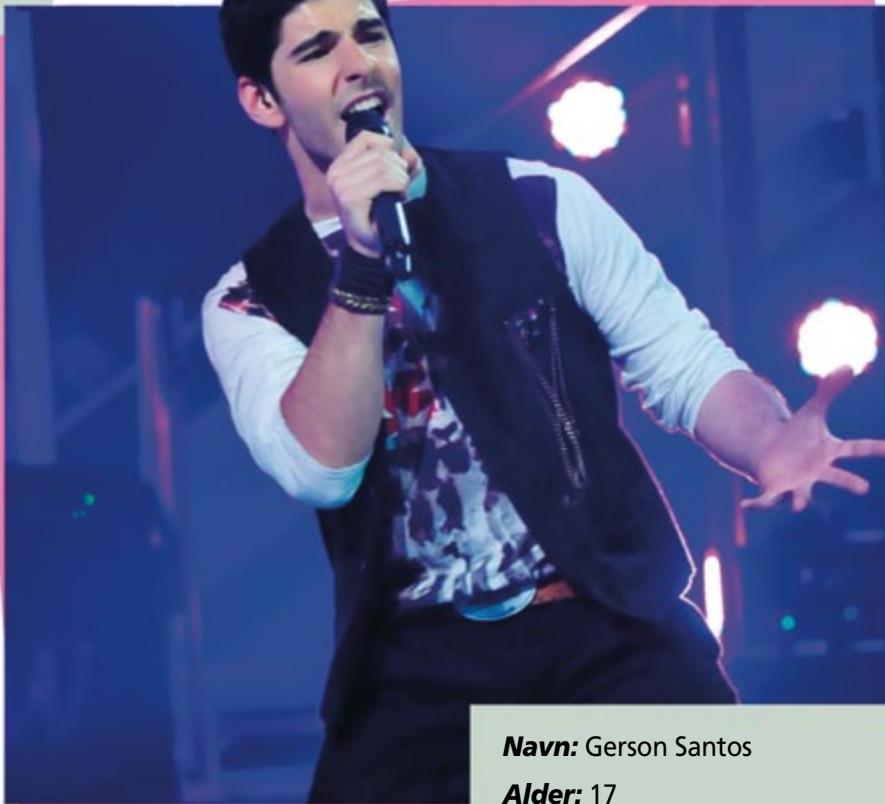
Jeg fortsatte å holde bønn, lese i Skriftene, delta i Seminar og ta

Navn: Gerson Santos

Alder: 17

Bosted: Setúbal, Portugal

Hobbyer: Synge, opptre, spille gitar, se film, danse med søstrene, komponere og spille sammen med sin bror og studere ved musikkonservatoriet.



Vår verden



«Pandaer ...
sjekket.
Griser ...
sjekket.
Pinnsvin ...»

ILLUSTRERT AV VAL CHADWICK BAGLEY

MIST IKKE HÅPET

En av prøvelsene vår familie opplevde, var da min eldste bror ble syk og døde etter en tid. Det var virkelig tungt for oss til å begynne med, men familien klarte å overvinne den prøvelsen. Fordi vår familie har blitt beseglet i templet, vet vi at vi vil være sammen med min bror igjen og med vår himmelske Fader og Jesus Kristus når tiden er inne.

Jeg vet at denne prøvelsen var én av Herrens måter å forberede oss til andre prøvelser på – å hjelpe oss å bli sterkere. Alle opplever prøvelser, og vår himmelske Fader vet at vi kan overvinne dem. Så vi skulle ikke miste håpet.

Carmila R., 18 år,
Southern Tagalog,
Filippinene

Send historie, foto eller tilbakemelding på liahona.lds.org eller via e-post til liahona@ldschurch.org. Hvis du bruker e-post, må du oppgi fullt navn, menighet eller gren, stav eller distrikt, samt foreldres tillatelse (e-post aksepteres). Bidrag kan bli redigert med hensyn til lengde eller klarhet.

HVORDAN HA RENE TANKER

De som kan kontrollere sine tanker, er herrer over seg selv, sa president Boyd K. Packer, president for De tolv apostlers quorum.¹ En av måtene å kontrollere sine tanker på er å velge seg en favorittsalme og ha et bilde av et tempel. Ha bildet synlig på soverommet ditt. Hver gang du ser en person som er usømmelig kledd, kan du gjenta og tenke over salmen i ditt indre eller tenke på templet. Hvis uverdige tanker ikke forsvinner fra ditt sinn, kan du be og faste for å glemme dem. Joseph D., 20 år, Haiti

NOTE

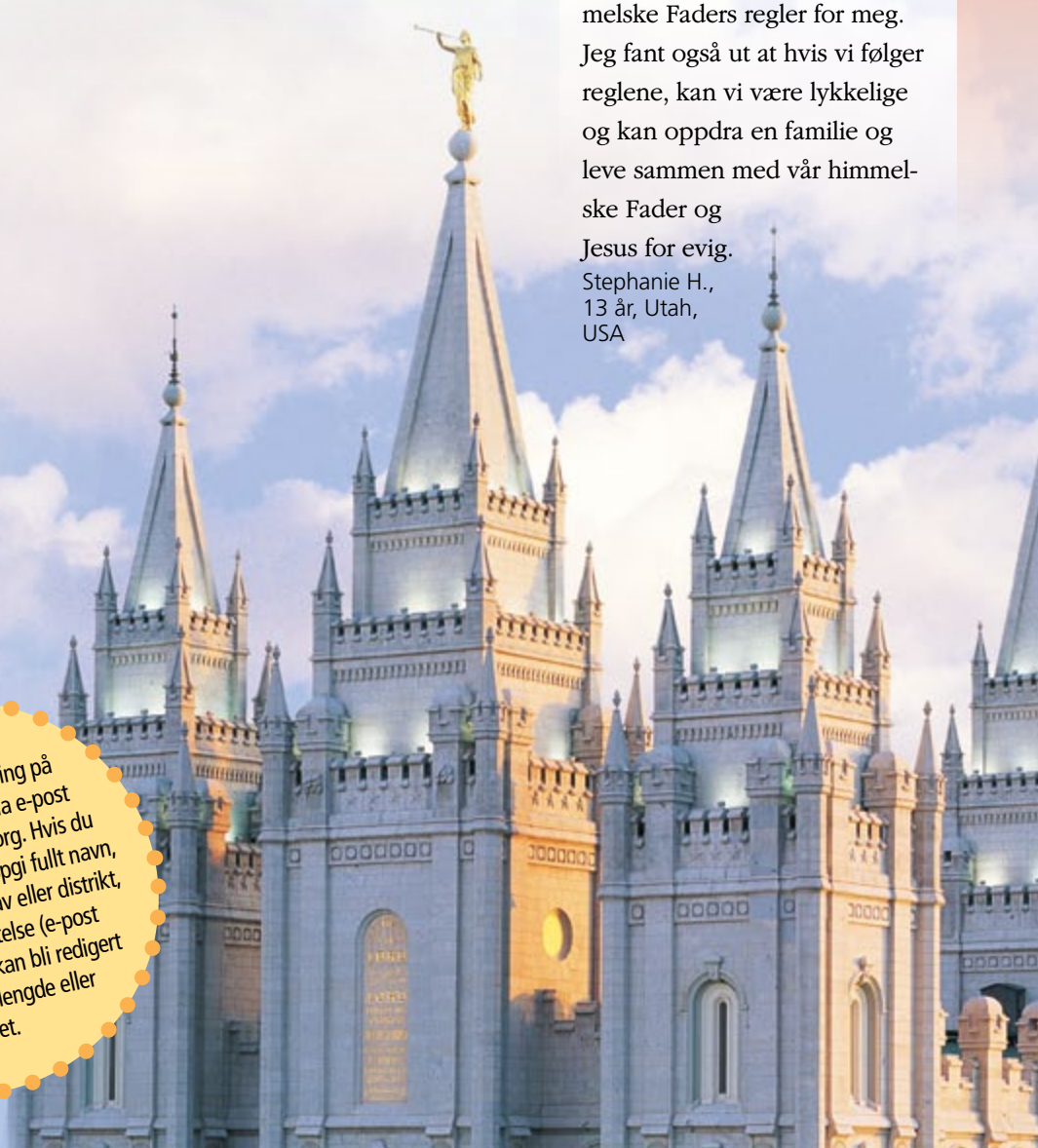
1. Se Boyd K. Packer: «Inspirerende musikk, verdige tanker», *Liahona*, apr. 2008, 31.

FOR MANGE REGLER?

Iåret som gikk mente jeg at det var for mange regler i Kirken, og jeg tenkte: «Hvordan kan det være moro i himmelen?» Jeg følte det som jeg var lenket til Kirken og at det var umulig å komme seg løs.

Så la jeg merke til mine venners liv. Hvorfor opplevde ikke jeg noen av de prøvelsene de hadde? En kveld slo det meg – jeg rotet meg ikke bort i slike saker fordi jeg fulgte min himmelske Faders regler for meg. Jeg fant også ut at hvis vi følger reglene, kan vi være lykkelige og kan oppdra en familie og leve sammen med vår himmelske Fader og

Jesus for evig.
Stephanie H.,
13 år, Utah,
USA





Saane (t.h.) og Amelia (i midten) feirer sammen med sin søster Manatu hennes tempelvielse.

