

JESU KRISTI KIRKE AV SISTE DAGERS HELLIGE • AUGUST 2017

Liahona

**Utdyp din læring –
oppnå dine
guddommelige
muligheter, s. 32**

**Invitér andre tilbake til
evangeliet, s. 13, 14, 80**

**8 måter å styrke familien
mot pornografi på, s. 18**

**Hvordan ærlighet avgjør
vår evige fremtid, s. 26**



Kirtland tempel, avbildet i bakgrunnen i 1907, var det første tempel som ble bygget i denne evangelieutdeling. Profeten Joseph Smith så templet i et syn som viste dets utforming (se L&p 95). Templet ble innviet 27. mars 1836 (se L&p 109). Om denne store åndelige opplevelsen skrev Eliza R. Snow: "Engler viste seg for noen, alle som var til stede følte et guddommelig nærvær" (i Læresetninger fra Kirkens presidenter – Joseph Smith [2007], 307).

Foto: George Edward Anderson, gjengitt med tillatelse fra Church History Library



BUDSKAP

- 4 Budskap fra Det første presidentskap: En disippels liv**
Av president Dieter F. Uchtdorf
- 7 Besøkende lærerinnens budskap: Å leve et innviet liv**



OMSLAGET
Foto: Cody Bell.

HOVEDARTIKLER

- 14 Velsigne dem som er mindre aktive**
Av eldste Terence M. Vinson
Når vi lever i harmoni med Ånden og søker Herrens hjelp, vil han velsigne våre anstrengelser for å bringe hans bortkomne får tilbake til hjorden.
- 18 Åtte strategier for å hjelpe barn å si nei til pornografi**
Av Lisa Ann Thomson
Selv om pornografi synes å finnes overalt, kan foreldre beskytte sine barn og forberede dem til å møte og si nei til pornografi.
- 26 Den guddommelige ærlighetsnormen**
Av eldste Neil L. Andersen
For en Kristi disippel står ærlighet helt sentralt for åndelighet.
- 32 Lærdom for hele sjelen**
Av eldste Kim B. Clark
Bli utdannet med hele sjelen – ikke bare ditt sinn.

AVDELINGER

- 8 Notater fra konferansen, april 2017**
- 10 Nytt fra Kirken: Områdepresidentskaper**
- 12 Refleksjoner og speilbilder: Klokker**
Av Christy Rusch Banz
- 13 Tjeneste i Kirken: Herrens omtanke for oss**
Av Paige Anderson
- 38 Eksempler på tro: Niki Covington**
- 40 Sagt av siste-dagers-hellige**
- 80 Til vi ses igjen: Kom tilbake!**
Av president James E. Faust



46

44 Hva er Institutt?

Av Wayne L. Davis

Hvordan kan Institutt hjelpe deg å få venner, åndelig beskyttelse og kunnskap om evangeliet?

46 Institutt er for oss

Av Leah Welker

Vi har mye på programmet – Institutt kan hjelpe.



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

Tips: Hvilken person fra Skriftene ønsker du å ligne på?

50 Seminar: Hvor vi knyttes nærmere sammen

Av David A. Edwards

Føler du deg noen ganger isolert når du prøver å forstå ditt liv, dine prøvelser og Skriftene?

54 Hvordan du kan hjelpe til med tempelarbeid

Av Megan Armknecht

Hvordan kan du engasjere deg i dette spennende arbeidet?

56 Forkjempere for familiebønn

Av Charlotte Larcabal

Ti tips fra ungdom for å hjelpe familien å nå nye høyder på sine knær.

58 Bestem deg for å være trofast

Av eldste Enrique R. Falabella

Fire avgjørelser som kan forandre livet ditt.

62 Plakat: Egenverd

63 Svar fra Kirkens ledere: Hvordan vi kan reagere med kristent mot

Av eldste Robert D. Hales

64 Spørsmål og svar

Hvordan kan jeg hjelpe mine venner å overvinne problemer som banning og overdreven bruk av dataspill?



69

66 Det stygge bildet

Av Lori Fuller

Tarans venn viste ham et stygt bilde. Hva kunne han gjøre?

68 Søster Sheldons mirakel

Av Elyse D.

Søster Sheldon var veldig syk. Hvordan kunne Primær hjelpe henne?

69 Å være som Nephi

Av Mason J.

Etter at jeg lærte om Nephi, bestemte jeg meg for at jeg ville være som ham.

70 Svar fra en apostel: Hvordan kan jeg hjelpe alle å føle seg velkommen i Primær?

Av eldste Neil L. Andersen

72 Barn med hjerte: Glad for å kunne hjelpe!

Av Jordan Wright

72 Jesu forskjellige navn

Prøv dette forslaget for familiens hjemmeaften for å bli bedre kjent med Frelseren.

76 Historier om Jesus: Jesus tilga

Av Kim Webb Reid

79 En side å fargelegge: Jeg kan være ærbødig

54

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: Russell M. Nelson, Dallin H. Oaks,
M. Russell Ballard, Robert D. Hales, Jeffrey R. Holland,
David A. Bednar, Quentin L. Cook, D. Todd Christofferson,
Neil L. Andersen, Ronald A. Rasband, Gary E. Stevenson,
Dale G. Renlund

Redaktør: Joseph W. Sitati

Assisterende redaktører: Randall K. Bennett, Carol F. McConkie

Rådgivere: Brian K. Ashton, Bonnie H. Cordon, LeGrand R. Curtis
Jr., Sharon Eubank, Christoffel Golden, Douglas D. Holmes, Erich W.
Kopischke, Larry R. Lawrence

Administrerende direktør: Richard I. Heaton
Director of Church Magazines: Allan R. Loyborg

Økonomiansvarlig: Garff Cannon

Redaksjonssjef: Adam C. Olson

Assisterende redaksjonssjef: Ryan Carr

Produksjonssjef: Cremilda Amaral

Tekst og redigering: Maryssa Dennis, David Dickson, David A.
Edwards, Matthew D. Flitton, Lori Fuller, Garrett H. Garff, LaRene
Porter Gaunt, Jon Ryan Jensen, Charlotte Larcabal, Michael R.
Morris, Eric B. Murdock, Sally Johnson Odekirk, Joshua J. Perkey,
Jan Pinborough, Richard M. Romney, Mindy Anne Selu,
Marissa Widdison

Kunstnerisk ansvarlig: J. Scott Knudsen

Bilredaktør: Tadd R. Peterson

Design: Jeanette Andrews, Fay P. Andrus, C. Kimball Bott, Thomas
Child, David Green, Colleen Hinckley, Eric P. Johnsen, Susan Lofgren,
Scott M. Mooy, Mark W. Robison, Rachel Smith, Brad Teare,
K. Nicole Walkenhorst

Koordinator for opphavsrett: Collette Nebeker Aune

Produksjonssjef: Jane Ann Peters

Produksjon: Glen Adair, Connie Bowthorpe Bridge, Julie Burdett,
Thomas G. Cronin, Bryan W. Gygi, Ginny J. Nilson, Derek Richardson

Forhåndstrykk: Joshua Dennis, Ammon Harris

Trykkerisjef: Steven T. Lewis

Oversettelse: Kirkens oversettelseskantor

Distribusjonssjef: Troy K. Vellinga

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: rcstockholm@ldschurch.org

Internett: store.lds.org

Abonnementspris pr. år: NOK 78 (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

email: ole@podhorny.com

Nyhetsredaktør: Ole Podhorny

Liahona (et navn fra Mormons bok som står for «kompass»
eller «veiviser») utgis på albansk, armensk, bislama, bulgarsk,
kambodjansk, cebuano, kinesisk, kinesisk (forenklet), kroatisk,
tsjekkisk, dansk, nederlandsk, engelsk, estisk, fijiensk, finsk, fransk,
tysk, gresk, ungarsk, islandsk, indonesisk, italiensk, japansk, kiribatisk,
koreansk, latvisk, litauisk, gassisk, marshalleisk, 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.)

© 2017 Intellectual Reserve, Inc. Ettertrykk forbudt. Trykt i USA.

Informasjon om opphavsrett: Enkelt personer kan kopiere stoff fra
Liahona til personlig, ikke-kommersiell bruk (også til kalli i Kirken), om
ikke annet er oppgitt. Denne rettighet kan til enhver tid tilbakekalles.

Visuelt materiell kan ikke kopieres hvis det er angitt restriksjoner i
teksten under illustrasjonen. Spørsmål om opphavsrett kan sendes til
Intellectual Property Office, 50 E. North Temple St., FL 13, Salt Lake
City, UT 84150, USA; email: cor-intellectualproperty@ldschurch.org.

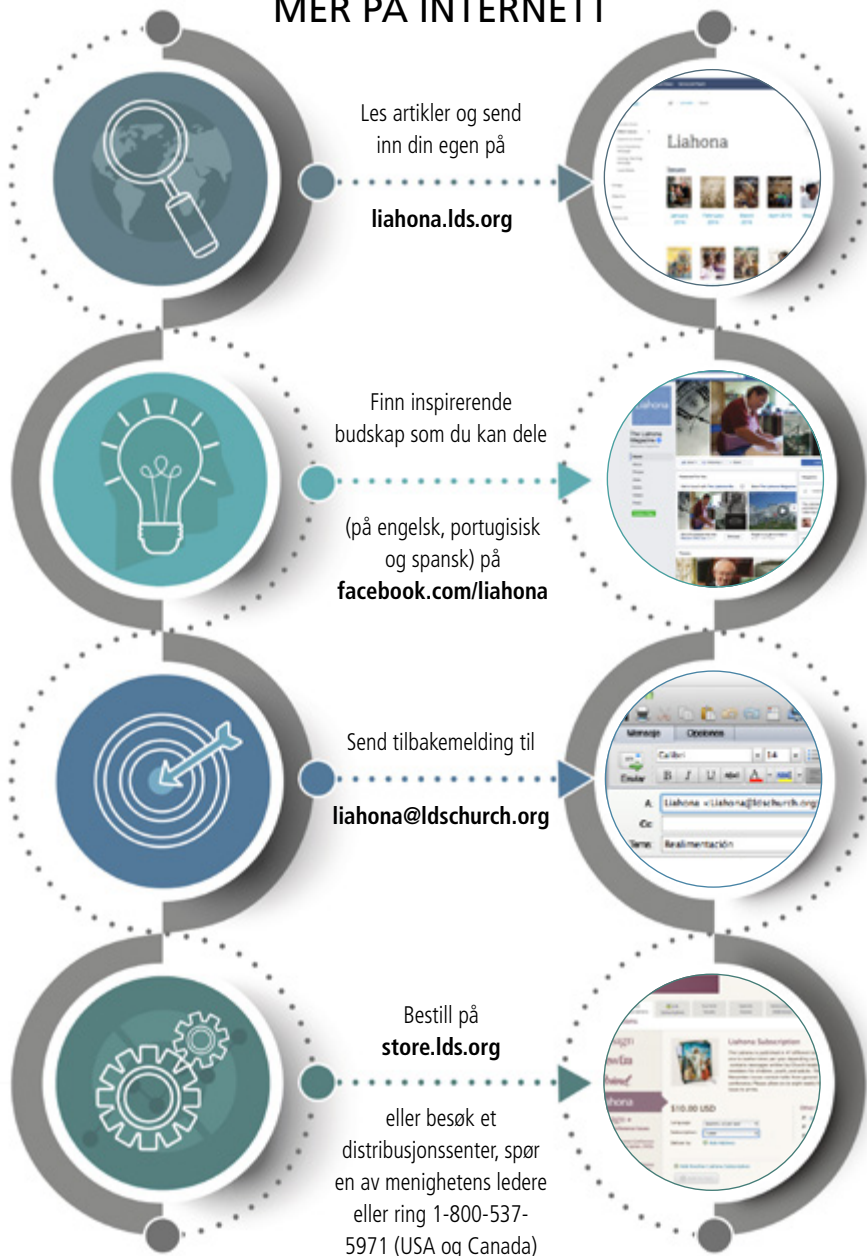
For Readers in the United States and Canada:

August 2017 Vol. 81 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 507.1.5.2).

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

MER PÅ INTERNETT



ILLUSTRASJON FRA GETTY IMAGES

EMNER I DETTE NUMMERET

Tallene viser til første side av artikkelen.

Aktivisering, 13, 14, 80

Barneoppdragelse, 18

Bønn, 32, 56, 76

Den hellige ånd, 12, 32

Disippelskap, 4

Dåp, 4, 58

Egenverd, 62

Familie, 38, 43, 56, 72

Himmelske Fader, 50, 70

Innvielse, 7

Institutt, 44, 46

Jesus Kristus, 74, 76

Kjærlighet, 13, 63, 68, 70, 72

Lydighet, 58

Medier, 18, 64, 66

Misjonærarbeid, 4, 13, 40, 63

Mot, 63, 66

Motgang, 4, 43, 58

Nadverden, 41

Omvendelse, 4, 42

Omvendelse, 14, 32

Pornografi, 18, 66

Prestedømme, 14

Profeter, 58

Seminar, 50

Talenter, 38

Tempelarbeid, 32, 54

Tilgivelse, 76

Tjeneste, 13, 68

Tro, 58, 63

Utdannelse, 32, 44, 46, 50

Vennlighet, 13, 69

Vennskap, 50, 63, 64, 70, 80

Vitnesbyrd, 4, 38, 40, 63

Ærlighet, 26



Av president
Dieter F. Uchtdorf

Annenrådgiver i Det første presidentskap

EN DISIPPELS LIV

Ghana for 30 år siden gikk en ung student som het Doe, inn i et av Kirkens møtehus for første gang. En venn hadde invitert Doe med, og Doe var nysgjerrig på å finne ut hvordan Kirken var.

Menneskene der var så hyggelige og varme at hun ikke kunne unngå å undres: “Hva slags kirke er dette?”

Doe ble så imponert at hun bestemte seg for å lære mer om Kirken og dens medlemmer, som var fylt med så mye glede. Men så snart hun begynte å gjøre det, begynte velmenende familiemedlemmer og venner å motarbeide henne på alle måter. De sa forferdelige ting om Kirken, og gjorde alt de kunne for å overtale henne.

Men Doe hadde fått et vitnesbyrd.

Hun hadde tro, og hun elsket evangeliet, som fylte livet hennes med glede. Dermed gikk hun ned i dåpens vann.

Etterpå fordypet hun seg i studium og bønn. Hun fastet og søkte Den helige ånds innflytelse i sitt liv. Som følge av dette ble Does vitnesbyrd og tro

UNDERVIS FRA DETTE BUDSKAPET

President Uchtdorf lærer oss at disippelens vei er vanskelig, men at de som lever det “tilfredsstillende og fredsommelige livet til en disippel av Jesus Kristus, er de som til slutt vil finne glede”. Akkurat slik president Uchtdorf forteller historien om Doe for å vise hvordan en sann Kristi disippel kan finne fred og glede til tross for livets prøvelser, kan du vurdere å fortelle en historie fra ditt eget liv om hvorfor du velger å følge Kristus og hvordan han har styrket deg. Når du blir ledet av Ånden, kan det å fortelle personlige historier styrke dem du underviser.

sterkere og dypere. Til slutt bestemte hun seg for å reise på heltidsmisjon for Herren.

Da hun kom hjem fra sin misjon, gikk hun på stevnemøter og giftet seg med en hjemvendt misjonær – den samme som hadde døpt henne mange år tidligere – og de ble senere besejlet i Johannesburg Sør-Afrika tempel.

Mange år er gått siden Doe Kaku første gang opplevde gleden ved Jesu Kristi evangelium. I løpet av denne tiden har ikke livet alltid vært bare fryd og gammen for henne. Hun har utholdt sin del av hjertesorg og fortvilelse, blant annet ved å miste to barn – den dype sorgen knyttet til disse opplevelsene tynger henne fortsatt betraktelig.

Men hun og hennes mann Anthony har anstrengt seg for å komme nærmere hverandre og sin kjære himmelske Fader, som de elsker av hele sitt hjerte.

I dag, 30 år etter at hun gikk ned i dåpens vann, har søster Kaku nylig fullført en ny heltidsmisjon – denne



Doe Kaku, da hun konverterte til Kirken.



Søster Kaku i dag sammen med sin mann, Anthony.

gangen sammen med sin mann, som tjente som misjonspresident i Nigeria.

De som kjenner søster Kaku, sier det er noe spesielt med henne. Hun stråler. Det er vanskelig å tilbringe tid sammen med henne uten å bli lykkeligere selv.

Vitnesbyrdet hennes er sikkert: “Jeg vet at Frelseren betrakter meg som sin datter og venn (se Mosiah 5:7; Ether 3:14)”, sier hun. “Og jeg lærer og prøver så hardt å være hans venn også – ikke bare ved det jeg sier, men også det jeg gjør.”

Vi er disipler

Søster Kakus historie ligner på mange andres. Hun hadde et ønske om å få vite sannheten, hun betalte prisen for å oppnå åndelig lys, hun viste sin kjærlighet til Gud og sine medmennesker, og underveis opplevde hun vanskeligheter og sorg.

Men uansett motgang, uansett sorg, gikk hun fremover i tro. Og ikke minst beholdt hun sin glede. Hun fant en måte ikke bare å utholde livets vanskeligheter på, men også å trives til tross for dem!

Historien hennes ligner din og min.

Vår reise er sjeldent jevn eller uten prøvelser.

Vi opplever alle vår hjertesorg, våre skuffelser og våre sorger.

Vi kan til og med føle oss motløse og til tider overveldet.

Men de som lever en disippels liv – som holder seg trofaste og går fremover i tro, som stoler på Gud og holder hans bud,¹ som etterlever evangeliet dag for dag og time for time, som yter Kristus-lignende tjeneste for andre rundt seg, én god gjerning om gangen – er de hvis små handlinger ofte gjør en stor forskjell.

De som er litt vennligere, litt mer tilgivende og en anelse mer barmhjertige, er de som vil motta barmhjertighet.² De som gjør verden til et bedre sted, én omsorgsfull og kjærlig handling om gangen, og som forsøker å leve det velsignede, tilfredsstillende og fredsommelige livet til en Jesu Kristi disippel, er de som til slutt vil finne glede.

De vil vite at “Guds kjærlighet som utgytes i menneskenes barns hjerter... er... det mest ettertraktelsesverdige av alt... og det som gir sjelen størst glede”.³ ■

NOTER

1. Se Mosiah 4:6.
2. Se Matteus 5:7.
3. 1 Nephi 11:22-23.



UNGDOM

Glede som en Jesu Kristi disippel

Har du noensinne hatt en dårlig dag? Hva gjorde du for å komme i bedre humør? President Uchtdorf vet at "vi alle opplever vår hjertesorg, våre skuffelser og våre sorger. Vi kan til og med føle oss motløse og til tider overveldet."

Hans løsning er å leve det han kaller "en disippels liv": "Holde seg trofast og

gå fremover i tro." Når vi beveger oss fremover i tro, er vi i stand til å stole på Gud, holde hans bud og tjene andre – og føle glede ved det hele! Som president Uchtdorf sa: "De som lever en disippels liv... er de hvis små handlinger ofte gjør en stor forskjell."

Vurder å lage en liste over hvordan du kan leve en disippels liv. Du kan for eksempel skrive ned en mulig tjenestegjering, som å "hjelp mor eller far å lage middag", eller en måte å holde budene på, som å "be om større tålmodighet med søsknene mine". Neste gang du føler deg frustrert eller overveldet, finner du frem listen, velger et forslag og prøver det!

BARN

Glad for å hjelpe

Når vi følger Jesus og prøver å være snill, kan vi hjelpe andre å bli glad. Og å være snill gjør oss også glad! Sett ring rundt to eller tre ting du kan gjøre denne uken for å være snill mot andre.



Å leve et innviet liv

Studer ydmykt dette stoffet, og søk inspirasjon for å få vite hva du skal dele med andre. Hvordan vil det å forstå formålet med Hjelpeforeningen forberede Guds døtre til det evige livs velsignelser?

“Å innvie er å sette til side eller vie noe som hellig, bestemt til hellige formål”, sa eldste D. Todd Christofferson i De tolv apostlers quorum. “Virkelig fremgang i livet kommer av å vie vårt liv – det vil si vår tid og våre valg – til Guds hensikter.”¹

Eldste Neal A. Maxwell (1926–2004) i De tolv apostlers quorum sa: “Vi har lett for å betrakte innvielse utelukkende som det å oppgi materielle eiendeler når det er guddommelig pålagt oss. Men den høyeste innvielse er å gi seg selv til Gud.”²

Når vi vier oss til Guds hensikter, øker vår tro på Jesus Kristus og hans forsoning. Når vi lever et innviet liv, kan vi bli gjort hellig ved hjelp av disse handlingene.



Tro
familie
hjelp

Carole M. Stephens, tidligere førsterådgiver i Hjelpeforeningens presidentskap, sa: “Eldste Robert D. Hales har sagt: ‘Når vi inngår og holder pakter, kommer vi ut av verden og inn i Guds rike.’

Vi blir forandret. Vi ser annerledes ut, og vi handler annerledes. De tingene vi lytter til og leser og sier, er annerledes, og klærne vi går med er annerledes fordi vi blir Guds døtre, bundet til ham ved pakt.”³

Innvielse er den pakt Gud inngår “med Israels hus etter de dager, sier Herren: Jeg vil gi min

lov i deres sinn og skrive den i deres hjerte. Jeg vil være deres Gud, og de skal være mitt folk” (Jeremia 31:33). Å leve et innviet liv er i harmoni med Guds plan for oss.

Flere skriftsteder

1 Tessalonikerbrev 1:3;
Lære og pakter 105:5;

NOTER

1. D. Todd Christofferson, “Refleksjoner over et innviet liv”, *Liahona*, nov. 2010, 16.
2. Neal A. Maxwell, “Hellige eders gjerning”, *Liahona*, juli 2002, 39.
3. Carole M. Stephens, “Vi må våkne til våre plikter”, *Liahona*, nov. 2012, 115-16.



Overvei dette

Hvordan
hjelper det
å vie vårt
liv til Herren
oss å bli mer
lik ham?

NOTATER FRA KONFERANSEN, APRIL 2017

“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 går gjennom generalkonferansen som fant sted i april 2017, kan du bruke disse sidene (og konferansenotater i fremtidige nummer) som hjelpemiddel til å studere og anvende den nyeste undervisningen fra levende profeter og apostler samt andre ledere i Kirken.



DOKTRINÆRT HØYDEPUNKT

Ikke gjør deg skyldig i forfølgelse

“I forskjellige land over hele verden, har jeg fått små glimt inn i motbydelige fordommer og diskriminering som rettes mot noen på grunn av deres rase eller etniske bakgrunn.

Forfølgelse antar mange former: Latterliggjøring, trakassering, mobbing, utelukkelse og isolering, eller hat overfor andre. Vi må vokte oss mot fordommer som hever sin stygge røst mot dem som har andre meninger. Fordommer tilkjenner seg delvis som uvilje mot å gi lik ytringsfrihet. Alle, også religiøse mennesker, har rett til å gi uttrykk for sine meninger i det offentlige rom. Men

ingen har rett til å være hatefull mot andre når disse meningene kommer til uttrykk...

Frelseren sa: ‘Alt dere vil at menneskene skal gjøre mot dere, gjør det også mot dem’ [Matteus 7:12]. Hvis vi skal kunne be om respekt, må vi vise respekt. Videre medfører vår oppriktige omvendelse til evangeliet ‘saktmodighet og hjertets ydmykhet’, noe som innbyr ‘Den hellige ånd [og fyller oss med] fullkommen kjærlighet’ [Moroni 8:26], en ‘oppriktig kjærlighet’ [1 Peter 1:22] til andre.”

Eldste Dale G. Renlund i De tolv apostlers quorum, “Vår gode hyrde,” *Liahona*, mai 2017, 31-32.

PROFETISK LØFTE



GUD STOLER PÅ AT VI VIL TJENE VÅRE FORFEDRE

“Gud visste at du ville føle deg trukket mot dine forfedre i kjærlighet og at du ville ha den nødvendige teknologi for å identifisere dem... Og han visste at han kunne stole på at du ville fullføre dette arbeidet på vegne av dine forfedre...”

Dette er vår generasjons verk... Dere har følt dette, slik som jeg har, da dere opplevde større kjærlighet mens dere så på et bilde av en av forfedrene deres. Dere har følt det i templet når navnet på et kort følte som mer enn et navn, og dere kunne fornemme at denne personen var oppmerksom på dere og følte deres kjærlighet.

Jeg vitner om at Gud Faderen vil at hans barn skal komme hjem igjen, som familier og i herlighet... Jeg lover dere den inspirerte hjelp som dere søker og har behov for.”

President Henry B. Eyring, førsterådgiver i Det første presidentskap: “Samlingen av Guds familie”, *Liahona*, mai 2017, 21, 22.



Å være motstandsdyktig mot synd betyr å omvende seg

“Å være motstandsdyktig mot synd betyr ikke å være uten synd, men det innebærer at man alltid omvender seg og er årvåken og tapper. Kanskje det å være motstandsdyktig mot synd kommer som en velsignelse ved gjentatte ganger å motstå synd...”

De unge krigerne ‘var overmåte tapre og modige... Ja... de hadde blitt opplært til å holde Guds bud og vandre rettskaffent for ham.’ [Alma 53:20-21]. Disse unge mennene gikk til krig mot sine fiender væpnet med Kristus-lignende egenskaper...

Våre barn ifører seg en åndelig rustning når de etablerer vaner for personlig daglig disippelskap.”

Joy D. Jones, Primærs generalpresident, “En generasjon som motstår synd” *Liahona*, mai 2017, 88.

SVAR TIL DEG



Hvordan kan jeg vite om mitt svar er fra ånden og ikke fra meg selv?

“Husk Nephis ord: ‘Jeg ble ledet av Ånden, for jeg visste ikke på forhånd hva jeg skulle gjøre. Likevel,’ sa han, ‘gikk jeg videre’ [1 Nephi 4:6-7].

Og det samme må vi. Vi må være trygge på våre første tilskyndelser. Noen ganger rasjonaliserer vi og lurer på om vi føler en åndelig tilskyndelse eller om det bare er våre egne tanker. Når vi begynner å tvile på våre følelser, både en og to ganger – og det har vi alle gjort – avviser vi Ånden. Vi setter spørsmålstejn ved guddommelig veiledning. Profeten Joseph Smith sa at hvis vi vil lytte til de første tilskyndelser, vil det bli riktig ni av ti ganger.”

