

# Liahona



Verdsett den  
gaven som  
kroppen er, side  
34, 42-65

"Hvem skal vi gå  
til?" – Vår største  
avgjørelse, side 12

5 prinsipper som  
kan rettlede din  
søken etter tro,  
side 20



KIRKEN  
ER  
HER

# Salta i Argentina





Her er noen fakta om Kirken i Argentina:



Templer i drift

Medlemmer av Kirken



769



Forsamlinger

Misjonær

14


LA IGLESIA DE JESUCRISTO DE SUO SANTO DIOS EN SUO SANTO DIOS


**1923** To tyske familier som er medlemmer av Kirken, flytter til Argentina.

**1925** Apostelen Melvin J. Ballard blir sendt til Argentina. Seks medlemmer blir døpt.

**1939** Første møtehus bygget i Sør-Amerika, i Buenos Aires.

**2018** Salta Argentina tempel annonsert.

 El Portezuelo menighets møtehus

 Et sykehus der medlemmene ofte gir blod og klær

På spansk kalles byen ofte *Salta la Linda*, "Salta den vakre". Den vil bli enda vakrere når den får et tempel.







### Den evige betydningen av rettferdige valg

Eldste Quentin L. Cook

20



### Små valg, store konsekvenser

Eldste Massimo De Feo

12



### Kan jeg hjelpe noen å forandre seg?

8

# I Guds bilde

**K**roppen. Den er fantastisk, ikke sant? Hvor mange ganger har du hørt noen si: "Se på dette!?" Det som følger, kan være helt fantastisk eller rett og slett tullete, men vi oppdager stadig mer om hva kroppen vår er i stand til.

Vi er skapt i Guds bilde. Hvordan holder vi kroppen vår på stien til å bli som våre himmelske foreldre? Hvordan kan vi unngå å bruke kroppen på måter vi ikke burde?

Disse spørsmålene er én av grunnene til at denne månedens artikler for ungdom og unge voksne handler om kroppen (se side 42 og 50). Denne måneden viser vi hvor fantastisk, mirakuløs og bokstavelig talt guddommelig kroppen er. Jeg håper disse budskapene kan være en nyttig ressurs for deg og din familie mens du lærer om hvor hellig kroppen er.

På side 50 oppfordrer president Russell M. Nelson oss til å styre kroppens lyster og å huske at kroppen ikke er et mål i seg selv. Han forklarer at ånden gir kroppen liv, og at det er ånden som gjør valg. President Nelsons profetiske råd kan være nyttige for både ungdom og voksne.

Jeg håper at president Nelsons ord og de andre budskapene i dette nummeret vil hjelpe deg å føle tro når det gjelder å undervise om og forstå den fantastiske gaven som vår jordiske kropp er.

J. Ryan Jensen

Kirkens tidsskrifter





# Innhold

- 5 Fallet og fornyelsen av menneskeheten – og jorden** 🕒
- 6 Eksempler på tro: Tomicka Barnes – Alabama i USA** 🕒  
Medlemmers tolkninger av Kirkens historie fikk henne til å tvile, men hennes vitnesbyrd om Mormons bok styrket henne.
- 8 Prinsipper for omsorgstjeneste: Kan jeg hjelpe noen å forandre seg?**  
Lær av syv ting Frelseren gjorde for å oppfordre andre til å forandre seg.
- 12 Lærdommer fra Det nye testamente: Små valg, store konsekvenser**  
*Av eldste Massimo De Feo*  
Én beslutning på et jobbmøte gjorde stor forskjell.
- 16 Hvordan Seminar nå kan forbedre din families opplevelse av Kom, følg med meg**  
*Av Jeffrey Coleman og Brittany Ann Reece*  
Studium av samme bok i Skriftene i Seminar og *Kom, følg med meg*, vil hjelpe dine tenåringer å bidra enda mer til familiens skriftstudium.
- 20 Den evige betydningen av rettferdige valg**  
*Av eldste Quentin L. Cook*  
Vi lever i farefulle tider, men evangeliet kan forene og styrke oss.
- 28 Velsignelser ved selvhjulpenhet: Den beste investeringen** 🕒  
*Av Michael R. Morris*  
Da Blanca mistet jobben, lyktes hun i å finne ny jobb med hjelp fra en selvhjulpenhetsgruppe.
- 30 Sagt av siste-dagers-hellige** 🕒  
Et mindre aktivt medlem blir rørt av en biskops kjærlighet. Et par finner fred midt i en tragedie. En lasagne er en betimelig gave. Mormons bok hjelper en mann å overvinne avhengighet.
- 34 Undervisning av tenåringer og yngre barn: Vår hellige kropp** 🕒  
*Av Marissa Widdison*  
Vi skulle huske at kroppen er en gave og at det er mange måter å ta vare på den.
- 36 Herlighet nok**  
I dette utdraget fra *Hellige* bind 2 forbereder de hellige seg til å forlate Nauvoo.
- 40 Områdepresidentskapenes oppdrag** 🕒

🕒 Kjapp lesning



Første omslagsside  
Illustrert av  
Scotty Reifsnnyder

## Deler

### Unge voksne

42

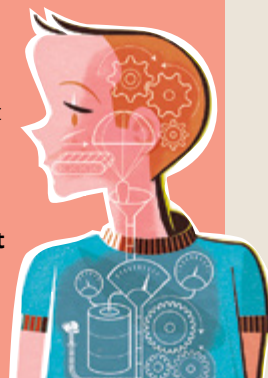
Det kan være vanskelig å opprettholde et **positivt kroppsbilde**. Les personlige erfaringer fra unge voksne som har lært å **sette pris på kroppen sin** og forbedre sitt eget selvbilde.



### Ungdom

50

Hør president Nelson snakke om **den velsignelse kroppen din er**, klargjør det du vet om kyskhetsloven og Visdomsordet, og forstå hvordan **kroppen din er et tempel**.



### Barn

Finn ut hvordan du kan **utøve tro**. Lær mer om Den hellige ånd. Og se hva som skjedde da eldste Andersen besøkte Elfenbenskysten.





## ARTIKLER I AUGUST SOM BARE FINNES DIGITALT

**Hvordan utvikle selvtillit og selvrespekt**

Av *Velferds- og selvhjelpenhetstjenesten*

I tillegg til å bygge opp vår tro, må vi lære ferdigheter som hjelper oss å overvinne et dårlig selvbilde.

**Det jeg måtte ofre for å bli medlem av Kirken**

Av *Nickie Guthrie*

En ung voksen fra Skottland ga avkall på gamle venner, men fant flotte nye venner i Kirken.

## FINN MER

I Gospel Library-appen og på liahona.ChurchofJesusChrist.org kan du:

- Finne nyeste nummer.
- Finne innhold som bare er tilgjengelig digitalt.
- Søke i tidligere numre.
- Sende inn dine historier og tilbakemeldinger.
- Abonnere eller gi et gaveabonnement.
- Forbedre ditt studium med digitale verktøy.
- Dele favorittartikler og -videoer.
- Laste ned eller skrive ut artikler.
- Lytte til dine favorittartikler.

## KONTAKT OSS

Send spørsmål og tilbakemelding på e-post til [liahona@ChurchofJesusChrist.org](mailto:liahona@ChurchofJesusChrist.org).

Send inn dine trosfremmende historier på [liahona.ChurchofJesusChrist.org](http://liahona.ChurchofJesusChrist.org) eller per post til:  
*Liahona*, flr. 23  
50 E. North Temple Street  
Salt Lake City, UT 84150-0023, USA

FOTO AV UNG KVINNE: JOHANNA NIKUNSPASH; FOTO AV UNGE VOKSNE AV TIMOTHYETHEN HANSEN

AUGUST 2019, ÅRGANG 83, NR. 8  
LIAHONA 18608 170

Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Helliges internasjonale tidsskrift

**Det første presidentskap:** Russell M. Nelson, Dallin H. Oaks, Henry B. Eyring

**De tolv apostlers quorum:** M. Russell Ballard, Jeffrey R. Holland, Dieter F. Uchtdorf, David A. Bednar, Quentin L. Cook, D. Todd Christofferson, Neil L. Andersen, Ronald A. Rasband, Gary E. Stevenson, Dale G. Renlund, Gerrit W. Gong, Ulisses Soares

**Redaktør:** Randy D. Funk

**Veiledere:** Brian K. Ashton, Randall K. Bennett, Becky Craven, Sharon Eubank, Cristina B. Franco, Donald L. Hallstrom, Larry S. Kacher, Erich W. Kopicshke, Lynn G. Robbins

**Administrerende direktør:** Richard I. Heaton

**Direktør for Kirkens tidsskrifter:** Allan R. Loyborg

**Økonomiansvarlig:** Garff Cannon

**Redaksjonssjef:** Adam C. Olson

**Assisterende redaksjonssjef:** Ryan Carr

**Produksjonsassistent:** Camila Castrillón

**Tekst og redigering:** Maryssa Dennis, David Dickson, David A. Edwards, Matthew D. Flitton, Garrett H. Garff, Jon Ryan Jensen, Aaron Johnston, Charlotte Larcabal, Murdock Michael R. Morris, Eric B. Murdock, Joshua J. Perkey, Jan Pinborough, Richard M. Romney, Mindy Selu, Lori Fuller Sosa, Chakell Wardleigh, Marissa Widdison

**Kunstnerisk ansvarlig:** J. Scott Knudsen

**Bilredaktør:** Tadd R. Peterson

**Design:** Jeanette Andrews, Fay P.

Andrus, Mandie Bentley, C. Kimball Bott, Thomas Child, Joshua Dennis, David Green, Colleen Hinckley, Eric P. Johnsen, Susan Lofgren, Scott M. Mooy, Emily Chieko Remington, Mark W. Robison, K. Nicole Walkenhorst

**Koordinator for opphavsrett:** Collette Nebeker Aune

**Produksjonssjef:** Jane Ann Peters

**Produksjon:** Ira Glen Adair, Julie Burdett, Thomas G. Cronin, Bryan W. Gygi, Ginny J. Nilson, Marrisona M. Smith

**Forhåndstrykk:** Joshua Dennis, Ammon Harris

**Trykkerisjef:** Steven T. Lewis

**Distribusjonssjef:** Nelson Gonzalez

**Oversettelse:** Kirkens oversettelseskontor

**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](mailto:rcstockholm@ldschurch.org)

Internett: [store.lds.org](http://store.lds.org)

Abonnementspris pr. år: NOK 87 (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](mailto:liahona@ldschurch.org); eller på internett: [liahona.lds.org](http://liahona.lds.org).

**Liahonas lokalredaksjon:**

Redaksjonens adresse:

Joanna Bjerga  
Haraldskroken 31

4041 Hafrsfjord  
Tlf.: 41021116

E-post: [jojobjerga@gmail.com](mailto:jojobjerga@gmail.com)  
Nyhetsredaktør: Joanna Bjerga

*Liahona* (en betegnelse fra Mormons bok som betyr "kompass" eller "veiviser") utgis på albansk, armensk, bislama,

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

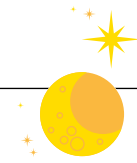
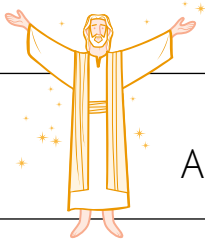
© 2019 by Intellectual Reserve, Inc. All rights reserved. Trykt i USA.

**Informasjon om opphavsrett:** Med mindre annet er angitt, kan enkeltpersoner kopiere materiale fra *Liahona* til eget personlig, ikke-kommersielt bruk (herunder kall i Kirken). Denne rettighet kan til enhver tid tilbakekalles. Visuelt materiale må ikke kopieres hvis det er angitt restriksjoner i teksten under illustrasjonen. Spørsmål om opphavsrett rettes til Intellectual Property Office, 50 E. North Temple St., FL 13, Salt Lake City, UT 84150, USA; e-post: [cor-intellectualproperty@ldschurch.org](mailto:cor-intellectualproperty@ldschurch.org).

**For Readers in the United States and Canada:** August 2019 Vol. 83 No. 8. LIAHONA (USPS 311-480) Norwegian (ISSN 1522-9238) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150. USA subscription price is \$10.00 per year; Canada, \$12.00 plus applicable taxes. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address. Include address label from a recent issue; old and new address must be included. Send USA and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution Center at address below. Subscription help line: 1-800-537-5971. Credit card orders (American Express, Discover, MasterCard, Visa) may be taken by phone or at [store.lds.org](http://store.lds.org). (Canada Post Information: Publication Agreement #40017431)

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





# FALLET OG FORNYELSEN AV MENNESKEHETEN – OG JORDEN

**V**i opplever alle fødsel, liv, død og oppstandelse – og det samme gjør jorden, på en måte. Jorden ble født (ved skapelsen), ble døpt med vann (ved flommen), vil bli døpt med ild ("når Herren skal komme ... og grunnstoffene skal smelte med gloende hete" [Mormon 9:2]), og vil bli fornyet som en oppstandelse.<sup>1</sup>

### 3. Jorden og menneskeheten i en helliggjort tilstand:

"Ved Herrens annet komme vil jorden ... gå tilbake til sin paradisiske tilstand og bli fornyet."<sup>5</sup>

"Derfor skal [jorden] bli helliggjort, ja, selv om den skal dø, skal den levendegjøres igjen", og de rettferdige skal arve Det celestiale rike (den helliggjorte jorden) (se Lære og pakter 88:17–26).



### 1. Jorden og Adam og Eva i paradisisk tilstand:

"Den første timelige skapelse av alle ting var av paradisisk natur."<sup>2</sup> Umiddelbart etter skapelsen var ingenting dødelig eller underlagt døden.<sup>3</sup>

### 2. Jorden og menneskeheten i fallen tilstand:

"Jorden selv kom under den forbannelse som fulgte med at [Adam og Eva] falt, og ... likesom mennesket forløses, så skal og jorden fornyes."<sup>4</sup>

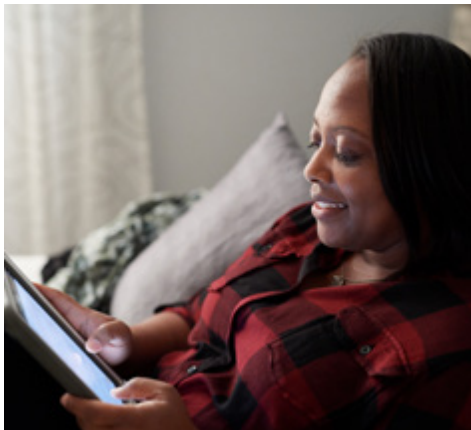
#### NOTER

1. Se James E. Talmage, *Jesus Kristus* (1916), 237.
2. Bruce R. McConkie, "Kristus og skapelsen", *Lys over Norge*, september 1983, 25.
3. Se Robert L. Millet, "Mennesket Adam", *Liahona*, feb. 1998, 14.
4. James E. Talmage, *Jesus Kristus*, 237; se også 1 Mosebok 3:17.
5. Russell M. Nelson, "Skapelsen", *Liahona*, juli 2000, 104.



## Tomicka Barnes

Alabama i USA



*Det var ikke det å få vite om restriksjonen på prestedømmet som rystet Tomickas tro, det var spekulasjonene bak denne restriksjonen som ble fremmet av noen siste-dagers-hellige. Tomicka sto overfor et valg: Skulle hun forlate Kirken eller holde fast i jernstangen? Takket være Mormons bok holdt hun fast.*

LESLIE NILSSON, FOTOGRAF

Noen sa ting som: "Du var ikke like tapper i striden i himmelen," eller "Du er ikke like intelligent eller trofast." Disse tingene stemte ikke med det jeg visste var sant, som jeg hadde lært av mor, av andre svarte medlemmer av Kirken som er virkelig gode eksempler på tro, og til og med av trofaste svarte mennesker utenfor Kirken.

Jeg opplevde et øyeblikks troskrise, da jeg tenkte at jeg bare kunne forlate det hele. Men så tenkte jeg: "Er Mormons bok sann? Tror du at den er sann?"

Jeg kunne svare: "Ja, uten skygge av tvil tror jeg den er sann." Så fortalte Ånden meg: "Hvis Mormons bok er sann, da er alt det andre også det."

Det var grunnen til at jeg kunne bli.

### FINN UT MER

Se mer om Tomikas trosreise, blant annet flere fotografier, i Gospel Library eller i Internett-versjonen av denne artikkelen på [liahona.ChurchofJesusChrist.org](https://liahona.ChurchofJesusChrist.org).

Les om hvordan eldste Edward Dube i De sytti holdt fast ved sin tro etter å ha hørt om prestedømsrestriksjonen før 1978, på [ChurchofJesusChrist.org/go/8196](https://ChurchofJesusChrist.org/go/8196).





# Prinsipper for omsorgstjeneste

## KAN JEG HJELPE NOEN Å FORANDRE SEG?



*Ja. Men din rolle kan være en annen enn du trodde.*

**V**i er skapt med evnen til å forandre oss. Å vokse mot vårt guddommelige potensial er hensikten med vår erfaring i jordelivet. Et av våre høyeste mål for omsorgstjeneste er å hjelpe andre å komme til Kristus og gjøre de forandringer som er nødvendig for å vende tilbake til hans nærhet. Men på grunn av deres handlefrihet har vi en begrenset rolle med hensyn til å hjelpe dem å bli mer lik Kristus.

Her er syv kraftfulle lærdommer fra Frelseren om hvordan vi kan hjelpe andre i deres anstrengelser for å forandre seg og bli mer lik ham.

### **1. Vær ikke redd for å oppfordre til forandring**

Frelseren var ikke redd for å oppfordre andre til å legge av gamle vaner og ta imot hans læresetninger. Han oppfordret Peter og Jakob til å forlate sitt arbeid og bli “menneskefiskere” (Markus 1:17). Han ga kvinnen som ble grepet i hor, følgende oppfordring: “Gå bort, og synd ikke mer” (Johannes 8:11). Han oppfordret den rike unge mannen til å gi avkall på sin tilknytning til verdslige ting og følge ham (se Markus 10:17–22). Også vi kan være både frimodige og kjærlige når vi oppfordrer andre til å gjøre endringer og følge Frelseren.



## FORTELL OM DINE ERFARINGER

Send oss dine erfaringer når du har utført omsorgstjeneste for andre eller andre har utført omsorgstjeneste for deg. Gå til [liahona.churchofjesuschrist.org](http://liahona.churchofjesuschrist.org) og klikk på "Submit an Article or Feedback".

## 2. Husk at det er opp til dem å forandre seg

Den slags forandring som Frelseren oppfordrer til, kan ikke fremtvinges. Frelseren underviste og oppfordret, men han tvang ikke. Den rike unge mannen "gikk ... bedrøvet bort" (Matteus 19:22). I Kapernaum valgte mange av disiplene hans å "trekke seg tilbake", og han spurte De tolv om de også ville gå bort (se Johannes 6:66–67). Noen av døperen Johannes' tilhengere valgte å følge Frelseren. Andre gjorde det ikke (se Johannes 1:35–37; 10:40–42). Vi kan oppfordre andre til å bli mer lik ham, men vi kan ikke ta beslutningen om å forandre seg for dem. Og hvis de ennå ikke har valgt å forandre seg, skulle vi ikke gi opp – og vi skulle heller ikke føle at vi har mislyktes.

## 3. Be for andres evne til å forandre seg

I sin forbønn ba Jesus Gud om at disiplene hans måtte bli beskyttet mot ondskap, bli mer lik ham og Faderen og bli fylt med Guds kjærlighet (se Johannes 17:11, 21–23, 26). Og siden han visste at Peter ville trenge styrke i sine anstrengelser for å vokse i sin rolle, ba Frelseren for ham (se Lukas 22:32). Våre bønner for andre kan være utslagsgivende (se Jakobs brev 5:16).





#### 4. Lær dem å stole på hans kraft

Det er bare med Frelserens hjelp at vi virkelig kan forandre oss og vokse i retning av det guddommelige potensialet vi alle har. Han er “veien og sannheten og livet. Ingen kommer til Faderen uten ved [ham]” (Johannes 14:6.) Det er hans kraft som kan “la det svake bli til styrke” (Ether 12:27). Det var tro på hans forsoningskraft som gjorde det mulig for Alma den yngre å forandre seg (se Alma 36:16–23). Vi kan lære andre å stole på Frelseren, slik at de også kan ha hans foredlende kraft i sitt liv.

#### 5. Behandle dem slik de kan bli

Kjærlighet og anerkjennelse kan være effektive virkemidler til forandring. Kvinnen ved brønnen bodde sammen med en mann hun ikke var gift med. Jesu disipler

“undret seg over at han talte med en kvinne” (Johannes 4:27), men Jesus brydde seg mer om hva hun kunne bli. Han underviste henne og ga henne anledning til å forandre seg, og det gjorde hun. (Se Johannes 4:4–42.)

Når vi behandler andre slik de har vært istedenfor slik de kan bli, kan vi holde dem tilbake. I stedet kan vi tilgi og glemme tidligere feiltrinn. Vi kan tro at andre kan forandre seg. Vi kan overse svakheter og påpeke de positive egenskapene som de kanskje ikke er i stand til å se i seg selv. “Vi har et ansvar for å se enkeltpersoner ikke som de er, men heller som de kan bli.”<sup>1</sup>

#### 6. La dem gå i sitt eget tempo

Forandring tar tid. Vi må alle “[fortsette] i tålmodighet inntil [vi] blir fullkommengjort” (Lære og pakter 67:13). Jesus var tålmodig med andre og fortsatte til



## OPPFORDRING TIL Å HANDLE

Hva kan du gjøre denne uken for å oppmuntre og støtte andre i deres anstrengelser for å forandre seg og bli mer lik Frelseren?



og med å undervise dem som motarbeidet ham, ved å vitne om den rollen som hans Fader hadde gitt ham og besvare deres spørsmål (se Matteus 12:1–13; Johannes 7:28–29). Vi kan være tålmodige med andre og oppmuntre dem til å være tålmodige med seg selv.

### 7. Ikke gi opp hvis de faller tilbake til gamle vaner

Etter at Kristus døde, vendte til og med Peter og noen av de andre apostlene tilbake til det de var vant til (se Johannes 21:3). Kristus minnet Peter på at han måtte “få [hans] får” (se Johannes 21:15–17), og Peter vendte tilbake til tjenestegjerningen. Det kan være altfor lett å gå tilbake til tidligere vaner. Vi kan fortsette å støtte med mild oppmuntring og inspirerte oppfordringer til å fortsette å følge Frelseren og streve etter å bli mer lik ham.

## Gi andre anledning til å vokse

Eldste Jeffrey R. Holland i De tolv apostlers quorum forteller denne historien om å gi andre anledning til å vokse: “Jeg fikk en gang høre om en ung mann som i mange år hadde vært til spott og spe på skolen sin. Han hadde noen ulemper, og det var lett for andre å erte ham. Senere i livet flyttet han bort. Til slutt vervet han seg i Hæren og lyktes der med å skaffe seg en utdannelse og i stor grad komme bort fra sin fortid. Fremfor alt oppdaget han, slik mange i Forsvaret gjør, Kirkens skjønnhet og storhet, og ble aktiv og lykkelig i Kirken.

Så, etter mange år, vendte han tilbake til byen hvor han hadde bodd som ungdom. De fleste i hans generasjon hadde flyttet, men ikke alle. Det viste seg at da han kom tilbake, ganske så fremgangsrik og ganske så født på ny, var fremdeles den gamle tenkemåten der og ventet på at han skulle komme tilbake. For innbyggerne i hjembyen hans var han fremdeles den samme gamle ...

Litt etter litt ble denne mannens Paulus-lignende innsats for å legge fortiden bak seg og gripe den pris Gud hadde lagt foran ham, gradvis svekket til han til slutt døde omtrent som han hadde levd i sin ungdom ... Så trist at han igjen skulle bli omgitt av ... dem som syntes fortiden hans var mer interessant enn fremtiden hans. De klarte å rive fra ham det som Kristus hadde gitt ham. Han døde trist, selv om det i stor grad ikke var hans egen feil ...

*La folk omvende seg. La folk vokse. Tro at folk kan forandre og forbedre seg.”<sup>2</sup> ■*

#### NOTER

1. Thomas S. Monson, “Se andre slik de kan bli”, *Liahona*, nov. 2012, 70.
2. Jeffrey R. Holland, “Det beste har ennå ikke hendt”, *Liahona*, jan. 2010, 19, 20.





# Små valg, store konsekvenser

Hvordan vil vi svare når verden spør:  
“Vil ikke du også gå?”

Siden jeg var liten gutt har jeg alltid elsket Det nye testamente. Jeg elsker å lese om Frelseren som lærte sine disipler evige prinsipper som forandret deres liv for evig. Jeg synes også det er fascinerende hvordan disse prinsippene har forandret mitt eget liv på så mange måter. Om og om igjen har jeg sett at når vi anvender Mesterens læresetninger, får våre egne avgjørelser, også de små, ofte store konsekvenser.



**Av eldste  
Massimo De Feo**  
i De sytti

### Mitt "lille" valg

For mange år siden dro jeg som helt ny leder til Sør-Amerika for å delta på et viktig arbeidsseminar som ble holdt av høytstående tjenestemenn i den offentlige etaten jeg arbeidet for.

Den aller første kvelden på slutten av konferansen bekjente etatens "store sjef" en spesiell aktivitet for den kvelden. Sikker på at alle ville sette pris på forslaget, erklærte han stolt: "For å vise hvor høyt vi verdsetter dere, vil vi i kveld invitere dere med på en spesiell kveld på byen for å besøke barene som er kjent for en spesiell cocktaildrink. Vi skal alle smake på de forskjellige variantene av denne drinken og stemme over hvilken bar som lager den beste versjonen. Det vil være en konkurranse og en vinner. Og ta det med ro, jeg spanderer alt sammen."

Da alle klappet for opplegget, tilføyde han et retorisk spørsmål: "Noen som ikke vil bli med? Si det nå eller aldri!"

Da alle klappet igjen, tenkte jeg hvor pinlig det ville være å si noe foran alle disse menneskene og imøtegå sjefens antagelse om at dette var et fantastisk tilbud.

Likevel bestemte jeg meg på noen sekunder for hva jeg skulle gjøre. Jeg rakte opp hånden, og var den eneste som gjorde det. På en skremmende måte spurte han meg så hva jeg hadde å si. Jeg hadde aldri noensinne opplevd en mer trykkende stillhet!

Jeg sa: "Sir, takk for ditt generøse tilbud, men jeg kommer ikke til å bli med dere i kveld."

Etter nok en stillhet, som var enda stillere enn jeg trodde var mulig, spurte han: "Hvorfor?" Der og da kunne jeg ha funnet på noen gode unnskyldninger – at jeg var syk eller måtte ta en viktig telefon til den andre siden av jorden eller en hvilken som helst annen grunn som ville ha reddet meg fra åpenbar forlegenhet. Men jeg sa den enkle sannheten, at jeg som medlem av Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige ikke drikker alkohol.

### "Vi skal ha det moro uten deg"

Etter å ha tenkt en stund, sa han til slutt: "Da skal vi ha det moro uten deg." Og til de andre sa han: "Bli med meg. Nå skal vi ha det moro! Vi lar ham være i fred."

Jeg husker fortsatt ekkoet av latteren deres da de forlot konferanserommet og jeg satt alene igjen. Jeg innså at å velge Herren, slik president Thomas S. Monson (1927–2018) sa, ofte handler om å velge "det vanskeligere rette istedenfor det lettere gale,"<sup>1</sup> selv om det er med fare for å bli stående alene.