Skjønnheten og kraften i Mapu 'a Vaea klippehull i Tonga er slående. Når brenningene slår inn over denne ca. fem kilometer lange kystlinjen på øya Tongatapu, treffer de mange hundre åpninger i den vulkanske klippen som skyter vannet 18 meter opp i luften.

Saane F., 16 år, er begeistret for dette vakre stedet – måten som solen og vannspruten danser sammen på med hver bølge.

Men naturkreftene kan være både farlige og vakre. Besøkende som har gått for nær, enten av nysgjerrighet eller av begeistring, har blitt overrasket av kraften i bølgene, og ute av

stand til å komme unna strømmen har de blitt trukket ut på havet.

Den farlige siden av Mapu 'a Vaea er en åndelig advarsel mot kraften i fristelse – spesielt med hensyn til seksuell renhet. Kraften til å skape liv er vakker når den holdes innen riktige grenser, men hvis vi lar fristelse lokke oss bort fra sikker grunn, kan vi bli feid bort.

Forstå hvorfor kyskheter er viktig

Den dagen Saanes søster ble gift i Nuku'alofa Tonga tempel, kunne hun se hvor lykkelig søsteren var. «Det fikk meg til å ønske å være verdig til å bli gift der en dag,» sier Saane.

BLI IKKE

FEID VEKK

En tongansk tenåring snakker om gode grunner for rekkverk.

Du kan se en video og flere bilder av Mapu 'a Vaea på liahona.lds.org.

Du kan se en video om kyskheter (på engelsk) på lds.org/youth/video/chastity-what-are-the-limits?

Men Satan vil prøve å hindre dette for oss alle. Han har allerede overbevist mange om at seksuell omgang utenfor ekteskapet er akseptabelt og uten konsekvenser. Men å misbruke den kraft Gud har gitt for å skape liv, er en alvorlig synd som kan forårsake åndelig, følelsesmessig og fysisk skade.¹

«Satan prøver så hardt å hindre oss i å komme hjem til vår himmelske Fader igjen,» sier Saane. «Hvis jeg ikke passer på å holde kyskhetsloven, kan jeg gå glipp av anledningen til å gifte meg i templet.»

Respekter Guds beskyttende rekkverk

For å hjelpe besøkende å nyte skjønnheten ved Mapu 'a Vaea trygt, har myndighetene på Tonga satt opp rekkverk i noen områder.

Saane tror at vår himmelske Fader har sørget for rekkverk – eller normer – for å hindre oss i å bli ledet ut i fristelse. Kirkens ledere, Skriftene og *Til styrke for ungdom* fastsetter tydelige grenser som vil hjelpe oss å være trygge hvis vi overholder dem. Fremfor alt vil det å følge Den hellige ånds tilskyndelser holde oss på sikker grunn.



«Enkelte mennesker ignorerer Herrens rekkverk,» sier hun. «De forstår ikke konsekvensene, eller de mener de kan unngå dem. Å hoppe fra klippen kan føles som å fly, men bakken ligger alltid der.»

Vi bestemmer våre egne rekkverk

I forbindelse med seksuell renhet er det å se hvor langt vi kan lene oss over rekkverket, en sikker måte å falle på. Jo mer vi tillater oss av upassende, intime, seksuelle handlinger, dess vanskeligere blir det å stå imot fristelsen.

Fordi Kirken ikke kan angi i detalj hvordan man skal oppføre seg i enhver situasjon, har Saane bygget sitt eget rekkverk ved å bestemme på forhånd hvordan hun skal anvende evangeliets normer i situasjoner hun sannsynligvis kommer opp i.

Hun har laget en plakat med ni løfter til seg selv og sin himmelske Fader. Denne er hennes personlige rekkverk og inneholder hva slags personer hun vil gå ut sammen med, hva slags klær og språk hun vil bruke. Andre personlige rekkverk kan omfatte å bestemme hvordan man unngår å se på, lese eller lytte til noe

som kan vekke seksuelle følelser.²

«Å fastsette høye normer vil hjelpe meg å være trygg,» sier Saane.

Vend tilbake til sikker grunn

I likhet med dem som blir tatt av den kraftige vannspruten ved Mapu 'a Vaea, befinner de som gir etter for fristelse seg på farlig grunn. Den store tiltrekningskraften i seksuell synd kan være vanskelig å unnsnippe – men det er mulig med Frelserens og hans tjeneres hjelp.

Enten man aldri har forlatt den trygge grunn eller har foretatt den vanskelige veien tilbake til den, er det å bli værende der til syvende og sist målet. Å respektere Herrens rekkverk og forstå hvordan vi skal anvende det på våre personlige omstendigheter, vil forberede oss til å glede oss over den vakre kraften Gud har gitt oss – til riktig tid og på riktig måte.

«Fremfor alt annet ser jeg frem til å gifte meg i templet,» sier Saane. «Jeg vet at hvis jeg holder budene, innbefattet kyskhetsloven, vil jeg være verdig til å motta velsignelsene jeg drømmer om.» ■

NOTER

1. Se *Tro mot pakt* (2005), 91-92.
2. Se *Tro mot pakt*, 93.



ET GLIMT AV CELESTIAL GLEDE

«La det være tempelekteskap i deres fremtid. Ingenting føles så godt, ingen stund er så hellig ... Der og da får dere et glimt av celestial glede. Vær på vakt. La ikke fristelser frarøve dere denne velsignelsen.»

President Thomas S. Monson: «Vær et forbilde», *Liahona og Ensign*, mai 2005, 113.

EN TOM DØPEFONT

Hvordan kunne vi ha en dåp uten vann til døpefonten?

Av Siosaia Naeata jr.

Klokken var 7:45 en regnfull augustmorgen her i Freetown, Sierra Leone, Vest-Afrika. Vi (heltidsmisjonærene i Freetown distrikt) hadde planlagt et dåpsmøte og var fast bestemt på å gjennomføre det, enten det regnet eller solen skinte. Da fikk jeg en telefon fra bror Allieu, et medlem i grenen vår, men jeg forsto ikke helt hva han sa, for han snakket hurtig på krio, det lokale språket. Jeg ba ham trekke pusten og snakke langsomt. Han gjorde det og sa: «Eldste Naeata, det er ikke vann til døpefonten. Jeg beklager. Det finnes ikke vann.»

Jeg takket ham for beskjeden og fortalte de andre eldstene den dårlige nyheten. Straks begynte vi å tenke over hvordan vi fremdeles kunne utføre denne hellige ordinans. Da minnet eldste Agamah oss på fossen og dammen oppe i fjellet i nærheten på et sted som het Mellow. Alle eldstene var enige om å prøve å ha dåpen der, så vi fikk tillatelse til å gjøre det.

Da alle samlet seg senere på formiddagen nedenfor fjellet, gikk det klart opp for gruppen hvilken enorm oppgave som lå foran oss. Men den beslutsomme forsamlingen viste ikke noe tegn til å nøle med å sette i gang. Menn og kvinner og også barn vandret av gårde og snakket muntert sammen oppover den våte og glatte stien. Vi kom gradvis høyere opp og tok en kort omvei for å krysse elven.

Underveis begynte iveren å avta hos noen da det begynte å regne sterkere, men vi fortsatte håpefullt fremover. Men det syntes som den ujevne stien aldri tok slutt. Endelig kom vi til målet vårt. Vi var glade, men det fortsatte å styrtregne ned over oss. Da vi forberedte oss til dåpsmøtet, søkte vi tilflukt for regnet under et stort mangotre.

Vi åpnet med å synge salmen «Guds ånd som en ild» (*Salmer*, nr. 2). Etter åpningsmøtet gikk vi til stedet

