

# Liahona

A photograph of two young women sitting outdoors on a paved surface. The woman on the left, seen from the back and side, has dark hair in a ponytail with a pink scrunchie and wears glasses and a dark blue sweater. She is holding a white spiral notebook and a pen. The woman on the right, facing her, has long dark hair and is smiling. She wears a light pink long-sleeved shirt with lace detailing on the shoulders. The background is a blurred green lawn and a grey wall.

**Snakk  
om  
seksualitet  
fra  
et evangelie-  
perspektiv**

side 12, 18, 42, 52

**Syv tips for å håndtere digitale enheter hjemme, side 26**

**Et liv kan bli forandret ved selvhjelpenhet, side 8, 24**



KIRKEN  
ER  
HER

# Kiev i **Ukraina**







Kiev, Ukrainas største by og hovedstad, har vært bebodd i minst 1400 år. Kiev Ukraina stav har åtte menigheter og tre grener. Her er noen fakta om Kirken i Ukraina:



11 153

medlemmer av Kirken

forsamlinger,  
2 misjoner, 1 stav

48



35



slektshistoriske  
sentre

tempel



1

30

timers reisetid med tog  
(én vei) til nærmeste tempel  
(Freiberg i Tyskland) før tem-  
plet i Kiev

1990

De første siste dagers hellige  
misjonærer kommer til Ukraina

1996

Kirken innvilges nasjonal registrering

2004

Den første staven organiseres

2010

Kiev tempel innviet



Lær mer om Kirken på forskjellige steder på  
[history.ChurchofJesusChrist.org/GlobalHistories](http://history.ChurchofJesusChrist.org/GlobalHistories).

FOTO: GETTY IMAGES





Omsorgstjeneste  
ved hjelp av  
selvhjulpenhet

8



Den guddommelige  
hensikt med seksuell  
intimitet

Eldste Dale G. Renlund  
og Ruth Lybbert Renlund

12

Hvordan, når  
og hvorfor:  
Snakk med  
barna om  
seksualitet

Laura M.  
Padilla-Walker og  
Meg O. Jankovich

18



Hvordan håndtere digitale enheter  
og få familien tilbake

Geoff Steurer

26

## Undervis i hvordan man kan være seksuelt ren og forberedt

Som professor ved Brigham Young University har jeg forsket på og undervist om barneoppdragelse de siste 15 årene. Når jeg snakker med foreldre, er et av de vanligste spørsmålene jeg får, når og hvordan man skal snakke med barn om seksualitet. Når jeg snakker med studenter, hører jeg ofte om hvor redde eller usikre de er med hensyn til seksualitet eller hvor lite de vet og forstår.

Vi hører stadig oftere fra Kirkens ledere og fantastiske nye ressurser fra Kirken hvordan foreldre og ungdom bedre kan kommunisere om seksuell intimitet, slik at de unge kan ha et positivt og riktig syn på seksualitet og kyskhetsloven. President M. Russell Ballard har sagt: "Vær positive angående hvor storartet og vakker fysisk intimitet kan være når det skjer innenfor de grenser Herren har satt, herunder tempelpakter og det evige ekteskaps forpliktelser" ("Fedre og sønner: Et bemerkelsesverdige forhold", *Liahona*, nov. 2009, 49).

- Sammen med medforfatter Meg Jankovich gir vi foreldre noen ideer om hvordan, når og hvorfor de skal snakke med sine barn om seksualitet (se side 18).
- Eldste og søster Renlund drøfter viktigheten av å holde kyskhetsloven. (Se side 12.)
- Artiklene for unge voksne drøfter hvordan vi kan utvikle et positivt syn på seksualitet og hvordan kyskhetsloven velsigner oss (se side 42).
- Tenåringer kan finne noen forslag til gode samtaler med sine foreldre om seksualitet på side 52.

Det er min bønn at unge mennesker og foreldre ved hjelp av disse artiklene vil ønske å snakke åpent med hverandre og komme nærmere Herren idet de kjemper mot uriktig informasjon som formidles i verden i dag om seksuell intimitet, og isteden overveier styrken i å være både seksuelt ren og forberedt.

Vennlig hilsen

Laura M. Padilla-Walker, PhD



# Innhold

- 5 Fire sannheter om kjærlighet og ekteskap** 🕒
- 6 Eksempler på tro** 🕒  
Abner Garcia og Midalys Soto  
Abner og Midalys fulgte en tilskyndelse om å flytte hjem, og oppdaget at Gud hadde en fullkommen plan for dem.
- 8 Prinsipper for omsorgstjeneste**  
Omsorgstjeneste ved hjelp av selvhjulpenhet  
Kirkens selvhjulpenhetsinitiativ gir anledninger til å utføre tjeneste for andre timelig og åndelig.
- 12 Den guddommelige hensikt med seksuell intimitet**  
Av *eldste Dale G. Renlund og Ruth Lybbert Renlund*  
Hvorfor ga Gud oss kyskhetsloven? Og hvorfor skulle vi adlyde den?
- 18 Hvordan, når og hvorfor: Snakk med barna om seksualitet**  
Av *Laura M. Padilla-Walker og Meg O. Jankovich*  
Tre tips for å hjelpe deg å innlede samtaler med barna om seksualitet.
- 24 Velsignelsene ved selvhjulpenhet** 🕒  
Vel anvendt tid  
Av *David Dickson*  
Pele brukte tiden på universitetet klokt for å lære mer enn bare regnskap og matematikk.
- 26 Vårt hjem, vår familie**  
Hvordan håndtere digitale enheter og få familien tilbake  
Av *Geoff Steurer*  
Syv tips for å hjelpe deg å koble deg fra digitale enheter og koble deg til familien igjen.
- 32 Sagt av siste dagers hellige** 🕒  
En militærhustru føler Herrens støtte. En misjonærs familie blir helbredet ved hjelp av slektshistorie. En familie finner ut hvorfor de ble tilskyndet til å flytte. En kvinne mottar kyllingpaier som svar på sine bønner.
- 36 Kom, følg med meg: Mormons bok** 📖 🕒  
Disse ukentlige artiklene kan støtte ditt studium av Mormons bok denne måneden.
- 40 Utnevelser til områdepresidentenskapene** 🕒

🕒 Kjøp lesning

📖 Støtte til *Kom, følg med meg*



På omslagssiden  
Foto: Leslie Nilsson.

## Deler

### Unge voksne

# 42

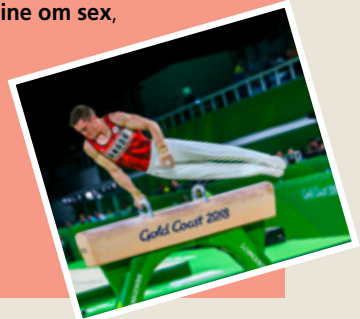
Vår himmelske Fader har **velsignet oss med en kropp** og følelser som kan gi oss den største glede i livet. Men mange unge voksne **har et fordreid syn på seksualitet**. Denne måneden kan du lese om unge voksne som begynner å forstå Guds syn på seksualitet.



### Ungdom

# 50

Finn **tips for å snakke med foreldrene dine om sex**, og hør hva toppidrettsutøvere sier om å etterleve evangeliet.



### Barn

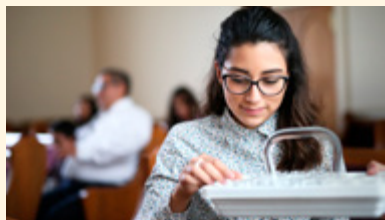
# Vennen

Du kan **være tapper og gjøre vanskelige ting**, akkurat som de unge krigerne!





## ARTIKLER I AUGUST SOM BARE FINNES DIGITALT

**Skal jeg forberede meg til nadverden?**

Av Zoe Campbell

Å ta deg tid til å forstå nadverdens velsignelser hver uke kan gi deg åndelig styrke.

**Kunne jeg virkelig holde kyskhetsloven?**

Av Haley S.

En ung voksen forteller hvordan hun fikk et vitnesbyrd om kyskhetsloven før hun sluttet seg til Kirken.

**Hold dine lidenskaper i tømme: Hvordan bringe seksuelle tanker og følelser i samsvar med Herrens forventninger**

Av Liahona-staben og Kirkens familiekontor

Hvordan kan du bli flinkere til å etterleve kyskhetsloven?

**Hvordan Frelserens helbredende kraft gjelder omvendelse fra seksuell synd**

Av Richard Ostler

En historie fra Bibelen bidrar til å illustrere hva Herren føler for oss når vi omvender oss.

## FINN MER

I Evangeliebibliotek-appen eller på [liahona.ChurchofJesusChrist.org](http://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.
- Tegne abonnement eller gi et gaveabonnement.
- Forbedre ditt studium med digitale verktøy.
- Dele favorittartikler og -videoer.
- Last ned eller skrive ut artikler.
- Lytte til dine favorittartikler.

## KONTAKT OSS

Send spørsmål og tilbakemeldinger til [liahona@ChurchofJesusChrist.org](mailto:liahona@ChurchofJesusChrist.org).

Send inn historiene dine 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

**AUGUST 2020, ÅRGANG 84, NR. 8  
LIAHONA 16723 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:** Becky Craven, Sharon Eubank, Cristina B. Franco, Walter F. González, Larry S. Kacher, Jan E. Newman, Adrián Ochoa, Michael T. Ringwood, Vern P. Stanfill

**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:** 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

**Bilderedaktør:** 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, Aleni Regehr, Mark W. Robison, K. Nicole Walkenhorst

**Koordinator for opphavsrett:** Collette Nebeker Aune

**Produksjonssjef:** Ammon Harris, Jane Ann Peters

**Produksjon:** Ira Glen Adair, Julie Burdett, José Chavez, Bryan W. Gygi, Ginny J. Nilson, Marissa 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 84, 441 32 Alingsås, Sverige

**Abonnementsinformasjon:** For abonnement eller adresseforandring vennligst kontakt kundeservice  
Telefon: +46 (0) 8500 655 20  
E-post: [rcstcdholm@ChurchofJesusChrist.org](mailto:rcstcdholm@ChurchofJesusChrist.org)  
Internett: [store.ChurchofJesusChrist.org](http://store.ChurchofJesusChrist.org)

Abonnementspris pr. år: NOK 87 (inkl. mva. og porto)

Send manuskripter og spørsmål til *Liahona*, Fl. 23, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0023, USA; e-post til: [liahona@ChurchofJesusChrist.org](mailto:liahona@ChurchofJesusChrist.org)

Christ.org; eller på internett: [liahona.ChurchofJesusChrist.org](http://liahona.ChurchofJesusChrist.org).

**Liahonas lokalredaksjon:**

Redaksjonens adresse:

Joanna Bjerga  
Haraldskroken 31  
4041 Hafslund  
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, cebuano, dansk, engelsk, estisk, fijiensk, finsk, fransk, gassisk, gresk, indonesisk, islandsk, italiensk, japansk, kambodjansk, kinesisk, kinesisk (forenklet), kiribati, koreansk, kroatisk, latvisk, litauisk, marshallesisk, mongolsk, nederlandsk, norsk, polsk, portugisisk, rumensk, russisk, samoansk, slovensk, spansk, swahili, svensk, tagalog, tahitisk, thai, tongansk, tsjekkisk, tysk, ukrainsk, ungarsk, urdu og vietnamesisk. (Antall utgivelser varierer for de forskjellige språkområder.)

© 2020 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 materiell 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@ChurchofJesusChrist.org](mailto:cor-intellectualproperty@ChurchofJesusChrist.org).

**For Readers in the United States**

**and Canada:** August 2020 Vol. 84 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. [ChurchofJesusChrist.org](http://ChurchofJesusChrist.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.





## FIRE SANNHETER OM KJÆRLIGHET OG EKTESKAP

**F**ør hun giftet seg med president Russell M. Nelson, var søster Wendy W. Nelson professor i ekteskap og familieterapi i 25 år. Under en verdensomspennende andakt for unge voksne delte hun følgende fire sannheter:

**1.** "Sannhetene om kjærlighet og ekteskap bringes til dere av Den hellige ånd fra vår himmelske Fader."



**2.** "Personlig renhet er nøkkel til ekte kjærlighet. Jo renere deres tanker og følelser, ord og handlinger er, desto større blir deres evne til å gi og motta ekte kjærlighet."

**3.** "Som en viktig del av deres uttrykk for kjærlighet, ønsker Herren at mann og hustru skal delta i underverkene og gleden ved ekteskapelig intimitet."

*Du kan lese eller se søster Nelsons tale under andakten "Kjærlighet og ekteskap" på [ChurchofJesusChrist.org/go/8205](https://www.churchofjesuschrist.org/go/8205). Dette nummeret inneholder også flere artikler om evangeliets syn på seksualitet: for foreldre (se side 18), for unge voksne (se side 42) og for tenåringer (se side 52).*

**4.** "For å oppnå ekte ekteskapelig intimitet, må Den hellige ånd være involvert. Det er rett og slett ikke mulig å ha den type intime opplevelser utenfor ekteskapet som man kan ha i ekteskapet, fordi Ånden ikke vil være tilstede."





## Abner Garcia og Midalys Soto

Arecibo i Puerto Rico



*Etter at orkanen Maria herjet Puerto Rico i september 2017, flyttet Abner og Midalys til Florida i USA. Snart fikk de en tilskyndelse i tempelet om å flytte tilbake til Puerto Rico og åpne en barbersalong.*

RAUL SANDOVAL, FOTOGRAF

### Abner

Jeg fant et lite lokale vi kunne leie til barbersalongen vår. Da eieren fortalte meg om leiekostnaden, var det mer enn vi hadde råd til. Jeg spurte om han kunne senke leien. Han ringte meg senere og sa: "Jeg ønsker å vite hvem jeg leier ut til. Ta med din hustru slik at jeg kan møte henne."

### Midalys

Vi ba om at han måtte se at vi var gode mennesker. Da vi hadde møtt ham, sa han: "Gud hjelper dere. Jeg har hatt dette lokalet lenge. Mange har bedt om å få leie det, men det føltes aldri riktig. Jeg føler sterkt at dere er gode mennesker."

Han senket leien i tre år. Jeg ble overrasket. Han sa nøyaktig de ordene min mann og jeg hadde bedt om.

### Abner

Vi har det nå mye tryggere og fredeligere. Vi tjener penger, og vi blir velsignet.

### Midalys

Gud elsker og veileder oss. Å dra tilbake til Puerto Rico var det rette for familien vår. Dette var vår himmelske Faders fullkomne plan for oss.



### FINN UT MER

Se mer om Abner og Midalys trosreise, blant annet flere bilder, i Evangeliebibliotek eller i den digitale utgaven av denne artikkelen på [ChurchofJesusChrist.org/go/8206](https://ChurchofJesusChrist.org/go/8206).

Eldste Ronald A. Rasband forteller hvordan Herren kan veilede oss i de små detaljene og de store milepælene i vårt liv på [ChurchofJesusChrist.org/go/8207](https://ChurchofJesusChrist.org/go/8207).





# Prinsipper for omsorgstjeneste

## OMSORGSTJENESTE VED HJELP AV SELVHJULPENHET

*Å hjelpe andre å bli selvhjulpne er å sørge for og tjene på Herrens måte.*

**M**ange av våre familiemedlemmer, venner og naboer er interessert i å bli mer selvhjulpne. Ved hjelp av Kirkens selvhjulpenhetsinitiativ finner Kirkens medlemmer anledninger til å tjene, ta vare på og hjelpe idet de velsigner andre med prinsipper som gir “større håp, fred og fremgang”.<sup>1</sup>

### “Jeg var hjemme”

Av Chrissy Kepler, Arizona i USA

Jeg strevde økonomisk etter en skilsmisse og prøvde å finne veien tilbake til arbeidslivet etter å ha vært hjemmestående mor i åtte år. Jeg strevde også åndelig og søkte sannhet og tro, selv om jeg ikke hadde satt min fot i en kirkebygning siden jeg var tenåring.

En søndag vasket jeg klær hjemme hos min eldste søster Priscilla, et aktivt medlem av Kirken. Mens jeg var der, inviterte Priscilla meg med til kirken sammen med familien hennes – min første invitasjon på mer enn 15 år.

Jeg var motvillig til å begynne med, men kvelden før hadde jeg tryglet Gud om å vise meg hvordan jeg kunne komme nærmere ham. Etter å ha følt en indre dragning, konkluderte jeg: “Hvorfor ikke gå for å høre og se selv som voksen med ditt eget hjerte og dine egne øyne?”

Mens vi var på nadverdsmøtet, la jeg merke til et flyveblad som bekjentgjorde et selvhjulpenhetskurs om personlig økonomi. Jeg var ikke klar til å komme tilbake til Kirken, men jeg ble interessert i 12-ukerskurset. Med oppmuntring fra min søster og svoger meldte jeg meg på, og forventet bare å lære å sette opp et budsjett og betale ned gjeld. Leksjonene forandret meg imidlertid åndelig.

Jeg hadde blitt overrasket over de åndelige budskapene de første ukene av kurset, men under den tredje leksjonen ble jeg overveldet av en følelse av bekreftelse på at jeg var hjemme og hørte nye, men kjente sannheter. Jeg kjørte rett fra leksjonen og til Priscilla. I tårer spurte jeg henne: “Hvordan kan jeg få mer av denne følelsen i livet?” Hun sørget for at misjonærene begynte å undervise meg.











## INVITERE, DELTA, STYRKE

For å hjelpe siste dagers hellige å oppnå selvhjulpenhet – både økonomisk og åndelig – begynte Kirken sitt selvhjulpenhetsinitiativ i 2014. Etter en innledende andakt velger deltagerne mellom fire forskjellige 12-ukerskurs.

Fordi selvhjulpenhetsgrupper fungerer som rådsforsamlinger, gir de en utmerket anledning til å dekke andres økonomiske, utdannelsesmessige, yrkesfaglige og åndelige behov. Gruppemedlemmene lærer av, rådfører seg med og støtter hverandre. De utveksler også ideer og er ansvarlige overfor hverandre.

Be om hvilke familiemedlemmer, venner eller naboer du kan invitere til et selvhjulpenhetskurs, og delta sammen med dem. Husk at selvhjulpenhetsprinsipper kan være til velsignelse for alle Guds barn, uansett om de er medlem av Kirken eller ikke.

Medlemmer av selvhjulpenhetsklassen kom til misjonærleksjonene og støttet meg. De gjorde varig inntrykk på min åndelighet og hjalp meg å utvikle et vitnesbyrd om evangeliet og profeter i vår tid.