Da jeg gikk til rommet mitt, hørte jeg en tydelig røst i mitt sinn: "Vil ikke du også gå?" Jeg ble litt satt ut en stund, men så kom jeg plutselig til å tenke på Simon Peters ord til Frelseren. På det samme spørsmålet svarte han: "Herre, hvem skal vi gå til? Du har det evige livs ord" (Johannes 6:68).

Med den nye freden jeg opplevde, følte det som om jeg var omgitt av engler som holdt meg oppe. Selv om jeg var alene, følte jeg meg ikke alene. Da jeg valgte Herren



og sto for prinsippene mine, så jeg at når vi velger Herren, kan vi bli stående alene i verden, men Frelseren vil aldri svikte oss.

### Liten, men stor

Avgjørelsene vi tar hver dag, kan virke små, men de får alltid virkelige følger og store konsekvenser, gode eller dårlige.

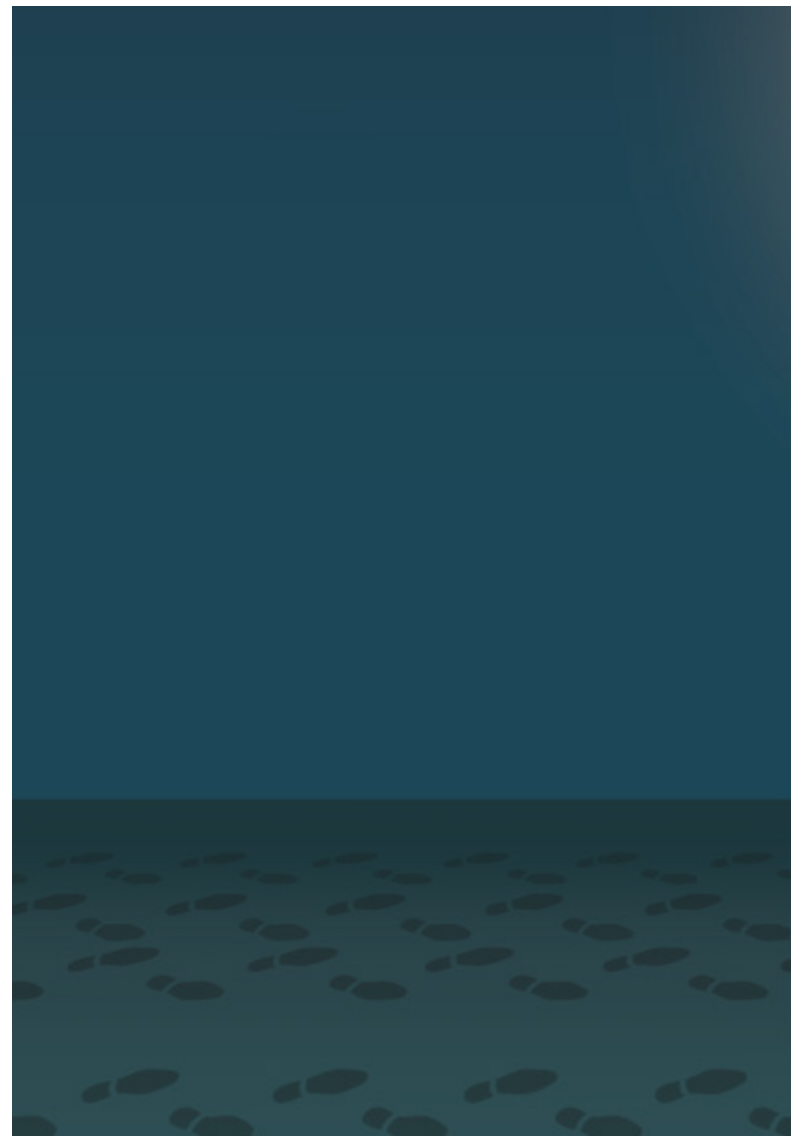
Noen år etter denne begivenhetsrike dagen besøkte den samme sjefen kontoret vårt i Roma. Han var fremdeles den samme mannen, full av makt og autoritet. Igjen virket han skremmende på oss alle.

Denne gangen, etter at alle møtene var over, henvendte han seg til meg på en annen måte. Han var overraskende vennlig. Han fortalte meg at han fortsatt husket den dagen da jeg sto

## Når vi velger Frelseren, vil han aldri svikte oss.

for det jeg trodde på. Så, til min overraskelse, spurte han om jeg ville bli etatens leder for hele Europa, noe som var et stort karriereskritt for meg. Mens han prøvde å overbevise meg om at den nye jobben ville være attraktiv med hensyn til lønn, reiser og frynsegoder – var det som virkelig gjorde utslaget – da han sa: “Vi ser ikke bare på gode kvalifikasjoner. Vi trenger folk med integritet, som står for sine prinsipper. Vi trenger sanne som deg.”

Jeg ble overrasket over å høre disse ordene og å se at min lille beslutning om å stå for min tro mange år tidligere til slutt hadde gjort så stort inntrykk på ham. Min lille beslutning førte til slutt til en stor velsignelse for meg, både timelig og åndelig. Som en del av min nye stilling ble jeg ironisk nok også tilsynsfører for de fleste av lederne som hadde ledd av meg flere år tidligere.



### Det rette valget

President Monson sa: “Når vi tenker på de valgene vi gjør hver dag – om vi skal foreta det ene eller det andre valget – hvis vi velger Kristus, vil vi ha gjort det rette valget.”<sup>2</sup>

Apostelen Paulus sa også at å velge Herren alltid er det best mulige valget, uansett hvor vanskelig dette valget kan være: “For vi vet at alle ting samvirker til gode for dem som elsker Gud” (Romerne 8:28).

Hver dag vil valgene vi tar, faktisk avgjøre hva vi vil bli. Hvis vi velger Herren, slik president Monson sa, “vil vi ha gjort det rette valget”, fordi “alle ting samvirker til gode for dem som elsker Gud”, slik Paulus sa.

Vi nøler ofte med å ta de rette valgene fordi vi prøver å behage Herren uten å fornærme Satan. Men vi kan ikke behage Gud uten å gjøre Satan opprørt. Vi kan ganske enkelt



*Det er ikke lett å leve rettskaffent i en ugudelig verden. Men vi har blitt lovet at vi vil motta Ånden i større grad når vi står som Guds sanne vitner.*

ikke tjene to herrer. Avgjørelsen vil i siste instans stå om hvorvidt vi skal etterleve de to første budene i riktig prioriteringsrekkefølge – å tjene Gud først og så vår neste, eller å sette det andre budet før det første ved å prøve å behage andre før vi behager Gud (se Matteus 22:37–39).

### **Stå som vitner**

Den mest universelle pakten vi inngår ved dåpen, er å *“stå som Guds vitner til alle tider og i alle ting og på alle steder [vi] måtte være”* (Mosiah 18:9; uthevelse tilføyd). Denne pakten er en avgjørelse vi tar én gang for alle, om å stå for vår tro som Guds vitner hvert eneste øyeblikk av livet. Den lovede velsignelsen er at vi vil motta Ånden i rikere grad (se Mosiah 18:10).

Verden, våre jevnaldrende og mennesker som ikke deler de samme verdiene som oss, vil alltid utøve et visst press på

oss, press som kommer når vi prøver å etterleve en celestial lov i en telestial verden. Det er virkelig ikke lett å leve rettskaffent i en ugudelig verden. Noen ganger kan dette virke som en enorm utfordring. Noen ganger kan det virke som en daglig konflikt. Men vi har blitt lovet at vi vil motta Ånden i større grad når vi står som Guds sanne vitner. Når vi ber til vår himmelske Fader, vil han velsigne oss med Den hellige ånds kraft og sørge for den viktige ekstra hjelpen vi trenger. Guddommelig nåde vil fylle det uunngåelige åndelige gapet vi alle opplever som ufullkomne mennesker som prøver å komme opp på høyere og helligere grunn.

### **Evige konsekvenser**

Valg som kan virke små der og da, kan faktisk få evige konsekvenser. Men fordi vi har inngått en pakt, har vi et løfte. Når vi velger Herren – når vi står som vitner til alle tider, i alle ting og på alle steder – vil alle ting samvirke til det gode for dem som elsker Gud. Når vi velger Herren, selv om vi kan stå alene til tider, vil engler være rundt oss og holde oss oppe, og vi vil ikke føle oss alene lenger (se Lære og pakter 84:88).

Jeg vitner høytidelig om at i disse hellige øyeblikkene med små avgjørelser men store konsekvenser, er det bare med vår himmelske Faders og hans Sønn Jesu Kristi hjelp at vi vil finne fred og hvile. Vi vil ofte bli bedt om enten å følge verden eller å stå for våre prinsipper. Hvordan vil vi svare når vi blir spurt: “Vil ikke du også gå?” Vil vi følge verden, eller vil vi bli hos Herren? Vil vi forholde oss tause og bli påvirket, eller vil vi stå for vår tro og handle i stedet?

Måtte vi alltid velge Herren og straks svare: “Hvem skal vi gå til? Du har det evige livs ord.” Da vil vi nyte velsignelsene av våre rettferdige avgjørelser, både timelig og åndelig, i dette liv og i all evighet. ■

#### **NOTER**

1. Thomas S. Monson, “Valg”, *Liahona*, mai 2016, 86.
2. Thomas S. Monson, “Valg”, 86.



# Hvordan Seminar nå kan forbedre din families opplevelse av *Kom, følg med meg*

Foreldre, slik kan Seminar gjøre familiens studium av evangeliet enda bedre:

Av Jeffrey Coleman og Brittany Ann Reece

**D**et første presidentskap kunngjorde i mars 2019 en betydelig endring i Seminar. Seminar-klasser over hele verden studerer nå samme bok i Skriftene som enkeltpersoner og familier studerer hjemme og i Kirken som en del av *Kom, følg med meg*. Som Seminar-lærere (og foreldre) er vi overbegeistret!

Én opplagt velsignelse er hvordan dette vil forenkle våre tenåringers liv. I tillegg til skole, idrett, arbeid, tid med familien og et sosialt liv, har mange ungdommer tidligere prøvd å studere tre forskjellige bøker i Skriftene: Én i Seminar, én i søndagsskolen og en annen i familiens studium. Det er mye.

Da ledere i Kirken samordnet familiens og søndagsskolens skriftstudium av de samme Skriftene, virket det fornuftig å tilpasse Seminar også. Det lar ungdommene ta et dypere dykk ned i én bok i Skriftene. Men forenkling er bare begynnelsen.

## Å styrke hjemmet

Søster Bonnie H. Cordon, Unge kvinners generalpresident, har sagt at når ungdom blir bedt om å være "en del av undervisningen, å være en del av denne store bevegelsen i hjemmet," vil de bidra til å "styrke hjemmet."<sup>1</sup>

Ungdommen hungrer etter sannhet og elsker å dele! Det er kanskje litt vanskelig å tro hvis du har opplevd å få et tomt blikk fra en tenåring. Og det har vi alle, som foreldre og lærere! Som Seminar-lærere stiller vi





Tidligere kan familier ha strevd med å samordne Kirkens, Seminars og familiens skriftstudium. Nylige forandringer kan bidra til at drøftelser om evangeliet kan bli bedre for alle familiens medlemmer.

ILLUSTRASJON: RICHARD MIA

tenåringer spørsmål hele tiden. Noen ganger får vi et tomt blikk tilbake ganske enkelt fordi ungdommene våre ikke har svarene. Men når pensumet til Seminar og *Kom, følg med meg* samordnes, kan våre barn i Seminaralder lettere anvende det de lærer i Seminar når familien diskuterer evangeliet, og visa versa. Vi har allerede merket det i våre Seminar-klasser.

### Å ta hjemme-skriftstudiet med til Seminar

I begynnelsen av 2019, da det nye *Kom, følg med meg* var i oppstarten, kunne vi føle elevenes begeistring. Selv om vi studerte Lære og pakter i Seminar, begynte de å fortelle om ting de hadde lært i sitt studium av Det nye testamente sammen med sin familie. De var virkelig begeistret. Da vi studerte Lære og pakter 89 (Visdomsordet) i Seminar, var det omtrent samtidig med at vi studerte Johannes 2 (da Jesus gjorde vann om til vin) i *Kom, følg med meg*. Det å finne de samme prinsipper og tanker i de to leseoppdragene, gjorde det mulig for elevene å dele med sine jevnaldrende det de hadde lært hjemme. De ble mye mer engasjert, og diskusjonen var mye mer inspirerende fordi elevene hadde ting å snakke om. De var i stand til å anvende tingene de hadde lært hjemme på det vi lærte i Seminar.



## Å ta Seminar med inn i hjemmet

I 2020 vil det å studere Mormons bok hjemme, i Seminar og i søndagsskolen åpne døren for at elevene kan dele enda mer av det de lærer på disse stedene.

Det finnes noen læringsstrategier som vi bruker i Seminar, som kan hjelpe din families skriftstudium. Det å kjenne til disse kan hjelpe deg å se hvordan du kan få dine tenåringer til å bli mer engasjert i ditt hjemmebaserte skriftstudium.

Når dere setter dere ned som en familie, vil dine tenåringer allerede ha studert de samme prinsippene fra den samme boken i Skriftene, og de vil ha innsikter hvis de allerede har studert disse prinsippene i Seminar. De ville ikke føle seg så “tatt på sengen” når du ber dem om å dele noe, fordi de faktisk vil ha noe å dele. Deres erfaringer i Seminar vil bidra til å gjøre dem i stand til å snakke om evangeliet hjemme. Familiens hjemmeaften og familiens skriftstudium vil i større grad være en stund hvor man deler personlig innsikt med hverandre.

Her er noen åpne spørsmål du kanskje kan bruke for å oppmuntre dine tenåringer til å fortelle mer hjemme:

1. Hvilke åndelige opplevelser hadde du i Seminar i dag?
2. Hva gjorde størst inntrykk på deg i dag?
3. Hvilket prinsipp lærte du i Seminar som du føler kan hjelpe oss som en familie?
4. Hvilken fortelling fra Skriftene lærte du i dag som du kan tenke deg å dele med oss?
5. Hvilken historie fra Skriftene lærte du i Seminar, som har påvirket ditt liv?
6. Hvordan ble du inspirert i Seminar til å være et bedre menneske i dag?
7. Hva lærte du om Frelseren på grunn av det du lærte i Seminar?

Det kan forekomme at din families studium ligger foran det som blir studert i Seminar. Når det skjer kan spørsmålene ovenfor tilpasses av Seminar-lærerne for å trekke veksler på det ungdommene lærer i hjemmet.

## Kjenn læren

Seminars tilnærming til skriftstudium handler ikke lenger bare om å lære utenat. Vi fokuserer på Kjenn læren – det å forstå, anvende og utvikle et vitnesbyrd om læren som undervises i Skriftene. Det handler mer om å styrke omvendelsen til sann lære og å vite hvordan man skal undervise den med kraft.

For eksempel, hvis et vers underviser om Guddommen: Når vi studerer det skriftstedet i Seminar, leter vi etter andre vers som underviser om Guddommen. Så oppmuntrer vi elevene til å merke seg det vi lærer om Guddommen fra disse versene. Til slutt lager vi scenarier der elevene rollespiller hvordan de ville forklart vår tro angående Guddommen ved å bruke disse skriftstedene.

Du kan bruke denne tilnærmingen hjemme og be dine tenåringer om å:

1. Undervise prinsippene i skriftstedet.
2. Dele krysshenvisninger til andre Skrifter om emnet.
3. Hjelp familien din til å lære utenat eller huske hvordan de skal finne versene.
4. Drøfte hvordan disse læresetningene angår deres liv.

## Forberedelse til dyp læring

I Seminar legges det stor vekt på noe vi kaller dyp læring – læring som fører til omvendelse. Én nøkkel til dyp læring er å forbedre forberedelsen til å lære. Forbedring av elevenes forberedelse er forskjellig for hver Seminar-klasse, men én ting noen Seminar-klasser prøver ut, er et forberedelsesoppdrag. Vi sender elever hjem med den tildelte skriftstedbolken og noen studiespørsmål, for å få dem til å lese skriftstedene vi skal studere i klassen. Når pensumet i Seminar- og i *Kom, følg med meg* er mer samordnet, kan forberedelsesoppdragene til Seminar deles med elevens familie. Det vil gi familier én måte til å lære sammen på.



Du kan be din tenåring om å:

1. Dele forberedelsesoppgavene med familien.
2. Etter Seminar-leksjonen, del det han eller hun ellers lærte om emnet.

Hvis en tenåring for eksempel setter seg et mål om å utvikle større tålmodighet, er neste trinn å planlegge hvordan de skal utvikle det. På hvilke måter eller i hvilke sammenhenger føler de det er vanskelig å være tålmodig? Én elev fant ut at han burde ha større tålmodighet når han kjørte. Når vi snakket om hvordan han kunne øve på å være tålmodig i øyeblikket, klekket han ut en plan som gikk ut på å lytte til beroligende musikk i bilen og sette en lapp på dashbordet som minnet ham på å be om tålmodighet hver gang han satte seg inn i bilen.

Du kan be din tenåring om å:

1. Snakke om hans eller hennes mål.
2. Del hvordan dere kan sette og oppnå lignende mål som en familie.

### Sett barnet ditt i stand til å styrke hjemmet

Du har en enorm mulighet til å få litt entusiasme inn i familiens skriftstudium, og med det samordnede pensumet kan du nå be dine barn i Seminar-alder dele det de lærer. Når de studerer de samme Skriftene i Seminar og sammen med sin familie i *Kom, følg med meg*, vil de mer enn noen gang før være i stand til å styrke sin familie med sin innsikt i evangeliet.

Dette neste trinn i Kirkens bestrebelse på å bli en “*hjemme-sentrert kirke*, støttet av det som finner sted i våre bygninger i grener, menigheter og staver”<sup>2</sup> setter ungdommen i stand til å spille en enda større rolle i å styrke sitt hjem. Vi er enige med eldste Jeffrey R. Holland i De tolv apostlers quorum som sa: “Vi tror dette er en fantastisk utvikling i denne tiden hvor våre unge trenger enda mer styrke. Vi mener dette er en vidunderlig samordning for å få til en koordinasjon med det resten av Kirken gjør, og vi tror det vil være gjensidig berikende i forhold til det Kirke-støttede – og nå legger vi til det Seminar-støttede – hjemme-sentrerte studiet av evangeliet.”<sup>3</sup> ■

*Artikkelforfatterne er seminar-lærere i Utah i USA.*

#### NOTER

1. Bonnie H. Cordon, “Seminary Curriculum to Support Home-centered Learning” [Seminar-pensum støtter nå hjemme-sentrert læring] (video, 22. mars 2019), ChurchofJesusChrist.org.
2. Russell M. Nelson, “Innledende kommentarer”, *Liahona*, nov. 2018, 7.
3. Jeffrey R. Holland, “Seminary Curriculum to Support Home-centered Learning” [Seminar-pensum støtter nå hjemme-sentrert læring] (video, 22. mars 2019), ChurchofJesusChrist.org.

### Å sette spesifikke mål

Du har kanskje lagt merke til at *Kom, følg med meg*-pensumet ofte oppmuntrer oss til å sette oss mål. Det er noe vi legger vekt på i Seminar også. Vi lærer våre studenter å sette seg spesifikke mål, ikke bare generelle mål som “vær sunnere”. Når en elev setter seg et mål, planlegger de *når, hvor* og *hvordan* de skal nå det målet.







# Den evige betydningen av rettferdige valg



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

---

Valgene vi tar, er avgjørende – de er nøkkelen  
til vår fremtid og lykke.

**V**i lever i en verden som vektlegger mangfold fremfor enhet. Mange antar at det er praktisk talt umulig for mennesker fra forskjellige kulturer og ulike bakgrunner å stå sammen om felles mål. Noen har hevdet: “Vi mangler en samlende fortelling som kan forklare hvordan et pluralistisk folk kan leve” sammen.<sup>1</sup> Noen tror at “verden kun preges av deres egen stammeidentitet. De beskriver samfunnet som en slagmark” som “fremdyrker mistillit, splid og følelseskulde”.<sup>2</sup>

Et samlende svar på disse påstandene er Jesu Kristi gjengitte evangelium. Rettskaffenhet er det underliggende prinsippet som fører til samhold og lykke. Jeg er glad i 2 Nephi kapittel 9, som inneholder fantastiske instruksjoner angående lærdom, visdom, rikdom, arbeid og å nekte å se eller høre konsekvensene av synd. Det inneholder dyptgående lære som gjør det mulig for oss å følge rettferdighetens stier som fører til Frelseren.

Jeg vil dele fem prinsipper som jeg tror vil bidra til din fremgangsrike søken etter tro på Herren Jesus Kristus, rettskaffenhet og kunnskap. Disse målene kan være forenlige og utfyllende. Det er mange av dere som forbereder dere praktisk til familieliv og en måte dere kan forsørge familien på. Tro, rettskaffenhet og kunnskap vil være til stor hjelp for dere på begge områder. Ethvert hederlig arbeid er verdifullt og beundringsverdig. Arbeid som omfatter verdier, mening og nye ideer og er til velsignelse for menneskeheten, er spesielt viktig.



## 1. Fortsett å lære

Det første prinsippet jeg vil dele, er at du entusiastisk og rettskaffent må fortsette din søken etter kunnskap. En av mine helter i denne kategorien er Paul Cox, et aktivt medlem av Kirken. Han tok en bachelorgrad i botanikk ved Brigham Young University og tok flere andre påbyggingseksamener. Han var på misjon på Samoa og bodde senere sammen med familien sin i Savai'i på Samoa i mange år. Et av fokusområdene hans var etnomedisin, hvor han studerte noen av plantene som hadde blitt brukt av generasjoner av samoanske mødre til å behandle helseproblemer. Sammen med en medforfatter skrev han boken *Plants, People, and Culture: The Science of Ethnobotany [Planter, mennesker og kultur: Etnobotanikkens vitenskap]*.<sup>3</sup>

Han har gjort en rekke gjennombrudd i behandling av sykdommer. Selv om han har gjort mye i sin enestående karriere, er det én bestemt ting jeg vil nevne, som fant sted for mange år siden. Paul og en samoansk høvding, Fuiono Senio, drev etnobotanisk forskning i landsbyen Falealupo på Vest-Samoa.

I en beretning i *BYU Magazine* sto det: "Landsbyen hadde motvillig gitt et tømmerfirma tillatelse til å drive skogen for å skaffe penger til å bygge en skole, fordi, sier Cox, "de følte at de måtte velge mellom barna sine og skogen sin. Det var en fryktelig, fryktelig avgjørelse for dem." Da han fant ut om avtalen med tømmerfirmaet, sa Cox til høvdingene at han personlig ville betale for å bygge skolen hvis de ville stoppe nedhuggingen" av regnskogen.<sup>4</sup>

Han bygget skolen med hjelp fra forretningsmenn som hadde tilknytning til Samoa.<sup>5</sup> Bror Cox har fått mange utmerkelse og priser, blant annet Goldman-prisen for miljøhelter på grasrotplan. Han representerer en vedvarende søken



**Kunnskap, enten den er gammel eller ny, er viktig når den brukes rettferdig.**

etter kunnskap til velsignelse for menneskeheten. Denne beretningen er et eksempel på gleden over å lære og kunnskapens synergisme.

President Russell M. Nelson, en annen av mine helter, var en pioner i utviklingen av åpen hjertekirurgi, som har vært til stor velsignelse for dem som lever i vår tid. For noen år siden spurte jeg ham om den fantastiske historien bak åpen hjertekirurgi og hans betydelige rolle i den. Vi snakket om det en stund, og så sa han ydmykt: "Hvor fantastisk det er at Herren, som vet alt, gir oss den store gleden ved å oppdage visse typer kunnskap."

I 2. Nephi 9:29 står det: "Men det er godt å være lærd hvis man lytter til Guds råd." Kunnskap har alltid vært viktig, og i dag står vi på terskelen til mange nye og spennende vitenskapelige og teknologiske fremskritt. Mye av dette vil utvilsomt innebære enorme fordeler for Kirken og for hele menneskeslekten. Riktig anvendt kunnskap, enten den er gammel eller ny, er viktig.

## 2. Rettferdige valg spiller en rolle

For mange år siden ga eldste Bruce C. Hafen, som nå er emeritusmedlem av De sytti, et morsomt eksempel på dårlige valg under en tale han

holdt på New Zealand. Så vidt jeg husker hadde Kakemonsteret (en kjent figur fra *Sesam stasjon*), vunnet en spørrekonkurranse, og som premie kunne han velge mellom tre alternativer. Det første var at han kunne få et nytt hus en måned senere. Det andre var at han kunne få en ny bil en uke senere. Og det tredje var at han kunne få en fantastisk småkake – med en gang! Hva tror du han valgte? Akkurat – han valgte småkaken!<sup>6</sup>

Vi ler av dette, men valgene vi tar, er avgjørende – de er nøkkelen til vår fremtid og lykke. Husk at vi er summen av alle beslutninger vi tar. Vi lever i en tid da nesten alle valg blir diskutert og dissekert. Mange vil nesten umiddelbart motsette seg ethvert godt forslag eller prinsipp (se 2 Timoteus 4:3). På slutten av sitt liv sa profeten Lehi:

“For det må nødvendigvis være en motsetning i alle ting ...

Derfor er menneskene fri i kjødet, og alt som er nødvendig for menneskene, er gitt dem. Og de er fri til å velge frihet og evig liv gjennom alle menneskers store Mellommann, eller til å velge fangenskap og død ifølge djevelens fangenskap og makt, for han forsøker å gjøre alle mennesker ulykkelige likesom han selv er” (2 Nephi 2:11, 27).

Med tanke på striden i himmelen om frelsesplanen (se Abraham 3), er det ikke overraskende at religiøse prinsipper som fremsettes i denne siste evangelieutdeling, blir angrepet med ond-sinnet raseri. Men for at vi ikke skal bli motløse, la oss huske resultatet av striden i himmelen og det fantastiske resultatet vi vet vil bli innledet ved Jesu Kristi annet komme.

En stor fiende av gode valg er rasjonalisering. Mange mener at vi ikke er ansvarlige for våre valg. Men på grunn av Jesu Kristi gjengitte evangelium vet vi at vi *er* ansvarlige (se Lære og

pakter 72:3). Vi vet også hvem vi må stå til ansvar overfor. Det er Frelseren! (Se 2 Nephi 9:41; se også Apostlenes gjerninger 4:12.)

Noen ganger er viktige valg ganske enkle. Som unge misjonærer i England fikk min ledsager og jeg anledning til å dra til tempelet. Da vi gikk gjennom tempelområdet, kom tempelpresident Selvo J. Boyer gående mot oss. Da han så navneskiltene våre, pekte han på oss og spurte: “Matteus 5:48 – kjenner dere det skriftstedet?” Min ledsager sa: “Vær da fullkomne, likesom deres himmelske Far er fullkommen.” President Boyer sa: “Det stemmer. Eldster, etterlever dere dette budet?”

Vi begynte å stamme. Vi visste at vi ikke var fullkomne! Han hjalp oss. Han stilte spørsmål om hva vi hadde gjort de siste tre dagene. Han spurte om når vi la oss, når vi sto opp, om vi hadde personlig skriftstudium og skriftstudium sammen med ledsageren, og om vi gikk ut for å proselyttre til rett tid. Så sa han: “Jeg er sikker på at dere ikke er fullkomne, men dere har tatt fullkomne valg de siste tre dagene, og det betyr at dere beveger

***Valgene vi tar er nøkkelen til vår fremtid og lykke.***





dere i riktig retning.” Vi ble stående igjen og tenke over betydningen av det han hadde spurt om.