ILLUSTRASJON: ALLAN GARNIS

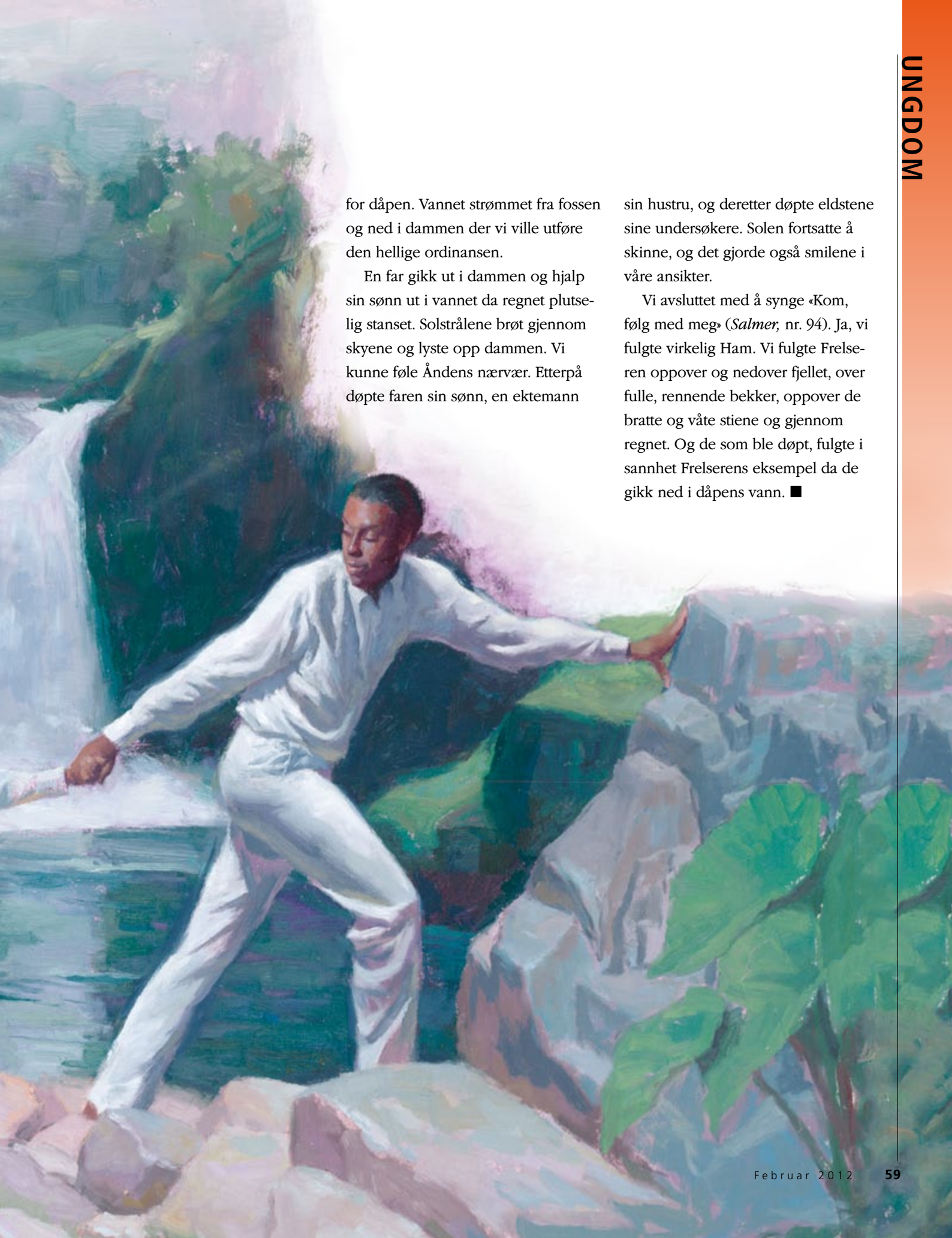


for dåpen. Vannet strømmet fra fossen og ned i dammen der vi ville utføre den hellige ordinansen.

En far gikk ut i dammen og hjalp sin sønn ut i vannet da regnet plutselig stanset. Solstrålene brøt gjennom skyene og lyste opp dammen. Vi kunne føle Åndens nærvær. Etterpå døpte faren sin sønn, en ektemann

sin hustru, og deretter døpte eldstene sine undersøkere. Solen fortsatte å skinne, og det gjorde også smilene i våre ansikter.

Vi avsluttet med å synge «Kom, følg med meg» (*Salmer*, nr. 94). Ja, vi fulgte virkelig Ham. Vi fulgte Frelseren oppover og nedover fjellet, over fulle, rennende bekker, oppover de bratte og våte stiene og gjennom regnet. Og de som ble døpt, fulgte i sannhet Frelserens eksempel da de gikk ned i dåpens vann. ■





Av president Boyd K. Packer

President for De tolv apostlers quorum

Hvem er vår himmelske Fader?

Faderen den eneste sanne Gud. Ikke noe vil noensinne forandre det slektskapsforhold vi har til ham.

Åndelig sett er du av edel fødsel, himmelens Konges avkom. La denne sannhet trenge inn i ditt sinn, og hold fast ved den.

Du er et Guds barn. Han er far til din ånd.

Han er Faderen. Han er Gud. Vi har ærefrykt for vår Fader og vår Gud. Vi tilber ham.

På samme måte som alt liv følger foreldrenes mønster, kan vi utvikle oss og ta etter vår himmelske Fader hvis vi vil leve rettferdig og være lydige mot hans bud.

Ikke tilkoblet

Av Annie Beer



Med så mye morsom teknologi lett tilgjengelig er det lett å bruke for mye tid med denne og ikke nok tid med andre viktige aktiviteter som å lese, leke utendørs eller tilbringe tid sammen med familie og venner. Noen av våre lesere og deres familier har tenkt ut måter å holde sitt liv i balanse på – de husker at Ånden bor i lykkelige, sunne hjem.

Vår familie får vi seks «TV-billetter» i begynnelsen av uken. Én billett tilsvarer en time TV-titting. På baksiden av hver billett er en liste over ting vi må gjøre før vi kan bruke billetten, som å rydde rommet, gjøre lekser og andre oppgaver hjemme. Istedenfor å bruke teknologi hele tiden liker vi å lese, spille spill sammen og leke ute med venner.

Trevor og Nicolette C., 10 og 13 år, Utah, USA



Istedenfor å se på TV hele tiden liker vi å lese! Og etter at vi har gjort våre oppgaver hjemme og huset er rent og ryddig, kan vi bruke Internett. Vi bruker stoppeklokke for å følge med hvor mye tid vi har til å bruke datamaskinen.

Ellie, Jared, Ethan og Abby H.; 8, 11, 2 og 6 år; California, USA



Vi har lastet ned historier fra Skriftene og god musikk til våre MP3-spillere. Datamaskinen vår står et sted der alle kan se den. Vi ser ikke på TV før skoletid og ikke før alt hjemmearbeid og alle oppgaver er gjort om ettermiddagen. Noen kanaler er blokkert på vår TV slik at de i det hele tatt ikke kan ses. Istedenfor å se på TV leker vi ute, hjelper til i hagen eller spiller brettspill sammen. Når vi har balanse i livet, er vårt hjem roligere og fredeligere.

Sarah, Steven, Christie og Jason L.; 7, 15, 20 og 18 år; Queensland, Australia



TJEN HVERANDRE



Jeg vet at president Thomas S. Monson har bedt oss å stå til tjeneste for andre mennesker. En søndag ettermiddag ønsket jeg

å besøke min bestemor, som bor alene, og overnatte hos henne for å holde henne med selskap. Mor ga meg lov til det, og bestemor ble svært overrasket og glad for å se meg. Vi pratet, laget noe godt å spise, og så sammen i *Liahona*. Etter at vi hadde holdt bønn, la vi oss til å sove.

I løpet av natten ble det et fryktelig uvær – med vind, lyn, torden, regn og hagl! Det vekket oss, og bestemor sa at hun ville ha blitt veldig redd hvis ikke jeg hadde vært der hos henne. Jeg var glad jeg kunne gjøre henne denne tjenesten.

Vinício R., 10 år, Brasil



**Salt Lake tempel,
av Eve D., 4 år,
Ukraina**



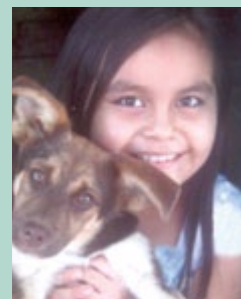
**En misjonærsøster på Den røde plass,
av Emile D., 9 år, Ukraina**



**Mia Lynn L., 5 år, fra Tyskland,
lærer allerede å være misjonær.
Da Mia en dag spiste lunsj hos en
venninne, velsignet hun maten,
noe som fikk venninnens mor til
å be Mias mor fortelle om Kirken.
Nå kan Mia invitere venninnen til
Primær.**



VÅR HIMMELSKE FADER HØRER VÅRE BØNNER



Jeg har stor tro på Jesus Kristus og hans bud og, fremfor alt, på bønn. En søndag besøkte min bestefar og jeg min oldemor. Jeg tok med meg

den lille valpen min. På hjemveien ble valpen påkjørt av en gutt på sykkel. Det skremte valpen, og han løp etter gutten. Bestefar og jeg løp etter ham, men kunne ikke finne ham. Vi måtte gå hjem uten ham. Vi var veldig lei oss, alle sammen. Oldemor ringte og sa at jeg skulle finne et sted for meg selv og be for valpen min.

Tidlig neste morgen hørte vi en hund som bjeffet – valpen min var hjemme! Jeg vet at min himmelske Fader hørte min bønn.

Stephanie P., 8 år, Honduras

Du kan sende tegning, foto eller historie via Internett på liahona.lds.org; via e-post til liahona@ldschurch.org med «Our Page» i

emnelinjen; eller med vanlig post til:

Liahona, Our Page

50 E. North Temple St., Rm. 2420
Salt Lake City, UT 84150-0024,
USA

Hvert bidrag må inneholde barnets fulle navn, kjønn og alder (må være fra 3 til 11 år gammelt), pluss mors eller fars navn, menighet eller gren, og stav eller distrikt, og mors eller fars skriftlige tillatelse (e-post aksepteres) til å bruke barnets foto og bidrag. Bidrag kan bli redigert med hensyn til klarhet eller lengde.

«Du er ikke
usynlig for din
himmelske Fader.
Han elsker deg.»

President Dieter F. Uchdorf,
annenrådgiver i Det første presidentskap
Fra generalkonferansen i oktober 2011



Dere kan bruke denne leksjonen og aktiviteten til å lære mer om denne månedens Primær-tema.