På den tiden det tok meg å fullføre kurset, gjorde jeg flere timelige og åndelige endringer. Jeg startet en ny karriere i en god bedrift, og jeg betalte ned flere lån.

Men de dypeste og beste velsignelsene som kom av kurset, omfattet å skape vakre vennskap, utvikle et positivt forhold til en oppmuntrende biskop, få et vitnesbyrd om tiende, motta min tempel-anbefaling, motta begavelsen og se mine to eldste barn bli døpt.

Min vei til selvhjulpenhet er fremdeles under utvikling, men på resten av reisen vil jeg verdsette lærdommene jeg har tilegnet meg og vennskapene jeg har fått.

## “Etter hver leksjon følte jeg meg elsket”

Da Katie Funk besøkte Temple Square i Salt Lake City i Utah sammen med sin 10 år gamle sønn Vincent i desember 2016, betraktet hun seg som “komfortabel agnostiker”. Hun forlot Kirken som 16-åring, ble alenemor som 17-åring, begynte å ta tatoveringer og fikk smaken på kaffe. Men under besøket på Temple Square følte Vincent Den hellige ånd og spurte sin mor om han kunne ta misjonærleksjonene.

Til tross for sine to jobber og sin 80-timers arbeidsuke, studerte Katie evangeliet sammen med Vincent og undersøkte svarene på spørsmålene hans mellom misjonærbesøkene. Sommeren 2017 begynte hun å delta på Kirkens møter, hvor hun fikk vite om Kirkens selvhjulpenhetskurs.



“Det gikk opp for meg at det var noe som kunne hjelpe meg,” sier hun. “Kanskje jeg ikke trenger å ha to jobber eller støtte meg på mor og far resten av livet.”

Katie kalte kurset sitt “utrolig styrkende timelig og åndelig”, ikke bare på grunn av det hun lærte, men også på grunn av hvordan selvhjulpenhetsgruppen godtok og hjalp henne. ■

#### NOTER

1. “Budskap fra Det første presidentskap”, i *Personlig økonomi for selvhjulpenhet* (2016), i.

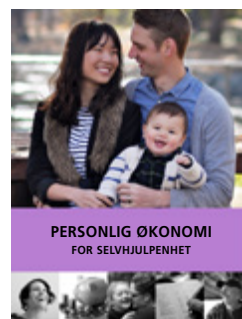
## HVORDAN DU KAN HJELPE

Her er noen forslag fra Katie til hvordan vi kan gjøre Kirkens selvhjulpenhetsinitiativ til en mulighet til omsorgstjeneste både åndelig og timelig:

- “Jeg vet det er en klisjé, men ikke sku hunden på hårene. Det at jeg kunne gå på dette kurset og ikke føle meg dømt av andre, var enormt.”
- “Gi støtte og oppmuntring. Gruppen min støttet meg på en slik måte at jeg følte meg elsket etter hver leksjon.”
- “Fortell om din erfaring. Den ærlighet og åpenhet vi hadde overfor hverandre, fikk oss til å føle oss bedre. Du vet aldri hvem som vil dra nytte av det du deler.”
- “Snakk om det. Jeg snakker om hvordan livet mitt har blitt mye bedre fordi jeg betaler tiende og går i kirken. Jeg tar med meg boken *Personlig økonomi for selvhjulpenhet* til jobben min som adferdsterapeut. Når det passer, deler jeg noen av dens prinsipper med andre.”
- “Gå på selvhjulpenhetskurs for din egen del, men se etter dem som kan trenge din hjelp. Jeg måtte stå over nesten halvparten av leksjonene på grunn av en endring i arbeidsplanen, men gruppens medlemmer holdt kontakten og heiet på meg. Det var fantastisk å føle at jeg fortsatt hørte hjemme der, selv når jeg ikke kunne være der.”

## FORTELL OM DINE ERFARINGER

For å sende oss dine erfaringer med å utføre omsorgstjeneste for andre eller selv bli hjulpet, kan du gå inn på [liahona.ChurchofJesusChrist.org](http://liahona.ChurchofJesusChrist.org) og klikke på “Submit an Article or Feedback”.



*Disse håndbøkene representerer fire av Kirkens selvhjulpenhetskurs. Du finner mer informasjon hos biskopen eller på [srs.ChurchofJesusChrist.org](http://srs.ChurchofJesusChrist.org).*

## OMSORGSTJENESTE VED HJELP AV SELVHJULPENHET

“Selvhjulpenhet innebærer å ta ansvar for vår egen åndelige og time-  
lige velferd og for dem som vår himmelske Fader har betrodd oss. Bare  
når vi er selvhjulpne, kan vi virkelig etterligne Frelseren når det gjelder å  
stå til tjeneste og velsigne andre.”

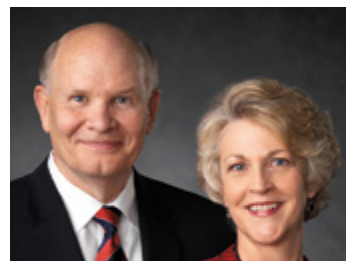
Eldste Robert D. Hales (1932–2017) i De tolv apostlers quorum, “A Gospel Vision of Welfare: Faith in Action”, i *Basic Principles of Welfare and Self-Reliance* [Grunnprinsipper for velferd og selvhjulpenhet] (hefte, 2009), 1–2; uthevelse tilføyd.





# DEN guddommelige hensikt MED seksuell intimitet

*Å forstå seksualitetens gudgitte gave innenfor  
planen for lykke hjelper oss å forstå viktigheten  
av kyskhetsloven.*



Av eldste Dale G. Renlund  
i De tolv apostlers quorum  
og Ruth Lybbert Renlund

Vår hensikt i jordelivet er å bli som våre himmelske foreldre. Vår guddommelige forståelse og bruk av seksuell intimitet er avgjørende for denne utviklingsprosessen.

Kyskhetsloven er en evig lov, gitt av vår himmelske Fader til alle hans barn i alle aldre. Den gjelder fortsatt og er like aktuell i dag som den var i tidligere tider i historien. Som med andre bud er loven gitt av vår himmelske Fader for å velsigne og hjelpe hans barn å oppnå sitt guddommelige potensial. Å adlyde kyskhetsloven innebærer å avstå fra enhver seksuell forbindelse før ekteskapet og holde seg fullstendig trofast og lojal i ekteskapet. Seksuelle forbindelser skal begrenses til ekteskap mellom en mann og en kvinne.<sup>1</sup>

Vår himmelske Fader ønsker at seksuelle forbindelser i ekteskapet skal brukes til å skape barn og til å uttrykke kjærlighet og styrke de følelsesmessige, åndelige og fysiske båndene mellom mann og hustru. I ekteskapet skulle seksuell intimitet forene hustru og mann i tillit, hengivenhet og omtanke for hverandre.<sup>2</sup> Seksuelle forbindelser innenfor ekteskapet må respektere begge parter handlefrihet og skulle ikke brukes til å kontrollere eller dominere.

Vi kan imidlertid lure på: "Hvorfor skal jeg adlyde kyskhetsloven? Hvorfor bryr Gud seg om min moralske adferd?" For å besvare disse





spørsmålene har Gud åpenbart læresetninger som, hvis de forstås riktig, vil motivere oss til å holde kyskhetsloven og velge å uttrykke vår seksualitet innenfor de grenser han har satt.<sup>3</sup> Som med alle Guds bud forstås kyskhetsloven best i sammenheng med vår himmelske Faders plan for frelse og opphøyelse (se Alma 12:32). Lydighet mot kyskhetsloven vil gi særskilte velsignelser.

### Eksepsjonelle løfter

Alle mennesker er elskede åndesønner eller -døtre av himmelske foreldre med en guddommelig natur og en evig fremtid. Grunnen til at vi har en kropp, er for å bygge på denne guddommelige naturen så vi til slutt kan realisere vår evige fremtid.<sup>4</sup> Vår himmelske Fader ønsker at vi skal få jordisk erfaring, utvikle oss mot fullkommenhet og til slutt nyte den fylde av lykke som han nyter. Han vet at for at vi skal kunne ha denne typen varig glede, må vi utvikle oss langs den kursen han har fastsatt, og adlyde budene han har gitt.

Det er viktig å forstå at familierelasjoner skal bestå i all evighet etter dette liv. Etter jordelivet blir de trofaste lovet at “de skal passere englene ... og gå til sin opphøyelse og herlighet ... en herlighet som skal være en fylde og en fortsettelse av ætten evindeligen og alltid.

Da skal de være guder, fordi de er uendelige” (Lære og pakter 132:19–20).

Læren om evige familier i Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige er unik blant kristne tradisjoner. Vi ble ikke skapt bare for å prise, tilbe og tjene en uforståelig Gud.<sup>5</sup> Vi ble skapt av kjærlige, himmelske foreldre for å vokse opp og bli som dem.<sup>6</sup> Mannlige og kvinnelige ånder ble skapt for å utfylle hverandre. Det er derfor kjønn ikke er skiftende i evigheten – fordi det danner grunnlaget for den største gave vår himmelske Fader kan gi, hans form for liv.<sup>7</sup>

For at vi skulle forstå denne velsignelsen, befalte vår himmelske Fader at seksuell intimitet skulle beholdes ekteskap mellom en mann og en kvinne.<sup>8</sup> Guds hensikt med ekteskapet var “å være den fullstendige sammensmeltning mellom mann og kvinne – deres hjerter, håp, liv, kjærlighet, familie, fremtid – alt ... at de skulle være ‘ett kjød’ i sitt liv sammen”.<sup>9</sup> Vi kan ikke oppnå den slags liv som vår himmelske Fader nyter, hverken alene eller uten en fullstendig forpliktelse til troskap i et ekteskap med vår mann eller hustru ifølge Guds plan.

Gud lar oss velge hvordan vi vil leve. Han vil ikke tvinge oss til å følge den veien han har fastsatt, selv om han vet at den vil føre til vår største lykke. Guds bud og pakter utgjør veien som gjør oss i stand til å bli en fullverdig arving i hans rike, en medarving med Jesus Kristus (se Romerne 8:17). Ved å gjøre gode valg utvikler vi den guddommelige natur som finnes i oss. Seksuell forbindelse er “et av de høyeste uttrykk for vår guddommelige natur”.<sup>10</sup> Vårt sømmelige uttrykk for seksualitet åpner for at Guds plan kan utfolde seg på jorden og i evigheten,<sup>11</sup> noe som kvalifiserer oss til å bli som vår himmelske Fader.<sup>12</sup> Gud lover evig liv til

de trofaste, noe som innbefatter evig ekte-skap, barn og alle andre velsignelser ved en evig familie.<sup>13</sup>

### Filosofier som avleder og Satans bedrag

Mangelfulle resonnementer og Satans bedrag har ført til avledende filosofier som hevder å eliminere behovet for å adlyde Guds bud, spesielt kyskhetsloven. Satans motstridende røst er høylytt, og hans filosofier er ofte forlokkende. I Mormons bok var det noen som sluttet seg til disse filosofiene for å bedra andre og dra nytte av bedraget. For eksempel lærte Nehor nephittene “at hele menneskeheten skulle bli frelst på den siste dag, og at de ikke behøvde å frykte eller beve, men at de kunne løfte sine hoder og fryde seg, for Herren ... hadde også forløst alle mennesker. Og til slutt skulle alle mennesker få evig liv” (Alma 1:4).

Hvis vi følger Nehors filosofi, har vi ikke noe motiv for å begrense våre seksuelle lyster fordi det ikke er noen evige konsekvenser. Og hvis vi bryter kyskhetsloven? Ingen grunn til bekymring, ettersom de som fulgte Nehor, “[ikke trodde] på omvendelse fra sine synder” (Alma 15:15). Denne forlokkende filosofien kan være forførende, og mange synes den er tiltalende. Vi kan gjøre hva vi vil uten evige konsekvenser.

Andre falske lærere i Mormons bok forkynnte at å tro på Jesus Kristus og hans forsoning og å holde hans bud, er å bli “tyngnet ned” av “tåpeligheter” og kommer av “deres fedres tåpelige tradisjoner” (Alma 30:13, 14). De erklærte faktisk at det å se frem til “en forlatelse for deres synder” bare er et psykisk eller følelsesmessig problem, “følgen av et forvirret sinn” (Alma 30:16). Den uunngåelige konklusjonen på disse læresetningene er at enhver mann og kvinne lykkes i dette liv “i forhold til sine evner” og “styrke”, og at uansett hva en mann eller kvinne gjør, er det “ingen forbrytelse” (Alma 30:17). Disse falske læresetningene fremmer ulydighet mot kyskhetsloven fordi begrepet rett og galt er avleggs.

Ikke rart at disse filosofiene fortsatt er populære! Å ikke måtte stå til regnskap for noe valg høres ut som den ultimate frihet. Hvis vi kan unngå de fleste verdslige konsekvenser ved å være diskrete og forsiktige, hvilken skade gjør det da? På bakgrunn av dette virker kyskhetsloven gammeldags, snerpete eller unødvendig.

### Evige lover

Guds lover kan ikke forhandles. Han lar oss se bort fra dem, men vi er ikke fri til å skape våre egne regler for evigheten, like lite som en person er fri til å skape sine egne fysiske lover. Gud ønsker at vi skal være en kvalifisert arving i hans rike. Å forvente hans himmelske arv mens vi følger en annen kurs enn han har skissert, er naivt.

Før jeg ble kalt til heltidstjeneste i Kirken, tok jeg (eldste Renlund) meg av pasienter med alvorlig hjertesvikt. I forbindelse med hjertesvikt og transplantasjonskardiologi er det definerte, etablerte fremgangsmåter å følge for å oppnå det beste resultatet: lengre og bedre livskvalitet. Behandling av en pasient på en annen måte gir ikke de beste resultatene. Det var forbløffende at noen pasienter prøvde å forhandle om behandlingsforløpet. Noen pasienter sa: “Jeg foretrekker å ikke ta noen medisiner”, eller “Jeg ønsker ikke å ta noen hjertebiopsier etter transplantasjonen”. Pasienter kan selvsagt følge sin egen kurs, men de kan

*Det er viktig å forstå at familierelasjoner skal bestå i all evighet etter dette liv.*







ikke følge en dårligere kurs og forvente det beste resultatet.

Det samme gjelder oss. Vi er fri til å velge vår egen kurs i livet, men vi er ikke fri til å velge resultatet som kommer av å følge våre regler, uansett hvor mange ganger noen sier vi kan det. Vår himmelske Fader kan ikke klandres for at vi ikke mottar velsignelser knyttet til kyskhetsloven på grunn av ulydighet.

I denne evangelieutdeling forkynte Frelseren at evige lover ikke er fleksible og åpne for diskusjon. Han sa: "Og videre, sannelig sier jeg dere at det som styres ved lov, blir også bevart ved lov og blir fullkommengjort og helliggjort ved den."

Den som bryter en lov og ikke adlyder loven, men *søker å lage sin egen lov* ... kan ikke helliggjøres ved lov, heller ikke ved barmhjertighet, rettferdighet eller dom" (Lære og pakter 88:34–35; uthevelse tilføyd). Vi kan ikke erstatte evige lover med våre egne regler, like lite som en mann som tar på varmt kull, kan bestemme seg for ikke å bli brent.

Hvis vi ikke er lydige, vil vi bare nyte "det som [vi] er villige til å motta, fordi [vi] ikke var villige til å nyte det som [vi] kunne ha mottatt" (Lære og pakter 88:32). Å adlyde kyskhetsloven er én måte å vise at vi er villige til å gjøre det som må til for å motta alle de enestående velsignelsene som er forbundet med evige familier.

### **Guds lover er alltid, til syvende og sist, rettferdige**

Ikke alle vår himmelske Faders barn har anledning i dette liv til å oppleve seksuell intimitet i ekteskap i henhold til Guds lov. Noen

vil ikke få anledning til å gifte seg. Andre er overbevist om at deres unike omstendigheter gjør etterlevelse av kyskhetsloven så krevende og urettferdig at de kan velge å ignorere den.

Rettferdighet må imidlertid bedømmes fra et evig perspektiv, fra vår himmelske Faders og Jesu Kristi perspektiv.<sup>14</sup> Frelseren formante sitt folk til å vente med å felle dom om hva som er rettferdig eller urettferdig inntil den dagen han gjør sitt verk (se Malaki 3:17–18). Det "verk" Frelseren omtaler, er dem som, til tross for det som oppfattes som eller midlertidig er urettferdighet eller andre hindringer, holder hans bud.

Når våre omstendigheter føles urettferdige mot oss, er det best å følge kong Benjamins råd. Han sa: "Videre skulle jeg ønske dere ville tenke på hvor velsignet og lykkelige de er som holder Guds befalinger. For se, de blir *velsignet i alle ting*, både timelig og åndelig, og hvis de holder trofast ut til enden, blir de mottatt i himmelen for å *bo med Gud i en lykkelig tilstand som aldri tar slutt*" (Mosiah 2:41; uthevelse tilføyd).

Til syvende og sist kan ingenting sammenlignes med den uendelige urettferdighet Frelseren utholdt. Men hvis vi er trofaste, vil han kompensere enhver urettferdighet vi opplever for oss, og vi vil oppnå en tilstand av uendelig lykke.

Når vi velger å holde Guds bud, herunder kyskhetsloven, vil vi oppleve glede og "fred i denne verden og evig liv i den kommende verden" (Lære og pakter 59:23)<sup>15</sup> fordi vi vil være en del av en evig familie med forfedre og etterkommere.<sup>16</sup> Når mann og hustru blir evig beseglet ved prestedømsmyndighet, vil de bli opphøyet og få en fylde av herlighet og evig avkom.<sup>17</sup>

### **Fristelse og omvendelse**

Gud forutså at vi ville bli fristet når vi forsøker å etterleve kyskhetsloven. Det var derfor han ga sin Sønn som vår Frelser og

*Når mann og hustru  
blir evig beseglet ved  
prestedømsmyndighet, vil  
de bli opphøyet og få en  
fylde av herlighet og evig  
avkom.*

Forløser. På grunn av Jesus Kristus og hans forsoning kan vi bli styrket til å motstå fristelse. Alle Guds barn som opplever fristelser av noe slag, kan vende seg til Frelseren for å få hjelp.<sup>18</sup> Jesus Kristus forstår hva vi gjennomgår fordi han “er prøvet i alt i likhet med oss”, og vi oppfordres til “med frimodighet [å] tre fram for nådens trone, for at vi kan få miskunn, og finne nåde til hjelp i rette tid” (Hebreerne 4:15, 16).