Eldste Ronald A. Rasband i De tolv apostlers quorum, “La oss ledes av Guds ånd”, *Liahona*, mai 2017, 95-96.

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

SETT INN DET SOM MANGLER

Du kan bruke mai 2017-nummeret eller besøke conference.lds.org for å lese mer om hva disse talerne sa.

1. “Å overvinne verden er ikke ett avgjørende øyeblikk i livet, men et liv av øyeblikk som avgjør en _____.” –Neil L. Andersen, “Hvordan overvinne verden.”
2. “Et kall til å virke på et bestemt _____ er avgjørende og viktig, men underordnet et kall til arbeidet.” –David A. Bednar, “Kalt til arbeidet.”
3. “I Guds øyne er det ingen _____ i riket som er viktigere enn andre.” –Dieter F. Uchtdorf, “Den største blandt dere.”
4. “Å søke _____ ligger i vårt åndelige DNA.” –Mark A. Bragg, “Klarere og klarere inntil som ved høylys dag.”

Svar: 1) evighet, 2) sted, 3) kall, 4) lys

NYTT FRA KIRKEN

Gå inn på news.lds.org og finn flere Kirke-relaterte nyheter og begivenheter.

Nye områdeledere kalt

Det første presidentskap har kunngjort endringer i områdepresidentskaper med virkning fra 1. august 2017.

De sytti kalles ved åpenbaring, under ledelse av Det første presidentskap, til å hjelpe De tolv apostler i deres tjeneste over hele

verden. De syttis presidentskap og områdepresidentskapene presiderer over geografiske områder, og områdets ledere reiser i sitt tildelte område for å undervise og oppmuntre lokale ledere og medlemmer av Kirken.

Under Kristi jordiske virke kalte han De sytti, instruerte dem på lignende 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). ■

USA og Canada



L. Whitney Clayton

Bistår alle områder



Craig C. Christensen

Utah nord
Utah Salt Lake City
Utah syd



Ulisses Soares

Idaho
Nord-Amerika sentralt



Lynn G. Robbins

Nord-Amerika sydøst



Gerrit W. Gong

Nord-Amerika nordøst



Juan A. Uceda

Nord-Amerika sydvest



Patrick Kearon

Nord-Amerika nordvest
Nord-Amerika vest

Afrika sydøst



S. Mark Palmer

Førsterådgiver



Kevin S. Hamilton

President



Joni L. Koch

Annenrådgiver

Afrika vest



Marcus B. Nash

Førsterådgiver



Terence M. Vinson

President



Larry S. Kacher

Annenrådgiver

Asia



David F. Evans

Førsterådgiver



Randy D. Funk

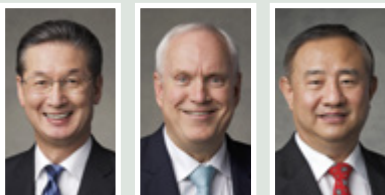
President



Peter F. Meurs

Annenrådgiver

Asia nord

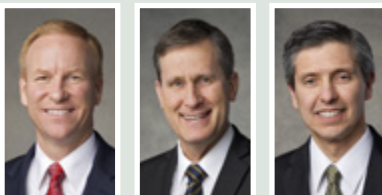


Kazuhiko Yamashita
Førsterådgiver

Robert C. Gay
President

Yoon Hwan Choi
Annenrådgiver

Brasil

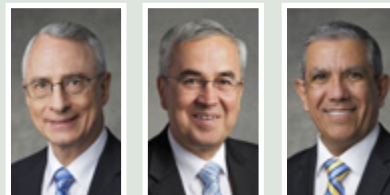


W. Mark Bassett
Førsterådgiver

Marcos A. Aidukaitis
President

Joaquin E. Costa
Annenrådgiver

Karibien

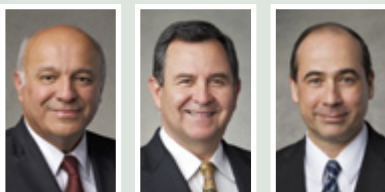


Claudio D. Zivic
Førsterådgiver

Walter F. González
President

Jose L. Alonso
Annenrådgiver

Mellom-Amerika

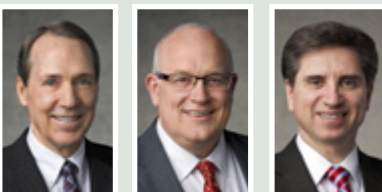


Jorge F. Zeballos
Førsterådgiver

Adrián Ochoa
President

Valeri V. Córdón
Annenrådgiver

Europa



Gary B. Sabin
Førsterådgiver

Paul V. Johnson
President

Massimo De Feo
Annenrådgiver

Europa øst



Christoffel Golden
Førsterådgiver

James B. Martino
President

Alexey V. Samaykin*
Annenrådgiver

Mexico



Arnulfo Valenzuela
Førsterådgiver

Paul B. Pieper
President

Rafael E. Pino
Annenrådgiver

Midtøsten/Afrika nord



Wilford W. Andersen
Anthony D. Perkins
Administreres fra Kirkens hovedkvarter

Stillehavet

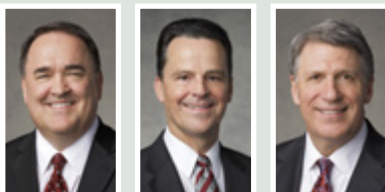


Craig A. Cardon
Førsterådgiver

O. Vincent Haleck
President

Ian S. Arden
Annenrådgiver

Filippinene

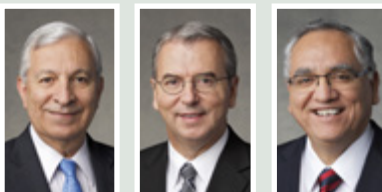


Allen D. Haynie
Førsterådgiver

Shayne M. Bowen
President

Evan A. Schmutz
Annenrådgiver

Syd-Amerika nordvest

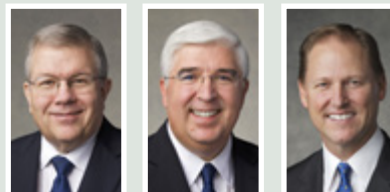


Enrique R. Falabella
Førsterådgiver

Carlos A. Godoy
President

Hugo Montoya
Annenrådgiver

Syd-Amerika syd



Allan F. Packer
Førsterådgiver

José A. Teixeira
President

Mark A. Bragg
Annenrådgiver

*Områdesytti

KLOKKER

Av Christy Rusch Banz

Den hellige ånd er omtrent som klokken som min sønn var så fascinert av.

Da min sønn Joshua var omtrent to år gammel, ble han svært interessert i klokker. Hver gang vi gikk forbi en klokke i huset, ville han stoppe og se på den. Han likte spesielt å legge øret tett inntil klokken og lytte til tikkelyden den laget. Han gikk gjennom en fase der vi ikke kunne passere en klokke uten å stoppe for å høre den tikke.

Denne enkle aktiviteten lærte meg noe interessant. For det første tikket klokken hele tiden, ikke bare når vi viet den oppmerksomhet. For det andre, selv om vi visste at klokken laget en lyd, måtte vi komme tett på den og være veldig stille for å kunne høre den lave tikkingen.

Den hellige ånd er omtrent som klokken som min sønn var så fascinert av. De av oss som har blitt døpt og mottatt Den hellige ånds gave, kan motta hans konstante veiledning hvis vi lever verdig til det. Den hellige

ånd er alltid med oss, men noen ganger lar vi verdens larm overdøve de stille tilskyndelsene han gir oss. Akkurat slik min sønn og jeg måtte være stille for å høre klokkenes lave tikking, må vi alle være stille for å høre, eller føle, de stille tilskyndelsene som Ånden gir.

President Boyd K. Packer (1924–2015), president for De tolv apostlers quorum, sa: “Åndens røst er beskrevet i Skriftene som hverken ‘høy’ eller ‘skarp’. Det er hverken en ‘tordenens røst, heller ikke... en larmende,

støyende røst’. Det er ‘en lav røst som er fullkomment mild likesom en hvisken’, og den kan trenge ‘inn i selve sjelen’ og får hjertet ‘til å brenne’ (3 Nephi 11:3; Helaman 5:30; L&p 85:6-7) ...

“Ånden,” sa president Packer, “vekker ikke vår oppmerksomhet ved å rope eller riste i oss med tung hånd. Den hvisker. Den kjærtegner oss så mildt at vi kanskje ikke føler den i det hele tatt hvis vi er opptatt med noe annet ...

Fra tid til annen vil Ånden øve et tilstrekkelig sterkt press til at vi blir oppmerksomme. Men hvis vi ikke gir akt på denne milde følelsen, vil Ånden oftest trekke seg tilbake og vente til vi kommer for å søke og lytte” (“Herrens lys,” *Lys over Norge*, juli 1983, 30).

Når jeg nå hører den lave tikkelyden fra en klokke, kan jeg ikke unngå å huske enkel lærdom min sønn ga meg om å være stille for å høre Åndens stille tilskyndelser. ■

Artikkelforfatteren bor i Utah, USA.



HERRENS OMTANKE FOR OSS

Av Paige Anderson

Da jeg tenkte tilbake på den gang familien min var i menighetsrådets fokus, skjante jeg at vi ikke bare var i menighetens tanker – vi var i Herrens tanker.

Da biskopen spurte om jeg ville ta imot et kall som Unge kvinners president, ønsket jeg å si nei. Jeg følte meg uskikket til å presidere over de unge kvinnene. Men tre måneder etter at jeg hadde takket ja, ble jeg knust da jeg fikk høre at menighetens grenser skulle forandres, og at jeg ville bli avløst.

Jeg ba om å få vite hvorfor Herren ville la meg bli glad i de unge

jeg hadde uttrykt min bekymring, fortalte imidlertid Ånden meg at vår himmelske Fader er opptatt av alle sine barn.

For noen år siden var min mann og jeg fokus for et menighetsråd, og vi visste det. Jeg vendte tilbake til aktivitet etter at vårt første barn ble født, men det gjorde ikke min mann. I mange år prøvde stavspresidentskaper, biskopsråd og hjemmelærere å hjelpe oss.



“Kjærlig tjeneste og omtanke for andres behov var kanskje de viktigste kjennetegn på Frelserens liv på jorden. Det vil alltid være et kjennetegn på Mesterens disipler.”

Eldste Jeffrey R. Holland, “Hva jeg skulle ønske at ethvert nytt medlem visste – og enhver som har vært medlem lenge, husket,” *Liahona*, okt. 2006, 12.

dagen da familien vår ble beseglet i templet.

Det var ikke før jeg ble kalt til Unge kvinners president og fikk anledning til å virke i et menighetsråd at mine øyne ble åpnet for hva det vil si å være fokus for et menighetsråd. Jeg lærte at menighetsråd fokuserer på enkelte personer ikke fordi de bryr seg om tall, men fordi de, og Herren, bryr seg om enkeltpersoner. Når vi virker i våre kall, fyller Herren oss med sin kjærlighet til dem vi tjener.

Da jeg tenkte tilbake på den gang familien min var i fokus for menighetsrådet, skjante jeg at vi ikke bare var i *menighetens* tanker – vi var i *Herrens* tanker. De brydde seg om oss fordi han bryr seg om oss.

Sannheten er at vi alle er i Herrens tanker. Av kjærlighet har han utarbeidet en plan for å styrke oss og, om nødvendig, aktivisere oss – en plan som ofte utføres av personer som biskopen og hjemmelæreren som hjalp min mann. ■

Artikkelforfatteren bor i Utah, USA.



kvinnene, for bare å si farvel igjen så snart. Svaret mitt kom uventet under et menighetsrådsmøte.

Rådets medlemmer hadde blitt bedt om å fortelle historier på stavs-konferansen om å hjelpe medlemmer av menigheten, men jeg var bekymret for at noen kanskje ville føle seg som menighetsprosjekter. Etter at

Så flyttet vi til en ny menighet. En tålmodig og kjærlig biskop og en hjemmelærer ble venner med min mann. Denne gangen var han mottakelig for Ånden. Han ble tilskyndet til å lese Mormons bok, og han begynte å gå i kirken. Sakte, men sikkert gjenvant han et vitnesbyrd. Jeg vil aldri glemme den vakre



Av eldste
Terence M.
Vinson
i De sytti

Velsigne

DEM SOM ER

mindre aktive



*Når vi lever i harmoni
med Ånden og søker
Herrens hjelp, vil
han velsigne våre
anstrengelser for å bringe
hans bortkomne får
tilbake til hjorden.*

Vi oppdager mange av livets vakre sannheter gjennom våre åndelige sanser fremfor gjennom våre fysiske sanser. Faktisk er det mange viktige ting – herunder evige ting – som kan føles, men ikke sees.

Apostelen Paulus underviste dette prinsippet til de hellige i Korint: “Vi har ikke det synlige for øye, men det usynlige. For det synlige varer en kort stund, men det usynlige er evig” (2 Korinterbrev 4:18).

Kjærlighet læres og føles hovedsakelig gjennom de åndelige sanser. På samme vis er medfølelse, vennskap, langmodighet og tro Åndens frukter (se Galaterne 5:22). Vår himmelske Fader bruker disse følelsene fra Ånden til å velsigne sine barn, også dem som har kommet bort.

Jeg har bodd i Stillehavsområdet mesteparten av livet. Mange i Stillehavsområdet har en dyp forståelse av betydningen av de usynlige tingene som Paulus beskriver, og mange prioriterer helt klart åndelige ting fremfor fysiske behov.

Dette området av Kirken er mangfoldig, med utviklede og avanserte nasjoner som Australia og New

Zealand, så vel som landbruks- og fiskerinasjoner som Tonga og Samoa, der Kirkens medlemmer utgjør en stor andel av befolkningen. Så er det utviklingsland som Papua Ny Guinea og Salomonøyene, hvor innbyggerne opplever betydelige utfordringer.

Dette mangfoldet gir muligheter til å lære.

Det haster å besøke de mindre aktive

En slik erfaring skiller seg ut. Som områdesytti hadde jeg fått i oppdrag å presidere ved en stavskonferanse i New Zealand. Bare noen måneder før hadde president Thomas S. Monson holdt en kraftfull tale til alle verdens syttier. Talen fokuserte på å redde dem som hadde veket bort fra evangeliets ordinanser.



ILLUSTRATIONER: BRIAN CALL

Som følge av president Monsons tale og den påfølgende utfordringen han ga oss, følte jeg et presserende behov for å besøke og invitere dem som ikke fullt ut tok del i evangeliet, til å vende tilbake til de frelsende pakter og ordinanser. Jeg ba stavspremier om å ta meg med under stavskonferansehelgene for å besøke mindre aktive medlemmer. Disse besøkene var alltid fantastiske.

En lørdag i løpet av en stavskonferansehelg besøkte stavspremier og jeg flere familier. Mannen og hustruen i en av disse familiene hadde vært gift i ca 10 år, og hadde blitt beseglet i templet, men var nå mindre aktive. De tok godt imot oss, og vi hadde et åndelig besøk. Da tiden for å gå nærmet seg, følte jeg meg tilskyndet til å spørre mannen om han ønsket en velsignelse, og deretter be ham om å gi sin hustru en velsignelse.

Dette var en uvanlig tilskyndelse. Jeg hadde lært at som gjest i andres hjem skulle jeg innta en underordnet rolle, og at husstandens overhode skulle være den som bestemmer hva som skal gjøres. Denne mannen var imidlertid takknemlig for tilbudet om en velsignelse, og han var synlig beveget da stavspremier og jeg var ferdige.

Da han reiste seg, spurte han imidlertid om en av oss ville velsigne hans hustru. Han fortalte oss at til tross for at de hadde vært gift i 10 år, hadde han aldri gitt henne en velsignelse, og følte det ubehagelig å skulle gjøre det.

“Vi skal hjelpe deg,” sa jeg for å oppmuntre ham.

Etter at vi hadde forklart hvordan man gir en velsignelse og hjulpet ham å øve på hva han skulle si på begynnelsen og slutten, ga han sin hustru en fantastisk velsignelse. Da han avsluttet, hadde vi alle tårer i øynene,

og han og hans hustru takket ja til vår oppfordring om å vende tilbake til evangeliet.

Som følge av denne gripende opplevelsen, følte stavspremier seg inspirert i sin tale til stavens medlemmer dagen etter, til å utfordre prestedømsbærerne til å dra hjem etter stavskonferansen og gi velsignelser til familiemedlemmer.



*Arbeiderne som kommer
inn i vingården sent,
vil motta samme lønn
som dem som har
arbeidet der lenge.*

Tilskyndet til å velsigne

Da søndagens hovedmøte ble avsluttet, følte jeg en annen tilskyndelse – denne gangen til å snakke med en ung søster som satt ca 10 rader bak i kirkesalen, og spørre om hun trengte en velsignelse. Jeg kjente henne ikke, men tilskyndelsen var uimotståelig.

Paff sa søsteren nølende: “Nei takk.”

Jeg var på en måte takknemlig for svaret, men jeg følte at jeg hadde fulgt Åndens veiledning. Jeg gikk foran i kirkesalen igjen for å hilse på medlemmer, da denne samme unge kvinnen plutselig kom frem og spurte meg om jeg fortsatt var villig til å gi henne en velsignelse. Jeg sa: “Selvsagt,” og foreslo at hun skulle gå til stavspremierens kontor, hvor vi ville møte henne snart.

Mens stavspremier og jeg var på vei til kontoret hans, spurte jeg om henne. Han forklarte at hun nettopp hadde kommet tilbake til kirken etter å ha vært borte i omtrent 10 år. Hun bodde alene, men i disse 10 årene hadde hun levd et liv som var i strid med evangeliets normer.

Før velsignelsen fortalte denne unge søsteren oss at hun følte seg uverdigg. Mens hun var borte fra Kirken, sa hun, hadde hun ganske enkelt gjort det hun ville, uten tanke på åndelige saker. Hun hadde siden våknet for evangeliet igjen, men følte at hun hadde kommet så

langt etter i sin åndelige utvikling at hun ikke hadde noe håp om noensinne å ta det igjen.

Vi lærte henne at arbeiderne som kommer inn i vingården sent – og de som kommer tilbake til vingården etter å ha forlatt den en stund – fremdeles vil motta den samme lønn som dem som har arbeidet der lenge (se Matteus 20:1-16). Så ga vi henne en prestedømsvelsignelse.

Som den som uttalte velsignelsen, ble jeg overveldet av den utgytelse av kjærlighet som jeg følte at Herren hadde til henne. Det var en sterkere følelse enn jeg noensinne hadde følt – en som gjorde meg oppmerksom på at jeg var sammen med en spesielt edel ånd. Da vi avsluttet velsignelsen, reiste søsteren seg fra stolen. To svarte streker med maskara rant fra øynene hennes. Jeg var også rørt til tårer.

Herren hadde latt meg se at denne enestående unge damen var i de tidlige stadiene av en prosess som vi alle må gjennom for å oppnå vårt potensial her på jorden. Når vi går oss vill åndelig, og når vi begår synd, må vi alle ydmyke oss og omvende oss.

Slik apostelen Paulus underviste galaterne, er dette liv tiden ånden har til å underlegge seg kjødet. “For kjødet begjærer imot Ånden, og Ånden imot kjødet. De to står hverandre imot, for at dere ikke skal gjøre det dere vil” (Galaterne 5:17).

Om vi oppfyller vårt potensial avhenger av om ånden styrer kroppen, eller med andre ord om vi vinner over “det naturlige menneske” (Mosiah 3:19). I dagens samfunn synes mange å ikke være motivert for denne kampen. Kjødets lyster styrer deres liv, og kjødet kuer ånden.

Denne unge kvinnen var nå på en vei som ville gjøre det mulig for ånden hennes å underlegge seg kjødet. Hun hadde innledet en strid hun var fast bestemt på å vinne.

“Vandre i Ånden”

Da jeg forlot staven den dagen, ba jeg stavspresidenten om å gi meg kontaktopplysninger til dem jeg hadde møtt i helgen, slik at jeg kunne oppmuntre dem til å fortsette på evangeliets vei og huske forpliktelsene de hadde inngått.



Den unge søsteren fortsatte å utvikle seg, og gjorde det raskt. Ved sin tro begynte hun å “vandre i Ånden” og “leve i Ånden” (Galaterne 5:16, 25). Hun holdt kontakten og fortalte meg om de betydelige utfordringene hun hadde overvunnet og de hun har stått overfor siden. Hun har blitt en god venn av familien vår, og vi har sett hennes åndelige styrke etter hvert som hun har kommet nærmere Frelseren.

Hun nyter nå templets velsignelser, har virket som ordinansarbeider, og utstråler de åndelige gavene nestekjærlighet og godhet. Hun har siden giftet seg med en verdig ung mann i templet.

Det åndelige har helt klart overvunnet det timelige i denne unge damen. Vi har sett henne bli ren, og hun har ikke “lyst til å gjøre ondt mer, men til stadig å gjøre godt” (Mosiah 5:2).

Kanskje Herrens kunnskap om hennes edle sjel var årsaken til tilskyndelsen jeg fikk den dagen. Denne tilskyndelsen har velsignet meg med evnen til å se vår himmelske Faders kraft og nåde tilkjenne gitt i hennes liv.

Vi har alle et ansvar for å hjelpe våre mindre aktive brødre og søstre, og vi kan alle bli tilskyndet med hensyn til hvordan vi kan velsigne dem. Når vi lever i harmoni med Ånden og søker Herrens hjelp, vil han velsigne vår innsats for å bringe dem tilbake til hjorden (se “Kjærlig er Herren vår hyrde,” *Salmer*, nr. 145; se også Alma 26:4). ■

136 MILLIARDER PORNOGRAFISKE videoer ble sett på smarttelefoner i 2015.



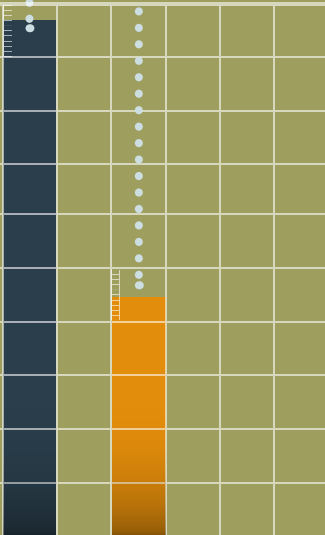
30% av
ALLE DATA PÅ
INTERNETT er
PORNOGRAFI.

*Pornografibransjen har
en omsetning på*

97 MILLIARDER
dollar.

*Til sammenligning er den
SAMLEDE omsetningen i
de ti største sportsligaene
i Nord-Amerika, Europa
og Asia på*

**45,8 MILLIARDER
DOLLAR.**



ÅTTE STRATEGIER FOR Å hjelp barn å si nei til pornografi



Av Lisa Ann Thomson

Statistikken kan overvelde foreldre. Extremetech.com anslår at ca 30 prosent av alle data som overføres over Internett, er pornografi.¹ Det finnes på hundrevis av millioner nettsider, herunder de store sosiale mediene Facebook, Twitter og YouTube. Det er tilgjengelig via TV, datamaskiner, nettbrett og smarttelefoner.

“Materialet et barn kommer over, traumatiserer dets ømme og skjøre hjerne,” forklarer psykologen dr. Jill C. Manning, som ofte holder foredrag om pornografiens innvirkning på ekteskap og familie.

Men det finnes håp.

Selv om pornografi synes å finnes overalt, kan foreldre beskytte sine barn og forberede dem til å møte og si nei til pornografi.

Her er åtte strategier fra Kirkens ledere og eksperter for å hjelpe foreldre å styrke sin familie.

1. Gjør noe med tilgangen og familiens regler

Start med de ytre forsvarsverkene. “Vi beskytter våre barn frem til de kan beskytte seg selv”, sier Jason S. Carroll, professor i familieliv ved Brigham Young

University. Hjernestammen, som rommer hjernens nytelsessentre, utvikles først, forklarer han. Først senere utvikles evnen til resonnement og beslutningstaking fullt ut i den frontale hjernebark. “Så barna har gasspedalen uten en god bremsefunksjon,” sier han. Derfor er eksterne filtre og overvåking avgjørende for unge mennesker.

Enkle trinn og regler kan beskytte barn (og voksne) mot utilsiktet eksponering og hjelpe dem å tenke seg om to ganger når det gjelder hva de velger å se:

- Bruk filtre på datamaskin-, ruter- og Internett-leverandørnivå.
- Aktiver foreldre- og innholdskontroller gjennom kabel-leverandører og nettbaserte medietjenester.
- Konfigurer innstillinger for innholdsbegrensning på mobile enheter.
- Ha datamaskiner og nettbrett i fellesområder.
- Be barn og tenåringer levere fra seg telefoner og mobile enheter om kvelden.
- Bestem dere for åpenhet; at foreldre når som helst kan se tekstmeldinger og kontoer på sosiale medier.

LÆR BARN hva de skal gjøre hvis de støter på **PORNOGRAFI:**

- Lukke øynene.
- Slå av enheten.
- Si ifra til en voksen.
- Tenke på noe annet.

76%

av Internett-brukerne i 40 land bruker sosiale medier.

SOSIALE MEDIEPLATT- FORMER

blir i svært stor grad benyttet til utveksling av pornografi.



Lær barna hva de skal gjøre hvis de støter på pornografi: (1) Lukke øynene og slå av enheten, (2) fortelle en voksen om det, og (3) tenke på noe annet. Forsikre dem om at de ikke har gjort noe galt og ikke er i trøbbel.

2. Forkynn om Kristus

“Filtre er nyttige hjelpemidler, men det beste filter i verden, det eneste som til syvende og sist vil fungere, er det personlige indre filteret som kommer av et dypt og varig vitnesbyrd om vår himmelske Faders kjærlighet og vår Frelsers sonoffer for hver enkelt av oss,” sa Linda S. Reeves, annenrådgiver i Hjelpeforeningens generalpresidentskap.²

For å hjelpe barna å utvikle dette indre filteret, peker søster Reeves på Nephis råd: “[Vi taler] om Kristus, vi gleder oss i Kristus, vi forkynner om Kristus, vi profeterer om Kristus ... så våre barn kan vite hvilken kilde de kan se hen til for å få forlatelse for sine synder” (2 Nephi 25:26).