Når vi VELGER det RETTE, blir vi velsignet



Daniel spilte fotball sammen med vennene sine da han så at Josef satt alene og så på. Josef var ikke så flink til å spille fotball. Men Daniel

ønsket heller at Josef skulle få være med enn at de skulle vinne kampen. Han løp bort til Josef og spurte: «Har du lyst til å spille med oss?»

Daniel valgte det rette. Vår himmelske Fader og Jesus Kristus har lovet oss at når vi velger det rette, vil vi bli velsignet. I Skriftene har vi gode eksempler å følge. Her er to:

- Da Noah fulgte Herrens befaling om å bygge arken, reddet han flere familiemedlemmer fra flommen. (Se 1 Mosebok 6-8.)

- Da Nephi brakk jaktbuen sin, laget han en ny bue istedenfor å gi opp. Hans far, Lehi, ba om hjelp, og Herren førte Nephi dit han kunne finne mat. (Se 1 Nephi 16:18-32.)

Noen ganger er det vanskelig å velge det rette, men vår himmelske Fader velsigner oss når vi gjør det. Når vi tar gode avgjørelser, kan vi føle fred og lykke. ■

VDR-spill

Lim side 65 på tykt papir. Når det er tørt, klipper du ut kortene. Spillere prøver etter tur å finne to kort som hører sammen: Ett kort viser en situasjon der et valg må gjøres, og tilhørende kort viser en som velger det rette. For eksempel, kortet som viser en gutt som tjener penger, hører sammen med kortet som viser at han betaler tiende.

Spilleregler: Bland kortene, og legg dem med forsiden ned. En spiller snur to kort. Hvis kortene passer sammen, beholder spilleren kortene og snur to kort til. Hvis kortene ikke passer sammen, snur spilleren dem igjen, og det er den neste spillerens tur. Små barn kan spille med færre kort eller la kortene ligge med forsiden opp.

Sang & skriftsted

- Mosiah 2:22
- «Velg det rette», *Salmer*, nr. 131



En bønn om sikkerhet

Av Sueli de Aquino

Basert på en sann historie

«Jeg ... ber til Gud, min Fader. Han hører og gir svar når jeg ber i tro»
(«Jeg ber i tro», Lys over Norge, mars 1991, Spesielt for barn, 5).

Jeg elsker naturen! Jeg liker å høre fuglesangen, løvet som rasler i vinden og lyden av havet.

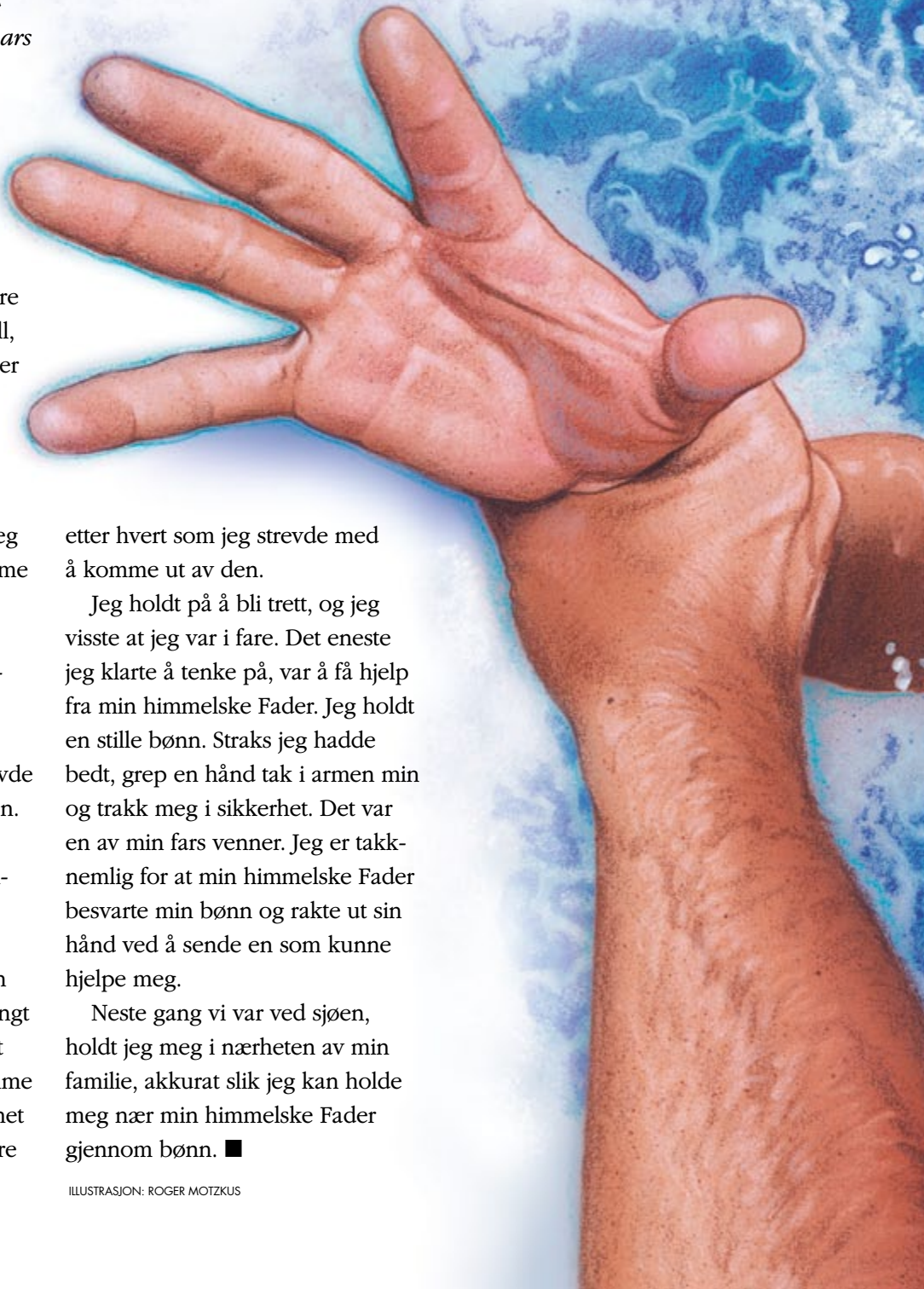
Noen ganger drar min familie til stranden sammen med andre familier. Fedrene spiller volleyball, og mødrene sitter under parasoller og leker med småbarna.

En ettermiddag var jeg så begeistret da vi kom til sjøen! Sjøen var rolig, og det var små dammer spredt langs stranden. Jeg løp til vannet. Jeg ønsket å svømme som en fisk og samle skjell.

«Hold deg i nærheten, Sueli!» ropte mor mens hun samlet småbarna i skyggen under den store parasollen.

«Greit, mor,» sa jeg idet jeg gravde tærne mine ned i den våte sanden.

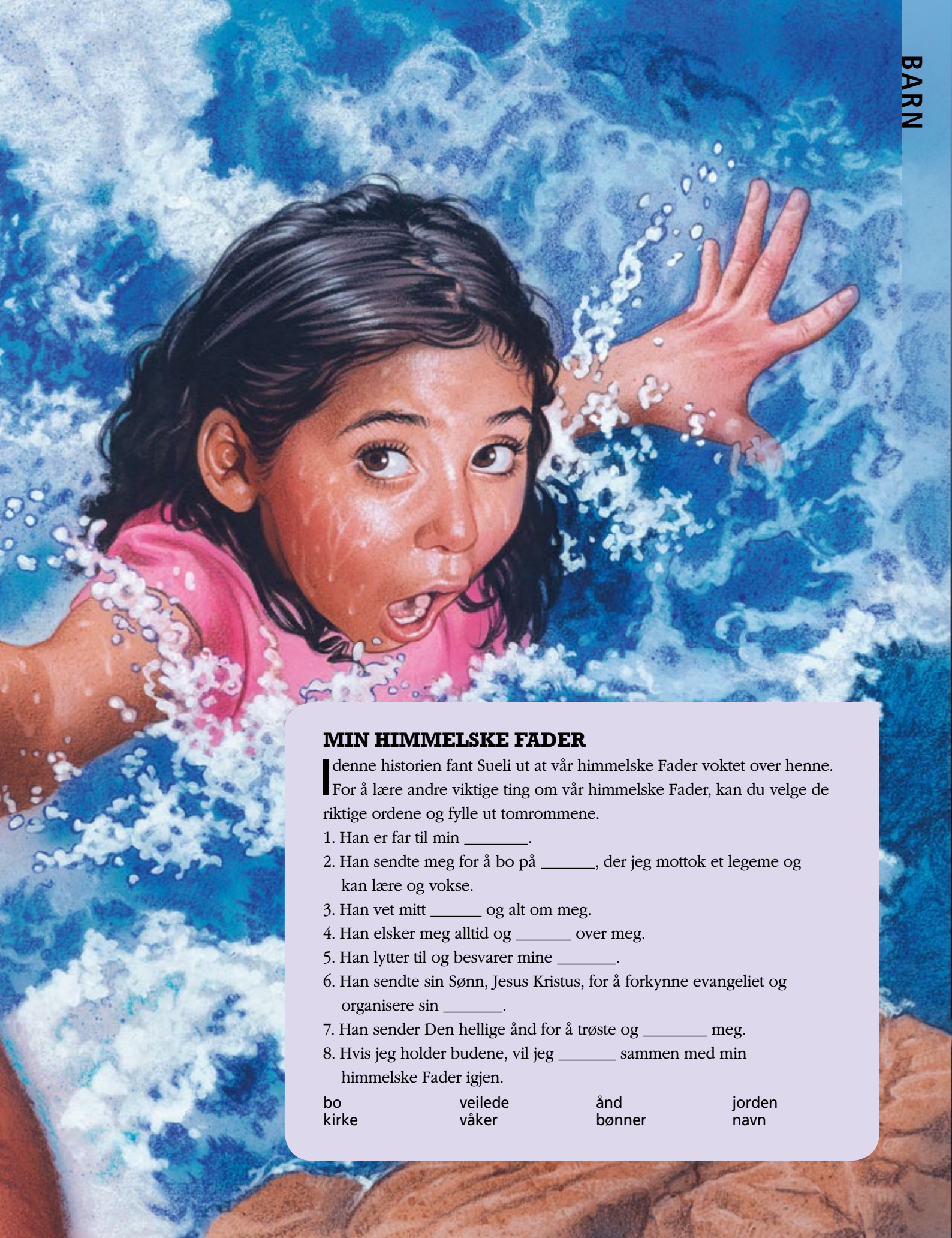
Jeg lette etter skjell og undersøkte de små skapningene i dammene langs vannkanten. Da jeg plasket i en av dammene, så jeg meg tilbake for å se etter familien min. Jeg kunne se parasollene langt borte. Jeg forsto at jeg hadde gått for langt bort. Jeg prøvde å svømme tilbake til stranden, men tidevannet hadde steget. Dammen ble dypere



