


# Liahona

A man and a woman are sitting at a desk, looking at a photo album. The man is holding a white envelope and pointing at it, while the woman smiles. There are several photo albums on the desk, and a window is visible in the background.

**Disipler burde  
forsvare ekteskapet,  
s. 18, 28, 80**

**Sikkerhet i Guds normer, s. 24**

**Bruk sosiale medier til å oversvømme  
jorden med sannhet, s. 48**



*“På fruktene skal dere kjenne dem. Sanker en vel druer av tornebusker, eller fiken av tistler?*

*Slik bærer hvert godt tre god frukt, men et dårlig tre bærer ond frukt.*

*Derfor skal dere kjenne dem på deres frukter.”*

Matteus 7:16-17, 20



## BUDSKAP

- 4 Budskap fra Det første presidentskap: Stå som et lys**  
Av president Thomas S. Monson
- 7 Besøkende lærerinnens budskap: Jesu Kristi guddommelige egenskaper – saktmodig og ydmyk**

### OMSLAGET

Forsiden: Foto: Leslie Nilsson. Annen omslags-side: Foto: grapix/iStock/Thinkstock. Nest siste omslagsside: Foto: mycola/iStock/Thinkstock.

## HOVEDARTIKLER

- 18 Disipler burde forsvare ekteskapet**  
Av eldste Russell M. Nelson  
*Vi må forsvare det tradisjonelle ekteskapet og erklære Guds vilje.*
- 24 Vår himmelske Faders ubevegelige normer**  
Av eldste Allan F. Packer  
*Etterlevelse av Guds normer nå vil forberede oss til den endelige dom.*
- 28 Erklæringen om familien: Hever seg over kulturell forvirring**  
Av eldste Bruce C. Hafen  
*Ekteskap og foreldreansvar er avgjørende tråder i utformingen av vår samfunnsvev.*
- 34 Siste-dagers-hellige menn og skilsmisse**  
Av Brent Scharman  
*Under og etter en tragedie som skilsmisse, er det viktig at du holder deg nær til dine barn og til evangeliet.*

## AVDELINGER

- 8 Notater fra konferansen, april 2015**
- 10 Hva vi tror på: Vi tror at vi må være ydmyke**
- 12 Nytt fra Kirken**
- 14 Vårt hjem, vår familie: En strålende gjenforening**  
Av Susan L. og C. Terry Warner
- 16 Tjeneste i Kirken: Kraften i hjemmelærerarbeidet**  
Av Jeff B. Marler
- 17 Refleksjoner og speilbilder: Vinduet ved bassenget**  
Av Becky Heiner
- 38 Sagt av siste-dagers-hellige**
- 80 Til vi ses igjen: Han lærte meg evighetens himmelske orden**  
Av eldste Parley P. Pratt

42



## 42 Tålmodighet: Mer enn å vente

Av Hillary Olsen

*Tålmodighet innebærer at vi aktivt gjør "alt som står i vår makt" (1P 123:17).*

## 46 Misjon eller penger?

Av Gelzcke Felix Nogueira

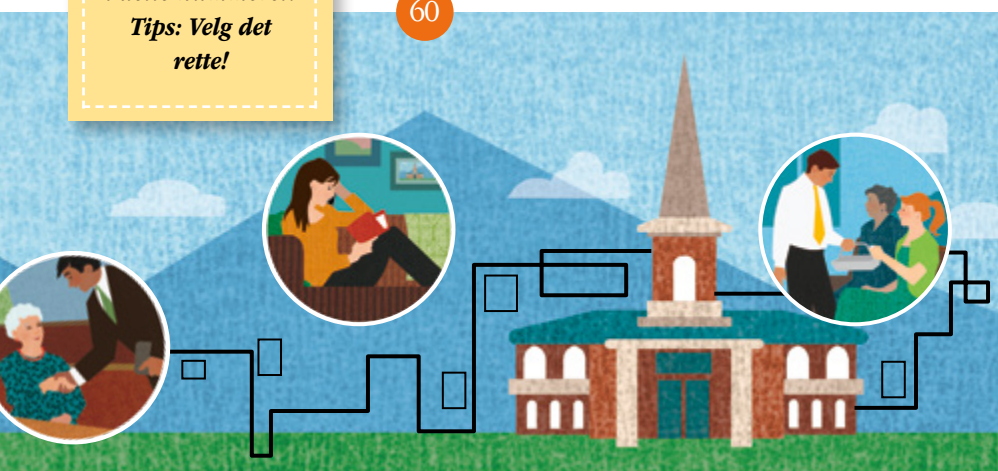
*Ville det å reise på misjon være verdt det økonomiske offeret?*



*Se om du kan finne liahonaen som er gjemt i dette nummeret.*

*Tips: Velg det rette!*

60



## 48 Oversvøm jorden ved hjelp av sosiale medier

Av eldste David A. Bednar

*Herren har velsignet oss med ny teknologi for å hjelpe oss å oversvømme jorden med sannheten.*

## 54 Spørsmål og svar

*Mor og far er skilt. Hvordan kan jeg tilgi dem?*

## 56 Oppskrift på en lykkelig familie

Av Mindy Anne Leavitt

*Familieerklæringen lærer oss hvordan vi kan styrke vår familie og bygge opp et lykkelig hjem.*

## 60 Sabbaten er en glede

*Ungdom fra Øst-Europa forklarer hvorfor og hvordan de holder sabbatsdagen hellig.*

## 62 Å vente med tro

Av Mikaeli Duarte da Silva

*Ville de andre medlemmene av min familie noensinne slutte seg til Kirken?*

64



## 64 Shellys kappløp

Av Jan Pinborough

*Shelly var nervøs for å snakke med sin far før hun fikk en prestedømsvelsignelse av biskopen.*

## 66 Hjelp! Noen skal skille seg

Av Katherine Nelson

*Noen svar som kan hjelpe deg hvis foreldrene dine skiller seg.*

## 68 Sisten!

Av Amie Jane Leavitt

*Kunne Lauren være modig nok til å forsvare Ally?*

## 70 Vær alltid tro

## 71 Musikk: Våg gjøre rett

Av George L. Taylor og A. C. Smyth

## 72 Et vanskelig valg

Av Amanda Michaelis

*Når Diego ser et dårlig videospill, må han gjøre et vanskelig valg.*

## 74 Et spesielt vitne: Hvordan kan jeg holde meg fri?

Av eldste Quentin L. Cook

## 75 Du kan omvende deg og tilgi

## 76 Clara og Primær-programmet

Av Jane McBride Choate

*Clara er nervøs for sin rolle i sitt første Primær-program.*

## 78 Tid for Skriftene: Jesus vekker Lazarus fra de døde

Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Helliges internasjonale tidsskrift

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

**De tolv apostlers quorum:** Boyd K. Packer, 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. Andersen

**Redaktør:** Craig A. Cardon

**Rådgivere:** Mervyn B. Arnold, Christoffel Golden,  
Larry R. Lawrence, James B. Martino, Joseph W. Sitati

**Administrerende direktør:** David T. Warner

**Director of Family and Member Support:**

Vincent A. Vaughn

**Director of Church Magazines:** Allan R. Loyborg

**Økonomiansvarlig:** Garff Cannon

**Redaksjonssjef:** R. Val Johnson

**Assisterende redaksjonssjef:** Ryan Carr

**Produksjonsassistent:** Lisa Carolina López

**Tekst og redigering:** Brittany Beattie, David Dickson, David A.  
Edwards, Matthew D. Flitton, Lori Fuller, Garrett H. Garff,  
LaRene Porter Gaunt, Mindy Anne Leavitt, Michael R. Morris,  
Sally Johnson Odekirke, Joshua J. Perkey, Jan Pinborough,  
Richard M. Romney, Paul VanDenBergh, Marissa Widdison

**Kunstnerisk ansvarlig:** J. Scott Knudsen

**Bilredaktør:** Tadd R. Peterson

**Design Team:** Jeanette Andrews, Fay P. Andrus, Mandie M.  
Bentley, C. Kimball Bott, Tom Child, Nate Gines, Colleen Hinckley,  
Eric P. Johnsen, Susan Lofgren, Scott M. Mooy, Mark W. Robison,  
Brad Teare, K. Nicole Walkenhorst

**Koordinator for opphavsrett:** Collette Nebeker Aune

**Produksjonssjef:** Jane Ann Peters

**Produksjonsteam:** Connie Bowthorpe Bridge, Julie Burdett,  
Katie Duncan, Bryan W. Gygi, Denise Kirby, Ginny J. Nilson,  
Gayle Tate Rafferty

**Forhåndstrykk:** Jeff L. Martin

**Trykkerisjef:** Craig K. Sedgwick

**Øversettelse:** Statsautorisert translør Petter Svanevik

**Distribusjonssjef:** Stephen R. Christiansen

**Distribusjon:** Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige,  
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: rctestockholm@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 13

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, kambodsjansk, cebuano, kinesisk, kinesisk (forenklet), kroatisk, tsjekkisk, dansk, nederlandsk, engelsk, estisk, filipinsk, finsk, fransk, tysk, gresk, ungarsk, islandsk, indonesisk, italiensk, japansk, kiribati, koreansk, latvisk, litauisk, gassisk, marshallsisk, mongolsk, norsk, polsk, portugisisk, rumensk, russisk, samoansk, slovensk, spansk, svensk, swahili, tagalog, tahitisk, thai, tongansk, ukrainsk, urdu og vietnamesisk. (Hyppigheten varierer for de forskjellige språkområder.)

© 2015 Intellectual Reserve, Inc. Ettertrykk forbudt.

Trykt i USA.

Tekst og bildemateriale i *Liahona* kan kopieres til ikke-kommersiell 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:**

August 2015 Vol. 79 No. 8. 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 or at store.lds.org. (Canada Poste Information: Publication Agreement #40017431)

POSTMASTER: Send all UAA to CFS (see DMM 707.4.12.5).

NONPOSTAL AND MILITARY FACILITIES: Send address changes to Distribution Services, Church Magazines, P.O. Box 26368, Salt Lake City, UT 84126-0368, USA.

# Ideer til familiens hjemmeaften

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



## “Disipler skulle forsvare ekteskapet,”

side 18: Overvei hvordan du kan være en “forsvarer av ekteskapet” i ditt eget hjem. Har du noen gang hatt en samtale med barna om deres fremtidige ekteskap, eller om hvordan Kirkens syn på ekteskap er forskjellig fra verdens? Har du noen gang snakket med barna om dine følelser med hensyn til ekteskapet? Har du lært dem profetenes og apostlenes læresetninger om ekteskap? På familiens hjemmeaften kan dere snakke om disse emnene ved hjelp av “Familien – en erklæring til verden” (*Liahona*, nov. 2010, 129).

## “Oversvøm jorden ved hjelp av sosiale

medier,” side 48: Når dere har lest denne artikkelen, kan dere snakke sammen som familie om hvordan dere vil “bruke sosiale medier til å formidle budskap fra evangeliet”, slik eldste Bednar sier, og følge retningslinjene han foreslår. Dere kan dele sitater fra generalautoriteter på Facebook-sidene deres, eller legge ut bilder av deres favorittskriftsteder på Instagram. Din familie kan til og med finne på deres egen emneknagg å bruke når dere legger ut evangelierelaterte bilder eller sitater (akkurat som medlemmene som startet emneknaggen #LDSconf).

## 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.*

**Arbeid,** 56

**Bønn,** 39, 40, 56, 64, 76

**Den hellige ånd,** 40

**Eksempel,** 4, 48, 68

**Ekteskap,** 18, 28, 80

**Familie,** 14, 17, 18, 28,  
56, 62, 80

**Foreldreansvar,** 28, 34

**Handlefrihet,** 24, 70,  
72, 74

**Hjemmelærervirksomhet,**  
16

**Integritet,** 24

**Jesus Kristus,** 7, 78

**Kjærlighet,** 18, 56, 68

**Lydighet,** 24, 70

**Misjonærarbeid,** 41, 46,  
48

**Mobbing,** 68

**Mormons bok,** 41

**Mot,** 64, 71, 72, 76

**Normer,** 24, 70

**Offer,** 46

**Omvendelse,** 56, 75

**Omvendelse til**

**evangeliet,** 14, 62

**Prestedømsvelsignelser,**  
64

**Sabbatsdagen,** 60

**Skilsmisse,** 34, 54, 64, 66

**Slektshistorie,** 39

**Sosiale medier,** 48

**Stolthet,** 10

**Tempelarbeid,** 14, 62

**Tiende,** 46

**Tilgivelse,** 54, 56, 66, 75

**Tilstedeværelse**

**i kirken,** 38, 60

**Tålmodighet,** 42, 62

**Vennskap,** 68, 72

**Verdighet,** 24

**Vitnesbyrd,** 4, 48

**Ydmykhet,** 7, 10



Av president  
Thomas S. Monson

Jeg har hatt det privilegiet å kunne delta på mange kulturelle arrangementer i forbindelse med tempelinnvielser. Jeg har elsket dem alle, herunder det jeg sist deltok på i Phoenix, Arizona i november i fjor.

Siste-dagers-hellig ungdom som deltar i kulturelle arrangementer, fremfører fantastiske, minneverdige programmer. I Phoenix i fjor, like før arrangementet, fortalte jeg deltagerne: “Dere er lysets barn.”

Jeg vil at alle ungdommer i Kirken skal vite at de er lysets barn. Som sådan har de ansvar for å være “som lys i verden” (Filipperne 2:15). De har plikt til å dele evangeliets sannheter med andre. De er kalt til å stå som et tempel og et fyrtårn, som reflekterer evangeliets lys til en stadig mørkere verden. De har ansvar for å la sitt lys brenne og skinne klart.

For at vi skal være “et forbilde for troende” (1 Timoteus 4:12), må vi selv tro. Vi må utvikle den nødvendige tro til å overleve åndelig og utstråle et lys for andre. Vi må gi næring til vårt vitnesbyrd helt til det blir et anker for vårt liv.

Noen av de mest effektive måtene vi kan utvikle og bevare den tro vi trenger i dag, er å lese og studere Skriftene og be ofte og regelmessig. Til Kirkens ungdom sier jeg at hvis dere ikke har gjort det, skulle dere nå gjøre daglig skriftstudium og bønn til en vane. Uten disse to avgjørende vanene, kan ytre påvirkninger og livets noen ganger negative realiteter svekke eller til og med slukke deres lys.

Tenårene er ikke lette. De er de primære årene hvor Satan vil friste dere og gjøre sitt ytterste for å lokke dere bort fra den vei som vil lede dere tilbake til deres himmelske hjem. Men hvis dere leser og ber, og hvis dere yter tjeneste og adlyder, vil dere bli bedre kjent med “lyset som



# STÅ SOM ET LYS

skinner i mørket” (L&p 6:21), vårt Forbilde og vår styrke – vår Herre Jesus Kristus. Han er lyset vi skal holde opp for å fordrive mørket som trenger seg på (se 3 Nephi 18:24).

Med et sterkt vitnesbyrd om Frelseren og hans gjengitte evangelium har dere ubegrensede muligheter til å skinne. De omgir dere hver dag, uansett hvilke omstendigheter dere befinner dere i. Hvis dere følger Frelserens eksempel, vil dere få anledning til å være et lys i livet til menneskene rundt dere – enten det er medlemmer av deres egen familie, klassekamerater, medarbeidere, bekjente eller vilt fremmede.

Når dere er et lys for verden, vil menneskene rundt dere føle en spesiell ånd som vil få dem til å ønske å omgås dere og følge deres eksempel.

Jeg ber våre ungdommers foreldre og ledere om å hjelpe dem å stå urokkelig på sannhet og rettferdighet. Bidra til å åpne på vidt gap de porter som lærdom, forståelse og tjeneste i Guds rike utgjør. Bygg opp deres styrke til å motstå verdens fristelser. Gi dem viljen til å vandre i dyd og tro, til å være ydmyke og til å se opp mot himmelen som deres konstante anker.



Til våre ungdommer sier jeg at vår himmelske Fader elsker dere. Dere føler forhåpentligvis også den kjærlighet Kirkens ledere har til dere. Måtte dere alltid ha et ønske om å tjene deres himmelske Fader og hans Sønn. Og måtte dere alltid vandre i sannhet og stå som et lys blant Guds barn. ■

#### UNDERVIS FRA DETTE BUDSKAPET

**V**urder å snakke med dem du underviser, om hva det betyr å være et "lysets barn". Hvilket ansvar innebærer dette? Dere kan snakke om tilfeller da lyset deres har vært spesielt klart, og hva som gjorde det klart. Vurder å be dem tenke på en bestemt person, for eksempel en ungdom, en medarbeider eller et familiemedlem, som kan ha behov for lys. Deretter kan dere be sammen om å finne en måte å dele lyset med vedkommende på.



### Fyrtårn

President Monson sier at Kirkens ungdom "er kalt til å stå som et tempelfyrtårn som reflekterer evangeliets lys til en stadig mørkere verden." Han nevner noen måter å gjøre dette på:

- Dele evangeliet med andre
- Tro
- Utvikle tro
- Være et lys for andre
- Gi ditt vitnesbyrd næring helt til det blir et anker for ditt liv
- Lese og studere Skriftene



- Be ofte og regelmessig
- Utføre tjeneste
- Adlyde

Du kan gjerne gi deg selv en karakter fra 1 til 5 på hvert av disse områdene. På områder med en lavere karakter kan du studere disse emnene i Skriftene eller søke på dem på [LDS.org](http://LDS.org). Når du har studert disse emnene, kan du tenke på hvordan du kan bli bedre på disse områdene og sette deg som mål å gjøre det.

### La ditt lys skinne

Som et Guds barn er du et lysets barn. Du kan få mer lys ved å følge vår Frelser Jesus Kristus. Jesus Kristus og vår himmelske Fader elsker deg og ønsker at du skal la ditt lys skinne for andre og lede dem til Kristus. Du kan skinne ved ganske enkelt å være deg selv når du følger Guds bud, som ved å be og lese Skriftene. Fyll stjernene under med forslag til hvordan du kan skinne for andre som et eksempel for Jesus Kristus. De første to har blitt gjort for deg. Fargelegg stjernene.





Studer ydmykt dette stoffet og søk å få vite hva du skal dele med andre. Hvordan vil det å forstå Frelserens liv og gjerninger styrke din tro på ham og velsigne dem du våker over som besøkende lærerinne? Du finner mer informasjon på [reliefsociety.lds.org](http://reliefsociety.lds.org).

## Jesu Kristi egenskaper: saktmodig og ydmyk

Dette er en del av en serie Besøkende lærerinnens budskap om Frelserens guddommelige egenskaper.

Jesus sa: “Den største blant dere skal være som den yngste, og lederen skal være som tjeneren. For hvem er størst, han som sitter til bords eller han som varter opp? Er det ikke han som sitter til bords? Men jeg er som en tjener blant dere” (Lukas 22:26-27).

“Frelseren er vårt største eksempel på styrken i ydmykhet og lydighet. Det at han underkastet seg Faderens vilje, bevirket den største og også den mektigste hendelse i hele historien. Kanskje noen av de helligste ord i all hellig skrift lyder ganske enkelt: ‘La ikke min vilje skje, bare din’ (Lukas 22:42).”<sup>1</sup>

Som disipler av Jesus Kristus søker vi alltid å bli som ham. “Ydmykhet er helt nødvendig for at vi skal bli mer lik Kristus,” sa eldste Ulisses Soares i De sytti. Uten den vil vi ikke kunne utvikle andre viktige dyder. Å være saktmodig betyr ikke svakhet, men



det betyr å utvise godhet og vennlighet, styrke, ro, sunn egenverd og selvkontroll.”<sup>2</sup> Når vi arbeider for å utvikle denne egenskapen, vil vi oppdage at “når vi ydmykt underkaster oss Faderens vilje, mottar vi kraft fra Gud – ydmykhetens styrke. Det er styrke til å takle livets motgang, fredens styrke, håpets styrke, styrken i et hjerte som banker av kjærlighet til og vitnesbyrd om Frelseren Jesus Kristus, ja, forløsningens styrke.”<sup>3</sup>

### Ytterligere skriftsteder

Matteus 26:39; Johannes 5:30; Mosiah 3:19; Helaman 3:35

#### NOTER

1. Richard C. Edgley, “Kraften i ydmykhet,” *Liahona*, nov. 2003, 99.
2. Ulisses Soares, “Vær saktmodig og ydmyk av hjertet,” *Liahona*, nov. 2013, 9.
3. Richard C. Edgley, “Kraften i ydmykhet,” 99.



## Tro, familie, hjelp

### Fra Skriftene

En av de fineste og sterkeste stundene i Kristi tjenestegjerning var da han vasket disiplenes føtter. “Da reiser han seg fra måltidet, legger av seg klærne, og tar et linklede og binder det om seg. Deretter slår han vann i et fat og begynner å vaske disiplenes føtter og tørke dem med linkledet som han hadde bundet om seg” (Johannes 13:4-5).

Da Frelseren innstiftet denne ordinansen, kan disiplene ha blitt overveldet av at deres Herre og Mester knelte foran dem og utførte en så saktmodig tjeneste. Jesus forklarte så lærdommene han ønsket at de og vi alle skulle lære:

“Når da jeg, som er Herre og Mester, har vasket deres føtter, så skylder også dere å vaske hverandres føtter.

For jeg har gitt dere et forbilde, for at også dere skal gjøre slik som jeg har gjort mot dere” (Johannes 13:14-15).

### Overvei dette

Hvordan kan ydmykhet hjelpe oss å vise kjærlighet slik Frelseren gjorde?

# NOTATER FRA KONFERANSEN, APRIL 2015

“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 repeterer generalkonferansen som fant sted i april 2015, kan du bruke disse sidene (og konferansenotater i fremtidige nummer) som hjelpemiddel til å studere og anvende de aktuelle læresetningene fra de levende profeter og apostler samt andre ledere i Kirken.

## DOKTRINÆR KLARGJØRING



## En hellig sabbat

“Hvordan kan vi *helligholde* sabbatsdagen? Da jeg var mye yngre, studerte jeg andres arbeid som hadde samlet lister over ting å gjøre og ting å *ikke* gjøre på sabbaten. Det var først senere jeg lærte av Skriftene at min oppførsel og min innstilling på sabbaten utgjorde et *tegn* mellom meg og min himmelske Fader. Med denne forståelsen trengte jeg ikke lenger lister over ting jeg skulle eller ikke skulle gjøre. Når jeg måtte avgjøre om en aktivitet

var passende på sabbaten eller ikke, tenkte jeg ganske enkelt: ‘Hva slags *tegn* ønsker jeg å gi Gud?’ Dette spørsmålet gjorde mine valg om sabbaten krystallklare.

Tro på Gud skaper en forkjærlighet for sabbaten. Tro på sabbaten skaper kjærlighet til Gud. En hellig sabbat er virkelig en lyst.”

Eldste Russell M. Nelson i De tolv apostlers quorum, “Sabbaten er en lyst,” *Liahona*, mai 2015, 130, 132.

## ET PROFETISK LØFTE



## Fasteoffer forandrer hjerter

“I Kirken i dag blir vi gitt anledning til å faste en gang i måneden og gi et generøst fasteoffer gjennom vår biskop eller grenspresident til gagn for de fattige og trengende...”

En del av deres og mitt fasteoffer denne måneden vil bli brukt til å hjelpe noen, et eller annet sted, hvis lindring Herren vil føle som om det var hans egen.

Deres fasteoffer vil gjøre mer enn å bidra til å fø og kle kropper. Det vil helbrede og forandre hjerter. Frukten av et frivillig offer kan være at mottakeren ønsker å strekke seg ut til andre i nød. Dette skjer over hele verden.”

President Henry B. Eyring, første rådgiver i Det første presidentskap, “Er ikke dette den faste jeg finner behag i?” *Liahona*, mai 2015, 23, 24.

## FRELSESPLANEN

“Minst fire ting er nødvendig for at denne guddommelige planen skal lykkes,” sa eldste D. Todd Christofferson. Finn svarene i talen, “Hvorfor ekteskap, hvorfor familie,” 50.

1. “\_\_\_\_\_ skapelse som vår bolig.”
2. “Med [Adam og Evas fall] fulgte en bevissthet om \_\_\_\_\_ og \_\_\_\_\_ og en gudgitte evnen til å \_\_\_\_\_. Fallet tilveiebragte også den fysiske \_\_\_\_\_ som er nødvendig for at vår tid i jordelivet skulle være midlertidig, slik at vi ikke skulle leve evig i våre synder.”
3. “Vi ser dødens rolle i vår himmelske Faders plan, men denne planen ville ikke ha noen nytte uten en mulighet til å overvinne døden til slutt, både \_\_\_\_\_ og \_\_\_\_\_. Derfor var det en Forløser, Guds enbårne Sønn, Jesus Kristus, som led og døde for å sone for Adam og Evas overtredelse og dermed tilveiebringe \_\_\_\_\_ og udødelighet for alle.”
4. “Gud forordnet at menn og kvinner skulle gifte seg og føde barn, og i samspill med Gud skape de fysiske legemer som er nøkkelen til \_\_\_\_\_ i jordelivet og \_\_\_\_\_ for evig herlighet sammen med ham.”

Svar: 1. Jordens; 2. godt, ondt, velge, død; 3. fysisk, åndelig, oppstandelse; 4. prøven, avgjørende



## SVAR TIL DEG

På hver konferanse gir profeter og apostler inspirerte svar på spørsmål som Kirkens medlemmer kan ha. Bruk mai-nummeret 2015, eller gå inn på [conference.lds.org](http://conference.lds.org) for å finne svar på disse spørsmålene:

- Hva er “gudsfrykt”, og hvordan kan det velsigne oss? Se David A. Bednar, “Derfor kuet de sin frykt,” 46.
- Hva er de viktigste religiøse tradisjonene i hjemmet som hjelper barna å vite at de er elsket og trygge? Se Quentin L. Cook, “Min Gud er mitt lys,” 62.
- Hvordan kan det å forstå forholdet mellom rettferd, kjærlighet og nåde hjelpe oss å forstå påsken og Jesu Kristi forsoning? Se Jeffrey R. Holland, “Der rettferd, kjærlighet og barmhjertighet møtes,” 104.

For å lese, se på eller lytte til taler fra generalkonferansen, kan du gå inn på [conference.lds.org](http://conference.lds.org).