Ekspertene er enige. Studier har bekreftet at religiøsitet i hjemmet, kombinert med en “varm form for barneoppdragelse”, virker beskyttende mot pornografi.³

“Det beste forebyggende tiltaket og det beste reparerende tiltaket for pornografi er god

evangelieundervisning i hjemmet,” sier Timothy Rarick, professor i barneoppdragelse ved Brigham Young University–Idaho og medlem av det rådgivende utvalg for United Families International. “Det beste vi kan gjøre er å hjelpe våre barn å opprette sin egen forbindelse til himmelen.”

3. Lær barna å bruke sitt indre filter

Foreldre kan undervise konkrete strategier for å filtrere medier gjennom evangeliets normer. For dr. Manning er den trettende trosartikkel det viktigste filteret for alle medievalg.

“Vi tror at vi må være ærlige, pålitelige, kyske, kjærlige, dydige og at vi må gjøre godt mot alle mennesker ... Vi trakter etter alt som er dydig, skjønt, prisverdig og godt” [13. trosartikkel]. Det er mye materiale i de siste dager som ikke er i samsvar med disse kriteriene. Og hvis det vi finner, ikke er i samsvar, må vi fortsette å lete,” sier dr. Manning.

Men det er denne innsatsen som gjør at siste-dagers-hellige skiller seg ut, påpekte president Thomas S. Monson: “Etter hvert som verden går lenger og lenger bort fra evangeliets prinsipper og retningslinjer som er gitt oss av en kjærlig himmelsk Fader, vil vi skille oss ut fra mengden ... Vi vil være annerledes når vi bestemmer oss for ikke å fylle vårt sinn med medier



som er nedrige og nedverdiggende, og som vil fjerne Ånden fra vårt hjem og vårt liv.”⁴

4. Undervis barna om sunn seksualitet

Prinsippet om “motsetning i alle ting” (2 Nephi 2:11) gjelder pornografi. Det er ikke nok å påpeke at pornografi er dårlig. Foreldre må også å undervise barna om hva som er bra.

“En av de sterkeste buffere og beskyttelser for våre unge er å undervise dem om seksualitet i hjemmet fra ung alder av,” sier dr. Manning. “Våre unge lider fordi de vokser opp i et vakuum av giftige budskap og med for få positive budskap innenfor evangeliets rammeverk.”

Professor i familieliv ved Brigham Young University, Mark H. Butler, anbefaler en enkel forklaring: “Den seksuelle responssyklusen finnes naturlig i oss mennesker. Ønsket og driften vi har, er en gave fra Gud som velsigner oss, trekker oss naturlig og kjærlig til det motsatte kjønn, til ekteskap og til familieliv.”

Alderstilpassede samtaler om sunn seksualitet kan begynne tidlig. Professor Carroll forklarer at samtaler om god og dårlig berøring og privatliv, sammen med riktige navn på kroppsdeler, kan undervises fra ung alder av. Når et barn er åtte år, er det i stand til å få en grunnleggende forståelse av sex i fysisk, åndelig, følelsesmessig og relasjonell sammenheng, sier han.

Ungdom setter også pris på korrekt og direkte språk. En ung mann sa: “Hvis du går rundt grøten, kan folk virkelig misforstå. Jeg ble undervist om kyskhetsloven mange ganger før jeg visste at de snakket om sex.”

Professor Carroll sier at foreldre også bør ta hensyn til rammen rundt disse samtalerne. “Gjør alt dere kan for ikke å gjøre disse samtalerne til ritualer,” sier han. “Noen tar barna med ut på middag, tar på seg kirkeklærne, eller har samtalen på parkeringsplassen ved templet,” sier han. Men hvis barna oppfatter at sex bare kan diskuteres under slike omstendigheter, vil de kanskje ikke vite hvordan de skal gjenskape disse omstendighetene når de har spørsmål.



Se en video av barn som forklarer hvordan man kan unngå pornografi på lds.org/go/81722.



I stedet bør foreldre innlede en vedvarende dialog og gi barna anledninger til å stille spørsmål når de måtte dukke opp. “Hvis samtalen finner sted mens dere sitter på sovesofagulvet eller i bilen eller mens dere er ute og plukker jordbær, vet de hvordan de skal komme inn på det igjen,” sier Carroll.

“Min erfaring har lært meg at de tenåringer som er mest seksuelt aktive, vanligvis er de minst informerte,” forklarer førsteamanuensis ved BYU, Bradley R. Wilcox. “Ungdom som får svar fra foreldre i tidlig alder, er vanligvis de som unngår seksuell eksperimentering.”

5. Knus pornografiens myte

President Gordon B. Hinckley (1910-2008) ga tydelig uttrykk for sannheten

om pornografi. “Det er forkastelig,” sa han. “Det er slibrig og stygt. Det er forledende og vanedannende. Det vil føre [deg] ned i ødeleggelsen like sikkert som noe annet i verden. Det er motbydelig smuss som gjør utbyterne rike og ofrene utarmet.”⁵

“Pornografibruk blant ungdom og unge voksne fører ofte til et forvrengt syn på seksualitet og dens rolle for å styrke sunne personlige forhold,” forklarer American College of Pediatrics [en organisasjon for barneleger]. “Disse forstyrrelsene omfatter overvurdering av utbredelsen av seksuell aktivitet i samfunnet, troen på at seksuell løsaktighet er normalt, og troen på at seksuell avholdenhet er skadelig.”⁶

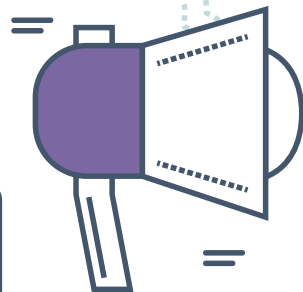
I samtaler om pornografi skulle foreldrene forklare at pornografi er oppdiktet på alle måter. Adferd som fremstilles i pornografi, er hverken

Når du skal gripe an et problem, bør du gjøre en **GRUNDIG VURDERING**:

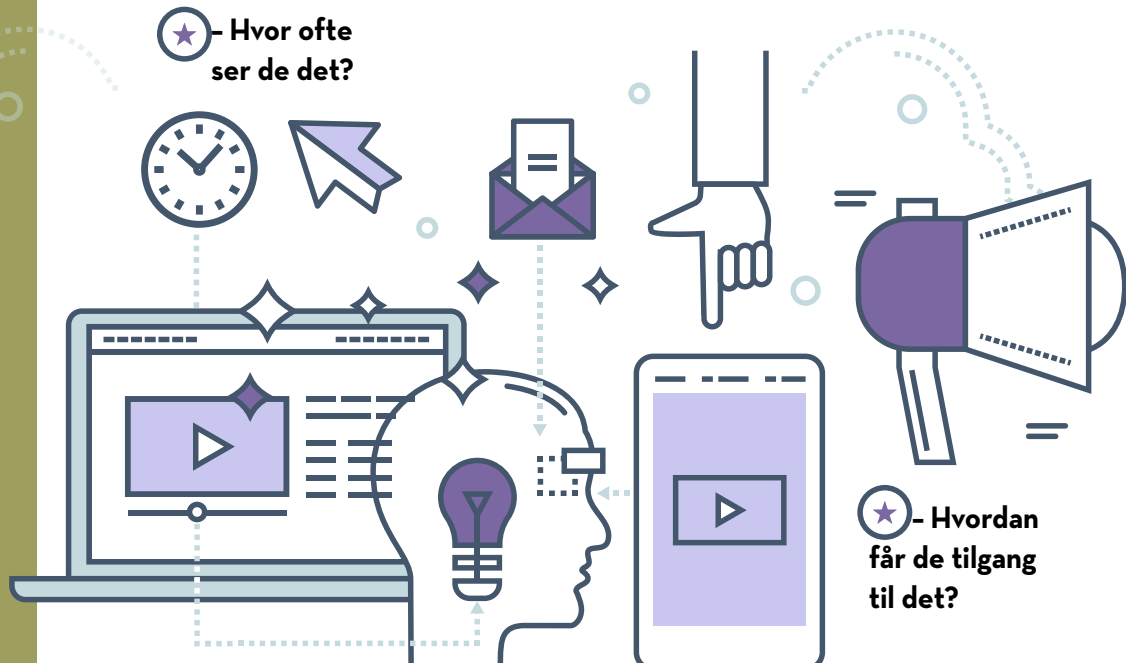


★ - Hvor lenge har dette pågått?

★ - Hvor ofte ser de det?



★ - Hvordan får de tilgang til det?





normal eller gjenspeiler hva man kan forvente i et sunt forhold. "Pornografi er bare tiltrekkelig så lenge man godtar pornografiens myte," sier professor Carroll.

6. Endre samtalen om problemet

Ekspertene og ledere i Kirken advarer mot for raskt å trekke den konklusjon at enhver befatning med pornografi nødvendigvis utgjør avhengighet.

"Ikke alle som bruker pornografi forsettlig, er avhengige av det," forklarer eldste Dallin H. Oaks i De tolv apostlers quorum. "Faktisk er de fleste unge menn og unge kvinner som strever med pornografi, ikke avhengige. Dette er et svært viktig skille – ikke bare for foreldre, ektefeller og ledere som ønsker å hjelpe, men også for dem som strever med dette problemet."⁷

"Unge menn og unge kvinner kommer i befatning med pornografi av nysgjerrighet, av tilgjengelighet og av det som i bunn og grunn er umodenhet," sier professor Carroll. "Vi opplever alle den sterke seksuelle responssyklusen som utløses i puberteten, lenge

før vi er følelsesmessig eller åndelig modne nok til å forstå den fullt ut."

Richard Neitzel Holzapfel, professor i Kirkens historie ved BYU og fakultetsrådgiver for en studentklubb mot pornografi, sier at "problemet er reelt og har forferdelige konsekvenser, men generelle uttalelser om problemet presser det ofte bare dypere ned i sjelen til dem som strever."

Eldste Oaks forklarer at problemer med pornografi kan variere fra "sporadisk eller gjentatt bevisst bruk, til intensiv bruk, til tvangsmessig (vanedannende) bruk... Hvis adferden feilaktig klassifiseres som avhengighet, kan brukeren tro at han eller hun har mistet sin handlefrihet og evne til å overvinne problemet... På den annen side kan en klarere forståelse av hvor dypt et problem stikker – at det kanskje ikke er så inngrodd eller ekstremt som fryktet – gi håp og økt evne til å... omvende seg."⁸

Når de skal takle problemer, foreslår professor Butler at foreldre gjør en grundig vurdering: Hvor lenge har det pågått? Hvor ofte ser de det? Hvordan får de tilgang til det? Så kan foreldrene samarbeide med ungdommen om å finne passende tiltak.

Skap en
LØPENDE
DIALOG slik at
barna kan stille
spørsmål.

SKYLD- FØLELSE

er en naturlig reaksjon
på feil som kan
motivere til endring.



SKAM

er en destruktiv
følelse som kan
**gi en følelse
av håpløshet.**

“Forstå personen og hvem han eller hun er,” sier professor Holzapfel. “Hvor dypt stikker problemet? Hva er det egentlig som foregår? Hva er grunnen til at han eller hun ser på pornografi, og hvordan kan vi løse de dypere problemene?”

7. Undervis følelsesmestring

Å løse dypere problemer kan være nøkkelen til å hindre pornografi-problemer i tillegg, sier Nathan Acree, en Utah-basert psykolog. I tillegg til naturlig nysgjerrighet, brukes pornografi ofte som en måte å takle følelser på, særlig overveldende følelser.”

Professor Butler legger til: “Før eller siden vil en ung mann eller kvinne ha en vanskelig eller oppskakende psykologisk, relasjonell eller åndelig opplevelse.” Han sier negative erfaringer kan få den unge hjernen til å gå tilbake til opplevelser som føles godt, som å se på pornografi og engasjere seg i beslektet adferd som onani. Følelsene som skapes ved slik adferd, kan erstatte eller maskere plagsomme følelser. Og der ligger faren: “Personen beveger seg bort fra en opplevelse som føles godt, til noe som går mer og mer i retning av psykisk avhengighet. Nå bruker han eller hun adferden som en måte å takle livet på.”

Bror Acree sier foreldre bør lære barna at både behagelige og ubehagelige følelser er normale, og at det er greit å oppleve negative følelser som tristhet, sinne, frustrasjon eller smerte. Foreldre føler ofte behov for å kontrollere sine barns følelser, men å gi dem muligheten til å oppleve og håndtere negative følelser utvikler avgjørende ferdigheter.

Hvis det finnes et pornografi-problem, skulle foreldrene være forsiktige så de ikke øker barnets emosjonelle byrde ved å gjøre dem skamfulle. Professor i familieliv ved BYU, James M. Harper, sier at selv om *skyldfølelse* er en naturlig reaksjon på feil som kan motivere til endring, er *skam* en destruktiv følelse som kan gi en følelse av håpløshet.

Med andre ord, er det å skape eller forverre skamfølelse hos et barn, skadelig for barnets evne både til å utvikle positive følelsesmessige reaksjoner og til å oppfatte Åndens innflytelse, som i siste instans er den sterkeste allierte ved forebygging av og rehabilitering fra pornografi bruk.

En ung mann som strevde med pornografi, husker tydelig hvordan foreldrene reagerte da utfordringen hans kom frem i lyset: “Mor reagerte sterkt, og ropte og skrek, og det gjorde at det bare følte verre, istedenfor at jeg fikk håp om å kunne



overvinne det,” sier han. “Det som hjalp mest, var at far sa om og om igjen hvor glad han var i meg.”

“Vær så snill å ikke dømme dem,” oppfordrer eldste Oaks. “De er ikke onde eller uten håp. De er sønner og døtre av vår himmelske Fader.”⁹

8. Undervis om at Frelserens forsoning virker

I taler, leksjoner og lesestoff får ungdom klar beskjed om at pornografi er et farlig onde, men vi må legge ekstra vekt på læren om Jesu Kristi forsoning.

Professor Butler mener at den unge hjernen kan være en av de viktigste grunnene til å undervise ungdom om forsoningen. “Den unge hjernen er ikke fullt utviklet, og dette fører til visse problemer med for eksempel impuls kontroll og manglende evne til å tenke fremover,” forklarer han. “En åndelig oppriktig tenåring som strever, kan bli lammet av overveldende skyldfølelse når han møter svakheter som han er unikt sårbar for med denne unge hjernen. Det er helt avgjørende at man, samtidig som man underviser om budene, også underviser ungdommene om forsoningen – at den er der for å utvikle tålmodighet og utholdenhet i livet.”

“Vi trenger alle Jesu Kristi forsoning ... Gjennom riktig og fullstendig omvendelse kan de bli rene og verdige til enhver pakt og tempelvelsignelse som Gud har lovet,” sier eldste Oaks.¹⁰ Dette omfatter dem som har brukt pornografi.

Og det er et håpefullt budskap: Det er mye foreldre kan gjøre for å forberede sine barn for å si nei til

pornografi, og når de snubler, gjør Frelserens altomfattende forsoning forandring og omvendelse mulig.

“Det betyr at uansett hva som skjer, vil vår himmelske Fader aldri slutte å elske dere, og vi, deres foreldre, vil aldri slutte å elske dere,” sier professor Rarick. For et barn kan det ikke finnes noe større håp. ■

Tilpasset fra “Arm Your Kids for the Battle”, BYU Magazine, våren 2015.

Artikkelforfatteren bor i Utah, USA.

NOTER

1. Sebastian Anthony, “Just How Big Are Porn Sites?” *ExtremeTech*, 4. april 2012, extremetech.com.
2. Linda S. Reeves, “Beskyttelse mot pornografi – et Kristus-rettet hjem,” *Liahona*, mai 2014, 16.
3. Se Sam A. Hardy og andre, “Adolescent Religiousness as a Protective Factor against Pornography Use,” *Journal of Applied Developmental Psychology*, årg. 34 (mai-juni 2013), 131-39, sciencedirect.com. Artikkelforfatteren intervjuet også forskningslederen.
4. Thomas S. Monson, “Vær et forbilde og et lys,” *Liahona*, nov. 2015, 88.
5. Gordon B. Hinckley, “Dine barns fred skal være stor,” *Liahona*, jan. 2001, 62.
6. “The Impact of Pornography on Children,” *American College of Pediatrics*, juni 2016, acpeds.org.
7. Dallin H. Oaks, “Rehabilitering etter pornografiens felle,” *Liahona*, okt. 2015, 52.
8. Dallin H. Oaks, “Rehabilitering,” 52-53.
9. Dallin H. Oaks, “Rehabilitering,” 55.
10. Dallin H. Oaks, “Rehabilitering,” 55.





ILLUSTRASJONER: SIMONE SHIN

Avgjørende øyeblikk vil sette deres integritet på prøve. Når dere velger ærlighet og sannhet, vil dere innse at viktige veiskiller blir grunnpilarer av styrke for deres åndelige vekst.



Av eldste
Neil L. Andersen
i De tolv apostlers
quorum

DEN GUDDOMMELIGE ærlighetsnormen

For en Kristi disippel står ærlighet helt sentralt for åndelighet.

Gud vår Fader og hans Sønn Jesus Kristus er fullkomment og absolutt ærlige og sannferdige. Vi er Guds sønner og døtre. Vi er ment å bli Ham lik. Vi ønsker å være helt ærlige og pålitelige som vår Fader og hans Sønn. Ærlighet beskriver Guds karakter (se Jesaja 65:16), og derfor er ærlighet selve kjernen i vår åndelige vekst og våre åndelige gaver.

Jesus erklærte: "Jeg er veien og sannheten og livet" (Johannes 14:6; se også Johannes 18:37; L&p 84:45; 93:36).

Herren spurte Jareds bror: "Tror du de ord som jeg skal tale?"

Jareds bror svarte: "Ja, Herre, jeg vet at du taler sannhet, for du er en sannhetens Gud og kan ikke lyve" (Ether 3:11, 12).

Og her er Frelserens egne ord, "Jeg er Sannhetens Ånd" (L&p 93:26; se også vers 24). "Jeg sier dere sannheten" (Johannes 16:7; se også Johannes 16:13).

På den annen side er Satan beskrevet som all løgnens far, "Og han ble Satan, ja, djevelen, all løgnens far, for å bedra og forblinde menneskene, og for å føre dem fanget etter sin vilje, ja, så mange som ikke ville lytte til min røst" (Moses 4:4).



Verden vil fortelle oss at sannhet og ærlighet er vanskelig å definere. Vi kan være i verden, men ikke av verden ved å forkaste falske forestillinger og læresetninger.

Jesus sa: “Djevelen... står ikke i sannheten. For det er ikke sannhet i ham. Når han taler løgn, taler han av sitt eget, for han er en løgner” (Johannes 8:44; se også L&p 93:39).

Frelseren irttesatte stadig dem som sa én ting offentlig, men levde annerledes i sitt hjerte (se Matteus 23:27). Han berømmet dem som levde uten bedrag (se L&p 124:15). Ser du kontrasten? På den ene siden er det løgn, bedrag, hykleri og mørke. På den andre siden er det sannhet, lys, ærlighet og integritet. Herren trekker et skarpt skille.

President Thomas S. Monson har sagt:

“Der Kirkens og samfunnets normer før stort sett var forenelige, er det nå en bred kløft mellom oss, og den blir stadig bredere ...

Menneskenes Frelser sa om seg selv at han var i verden, men ikke av verden [se Johannes 17:14; L&p 49:5]. Vi kan også være i verden, men ikke av verden ved å forkaste falske oppfatninger og læresetninger og ved å være trofaste mot det som Gud har befalt.”¹

Verden vil fortelle oss at sannhet og ærlighet er vanskelig å definere. Verden finner humor i uformelle løgner, og unnskylder lett såkalt “uskyldig” bedrag. Forskjellen på rett og galt blir stadig mer uklar, og konsekvensene av uærlighet bagatelliseres.

For stadig å motta sannhetens ånd – Den hellige ånd – må vi fylle vårt liv med sannhet og ærlighet. Når vi blir fullstendig ærlige, blir våre åndelige øyne åpnet for økt opplysning.

Du kan lett forstå hvordan denne åndelige styrken løfter din læring i klasserommet. Men kan du også se hvordan dette prinsippet gjelder viktige avgjørelser om hvordan du bruker din tid, hvem du bruker den sammen med og hvordan du former livet ditt?

Bestem deg for å være ærlig

Du kan ikke skille den åndelige begavelsen med sannhet som du trenger og ønsker, fra å være en ærlig og sannferdig person. Sannheten du søker, henger sammen med hva slags menneske du er. Lys, åndelige svar og himmelsk veiledning er ufravikelig knyttet til din egen ærlighet og sannferdighet. Mye av din varige tilfredsstillelse i livet vil komme ved stadig å løfte ditt engasjement for personlig ærlighet.

Roy D. Atkin fortalte følgende:

“Etter at mange studenter ga seg etter [mitt] første år, ble tannlegestudiet mitt enda mer konkurransepreget. Alle arbeidet hardt for å bli best i klassen. Etter hvert som konkurransen økte, bestemte noen studenter seg for at veien til suksess var å jukse. Dette plaget meg sterkt ...

Jeg visste at jeg ikke kunne jukse. Jeg ønsket å ha et godt forhold til Gud, mer enn jeg ønsket å bli tannlege.

Som tredjeårsstudent ble jeg tilbudt en kopi av en kommende prøve i et avgjørende fag. Dette betydde naturligvis at noen av studiekameratene mine ville få prøvespørsmålene på forhånd. Jeg avsto tilbudet. Da vi fikk den rettede prøven tilbake, var snittet i klassen ekstremt høyt, noe som gjorde mitt resultat svakt til sammenligning. Læreren ba om å få snakke med meg.

“Roy,” sa han, ‘du gjør det vanligvis bra på prøvene. Hva skjedde?’

Jeg svarte: ‘Hvis du neste gang gir en prøve du aldri før har gitt, tror jeg du vil se at jeg gjør det veldig bra.’ Han svarte ikke.

Vi hadde en ny prøve i samme fag. Da prøven ble delt ut, hørte jeg mange av de andre studentene stønne. Det var en prøve som læreren aldri hadde gitt før. Da vi fikk igjen prøven, hadde jeg fått en av de høyeste karakterene i klassen. Fra da av var alle prøvene nye.”²

Fordi vi er Kristi disipler, vokser den guddommelige ærlighetsnormen i oss. I Mormons bok er kong Benjamins formaning om å “[avlegge] det naturlige menneske” (Mosiah 3:19) delvis en oppfordring til en sterkere følsomhet for ærlighet og sannhet.

Til Efeserne sa apostelen Paulus: “[Avlegg] det gamle menneske, som er fordervet... [og] bli fornyet i deres ånd og sinn.” Paulus ga så konkrete råd med hensyn til å bli et “nytt menneske”. Det første han ba dem gjøre, var: “Legg derfor av løgner og tal sannhet, hver med sin neste” (se Efeserne 4:22-25; se også Kolosserne 3:9; 3 Nephi 30:2).

Jeg liker denne definisjonen på ærlighet: “Ærlighet er å være fullstendig sannferdig, rettskaffen og rettferdig.” Og integritet er å “ha moralsk mot til å handle i overensstemmelse med [din] kunnskap om rett og galt”.³

President James E. Faust (1920-2007), annenrådgiver i Det første presidentskap, fortalte en gang om da han søkte opptak til Hærens befalsskole. Han sa:

“Jeg ble innkalt til opptaknemnden. Jeg hadde få kvalifikasjoner, men jeg hadde to år på universitetet, og hadde gjennomført en misjon for Kirken i Syd-Amerika.

Spørsmålene jeg fikk av offiserenes opptakskommisjon, tok en meget overraskende vending. Nesten alle dreiet seg om min trosoppfatning. ‘Røker du?’ ‘Drikker du?’ ‘Hva synes du om andre som røker og drikker?’ Jeg hadde

ikke noe problem med å svare på disse spørsmålene.

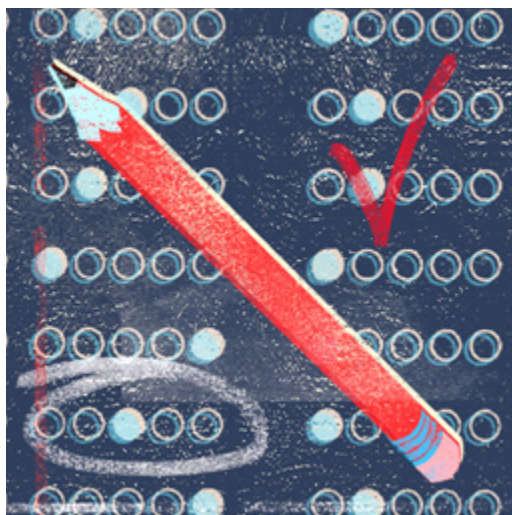
‘Ber du?’ ‘Tror du at en offiser bør be?’ Offiseren som stilte disse spørsmålene, var en hardbarket yrkessoldat. Det virket ikke som han hadde bedt særlig ofte... Jeg hadde svært lyst til å bli offiser...

Jeg bestemte meg for ikke å komme med utflukter. Jeg innrømmet at jeg ba, og at jeg følte at offiserer kunne søke guddommelig veiledning, slik som noen virkelig store generaler hadde gjort...

Det kom mer interessante spørsmål: ‘Bør man ikke ha mindre strenge moralnormer i krigstid? Rettferdiggjør ikke press i forbindelse med kamphandlinger at menn gjør ting som de ikke ville gjøre hjemme i en normal situasjon?’

...Jeg hadde en mistanke om at mennene som stilte meg dette spørsmålet, ikke etterlevde de normene jeg hadde lært. Tanken fløy gjennom hodet mitt at jeg kanskje kunne si at jeg hadde mine egne trosoppfatninger og ikke ønsket å presse dem på andre. Men da så jeg for meg ansiktene til mange mennesker som jeg hadde lært kyskhetsloven som misjonær. Til slutt sa jeg ganske enkelt: ‘Jeg tror ikke på noen dobbeltmoral.’

Da jeg gikk fra utspørringen, var jeg fortrolig med tanken på at disse hardbarkedede offiserene... ville sette



meg langt nede på listen. Da resultatene noen få dager senere ble oppslått, hadde jeg til min forundring bestått. Jeg var med i den første gruppen som ble opptatt til skolen for offiserskandidater!”

Så sa president Faust, som hadde sett at små avgjørelser kan få store konsekvenser: “Dette var en av de avgjørende korsveiene i mitt liv.”⁴

Ærlighet, integritet og sannhet er evige prinsipper som i stor grad former vår erfaring i jordelivet og bidrar til å avgjøre vår evige fremtid. For en Kristi disippel står ærlighet helt sentralt for åndelighet.