etter hvert som jeg strevde med å komme ut av den.

Jeg holdt på å bli trett, og jeg visste at jeg var i fare. Det eneste jeg klarte å tenke på, var å få hjelp fra min himmelske Fader. Jeg holdt en stille bønn. Straks jeg hadde bedt, grep en hånd tak i armen min og trakk meg i sikkerhet. Det var en av min fars venner. Jeg er takknemlig for at min himmelske Fader besvarte min bønn og rakte ut sin hånd ved å sende en som kunne hjelpe meg.

Neste gang vi var ved sjøen, holdt jeg meg i nærheten av min familie, akkurat slik jeg kan holde meg nær min himmelske Fader gjennom bønn. ■



MIN HIMMELSKE FADER

Denne historien fant Sueli ut at vår himmelske Fader vokter over henne. For å lære andre viktige ting om vår himmelske Fader, kan du velge de riktige ordene og fylle ut tomrommene.

1. Han er far til min _____.
2. Han sendte meg for å bo på _____, der jeg mottok et legeme og kan lære og vokse.
3. Han vet mitt _____ og alt om meg.
4. Han elsker meg alltid og _____ over meg.
5. Han lytter til og besvarer mine _____.
6. Han sendte sin Sønn, Jesus Kristus, for å forkynne evangeliet og organisere sin _____.
7. Han sender Den hellige ånd for å trøste og _____ meg.
8. Hvis jeg holder budene, vil jeg _____ sammen med min himmelske Fader igjen.

bo
kirke

veilede
våker

ånd
bønner

jorden
navn

Til lykke med Valentine!



Tine O. fra Nairobi, Kenya

Av Richard M. Romney
Kirkens tidsskrifter

På mange steder i verden er Valentines-dagen – 14. februar – en dag for å uttrykke kjærlighet. Men hva om navnet ditt er Valentine? Blir hver dag en dag for kjærlighet?

Slik føler ni år gamle Tine O. fra Nairobi, Kenya, det. Alle kaller henne «Tiny», men hennes fulle navn er Valentine.

«Jeg fikk navnet Valentine fordi jeg ble født 14. februar,» forklarer hun. Og tro mot sitt navn prøver hun å være glad i alle. «Da jeg ble døpt,

Valentine elsker familien sin. Hun liker også å lære om Jesus Kristus.



påtok jeg meg navnet Jesus Kristus,» sier hun. «Det betyr at jeg skulle vise omtanke for alle, slik som han ville gjøre.»

Hvordan gjør Tine hver dag til en dag for kjærlighet? Det er mange måter å gjøre det på.

«Det første jeg gjør er å holde bønn,» sier hun. «Jeg takker min himmelske Fader for hans Sønn, for jeg elsker Jesus Kristus. Jeg takker min himmelske Fader for min familie og for at templer forener familier, for jeg elsker min familie. Deretter ber jeg min himmelske Fader velsigne de syke, for jeg vet at han elsker de syke også.»

Tines familie

Tine er det yngste barnet i familien sin, og hun har tre eldre brødre og to eldre søstre. «Hun hjelper meg når jeg trenger noe,» sier Tines bror

George. «Som da jeg mistet pennen min på skolen, ga hun meg en av sine.» Hennes søster Brenda sier at Tine ikke blir sint når noen andre korrigerer henne.

Hjemme snakker Tines familie både swahili og engelsk. De er begeistret for familiens hjemmefaften. «Vi studerer Skriftene sammen,» sier Tine. «Vi lærer om Frelseren, og vi leder familien i bønn etter tur.»

«Jeg prøver å ligne Jesus ved å være snill, gå i kirken og være lydig mot mine foreldre,» sier Tine. ■

Morsomme fakta om Tine

Favorittsang: «Vi vil bringe sannhet til jord» (*Barnas sangbok*, 92-93)

Favorittaktivitet: Å hoppe tau og lære å lage mat

Yndlingsmat: Egg

Yndlingsdyr: Valpen hennes, som heter Sandra. Tine er også glad i ville dyr. «Like ved Nairobi, hovedstaden i

landet vårt, er ett av de største viltreservatene i Afrika,» sier Tine. «Det er mange dyr der, av alle slag. Jeg vet at vår himmelske Fader elsker dyrene. Dyrene var en viktig del da jorden ble skapt. Jesus Kristus var Skaperen, så jeg er sikker på at han elsker dyrene også.»



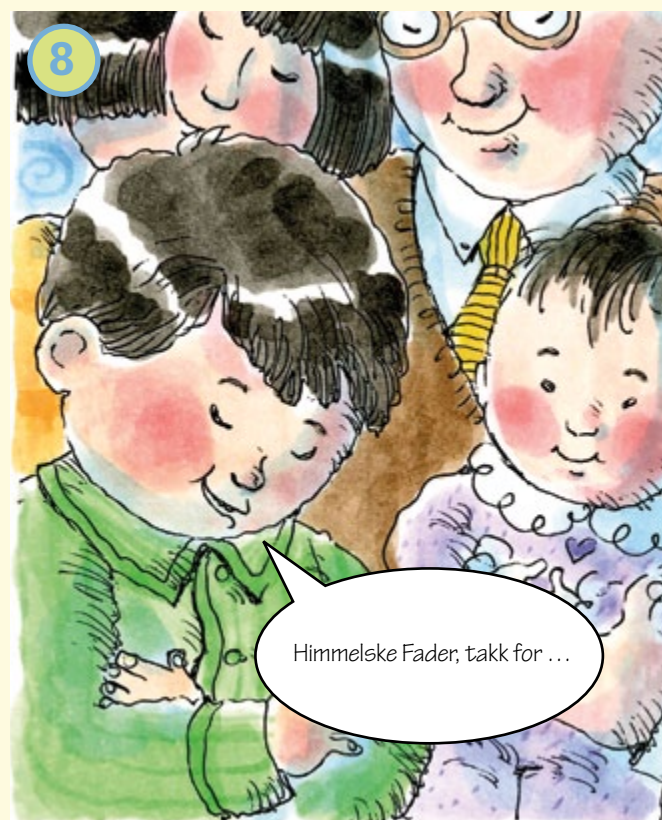
En bønn til vår himmelske Fader

Av Chad E. Phares

Basert på en sann historie

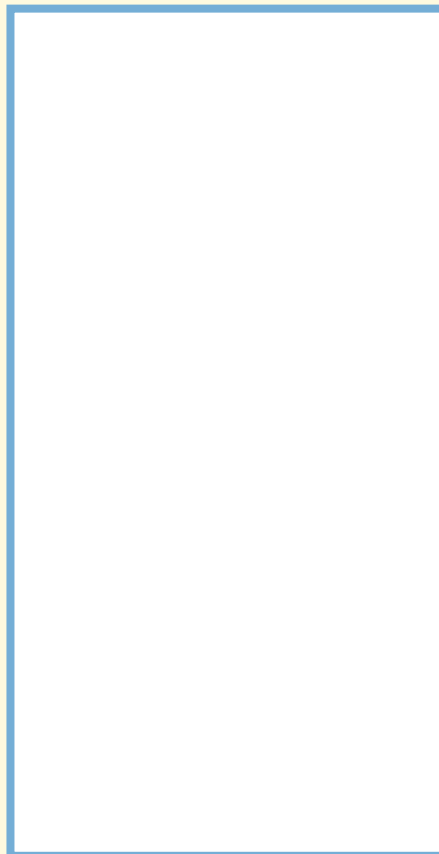
«Be til Faderen i deres familier, alltid i mitt navn» (3 Nephi 18:21).