## VI TROR AT VI MÅ VÆRE YDMYKE

*“De stolte frykter menneskenes dom mer enn Guds dom. ‘Hva vil menneskene synes om meg?’ veier tyngre enn ‘Hva vil Gud synes om meg?’”*  
—President Ezra Taft Benson

Når vi blir medlem av Jesu Kristi Kirke, inngår vi en pakt om å alltid minnes ham, påta oss hans navn og holde hans bud (se L&p 20:77). Enhver synd hindrer oss i å holde denne pakten, men det er én synd, mer enn noen annen, som vi må å unngå fordi den fører til så mange andre – stolthet.

“De fleste av oss anser stolthet som selvopptatthet, forfengelighet, selvskryt, arroganse og hovmod,” sa president Ezra Taft Benson (1899-1994). “Alt dette inngår i denne synden, men

selve kjernen mangler.” Han sa: “Det sentrale trekk i stolthet er fiendskap – fiendskap mot Gud og fiendskap mot vår neste.”<sup>1</sup>

Fiendskap mot Gud “skjer i en ånd av ‘min vilje skje, ikke din’... De stolte kan ikke godta at Guds myndighet gir veiledning for deres liv... De stolte vil at Gud skal være enig med dem. De er ikke interessert i å forandre mening for å være enig med Gud.”<sup>2</sup>

Fiendskap mot vår neste kommer til uttrykk på mange måter, slik som ved “kritikk av andre, sladder,

baksnakking, knurring, å leve over evne, misunnelse, begjær, å være tilbakeholden med takknemlighet og ros som kan løfte andre, og ved å være utilgivende og sjalu.”<sup>3</sup>

Stolthet hindrer vår fremgang, skader våre forhold og begrenser den tjeneste vi yter. President Benson foreslo denne løsningen: “Motgiften mot stolthet er ydmykhet og underkastelse. Det er et sønderknust hjerte og en angrende ånd.”<sup>4</sup> Han sa at “ydmykhet forholder seg til Guds vilje – til frykten for hans dom og behovene til menneskene rundt oss... La oss velge å være ydmyke.”<sup>5</sup>

Følgende illustrasjoner viser hvordan vi kan velge å være ydmyke. ■

Skriftene gir mange advarsler mot stolthet, som i Ordspråkene 16:18; Esekiel 16:49–50; Lære og pakter 23:1; 39.

### NOTER

1. *Læresetninger fra Kirkens presidenter: Ezra Taft Benson* (2014), 232.
2. *Læresetninger: Ezra Taft Benson*, 232.
3. *Læresetninger: Ezra Taft Benson*, 235.
4. *Læresetninger: Ezra Taft Benson*, 238.
5. *Læresetninger: Ezra Taft Benson*, 229, 238.



### DEN MEST YDMYKE MANN

“Det største, dyktigste, mest begavede menneske som noen sinne har vandret på denne jord, var også det mest ydmyke. Han utførte noe av sin mest imponerende tjeneste i stille stunder med bare noen få tilskuere, som han ba om å ‘ikke fortelle noen’ om det han hadde gjort [se Lukas

8:56]. Når noen kalte ham ‘god’, avledet han raskt complimenten og insisterte på at bare Gud er virkelig god [se Markus 10:17-18]. Det var tydelig at verdens ros ikke betydde noe for ham... Vi gjør klokt i å følge vår Herres eksempel.”

President Dieter F. Uchtdorf, annenrådgiver i Det første presidentskap, “Om å være ekte,” *Liahona*, Mai 2015, s. 83.

Vi kan vise  
ydmykhet ved å:



Motta råd og  
irrettesettelse.



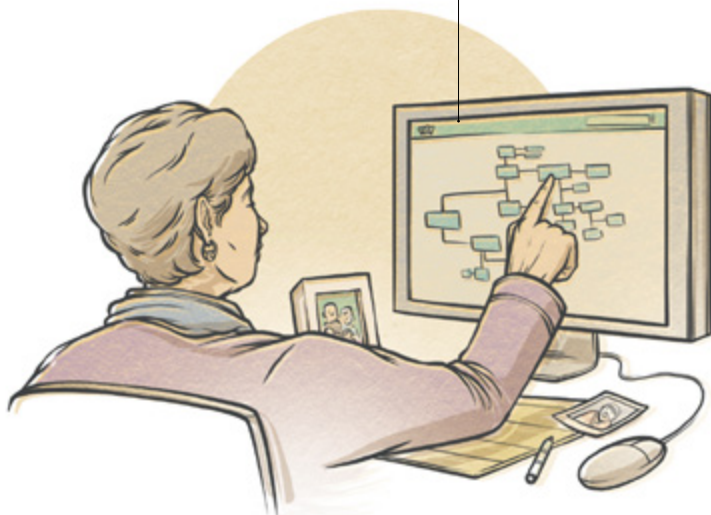
Yte uselvisk tjeneste.



Be med ærlig hensikt.



Reise på misjon.



Gjøre  
slektshistorisk  
arbeid og besøke  
templet oftere.

# NYTT FRA KIRKEN

Gå inn på [news.lds.org](http://news.lds.org) og finn flere kirkerelaterte nyheter og begivenheter.

## Nye områdeledere kalt

Det første presidentskap har kunn- gjort endringer i områdepresident- skaper med virkning fra 1. august 2015. Alle medlemmer av områdepresident- skapene er medlem av De syttis første eller annet quorum.

De sytti kalles ved åpenbaring, under ledelse av Det første presi- dentskap, til å hjelpe De tolv apostler i deres tjeneste over hele verden.

“De syttis historie strekker seg tilbake til Det gamle testamente,” sa president Boyd K. Packer, president

for De tolv apostlers quorum.<sup>1</sup> Den første henvisning til De sytti finnes i 2 Mosebok 24:1, og de nev- nes senere i 4 Mosebok 11:16-17, 25, hvor de blir samlet for å hjelpe Moses.

Under Kristi jordiske virke kalte han De sytti, instruerte dem på lig- nende vis som De tolv apostler, og sendte dem ut “foran seg” idet han forklarte at de som hørte deres røst, ville høre hans røst (se Matteus 10:1, 16-17; Lukas 10).

“Vi tror på den samme organisa- sjon som fantes i den opprinnelige Kirke,” sa president Packer. “Og den omfattet syttier.” (Se 6. trosartikkel.) I dagens raskt voksende kirke har De sytti en viktig oppgave med å bistå De tolv. “Syttier kan ved dele- gasjon gjøre alt som De tolv ber dem om å gjøre,” sa president Packer.<sup>2</sup> ■

### NOTER

1. Boyd K. Packer, i “The Twelve and the Seventy, Part One: Revelation and the Role of the Seventy” (video), LDS.org.
2. Boyd K. Packer, i “De tolv og De sytti”.

### De syttis presidentskap



Ronald A. Rasband

Bistår alle områder



L. Whitney Clayton

Utah nord  
Utah Salt Lake City  
Utah syd



Donald L. Hallstrom

Nord-Amerika nordøst



Richard J. Maynes

Nord-Amerika nordvest  
Nord-Amerika vest



Craig C. Christensen

Idaho  
Nord-Amerika sentralt



Ulisses Soares

Nord-Amerika sydøst



Lynn G. Robbins

Nord-Amerika sydvest

### Afrika sydøst



Stanley G. Ellis

Første- rådgiver



Carl B. Cook

President



Kevin S. Hamilton

Annen- rådgiver

### Afrika vest



Terence M. Vinson

Første- rådgiver



LeGrand R. Curtis jr.

President



David F. Evans

Annen- rådgiver

### Asia



Randy D. Funk

Første- rådgiver



Gerrit W. Gong

President



Chi Hong (Sam) Wong

Annen- rådgiver

## Asia nord



Kazuhiko Yamashita  
**Første-rådgiver**



Scott D. Whiting  
**President**



Yoon Hwan Choi  
**Annen-rådgiver**

## Brasil



Jairo Mazzagardi  
**Første-rådgiver**



Claudio R. M. Costa  
**President**



Marcos A. Aidukaitis  
**Annen-rådgiver**

## Karibien



Claudio D. Zivic  
**Første-rådgiver**



J. Devn Cornish  
**President**



Hugo E. Martinez  
**Annen-rådgiver**

## Mellom-Amerika



Adrián Ochoa  
**Første-rådgiver**



Kevin R. Duncan  
**President**



Jose L. Alonso  
**Annen-rådgiver**

## Europa



Paul V. Johnson  
**Første-rådgiver**



Patrick Kearon  
**President**



Timothy J. Dyches  
**Annen-rådgiver**

## Europa øst



Jörg Klebingat  
**Første-rådgiver**



Bruce D. Porter  
**President**



Larry S. Kacher  
**Annen-rådgiver**

## Mexico



Paul B. Pieper  
**Første-rådgiver**



Benjamin De Hoyos  
**President**



Arnulfo Valenzuela  
**Annen-rådgiver**

## Midtøsten/Afrika nord



Larry R. Lawrence



Wilford W. Andersen

**Administreres fra Kirkens hovedkvarter**

## Stillehavet



O. Vincent Haleck  
**Første-rådgiver**



Kevin W. Pearson  
**President**



S. Gifford Nielsen  
**Annen-rådgiver**

## Filippinene



Shayne M. Bowen  
**Første-rådgiver**



Ian S. Ardern  
**President**



Allen D. Haynie  
**Annen-rådgiver**

## Syd-Amerika nordvest



W. Christopher Waddell  
**Første-rådgiver**



Juan A. Uceda  
**President**



Carlos A. Godoy  
**Annen-rådgiver**

## Syd-Amerika syd



Francisco J. Viñas  
**Første-rådgiver**



Walter F. González  
**President**



José A. Teixeira  
**Annen-rådgiver**

## EN STRÅLENDE GJENFORENING

Av Susan L. og C. Terry Warner

*Årtier med adskillelse og hjertesorg endte da Herren førte en far og sønn sammen i templet.*

Det var en vakker morgen i april 2012, da John Ekow-Mensah kom inn i Accra Ghana tempel. Den eldre mannen, som nå var i 80-årene, hadde foretatt reisen sammen med en gruppe hellige fra Nkawkaw, hvor han bodde alene. Gruppen planla å overnatte på gjestehjemmet og tilbringe to dager med tjeneste i templet.

Bror Ekow-Mensah satt inne i templet og ventet på å få delta i forberedende ordinanser, da en yngre mann satte seg ved siden av ham. Den yngre mannen, 54 år gammel, hadde planlagt å delta på en begavelses-sesjon den morgenen sammen med sin hustru, men ettersom han kom for sent til sesjonen, bestemte han seg for å gjøre forberedende ordinanser.

“Hvor kommer du fra?” spurte bror Ekow-Mensah.

“Sekondi,” svarte mannen.

“Hvilken del av Sekondi?” spurte bror Ekow-Mensah.

“Ketan,” svarte den yngre, “i området hvor skolene ligger.” Etter hvert som samtalen fortsatte, følte begge



mennene på seg hvor disse spørsmålene kanskje ville lede.

Påvirket av en stadig sterkere følelse av gjenkjennelse, så den yngre mannen på bror Ekow-Mensah. “Du er min far,” sa han. “Hva heter du?”

“John Ekow-Mensah.”

“Det heter jeg også,” svarte sønnen.

Etter å ha utført tjeneste i templet, satt de to mennene en lang stund i det celestiale rom, ble kjent på nytt og fornyet sin kjærlighet hverandre. Selv om alt bror Ekow Mensah jr. sa og





gjorde var respektfullt og passende, virket han ikke helt klar til helhjertet å akseptere sin far – før han fikk vite hvorfor faren måtte dra og hvorfor han ikke kunne kontakte familien.

Nesten 50 år tidligere hadde bror Ekow Mensah sr. giftet seg med en kvinne hvis bestemor – den eldste matriarken den gangen – hadde eneveldig makt i stammen. Dessverre hadde matriarken vært imot Johns ekteskap med hennes barnebarn. Etter krav fra henne skilte paret til slutt lag da deres eldste sønn, John jr., var bare fire eller fem år gammel. John jr. hadde kjent sin

oldemor som en sterk og hardt arbeidende kvinne, ikke som den maktfaktor som hadde hindret ham i enhver omgang med sin biologiske far i nesten 50 år.

Utvisning fra familien kuttet i bunn og grunn alle bånd. På

grunn av mangel på telefon eller posttjeneste hadde John sr. ingen mulighet til å holde kontakt med familien. Hans leting etter arbeid førte ham mange timer bort. Han bodde i Mankessim fra ca 1963 til 1989, hvor han drev en liten fargehandel. Derfra flyttet han til Ada, hvor en kvinne hvis bygning han malte, presenterte ham for Jesu Kristi evangelium. Bror Ekow-Mensah sr. sluttet seg til Kirken i 1991.

Fordi bror Ekow-Mensah jr. var så ung da foreldrenes ekteskap tok slutt, visste han lite om sin arv. En gang iblant sa moren at han var “som snytt ut av nesen på” faren, men det var alt han visste.

Han vokste opp og giftet seg, og John og hans hustru Deborah bestemte seg for å finne en kirke å slutte seg til. John studerte ved University of Ghana i Accra, da han så et *Liahona* på en hylle. Han tok det opp, og ble interessert i det som sto der. John la merke til utgiveren – Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige.

Da John kom hjem fra skolen til sitt hjem i Sekondi, var hans hustru ivrig etter å fortelle ham om en kirke som en venn hadde fortalt henne om. Hun fortalte ham at navnet var Jesu

Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige. John fortalte henne at dette var kirken han hadde lest om i et tidsskrift på universitetet.

John og Deborah ble undervist i evangeliet og døpt i 1999. Ti år senere ble de beseget i Accra Ghana tempel, og de tre yngste av deres fem barn ble beseget til dem.

I templet i april 2012 kom så tårene da far og sønn gjenkjente hverandre. Deres glede ble styrket av deres forståelse av at de hver for seg hadde sluttet seg til Kirken og funnet veien til templet denne vakre morgenen. ■

*Artikkelforfatterne bor i Utah, og virket i Ghana Accra misjon.*

**Far og sønn gjenforenet i templet etter nesten 50 år med adskillelse.**



# KRAFTEN I HJEMMELÆRERARBEIDET

Av Jeff B. Marler

*Hvordan kunne vi være hjemmelærere for en familie som ikke engang ville slippe oss inn døren?*

Jeg fikk i oppdrag å gå hjemmelærer sammen med bror Erickson, et eldre medlem av menigheten som var en trofast hjemmelærer. Han ba meg ta meg av avtalene, og det gjorde jeg gjerne.

En av familiene våre, familien Wright (navnet er endret), var ikke aktivt engasjert i Kirken. Da jeg ringte dem, sa bror Wright: "Du ringer aldri hit igjen."

Jeg fortalte bror Erickson hva som hadde skjedd. Måneden etter, da han ba meg ringe familien Wright igjen, minnet jeg ham på at bror Wright ikke ønsket at vi skulle ringe. Bror Erickson insisterte på at jeg skulle ringe likevel, og det gjorde jeg. Da bror Wright tok telefonen, ba jeg ham om ikke å legge på, og fortalte ham at min hjemmelærerledsager hadde insistert på at jeg skulle ringe. Jeg spurte om vi kunne undervise ham bare ved å ringe hver måned. Dette gikk han med på.

Fra da av ringte jeg familien Wright hver måned. Hver gang jeg ringte, pleide bror Wright å si: "Du har fått samtalen din." Så la han på. Det var greit for meg, og bror Erickson ba ikke om noe mer.

Men etter noen måneder foreslo bror Erickson at vi skulle faste for

familien Wright. Jeg var enig, så en søndag fastet og ba vi om å finne en måte å nå inn til bror Wright på. Neste morgen, da jeg kjørte forbi familien Wrights hjem på vei til jobben, kom bror Wright ut av huset. Jeg så en lekebil under et av bakhjulene på bilen hans, så jeg stoppet og fortalte det. Han takket meg.

"Forresten," sa jeg, "er jeg hjemmelæreren din."

Han takket meg igjen, og jeg kjørte videre til jobben.

Jeg ringte bror Erickson for å fortelle ham hva som hadde skjedd. Han ba meg ringe bror Wright for å sette opp en hjemmelæreravtale til neste

kveld, og det gjorde jeg. Bror Wright var både hyggelig og mottagelig. Vi hadde en god samtale med familien og gjorde en ny avtale. Jeg forlot hjemmet deres med et større vitnesbyrd om faste og bønn og viktigheten av å være hjemmelærer.

Senere den uken fikk vi vite at bror Wright hadde sagt ja til at heltidsmisjonærene kunne begynne å undervise hans 15 år gamle datter. Hun hadde bedt i mange måneder om at faren ville bli mildere stemt og la henne bli døpt. Med tiden begynte familien å gå i kirken, og bror Wright gikk til slutt med på å la datteren bli døpt. Det var faktisk han som døpte henne.

Jeg er takknemlig for at bror Erickson var på bølgelengde med Ånden. Hans innsikt i løpet av denne opplevelsen hjalp meg å få et sterkere vitnesbyrd om bønnens kraft og hvilket potensial som ligger i trofast hjemmelærerarbeid. ■

*Artikkelforfatteren bor i Arizona, USA.*



# VINDUET VED BASSENGET

Av Becky Heiner

*Vårt familieforhold kan hjelpe oss å lære, forstå og etterleve evangeliet.*

Ferien var over. Mens vi spiste vafler den morgenen, planla vi hvordan vi kunne gjøre mest mulig ut av vår tid på hotellet før den fem timer lange kjøreturen hjem. Min mann bestemte seg for å ta våre tre små døtre med på en siste morostund i bassenget. Jeg ville benytte meg av en tredemølle i treningsrommet.

Jeg valgte en tredemølle som var vendt mot et stort vindu med utsikt over svømmebassenget. Kort tid senere så jeg en familie, min familie, gå mot bassenget. Håndklær, sko og T-skjorter fløy til alle kanter mens jentene ivrig forberedte seg på å hoppe ut i vannet. Normalt ville jeg ha fulgt etter dem, samlet sammen klær og sko, og vært litt irritert over det hele, for å være helt ærlig. I stedet så jeg denne familien fra utsiden, som om det enorme vinduet foran meg var et filmlerret. Jeg fulgte med, mens

føttene mine trampet taktfast mot det roterende beltet under meg.

Jeg så hvor glade alle var, hvordan de lo og lekte sammen, og jeg tenkte på alle gangene jeg hadde blitt mismodig av de smålige kranqlene som uunngåelig oppstår i en familie, på grunn av den ubehagelige følelsen av at jeg, til tross for min aller beste innsats, ikke klarte å lære mine barn å vise hverandre kjærlighet. Nå så jeg imidlertid personer som var lykkelige sammen. Jeg oppdaget at problemet ikke var at jeg ikke hadde lært dem å vise hverandre kjærlighet, men at jeg ikke hadde lagt merke til at de kunne det.

Jeg så en av jentene hoppe fra bassengkanten og inn i pappas armer om og om igjen. Jeg tenkte på alle de store hoppene hun ville gjøre gjennom hele sitt liv, og håpet hun ville stole på at vår himmelske Fader ville ta imot henne hver gang. Jeg visste at

for hvert hopp lærte hun tillit, og at å være en del av vår familie var en trygg måte å lære denne tilliten på.

En annen datter forsøkte å utvikle sin svømmeferdighet. Jeg så hvordan familiens oppmuntring fikk henne til å fortsette å prøve. Det vil komme tider i livet da hun vil trenge den samme støtten i møte med vanskeligere utfordringer.

Og så fulgte jeg med mens vår tredje datter ved et uhell ble dyttet ut i bassenget. Opprørt og sint, freste hun mens hun skrittet irritert opp av vannet og dumpet ned i en stol. Familien la straks merke til at hun var borte. Jeg så at hver og en kjærlig oppfordret henne til å komme tilbake til dem. Til slutt gjorde hun det, og jeg tenkte på fremtiden hennes, på alle gangene hun ville bli såret og få lyst til å gi opp. Jeg håpet hun alltid ville finne styrke til å holde ut på grunn av familiens kjærlighet.

Plutselig slo det meg: Familien kan være en nøkkel for vår mulighet til å lære, forstå og etterleve evangeliet. Nephi sa at "med små midler kan [Herren] få store ting til å skje" (1 Nephi 16:29). Slik er det også med familier. Ja, foreldre strever. Men alle forsøk på å undervise og lære opp og vise kjærlighet, uansett hvor små de er, betyr noe.

Min lille film nærmet seg slutten. Da jeg slo av tredemøllen og så familien min samle sammen klærne, følte jeg en fornyet beslutning om å fortsette å gjøre alle de små tingene som jeg før har fryktet ikke ville gjøre noen forskjell. ■

*Artikkelforfatteren bor i Utah, USA.*







Av eldste  
Russell M. Nelson

i De tolv apostlers  
quorum

# Disipler burde forsvare ekteskapet

*Herrens disipler er forsvarere av tradisjonelt ekteskap.*

*Vi kan ikke gi etter. Historien er ikke vår dommer.*

*Et verdslig samfunn er ikke vår dommer. Gud er vår dommer!*

**D**et ligger stor kraft i et sterkt partnerskap. Sanne partnere kan oppnå mer enn summen av de enkelte som opptre alene. Når det er sanne partnere, blir én pluss én langt mer enn to. Dr. William J. Mayo og hans bror, dr. Charles H. Mayo, opprettet for eksempel Mayo-klinikken. Advokater og andre danner viktige partnerskap. Og i ekteskapet kan en mann og en hustru danne *det viktigste* partnerskapet av alle – en evig familie.

Bærekraftige forbedringer i enhver bestrebelse avhenger av samarbeid og enighet. Gode ledere og partnere utvikler ferdigheter til å dele innsikt og innsats og mønsteret med å komme til enighet. Gode partnere er fullstendig lojale. De undertrykker sitt ego for å være en del av å skape noe større enn seg selv. Gode partnerskap er avhengige av at hver partner utvikler sin egen karakter.

## Dydens voktere

For tiden synes det å være min tid til å gå i begravelser. Jeg har sett mange familier ta farvel for en tid med dem de har kjær og som de er beseget til. Når jeg forlater begravelser, undrer jeg ofte: "Hva ønsker jeg skal bli sagt om meg i min begravelse?"

Det er ikke for tidlig for dere å stille det samme spørsmålet. Hva ønsker dere skal bli sagt om dere i deres begravelse?

Jeg håper det blir sagt at dere var en god ektemann og far eller en god hustru og mor, at dere var en person med integritet, at dere var vennlige og tålmodige, at dere var ydmyke og hardtarbeidende, og at dere var en person med dyd.

De største voktere av alle dyder er ekteskap og familie. Dette er spesielt tilfelle med dydene kyskheter og troskap, som begge er nødvendige for å skape varige og fullstendig givende partnerskap i ekteskap og familieforhold.

Mann og kvinne er skapt for hva de kan gjøre og bli – sammen. Det skal en mann og en kvinne til for å bringe et barn til verden. Mødre og fedre kan ikke ta den andres plass. Menn og kvinner er særegne, samtidig som de utfyller hverandre. Barn fortjener en sjanse til å vokse opp med både en mor og en far.<sup>1</sup>

Dere vil sannsynligvis støte på den voksende debatten om definisjonen av ekteskap. Mange av deres naboer, kolleger og venner har aldri hørt logiske og inspirerte sannheter om viktigheten av ekteskap slik Gud selv definerte det. Dere vil få mange muligheter til å styrke forståelsen av Herrens side av denne debatten ved deres veltalende eksempel, både som enkeltpersoner og som familier.

Apostelen Paulus forutså våre omstendigheter da han sa: "I de siste dager skal det komme vanskelige tider.

For menneskene skal da være egenkjærlige, pengekjære, skrytende, overmodige, spottende, ulydige mot foreldre, utakknemlige, uten aktelse for det hellige, uten naturlig kjærlighet, uforsonlige, baktalende ... uten kjærlighet til det gode ...

slike som elsker sine lyster høyere enn Gud."

Han konkluderte slik: "Slike skal du vende deg fra"

(2 Timoteus 3:1-5).

Etter sin bemerkelsesverdige profeti om vår tid, tilføyde Paulus følgende advarsel: "Og alle som vil leve gudfryktig i Kristus Jesus, skal bli forfulgt" (2 Timoteus 3:12).

Tenk på det! Det betyr at i disse vanskelige tider vil

ikke livet være behagelig for Den Herre Jesu Kristi sanne disipler. Vi vil imidlertid ha Hans anerkjennelse. Han ga oss følgende forsikring: "Velsignet er alle de som blir forfulgt for mitt navns skyld, for himmelens rike er deres" (3 Nephi 12:10).

Kort sagt, som disipler vil hver enkelt av oss bli satt på prøve. Til enhver tid hver eneste dag har vi det privilegium å kunne velge mellom riktig og galt. Dette er et

eldgammelt slag som begynte i en førjordisk tilværelse. Og dette slaget blir mer intenst for hver dag. Deres personlige karakterstyrke trengs nå mer enn noensinne tidligere.

## Ingen deltidsdisipler

Den tid er omme da dere kunne være tause og komfortable kristne. Deres religion handler ikke bare om å komme i kirken på søndag. Den handler om å være en sann disippel fra søndag morgen til og med lørdag kveld – døgnet rundt, hele uken! Det er ikke mulig å være en disippel av vår Herre Jesus Kristus på deltid.

Jesus oppfordrer alle som ønsker å være hans disippel, til å ta sitt kors opp og følge ham (se Matteus 16:24;





Markus 8:34; L&p 56:2 ;112:14). Er dere klar til å slutte dere til dem? Eller vil dere skamme dere over evangeliet? Vil dere skamme dere over Herren og hans plan? (se Mormon 8:38). Vil dere gi etter for dem som ønsker at dere skal bli med dem på den populære siden av nyere historie?

Nei! Sions ungdom vil ikke svikte! Jeg tror dere vil være tapre og erklære Guds sannhet med klarhet og vennlighet, selv om hans sannhet er politisk upopulær! Paulus fastsatte dette mønsteret da han erklærte: "Jeg skammer meg ikke ved evangeliet, for det er en Guds kraft til frelse for hver den som tror" (Romerne 1:16; se også 2 Timoteus 1:8).

Herrens disipler er forsvarere av tradisjonelt ekteskap. Vi kan ikke gi etter. Historien er ikke vår dommer. Et verdslig samfunn er ikke vår dommer. Gud er vår dommer! For hver enkelt av oss vil dommens dag finne sted på Guds egen måte og tid (se

Romerne 2:5; Alma 33:22; Ether 11:20; L&p 88:104; 133:38).