Hold ord

Ærlighet påvirker alle deler av ditt daglige liv, men la meg gi noen konkrete eksempler. Da jeg var student, delte daværende rektor på Brigham Young University, Dallin H. Oaks, som nå er medlem av De tolv apostlers quorum, dette sitatet av Karl G. Maeser: ”Mine unge venner, jeg har blitt spurt om hva jeg mener med æresord. Det skal jeg fortelle dere. Sett meg bak fengselsmurer – steinmurer uansett hvor tykke de er, og uansett hvor langt ned i bakken de går – så finnes det alltid en mulighet for at jeg på et eller annet vis kan klare å rømme. Men still meg på gulvet, tegn en krittstrek rundt meg og la meg gi mitt ord på at jeg aldri skal gå over den. Kan jeg gå ut av den sirkelen? Nei, aldri! Jeg ville heller dø!”⁵

Noen ganger overholder vi forpliktelser ganske enkelt fordi vi har avtalt å overholde dem. Du vil komme i situasjoner i ditt liv hvor du vil bli fristet til å ignorere en avtale du har gjort. Du vil i utgangspunktet gjøre avtalen på grunn av noe du ønsker å motta til gjengjeld. På grunn av en endring i omstendighetene, vil du senere ikke lenger ønske å overholde avtalens betingelser. Lær nå at når du gir ditt ord, når du gir et løfte, når du undertegner

noe, binder din ærlighet og integritet deg til ditt ord, ditt løfte, din avtale.

Vi er så takknemlige for at dere “tror at vi må være ærlige” (13. trosartikkel), at dere sier sannheten, at dere aldri ville jukse på en eksamen, plagiere en avhandling eller bedra hverandre. Herren forteller oss:

“Og sannhet er kunnskap om ting som de er og som de var og som de skal bli,

og det som er mer eller mindre enn dette, er av den ondes ånd, han som var en løgner fra begynnelsen”

(L&p 93:24-25).

Våre utfordringer kommer ofte i form av “mer eller mindre” – de små fristelsene på kanten av å være helt ærlig. Som førsteårsstudent hadde jeg en uttalelse over pulten min som ofte ble sitert av daværende president David O. McKay (1873-1970). Det lød: “Livets største slag utkjempes i din egen sjels stille kamre.”⁶

Hva tror dere Herren føler når vi tar vanskelige avgjørelser i forbindelse med ærlighet? Det ligger

enorm åndelig styrke i å være ærlig og pålitelig når konsekvensene av din ærlighet kan synes å være en ulempe. Hver av dere vil stå overfor slike avgjørelser. Disse avgjørende øyeblikkene vil sette deres integritet på prøve. Når dere velger ærlighet og sannhet – enten situasjonen løser seg slik dere håper eller ikke – vil dere innse at disse viktige veiskillene blir grunnpilarer med styrke for deres åndelige vekst.

“Vær rettskaffen i mørket”

President Brigham Young (1801-77) sa en gang, “Vi må lære å være rettskafne i mørket.”⁷ Én definisjon av dette utsagnet er at vi må lære å være ærlige når ingen ville få vite om vi var uærlige. Jeg utfordrer dere til å være



“rettskafne i mørket”. Velg den kurs som Frelseren selv ville velge.

Dikteren Edgar A. Guest skrev:

*La meg aldri i mitt skap gå og gjemme
noe om meg selv jeg helst vil glemme,
bedra meg selv, kjempe og slite,
i håp om at ingen andre skal få vite.*⁸

Husk de vakre ordene til profeten Joseph Smith: “[Jeg visste det], og jeg visste at Gud visste det, og jeg kunne ikke fornekte det, heller ikke våget jeg å gjøre det, i det minste visste jeg at ved å gjøre det, ville jeg krenke Gud og komme under fordømmelse” (Joseph Smith – Historie 1:25).

Det er press til å prestere, press til å oppnå høye karakterer, press til å finne seg en jobb, press til å få venner, press til å behage andre rundt dere, press til å fullføre utdannelsen. Ikke la dette presset knekke deres karakter og ærlighet. Vær ærlige når konsekvensene synes å gå imot dere. Be om større ærlighet, tenk på områder der Herren ønsker at dere skal være mer ærlige, og ha mot til å gjøre de nødvendige tiltak for å løfte deres ånd til en sterkere beslutning om å være fullstendig ærlige.

President Monson har formanet oss: “Måtte vi være eksempler på ærlighet og integritet hvor vi enn kommer og i alt vi gjør.”⁹ Vurder gjerne å ha dette rådet fra Herrens profet på et sted hvor dere kan se det ofte.

Eldste Oaks har sagt at: “[Vi skulle ikke] være tolerante med oss selv. Vi skulle styres av sannhetens krav.”¹⁰ Vær kompromissløs med deg selv. Frelseren sa: “Om noen vil komme etter meg, da må han fornekte seg selv, ta sitt kors opp og følge meg” (Matteus 16:24).



Jeg avslutter der jeg begynte. Vår himmelske Fader og hans Sønn er absolutt, fullkomment og fullstendig ærlige. Jeg vitner om at vår himmelske Fader og hans elskede Sønn lever. De kjenner deg personlig. De elsker deg. Din fremtid som sønn eller datter av Gud, er å bli som dem. Vi er vår Herre Jesu Kristi disipler. La oss ha mot til å følge ham. ■

Fra en tale holdt under en andakt ved Brigham Young University, “Honesty – The Heart of Spirituality,” 13. september 2011. Hele talen finnes på engelsk på speeches.byu.edu.

NOTER

1. Thomas S. Monson, “Prestedømmets kraft”, *Liahona*, mai 2011, 66, 67.
2. Roy D. Atkin, “I Wouldn’t Cheat,” *New Era*, okt. 2006, 22-23.
3. *Unge kvinner – personlig fremgang* (hefte, 2009), 61.
4. James E. Faust, “Ærlighet – et moralsk kompass,” *Lys over Norge*, jan. 1997, 40.
5. I Alma P. Burton, *Karl G. Maeser: Mormon Educator* (1953), 71; se også Dallin H. Oaks, “Be Honest in All Behavior” (andakt ved Brigham Young University, 30. jan 1973), 4, speeches.byu.edu.
6. Se James L. Gordon, *The Young Man and His Problems* (1911), 130.
7. Brigham Young’s Office Journal, 28. jan. 1857.
8. Edgar A. Guest, “Myself,” i *The Best Loved Poems of the American People* (1936), 91.
9. Thomas S. Monson, “Avskjedsord,” *Liahona*, mai 2011, 114.
10. Dallin H. Oaks, “Balanse mellom sannhet og toleranse,” *Liahona*, feb. 2013, 32.

Ikke la dette livets press knekke deres karakter og ærlighet. Vær ærlige også når konsekvensene synes å gå imot dere.



LÆRDOM FOR HELE SJELEN

Dette budskapet er til ungdom og unge voksne i Herrens kirke. For mange år siden fikk jeg en sterk tilskyndelse med hensyn til dere og vår tid. Det var som om jeg så barn i Primær over hele verden. Jeg visste at de ville inngå og holde pakter med Herren. Og jeg visste at Herren ville velsigne dem med muligheter til dyp læring, åndelig og timelig, og oppreise dem som en mektig hær for å bygge opp hans rike og forberede jorden for hans gjenkomst.

Dere er disse barna, og dette er deres tid.

Det er en stor tid i Guds rike, en tid fylt med muligheter for dere til å lære og vokse og oppleve glede og lykke. Det finnes helt klart viktige utfordringer. Men ved Jesu Kristi forsonings løsende og styrkende kraft, ved hans strålende evangelium og hans sanne og levende kirke, fortsetter Herren å åpne dører og forberede veien så dere kan omvende dere, lære dypt, vokse åndelig og bli mer omvendt til ham. Herren forbereder sitt rike og sitt folk for sin gjenkomst, og dere i den oppvoksende generasjon har en sentral oppgave i dette store arbeidet.



Dette er en tid med mirakler. Ny teknologi gjør det mulig for lærdom og utdanning å blomstre. Det gjelder både verdslig og åndelig kunnskap. Herren beveger seg med kraft i sin Kirke for at dere

Herren beveger seg med kraft i sin Kirke for at dere skal få den utdannelsen han ønsker at dere skal få.



Læring er helt avgjørende for å hjelpe oss å nå vårt jordiske og evige potensial.

Åndelig kunnskap har forrang

Dyp læring, i ethvert fagområde, er i seg selv en åndelig opplevelse, forankret i et fundament av tro på Jesus Kristus, omvendelse og lydighet mot hans bud, slik at Den hellige ånd kan undervise dere. Dyp læring er ikke lett, men det er verdt anstrengelsen! Hvis dere virkelig ønsker å lære dypt, hvis deres hjerte og deres sinn er åpent for læring, og hvis dere handler ifølge dette ønsket, vil Herren velsigne dere. Når dere gjør deres del – ber i tro, forbereder dere, studerer, engasjerer dere aktivt og gjør deres aller beste – vil Den hellige ånd undervise dere, forsterke deres evne til å handle ifølge det dere lærer, og hjelpe dere å bli det Herren ønsker at dere skal bli. “Selve frelsen,” sa president Joseph F. Smith (1838-1918), “under Kristi forsoning, [er] en opplæringsprosess... Kunnskap er et middel til evig fremgang.”⁵

Denne prosessen gjelder for enhver situasjon dere måtte være i, og for alle typer kunnskap. Men den viktigste kunnskapen dere trenger å tilegne

skal få den utdannelsen han ønsker at dere skal få.

Dette er alt sammen en del av befalingen Herren ga profeten Joseph Smith (1805-1844) i begynnelsen av gjenopprettelsen: “Det er min vilje at dere skulle... tilegne dere kunnskap om historie og om land og om riker, om Guds og menneskers lover, og alt dette til Sions frelse” (L&p 93:53).

Denne befalingen har blitt mer presserende i vår tid, idet Herren fremskynder sitt arbeid. Dette er deres tid til å dra nytte av utdannelsesmulighetene som ligger foran dere, og potensialet til læring og vekst som ligger i dere.

Disse ordene av president Thomas S. Monson er noe dere burde ha i tankene hver dag:

“Jeg ber dere innstendig om å fullføre deres utdannelse.”¹

“Deres talenter vil vokse når dere studerer og lærer.”²

“Dere har alle sammen... anledning til å lære og vokse. Øk deres kunnskap, både intellektuelt og åndelig, til deres fulle guddommelige potensial.”³

Dyp læring

Den læring som gjør dere alle i stand til å vokse “til deres fulle

guddommelige potensial”, er det jeg skal kalle *dyp læring* – å lære med hele sjelen – sinnet, hjertet, kroppen og den udødelige ånden. Dyp læring gjelder alle typer kunnskap, både åndelig og verdslig. Læringen stikker dypt når den øker deres evne til å gjøre tre ting: (1) Å vite og forstå, (2) å handle effektivt og rettskaffent, og (3) å bli mer lik vår himmelske Fader.⁴

Som Herren sa til profeten Joseph, må dyp læring gjøres på Herrens måte, ved åpenbaring og inspirasjon i Kristi lys og ved Den hellige ånds kraft, og ved aktivt, flittig studium og ved å undervise hverandre med hjelp av Jesu Kristi nåde. Dette gjelder alle typer kunnskap. Her er Herrens befalinger med hensyn til dyp læring:

“Søk derfor flittig og lær hverandre visdoms ord, ja, søk visdoms ord fra de beste bøker, søk lærdom ved studium og også ved tro” (L&p 88:118).

“Undervis med all flid og min nåde skal være hos dere, så dere mer fullkomment kan bli undervist... i alle ting som hører til Guds rike som det er gavnlige for dere å forstå” (L&p 88:78).

dere, er kunnskap om det som er av Gud. Åndelig kunnskap må derfor ha førsteplassen i deres hjerte og i deres prioriteringer. Profeten Joseph Smith understreket den åndelige kunnskapens forrang med følgende ord: "Mennesket blir ikke frelst raskere enn det tilegner seg kunnskap, og hvis det ikke tilegner seg kunnskap, vil det

bli ført i fangenskap av en ond makt fra den annen verden, da onde ånder vil ha mer kunnskap og følgelig også større makt enn mange mennesker som er på jorden. Derfor trenger vi åpenbaring til å veilede oss og gi oss kunnskap om det som er av Gud."⁶

Det er sant at evangeliet omfatter all sannhet,⁷ men kunnskap om og

forståelse av de enkle og tydelige sannhetene i Jesu Kristi evangelium må være grunnlaget for all dyp læring. Å sette åndelig kunnskap først i deres sinn og i deres hjerte sørger for at dere stoler på Herren og Den hellige ånd i deres læring, at dere vil se alt dere studerer i lys av hans evangelium, og at dere vil fortsette å lære dypt gjennom hele livet.

Dyp læring for et helt liv

Dyp læring av både åndelig og verdslig kunnskap er en befaling fra Herren. Tenk hva som ville skjje hvis dere sluttet å lære. Hva om jeg hadde sluttet å lære da jeg avsluttet mine studier på midten av 1970-tallet? Jeg ville ikke ha fått noen ny innsikt eller åpenbaring fra de levende profeter, Skriftene eller Den hellige ånd. Jeg ville ikke visst noe om den pågående utviklingen innen teknologi, helseomsorg, internasjonal politikk, offentlige forskrifter eller utdanning. Det ville ikke ha vært noen personlig vekst eller åndelig utvikling gjennom omvendelse og læring ved erfaring.

Læring må gjøres på Herrens måte, ved åpenbaring og inspirasjon.



Da jeg var president for Brigham Young University-Idaho, ble søster Clark ofte spurt: "Hvordan møte du president Clark?" Svaret hennes begynte ofte med: "Han var ikke president Clark da jeg møtte ham." Hvis jeg ikke hadde fortsatt å lære, ville jeg ha blitt eldre, men jeg ville fremdeles vært den 25-åringen søster Clark kjente da jeg avsluttet mine studier – ikke noe godt fremtidsperspektiv for søster Clark eller familien vår!

Hvis dere slutter å lære, kan dere ikke bli mer kunnskapsrike, mer effektive, mer nyttige, mer trofaste eller mer lik deres Fader i himmelen.

Deres erfaring med å lære i deres ungdom og unge voksne år legger grunnvollen for et helt liv med læring. Hvis dere utvikler evnen til å lære dypt på Herrens måte – ved Ånden og ved flittig, aktivt studium, vil det være til stor velsignelse for dere.

En nøkkel til å høste denne velsignelsen er å holde hjerte og sinn åpent for læring. Her er tre ting dere kan gjøre for alltid å være beredt til å lære:

1. Be Herren velsigne dere med et ønske om å lære dypt.

Hvis dere allerede har et ønske om å lære dypt, fantastisk. Hvis ikke, kan dere be Herren om å få denne gaven. Herren vil påvirke deres ønsker slik at dere vil ønske å lære hva og hvordan han vil at dere skal lære gjennom hele livet. I Herrens plan er *hvordan*

han ønsker at dere skal lære – ved Ånden, ved hjelp av flittig studium – like viktig som *hva* han vil at dere skal lære.

2. Gjør omvendelse til en sentral del av livet.

Omvendelse er en guddommelig prosess. Det er slik i vi forandrer oss, vokser og blir bedre ved hjelp av Jesu Kristi forsonings forløsende og styrkende kraft. Hvis omvendelse står sentralt i livet deres, vil dere alltid være på deres knær, ydmyke dere for Herren og søke hans hjelp for å finne ut hvordan dere skal bruke deres tid og hvordan dere kan tjene ham.

3. Utfør tempelarbeid så ofte dere kan.

Templet er Herrens hus for åpenbaring og læring. Hvis dere drar dit ofte, hvis dere tar deres spørsmål og deres ønsker om å lære med dere, vil Herren selv undervise dere.

Hvordan overvinne motstand mot dyp læring

Dyp læring nå vil forberede dere for et helt liv med læring. Jeg vet imidlertid at dere møter hindringer og til og med direkte motstand mot den lærdom som Herren ønsker at dere skal få. Frykt, motløshet, latskap, vansker med å lese, mangel på støtte eller muligheter, kultur eller familietradisjoner, bekymringer med hensyn til kostnader, verdens fristelser,



Ved hjelp av Herrens kraft, herunder nyvinninger innen teknologi, er det større tilgang på læringsmuligheter enn noensinne.

falske oppfatninger om utdanning og mange andre ting kan stå i veien.⁸

Jeg vet at noen av dere opplever flere av disse tingene, og de føles som uoverstigelige hindringer for læring.

Jeg bærer vitnesbyrd om at uansett hvor dere bor, uansett hva deres situasjon måtte være, står Herren Jesus Kristus sammen med dere mot all denne motstanden med sin forløsende kjærlighet og sin allmektige kraft. Gjennom sitt sonoffer har han opplevd og overvunnet alt som kan hindre deres fremgang mot evig liv. I hans styrke og med hans kraft kan dere overvinne det som står mellom dere og den lærdom Herren ønsker at dere skal få.

Dette er hans løfte til dere, og hans løfter er sanne: "Hold dere nær til meg, og jeg vil holde meg

nær til dere. Søk meg flittig, og dere skal finne meg, be og dere skal få, bank på, og det skal lukkes opp for dere” (L&p 88:63; se også Matteus 7:7).

Konklusjon

Dette er virkelig en strålende tid i Guds rike. Herren fremskynder sitt arbeid, og vi har sett mirakel etter mirakel idet Herren beveger seg med kraft for å åpne fantastiske muligheter til at dere kan lære dypt.

Herren arbeider i deres liv for å velsigne og forberede dere. Jeg ber om at dere må handle med tro på Jesus Kristus for å dra nytte av alle

muligheter til å lære dypt, vokse i kunnskap og forståelse, tilveiebringe hans rettferdige hensikter og bli det dere ble født til å bli. ■

For mer informasjon om Kirkens utdanningsmuligheter, gå inn på education.lds.org.

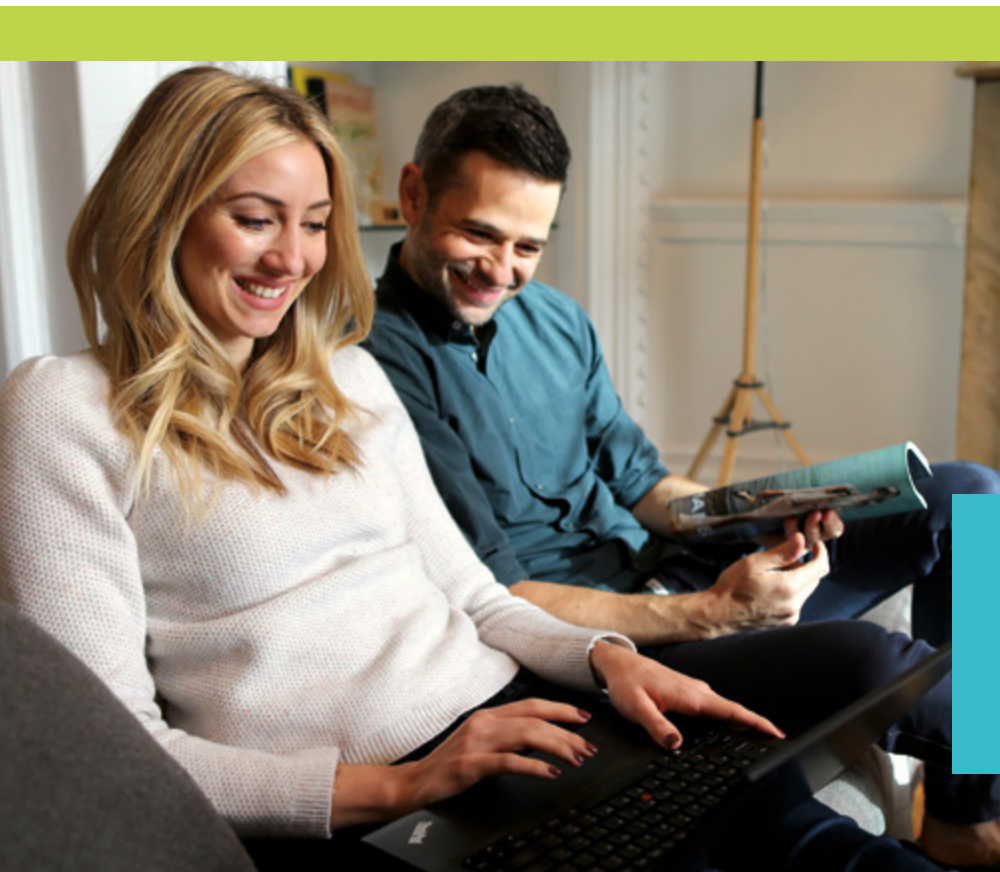
Hvis du vil vite mer om Seminar for ungdom, se side 50 i dette nummeret. Hvis du vil vite mer om Institutt for unge voksne, se side 44 og 46 i dette nummeret.

NOTER

1. Thomas S. Monson, “Hvis dere er beredt, skal dere ikke frykte,” *Liahona*, nov. 2004, 116.
2. Thomas S. Monson, “Tre mål til å veilede dere,” *Liahona*, nov. 2007, 119.
3. Thomas S. Monson, “Hjelpeforeningens mektige styrke,” *Lys over Norge*, jan. 1998, 98.
4. Mønsteret “vite, gjøre, bli” har blitt allment brukt som et rammeverk for lederutvikling

og ved drøfting av Herrens plan for sine barns åndelige utvikling. Se Thomas S. Monson, “Å lære, å gjøre, å være,” *Liahona*, nov. 2008, 60–68; og Dallin H. Oaks, “Utfordringen å bli,” *Liahona*, nov. 2000, 32–34. For en grundig behandling av hvert av elementene i dette mønsteret, kan du se den tredelte serien av David A. Bednar, *Increase in Learning* (2011); *Act in Doctrine* (2012) og *Power to Become* (2014).

5. *Læresetninger fra Kirkens presidenter – Joseph F. Smith* (1998), 315.
6. *Læresetninger fra Kirkens presidenter – Joseph Smith* (2007), 263.
7. Dette sitatet fra Brigham Young fanger tanken godt: “Jesu Kristi religion gjør ikke bare folket kjent med det som hører Gud til og utvikler i dem moralsk fortreffelighet og renhet, men den gir all mulig oppmuntring og inspirasjon i alle grener av teknikk, eller i kunst og vitenskap, for all visdom og all kunst og vitenskap i verden er av Gud og er bestemt til beste for hans folk” (*Læresetninger fra Kirkens presidenter – Brigham Young* [1997], 193).
8. Her er et eksempel på en misoppfatning som kommer av kulturelle tradisjoner som kan påvirke unge voksne: For en generasjon siden kunne en person som bodde i den utviklede verden, finne en god, godt betalt jobb med tilstrekkelig inntekt til å forsørge en familie med litt videregående skole eller, enda bedre, med fullført videregående skole. Denne oppfatningen vedvarer til tross for at for folk flest, i de fleste industrialiserte land, og til og med i den tredje verden, er denne tiden forbi. Utdannelse og læring utover videregående skole på områder med høy etterspørsel, enten ved å ta fagbrev i tekniske ferdigheter eller å ta universitetsutdanning (og på noen områder en høyere grad), har blitt avgjørende for å kunne forsørge en familie, sikre en god pensjonisttilværelse og danne et timelig grunnlag for tjeneste i Kirken.



Vi har sett mirakel etter mirakel idet Herren beveger seg med kraft for å åpne fantastiske muligheter til at dere kan lære dypt.

BYU-Pathway Worldwide

Av eldste Kim B. Clark

I vår tid virker Herren med kraft i sin Kirke for å forsterke læring og nå ut til flere og flere av dere. Kanskje det beste eksempel på at Kirken når ut til flere med forsterket læring er meddelelsen i 2017 om en ny organisasjon i Kirkens skoleverk (CES) kjent som BYU-Pathway Worldwide. Denne nye organisasjonen var inspirert av Pathway-programmet.

Pathway

I 2009 ga Kirkens skolestyre tillatelse til at Brigham Young University-Idaho kunne opprette et nytt akademisk program, kalt Pathway i den hensikt å åpne muligheter for høyere utdanning til mange flere av Kirkens medlemmer. Pathway er et tre-semester program som forbereder studenter til høyere utdanning ved å ta nettbaserte kurs kombinert med samlinger på et Instituttenter eller i et møtelys hver uke for å få religionsundervisning og delta i studentledede samtaler om materialet i de nettbaserte kursene. Pathway-programmet veiledes av lokale prestedømsledere og får tilsyn av tjenestemisjonærer fra Kirken som veileder og støtter studentene. Pathways tredelte formål er å (1) få

evangeliet inn i studentenes hjerte, (2) hjelpe studentene å bli lærenemme og (3) forberede studentene til å lede og forsørge familier.

Pathway er i virksomhet på cirka 500 steder verden over og har hjulpet mer enn 57 000 studenter, åpnet dører til nye muligheter, styrket håp og tro på Frelseren, og forsterket læringen for tusener av dere. Å fullføre Pathway-programmet har gitt mange studenter mulighet til å påbegynne en høyere utdanning, innbefattet studiebevis- og gradsstudier som tilbys på nett gjennom BYU-Idaho eller ved lokale utdanningsinstitusjoner.

BYU-Pathway Worldwide

Veksten og fremgangen til Pathway-programmet har ansporet til opprettelsen av en ny organisasjon, tilknyttet alle avdelinger av Kirkens skoleverk, kalt BYU-Pathway Worldwide (BYU-PW). BYU-PW fører tilsyn med Pathway og koordinerer alle andre nettbaserte studiebevis- og gradsstudier for høyere utdanning i regi av Kirkens skoleverk. Organisasjonen betjener studenter gjennom nettbaserte kurs og administrerer samlinger og aktiviteter på Pathway-sentre i hele verden, innbefattet studentledede akademiske samtaler og grupper og lokale karrieretjenester.

BYU-PW er forlengelsen av retningslinjer godkjent av Kirkens



skolestyre i november 2015: "Kirkens skoleverk vil søke å tilby utdannelsesmuligheter til Kirkens medlemmer hvor som helst Kirken er organisert."

BYU-Pathway Worldwide kan hjelpe deg å få tilgang til dens nettbaserte studiebevis- og gradsstudier som vil åpne for bedre jobbmuligheter. Sammen med religionsundervisning i Institutt og læring ved Ånden på Herrens måte kan du forsterke din læring uansett hvor du studerer. I tillegg til akademisk veiledning, vil du få tilgang til råd og støtte fra personell i Kirkens skoleverk og Selvhjelpenhetstjenesten for å hjelpe deg å finne lærlingplass og jobber, eller å søke videreutdanning lokalt.