Når vi snubler, må vi huske at vi kan bli rene gjennom tro på Jesus Kristus og oppriktig omvendelse.<sup>19</sup> Omvendelse er gledesfylt, for “om [våre] synder er som purpur, skal de bli hvite som snø” (Jesaja 1:18). Frelseren vil

ikke bare tilgi, han vil glemme vår synd.<sup>20</sup> Hva mer kan vi be om enn hjelp når vi blir fristet, tilgivelse når vi omvender oss? Omvendelse skulle ikke fryktes, selv om Satan prøver “å hindre oss i å stole på Jesus Kristus, som står med åpne armer, med et håp og en villighet til å [helbrede,] tilgi, rense, styrke og helliggjøre oss”.<sup>21</sup>

### Vitnesbyrd

Guds lover er utformet for vår største lykke. Han ønsker at vi skal bruke kroppen og seksualiteten på måter han har foreskrevet, slik at vi kan bli ham lik. Vi har blitt velsignet i vårt ekteskap med gjensidig tillit når vi etterlever kyskhetsloven. Vår tillit til hverandre og til vår himmelske Fader har vokst når vi har holdt dette budet. Guds plan er den eneste veien som muliggjør størst mulig glede. Vi lover at du også kan vite at Gud elsker deg og at du vil bli evig velsignet når du etterlever hans bud. ■

### NOTER

1. Se Jakobs bok 2:27–30; *Forkynn mitt evangelium: En veiledning i misjonærarbeidet* (2004), “Leksjon 4: Budene”, 76.
2. Se *Generell håndbok – tjeneste i Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige* (2020), 2.1.2, ChurchofJesusChrist.org; David A. Bednar, “Vi tror at vi må være kyske”, *Liahona*, mai 2013, 41–44; Russell M. Nelson, “Plei ditt ekteskap”, *Liahona*, mai 2006, 36–38; Richard G. Scott, “Ta riktige valg”, *Lys over Norge*, jan. 1995, 35.
3. Se Boyd K. Packer, “Små barn”, *Lys over Norge*, jan. 1987, 12.
4. Se “Familien – en erklæring til verden”, *Liahona*, mai 2017, 145. Den tiltenkte betydningen av kjønn i erklæringen er biologisk kjønn ved fødselen.
5. Se Thomas Watson, “Man’s Chief End Is to Glorify God”, i *A Body of Practical Divinity* (1833), 8; Roger E. Olson, *The Story of Christian Theology* (1999), 506; *The Catechism of Christian Doctrine: Prepared and Enjoined by Order of the Third Plenary Council of Baltimore* (1885); alt slik det siteres i Terryl L. Givens, *Feeding the Flock: The Foundations of Mormon Thought: Church and Praxis* (2017), 1.
6. Se Dallin H. Oaks, “Frafall og gjenoppretelse”, *Lys over Norge*, juli 1995, 85.
7. Se “Familien – en erklæring til verden”. Gjennom all evighet vil vi ikke være kjønnsløse, slik noen teologer har antydnet. Se Terryl L. Givens, *Feeding the Flock: The Foundations of Mormon Thought: Church and Praxis* (2017), 188–90.
8. Se Lære og pakter 42:22–24; se også “Familien – en erklæring til verden”.
9. Jeffrey R. Holland, “Personlig renhet”, *Liahona*, jan. 1999, 89.
10. David A. Bednar, “Vi tror at vi må være kyske”, *Liahona*, mai 2013, 42.
11. Se Neil L. Andersen, “Barn”, *Liahona*, nov. 2011, 28–30.
12. Se Dallin H. Oaks, “Frafall og gjenoppretelse”, *Lys over Norge*, juli 1995, 85.
13. Se Lære og pakter 131:1–4; 132:19–20, 24.
14. Se D. Todd Christofferson, “Hvorfor ekteskap, hvorfor familie”, *Liahona*, mai 2015, 50–53.
15. Se også Mosiah 2:41; *Generell håndbok*, 2.1.2.
16. Se Malakias 4:1.
17. Se Lære og pakter 132:19.
18. Se Alma 13:28.
19. Se Jesaja 1:18; Lære og pakter 58:42.
20. Se Lære og pakter 58:42.
21. Russell M. Nelson, “Vi kan gjøre bedre og bli bedre”, *Liahona*, mai 2019, 67.







## Hvordan, når og hvorfor: **Snakk med barna om seksualitet**

**H**vis du spør ungdom: "Hva er kyskhetsloven?" kan du få et tomt blikk, eller de kan bli urolige og så raskt sitere noe sånt som: "Det betyr å ikke ha seksuelle forbindelser før ekteskapet." Vår erfaring er at mange unge er avholdende før ekteskapet, men misforstår den fulle betydningen av og hensikten med kyskhetsloven eller seksualiteten – misforståelser som dessverre ofte fører til fremtidige ekteskapsproblemer. Vårt mål som foreldre og ledere skulle være å hjelpe våre barn å være både seksuelt rene og forberedt.



*For å hjelpe våre barn å forberede seg til og nyte seksualiteten i dens skjønnhet og underverk i ekteskapet, må vi veilede dem mens de lærer å kontrollere sine gudgitte følelser.*

**Av Laura M. Padilla-Walker**

Professor i familieliv ved Brigham Young University

**og Meg O. Jankovich**

Student ved BYUs masterstudium i ekteskap, familie og menneskelig utvikling

### **Overvei alle aspekter av loven**

De fysiske aspektene av kyskhetsloven (for eksempel avholdenhet før ekteskapet og fullstendig troskap etter vielsen) er sentrale og viktige. Avholdenhet drøftes imidlertid noen ganger oftere enn de følelsesmessige og åndelige aspektene av gleden og skjønnheten ved seksuell intimitet i ekteskapet, så vel som den fred som kommer av å leve et liv i dyd og renhet både før og etter vielsen.

I tillegg til forplantning har seksuell intimitet i ekteskapet en annen viktig hensikt.

Eldste David A. Bednar i De tolv apostlers quorum forklarte:

“Seksuell omgang ... er ikke bare en kuriositet å utforske, en lyst å tilfredsstille eller en form for rekreasjon eller underholdning å søke av egen nytte. Det er ikke en erobring å oppnå eller bare en handling å utføre. Tvert imot er det i jordelivet et av de høyeste uttrykk for vår guddommelige natur og våre muligheter, og en måte å styrke følelsesmessige og åndelige bånd mellom mann og hustru på.”<sup>1</sup>

For å hjelpe våre barn å forberede seg til å nyte seksuell intimitet i dens skjønnhet og underverk i ekteskapet, må vi hjelpe dem å forstå sin seksuelle utvikling og veilede dem mens de lærer å kontrollere sine gudgitte følelser.





Hvis du er bekymret for at du ikke har snakket med barna dine om seksualitet tidlig nok eller på riktig måte, er du ikke alene. Det er mange grunner til at disse samtaler kan være krevende. Men det er aldri for sent å begynne å undervise. Nedenfor finner du tre tips for å hjelpe deg å komme i gang:

### 1. Hvordan snakke om seksualitet

Et avgjørende element i sunne samtaler mellom foreldre og barn om seksualitet er å fremme en åpenhetskultur. Forskning tyder på at tenåringer får mesteparten av sin informasjon om seksualitet fra media eller jevnaldrende, men at de *ønsker* å få informasjon av foreldrene.

President M. Russell Ballard, fungerende president for De tolv apostlers quorum, har sagt: “Etter hvert som våre barn vokser, trenger de mer klar og direkte opplysning fra foreldrene om hva som er passende og hva som ikke er det. Foreldre må ... snakk[e] klart ut med [sine barn] om sex og evangeliets læresetning om kyskhets. La denne opplysning komme fra foreldre i hjemmet på en passende måte.”<sup>2</sup>

For å fremme åpen kommunikasjon kan du:

- Begynne når barna er unge ved å bruke riktig navn på kroppsdeler. Dette lærer barna om deres fantastiske kropp og gir dem språket de trenger for å være sunne og informerte.

***Etter hvert som våre barn vokser, trenger de mer direkte og tydelig informasjon fra foreldre om hva som er og ikke er passende.***

- La barna vite at de kan stille deg spørsmål, og prøv så å ikke overreagere eller knytte skam til deres spørsmål eller bekjennelser. Gled deg over at de snakker med deg, vis dem kjærighet og støtte, og gjør ditt beste for å holde kommunikasjonslinjene åpne.
- Unngå å bruke metaforer for seksualitet. Barn trenger informasjon presentert på en tydelig og ærlig måte. Noen ungdommer forteller for eksempel om leksjoner hvor brudd på kyskhetsloven sammenlignes med tygget tyggegummi eller mat som sendes fra person til person rundt i rommet og derfor ikke lenger er ønskelig. Selv om disse metaforene har gode hensikter, fremmer de ofte frykt for seksualitet eller følelser av lavt eller uopprettelig egenverd, noe som undergraver det håp og den fred som kommer av sann omvendelse.

### 2. Når du bør snakke om seksualitet

De fleste foreldre har én samtale med sine barn om seksualitet. Men gitt de falske budskapene ungdommene får fra verden i

dag – noen ganger daglig – trenger barna mer enn én samtale med foreldrene.<sup>3</sup> Barn har størst nytte av en proaktiv tilnærming hvor foreldrene forutser hvilke vanskeligheter barna vil møte med hensyn til seksualitet, og ruster dem med nyttige strategier.

Da hun talte om mulig eksponering for pornografi, sa søster Joy D. Jones, Primærs generalpresident: "Samtaler på et tidlig stadium er best, og barn vil åpne seg mer når de vet at de er elsket og at ingenting de sier eller gjør kan forandre den kjærligheten ...

Foreldre, vi må starte samtalen og ikke vente på at barna kommer til oss ... Vi ønsker at barn skal føle seg forberedt og ha kraft, ikke være redde. Vi ønsker å snakke med dem og ikke til dem."<sup>4</sup>

For å være mer bevisst kan du:

- Ha hjemmeaftenleksjoner om emner knyttet til seksualitet, og la barna undervise når de føler seg klare. Emnene kan omfatte pubertet, kroppsbilde, de positive aspektene ved seksualitet, farene ved bruk av pornografi, at det er normalt å ha seksuelle følelser med mer.
- Hjelp barna å finne konkrete strategier for å motstå fristelse. Hvis barnet ditt for eksempel sliter med urene tanker eller adferd, kan dere utveksle ideer sammen om hva han eller hun kan gjøre når disse tankene kommer. Barn kan for eksempel synge en salme, tenke på et skriftsted, be, delta i fysisk trening eller bruke et armbånd som minner dem på å velge det rette.
- Lær barna hvordan man unngår seksualforbrytere og å holde seg trygge. Merk: Prøv å ikke undervise om sikkerhet (noe som ofte skaper frykt) samtidig som du underviser om seksuell intimitet i ekteskapet. Barn kan projisere frykt inn i alle aspekter av seksualiteten.







### 3. Snakk om *hvorfor* vi har seksualitet

Barn ønsker ofte å vite *hvorfor* de forventes å gjøre ting. Hvorfor bør de holde kyskhetsloven når noen rundt dem ikke gjør det? Når de forstår grunnene til forventningene, er det mer sannsynlig at de internaliserer felles evangelie- og familieverdier. Ungdom som vet hvorfor de forplikter seg til å holde kyskhetsloven, oppdager at denne forpliktelsen “slutter ... å være en byrde og blir isteden en fryd og en glede”.<sup>5</sup>

Hvis vi ønsker at våre barn skal holde Guds kyskhetslov, må vi gi dem grunner til at det er viktig å adlyde denne loven. De må lære at “seksualitet er en kraftfull gave fra vår himmelske Fader, og at den skulle brukes innenfor de grenser han har fastsatt”.<sup>6</sup> Å forstå hvordan denne “kraftfulle gaven” utvikler seg, vil hjelpe ungdommene å ta valg i tråd med sitt ønske om å holde Guds kyskhetslov.

Når du snakker med barnet ditt om seksuell utvikling, kan du overveie følgende læresetninger:

- Seksualitet er en iboende del av alle Guds barn. Vi er skapt “i Guds bilde” (1 Mosebok 1:27), noe som betyr at kroppen, herunder våre kjønnsorganer, er et guddommelig skaperverk.
- Det er normalt å oppleve seksuelle følelser og seksuell opphisselse. Barn trenger ikke å handle ifølge disse følelsene, men kan i stedet være oppmerksom på dem. Dette innebærer å legge

***Ungdom som vet hvorfor de forplikter seg til å holde kyskhetsloven, oppdager at denne forpliktelsen slutter å være en byrde.***

merke til seksuelle følelser, men ikke å bedømme dem negativt. Forskning har vist at å praktisere mindfulness kan hjelpe oss å ta bedre valg som er i tråd med våre verdinormer og mål, som å holde kyskhetsloven.

- Onani er ofte et barns første erfaring med seksualitet, og gjøres i uvitenhet. Selv små barn er tilbøyelige til å ta på seg selv, og hvordan foreldrene reagerer på denne tidlige adferden kan legge grunnlaget for hva unge mennesker føler for seg selv og sin seksualitet. Det

er viktig at foreldre finner en balanse mellom å hjelpe barna å forstå grunnen til Guds befaling om at seksuell adferd skal foregå i en ekteskapsrelasjon, samtidig som de ikke reagerer med avsky eller sinne når barn tar på seg selv eller ungdom innrømmer at de onanerer.

- Hvis barn forstår grunnen til normene knyttet til relasjoner og seksualitet (herunder stevnemøter, sømmelighet, kyskhets osv.), er det mer sannsynlig at de ser visdommen i Guds lover og har motivasjon til å holde dem. Når du underviser i disse normene, må du huske at det er viktig å gjøre det uten å påtvinge skam eller frykt.

### Legg vekt på kraften i Jesu Kristi forsoning

Akkurat som når våre småbarn lærer å gå, kan ungdom snuble når de lærer å forstå og regulere sin egen seksualitet. Det er viktig for oss å huske å fremme vekst istedenfor skyldfølelse, og lære barn at Jesus Kristus kan velsigne dem med nåde, kraft og barmhjertighet til å styrke dem og hjelpe dem å holde seg seksuelt rene og en dag nyte godt av velsignelsene ved seksuell intimitet i ekteskapet.

Det er ikke lett å være forelder. Og vår innsats for å undervise våre barn er kanskje ikke alltid fullkommen, men vi kan gjøre vårt beste for å undervise dem om den vakre gaven seksuell intimitet i ekteskapet er. Hvis vi føler at vi kommer til kort, kan vi gjøre det bedre med Herrens hjelp. Eldste Jeffrey R. Holland i De tolv apostlers quorum har sagt:



“Med den gave som Jesu Kristi forsoning er, og himmelens styrke til å hjelpe oss, *kan* vi forbedre oss, og det fine med evangeliet er at vi får poeng for å *prøve*, selv om vi ikke alltid lykkes.”<sup>7</sup> ■

#### NOTER

1. David A. Bednar, “Vi tror at vi må være kyske”, *Liahona*, mai 2013, 42.
2. M. Russell Ballard, “Som en uslokkelig flamme”, *Liahona*, juli 1999, 102.
3. Se Dalmacio Flores og Julie Barroso, “21st Century Parent–Child Sex Communication in the United States: A Process Review”, *Journal of Sex Research*, årg. 54, nr. 4–5 (2017), 532–48.
4. Joy D. Jones, “Angående pornografi: Beskytte, respondere og helbrede”, *Liahona*, okt. 2019, 39, 40.
5. Dieter F. Uchtdorf, “Forglem meg ei”, *Liahona*, nov. 2011, 122.
6. “Sexual Intimacy Is Sacred and Beautiful” (familiens hjemmeaften-leksjon), [ChurchofJesusChrist.org/addressing-pornography/resources](https://www.ChurchofJesusChrist.org/addressing-pornography/resources).
7. Jeffrey R. Holland, “I morgen vil Herren gjøre underfulle ting blant dere”, *Liahona*, mai 2016, 125–26.

Redaktørens anmerkning: Hvis du har tenåringsbarn, kan du vurdere å dele artiklene på side 12 og 52 om dette emnet med dem.



# Vel anvendt tid

Av David Dickson

Kirkens tidsskrifter

*Fordi Pele Mika Ah Lam gjør mest mulig ut av tiden sin, finner hun lykke daglig, hun eier et lite foretak, og hun kan se seg tilbake uten å angre.*

Øytiden i Stillehavet er litt annerledes enn i mange andre deler av verden. Daglige oppgaver utføres i henhold til solens posisjon, ikke klokken. Du våkner til lyden av fugler og bølger, ikke til en skingrende vekkerklokke.

For Pele Mika Ah Lam fra Samoa er det en annen viktig betraktning hun etterlever som har med tiden å gjøre: “Jeg gjør mest mulig ut av den uansett hvor jeg er.”

## Lærdom i og utenfor klasserommet

Pele vokste opp i en landsby hvor familier – også hennes egen – lever av jorden. Rennende vann og elektrisitet er aldri en selvfølge, og boligene er enkle og vakre. Utdannelse er ikke lett å betale for. “Hele familien hjelper hverandre med utdannelseskostnadene,” sier Pele. “Det er den samoanske måten.”

Etter å ha arbeidet hardt og fått toppkarakterer på skolen, kom Pele inn på Samoas nasjonale universitet. Hun valgte å studere regnskap,

matematikk og databehandling. Hun gjorde også plass i timeplanen til Institutt-klasser.

På veien deltok Pele i en annen aktivitet som skulle forandre livet hennes i nær fremtid, selv om hun ikke var klar over det den gangen. For moro skyld møtte hun hver fredag kveld andre medlemmer av Kirken ved universitetet for å snakke om evangeliet og lære nye ferdigheter. Disse aktivitetene varierte fra uke til uke med ett unntak: Den siste fredagen i hver måned hadde de en stående tradisjon for å lære å lage en ny matrett.

“Jeg fulgte nøye med,” sier Pele. “Jeg ville ikke kaste bort sjansen til å lære noe nytt.”

Denne avgjørelsen skulle gi stort utbytte i fremtiden.