Ekteskapets og utallige menneskers fremtid vil bli avgjort av deres villighet til å bære høytidelig vitnesbyrd om Herren og leve i henhold til hans evangelium. Stor beskyttelse er tilgjengelig for oss når vi går ned i dåpens vann og påtar oss Jesu Kristi navn. Kong Benjamin forklarte: "Og nå, på grunn av den pakt dere har inngått, skal dere kalles Kristi barn, hans sønner og hans døtre, for se, i dag har han født dere åndelig, for dere sier at deres hjerter er forandret gjennom tro på hans navn. Derfor er dere født av ham og er blitt hans sønner og hans døtre" (Mosiah 5:7; se også vers 8).

Jeg verdsetter en uttalelse av søster Sheri Dew, tidligere medlem av Hjelpeforeningens øverste presidentskap, under en kvinnekongress ved Brigham Young University nylig. Hun sa: "For å bli disipler er det viktigste at vi *gjør* det vi lover å gjøre

*En av de mer krevende anledninger i vår tid er å stå frem for sannheten om hvor hellig ekteskapet er.*



*Disippelskapets byrde er tung. Som Herrens disipler vil dere stå som ekteskapets forsvarere.*

hver gang vi tar del i nadverden – nemlig å alltid minnes Herren. Dette innebærer å minnes ham når vi velger hvilke medier vi er villige til å utsette vår ånd for. Det innebærer å minnes Ham når det gjelder hvordan vi bruker vår tid, og når vi velger mellom en jevn diett av populærkultur eller Guds ord. Det innebærer å minnes Ham midt i en konflikt eller når fristelsen er stor. Det innebærer å minnes Ham når kritikere angriper Hans kirke og gjør narr av sannheten. Det innebærer å huske at vi har påtatt oss Hans navn.”<sup>2</sup>

Søster Dews budskap er i harmoni med et budskap fra president Howard W. Hunter (1907-95), som sa: “Hvis vårt liv og vår tro dreier seg om Jesus Kristus og hans gjengitte evangelium, kan ingenting gå permanent galt... Hvis vårt liv ikke dreier seg om Frelseren og hans læresetninger, kan ingen annen suksess være den riktige for alltid.”<sup>3</sup>

### **Bekjentgjør Guds vilje**

Uansett hvor vi kommer, har dere og jeg som Herrens disipler et høytidelig ansvar for å bekjentgjøre Guds vilje for alle mennesker. Og en av de mer krevende anledninger i vår tid er å stå frem for sannheten om hvor hellig ekteskapet er.

Vårt budskap er formet ved guddommelig lære, kanonisert i Bibelen:

“I begynnelsen skapte Gud himmelen og jorden” (1 Mosebok 1:1).

“Gud skapte mennesket i sitt bilde, i Guds bilde skapte han det, til mann og kvinne skapte han dem” (1 Mosebok 1:27).

“Gud velsignet dem og sa til dem: Vær fruktbare og bli mange, fyll jorden” (1 Mosebok 1:28).

“Derfor skal mannen forlate sin far og sin mor og bli hos sin hustru, og de skal være ett kjød” (1 Mosebok 2:24).

“Adam kalte sin hustru Eva, fordi hun er



mor til alle som lever” (1 Mosebok 3:20; se også Moses 4:26).

Gud er alle menn og kvinners far. De er hans barn. Det var han som innstiftet ekteskapet som en forening av en mann og en kvinne. Ekteskapet ble ikke skapt av jordiske dommere eller lovgivere. Det ble ikke skapt av tankesmier, ved folkeavstemming eller av ofte siterte bloggere eller forståelsepåere. Det ble ikke skapt av korridorpolitikere. Ekteskapet ble innstiftet av Gud!

De ti bud forbød hor og begjær (se 2 Mosebok 20:14, 17; 5 Mosebok 5:18, 21).

Disse gamle befalingene ble senere gitt til folket i nytestamentlig tid (se Matteus 5:27-28; 19:18; Romerne 13:9) og på Mormons boks tid (se Mosiah 13:22, 24; 3 Nephi 12:27). I nyere åpenbaring har Herren bekreftet: “Du skal elske din hustru av hele ditt hjerte, og holde deg til henne og ingen annen” (L&p 42:22).

Sann intimitet, som planlagt av vår Skaper, oppleves kun innenfor denne hellige foreningen av mann og hustru fordi den er beriket med sannhet

og foredlet ved overholdelse av paktene en mann og en hustru inngår med hverandre og med Gud. Det er viktig å merke seg at fullkommen troskap mot disse paktene forbyr pornografi, begjær eller mishandling i noen form.

Sosialt og politisk press for å endre ekteskapslovene har resultert i praksis som er i strid med Guds vilje når det gjelder ekteskapets evige natur og formål. Mennesket kan ganske enkelt ikke gjøre moralsk det Gud har erklært umoralsk. Selv om synd legaliseres av mennesker, er det fortsatt synd i Guds øyne.

Brødre og søstre, med støtte av uomtvistelig sannhet skulle dere erklære deres kjærlighet til Gud! Erklær deres kjærlighet til alle mennesker, “uten ondskap mot noen, med godhet mot alle.”<sup>4</sup> Som Guds barn er de våre brødre og søstre. Vi verdsetter deres rettigheter og følelser. Men

vi kan ikke godta deres innsats for å endre guddommelige lære. Det er ikke opp til mennesker å forandre den.

## Kjærlighet betyr lydighet

Gud elsker sine barn. Og hvis de elsker ham, vil de vise denne kjærligheten ved å holde hans bud (se Johannes 14:15, 21; 1 Johannes 5:2; L&p 46:9; 124:87), herunder kyskheter før ekteskapet og fullstendig troskap innenfor ekteskapet. Skriftene advarer og sier at adferd i strid med Herrens bud ikke bare vil frata et par guddommelig godkjent intimitet, men også medføre Guds strenge straffedommer (se 3 Mosebok 26:15-20; Salmene 89:31-32; Matteus 5:19).

Et menneskes edleste lengsel er lengselen etter et ekteskap som kan vare også etter døden. Fullstendig troskap mot pakter inngått i hellige templer, gjør det mulig for mann og hustru å bli beseglet for all evighet (se L&p 132:7, 19).

Disippelskapets byrde er tung. Som Herrens disipler vil dere stå som ekteskapets forsvarere. Og hvis dere er

sanne og trofaste, vil han ikke bare hjelpe og beskytte dere (se L&p 84:88), men han vil også velsigne deres familie (se Jesaja 49:25; L&p 98:37).

Dere nyter godt av Herrens uendelige forsoning. På grunn av ham vil dere til slutt bli belønnet med udødelighet. Og på grunn av ham kan dere nyte velsignelsen evig liv sammen med ham og deres familie. ■

*Fra en tale holdt under en eksamenshøytidelighet, “Disciples of Christ – Defenders of Marriage”, 24. august 2014. Hele teksten finnes på engelsk på [speeches.byu.edu](http://speeches.byu.edu).*

## NOTER

1. Se “Familien – En erklæring til verden”, *Liahona*, nov. 2010, 129.
2. Sheri L. Dew, “Sweet above All That Is Sweet” (tale ved en kvinnekongress ved Brigham Young University, 1. mai 2014), 7, [ce.byu.edu/cw/womensconference/transcripts.php](http://ce.byu.edu/cw/womensconference/transcripts.php).
3. Howard W. Hunter, “Fear Not, Little Flock” (andakt ved Brigham Young University 14. mars 1989), 2, [speeches.byu.edu](http://speeches.byu.edu).
4. Abraham Lincoln, “Second Inaugural Address,” 4. mars 1865.







Av eldste  
Allan F. Packer  
i De sytti

# VÅR HIMMELSKE FADERS UBEVEGELIGE normer

*Guds normer er fastsatt, og ingen kan forandre dem.  
Personer som tror de kan det, vil bli svært overrasket  
ved den endelige dom.*

**M**in første jobb etter endt utdanning var for en stor flyprodusent. Mens jeg var der, lærte jeg at for å lage fly som var sikre, hadde selskapet spesifikasjoner for hver del. Det måtte sertifiseres at delene oppfylte alle krav, herunder form, størrelse, materiale og toleranser.

Hvis en del oppfylte alle kravene, ble den lagt på lageret for å bygge et fly. Hvis den ikke oppfylte kravene, ble den forkastet og sendt tilbake til leverandøren. Leverandører av deler var nøye med å forstå og oppfylle alle kravene, herunder toleransene.

Ville dere bevisst ha satt dere på et fly som var laget med annenrangs deler? Naturligvis ikke! Dere ville ønske at delene overgikk kravene. Noen synes imidlertid å være villige til å tolerere annenrangs adferd i livet. Men bare ved å kjenne, forstå og etterleve Kristi lære kan dere tilegne dere den adferd som er nødvendig for å kvalifisere dere til opphøyelse.

*Toleranse* er et ord som brukes ofte i samfunnet i dag, vanligvis i sammenheng med å tolerere eller akseptere andre folks kultur eller adferd. Noen ganger brukes det av folk som ønsker aksept for å gjøre noe uten hensyn til dets innflytelse på samfunnet eller andre. Min hensikt er ikke å drøfte den definisjonen, men å fokusere på den *tekniske* definisjonen av ordet og dets anvendelse for oss.

*Toleranse* brukes til å definere akseptable avvik fra en definert standard. I en produsert del kan toleransen være angitt som en lengde på 13 cm, pluss eller minus 0,0025 cm. En annen del er kanskje definert som å være laget av et bestemt materiale som er 99,9 prosent rent, som for eksempel gullbarrer. Herren har satt grenser for å hjelpe oss å kvalifisere oss til opphøyelse.

## Normer og bedømmelse

Normene for frelse kalles bud, som er gitt av vår himmelske Fader. Disse normene gjelder alle deler av vårt liv og til alle tider. De kan ikke anvendes selektivt på et bestemt tidspunkt eller i en bestemt situasjon. Budene definerer normene som kreves for å kvalifisere seg til opphøyelse.

Det er en bedømmelse, som på en måte er lik sertifiseringsprosessen for en flydel. Akkurat som det finnes kvalifiserende prøver for flydeler, foretar vår himmelske Fader en bedømmelse for å avgjøre om vi vil bli sertifisert. Det er til vår fordel å kjenne og oppfylle kravene innenfor den toleranse Herren har fastsatt.

Dere husker sikkert at de ti jomfruene i Frelserens lignelse var invitert til bryllupsfesten. Da brudgommen kom, hadde fem av dem olje og fikk lov til å komme inn. De andre fem kom for sent, og slapp ikke inn. (Se Matteus 25:1-13.)

Med hensyn til denne lignelsen sa eldste Dallin H. Oaks i De tolv apostlers quorum: “Regnestykket i denne lignelsen er skremmende. De ti jomfruer forestiller åpenbart medlemmer av Kristi kirke, for alle var invitert til bryllupsfesten, og alle visste hva som krevdes for å få adgang da brudgommen kom. Men bare halvparten var rede da han kom.”<sup>1</sup>

De første fem jomfruene oppfylte normene, og det må også vi.

Gud skapte oss i sitt eget bilde. Planen for oss på denne jorden er å motta et legeme, høste erfaring, motta ordinaanser og holde ut til enden. Normer og rammer er fastsatt som vi må innrette oss etter for å kvalifisere oss til opphøyelse. Gud har lovet at vi kan bli opphøyet, men han har også sagt: “Jeg, Herren, er forpliktet når dere gjør som jeg sier, men når dere ikke gjør som jeg sier, har dere intet løfte” (L&p 82:10).

## Normer og handlefrihet

I Guds frelsesplan blir vi formet, tilpasset og polert for å bli ham lik. Det er noe vi alle må oppleve hver for oss.

“For se, dette er min gjerning og min herlighet – å tilveiebringe mennesket uødélighet og evig liv” (Moses 1:39).

Gud har fastslått hva vi må gjøre, og kravene vi må oppfylle. Det er ganske bemerkelsesverdig at han gir oss den moralske handlefrihet til å velge om vi vil akseptere og oppfylle disse kravene. Våre beslutninger har imidlertid konsekvenser. Han ga oss handlefrihet, men han gir oss ikke myndighet til å forandre normene eller konsekvensene av våre beslutninger.

Fordi det finnes normer, og fordi vi har frihet til å velge, er det en endelig dom, hvor hver enkelt av oss vil bli vurdert for å se om vi oppfyller kravene – med andre ord, for å se om vi har levd innenfor de normer og toleranser Gud har definert. Hans dom vil være endelig.

Læren om omvendelse gjør det mulig for oss å korrigere eller rette feil, men det er bedre å fokusere på å oppfylle Guds normer enn å planlegge å benytte seg av omvendelsens prinsipp før dommen. Jeg lærte dette da jeg var ung.

Som tenåring brukte jeg somrene mine til å jobbe på min bestefars ranch i Wyoming. Det var en saue- og kvegranch på mer enn 800 hektar i tillegg til beitemark. Driften av ranchen krevde mye utstyr. Fordi nærmeste verksted var langt unna, lærte bestefar oss å vedlikeholde utstyret omhyggelig og å inspisere alt før vi forlot hovedhuset. Hvis noe gikk i stykker, var det som regel flere kilometer unna hovedhuset, og det innebar en lang spasertur.

Det tok ikke lang tid før jeg lærte loven om konsekvenser. Det var alltid bedre å unngå problemer enn å ta en lang spasertur. Det samme er tilfellet med vår himmelske Faders bud. Han kan se forskjellen mellom en som virkelig anstrenger seg for å bli mer lik ham, og en som tøyser grensene, men prøver å holde seg akkurat innenfor akseptable grenser.

## Normer og motstand

Det finnes dem i verden i dag som prøver å avvise eller endre normene som er fastsatt av Gud. Dette er ikke noe nytt fenomen.

“Ve dem som kaller det onde godt og det gode ondt, som gjør mørke til lys og lys til mørke, som gjør bittert til søtt og søtt til bittert!” (2 Nephi 15:20).

Vi må ikke la oss bedra, eller gi akt på dem som vil prøve å overbevise oss om at Guds normer har forandret seg. De har ingen myndighet til å forandre normene. Bare opphavsmannen, vår himmelske Fader, kan forandre spesifikasjonene.

Vi kan alle lett forstå hvor latterlig det ville være for en leverandør av flydeler å lytte til en uvitende person som ønsker å gjøre endringer i spesifikasjonene eller toleransene for en del. Ingen av oss ønsker å fly med et fly som er produsert med en slik del.

Heller ikke ville noen finne på å anklage en flyprodusent for å være tankeløs eller intolerant når den forkaster slike deler. Produsenten ville ikke la seg skremme eller mobbe til å akseptere deler som ikke kunne sertifiseres. Å gjøre dette vil utgjøre en fare for dens virksomhet og for passasjerene som kom til å fly med dens fly.



**Akkurat som vi ikke bevisst ville ha satt oss på et fly som var laget med annenrangs deler, skulle vi heller ikke akseptere eller praktisere annenrangs adferd. Bare ved å kjenne, forstå og etterleve Kristi lære kan vi kvalifisere oss for opphøyelse.**

Det samme er tilfellet med Guds lover og bud. Hans normer er fastsatt, og ingen kan forandre dem. Personer som tror de kan det, vil bli svært overrasket ved den endelige dom.

### **Etterlevelse av normene**

Vår himmelske Fader er frelsesplanens opphavsmann. Han har gitt oss alt som er nødvendig for å kvalifisere oss til å vende tilbake til hans nærhet. Normene er fastsatt, velkjente og lett tilgjengelige for hver enkelt av oss.

Frelseren har fortalt oss at vi alle er i stand til å oppfylle normene. Visdomsordet er bevis på dette, for det angir at det er “gitt som et prinsipp med løfte, avpasset etter den svakes evne, ja, for den *svakeste* blant de hellige som er eller kan kalles en hellig” (L&p 89:3; uthevelse tilføyd).

Frelseren sier også at vi ikke vil “bli fristet mer enn [vi] kan tåle” (L&p 64:20), men vi må “alltid våke og be” (Alma 13:28).

Dere har evnen: “For [dere] har kraften til å handle som [dere] vil, og hvis menneskene gjør godt, skal de på ingen måte miste sin lønn” (L&p 58:28).

Dere kan oppfylle normene. Dere har evnen til å kvalifisere dere til opphøyelse.

### **Den hellige ånds veiledning**

Vi lærer normene å kjenne ved å gå i kirken, og ved å studere og handle ifølge læresetningene som finnes i Skriftene og i vår tids profeters ord.

Den beste kilden til veiledning er tilskyndelsene som kommer fra Den hellige ånd, som vil lære oss alt vi må gjøre (se 2 Nephi 32:2-3). Ved hjelp av Den hellige ånd og Kristi lys (se Moroni 7:16-18) kan vi vite forskjellen på riktig og galt. Vi kan bli veiledet gjennom hele livet. Vi kan føle i vårt hjerte og få tanker til vårt sinn som kan gi trøst og veiledning. Dette gjelder også for barn.

Gud har lovet at han vil hjelpe oss når vi gjør vårt beste for å oppfylle hans normer. Akkurat som vi ikke bevisst ville ha satt oss på et fly som var laget med annenrangs deler, skulle vi heller ikke akseptere eller praktisere annenrangs adferd. Bare ved å kjenne, forstå og etterleve Kristi lære kan vi kvalifisere oss for opphøyelse. ■

*Fra en tale holdt under en andakt, “Standards and Tolerance,” ved Brigham Young University–Idaho 13. november 2012. Du finner hele teksten på engelsk på byui.edu.*

### **NOTE**

1. Dallin H. Oaks, “Forberedelse til det annet komme,” *Liahona*, mai 2004, 8.



Av eldste  
Bruce C. Hafen

Virket som medlem  
av De sytti fra 1996  
til 2010

# Erklæringen

OM  
familien: HEVER SEG OVER  
KULTURELL FORVIRRING



*Dette er den første av to artikler av eldste Hafen, for å markere 20-årsjubileet for "Familien – en erklæring til verden". Den andre artikkelen vil bli publisert i septembernummeret 2015 av Liahona.*

“**H**va er dine største bekymringer?” spurte en avisjournalist president Gordon B. Hinckley (1910–2008) i juni 1995, like før han fylte 85. Han svarte: “Jeg er bekymret for familielivet i Kirken. Vi har flotte mennesker, men vi har altfor mange familier som faller fra hverandre... *Jeg tror [dette] er min alvorligste bekymring.*”<sup>1</sup>

Tre måneder senere leste president Hinckley offentlig “Familien – en erklæring til verden”.<sup>2</sup>

Det var ingen tilfeldighet at denne høytidelige erklæringen ble utstedt nøyaktig da Herrens profet følte at av alt han hadde å tenke på, var ustabil familieliv i Kirken det han var aller mest bekymret for. Senere la han til at den største utfordringen Amerika (og resten av verden) sto overfor, “er et problem skapt av villedede foreldre med resulterende villedede barn.”<sup>3</sup>

Erklæringen var ikke bare en samling banaliteter som var positive til familien. Den var en alvorlig profetisk advarsel mot et stort internasjonalt problem. Og nå, 20 år senere, blir problemet stadig verre, noe som viser hvor profetisk advarselen i 1995 var.

Før vi ser nærmere på hva det innebærer for hver enkelt av oss, la oss overveie hvordan vår tids kultur havnet der den er i dag.

### En universell kjærlighetshistorie

Menneskehetens eldste, mest etterlengtede historie har en kjent handling: Gutt møter pike, de forelsker seg, gifter seg, får barn, og – håper de – lever lykkelig alle sine dager. Denne universelle kjærlighetshistorien står så sentralt i den store plan for lykke at den begynte med Adam og Eva, og for de fleste medlemmer av Kirken veileder den fremdeles livet vårt, lik Polarstjernen.

Gledene ved mellommenneskelig kjærlighet og familietilhørighet gir oss håp, mål og et ønske

***Permanent pliktroskap overfor ekteskap og foreldreansvar er som to festetråder gjennom vår samfunnsvev.***



om å leve bedre. De får oss til å lengte etter dagen da vi vil ta de hender som har holdt våre, og sammen tre inn i Herrens nærhet. Der vil vi omfavne våre kjære og leve sammen med dem for alltid, og “aldri mer gå ut derfra” (Johannes åpenbaring 3:12).

I mange år støttet samfunnet generelt denne medfødte lengselen etter tilhørighet. Naturligvis hadde familier problemer, men de fleste trodde fremdeles at det å knytte ekteskapets bånd skapte en relativt permanent familieenhet. Disse båndene holdt samfunnsstrukturen sammen, med “hjerter ... knyttet sammen i enighet og i kjærlighet” (Mosiah 18:21).

I senere generasjoner har imidlertid denne strukturen blitt stadig mer frynsete idet vi har opplevd det noen skribenter kaller “ekteskapets sammenbrudd”.<sup>4</sup> Mange utenfor Kirken ser ikke lenger på ekteskap som en kilde til langvarige forpliktelser. I stedet ser de nå på ekteskap og til og med det å føde barn som midlertidige personlige alternativer. Permanent pliktroskap overfor ekteskap og foreldreansvar er imidlertid som to festetråder gjennom vår samfunnsvev. Når disse trådene blir frynsete, kan



veven rakne, og vi kan miste handlingen i den universelle kjærlighetshistorien.

Jeg har sett denne rakningen fra mine egne ståsteder som far, medlem av Kirken og lærer i familierett. På 1960-tallet ga borgerrettsbevegelsen støttet til nye juridiske teorier om likestilling, individuelle rettigheter og frigjøring. Disse tankene hjalp USA å starte prosessen med å overvinne sin pinlige fortid med rasediskriminering. De hjalp også landet å redusere diskriminering mot kvinner. Disse tiltakene mot diskriminering er til enhver samfunnsborgers *eget beste*.

Men noen former for lovlig klassifisering er faktisk gunstige. For eksempel "diskriminerer" loven *til fordel for* barn på grunnlag av deres alder – de kan ikke stemme, kjøpe bil eller undertegne en bindende kontrakt. De mottar også mange års gratis utdanning. Disse lovene beskytter barna og samfunnet mot konsekvensene av barnas manglende kapasitet, samtidig som de også forbereder dem til å bli ansvarlige voksne.

Lover har også gitt en privilegert status til forhold som er basert på ekteskap og slektskap – ikke for å diskriminere enslige og ubeslektede personer, men for å oppmuntre biologiske foreldre til å gifte seg med hverandre og oppdra sine egne stabile barn, som er nøkkelen til et stabilt samfunn i fremtiden. Slike lover uttrykker altså samfunnets *interesse* for dets barn og dets egen fremtidige styrke og kontinuitet.

Historisk sett har lover opprettholdt en praktisk balanse mellom samfunnsinteresser og personlige interesser fordi hvert element spiller en viktig rolle i et sunt samfunn. På 1960- og 1970-tallet begynte imidlertid amerikanske domstoler å tolke familierett på en måte som ga personlige interesser en mye høyere prioritet enn samfunnsinteresser, noe som vippet det juridiske og sosiale systemet ut av balanse. Denne forandringen var bare en del av forvandlingen av amerikansk familierett – den største kulturelle holdningsendring til ekteskap og familieliv på 500 år. Jeg vil illustrere denne forvandlingen med eksempler fra amerikansk lovgivning, selv om lovene i de fleste utviklede land har fulgt lignende trender.

### En kulturell endring

For å si det kort, begynte talsmenn å bruke potente tanker om personlig frigjøring til å utfordre lover som lenge



hadde støttet barnas og samfunnets interesser i stabile familiestrukturer. Domstoler og lovgivende forsamlinger aksepterte mange av disse individualistiske tankene, selv om disse skadet større samfunnsinteresser. For eksempel ble skilsmisse uten objektiv grunn først vedtatt i California i 1968, og deretter utbredt over hele USA. Dette innebar en betydelig forandring i folks syn på ekteskap. Ifølge de gamle skilsmisselovene kunne ikke gifte mennesker bare velge å avslutte ekteskapet. De måtte bevise ekteskapeleg forsømmelse, som utroskap eller mishandling. Den gangen kunne bare en dommer som representerte samfunnets interesser, avgjøre når skilsmisse var tilstrekkelig rettferdiggjort til å oppveie samfunnets interesse for at ekteskapet skulle fortsette.

Den opprinnelige forståelsen av skilsmisse uten objektiv grunn hadde verdige mål. Den tilføyde uopprettelig sammenbrudd i ekteskapet, uavhengig av den enkeltes skyld, som et grunnlag for skilsmisse – noe som gjorde det lettere å ta ut skilsmisse. I teorien kunne fremdeles bare en dommer som representerte samfunnets interesser, avgjøre om et ekteskap var umulig å redde. Men i praksis tok familierettsdommere hensyn til parets ønsker, og *frigjorde* til slutt den parten som ønsket å avslutte ekteskapet.

Disse juridiske endringene satte fart i en større kulturell dreining som ikke lenger anså ekteskap som en relativt permanent sosial institusjon, men snarere som et midlertidig, privat forhold, som kunne avsluttes etter eget for godtbeholdende – uten en seriøs vurdering av hvordan skilsmissen ville skade barna, for ikke å snakke om hvordan den skadet samfunnet. Det varte ikke lenge før dommernes tvil med hensyn til samfunnets rett til å håndheve ekteskapsloftene ga ektepar et falskt inntrykk av at deres personlige løfter ikke hadde noen betydelig samfunnsmessig eller moralsk verdi.



Dermed er det i dag slik at når ekteskapets forpliktelser kommer i veien for personlige preferanser, er det lettere å gå fra dem. De ser på ekteskap som en "ikke-bindende forpliktelse", hva denne selvmotsigelsen enn måtte bety.

I samsvar med disse nye holdningene utvidet domstolene ugifte fedres rettigheter og begynte å gi foreldrerett og adopsjonsrettigheter til ugifte enkeltpersoner. Dette utslettet den vel-etablerte preferansen som familieretten hadde gitt, så langt som mulig, til den gifte, biologiske familien med to foreldre. Både erfaring og samfunnsvitenskapelig forskning hadde tydelig vist – og viser fremdeles – at en familie som ledes av gifte, biologiske foreldre nesten alltid gir det beste miljøet for oppfostring av barn. Med tiden bidro imidlertid saker med ugifte foreldre til, og ble påvirket av, en stigende forekomst av samboerskap og fødsler utenfor ekteskapet.

I 1973 ga i tillegg USAs Høyesterett den enkelte kvinne retten til å velge abort, og avviste dermed rotfestede kulturelle oppfatninger om samfunnsinteresser med hensyn til ufødte barn, og blant folkevalgte lovgivere som inntil da hadde stått sammen i det verdiladede spørsmålet om når livet begynner.