Du kan få tilgang til BYU-Pathway Worldwides studier, innbefattet Pathway, engelsk språkopplæring, studiebevis, og gradsstudier, gjennom din lokale kirkeenhets og dine lokale ledere. Disse programmene er tilgjengelig i mange områder nå, og BYU-PW vil fortsette å legge til nye Pathway-sentre og nye programmer på en jevn og planmessig måte etter som Kirken fortsetter sin fremgang under Herrens ledelse. ■

Gå til pathway.lds.org for mer informasjon (på engelsk).





EKSEMPLER PÅ TRO

Hans studium av klassisk kunst har bragt Niki og hans familie til Italia flere ganger. Niki studerer for tiden i Roma, hvor han oppdager måter å bruke sine talenter og kunst til å bære vitnesbyrd om Jesus Kristus.

FOTO: CODY BELL

Niki Covington

Lazio, Italia

Hvordan bruker du de gaver og talenter Gud har gitt deg, til å dele ditt vitnesbyrd og dine følelser om evangeliet med andre? Dette spørsmålet har sendt familien vår ut på leting for å finne ut hva våre gaver er og hvordan vi kan bruke dem til å bære vitnesbyrd om Frelseren.

Når jeg har studert kunstens røtter, har jeg lært at kunsten har en svært hellig rot i Gud. Han er opphavsmann til all skjønnhet, godhet og sannhet. Alle former for skjønnhet utgår fra ham. Dette har vært en stor oppdagelse for meg som kunstner. Ved mine henders arbeid kan jeg forhåpentligvis etterlate dette som et vitnesbyrd for mine barn og andre.

Lær mer om Nikis trosreise på lds.org/go/81739.
Se oppbyggende kunst fra medlemmer rundt om i verden på lds.org/go/817art.

“JEG VET AT GUD LEVER”

Jeg er fra Nigeria, et engelsktalende land, så da jeg ble kalt til å virke i Benin Cotonou misjon og innså at jeg måtte snakke fransk, ble jeg nervøs. Hvordan skulle jeg klare å forkynne evangeliet? Som jeg forventet, strevde jeg med å lære fransk mens jeg var på misjonæropplæringscenteret i Ghana. Mange ganger følte jeg det nesten håpløst.

Så, i mitt første område, ble jeg bedt om å bære vitnesbyrd for grenen *på fransk!* Alle var stille mens jeg sakte gikk frem til talerstolen. Jeg stakk hånden i lommen for å finne det korte vitnesbyrdet jeg hadde skrevet ned. Men jeg kunne ikke finne det! Frykten grep meg umiddelbart!

Da jeg så ut over de vakre

ansiktene foran meg, fikk jeg tårer i øynene. Jeg ville så gjerne dele, men jeg visste ikke hvordan jeg skulle si det. Jeg sa det eneste jeg kunne på fransk: “Jeg vet at Gud lever.”

Jeg satte meg ned, og hele resten av møtet ba jeg i mitt hjerte. Jeg fortalte min himmelske Fader at jeg virkelig ønsket å snakke fransk, og at hvis han ville hjelpe meg, ville jeg tjene ham av hele mitt hjerte.

Tre måneder senere besøkte et nytt misjonærektepar fra USA grenen. De ble også bedt om å bære sitt vitnesbyrd. Søsteren gikk til talerstolen, sa noen ord på fransk, og stoppet så opp. Tårer trillet nedover ansiktet hennes. Kirkesalen var helt stille. Jeg gikk opp til henne og

spurte om jeg kunne tolke for henne.

“Å, det ville være fantastisk, eldste,” sa hun. Jeg følte Ånden da hun snakket engelsk, og jeg tolket vitnesbyrdet hennes, ord for ord, på fransk.

Etter møtet kom grenspresidentens hustru til meg og sa: “Jeg husker hvor lang tid det tok deg å si: ‘Jeg vet at Gud lever’ da du kom hit. Ja, Gud lever virkelig, og han har rørt ved din tunge.”

Jeg vet at Gud forstår alle språk og alle problemer vi står overfor. Han er der for å hjelpe oss hvis vi setter vår lit til ham, og han velsigner våre anstrengelser når vi prøver. Fordi han besvarte min bønn, har jeg vært i stand til å undervise evangeliet på fransk, og jeg har blitt velsignet. ■
Donaldson Izekor, Utah, USA

Hvordan skulle jeg klare å forkynne evangeliet på fransk?

TRENGTE JEG NADVERDEN?

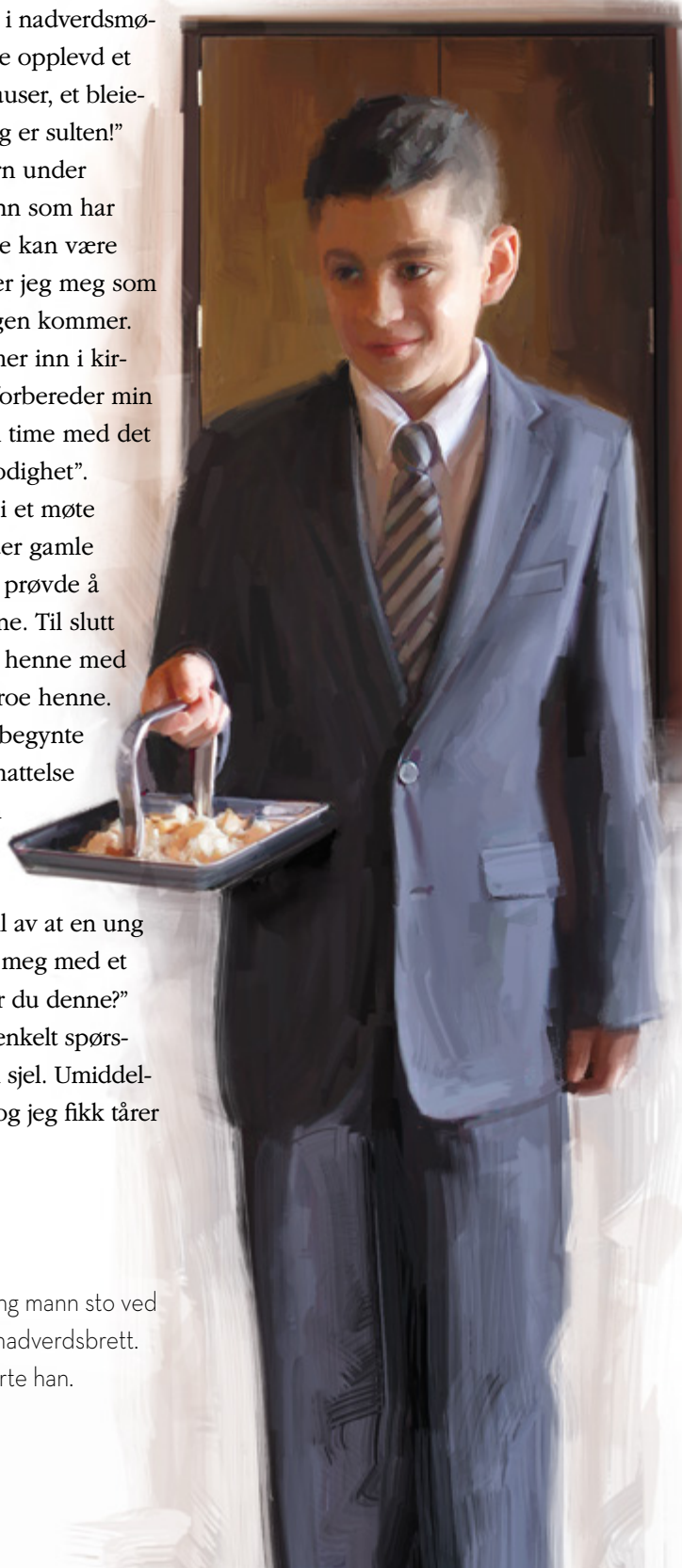
Bare fem minutter ut i nadverdsmøtet hadde vi allerede opplevd et raserianfall, to toalettpauser, et bleieskift og flere rop av “Jeg er sulten!”

Som mor til fem barn under åtte år, og med en mann som har et arbeid hvor han bare kan være hjemme i helgene, føler jeg meg som regel utslitt når søndagen kommer. Når familien vår kommer inn i kirkesalen på søndager, forbereder min mann og jeg oss på en time med det vi liker å kalle “langmodighet”.

Femten minutter ut i et møte begynte vårt ni måneder gamle spedbarn å skrike. Jeg prøvde å trøste og berolige henne. Til slutt måtte jeg gi meg og ta henne med ut fra kirkesalen for å roe henne. Da jeg satte meg ned, begynte jeg å tenke på min utmattelse og den krevende uken som lå foran meg. Jeg følte meg overveldet.

Plutselig skvatt jeg til av at en ung mann sto ved siden av meg med et nadverdsbrett. “Trenger du denne?” spurte han. Det var et enkelt spørsmål, men det rørte min sjel. Umiddelbart fylte Ånden meg, og jeg fikk tårer

Jeg skvatt til av at en ung mann sto ved siden av meg med et nadverdsbrett. “Trenger du denne?” spurte han.



i øynene. Jeg tenkte for meg selv: “Mer enn du aner.”

Daglige krav og ansvarsoppgaver kan tappe oss i løpet av uken, men nadverden kan gi oss påfyll. Da jeg tok nadverden, følte jeg fred og helbredelse strømme gjennom meg. I det øyeblikket gikk det opp for meg at jeg trengte nadverden mer enn noe annet fordi jeg trengte å ha Ånden hos meg.

Jeg stirret på et maleri i foajeen av Frelseren som holder hendene utstrakt. Takknemlighet svulmet i mitt hjerte mens jeg grunnet på at han alltid er beredt til å helbrede og styrke oss. Jeg blir påminnet om dette hver søndag når jeg tar del i nadverden. Jeg er takknemlig for at Ånden lærte meg ved hjelp av et enkelt spørsmål at midt i livets utfordringer er Frelseren vår kilde til styrke og fred. ■

Julie Archer, Utah, USA

GUD KALTE MEG IGJEN

Etter endt utdanning ble jeg forsker. Med opplæring i den vitenskapelige metode, godtok jeg bare det som kunne sanses og bevises. Jeg levde uten Guds innflytelse i mitt liv. Jeg var praktisk talt ateist.

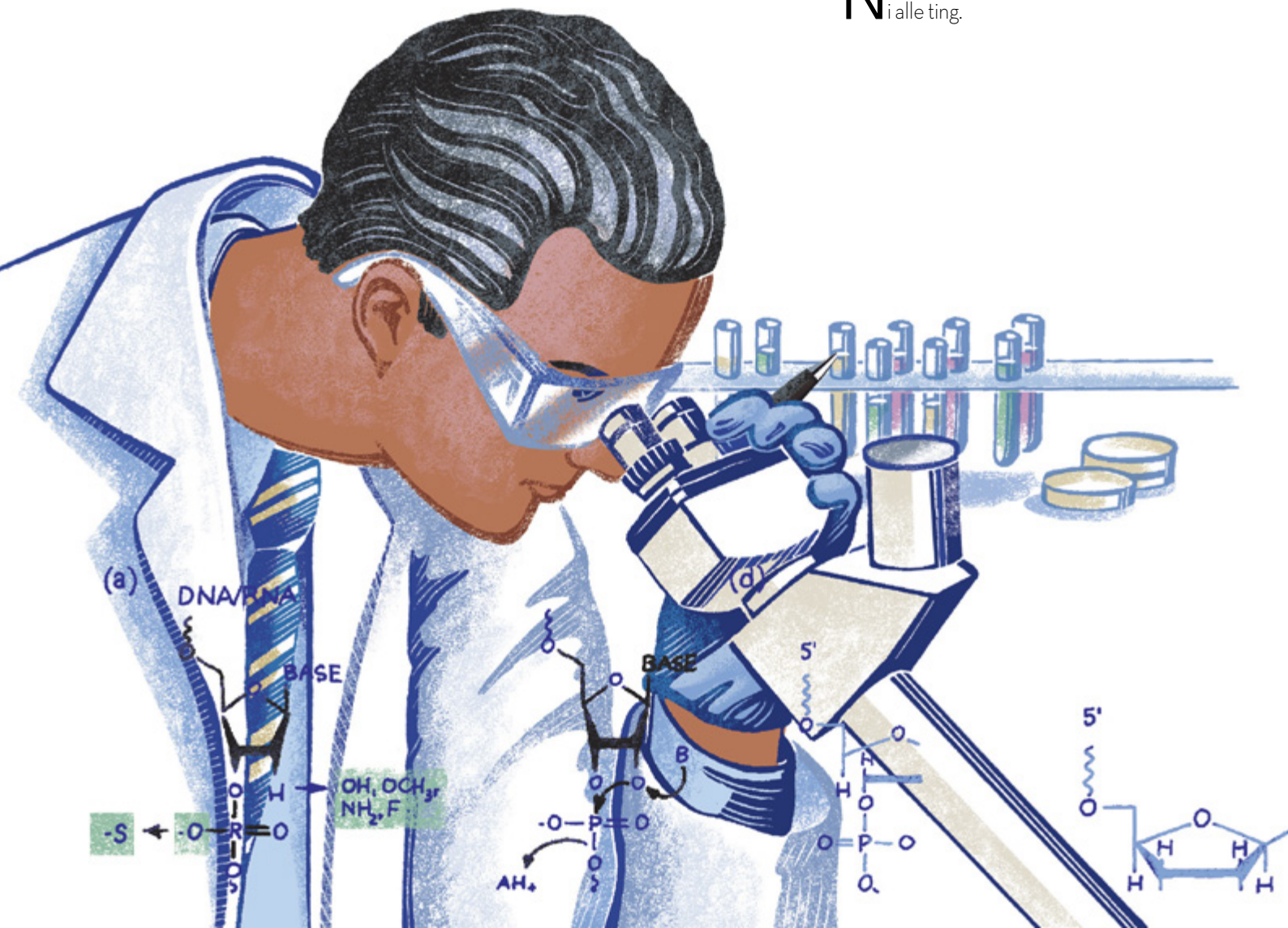
Så en morgen fikk jeg telefon om at min sønn hadde vært i en alvorlig bilulykke. På vei til

sykehuset følte jeg meg tilskyndet til å si Fadervår, som jeg hadde lært i barndommen. Jeg kunne ikke huske det, men jeg følte at jeg trengte å be uansett.

Selv om Gud hadde kalt på meg, fortsatte jeg å leve uten ham i livet mitt da krisen avtok og sønnen min kom seg.

Mange år senere begynte jeg å gå ut med en kvinne som heter Rubí. Hun var medlem av Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige, men hun var ikke aktiv. Vi hadde vært sammen i tre år da hun begynte å føle et ønske om å gå i kirken. Hun ba meg om å bli med henne, men jeg takket alltid nei.

Nå ser jeg Guds hånd i alle ting.



CRISTINAS MANGE MIRAKLER

En dag kom misjonærene på døren. De ga meg en Mormons bok og et leseoppdrag. Jeg leste det de ba meg om, men følte ingenting. Jeg gikk også i kirken, men var alltid skeptisk. Likevel følte jeg at jeg måtte fortsette å lese Mormons bok. Gud kalte på meg igjen.

Da jeg fortsatte å lese, begynte jeg å føle at boken var sann. Min tro vokste. Da jeg nådde 3 Nephi 13:9-13 og leste Fadervår, strømmet Ånden over meg. Jeg brast i gråt. Gud kalte på meg en tredje gang. Denne gangen lyttet jeg.

Min tro på Gud vokste. Jeg ønsket å vite mer. På kort tid leste jeg alle standardverkene. Jeg fortsatte å gå i kirken, og etter at Rubí og jeg giftet oss, ble jeg døpt. Jeg glemmer aldri den gleden jeg følte da jeg ble bekref- tet som medlem av Kirken.

I dag er jeg fremdeles forsker. Men nå ser jeg Guds hånd i alle ting. Jeg er enig med Alma, som sa: "Alle ting bærer bud om at det finnes en Gud. Ja, til og med jorden og alle ting som er på dens overflate, ja, og dens beve- gelse, ja, og også alle planetene som beveger seg i sine faste baner, vitner om at det finnes en høyeste Skaper" (Alma 30:44). ■

Sergio I. Alva Estrada,
Mexico City, Mexico

Vår familie har vært vitne til mange mirakler på grunn av min søster Cristina. Hun ble født med en alvor- lig hjertefeil. Da legene undersøkte henne, fortalte de foreldrene mine at hun trolig ikke ville overleve. Mor og far holdt imidlertid den skjøre babyen i armene og satte sin lit til Herren. Cristinas overlevelse var et mirakel.

Årene gikk, og Cristina ble en sterk, smart, leken og vakker jente. Da hun var 12, trengte hun en operasjon for å sett inn en kunstig klaff i hjertet. Vi var bekymret for om hun ville overleve operasjonen, men med stor styrke og mye mot sa hun farvel til oss og ble trillet inn på operasjonssalen.

Cristina overlevde operasjonen og kom hjem til oss. Hun virket alltid glad og var takknemlig til vår him- melske Fader for at hun var i live og hadde muligheten til å lære og vokse. Vennene hennes trodde aldri at hun hadde en hjertefeil, fordi hun var svært aktiv.

Eter å ha kommet seg etter et hjerneslag da hun var 16, ble Cristina bedt om å hjelpe til med å under- vise i Seminar. Hun oppmuntret mange elever mens de lærte skrift- steder utenat og lærte fra Mormons bok. Cristina spilte også piano og

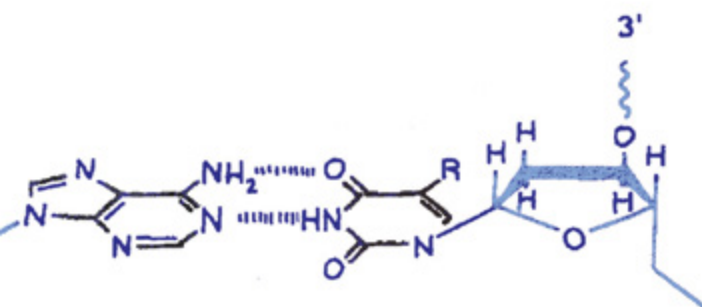
var glad i å synge. Hun nølte ikke et øyeblikk da hun ble bedt om å dirigere et kor på 60 stemmer til en menighetskonferanse.

Da hun var 22, giftet Cristina seg for evigheten med en ung mann i templet. Kort tid etter at de giftet seg, ble hun kalt til Unge kvinners presi- dent i menigheten.

Da hun var 26, gikk det raskt ned- over med Cristinas helse. Hun dro til São Paulo for å ta noen prøver. Der fant hun ut at hun trengte en ny operasjon. Under operasjonen fikk Cristina et hjerteinfarkt som forårsaket hjerneskade. Måneder gikk, og hun ble ikke bedre. Vi møttes som fami- lie for å faste og be om at hun måtte bli frisk, men hun ble ikke bedre. Vi bestemte oss for å faste igjen, og denne gangen ba vi om hjelp til å godta vår himmelske Faders vilje. Dagen etter gikk Cristina bort.

Det var ikke det vi hadde håpet på, men vi innså at dette også var et mirakel. Cristina behøvde ikke å lide lenger. Evangeliet ga oss glede og fred, også i stunder med dyp sorg. Fordi vi er beseget, vet vi at vi kan være sammen med Cristina igjen. ■

Gislaine Batista Pires Skraba,
Paraná, Brasil



Hva er Institutt?

Av Wayne L. Davis

Seminar og Institutt

Da eldste M. Russell Ballard i De tolv apostlers quorum oppfordret de unge voksne til å bli “den beste generasjonen... i Kirkens historie”, anbefalte han blant annet at de skulle innskrive seg i Institutt. Han lovet at de ved å gjøre det, ville bli bedre forberedt til en misjon, evig ekteskap og livet som voksen, og bedre i stand til å motta inspirasjon og veiledning fra Ånden.¹

Men hvis du ikke er helt sikker på hva Kirkens religionsinstitutt er, eller hvordan det kan velsigne ditt liv etter videregående skole, skal jeg prøve å svare på noen spørsmål du kanskje har.

Hvem kan delta?

De fleste ungdommer velger å delta i Seminar, men hva så? Noen elever går videre til Kirkens universiteter eller høyskoler, hvor religionsundervisning er innlemmet i skolens timeplan. Hvorfor? Fordi det å ha en

åndelig læringsopplevelse sammen med en akademisk opplevelse er avgjørende.

Men hva om du ikke går på en av Kirkens skoler? Mange unge voksne er ikke klar over at en kombinert faglig og åndelig utdanning er tilgjengelig nær sagt uansett hvor de går. Når du går på en høyskole eller et universitet, er det som regel et Institutt-program like ved, ofte over veien fra skolen eller i en lokal kirkebygning. Noen høyskoler eller universiteter lar til og med Institutt-klasser bli undervist i skolens lokaler. Selv etter endt utdanning er du velkommen til å delta.

Du trenger ikke engang være student. Alle unge voksne i alderen 18-30, gifte eller enslige, kan delta på Institutt.

Gå inn på institute.lds.org for å finne et Institutt i nærheten av deg.

Hvorfor delta?

Programmet begynte med bare 57 elever i nærheten en høyskole i Moscow i Idaho, og har nå over

250 000 elever over hele verden. De ser stor styrke og velsignelser strømme inn i sitt liv. I en fersk undersøkelse ble Institutt-elever i 10 land spurt om hva Instituttet gjorde for dem. Hvorfor gikk de? Hvordan hjalp det? Tusenvis av svar ble innsamlet, og disse avdekket tre hovedtemaer: Institutt hjelper elevene (1) å styrke sitt forhold til Jesus Kristus, (2) å utvikle seg åndelig og (3) å utvikle selvtillit til å ta livets viktige avgjørelser.

Gå ikke glipp av vennskap, åndelig beskyttelse og kunnskap om evangeliet.

Tenk på beslutningene du står overfor: Velge høyere utdanning, finne ut om du skal dra på misjon eller ikke, og velge en karriere, venner og en ektefelle. Dette er store avgjørelser. Og som president Thomas S. Monson har sagt: "Avgjørelser bestemmer fremtiden."² Disse viktige avgjørelsene bør så absolutt tas med hjelp av Den hellige ånd. Den nødvendige guddommelige hjelpen kan finnes når du får kontakt med Ånden, Skriftene og venner som deler dine verdinormer gjennom en religionklasse på Institutt eller en av kirkens skoler.

Laura er én student som drar nytte av Institutt. Da hun begynte

på et universitet i Ontario i Canada, følte hun seg i villrede og følte at hennes vitnesbyrd ikke var så sterkt som det en gang var. Hun begynte å gå på Institutt, og følte igjen "at hun var seg selv" og "visste hvem hun var". (Se hennes historie og historiene til andre unge voksne på InstituttIsForMe.Ilds.org.)

Når du virkelig vet hvem du er – en sønn eller datter av en kjærlig himmelsk Fader som ønsker at du skal bli fantastisk – kan du ta viktige avgjørelser som fører til lykke og fremgang.

Når du bygger videre på det du lærte i Seminar og andre erfaringer i Kirken, vil det å delta på institutt

styrke ditt forhold til Jesus Kristus i en svært avgjørende periode av livet og hjelpe deg å fortsette din åndelige utvikling.

Din himmelske Fader er glad i deg. Han vil gi deg muligheter til å fortsette å bli som ham. Institutt er en av disse mulighetene som gjør en forskjell i hundretusener av liv hvert år. ■

NOTER

1. M. Russell Ballard, "Den beste generasjon unge voksne", *Liahona*, mai 2015, 68, 69.
2. Thomas S. Monson, "Følg profetene", *Liahona*, jan. 2015, 5.

HVA VIL DU LÆRE?

Institutt tilbyr en rekke kurs. Alle elever oppfordres til å ta de fire hjørnestenskursene:

- Jesus Kristus og det evige evangelium underviser om Kristi guddommelige misjon og hvordan du kan forstå hans rolle i livet ditt.
- Den evige familie utforsker temaer som å forstå forholdet mellom kjønn og evig identitet, hvordan utøve tro i vanskelige familiesituasjoner, og hvordan forbedre tempelarbeid.
- Gjenopprettelsens grunnvoll forklarer det doktrinære grunnlaget for og den historiske rammen rundt Kirkens historie og hvordan den forholder seg til deg i dag.
- Mormons boks læresetninger vil hjelpe deg å forstå de sentrale doktrinære temaene i denne bok med hellig Skrift som ble skrevet for vår tid.



Institutt er for oss

Av Leah Welker

Kirkens tidsskrifter

Vi har mye på programmet. Noen av oss er studenter. Noen jobber lange dager. Noen av oss er borte fra venner og familie, eller har ansvar som er tungt å bære. Noen av oss prøver å tilpasse oss etter å ha kommet hjem fra misjon, eller har nettopp fullført videregående skole og er usikre på hva som blir det neste.

Det kan virke fornuftsstridig å legge Institutt på toppen av alt annet. Mange av oss har en eller annen gang lurt på om Institutt virkelig vil hjelpe oss.

Svaret er *ja*.

Tusenvis av unge voksne over hele verden, mange av dem i situasjoner som din, finner styrke, støtte, vennskap og åndelig berikelse på Institutt. Her er bare to eksempler på fantastiske unge voksne som, til tross for alle sine utfordringer, vet at Institutt er for dem.

Instituttet er bra for hjertet

Arics historie, Toronto, Ontario

Aric (avbildet øverst til høyre) er en doktorgradsstudent ved Universitetet i Toronto, og arbeider med hjertevev og regenerativ medisin.

Når han beskriver sin forskning, forklarer han: "Visse typer stamceller kan bli til hva som helst i kroppen. Vi kan legge stamceller i en petriskål og dyrke dem til en hjertecelle. Etter to uker vil de begynne å slå på egenhånd. Vi bruker så disse til å modellere forskjellige sykdommer og teste forskjellige medikamenter. Målet mitt er at jeg en dag kan dyrke et hjerte i et laboratorium som dette."