Lehi sa følgende om valg, som alle rettskafne fedre og mødre gjentar til sine sønner og døtre: “[Jeg vil] dere skal se hen til den store Mellommann og lytte til hans store bud og være trofaste mot hans ord og velge evig liv ifølge hans Hellige Ånds vilje” (2 Nephi 2:28).

Vi må forstå at det finnes en motsetning i alle ting, og at de rettfærdige valgene vi tar, er avgjørende.

Da jeg var ung kom jeg over en uttalelse av Harry Emerson Fosdick, en

kjent protestantisk prest.

Han sa dette om valg:

“De tragiske ondene i vårt liv er så ofte utilsiktet.

Vi begynte ikke med et dårlig og tarvelig mål.

Dette målet var ikke noe vi hadde i tankene i det hele tatt ... Derfor er veien til helvete alltid brolagt med gode forsetter, og det er derfor jeg ikke hyller høye idealer, store mål, gode hensikter og storslåtte beslutninger, men isteden sier at noe av det farligste

som finnes, er å godta dem og tenke at du tror på dem, og deretter forsømme de daglige virkemidlene som fører til dem. Å, min sjel, se på veien du går på! Den som plukker opp én ende av en pinne, plukker også opp den andre. Den som velger begynnelsen på en vei, velger stedet den fører til. Det er middelet som avgjør målet.”<sup>7</sup>

### 3. Gjør daglig trofast innsats

Rettskaffen, daglig og innviet innsats er bedre enn sporadiske heroiske handlinger. En venn av meg, Jim Jardine, sa i et foredrag ved Brigham Young University at da han var student, vurderte han “å vie [sitt] liv i én stor og heroisk gest”, men innså etter hvert at “innvielse ikke er en engangshendelse. Det er daglig hengivenhet”.<sup>8</sup>

Da jeg var ung, ønsket også jeg å vise meg verdig og utføre en heltedåd. Min oldefar David Patten Kimball var en av de unge mennene som

reddet og hjalp til med å bære medlemmer av Martins håndkjerrekompani over elven Sweetwater. Det var den slags dåd jeg så etter. Da jeg senere besøkte min bestefar Crozier Kimball, forklarte han at da president Brigham Young (1801–77) sendte mennene ut på dette redningsoppdraget, ga han dem beskjed om å gjøre alt som sto i deres makt for å redde håndkjerrekompaniet. De viet seg helt til å “følge profeten”. Min bestefar fortalte meg at det er svært beundringsverdige konsekvent, trofast og rettskaffent å gå inn for å gjøre sin plikt eller holde fast ved et prinsipp.

Hvor heltemodig det enn var for David Patten Kimball å bidra til å redde pionerene, ville det være like heroisk i dag å følge profeten ved å følge hans råd om å redusere bruk av sosiale medier, studere Mormons bok og ikke minst hjelpe til med å samle det adspredte Israel på begge sider av sløret. Hvis vi hjelper til med å samle det adspredte Israel, vil vi redde menneskesjeler – akkurat slik min oldefar hjalp til med å redde livet til medlemmene av håndkjerrekompaniet.

Noen medlemmer av Kirken hevder at de entusiastisk ville forplikte seg om de fikk et eller annet stort kall, men de ser ikke på omsorgstjeneste eller det å samle slektshistorie som tilstrekkelig heroisk for deres vedvarende innsats.

### 4. Vær sterk og urokkelig med hensyn til rettskaffenhet

For noen år siden talte eldste Neal A. Maxwell (1926–2004) i De tolv apostlers quorum om noen av sine personlige venner som var mindre aktive i Kirken. Han sa at han hadde lagt merke til hvordan deres tro gikk opp og ned og hva den underliggende årsaken var. Eldste Maxwell sa så:

*Rettskaffen, daglig og innviet innsats er bedre enn sporadiske heroiske handlinger.*

“Et vers i Mormons bok gir oss den mest tilfredsstillende forklaringen. Det er et spørsmål i Mosiah 5:13: ‘For hvordan kjenner et menneske den herre som han ikke har tjent og som er en fremmed for ham og er langt borte fra hans hjertes tanker og hensikter?’

Dette beskriver hva som pleier å skje: De som ellers i bunn og grunn er gode mennesker, blir ganske enkelt opptatt med verdens bekymringer. Hvis vi istedenfor å trekke nærmere Mesteren blir en fremmed for ham, har vi gått oss vill. De gode menneskene som dette skjer med, har som regel ikke begått store overtredelser, men de har trukket seg bort fra Frelseren, og han har blitt en fremmed for dem.”<sup>9</sup>

Det er viktig at vi setter tro på vår Herre og Frelser Jesus Kristus sentralt i vårt liv. En

fantastisk misjonspresident fikk alle oss misjonærer til å lære utenat et enkelt utsagn om tro og rettskaffenhet som jeg har husket siden. Jeg overbringer det herved til dere:

*Det finnes ingen tilfeldighet eller skjebne [som] kan omgå, hindre eller kontrollere den bestemte sjels faste beslutning.<sup>10</sup>*

Mine kjære venner, dere må være fast bestemte sjeler med hensyn til å leve rettskaffent!

### **5. Gjør deg fortjent til din arv ved rettfærdige valg**

En av de store beretningene i Mormons bok er Almas råd til sine tre sønner – Helaman, Shiblon og Corianton. Alma var sønn av profeten Alma. Han opplevde en mirakuløs omvendelse

*Heroisme kan finnes i den enkle utførelse av omsorgstjeneste.*





*“En feil som de hellige, både gamle og unge, må unngå, er tendensen til å leve på lånt lys ... [og] tillate ... at lyset i deres indre er et gjenskinns og ikke deres eget.”*

som ung mann. Han ble landets overdommer og Kirkens høyprest og profet. To av sønnene hans hadde tatt gode valg. Men én sønn hadde tatt noen svært dårlige valg. For meg er det viktigste ved Almas råd at han ga dem som far til sine egne barn. Han var først og fremst opptatt av at de skulle ha et vitnesbyrd om Gud Faderen, Jesus Kristus og Den hellige ånd.

Alma innleder kapittel 36 med å fortelle Helaman om sin mirakuløse omvendelse. En engel fortalte Alma at han ville bli ødelagt hvis han fortsatte å kjempe mot Kirken. Han vitner om at kunnskapen han delte, ikke kom fra hans egen visdom, men var åpenbart til ham fra Gud. Han vil at Helaman skal få et vitnesbyrd.

Mange av dere, om ikke de fleste, har et vitnesbyrd. Vi trenger alle et personlig vitnesbyrd. President Joseph F. Smith (1838–1919) sa: “En feil som de hellige, både gamle og unge, må unngå, er tendensen til å leve på lånt lys ... [og] tillate ... at lyset i deres indre er et gjenskinns og ikke deres eget.”<sup>11</sup>

President Heber C. Kimball (1801–68), rådgiver til president Young, sa:

“Tiden vil komme da ingen mann eller kvinne

kan klare seg på lånt lys. Enhver må bli ledet av det lys som er i ham selv. Hvordan kan du holde ut hvis du ikke har det? ...

Hvis du ikke har det, vil du ikke klare deg. Søk derfor å få et vitnesbyrd om Jesus og hold fast ved det, slik at du når prøvelsen kommer, ikke skal snuble og falle.”<sup>12</sup>

Kapittel 76 i Lære og pakter handler om de tre herlighetsgradene og sammenligner celestial herlighet med solen. Deretter sammenligner det Det terrestriale rike med månen og Det telestiale rike med stjernene (se også 1 Korinterbrev 15:41).

Det er interessant at solen har sitt eget lys, mens månens lys er reflektert eller “lånt lys”. Angående dem som arver Det terrestriale rike, sier vers 79: “Disse er de som ikke er tapre i Jesu vitnesbyrd”. Vi kan ikke oppnå Det celestiale rike og leve sammen med Gud Faderen på lånt lys.

Vær takknemlig hvis du har hatt gode foreldre som har vitnesbyrd og har undervist deg om evangeliet. Men du trenger ditt eget vitnesbyrd. Filosofen Goethe sa: “Det som din fars arv har lånt deg, må du fortjene på ny for virkelig å eie det.”<sup>13</sup>

Hver enkelt har ansvar for å ta rettfærdige valg og tenke alvorlig gjennom de fem områdene for råd og veiledning som jeg har fremsatt. Ditt hovedmål er å bygge opp din personlige tro. Forholdene i verden krever i større grad en dypere individuell omvendelse til og styrket tro på vår himmelske Fader og på Jesus Kristus og hans forsoning.

### **Forberedt på vanskelige tider**

Kirken har gjort en fantastisk innsats for å gi deg et veikart som kan hjelpe deg å ta rettfærdige valg. Herren har forberedt oss, linje på linje, for de “vanskelige tider” (2 Timoteus 3:1) som vi nå står overfor. En kort liste over hva Det første

presidentskap og De tolv apostlers quorum har gjort for å gi oss dette veikartet, omfatter følgende:

- Overholdelse av sabbatsdagen og nadverdens hellige ordinans har igjen blitt understreket de siste fem årene.
- Under biskopens ledelse fokuserer styrkede eldstenes quorumer og Hjelpeforeninger på Kirkens formål og guddommelig forordnede ansvarsoppgaver for å hjelpe medlemmene å inngå og holde hellige pakter.
- Omsorgstjeneste på en høyere og helligere måte er innført med glede.
- Når vi begynner med målet i tankene, blir tempelpakter og tjeneste innen slektshistorie en meningsfylt del av paktens sti.

Ytterligere tilpasninger for å oppnå en ny balanse mellom det som skjer i kirken og i hjemmet, ble presentert under generalkonferansen i oktober 2018. Justeringer ble presentert for å oppnå en hjemme-sentrert, kirke-støttet innsats på sabbaten. I talen jeg holdt, som ble godkjent av Det første presidentskap og De tolv quorum, erklærte vi at formålene med og velsignelsene tilknyttet denne tilpasningen og andre nylige endringer innbefatter følgende:

**Kirken har gitt oss et veikart for å hjelpe oss å ta rettferdige valg.**



- Dypere omvendelse til vår himmelske Fader og Herren Jesus Kristus og styrket tro på dem.
- Styrke enkeltpersoner og familier gjennom hjemme-sentrert, Kirke-støttet pensum som bidrar til gledesfylt etterlevelse av evangeliet.
- Hedre sabbatsdagen, med fokus på nadverdens ordinans.
- Hjelpe alle vår himmelske Faders barn på begge sider av sløret gjennom misjonærarbeid og å motta tempelets ordinanser, pakter og velsignelser.<sup>14</sup>

Rettskaffen overholdelse av rådene som er gitt, vil velsigne deg nå og resten av livet. ■

*Fra andakter ved Brigham Young University – Hawaii, 20. november 2018, og ved Utah Valley University 1 februar 2019.*

#### NOTER

1. David Brooks, "The Rise of the Amphibians", *New York Times*, 15. feb. 2018, nytimes.com.
2. Brooks, "The Rise of the Amphibians".
3. Michael J. Balick og Paul Alan Cox, *Plants, People, and Culture: The Science of Ethnobotany* (1996).
4. Julie Walker, "Professor and Samoan Chief Awarded for Saving Rain Forest", *BYU Magazine*, sommeren 1997, 8; se også Anne Billings, "Du kan være utslagsgivende: Paul Cox – tar vare på Guds skaperverk", *Liahona*, nov. 1998, 32–37.
5. Blant disse var medlemmene Rex Maughan, Ken Murdock og andre.
6. Se Bruce C. Hafen and Marie K. Hafen, "Bridle All Your Passions", *Ensign*, feb. 1994, 16.
7. Harry Emerson Fosdick, *Living Under Tension* (1941), 111.
8. James S. Jardine, "Consecration and Learning", i Henry B. Eyring, red., *On Becoming a Disciple-Scholar: Lectures Presented at the Brigham Young University Honors Program Discipline and Discipleship Lecture Series* (1995), 78.
9. Neal A. Maxwell, "Insights from My Life", *Ensign*, aug. 2000, 9.
10. Ella Wheeler Wilcox, "Will", i Charles Wells Moulton, *The Magazine of Poetry: A Quarterly Review*, årg. 5 (1893). Misjonspresidenten var eldste Marion D. Hanks.
11. Joseph F. Smith, *Læresetninger i evangeliet*, 5. utg. (1971), 81.
12. Heber C. Kimball, i Orson F. Whitney, *Life of Heber C. Kimball*, 6. utg. (1975), 450. [Se Joseph B. Wirthlin, "Stå på", *Liahona*, nov. 2004, 103–104]
13. Johann Wolfgang von Goethe, *Faust*, overs. Bayard Taylor (1912), 1:28.
14. Se Quentin L. Cook, "Dyp og varig omvendelse til vår himmelske Fader og Herren Jesus Kristus", *Liahona*, nov. 2018, 8–11.



# Den beste investeringen

Av Michael R. Morris  
Kirkens tidsskrifter

Da hun mistet jobben, ble Blanca Gregory svært stresset over å måtte begynne å lete etter en ny jobb. Men så ble hun med i en Finn en bedre jobb – selvhjulpenhetsgruppe.

**B**lanca Gregory hadde arbeidet i en bank i 27 år, herunder 12 år som nestleder – og derfor kom oppsigelsen som et sjokk. Hennes overraskelse ble imidlertid raskt erstattet av bekymring og stress.

Heldigvis var Blancas ektemann Eric i arbeid, og familien hadde sparepenger nok til å klare seg en stund. Etter å ha kommet seg etter en sykdom og vært arbeidsledig i over et år, begynte søster Gregory å lete etter en ny jobb.

Hun oppdaterte CV-en, tok noen datakurs, deltok på jobbmesser og begynte å fylle ut jobbsøknader. Som følge av dette var hun i flere jobbintervjuer. Med sin arbeidserfaring trodde hun det ville være enkelt å finne en ny jobb.

“Jeg ble bekymret da jeg ikke hørte fra noen,” sier søster Gregory. “Jeg tenkte: ‘Hva er det som skjer?’”

Månedene gikk uten et eneste jobbtillbud. Til slutt foreslo mannen hennes, som da var biskop i deres menighet i Newport Beach i California, at Blanca skulle ta en titt på Kirkens selvhjulpenhetsinitiativ og bli med i en Finn en bedre jobb-gruppe.



## “Du føler Ånden”

Som en del av en Finn en bedre jobb-gruppe tok søster Gregory et 12-ukers kurs som hjalp henne å lære nettverksbygging, å se muligheter, å oppdatere CV-en, å presentere seg profesjonelt og å forberede seg til jobbintervjuer. Hun satte seg også daglige mål med hensyn til å identifisere ressurser, opprette kontakter og holde personlige møter.

“Et selvhjelpenhetskurs er ikke som alle andre kurs. Det er en inspirasjon. Du føler Ånden der,” sier hun. “Kurset lærte oss å utøve tro, være flittige, arbeide hardt og be til Herren – å stole, ikke bare på våre egne ferdigheter og evner til å finne en jobb, men også på vår himmelske Faders hjelp.”

Takket være hennes Finn en bedre jobb-gruppe, fikk søster Gregory omfattende trening i å dele sine kvalifikasjoner og kontakte personer og virksomheter ved hjelp av et nettverksbyggingsverktøy kalt “Meg på 30 sekunder”. Et Meg på 30 sekunder-utsagn hjelper arbeidsgivere å forstå hva slags jobb en potensiell ansatt søker, vedkommendes erfaring og hvordan han eller hun kan hjelpe virksomheten å lykkes.

Etter å ha deltatt på kurset i ca. åtte uker, følte søster Gregory seg en dag tilskyndet til å knele og be om hjelp kontinuerlig gjennom hele dagen.

“Jeg ydmyket meg,” sier hun. “Jeg trengte virkelig at vår himmelske Fader hjalp meg å finne noe. Jeg sa ikke at jeg ville være leder eller tjene så og så mye. Jeg trengte bare en jobb. Jeg utøste mitt hjerte for Herren.”

Som en del av “leksene” hennes den dagen søkte hun elektronisk på fem stillinger. Allerede neste dag ringte en mulig arbeidsgiver for å intervjuer henne til en stilling som bankfunksjonær. Hun ble glad fordi hennes bønner hadde blitt besvart så raskt.

“Jeg var ikke nervøs for intervjuet, for jeg hadde øvd så lenge i klassen,” sier søster Gregory. Likevel ba hun inderlig før intervjuet. “Vår himmelske Fader,” ba hun, “vær så snill å legge ord i munnen min slik at jeg kan svare riktig og slik at de som intervjuer meg, kan se verdien av det jeg har å tilby.”

## “Det vil forandre livet ditt”

I mars 2018, noen dager etter søster Gregorys intervju, parkerte Mickey og Margaret Foster ved et møtehus i Newport Beach for å delta på den kveldens Finn en bedre jobb-gruppe. Eldste og søster Foster, som da tjente som senior selvhjelpenhetsmisjonærer på heltid, kom tidlig og ble overrasket over å se at Blanca allerede sto parkert der.

“Hun var så begeistret at hun hoppet inn i bilen vår for å fortelle oss at hun nettopp hadde fått jobb,” sier eldste Foster. “Hun beskrev hvor glad hun var i sin himmelske Fader og hva selvhjelpenhetsinitiativet og selvhjelpenhetsgruppen hennes hadde betydd for hennes jobbsøking.”

Søster Gregory vitnet også for eldste og søster Foster om at hun aldri hadde følt seg nærmere Frelseren eller følt hans personlige engasjement sterkere. Overveldet av takknemlighet og følelser gråt alle tre. Et år senere er søster Gregory fortsatt takknemlig for sin selvhjelpenhetsgruppe, for himmelsk hjelp og for jobben som bankfunksjonær.

“Lønnen er bra. Arbeidstiden er bra. Frynsegodene er bra,” sier hun. Hun bruker sine ferdigheter, utvikler nye talenter og “gjør fremgang i firmaet”.

“Å delta på en 12-ukers Finn en bedre jobb-gruppe er den beste investeringen du kan gjøre,” sier hun til alle som søker arbeid, eller som ønsker å bytte jobb. “Det vil ikke bare hjelpe deg å oppdatere CV-en og dele dine ferdigheter, men det vil også hjelpe deg å lære å utøve din tro og utvikle ditt vitnesbyrd. Det er det som gjør forskjellen. Kurset tar bare et par timer i uken, men det hjelper virkelig. Det vil forandre livet ditt.” ■



## Et kall til John

Som ny biskop for mange år siden la jeg merke til en trofast søster som alltid gikk i kirken uten sin mann John. Jeg fant ut at han tidligere hadde vært grenspresident i perioden da møtehuset deres ble bygget. Han fikk så lite hjelp fra grenens medlemmer at han ble utbrent av å gjøre mesteparten av arbeidet, og ble mindre aktiv.

Når menighetens medlemmer kom hjem til ham, pleide han å tenne en sigarett og sette en ølboks ved siden av stolen sin, som for å si: “Du får meg ikke til å komme tilbake.”

Til slutt fant jeg ut at John arbeidet med å reparere hvitevarer. Eldre

medlemmer i menigheten ringte ofte til meg og ba meg om å reparere ting. Nå som jeg visste om Johns ferdigheter, begynte jeg å ringe John og spørre om råd når det gjaldt reparasjoner.

Jeg fortsatte med dette i kanskje et år. På det tidspunktet trengte vi å kalle en menighetssekretær. Etter bønn og overveelse følte jeg meg tilskyndet til å gi kallet til John.

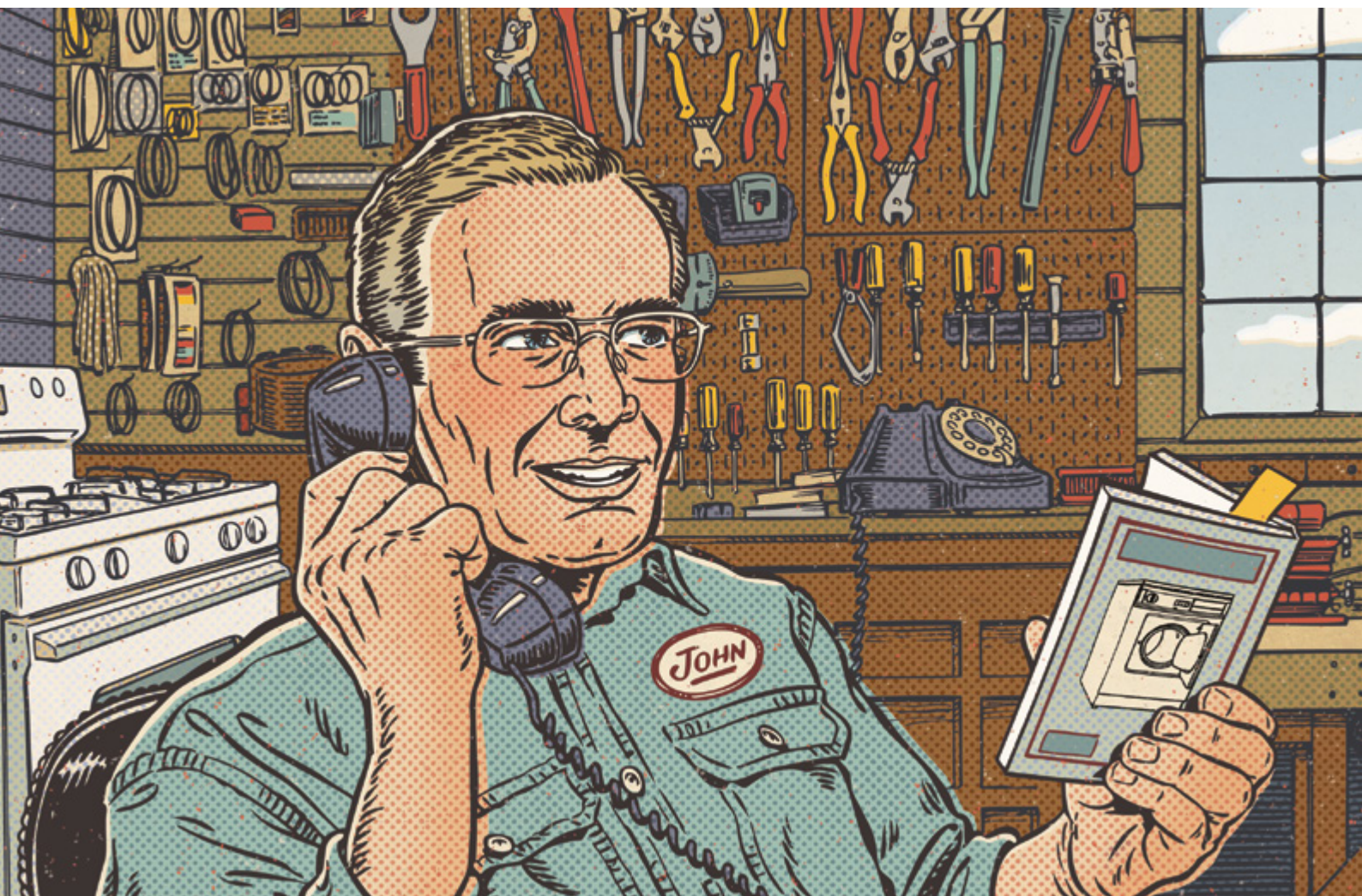
Jeg fortalte det til stavspreidenten, og han sa: “Vi kan ikke kalle ham nå! Han røyker og drikker øl.” Jeg ba stavspreidenten om å kalle ham inn til et intervju likevel. John kom til

intervjuet, men svarte ettertrykkelig: “Nei, jeg er ikke verdig.”

Ting fortsatte som før – John var fortsatt mindre aktiv, og jeg ringte og spurte ham om råd. I denne perioden sa jeg ingenting til ham om å komme tilbake til kirken. Jeg ba stavspreidenten om å intervju ham igjen. Igjen sa John nei, men denne gangen la han til: “Jeg skal si ifra når jeg er klar.”

Etter dette fortsatte jeg å ringe John og spørre om råd, og inkluderte ham i fellesskapet vårt så godt jeg kunne.

En dag tok jeg telefonen og hørte: “Er dette den gode gamle biskopen?” Han hadde begynt å tiltale meg ved





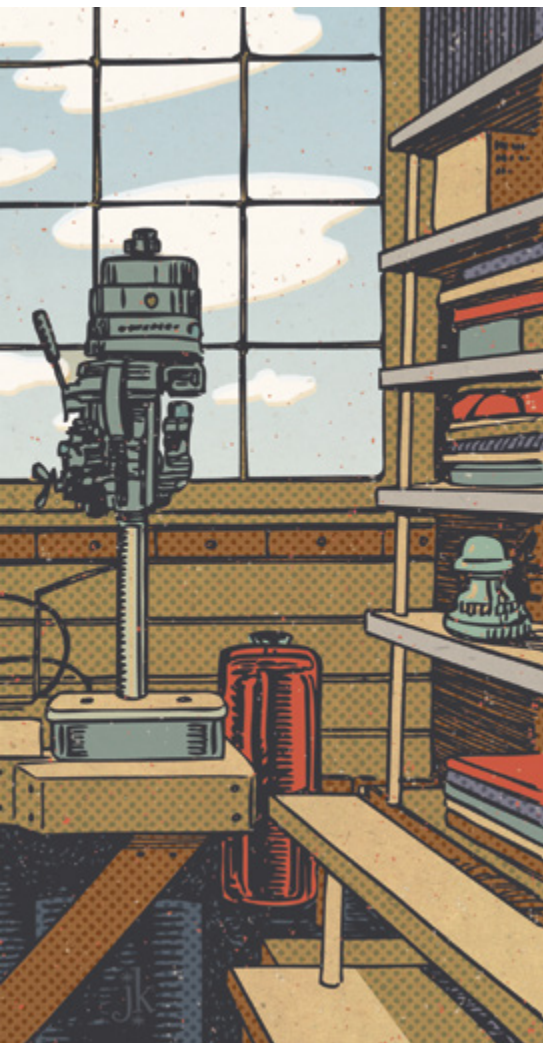
## Velsignelsen ved et tap

den tittelen. “Dette er John. Jeg er klar.” Han ble da kalt og virket som vår menighetssekretær.

Etter hvert som årene gikk, virket John i mange kall. Han og hans hustru reiste på misjon sammen, og nå virker de i tempelet. På min 50. bryllupsdag skrev John en lapp hvor det sto: “Biskop, takk for at du reddet livet mitt.”

Jeg kan ikke sette ord på gleden jeg føler over å vite at John kom tilbake til kirken delvis fordi jeg var tålmodig og spurte ham om hjelp når jeg trengte det. ■

**Burke Waldron, Utah i USA**



Endelig, etter å ha prøvd i lang tid, ventet vi vårt første barn. For en glede, og for en følelse! Alt gikk bra. Datteren vår utviklet seg og vokste, og alle rundt oss var like glade som vi var for velsignelsen som denne lenge etterlengtede datteren var.

Men så oppsto det komplikasjoner. En sjelden blod- og leverkomplikasjon truet både barnet og meg. Legene oppdaget også blodpropper i morkaken. Da jeg var seks måneder på vei, måtte datteren vår bli født.

Da hun ble født, veide hun like under en halv kilo og var ca. 25 cm. lang. På sykehuset kalte sykepleierne henne vår “lille kriger”. Men fire dager etter fødselen ble tilstanden verre og hun døde. Å føde min datter og deretter komme hjem uten henne i armene mine og se de små tingene hennes hjemme, gjorde ufattelig vondt!

Jeg satt med den lille kisten hennes på fanget i nesten 300 km til vi endelig kom til vår hjemby Garruchos hvor vi begravet henne. Noen ganger kunne jeg føle hennes nærvær, som om hun rørte ved ansiktet mitt med hånden sin. Min

mann Gustavo innviet graven, og vi begravet henne.