Når vi snakker om skilsmisse uten objektiv grunn, er det naturlig med en kort kommentar om homofilt ekteskap. Dette har blitt et vanskelig og betent emne, men for bare 17 år siden var det ikke noe land i verden som juridisk hadde



anerkjent homofile ekteskap. Hvordan kunne så homofile ekteskap strømme over det internasjonale offentlige rom nøyaktig da den historiske oppfatningen av ekteskapet hadde mistet så mye offentlig verdi gjennom de fire tidligere tiårene?

Ett sannsynlig svar er at teorien om "personlig selvstyre" i den første amerikanske saken hvor homofile ekteskap fikk støtte i 2001, ganske enkelt forlenget det samme individualistiske juridiske begrepet som hadde skapt skilsmisse uten objektiv grunn. Når en domstol opprettholder en persons rett til å *avslutte* et ekteskap, uten hensyn til samfunnsmessige konsekvenser (slik det kan bli ved skilsmisse uten objektiv grunn), kan dette prinsippet også se ut til å støtte en persons rett til å *innlede* et ekteskap, uten hensyn til samfunnsmessige konsekvenser (noe som kan bli resultatet av homofile ekteskap).

Med andre ord, når folk bare ser på ekteskap mellom en mann og en kvinne som en personlig preferanse, istedenfor å være samfunnets viktigste institusjon, er det ikke til å undres over at mange nå vil si om homofile ekteskap – la folk være frie til å gifte seg som de ønsker. Det er det som kan skje når vi mister oversikten over samfunnskonsekvensene knyttet til ekteskap og barn. Det er ingen tvil om at Gud elsker alle sine barn, og forventer at vi behandler hverandre med *medfølelse* og *toleranse* – uavhengig av personlig adferd som vi kanskje eller kanskje ikke forstår. Men det er en helt annen sak å *støtte* eller *fremme* denne

**Å knytte ekteskapets bånd skaper en relativt permanent familieenhet som holder samfunnsstrukturen sammen med "hjerter ... knyttet sammen i enighet og i kjærlighet".**



adferden ved å endre et juridisk begrep – ekteskap – hvis historiske mål var å fremme samfunnets beste ved at biologiske foreldre oppdro sine egne barn i et stabilt hjem.

USAs høyesterett anvendte teorien om personlig selvstyre, blant andre juridiske teorier, da den 26. juni 2015 vedtok at delstatenes lover ikke kan “forby homofile par å gifte seg.” Dermed er likekjønnede ekteskap nå lovlig i alle USAs delstater.

Det er imidlertid viktig å merke seg at rettens flertallsoppfatning også “understreket at religioner, og de som overholder religiøse læresetninger, kan fortsette å argumentere med største, oppriktige overbevisning om at guddommelige forskrifter tilsier at likekjønnede ekteskap ikke bør aksepteres. Det første grunnlovstillegg sikrer at religiøse organisasjoner og personer får behørig beskyttelse når de forsøker å undervise i prinsipper som står så sentralt i deres liv og tro, og for deres egne dyptgående ambisjoner om å videreføre familiestrukturen de lenge har verdsatt. Det samme gjelder dem som er imot likekjønnede ekteskap av andre grunner.”<sup>5</sup>

### Konsekvenser for ekteskap og barn

Overvei så konsekvensene av disse endringene for ekteskap og barn. Siden ca 1965 har skilsmisseraten i USA blitt mer enn fordoblet, selv om den har gått litt ned igjen i de senere år, delvis fordi antallet ugifte er ca 15 ganger høyere, og deres hyppige samlivsbrudd ikke er inkludert i skilsmisseraten. I dag ender omtrent halvparten av alle første ekteskap i skilsmisse. Ca 60 prosent av ekteskap nummer to gjør det. USA er verdens mest skilsmisseutsatte land.<sup>6</sup>

I dag blir 40 prosent av USAs barn født til ugifte foreldre.

I 1960 var dette tallet 5 prosent.<sup>7</sup> Ca 50 prosent av dagens tenåringer anser nå det å føde barn utenfor ekteskap som en “givende livsstil”.<sup>8</sup> Andelen barn i aleneforelderfamilier er firedoblet siden 1960, fra 8 til 31 prosent.<sup>9</sup> Over halvparten av vår tids ekteskap i USA innledes med samboerskap før ekteskapet.<sup>10</sup> Det som var svært uvanlig på 1960-tallet, er den nye normen.

I Europa anerkjenner 80 prosent av befolkningen nå samboerskap. I deler av Skandinavia blir 82 prosent av førstefødte barn født utenfor ekteskap.<sup>11</sup> Da vi bodde i Tyskland nylig, fikk vi en følelse av at for europeere eksisterer ikke lenger ekteskapet. Som en fransk skribent uttrykte det, har ekteskapet “mistet sin glans for unge mennesker”, som i stadig større grad føler at “kjærligheten i bunn og grunn er et privat anliggende som ikke gir noe rom” for at samfunnet skal kunne si noe om deres ekteskap eller deres barn.<sup>12</sup>

Ikke desto mindre har barn av skilte eller ugifte foreldre omtrent *tre ganger* så mange alvorlige adferdsmessige, følelsesmessige og utviklingsmessige problemer som barn i familier med to foreldre. På enhver målestokk for barns velvære er disse barna langt verre stilt. Og når barna er dysfunksjonelle, blir samfunnet dysfunksjonelt. Her er noen eksempler på den slags dysfunksjon, samtidig som vi er klar over at noen elementer i slike generelle trender kan ha flere årsaker. De siste 50 årene:

- Er ungdomskriminaliteten seksdoblet.
- Er omsorgssvikt og alle former for overgrep mot barn firedoblet.
- Har alle former for psykiske lidelser blant barn blitt verre, fra narkotikamisbruk til spiseforstyrrelser. Depresjon blant barn har økt med 1000 prosent.
- Har vold mot kvinner økt, og fattigdom har i økende grad gått ut over barna.<sup>13</sup>

Hvor alvorlige er disse problemene? Som president Hinckley sa i 1995, var disse sakene hans “alvorligste bekymring”. Og trender som bekymret ham den gangen, er nå målbart verre. Som en skribent i tidsskriftet *Time* uttrykte det:

*“Ingen annen enkeltfaktor forårsaker like mye målbar motgang og menneskelig elendighet i dette landet som ekteskapets sammenbrudd. Det skader barn, det svekker*

mødres økonomiske sikkerhet, og det har spesielt rammet dem som tåler det minst – landets underklasse...

“De fattige [har løsrevet] foreldreansvaret fra ekteskapet, og de økonomisk sikre [knuser] sine egne sammenslutninger hvis [de] ikke lenger har det moro.”<sup>14</sup>

## Vi må vende vårt hjerte

En fillete rød tråd i samfunnsvevens rakning går til problemets rot, nemlig barna – ben av våre ben, kjød av vårt kjød. Noe sant og hellig ved etterkommere – barn og forplantning og evige kjærlighetsbånd gir gjenklang dypt i de mystiske strengene av vår kollektive hukommelse.

Båndet mellom barn og foreldre betyr så mye at Gud sendte Elijah i 1836 for å “vende” fedrenes og barnas hjerter til hverandre. Hvis disse hjertene ikke vendes, sa han, vil “hele jorden ... bli slått med en forbannelse” og “lagt øde” før Kristus kommer tilbake (L&p 110:15; Joseph Smith – historie 1:39; se også Malaki 4:6). I dagens samfunn virker det ikke som om noen hjerter vendes – annet enn fra istedenfor til hverandre.

Er vi allerede slått med en forbannelse? Kanskje. Dagens barn (og derfor samfunnet – jorden) er virkelig i ferd med å bli lagt “øde” (ringeaktet, gjort ubrukelig) ved hvert av temaene som er omtalt her.

Læren er entydig – og underbygges av mange år med forskning. Vi trenger ikke å vende tilbake til fortidens familierett, *men* om vi bare kunne bry oss mer om våre barn og deres fremtid, ville mange flere gifte seg før de ble foreldre. De ville ofre mer, mye mer, for å forbli gift. Barn ville så langt som mulig bli oppdratt av sine biologiske foreldre. Ideelt sett

***Evangeliets evige perspektiv, som vi lærer i Skriftene og i templet, kan ... hjelpe oss å heve oss over vår tids ekteskapelig kaos inntil vårt ekteskap er den mest tilfredsstillende og helliggjørende erfaringen i vårt liv.***

ville det ikke finnes selvbestemt abort eller fødsler utenfor ekteskapet. Det er naturligvis nødvendig med enkelte unntak – noen skilsmisser er berettiget, og ofte er adopsjon himmel-sendt. Men i prinsippet sier erklæringen om familien fra 1995 det perfekt: “Barn har rett til å bli født innenfor ekteskapets bånd og til å bli oppdratt av en far og en mor som hedrer ekteskapsløftene med fullstendig troskap.”<sup>15</sup>


Vi lider imidlertid av kollektivt hukommelsestap. Vi hører ikke de mystiske strengene av evige, og ikke engang nyere minner. Vår lykkes fiende ønsker å overbevise oss om at hellige, langvarige familiebånd hemmer, når det faktisk ikke finnes noen relasjoner som er mer frigjørende og givende.

Det er ikke lett å bygge opp et godt ekteskap. Det er ikke meningen at det skal være lett. Men når en forvirret kultur forvirrer oss med hensyn til hva ekteskap betyr, kan det hende at vi gir hverandre og oss selv opp altfor tidlig. Evangeliets evige perspektiv, som vi lærer i Skriftene og i templet, kan imidlertid hjelpe oss å heve oss over vår tids ekteskapelige kaos inntil vårt ekteskap er den mest tilfredsstillende og helliggjørende – selv om det også er den mest krevende – erfaringen i vårt liv. ■

*Fra talen “Marriage, Family Law, and the Temple”, holdt under den årlige temakvelden ved J. Reuben Clark Law Society i Salt Lake City 31. januar 2014.*

## NOTER

1. I Dell Van Orden, “Pres. Hinckley Notes His 85th Birthday, Reminisces about Life,” *Church News*, 24. juni 1995, 6; uthevelse tilføyd.
2. “Familien – En erklæring til verden,” *Liahona*, nov. 2010, 129.
3. Gordon B. Hinckley, i Sarah Jane Weaver, “President Hinckley Warns against Family Breakups,” *Deseret News*, 23. april 2003, [deseretnews.com](http://deseretnews.com).
4. Se Caitlin Flanagan, “Why Marriage Matters,” *Time*, 13. juli 2009, 47.
5. Dommer Anthony M. Kennedy, Obergefell v. Hodges, 576 U.S. (2015).
6. Se [census.gov/compendia/statab/2011/tables/11s1335.pdf](http://census.gov/compendia/statab/2011/tables/11s1335.pdf); se også Alan J. Hawkins, *The Forever Initiative: A Feasible Public Policy Agenda to Help Couples Form and Sustain Healthy Marriages and Relationships* (2013), 19.
7. Se “Disastrous’ Illegitimacy Trends,” *Washington Times*, 1. des. 2006, [washingtontimes.com](http://washingtontimes.com).
8. Se *The State of Our Unions: Marriage in America 2012* (2012), 101, 102.
9. Se “One-Parent and Two-Parent Families 1960–2012,” Office of Financial Management, [ofm.wa.gov/trends/social/fig204.asp](http://ofm.wa.gov/trends/social/fig204.asp).
10. Se Bruce C. Hafén, *Covenant Hearts: Why Marriage Matters and How to Make It Last* (2013), 227.
11. Se Noelle Knox, “Nordic Family Ties Don’t Mean Tying the Knot,” *USA Today*, 16. des. 2004, 15, [usatoday.com](http://usatoday.com).
12. *Report of the Mission of Inquiry on the Family and the Rights of Children*, en studie som ble iverksatt av Frankrikes nasjonalforsamling, 25. jan. 2006, 32.
13. Se Hafén, *Covenant Hearts*, 226–27.
14. Flanagan, “Why Marriage Matters,” 47; uthevelse tilføyd.
15. “Familien – en erklæring til verden,” 129.



*De som har blitt skilt, har opplevd stor smerte. De trenger den helbredende kraft og det håp som kommer fra Jesu Kristi forsoning.*

# Siste-dagers-hellige menn og skilsmisse

Av Brent Scharman

Pensjonert rådgiver, Kirkens familiekontor

“Det endelige målet med alt vi underviser, er å forene foreldre og barn i troen på Den Herre Jesus Kristus, så de kan være lykkelige i hjemmet og beseglet i evig ekteskap.”<sup>1</sup> På tross av denne inspirerte uttalelsen av president Boyd K. Packer, president for De tolv apostlers quorum, finner skilsmisser sted. Skilsmisse er traumatisk. De involverte kan føle sjokk, fornektelse, forvirring, depresjon og sinne, så vel som fysiske symptomer som forstyrrelser i søvn- og matvaner.

Som rådgiver oppdaget jeg at selv om mye av det som menn og kvinner opplever ved skilsmisse, går ut på det samme, finnes det noen forskjeller:

- Mens de fortsatt er gift, er menn mer tilbøyelige til å bagatellisere alvorret i ekteskapsproblemene. Deres overraskelse over skilsmissen kan føre til en følelse av ustabilitet.
- Menn er mindre tilbøyelige til å uttrykke sine følelser, og derfor er det også mindre sannsynlig at de vil lære av sine erfaringer.
- Menn pleier å være handlingsorienterte, og er derfor ofte mindre tilbøyelige til å søke rådgivning. I stedet begraver de følelsene med lange arbeidsdager eller å fordype seg i en hobby.
- På grunn av økonomiske bekymringer og slaget mot egoet deres, opplever noen menn utfordringer som depresjon, vektøkning, eksperimentering med alkohol og stadig mindre aktivitet i Kirken.

Den eneste trygge veien gjennom en skilsmisse er å holde seg trofast mot evangeliet. Sunne tilpasninger

*Selv om et sterkt ekteskap er ideelt, ender dessverre noen ekteskap i skilsmisse. Hvis du er skilt, får du her noen forslag til hvordan du kan holde deg nær til barna og sterk i evangeliet.*

krever en evne til å være snill når du kanskje ikke føler for det, beholde selvtillit og selvfølelse, være i stand til å tåle vonde følelser samtidig som du fortsetter å fungere, være tålmodig med andre involverte, være rettferdig og ikke hevngjerrig, og ha et solid åndelig fundament som kan bringe deg nærmere Herren, som har “gjennomgått” alt, og hvis forsoning er i stand til å helbrede og løfte deg (L&p 122:8).

Uansett hvem som var mest skyld i skilsmissen, vil ikke helbredelsen komme før det finnes omvendelse og tilgivelse. President Dieter F. Uchtdorf, annenrådgiver i Det første presidentskap, har sagt: “Vi må gi slipp på våre klagemål... Husk at himmelen er full av dem som har dette til felles: De er tilgitt. Og de tilgir.”<sup>2</sup>

## Oppretthold forholdet til barna

Kanskje ingenting annet fører til mer maktkamp enn spørsmålet om foreldrerett. Når barn tilbringer mesteparten av sin tid sammen med mor, er det lett for en far å føle at han bare har blitt en besøkende til sine egne barn. Dette kan få ham til å føle seg maktesløs og styrt av systemet. Hvis det ikke finnes sannsynlighet for overgrep eller annen



## HÅP FOR DEG OG DINE BARN

“Vi vet at noen ser tilbake på sin skilsmisse med sorg over egen delaktighet eller hovedansvar for bruddet. Alle som har vært gjennom en skilsmisse, kjenner smerten og har behov for den helbredende kraft og det håp som forsoningen gir. Den helbredende kraft og dette håpet er der for dem, og også for deres barn.”

Eldste Dallin H. Oaks i De tolv apostlers quorum, “Skilsmisse,” *Liahona*, mai 2007, 71.

skadelig omgang, klarer imidlertid barn seg best når de opprettholder forholdet til begge foreldrene. Heldigvis lærer de fleste tidligere ektefeller å samarbeide til beste for sine barn.

Regelmessig kontakt med barna skulle være høyt prioritert, uansett avstand eller gjengifte. Selv om den avsatte tiden ikke er alt du ønsker deg, skulle du gjøre besøkene positive, og aldri si negative ting til barna om moren deres. Barn vil med størst sannsynlighet klare å tilpasse seg foreldrenes skilsmisse når mor og far er villige til å sette barnas lykke og stabilitet foran sine egne såre følelser.

### Fortsett å være aktiv i Kirken

Noen menn har sagt at ingenting rystet deres vitnesbyrd så hardt som skilsmissen. Dette gjelder spesielt hvis de har vært trofaste i aktivitet i Kirken og har bedt inderlig om en løsning på ekteskapsproblemene. Denne følelsen av å bli rystet kan gjøre at en mann føler ubehag ved tilstedeværelse i kirken, spesielt om han tror at andre antar at han har vært utro mot sin hustru.

Likevel gjør fortsatt aktivitet i Kirken at vi blir påvirket av riktige prinsipper og

omgitt av omsorgsfulle mennesker. Hvis Kirkens medlemmer ikke synes å rekke ut en hånd til deg, må du ikke bli støtt. De vet sannsynligvis ikke hva de skal gjøre eller si. Vær tålmodig og ta selv kontakt med andre. Finn et støttenettverk. Rådfør deg med din quorumspresident, biskop eller stavsprezident, og vurder profesjonell rådgivning, for eksempel ved Kirkens familiekontor, hvis det er tilgjengelig. Dette vil hjelpe deg å granske din egen adferd og se ting klarere.

Skilte menn er velkommen i Kirken på lik linje med gifte menn. Eldste Dallin H. Oaks i De tolv apostlers quorum har sagt: “Det er mange gode medlemmer av Kirken som har blitt skilt,” og han understreket at “med mindre et skilt medlem har begått alvorlige overtredelser, kan han eller hun bli berettiget til tempelanbefaling på grunnlag av de samme verdighetsnormer som gjelder andre medlemmer.”<sup>3</sup>

### Vi kan vokse ved hjelp av vanskeligheter

Enkelte menn sier at selv om de aldri ønsker å gå gjennom en slik opplevelse igjen, har de lært av den. De kommer over det, og går videre med livet. En slik tilnærming ble uttrykt av denne mannen som jeg hadde i terapi: “Jeg har fortsatt vanskelig for å begripe at jeg er en skilt mann, men det er jeg. Jeg hadde aldri ventet det, men det skjedde, og jeg godtar det. Mitt mål nå er å gjøre alt jeg kan for å holde meg trofast mot Kristus, bygge et sterkt nytt ekteskap, og være så godt et eksempel for mine barn og stebarn som jeg kan.” ■

Artikkelforfatteren bor i Utah, USA.

#### NOTER

1. Boyd K. Packer, “Troens skjold,” *Lys over Norge*, juli 1995, 8.
2. Dieter F. Uchtdorf, “De barmhjertige skal finne barmhjertighet,” *Liahona*, mai 2012, 77.
3. Dallin H. Oaks, “Skilsmisse,” *Liahona*, mai 2007, 70.



**Den eneste trygge veien gjennom en skilsmisse er å holde seg trofast mot evangeliet.**

# Sårene som kommer av skilsmisse

Av David Paul

Skilt far med tre barn

Det kongelige kanadiske Sjøforsvar har jeg lært å gjøre en "handlingsgjennomgang" etter en trefning med fienden eller en annen alvorlig hendelse. Dette er en grundig gjennomgang av hvordan de involverte kan gjøre forbedringer for å redusere eller unngå ytterligere skader eller uhell. Gjennom hele livet og spesielt under prøvelser som skilsmisse, kan en handlingsgjennomgang gi oss mange muligheter til å lære og vokse.

Den begynner med å ta en rettmessig del av ansvaret for det som skjedde. Når vi foretar en nøyaktig redegjørelse for våre handlinger, kanskje med hjelp av en rådgiver, og forstår hvor vår handlefrihet var involvert og hvor eks-ektefellens handlefrihet var involvert, kan vi se ting vi kan forandre ved oss selv. Vi kan også gjøre opp status for vår mentale, følelsesmessige og åndelige helse.

Konstruktiv innsats for å forandre oss når vi anvender det vi lærer, fremmer helbredelsesprosessen samtidig som det baner vei for en lysere fremtid.

## Benytt Frelserens forsoning

I krig er det alltid forferdelige skader. Disse kan være dype og smertefulle, men de som ikke har opplevd dem, kan egentlig ikke forstå hvordan det er. Skader på hjerte og sjel på grunn av skilsmisse er like smertefulle, og kan også være vanskelige å forstå for dem som ikke har opplevd noe lignende.

Men vi er ikke alene. Frelseren er rede til å hjelpe oss. Den helbredende kraft i hans forsoning kan hjelpe oss å bli rehabilitert. Vend ikke Kirken ryggen. Be om prestedømsvelsignelser, og dra til templet så ofte du kan. Helbredelsesprosessen er ofte lang, men hvis du har Ånden med deg, vil den gå fortere.

Det første året etter en skilsmisse er vanskelig. Vi må gjennom en sorgprosess på grunn av tapet av et forhold som en gang sto sentralt for våre håp. Det er som en berg-og-dalbane av følelser og utfordringer. Vi gjør vår del i helbredelsesprosessen ved å huske at vi er dyrebare



barn av vår himmelske Fader med guddommelige muligheter, ved å delta på våre møter i Kirken, lese i Skriftene, utføre tjeneste og gå i templet. Selv om veien kan virke lang, er løftet sikkert. Følg Herren, og du kan få evig liv og alle velsignelsene som du har blitt lovet, herunder fred og glede i din sjel.

## Veien til å gifte deg på nytt

Vær forsiktig når du bestemmer deg for å begynne å gå på stevnemøter. Sørg for at du vet hvem du er og hva du ønsker. Finn deg til rette med å være alene med deg selv (og Frelseren). Når du er tilfreds med hvem du er og hvor du er på vei, er det vanskeligere for den onde å avspore deg, eller at du havner i en usunn avhengighet av en annen. Det tok litt tid før forholdet du utviklet til din tidligere ektefelle, nådde visse følelsesmessige og romantiske milepæler. Selv usunne forhold kan gi en viss trøst, så det kan være fristende å søke slike forhold for tidlig. Vær forsiktig med tempoet.

## Støtte til skilte menn

De som har gjennomgått en skilsmisse, er som veteraner på slagmarken i krigen om vår sjel. De trenger vår respekt, kjærlighet, forståelse, støtte og aksept. Gi kjærlig veiledning og oppmuntring hvis og når de er åpne for dette. Vis tro på dem, og husk at Frelseren har sin timeplan for å helbrede bitene av et hjerte og en ånd som er sønderknust. Helbredelse og mirakler vil skje, med tiden. *Artikkelforfatteren bor i British Columbia, Canada.*

## HVOR ER KIRKEN DIN?

I løpet av mine år i Forsvaret var det noen ganger en utfordring å finne et Kirkens møtehus. Med lite forvarsel kunne jeg befinne meg i en ny by, eller til og med et nytt land.

En søndag var jeg i Amsterdam, Holland. Klokken 08.30 bekjentgjorde obersten uventet at vi fikk dagen fri. Jeg gikk allerede i uniform, og overtalte en venn til å kjøre meg til kirken. I leiebilen hans hadde vi følgende samtale:

Venn: "Hvor er kirken din, da?"

Jeg: "Jeg vet ikke, for jeg har aldri vært i denne byen før. Men hvis du kan få oss til sentrum innen kvart på ni, kan vi finne den."

Venn: "Hvorfor det? Hva skjer kvart på ni?"

Jeg: "Da vil vi se mormonmisjonærene på vei til møtehuset."

Venn: "Sa du ikke at du aldri hadde vært her før?"

Jeg: "Det har jeg ikke."

Venn: "Hvordan vet du da at det er et møtehus her?"

Jeg: "Visst er det et møtehus her, og mormonmisjonærer."

Venn: "OK, nå er vi i sentrum av byen. Klokken er kvart på ni, og jeg ser ingen misjonærer."

Jeg: "Der er de."

Venn: "Hvor? Mener du de små figurene som krysser gaten langt der

oppe? Vi kan ikke engang se hvem de er herfra."

Da vi tok igjen misjonærene, hoppet jeg ut av bilen og hadde en livlig samtale med dem, håndhilste, fortalte vitser, lo og smilte.

Jeg: "Takk for at du kjørte meg."

Venn: "Sa du ikke at du ikke kjente disse folkene?"

Jeg: "Det gjør jeg ikke. Vi møttes nettopp."

Venn: "Folk snakker ikke på den måten om de ikke allerede kjenner hverandre."

Jeg: "Jeg skal forklare senere."

Venn: "Jeg vet ikke om jeg klarer å finne dette stedet igjen, og du har ikke





## EN BØNN I SLEKTSHISTORISK SENTER

fortalt meg når jeg skal hente deg.”

Jeg: “Møtene vil vare i tre timer. Så vil en familie invitere meg til middag. Når vi har spist og snakket sammen en stund, kjører de meg tilbake til hovedkvarteret.”

Venn: “Du kan ikke vite at noen vil invitere deg til middag og kjøre deg tilbake.”

Jeg forsikret ham om at jeg ville bli godt tatt vare på, og takket ham igjen.

Møtene var inspirerende. Jeg takket ja til den første av tre middagsinvitasjoner. Under middagen hadde vi en opplysende samtale om Kirkens vekst i Holland.

Jeg har blitt velsignet med å finne medlemmer av Kirken mange ganger i løpet av mitt liv. Noen ganger har vi møtt hverandre i kongelige slott, og noen ganger i beskjedne hytter. Noen ganger har vi møtt hverandre i forlatte, støvete kaserner. Noen ganger har vi møtt hverandre i sykehuskapeller. Noen ganger har vi møtt hverandre i store telt eller ute under åpen himmel.

Uansett hvor vi har møtt hverandre, har jeg alltid vært glad for at jeg gjorde en innsats for å finne Kirken. For Herren har sagt: “Hvor to eller tre er samlet i mitt navn, der er jeg midt iblant dem” (Matteus 18:20). ■

Dee Jepson, Idaho, USA

“Hvis du kan få oss til sentrum innen kvart på ni,” fortalte jeg vennen min, “kan vi finne møtehuset.”

Etter at jeg ble kalt som slektshistorisk konsulent i vår gren i Ushuaia i Argentina, følte jeg et dypt behov for å søke etter mine forfedre. Oppgaven var vanskelig, og det gikk knapt en dag uten at jeg forsøkte en ny strategi for å finne ut hvem de var og hvor i Italia de hadde kommet fra.

I 2006 ble jeg kalt til å føre tilsyn med slektshistorisk senter. Jeg følte meg imidlertid fortsatt frustrert over min manglende evne til å finne informasjon om min familie. Min frustrasjon vokste etter at min mann klarte å finne sine forfedre. Det året fant Ruben navnene på mer enn 5000 av sine forfedre som hadde bodd i San Ginesio i Macerata i Italia.