Aric fikk sin egen forandring i hjertet under sin misjon i Belo Horizonte i Brasil. "Da jeg var på misjon, lærte jeg å lytte til og følge Ånden. Det hjalp meg å lære å studere og å anstrenge meg." Han forandret seg så mye at



Hvordan kan Kirkens religionsinstitutt være til velsignelse for deg?

han var bekymret for å komme hjem. "Jeg visste ikke helt hvordan jeg skulle oppføre meg eller hva jeg skulle gjøre," innrømmet han. "Jeg måtte lære på nytt å omgås med andre i bestemte situasjoner. Det hjalp å gå på Institutt."

Det sosiale nettverket ved Institutt er viktig for Aric. "Jeg har vært i stand til å bli venner med noen som trengte venner. Jeg har vært i stand til å trøste folk



når de trengte trøst. Det er viktig for meg å hjelpe andre, men det er også viktig for meg å føle dette fra andre.”

Han spøker om hvor lenge han har gått på Institutt, men han fortsetter å gå. “Hver gang jeg går, føler jeg Ånden som finnes der. Og det hjelper meg å bli et bedre menneske, holde meg på gode steder og gjøre det bra i arbeidet mitt.”

Aric trekker en sammenligning mellom arbeidet sitt og Institutt. “Hvis vi legger en celle i et godt miljø, skjer det interne endringer i cellen som gjør den mer mottakelig for de positive endringene eller de positive signalene som vi ønsker å gi den. Med tiden forandrer cellen seg – den forvandles til noe bedre, noe som er større enn den selv. For meg er det veldig spesielt. Hvis jeg plasserer meg i det rette miljøet, blir jeg mer mottakelig for disse åndelige sidene av livet og mindre mottakelig for negative påvirkninger som finnes i verden.”

Han konkluderer: “Gud finnes virkelig. Det er noe jeg føler innerst inne. Jeg har ikke alltid følt hans kjærlighet i mitt liv. Jeg begynner å innse at det er på grunn av avgjørelser jeg har tatt. Jeg skjønner at han er der for å hjelpe meg, at han virkelig ønsker at jeg skal utvikle mine beste sider.”

Institutt hjelper meg å minnes Kristus

Veronicas historie, Madrid, Spania
Da Veronica (avbildet nedenfor) var 17, døde tvillingsøsteren i armene

hennes. Tre år etter søsterens død, ensom og i en vanskelig situasjon i livet, begynte Veronica å gå turer for å takle sorgen. Hun hadde alltid trodd på Gud, så en dag mens hun gikk, ba hun: "Herre, hvorfor gjør du alt dette mot meg?"

Akkurat da kikket hun opp på en av Kirkens bygninger som hun

HVA LEDERE BØR VITE OM INSTITUTT

Alle unge enslige voksne som ikke er uteksaminert fra et av Kirkens universiteter eller religionsinstitutter, bør oppfordres til å melde seg på og fullføre Institutt.

Lokale ledere rådfører seg med hverandre for å utarbeide en effektiv plan for å kartlegge og invitere alle unge enslige voksne til å delta i Institutt. Seminar- og Institutt-personell er forberedt på å bistå prestedømsledere med denne innsatsen.

De mest effektive tiltakene omfatter følgende:

- **Prestedømsledere** leder initiativet.
- **Personlige invitasjoner** gis til unge voksne.
- Ledere bruker et **eget system** for å rapportere om invitasjoner.

bestandig hadde gått forbi. Det var første gang hun virkelig så den, så hun ble nysgjerrig. Hun gikk inn og presenterte seg for to søstermisjonærer, som underviste henne senere den uken.

Veronica sier at etter den første leksjonen "reiste jeg meg og sa: 'Dere er gale alle sammen', og gikk min vei". Hun ville ikke ha noe av det, men etter hvert begynte hun å tenke seg om.

"Jeg tror det var første gang jeg hadde bedt så mye. Det føltes som om Gud fortalte meg: 'Jeg sender deg denne muligheten slik at du kan bli bedre kjent med meg. Ønsker du ikke det?'"

Hun fant ut at hun *virkelig* ønsket det. Til tross for at hun mistet både hjemmet sitt og jobben sin på grunn av evangeliet, ble hun døpt. Selv om livet hennes fortsatte å være vanskelig noen ganger, stolte hun på Herren. "Før jeg visste om Kirken, kunne jeg gråte eller bli sint hvis jeg ikke visste hvordan jeg skulle betale husleien. Men nå vet jeg at Herren vil hjelpe."

Veronicas patriarkalske velsignelse fortalte henne at hun skulle reise på misjon, men hun hadde ingen skjørt eller noen mulighet til å kjøpe noen. Et medlem av De sytti og hans hustru reiste gjennom området og fikk høre om hennes behov. Hustruen hadde følt seg inspirert til å pakke med ekstra skjørt til reisen, og hun

ga mange av dem til Veronica. Hun oppfordret også Veronica til å delta på Institutt. Da Veronicas biskop satte i gang et Institutt-program i deres område, begynte hun å delta regelmessig.

Instituttet har gitt henne fred og lykke. "Jeg tror det jeg liker best ved Institutt er at vi har mange forskjellige oppgaver å gjøre i løpet av uken. Vi har søndagene til å fornye våre pakter med vår himmelske Fader. Men hva har vi på mandag, tirsdag, onsdag, torsdag og fredag? Jeg er takknemlig for at vi har Institutt minst en gang i uken, fordi det er en måte å minnes Jesus Kristus på. Institutt er én måte han hjelper meg å utvikle meg på."

Og Veronica reiste på misjon. I oktober 2016 dro hun for å virke i Chile Osorno misjon.

Hun sier: "Jeg vet at jeg er her i dag på grunn av ham. Jeg vet at han har utarbeidet en fullkommen plan for hver enkelt av oss. Han vil gi oss muligheter gjennom hele livet. Jeg kan føle hans kjærlighet hver dag, selv om jeg noen ganger sier: 'Fader, hvorfor skjer dette med meg?' Men



Å INVITERE UNGE VOKSNE TIL INSTITUTT: EN SUKSESSHISTORIE

A invitere alle unge voksne til å delta på Institutt er et av Kirkens mål. Avhengig av staven, kan denne innsatsen omfatte flere ledere:

- Institutt-koordinatorer
- Medlemmer av stavsprezidentskapet og biskoper
- Institutt-lærere
- Unge enslige voksnes representanter
- Elever

En liten by på New Zealand gir oss et fantastisk eksempel på hvordan lederne i en stav kom sammen for å skape en Institutt-klasse for å bedre dekke behovene i sitt område.

Biskopen i Ngaruawahia menighet, Sam Higgins, ønsket å vite hvordan han kunne hjelpe de unge voksne i menigheten. President Bobby Hamon, annetterådsgiver i Hamilton New Zealand stavsprezidentskap, foreslo Institutt, og han tok kontakt med Jonathan Warwick, dette områdes Institutt-koordinator.

Bror Warwick forklarer: "I begynnelsen foreslo vi økt annonsering og personlige kontakter for å oppmuntre elevene til å reise de 30 til 45 minuttene til Hamilton for å delta på Institutt-klassen der. Men alle følte at det å ha en klasse i Ngaruawahia ville hjelpe elevene å føle seg hjemme."

Med hjelp av et misjonæretepar opprettet de en Institutt-klasse i Ngaruawahia. Klassen har vokst fra 2 elever til over 40.

Bror Warwick sier: "Institutt-klassen i Ngaruawahia har blitt et mirakuløst svar på bønn. Denne klassen minner den enkelte om at Herren virkelig elsker alle sine barn og har et sterkt ønske om å tilby løsninger som vil styrke deres vitnesbyrd om Jesus Kristus, hjelpe dem å oppleve varig omvendelse til evangeliet, og hjelpe dem å føle kraften i Jesu Kristi forsoning i sitt liv."

Du kan finne flere tanker fra disse lederne om denne vellykkede erfaringen eller hjelp til å samarbeide for å styrke de unge voksne i din stav, på lds.org/go/81747.



før jeg sovner, svarer han: ' Dette skjer på grunn av dette. Sov nå.' Og jeg elsker ham også. Kanskje jeg måtte gjennom alt jeg opplevde for å kunne føle så stor kjærlighet til ham." ■

INSTITUTT ER FOR MEG – VIDEOHISTORIER

Se historiene om Aric, Veronica og andre unge voksne på lds.org/go/81749.



GJØR INSTITUTT TIL EN PRIORITET

"Tenk på det. Dere vil få nye venner, dere vil føle Ånden, og deres tro vil bli styrket. Jeg lover

at om dere vil delta på Institutt og studere Skriftene flittig, vil deres evne til å unngå fristelse og motta veiledning fra Den hellige ånd i alt dere gjør, vokse. Det er et løfte jeg gir dere."

President Thomas S. Monson, 21. april 2009, si.lds.org.

SEMINAR: Hvor vi **KNYTTES** nærmere sammen

På så mange måter er det i Seminar at ting faller på plass.

Av David A. Edwards

Kirkens tidsskrifter

Føler du deg noen ganger isolert når du prøver å forstå ditt liv, dine prøvelser og Skriftene? I så fall kan du unnsnippe denne følelsen ved å bli mer tilknyttet.

Et av de beste stedene å gjøre dette er i Seminar. Her er noe av det du kan knyttes nærmere til der.

Knyttes nærmere til andre mennesker

Seminar er en flott påminnelse om at du ikke er alene. Og det er et flott sted å få kontakt med andre i et trygt og oppmuntrende miljø.

Enten du møter opp hver dag i et klasserom eller gjør hjemme- eller nettbaserte studier, knytter Seminar deg sammen med andre ungdommer så vel som en omsorgsfull lærer. Dette er mennesker du kan være den beste utgaven av deg selv sammen med. Du kan utforske Skriftene, stille spørsmål, lete etter svar og utveksle tanker, følelser og opplevelser. Dere kan le, gråte og synge sammen – og kanskje også spise sammen (spør læreren, og hvis svaret er nei, glem det).

Knyttes nærmere til Skriftene

Selv om Skriftene ble skrevet for lenge siden og langt borte, hjelper Seminar deg å strekke deg gjennom rom og tid for virkelig å få kontakt med dem. Det hjelper deg å forstå likheter og forskjeller mellom fortidens og dagens samfunn. Og det hjelper deg å se hvor konsekvent Guds budskap til sitt folk og verden har vært. På denne måten kan Seminar hjelpe deg å forstå hvordan Gud kan tale til deg gjennom Skriftene og Ånden for å gi deg tilpasset veiledning. Det hjelper deg også å gjøre Skriftene til en venn for livet – en konstant kilde til trøst, råd og hjelp.





Knytte Skriftene til hverandre

Hva har Alma med Matteus å gjøre? Har Jesaja noe til felles med Lære og pakter? Seminar hjelper deg å se trådene som binder alle evangeliets læresetninger sammen gjennom Skriftene. Når du begynner å se disse sammenhengene, blir Skriftene både nyttige og spennende, så vel som vennlige, kjente og kjære. Dette vil vekke din interesse for å finne flere av disse forbindelsene mellom skriftsteder. Og Seminar er der for å hjelpe deg med å gjøre det.



Knytte sammen nåtid og fremtid

Ditt nåværende jeg har kanskje hørt om *ditt fremtidige jeg*, men det ville være fint om de kunne bli bedre kjent. Gjennom Seminar kan du få et bedre inntrykk av hvem denne *fremtidige deg*-personen er. Du kan for eksempel se hvordan *du som fremtidig misjonær* bruker Skriftene til å undervise andre om evangeliet, løse deres bekymringer og hjelpe dem å forandre sitt liv. Du kan også få et glimt av hvordan *du som fremtidig mor eller far* sår kjærlighet til Skriftene i barnas hjerte. Eller du kan begynne å forstå hvordan det å fokusere på Skriftenes sannheter kan hjelpe *deg som utfører tjeneste i Kirken i fremtiden*, å tjene, undervise og inspirere andre. Og selvfølgelig vil du se hvordan *ditt fremtidige jeg* opplever personlig glede, fred og inspirasjon som følge av en vane med daglig skriftstudium.

Bli knyttet til ditt sanne jeg

Ditt sanne jeg er den delen av deg som vet hva slags person du er, hvor du kommer fra og hvem dine himmelske foreldre er. Ditt sanne jeg vet også hva ditt virkelige potensial er, hvilken styrke du allerede har, og den enorme kraften du kan få tilgang til hvis du tar de riktige beslutningene.

Når du behersker læresetningene i Skriftene ved hjelp av Seminar og føler Ånden bekrefte deres sannhet for ditt hjerte, utdyper du denne kunnskapen. Du vil også føle Åndens tilskyndelser til å handle – til å omvende deg, tjene, be, lære og gjøre alt som står i din makt for å få kontakt med ditt sanne, beste jeg som din himmelske Fader og Jesus Kristus vet at du kan være.



Bli knyttet nærmere til himmelske Fader

Du styrker din forbindelse til vår himmelske Fader når du ber til ham, lærer av ham og Frelseren, og lever slik de vil at du skal leve. I Seminar lærer du hvordan vår himmelske Fader taler til deg gjennom Skriftene og Den hellige ånd, som kommer til deg når du oppriktig studerer Skriftene. Seminar gir deg også hyppige anledninger til å be, overveie, bære vitnesbyrd og opprette mange andre forbindelser til vår himmelske Fader.

Se hvordan disse ungdommene knyttet nærmere bånd.

Hver gang jeg er på Seminar, vet jeg at min himmelske Fader elsker meg og bryr seg om meg! Å delta i Seminar har velsignet meg med en klarere forståelse av hvem jeg er og hvorfor jeg er her. Prinsippene og læresetningene jeg har lært i Seminar, har hjulpet meg å ta riktige beslutninger. Jeg er nå mer bestemt på å reise på heltidsmisjon, og jeg gleder meg til å dele evangeliet med andre.

Marlou T., 20 år, Sorsogon, Filippinene

I oppveksten var jeg aldri særlig aktiv i Kirken. Jeg hadde ikke et sterkt vitnesbyrd. Men når jeg deltok i Seminar hver dag, lærte jeg at man kan be og få trøst og svar. Jeg kunne kjenne meg igjen i historier fra Skriftene. Jeg tror ikke jeg noen gang hadde lest et kapittel på egenhånd før Seminar.

Jeg lærte evangeliets grunnleggende prinsipper fordi jeg meldte meg på Seminar. Jeg kunne alltid finne fred i Seminar. Jeg kan ikke få uttrykt sterkt nok at Seminar er veiledet av Herren.

Brynn D., 17 år, Idaho, USA

I løpet av mine år i Seminar har jeg lært mye om hvor jeg kommer fra, hvorfor jeg er her og hva jeg skal gjøre. Seminar lærte meg å stille spørsmål og finne svar. Før var det vanskelig for meg å anvende Skriftene på meg selv. Men i hver leksjon så vi paralleller til vårt eget liv, så jeg lærte ikke bare historier fra Skriftene, men innså også at livet mitt er en del av denne historien, og at profetene har gitt meg instruksjoner. På grunn av dette, er det lettere for meg å lete etter den rette måten å ta riktige beslutninger på.

Anastasia V., 18 år, Moskva, Russland

Min kjærlighet til standardverkene øker sterkt for hvert år av Seminar. Denne kjærligheten har hjulpet meg å føle et større ønske om å gjøre det vår himmelske Fader ønsker at vi skal gjøre. Han har hjulpet meg å føle oppriktig kjærlighet til mine medmennesker. Jeg har fått anledning til å dele evangeliet med alle rundt meg. Gjennom Seminar, et program som er inspirert av Gud, var jeg i stand til å komme meg ut av vanskelighetene som verden bød på. Min himmelske Fader hjalp meg å vite hva slags datter han vil at jeg skal være, hva jeg bør fokusere på, og hvordan jeg skal handle.

Mirian (i midten)

Mirian C., 18 år, Guatemala, Guatemala



De siste årene har jeg slitt med klinisk depresjon og angst. Fjoråret var et lavmål for meg. Vitnesbyrdet mitt ble svakere, og Seminar var det eneste som så vidt holdt meg gående. Jeg møtte noen jenter som raskt ble mine beste venner. Skriftene begynte å appellere til meg. Og læreren vår underviste på en slik måte at historiene i Det nye testamente om Jesus Kristus fra så lenge siden ble relevante for vårt tenåringsliv. Jeg ble kjent med min Frelser og min himmelske Fader. Sakte, men sikkert ble ikke bare mitt vitnesbyrd gjenopprettet, men det ble også sterkere og mer urokkelig. Min kamp med min mentale helse har aldri gitt seg, men på grunn av Seminar, har jeg nå rikelig av det håpet som en gang var tapt. Jeg har et vitnesbyrd om Jesus Kristus. Jeg vet at han lever. Han elsker oss, og han kan bære våre byrder hvis vi kommer til ham. Uten Seminar ville jeg ikke ha mottatt denne velsignelsen.

Jalee

Jalee D., 16 år, Colorado, USA



Før mitt første år i Seminar forsto jeg ikke hvorfor vi må studere Skriftene. Jeg syntes bare de hadde kjedelige historier. Men takket være Seminar, lærte jeg at hver historie inneholder en verdifull lærdom som jeg kan anvende i livet mitt akkurat nå. Jeg har lyst til å fortsette å lære i Skriftene.

Oscar B., 15 år, Limón, Costa Rica



Oscar

Jeg ble døpt i mai 2016. Mitt første år i Seminar begynte senere samme år. Jeg var skeptisk i begynnelsen, og jeg var ikke klar for å stå opp tidlig, men jeg ble tilskyndet til å gå. Jeg var fortsatt litt usikker på om jeg kunne gjenkjenne Åndens røst, men å være i Seminar har hjulpet meg å gjenkjenne denne røsten. Ved Ånden er jeg i stand til å vite at Skriftene er sanne. Jeg vet at Ånden tilskynder meg til å markere skriftsteder med mening, og at det alltid er en grunn til det. Skriftene veileder meg når jeg er i villrede, og de underviser meg. Når jeg har en dårlig dag, kan jeg åpne dem og gjøre dagen min bedre. ■

Shelby L., 16 år, Montana, USA



Shelby

Hvordan du kan hjelp til med **TEMPELARBEID**

Tempelarbeid gir deg og dine nærmeste glede.

Av Megan Armknecht

Har du noensinne vært så begeistret for noe at du ikke kunne vente med å begynne? Kanskje du gledet deg til å bli med broren din for å se favorittlaget spille, eller kanskje din beste venn inviterte deg med på en fantastisk konsert.

På 1840-tallet gjenga Gud en av evangeliets sannheter som gjorde



Joseph Smith virkelig glad og begeistret. Han fikk vite at ved riktig prestedømsmyndighet kunne folk bli døpt som stedfortreder for sine kjære som ikke var blitt døpt i dette livet.

Læren om dåp for de døde var spesielt spennende for Joseph fordi hans eldre bror Alvin hadde dødd i en alder av 25 år uten å ha blitt døpt. Joseph hadde vært bekymret for at Alvin var dømt til evig lidelse fordi han ikke var blitt døpt i dette liv.

Men gjennom åpenbaringene om frelse for de døde, fikk Joseph vite at Alvin kunne bli døpt ved stedfortredende arbeid og frelst i det celestiale rike (se L&p 137).

Vi skulle dele sannheten om dåp for de døde med andre

Ikke bare var denne nyheten spennende for familien Smith, men den var også spennende for de andre hellige i Nauvoo. 15. august 1840 underviste Joseph Smith om dåpsordinansen for deres forfedre i begravelsen til Seymour Brunson. Joseph sa det var på tide å oppfylle og gjenopprette denne praksisen, som hadde blitt praktisert av hellige i oldtiden (se 1 Korinterbrev 15:29).¹

Da de hellige i Nauvoo hørte at de kunne bli døpt for sine avdøde familiemedlemmer, ble de begeistret. "I det øyeblikket jeg hørte om det, hoppet min sjel av glede," sa president Wilford Woodruff (1807-1898).²

Da de hellige skjønnte at de kunne

utføre dåp for de døde, ønsket de å få utført arbeidet for sine familier så fort som mulig. Mange skrev til familiemedlemmer, slik at de kunne samle inn navn på avdøde slektninger. Fordi det ikke fantes noe tempel den gangen, gikk hundrevis av mennesker ned til elven Mississippi for å utføre ordinanser.

Dåp for de døde og deg

Gleden over tempelarbeid og dåp for de døde fortsetter i dag. Det finnes templer over hele verden, og tempelarbeid åpner døren for *alle* til å motta frelse. Det er en stor gave!

Akkurat som de hellige i Nauvoo, kan du komme sammen med venner og familie og utføre stedfortredende dåp for de døde. Du kan ta med deg familien til templet. Dette betyr ikke bare å ta din *levende* familie med til templet, men også dine avdøde slektninger. Hvis ikke familien kan reise til templet, kan du be venner, ledere eller medlemmer av quorumet eller klassen om å bli med deg.

Det gir glede å dra til templet sammen med de nærmeste. Det forener familier, gir fred og minner oss om at Gud elsker oss alle, og at han tilbyr frelse til alle sine barn.

Og det er noe vi alle kan være begeistret for. ■

Artikkelforfatteren bor i Utah, USA.

NOTER

1. Se Matthew McBride, "Letters on Baptism for the Dead", 29. mai 2013, history.lds.org.
2. Wilford Woodruff, i *Deseret News*, 27. mai 1857, 91.



VI KAN FORENE VÅRE FAMILIER

"Hvis ungdommene i hver menighet ikke

bare vil gå i templet og utføre dåp for sine avdøde, men også arbeide sammen med sin familie og andre medlemmer av menigheten for å finne familienavn til ordinansarbeidet de utfører, vil både de og Kirken bli rikelig velsignet... Den evig betydningsfulle velsignelsen ved å forene våre egne familier, overgår nesten vår fatteevne."

Eldste Quentin L. Cook i De tolv apostlers quorum, "Røtter og grener", *Liahona*, mai 2014, 46-47.



Av Charlotte Larcabal
Kirkens tidsskrifter

Visste du at familie-
bønn er et bud?
Jesus Kristus

befalte nephittene å “be til

Faderen i deres familier” (3 Nephi

18:21). Siden den gang har profeter og

apostler gjentatt denne læren. For eksem-
pel sa eldste Richard G. Scott (1928-2015)

i De tolv apostlers quorum at det skulle være
“en ufravikelig prioritering i hverdagen”.¹

Familiebønn er viktig! Det er også nøkkelen til å
komme nærmere hverandre og vår himmelske Fader.

Og det er ikke bare opp til mamma og pappa. Du kan

ha stor innflytelse på din familie! Du kan være en forkjem-
per for familiebønn.

VÆR EN FORKJEMPER

Hva er en forkjemper for familiebønn? Når du tenker på en for-
kjemper [eller en mester], tenker du kanskje på noen som er best i noe.
(Uthevelse tilføyet) Det er en sorts mester – en som vinner førsteplass
eller førstepremie i en konkurransen. En annen slags forkjemper er en som
kjemper for noe, en talsmann eller forsvarer. Så en forkjemper for familiebønn
er en som kjemper for, taler for og forsvarer familiebønn.

Tror du at du kan gjøre det?

*Ti tips fra ungdom
for å hjelpe familien
å nå nye høyder
på sine knær.*

FORKJEMPERE for familiebønn

Her er noen tips om hvordan du kan være en forkjemper for familiebønn:

1. Prøv å ikke si de samme ordene når det er din tur til å be. *Jeanel S., 14 år, Idaho, USA*
2. Lag en liste over ting dere trenger å be om som familie. *Samantha B., 17 år, Alabama, USA*
3. I min familie prøver vi alltid å uttrykke takknemlighet mer enn vi ber om ting. Vi prøver alltid å ha en takknemlig holdning overfor vår himmelske Fader, så jeg prøver å hjelpe mine søsken med det. *Karla S., 17 år, Tijuana, Mexico*
4. Minn alle på det. Hvis familien ikke er så flink til å be sammen, vil det være en god begynnelse å ha personlige bønnen. *Camille G., 18 år, Alabama, USA*
5. Stå opp noen minutter tidligere for å sørge for at dere kan holde familiebønn før dere går. Du kan sette en vekkerklokke som forteller deg når det er tid for familiebønn. *Tess Z., 16 år, Texas, USA*
6. Lytt til ordene, og gjenta dem i tankene. Etterpå ser du hva du kan huske av bønnen. Å si "Amen" betyr "la det skje", eller at du er enig. Jeg ønsker virkelig å vite og forstå hva jeg sier meg enig i. *Grace M., 14 år, California, USA*
7. Ha en god innstilling til familiebønn. Ikke se på det som noe å krysse av før du legger deg til å sove. Husk at familiebønn kan bidra til å gjøre familien mer sammensveiset. *Ranoah H., 17 år, Alabama, USA*
8. Prøv å hjelpe alle dine søsken. Bare det å ha en god innstilling og være et godt eksempel hjelper mye. *Will W., 14 år, California, USA*
9. Tenk på hva du ønsker å be om før du ber. *Lyric A., 13 år, Arkansas, USA*
10. Husk at ingenting kan være viktigere enn det. Å tilbringe tid med familien og sørge for at du får den kvalitetstiden til å lese i Skriftene og be er veldig viktig. *Isaac S., 14 år, California, USA*

NOTER

1. Richard G. Scott, "Gjør utøvelse av tro til din førsteprioritet", *Liahona*, nov. 2014, 93.



"Det finnes ikke noe vakrere syn i hele verden enn en familie som ber sammen."

President Thomas S. Monson,
"Kom til Ham i bønn og tro",
Liahona, mars 2009, 3.



Bestem —→ DEG FOR Å VÆRE ←— trofast

*Disse fire avgjørelsene kan være
til stor hjelp for deg.*

En av de største utfordringene jeg opplevde som barn i Guatemala, var fattigdom – åndelig fattigdom fordi vi ikke kjente til evangeliet og timelig fattigdom fordi vi manglet penger.

Min mor døde da jeg var fem år gammel, og far ble nødt til å oppdra fire små barn alene. Fordi far ønsket at vi skulle være sammen, måtte han delegere noen av ansvarsoppgavene i husstanden til oss barn.


Jeg var det eldste barnet, og fikk oppgaven med å lage lunsj og middag til familien hver dag. Det var vanskelig i starten, men jeg lærte meg noen matlagingsferdigheter. Hver dag la far igjen 25 cent til meg så jeg kunne kjøpe mat. Jeg kjøpte et pund bønner for 6 cent og et pund ris for 7 cent. Så kjøpte jeg kull for 5 cent som jeg brukte til å varme alt sammen, tennvæske for 2 cent og tortillaer for 5 cent. Jeg gjorde dette hver dag, og hver dag spiste vi ris og bønner med tortillaer. Ikke engang den gangen var 25 cent mye, men det var slik vi klarte oss.