Vi tilbragte tre dager hjemme hos foreldrene mine, hvor folk kom for å besøke oss. Noen kunne ikke forstå hvordan Gud kunne la dette skje med oss. Men vi har aldri tvilt på Herren. Han valgte oss til å bli foreldre til denne spesielle personen, denne lille engelen, som trengte så få dager på jorden for å fullføre sin oppgave. Vi så ikke på dette som en straff eller en prøvelse. Vi så det som en velsignelse. Det er nå vår plikt å være verdige til å være sammen med henne igjen.

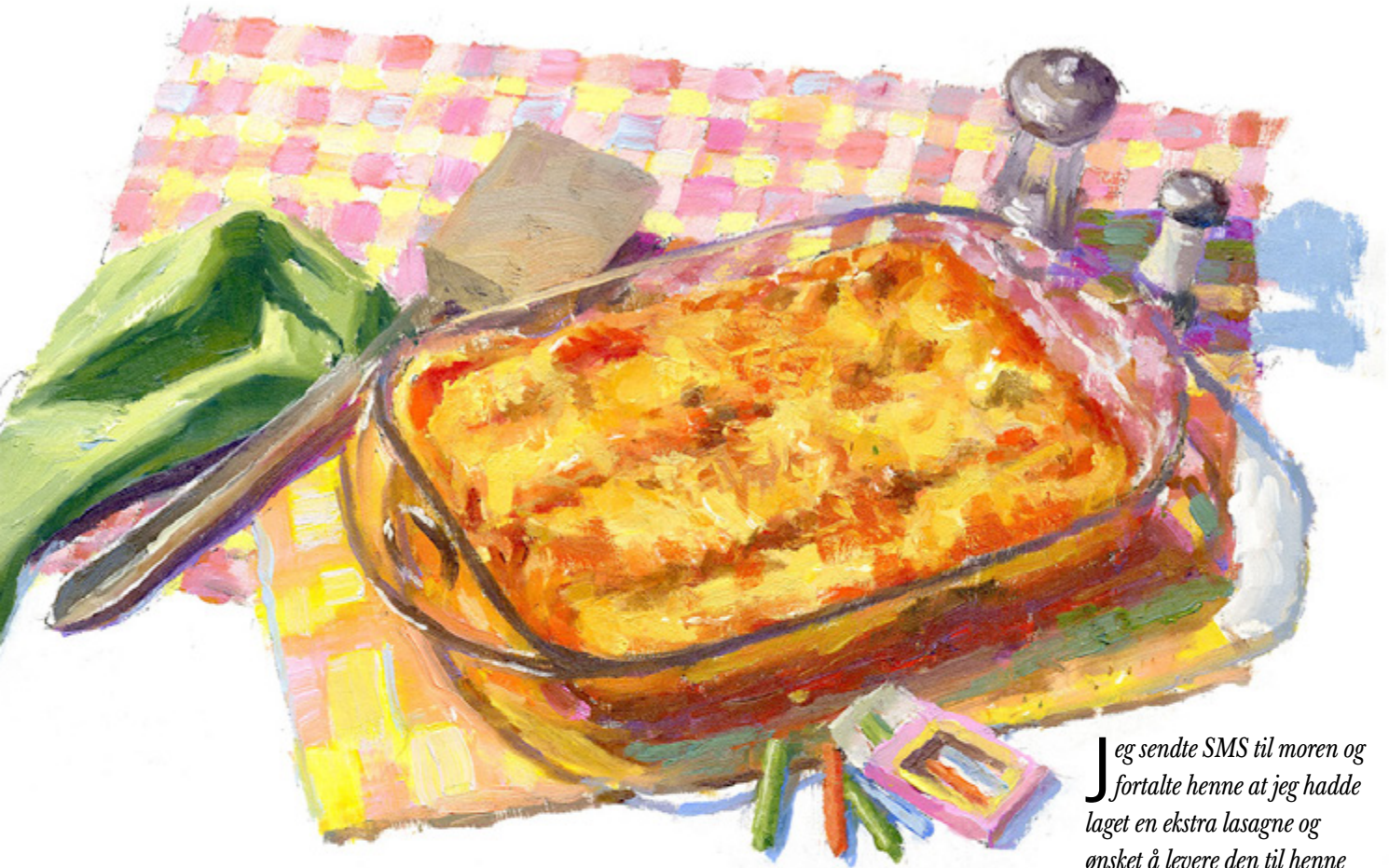
Evangeliet gir oss lys, styrke og håp om en dag å få oppdra henne. Vi er selvfølgelig triste av og til, og noen ganger kan vi føle tomhet. Men da trøster Ånden oss.

Vi prøver å få et barn til, og vi vet at ting skjer ifølge Herrens plan og tids-skjema. Vår himmelske Fader elsker oss og vil aldri svikte oss. Hvor takknemlige vi er til ham for at han har gjort det mulig for oss å få leve sammen som familie en dag. ■

**Patrícia Moraes, Rio Grande do Sul i Brasil**

*Jeg fant ut at John arbeidet med å reparere hvitevarer, så jeg ringte ham for å få råd om reparasjoner. Han fortalte meg hva jeg skulle gjøre, og så tok jeg meg av problemet.*





**J**eg sendte SMS til moren og fortalte henne at jeg hadde laget en ekstra lasagne og ønsket å levere den til henne og familien hennes.

## Fødselsdagslasagnen

Lang tid hadde jeg hatt lyst til å bake brød eller lage litt ekstra mat og bare levere den til noen i menigheten for å dele min og Herrens kjærlighet med dem, men jeg hadde aldri gjort det.

Jeg elsker å lage mat, men det er bare min mann og jeg som bor hjemme nå. Derfor lager jeg mindre måltider, fordi det vanligvis tar oss flere dager å spise opp store måltider.

En kveld bestemte jeg meg for å lage litt lasagne. I stedet for å lage en stor langpanne, laget jeg to mindre panner. Slik kunne vi spise én til middag, og så kunne jeg gi den andre til noen som trengte det.

Jeg ringte Hjelpeforeningens president for å høre om noen trengte å få levert et måltid. Hun nevnte en alenemor

som arbeidet og hadde to barn. Den ettermiddagen sendte jeg SMS til moren og fortalte henne at jeg hadde laget en ekstra lasagne og ønsket å levere den til henne og familien hennes.

Hun svarte på SMS-en og sa: "Så rart! Ja, det ville være flott!" Hun var fortsatt på jobb, men barna hennes ville være hjemme, så jeg kunne levere den når som helst.

En liten stund senere sendte hun igjen en SMS og spurte: "Visste du at det var fødselsdagen min i dag?" Jeg forsikret henne om at jeg ikke hadde noen anelse om det. Hun svarte: "Gratulerer med dagen til meg, da!"

Da jeg kom med måltidet, hadde hun nettopp kommet hjem fra jobb. Hun ble

kjempeglad, og det samme ble barna.

På søndag kom hun bort til meg i kirken, og med tårer i øynene fortalte hun meg at hvert år på fødselsdagen hennes pleide bestemoren hennes å lage middag til henne – og det var alltid lasagne. Bestemoren hadde gått bort året før, og det var den første bursdagen hun ikke ville være der for å lage lasagne til henne.

Da jeg leverte lasagne på fødselsdagen hennes, styrket det hennes vitnesbyrd om at Herren er oppmerksom på henne og elsker henne. Det styrket også mitt vitnesbyrd om at hvis vi gjør oss tilgjengelig for å være et redskap i Herrens hender, vil han vise oss hvor vi kan tjene. ■

**Navn ønskes ikke oppgitt, Texas i USA**

# 150 sider innen torsdag?

Jeg var på mitt livs laveste punkt. Min hustru hadde bedt om skilsmisse etter å ha gått fra meg for en annen mann. Jeg var 30 år gammel og bodde sammen med min mor. Jeg var også nær ved å miste jobben.

Redaksjonssjefen for avisen jeg jobbet i, advarte meg: "Hvis du kommer beruset på jobb igjen, vil du bli oppsagt umiddelbart." På vei hjem lurte jeg på hvordan jeg skulle klare å slutte å drikke.

Akkurat da stoppet to misjonærer og snakket med meg om Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige. Jeg sa at jeg ikke var interessert. Men som journalist følte jeg at jeg måtte gi dem kortet mitt.

Noen dager senere sa mor at to amerikanerne var der for å snakke med meg.

"De har et av kortene dine," sa hun.

Det var de samme misjonærene som jeg hadde truffet noen dager før. En av dem ga meg en brosjyre og snakket om profeten Joseph Smith. Deretter

ga ledsageren hans meg en Mormons bok. Han spurte om jeg ville lese noen kapitler i den. Da jeg gikk med på å gjøre det, så han på meg og spurte om jeg ville lese 150 sider.

"Umulig!" sa jeg.

"Vi kommer tilbake på torsdag," sa han. Det var flere dager til. Jeg trodde ikke jeg kunne lese de sidene på den tiden.

Etter jobb dagen etter følte jeg en sterk trang til å finne vennene mine og gå ut og drikke. Så husket jeg sjefsredaktørens advarsel og de 150 sidene jeg hadde blitt bedt om å lese. Jeg dro hjem og begynte å lese Mormons bok. Jeg leste også brosjyren om Joseph Smith.

Ånden rørte ved mitt hjerte da jeg leste om Joseph Smith. Jeg følte også at Mormons bok var sann da jeg leste og

lærte mer om Frelseren. Snart hadde jeg lest 150 sider. På torsdag kom misjonærene tilbake og spurte om jeg hadde lest.

"Ja!" sa jeg. "Alle 150 sidene!"

Jeg ønsket å vite mer. Da de underviste meg om Visdomsordet, sa jeg at jeg var klar til å slutte med alkohol.

Søndagen etter gikk jeg på mitt første faste- og vitnesbyrds møte. Jeg delte mitt nyervervede vitnesbyrd om Joseph Smith og Mormons bok. Kort tid senere ble jeg ble døpt og bekreftet som medlem av Kirken.

I de 48 årene siden jeg ble døpt har jeg forsøkt å holde budene og holde meg nær til Kirken. Jeg giftet meg om igjen og reiste på misjon sammen med min hustru. I årenes løp tok jeg imot mange kall. Jeg virker nå i tempelet. Hver gang jeg er der, takker jeg Herren for at han trakk meg ut av mørket og førte meg inn i lyset. ■

**Hildo Rosillo Flores, Piura i Peru**

**P**å vei hjem lurte jeg på hvordan jeg skulle klare å slutte å drikke. Akkurat da stoppet to misjonærer for å snakke med meg.





# Vår hellige kropp

Av Marissa Widdison  
Kirkens tidsskrifter

**H**vis vi ikke underviser våre barn om kroppens evige betydning, vil verden ivrig trå til og feilutdanne dem for oss.

I 1 Korinterbrev 6:19 lærer apostelen Paulus oss at kroppen er hellig: “Vet dere ikke at deres legeme er et tempel for Den Hellige Ånd som bor i dere?” Det er ikke det verden lærer oss. I stedet virvler forvirrende budskap rundt barna våre, som reiser spørsmål og skaper tvil.

Hva er den perfekte kroppsstørrelsen?

Hva er de rette klærne å gå med?

Hva skal jeg bruke kroppen min til?

Her er noen forslag for å hjelpe barn å verdsette kroppen som et fantastisk redskap til det gode.

## Kroppen er en gave

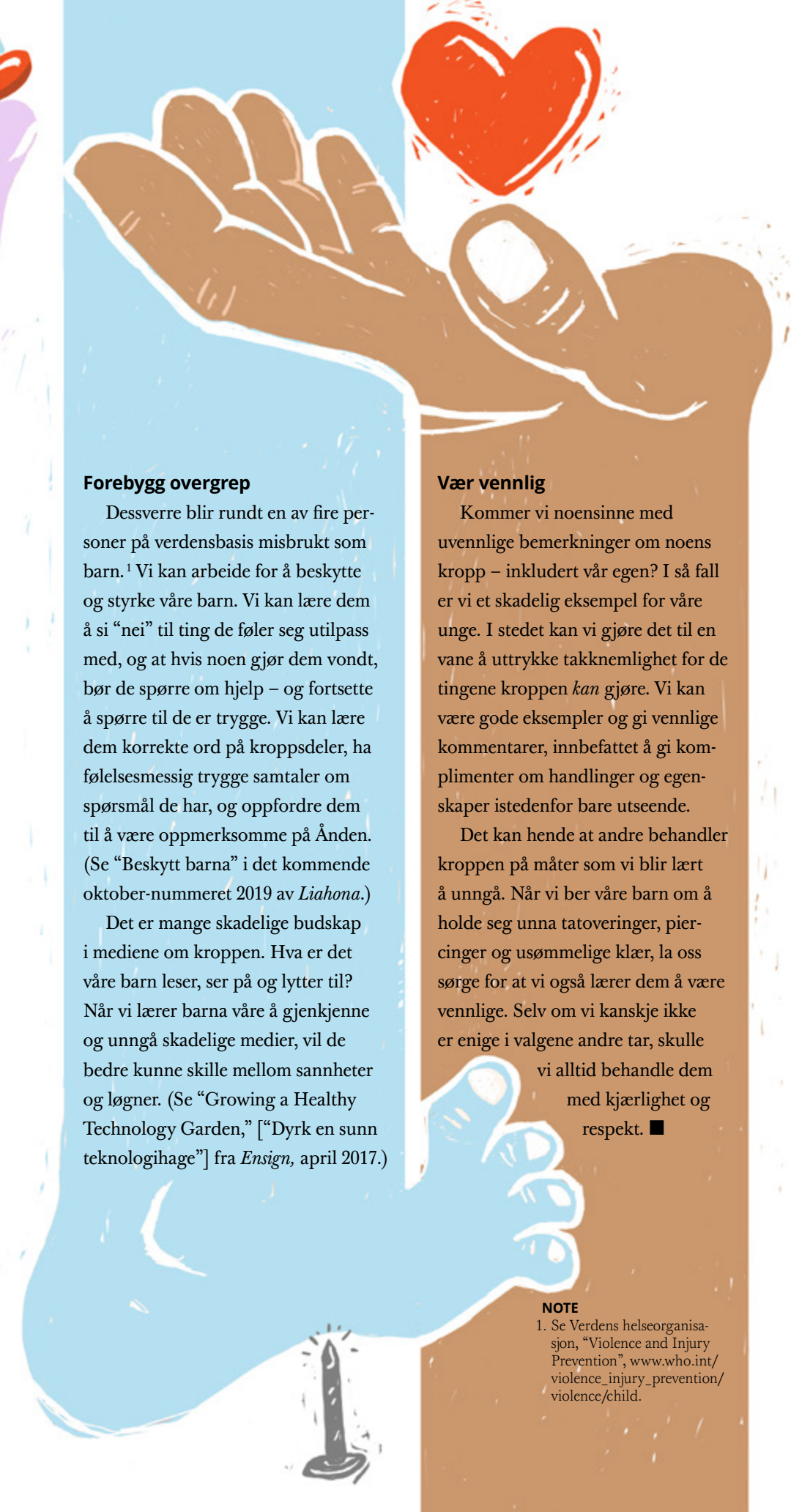
Kropper har forskjellige former, farger, størrelser og evnenivåer. Kanskje det mest verdifulle budskapet vi kan formidle til våre barn, er at *enhver* kropp er en dyrebar velsignelse. Å motta en fysisk kropp er en viktig del av planen for lykke – sjelen består tross alt av kroppen og ånden (se Lære og pakter 88:15). Som Paulus forkynte, er kroppen et tempel for Den hellige ånd.

Både barn og voksne kan bli frustrert over hvordan kroppen deres ser ut eller fungerer. Det er i orden. Hjelp barnet ditt å forstå at selv en ufullkommen kropp gjør det mulig for oss å lære og vokse. Vi kan være et eksempel på å fokusere på de gode tingene kroppen vår kan gjøre, istedenfor å bekymre oss for mye om hvordan kroppen ser ut eller sammenligne den med andre. Én dag skal vi alle oppstå, og kroppen vil “føres tilbake til sin rette og fullkomne skikkelse” (Alma 40:23).

## Ta vare på kroppen

Sunne vaner barn utvikler, vil velsigne dem resten av livet. Som foreldre har vi betydelig innflytelse på maten de spiser, deres fysiske aktiviteter, deres hygienevaner og andre måter å ta vare på kroppen på. I tillegg til å oppmuntre dem til å være sunne, kan vi skape et familiemiljø som er et eksempel på disse gode avgjørelsene. Dette innebærer å ha åpne og ikke skambelagte diskusjoner om seksuell intimitet og hvilke endringer de kan forvente i kroppen etter hvert som de vokser. (For hjelp til samtaler for riktig aldersgruppe, se: *A Parent's Guide [En foreldreguide]* fra Church of JesusChrist.org.)



A large illustration of a hand holding a heart. The hand is brown with white outlines, and the heart is red with white outlines. The background is light blue and white with a subtle pattern of small dots.

## Forebygg overgrep

Dessverre blir rundt en av fire personer på verdensbasis misbrukt som barn.<sup>1</sup> Vi kan arbeide for å beskytte og styrke våre barn. Vi kan lære dem å si “nei” til ting de føler seg utilpass med, og at hvis noen gjør dem vondt, bør de spørre om hjelp – og fortsette å spørre til de er trygge. Vi kan lære dem korrekte ord på kroppsdeler, ha følelsesmessig trygge samtaler om spørsmål de har, og oppfordre dem til å være oppmerksomme på Ånden. (Se “Beskytt barna” i det kommende oktober-nummeret 2019 av *Liahona*.)

Det er mange skadelige budskap i mediene om kroppen. Hva er det våre barn leser, ser på og lytter til? Når vi lærer barna våre å gjenkjenne og unngå skadelige medier, vil de bedre kunne skille mellom sannheter og løgner. (Se “Growing a Healthy Technology Garden,” [“Dyrk en sunn teknologihage”] fra *Ensign*, april 2017.)

## Vær vennlig

Kommer vi noensinne med uvennlige bemerkninger om noens kropp – inkludert vår egen? I så fall er vi et skadelig eksempel for våre unge. I stedet kan vi gjøre det til en vane å uttrykke takknemlighet for de tingene kroppen *kan* gjøre. Vi kan være gode eksempler og gi vennlige kommentarer, innbefattet å gi komplimenter om handlinger og egenskaper istedenfor bare utseende.

Det kan hende at andre behandler kroppen på måter som vi blir lært å unngå. Når vi ber våre barn om å holde seg unna tatoveringer, piercinger og usømmelige klær, la oss sørge for at vi også lærer dem å være vennlige. Selv om vi kanskje ikke er enige i valgene andre tar, skulle vi alltid behandle dem med kjærlighet og respekt. ■

## NOTE

1. Se Verdens helseorganisasjon, “Violence and Injury Prevention”, [www.who.int/violence\\_injury\\_prevention/violence/child](http://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/child).

## FOR BARN

I *Vennen* denne måneden:

- “Kroppen er et tempel” (aug. 2019, side V12)

For andre ressurser, se [lessonhelps.ChurchofJesusChrist.org](http://lessonhelps.ChurchofJesusChrist.org) og klikk på “Bodies”.

## FOR TENÅRINGER

I *Liahona* denne måneden:

- Alle artiklene i ungdomsdelen (se side 50) handler om læresetninger som angår kroppen.

Andre ressurser finnes på [youth.ChurchofJesusChrist.org](http://youth.ChurchofJesusChrist.org).





## KAPITTEL 2

# Herlighet nok

*Redaktørens anmerkning: Dette er et utdrag av kapittel 2 av Hellige: Ingen vanhellig hånd, bind 2 i serien Hellige. Forrige kapittel, i juli-nummeret, beskriver det første kompaniet av hellige på flyttefot, kalt "Israels leir". De har ligget i leir ved Sugar Creek, ikke så langt fra Nauvoo på den andre siden av elven Mississippi. Den 1. mars 1846 begynte Brigham Young å lede det første kompaniet vestover.*

**M**ens de hellige og Brigham Young forlot Sugar Creek, ble 43 år gamle Louisa Pratt igjen i Nauvoo og forberedte seg til å forlate byen sammen med sine fire unge døtre. Tre år tidligere hadde Herren kalt hennes mann, Addison, på misjon til Stillehavsoyene. Upålitelig posttjeneste mellom Nauvoo og Tubuai, øyen i Fransk Polynesia hvor Addison virket, hadde deretter gjort det vanskelig å holde kontakten med ham. Flesteparten av brevene hans var flere måneder gamle da de kom frem, og noen var eldre enn et år.

Det siste brevet fra Addison gjorde det klart at han ikke kom til å rekke hjem tidnok til å kunne dra vestover sammen med henne. De tolv hadde bedt ham bli på Stillehavsoyene til han ble kalt hjem eller til de sendte misjonærer for å erstatte ham. Brigham hadde på ett tidspunkt håpet å kunne sende flere misjonærer til øyene etter at de hellige hadde mottatt begavelsen, men utvandringen fra Nauvoo gjorde at planen måtte utsettes.<sup>1</sup>

Louisa var villig til å foreta reisen uten ektemannen sin, men tanken på det gjorde henne nervøs. Hun hatet å måtte forlate Nauvoo og tempelet, og likte ikke tanken på å reise over Rocky Mountains i en vogn. Hun ønsket også å besøke sine gamle foreldre i Canada – kanskje for siste gang – før hun dro vestover.

Hvis hun solgte oksespannet sitt, kunne hun få nok penger til å besøke foreldrene og bestille en båtreise til Californiakysten for familien, og på den måten unngå hele reisen over land.

Louisa hadde nesten bestemt seg for å reise til Canada, men det var noe som ikke føltes riktig. Hun bestemte seg for å skrive til Brigham Young angående sin bekymring for reisen over land og sitt ønske om å besøke foreldrene.









“Hvis du sier at oksespann-ekspedisjonen er den beste veien til frelse, skal jeg stille helhjertet opp,” skrev hun, “og jeg tror jeg skal holde ut uten å murre, like godt som noen annen kvinne.”<sup>2</sup>

Kort tid etter kom en budbringer med Brigham's svar. “Kom igjen. Oksespannet er sikreste vei til frelse,” sa han til henne. “Bror Pratt vil møte oss i ødemarken hvor vi vil etablere oss, og han vil bli svært skuffet hvis familien hans ikke er med oss.”

Louisa vurderte rådet, stålsatte seg ved tanken på den vanskelige reisen som lå foran henne, og bestemte seg for å bli med hovedgruppen av hellige, enten hun overlevde eller ei.<sup>3</sup>

Den våren jobbet arbeiderne på spreng for å fullføre tempelet innen den offentlige innvielsen 1. mai. De la murgulv rundt døpefonten, monterte utsmykning av tre og malte veggene. Arbeidet pågikk hele dagen og ofte til langt på natt. Ettersom Kirken hadde lite penger å betale arbeiderne med, ofret mange av dem en del av lønnen sin for å sikre at tempelet ble klart til å bli innviet til Herren.<sup>4</sup>

To dager før innvielsen ble arbeiderne ferdige med å male forsamlingsalen i første etasje. Dagen etter feide de det store rommet rent for støv og rusk, og gjorde det klart til møtet. Arbeiderne rakk ikke å legge siste hånd på verket i alle rom, men de visste at det ikke ville hindre Herren i å godta tempelet. Trygge på at de hadde oppfylt Guds befaling, malte de ordene “Herren har sett vårt offer” over forhøyningene langs den østre veggen i forsamlingsalen.<sup>5</sup>

Klar over det de skyldte arbeiderne, kunngjorde Kirkens ledere at den første innvielsesprosessen skulle være et møte viet

til veldedighet. De tilstedeværende ble bedt om å bidra med en dollar som skulle gå til å betale de lutfattige arbeiderne.

Om morgenen den 1. mai forlot 14 år gamle Elvira Stevens leiren vest for Mississippi, og krysset elven for å være med på innvielsen. Elviras foreldre døde rett etter at familien hadde flyttet til Nauvoo, og hun bodde nå sammen med sin gifte søster, foreldreløs. Siden ingen andre i leiren kunne bli med henne til innvielsen, dro hun alene.

Apostlene visste at det kunne gå år før et nytt tempel ble bygget i vesten, og hadde forrettet begavelsen til noen unge enslige personer, inkludert Elvira. Nå, tre måneder senere, gikk hun igjen opp trappene til tempelets dør, bidro med sin dollar, og fant en plass i forsamlingsalen.<sup>6</sup>

Møtet ble åpnet med et kor som sang. Orson Hyde holdt deretter innvielsesbønnen. “La Din hellige ånd dvele her,” ba han, “og må alle føle en hellig innflytelse i sitt hjerte om at Hans hånd har hjulpet i dette verk.”<sup>7</sup>

Elvira følte himmelsk kraft i rommet. Etter møtet dro hun tilbake til leiren, men hun kom tilbake til neste møte to dager etter, og håpet å føle den samme kraften igjen. Orson Hyde og Wilford Woodruff talte om tempelarbeid, prestedømmet og oppstandelsen. Før møtet ble avsluttet, roste Wilford de hellige for å ha fullført tempelet selv om de ville måtte forlate det.

“Tusener av hellige har fått sin begavelse her, og lyset vil ikke bli slukket,” sa han. “Dette er herlighet nok for å ha bygget tempelet.”

Etter møtet dro Elvira tilbake til leiren, og krysset elven for siste gang.<sup>8</sup> Imens tilbragte de hellige i Nauvoo resten av dagen og natten med å pakke og ta ut stoler, bord og andre møbler inntil tempelet var tomt og overlatt i Herrens hender.<sup>9</sup>

Lenger fremme langs veien hadde Brigham og Israels leir stanset ved et sted som het Mosquito Creek, ikke langt fra Mississippi-elven. De var sultne, to måneder bak tidsskjema og ytterst fattige.<sup>10</sup> Brigham insisterte allikevel på å sende et første kompani over Rocky Mountains. Han mente at det var nødvendig at en gruppe hellige fullførte reisen det året, for så lenge Kirken vandret uten et hjemsted ville dens fiender prøve å adspre den eller hindre dens ferd.<sup>11</sup>

Brigham visste derimot at det å utstyre en slik gruppe ville være en stor belastning på de helliges ressurser. Få hadde penger eller proviant til overs, og det var begrensede muligheter til lønnet arbeid i Iowa. For å overleve på prærien hadde mange hellige solgt dyrebare eiendeler langs veien eller tatt tilfeldige jobber for å tjene penger til mat og utstyr. Ettersom leiren beveget seg vestover og det ble lenger og lenger mellom bosetningene, ville disse anledningene bli stadig færre.<sup>12</sup>

Brigham hadde også andre bekymringer som tyngtet. De hellige som ikke tilhørte det første kompaniet, trengte et sted de kunne overvintre. Omaha-indianerne og andre innfødte som bodde vest for Mississippi-elven var villige til å la de hellige slå leir for vinteren, men representanter for myndighetene var motvillige til å la dem bli i beskyttede indianerområder for en lengre periode.<sup>13</sup>

Brigham visste også at de syke og fattige hellige i Nauvoo stolte på at Kirken vil hjelpe dem vestover. En stund håpet han å kunne hjelpe dem ved å selge verdifull eiendom i Nauvoo, innbefattet tempelet. Men så langt hadde forsøkene vært mislykket.<sup>14</sup>

Den 29. juni fikk Brigham vite at tre offiserer fra den amerikanske hæren var på vei til Mosquito Creek. De forente stater hadde erklært krig mot Mexico, og president James Polk hadde bemyndiget mennene til å rekruttere en bataljon bestående av 500 hellige til et militærtokt til Californiakysten.<sup>15</sup> ■

For å lese resten av kapittelet kan du gå inn på [saints.ChurchofJesusChrist.org](http://saints.ChurchofJesusChrist.org) eller den digitale versjonen av denne artikkelen i august-nummeret av *Liahona i Gospel Library* eller på [Liahona.ChurchofJesusChrist.org](http://Liahona.ChurchofJesusChrist.org).