En ettermiddag i slektshistorisk senter da Ruben fant den ene slektningen etter den andre på mikrofilm, utbrøt han gjentatte ganger av glede: “Enda en!” Jeg følte meg motløs, og med tårer i øynene uttrykte jeg min sorg og sa at jeg ikke visste hva jeg skulle gjøre for å finne mine familiedlemmer. Da han så min smerte, foreslo han at vi skulle be. Det gjorde vi, og vi ba Den hellige ånd opplyse oss så vi kunne fremskynde arbeidet på vegne av min familie.

Under bønningen husket Ruben plutselig et bestemt nettsted som inneholdt italienske etternavn. Straks etter bønningen sjekket vi det. I løpet av noen minutter hadde vi funnet fire personer med mitt pikenavn,

Gos, i telefonkatalogen for den lille italienske byen Iutizzo i Nord-Italia.

Jeg sendte umiddelbart brev til hver av dem. Én skrev tilbake og sa at hennes mann hadde det samme etternavnet, men at han ikke tilhørte familien. Hun hadde imidlertid kjent en av min bestefars avdøde søstre, og hun tilbød seg å sette meg i kontakt med en annen slektning som fortsatt var i live.

Noen måneder senere, i desember 2006, fikk vi en telefon.

“Er dette hos Susana Gos?” spurte en mannlig stemme langt borte.

“Ja,” svarte jeg.

“Dette er din slektning fra Italia,” sa han.

Vedkommende som ringte, Giovanni Battista Tubaro, var sønn av min bestefars søster Maria!

I mars 2008 kom Giovanni og hans hustru Miriam på besøk til oss i Argentina. Vi presenterte evangeliet og slektshistorie for dem, og i flere dager snakket vi om dem som hadde gått foran oss. Nå hadde alle navnene, seks generasjoner bakover, et ansikt og en historie.

Slektshistorie har gjort det mulig for meg å bidra til en viktig del av Herrens verk. Det har også bragt meg nærmere mine forfedre – barn av vår himmelske Fader som jeg aldri ville ha kjent om det ikke hadde vært for en bønn i tro i et slektshistorisk senter. ■

Susana Magdalena Go de Morresi,  
Tierra del Fuego, Argentina

# FÅ HENNE TIL SYKEHUSET!

Jeg var enslig og selvstendig næringsdrivende da jeg var ny i Kirken, så det var dager da jeg hadde tid til overs. En av disse dagene ringte jeg Hjelpeforeningens president og spurte om noen trengte hjelp den ettermiddagen. Hun nevnte en eldre søster som het Anita (navnet er endret), som nylig hadde kommet hjem fra sykehuset og var ensom. Jeg hadde møtt Anita før, og ville gjerne besøke henne.

Jeg ringte, og dro så til leiligheten hennes. Hun spurte meg om jeg ville lage lunsj til henne, og etterpå hadde vi en god samtale. Hun hadde god sans for humor og elsket å le og

fortelle historier om livet sitt.

Etter lunsj sa hun at hun var trett, og ba meg om å hjelpe henne fra rullestolen og over i sengen. Jeg hadde snart bredt over henne. Plutselig talte den milde, lave røsten jeg hadde hørt så mye om, til meg og sa: "Få henne til sykehuset nå!"

Anita hatet sykehus, og hadde nettopp kommet hjem. Jeg spurte om hun følte seg bra. Hun sa at alt var vel, men at hun var sliten.

Jeg trakk meg bort fra sengen og knelte ned. Så snart jeg begynte å be, gjentok røsten: "Få henne til sykehuset, og gjør det nå!"

Anita sa hun følte seg bra, men jeg trakk meg bort fra sengen, knelte og ba.

Jeg nølte, og spurte meg selv: "Hva skal jeg fortelle legen på sykehuset?"

Jeg ringte en venn, som også ba, og sa at jeg burde følge tilskyndelsen.

Anita ble sint for at jeg i det hele tatt nevnte å få henne til sykehuset, men jeg ringte en ambulanse likevel. Da den kom, kom det to førstehjelpere inn og sjekket livsfunksjonene hennes. Uten å stille spørsmål la de henne på en bære og skyndte seg av sted i ambulansen.

Jeg fulgte etter i bilen min. Da jeg kom til sykehuset, satte jeg meg ned og ventet. Snart kom det en lege ut. Han spurte meg: "Fortalte hun deg ikke at hun hadde falt før du kom til leiligheten hennes?"

"Nei," svarte jeg.

Han fortalte meg at Anita hadde skadet milten og hadde indre blødninger. Uten øyeblikkelig legehjelp, sa han, kunne hun ha dødd.

Jeg følte en blanding av samvittighetskval og jubel – samvittighetskval fordi jeg hadde nølt, og jubel fordi jeg til slutt hadde lyttet til Den hellige ånd. Mest av alt var jeg takknemlig fordi jeg visste at Herren hadde betrodd meg å hjelpe denne skadete kvinnen, og hadde inspirert min Hjelpeforeningspresident til å sende meg til henne.

Min egen helse har blitt verre siden denne opplevelsen, men Herren tilskynder meg fortsatt. Jeg ber alltid om styrke til å følge disse tilskyndelsene. ■

Gayle Y. Brandvold, California, USA





Jeg tømte vesken min, og der på bunnen, sammen med ombordstigningskortet, lå et *Ensign*.

## KAN JEG FÅ EN MORMONS BOK?

Da jeg kom til flyplassen på vei hjem fra et besøk hos gamle venner, var jeg nedslått fordi jeg ikke hadde fortalt om evangeliet på denne turen. Jeg har alltid en Mormons bok i vesken for å minne meg på å be om noen jeg kan gi den til, men altfor ofte blir den liggende i vesken. Denne turen var nok et eksempel på det.

Jeg trakk pusten dypt, ba og uttrykte en stille unnskyldning. Jeg følte meg som en forferdelig medlemsmisjonær!

På vei gjennom sikkerhetskontrollen følte jeg meg tilskyndet til å snakke med kvinnen foran meg. Vi snakket om hvor vi skulle, og gikk så inn i forskjellige rekker. På vei til utgangen så jeg imidlertid den samme kvinnen. "Å, hei igjen," sa hun. "Godt å se deg!"

Jeg spurte henne når flyet hennes gikk. "Å, ikke på mange timer – jeg er tidlig ute."

"Kom og sett deg sammen med meg!" sa jeg.

Jeg hadde fremdeles 45 minutter til ombordstigning, så vi satt ved utgangen min og snakket om arbeidet vårt. Jeg nevnte noe av skrivearbeidet jeg gjør for siste-dagers-hellige, og plutselig lyste hun opp.

"Er du mormon?" spurte hun. "Jeg har ønsket å få vite mer om mormoner. Hvordan kan jeg få tak i en Mormons bok?"

"Vel," sa jeg, idet jeg åpnet vesken, "jeg har en her."

"Du store," sa hun. "Jeg tror kanskje det var meningen at vi skulle møtes i dag."

Jeg ble fylt av takknemlighet. Da hun spurte hva som gjør siste-dagers-hellige forskjellige fra andre religioner, følte jeg meg veiledet med hensyn til hva jeg skulle si.

Jeg fortalte henne at jeg skulle få misjonærene til å ta kontakt med henne, og så var det på tide med ombordstigning. Jeg åpnet vesken for å finne ombordstigningskortet, men kunne ikke finne det. Jeg tømte

vesken. Der, i bunnen sammen med kortet, lå et generalkonferansennummer av *Ensign*! Jeg ga henne det og takket Herren for at jeg måtte lete etter ombordstigningskortet mitt. Hun nevnte at hun pleide å ha med seg lesestoff, men at hun denne gangen hadde følt at hun ikke skulle det.

"Kanskje det var så jeg kunne lese dette," sa hun. Med ombordstigningskortet i hånden ga jeg henne en klem og sa farvel.

Nå snakker vi sammen hver uke, og hun forteller meg om sine samtaler med søstermisjonærene. Det har gått et år, og jeg håper at jeg en dag får se henne døpt. Jeg vet ikke om det vil skje, men jeg undrer meg fremdeles over vår himmelske Faders påvirkning for å hjelpe oss å møtes. Jeg takker ham for at han hørte min bønn og ga meg denne enkle anledningen til å dele en Mormons bok med noen. ■

Joni Hilton, California, USA

# TÅLMODIGHET:

## Mer enn å vente

Tålmodighet er ikke lett å lære, men det er verdt det.

Av Hillary Olsen

“Søster Olsen, vi velsigner deg med tålmodighet.” Det var ikke disse ordene jeg ønsket å høre. Jeg hadde bedt hele dagen om at jeg måtte ha nok tro til å bli helbredet. I velsignelsen ble jeg lovet at jeg til slutt ville bli bedre, men jeg ble forsikret om at det ville ta tid.

Jeg sukket da eldstene var ferdige med å gi meg velsignelsen. Jeg hadde bare tre måneder igjen på misjon, og jeg ønsket å være ute blant folk – ikke ligge syk i sengen. Jeg ønsket å godta Herrens vilje, men jeg skjønte ærlig talt ikke hvorfor han ville la meg vente.

Det tok meg flere dager å avfinne meg med situasjonen. Jeg hadde slått meg til ro med at jeg ikke ville bli bedre umiddelbart, men i mellomtiden



var jeg ulykkelig – helt til en dag jeg vendte meg til Skriftene. Til slutt fant jeg den fred jeg trengte i Jakobs brev 1. Joseph Smith fant sitt svar i vers 5. Mitt var i vers 2–4:

“Mine brødre, akt det for bare glede når dere kommer i mange slags prøvelser [Joseph Smiths oversettelse forandrer “mange slags prøvelser” til “mange lidelser”].

For dere vet at når troen blir prøvet, virker det tålmodighet.

Men tålmodigheten må føre til fullkommen gjerning, så dere kan være fullkomne og hele, og ikke komme til kort i noe.”

Da jeg leste disse versene, kan jeg ikke si at jeg plutselig ble i stand til å “[akte] det bare for glede” at jeg var syk, men jeg lærte noe som hjalp meg å føle meg mindre ulykkelig på grunn av min situasjon.

Selv om jeg ikke straks hadde blitt helbredet, betydde det ikke at jeg ikke hadde tro, og det betydde ikke at Herren ikke brydde seg om min situasjon – tvert imot, faktisk. Herren brydde seg nok til å prøve min tro ved å ikke helbrede meg med en gang, slik at jeg kunne utvikle tålmodighet.

Jeg innså at Herren ønsket at jeg skulle utvikle tålmodighet fordi det er en avgjørende egenskap. Tålmodighet foredler oss. Tålmodighet hjelper

oss å bli mer lik Frelseren. Jeg hadde viktige ansvarsoppgaver som heltidsmisjonær, men jeg skjønnte at når det gjelder å tjene Herren, bryr han seg like mye om redskapet, som jeg var, som om oppgaven. Herren lærte meg tålmodighet slik at jeg kunne bli en bedre og mer effektiv misjonær de siste månedene av min misjon.

Til slutt kom min lovede velsignelse i form av helbredelse, men min lærdom om tålmodighet sluttet ikke der. Mange velsignelser i vårt liv – ekte-skap, arbeid, barn, fysisk eller psykisk helse og svar på bønner – kommer ikke akkurat når vi forventer det. Når du opplever forsinkede svar på bønner, og det har eller vil du sannsynligvis, må du bestemme deg for å være tålmodig ved å stole på Herren og hans tidsplan. Det vil velsigne deg.

### Perspektiv på tålmodighet

Jeg kom hjem fra misjon og følte feilaktig at jeg kunne krysse tålmodighet av listen over viktige ting å lære. Det som er spesielt med tålmodighet, er imidlertid at det ikke er en lærdom vi får bare én gang. Eldste Neal A. Maxwell (1926–2004) i De tolv apostlers quorum holdt en tale om tålmodighet, og jeg leste den for første gang etter et ganske nedslående brudd med en jeg hadde gått

på stevnemøter med. Jeg følte meg knust og litt fortvilet, og akkurat da følte jeg at det siste jeg trengte, var en påminnelse om å være tålmodig. Overraskende nok lærte imidlertid eldste Maxwells innsikt om tålmodighet meg noen slagkraftige prinsipper som totalt forandret mitt perspektiv (nok en gang), og hjalp meg igjen å bestemme meg for å være tålmodig.

### **Tålmodighet er ikke resignasjon**

Jeg lærte for eksempel at å forplikte seg til tålmodighet ikke betyr at vi trekker på skuldrene og gir opp håpet. Eldste Maxwell sa: “Tålmodighet er ikke likegyldighet. Faktisk betyr det å engasjere seg svært mye, men ikke desto mindre å være villig til å underkaste seg Herren og det Skriftene kaller ‘tidens gang.’”<sup>1</sup> Jeg hadde alltid sett på tålmodighet som en noe passiv reaksjon på livets erfaringer, på en måte å gi etter. Men tålmodighet er ikke å gi etter. Tålmodighet er en tilkjenning av indre styrke og hengivenhet til Herren.

### **Tålmodighet er trygg, ikke engstelig**

Eldste Maxwell sa også: “Tålmodighet er på en måte villighet til å se Guds hensikter utspille seg med en følelse av undring og ærefrykt, istedenfor å vandre hvileløst frem og tilbake i våre omstendigheters celle.

Sagt på en annen måte, hvis man åpner ovnsdøren for ofte, faller kaken sammen istedenfor å heve seg. Slik er det også med oss. Hvis vi alltid selvisk tar temperaturen for å se om vi er lykkelige, vil vi ikke være det.”<sup>2</sup> Denne tanken gjorde virkelig inntrykk på meg (og ikke bare fordi jeg er en utålmodig baker). Det er nedslående når planer mislykkes eller ikke går som forventet. Den guddommelige tidsplan kan være vanskelig for vårt jordiske sinn å forstå. Det jeg *kan* forstå er imidlertid at Gud er en kjærlig Fader som har en plan som garanterer endelig lykke hvis vi er trofaste, og jeg lærer å akseptere hans tidsplan tillitsfullt – ikke med engstelse.

### **Det handler ikke alltid om oss**

Fordi tålmodighet prøver oss på et svært personlig plan, fokuserer vi ofte innover. Men eldste Maxwell sa at “tålmodighet også hjelper oss å innse at selv om vi kan være rede til å gå videre etter å ha fått nok av en bestemt læringsopplevelse, er vårt

fortsatte nærvær ofte nødvendig som en del av andres læringsmiljø.”<sup>3</sup> Ikke bare trenger vi tålmodighet, men andre trenger også vår tålmodighet, eller vårt eksempel på tålmodighet. Denne tanken hadde aldri slått meg, og det hjalp meg å se på tålmodighet som en edel egenskap veldig nært beslektet med nestekjærlighet, Kristi rene kjærlighet som aldri svikter (se Moroni 7:46).

### **Mer enn å vente**

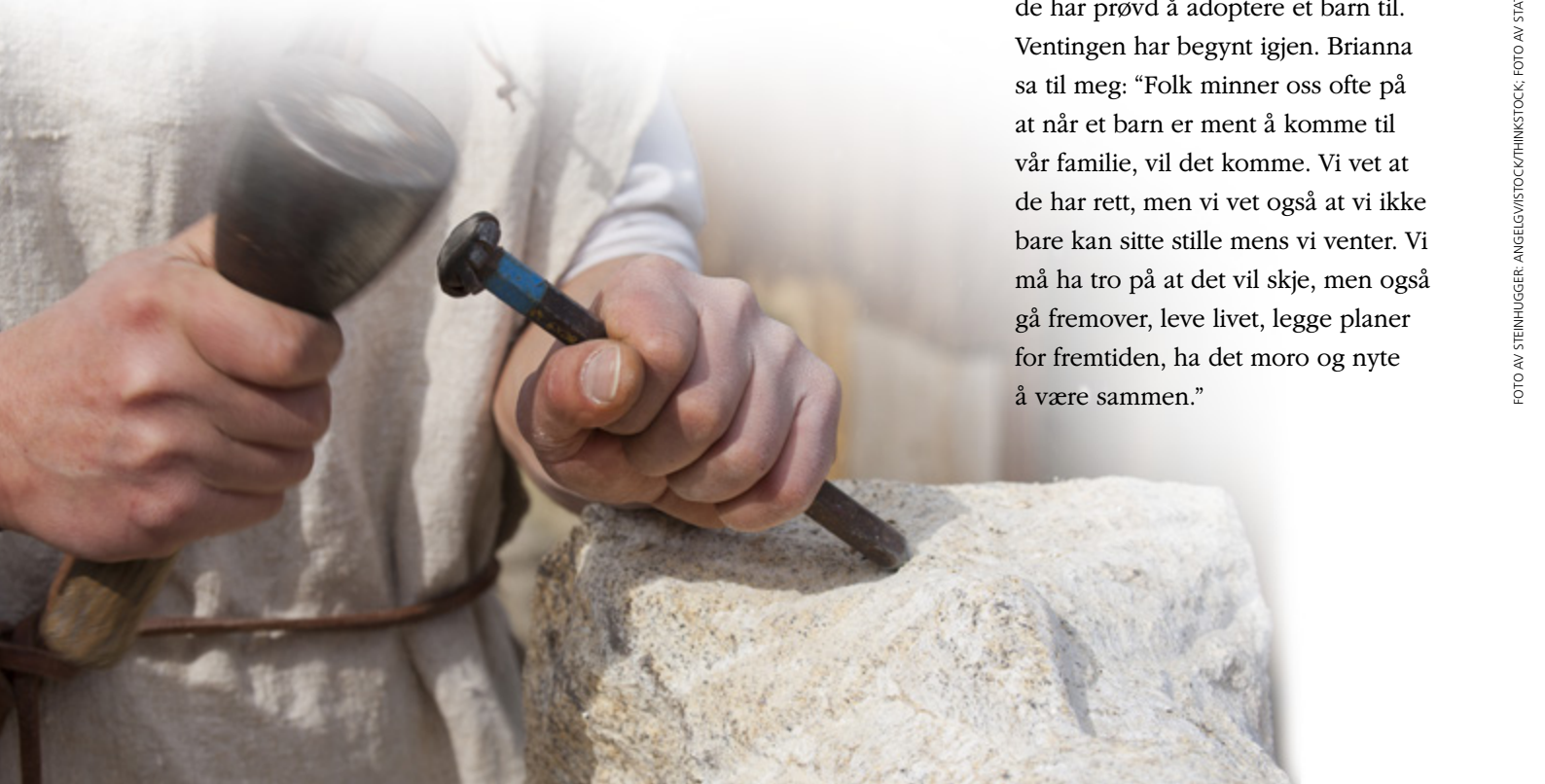
Selv om vi har riktig perspektiv, kan det være vanskelig å vente. Jeg har imidlertid lært at tålmodighet er mer enn bare å vente. Jeg har lært dette av min bror Andrew og hans hustru Brianna, når de har innfunnet seg med at de er ute stand til å få barn. Selv om deres håp ble knust da de fikk vite at de ikke ville være i stand til å få barn, fant de nytt håp ved tanken på adopsjon – men det innebar fortsatt mer enn å vente.

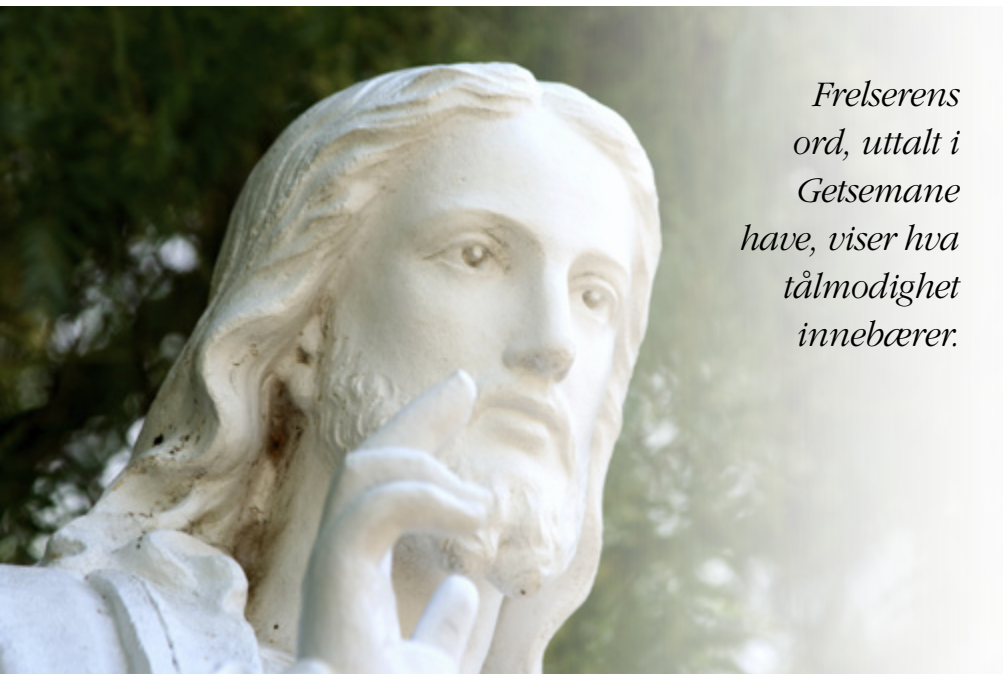
Jeg nøler med å bruke ordet *vente* når jeg snakker om dem, fordi dette ordet ofte har svært passive assosiasjoner. For dem innebærer ikke det å vente at de forholder seg avventende til et barn kommer – tålmodighet er så mye mer enn som så.

Andrew sa: “Så mye av adopsjonsprosessen er i Herrens hender, ikke våre. Men det føles godt å ha noe vi kan gjøre for å arbeide mot vårt mål om å få barn i familien.” Enten det er ved å blogge, dele kontaktopplysninger med venner og familie eller å ha kontakt med lokale grupper av adoptivforeldre, prøver de å “gjøre alt som står i [deres] makt” (L&P 123:17), og så setter de sin lit til Herren.

Etter år med venting og bønn, fikk de adoptere en vakker jente som heter Jessica. Da de holdt henne i armene, falmet de mange årene med skuffelser og motløshet. For dem var og er hun et mirakel.

Fem år har nå gått siden de adopterte Jessica, og de siste fire årene de har prøvd å adoptere et barn til. Ventingen har begynt igjen. Brianna sa til meg: “Folk minner oss ofte på at når et barn er ment å komme til vår familie, vil det komme. Vi vet at de har rett, men vi vet også at vi ikke bare kan sitte stille mens vi venter. Vi må ha tro på at det vil skje, men også gå fremover, leve livet, legge planer for fremtiden, ha det moro og nyte å være sammen.”





*Freiserens ord, uttalt i Getsemane have, viser hva tålmodighet innebærer.*

Det er vanskelig å vente, men Andrew og Brianna har lært meg å velge å være lykkelig i dag. Det er så lett å tenke: “Jeg kommer til å bli lykkelig når \_\_\_\_\_,” men vi gir avkall på så mye av det livet har å by på ved å utsette vår lykke. Selv om vi noen ganger må sette våre ønsker til side for å underkaste oss vår Faders vilje, betyr det ikke at vi også må sette vår lykke til side. Hans kjærlighet kan gi oss styrke, fylle tomrom og vekke håp.

### Freiserens eksempel på tålmodighet

Freiseren er vårt ypperste eksempel på tålmodighet. For meg viser hans ord i Getsemane hans tålmodighet. Midt i ufattelig lidelse og offer ba han om at hvis det var mulig, måtte

lidelsens kalk bli tatt fra ham. “Men,” sa han, “ikke som jeg vil, bare som du vil” (Matteus 26:39). Ordet *men* formidler et mektig budskap. På tross av hva Freiseren inderlig ønsket i det øyeblikket, uttrykte han sin villighet til å akseptere sin Faders vilje og holde ut.

Vi vil alle måtte vente på ting – noen ganger til og med de mest rettferdige ønsker. Men Jesus Kristus, “vår beste venn så kjær”,<sup>4</sup> kan trøste og forsikre oss om gode ting som vil komme. Han er kjærlig tålmodig med oss mens vi lærer å bli ham lik, når vi lærer å møte de forventede og uventede vendingene i jordelivet og sier til vår Fader: “Men ikke som jeg vil, bare som du vil.”

Mitt perspektiv på tålmodighet har helt klart forandret seg etter at jeg ble

voksen. Tålmodighet er en prosess, og jeg kommer alltid til å lære. Selv om det *er* vanskelig å vente, lærer jeg å “[akte] det bare for glede” når min tålmodighet blir satt på prøve – ikke fordi jeg finner glede i hvor vanskelig det er, men fordi jeg vet at det har en strålende hensikt. Jeg vet at å la “tålmodigheten ... føre til fullkommen gjerning” er en del av å oppfylle min hensikt her på jorden og en dag bli fullkommen og hel “og ikke komme til kort i noe” (Jakobs brev 1:4). ■

*Artikkelforfatteren bor i Utah, USA.*

#### NOTER

1. Neal A. Maxwell, “Patience” (andakt ved Brigham Young University, 27. nov. 1979), 1, [speeches.byu.edu](http://speeches.byu.edu).
2. Neal A. Maxwell, “Patience,” 2.
3. Neal A. Maxwell, “Patience,” 3.
4. “Be Still, My Soul,” *Hymns*, nr. 124.

### TAKK HAM FOR TÅLMODIGHET



“Hvis dere ber, hvis dere snakker med Gud, og hvis dere ber om den hjelp dere trenger, og hvis dere takker ham ikke bare for hjelpen, men for den tålmodighet og mildhet som kommer av å ikke motta alt dere ønsker med en gang eller kanskje noensinne, da kan jeg love dere at dere vil komme nærmere ham.”

President Henry B. Eyring, førsterådgiver i det første presidentskap, “Waiting upon the Lord,” (andakt ved Brigham Young University, 30. sep. 1990), 4, [speeches.byu.edu](http://speeches.byu.edu).



# Misjon eller penger?

Gelzcke Felix Nogueira

**E**t år etter at jeg ble medlem av Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige, sendte jeg inn min søknad om å reise ut som heltidsmisjonær. Min familie var helt imot at jeg skulle dra på misjon, og mente at jeg burde fullføre utdannelsen isteden. Jeg hadde nylig fullført bachelorgraden, og jeg hadde alltid drømt om å ta mastergrad til slutt. Foreleserne mine var villige til å hjelpe meg fordi jeg var en god student.