## En dør lukkes, et vindu åpnes

Kostnaden for en universitetsutdanning kan være et stort hinder for nesten hvem som helst. Pele måtte slutte på skolen da midlene tok

slutt. Hun hadde imidlertid arbeidet hardt og lært alt hun kunne mens hun var der – blant annet hvordan hun kunne lage mange forskjellige matretter.

Som hustru og som mor til små barn tenkte hun nøye over hvordan hun kunne bruke det hun hadde lært, til å forsørge familien. Gjennom hele sitt liv har Pele blitt opplært til å tro på Gud og arbeide hardt.

“Jeg bestemte meg for å starte eget foretak,” sier hun. “Jeg driver nå en grill- og salatbod og lager mat som jeg lærte å lage mens jeg gikk på skolen!”

På grunn av sin forretningssuksess tjener Pele nok penger til å forsørge sin nærmeste familie, så vel som til å hjelpe til med å forsørge sine foreldre og søsken.

“Familien tror at ‘troen uten gjerninger er unyttig’ [Jakobs brev 2:20],” sier hun. “Vi har tro på Gud og tror at han vil hjelpe oss på alle måter. Men vi må gjøre vår del.”

## Øytid

Pele lever fortsatt på “øytid”. Hun står opp og legger seg med solen og nyter den enkle og fredelige samoanske livsstilen. Og hun forstår og etterlever følgende sannhet: “Tiden flyr på vinger, den holdes ei igjen.”<sup>1</sup>

Eldste Ian S. Ardern i De sytti har sagt: “Tid er aldri til salgs. Dere kan prøve, men tid er en vare som ikke kan kjøpes i noen butikk for noen pris. Men hvis tiden brukes klokt, er dens verdi umåtelig.”<sup>2</sup>

Fordi Pele prøver å få mest mulig ut av tiden hun har, har Gud gitt henne og hennes familie fremgang, og de har funnet glede selv midt i utfordringene. Hun har et sterkt vitnesbyrd, et fremgangsrikt foretak og en lys fremtid.

“Vi er svært velsignet,” sier hun. ■

### NOTER

1. “Benytt enhver anledning”, *Salmer*, nr. 176.
2. Ian S. Ardern, “En tid til å forberede seg”, *Liahona*, nov. 2011, 31.



## EN FEMTRINNSPLAN FOR TIDSSYRING

Hvis du leter etter måter å balansere din travle timeplan på, bør du overveie følgende fem trinn fra *Min grunnvoll for selvhjulpenhet*:

1. *Lag en liste over oppgaver.* “Hver morgen lager du en liste over oppgaver som bør gjøres. Legg til navnene på personer du kan utføre tjeneste for.”
2. *Be om veiledning.* “Lytt. Bestem deg for å gjøre ditt beste.”
3. *Nummerer prioriteringene dine.* “Sett 1 ved den viktigste oppgaven, sett 2 ved den nest viktigste og så videre.”
4. *Sett deg mål, og sett i gang.* “Lytt til Ånden. Sett deg mål. Arbeid hardt. Begynn med den viktigste oppgaven, og jobb deg nedover listen.”
5. *Rapporter.* “Hver kveld rapporterer du til din himmelske Fader i bønn. Still spørsmål. Lytt. Omvend deg. Føl hans kjærlighet.”<sup>1</sup>

### NOTER

1. Fra *Min grunnvoll for selvhjulpenhet* (2016), 14.





# Hvordan håndtere digitale enheter og ***få familien tilbake***

Av Geoff Steurer

Autorisert ekteskaps- og familieterapeut

## ***Forestill deg følgende situasjoner:***

- En familie sitter på en restaurant og venter på maten sin, men istedenfor å snakke med hverandre, stirrer alle på smarttelefonene sine.
- En tenåring føler seg utilstrekkelig og alene når hun blar gjennom sine jevnaldrendes omhyggelig fremstilte prestasjoner på sosiale medier.
- En liten jente i parken prøver å få faren til å se opp fra telefonen og følge med på henne.
- En mann fortsetter å sjekke sportsvarsler på smartklokken mens kona snakker til ham.
- En ung mann sender stadig tekstmeldinger gjennom hele hjemmeaftenleksjonen.

**Hvert av disse eksemplene – og en rekke andre du ganske sikkert har opplevd – er små tragedier.** Smarttelefoner og andre digitale enheter er både en velsignelse og en forbannelse. De knytter oss til en fantastisk verden av informasjon. De hjelper oss å gjøre slektshistorie, studere Skriftene og snakke med familien over store avstander. Men når digitale enheter ikke håndteres riktig, kan de også forstyrre familierelasjoner og påvirke vår psykiske, åndelige og fysiske helse.



*Her er syv tips for å sikre at digitale enheter er våre tjenere og ikke våre herrer.*



FOTO: GETTY IMAGES

### **Teknologiens ironi**

Som ekteskaps- og familierapeut er jeg vitne til den stadig voksende utfordringen med oppriktige mennesker som konkurrerer med skjermer om sine kjæres oppmerksomhet. Det er veldig ironisk. Nettopp de enhetene som skulle bidra til å knytte oss sammen og forbedre våre relasjoner, har i noen tilfeller gjort relasjonene overfladiske og gjort folk usikre. Mange forskere oppdager faktisk at stadig flere rapporter om depresjon, angst, mobbing og selvmord har en sammenheng med ensomhetsepidemien, som i stor grad skyldes utbredt bruk av personlige, elektroniske enheter.<sup>1</sup>

I vårt hjem kan enhetene, så snart de benyttes, umiddelbart skape en følelse av ensomhet og avstand. Hvis vi skal skape enhet og samhørighet i våre familierelasjoner, må vi bli klar over den splittelse av oppmerksomhet som skjer når enheter infiltrerer våre familiesammenkomster.

Vi trenger ikke å overreagere og fullstendig eliminere teknologi fra vårt liv. I stedet må vi sette teknologien på sin rette plass slik at den styrker våre relasjoner istedenfor å undergrave dem.

### **En virtuell verdens ytre appell**

Å fordype oss i enhetene våre reduserer den fysiske verden rundt oss – med alle dens lyder, teksturer, synsinntrykk og utallige andre sansefølelser – og bytter disse mot en virtuell verden som ikke knytter oss like dypt til vår kropp og våre omgivelser. Som følge av dette kan vi gå glipp av viktige fysiske signaler som forteller oss hva vi trenger for å holde oss friske. For eksempel kan overdreven skjermtid hindre oss i å legge merke til at vi er trette, sultne eller stresset.

En slik frakobling fra den fysiske verden kan også undergrave vår følelse av glede. Det er for eksempel en betydelig forskjell på å motta en latteremoji på en skjerm og personlig oppleve at en vi er glad i, ler hjertelig.



## Behovet for digitale forvaltere

Digitale enheter er utviklet for å være uimotståelige og vanskelige å legge fra seg. Mange programvare- og telefonutviklere retter seg faktisk målbevisst mot våre menneskelige svakheter for å få oss til å fortsette å sjekke og bla igjennom endeløse informasjonsstrømmer.<sup>2</sup>

Denne avhengigheten av enheter er så vanlig at det er lett å se bort fra hvordan den påvirker oss. Unge

mennesker trenger derfor voksne som kan vise eksempler på riktig bruk av disse enhetene og lære barna om virkningene deres.

Som president M. Russell Ballard, fungerende president for De tolv apostlers quorum, underviste, må digitale enheter “være våre tjenere, ikke våre herrer”.<sup>3</sup>

Med dette som utgangspunkt, får du her syv tips for hvordan du kan forvalte digitale enheter:

### **Vær som Frelseren: gi udelt oppmerksomhet.**

Frelseren viste oss hvordan det er å virkelig være sammen med andre uten distraksjoner. Gjennom hele sitt virke fokuserte han alltid på den enkelte (se Markus 5:25–34; 35–42; Lukas 19:2–8) – Kristus ga dem alle sin fulle oppmerksomhet. Da han viste nephitene sårene sine, ga han ingen tegn til at de måtte skynde seg. I stedet gikk folket “[frem,] *den ene etter den andre*, til de alle hadde gått frem” (3 Nephi 11:15; uthevelse tilføyd).

Når vi følger denne fremgangsmåten, **lærer vi barna våre hvordan de virkelig kan være på ett sted om gangen istedenfor å dele sin oppmerksomhet mellom enheter og andre rundt seg.** Når du snakker med noen, spesielt et barn eller en ektefelle, må du gi dem din fulle oppmerksomhet ved å legge vekk telefonen.

Dessverre har det blitt normen å snu seg vekk fra dem vi er glad i, for å svare på en tekstmelding og møte en annens behov. Dette kan ha en negativ innvirkning på våre relasjoner og kan sende et utilsiktet signal om at personen foran oss er mindre viktig.

Forplikt deg til dem du har foran deg, og sørg for at de har større prioritet enn forstyrrelser fra smarttelefonen eller enheten din. Se dem i øynene. Lytt slik Frelseren ville gjort. Fokuser.



### **Ty ikke automatisk til tekstmeldinger.**

Når du deler inderlige følelser eller viktige tanker med andre, **bør du komme så nær en personlig opplevelse som situasjonen tillater.** Hvis det ikke er mulig å kommunisere ansikt til ansikt, kan du prøve en videosamtale slik at du kan se og høre vedkommende. Hvis det ikke er mulig, kan du ta en telefon slik at du kan høre vedkommendes stemme.



### **Utsett å gi barn smarttelefoner og kontoer på sosiale medier.**

Utsett eierskap av smarttelefoner og deltagelse i sosiale medier **til barn og tenåringer har utviklet tilstrekkelige sosiale ferdigheter, som å lytte, få øyekontakt, vise empati og være oppmerksom på andre.** Før barn trer inn i en verden med digitalt statsborgerskap, er det viktig at de praktiserer god borgerånd ved å respektere og forholde seg til andre.

En av grunnene til at gjennomsnittsalderen for pornografieksposering er 11 år<sup>4</sup> (og i mange tilfeller yngre), er at mange barn får smarttelefoner i ung alder. Husk også dette: Selv om barna er modne nok til å ha kontoer på sosiale medier, er det mange andre på Internett som vil ha tilgang til barnets sosiale kontoer, som ikke er det.<sup>5</sup>



### **Fastsett familieregler og sett grenser.**

Sett klare grenser i hjemmet for når smarttelefoner og enheter kan brukes og deretter legges vekk.

En sterk anbefaling: **Oppfordre alle i familien til å være bevisst på å ta pauser fra enhetene sine regelmessig.** Kanskje dere kan finne et sted å legge dem, et sted utenfor rekkevidde hvor de ikke er lett tilgjengelige – for eksempel i en kurv på kjøkkenet.

En familie bestemte seg for at enhetene måtte kobles til og legges til side under og etter kveldsmåltidet, slik at familiemedlemmene kunne fokusere på å tilbringe uavbrutt tid sammen.

Når vi bevisst setter grenser for enhetene våre, vil familiemedlemmene begynne å føle seg mer sammensveiset.





### **Unngå tanketomt spill og blailing.**

Det er lett å åndsfraværende ty til enhetene våre for avslapning, tidsfordriv og moro. Motstå trangen. Legg isteden **ned enheten og gjør noe for å engasjere sansene, som å gå ut.**

I juni 2018 oppfordret president Russell M. Nelson Kirkens ungdom til å "løsrive [seg] fra en konstant avhengighet av sosiale medier ved å holde en syv dagers faste fra sosiale medier".<sup>6</sup>

Som foreldre kan dere komme med den samme oppfordringen hjemme, og av og til faste fra spill, sosiale medier eller andre digitale distraksjoner.



### **Lær deg å ikke svare umiddelbart.**

Vurder om du må svare umiddelbart på alle meldinger og varsler. Enhetene våre lærer oss å tro at alle forstyrrelser er presserende og avgjørende, og kan dermed avlede vår oppmerksomhet fra det som betyr mest. Prøv å roe ned og vente med å svare på meldinger slik at du kan være mer tilstede og oppmerksom på andre rundt deg. Eldste David A. Bednar i De tolv apostlers quorum har bemerket at noen i Kirken "forsømmer evige relasjoner til fordel for digitalt tidsfordriv, adspredelser og avstikkere som ikke er av varig verdi".<sup>7</sup>

### **Opprett digitalfrie soner.**

Utpek hellige områder hvor enheter aldri er tillatt. Én familie bestemte seg for eksempel for at når de kjører rundt i byen, er telefoner og enheter ikke tillatt i bilen, slik at familiemedlemmene kan snakke med hverandre. Slike begrensninger muliggjør vedvarende oppmerksomhet og samhold, noe som kan forhindre ensomhet i familier.

## RELASJONER OG DISTRAKSJONER

Dagens verden blir stadig mer fylt med distraksjoner.

Mobilteknologi som smarttelefoner kan gjøre distraksjon til en nesten konstant tilstand. Studier antyder at et distra- hert sinn kan skape problemer på jobb, på skolen og i vårt forhold til andre, og kan øke stress og frustrasjon. Noen studier har til og med antydning at bare tilstedeværelsen av en persons smarttelefon kan svekke vedkommendes tenkeevne.

Eldste Dieter F. Uchtdorf i De tolv apostlers quorum understreket en gang "viktigheten av fire nøkkelforhold: til vår Gud, til vår familie, til våre medmennesker og til oss selv" ("Det som betyr mest", *Liahona*, nov. 2010, 21). Her er noen forslag til hvordan du kan styrke disse relasjo- nerene ved å redusere distraksjoner.

### Relasjonen til Gud

- **Skriftstudium.** Prøv å gjøre i det minste noe av ditt studium uten enheten din. Den trykte siden distraherer deg ikke med varsler eller andre apper.
- **Bønn.** Gjør det regelmessig, stille og alene. Og gjør det tidvis lenge.
- **Ettertanke.** Ved skriftstudium og bønn bør du også ta deg tid til ettertanke. Gjør det ved soloak- tiviteter av og til – for eksempel ingen enhet når du trener eller gjør husarbeid, ingen musikk når du er alene i bilen.
- **Tilbedelse.** Gi behørig oppmerk- somhet til dette viktige aspektet av din relasjon til Gud. Under nad- verden kan du for eksempel enten la være å ha med deg enheten, eller slå den av.

### Forholdet til andre

- **Snakk og lytt.** Undervurder aldri familiemiddagen. Prøv å gjøre det til en hellig stund (se nummer 4 og 7 på de foregående sidene). Vis interesse for andre. Søk uformelle samtaler og dypere samtaler. Gjør de fleste personlige samtaler håndfrie (ingen enheter). Og prio- riter øyekontakt (se nummer 1).
- **Tjeneste.** Hvis en mulighet til å hjelpe noen dukker opp og din første tanke er: "Men jeg må uansett se programmet mitt", må du kanskje jobbe med prioriterin- gene dine. Prøv å klare deg uten den underholdningen i en uke.
- **Lek.** Hvis dere bygger relasjoner ved å ha det gøy sammen, må du gi det din oppmerksomhet. Ha enhetene på et sted dere hverken ser eller hører dem.

### Forholdet til deg selv

- **Fysisk og følelsesmessig helse.** Ikke bli så distraheret at du glem- mer å ta vare på deg selv (søvn, mosjon, ernæring, stresshåndte- ring). Ta for eksempel ikke med deg enheten din inn på sove- rommet om kvelden. Og fyll ikke tiden med tanketomme aktivi- teter slik at resten av tiden føles presset (se nummer 5).
- **Beskytt din følelse av egenverd.** Unngå selvkritikk og sammen- ligninger med andre. Du kan for eksempel redusere tiden med sosiale medier og være mer selek- tiv med hensyn til hva eller hvem du følger (se nummer 4).
- **Bli kjent med deg selv.** Ikke la et bilde av deg selv fra sosiale medier distrahere deg fra det sanne jeg som du ønsker å bli. Tilbring tid med ditt sanne jeg, og gjør ting som ditt sanne jeg ønsker å gjøre.

### Helliggjøre vårt hjem

Å gjøre vårt hjem til et fristed fra verden krever innsats og årvåkenhet, spesielt med så mange digitale distraksjoner rundt oss. Når det gjelder våre familierelasjoner og vår helse, er enhver innsats verdt det. ■

#### NOTER

1. Se Jeremy Nobel, "Forging Connection against Loneliness", American Foundation for Suicide Prevention, 25. sep. 2018, afsp.org.
2. Se Avery Hartmans, "These Are the Sneaky Ways Apps like Instagram, Facebook, Tinder Lure You In and Get You 'Addicted'", *Business Insider*, 17. feb. 2018, businessinsider.com.
3. M. Russell Ballard, "Vær stille og vit at jeg er Gud" (Kirkens skoleverks andakt,

4. mai 2014), broadcasts.ChurchofJesus Christ.org.

4. Se Jane Randel og Amy Sánchez, "Parenting in the Digital Age of Pornography", *HuffPost*-bloggen, 26. feb. 2017, huffpost.com.

5. Se "Cyberbullying", *Ensign*, aug. 2013, 39.

6. Russell M. Nelson, "Sions ungdom, kom nå alle" (verdensospennende andakt for ungdom, 3. juni 2018), HopeofIsrael .ChurchofJesusChrist.org.

7. David A. Bednar, "Tingene som de virkelig er", *Liahona*, juni 2010, 25.





## Herren sto ved min side

Av Elodie McCormick, Alabama i USA

*Jeg hadde ikke forventet at min manns militære utplassering skulle vare i et helt år, men denne opplevelsen hjalp oss å vokse åndelig som familie.*

**M**in familie og jeg hadde vært i Texas i omtrent tre måneder da mor ringte meg en dag fra sitt hjem i England.

“Jeg vet ikke, mamma,” sa jeg, “men jeg føler at noe kommer til å skje i dag, og jeg vet ikke om jeg vil like det.”

Da min mann Matthias kom hjem den kvelden, sa han: “Jeg har noe å fortelle deg.” Jeg visste umiddelbart at han måtte reise bort, men jeg hadde ikke forventet at hans militære utplassering skulle vare i et helt år. Vi hadde to uker på oss til å forberede avreisen. Jeg gråt mye i denne perioden.

Det var et vanskelig år. Å ikke ha min mann hos meg eller min familie i England i nærheten skremte og bekymret meg, men det var også en god erfaring for meg som nybakt mor, og det hjalp oss å lære hvordan vi kunne fortsette å vokse åndelig som familie.

Vi hadde allerede lagt oss til vanen med daglig familiebønn og skriftstudium. Så når Matthias og jeg fikk anledning til å snakke med hverandre, vanligvis via Skype, ba vi og leste i Skriftene sammen.