Utfordringen var å komme ut av denne fattigdomssirkelen. Alt koker ned til avgjørelser – jeg kan velge å gjøre noe for å forbedre mitt liv. Som enkeltpersoner tar vi alltid avgjørelser for oss selv, til og med når vi ikke tror vi gjør det. Vi *velger* for eksempel å tro. Noen ganger kan vi føle oss forvirret når vi står overfor det verden lærer oss og det Jesus Kristus lærer oss. Men den beste kilden til veiledning i vårt eget liv er Jesu Kristi lære. Når jeg har tatt avgjørelser basert på denne læren, har jeg følt Herrens hånd i mitt liv.



Av eldste
Enrique R. Falabella
i De sytti





Utfordringen var å komme ut av
denne fattigdomssirkelen.

Alt koker ned til avgjørelser – jeg kan velge å
gjøre noe for å forbedre mitt liv.

Jeg vil gjerne dele med deg fire avgjørelser som har hatt stor innvirkning på livet mitt. Hvis du tar de samme avgjørelsene og holder fast på dem, vil de være til velsignelse for deg også:

(1) Avgjørelsen om å bli døpt, (2) avgjørelsen om å tro på Jesus Kristus og være aktiv i Kirken, (3) avgjørelsen om å stole på Herrens løfter, og (4) avgjørelsen om å forbli trofast og følge profetenes råd.



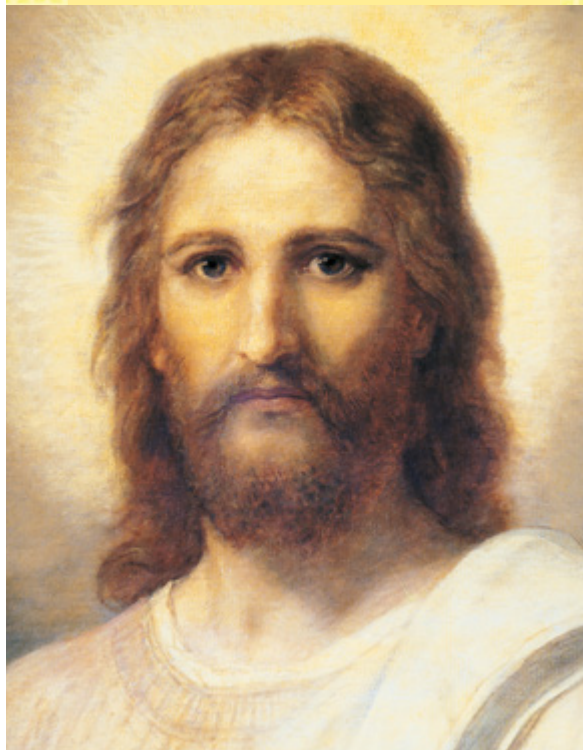
→ Avgjørelsen om å bli døpt

Da jeg var 12, begynte misjonærene å undervise mine søsken og meg. Til å begynne med deltok ikke far. Han satt bare i naborommet bak et forheng og lyttet. Men så leste han en av Kirkens brosjyrer som beskrev hvordan en mann og en kvinne som blir viet ved den rette myndighet, kan leve sammen for alltid. Dette vekket oppmerksomheten hans, for selv om hans hustru hadde gått bort, kunne han få være sammen med henne igjen. Så snart han fikk høre dette, bestemte han seg for å bli døpt. Og vi ble alle døpt som familie.

Det nye perspektivet som evangeliet ga, hjalp meg å innse at det var mulig å oppnå bedre ting i livet hvis jeg anstrengte meg og var lydig. Jeg tok den personlige avgjørelsen at jeg ville gjøre alt som krevdes for å holde meg på Herrens vei.

→ Avgjørelsen om å tro på Kristus og være aktiv i Kirken.

Jeg husker spesielt at jeg ga dette løftet en dag da jeg satt i et møtehus og ventet på at et dåpsmøte skulle begynne. Mens jeg satt og grunnet på Kristi lære, begynte jeg å få en sterk følelse av glede som fortalte meg at alt jeg hadde lært av misjonærene, var sant. I det øyeblikket lovet jeg stille Gud at jeg alltid ville stole på ham, og at jeg vil være aktiv i hans kirke hele mitt liv dersom det betydde at jeg kunne fortsette å føle den gleden som kommer fra Den hellige ånd. For meg omfattet dette løftet ikke bare å gå i kirken hver uke, men også å stole på Herrens lære, Skriftene, levende profeter og ikke minst min Frelser Jesus Kristus.



→ Avgjørelsen om å stole på Herrens løfter

Det var relativt tidlig i mitt liv at jeg tok denne viktige avgjørelsen om å stole på Herrens løfter. Siden den gang har denne avgjørelsen vist seg å være til stor hjelp for meg. Når det har oppstått tvil eller spørsmål, har jeg vært i stand til å tenke tilbake på løftet jeg ga, og har basert mitt livs beslutninger på dette løftet. Hvis du tidlig bestemmer deg for hvilke normer du vil følge, vil det hjelpe deg å ta gode valg når tvil eller problemer oppstår.

Jeg hadde en minneverdig opplevelse med dette prinsippet da jeg var student. Jeg arbeidet alltid hardt på skolen for å prøve å lære og forberede meg for fremtiden. Jeg visste at for å komme ut av fattigdommen, ville jeg være nødt til å finne en karriere som ville åpne dører til nye muligheter i livet. Jeg visste også at for å få en slik karriere, var jeg nødt til å fokusere på min utdanning.

Så viktig som utdanning enn var for meg, tok jeg den personlige avgjørelsen om å gi avkall på å studere på søndager. Som medlem av Kirken, visste jeg at Herren

hadde sagt at sabbaten er hans dag, ikke vår. Jeg prøvde å ta målbevisste avgjørelser om hva jeg skulle gjøre på denne spesielle dagen. Men selv etter å ha tatt denne avgjørelsen, hendte det at jeg ble fristet til å tøyne min egen regel, spesielt når en prøve nærmet seg. Jeg tenkte: "Det er ikke noe dårlig, det er bare å studere. Jeg kan gå i kirken om morgenen og studere på ettermiddagen og kvelden."

Men når jeg husket det løftet jeg hadde gitt om at jeg ville holde meg aktiv og trofast mot rådene fra Herrens profeter, var det mye lettere å holde fast ved min beslutning om ikke å studere på søndager og i stedet bruke Herrens dag til tjeneste og tilbedelse. Jeg hadde allerede bestemt meg for å være trofast, så for meg var det bare et spørsmål om å tolke det Herren hadde sagt om sabbaten og anvende hans råd som best jeg kunne i mitt liv.

Jeg gjorde det til slutt svært bra i mine studier og fikk en god karriere som hjalp meg å forsørge min familie. Jeg vet at fordi jeg holdt mitt løfte til Herren, har han velsignet meg med å være i stand til å skape et bedre liv.

→ Avgjørelsen om å holde meg trofast og følge profetenes råd

For hver enkelt av oss handler det å holde seg trofast mot Herren om å finne ut i hvilken grad vi personlig tror at Jesus er Messias, at de som skrev Skriftene ble inspirert av Gud, og at Det første presidentskap og De tolv apostlers quorum virkelig er Guds tjenere. Å vite at åpenbaring finner sted i vår tid og at profetene er kalt av Gud, gjør det lettere å være trofast mot evangeliet når man havner i vanskelige situasjoner.

Hvis du kan utvikle denne typen tillit, vil du aldri bli plaget av spørsmål om hvilken adferd eller hvilke aktiviteter som er passende eller ikke. Alle disse bekymringene vil bli besvart når du søker svar i tro ved hjelp av Skriftene, Ånden og profetene – Guds utvalgte tjenere. ■





EGENVERD

I likhet med en blomst er hver enkelt dyrebar,
uansett hvor eller når de blomstrer.



Av eldste
Robert D. Hales
i De tolv
apostlers quorum

HVORDAN VI KAN REAGERE MED KRISTENT MOT

En av jordelivets store prøver er når vår tro blir trukket i tvil eller kritisert. I slike øyeblikk har vi kanskje lyst til å svare aggressivt – til å “løfte nevene”. Men når vi svarer våre anklagere slik Frelseren gjorde, blir vi ikke bare mer Kristus-like, vi innbyr også andre til å føle hans kjærlighet og følge ham.

Som sanne disipler må vi hovedsakelig være opptatt av andres velferd, ikke personlig oppreisning. Spørsmål og kritikk gir oss en mulighet til å strekke oss ut til andre og vise at de betyr noe for vår himmelske Fader og for oss. Vårt mål skulle være å hjelpe dem å forstå sannheten, ikke forsvare vårt ego eller score poeng i en teologisk debatt. Vårt dyptfølte vitnesbyrd er det mest effektive svar vi kan gi våre anklagere. Og slike vitnesbyrd kan bare bæres i kjærlighet og saktmodighet. Vi skulle være som Edward Partridge, som Herren sa følgende om: “Hans hjerte er rent for meg, for han er som Natanael i fordums tid, i ham er det intet svik” (L&P 41:11). Å være uten svik er å ha en barnlig uskyld, å være sen til å bli fornærmet og snar til å tilgi.

Til alle som ønsker å vite hvordan vi skal svare våre anklagere, sier jeg: Vi er glad i dem. Uavhengig av rase, overbevisning, religion eller politisk syn, hvis vi følger Kristus og viser hans mot, må vi elske dem. Vi føler ikke at vi er bedre enn de er. Isteden ønsker vi med vår kjærlighet å vise dem en bedre vei – Jesu Kristi vei. Hans vei fører til dåpens port, den snevre og smale sti et rettferdig liv innebærer, og Guds tempel. Han er “veien og sannheten og livet” (Johannes 14:6). Bare gjennom ham kan vi og alle våre brødre og søstre arve den største gave vi kan motta – evig liv og evig lykke. Å hjelpe dem, å være et eksempel for dem, er ikke for de svake. Det er for de sterke. Det er for dere og meg, siste-dagers-hellige som betaler prisen for å være en disippel ved å svare våre anklagere med kristent mot. ■

Fra en konferansetale i oktober 2008.



HVORDAN HAR DU ANVENDT DETTE?

Behandle dem med vennlighet slik Frelseren ville, slik at de blir kjent med den virkelige deg istedenfor å dømme deg ut fra det de har hørt. Hvis du føler Frelserens kjærlighet, vil det være lettere å takle situasjonen.
Samantha L., 18 år, Chihuahua, Mexico

Den beste måten er ved å være et eksempel for andre. De fleste av oss har opplevd å føle oss alene eller redde. Når vi gir vår kjærlighet, en klem eller til og med et smil, hjelper vi både andre og oss selv.
Yandri P., 17 år, Chihuahua, Mexico

“Hvordan kan jeg hjelpe mine venner å overvinne problemer som banning og overdreven bruk av videospill?”

A hjelpe vennene dine å overvinne problemer kan være et ømfintlig tema, fordi du ikke ønsker å fremstå som belærende eller dømmende. Selv om hver situasjon vil være annerledes, er det et viktig poeng å huske på at ditt eksempel teller.

Ved å opprettholde dine normer, vil andre legger merke til det – og du kan øve positiv innflytelse. Hvis vennen din banner, for eksempel, kan du sørge for at du alltid bare bruker rent språk – også i vitser og kommentarer. På denne måten har han eller hun et godt eksempel på hvordan det er mulig å være morsom og kul uten å banne.

Vennene dine vil ofte legge merke til valgene dine og respektere dem. Gode venner vil respektere deg for valgene dine, selv om de ikke velger det samme.

Men hva om vennen din ikke slutter å gjøre det som plager deg, selv om du er et godt eksempel? Det er også viktig å huske at vennene dine ikke kan lese tankene dine. Noen ganger er de kanskje ikke engang *klar over* at en bestemt adferd plager deg. Dersom han eller hun ikke slutter etter en stund, er det helt i orden å vennlig og respektfullt be vedkommende om å gjøre det.

Uansett hvilke problemer vennene dine opplever, kan du øve positiv innflytelse på dem ved å velge det rette. Du kan invitere dem til å gjøre morsomme og oppbyggende aktiviteter. Hvis du med glede velger det rette, vil andre legge merke til det.



Vis dem bedre ting de kan gjøre

Istedenfor å kritisere dem, kan du hjelpe dem å innse at det finnes bedre ting de kan gjøre. Inviter dem til å gjøre morsomme og sunne aktiviteter sammen med deg, og



oppmuntre dem til å ha mer produktive hobbyer som for eksempel å lære å spille et instrument, leke med søsken eller hjelpe til i huset.

Eldste Cobabe, 19 år, og Eldste Allred, 19 år, Hong Kong Kina misjon

Øvelse gjør mester

Jeg ville si at de må be om styrke og øve på å snakke uten å banne eller bruke stygge ord. Jeg vil også si at å bruke overdreven tid på dataspill begrenser deres tid med familie og venner, og at de kan unngå det ved å delta i sunne og gode aktiviteter. Hvis de gjør en feil, kan de be om styrke og fortsette å øve fordi øvelse gjør mester.

Ozioma O., 17 år, Abia, Nigeria

Ha en “bannekrukke”

Én måte å hjelpe mine venner å slutte å banne er ved å ha en “bannekrukke”, og når noen banner, må de legge en mynt på krukken. Jeg kan oppmuntre til å slutte med overdreven bruk av dataspill hvis jeg inviterer

venner til ungdomsleirer, kirkearrangementer og andre morsomme aktiviteter. Jeg kan også presentere dem for andre som vil hjelpe dem å være både sosiale og aktive.

Owyn P., 13 år, Hawaii, USA



Styrk dine venner

Jeg holdt en leksjon om språk på GUF. Jeg tror det hjelper, ihvertfall overfor en av mine gode venner. Vi må først sette et eksempel. Vi kan be for våre venner og ha mot til å fortelle dem til rett tid: "Vær så snill å ikke bruke stygge ord. Jeg utfordrer deg til ikke å si stygge ting i dag."

Dante C., 19 år, Puebla, Mexico

Be før du snakker med dem

Jeg ville først be før jeg hadde en samtale med ham eller henne. For det andre ville jeg snakke vennlig og positivt med ham eller henne, og gi råd som å avstå fra å reagere når man er sint. Mitt eksempel vil også hjelpe dem å bruke bedre språk.

Ndancia B., 18 år, Kimbanseke, Den demokratiske republikk Kongo

Du kan påvirke dem til det bedre

Vi kan ikke kontrollere andre menneskers handlinger, men vi kan påvirke dem til det bedre. Vi kan

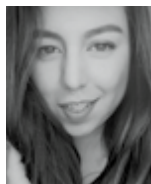
leve vårt liv som et godt og Kristus-lignende eksempel og hjelpe andre rundt oss å komme til Kristus. Hvis vennene våre tar dårlige avgjørelser, kan vi foreslå bedre alternativer og uttrykke det vi vet er rett og sant ved våre ord og våre handlinger.

Mosiah M., 17 år, Utah, USA

Be

Du kan be om at de må slutte å banne eller slutte å spille så mye. Bønnen vil aldri skade.

Joshua L., 14 år, Oregon, USA



Omsorg for andre

Å være et godt eksempel er det viktigste jeg kan gjøre, for å prøve å hjelpe noen slutte med en dårlig adferd når jeg gjør det samme, er helt urimelig. De vil ikke ta rådene eller synspunktene mine på alvor. Jeg kan også hjelpe vennene mine ved å forklare



VÆR ET EKSEMPEL I ÅND

"Vi skulle være et eksempel i ånd. For meg betyr det at vi prøver å vise vennlighet, takknemlighet, tilgivelse og velvilje. Disse egenskapene vil gi oss en ånd som vil påvirke andre rundt oss."

President Thomas S. Monson, "Vær et forbilde og et lys", *Liahona*, nov. 2015, 86-87.

hvorfor jeg ikke føler meg vel med oppførselen deres. Hvis språket deres er upassende, kan jeg hjelpe dem å forstå hvilket inntrykk de gir til andre når de bruker den slags språk.

Alejandra T., 17 år, Chihuahua, Mexico

KOMMENDE SPØRSMÅL

"Hvilke aktiviteter bør jeg gjøre på fritiden for å gjøre den mer verdifull?"

Send ditt svar og, hvis ønskelig, et høyoppløselig bilde innen 15. september 2017, på liahona.lds.org (klikk på "Submit an Article") eller pr. e-post til liahona@ldschurch.org.

Ta med følgende informasjon: (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.



Av Lori Fuller

Kirkens tidsskrifter

Basert på en sann historie

“Min dåpspakt holde fullt og helt. Min Gud, vær du trygg på meg” (Barnas sangbok, 85).

“Hei, se her.” Jack trakk en brettet papirlapp opp av lommen. “Jeg fant det i et blad i dag tidlig.” Han brettet den ut og holdt den frem for Taran.

Men Taran kunne se med en gang at det ikke var noe han ønsket å se på. Han snudde seg vekk og sa: “Jeg vil ikke se det.”

Jack trakk på skuldrene og la lappen tilbake i lommen. “Baby.”

Taran brydde seg egentlig ikke.

Da Taran kom hjem, hjalp han mamma å lage flatbrød til middag. Han trakk en stol bort til benken, og mamma knyttet forkleet hans.

“Mamma,” sa han, “da jeg var hjemme hos Ian, prøvde vennen hans å vise meg et bilde av en

person uten klær. Jeg snudde meg vekk og gikk.”

Mamma satte ned bollen med deig og ga Taran en klem. Det var et veldig godt valg. Takk for at du forteller meg om det.”

“Det var det du sa på familiekvelden at jeg skulle gjøre,” sa Taran mens han tok mel på hendene og løftet deigen ned på benken.

“Så fint at du husket det. Er det første gang noen har vist deg et stygt bilde?”

Taran nikket.

“Jeg er veldig glad for at du fortalte meg det. Du vet vel at du kan spørre meg om hva som helst eller fortelle meg hva som helst? Selv om du hadde gjort et dårlig valg, ville jeg fortsatt ønske å vite det slik at jeg kunne hjelpe. Jeg ville ikke bli sint.” Hun tok litt mel på nesen hans.

Taran smilte og rynket den melete nesen. “Jepp. Jeg vet det.”

Etter middag den kvelden sa pappa: “I dag prøvde noen å vise Taran et stygt bilde, den typen vi har snakket om på familiekvelden.”

Reenas hånd skjøt i været. “Jeg husker at vi snakket om det!” Dhara var ikke gammel nok til å huske så mye, men hun nikket også.

“Hva gjorde du da?” spurte Sonia Taran.

“Jeg så ikke på det, og jeg gikk min vei,” sa Taran.

Mor nikket. “Vi er veldig glade for at Taran tok et så godt valg. Og vi er så stolte av ham fordi han sa ifra om det som skjedde.”

Pappa strakte seg over bordet for å gi Taran en high five. “Sånn skal det gjøres, kompis.” Reena og Dhara klappet, og Sonia ga Taran et stort smil.

“Så for å feire skal vi kose oss litt!” sa pappa. Det fikk *alle* til å juble.

Mamma reiste seg for å hente iskremen fra fryseren, og Taran og Sonia løp for å hente boller og skjeer.

“OK, kompis,” sa pappa og pekte på Taran med isskjeen. “Hvilken smak vil du ha?”

Mens de alle koste seg med iskrem, sa mamma: “Pappa og jeg vil bare at dere barn skal huske at hvis dere er bekymret eller har spørsmål, kan dere alltid komme og snakke med oss, uansett hva det gjelder.

Det gjør oss glade.”


“Og da får vi iskrem?” spurte

Sonia mens hun holdt opp en skje med sjokolade.

Mamma lo. “Noen ganger. Men som regel gjør det oss bare glade.”

Taran nikket idet han spiste sin siste bit med iskrem. Å fortelle det til mamma hadde gjort ham glad også. ■





UTFORDRING

“Jeg vil bare lese og se på ting som min himmelske Fader finner behag i”
(Mine evangelienormer).

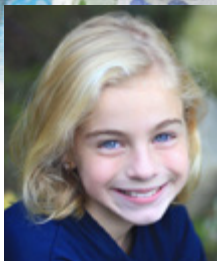
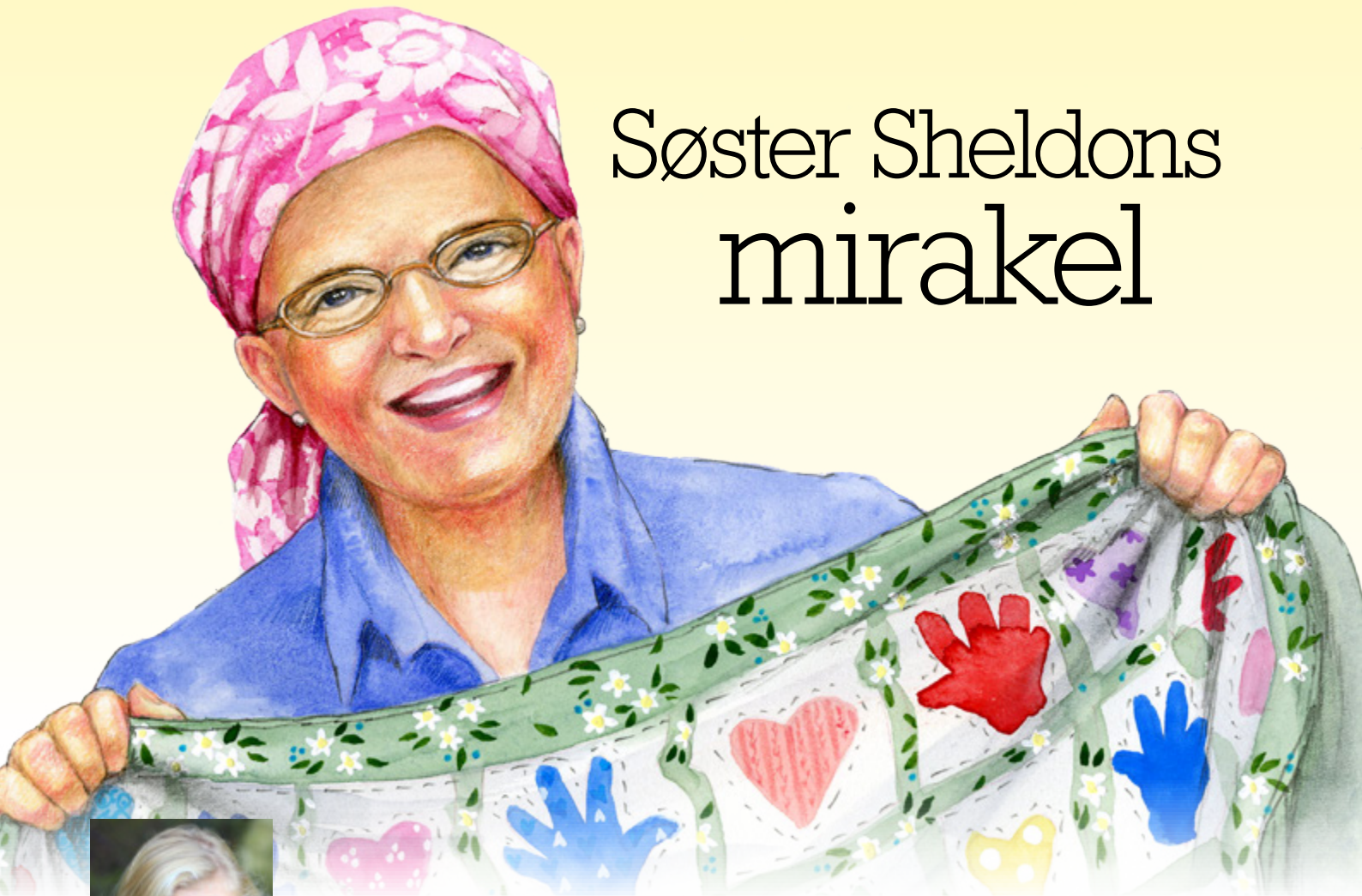
Øv på å si nei hvis noen prøver å vise deg noe dårlig. Snu deg vekk og gå din vei.

Snakk med mor eller far eller en annen voksen du stoler på, om hvorfor pornografi er ikke bra for oss.

Utarbeid en plan sammen med familien din. Hvis du ser noe dårlig, bør du si ifra til mor eller far eller en annen voksen du stoler på, så fort som mulig for raskt å gi slipp på dårlige følelser.

Jeg utfordrer meg selv til å...

Søster Sheldons mirakel



Av Elyse D., 10 år, Washington, USA

Søster Sheldon er den beste Primær-presidenten
Snoensinne! Hun er energisk og morsom. Når hun reiser seg for å lede samlingsstunden, roper vi alle: "Det er Sheldons samlingsstund" mens vi vifter med hendene og smiler. Det liker hun godt!

I begynnelsen av 2015 fant søster Sheldon ut at hun hadde kreft igjen, for femte gang! Hun forklarte hva kreft er og hva den gjør. Hun sa at hun kanskje ville være borte fra kirken noen ganger, og at hun trolig vil miste håret. Hun ba oss om å faste og be for å få kreften til å forsvinne.

På den tiden holdt Primær på med en hjelpende hender-utfordring, der vi klippet ut papirhender hvor vi skrev en tjenestegjering vi hadde utført. Søster Ashby i Primærs presidentskap fikk ideen om å lage et hjelpende hender-lappeteppe til søster Sheldon.

Vi ville at hun skulle vite at vi er glad i henne, så hele Primær tegnet og klippet ut hender og hjerter, og aktivitetsdag-jentene brukte dem til å lage et lappeteppe. Vi sydde, strøk og øste all vår kjærlighet inn i det. Noen av oss knyttet til og med hyssing på fingrene våre for å huske på søster Sheldon.

Vi ga søster Sheldon lappeteppet. Hun hadde det med seg når hun fikk cellegiftbehandling, og følte vår kjærlighet.

Det beste var da søster Sheldon bar sitt vitnesbyrd for hele Primær. Hun fortalte oss hvor spesielle vi var for henne og at hun var glad i oss. Hun visste at vi hadde mye å gjøre med at hun klarte seg gjennom cellegiften igjen. Selv om jeg var redd for at hun ikke ville klare seg, visste jeg likevel at hun ville det. I dag er søster Sheldon er kreftfri! ■

Å være som Nephi



Av Mason J., 8 år, Utah, USA

Én dag lærte jeg i Primær om hvor trofast og rettskaffen Nephi var.