Ordet Emne i notene angir at det finnes ytterligere informasjon på [saints.ChurchofJesusChrist.org](http://saints.ChurchofJesusChrist.org).

#### NOTER

1. Louisa Barnes Pratt to Brigham Young, 24. mars 1846; Brigham Young to Addison Pratt, 28. aug. 1845, Brigham Young Office Files, CHL; se også *Hellige*, bind 1, kapittel 41. **Emne:** Louisa Barnes Pratt
2. Louisa Barnes Pratt til Brigham Young, 24. mars 1846, Brigham Young Office Files, CHL; Louisa Barnes Pratt, dagbok og biografi, 127.
3. Louisa Barnes Pratt, dagbok og biografi, 127. Siste del av sitert setning er redigert for lesbarhetens skyld. Opprinnelig setning lyder: "Bror Pratt vil møte oss i ødemarken hvor vi vil etablere oss vil bli svært skuffet hvis familien hans ikke er med oss."
4. Mendenhall, dagbok, 1.–4. april 1846; Samuel W. Richards, dagbok, 22.–29. april 1846; Haight, dagbok, 6. april 1846; Morris, *Autobiography*, 40–41.
5. Samuel W. Richards, dagbok, 23. og 29.–30. april 1846; Brigham Young, i *Journal of Discourses*, 1. jan. 1877, 18:304; Lanman, *Summer in the Wilderness*, 31–33.
6. Barney, "Ruins of the Nauvoo Temple"; *JSP*, CFM:525, note 71.
7. Historian's Office, General Church Minutes, Thomas Bullock hefte nr. 8, 1. mai 1846.
8. Barney, "Ruins of the Nauvoo Temple"; Historian's Office, *History of the Church*, bind 15, [1] mai 1846, 34; Scott, dagbok, 1. mai 1846; Woodruff, dagbok, 1. og 3. mai 1846.
9. Holzapfel og Cottle, "Visit to Nauvoo", 11. **Emne:** Nauvoo Temple
10. Bennett, *Mormons at the Missouri*, 45. **Emne:** Pioneer Trek
11. Historian's Office, *History of the Church*, bind 15, 28. juni 1846, 87–89; Brigham Young to William Huntington and Council, 28. juni 1846, Brigham Young Office Files, CHL.
12. Orson Pratt, dagbok, feb. 1846; 6. mars 1846; 19. juni 1846; se også Bennett, *Mormons at the Missouri*, 32–33.
13. Brigham Young to William Huntington and Council, 28. juni 1846, Brigham Young Office Files, CHL.
14. "Conference Minutes", *Times and Seasons*, 1. nov 1845, 6:1011; Orson Pratt, dagbok, 28.–29. apr. 1846; Brigham Young to Jesse Little, 20. jan. 1846; Jesse Little to James K. Polk, 1. juni 1846, Jesse C. Little Collection, CHL.
15. Historian's Office, *History of the Church*, bind 15, 29.–30. juni 1846, 89–90; Quaife, *Diary of James K. Polk*, 444–50; Brigham Young to "the High Council of the Church", 14. aug. 1846, Brigham Young Office Files, CHL; se også Arrington, *Great Basin Kingdom*, 21. **Emne:** Mexican-American War



**Under navnet Mormonbataljonen meldte nesten 500 siste-dagers-hellige menn seg frivillig til å tjenestegjøre i den amerikanske hæren og dra til California.**

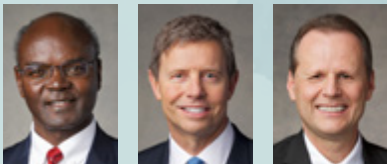


# Tildelinger til områdepresidentskapene

Det første presidentskap har bekjentgjort at syv områder i USA og Canada vil bli slått sammen til tre områder. Denne endringen så vel som følgende tildelinger til områdepresidentskapene vil være gjeldende fra og med 1. august.

President M. Russell Ballard, fungerende president for De tolv apostlers quorum, forklarte at områdepresidentskapene “[fokuserer] på det enkelte områdets spesifikke behov, og [gir] råd og veiledning til regionale og lokale ledere.” ■

## Afrika sydøst

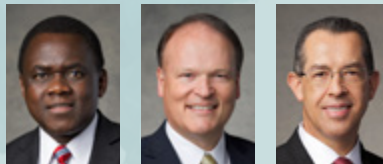


Joseph W. Sitati  
Førsterådgiver

S. Mark Palmer  
President

Joni L. Koch  
Annenrådgiver

## Afrika vest

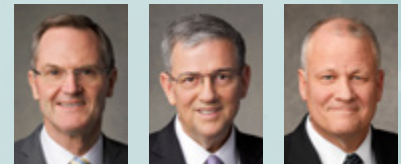


Edward Dube  
Førsterådgiver

Marcus B. Nash  
President

Hugo E. Martinez  
Annenrådgiver

## Asia

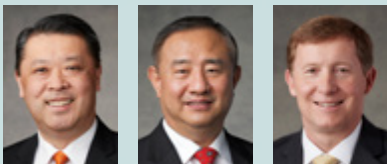


Peter F. Meurs  
Førsterådgiver

David F. Evans  
President

David P. Homer  
Annenrådgiver

## Asia nord

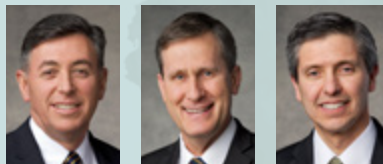


Takashi Wada  
Førsterådgiver

Yoon Hwan Choi  
President

L. Todd Budge  
Annenrådgiver

## Brasil

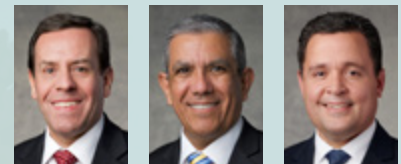


Adilson de Paula Parrella  
Førsterådgiver

Marcos A. Aidukaitis  
President

Joaquin E. Costa  
Annenrådgiver

## Karibien

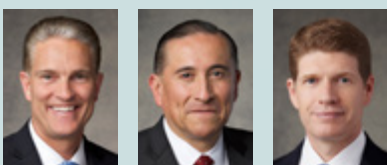


Eduardo Gavarret  
Førsterådgiver

Jose L. Alonso  
President

Jorge M. Alvarado  
Annenrådgiver

## Mellom-Amerika

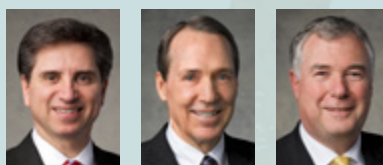


Brian K. Taylor  
Førsterådgiver

Juan A. Uceda  
President

Alan R. Walker  
Annenrådgiver

## Europa

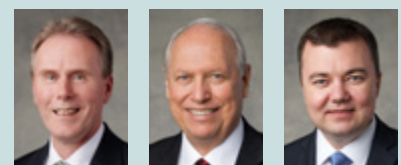


Massimo De Feo  
Førsterådgiver

Gary B. Sabin  
President

Erich W. Kopischke  
Annenrådgiver

## Europa øst

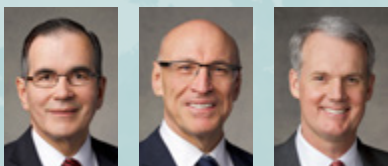


Hans T. Boom  
Førsterådgiver

Christoffel Golden  
President

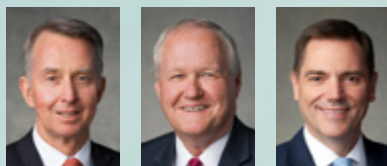
Alexey V. Samaykin\*  
Annenrådgiver

### Mexico



Rafael E. Pino Førerådgiver  
 Arnulfo Valenzuela President  
 John C. Pingree jr. Annenrådgiver

### Midtøsten/Afrika nord



Larry S. Kacher Førerådgiver  
 Anthony D. Perkins President  
 Jeffrey H. Singer\* Annenrådgiver

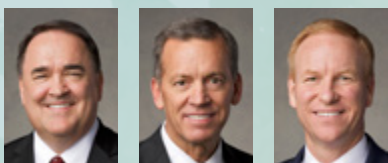
Administrert fra Kirkens hovedkvarter

### Nord-Amerika sentralt



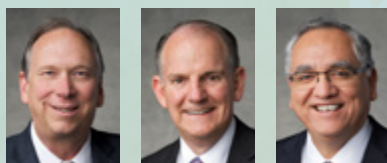
Chi Hong (Sam) Wong Førerådgiver  
 S. Gifford Nielsen President  
 Matthew L. Carpenter Annenrådgiver

### Nord-Amerika nordøst



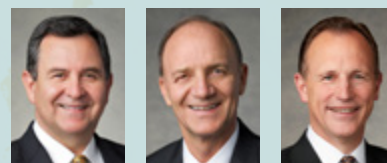
Allen D. Haynie Førerådgiver  
 Randall K. Bennett President  
 W. Mark Bassett Annenrådgiver

### Nord-Amerika sydøst



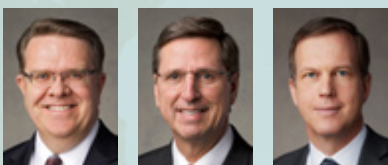
Vern P. Stanfill Førerådgiver  
 James B. Martino President  
 Hugo Montoya Annenrådgiver

### Nord-Amerika sydvest



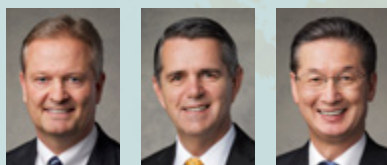
Adrián Ochoa Førerådgiver  
 Paul B. Pieper President  
 Kyle S. McKay Annenrådgiver

### Nord-Amerika vest



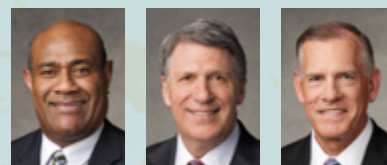
Scott D. Whiting Førerådgiver  
 Kevin W. Pearson President  
 Jörg Klebingat Annenrådgiver

### Stillehavet



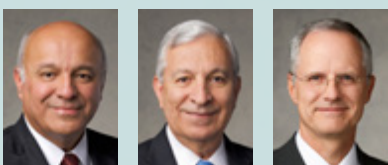
K. Brett Nattress Førerådgiver  
 Ian S. Ardern President  
 Kazuhiko Yamashita Annenrådgiver

### Filippinene



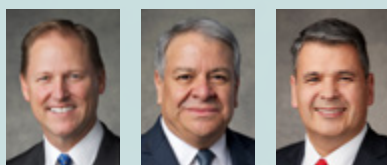
Taniela B. Wakolo Førerådgiver  
 Evan A. Schmutz President  
 Steven R. Bangerter Annenrådgiver

### Syd-Amerika nordvest



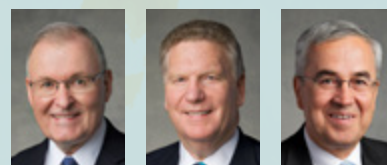
Jorge F. Zeballos Førerådgiver  
 Enrique R. Falabella President  
 Mathias Held Annenrådgiver

### Syd-Amerika syd



Mark A. Bragg Førerådgiver  
 Benjamín De Hoyos President  
 Juan Pablo Villar Annenrådgiver

### Utah



Randy D. Funk Førerådgiver  
 Craig C. Christensen President  
 Walter F. González Annenrådgiver

\* Områdesytti



## Gjenspeil din sanne identitet

**H**va ser du når du ser deg i speilet? Velger du ut ting du ikke liker ved utseendet ditt? Straffer du deg selv på grunn av dine feil eller svakheter? Er det ansiktet til en som kritiserer deg, som stirrer på deg?

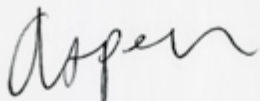
Eller ser du deg selv som et Guds barn? Ser du en som tenker positivt og uttrykker takknemlighet uansett hvordan omstendighetene er? Ser du ansiktet til en som behandler deg med medfølelse?

Når vi forstår hvem vi egentlig er, kan vi overvinne selvkritikk, perfektjonisme og skadelige kulturelle holdninger. Vi kan slutte å fokusere så mye på vårt eget speilbilde og isteden prøve å utstråle Kristi lys. I dette nummeret kan du lese om kroppsbilde og få større forståelse av din egen verdi. Jeg deler noen tanker om kroppsbilde fra sannhetene som finnes i Skriftene og i tempelet (se side 44). I en artikkel som bare finnes digitalt, uttrykker Sandra Vanessa takknemlighet for kroppen sin gjennom den smertefulle, men livsendrende reisen det er å få barn.

På side 48 forteller Marcus sin historie om hvordan han overvant et negativt selvbilde og hvordan vi alle kan forstå at vi virkelig er "gode nok" – at vi kan overvinne alt ved hjelp av Jesu Kristi forsoning.

Som Kristi disipler kan vi ikke henge oss opp i verdens omskiftelige verdier når det gjelder helse og utseende, og heller ikke skulle vi gå til ytterligheter med vårt engasjement for god helse. Husk at din verdi ikke kommer av kroppens størrelse eller form. Din verdi er uendelig, og den kommer fra Gud.

Vennlig hilsen  
Aspen Stander



## BESTE RÅD ...

*Unge voksne gir sine beste råd om å forbedre ditt kroppsbilde:*

"Ikke tenk på hva noen andre enn Herren synes om deg! Jeg prøver å huske at slike tanker kommer fra Satan, fordi han ikke har noen kropp."

– Lauren Appleby, Queensland i Australia

"Bruk tid på å utvikle et meningsfylt forhold til Kristus. Jeg slutter å tenke på meg selv. Fokuser på andre og hvordan du kan utgjøre en forskjell i verden."

– Emily Speth, Utah i USA

"Jeg tenker på alt det kroppen min kan gjøre: bære et barn, gå, løpe, leke, synge og hjelpe andre."

– Blythe Brady, Utah i USA

*Hva er det beste rådet du noensinne har fått om å overvinne avhengighet, til og med av ting som smarttelefoner og videospill? Send oss svaret ditt på [liahona.ChurchofJesusChrist.org](http://liahona.ChurchofJesusChrist.org) innen 31. august 2019.*

## FORTELL DIN HISTORIE

Har du en fantastisk historie å dele? Eller vil du se artikler om bestemte emner? I så fall ønsker vi å høre fra deg! Du kan sende inn artikler eller tilbakemeldinger på [liahona.ChurchofJesusChrist.org](http://liahona.ChurchofJesusChrist.org).

## OM DE UNGE VOKSNE ARTIKKELFORFATTERNE

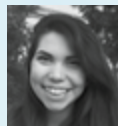
**Aspen Stander** er redaktør av yrke, skriver fra tid til annen og er en lesehest. Hun liker fotturer, reise, spise sjokolade og spille piano.



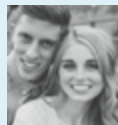
**Marcus Paiz** er rekrutterer for et nystartet teknologifirma. Han liker å holde seg i god fysisk form, synge og være sammen med sin hustru Sarah og deres tre katter. Han utførte en heltidsmisjon i Mesa i Arizona.



**Sandra Vanessa Vargas-Corvalan** er fra Mexico City i Mexico. Hun utførte en heltidsmisjon i Charlotte i Nord-Carolina. Hun er en YouTuber som liker å hjelpe nye mødre, trene yoga, male og tilbringe tid sammen med sin mann Miqueas og deres datter Sofia.



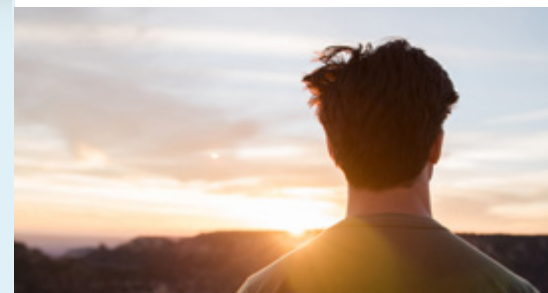
**Aubrey Johnson** er lykkelig gift med sitt livs kjærlighet og elsker sin familie. Hun liker å hjelpe andre å finne glede i det virkelige liv og gjennom sin Instagram-konto.



## I DENNE DELEN

44 Skapt i Hans bilde  
Av Aspen Stander

48 Føl deg "god nok":  
3 måter å overvinne et negativt selvbilde på  
Av Marcus Paiz



## KUN DIGITALT

Hvorfor jeg er takknemlig for kroppen min etter et svangerskap

Av Sandra Vanessa Vargas-Corvalan

Finn glede i deg selv  
Av Aubrey Johnson



Finn disse artiklene og mer:

- På [liahona.ChurchofJesusChrist.org](http://liahona.ChurchofJesusChrist.org)
- I **UV-ukentlig** (under "Unge voksne" i Gospel Library)
- På [facebook.com/liahona](https://www.facebook.com/liahona)



# Skapt i Hans bilde

Kroppen ble ikke skapt for å bli stilt til skue eller lovprist eller vurdert ut fra subjektive normer for hvor attraktiv den er. Den ble skapt for at vi skulle kunne få evig liv.



## Aspen Stander

Kirkens tidsskrifter

I den digitale tidsalderen blir vi bombardert med budskap om at kroppen ikke er bra nok med mindre den har en viss størrelse og form. Noen innlegg på sosiale medier synes å antyde at vi bare skulle spise grønne smoothier med organiske ingredienser og løpe 15 km om dagen for å oppnå den "perfekte" kroppen, og dermed bli elsket av både venner, familie og fremmede.

Mange av oss skammer seg over det vi oppfatter som ufullkommenheter ved kroppen vår. Vi føler at siden vi ikke kan være fullkomne – siden vi ikke ser ut som en Instagram-modell – fortjener vi ikke kjærlighet og anerkjennelse.

Ingenting kunne vært fjernere fra sannheten. Kroppen er en gave fra Gud. Den ble ikke skapt for å bli stilt til skue eller lovprist eller vurdert ut fra subjektive normer for hvor attraktiv den er. Den ble skapt for at vi skulle kunne få evig liv.

### *Guddommelige sannheter*

I det førjordske liv fremla vår himmelske Fader sin frelsesplan for åndene i himmelen. Som en del av hans plan skulle vi motta en kropp for å oppleve jordelivet. I vår fysiske kropp skulle vi bruke vår handlefrihet til å lære evangeliet og motta ordinansene som ville hjelpe oss å vende tilbake til ham som oppstandne personer.

Så da han iverksatte planen, "[skapte Gud] mennesket i sitt bilde, i Guds bilde skapte han det, til mann og kvinne skapte han dem" (1 Mosebok 1:27). Fordi vår himmelske Fader har en kropp av kjøtt og ben (se Lære og pakter 130:22), gir det å motta din egen kropp deg mulighet til å bli ham lik. En fysisk kropp er ikke bare en besværlig beholder for ånden – den er nødvendig for vår frelse og opphøyelse.

Vi er ikke kalt til å holde en bestemt vekt eller innrette oss etter skjønnhetsidealene i et bestemt samfunn. Vi er kalt til å tjene Gud og bli mer lik Jesus Kristus. Vi er kalt til å forkynne evangeliet, oppdra rettskafne barn for Herren og følge paktens sti tilbake til vår Fader i himmelen.



## **Satans løgner**

Hvis det å ha en kropp er en så stor velsignelse, hvorfor sliter så mange med kroppsbildet eller er oppslukt av sitt fysiske utseende? Hvorfor ser så mange på kroppen sin med avsky istedenfor med den kjærlighet og omsorg som den ble skapt med?

Kroppen er et privilegium og en gave. Kanskje én grunn til at Satan påvirker oss til å streve med å elske eller verdsette kroppen, er at han ikke har en. Han forkastet frelsesplanen og ble utstøtt fra himmelen for aldri å oppleve jordelivets store gleder eller smerter. Han kan friste oss til å tro at kroppen ikke er god nok, at vi må gå til farlige og usunne ytterligheter for å oppfylle verdens normer for "skjønnhet". Når vi tror at vi må være feilfritt tiltrekkende for å være verdige til kjærlighet får vi et ubalansert syn på livet, og djevelen kan hviske tanker om utilstrekkelighet, verdiløshet og selvforakt til vårt sinn.

Satan vil ha oss til å glemme at vi er skapt i våre himmelske foreldres bilde og at vår evige verdi ikke er avhengig av hvordan vi ser ut. Motstanderen vet at kroppsfiksering er en distraksjon fra viktigere ting: våre verdier, våre forhold til andre mennesker og vårt forhold til Gud. Djevelen ønsker at vi

skal bli så opptatt av vårt utseende eller vår vekt at vi glemmer arbeidet vi har blitt kalt til å gjøre for å fremme planen for lykke.

## **Begavet med kraft**

Kroppen er en gave fra Gud, og den er helt nødvendig når vi ønsker å komme videre langs paktens sti. Å forstå at det å ha en kropp er et privilegium som ble nektet dem som valgte å følge Lucifers plan istedenfor å følge vår himmelske Fader og Jesus Kristus, er utrolig styrkende. Vi trenger kroppen for å motta ordinanser i tempelet, der vi også kan lære vakre sannheter om hensikten med og mulighetene som kroppen gir oss. Vår fysiske deltagelse i prestedømsordinanser er nødvendig for å forberede oss til evig liv. Det er derfor vi må utføre tempelarbeid for de døde, hvis ånd for tiden er adskilt fra kroppen – de kan ikke gjøre det selv.

Å vite hvilket sant privilegium det er å ha en kropp kan redusere eventuell

usikkerhet du måtte føle med hensyn til kroppen, og erstatte denne usikkerheten med takknemlighet.

## **En skjønn gjenforening**

Én dag skal vi alle dø. Kroppen vil bli midlertidig adskilt fra ånden til vi gjenoppstår. I oppstandelsen vil alle lemmer, ledd og hår på vår fysiske kropp "føres tilbake til sin rette og fullkomne skikkelse" (Alma 40:23). Jeg forestiller meg at dette vil bli en skjønn gjenforening, når vi kan berøre, smake, lukte, høre og se med fornyet styrke og kraft. Jeg ser for meg at jeg vil møte mine familiemedlemmer med utstrakte armer for å omfavne dem. Jeg ser *ikke* for meg at jeg vil bekymre meg for strekkmerkene etter min siste



vekstspurt eller det ekstra laget med fett rundt midjen. Disse tingene vil være borte. Jeg forestiller meg at vi vil kunne se oss selv og hverandre på samme måte som Frelseren ser oss, og at vi i kroppen vil bli gjenforenet med Gud (se 2 Nephi 9:4).

Kroppen er gitt oss så vi kan fylle vår skapelses mål og motta en krone av herlighet i Gud Faderens nærhet (se Lære og pakter 88:19). Dette er gjort mulig på grunn av Jesu Kristi forsoning og oppstandelse, som forløser oss fra død og synd. Hvis vi bruker kroppen til å utføre det arbeidet vi har blitt kalt til å gjøre, istedenfor å være fiksert på hvordan den ser ut, vil vi være bedre i stand til å nå vårt fulle potensial i dette og neste liv. ■

#### TIPS FOR Å FÅ ET BEDRE KROPPSBILDE

1. **Vær takknemlig.** Hver gang du tar deg i å snakke eller tenke negativt om kroppen din, kan du tenke på alt kroppen din lar deg gjøre. Med armene kan du spille basketball, omfavne en venn som har en stri dag, og holde et nyfødt barn. Bena gir deg styrke til å gå, danse, løpe, slå hjul og knele i bønn. Lungene arbeider umerkelig for å gi cellene dine oksygen. De utvider seg og trekker seg sammen for hvert åndedrag du tar for å levere oksygen til kroppen. Hjertet slår for å opprettholde livet, og hjernen arbeider lynraskt for å opprettholde bevisstheten. Når du tenker på det mirakel som kroppen er, er det andre måter du kan uttrykke denne takknemligheten på i større grad?
2. **Ha barmhjertighet.** Det første og det andre store bud er å elske Gud og å elske din neste som deg selv (se Matteus 22:37–39). Vi vet vi skulle ha barmhjertighet med andre, men har vi virkelig tenkt over hva det vil si å elske vår neste som oss selv? Det krever at vi først elsker oss selv. Ville du noensinne gjøre narr av en venn eller et familiemedlem fordi han eller hun er for tykk, for tynn, for kort eller for rynkete? Naturligvis ikke! Gi deg selv den samme barmhjertighet som du ville gi andre.
3. **Ta vare på deg selv.** Spis mat som vil gi næring til både kropp og sinn, og som vil gi deg tilstrekkelig energi hver dag. Mosjoner på en måte som føles godt og hjelper deg å verdsette gaven som den fysiske kroppen er. Finn sunne måter å takle stress på, og sørg for å ta pauser for å puste og slappe av. Det kan være vanskelig til tider, men en av de viktigste måtene å ta vare på kroppen på, er å få nok søvn!
4. **Gå i tempelet.** Ingen steder er den fysiske kroppens betydning tydeligere tilkjennegitt enn i tempelets ordinanser. Vi er lovet både åndelige og fysiske velsignelser når vi utfører disse ordinansene for oss selv, og vi kan bli minnet om disse velsignelsene når vi mottar ordinansene på vegne av dem som er i ånde verdenen.





# Føl deg “god nok”: 3 måter å overvinne et negativt selvbilde på

Depresjon og angst gjorde at jeg utviklet både dårlig helse og et enda verre selvbilde. Men tre ting hjalp meg å bli glad i meg selv igjen.

Av Marcus Paiz

“D u er ikke god nok.” Dette er ordene som henger på en vegg i kjelleren min. Det er et lite rom der hvor jeg trener, og når negative tanker dukker opp, skriver jeg dem ned og henger dem på en tavle. Det er en påminnelse om kampene jeg har vært gjennom og det gamle jeg’et som jeg legger bak meg.

I lang tid fortalte jeg meg selv at jeg ikke var god nok. Jeg følte meg overveldet av depresjon og angst, noe som igjen førte til dårlig helse. Jeg druknet. Jeg følte meg verdiløs. Jeg følte meg håpløs. Jeg trodde at jeg ikke var verdig til kjærlighet fra Gud eller noen andre.

Som unge voksne opplever mange av oss sannsynligvis perioder når vi føler at vi ikke er gode nok, enten det har å gjøre med vår oppførsel,

våre talenter eller i mitt tilfelle, mitt selvbilde. Nylig utfordret jeg meg selv til å åpne og tørke støv av de mest skjulte sidene i mitt eget livs bok. Ved å granske dem fant jeg noen ting som hadde gitt næring til det negative selvbildet jeg hadde hatt så lenge. Men jeg oppdaget også disse tre måtene å overvinne dem på.

## 1. Fjern sammenligninger

Jeg leste en gang et sitat av Theodore Roosevelt som lød: “Sammenligning er gledens tyv.” I en verden hvor alles livserfaringer deles fritt via sosiale medier, følte jeg meg stadig drevet av urealistiske sammenligninger med venner, familie og fremtredende personer i samfunnet. Mine dypeste mangler ble sammenlignet med andres største prestasjoner, og jeg følte meg ofte utilstrekkelig. I



denne perioden med negativ selvran-sakelse innså jeg at jeg måtte endre tankemønster.