Når jeg leste i Skriftene alene og sammen med min mann, kom jeg stadig til å tenke på et vers: “Vær derfor ved godt mot og frykt ikke, for jeg, Herren, er med dere og vil stå ved deres side” (Lære og pakter 68:6). Jeg innså så at jeg alltid hadde kunnet stole på vår himmelske Fader.

Mitt kall som menighetens kordirigent fikk meg stadig til å fokusere på teksten i salmene og Skriftene og løftene de gir. Å synge og lytte til salmene ga meg fred.

Da spedbarnet vårt, Noah, fikk lungebetennelse, ga prestedømsbærere ham en salvelse og meg en velsignelse til styrke og trøst. Jeg hadde gode omsorgssøstre som også hjalp meg. Jeg kom også sammen med andre hustruer hvis ektemenn var utplassert. De hjalp meg mer enn jeg hjalp dem. Naboen vår hjalp til med å klippe plenen vår.

Jeg er takknemlig for de små og enkle tingene som velsignet familien vår. Vår himmelske Fader syntes alltid å velsigne oss gjennom noen som tok kontakt med oss når vi trengte hjelpen mest. ■

# Et løfte om helbredelse og besegling

Navn ønskes ikke oppgitt, Santa Catarina i Brasil

*Ved trofasthet i evangeliet og å søke våre forfedre ble mor og jeg velsignet på måter som vi ikke kunne ha forestilt oss.*

Helt siden jeg ble døpt, har jeg vært interessert i slektshistorie og tempelarbeid. Jeg elsket tanken på å bli beseglet til min familie for evigheten, men jeg trodde ikke dette ville skje fordi mange av familiemedlemmene mine, blant dem far, strevde med alkoholavhengighet.

Jeg vokste opp i dette miljøet, men min kjære mors gode råd hjalp meg å bestemme meg for ikke å gå den veien. Hun ble døpt et år etter meg.

Da jeg fylte 18 år, bestemte jeg meg for å reise på misjon og ble kalt til Arizona i USA. Dette var en av de beste opplevelsene i mitt liv. Da jeg kom hjem, oppdaget jeg at fars avhengighet var helt ute av kontroll. Jeg husker at jeg stilte spørsmål ved

om min tjeneste hadde vært verdt noe hvis det nå var så ille hjemme.

Under generalkonferansen i april 2018 hørte jeg eldste Dale G. Renlund i De tolv apostlers quorum si: "[Hvis du vil] finne, samle og knytte din familie sammen ... [vil du] se helbredelse finne sted der det er behov for helbredelse."<sup>1</sup>

Mor fortsatte å be, lese i Skriftene og søke inspirasjon for å hjelpe far. Til slutt overtalte hun ham til å søke hjelp. Han var på behandlingshjem i ni måneder. Vi kunne bare besøke ham en gang i måneden. Det var ikke lett, spesielt ikke i begynnelsen, men måned etter måned fortsatte mor og jeg å være trofaste i evangeliet og søke våre forfedre. Når vi gjorde det, ble vi rikelig

velsignet på måter vi ikke kunne ha forestilt oss.

Etter fars behandling kom han hjem, og har vært edru siden. Han møtte misjonærene, men var ennå ikke klar til å forplikte seg til evangeliet. Mor foreslo at vi skulle dra til tempelet og føle Ånden på området rundt det.

Kort tid senere følte misjonærene seg inspirert til å stikke innom oss og besøke far. Han fortalte dem om sitt ønske om å bli døpt. Den kvelden ga far og mor meg de gode nyhetene.

Herren hadde oppfylt sitt løfte. Det som trengte helbredelse, *var* helbredet. Far ble helbredet for sin avhengighet, og min tvil ble helbredet med fornyet tro. Vår familie forbereder seg nå til å bli beseglet. ■

## NOTER

1. Dale G. Renlund, "Slektshistorie og tempelarbeid: Besegling og helbredelse", *Liahona*, mai 2018, 49.







# Hvorfor er vi her?

Av Gregorio Rivera, Elqui-provinsen i Chile

*Vi sa opp jobben, solgte alt og sa farvel til familie og venner for å flytte til et sted vi aldri hadde vært før.*

Jeg jobbet om dagen, og min kone Elen jobbet om natten. Det var så vidt vi så hverandre. Vi holdt ikke hjemmeaften eller familiebønn. Vi gikk på nadverdsmøtet, men vi manglet engasjement for evangeliet.

Vi begynte å føle en tomhet som kom av å fokusere på det som hører verden til istedenfor det som hører Herren til. Vi følte at vår himmelske Fader ønsket mer av oss.

Så vi dro til Santiago Chile tempel for å få veiledning om hvordan vi kunne forbedre oss. Vi fikk begge tilskyndelsen om at vi trengte å flytte fra Santiago sammen med våre små døtre til det nordlige kystområdet Coquimbo.

Vi hadde aldri vært der før, og vi visste ingenting om området. Men vi sa opp jobben, solgte alt og sa farvel til familie, venner og universitetsstudiene mine.

I Coquimbo kjente vi ingen, og vi hadde ingen penger. Jeg fant en jobb, men tjente knapt nok til husleien. Vi spurte: "Hvorfor er vi her?"

Elen lurte på om det var noe hun kunne gjøre for å hjelpe til med å betale regningene. En dag sydde hun et nytt overtrekk til en av de gamle

stolene våre. "Jeg skal legge den ut for salg og se om noen kjøper den," sa hun. Det *var* noen som kjøpte den. Etter denne oppmuntringen lærte Elen mer om å trekke om møbler. Hun begynte å annonsere og begynte å motta arbeid.

I 2016 ble jeg kalt som biskop i vår nye menighet. Med jobben min, mine gjenopptatte universitetsstudier og kallet mitt var det igjen så vidt jeg så familien.

"Dette fungerer ikke," sa Elen. "Kan ikke du jobbe sammen med meg? Jeg skal lære deg det. Du vil være hjemme, og du vil også ha mer fleksibilitet til kallet ditt."

Jeg var bekymret for å slutte i jobben, men Elen foreslo at vi skulle be til vår himmelske Fader og si: "Her er foretaket vårt. Vi skal gjøre det sammen. Vær så snill å vise oss hvordan vi kan få det til å fungere mens Gregorio virker som biskop."

Vår himmelske Fader svarte. Nå, etter knapt å ha sett hverandre i mange år, venner vi oss til *alltid* å være sammen. Noen ganger sier Elen spøkefullt: "Har du ikke noen biskopsrådsintervjuer å gjøre? Kom tilbake om fire timer!"

Her i Coquimbo har vi lært å ha tro og etterleve evangeliet som familie, og vi har blitt velsignet. Vi flyttet til en by vi ikke kjente for å tjene mennesker vi ikke hadde møtt, og vi har sett mirakler vi ikke hadde forventet. ■

# Omsorgstjeneste med kyllingpai

Av Jacquie Fleming, Alberta i Canada

*Mine venner hjalp meg å føle min himmelske Faders kjærlighet da jeg trengte det som mest.*

**D**a mor døde uventet i en alder av 61, følte jeg meg fullstendig overrumplet. Hun var min kilde til kjærlighet, mildhet, støtte, styrke og latter. Jeg følte at jeg hadde blitt frarøvet min mor og at mine tre barn hadde blitt frarøvet sin bestemor. Jeg følte til og med sinne mot vår himmelske Fader. Hvordan kunne han gjøre dette mot oss?

I en periode våknet jeg midt på natten og klarte ikke å sovne igjen. En morgen våknet jeg kl. 03.00. I håp om å avlede tankene fra livet uten mor, så jeg på telefonen og fant en matlagingsvideo på nyhetsfeeden min. Det var trøstemat i all sin prakt: kyllingpai. Jeg tenkte hvor fantastisk det ville vært å ha en kyllingpai, men jeg følte meg ikke klar til å lage mat til familien bortsett fra å helle melk i en bolle frokostblanding. Foreløpig måtte jeg klare meg uten trøstemat, tenkte jeg.

Med mindre enn en dags mellomrom kom to venner med kyllingpai til meg. Jeg brast i gråt. Jeg ble utrolig rørt av vennligheten deres. Jeg visste at dette ikke var en tilfeldighet. Det bekreftet for meg at Gud var oppmerksom på meg, at han var glad i meg og at han brydde seg

om mitt tilsynelatende ubetydelige ønske om en kyllingpai, selv om jeg hadde vært sint på ham. Jeg trengte virkelig denne påminnelsen.

Jeg er takknemlig for vennene som kom med kyllingpai. De hjalp meg på måter de ikke kunne ha forestilt seg. De hjalp meg å føle min himmelske Faders kjærlighet da jeg trengte det som mest.

Denne opplevelsen lærte meg hvor viktig det er å oppfatte og følge opp tilskyndelser fra Den hellige ånd. De kan godt være svaret på en bønn fra en som strever.

Vi skulle ikke la vår usikkerhet eller tvil komme i veien for å tjene andre. Måtte vi alltid gjøre vårt beste for å være et redskap i Herrens hender og dele hans kjærlighet med andre. ■







## Alma 39–42

27. JULI–2. AUGUST

**D**et kan virke som om rettferdighet og barmhjertighet står i motsetning til hverandre, men begge virker sammen i Guds plan.



### DISKUSJON

Hva betyr ordene *rettferdighet* og *barmhjertighet* for deg?

Hvorfor er både rettferdighet og barmhjertighet nødvendig i Guds evige plan for lykke?

Hvordan har du opplevd Jesu Kristi barmhjertighet i ditt liv?

# Hvordan kan Gud være både rettferdig og barmhjertig?



### RETTFERDIGHET:

1. Alle vil oppstå og bli dømt etter sine gjerninger og ønsker (se Alma 41:2–3).
2. Gud har gitt oss lover, og han adlyder dem fullkomment (se Alma 42:22).
3. Vi er ikke tvunget til å omvende oss, men vi vil måtte ta konsekvensene av våre gjerninger (se Alma 42:27).

### BARMHJERTIGHET:

1. Oppstandelsen er både rettferdig og barmhjertig (se 2 Nephi 9:8–15).
2. Gud gir oss omvendelse og tilgivelse gjennom Jesus Kristus og hans forsoning (se Alma 42:22–23).
3. Vi kan velge å komme til Kristus for å bli forløst (se Alma 42:27).

Jesu Kristus  
“soner ... for verdens synder for å tilveiebringe barmhjertighetens plan og tilfredsstille rettferdighetens krav, så Gud [kan] være en fullkommen og rettferdig Gud og også en barmhjertig Gud” (Alma 42:15).



## Alma 43–52

3.–9. AUGUST

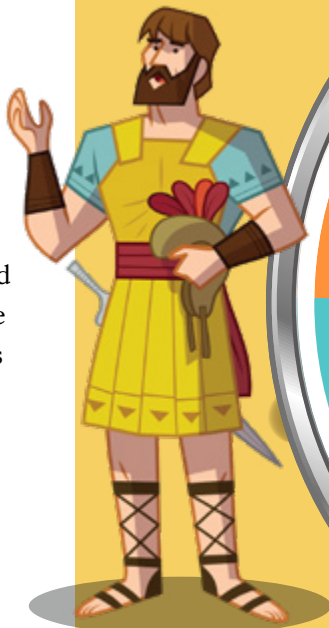
**K**aptein Moroni og Amalickiah fokuserte på forskjellige ting. “Mens Amalickiah ... hadde grepet til seg makten ved svik og bedrageri, hadde Moroni ... beredt folkets sinn til å være trofaste mot Herren sin Gud” (Alma 48:7).

Hva kan vi lære av forskjellene mellom Moroni og Amalickiah?

### DISKUSJON

Moronis fokus var “inspirert av en bedre sak” (Alma 43:45). Hva fokuserer du på?

Hvilke andre eksempler kan du finne i Mormons bok på personer som forsvarer gode saker? Hvordan kan deres eksempel hjelpe deg?



## Hvor er ditt fokus?

### MORONI:

1. Ble “utnevnt av de øverste dommere og ved folkets stemme” (Alma 46:34).
2. Gjorde sin tro kjent “med høy røst” og oppfordret andre til å gjøre godt (se Alma 46:19–20). Hans hjerte svulmet “av takknemlighet til sin Gud” (Alma 48:12).
3. Sverget en ed om å forsvare sitt folk, sine rettigheter, sitt land og sin religion, men frydet seg ikke over blodsutgytelse (se Alma 48:13, 16).
4. Fant glede i frihet (se Alma 48:11), og hans hjerte frydet seg over å “bevare sitt folk” (Alma 48:16).

### AMALICKIAH:

1. Forsøkte å avsette lamanittenes konge og gjøre seg selv til konge (se Alma 47:8).
2. Var en “listig mann til å gjøre ondt” og la i hemmelighet “en plan i sitt hjerte” (Alma 47:4). Han forbannet også Gud (se Alma 49:27).
3. Oppegget lamanittene til sinne for å utløse krig og avla ed om å drikke Moronis blod (se Alma 47:1; 49:27).
4. Kjempet for å sette andre i trelldom (se Alma 49:26) og “hadde ingen respekt for sitt folks blod” (Alma 49:10).







## Alma 53–63

10.–16. AUGUST

**H**elaman ble inspirert av sine unge sønners mektige tro. Overvei hvordan handlingene deres ga dem åndelig beskyttelse (se Alma 57:25–27), og hvordan det å følge deres eksempel kan hjelpe deg å bygge opp Guds rike.

### DISKUSJON

Hvordan kan du forsvare evangeliet og Kristi læresetninger i ditt eget lokalsamfunn? Hvordan kan du hjelpe andre å gjøre det samme?

“I likhet med Helamans 2000 unge krigere er også dere Guds åndesønner [og -døtre], og også dere kan bli begavet med kraft til å bygge opp og forsvare hans rike.”

President M. Russell Ballard, fungerende president for De tolv apostlers quorum, “Den beste generasjon misjonærer”, *Liahona*, nov. 2002, 47.

# Hvordan kan ungdom bygge opp Guds rike?

### Velg hvem du vil følge

Disse ungdommene valgte sin leder – profeten Helaman (se Alma 53:19). Hvordan kan du velge profeten som din leder?

### Vær alltid pålitelig

Disse ungdommene “var pålitelige i hva som helst de ble betrodd” (Alma 53:20). Hvordan kan du være mer pålitelig i dine ansvarsoppgaver?

### Sett din lit til rettferdige foreldres undervisning

Disse ungdommene “hadde lært av [sine mødre] at hvis de ikke tvilte, ville Gud befri dem” (Alma 56:47). Hvordan kan du også lære dine barn å ha tro?

### Utøv tro

Disse ungdommene var få i antall og hadde liten stridserfaring. Likevel hadde de tro: “Gud er med oss, og han vil ikke tillate at vi faller. La oss ... dra ut” (Alma 56:46). Hvordan kan du “dra ut” i tro?





## Helaman 1–6

17.–23. AUGUST

**H**elaman ga sine sønner navnene Nephi og Lehi slik at de kunne huske de gode gjerningene til Nephi og Lehi som kom før dem.

I Helaman kapittel 5 bruker Helaman ordet *huske* 11 ganger.

### DISKUSJON

Mormons bok inneholder over 200 henvisninger til å huske. Mens du leser, kan du vurdere å se etter det vi blir rådet til å huske. Ikke minst skulle vi huske at forløsning kommer gjennom vår Herre Jesus Kristus. Hva kan du gjøre for bedre å huske Frelseren?

Nephi og Lehi “husket [Helamans] ord, og derfor holdt de Guds bud” (Helaman 5:14).

## Husker du å huske?

Helaman rådet sine sønner til å huske:

► At Kristus skulle komme for å forløse folk fra deres synder (se Helaman 5:9–11).

► Å se hen til sine forfedres rettferdige eksempler (se Helaman 5:6).

► Å “holde Guds bud” (Helaman 5:6).

► Å bygge sin grunnvoll på Jesus Kristus (se Helaman 5:12).

► At det bare er gjennom Jesu Kristi forsoning vi kan bli frelst (se Helaman 5:9).





# Utnevnelser til områdepresidentskapene

Det første presidentskap har bekjentgjort følgende utnevnelser til områdepresidentskaper med virkning fra 1. august 2020.