Så jeg bestemte meg for at jeg ville være som Nephi.

Dagen etter jobbet jeg med å gjøre bedre valg. Broren min slo meg. Jeg ble sint. Jeg hadde lyst til å ta igjen, men jeg bestemte meg for å være som Nephi. Istedenfor å slå broren min, gikk jeg bare vekk. Det hjalp sinnet mitt å forsvinne.

En annen gang lekte broren min med flyet mitt uten å spørre, og jeg var redd for at han kom til å ødelegge det. Så jeg ba ham pent om å gi det tilbake, og det gjorde han!

Noen ganger er det vanskelig å ta det rette valget, men jeg tenker på Jesu og Nephis eksempel. Jeg leser også i Skriftene hver kveld, og det hjelper meg å ta riktige valg hele dagen. Jeg vet at når vi er trofaste som Jesus og Nephi, vil det gjøre oss lykkelige. ■





Av eldste
Neil L. Andersen
i De tolv apostlers
quorum

Hvordan kan jeg hjelpe **ALLE** å føle seg velkommen i Primær?

Gud elsker alle barn.
Vi er alle hans sønner
og døtre. Vi må
være omtensomme
og vennlige. Noen
av vennene våre
kommer til kirken
alene. Noen kan
ikke bli døpt før
de blir voksne.

Du kan hjelpe noen
som føler seg ensom
eller utenfor.



Å kunne en annens
navn kan være
utslagsgivende.



Inviter noen til
å sitte ved siden
av deg.



La oss åpne våre armer
og vårt hjerte litt mer.



Hjelp dem
som føler seg
redde eller
sjenerte.
Tenk på dem.
Ønsk dem
velkommen.



Fra "Den som mottar dem, mottar meg", Liahona, mai 2016, 49-52.

Å NÅ UT til nye venner



Eldste Neil L. Andersen og hans hustru Kathy besøkte Den demokratiske republikken Kongo i Afrika. De hadde et kirkemøte utendørs i telt. Rundt teltene var det et høyt gjerde. Eldste Andersen kunne se barn som fulgte med på dem fra den andre siden av gjerdet. Søster Andersen spurte ham: "Tror du at du kanskje vil invitere barna inn?" Eldste Andersen gikk bort til mannen ved mikrofonen. Han ba mannen om å invitere barna til å komme inn og slutte seg til dem.

Barna kom løpende! Alle smilte og var glade for at de fikk lov til å være med på møtet.

Eldste Andersen fortalte også en historie om en gutt som heter Joshua, som hjalp et annet barn i kirken.

Da Joseph, en gutt fra Uganda, gikk i kirken for første gang, hadde han ingen familie der som kunne hjelpe ham å vite hvor han skulle gå. Da presenterte misjonærene ham for Joshua.

Joshua spurte Joseph om de skulle være venner. Han ga Joseph en sangbok til Primær, og han satt ved siden av ham. Så sang Primær-klassen "Jeg er Guds kjære barn" for Joseph. Alle fikk Joseph til å føle seg veldig spesiell, særlig hans nye venn Joshua. Da de ble eldre, var Joshua og Joseph misjonærledsagere!

Disse erfaringene minnet eldste Andersen om at vi alle må ta kontakt med folk rundt oss som kanskje føler seg utenfor eller alene. ■

Glad for å kunne hjelpe!

Jeg liker enchiladas, matematikk og fargen mintgrønt. Mine foreldre er fra Burundi, et land i Øst-Afrika. Jeg ble født i en flyktingleir i Tanzania. Nå bor jeg i Utah i USA.



ET SPESIELT NAVN

Jeg snakker engelsk og et språk som heter kirundi. Etternavnet mitt betyr "Jeg vil alltid være takknemlig for det jeg har." Jeg er også takknemlig for at mange av mine slektninger bor i nærheten.

Amakuru!
Jambo!
Hello!

Jeg heter Angelina!



MORO FOR FAMILIEN

I høytider drar min familie og jeg til bestemor for å spise middag. Vi spiser sambusas (stekt deig med ris eller kjøtt inni). Så forteller mor og far historier, min onkel og fetter spiller trommer og min søster og jeg danser!

Å HJELPE ANDRE

Når jeg blir stor, vil jeg bli sykepleier. Men akkurat nå kan jeg hjelpe til med klesvasken, bytte bleie på lillesøsteren min og hjelpe min søster Sophie med leksene.

Fra et intervju ved Jordan Wright, Utah, USA



Å VISE KJÆRLIGHET TIL BARN SOM ER NYE

- Hvis du ikke snakker språket deres, kan du finne noen som kan oversette.
- Lær hvordan man sier hei. På kirundi kan du si "Amakuru". På swahili kan du si "Jambo!"
- Spør om de vil leke sammen med deg.

Å HJELPE NYKOMMERE

Jeg liker å hjelpe til i Primær også. Noen av barna i grenen min snakker kirundi hjemme, og noen snakker swahili. Vi har Primær på engelsk. Når det kommer nye barn til Primær som bare snakker kirundi, hjelper jeg dem ved å oversette for dem.



**SEND OSS
ET HJERTE!**

Hvordan kan du følge Jesus ved å vise kjærlighet? Send oss et hjerte med historien din og et fotografi, sammen med dine foreldres tillatelse. Send det via liahona.lds.org (klikk på "Submit an Article") eller som e-post til liahona@ldschurch.org.



Prøv dette Kristus-sentrerte forslaget til familiens hjemmeaften.

Jesu forskjellige navn

Her er en aktivitet som familien din kan ha. Lær om Jesus Kristus ved å lese disse skriftstedene og fyller ut navnet som brukes i verset. Si så hvordan du vet at Jesus er glad i deg!

Mosiah 3:20

Jesus er vår _____ og Forløser. Han har frelst, eller "forløst" oss fra død og synd ved forsoningen. På grunn av dette, kan vi få bo hos våre himmelske foreldre igjen en dag.

1

Jarom 1:11

Navnet _____ betyr "den salvede". Dette navnet på Jesus minner oss om at han var den kongen profetene og Skriftene hadde undervist om.

2

2 Nephi 2:28

En _____ er et bindeledd, eller en som bidrar til å løse problemer mellom mennesker. Fordi vi alle synder, trenger vi alle hjelp for å kunne bo hos Gud igjen. Jesus kan hjelpe oss med dette problemet! Han går imellom for oss og gir oss muligheter til å forandre oss og få evig liv selv om vi gjør feil.

5

Jesaja 40:28

Jesus kalles noen ganger _____ fordi han var med på å skape denne vakre jorden for oss, under ledelse av vår himmelske Fader.

6

Abraham 2:8

Før Jesus ble født på jorden, ble han kalt

_____ Israels Gud.

Dette navnet var så hellig at jødene ikke sa det høyt, men i stedet brukte andre navn, som Herren, når de snakket om ham.

3

Salmene 23:1-3

Jesus er den gode

Han elsker oss og ønsker å veilede og beskytte oss, akkurat slik en hyrde bryr seg om sin hjord.

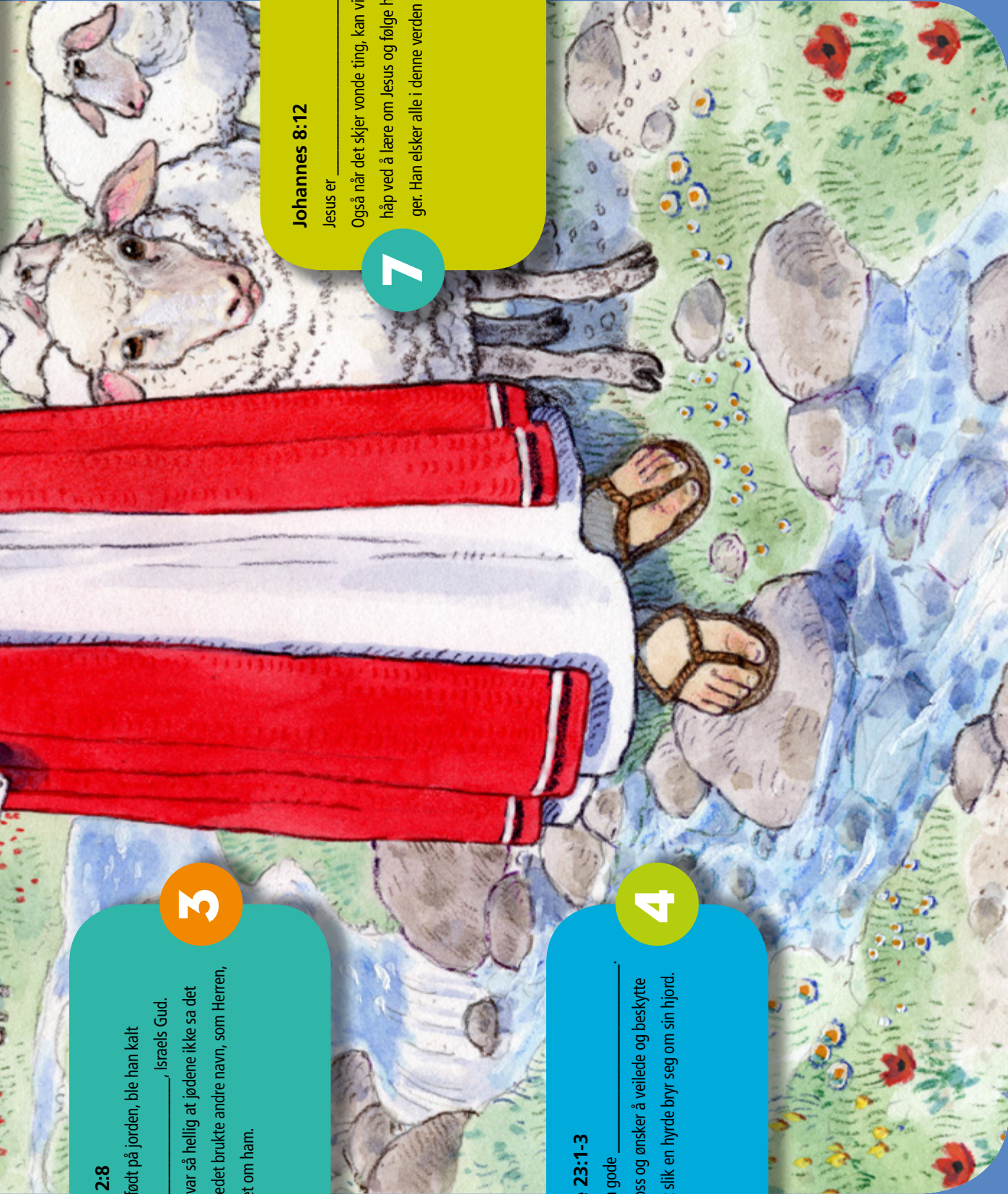
4

Johannes 8:12

Jesus er _____

Også når det skjer vonde ting, kan vi føle fred og håp ved å lære om Jesus og følge hans læresetninger. Han elsker alle i denne verden — også deg!

7



ILLUSTRASJON: KRISTIN KWAN

Svar: Preiser, Messias, Jehova, hyrde, Mellommann, Skaperen, verdens lys

Du kan også se en video på [Mormon.org](https://www.mormon.org) om navnene på Jesus Kristus.

Jesus tilga

Av Kim Webb Reid

En dag ba Jesus. En av disiplene sa til Jesus: “Herre, lær oss å be.”

Jesus sa at disiplene skulle be vår himmelske Fader om tilgi deres synder. Han sa at vår himmelske Fader ville tilgi dem hvis de tilga andre.



Peter spurte en gang Jesus hvor mange ganger han skulle tilgi noen som gjorde noe galt. “Sju ganger?” gjettet Peter.

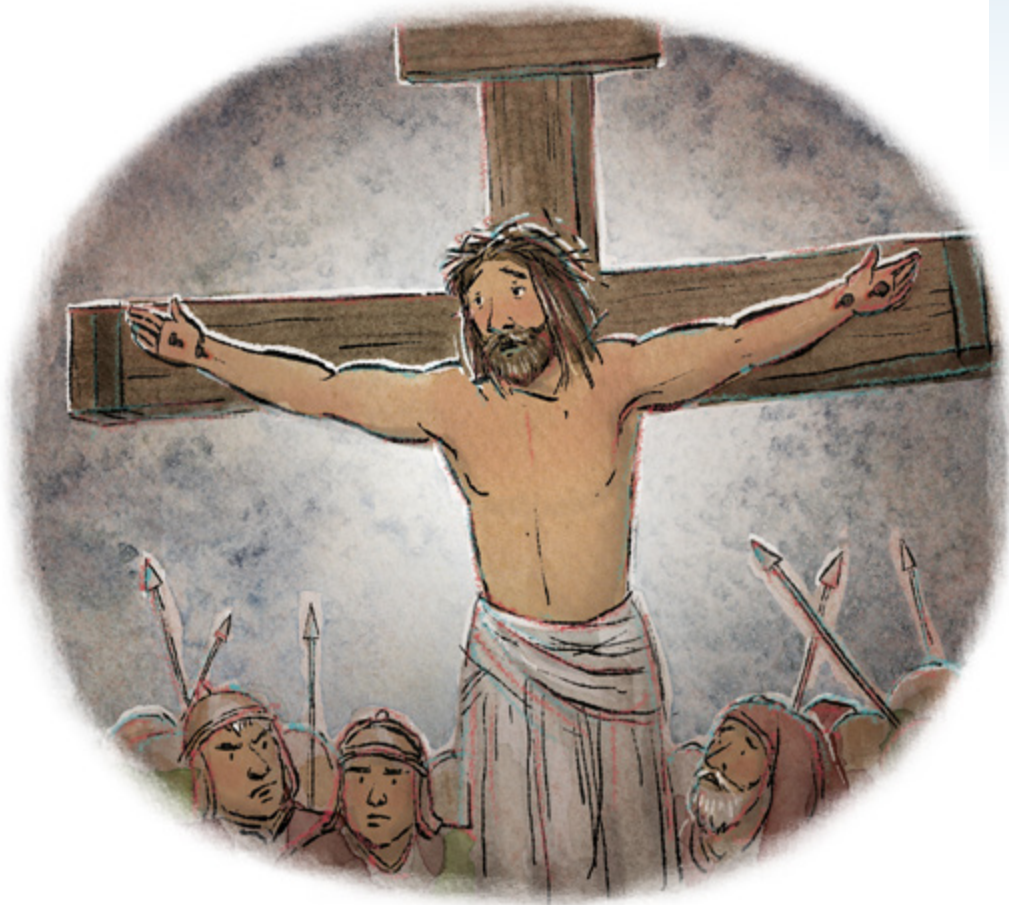
“Sytti ganger sju”, sa Jesus.

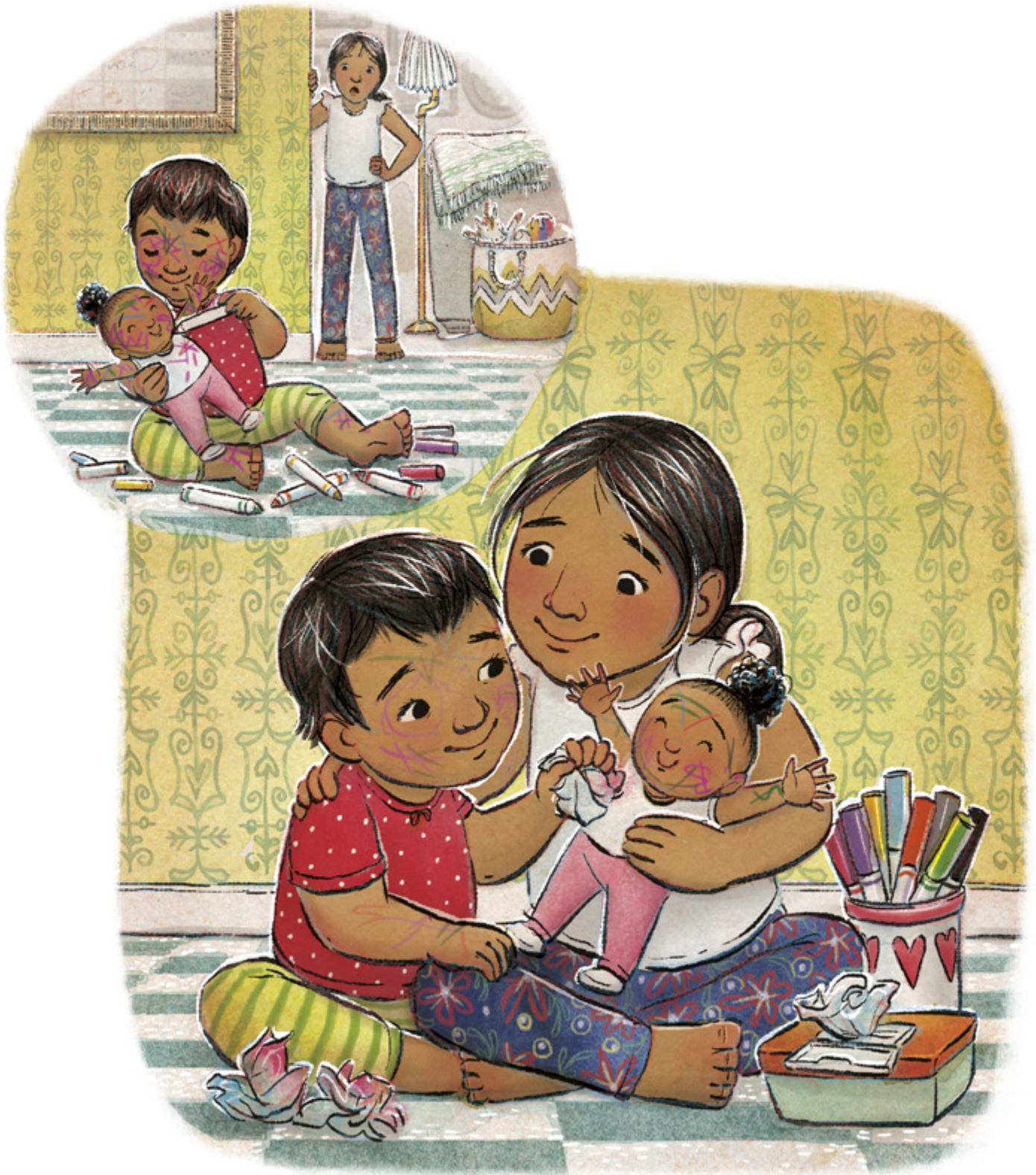
Jesus lærte sine disipler at vi *alltid* må tilgi.



Jesus tilga dem som var lei seg for sine synder. Da han tilga én kvinne, var hun så takknemlig at hun vasket hans føtter med sine tårer.

Jesus tilga også dem som ikke visste at de gjorde noe galt. Han ba vår himmelske Fader tilgi mennene som korsfestet ham, fordi de ikke visste at de skadet Guds Sønn.

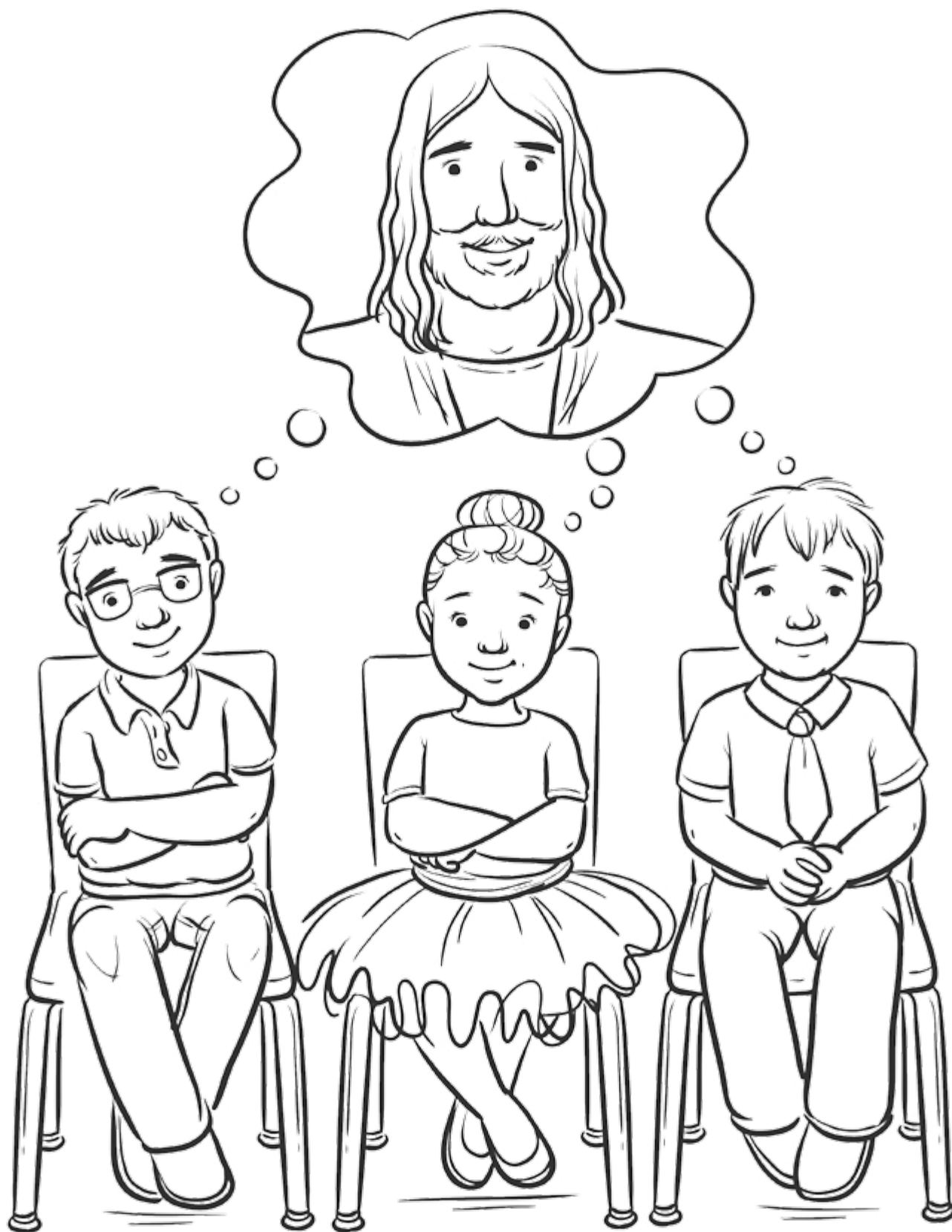




Jesus tilgir mennesker fordi han elsker dem. Jeg kan prøve
å ligne Jesus ved at jeg også tilgir andre! ■

*Fra Matteus 18:21-22; Lukas 7:37-48;
Lukas 11:1-4; Lukas 23:34*

Jeg kan være ærbødig



ILLUSTRASJON: APRYL STOTT



Av president
James E. Faust
(1920-2007)

Annenrådgiver i Det første presidentskap

KOM TILBAKE!

Vi åpner våre armer for dere. Vi trenger deres hjelp.

Dere som har blitt krenket eller mistet interessen [for Kirken], eller som har vendt dere bort av en eller annen grunn, vi innbyr dere alle til å slutte dere til oss igjen i fullt fellesskap. Med alle sine feil og mangler forsøker de trofaste medlemmer ydmykt å utføre Guds hellige verk over hele verden. Vi trenger deres hjelp i den store kamp mot mørkets makter som er så fremherskende i dagens verden. Ved å bli en del av dette verk kan dere alle tilfredsstille sjelens dypeste lengsler. Dere kan komme til å føle den personlige trøst som kan finnes ved å søke det hellige som hører Gud til. Dere kan glede dere over de velsignelser og pakter som gis i de hellige templer. Livet deres kan få stor mening og hensikt, selv i den ugudelige verden vi lever i.



Dere kan få karakterstyrke til å handle for dere selv og til ikke å la andre bestemme for dere. (Se 2 Nephi 2:26.)

For noen år siden utstedte Kirkens første presidentskap [denne] innbydelse:

“Vi er klar over enkelte som er inaktive, andre som er blitt kritiske og tilbøyelige til å finne feil, og de som er blitt suspendert fra fellesskapet eller utelukket på grunn av alvorlige overtredelser.

Til alle disse vender vi oss med vår kjærlighet. Vi er ivrige etter å tilgi i Hans ånd som sa: ‘Jeg, Herren, tilgir den jeg vil tilgi, men av dere fordres det at dere tilgir alle mennesker (L&p 64:10).’

Vi oppmuntrer Kirkens medlemmer til å tilgi dem som måtte ha forbrutt seg mot dem. Til dem som har sluttet å være aktive og til dem som har blitt kritiske, sier vi: ‘Kom tilbake. Kom tilbake og nyt av Herrens bord, og smak igjen de søte og livgivende frukter av fellesskap med de hellige.’

Vi føler oss sikre på at mange har [ønsket] å vende tilbake, men har følt forlegenhet og synes det er vanskelig å gjøre det. Vi forsikrer dere om at dere vil finne åpne armer til å motta dere og villige hender til å hjelpe dere” (*Church News*, 22. des. 1985, 3).

... Oppriktig og ydmykt [gjentar jeg] denne anmodning. Og vi åpner våre armer for dere. ■

Fra “En kostelig arv”, Lys over Norge, jan. 1993, 82-84.

**KRISTUS HELBREDER
DE SYKE,
AV JEFFREY HEIN**

"Likevel skal dere ikke kaste ham ut av deres synagoger eller fra steder hvor dere tilber. For slike skal dere fortsette å betjene, for dere vet ikke om de vil vende tilbake, omvende seg og komme til meg av hele sitt hjerte, og jeg skal helbrede dem. Og dere skal være et middel til å bringe dem frelse"
(3 Nephi 18:32).



Også i dette nummeret

FOR UNGE VOKSNE

Hva er Institutt?

Vet du ikke hva religionsinstitutt er, eller hvordan det kan være til velsignelse for deg? Finn ut hvorfor Institutt virkelig er for deg!



s.44

FOR UNGDOM



s.56

FORKJEMPERE for familiebønn

Ønsker du å hjelpe familien din å bli flinkere med familiebønn? Bruk disse 10 forslagene for å bli familiens forkjemper for bønn.

FOR BARN

Jesu forskjellige navn

Visste du at Jesus har mange forskjellige navn? Test hvor mye du vet om hans andre titler.



s.74



NORWEGIAN

JESU KRISTI
KIRKE
AV SISTE DAGERS HELLIGE