Jeg tok en pause fra alle former for sosiale medier og begynte å arbeide med personlig positivitet og å se det beste i andre. I løpet av kort tid begynte tankene mine å forandre seg. Jeg sluttet snart å sammenligne mine negative sider med andres positive sider, slik jeg så ofte hadde gjort før. Faktisk begynte jeg i hemmelighet å glede meg over andres suksess! Denne vanen smeltet øyeblikkelig bort muren av stolthet og misunnelse jeg etter hvert hadde bygget opp. Det som fulgte, var et klart sinn og evnen til å se ting i et evig perspektiv.

## 2. Innrett deg etter Guds vilje

Vår erfaring på jorden blir noen ganger overskygget av den tyngende

erkjennelsen av at vi er ufullkomne jordiske mennesker. Til slutt oppslukte den negative måten jeg så på meg selv og kroppen min alle deler av livet. Når jeg følte at vekten av mine ufullkomnheter vokste, vendte jeg meg til destruktiv oppførsel istedenfor til Herren. Denne oppførselen skapte en følelse av ufullkommenhet som til tider var så tung at jeg følte at livet ikke var verdt å leve. Til slutt var det ingen annen mulighet enn å vende meg til Herren. Ved ydmykhet og omvendelse prøvde jeg å være mer konsekvent med hensyn til å lese profetenes ord i en bestemt hensikt og å be for å forstå omgivelsene mine med himmelske øyne.

Ingen prøvelse er for stor når vi vender oss til Herren og godtar hans vilje, uansett utfall. Tvert om har prøvelser en tendens til å føles tyngende

når vi forsøker å tvinge gjennom vår vilje fremfor hans. Ved å akseptere hans vilje fant jeg en høyere grad av klarhet, og jeg begynte å se verdien i personen jeg var istedenfor å leve i en tilstand av utilstrekkelighet.

## 3. Utvikle fullkommen kjærlighet

I Moroni 8:16 blir vi fortalt at "fullkommen kjærlighet jager bort all frykt." Fullkommen kjærlighet er det mest effektive redskapet vi kan anvende når vi møter oss selv i speilet og forstår den evige verdien vi selv og alle rundt oss har. Det er å se oss selv som vi er istedenfor å legge våre lyter under et mikroskop. Det er ikke avhengig av det ytre. Det er å tilgi oss selv og andre for tidligere feil og gå videre med blikket festet på den evige herlighets lys.

Jeg fant ut at jeg ikke bare kan forsøke å elske. Jeg må la kjærligheten oppsluke meg og bli en del av den jeg er. Innenfor den fullkomne kjærlighets vegger finner vi Guds sanne natur – og derved også vår egen guddommelige natur – og veien han har skapt for oss.

Min reise til bedre mental, fysisk og åndelig helse har styrket min tro på Guds tidsplan og hans evige kjærlighet til meg. Noen ganger sank jeg svært langt ned, men da jeg sluttet å sammenligne meg med andre, innrettet meg etter Guds vilje og lærte virkelig å elske meg selv, kom bildet av mitt evige potensial i fokus, og jeg fant fred. Guds kjærlighet er uendelig mektig. Når vi roer ned og tar oss tid til å oppdage det, vil han hjelpe oss å forstå at vi er gode nok, selv i våre svakeste øyeblikk. ■

*Artikkelforfatteren bor i Utah i USA.*





Av president  
Russell M. Nelson

# KROPPEN:

## *En storartet gave å verdsette*

*Kroppen din er Guds storartede skaperverk.*

J o lenger jeg lever, desto mer kunnskap får jeg. Denne kunnskapen hjelper meg å forstå at gaven som vår fysiske kropp er, er et enestående mirakel. En unik kropp er gitt til hver enkelt av oss av vår kjærlige himmelske Fader. Han skapte den som et tabernakel for vår ånd for å hjelpe hver enkelt av oss i vår streben etter å oppfylle vår skapelses fulle mål. Kroppen gjør det mulig for hver enkelt av oss å oppleve den store frelsesplanen som han har utarbeidet for alle sine dyrebare barn. Han ønsker at vi til slutt skal bli mer lik ham og vende tilbake for å leve sammen med ham. Denne store velsignelsen ville ikke være mulig uten at vi først mottok en fysisk kropp i denne prøvetilstanden.

Gud, våre ånders Fader,<sup>1</sup> har en herliggjort og fullkommengjort kropp av kjøtt og ben.<sup>2</sup> Vi levde sammen med ham i himmelen før vi ble født.<sup>3</sup> Og da han skapte oss fysisk, ble vi skapt i Guds bilde, hver med en personlig dødelig kropp.<sup>4</sup>

Vi er en del av hans guddommelige hensikt. "Min gjerning og min herlighet," sa han, er "å tilveiebringe mennesket udødelighet og evig liv."<sup>5</sup>



# UNGDOM

## I DENNE DELEN

- 50 Kroppen: En storartet gave å verdsette**  
Av president  
Russell M. Nelson
- 56 Hva er kyskhetsloven?**  
Av Joshua J. Perkey
- 58 Fantastiske ting kroppen kan gjøre**
- 60 Visdomsordet:**  
Hva det er og hva det ikke er
- 62 Spørsmål og svar:**  
Hva gjør jeg hvis jeg ikke liker kroppen min?
- 64 Det siste ordet:**  
Respekt for den gaven som kroppen er  
Av eldste  
D. Todd Christofferson



## VI ER TOSIDIGE PERSONER

Hver sjel består av kropp og ånd,<sup>6</sup> som begge kommer fra Gud. En fast forståelse av kropp og ånd vil forme våre tanker og handlinger til det gode.

Før vi kom til jorden, levde hver åndesønn og åndedatter sammen med Gud. Ånden er evig. Den eksisterte i uskyld i det førjordiske rike,<sup>7</sup> og vil eksistere etter at kroppen dør.<sup>8</sup> Ånden gir kroppen liv og personlighet.<sup>9</sup> "All ånd er materie, men den er finere og renere."<sup>10</sup>

Utvikling av ånden har evig betydning. De egenskaper som vi en dag skal dømmes etter, er alle åndelige.<sup>11</sup> Disse omfatter egenskapene dyd, integritet, barmhjertighet, kjærlighet og flere.<sup>12</sup> Ånden, som bor i kroppen din, er i stand til å utvikle og uttrykke disse egenskapene på måter som er avgjørende for din evige fremgang.<sup>13</sup>

Når ånd og kropp kommer sammen, blir de til en levende sjel av overjordisk verdi. "Ånden og legemet er menneskets



sjel."<sup>14</sup> Begge er av stor betydning. Din fysiske kropp er et av Guds storartede skaperverk. Den er hans tempel, så vel som ditt, og må behandles med ærbødighet. Skriftene erklærer:

"Eller vet dere ikke at deres legeme er et tempel for Den Hellige Ånd som bor i dere, og som dere har fått fra Gud? Dere tilhører ikke lenger dere selv.

Dere er dyrt kjøpt! La da legemet være til ære for Gud!"<sup>15</sup>

Kroppen, uansett dens naturlige gaver, er et av Guds stor- slagne skaperverk. Den er et jordisk tabernakel – et tempel for din ånd. Et studium av kroppen vitner om dens guddommelige forordning.

## KROPPEN DIN ER EN STORARTET GAVE

Kroppens underverk blir ofte oversett eller undervurdert. Hvem har ikke hatt et dårlig selvbilde på grunn av kroppsbyg- ning eller utseende? Mange skulle ønske at kroppen var mer slik de ville foretrekke. Enkelte med naturlig rett hår ønsker seg krøller. Andre som er født med krøllet hår, ønsker det rett.

Grunn på det storslåtte synet som møter deg når du ser i spei- let. Glem fregnene, det uregjerlige håret eller lytene, og se forbi dem til ditt virkelige jeg – et Guds barn, skapt av ham i hans bilde.

Når du synger "Jeg er Guds kjære barn",<sup>16</sup> tenk på hans gave til deg i form av din egen fysiske kropp. Kroppens mange fantas- tiske egenskaper vitner om din egen "guddommelige natur".<sup>17</sup>

Hvert organ i kroppen er en fantastisk gave fra Gud. Hvert øye har en autofokuslinse. Nerver og muskler kontrollerer

---

***Når ånd og kropp kommer sammen, blir de til en levende sjel av overjordisk verdi.***

---



---

## *Glem fregnene, det uregjerlige håret eller lytene, og se forbi dem til ditt virkelige jeg – et Guds barn.*

---

to øyne så de ser ett enkelt tredimensjonalt bilde. Øynene er forbundet med hjernen, som registrerer det som blir sett.

Hjertet er en fantastisk pumpe.<sup>18</sup> Den har fire følsomme klaffer som kontrollerer blodstrømmens retning. Disse klaffene åpner og lukker seg over 100 000 ganger i døgnet – 36 millioner ganger i året. Med mindre de forandres av sykdom, er de i stand til å tåle denne belastningen nesten i det uendelige.

Tenk på kroppens forsvarsverk. For å beskytte seg mot skade registrerer den smerte. Som reaksjon på infeksjon utvikler den antistoffer. Huden gir beskyttelse. Den varsler om skader som usedvanlig sterk varme eller kulde kan forårsake.

Kroppen fornyer sine egne utdaterte celler. Kroppen kan helbrede sine kutt, blåmerker og brukne ben. Dens evne til reproduksjon er en annen hellig gave fra Gud.

Kroppen regulerer kontinuerlig nivåene av utallige ingredienser, som salt, vann, sukker, protein, oksygen og karbondioksid. Denne reguleringen foregår uten vår bevissthet om disse fantastiske realitetene.

Vær klar over at du ikke trenger en fullkommen kropp for å oppnå din guddommelige fremtid. Noen av de skjønneste ånder befinner seg faktisk i en skrøpelig kropp. Stor åndelig styrke

utvikles ofte av dem som har fysiske utfordringer – nettopp fordi de blir utfordret. Slike mennesker er berettiget til alle velsignelser som Gud har i vente for sine trofaste og lydige barn.<sup>19</sup>

Ethvert jordisk liv avsluttes ved døden. Til slutt vil tiden komme da "ånden og legemet skal forenes til sin fullkomne skikkelse, både lemmer og ledd skal bringes tilbake til sin rette plass".<sup>20</sup> Da kan vi, takket være Jesus Kristus og hans forsoning, bli fullkommengjort i ham.<sup>21</sup> Alle som studerer menneskekroppens funksjon, har visselig "sett Gud bevege seg i sin velde og kraft."<sup>22</sup>

### **ÅNDEN SKULLE STYRE KROPPEN**

Så bemerkelsesverdig som kroppen enn er, er dens primære hensikt, som tidligere nevnt, enda viktigere – å fungere som en bolig for din evige ånd.

Ånden din mottok kroppen din og ble en levende sjel for å oppleve jordelivet og de tilhørende prøvelsene og prøvene. En del av disse prøvene er å finne ut om kroppens lyster kan mestres av den ånd som bor i den.

Når vi forstår vår natur og vår hensikt på jorden og at kroppen er Guds fysiske tempel, innser vi at det er en vanhelligelse å la noe komme inn som kan besudle kroppen. Det er virkelig



uærbødig å la vårt dyrebare syn eller vår berøringssans eller hørsel forsyne hjernen med minner som er urene eller uverdige. Vi vil verdsette vår kyskhets og unngå "dumme og skadelige lyster, som senker [oss] ned i undergang og fortapelse."<sup>23</sup> Vi vil "fly bort fra alt dette [og jage] etter rettferdighet, gudsfrykt, tro, kjærlighet, tålmodighet og mildhet"<sup>24</sup> – karaktertrekk som oppbygger hele sjelen.

Stoffer som alkohol, tobakk og skadelige stoffer forbyes av Herren. Vi har også blitt advart mot farene ved pornografi og urene tanker. Begjær etter disse nedverdiggende kreftene kan bli vanedannende. Med tiden vil fysisk eller psykisk avhengighet slavebinde *både* kropp og ånd. Omvendelse fra den slags lenker skulle utføres i dette liv, mens vi fremdeles har en jordisk kropp å benytte oss av for å utvikle selvbeherskelse.

Vår Skaper ga oss lyster for å videreføre menneskeheten og gjennomføre sin store plan for lykke. Derfor har vi lyst på mat, vann og kjærlighet.

---

*Vi vil rette ... vårt sinn mot tanker som ærer vår fysiske skapelse som et Guds tempel.*

---

Satan vet hvor sterke våre lyster er. Derfor frister han oss til å spise ting vi ikke skulle spise, drikke ting vi ikke skulle drikke og vanhellige de mest intime uttrykk for kjærlighet ved å anvende dem utenfor ekteskapets rammer.

Når vi virkelig kjenner vår guddommelige natur, vil vi ønske å ha kontroll over slike lyster. Vi vil rette vårt blikk mot ting, våre ører mot lyder og vårt sinn mot tanker som ærer vår fysiske skapelse som et Guds tempel. I daglig bønn vil vi takknemlig anerkjenne ham som vår Skaper og takke ham for vårt eget fysiske tempels storhet. Vi vil ta vare på det og verdsette det som vår egen personlige gave fra Gud.

### **FØLG FRELSEREN**

For å nå dine høyeste mål må du følge Frelseren. Han sa: "Hva slags menn burde dere være? ... Likesom jeg er."<sup>25</sup> Vårt største håp er å vokse i ånden og komme til "aldersmålet for Kristi fylde".<sup>26</sup>



---

***Men selv om kroppen er fantastisk, er den ikke et mål i seg selv. Den er en viktig del av Guds store plan for lykke.***

---

Husk at ingen periode av livet er uten fristelser, prøvelser eller kvaler, enten det er åndelig eller fysisk. Men når du dydyktig utvikler selvbeherskelse, kan kjødets lyster bli underkastet din åndelige kontroll. Og når det er oppnådd, kan du få styrke til å underkaste deg din himmelske Faders vilje. Husk, sa Jesus: "La ikke min vilje skje, bare din."<sup>27</sup>

Når stadig større prøvelser kommer din vei, slik de ganske sikkert vil, husk da dette strålende løftet som Frelseren ga: "Den som seirer, ham vil jeg gi å sitte med meg på min trone, likesom jeg og har seiret og har satt meg med min Far på hans trone."<sup>28</sup>

Måtte vi alltid være takknemlige for den fantastiske velsignelsen som en storartet fysisk kropp er, det ypperste av vår kjærlige himmelske Faders skaperverk. Men selv om kroppen er fantastisk, er den ikke et mål i seg selv. Den er snarere en viktig del av Guds store plan for lykke og vår evige fremgang. Hvis vi respekterer den slik Gud har forordnet, vil vi holde oss på den "snevre og smale sti som fører til evig liv."<sup>29</sup>



Jesus Kristus er vårt store forbilde. Jeg erklærer som hans spesielle vitne at han er Guds Sønn. Han "er verdens liv og lys."<sup>30</sup>

Vi er den allmektige Guds sønner og døtre. Han er vår Fader. Vi er hans barn. Vår guddommelige arv er menneskehetens storhet. Vår arv er hellig. Våre muligheter er ubegrensede. Måtte vi alltid gjøre ære på hans gaver og den arven i alt vi gjør og sier. ■

---

**NOTER**

1. Se Apostlenes gjerninger 17:27–29.
2. Se Lære og pakter 130:22.
3. Se Jeremia 1:4–5; Hebreerne 12:9; Moses 6:51; Abraham 3:22–23.
4. Se 1 Mosebok 1:27; 2:7; 1 Korinterbrev 15:44; Moses 2:27; 3:7.
5. Moses 1:39.
6. Se Lære og pakter 88:15.
7. Se Lære og pakter 93:38.
8. Se Alma 40:11; Abraham 3:18.
9. Se Job 32:8.
10. Lære og pakter 131:7.
11. Ånden, ikke kroppen, er den aktive, ansvarlige delen av sjelen. Uten ånden er kroppen død (se Jakobs brev 2:26). Det er derfor ånden som velger godt eller ondt og vil bli holdt ansvarlig for både de positive og de negative egenskapene den har ved den endelige dom (se Alma 41:3–7).
12. Slik som "tro, dyd, kunnskap, måtehold, tålmodighet, broderlig vennlighet, gudfryktighet, kjærlighet, ydmykhet og flid" (Lære og pakter 4:6).
13. Se 2 Nephi 2:11–16, 21–26; Moroni 10:32–33.
14. Lære og pakter 88:15.
15. 1 Korinterbrev 6:19–20; se også Lære og pakter 93:35.
16. "Jeg er Guds kjære barn", *Salmer*, nr. 187.
17. 2 Peter 1:4.
18. Hjertet pumper cirka 7570 liter per dag.
19. Se Abraham 3:25–26.
20. Alma 11:43; se også Predikantens bok 12:7; Alma 40:23; Lære og pakter 138:17.
21. Se Moroni 10:32.
22. Lære og pakter 88:47.
23. 1 Timoteus 6:9.
24. 1 Timoteus 6:11. 1 Timoteus 6:12 fortsetter: "Strid troens gode strid! Grip det evige liv". Det er vårt valg.
25. 3 Nephi 27:27.
26. Efeserne 4:13.
27. Lukas 22:42.
28. Johannes' åpenbaring 3:21.
29. 2 Nephi 31:18.
30. Alma 38:9; se også Lære og pakter 11:28.





## Hva er **KYSKHETS- LOVEN?**

Av **Joshua J. Perkey**  
Kirkens tidsskrifter

Vet du hva det betyr når du hører ordet “kyskhetsloven”? Du får sannsynligvis en mengde blandede signaler om det. Alle slags medier, og noen ganger til og med venner og familie, har forskjellige meninger om det. Og verden underviser aktivt ting som er i strid med det Herren lærer oss.

Hva betyr så egentlig kyskhetsloven?

Kyskhetsloven er Herrens navn på hans befaling om å leve et liv i seksuell renhet og dyd.

Fortsatt ikke helt tydelig? La oss være litt mer konkrete med hjelp av *Til styrke for ungdom*.

**LA OSS VÆRE KONKRETE  
OM DETTE SVÆRT  
HELLIGE BUDET.**



### **KYSKHET ER SEKSUELL RENHET**

For å si det enkelt betyr etterlevelse av kyskhetsloven at du ikke har “noe seksuelt forhold før ekteskapet, og [er] fullstendig trofast mot din ektefelle etter at dere er blitt gift.”<sup>1</sup>

Men å være dydig og kysk handler om mer enn bare sex. “Behandle andre med respekt, ikke som bruksgjenstander for å tilfredsstille begjærlige og selviske lyster. Før ekteskapet skal du ikke delta i lidenskapelig kysning, ligge oppå en annen eller berøre intime, hellige deler av en annens kropp, med eller uten klær på. Gjør ikke noe annet som vekker seksuelle følelser. Vekk ikke slike følelser i din egen kropp.”<sup>2</sup>

Legg merke til at Herrens normer ikke forandrer seg bare fordi to personer virkelig liker hverandre og begge godtar adferden. Når du respekterer andre, Herren og deg selv, vil du holde budene – og det betyr ingen seksuelle forhold eller å vekke seksuelle følelser utenfor ekteskapet, punktum.

Herren mener virkelig alvor når det gjelder dette. “Profeten Alma sa at seksuell synd er mer alvorlig enn noen annen synd med unntak av mord og å fornekte Den hellige ånd (se Alma 39:3–5).”<sup>3</sup>

Hvis du fortsatt lurer på hva “lidenskapelig kysning” betyr, eller hva det vil si å “vekke seksuelle følelser”, kan du snakke med foreldrene dine, biskopen eller en annen voksen du stoler på. Samtaler med dem kan hjelpe deg å forstå passende og upassende oppførsel og hjelpe deg å leve et seksuelt rent liv.

Når du skal ta avgjørelser, må du søke Ånden. Be regelmessig til vår himmelske Fader. Hvis du er på bølgelengde med Ånden, vil det være mye lettere å ta riktige valg.

Hvis du har begått seksuell overtredelse, bør du søke hjelp fra din biskop og dine foreldre, som vil hjelpe deg å finne styrke og fred når du omvender deg. Det er kanskje ingen enkel prosess, men den er absolutt verdt det!

*Å være dydig og  
kysk handler om  
mer enn bare sex.  
Det handler også  
om respekt.*

---

## **DET ER I ORDEN Å FØLE TILTREKNING**

Du lurer kanskje på om det er galt å synes at noen er tiltrekkende. Ikke bekymre deg for mye over det. Det er normalt. Jeg mener det!

Men du må være forsiktig med tankene dine. Frelseren advarte og sa: "Hver den som ser på en kvinne [eller mann] for å begjære henne [eller ham], har allerede drevet hor ... i sitt hjerte" (Matteus 5:28). Det betyr at du må kontrollere dine tanker og følelser og ikke la deg rive med av lyster.

Her er en nøkkel som kan hjelpe deg: Unngå å handle egoistisk. Ikke begjær noen, tenk upassende på dem eller gjør ting som vekker seksuelle følelser i deg selv eller andre.<sup>4</sup>

Det er også grunnen til at det er så viktig å ikke bruke pornografi eller andre nedbrytende medier. Disse tingene er alltid egoistiske, driver alltid Ånden bort og frister deg alltid til å gjøre ting du ikke burde.

Men det betyr ikke at det å ha følelser overfor noen eller å føle deg tiltrukket av noen gjør deg til et dårlig menneske. Å føle tiltrekning er faktisk en del av Guds plan og en del av et ekteskap. Ektemenn og hustruer som har et sunt forhold til hverandre, føler sterk tiltrekning til hverandre og et ønske om å tjene og velsigne hverandre.

"Fysisk intimitet mellom mann og hustru er vakkert og hellig. Det er forordnet av Gud for å bringe barn til verden og for å være et uttrykk for kjærlighet mellom mann og hustru."<sup>5</sup>

---

## **FYSISK INTIMITET – til rett sted og tid**

Fysisk intimitet er noe å se frem til i ditt fremtidige ekteskap. Det er hellig og vakkert.

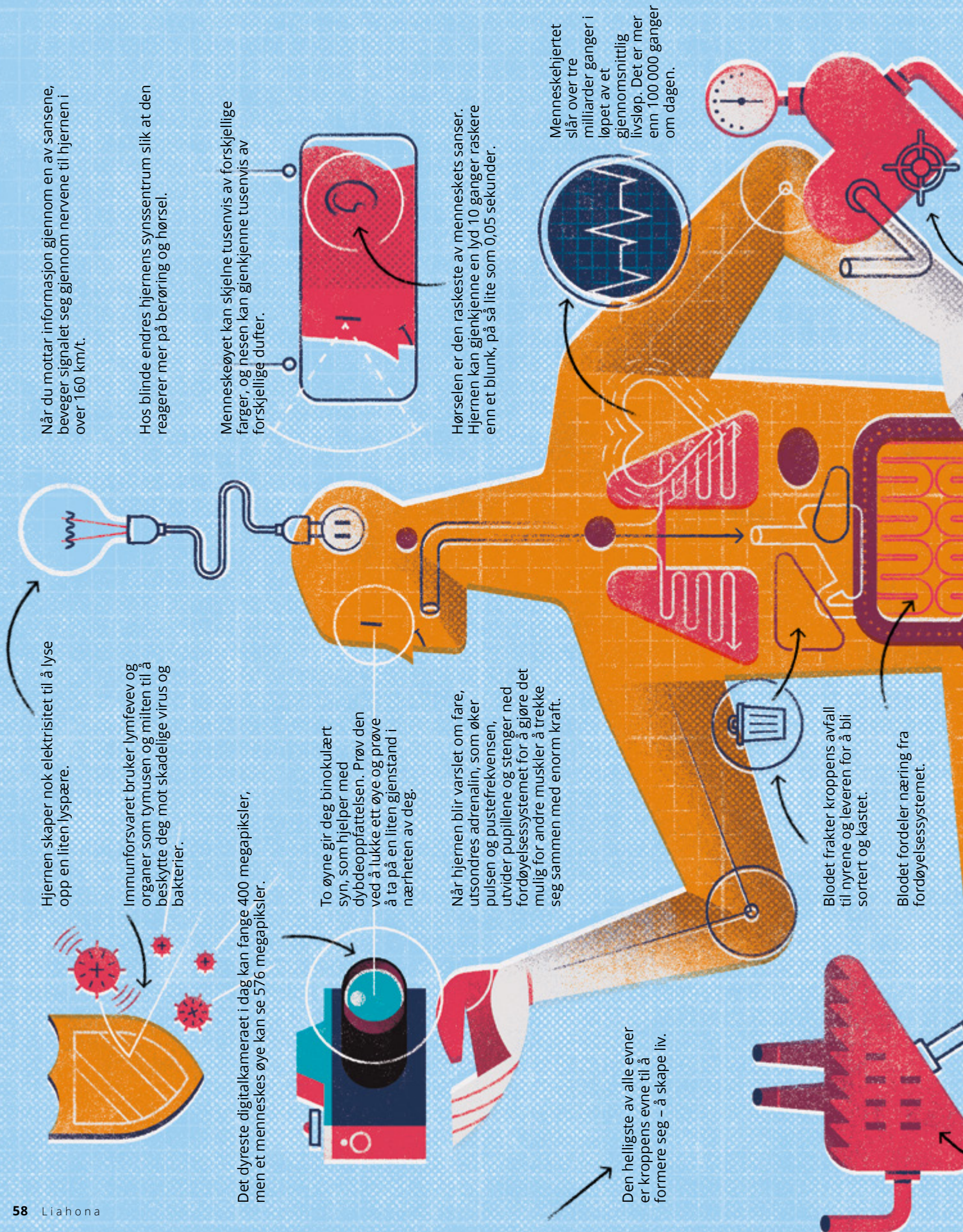
Når du gjør ditt beste for å leve et rent og dydig liv, vil du føle deg nærmere Den hellige ånds innflytelse, synes bedre om deg selv og være forberedt til fantastiske velsignelser i fremtiden. ■

### **NOTER**

1. *Til styrke for ungdom* (hefte, 2011), 35.
2. *Til styrke for ungdom*, 36.
3. *Tro mot pakten: En oppslagsbok i evangeliet* (2004), 90.
4. Hvis du ønsker litt mer klarhet om dette, kan du lese "Kjærlighet kontra begjær", *Liahona*, okt. 2016, 30–35.
5. *Til styrke for ungdom*, 35; uthevelse tilføyd. Du finner flere inspirerende diskusjoner om ekteskapeilig intimitet i Wendy Watson Nelson, "Kjærlighet og ekteskap" (verdensomspennende andakt for unge voksne, 8. jan. 2017), [broadcasts.churchofjesuschrist.org](http://broadcasts.churchofjesuschrist.org); Boyd K. Packer, "Planen for lykke", *Liahona*, mai 2015, 26–28; Jeffrey R. Holland, "Personlig renhet", *Liahona*, jan. 1999, 89–92.







Hjernen skaper nok elektrisitet til å lyse opp en liten lyspære.

Immunforsvaret bruker lymfevev og organer som tymusen og milten til å beskytte deg mot skadelige virus og bakterier.

Det dyrreste digitalkameraet i dag kan fange 400 megapiksler, men et menneskes øye kan se 576 megapiksler.

To øyne gir deg binokulært syn, som hjelper med dybdeoppfattelsen. Prøv den ved å lukke ett øye og prøv å ta på en liten gjenstand i nærheten av deg.

Når hjernen blir varslet om fare, utsondres adrenalin, som øker pulsen og pustefrekvensen, utvider pupillene og stenger ned fordøyelsessystemet for å gjøre det mulig for andre muskler å trekke seg sammen med enorm kraft.

Den helligste av alle evner er kroppens evne til å formere seg - å skape liv.

Når du mottar informasjon gjennom en av sansene, beveger signalet seg gjennom nervene til hjernen i over 160 km/t.

Hos blinde endres hjernens synsnett slik at den reagerer mer på berøring og hørsel.