## Afrika syd



Edward Dube  
Førsteråd-giver



S. Mark Palmer  
President



Ciro Schmeil  
Annenråd-giver

## Afrika vest



Larry S. Kacher  
Førsteråd-giver



Hugo E. Martinez  
President



Jörg Klebingat  
Annenråd-giver

## Asia



Peter F. Meurs  
Førsteråd-giver



David F. Evans  
President



David P. Homer  
Annenråd-giver

## Asia nord



L. Todd Budge  
Førsteråd-giver



Takashi Wada  
President



James R. Rasband  
Annenråd-giver

## Brasil



Joaquin E. Costa  
Førsteråd-giver



Adilson de Paula Parrella  
President



Joni L. Koch  
Annenråd-giver

## Karibien



Eduardo Gavarret  
Førsteråd-giver



Jose L. Alonso  
President



Jorge M. Alvarado  
Annenråd-giver

## Mellom-Amerika



Taylor G. Godoy  
Førsteråd-giver



Brian K. Taylor  
President



Alan R. Walker  
Annenråd-giver

## Europa



Massimo De Feo  
Førsteråd-giver



Gary B. Sabin  
President



Erich W. Kopischke  
Annenråd-giver

## Europa øst



Hans T. Boom  
Førsteråd-giver



Christoffel Golden  
President



Kyrlo Pokhylo\*  
Annenråd-giver

## Sentral-Afrika



Matthew L. Carpenter  
Førsteråd-giver

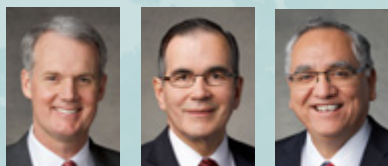


Joseph W. Sitati  
President



Thierry K. Mutombo  
Annenråd-giver

### Mexico



John C. Pingree jr.  
Førsteråd-  
giver

Rafael E. Pino  
President

Hugo Montoya  
Annenråd-  
giver

### Midtøsten/Afrika nord



Randy D. Funk  
Førsteråd-  
giver

Anthony D. Perkins  
President

Jeffrey H. Singer\*  
Annenråd-  
giver

Administreres fra Kirkens  
hovedkvarter

### Nord-Amerika sentralt

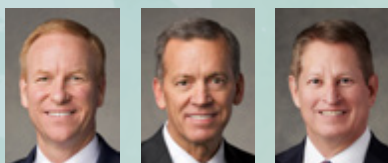


Chi Hong (Sam) Wong  
Førsteråd-  
giver

S. Gifford Nielsen  
President

Arnulfo Valenzuela  
Annenråd-  
giver

### Nord-Amerika nordøst

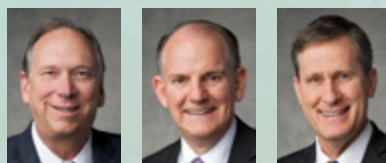


W. Mark Bassett  
Førsteråd-  
giver

Randall K. Bennett  
President

John A. McCune  
Annenråd-  
giver

### Nord-Amerika sydøst

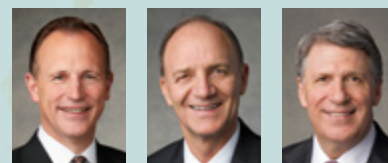


Vern P. Stanfill  
Førsteråd-  
giver

James B. Martino  
President

Marcos A. Aidukaitis  
Annenråd-  
giver

### Nord-Amerika sydvest

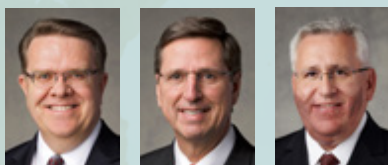


Kyle S. McKay  
Førsteråd-  
giver

Paul B. Pieper  
President

Evan A. Schmutz  
Annenråd-  
giver

### Nord-Amerika vest

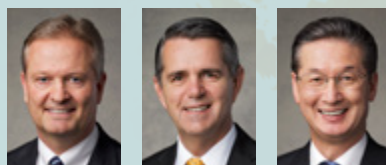


Scott D. Whiting  
Førsteråd-  
giver

Kevin W. Pearson  
President

Rubén V. Alliaud  
Annenråd-  
giver

### Stillehavet



K. Brett Nattress  
Førsteråd-  
giver

Ian S. Ardern  
President

Kazuhiko Yamashita  
Annenråd-  
giver

### Filippinene

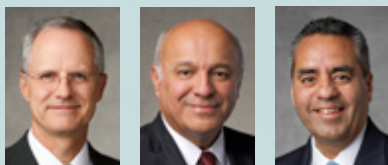


Steven R. Bangerter  
Førsteråd-  
giver

Taniela B. Wakolo  
President

Yoon Hwan Choi  
Annenråd-  
giver

### Syd-Amerika nordvest

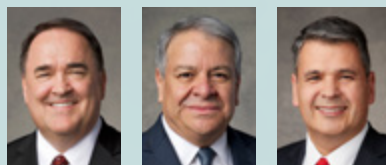


Mathias Held  
Førsteråd-  
giver

Jorge F. Zaballos  
President

Jorge T. Becerra  
Annenråd-  
giver

### Syd-Amerika syd

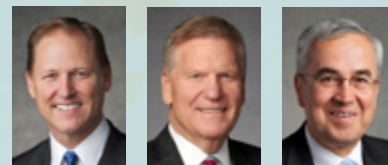


Allen D. Haynie  
Førsteråd-  
giver

Benjamín De Hoyos  
President

Juan Pablo Villar  
Annenråd-  
giver

### Utah



Mark A. Bragg  
Førsteråd-  
giver

Craig C. Christensen  
President

Walter F. González  
Annenråd-  
giver

\* Områdesytti



# Unge voksne

## I denne delen

### 44 Hvordan skape et positivt perspektiv på seksualitet

Av Liahona-staben

### 48 Hvordan jeg lærte å forstå Guds syn på seksualitet

Av Emma T.

## Kun digitalt

### Kunne jeg virkelig holde kyskhetsloven?

Av Haley S.

### Hold dine lidenskaper i tømme: Hvordan bringe seksuelle tanker og følelser i samsvar med Herrens forventninger

Av Liahona-staben og Kirkens familiekontor

### Hvordan Frelserens helbredende kraft gjelder omvendelse fra seksuell synd

Av Richard Ostler

Finn disse artiklene og mer:

- På [Liahona.ChurchofJesusChrist.org](http://Liahona.ChurchofJesusChrist.org)
- I **UV-ukentlig** (under "Unge voksne" i Evangeliebibliotek)

## Lær å se på seksualitet som en hellig gave

Som medlemmer av Kirken lærer vi at seksuell intimitet i ekteskapet er en fantastisk del av evangeliets plan. Det kan være en hellig, vakker og gledesfylt del av vårt liv som fører til større harmoni med vår ektefelle og Gud. Men hva med seksuelle følelser før ekteskapet? Vår seksuelle natur begynner ikke ved vielsen – **Gud har gitt oss seksuelle følelser** som er et sunt og viktig aspekt av å være menneske. Likevel får noen ganger våre misforståelser om disse seksuelle følelsene og naturen oss til å føle oss dårlige, skamfulle eller syndige.

Noen av oss ble ikke undervist om **de positive aspektene av seksualitet** – bare de negative konsekvensene av å bryte kyskhetsloven. Eller kanskje vi ikke lærte noe om seksuell renhet i det hele tatt. Og når så mye av det vi lærer om seksualitet, kommer fra media, kan disse fordreide budskapene, kombinert med manglende forståelse av Guds syn på seksualitet, bidra til usunne relasjoner, bruk av pornografi og misbruk av andres handlefrihet, som ved seksuelle overgrep.

**Hvordan kan vi så lære å se på seksualiteten som en hellig gave**, en grunnleggende del av vår gudgitte natur? Og hvordan kan vi håndtere vår seksualitet i harmoni med dens egentlige hensikt i Guds evige plan?

Med disse spørsmålene i tankene har vi satt sammen denne månedens innhold for å hjelpe deg å **øke din forståelse av Guds syn** på passende seksualitet. Vi håper at du med dette positive synet vil føle deg enda mer bestemt på å etterleve kyskhetsloven, **finne hensikt og håp** i dine individuelle omstendigheter, bli forberedt til et sterkt og givende ekteskap og innby Frelserens fred i ditt liv. På grunn av din innsats for å holde Guds bud med hensyn til seksualitet, "skal du ha større frimodighet for Guds åsyn" (Lære og pakter 121:45).

Med vennlig hilsen

Liahonas avdeling for unge voksne

## Fortell din historie

Har du en erfaring å dele med andre? Eller ønsker du 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).







# Hvordan skape **et positivt perspektiv på seksualitet**

# Gud har velsignet oss med guddommelige, hensiktsmessige seksuelle følelser av en grunn. Når vi bedre forstår disse følelsene som enslige medlemmer av Kirken, vil vi finne større fred og håp.

---

## Av Liahona-staben

*Redaktørens anmerkning: Denne artikkelen er en del av en serie om å ha et positivt syn på seksualitet, seksuell intimitet og kyskhetsloven i august-nummeret 2020 av Liahona. Begrepet seksualitet betyr forskjellige ting for forskjellige mennesker, men i denne sammenhengen snakker vi spesielt om seksuelle følelser og seksuell identitet.*

**S**å mye av verden i dag synes å være svært forvirret med hensyn til en sunn og positiv forståelse av seksualitet.<sup>1</sup> Og la oss være ærlige, på noen måter er noen av oss unge voksne medlemmer av Kirken også det. Så la oss oppklare noen ting.

For det første skulle vi vite hvor vi som siste dagers helige står når det gjelder vårt syn på seksualitet. For mange år siden sa eldste Parley P. Pratt (1807–57): “Våre naturlige følelser blir plantet i oss av Guds ånd i en vis hensikt, og de er selve kjernen i liv og lykke – de er grunnvollen i alt dydig og himmelsk samfunn – de er kjernen i neste-kjærlighet, eller kjærlighet ...

Det finnes ikke noe renere og helligere prinsipp ...

Faktum er at Gud ... har plantet i [vårt] bryst de følelser som er beregnet på å fremme [vår] lykke og harmoni.”<sup>2</sup>

Og president John Taylor (1808–87) forklarte også: “Vi bringer det [et naturlig ønske] inn i verden sammen med oss, men det, som alt annet, må helliggjøres ... Rettmessig utøvelse av våre funksjoner fører til liv, lykke og opphøyelse i denne verden og den kommende verden.”<sup>3</sup>

Enkelt sagt: Gud skapte oss slik at vi kunne ha seksuelle følelser. Det er en del av den vi er. Og det kan være en god, vidunderlig og gledesfylt del av livet – så lenge vi lærer å bruke og kanalisere dem på måter han ville gå god for. Når vi håndterer disse følelsene på passende måter hele livet, får vi fantastiske velsignelser.

På grunn av denne gaven har vi mulighet til å bidra til å oppfylle vår himmelske Faders plan og bli som våre himmelske foreldre.<sup>4</sup> I dagens samfunn har dessverre Satan fått så mange til å ha et fordreid syn på passende, gudgitt seksualitet – han ønsker at vi skal misbruke eller misforstå den og dens hellige natur. Han gjør oss noen ganger forvirret med hensyn til forskjellen på hellig og hemmelig, noe som får oss til å skamme oss over å ha passende seksuelle følelser, la nysgjerrighet føre til ting som pornografi eller å bruke vår egen eller andres kropp på måter som ligger utenfor de grenser han har fastsatt. Men i virkeligheten er seksualitet – brukt slik Gud hadde til hensikt – en guddommelig gave. Hvis vi har negative følelser med hensyn til vår seksualitet, trenger vi kanskje å forstå den bedre.

## Hvordan kan jeg utvikle et positivt syn på seksualitet?

Så hvis vårt syn på seksualitet er fordreid, hvordan kan vi i stedet se vår gudgitte, medfødte seksualitet i et positivt lys og lære å forstå og kanalisere våre følelser riktig, idet vi gjør vårt beste for å bli som Frelseren? Hvordan kan vi være trygge på oss selv og godta de gudgitte seksuelle følelsene vi ble skapt med? Her er noen forslag som kan hjelpe:



---

# 1

---

## Forstå at alle er både et åndelig og et fysisk vesen

Du tenker kanskje på seksualitet som noe utelukkende fysisk, men det har også mye å gjøre med vårt sinn og våre tanker. Våre tanker påvirker våre handlinger, og måten vi bruker kroppen på, påvirker også vårt åndelige jeg. President Boyd K. Packer (1924–2015) sa: "Vår ånd og vårt legeme er satt sammen slik at vårt legeme blir et redskap for vårt sinn og fundamentet for vår karakter." <sup>5</sup>

Når vår medfødte seksualitet uttrykkes innenfor kyskhetslovens grenser, er den ikke til hinder for åndelighet. Hvis du har en foreldt oppfatning av seksualitet som noe negativt, vil det sannsynligvis overføres til ekteskapet. Men eldste Jeffrey R. Holland i De tolv apostlers quorum har forklart: "Seksuelt samkvem [innenfor ekteskap] er ... en forening ikke bare av en mann og en kvinne, men i stor grad en forening av denne mannen og kvinnen med Gud ... *Du vil aldri bli mer lik Gud på noe annet tidspunkt i dette liv enn når du uttrykker denne spesielle kraften.*" <sup>6</sup> Hvordan kan det å forstå dette forandre ditt nåværende perspektiv på seksualitet eller seksuell intimitet – til og med mens du er enslig?

---

# 2

---

## Lær om kroppen din

Hvis du ikke allerede har gjort det, lær om menneskets anatomi. Jo mer du forstår den naturlige prosessen i kroppens utvikling, desto mer vil du forstå at passende seksuelle følelser er en normal del av livet. Å lære om menneskets anatomi, omtale kroppsdeler ved deres navn og forstå deres seksuelle og fysiske funksjoner bidrar til å gjøre disse delene mindre tabubelagte. Samtidig skulle vi også "få bort nedverdiggende, vulgære og seksuelt eksplisitte ord, vitser og temaer fra [våre] samtaler". <sup>7</sup> Når kroppsdeler og deres hensikter forstås, blir

vi mindre mottagelige for å se dem utelukkende i seksuell sammenheng.

President Russell M. Nelson har sagt: "Hvert organ i kroppen er en fantastisk gave fra Gud" <sup>8</sup> – og det innbefatter naturligvis kjønnsorganer. De ble skapt i en vis hensikt, og det er opp til oss å lære å bruke dem slik Herren ønsker.

---

# 3

---

## Ikke vær redd eller skamfull

Å lære mer om kroppen vil hjelpe deg å forstå at seksuelle følelser er en normal del av den. Og selv om vi alle prøver å overvinne det "naturlige menneske" i dette liv (se Mosiah 3:19), er det ikke noe å skamme seg over ganske enkelt å ha passende seksuelle følelser. Det er bare en synd når du handler ifølge dem på upassende vis eller lar upassende eller begjærlige tanker få bli. Vi føler oss ikke skamfulle eller skyldige fordi vi er sultne! Men kanskje når vi sluker favorittmaten vår som følge av sulten eller blir besatt av sulten. Tillat deg å innse at passende seksuelle følelser og tanker er en del av vår gudgitte natur og tjener et nyttig formål på rett sted og til rett tid.

Hvis du opplever tiltrekning til samme kjønn, er du kanskje redd eller skamfull på grunn av følelsene dine, men Gud ønsker ikke at du skal føle det slik. Vi kan leve et givende liv innenfor de grenser han har satt for oss. Hver av oss har en unik reise i jordelivet, og hvis vi vil elske ham og holde hans bud, finnes det ingen omstendigheter som vår himmelske Fader ikke kan vende til vårt evige gode (se Romerne 8:28; Johannes 14:15; Lære og pakter 90:24). Med hans hjelp kan vi lære og vokse og bli ham lik.

---

# 4

---

## Skap meningsfylte forbindelser

Fysiske følelser er bare en del av seksualiteten. Et av de virkelige behovene bak passende seksuelle følelser er forbindelse. Som

mennesker lengter vi etter nærhet. Å knytte forbindelser med andre gjennom dypt vennskap, å knytte bånd, passende berøring, kjærlighet og hengivenhet kan hjelpe deg å se andre slik de virkelige er og uttrykke seksualitet på en passende måte samtidig som du fremdeles holder kyskhetsloven.

Eldste Marlin K. Jensen, emeritus-generalautoritet-sytti, har sagt: "Profeten Joseph Smith sa at 'vennskap er et av de store fundamentale prinsipper i [vår religion].' Denne tanken burde inspirere og motivere oss alle, for jeg tror at vennskap er et av de fundamentale behov i vår verden. Jeg tror vi alle har en dyp lengsel etter vennskap, en sterk og inderlig lengsel etter den tilfredsstillende og trygghet som bare nære og varige relasjoner kan gi."<sup>9</sup>

## 5

### Tenk på din egen kropp som guddommelig (for det er den!)

Kroppen er en fantastisk velsignelse fra Gud. Likevel går så mange av oss ofte i fellen med å kritisere egen kropp. Hvis vi kunne huske hvor mye kroppen betydde for oss før vi fikk den (og hvor mye den vil bety for oss etter at vi dør [se Lære og pakter 138:17, 50]), ville vi kanskje føle større takknemlighet og mindre forakt for denne fantastiske gaven.

President Nelson har sagt: "Din fysiske kropp er et av Guds storartede skaperverk. Den er hans tempel, så vel som ditt, og må behandles med ærbødighet ... Et studium av kroppen vitner om dens guddommelige forordning."<sup>10</sup> Og å vite hvor guddommelig kroppen vår virkelig er, vil påvirke våre handlinger til det bedre. President Nelson forklarte også: "Når vi virkelig kjenner vår guddommelige natur ... [vil vi] 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."<sup>11</sup>

### Ikke glem at dette er en livslang reise

Å forstå og utvikle et positivt og sunt syn på passende seksualitet er ikke noe man begynner å jobbe med etter vielsen eller noe man mestrer over natten. Det er en livslang reise – en reise som vil velsigne deg på mange måter i ditt jordiske og evige liv. Og hvis din reise har omfattet opp- og nedturer, skal du vite at den helbredende og oppholdende kraften i Jesu Kristi forsoning er tilgjengelig for alle som strekker seg etter ham (se Mosiah 4:1–3, 10–13).

Uansett omstendigheter eller erfaringer vil Gud til syvende og sist oppfylle alle sine lovede velsignelser til oss hvis vi følger Frelserens eksempel, og vi vil innse at hver og en av oss har en rolle å spille i hans plan (se Lære og pakter 59:23). Med hans hjelp vil vi lykkes med alle våre anstrengelser for å oppnå et positivt syn på seksualitet. ■

*Du finner ytterligere tre forslag til hvordan du kan utvikle et positivt syn på seksualitet – blant annet ved å bruke medier som skildrer sunne relasjoner, behandle alle som Guds barn og huske din sanne identitet – les den digitale versjonen av denne artikkelen på [liahona.ChurchofJesusChrist.org](http://liahona.ChurchofJesusChrist.org).*

#### NOTER

1. Apostelen Paulus så at folk i dag ville "drives av mange slags lyster" (2 Timoteus 3:6).
2. *Writings of Parley Parker Pratt* (1952), 52–53.
3. John Taylor, *The Gospel Kingdom*, red. G. Homer Durham (1943), 61.
4. Se Dallin H. Oaks, "Frafall og gjenopprettelse", *Lys over Norge*, juli 1995, 85; se også "Seksuell renhet", i *Til styrke for ungdom* (hefte, 2011), 35; Dale G. Renlund og Ruth Lybbert Renlund, "Den guddommelige hensikt med seksuell intimitet", *Liahona*, aug. 2020, 12–17.
5. Boyd K. Packer, "The Instrument of Your Mind and the Foundation of Your Character", *Brigham Young University 2002–2003 Speeches* (2003), 2; se også M. Russell Ballard, "Gi ånden kontroll over kroppen", *Liahona*, nov. 2019, 106–9.
6. Jeffrey R. Holland, "Of Souls, Symbols, and Sacraments" (andakt ved Brigham Young University, 12. jan. 1988), 8, [speeches.byu.edu](http://speeches.byu.edu); uthevelse i originalen.
7. *Kyskhhet* (misjonærleksjonshefte, 2007), 11.
8. Russell M. Nelson, "Kroppen: En storartet gave å verdsette", *Liahona*, aug. 2019, 52.
9. Marlin K. Jensen, "Vennskap – et prinsipp i evangeliet", *Liahona*, juli 1999, 74.
10. Russell M. Nelson, "Kroppen: En storartet gave å verdsette", *Liahona*, 52.
11. Russell M. Nelson, "Kroppen: En storartet gave å verdsette", *Liahona*, 54.