Da jeg forberedte meg til å reise på misjon, fikk familien min det svært vanskelig økonomisk. Min eldste bror mistet jobben. Kort tid senere begynte firmaet der min far hadde arbeidet i mange år, å få økonomiske problemer, og han ble oppsagt. Far brukte all den offentlige støtten han fikk, til å hjelpe bestemor, og en kveld

**Intet pengebeløp kan sammenlignes med velsignelsen av å se familier forberede seg til å reise til templet og bli besejlet.**

så jeg ham gråte fordi han ikke visste hvordan han skulle forsørge familien.

Den gangen fikk jeg et universitetsstipend som var omtrent halvparten av en minstelønn. Når jeg fikk mine utbetalinger, betalte jeg alltid tiende først. Men da jeg fikk min siste utbetaling etter at far mistet jobben, ba mor meg la være å gi penger til

Kirken fordi vi trengte dem hjemme. Jeg fortalte henne om tiende og dens betydning, og viste henne løftet Herren ga i Malaki 3:10. Selv om hun ikke likte det, betalte jeg tiende, og jeg visste at det var riktig.

Mens jeg fortsatte min misjonsforberedelse, deltok jeg i en konkurranse ved et lokalt universitet bare for å se hvordan jeg gjorde det. Jeg besto, og ble tilbudt en stilling hvor jeg kunne tjene nesten like mye som min far hadde tjent i sin jobb. Det ville være nok til å ta vare på familien til far kunne pensjonere seg. Familien håpet at jeg ville ta jobben.

Jeg ba mye, og Herren svarte at jeg måtte ut på misjonsmarken. Jeg stolte på ham og tok imot mitt kall til Brasil Santa Maria misjon. Herren velsignet familien mens jeg var på misjon. Jeg





vet at himmelens luker ble åpnet (se Malaki 3:10). Min far og bror fant arbeid igjen, og familien alet opp melkekyr for ytterligere inntekt.

Mitt vitnesbyrd om Jesus Kristus og hans verk har vokst, og å se gleden i ansiktet og forandringen i hjertet til dem jeg tjente, er noe jeg verdsetter høyt. Intet pengebeløp kan sammenlignes med velsignelsen av å se familier forberede seg til å reise til templet og bli beseglet. ■

*Artikkelforfatteren bor i Ceará i Brasil.*



### TIENDE: EN PRØVE PÅ VÅR TRO

“Mine kjære brødre og søstre, tiendens evige velsignelser er virkelige. Jeg har opplevd dem i mitt eget og i min families liv.

Prøven på vår tro består i om vi vil etterleve tiendeloven ved lydighet og offer. For ifølge profeten Joseph Smith: ‘En religion som ikke krever at man ofrer alt, har aldri tilstrekkelig kraft til å frembringe den tro som er nødvendig for liv og frelse’ (Joseph Smith, *Lectures on Faith* [1985], 69).”

Eldste Robert D. Hales i De tolv apostlers quorum, “Tiende: En prøve på tro med evige velsignelser,” *Liahona*, nov. 2002, 29.

*La budskap som er fylt med rettferdighet og sannhet, fare frem over jorden.*





Av eldste  
David A. Bednar  
i De tolv apostlers  
quorum

# OVERSVØM JORDEN VED HJELP *av sosiale medier*

**V**i lever virkelig i en særegen evangelieutdeling. En evangelieutdeling er en tidsperiode hvor den nødvendige prestedømsmyndighet, de nødvendige ordinanser og den nødvendige doktrinære kunnskap finnes på jorden for å gjennomføre Faderens plan for sine barns frelse. Helt avgjørende for etableringen av en evangelieutdeling er en bemyndiget tjener av Gud, en leder for evangelieutdelingen, som innehar og utøver det hellige prestedømmes myndighet og nøkler. Evangelieutdelinger ble opprettet gjennom Adam, Enok, Noah, Abraham, Moses, Jesus Kristus, Joseph Smith og andre. I enhver evangelieutdeling blir evangeliets sannheter åpenbart – eller utlevert på nytt – så menneskene i denne perioden er ikke helt og holdent avhengige av tidligere utdelinger for kunnskap om vår himmelske Faders plan.

Frafall fra sannheten fant sted i hver av de tidligere evangelieutdelingene. Arbeidet med å frelse sjeler, som ble påbegynt, men ikke fullført i disse tidligere tidsepoker, fortsetter imidlertid i den siste evangelieutdeling. Profeten Joseph Smith forklarte at av denne grunn er fremrullingen av de siste dagers herlighet, evangelieutdelingen i tidenes fylde, “en sak som har opptatt Guds folk i alle tidsaldre. Det er et tema som profeter, prester og konger har dvelt ved med spesiell glede. Med fryd har de sett frem til den tid vi lever i, oppildnet av en himmelsk og frydefull forventning har de sunget, skrevet og profetert om denne vår tid.”<sup>1</sup>

I den største og siste av alle evangelieutdelinger “er det nødvendig at det finner sted en hel, fullstendig og fullkommen forening og sammenføyning av evangelieutdelinger og nøkler og krefter og herligheter, og at de blir åpenbart fra Adams dager ned til vår tid. Og ikke bare dette, men de ting som aldri har vært åpenbart fra verdens grunnvoll ble lagt, men som har vært holdt skjult for de vise og forstandige, skal bli åpenbart ... i denne evangelieutdeling i tidenes fylde” (L&P 128:18).

## Evangelieutdelingen i tidenes fylde og teknologi

Vi er velsignet som lever, lærer og virker i denne bemerkelsesverdige evangelieutdelingen. En viktig del av evangeliets fylde som er tilgjengelig for oss i denne spesielle tid, er en mirakuløs utvikling innen nyvinninger og oppfinnelser som har muliggjort og fremskyndet arbeidet med å frelse sjeler – fra tog til telegrafer til radioer til biler til fly til telefoner til transistorer til fjernsyn til datamaskiner til satellittoverføringer til Internett – og til en nesten endeløs liste over teknologier og verktøy som er til velsignelse for oss. Alle disse fremskrittene er et ledd i at Herren frem-skynder sitt verk i de siste dager.

I 1862 sa president Brigham Young (1801–77): “Enhver oppdagelse innen vitenskap og kunst som virkelig er sann og nyttig for menneskene, har blitt gitt ved direkte åpenbaring fra Gud, selv om få vil erkjenne det. Den har blitt gitt med den hensikt å berede veien for sannhetens endelige seier, og jordens forløsning fra syndens og Satans makt.”<sup>2</sup>

Overvei så president Spencer W. Kimballs (1895-1985) ord, uttalt i 1974 da han beskrev fremtidens misjonærarbeid:

“Jeg tror at Herren er ivrig etter å gi oss oppfinnelser som vi legfolk knapt har fått et glimt av...

Når Herren gir oss disse miraklene innen kommunikasjon, og med våre misjonærs, vår og alle andres økte innsats og hengivenhet, må visselig det guddommelige påbudet gå i oppfyllelse: ‘For sannelig, røsten må utgå fra dette sted til hele verden, til jordens ytterste deler, evangeliet må bli forkynt for enhver skapning’ (L&p 58:64).”<sup>3</sup>

Og i 1981 sa president Gordon B. Hinckley (1910-2008): “Vi er sikre på at etter hvert som Herrens verk utvides, vil han inspirere mennesker til å utvikle de midler hvorved Kirkens medlemmer, hvor de enn måtte være, kan bli veiledet på en fortrolig og personlig måte av hans utvalgte profet.”<sup>4</sup>

Budskap og bilder som det før tok dager, uker og måneder å sende og motta, kan nå formidles over hele verden i løpet av sekunder. Vi takker deg, Gud, for profetene som har undervist og forberedt oss på tiden vi nå lever i – og som har oppfordret oss til å bruke teknologiske fremskritt til å støtte Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Helliges vedvarende misjon.<sup>5</sup>

Herren fremskynder sitt verk, og det er ingen tilfeldighet at disse mektige nyvinningene innen kommunikasjon og oppdagelser finner sted i evangelieutdelingen i tidenes fylde. Sosiale mediekkanaler er globale redskaper som kan påvirke mange enkeltpersoner og familier på en personlig og positiv måte. Jeg tror tiden er kommet for oss som Kristi disipler til å bruke disse inspirerte verktøyene riktig og mer effektivt for å vitne om Gud den evige Fader, hans plan for sine barns lykke, og hans Sønn Jesus Kristus som verdens Frelser, til å forkynne at evangeliet virkelig har blitt gjengitt i disse siste dager, og for å utføre Herrens verk.

Noen grunnleggende retningslinjer bør følges når vi bruker sosiale medier til å formidle evangeliebudskap:

## 1. Vær ekte og konsekvent

For det første er vi disipler, og vårt budskap skulle være ekte. En person eller et produkt som ikke er ekte, er falskt, imitert og bedragerisk. Våre budskap skulle være sannferdige, ærlige og nøyaktige. Vi skulle ikke overdrive, pynte på eller foregi å være noen eller noe vi ikke er. Innholdet vårt skulle være pålitelig og konstruktivt. Anonymitet på Internett er ikke en tillatelse til å være falsk.

Autentisiteten blir styrket ved at vi er konsekvente. Evangeliebudskapene dere deler, vil bli bedre mottatt hvis deres Kristus-lignende eksempel er tydelig i det gjennomgående mønsteret i innleggene deres.

Søster Bonnie L. Oscarson er et godt eksempel på styrken i å være konsekvent når det gjelder sosiale medier. Da hun ble kalt som Unge kvinners øverste president i april 2013, ble hennes Pinterest-tilhengere dobbelt så mange over natten. Søster Oscarsons tidligere innlegg var rikelig bevis for hennes integritet, noe som fikk en blogger til å spørre: “Ville Pinterest-siden din bestå Bonnie Oscarson-prøven?... Hvem vil folk anta at du er hvis alt de vet, er det som finnes på din sosiale medieside?”<sup>6</sup>

## 2. Oppbygge og oppmuntre

For det annet skulle vi og våre budskap søke å oppbygge og oppmuntre, istedenfor å krangle, debattere, fordømme eller fornedre.

Spre evangeliet med uforfalsket kjærlighet og omtanke for andre. Vær tapre og frimodige, men ikke nedlatende med hensyn til å oppholde og forsvare vår tro, og unngå strid. Som disipler skulle vårt mål være å bruke sosiale mediekkanaler som et middel til å utstråle lyset og sannheten i Jesu Kristi gjengitte evangelium i en verden som blir stadig mørkere og mer forvirret.

## 3. Respekter opphavsrett

For det tredje skulle vi og vårt budskap respektere andre menneskers og organisasjoners opphavsrett. Dette betyr ganske enkelt at dere ikke skulle lage deres eget innhold



Herren fremskynder sitt verk, og det er ingen tilfeldighet at disse mektige nyvinningene innen kommunikasjon og oppfinnelser finner sted i evangelieutdelingen i tidenes fylde.

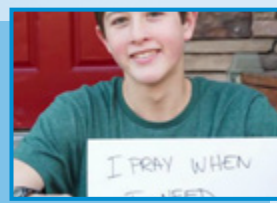
## EKSEMPLER PÅ HVA SOM KAN GJØRES PÅ SOSIALE MEDIER

Her følger noen eksempler på evangeliebudskap og bilder som er laget av Kirken og dens medlemmer og formidlet til verden gjennom sosiale medier.



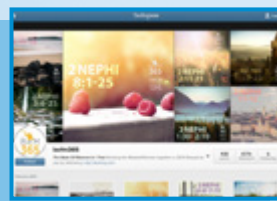
1. **På grunn av Ham.** En kort kirkeproduisert video om påskens sanne betydning. Den ble vist over fem millioner ganger i 191 land og territorier i løpet av påskeuken i fjor. Ved hjelp av den tilhørende emneknaggen

#BecauseofHim (noe som brukes til å finne beslektede budskap på sosiale medier), formidlet medlemmer og andre mange av sine egne tanker og bilder om Frelseren og hans oppstandelse gjennom en rekke sosiale medier, som Facebook, Twitter og Instagram. Se den på [lds.org/media-library/video/topics/easter](https://lds.org/media-library/video/topics/easter).



2. **Har du husket å be?** Kirkens medlemmer og andre publiserte mer enn 300 bilder av seg selv på Instagram, Facebook, Twitter og andre sosiale medier med plakater som fullførte setningen "Jeg ber når..." I tillegg

brukte tusenvis av mennesker emneknaggen #DidYouThinktoPray på Twitter til å dele tanker om når og hvorfor de kommuniserer med sin himmelske Fader. Disse enkle handlingene førte til mer enn 40 000 samtaler om behovet for bønn. Se [mormonchannel.org/watch/collection/mormon-channel-videos/i-pray-when-didyouthinktopray](https://mormonchannel.org/watch/collection/mormon-channel-videos/i-pray-when-didyouthinktopray).



3. **Mormons bok 365.** En Instagram-konto opprettet av et ektepar fra Arizona i USA, som legger ut et leseoppdrag fra Mormons bok hver dag. Oppdragene er delt i 365 deler – den perfekte størrelsen for å hjelpe

følgerne å lese hele Mormons bok på ett år. Mer enn 45 000 følger nå denne kontoen, og mange av dem deler aktivt sine tanker og inntrykk mens de leser Mormons bok sammen.



4. **Generalautoriteters kontoer på sosiale medier.** I fjor sommer opprettet Kirken en offisiell Instagram-konto. Medlemmene av Det første presidentskap og De tolv apostlers quorum velger nå ut

bilder av seg selv som skal legges ut. Noen av Brødrene har nå sin egen Twitter-konto. Alle Brødrene har også sine egne Facebook-sider hvor de formidler viktige evangeliebudskap. Du kan finne sidene deres på [lds.org/media-library/social](http://lds.org/media-library/social).



5. **#LDSconf.** Emneknaggen #LDSconf, som nå vises nederst i venstre hjørne av skjermbildet under generalkonferansens sendinger, ble opprettet i oktober 2008 av et trofast medlem på jakt etter

en mulighet til å følge og dele konferanse-relaterte Twitter-meldinger – lenge før Kirken begynte å bruke den. Tusenvis av medlemmer deltar i samtalen med emneknaggen #LDSconf om råd fra levende profeter og apostler, og ved hjelp av den blir millioner av mennesker over hele verden oppbygget av budskap fra generalkonferansen.



6. **Møt mormonene.** En kirkeprodusert film i full lengde for å hjelpe dem som ikke deler vår tro, å forstå oss bedre. Den tar opp vanlige misoppfatninger angående vår tro og viser vel-

signelsene som kommer av å etterleve Jesu Kristi evangelium. Den kan sees i besøkssentre, på Internett-filmkanaler, og på sosiale mediekkanaler. Du finner mer informasjon på [meetthemormons.com](http://meetthemormons.com). Denne filmen er enda en anledning for medlemmer til å dele sin tro med familie og venner på en enkel og effektiv måte.



Jeg ber dere innstendig om å oversvømme jorden med budskap som er fylt med rettferdighet og sannhet – budskap som er ekte, oppbyggende og prisverdige.

ved hjelp av en annens kunst, navn, bilder, musikk, video eller annet innhold uten tillatelse. Innholdet i mediebiblioteket på LDS.org er, med mindre annet er angitt, klarert for bruk av medlemmer uten at de må søke tillatelse fra Kirken. Ytterligere informasjon om bruk av Kirkens medier kan finnes på social.lds.org.

Når dere deler budskap på Internett, må dere sørge for at andre forstår at dere uttrykker deres personlige tanker og følelser. Vær vennlig å ikke bruke Kirkens logo eller på annen måte antyde at dere snakker for eller på vegne av Kirken.

#### 4. Vær kloke og årvåkne

For det fjerde: Vær kloke og årvåkne med hensyn til å beskytte dere selv og deres nærmeste. Vi skulle huske at Internett aldri glemmer. Alt dere kommuniserer via en sosial mediekanal, vil leve evig – selv om appen eller programmet kanskje lover noe annet. Bare si det eller legg det ut hvis dere vil at hele verden skal få tilgang til deres budskap eller bilde i all fremtid.

Å følge disse enkle retningslinjene vil gjøre det mulig for medlemmer av Kirken over hele verden å lage og dele evangeliebudskap med andre som vil få lyset til å "skinne i mørket" (Mormon 8:16).

#### En apostels oppfordring

Det som er utrettet så langt i denne evangelieutdeling med å formidle evangeliebudskap gjennom sosiale mediekkanaler, er en god begynnelse – men bare et lite drypp. Jeg vil nå oppfordre dere til å bidra til å gjøre dryppet til en flom. Fra og med denne dag ber jeg dere innstendig om å oversvømme jorden med budskap som er fylt med rettferdighet og sannhet – budskap som er ekte, oppbyggende og prisverdige – og bokstavelig talt oversvømme jorden som med en flom (se Moses 7:59-62).

Jeg ber om at vi ikke bare vil delta i en flodbølge som oppstår raskt, for så å trekke seg tilbake like raskt. Jeg foreslår ikke et glitrende initiativ én gang for raskt å gå videre

til neste oppgave på vår lange liste over evangelierelaterte ting å gjøre. Vi behøver ikke å bli eksperter på eller fanatikere med hensyn til sosiale medier. Og vi behøver ikke bruke uforholdsmessig mye tid på å skape og spre omstendelige budskap.

Tenk hvilken innflytelse vi kan ha når hundre tusener og millioner av medlemmer av Herrens gjenopprettede kirke bidrar på tilsynelatende små måter til det stigende flomvannet. Måtte våre mange små, personlige bidrag frembringe en jevn nedbør av rettferdighet og sannhet som gradvis svulmer i en mengde bekker og elver – og til slutt blir en flom som feier over jorden. "Derfor, bli ikke trette av å gjøre godt, for dere legger grunnvollen til et stort verk, og ut av små ting kommer det som er stort" (L&p 64:33).

Vi har blitt og blir velsignet på så mange måter. Og den som mye er gitt, av ham skal mye kreves. Jeg ber om at dere fullt ut må lære å forstå den åndelige betydningen og velsignelsen av å leve i evangelieutdelingen i tidenes fylde, at dere må ha øyne til å klart se både mulighetene og fallgrubene ved den bemerkelsesverdige teknologi som er tilgjengelig for oss i dag, at dere må øke deres evne til å bruke disse inspirerte verktøyene riktig, og at dere må motta inspirasjon og veiledning med hensyn til hvilken rolle dere skulle spille for å bidra til å oversvømme jorden med sannhet og rettferdighet. Hvis dere går fremover i dette hellige arbeidet, lover jeg at dere vil bli velsignet i jordelivet på de personlige, konkrete og nødvendige måter som vil forberede dere for evigheten. ■

*Fra en tale holdt under utdannelsesuken ved Brigham Young University 19. august 2014.*

#### NOTER

1. *Læresetninger fra Kirkens presidenter – Joseph Smith* (2007), 186.
2. *Discourses of Brigham Young*, red. John A. Widtsoe (1954), 18-19.
3. Spencer W. Kimball, "When the World Will Be Converted," *Ensign*, okt. 1974, 10-11.
4. Gordon B. Hinckley, "Faith: The Essence of True Religion," *Ensign*, nov. 1981, 5.
5. Se "Ha takk for profeten du sendte," *Salmer*, nr. 17.
6. "Would Your Pinterest Page Pass the Bonnie Oscarson Test?" latterdaysaintwoman.com.

”Mine foreldre ble viet i templet, men nå er de skilt. Jeg er sint fordi de har ødelagt familien vår. Hvordan kan jeg tilgi dem?”

**S**kilsmisse er trist og vanskelig for alle familiens medlemmer. Det er normalt å føle sinne, savn og smerte. Men hvis du dveler ved negative følelser, kan du ikke oppnå fred og helbredelse. Be vår himmelske Fader om hjelp til å bli kvitt skadelige følelser og til å forstå foreldrene dine. Forstå at de også har det vondt.

Husk at Jesus Kristus – som led for alle våre sorger og synder, er villig til å tilgi oss alle. Vi skulle også tilgi andre. (Se lignelsen om skyldnerne i Matteus 18:23-35.) Foreldrene dine vil være takknemlige for din uselviske tilgivelse. Når du og din familie gir slipp på sinne og skyldfordeling, blir hele familien sterkere og bedre i stand til å tilpasse seg. De som tilgir, “vil nå et høyere nivå av selv-respekt og velvære” (James E. Faust, “Tilgivelsens helbredende kraft,” *Liahona*, mai 2007, 68).

I denne vanskelige tiden er det viktig å fortsette å utvikle familieforholdene, særlig til dine foreldre. I årene som kommer, kan du stole på og verdsette disse forholdene. La ikke sinne hindre disse viktige forholdene i å vokse.

Ha tro på vår himmelske Faders plan for deg og din familie. Tro at “alle disse ting [skal] være til ditt gode” (L&P 122:7). Tro at Han vil fortsette å veilede og velsigne deg. Tro at du kan ha et storartet ekteskap en dag og at Gud vil sørge for din familie i dette liv og i evigheten.

Tilgivelse er en prosess som tar tid. Vær tålmodig med din innsats for å elske, tilgi og forstå dine foreldre. Se frem til den fred og lykke som kommer av å tilgi.

#### Be om å kunne forstå

Da mine foreldre ble skilt, var det vanskelig for mine søsken og meg. Det tok flere år for meg å tilgi far. Jeg måtte studere Skriftene og be av hele mitt hjerte. Jeg snakket til og med med en terapeut. Så ba jeg om hjelp til å forstå pappa. Mine øyne ble åpnet, jeg forsto ham, og det hjalp meg å heles. Jeg var i stand til å tilgi, og jeg ble befridd fra lenkene som hadde holdt meg nede så lenge. Jeg vet at Frelserens forsoning virkelig fant sted. Herren elsker oss og vil aldri overlate oss til oss selv.

*Navn ønskes ikke oppgitt*



#### Stol på vår himmelske Fader, og tilgi

Jeg har gått gjennom det samme, og jeg vet at det vanskelig. Det er viktig å innse at selv om dine foreldre kanskje ikke elsker hverandre lenger, elsker de fortsatt deg fordi du er deres barn. Sett også din lit til vår himmelske Fader. Han har befalt oss å tilgi alle. Han kjenner deg og har en plan for deg. Hvis vi fortsetter å leve verdig, vet jeg at vi kan motta løftet om å ha en evig familie, selv om vår familie her på jorden kan være litt oppløst.

*Ashley W., 17 år, Texas, USA*



### Vis din kjærighet

Tenk på hvor glad du er i foreldrene dine. Husk alt det morsomme dere gjorde sammen før det skjedde. Snakk med dem om disse stundene, og planlegg aktiviteter sammen med din mor og far hver for seg. Ha det moro sammen med dem, og vis dem din kjærighet.

*Sierra J., 15 år, Idaho, USA*



### Prøv å forstå

Prøv å sette deg inn i deres situasjon. Det vil ikke bli lett å tilgi dem hvis du ikke prøver å forstå deres situasjon. Stol på at Gud har en plan for deg og din familie, og at vi har prøvelser i dette liv for å lære og utvikle oss. Noen ganger kan vi ikke styre våre omstendigheter, men vi kan styre vår holdning. Selv om det kan være vanskelig, må du prøve å alltid se etter det gode i dine foreldre og tenke på hvordan du kan hjelpe.

*Eldste Caten, 20 år, Argentina Córdoba misjon*



### Få støtte fra andre

Jeg klarte å komme meg gjennom mine foreldres skilsmisse og tilgi dem med hjelp fra menneskene rundt meg. Mine venner, ledere, søsken og familiemedlemmer hjalp meg gjennom alt. Jeg var i stand til å gå videre med livet med støtte fra alle.

*Geena C., 18 år, New Mexico, USA*



### Gi slipp på bitterheten

Bitterhet er skadelig og i strid med Kirkens læresetninger. Be til vår himmelske Fader, anvend faste og les i Skriftene for å finne svar. Hvis du holder på bitterheten, vil du slippe Satan inn for å ødelegge familien, for han vet hvor viktige familier er i vår himmelske Faders plan.

*Carol M., 14 år, Honduras*

### Søk Den hellige ånd

For det første er ingen av oss fullkomne, bortsett fra vår Herre Jesus Kristus. Jeg ville prøve å se situasjonen gjennom dine foreldres øyne. Velg et godt tidspunkt, og gå og snakk med dem. Ikke kritiser foreldrene dine for det de har gjort. For det annet: Mange blir bitre under prøvelser som disse, så prøv å ha



### TILGIVELSE HELBREDER

“I mange familier føler man seg krenket, og man har motvilje mot

å tilgi. Det spiller egentlig ingen rolle hva saken en gang gjaldt. Den kan og skulle ikke få fortsette å skade. Anklager holder såret åpent. Bare tilgivelse leger.”

*President Thomas S. Monson, “Faren forbundet med skjulte kiler,” Liahona, nov. 2002, 20-21.*

Den hellige ånd med deg. Gjør ditt personlige skriftstudium og hold dine daglige bønner.

*Ashley P., 15 år, Utah, USA*

## KOMMENDE SPØRSMÅL

“Jeg har en venn som føler at hun ikke har noen andre venner i Kirken enn meg. Hva kan jeg gjøre for å hjelpe henne?”

Send ditt svar og, hvis ønskelig, et høyoppløselig bilde innen 1. september 2015, på [liahona.lds.org](http://liahona.lds.org), pr. e-post til [liahona@ldschurch.org](mailto:liahona@ldschurch.org), eller i posten (se adresse på side 3).

Følgende informasjon og tillatelse må vedlegges e-post eller brev: (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 foto.

Svar kan bli redigert på grunn av lengde eller klarhet.



  
**SØNDAGSLEKSJONER**  
Denne månedens tema:  
**Ekteskap  
og familie**

# OPPSKRIFT

## på en lykkelig familie

*Her finner du ni måter å styrke din familie på.*

**Av Mindy Anne Leavitt**

Kirkens tidsskrifter

**N**år det gjelder viktige læresetninger i Jesu Kristi evangelium, står familien definitivt høyt på listen. Dere unge kvinner fremsier regelmessig deres løfte om “å styrke hjem og familie”.<sup>1</sup> Dere unge menn oppfordres til å “[lage] en liste over hvordan [dere] kan bidra til å bygge opp et lykkelig hjem”,<sup>2</sup> og både unge menn og unge kvinner blir påminnet: “Din familie vil bli velsignet når du gjør din del for å styrke den.”<sup>3</sup>

Hva er så den beste måten å styrke familien og bidra til å skape et lykkelig hjem på? “Familien – en erklæring til verden” har svaret! Dette viktige dokumentet beskriver hvorfor familien er så viktig i vår himmelske Faders plan, og nøyaktig hva vi kan gjøre for å styrke vårt familieforhold. Det forklarer også nøyaktig hvordan vi kan bli

lykkeligere i vår familie. Det finnes ingen hemmelig oppskrift – bare de grunnleggende prinsippene i evangeliet som vi har lært hele tiden: “Lykke i familien oppnås med størst sannsynlighet når den er grunnlagt på vår Herre Jesu Kristi læresetninger. Gode ekteskap og familier opprettes og opprettholdes når de bygger på prinsippene tro, bønn, omvendelse, tilgivelse, respekt, kjærlighet, medfølelse, arbeid og sunne aktiviteter.”<sup>4</sup>

Der har du den – den enkle formelen for å skape en lykkelig familie og forbedre ditt evige familieforhold. Det betyr imidlertid ikke at det ikke krever arbeid og innsats fra din side. Men all innsats du legger i å styrke din familie, vil til slutt gjøre deg – og dem – lykkeligere.