VÅR HIMMELSKE FADERS MANGE VELSIGNELSER

Vår himmelske Fader gir Haruki mange velsignelser. Velsign vår himmelske Fader deg med noe av det samme? Tegn et smileansikt ved siden av bildene nedenfor som viser noe vår himmelske Fader har velsignet deg med. På det blanke stedet kan du tegne en annen velsignelse du har fått.



HJELP TIL FORELDRE

Sammen med barnet ditt nevner dere etter tur velsignelser som vår himmelske Fader har gitt deg og barnet. Snakk med barnet ditt om hvorfor bønn er viktig for deg.



Nephi ble velsignet fordi han valgte det rette.

«Hvis dere derfor holder hans bud, velsigner han dere og gir dere fremgang» (Mosiah 2:22).

Medlemmer over hele verden følger profeters råd om å arrangere en tjenestedag

Av **Melissa Merrill**

Kirkens tidsskrifter

I april 2011 bekjentgjorde president Henry B. Eyring, førsterådgiver i Det første presidentskap, at Kirkens enheter overalt ville bli invitert til å delta i en tjenestedag for å markere 75-årsjubileet for Kirkens velferdsprogram. Invitasjonen kom offisielt i et brev fra Det første presidentskap som ble sendt til alle enheter. President Eyring forklarte så fire prinsipper som han sa hadde veiledet ham når han har "ønsket å hjelpe på Herrens måte" og når han har fått hjelp av andre (se "Anledninger til å gjøre godt", *Liahona* og *Ensign*, mai 2011, 22).

Gjennom resten av 2011 reagerte medlemmer over hele verden på dette profetiske kallet, og praktiserte dermed prinsippene som president Eyring forklarte.

Prinsipp nummer 1: "Alle er lykkeligere og føler større selvspekt når de kan forsørge seg selv og sin familie og så gjøre noe for andre."

Blant de første stavene som reagerte på Det første presidentskaps oppfordring til å delta på en tjenestedag, var David stav i Panama, som organiserte en kriseberedskapsmesse som var åpen for alle. Arrangementet, som fant sted i april, ble støttet av en rekke offentlige etater og besto av arbeidsgrupper og demonstrasjoner om emner som hjemmelager, familiens økonomi, kriseberedskap og helse.

Det er ikke nok å bare kjenne til disse prinsippene, sier Itzel Valdez Gonzalez, som deltok på tjenestedagen. Det er også viktig å tjene

andre ved å dele dem med dem.

"Tjeneste for andre er viktig for Jesu Kristi tilhengere," sier hun. "Dette arrangementet ga Kirkens medlemmer muligheter til å bidra med sin tid og sine talenter til velsignelse for de trengende."

Prinsipp nummer 2: "Når vi forener våre hender for å hjelpe mennesker i nød, forener Herren våre hjerter."

Medlemmer fra Arusha gren i Tanzania bestemte seg for å utføre frivillig arbeid ved Shanga House, et tilbud som gir yrkesopplæring til funksjonshemmede og lærer dem å forsørge seg selv og sin familie.

20. august 2011 arbeidet 35 frivillige – voksne, ungdom og barn, medlemmer, undersøkere og misjonærer – sammen med funksjonshemmede og laget kunsthåndverk og smykker som senere skulle selges. De frivillige hjalp også til med husarbeid som vasking og feiing.

Like før gruppen dro, ba koordinatorene ved Shanga House dem komme til et sentralt område slik at menneskene de hadde hjulpet, kunne ta dem i hånden og takke dem. "Det var en ganske følelsesladet opplevelse," sier søster Sandra Rydalch, som er på misjon i området sammen med sin mann, eldste Rich Rydalch. Når noen fra Shanga House ser medlemmer av grenen i byen nå, "kjenner de oss igjen, vinker og stopper for å slå av en prat," sier søster Rydalch.

Patience Rwiza, som organiserte grenens prosjekt under ledelse av sine prestedømsledere,



påpeker at aktiviteten ikke bare var nyttig for brukerne av Shanga House, men også for dem som utførte tjenesten. "Folk utviklet større kjærlighet ved å hjelpe andre, og underveis lærte de ting om samfunnet som de ikke visste før," sier hun. "Mitt vitnesbyrd har blitt styrket etter det jeg gjorde og så – på grunn av medlemmenes deltagelse og samfunnet som sådan."

Prinsipp nummer 3: "Engasjer deres familie i arbeidet sammen med dere, slik at de kan lære å hjelpe hverandre slik de hjelper andre."

Medlemmer av Coimbra Portugal stav forstår at tjeneste ikke er en engangshendelse. Staven deltar i flere aktiviteter hvert år i regi av Hjelpende hender. I fjor ryddet de blant annet en offentlig park og tok Primær-barna med på besøk til andre barn som bodde på et barnehjem. I disse og andre aktiviteter er det viktig å involvere hele familier, sier Anabela Jordão Ferreira, som er leder for informasjon og samfunnskontakt i Coimbra stav.

"I våre prosjekter sier vi noen ganger at vi engasjerer personer fra 8 måneder til 88 år," sier søster Jordão. "Det er helt sant. Vi ser mødre med spedbarn og bestefedre som har vondt for å bevege seg, men de har også et sterkt vitnesbyrd og vilje til å tjene Herren."

Prinsipp nummer 4: "Herren sender Den hellige ånd for å muliggjøre: 'Let, så skal dere finne', både når det gjelder hjelp til de fattige og å finne sannheten."

Da Michael Hatch, medlem av høyrådet i Farmington New Mexico stav, fikk i oppdrag å organisere en stavens tjenestedag etter president Eyrings oppfordring, lurte han på hvor de skulle få ideer til hvordan de kunne hjelpe de fattige i

sitt lokalsamfunn. Han holdt møter med komiteen sin, og de og andre ledere på stavssplan oppfordret stavens medlemmer til å komme med ideer med hensyn til behov i lokalsamfunnet.

Roberta Rogers kjente til et spesielt behov i flere organisasjoner i området – herunder sykehuset hvor hun jobber med samfunnskontakt. Selv om en rekke klesinnsamlinger ofte ga dem nyttige tilskudd av bukser, skjorter, sko og jakker, var det likevel mange organisasjoner som trengte slikt som sokker, undertøy og pyjamas – ting som måtte være nytt. Søster Rogers foreslo at staven skulle organisere en innsamling av slike ting.

15. oktober delte stavens medlemmer ut 1000 informasjonsark som forklarte prosjektet, inviterte lokalsamfunnet til å delta og forklarte hva det var behov for. En uke senere kom stavens medlemmer tilbake for å hente tingene, for så å bringe dem til stavssenteret for sortering og distribusjon til 10 lokale hjelpeorganisasjoner.

Dette samarbeidet dekket et presserende behov i lokalsamfunnet, sier søster Rogers. "Det var annerledes, og det hjalp folk. Og ettersom det ikke var dyrt, kunne en familie bruke noen få dollar og virkelig hjelpe noen." ■

Medlemmer over hele verden planla og deltok i tjenesteprosjekter i sitt lokalsamfunn etter Det første presidentskaps oppfordring.

Internasjonal kunstkonkurranse oppfordrer ungdom til å vise sine talenter

Lære og pakter 115:4–6 ber Herren alle Kirkens medlemmer om å handle, idet han oppfordrer dem til å “stå opp og la deres lys skinne” slik at deres “lys kan være et banner for nasjonene”. Han ber dem samarbeide og støtte hverandre og bli “en tilflukt fra stormen”.

I tråd med dette kallet inviterer Kirkehistorisk museum Kirkens ungdom i alderen 13 til 18 til å delta i museets første internasjonale kunstkonkurranse for ungdom. I mange år har museet organisert en internasjonal kunstkonkurranse for voksne medlemmer av Kirken, men en lignende mulighet åpner seg nå for ungdom med denne nye konkurransen.

Ungdom utfordres til å lage kunst som uttrykker hva Herrens anmodning – “stå opp og la deres lys skinne” – betyr for dem. Museet begynte å ta imot bidrag mandag 2. januar 2012.

“Uansett hvor ufullkomment vår ungdom tror deres kunstneriske talent er, er det bemerkelsesverdig hvordan noe så enkelt som en tegning, et fotografi eller en skulptur kan bevege en annens ånd og bli en stor kilde til åndelig styrke for dem,” sier Angela Ames, assisterende konservator ved museet. “Når ungdommen bruker sitt skapertalent til å oppbygge og inspirere andre åndelig, vil de også bli inspirert.”

Kunst som sendes til konkurransen, må være laget etter

1. januar 2009. Kandidater kan sende sine verker på Internett frem til fredag 1. juni 2012. Hver kunstner kan bare sende ett bidrag til konkurransen. Du finner informasjon og retningslinjer for innsending av bidrag på lds.org/youthartcomp.

Alle kunstformer og -stilarter er velkommen i konkurransen – malerier, tegninger, fotografier, skulpturer, metallarbeid, tekstiler, smykker, keramikk osv. Ifølge konkurransens regler og betingelser kan “hele verdens kulturelle og estetiske tradisjoner uttrykkes i kunsten. Både symbolske og konkrete kunstneriske tolkninger ønskes velkommen.”