# Hvordan jeg lærte å forstå Guds syn på seksualitet

Da jeg vokste opp, visste jeg ikke hvordan jeg skulle håndtere seksuelle følelser, noe som førte meg inn på gale veier, men å lære sannheter om seksualitet og kyskhetsloven forandret livet mitt til det bedre.

Av Emma T.

**J**eg sank ned i stolen i skam da læreren innledet leksjonen om kyskhetsloven. "Jeg vet at dere jenter ikke har problemer med kyskhetsloven ..." begynte hun. Lite visste hun – eller noen andre – om at det var noe jeg hadde strevd med som ung kvinne.

Leksjoner i kirken fikk meg til å føle at seksuelle følelser bare var passende i ekteskapet, og at seksuelle følelser utenfor ekteskapet ikke var bra. Jeg skammet meg, følte meg svak og alene, noe som fikk meg til å mislike hele emnet fullstendig.

Da jeg vokste opp i Kirken, trodde jeg at det var tabu eller galt å snakke om sex – til og med på en passende måte – eller å erkjenne seksuelle tanker og følelser med mindre man var gift. Tankene mine var fordreid, og jeg trodde at enhver nysgjerrighet eller ethvert spørsmål om seksualitet eller til og med kyskhetsloven burde undertrykkes fordi det ikke fulgte Guds plan. Og fordi jeg syntes spørsmålene mine var for pinlige å snakke med noen om, så jeg etter svar fra kilder som ikke gjenspeilte seksualitet slik vår himmelske Fader ønsker.

## Fastlåst i skam

Jeg strevde med følelsene og adferden min i årevis. Jeg visste at de var gale, men jeg visste ikke hvem jeg kunne be om hjelp. Jeg bar byrden av synd og skam med meg hver dag, men jeg prøvde likevel å gjøre alt annet riktig. Det virket som om jeg satt fast i en "sone midt imellom" – med halvparten av meg i verden og den andre halvparten i evangeliet.

Jeg ønsket mer enn noe annet å plassere hele meg i evangeliet. Så jeg studerte Skriftene, ba, deltok i Kirkens aktiviteter og utførte mine kall. Evangeliet syntes å være det eneste som ga meg lindring.

Etterhvert som jeg gradvis lærte mer og kom nærmere Frelseren, ble mitt ønske om fullt ut å etterleve kyskhetsloven sterkere. Etter mye overveielse og bønn bestemte jeg meg til slutt for å snakke med biskopen om mine kamper.

## Jeg følte Frelserens helbredende kraft

Da jeg forlot biskopens kontor, syntes vekten jeg hadde båret på mine skuldre i så mange år, å forsvinne. Jeg gråt av lettelse. Jeg følte allerede at Frelserens helbredende kraft virket i mitt liv. Møter med biskopen hjalp meg gjennom omvendelsesprosessen å forstå at mine følelser var normale og at jeg ikke var alene om å streve med kyskhetsloven. Jeg fant ut at det finnes andre – i likhet med meg – som har lidd i stillhet på grunn av skam, frykt og misforståelser.

Biskopen hjalp meg gjennom selve omvendelsesprosessen, men en venn av meg hadde også stor innflytelse



Vekten jeg hadde båret på skuldrene i så mange år, syntes å forsvinne. Jeg følte allerede Frelserens helbredende kraft.

på hva jeg følte med hensyn til min utfordring. Han var et utmerket forbilde for meg. En dag fortalte han om sine tidligere kamper med pornografi. Jeg ble lamslått – jeg ville aldri ha gjettet at vi hadde lignende vanskeligheter. Jeg skrev et brev til ham om min erfaring med å omvende meg fra de samme utfordringene, og hvor nyttig det var å vite at jeg ikke var alene. I kirken på søndag klemte han meg og sa at han var stolt av meg fordi jeg samarbeidet med biskopen og at jeg aldri ville være alene. Han hjalp meg å føle Frelserens kjærlighet sterkere.

Siden den gang har jeg vært i stand til å føle med og oppmuntre venner som har hatt lignende vanskeligheter, og hjelpe dem å forstå kyskhetsloven mer fullstendig.

Til syvende og sist hjalp det å vite at jeg ikke var alene, føle kjærlighet og forståelse fra biskopen og Frelseren og lære om kyskhetslovens evige betydning meg å leges.

Jeg vet nå at jeg hadde tatt så feil. Både kyskhetsloven og passende seksualitet er en del av Guds plan for lykke. Seksuelle følelser er en normal del av jordelivet og kan være vidunderlige når vi lærer å håndtere dem på riktig måte.

Når jeg ser tilbake, er jeg lei meg for at jeg aldri hadde følt meg trygg nok til å snakke om kyskhetsloven med noen før jeg snakket med biskopen. Jeg burde ha visst at det ikke er noen skam i å ha spørsmål om kyskhetsloven eller seksualitet, og at det er viktig å snakke respektfullt om dem med de rette personene.

### **Evige sannheter kan veilede deg**

På grunn av mine erfaringer kan jeg forsikre alle som strever med kyskhetsloven, om at deres hjerte kan bli forandret. Det finnes håp, helbredelse og evige sannheter som kan veilede deg. Jeg har lært at verdens syn på seksualitet sammenlignet med vår himmelske Faders syn på den er drastisk forskjellig.

Jeg er takknemlig for det jeg har lært. Jeg har nå et sterkere vitnesbyrd om Herrens kyskhetslov, viktigheten av seksualitet i vårt liv og ikke minst Frelserens kjærlighet og helbredende kraft. ■

*Redaktørens anmerkning: Denne artikkelen er en del av en serie om å ha et positivt syn på seksualitet, seksuell intimitet og kyskhetsloven i august-nummeret 2020 av Liahona. Begrepet seksualitet betyr forskjellige ting for forskjellige mennesker, men i denne sammenhengen snakker vi spesielt om seksuelle følelser og seksuell identitet.*



## Frem til nylig hadde fotball,

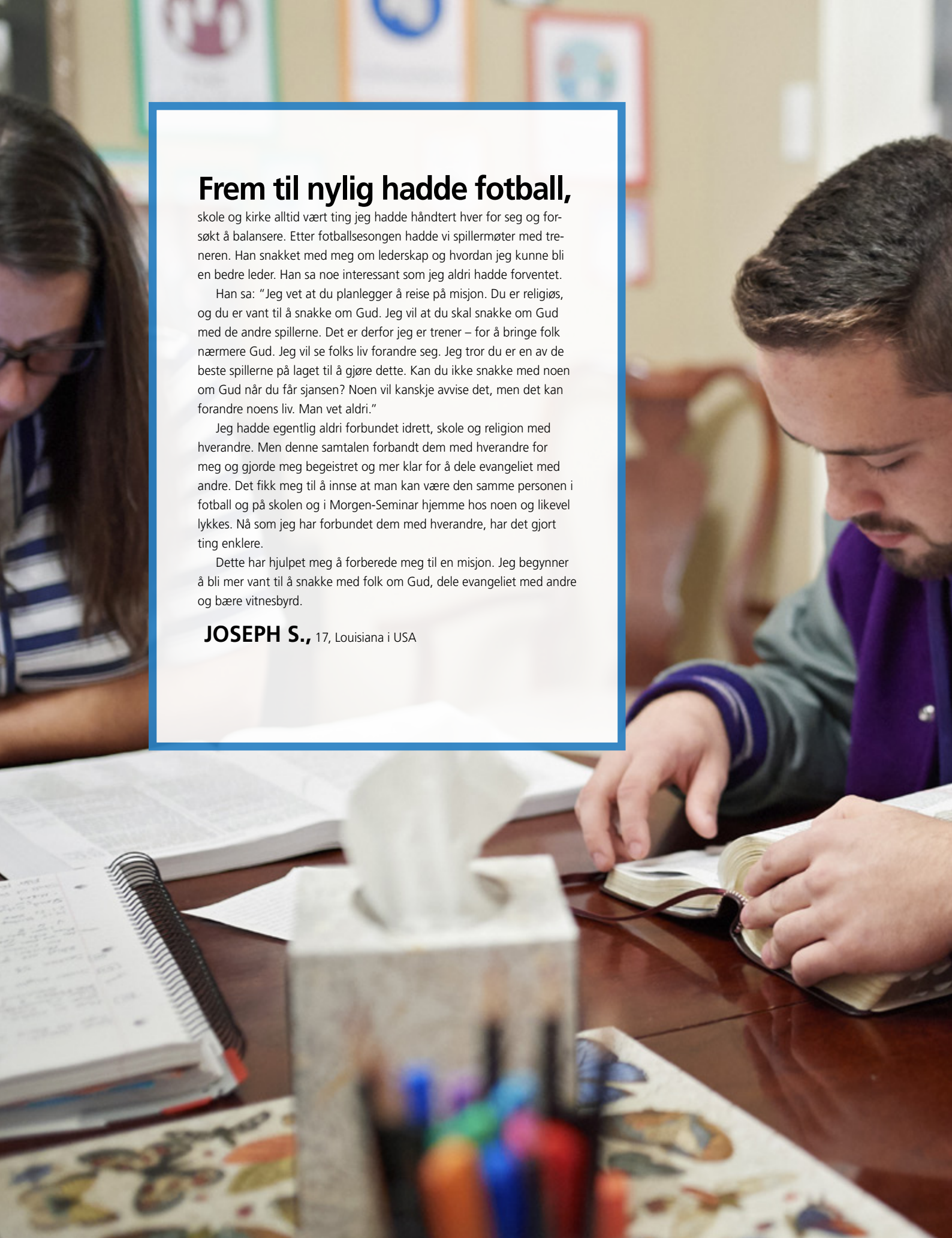
skole og kirke alltid vært ting jeg hadde håndtert hver for seg og forsøkt å balansere. Etter fotballsesongen hadde vi spillermøter med treneren. Han snakket med meg om lederskap og hvordan jeg kunne bli en bedre leder. Han sa noe interessant som jeg aldri hadde forventet.

Han sa: "Jeg vet at du planlegger å reise på misjon. Du er religiøs, og du er vant til å snakke om Gud. Jeg vil at du skal snakke om Gud med de andre spillerne. Det er derfor jeg er trener – for å bringe folk nærmere Gud. Jeg vil se folks liv forandre seg. Jeg tror du er en av de beste spillerne på laget til å gjøre dette. Kan du ikke snakke med noen om Gud når du får sjansen? Noen vil kanskje avvise det, men det kan forandre noens liv. Man vet aldri."

Jeg hadde egentlig aldri forbundet idrett, skole og religion med hverandre. Men denne samtalen forbandt dem med hverandre for meg og gjorde meg begeistret og mer klar for å dele evangeliet med andre. Det fikk meg til å innse at man kan være den samme personen i fotball og på skolen og i Morgen-Seminar hjemme hos noen og likevel lykkes. Nå som jeg har forbundet dem med hverandre, har det gjort ting enklere.

Dette har hjulpet meg å forberede meg til en misjon. Jeg begynner å bli mer vant til å snakke med folk om Gud, dele evangeliet med andre og bære vitnesbyrd.

**JOSEPH S.,** 17, Louisiana i USA



# UNGDOM

## I DENNE DELEN



### 52 Snakk med foreldrene dine om sex

Av Derek Willis Hagey, PhD  
og Denya Palmer

### 54 En grunnvoll for fremtiden

Av eldste Richard J. Maynes

### 58 Spørsmål og svar: Er jeg tilgitt? Hvordan få et vitnesbyrd om Det første syn?

### 60 Toppidrettsutøvere og evangeliet

### 64 Siste ord: Hvordan unngå bedrag

Av eldste Gary E. Stevenson

### 65 Personer fra Mormons bok: Kaptein Moroni

FOTO: MICHAEL MORRIS





# Snakk med foreldrene dine om sex

*Ja, det kan være pinlig. Men foreldrene dine er en bedre kilde enn Internett eller vennene dine.*

**Av Derek Willis Hagey, PhD**

Kirkens familiekontor

**og Denya Palmer**

Velferds- og selvhjelpenhetstjenesten

**D**et er greit å ha spørsmål om seksualitet. Og det er greit å snakke med foreldrene dine om disse spørsmålene. Du vil kanskje bli overrasket over hvor mye de kan kjenne seg igjen i deg og dine spørsmål og erfaringer.

Når det gjelder sex, kan det du vil møte på Internett, i media og fra venner og klassekamerater, være forvirrende – både når det gjelder informasjon og moral. Foreldrene dine kan være den beste kilden til pålitelige og gode svar om seksualitet. De vil ditt beste. De vil sannsynligvis være glade for at du vil snakke med dem om dette.<sup>1</sup>

Hvis du og foreldrene dine aldri har snakket om sex, er dette noen tips:

## Åndelig og mental forberedelse



- **Be.** Be vår himmelske Fader hjelpe deg å vite hva du skal si for å ta opp emnet med foreldrene dine.
- **Vær tapper.** Enten du har gjort noe galt eller ei, må du ikke nøle med å be foreldrene dine om hjelp. De er glad i deg og ønsker ditt beste.
- **Husk at foreldrene dine en gang var på din alder.** De måtte også navigere seg gjennom oppveksten. De vil kunne forstå og kjenne seg igjen i din erfaring.
- **Tenk positivt med hensyn til hvordan foreldrene dine kan reagere.** Tenk på en gang de har hjulpet deg før. Forestill deg at samtalen går bra.



## Praktisk forberedelse

- **Bestem deg for om du vil snakke med mor eller far.**

Noen ungdommer synes det er lett å snakke med begge foreldrene sammen, mens noen føler seg tryggere når de kan snakke med én forelder alene først. Dette er normalt, spesielt med et emne som seksualitet.

- **Avtal et tidspunkt for å**

**snakke.** Be foreldrene dine sette av tid til en samtale. Dette gir alle tid til å forberede seg.

- **Lag en liste over ting du**

**ønsker at foreldrene dine skal vite og spørsmål du har.** Å ha en liste over tanker eller bekymringer kan hjelpe deg å huske hva du ønsker å snakke om. Og hvis det er

noe dere ikke kommer inn på, kan du be dem om en ny samtale.

- **Øv på å innlede samtalen.**

Du kan gjerne begynne med å stille et spørsmål. Eller kanskje du vil begynne med å be foreldrene dine bare lytte til du er klar for at de skal svare. (Se sidefeltet "Samtalestartere".)

- **Snakk med foreldrene dine om andre emner i vanlige**

**situasjoner.** Øv på å åpne deg om din normale hverdag og dine aktiviteter. Dere kan gjøre dette når som helst dere er sammen, for eksempel ved måltider eller ved leggetid.

## Samtalestartere

Her er noe du kan si for å starte en samtale:

- "Jeg har noen spørsmål. Det er litt pinlig å snakke om det, men kan vi snakke om sex?"
- "Hvordan lærte dere om sex da dere var på min alder?"
- "Jeg hørte/så noe som forvirret meg her om dagen. Kan vi snakke om det?"
- "Kan vi sette av tid til å snakke sammen?"
- "Kan jeg snakke med deg om noe? Jeg tror jeg har gjort noe galt, og jeg ønsker hjelp til å rette opp i det."



## Du klarer dette

I begynnelsen kan det være pinlig å snakke med foreldrene dine eller en annen betrodd voksen. Husk at dine himmelske foreldre elsker deg og ønsker at du skal forberede deg til å utvikle en sunn relasjon som voksen. En del av din forberedelse omfatter å forstå sunn, passende seksualitet og lære å kommunisere om den nå. Vår himmelske Fader kan hjelpe deg å snakke med foreldrene dine om sex og andre vanskelige emner når du henvender deg til ham. ■

### NOTER

1. Det kan være gyldige grunner til at du føler at du ikke kan snakke med noen av foreldrene dine. I dette tilfellet kan du prøve å snakke med en annen betrodd voksen, for eksempel en leder i Kirken.

Du finner mer om seksualitet og hvordan den passer inn i Guds plan på side 42.

## Etter at dere har begynt å snakke



- **Snakk om kyskhetsloven.** Det kan være nyttig å spørre

foreldrene dine om deres forståelse av kyskhetsloven. Hvis du har brutt kyskhetsloven, kan foreldrene dine være en kilde til støtte når du omvender deg og får kontakt med Frelseren. Spør foreldrene dine om deres erfaring med å finne glede ved omvendelse.

- **Vær tålmodig med dem.** Foreldrene dine vil kanskje føle seg litt utilpass med å snakke med deg om seksualitet til å begynne med. Men de ønsker å hjelpe deg, og det vil bli lettere etterhvert som dere snakker sammen.

- **Ikke vær redd for å ha hyppige samtaler med foreldrene dine.** Etterhvert som tiden går, dukker det kanskje opp flere spørsmål. Dette behøver ikke å være en engangsforeteelse.





Av eldste  
**Richard J. Maynes**  
i De sytti

# En grunnvoll for din fremtid

I tenårene utvikler dere mange mål dere ønsker å oppnå i livet. Disse målene omfatter sannsynligvis misjon, utdanning, tempelekteskap, en fremgangsrik karriere og naturligvis å vende trygt tilbake til deres himmelske Faders nærhet i Det celestiale rike.

En av de store utfordringene dere vil møte for å nå disse målene, er å lykkes med å koble dem til hverdagen. Dette kan være vanskelig fordi tiden deres er så fylt med verdslige ting. Dere kan være opptatt med både skole og aktiviteter som musikk, dans, sport eller forskjellige klubber. Mange av dere har kanskje også en jobb. I tillegg til denne hektiske timeplanen kommer helgeaktiviteter som kamper, dans, menighetsaktiviteter og fester. Ikke bare det, men uansett hvor dere går, blir dere bombardert med fristelser fra jevnaldrende, sosiale medier, filmer, videospill og musikk. Du verden! For et eventyr!

Det virkelige trikset for å balansere alle disse tingene er å ha det evige helhetsbildet i tankene. For eksempel: Hvordan vil aktiviteten deres denne fredagskvelden påvirke hva som vil skje om 2, 5 eller 10 år? Dere tror kanskje ikke at fredagskvelden har noe særlig å gjøre med to år fra nå, men det kan den ha, avhengig av hvor dere er og hva dere gjør. Hvis dere ønsker å nå deres potensial i fremtiden og bli den personen Herren ønsker at dere skal være, bør dere ha det evige helhetsbildet i tankene og arbeide med det i dag.