Menneskeøyet kan skjelne tusenvis av forskjellige farger, og nesen kan gjenkjenne tusenvis av forskjellige dufter.


Hørselen er den raskeste av menneskets sanser. Hjernen kan gjenkjenne en lyd 10 ganger raskere enn et blunk, på så lite som 0,05 sekunder.

Menneskehjertet slår over tre milliarder ganger i løpet av et gjennomsnittlig livsløp. Det er mer enn 100 000 ganger om dagen.

Blodet frakter kroppens avfall til nyrene og leveren for å bli sortert og kastet.

Blodet fordeles næring fra fordøyelsessystemet.





Leveren er ansvarlig for mer enn 500 forskjellige prosesser. Den er så viktig at hvis en person får to tredjedeler av leveren fjernet som følge av traumer eller kirurgi, vil den vokse til sin opprinnelige størrelse på så lite som fire uker.

Brukne ben kan gro.

Et menneskes ben er sterke. De 26 små benene i føttene bærer kroppsvekten din hver eneste gang du tar et skritt.

**“Kroppen er åndens redskap.”**

President Boyd K. Packer (1924-2015),  
president for De tolv apostlers quorum,  
*Let Not Your Heart Be Troubled* (1991), 211.

Hjertet pumper 5,5 liter blod i minuttet. I løpet av et gjennomsnittlig livsløp vil det pumpe nesten 1,5 millioner fat blod – nok til å fylle 200 togvogner.

Blodet leverer oksygen fra lungene til andre organer. Blodet fjerner karbondioksid slik at det kan pustes ut fra lungene.

Huden utskiller antibakterielle stoffer og fungerer som det første beskyttelseslaget mot invaderende mikroorganismer. De fleste bakterier som lander på huden, dør raskt.

Huden kan bli transplantert fra én del av kroppen for å vokse på en annen del. Den er menneskekroppens største organ og fornyer seg hele tiden.

# FANTASTISKE TING KROPPEN KAN GJØRE

Fra topp til tå er kroppen et fantastisk skaperverk. På grunn av den kan du male, gå på tur, spille fotball, hekle, spille fløyte og gjøre mange andre morsomme aktiviteter.

Slik profeten beskriver på side 50: “Kroppen, uansett naturlige gaver, er et av Guds storslagne skaperverk ... Grunn på det storslåtte synet som møter deg når du ser i speilet ... et Guds barn, skapt av ham i hans bilde.”





# VISDOMSORDET:

*Hva det er og hva det ikke er*

Av *Liahona*-staben



“Vær annerledes enn verden. Du og jeg vet at du burde være et lys for verden. Derfor, trenger Herren at du ser ut som, høres ut som, oppfører deg som og kler deg som en sann Jesu Kristi disippel. Ja, du lever i verden, men du har veldig forskjellige standarder fra verden for å hjelpe deg å unngå verdens besmittelse.”

President Russell M. Nelson, “Sions ungdom, kom nå alle” (verdensomspennende andakt for ungdom, 3. juni 2018), [HopeofIsrael.ChurchofJesusChrist.org](https://www.HopeofIsrael.ChurchofJesusChrist.org).

## HVA VISDOMSORDET **ER**

En helselov fra Herren for vår fysiske og åndelige beskyttelse.

| UNNGÅ:                                 | NYT:                      |
|--|---------------------------|
| Alkoholholdige drikker                 | Frukt                     |
| Tobakk                                 | Grønnsaker                |
| Te og kaffe                            | Kjøtt (bare ikke for mye) |
| Alt som er skadelig eller vanedannende | Korn                      |

Se Lære og pakter 89. Se også artikkelen om Visdomsordet på [topics.ChurchofJesusChrist.org](http://topics.ChurchofJesusChrist.org).

## HVA VISDOMSORDET **IKKE** ER

President Boyd K. Packer (1924–2015), president for De tolv apostlers quorum, forklarte hva Visdomsordet ikke er:

1.

*En garanti for at du alltid vil være frisk.*

“Visdomsordet lover deg ikke at du alltid skal være frisk, men det lærer deg hvordan du skal holde den kroppen du ble født med, i best mulig kondisjon, og ditt sinn mottagelig for klare åndelige tilskyndelser.”

2.

*En omfattende liste.*

“Det finnes mange skadelige og vanedannende ting man kan drikke eller tygge eller inhalere eller injisere som skader både kropp og ånd, og som ikke er nevnt i åpenbaringen.”

3.

*En unnskyldning for å overdrive.*

“Lær å bruke moderasjon og sunn fornuft når det gjelder helse og ernæring, og spesielt medikamenter. Unngå å være ekstrem eller fanatisk”.<sup>1</sup>

“La aldri Satan eller andre narre deg til å tro at å bryte Visdomsordet vil gjøre deg lykkeligere, mer populær eller mer tiltrekkende.”<sup>2</sup> ■

## LOVEDE VELSIGNELSER

Etterlevelse av Visdomsordet er en stor velsignelse! Her er noen av måtene *Til styrke for ungdom* nevner at du kan bli velsignet på:

- Frihet fra skadelig avhengighet
- Større kontroll over livet ditt
- En sunnere kropp
- Et mer våkent sinn
- Den hellige ånds veiledning
- Større evne til å tjene Herren

### NOTER

1. Boyd K. Packer, “Visdomsordet – prinsippet og løftet”, generalkonferansen i april 1996.
2. *Til styrke for ungdom* (2011), 25.





# “Hva gjør jeg hvis jeg ikke liker kroppen min?”



“Når dere synger ‘Jeg er Guds kjære barn’, tenk på hans gave til dere i form av deres egen fysiske kropp. Kroppens mange fantastiske egenskaper vitner om deres egen ‘guddommelige natur’ [2 Peter 1:4] ...

*[En fullkommen kropp er ikke nødvendig for å oppnå en guddommelig fremtid. Faktisk befinner noen av de beste ånder seg i skrøpelige eller ufullkomne kroppere.]*

President Russell M. Nelson, “Kroppen: En storartet gave å verdsette”, *Liahona*, aug. 2019, 52, 53.



## Godta kroppen din

Godta kroppen din for hva den er istedenfor hva den ikke er. Hver gang jeg ser meg i speilet, sier jeg:

“Himmelske Fader, jeg er takknemlig for den fremgang du har med meg.”

*Temperance B., 18 år, Victoria i Australia*

## Ta vare på den

Jeg tar vare på kroppen ved å trene og spise sunt. Å ta vare på kroppen gjør meg mer takknemlig for den. Når jeg tar vare på tempelet vår himmelske Fader har velsignet meg med, blir jeg i bedre humør og det blir lettere for meg å verdsette den fantastiske velsnelsen det er å ha en kropp som er skapt av Gud.

*Camille A., 16 år, Florida i USA*



## Se på den som et tempel

Se på kroppen som et tempel (se 1 Korinterbrev 3), og husk at Herren ser på hjertet

(se 1 Samuelsbok 16), ikke på kroppen!

*Vico W., 17 år, Nordrhein-Westfalen i Tyskland*

## Ha selvrespekt

Min venn strevde fordi han var bekymret for hva andre syntes om ham, og han mistet sin selvrespekt. Det som hjalp ham mest var å huske at Gud, hans venner og hans familie var alle der for å vise ham kjærighet og støtte ham.

*Matthew V., 16 år, Missouri i USA*



## Du er elsket

Når jeg hører mine venner si at de misliker noe ved kroppen sin, eller at de hater den, liker jeg

å hjelpe dem å vite at vår himmelske Fader elsker dem. Jeg liker å tenke på at han elsker meg og at han ønsker at jeg skal være lykkelig, uansett min fysiske tilstand. Vi skulle ta vare på og ha kjærlighet for kroppen vår, fordi den er vårt tempel.

*Ignacio P., 14 år, Chaco i Argentina*

## Den definerer deg ikke

Husk at kroppen ikke definerer deg. Den er kroppen din, men ikke den du er, et Guds åndebarn.

*Sailor O., 18 år, New York i USA*

## Gjør ting du liker

Å være ute og gjøre aktiviteter jeg liker, som å sykle eller gå tur med hunden min, hjelper meg alltid til å føle godt for kroppen min. Det er til og med bedre når jeg gjør disse ting med mine venner fordi det minner meg om at jeg er omgitt av mennesker som bryr seg om meg og som ikke bryr seg om mitt utseende.

*Itzcel O., 18 år, Arizona i USA*

*Svarene tar sikte på å gi hjelp og perspektiv, og er ikke å betrakte som offisielle uttalelser om Kirkens lære.*



## Hvordan ser en oppstanden kropp ut?

Ifølge Skriftene og profeter i nyere tid er en oppstanden kropp:

**Fysisk.** En oppstanden kropp har kjøtt og ben (se Lukas 24:36–39).

**Udødelig.** “Dette dødelige legeme blir oppreist til et udødelig legeme ... så de ikke kan dø mer” (Alma 11:45).

**Fullkommen.** “Ånden og legemet skal gjenforenes til sin fullkomne skikkelse” (Alma 11:43). “Deformiteter vil bli tatt bort, defekter skal elimineres, og menn og kvinner skal få sine ånders fullkommenhet, den fullkommenhet som Gud fastsatte i begynnelsen” (Joseph F. Smith, *Læresetninger fra Kirkens presidenter*, [1996], 91–93).

**Vakker.** “Det finnes ikke noe som er vakrere å se på enn en oppstanden mann eller kvinne” (*The Teachings of Lorenzo Snow*, red. Clyde J. Williams [1996], 99).

**Utenfor Satans makt.** “Hvis kjødet aldri mer skulle oppstå, måtte våre ånder bli underlagt ... djevelen ... for å bo hos løgnens far, ulykkelige som han selv” (2 Nephi 9:8–9). Men fordi Jesus Kristus tilveiebragte kroppens oppstandelse, vil ikke dette skje.\*

**I stand til å motta en fylde av glede.** Uten oppstandelsen er det ikke mulig å oppleve den celestiale herlighets glede. “Ånd og grunnstoff, uadskillelig forenet, mottar en fylde av glede” (Lære og pakter 93:33).

\* Med unntak av fortapelsens sønner (se Lære og pakter 76:30–38).

## Hva mener du?

“Hvordan vet jeg at jeg har blitt tilgitt?”

Send ditt svar og, hvis ønskelig, et høyoppløselig bilde innen 15. september 2019 på [liahona.ChurchOfJesusChrist.org](http://liahona.ChurchOfJesusChrist.org) (klikk på “Submit an Article or Feedback”).

Svar kan bli redigert på grunn av lengde eller klarhet.



# Respekt for den gaven som kroppen er

Av eldste D. Todd Christofferson  
i De tolv apostlers quorum

---

**V**irkelig fremgang i livet kommer av å vie vårt liv – det vil si vår tid og våre valg – til Guds hensikter (se Johannes 17:1, 4; Lære og pakter 19:19). Når vi gjør det, lar vi ham løfte oss til vår høyeste bestemmelse.

Et innviet liv respekterer den uforlignelige gave som kroppen er, et guddommelig skaperverk i Guds eget bilde. En viktig hensikt med jordelivet er at hver ånd skal motta en fysisk kropp og lære å utøve handlefrihet som en tosidig person med både kropp og ånd. En fysisk kropp er også avgjørende for opphøyelse, som bare vil finne sted ved den fullkomne forening av det fysiske og det åndelige, slik vi ser det i vår elskede, oppstandne Herre. I denne falne verden vil noen liv være smertelig korte, noen kroppar vil være misdannet, ødelagte eller så vidt i stand til å opprettholde livet, men livet vil være langt nok for hver ånd, og hver kropp vil kvalifisere seg for oppstandelse.

De som tror at kroppen ikke er noe mer enn et resultat av evolusjonens luner, føler ingen ansvarlighet overfor Gud eller noen annen for det de

gjør med eller mot kroppen sin. Vi som har et evig perspektiv, må imidlertid erkjenne at vi har en plikt overfor Gud med hensyn til hvordan vi behandler kroppen. Paulus sa:

“Eller vet dere ikke at deres legeme er et tempel for Den Hellige Ånd som bor i dere, og som dere har fått fra Gud? Dere tilhører ikke lenger dere selv.

Dere er dyrt kjøpt! La da legemet være til ære for Gud!” (1 Korinterbrev 6:19-20).

Når vi godtar disse sannhetene og veiledning fra vår tids profeter, vil vi absolutt ikke skjemme kroppen med tatoveringer eller svekke den med narkotika eller vanhellige den ved utukt, hor eller usømmelighet. Ettersom kroppen er vår ånds redskap, er det avgjørende at vi tar så godt vare på den som vi kan. Vi skulle gjøre bruk av dens muligheter til å tjene og fremme Kristi verk. Paulus sa: “Jeg formaner dere altså, brødre, ved Guds miskunn, at dere framstiller deres legemer som et levende og hellig offer til Guds behag” (Romerne 12:1). ■

*Fra en generalkonferansetale i oktober 2010.*



## Kroppen er som et tempel

Eldste Christofferson har sagt at kroppen er en gave, og "et guddommelig skaperverk i Guds eget bilde". I likhet med templer er kroppen hellig, og vi skulle ta vare på den etter beste evne. Her er noen eksempler på hvordan templer og kroppen tar del i vår himmelske Faders plan.

*Gir oss muligheter til å lære og utvikle oss*

*Er bolig for vår ånd*

*Der Guds ånd dveler*

*Tjene og fremme Kristi verk.*



*Ved oppstandelsen kan kroppen bli evig.*

*Tempelets velsignelser er evige.*

*Hellig*

*Hjelper oss å vende tilbake til vår himmelske Fader*

*En gave fra Gud*

*Vi kan stå på hellige steder*

*Tempelet er et hellig sted*

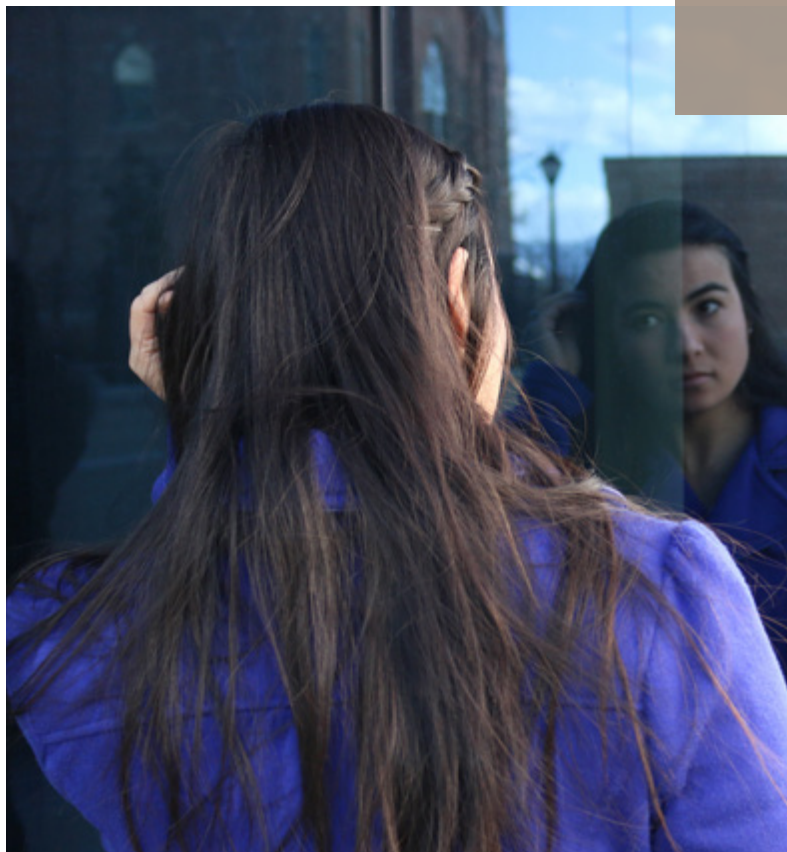


UNGE VOKSNE

**HVA SER DU NÅR DU  
SER DEG I SPEILET?**

*Les sannheter om kroppen og  
frelsesplanen, så vel som forslag  
for å hjelpe deg å forbedre  
kroppsbildet ditt.*

42



VERN OM KROPPEN DIN

**ET BUDSKAP FRA  
PROFETEN**

50

KYSKHETSLOVEN

**HVA ER EGENTLIG  
DET FOR NOE?**

56

KROPPEN

**20 FANTASTISKE  
TING**

58

VISDOMSORDET

**HVA DET ER OG HVA  
DET IKKE ER**

60

JESU KRISTI  
KIRKE  
AV SISTE DAGERS HELLIGE



NORWEGIAN

# Vennene



**Vår  
fantastiske  
kropp!**

Se side V12





**Av president  
Henry B. Eyring**  
Annenrådgiver  
i Det første  
presidentskap

# Åpne ditt hjerte for Den hellige ånd

Da Jesus skulle forlate sine disipler, fortalte han dem hvordan han ville gi dem fred sin fred:

“Talsmannen, Den Hellige Ånd ... skal lære dere alle ting, og minne dere om alt det som jeg har sagt dere.

Fred etterlater jeg dere. Min fred gir jeg dere ... La ikke deres hjerte forferdes, frykt ikke!”

(Johannes 14:26–27)



Følelser fra Den hellige ånd er mer dyrebare enn noe vi kan se eller høre. Noen ganger er de som en mild, men brennende følelse i hjertet. For meg er det ofte en følelse av lys.

Når du blir døpt og bekreftet som medlem av Kirken, blir du i en velsignelse bedt om å “motta Den hellige ånd”. I samme øyeblikk kan du ha Den hellige ånd med deg. Men du må fortsatt velge å ønske ham velkommen inn i ditt hjerte og sinn.

Jeg ber om at du vil åpne ditt hjerte for Den hellige ånd. Jeg ber om at du vil føle gleden av å alltid ha ham som din ledsager. ●

*Tilpasset fra “Min fred gir jeg dere”, Liahona, mai 2017, 15–18 og  
“Så hans Ånd kan være hos deg”, Liahona, mai 2018, 86–89.*

## Han maler det han føler i hjertet

Den hellige ånd hjelper oss å huske. Når president Eyring ønsker å huske noe, skriver han det i dagboken sin. Noen ganger maler han også et bilde som viser hva han følte.



Først lager han en blyantskisse. Så tilføyer han et lag med vannfarger. Han lar det tørke og legger til et nytt lag.



President Eyring liker å male bilder av båter og familien sin. Dette bildet viser søster Eyring i en liten båt da hun var åtte år gammel.

Da et av barnebarna hans var på misjon i Frankrike, malte president Eyring misjonærer som går langs en gate i Paris.



Dette maleriet av hans hustru Kathleen og to av deres seks barn minner ham om hans kjærlighet til sin familie.

Prøv å tegne eller male ditt eget bilde!



# Utøv TRO

Av Karee Brown

Kirkens tidsskrifter

Basert på en sann historie

*“[Jeg vil] vise deg min tro av mine gjerninger”  
(Jakobs brev 2:18).*

Klarie driblet hardt og fort nedover banen. Nå gjelder det, tenkte hun. Den høyeste og raskeste jenta på laget hadde voktet Klarie gjennom hele kampen. Men nå voktet hun en annen. Dette var Klaries sjanse!

Hun snurret raskt bort fra en annen spiller og tok sats. Så hoppet hun og skjøt mot kurven. Ballen seilte gjennom luften mens Klarie holdt pusten. *Vær så snill å gå inn.*

Ballen suste gjennom nettet.

Klaries lagvenninner ga henne high-five. Da så trener Garcia ned på klokken sin og blåste i fløyten. “Og da er treningen slutt! Godt jobbet, alle sammen! Vi ses i morgen. Sørg for å få nok hvile, for vi skal gjøre en masse spurter.”

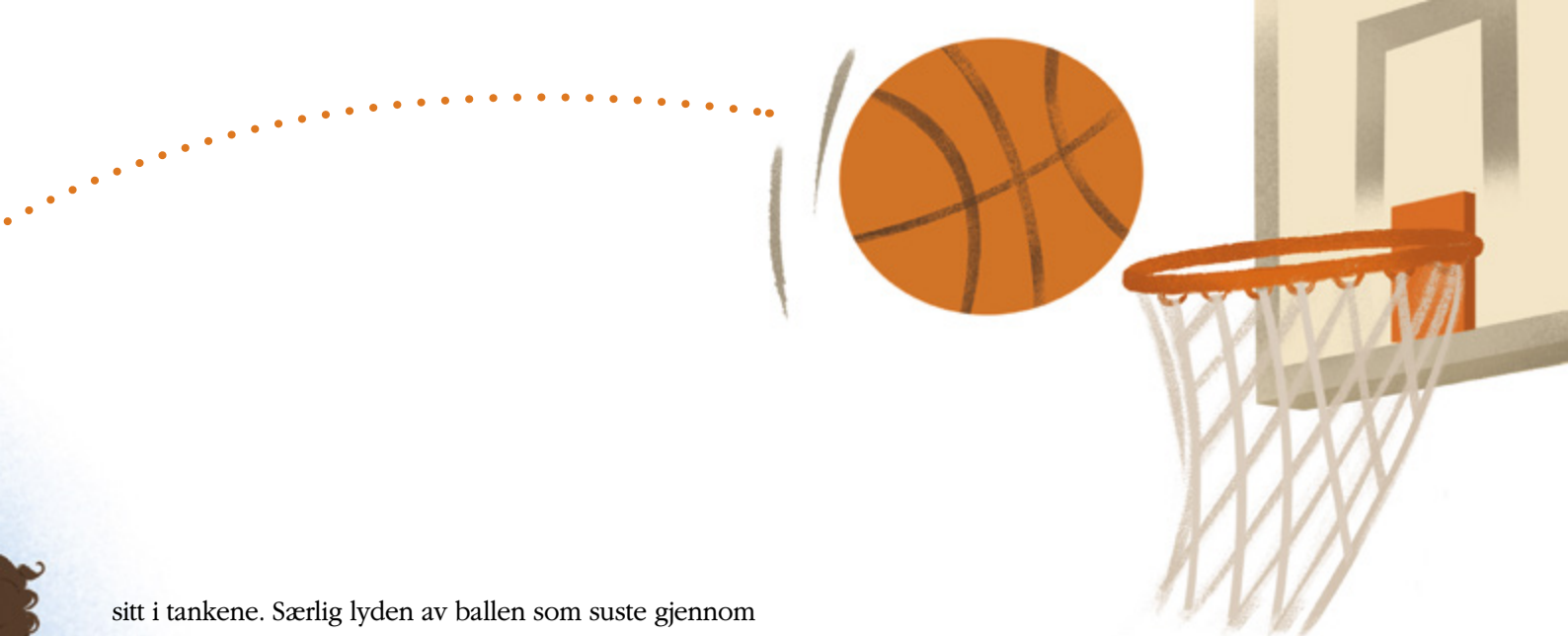
Klarie stønnet og gikk bort for å samle tingene sine. Da så hun trener Garcia vinke til henne.

“Hei, Klarie,” sa hun. “Du var flink i dag. Jeg vet at du arbeider hardt på treningene, og jeg er stolt av deg.”

“Takk,” sa Klarie med et stort smil.

Hun smilte fremdeles på vei ut til morens bil. Og da de kjørte hjem, spilte hun om igjen det siste skuddet





sitt i tankene. Særlig lyden av ballen som suste gjennom nettet. Hun la knapt nok merke til konferansetalen mamma hørte på.

Men så ble hun oppmerksom på noe. Taleren sa: “Vi må ta oss tid til å aktivt utøve vår tro.” Ordene “å aktivt utøve” hørtes ut som noe hun kunne ha hørt på basketballtrening. *Hvordan utøver man tro?* tenkte hun. *Kan man løpe med tro? Eller dribble med den som en ball?*

Klarie snudde seg til mamma. “Hvordan kan man utøve tro?” spurte hun.

Mamma smilte. “Hvordan blir du bedre i basketball?” “Jeg trener,” sa Klarie. “Treneren forteller meg hvordan jeg kan bli bedre. Og når vi gjør øvelser, prøver jeg veldig hardt å gjøre dem riktig.”

“Er det lett?”

“Nei!” sa Klarie, og hun husket hvor sliten hun ble i bena etter spurter. “Jeg må trene *mye*.”

Mamma nikket. “Vår himmelske Fader ønsker at vi skal ha tro på ham, men vi må jobbe med den. Han har gjort det mulig for oss å øve og bli bedre.”

“Hvordan da?”

“Han ber oss om å snakke med ham i bønn. Han er som en slags trener for oss. Han gir oss Skriftene. De er på en måte spillereglene hans. Og han inspirerer profeter til å oppmuntre oss til å lære som familier. Familien kan sammenlignes med ...”

“Med laget vårt!” avbrøt Klarie.

“Akkurat! Familielaget vårt jobber og trener sammen,” sa mamma. “Hva er det som skjer når du går på trening, Klarie?”

“Jeg blir bedre,” svarte hun. Hun tenkte på hvor godt det føltes å treffe på det siste skuddet etter å ha jobbet hardt på treningene i flere uker.

“Akkurat. Når vi trener, utøver vi vår tro. Det hjelper vitnesbyrdet vårt å bli sterkere. Og det gjør oss lykkeligere.”

Klarie hadde aldri tenkt på tro på den måten. Hun hadde hørt at tro var som et frø. Men hun hadde aldri visst at den kunne være som å spille basketball! Hun tenkte på hvordan treneren lagde treningsopplegg for laget. *Kanskje jeg også kan lage et treningsopplegg*, tenkte hun, *men for tro!* Så snart hun kom hjem, fant hun en stor notisblokk og begynte å skrive:

- Bønn – morgen og kveld
- Skriftstudium – hver dag
- Kirken – hver søndag

Kanskje det å utøve tro ikke var helt som å trene basketball. Men øving var øving. Hun følte seg varm og glad innvendig da hun så på opplegget sitt. Hun stolte på vår himmelske Fader og visste at han ville hjelpe henne! ●

\* Richard G. Scott, “Gjør utøvelse av tro til din førsteprioritet”, *Liahona*, nov. 2014, 92–95.





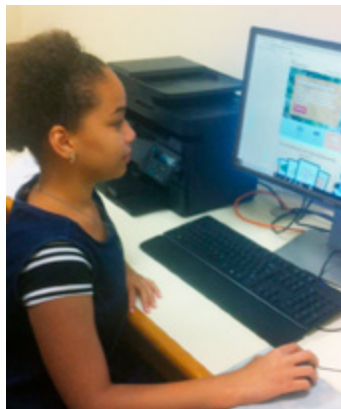
# En ny sti

**Når jeg blir døpt, velger jeg å gå på en ny sti sammen med Jesus.**

(Se Romerne 6:4.)



# Vis og fortell



Jeg liker virkelig å kartotekføre slektshistoriske opplysninger, og jeg liker å gå i kirken sammen med familien.

**Maria O., 11 år, Brasil**



Familien vår ble nylig døpt, og alle var enige om at vi elsker vår nye kirke. På en familiens hjemmeaften foreslo mamma at vi skulle lage slektstreet vårt med de gamle passbildene våre. Det var en morsom kveld!

**Joshua, Matilda og Graeme K., 9, 11 og 7 år, Tonga**



Jeg liker å hjelpe familien min.

**Lizmel S., 9 år, Puerto Rico**



Jeg liker når vennene mine hjelper meg med spørsmålene mine.

**Ricardo A., 9 år, Puerto Rico**



**Mel P., 8 år, Bolivia**

Jeg liker å lese Mormons bok for lillesøsteren min. Min favorittskriftsted er 1 Nephi 3:7.

**Emilia L., 10 år, Tyskland**





Hei  
fra  
Sør-Korea!

대한민국



Vi heter Margo  
og Paolo.