Konkurransens nettsted vil snart lansere en interaktiv video under overskriften “Din skaperprosess”, som unge kunstnere kan bruke når de trenger hjelp til å få ideer eller bestemme seg for hvordan de skal formidle sin idé.

Etter to dommervurderinger av en tallrik jury, vil vinnerne bli utvalgt og bedt om å sende sin originalkunst til museet. Deres bidrag vil bli vist på en utstilling fra 16. november 2012 til 17. juni 2013.

Av de utstilte kunstverkene vil opptil 20 motta ærespriser som anerkjennelse for fremragende arbeid, og tre vil få publikumspriser som vil bli utdelt kort tid før utstillingen stenger. ■

Kirkens ungdom i alderen 13 til 18 inviteres til å sende bidrag til den første kunstkonkurransen for ungdom.



Historier fra Mormons bok levendegjøres i oppdaterte filmer

Historier fra Mormons bok levendegjøres i de oppdaterte filmene *Book of Mormon Stories*, som nå er tilgjengelige på kantonesisk, engelsk, fransk, tysk, italiensk, japansk, koreansk, mandarin, portugisisk, russisk og spansk på LDS.org.



Bilder som opprinnelig var tilgjengelige på Internett som lysbildefremvisninger, er gitt et animert, tredimensjonalt utseende med en teknikk som kalles parallaxseanimsjon. Figurer er klippet ut og flyttet rundt på lerretet, og panorering, sløring og zooming skaper ytterligere visuell interesse.

Filmene har også lydeffekter og original filmmusikk.

“Disse historiene fra Skriftene bidrar til å så vitnesbyrdets frø i hjertet til barn og andre som ser disse filmene ved å fremstille evangeliets sannheter,” sier Brent Meisinger,

prosjektleder i Avdeling for koordinasjon av Skriftene under Kirkens undervisningsavdeling. “Filmene gir en læreopplevelse som vil oppmuntre til regelmessig skriftlesning, og gi ferdigheter som vil forberede seerne til et dypere skriftstudium.”

De fornyede filmene har over tre timer med innhold fordelt på 54 episoder, fra “Hvordan vi fikk Mormons bok” (Kapittel 1) til “Løftet i Mormons bok” (Kapittel 54).

Bildene i filmene er illustrasjoner av Jerry Thompson og Robert T. Barrett. Deres håndmalte kunst ble publisert som serie i *Friend og Liahona* i nesten 10 år, fra 1989, og ble så trykt samlet i 1997 som *Historier fra Mormons bok*.

Det er også mulig å se filmene som podkastinger på iTunes og som klipp på YouTube og Roku. Familier kan dessuten nyte Mormon Channels program “Scripture Stories”, hvor barn og en ordstyrer leser fra historiene, snakker om dem, synger sanger og bærer vitnesbyrd om Skriftenes lærdommer.

Filmene *Historier fra det nye testamente* ble også nylig animert på 11 språk. De er også tilgjengelige på LDS.org, iTunes og Mormon Channel på YouTube. ■

Jeg føler Ånden når jeg leser

Jeg verdsetter arbeidet som gjøres for å produsere *Liahona*, og jeg føler Ånden når jeg leser det. I det siste har jeg studert og grunnet på president Dieter F. Uchtdorfs tale “Å vente på veien til Damaskus”, (*Liahona*, mai 2011, 70). Denne og de andre artiklene i bladet har hjulpet meg å forbedre meg og finne løsninger på mine svakheter.

**Eldste Emined Edward Ashaba, Syd-Afrika
Durban misjon**

Budskap fra Gud

I *Liahona* finner jeg budskap fra Gud – sendt gjennom hans tjenere, de levende profeter og apostler. De som søker åndelig veiledning, vil finne det hvis de studerer bladet av et oppriktig hjerte.

Manuel de Araujo Fernandes, Mosambik

Jeg finner alltid svar

Liahona styrker mitt vitnesbyrd om at vår himmelske Fader og Jesus Kristus elsker og bryr seg om hver enkelt av oss. Jeg gleder meg til å lese bladet hver måned fordi jeg alltid finner svar på mine bønner. Jeg er takknemlig for muligheten til å motta Herrens ord på denne måten.

Carlota A. Bosotros, Filippinene

Send tilbakemelding eller forslag til liahona@ldschurch.org. Bidrag kan bli redigert med hensyn til lengde eller klarhet. ■

Kirkens medlemmer får høre konferansen på georgisk for første gang

9. oktober 2011 møttes 35 av Kirkens medlemmer for å se på generalkonferansen – og høre den på sitt morsmål georgisk for første gang. Før dette kunne de cirka 50 medlemmene i landet lytte til konferansen på enten russisk, armensk eller engelsk. Det var imidlertid mange som bare snakket georgisk, så da de fikk tilbud om tolkning til dette språket, var det en stor begivenhet.

“Jeg var så glad for å kunne høre president Thomas S. Monsons tale til oss på georgisk,” sier Lela Tsnobiladze. “Det er noe helt annet å kunne høre konferansen på ditt morsmål.”

Kirken hjelper etter tyfoner på Filippinene

I kjølvannet av tyfonene Nesat og Nalgae på Filippinene i slutten av september, som rammet nesten 200 000

mennesker, bidro Kirkens velferdsavdeling i området i første omgang med 600 sekker ris, som ble levert i Pampanganga. Organisasjonen The Social Action Center of Pampanganga under erkebispedømmet i San Fernando Pampanganga, sto for utdelingen av risen.

Katolske og siste-dagers-hellige frivillige samarbeidet om å pakke om og dele ut risen til 352 rammede landsbyer i Pampanganga.

Afrikanske medlemmer deltar i den femte tjenstedagen

For femte år på rad deltok medlemmer i Afrika i en Hjelpende hender-dag for hele Afrika, et samarbeidsprosjekt mellom områdene Afrika sydøst og Afrika vest. Én dag i året utfører medlemmene i disse områdene forskjellige tjenesteprojekter i sine lokalsamfunn. Årets arrangement fant sted 20. august 2011. Du finner reportasjer om noen av prosjektene på news.lds.org. ■

Hellige i Lagos, Nigeria deltar i en Hjelpende hender-dag for hele Afrika 20. august 2011.



FOTO: EBERE EVANS



FOTO: CRAIG T. OLSON

Eldste Ballard og eldste Jensen besøker medlemmer i Mexico

I løpet av helgen 10.–11. september 2011 møtte eldste M. Russell Ballard i De tolv apostlers quorum og eldste Jay E. Jensen i De syttis presidentskap medlemmer og misjonærer i Cuernavaca i Mexico. Eldste Ballard ba medlemmene om å grunnfeste evangeliet blant Mexicos innbyggere ved hjelp av åndelige opplevelser. “Altfor mange mottar evangeliet på fornuftsplan uten å motta det på et åndelig plan,” sa han. “En dyp åndelig omvendelse er nødvendig for at våre medlemmer skal kunne bringe inn i sitt hjerte det de har akseptert i sitt sinn.”

Eldste Oaks og eldste Andersen besøker Peru og Bolivia

I august 2011 reiste eldste Dallin H. Oaks og eldste Neil L. Andersen i De tolv apostlers quorum til Bolivia og Peru i Syd-Amerika. Eldste Andersen sa blant annet at mennesker over hele verden strever med å velge mellom godt og ondt. “Det



er akkurat like vanskelig for meg som for dere å ta avgjørelser angående jordelivet,” sa han. “Vi er her for å lære å leve med tro.”

Eldste Bednar utfører oppdrag i Europa

I første halvdel av september møtte eldste David A. Bednar i De tolv apostlers quorum medlemmer i England, Tyskland (hvor han var heltidsmisjonær for nesten 40 år siden) og Danmark. Hvor han enn kom forkynte eldste Bednar læren om Kristus og understreket forsoningens kraft. Han underviste også om handlefrihetens prinsipp og vårt individuelle ansvar for å handle. “Handlefrihet er kraft og evne til å kunne handle på egen hånd,” sa han. “Når vi handler passende og i overensstemmelse med Jesu Kristi læresetninger, blir vår natur endret ved hans forsoning og ved Den hellige ånds kraft.”

Du finner mer om disse artiklene på news.lds.org ved å bruke generalautoritetens navn og stedet han besøkte, som søkeord. ■

Dette nummeret inneholder artikler og aktiviteter som kan brukes på familiens hjemmeaften. Her er noen få eksempler.

“Læren om Faderen”, side 20: Begynn med å be familiemedlemmene fortelle hva de vet om vår himmelske Faders natur. Snakk om artikkelen, idet du oppsummerer de poengene i hver del som gir innsikt i hvem Gud Faderen er. Vurder å avslutte med ditt vitnesbyrd om vår himmelske Faders og hans Sønn Jesu Kristi kjærlighet.

“Dette er ditt verk”, side 42: Les først ytterspalten med tittelen “Hva kan jeg gjøre?” og velg en av ideene som vil hjelpe din familie å komme i gang med slekts-historie og tempelarbeid (se også lds.org/familyhistoryyouth). I løpet av familiens hjemmeaften leser du artikkelen sammen med din familie, for så å spørre hvilke velsignelser søster Beck lovet dem som engasjerer seg i dette viktige arbeidet. Gjennomfør det dere planla, og vurder å fortsette med dette prosjektet i ukene som kommer.