Her er noen forslag til hvordan disse prinsippene kan se ut når de omsettes i praksis.

## TRO

- Delta i familiens og personlig skriftstudium og familiens hjemmeaften.
- Sett deg mål sammen med familien om å bli bedre til å holde et bud, for eksempel fasteloven eller tiendeloven.
- Planlegg å lytte til den kommende general-konferansen eller studere forrige general-konferanse sammen som familie.

## BØNN

- Delta i familiebønn.
- I dine personlige bønner skulle du be for hvert familiemedlem konkret og ved navn. Tenk på deres behov når du ber for dem.

## OMVENDELSE

- Si unnskyld. Si det ofte. Og men det.
- Lær om viktigheten av Jesu Kristi forsoning og nadverden sammen, og rollen de begge spiller i omvendelsesprosessen.

## TILGIVELSE

- Vær ydmyk og forstå at alle, også foreldre, gjør feil.
- Husk på hva du liker ved dem som har såret eller fornærmet deg.
- Be om hjelp til å tilgi andre.

## UNGDOMSERFARINGER

Vi spurte noen ungdommer hvordan de praktiserer disse prinsippene i sin egen familie. Her er det de sa om sine erfaringer:

### TRO

Jeg valgte å arrangere de to neste familiens hjemmeaftene, med fokus på tro. Jeg begynte med å forberede leksjonene og prøve å lære akkordene på gitaren til sangene vi skulle syngre.

Den første leksjonen handlet om tro. Jeg spurte hva vi som familie kunne forandre for å styrke vår tro. De svarte: "Be, studere skriftene, faste, gå i kirken" og så videre. Vi ble enige om at det er mange ting man kan gjøre for å styrke sin tro, men det viktigste er å faktisk gjøre dem. Det er viktig at du handler for å styrke din tro.

Den andre leksjonen handlet om åndelige gaver. Vi snakket om hva tro og åndelige gaver hadde med hverandre å gjøre.

Våre familiens hjemmeaftener med tro som tema, gikk veldig bra. Vi gjorde noen forbedringer i familien, og vi hadde det moro og prøvde ikke bare å få det overstått. Vi følte Ånden sammen som familie.

*Riza S., 16 år, Roskilde, Danmark*

### BØNN

Jeg bestemte meg for å praktisere min tro ved å be og spørre Gud om hjelp og veiledning. I begynnelsen så jeg ikke virkningen av bønnene mine, men etter noen dager oppdaget jeg at vi hadde mer fred hjemme.

Så ble imidlertid troen min satt på prøve. Min yngste bror ble skadet og måtte opereres øyeblikkelig, en av vennene mine ble også alvorlig skadet, og mor fikk sår hals og høy feber. Alle disse fryktelige omstendighetene ødela følelsen av fred omkring meg. Jeg ble veldig lei meg, men fortsatte å be. Jeg kom til å tenke på min bestemors favorittdikt, som sier at Gud kjenner alle ting bedre enn vi gjør, og at vi skulle stole på ham. Så

begynte jeg å praktisere min tro enda mer og gjøre alt jeg kunne. Ikke lenge etterpå ble broren min utskrevet fra sykehuset. Vennen min var ikke så alvorlig skadet som det først hadde sett ut. Mor ble frisk.

Når jeg ber for andre nå, ber jeg med større fokus og mer tro enn før. Vi skulle ha tro på Gud, spesielt når det er vanskelig å tro på ham og planene hans, og aldri klage, for han vet best.

*Jarom K., 18 år, Graz, Østerrike*

## OMVENDELSE

Jeg har innsett hvor mye omvendelse påvirker alt. Det var for eksempel noen måneder hvor jeg begikk synder og ikke omvendte meg fra dem, og jeg fant det vanskelig å bryte den onde sirkelen. Men etter å ha snakket med biskopen og andre nære venner, var jeg i stand til å bruke omvendelsesprosessen og føle meg så mye nærmere Gud og føle meg lykkeligere igjen. Jeg ba inderlig og brukte mye tid på å lese Skriftene, og jeg innså at jeg måtte forandre noen deler av mitt liv. Jeg ser nå hvor mye jeg har vokst på grunn av dette. Denne erfaringen gjorde meg ikke minst i stand til å komme mye nærmere mamma og pappa.

Selv om jeg fremdeles opplever fristelser og fremdeles begår synder, er jeg i stand til å anvende Frelserens

forsoning til å omvende meg og overveie det jeg har gjort hver dag og alltid prøve å bli bedre. Jeg vil alltid være takknemlig for forsoningen i mitt liv.

*Billy P., 17 år, Ipswich, England*

## ARBEID

Siden jeg anser slektshistorie som en slags arbeid, bestemte jeg meg for å lage min egen slektshistoriebok. Jeg laget en samling av alle bildene av alle i familien min. Jeg gjorde det slik at mine barn, barnebarn og oldebarn kan se hvordan deres forfedre så ut. Og mens jeg gjorde det, følte jeg fred fordi jeg visste at jeg ikke gjorde det for meg selv, men også for kommende generasjoner.

*Glory S., 18 år, Johannesburg, Syd-Afrika*

*Ungdom i Syd-Afrika har laget en film om hvordan de har anvendt prinsippet arbeid i sine familier. Du kan se videoen ved å finne denne artikkelen på [liahona.lds.org](http://liahona.lds.org).*

## SUNNE FRITIDSAKTIVITETER

Mitt første forsøk på å gjøre fritidsaktiviteter sammen med mine søsken var vanskelig, for å si det mildt. Men et vendepunkt for meg var en tur til Blue Ridge-fjellene. Det var blader i enhver farge, og fornøylesparken var moro, men øyeblikk med bryske ord, egoistiske handlinger og erting som gikk over styr, la ofte en demper



## RESPEKT

- Adlyd deres foreldre.
- Ikke snakk stygt eller uvennlig om noen i din familie.
- Se etter de positive egenskapene du ser i hvert familiemedlem. Fortell dem hva du beundrer ved dem.

## KJÆRLIGHET

- Be om nestekjærlighet - Frelserens kjærlighet - til medlemmene av din familie.
- Finn måter å utføre tjeneste for familien din på.
- Skriv oppmuntrende og kjærlige lapper. Gjem dem i matbokser, vesker eller lommebøker så familiemedlemmene kan finne dem senere.

## MEDFØLELSE

- Oppfordre familiemedlemmene til å uttrykke sine følelser og prøve å forstå hverandre.
- Trøst hverandre i vanskelige tider, og prøv å bære hverandres byrder (se Mosiah 18:8-9).

## ARBEID

- Tilby deg å tilberede et måltid for familien.
- Hjelp til med noe i eller rundt huset, for eksempel å klippe plenen, luke i hagen eller vaske vinduer.
- Hjelp dine yngre søsken med skolearbeidet.

## SUNNE FRITIDSAKTIVITETER

- Hjelp til med å planlegge familieutflykter, ferier eller aktiviteter som familien kan nyte å gjøre sammen.
- Avstå fra teknologi. Slå av TV-en og annen elektronikk mens du er sammen med familien.

på humøret. Før vi dro, gikk min søster og jeg opp på en liten ås og satt stille mens vi lyttet til naturen rundt oss. Det var første gang på en stund at vi hadde sittet uten å krangle, og vi snakket rolig om de kommende dagene og våre nåværende vanskeligheter. Ånden var tilstede og ga meg en fred som jeg hadde glemt.

Jeg begynte å gjøre en innsats for å snakke med søsknene mine, spørre dem hvordan dagen hadde gått, gi dem en klem - ganske enkelt engasjere meg i livet deres. Jeg hjalp min yngste, autistiske bror med leksene. Jeg hjalp min yngste søster å lage grammatikk-kort og enkle rim for å huske de forskjellige ordklassene. På sin neste prøve hadde hun forbedret seg med mer enn 20 poeng, og fått sin høyeste karakter noensinne. Gleden jeg følte i disse øyeblikkene, var annerledes og dypere enn noe jeg hadde opplevd før.

Det kan være vanskelig å leve i en familie, men i slike stunder er alt verdt det. Disse små øyeblikkene førte til øyeblikk med moro, leker og latter, og jeg har følt et nytt samhold i familien. ■

*Emily C., 17 år, Nord-Carolina, USA*

### NOTER

1. "Unge kvinners tema," *Unge kvinner - personlig fremgang* (hefte, 2009), 3.
2. *Plikt overfor Gud* (hefte, 2010), 80.
3. *Til styrke for ungdom* (hefte, 2011), 14.
4. "Familien - En erklæring til verden," *Liahona*, nov. 2010, 129.



# SABBATEN ER EN GLEDE

Fem måter å gjøre søndagene mer meningsfulle på.



**M**ed alle utfordringene rundt oss, får helligholdelse av sabbaten større betydning, ettersom det hjelper oss å holde oss åndelig sterke. Disse ungdommene fra Øst-Europa uttrykker sine tanker om hvordan sabbaten styrker dem – og hvordan den kan styrke deg også.

## KOM NÆRMERE HERREN

**S**abbaten er en dag da jeg fullt ut kan vie meg til Herren. Jeg prøver å ikke kaste bort tiden, og isteden bruke den til å bli bedre og komme nærmere vår himmelske Fader. På søndager utfører jeg gjerne tjeneste for Kirkens medlemmer ved å sitte sammen med dem for å vise at de ikke er glemt. Tjeneste for andre gjør meg lykkelig.

For meg er sabbaten en tid for lærdom, lykke og glede når jeg lærer å tjene Herren. Jeg holder sabbaten så hellig som jeg kan. Å stole på vår himmelske Fader i alle ting vil gi oss glede og lykke på jorden og i himmelen sammen med ham og hans Sønn Jesus Kristus.

*Arvis B., 18 år, Latvia*

## TA NADVERDEN

**H**ver dag ser jeg frem til dagen da jeg kan gå i kirken og ta del i nadverden. Jeg gleder meg sånn til jeg kan ta på meg søndagsklær, forbede meg, gå i kirken og igjen fornye pakter med Gud.

Noen ganger når jeg står opp om morgenen, er jeg gretten. Men når jeg går i kirken og tar del i nadverden, går på møtene og studerer Skriftene, føler jeg Den hellige ånd, og dette oppbygger meg. Det er viktig å ta del i nadverden hver uke, siden vår Frelser selv viste oss hva vi må gjøre.

*Diana D., 14 år, Latvia*

## STUDER SKRIFTENE SAMMEN MED ANDRE

**Å** delta på våre søndagsmøter og ta del i nadverden, fyller oss med Ånden for hele uken. Vi får mer informasjon fra Skriftene, og våre læreres erfaringer hjelper oss å forstå Skriftene bedre. Når vi studerer Skriftene sammen, kan vi få ny innsikt i dem og lære av hverandre.

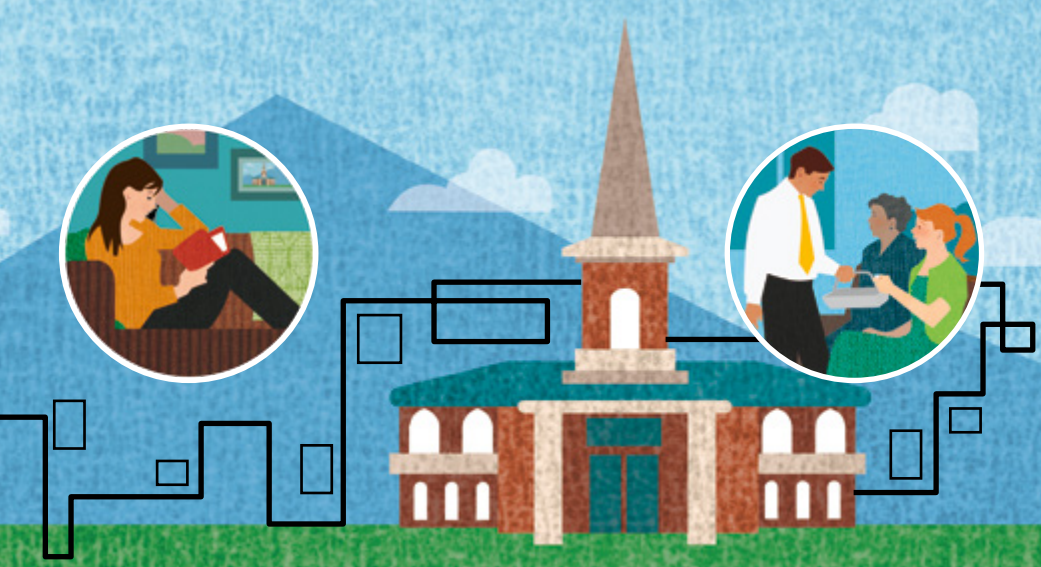
*Antonina B., 18 år, det sentrale føderale distrikt, Russland*

### HOLD DEG UPLETTET

”Og for at du mer fullkomment kan holde deg ubesmittet av verden, skal du gå til bønnens hus og ofre dine sakramenter på min hellige dag,

for sannelig, dette er en dag som er gitt dere til å hvile fra deres arbeide og til å vie deres andakt til Den Aller Høyeste.”

Lære og pakter 59:9-10



### EN HVILEDAG

“Gud ga oss denne spesielle dagen, ikke til underholdning eller daglig arbeid, men for å hvile fra våre plikter, med fysisk og åndelig lindring.”

Eldste Russell M. Nelson i De tolv apostlers quorum, “Sabbaten er en lyst,” *Liahona*, Mai 2015, s. 129.

---

“Når du holder din fot tilbake på sabbaten, så du ikke driver ditt yrke på min hellige dag, og du kaller sabbaten en lyst, kaller Herrens hellige dag ærverdig, og du ærer den, så du ikke går dine egne veier, ikke gjør din gjerning eller fører tomt snakk – da skal du glede deg i Herren.”

Jesaja 58:13-14

### VELG AKTIVITETER SOM HJELPER DEG Å BEVARE ÅNDEN

Jesu anmodning om å bli og våke med ham (se Matteus 26:38) gjorde inntrykk på meg og fikk meg til å forstå at sabbaten er en dag da vi kan ta del i nadverden som et minne om hans tjeneste for oss.

Jo mer jeg tenker på dette, desto sterkere ønsker jeg å kjenne ham. Slike anstrengelser hjelper meg å velge de rette tingene på en dag som er fri for alle verdslige bekymringer, søndag. Dette omfatter å lese og studere Skriftene, utføre tjeneste for min familie, se oppbyggende filmer, dele åndelig innsikt med venner og alltid ha en bønn i hjertet. Jo mer jeg vender meg til Jesus, desto bedre blir jeg kjent med ham, og desto nærmere ham kommer jeg. Jeg kan ikke komme på en enkelt velsignelse som er mer fantastisk enn denne.

*Søster Aleksandrovna C., 25 år, Russland Novosibirsk misjon*

### BLI OPPBYGGET AV ÅNDEN

For meg er sabbatsdagen en anledning til å studere Jesu Kristi evangelium mer inngående. En person som kommer til kirken forberedt og med et ønske om å delta i nadverden, og som prøver å lære, vil utvilsomt motta velsignelser og bli oppbygget av Ånden, ikke bare på søndag, men også resten av uken.

Det er mange muligheter utenfor møtehuset til å holde sabbaten hellig: Vi kan tilbringe tid sammen med familien, hjelpe misjonærene, utføre tjeneste i menigheten og lese kirkelitteratur. Sabbaten er en tid til å forstå Guds lover. Når vi forstår dette og takker Gud for denne muligheten, vil vi ikke ha noen vanskelighet med å holde sabbatsdagen hellig.

*Eldste Vladimir Aleksandrovich Z., 18 år, Russland Novosibirsk misjon*



# REAGER MED TRO

*Jeg ventet i mange år,  
men ga aldri opp håpet  
om at mor og far ville  
slutte seg til Kirken.*





## Av Mikaeli Duarte da Silva

Jeg lærte første gang om Kirken av min tante og onkel, som bor i nærheten av meg. Jeg var bare syv år gammel den gangen, og jeg elsket å gå i kirken for å være sammen med de andre barna. Mor og far var ikke medlemmer, men de hadde ikke noe imot at jeg gikk i kirken sammen med tante og onkel hver søndag. Mor og far sa det var mye bedre for meg å delta i en kirke som underviste om Jesus Kristus, enn å være ute i gatene og komme i vanskeligheter.

Misjonærene kom ofte hjem til oss for å undervise oss. Mor og far elsket diskusjonene, men de ønsket ikke å ta imot evangeliet. De sa at de ikke var klare fordi det å gå ned i dåpens vann er en alvorlig forpliktelse. Misjonærene fortsatte å komme hjem til oss, men de dro alltid skuffet over svarene mor og far ga. Jeg visste imidlertid at de ville bli døpt en dag.

Da jeg fylte åtte, var jeg klar til å inngå dåpens pakt. Mor spurte meg om det virkelig var det jeg ønsket. Hun fortalte meg at når jeg var døpt, kunne jeg ikke skifte mening, og at dåpen ville forandre hele livet mitt. Jeg sa at det å bli døpt var noe jeg hadde drømt om siden jeg begynte å gå i Primær.

Etter at jeg ble døpt og bekreftet, fortsatte jeg å gå i kirken, men mor og far kom sjelden på Primær-aktivitetene

våre. Det var vondt for meg å se alle de andre barna sammen med foreldrene sine. Men jeg håpet at de en dag ville bli døpt og at vi ville bli beseglet i templet. Da ville min største drøm bli oppfylt.

Da jeg var tenåring, fortsatte misjonærene å undervise mor og far, men de ønsket fortsatt ikke å bli døpt. Fra tid til annen ble de imidlertid med i kirken, noe som ga meg et lite håp. Jeg drømte fremdeles om at mor og far ville slutte seg til Kirken, men jeg begynte å tro at det aldri ville komme til å skje i dette livet.

Så en vakker søndag morgen da jeg var 17, ble mor igjen med meg i kirken. På vei hjem fortalte hun meg noe som jeg fortsatt hører i tankene mine og føler i hjertet. Hun sa at hun hadde bestemt seg for å bli døpt. Jeg ble helt sjokkert! Etter å ha ventet så lenge, lurte jeg på om det kunne være sant. I mai 2010 gikk mor ned i dåpens vann. Det var en gledens dag.

Etter dåpen så jeg på far og sa: "Nå gjenstår bare deg." Han svarte at det ikke ville bli snart, for han hadde ikke lyst til å bli døpt. Igjen ble jeg lei meg – en del av drømmen hadde gått i oppfyllelse, men resten virket langt borte. Selv om det var vanskelig, var jeg sikker på at ting ville forandre seg. Til min store glede ble mine bønner igjen besvart to måneder senere da far

gikk ned i dåpens vann. Det var det lykkeligste øyeblikket i mitt liv. Det føltes som om himmelen sang.

Da mor og far hadde sluttet seg til Kirken, innså jeg at en ny del av drømmen min hadde gått i oppfyllelse, men at vi trengte å bli beseglet for all evighet i Herrens hus. Mor og far sa at de ikke følte seg klare, at de ikke hadde nok penger til den lange reisen til Recife Brasil tempel, og at de ikke hadde noen til å passe huset vårt mens vi var borte. Jeg ble lei meg, men jeg fortsatte å be om denne velsignelsen, vel vitende om at Herren ville besvare mine bønner.

Med tiden begynte mor å føle et sterkt ønske om å reise til templet, selv om far fortsatte å utsette det. Etter mange samtaler med biskopen bestemte de seg begge for å dra. Jeg ble så glad at jeg nesten ikke kunne styre meg!

I september 2011 dro mor, far og jeg til templet for første gang. Jeg ble beseglet til mor og far dagen etter, og jeg kan virkelig si, etter 11 års venting, at det var den beste dagen i mitt liv.

Jeg er veldig takknemlig til vår himmelske Fader for alt han har gitt meg, spesielt for at han besvarte mine bønner og oppfylte min største drøm – drømmen om å se hele min familie i Herrens hus. ■

*Artikkelforfatteren bor i Ceará i Brasil.*

# Shelly's kappløp

Av Jan Pinborough

Kirkens tidsskrifter

Basert på en sann historie

*“Frykt ikke, for jeg er med deg! Se deg ikke engstelig om, for jeg er din Gud! Jeg styrker deg og hjelper deg” (Jesaja 41:10).*

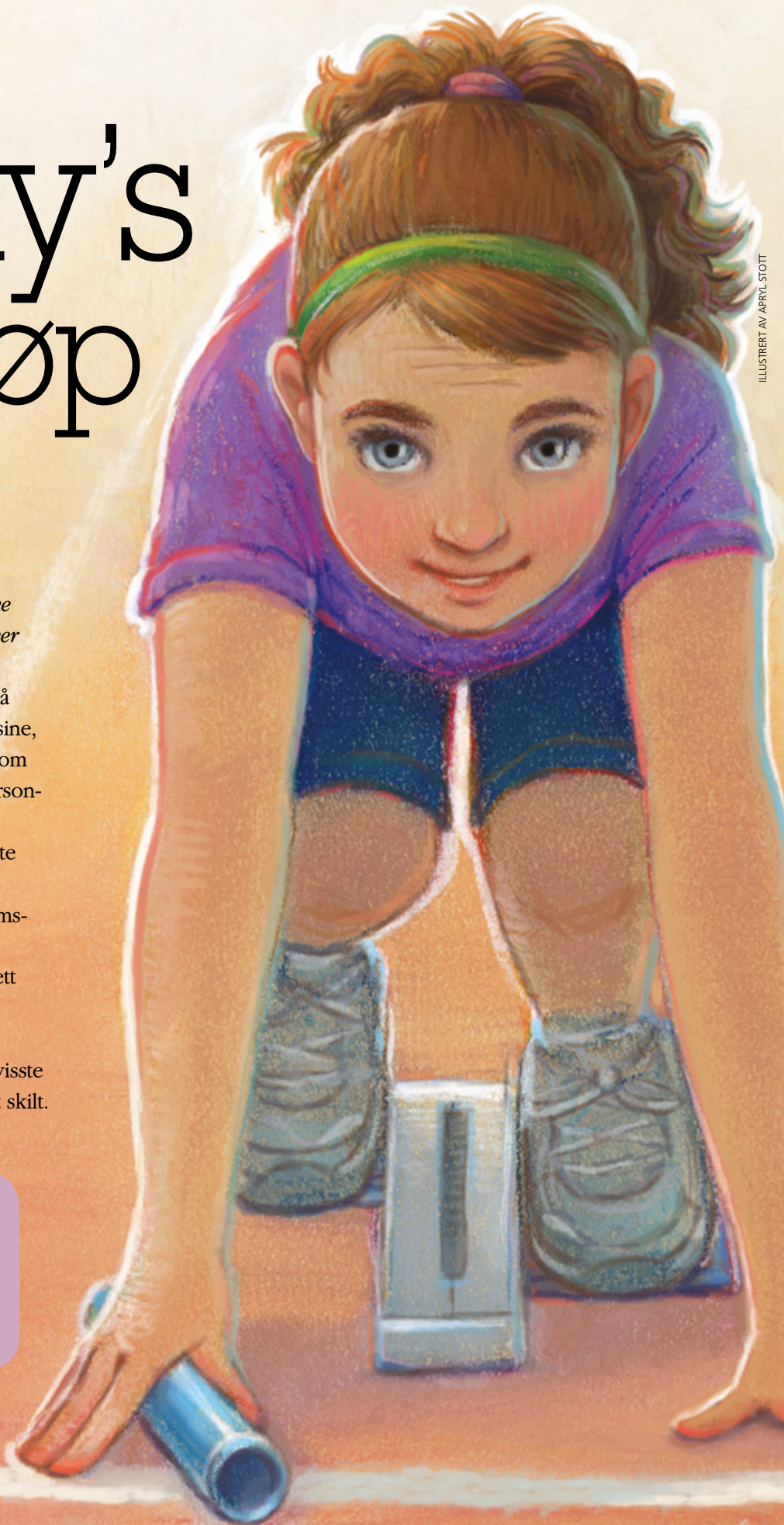
“**H**ei, Shelly!” Shelly kikket opp etter å ha knyttet de gamle joggeskoene sine, og fikk se Rosa vinke fra startstreken. “Kom igjen,” ropte Rosa. “I dag skal vi sette personlig rekord!”

Shelly gliste. Rosa sa det på hver eneste trening.

Shelly likte to ting ved sin nye ungdomsskole. Den første var å være med på friidrettslaget. Når hun løp, følte hun seg lett innvendig, som om hun ikke behøvde å bekymre seg for noe.

Det andre hun likte, var at ingen her visste at foreldrene hennes nettopp hadde blitt skilt.

*I det siste hadde det virket som om ingen kunne gi Shelly den hjelpen hun trengte.*



Shelly ga skolissen et siste napp og løp av sted for å slutte seg til de andre jentene på laget. *Au!* Hun rykket til da tærne presset mot tuppen av joggeskoene. Hvordan skulle hun fortelle pappa at hun trengte nye sko igjen?

Etter løpet feiret Shelly, Rosa, Becca og Tiana sin nye personlige rekord i stafett. "Jeg sa jo at vi ville klare det i dag!" sa Rosa.

Shelly lo. Hun ga treneren stafettspinnen og bøyde seg for å løsne skolissene.

"Bra innsats, jenter," sa fru Goldmann. "Dere samarbeider virkelig bra. Ikke glem å betale treningsavgiften i morgen."

Shelleys smil stivnet. Det hadde hun helt glem!

På bussen hjem klarte ikke Shelly å tenke på noe annet enn skoene og treningsavgiften. Hun ønsket ikke å gi mor enda en ting å bekymre seg for. Og forrige gang hun hadde ringt for å be far om mer penger, hadde han virket irritert. I det siste hadde det virket som om ingen kunne gi henne den hjelpen hun trengte.