Bli med oss  
når vi besøker  
Sør-Korea!



**Sør-Korea** ligger  
i Øst-Asia. Det har  
ca. 50 millioner  
innbyggere og nesten  
88 000 medlemmer  
av Kirken.

Seoul

SØR-KOREA



Det koreanske alfabetet heter hangul.  
Her er et skilt med Kirkens navn på  
hangul utenfor en kirkebygning.



Mange koreanske familier handler  
på markeder som dette, hvor de kan  
kjøpe frukt, grønnsaker, kjøtt og snacks  
fra gateselgere. En populær koreansk  
matrett er *bibimbap*, en blandet risrett.





Denne familien besøker Seoul tempel. Det ble innviet i 1985 i Sør-Koreas hovedstad.



I Korea er det vanlig å sitte på gulvet hjemme eller på restaurant. Mange familier studerer, leker og spiser sammen ved et lavt bord som dette.

## Møt noen av våre venner fra Sør-Korea!



Hver gang jeg står overfor en utfordring føler jeg fred i hjertet når jeg tenker på min himmelske Fader. Jeg vet at min himmelske Fader og Jesus virkelig lever, og jeg vil følge dem.

**Ha-Eun S., 11 år**



Noen ganger får jeg lyst til å slå broren min hvis han river ned klossene mine eller kludrer i skriveboken min. Men jeg lærer å være tålmodig. Jeg anstrenger meg fordi jeg ønsker å velge det rette.

**Se-jong H., 8 år**

**Takk for at du besøkte Sør-Korea sammen med oss. Vi ses neste gang!**

**Er du fra Sør-Korea? Skriv til oss! Vi vil gjerne høre fra deg.**



# KOMME SEG

Av David Dickson

Kirkens tidsskrifter  
(Basert på en sann historie)

*“Alltid minnes ham og holde hans bud” (Moroni 4:3).*

“Vent, du har ikke spist opp frokosten din,” sa mamma. Mamma skjøv de små skålene med grønnsaker nærmere Juhyuk.

Juhyuk så på frokosten sin. Han var sent ute! Vanligvis hjalp storebroren ham å gjøre seg klar til kirken. Men broren hans var bortreist, så Juhyuk måtte klare seg selv i dag.

“Greit, mamma,” sa Juhyuk. Han skyndte seg å spise ferdig. Så ga han mor en klem og gikk mot døren.

Mamma stoppet ham. “Har du telefonen din?”

Juhyuk holdt den opp. “Ja. Jeg kan sende SMS til Primær-læreren hvis jeg får et problem.”

“Og genser under jakken? Det er kaldt.”

Juhyuk viste mamma genseren sin.

Hun nikket. Juhyuk skyndte seg ut i gaten. Alle byens lyder fikk ham til å smile. Det var morsomt å bo i en av de største byene i Sør-Korea!

Men Juhyuk skulle likevel ønske at broren hadde vært der sammen med ham. De dro alltid til kirken sammen.

“Jeg vet veien,” sa han til seg selv. Og ganske riktig varte det ikke lenge før han var på den første bussholdeplassen.

Men han var der alene. Det var rart. Han sjekket klokken. Bussen måtte akkurat ha gått! Nå måtte han vente på den neste.

Etter noen minutter begynte andre å strømme til. Endelig kom det en blå buss. Juhyuk gikk opp trappen, betalte sjåføren og satte seg.

*Pling!* Juhyuk sjekket telefonen etter SMS-varselet. Den var fra Primær-læreren.



# til KIRKEN

“Er du på bussen? Husk at hvis du går deg vill, kan vi komme og finne deg!”

Han smilte og svarte på meldingen. “Ja. Jeg er på bussen nå.”

Men dette var bare den korte bussturen. Den andre bussturen tok over en time.

Juhyuk så på klokken og rynket pannen. Han ville ikke gå glipp av kirken. Han likte den delen av hver nadverdsbønn som lød “alltid minnes ham”. Det betydde å alltid minnes Jesus. Og det ønsket Juhyuk å gjøre.

Da tanten og onkelen hadde invitert ham og broren til kirken for noen måneder siden, hadde han møtt misjonærene. Eldste Kim og eldste Moon underviste dem begge om Jesus. Jo mer Juhyuk lærte om Jesus, desto mer elsket han å tenke på ham.

*Pling!* “Har du byttet buss ennå?” sto det i SMS-en.

“Ikke ennå,” svarte han.

Bussen stanset i den trafikkerte gaten der Juhyuk måtte gå av for å bytte buss. Han spurte sjåføren om den andre bussen hadde kommet.

“Den gikk nettopp,” sa sjåføren. “Den neste kommer om 15 minutter.”

“Ja vel,” sa Juhyuk. “Takk!”

Endelig, etter busstur nummer to, skyndte Juhyuk seg inn i møtehuset. Tanten og onkelen hans hadde holdt av en plass til ham. Han klarte det!

Juhyuk tenkte på alt han hadde gått gjennom for å komme til kirken. Han tenkte på alle som hadde hjulpet ham på veien. Han følte at himmelske Fader var glad for at han var der.

Juhyuk sa en stille bønn: “Takk, himmelske Fader for at jeg kunne komme til kirken i dag.” ●







*Apostelen Paulus forkynte at kroppen er et tempel (se 1 Korinterbrev 6:19). Her er et spill du kan spille for å lære mer.*

# Kroppen din er et tempel

1. Klipp ut kortene på neste side og spre dem ut et sted hvor alle kan se og nå dem.
2. Bytt på å kaste en terning. Når noen har kastet terningen, finner dere det tallet på "Sannheter om templer" og leser det som står der høyt.
3. Finn kortet som lærer oss en lignende sannhet om kroppen. (Tips: Se etter de matchende symbolene.) Når dere finner paret, strekker dere ut hånden og tar på kortet! Så leser dere kortet høyt og gjør aktiviteten.
4. Fortsett å kaste terningen og ta på kortet til alle har prøvd seg, eller til dere har lest alle kortene.



## SANNHETER OM TEMPLER



1. Hvert tempel er et Herrens hus.



2. Templer ser forskjellige ut på utsiden. Noen har hager og fontener. De har forskjellige former og farger. Alle templer er vakre.



3. Hver dag er det folk som arbeider med å holde det fint utenfor tempelet.



4. Folk gjør rent inne i templene også! Ansatte og frivillige påser at alt er blankpusset og ryddig.



5. Templer brukes til å gjøre vår himmelske Faders arbeid.



6. Templer er spesielle og hellige steder som skulle behandles med respekt.





Enhver kropp er et tempel hvor vedkommendes ånd bor. Den hellige ånd kan også være med oss.



Be noen fortelle om en gang da de følte Den hellige ånd.



Kropper har forskjellige farger, former og størrelser. Uansett er alle kropper vakre.



Nevn noe kroppen din kan gjøre.



Hver dag kan vi arbeide for å holde kroppen frisk ved å vaske oss, spise sunn mat og trene.



Nevn én ting som er bra å spise eller drikke, og én ting som du ikke skulle spise eller drikke.



Vi kan holde tankene rene ved bare å lese, se og lytte til det som innbyr Ånden.



Syng et vers fra en Primær-sang du liker.



Vi kan bruke kroppen til å hjelpe andre og gjøre det Jesus ville ha gjort.



Gi noen en kompliment og en high-five!



Kroppen skulle behandles med kjærlighet og respekt. Hvis noen gjør deg vondt eller berører kroppen din på en måte som gjør at det føles ubehagelig, må du straks fortelle det til en voksen du stoler på!



Prøv igjen.



*Callie og Marco gikk i forskjellige kirker.  
Kunne de være gode venner?*

*“Vær et forbilde for de troende” (1 Timoteus 4:12).*

“La oss hente flere pinner!” sa Callie til Marco.  
Marco så opp mot himmelen. “Jeg må hjem.  
Det er nesten solnedgang.”

“Men vi er ikke ferdige med festningen vår ennå!”  
sa Callie.

“Beklager!” ropte Marco idet han skyndte seg av sted.  
“Jeg må være hjemme før sabbaten!”

Callie sukket. Det var fine ting ved å være Marcos  
venn, og det var vanskelige ting. Vel, stort sett bare

én vanskelig ting. De hadde ikke mye tid til å leke  
sammen. De gikk i samme klassetrinn på skolen,  
men ikke i samme klasse. De hadde ikke friminutt  
samtidig. Dessuten tilbragte begge sabbaten sammen  
med familien sin. I Marcos kirke begynte sabbaten  
ved solnedgang på fredag kveld. For Callie var  
sabbaten på søndag.

Og de gode tingene? Det var mange av dem. Én  
var at Callie aldri behøvde å bekymre seg for at Marco  
skulle banne, prøve å få henne til å gjøre dumme ting

A colorful illustration of a girl and a boy on a log bridge. The girl, Callie, is on the left, sitting on a log and holding a bundle of sticks. The boy, Marco, is on the right, standing and holding a bundle of sticks. They are both smiling. The background shows a bright yellow sun, a blue sky with a butterfly, and a green valley with rolling hills. The title 'FESTNINGER' is written in large, black, serif capital letters across the middle of the scene, and 'og vennskap' is written in a smaller, black, sans-serif font below it.

# FESTNINGER

## og vennskap

**Av Kasey Tross**

Basert på en sann historie



eller se på ting som ikke var bra. Han og familien hans gikk i en annen kirke, men de trodde på mange av de samme tingene som Callie. Som for eksempel å holde sabbatsdagen hellig, selv om de hadde den på forskjellige dager.

Callie la fra seg favnen av pinner og gikk inn.

“Gikk Marco hjem?” spurte mamma.

“Ja,” svarte Callie og sank ned i en stol. “Vi får nesten aldri lekt.”

“Kanskje dere kan være sammen på fredag. Da er det skolefri,” sa mamma.

“Ja vel,” sa Callie og ble i bedre humør. Hun ville gjøre alt klart, slik at når Marco kom på besøk, kunne de begynne å arbeide på festningen med en gang.

På skolen senere den uken kom Callies lærer med en kunngjøring. Hele tredjeklasse skulle se en film sammen.

“Ja!” sa Callie. Hun la matboksen i sekken og gikk inn i fellesområdet mellom klasserommene.

Alle fant seg en plass å sitte på gulvet, og lærerne slo av lyset. Callie ble glad da filmen begynte. Den handlet om noen gutter som bygget en festning sammen, akkurat slik hun bygget en festning sammen med Marco! *Hvis vi noensinne blir ferdige*, tenkte hun. Hun ristet på hodet og fokuserte på skjermen igjen.

Men da filmen fortsatte, la Callie merke til at noen av ordene i den ikke var så bra. Hun begynte å føle seg mer og mer utilpass. Hun visste ikke hva hun skulle gjøre.

Akkurat da følte hun et klapp på skulderen. Det var Marco! Han hadde krabbet mellom alle elevene for å snakke med henne.

“Callie, jeg syns ikke vi burde se på dette,” hvisket han. “Jeg syns vi skal gå og spørre lærerne om vi kan lese i stedet.”

Callie pustet lettet ut. Det føltes godt å vite at en annen følte det samme som henne. “Ja. Jeg liker heller ikke denne filmen.”

Hun og Marco reiste seg og listet seg rundt klassekameratene og bort til lærerne. Marco gikk til sin lærer, og Callie gikk til sin. Hun spurte om hun kunne lese en bok istedenfor å se på filmen, og læreren sa ja.

Da Callie gikk inn i klasserommet for å lese, så hun Marco gjøre det samme. Han vinket og smilte. Callie smilte tilbake. Å ha en ekte venn var enda bedre enn å ha en ferdigbygget festning. ●

*Artikkelforfatteren bor i Virginia i USA.*



“Jeg har funnet oppriktig godhet blant medlemmer av alle trossamfunn.”

Eldste Quentin L. Cook i De tolv apostlers quorum, “Hver dag på jord”, *Liahona*, nov. 2017, 53.



# Eldste Andersen besøker Elfenbenskysten

Et av de første trinnene for å bygge et nytt tempel er et spesielt møte som kalles "spadestikkseremonien". Eldste Neil L. Andersen og søster Kathy Andersen reiste til Elfenbenskysten for å delta i spadestikkseremonien for et nytt tempel.



Barna brukte gullfargede spader for å "bryte jorden" for tempelet. Så kunne byggearbeidene begynne! Det tar omtrent to år å bygge tempelet.

"La oss vie oss ... til bedre å forme vår karakter og sjel så vi kan være beredt til å komme inn i det innviede tempelet. La oss være mer trofaste med hensyn til å følge Frelseren."



Eldste Andersen holdt en bønn for å innvie tomten for det nye tempelet. Han og søster Andersen holdt taler på fransk, det offisielle språket der. Søster Andersen sa at det gjør henne lykkelig at Jesus lar oss gå inn i sitt hus, tempelet. Vi mottar velsignelser der som vi ikke kan motta noe annet sted på jorden.





Slik vil tempelet se ut.

For tiden må medlemmer i Elfenbenskysten reise 12 timer til nærmeste tempel i Ghana. Om noen år vil barn som er gamle nok til å utføre dåp i tempelet, kunne dra til et vakkert tempel i sitt eget land!

### Vi ser vår Herres tempel

Slik synger barn "Jeg ser vår Herres tempel" på seks forskjellige språk. Følg streken fra hver setning til det rette språket.

Me encanta ver el templo

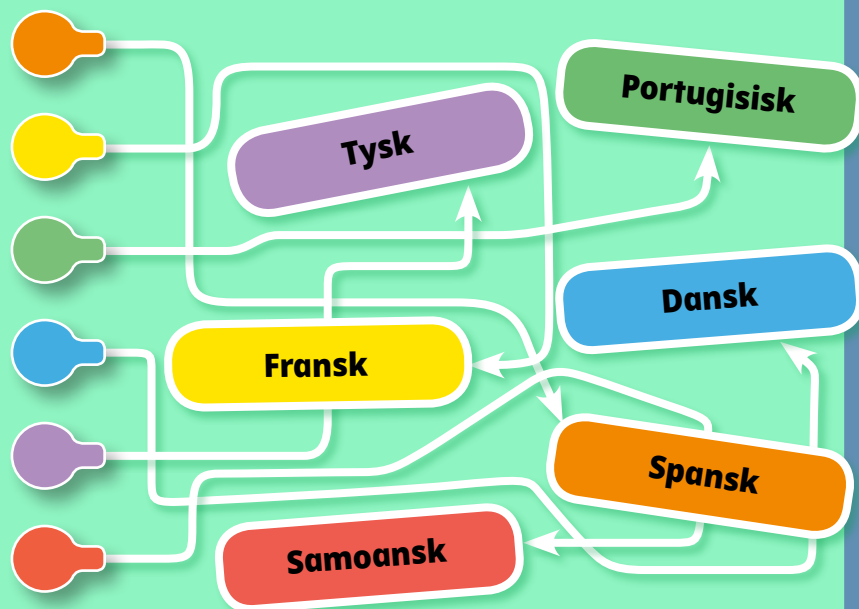
Oh, j'aime voir le temple

Eu gosto de ver o templo

Jeg elsker Herrens tempel

Ich freu mich auf den tempel

Out e fia vaai I le malumalu





EN GLIMRENDE IDÉ

# Jeg kan gjøre vanskelige ting!







Av søster  
**Michelle D. Craig**  
Førsterådgiver  
i Unge kvinners  
generalpresidentskap

# En familie av unge krigere



*“Dere må påta dere Kristi navn, som er mitt navn”  
(3 Nephi 27:5).*

Jeg besøkte en gang en familie i Chile. Faren deres døde i en ulykke en måned før jeg kom. Et av barna var en gutt som het Benjamin. Han var 10 år gammel.

Før farens ulykke holdt Benjamin en leksjon på familiens hjemmeaften. Den handlet om de unge krigerne i Mormons bok (se Alma 53:16–22; 56:42–57). Han snakket om hvor modige de var og hvordan de stolte på Gud.

Da Benjamins mor hørte om ulykken, tenkte hun på Benjamins leksjon. Hun sa til familien: “Vi må være tapre som de unge krigerne. Vi har et nytt slag å utkjempe.”

Det var vanskelig for Benjamins familie. Det følte som om livet deres ble snudd på hodet. De måtte flytte

til et annet hus for å bo sammen med bestemor. Og de savnet virkelig faren sin. Men de visste at de ville få være sammen med ham igjen en dag. De bestemte seg for å være en familie av unge krigere. Benjamin sa: “Jeg er tapper.”

Jeg gikk inn i huset deres og ønsket å trøste dem. Men da jeg dro, var det jeg som følte meg velsignet. Benjamin og familien hans kjemper denne kampen så tappert. Deres tro er inspirerende for meg.

Vi kan alle være tapre som Benjamin. Å være tapper betyr ikke at vi aldri er triste eller redde. Det betyr å ha tro på at vår himmelske Fader vil hjelpe oss å komme gjennom vanskelige tider. Når vi opplever vanskelige ting, kan vi velge å stole på ham. Vi kan alle være unge krigere! ●



# Paulus omvender seg



Etter at Jesus døde, fortsatte disiplene hans å undervise folk. Men ikke alle likte det de underviste. En mann som het Paulus, var spesielt slem mot dem som fulgte Jesus.





En dag mens Paulus var på reise, så han et sterkt lys fra himmelen. Han hørte Jesu røst! Jesus ba Paulus om å begynne å hjelpe andre å omvende seg og følge ham.

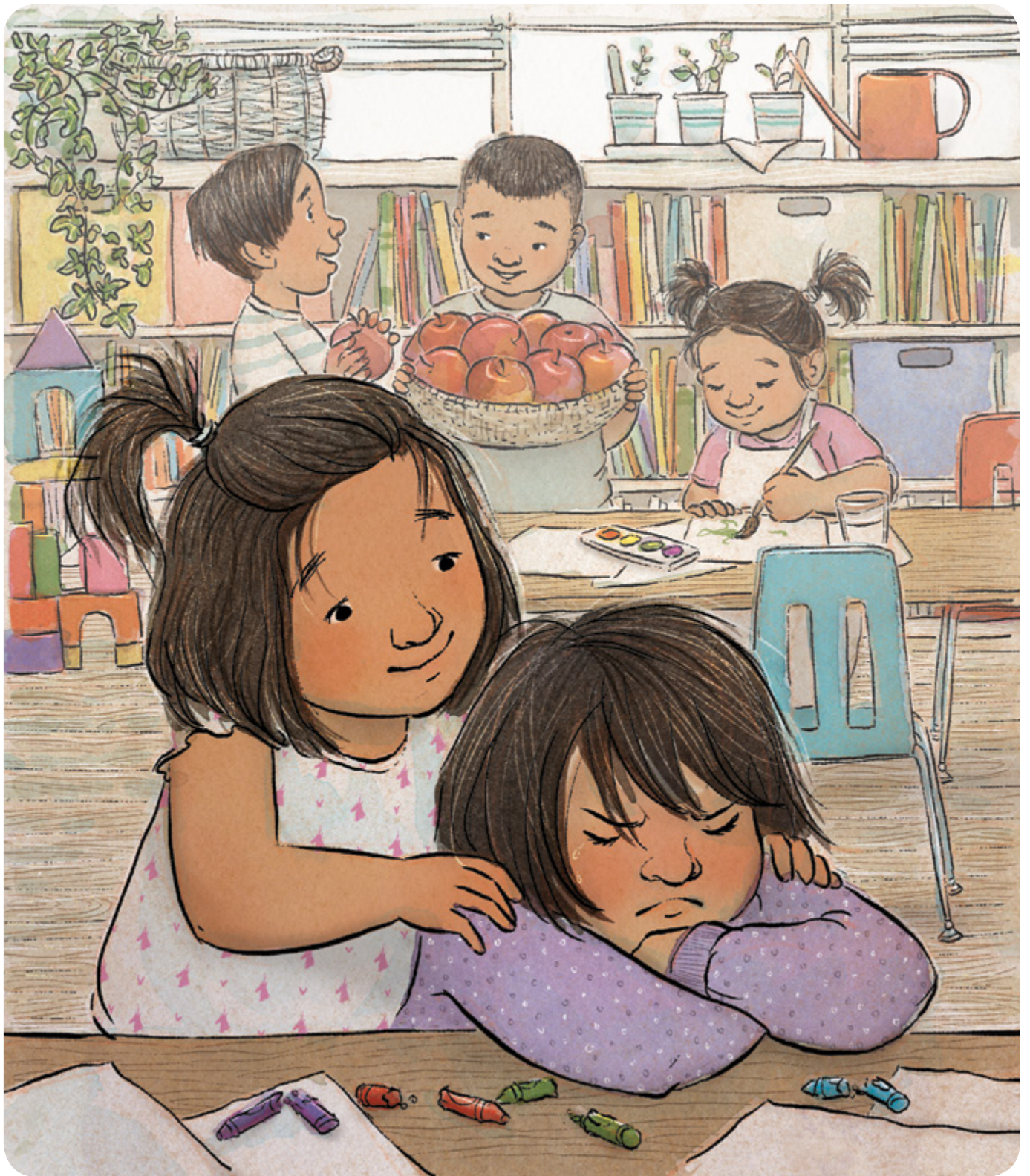


Det sterke lyset gjorde Paulus blind. En hellig mann som het Ananias, helbredet Paulus' øyne og døpte ham.

Etter dette underviste Paulus folk om Jesus Kristus. Han var en stor misjonær, lærer og leder i Kristi kirke.



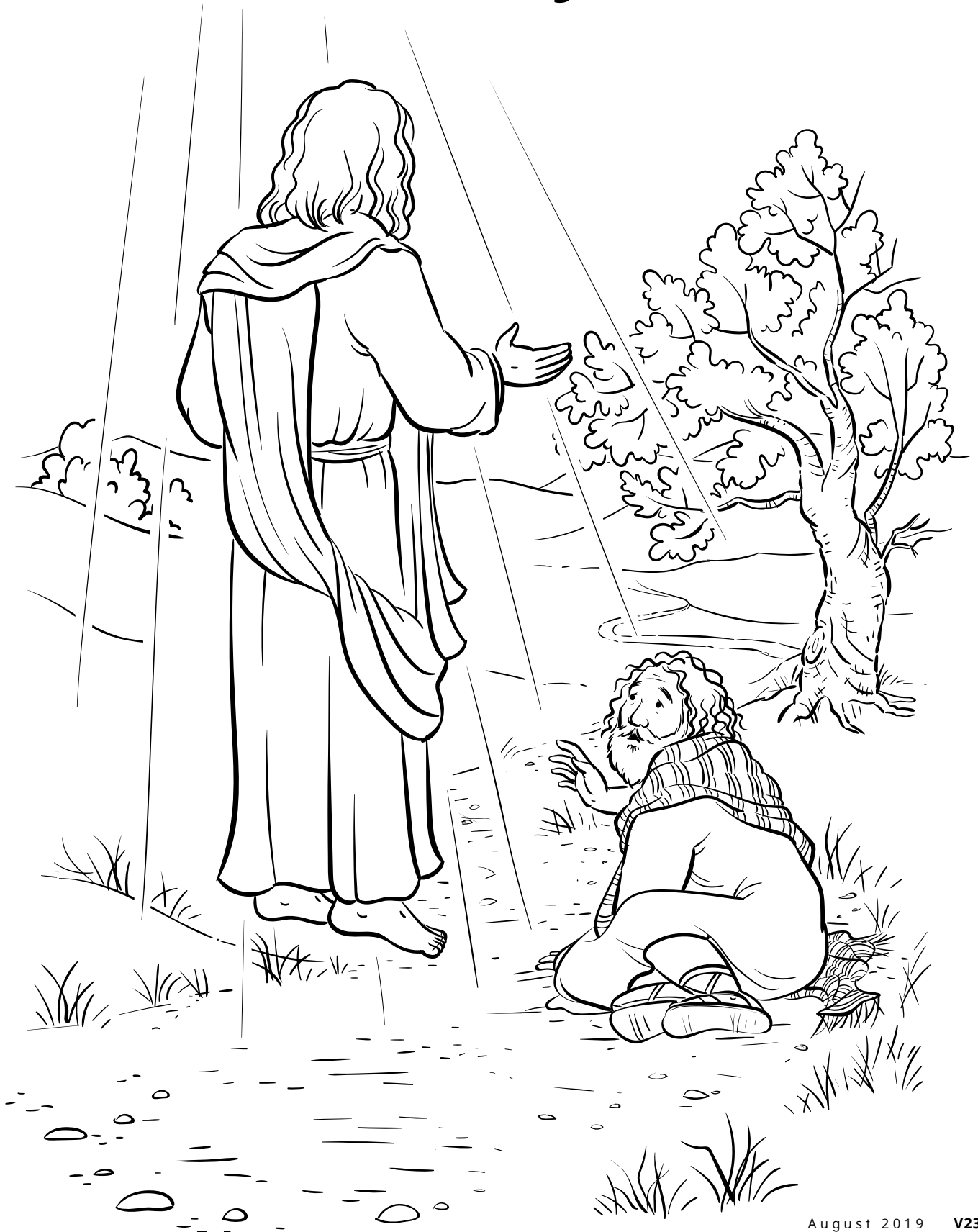




Jeg kan velge å være snill istedenfor å være slem.  
Jeg kan alltid velge å følge Jesus. ●

*Les beretningen om Paulus' omvendelse i Apostlenes gjerninger kapittel 9, 22 og 26.*

# Paulus så Jesus





# Kjære foreldre

I dette nummeret kan barna lære om grunnleggende prinsipper i evangeliet (se 4. trosartikkel):

- En jente lærer å utøve sin **tro** (side V4–V5).
- Paulus ga oss et eksempel på **omvendelse** da han valgte å følge Jesus (side V20–V22).
- En fargeleggingside minner oss om at **dåpen** er muligheten til å ta fatt på en ny reise sammen med Jesus (side V6).
- President Eyring lærer oss å åpne hjertet for **Den hellige ånd** (side V2).

Sammen med barna kan du se etter disse prinsippene når dere leser dette nummeret. Du kan gjerne sette ring rundt eller understreke dem hver gang du ser dem i en historie. De ville være fine å snakke om som familie!

Vær trofast,  
*Vennen*

## Hvordan du sender ditt barns kunstverk eller erfaring til *Liahona*

Gå til [liahona.ChurchofJesusChrist.org](http://liahona.ChurchofJesusChrist.org) og klikk på "Submit an Article or Feedback". Du kan også sende e-post til [liahona@ChurchofJesusChrist.org](mailto:liahona@ChurchofJesusChrist.org) med barnets navn, alder, bosted og denne tillatelsen: "Jeg, [sett inn navnet ditt], gir Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige tillatelse til å bruke mitt barns bidrag i Kirkens tidsskrifter, på Kirkens nettsteder og sosiale medier, og muligens også i Kirkens rapporter, trykt materiell, videoer, publikasjoner og opplæringsmateriell." Vi vil gjerne høre fra deg!



**Finn liahonaen som er gjemt i bladet!**

## INNHold

- V2** Fra Det første presidentskap: Åpne ditt hjerte for Den hellige ånd
- V4** Utøv tro
- V6** En ny sti
- V7** Vis og fortell
- V8** Hei fra Sør-Korea!
- V10** Komme seg til kirken
- V12** Kroppen er et tempel
- V14** Festninger og vennskap
- V16** Apostler rundt om i verden: Eldste Andersen besøker Elfenbenskysten
- V18** En glimrende idé: Jeg kan gjøre vanskelige ting
- V19** En familie av unge krigere
- V20** Historier fra Skriftene: Paulus omvender seg
- V23** Fargeleggingside: Paulus så Jesus

PÅ OMSLAGET AV *VENNEN*  
Illustrasjon: Bob Monahan