“Herrens milde barmhjertighet”, side 48: Les historien om den unge familien som fikk et spesielt julekort, og historien

om prestedømslederen som lærte navnene på ungdommene i sin stav. Be familiens medlemmer å tenke på tilfeller hvor de har mottatt Herrens milde barmhjertighet. Vurder å spørre: “Hva er mild barmhjertighet? Hvem mottar mild barmhjertighet? Hvordan kan dere vise takknemlighet for den milde barmhjertighet dere mottar?” Du kan gjerne følge opp med eldste Bednars svar på disse spørsmålene fra artikkelen.

“Ikke tilkoblet”, side 61: Les hva disse barna og deres familier gjør for å bruke en sunn mengde medier. Dere kan gjerne snakke om hvordan familien opprettholder en sunn balanse med hensyn til TV, data og annen “skjermtid”. På generalkonferansen i oktober 2011 talte eldste Ian S. Arden i De sytti om klok bruk av forskjellig teknologi: “Uansett hvor gode disse tingene enn er, kan vi ikke la dem fortrenge det som betyr aller mest” (“En tid til å forberede seg”, *Liahona* og *Ensign*, nov. 2011, 32). Vurder å sette dere mål i samsvar med artikkelen for å gjøre deres hjem til et sted hvor Ånden kan oppholde seg. ■

Søndagsleksjoner på mandag kveld

Jeg ønsket virkelig å ha en effektiv leksjon på familiens hjemmeaften hver uke, men det var alltid en utfordring å finne emner og forberede en leksjon.

En mandag gikk det opp for meg at jeg hadde glemt å forberede en leksjon. Men så oppdaget jeg en skjult velsignelse ved å være Primær-lærer. Jeg var nylig kalt til å undervise 5-åringene, og jeg hadde hatt leksjon dagen før. Jeg bestemte meg for å bruke en forkortet (og alderstilpasset) versjon av søndagens undervisning til familiens hjemmeaften. Den mandagskvelden snakket vi om lydighet, og jeg gjenfortalte tre historier som jeg hadde fortalt i Primær dagen før.

Å tilpasse Primær-leksjonen til min familie har for meg vært en utmerket måte å oppfylle mitt mål om en godt forberedt og effektiv leksjon på familiens hjemmeaften hver uke. ■

Christina Sherwood, Arizona, USA

HVORDAN TA ETTER OG HEDRE VÅRT HIMMELSKE OPPHAV

Av Scott Van Kampen

Kirkens tidsskrifter

Jesu Kristi evangelium er et evangelium der vi lærer ved å følge eksempler, sa eldste Douglas L. Callister, tidligere en av De sytti. «Ett av formålene med vår jordiske prøvetid er å bli lik [våre himmelske foreldre] på alle tenkelige måter, slik at vi kan føle oss vel sammen med våre himmelske foreldre.» Vi tar etter dem når vi prøver å tenke, tale, handle og også se ut som dem (se Alma 5:14).¹

Som grafisk designer må jeg bruke mange forskjellige kunstneriske former som de forskjellige kundene forlanger. Jeg har funnet det verdifullt å ha et mønster når jeg gjør dette. Selv om kunden forklarer arbeidet og det ønskede resultat veldig detaljert, har jeg funnet ut at det hjelper meg å ha et bilde å se på mens jeg arbeider. Dette mønsteret – selv om det bare er mentalt – minner meg om mitt mål og holder meg hele tiden på riktig spor.

Slik er det også i vår prøvetid på jorden. Instruksjoner alene er ikke alltid nok til å formidle informasjon eller et nytt begrep til oss. Vi kan trenge et bilde eller mønster i vårt indre som hjelper oss å ta etter himmelsk praksis. Hvis vi derfor tenker på oss selv som Guds barn og ønsker å vende tilbake til ham, er det mer trolig at vi har ham som vårt forbilde i livet og streber etter de egenskaper som er iboende hos ham.²

Vår kloke himmelske Fader sendte sin enbårne Sønn som vårt sanne forbilde på hvordan vi skal etterligne ham. Mens Frelseren virket på jorden, gjorde han Faderens vilje og tilbragte sin tid med å hjelpe andre. Når vi



Fordi vi får hjelp til å ta etter himmelens måte når vi ser for oss et forbilde, sørget vår kloke Fader for at vi har hans Sønn som vårt sanne forbilde når det gjelder å følge ham.

tar etter Faderen og hans Sønn, bruker vi på lignende måte våre gaver, talenter og vår intelligens til villig å tjene andre. Når vi tjener, hedrer vi vår Fader, og han hedrer oss ved å kalle oss til å delta i å bygge opp hans rike.

Som i grafisk design, erstatter noen ganger et visuelt, håndgripelig mønster et mentalt i livet. Vi lærer ofte av andres tjeneste. Jeg minnes fremdeles hvordan jeg i den første tiden som utøvende sekretær ikke kunne fylle ut

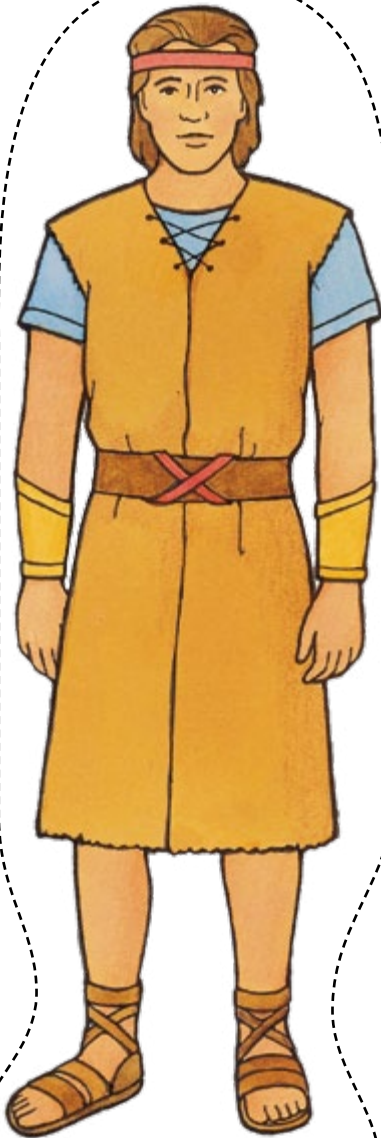
biskopens intervjuplan fullstendig. Men biskopen minnet meg på at Herren hadde ansvaret, og han visste hvem som trengte å snakke med biskopen den dagen – også når vi ikke visste det. Ganske riktig, hver gang vi hadde dette «problemet», ringte telefonen eller en eller annen kom innom for å spørre om biskopen hadde tid. Og på grunn av sitt inspirerte lederskap hadde han tid.

I tillegg til lederes eksempel var jeg vel-signet med foreldre som var eksempler på vennlighet, hardt arbeid, støtte, ærlighet og oppriktighet. Deres eksempler var et mønster jeg også kunne følge. Det viste meg forbindelsen mellom det å ta etter Gud og det å hedre vår far og mor. Våre jordiske foreldres rettferdige eksempel er en del av vår himmelske Faders mønster, og ved å hedre dem kan vi lære egenskapene vi trenger for å leve sammen med vår himmelske Fader igjen. Og når vi blir en del av det rettferdige mønster i våre barns liv, kan vi bidra til å fremme Hans plan og fullføre hans mønster for gode foreldre ved å bringe ikke bare oss selv, men også vår evige familie tilbake til ham. ■

NOTER

1. Se Douglas L. Callister: «Vårt kultiverte himmelske hjem», *Liahona*, juni 2009, 27; *Ensign*, juni 2009, 55.
2. Se Sherrie Johnson: «Å fremkalle et rettferdig bilde», *Lys over Norge*, juni 1984, 10; *Ensign*, juli 1983, 21.

Lår vil mange nummer av *Liahona* inneholde et sett figurer som forestiller personer i Mormons bok. For å gjøre dem stødige og lette å bruke, kan du klippe dem ut og lime eller tape dem på papp, tykt papir, små papirposer eller tynne pinner. Oppbevar hvert sett i en konvolutt eller pose, sammen med en merkelapp hvor det står hvor man finner historien i Skriftene som hører sammen med figurene.

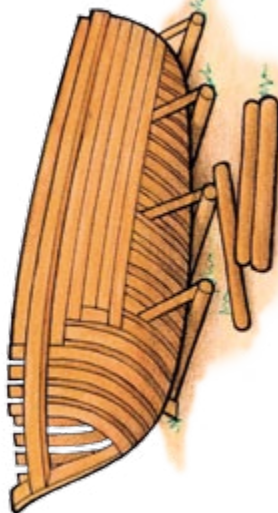


Nephi

Vår himmelske Fader befaler
Nephi å bygge et skip
1 Nephi 17



Laman og Lemuel





«Vi tror på Gud
den evige Fader
og på hans Sønn
Jesus Kristus og på
Den Hellige Ånd.»

1. trosartikkel.