Da hun kom hjem, gikk Shelly rett til rommet sitt. Under middagen snakket og spøkte brødrene og søstrene hennes, men hun bare pirket i maten.

Etter middag hjalp mamma Shelly å rydde av bordet. "Jeg skal møte biskop Parker i kveld," sa mor. "Har du lyst til å bli med og få en prestedømsvelsignelse?"

Shelly nikket. Hun hadde virkelig savnet velsignelsene far pleide å gi henne når hun var bekymret eller syk.

Litt senere, mens biskop Parker ga henne en velsignelse, følte Shelly noe dypt inni seg slappe av. "Shelly, din far er ikke hjemme for å hjelpe deg nå," sa han i velsignelsen. "Men din himmelske Fader er alltid der. Jeg velsigner deg med at du vil være i stand til å snakke med ham slik du ville ha gjort med din far, og vår himmelske Fader vil alltid hjelpe deg."

Shelly følte seg lettere til sinns enn på lenge. Hun hadde en varm



"Når dere holder budene og ber i tro om å få se Herrens hånd i deres liv, lover jeg at han vil åpne deres åndelige øyne enda mer, og dere vil se klarere at dere ikke er alene."

Eldste Neil L. Andersen i De tolv apostlers quorum, "Komme ditt rike," *Liahona*, Mai 2015, s. 121.

følelse inni seg som fortalte henne at biskopens ord var sanne. Vår himmelske Fader elsket henne og lyttet til henne. Med hans hjelp kunne hun kanskje til og med ha mot til å snakke med foreldrene sine.

På vei hjem fortalte hun mor om skoene og treningsavgiften. Den kvelden knelte hun og ba vår himmelske Fader hjelpe henne å ha mot til å snakke med faren sin. Hun ba igjen om det på bussen til skolen neste morgen. Da hun kom hjem fra skolen, følte hun seg modig nok til å ringe sin far. Denne gangen virket han ikke utålmodig eller irritert da hun fortalte ham hva hun trengte. Hennes bønner hadde blitt besvart.

Noen uker senere knyttet Shelly de nye joggeskoene sine og løp for å slutte seg til Rosa og de andre jentene. Det følte godt å vite at hun hadde et flott lag som støttet henne. Hun behøvde ikke å løpe alene. ■



# Hjelp!

## Noen skal skille seg

Av Katherine Nelson

Når foreldre blir skilt, føler barna ofte redsel, bekymring, skyld, sinne, forvirring, lettelse eller sorg – noen ganger alt på en gang. Hvis det har skjedd med deg eller en av dine venner, får du her noen tanker som kan hjelpe.

Jeg føler meg utenfor.  
Det virker som om alle unntatt  
meg har perfekte familier.

Ingen familie er perfekt, selv om det kan virke sånn.

Husk at dine foreldre, biskopen, Primær-lærere, naboer og venner i menigheten alle sammen er glad i deg.

Noen ganger kan folk si ting som sårer deg uten å mene det. Når det skjer, må du ikke være redd for å fortelle dem hva du føler og hjelpe dem å finne en bedre måte å snakke med deg om skilsmis- sionen på.

**Jeg er sint på mor og far.**

Det er lett å bli sint når det ikke er noe du kan gjøre med en situasjon. Du kan til og med la sinnet ditt gå ut over andre. Selv om det kan være vanskelig, må du fortsette å prøve å vise kjærlighet til familien din. Be om hjelp til å se foreldrene dine slik Jesus ser dem. Han elsker dem, deg og alle andre i familien din.

Hvis du ikke blir kvitt sinnet, må du snakke med din mor eller far eller en annen du stoler på. De kan hjelpe deg å finne gode måter å føle deg bedre på, som for eksempel å trene eller lage kunst.

**Vil jeg få være sammen med mor og far i himmelen?**

På grunn av Jesu forsoning vil alt ordne seg når vi dør. Du trenger ikke å bekymre deg. Uansett hva som skjer, vil du alltid være en del av dine himmelske foreldres familie. Hvis du fortsetter å prøve å velge det rette, vil du få alle evangeliets velsignelser som vår himmelske Fader har planlagt for deg.

**Er det min skyld at mor og far ble skilt?**

Du tror kanskje at du kunne ha hjulpet foreldrene dine å holde

sammen. Men sannheten er at det ikke er din skyld i det hele tatt. De tok avgjørelsen om å skille seg. Barna i familien er ikke ansvarlige for skilsmissen.

**Jeg er redd for hva som kan skje videre.**

Når store forandringer skjer, er det naturlig å bekymre seg for fremtiden. Snakk med mor og far. De ønsker å vite når du er opprørt, og de kan hjelpe deg med problemer og spørsmål du måtte ha. Husk å be om trøst.

**Jeg er virkelig lei meg hele tiden.**

Det er i orden å føle seg trist. Å føle sorg for en så stor forandring er et viktig skritt for å føle seg bedre senere. Selv om du føler deg trist noen ganger, må du fortsette å gjøre ting du liker å gjøre. Tilbring tid uten dørs. Les en god bok. Lytt til glad musikk. Gjør ditt beste på skolen. Ha det moro sammen med vennene dine. Be til vår himmelske Fader.

Hvis din sorg varer veldig lenge og gjør det vanskelig for deg å sove, spise, konsentrere deg om skolen eller gjøre ting som du normalt liker å gjøre, bør du snakke med en voksen du stoler på slik at han eller hun kan hjelpe deg å føle deg bedre igjen.



“Vi tror at vi var, og fremdeles er, medlemmer av hans familie.”

Eldste L. Tom Perry (1922–2015) i De tolv apostlers quorum, “Hvorfor ekteskap og familie betyr noe – over hele verden,” *Liahona*, Mai 2015, s. 41.

### Det vil bli bedre.

Uansett hva du føler nå, vil du begynne å føle deg bedre med tiden. I mellomtiden må du fortsette å be vår himmelske Fader om trøst. Husk at vår himmelske Fader og Jesus alltid våker over deg og aldri vil la deg i stikken. De elsker deg og foreldrene dine, og vil hjelpe dere alle. De vil gi dere styrke til å føle fred og glede. ■

*Artikkelforfatteren bor i Utah, USA.*

Hva har hjulpet deg å komme gjennom en vanskelig tid som skilsmisse? Hvordan kan du hjelpe andre gjennom vanskelige tider?

Av Amie Jane Leavitt

Basert på en sann historie

*“Jeg ønsker å være snill og god,  
for det jeg vet er rett”*

(Barnas sangbok, 83).

“Jeg gleder meg sånn til friminuttet!” sa Ally til Lauren da de satte matboksene sine tilbake på hyllen i klasserommet. “Tami sa nettopp at vi alle skal leke sisten sammen på lekeplassen i dag.”

“Gøy!” sa Lauren. “Jeg elsker sisten.”

Lauren ble glad og overrasket over at Tami hadde invitert Ally til å leke. Tami hadde alltid vært slem mot Ally. Lauren var glad for at hun endelig prøvde å være hyggelig.

“Jeg skal bare levere en bok på biblioteket først, så sørg for at de ikke begynner uten meg.” Ally smilte mens hun løp gjennom gangen til biblioteket.

Lauren skyndte seg ut til lekeplassen. Da hun kom dit, holdt allerede Tami på med å samle de andre barna i en sirkel. Lauren løp bort til dem.

“Skynd dere, alle sammen!” ropte Tami mens hun gjorde tegn til at alle skulle samle seg i en klynge. “Jeg har en

# Sisten! Du har'n!



morsom idé jeg vil fortelle alle om før Ally kommer hit.”

Lauren hadde ingen god følelse.

Alle barna presset seg inn i klyngen for å høre. “I stedet for å ta alle slik vi vanligvis gjør,” sa Tami, “kan vi bare ta Ally. Men ingen må fortelle henne det, for da får de med meg å gjøre!” Tami fniste. Hun virket så stolt av seg selv.



*Det virket ikke som noen morsom idé – i hvert fall ikke for Ally.*

Lauren så på de andre barna i sirkelen. Mange av disse barna hadde ikke vært snille mot Ally siden barnehagen. Det var da barna virkelig begynte å bli slemme mot Ally. De gjorde narr av henne og ertet henne. Som regel var det Tami som begynte, og de andre barna fulgte etter.

Lauren hadde aldri likt måten de behandlet Ally på. Hun bestemte seg der og da for at hun ikke ville være med på dette. Hun visste at alle var barn av Gud og skulle behandles med vennlighet.

Hun trakk pusten dypt og så Tami inn i øynene. “Jeg syns ikke det virker som noen morsom idé. Jeg syns ikke vi burde behandle Ally sånn. Så jeg vil ikke være med.”

Lauren forlot sirkelen og begynte å gå tilbake til skolen alene for å finne Ally.

Hun trodde i det minste at hun var alene.

Så hørte hun: “Hei, vent på oss!” Lauren snudde seg og fikk se de fleste av barna fra Tamis sirkel. Hun kunne ikke tro det!

“La oss finne Ally og leke sisten sammen,” sa Damon.



## INGEN Plass FOR MOBBING

“I Jesu Kristi evangelium er det ingen plass for latterliggjørelse [eller] mobbing.”

Eldste Neil L. Andersen i De tolv apostlers quorum, “Åndelige virvelvinder,” *Liahona*, mai 2014, 20.

“Jeg vil også være med!” sa Lea. De andre nikkete.

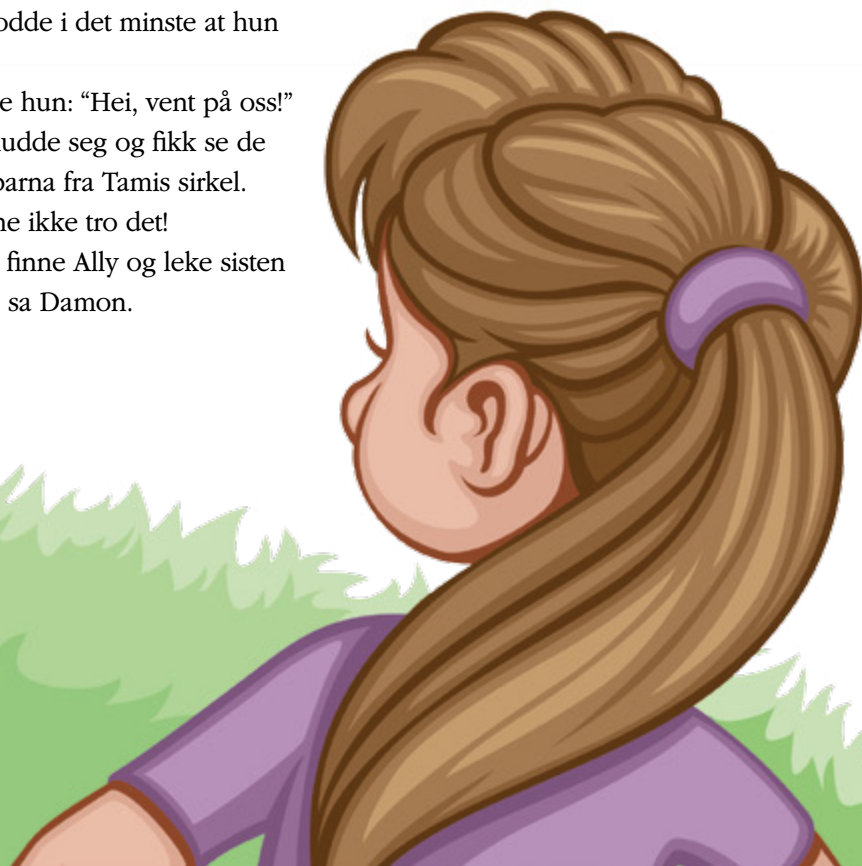
Lauren smilte. Den forferdelige følelsen i magen var borte.

“God idé!” sa Lauren. “Der kommer Ally nå.”

Hun snudde seg og klappet Damon på skulderen. “Sisten!” ropte hun, og så løp hun mot Ally. Og alle barna kom løpende etter. ■

*Artikkelforfatteren bor i Utah, USA.*

*Lauren og Ally bor i Canada. De går nå på videregående skole og er fremdeles gode venner.*



VÆR

alltid

TRO

*Profeten tale vil til deg.  
Ja, hør på hans ord: "Vær tro, vær tro."  
I arbeid og lek, i mørke og lys,  
stå frem for sannheten, vær alltid tro.  
(Barnas sangbok, 81).*

Slik kan jeg  
alltid være tro!

Følg Jesus Kristus

Gode bøker

Gode venner

God musikk

Gode videoer og  
andre medier

Gode ord

Ærlighet

Vennlighet

Sømmelighet

Respekt



ILLUSTRASJON: HOLLIE HOBERT



# Våg gjøre rett

(Forenklet)

Tekst: George L. Taylor  
Musikkarr. av A.C. Smyth

Friskt ♩. = 44-54 (to slag i takten)

C F C D7 G7

Våg gjø-re rett, våg væ-re sann. Ditt livs-verk and-re ei ut-fø-re kan.

C F C G

Gjør det fri - mo - dig og venn - lig og godt, eng - ler vil ta - le om

C G7 C G C F C

det du har nådd. Våg, våg, våg gjø-re rett. Våg, våg,

G C F A7 Dm G7 C

våg væ-re sann. Våg væ - re sann, våg væ - re sann.

© 2015 Intellectual Reserve, Inc. Enerett.  
Sangen kan kopieres til ikke-kommersiell bruk i kirken eller i hjemmet.  
Denne notis må komme med på alle kopier.

# Et vanskelig valg

*Kunne et dårlig videospill koste ham hans nye venn?*



Av Amanda Michaelis

Basert på en sann historie

*“Velg det rette om du vil seiren vinne” (Salmer, nr. 131).*

Diego trasket opp bakken på vei hjem fra skolen. Friminuttet var som regel den beste delen av dagen. Men hele uken hadde det vært fryktelig! Ingen ville spille fotball med ham, så han bare gikk rundt på lekeplassen for seg selv til klokken ringte.

“Mamma, jeg er hjemme!” ropte Diego idet han kom farende gjennom døren og satte seg på kjøkkenet.

“Hvordan gikk det på skolen?” spurte mamma.

“Ikke så bra.” Diego tok et eple. “Ingen ville leke med meg i friminuttene.” Han kjente at tårene sprengete på, så han lukket øynene.

“Det er vanskelig å føle seg ensom eller utenfor,” sa mamma. Hun la hånden sin på Diegos skulder. “Kanskje du kan holde en bønn om hjelp.”

Diego gned seg i øynene. “Takk, mamma,” sa han og løp til rommet sitt. Brydde vår himmelske Fader seg virkelig om han hadde venner å leke med i friminuttet? Diego knelte ned og ba om at han måtte finne en venn. Da han var ferdig, følte han seg litt bedre, men han hadde fortsatt ingen

anelse om hva han skulle gjøre.

Etter skolen dagen etter ringte det på døren. Diego løp for å åpne døren. Det var en ny gutt i nabolaget som sto der. Diego hadde sett ham på lekeplassen i dag.

“Hei, jeg heter Ruben,” sa han. “Har du lyst til å leke hjemme hos meg?”

Diego gliste. En venn å leke med? Det var et svar på hans bønner!

De gikk hjem til Ruben og satte seg på sofaen. Rubens eldre bror spilte et videospill. Først visste ikke Diego hva han skulle tro. Spillet var veldig voldelig og hadde vulgære bilder, men det virket som om Ruben og broren likte det. “Ta ham!” Ropte Ruben mens de så på.

Diego kjente at det vred seg i magen, og han stirret i gulvet. Han visste at han ikke burde se videospill som dette.

Men hva kunne han gjøre?

Han ville ikke at den nye vennen hans skulle tro at han var for kjedelig til å spille spennende videospill.

Ville Ruben synes han var rar hvis han sa ifra?

Han kikket rundt i rommet og prøvde å finne på andre ting de kunne gjøre.

Diego trakk pusten dypt. "Du, eh ... kan du vise meg resten av huset ditt? Eller kanskje vi kan leke ovenpå?" sa han.

Ruben så på Diego et øyeblikk. Diego bet seg i leppen. Ville Ruben si at han ikke ville leke lenger?

Så lyste Rubens øyne opp. "Vent, liker du biler? Jeg har de *raskeste* bilene. Skal vi kjøre om kapp?"

Diego smilte og nikket. Han ble med Ruben ovenpå. Den tunge følelsen hadde lettet – det føltes som om han svedde opp trappen! Han var glad for å ha en ny venn, og han var glad for at han ikke hadde sett på noe dårlig.

"Den røde bilen er min," sa Ruben, "men du kan låne den blå eller den grønne. Hvilken vil du ha?"

Diego strakk seg etter den grønne bilen – yndlingsfargen hans. Dette var en lett avgjørelse å ta. ■

*Artikkelforfatteren bor i Utah, USA.*



### MODIGE VALG

"Det krever mot å gjøre gode valg, selv når andre rundt oss velger annerledes."

Eldste W. Craig Zwick i De sytti, "Vi vil ikke gi etter, vi kan ikke gi etter," *Liahona*, mai 2008, 97.





**Av eldste  
Quentin L. Cook**  
i De tolv apostlers  
quorum

*Medlemmene av  
De tolv apostlers  
quorum er spesielle  
vitner om Jesus  
Kristus.*

# Hvordan kan jeg holde meg fri?



Gud vil at vi skal være fri til å velge mellom det gode og det onde.



Avhengighet av ting som narkotika og alkohol, ødelegger helsen og begrenser vår frihet.



For mye tid på videospill, sport eller TV-titting kan ta hele fritiden vår.



Det er viktig at vi setter av noe av fritiden til familien.

*Fra "Jeremias klagesanger: Vær på vakt mot trelldom," Liahona, nov. 2013, 88-91.*



# Clara og PRIMÆR- PROGRAMMET

Av Jane McBride Choate

Basert på en sann historie

Clara og familien hennes hadde nettopp blitt døpt. Clara likte å stå opp på søndag og gå i kirken sammen med familien.

En søndag sa Primær-presidenten at de snart skulle ha et Primær-program. Clara var ikke sikker på hva et Primær-program var. Men hun visste at hun ønsket å være med.



“Kan du lese et skriftsted og bære ditt vitnesbyrd på Primær-programmet?” spurte læreren.

Clara nikket. Hun gledet seg! Hun ønsket å lære så mye hun kunne om evangeliet. Men hun var nervøs også. Hva om hun gjorde en feil?



Clara øvde på sin del hver kveld. Hun kunne ikke alle ordene i skriftstedet ennå.

“Det vil gå kjempefint,” sa mamma.

Clara var ikke så sikker. Dette var hennes første Primærprogram. Alle de andre barna hadde gjort dette før.



“Husk at hvis du gjør ditt beste, vil vår himmelske Fader gjøre resten,” sa pappa.

Kvelden før programmet ba Clara om hjelp til å gjøre sitt beste. Hun fortsatte å knele mens hun tenkte på sin del. Det føltes godt.

Søndag morgen ba Clara om at hun ikke måtte være redd.



Da det var hennes tur, gikk Clara frem. Hun rotet til et av ordene i skriftstedet. Men så husket hun hvor godt hun hadde følt det etter bønnen sin. Hun smilte og bar sitt vitnesbyrd. Hun snakket om hvor glad hun var i Frelseren.



Clara smilte da hun satte seg igjen. Hun visste at vår himmelske Fader ikke brydde seg om at hun ikke sa alt fullkomment. Han brydde seg om det hun hadde i hjertet sitt. ■

*Artikkelforfatteren bor i Colorado, USA.*

# Jesus vekker Lasarus fra de døde



Av Jean Bingham

Har du noen gang bekymret deg? Når noen i familien har vært syk? Jesu venner Marta og Maria var bekymret fordi deres bror Lasarus var svært syk. De sendte en for å si det til Jesus, så han kunne komme for å helbrede Lasarus. Men Lasarus døde før Jesus kom dit.

Da Jesus så hvor triste Maria og Marta var, gråt han. Så ba han noen om å flytte steinen fra åpningen til graven, og han befalte Lasarus å

komme ut. Lasarus ånd kom tilbake til kroppen hans, og han gikk ut av graven, fortsatt iført begravelsestøyet. Folk ble forundret. Jesus hadde makt over døden! Han var virkelig Guds Sønn!

Hvert av Jesu mirakler viste hans store kjærlighet og hans store kraft. Hvis vi tror på ham og følger hans eksempel, vil vi igjen få leve sammen med ham! ■

*Artikkelforfatteren bor i Utah, USA.*

## FAMILIESAMTALE

Snakk om hva dere ville ha følt om dere hadde sett Lasarus komme ut av graven. Les så Johannes 11:1-46 sammen, og fullfør disse setningene:

1. Da Jesus hørte at Lasarus var syk...
2. Da Jesus kom frem til Betania, var Lasarus...
3. Marta trodde at...
4. Jesus gråt fordi...
5. Jesus ba høyt til Faderen fordi...
6. Da Jesus oppreiste Lasarus fra de døde, var det mange som... men noen...

Døden er en del av vår himmelske Faders plan, og noen ganger hender det at våre kjære blir syke eller dør. Selv når våre bønner ikke blir besvart slik vi ønsker, kan vi ha tro på at vår himmelske Fader elsker oss og vet hva som er best.

**Sang:** "Han sendte Sønnen"  
(*Barnas sangbok*, 20)

**Skriftsteder:** Matteus 11:2-5;  
2 Nephi 27:23

**Video:** Gå til [Biblevideos.org](http://Biblevideos.org) for å se "Lazarus Is Raised from the Dead"



## MANGE MEKTIGE MIRAKLER

Sett bildene av hvert mirakel sammen med skriftstedene nedenfor.

Markus 8:22-25

Johannes 5:1-9

Markus 9:17, 23-27

Markus 5:21-24,  
35-43

Markus 4:36-39

Matteus 14:16-21



### TIPS OM SKRIFTSTUDIUM

Bruk bibelkartet i Skriftene dine til å lære mer om historier fra Skriftene. Maria, Marta og Lasarus bodde i Betania, en by i nærheten av Jerusalem. Noen ledere i Jerusalem ønsket å skade Jesus, så disiplene hans var bekymret for å dra til en by så nær Jerusalem. Jesus var ikke redd, og oppfordret sine disipler til å bli med.

### LÆR MER

Det hebraiske navnet *Lasarus* betyr "Gud er min hjelp". Jesus hjalp Lasarus ved å bringe ham tilbake til livet. Hvordan har vår himmelske Fader og Jesus Kristus hjulpet deg og din familie?



Av eldste  
Parley P. Pratt  
(1807-57)

i De tolv apost-  
lers quorum

## HAN LÆRTE MEG EVIGHETENS HIMMELSKE ORDEN

*Jeg kunne nå vise kjærlighet i ånden,  
men også med forstanden.*

Philadelphia fikk jeg gleden av nok en gang å møte president [Joseph] Smith og tilbringe noen dager sammen med ham og andre, og med de hellige i byen og nærområdene.

Under disse samtalen lærte han meg mange store og strålende prinsipper om Gud og evighetens himmelske orden. Det var på denne tiden jeg mottok fra ham den første tanke om evige familieorganisasjoner og den evige forening av kjønnene i de usigelig varige forhold som bare de høyt intellektuelle, de edle og rene av hjertet vet å verdsette, og som står helt sentralt for alt verdig som kan kalles lykke.

Inntil da hadde jeg lært å akte hengivenhet og samfølelse i familien utelukkende som noe som gjaldt denne forgjengelige tilstand, som noe



som hjertet måtte avvennes helt fra for å kunne være antakelig for sin himmelske tilstand.

Det var Joseph Smith som lærte meg å verdsette de kjærlige forhold mellom far og mor, ektemann og hustru, bror og søster, sønn og datter.

Det var han som lærte meg at mitt hjertes utkårede kunne sikres meg for tid og all evighet, og at de edle sympatier og følelser som knyttet oss så tett sammen, hadde sitt utspring i kilden til guddommelig, evig kjærlighet. Det var av ham jeg lærte at vi kunne utvikle disse følelsene og vokse og forøkes i dem i all evighet,

og at resultatet av vår uendelige forening ville bli etterkommere så tallrike som himmelens stjerner eller sandstrandens sandkorn.

Det var av ham at jeg lærte en Guds sønns sanne verdighet og fremtid, ikledd et evig prestedømme som familiens patriark og regent for sine utallige etterkommere. Det var av ham jeg lærte at kvinners høyeste verdighet var å stå som en dronning og prestinne for sin mann, og regjere evindeligg og alltid som mor og dronning for sine tallrike og stadig flere etterkommere.

Jeg hadde følt stor kjærlighet før, men jeg visste ikke hvorfor. Men nå viste jeg kjærlighet – i renhet – en intenst oppløftet, opphøyet følelse, som kunne løfte min sjel fra det time-lige i denne usle sfære og gjøre den så stor som havet. Jeg følte at Gud virkelig var min himmelske Fader og at Jesus var min bror, og at min kjære hustru var en udødelig, evig ledsager, en vennlig tjenende engel som var gitt meg som en trøst og en krone av herlighet for evig og alltid. Kort sagt kunne jeg nå vise kjærlighet i ånden, men også med forstanden. ■

*Fra Autobiography of Parley P. Pratt (1979),  
297-98.*

# INNSIKT



## **Hvordan utvikler vi gudsfrykt?**

“Gudsfrykt er å elske og stole på ham. Når vi frykter Gud mer fullstendig, elsker vi ham mer fullkomment. Og ‘den fullkomne kjærlighet driver frykten ut’ (Moroni 8:16). Jeg lover at gudsfryktens strålende lys vil jage bort den jordiske fryktens mørke skygger (se L&p 50:25) hvis vi ser hen til Frelseren, bygger på ham som vår grunnvoll og strever fremover på hans paktens vei med innviet plikttroskap.”

# Også i dette nummeret

## FOR UNGE VOKSNE

### TÅLMODIGHET: Mer enn å vente

Tålmodighet er ikke noe man lærer bare én gang, men gjennom våre prøvelser kan vi forstå hva tålmodighet er – og hva det ikke er.



s. 42

## FOR UNGDOM



s. 56

### Oppskrift på en lykkelig familie

Du kan hjelpe din familie å bli sterkere og lykkeligere ved å anvende disse ni prinsippene fra erklæringen om familien!

## FOR BARN



### Hjelp! Noen skal skille seg

Hvis foreldrene dine blir skilt, er det normalt å ha en masse følelser. Disse tankene kan hjelpe deg å bearbeide disse følelsene.

s. 66



JESU KRISTI  
KIRKE

AV SISTE DAGERS HELLIGE