## Din grunnvoll i bakvendtland

Profeten Jesaja så vår tid og advarte og sa at det ville bli en tid hvor alt ble snudd på hodet. Han profeterte: "Ve dem som kaller det onde godt og det gode ondt, som gjør mørke til lys og lys til mørke, som gjør bittert til søtt og søtt til bittert!"

Ve dem som er vise i egne øyne og forstandige i egne tanker!" (Jesaja 5:20–21).

Når dere vokser opp i dette bakvendtlandet, har dere litt av en utfordring i møte med forskjellig press i dagens samfunn. Hvordan skal dere komme dere gjennom

tenårene og bli åndelig forberedt for fremtiden?

Det er viktig for dere å innse at grunnvollen for deres fremtid, både timelig og åndelig, blir bygget i dag. Hvis grunnvollen brytes ned med synd og ikke blir reparert, vil livets byggverk bli bygget på en svekket grunnvoll. Fremtiden vil være mindre trygg og utvilsomt mer stressende.

En av de store hensiktene med Jesu Kristi evangelium er å undervise oss om vårt evige potensial. Én hensikt med organiseringen av Jesu Kristi Kirke er å hjelpe oss å oppnå dette potensialet. Vi



Å vokse opp i dette  
bakvendtlandet, gir deg  
litt av en utfordring.





Grunnvollen for  
fremtiden din  
bygges i dag.

lærer: "Det er på vår Forlørsers klippe som er Kristus, Guds Sønn, at dere må bygge deres grunnvoll." Vår Frelser Jesus Kristus "er en sikker grunnvoll, og hvis menneskene bygger på denne grunnvoll, kan de ikke falle" (Helaman 5:12).

### **Små daglige handlinger utgjør en stor forskjell**

Jeg har ennå ikke møtt en forretningsmann, lærer, kunstner eller idrettsutøver som har oppnådd et høyt dyktighetsnivå, som ikke har lyktes med å koble visjonen om sin fremtid til hverdagen. Et mål eller en visjon som ikke kobles til hverdagen ved daglig handling, vil sannsynligvis bli en uoppfylt drøm.

For eksempel: Sett at dere har tentamen i geometri. Ett av målene er å få en god karakter i dette faget, så hvordan går dere frem for å nå dette målet? Venter dere til siste øyeblikk og pucker kvelden før tentamen? Denne fremgangsmåten er risikofylt. Istedenfor virkelig å forstå stoffet og være fullstendig forberedt og trygg på faget, vil dere komme til klasserommet litt nervøse og håpe at læreren bare vil stille spørsmål dere tilfeldigvis vet svarene på. (Jeg er sikker på at jeg ikke er den eneste som har opplevd denne ubehagelige følelsen!)

Eller setter dere av litt tid hver dag til å studere faget grundig i ro og mak? Denne fremgangsmåten vil gi dere den





nødvendige tiden til å forstå stoffet ordentlig, og dere vil ha god tid til å be læreren om hjelp hvis det oppstår forvirring. Dette vil resultere i en dypere forståelse av stoffet og økt selvtillit under tentamen.

For å nå et hvilket som helst mål – spesielt celestiale mål – er kontinuerlig, daglig engasjement løsningen. Kan dere beskytte dere mot verdens press og ondskap bare ved å tilbringe to timer i kirken på søndag? Lite trolig. Det er svært vanskelig å pugge til en misjon, og det er like vanskelig å pugge til et tempelekteskap. Ikke ta sjansen. Vær kloke. Akkurat som i studiene deres, er en fokusert, daglig innsats den eneste sikre måten å lykkes

på. Forbered dere daglig. Studer Skriftene. Kommuniser med deres himmelske Fader i bønn. Ta Seminar. Hold dere rene og forberedt. Når dere gjør det, vil dere føle fred, deres samvittighet vil være ren og deres selvtillit stor, og dere vil vite i deres hjerte at fremtiden vil bli strålende og fantastisk.

Du kan ikke pugge til en misjon eller et tempelekteskap.

### Fortsett med Herrens hjelp

Herren ønsker at dere skal lykkes, og han vil være med dere. Han vil hjelpe dere og støtte og oppholde dere i nødens stund hvis dere er trofaste mot hans plan. Hvis dere holder dere nær ham daglig, vil han holde seg nær dere, og dere vil høste utallige velsignelser på alle områder i livet, spesielt de viktigste – de åndelige.

Det vil til syvende og sist være deres kjærlighet til Herren som vil hjelpe dere å forplikte dere og deretter holde dere trofaste mot deres celestiale mål. Jeg vet at Herren lever og at hans ønske og håp for oss alle er en celestial fremtid. ■

*Tilpasset fra en generalkonferansetale i oktober 1997.*



# Hvordan vet du at vår himmelske Fader har tilgitt deg?



*"Når vi velger å omvende oss, velger vi å forandre oss! Vi lar Frelseren omforme oss til den beste versjonen av oss selv. Vi velger å vokse åndelig og motta glede – gleden av forløsning i Ham."*

President Russell M. Nelson,  
"Vi kan gjøre bedre og bli bedre",  
generalkonferansen i april 2019



## Jeg føler Ånden

Jeg vet at jeg har blitt tilgitt når jeg er i stand til å føle Ånden. Spesielt som misjonær er det alltid viktig å ha

Ånden i vårt liv. Hvis vi lever rettferdig, vil vi alltid ha Ånden med oss, og han vil hjelpe oss å vite vår stilling overfor Gud.

*Eldste Bakker, 23 år, Brasil Vitória misjon*



## Forsikring om at Kristus er med meg

I Getsemane utholdt Jesus Kristus alle verdens smerter og syndet slik at vi kunne

få tilgivelse for våre synder og en dag bli verdige til å komme inn i Det celestiale rike. Jeg føler meg tilgitt når jeg føler en forsikring om at Kristus er med meg og rører ved meg åndelig.

*Alex H., 15 år, Idaho i USA*

*Svar kan bli redigert for å oppnå riktig lengde eller tydelighet. Publiserte svar tar sikte på å gi hjelp og perspektiv, og er ikke å betrakte som offisielle uttalelser om Kirkens lære.*



### Kjærlighet og lykke

Jeg elsker omvendelsens gave fordi jeg ofte føler overveldende skyldfølelse og hjertesorg hver gang jeg

gjør noe galt. Når jeg tar meg tid til å knele ned og be min himmelske Fader om tilgivelse med ærlig hensikt, blir jeg overveldet av en sterk følelse av kjærlighet, fred og lykke! Jeg føler meg ikke lenger alene, og det er slik jeg vet at min himmelske Fader har tilgitt meg.

*Brynlee H., 17 år, Utah i USA*

### Fred i mitt hjerte

Når jeg føler fred i hjertet, vet jeg at jeg har blitt tilgitt. Jeg vil alltid huske at jeg har gjort noe galt, men dette hjelper meg å lære å ikke gjøre det igjen. Herren har gitt oss et vidunderlig løfte: "Den som har omvendt seg fra sine synder er tilgitt, for jeg Herren, kommer dem ikke mer ihu" (Lære og pakter 58:42).

*David E., 19 år, Chihuahua i Mexico*

### Hva syns du?

**"Hvordan kan jeg bruke evangeliet til å hjelpe meg å overvinne depresjon?"**

Send ditt svar og, hvis ønskelig, et høyoppløselig foto innen 15. september 2020 på [liahona.ChurchofJesusChrist.org](http://liahona.ChurchofJesusChrist.org) (klikk på "Submit an Article or Feedback").



## Hvordan kan jeg få et dypere vitnesbyrd om profeten Joseph Smiths første syn?

I år, 2020, markerer vi 200-årsjubileet for Joseph Smiths første syn.

President Russell M. Nelson har foreslått noen måter å styrke vårt vitnesbyrd om denne viktige begivenheten på:

- Les Joseph Smiths beretning om Det første syn igjen (se Joseph Smith – Historie 1:1–26).
- Grunn på spørsmål som: "Hvordan ville livet mitt ha vært annerledes hvis min kunnskap fra Mormons bok plutselig ble tatt fra meg?" Eller "Hvordan har hendelsene som fulgte Det første syn, påvirket meg og mine nærmeste?" (se "Avslutningsord", generalkonferansen i oktober 2019).
- Studer den nye erklæringen om gjenopprettelsen og få budskapet i den skrevet i ditt hjerte (se Russell M. Nelson, "Hør Ham," *Liahona*, mai 2020, 91–92).
- Studer talene fra generalkonferansen i april 2020, skrevet til minne om 200-årsjubileet for Det første syn.

Når du har studert og grunnet, er det viktig å gå til din himmelske Fader i bønn. Uttrykk takknemlighet til ham for at han kalte profeten Joseph Smith og det store lys og den store kunnskap som har kommet til oss som følge av dette. Be ham ydmykt om å styrke ditt vitnesbyrd om Det første syn. Spør ham også om det er noe du kan gjøre som vil styrke dette vitnesbyrddet ytterligere. Han vil svare deg ved sin Ånd og gi deg personlig veiledning.



# TOPP- IDRETTSUT- ØVERE og evangeliet

*Fire toppidrettsutøvere som er medlem av Kirken, snakker om hvordan evangeliet har hjulpet dem ikke bare i deres idrett, men også i deres liv.*

## Casey Patterson: Sandvolleyball

Jeg har aldri glemt dette sitatet fra en konferansetale: "Hardt arbeid ... innebærer å gå etter det 'av hele deres hjerte, og av all makt, sinn og styrke' (Lære og pakter 4:2). Dette alene utgjør forskjellen mellom det gjennomsnittlige og det utmerkede" (F. David Stanley, "Arbeidets prinsipp", generalkonferansen i april 1993).

I min idrett fokuserer jeg på å være standhaftig og ha en positiv innstilling. Det er lett å se på gutten som kan hoppe høyere enn deg eller prestere bedre, men å få et godt grep om innstillingen din er det som virkelig betyr noe. Å arbeide hardt er det viktigste som styrer din fremtid. Det er viktig å sammenligne deg med deg selv og ingen andre.



### Om Casey:

- Har spilt volleyball i nesten 25 år.
- Har tre yngre søstre.
- Representerer USA.
- Interessant faktum: Moren hans ville ikke la ham ha hane kam før han hadde vært på misjon og giftet seg.

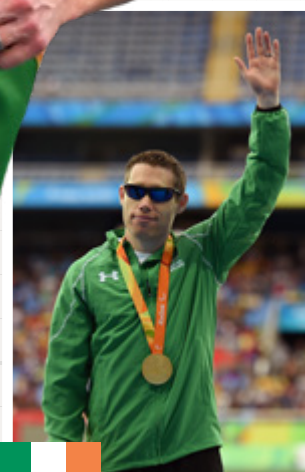


## Jason Smyth:

### Friidrett

Jeg ble diagnostisert med en øyesykdom da jeg var åtte år gammel, og i årenes løp har synet mitt blitt redusert til mindre enn 10 prosent. Men jeg har fått mange velsignelser ved å løpe og konkurrere i paralympiske leker. For noen år siden resulterte en skade i en operasjon, og jeg var ikke sikker på om jeg ville kunne konkurrere igjen. Men min himmelske Fader velsignet meg med å kunne heles godt og fortsette å konkurrere.

Jeg vet at vår himmelske Fader elsker meg og ønsker det beste for meg, og det gir meg trøst og visshet om at det som skjer, er det beste for meg.



#### Om Jason:

- Har løpt i 15 år.
- Har en bror og tre søstre.
- Representerer Irland.
- Interessant faktum: Deltagelse i toppidrett gir ham en unik mulighet til å dele evangeliet med andre.



## Mary Lake: Volleyball

I oppveksten strever mange jenter med at motstanderen angriper deres egenverd. Verden legger vekt på hvordan vi ser ut, og hvis du er idrettsutøver, er det mange som ser på deg. Jeg følte mye angst da jeg spilte volleyball ved Brigham Young University. Mange så på meg, og det vekket usikkerhet. Jeg hadde bedt om hjelp til å komme meg gjennom tvilen som fulgte med denne usikkerheten. Det var ikke et umiddelbart svar, men jeg vet at det var disse bønnene og den tiden med vår himmelske Fader som hjalp meg å overvinne den.

Ånden minnet meg på at jeg er en annen person nå enn jeg var for fire år siden. Når jeg ser tilbake, kan jeg se tilfeller hvor min himmelske Faders hånd ga meg erfaringer og tilskyndelser om at jeg har så mye større verdi enn jeg trodde.

Jeg er så mye mer enn idrett. Mor sier at jeg kunne slutte med alt som andre forbandt meg med, men likevel være et fantastisk menneske og en fantastisk datter. Familien min behandler meg som et menneske og elsker meg for ting som ikke er idrett. Det har latt meg nyte



### Om Mary:

- Har spilt volleyball siden hun var syv år.
- Den yngste av seks søsken – tre søstre og to brødre.
- Representerer USA.
- Interessant faktum: Elsker tallknusing og studerte regnskap ved Brigham Young University.



idretten min mer siden egenverdet mitt ikke er knyttet til hvor godt jeg gjør det. Volleyball er bare noen år av mitt liv, men jeg er uendelig.

Yngre jenter kommer ofte til meg og snakker med meg om volleyball. Jeg får et glimt av hvem de er og hva vår himmelske Fader føler for dem. Jeg vil bare de skal forstå at de ikke trenger å være idrettsutøver på universitetet eller gjøre noe spesielt for å ha stor verdi og bli elsket. Mitt hovedbudskap til dem er at de må spørre vår himmelske Fader om sin verdi og innse at den ikke er knyttet til én enkelt ting av det de gjør.





## Jackson Payne:

### Turn

Jeg hadde en god sjanse til å kvalifisere meg til OL i London i 2012, men i den viktigste konkurransen falt jeg ned fra apparatet. Min sjanse til å delta i OL var borte. Jeg var på den andre siden av jorden, og drømmene mine var knust.

Kort tid etter nederlaget bestemte jeg meg for å reise på misjon. Jeg ville kanskje ikke ha reist hvis jeg hadde kommet med til OL, men misjonen min var det ene mirakelet etter det andre. Jeg var så takknemlig for denne muligheten.

Evangeliet har hjulpet meg å ta riktige avgjørelser, spesielt når det er vanskelig å holde mine normer. Det former den jeg er og alle mine verdinormer.



### Om Jackson:

- Har drevet med turn i rundt 22 år.
- Nummer fem av seks søsken – tre eldre brødre, en eldre søster og en yngre søster.
- Representerer Canada.
- Interessant faktum: Jeg fikk håndhilse på president Gordon B. Hinckley (1910–2008) ved innvielsen av Edmonton Alberta tempel.



# Hvordan unngå bedrag

Av eldste Gary E. Stevenson

i De tolv apostlers quorum

Under et besøk til grandonkel Grover for mange år siden ønsket våre to små gutter å gå ut og leke. Onkel Grover sa til dem: "Vær forsiktige – det er mange stinkdyr der ute." Guttene gikk snart ut for å leke.

På hjemveien spurte jeg: "Så dere et stinkdyr?" En av dem svarte: "Nei, vi så ingen stinkdyr, men vi så en svart pusekatt med en hvit stripe på ryggen!"

Guttene var ikke klar over at de hadde sett et stinkdyr. Dette handler om feilidentifisering – å anta at realiteten er en annen enn det den er. Mange i dag strever med det samme problemet i mye større skala.

Satan, løgneren far og den store bedrageren, vil få oss til å stille spørsmål ved ting som de virkelig er, og enten ignorere evige sannheter eller erstatte dem med noe som virker mer behagelig. Han har brukt årtusener på å øve opp evnen til å overtale Guds barn til å tro at *godt er ondt* og *ondt er godt*.

Herren har gjort det mulig for oss å motstå utfordringer og fristelser, hvorav mange kommer som et direkte resultat av djevelens bedrageriske innflytelse og angrep.

Veien er enkel. Gud kommuniserte med profeter i tidligere tider og ga dem bud som hadde til hensikt å

lede hans barn til lykke i dette liv og herlighet i det neste. Gud fortsetter å gi bud til vår levende profet i dag.

Lydighet mot budene som gis til vår profet, er en nøkkel ikke bare for å unngå bedragerens innflytelse, men også for å oppleve varig glede og lykke.

Motstanderen prøver imidlertid å lure deg. Han kamuflerer de ødeleggende konsekvensene av narkotika eller alkohol, og antyder i stedet at det vil gi glede. Han senker oss ned i de forskjellige negative elementene som kan finnes på sosiale medier, herunder ødeleggende sammenligninger og idealisert virkelighet. I tillegg kamuflerer han annet mørkt og skadelig innhold som finnes på nettet – for eksempel pornografi, grove angrep på andre ved nettmobbing, og feilinformasjon for å forårsake tvil og frykt i vårt hjerte og sinn.

Måtte vi gjenkjenne Satans bedrag for det de er. Vi må fortsette å være trofaste og årvåkne, for det er den eneste måten å skjelne sannhet og høre Herrens røst gjennom hans tjenere. Når vi adlyder Herrens bud, vil vi alltid bli ledet på rett vei, og vil ikke bli bedratt. ■

*Fra en generalkonferansetale i oktober 2019.*

# Kaptein Moroni

Likte ikke  
vold, men  
**kjempet for  
å beskytte  
sitt folk.**



Mormon sa at hvis  
alle var som Moroni,  
**ville helvetes  
krefter bli  
rystet for alltid**  
(se Alma 48:17).



Laget frihetens fane  
**til minne om Gud,  
frihet og familie**  
(se Alma 46:12).

Bidro til å  
**avslutte  
et opprør**  
(se Alma 62).



Ble **hærfører** over alle  
nephittenes hærstyrker  
da han var 25 år (se Alma  
43:17).





## PLAKATER

### PLANEN ER Å FRELSE DEG

*Vi håper at plakaten i dette nummeret vil minne deg på Guds kjærlighet. Du kan finne andre versjoner, som hver viser en annen person med Frelseren, i den digitale versjonen av dette nummeret på liahona. ChurchofJesusChrist.org eller i Evangelilebibliotek-appen.*



UNGE VOKSNE

**ETTERLEVELSE AV  
KYSKHETSLOVEN**

12, 42

UNGDOM

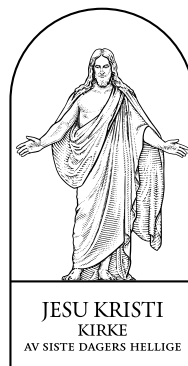
**SNAKK MED  
FORELDRENE DINE  
OM SEX**

52

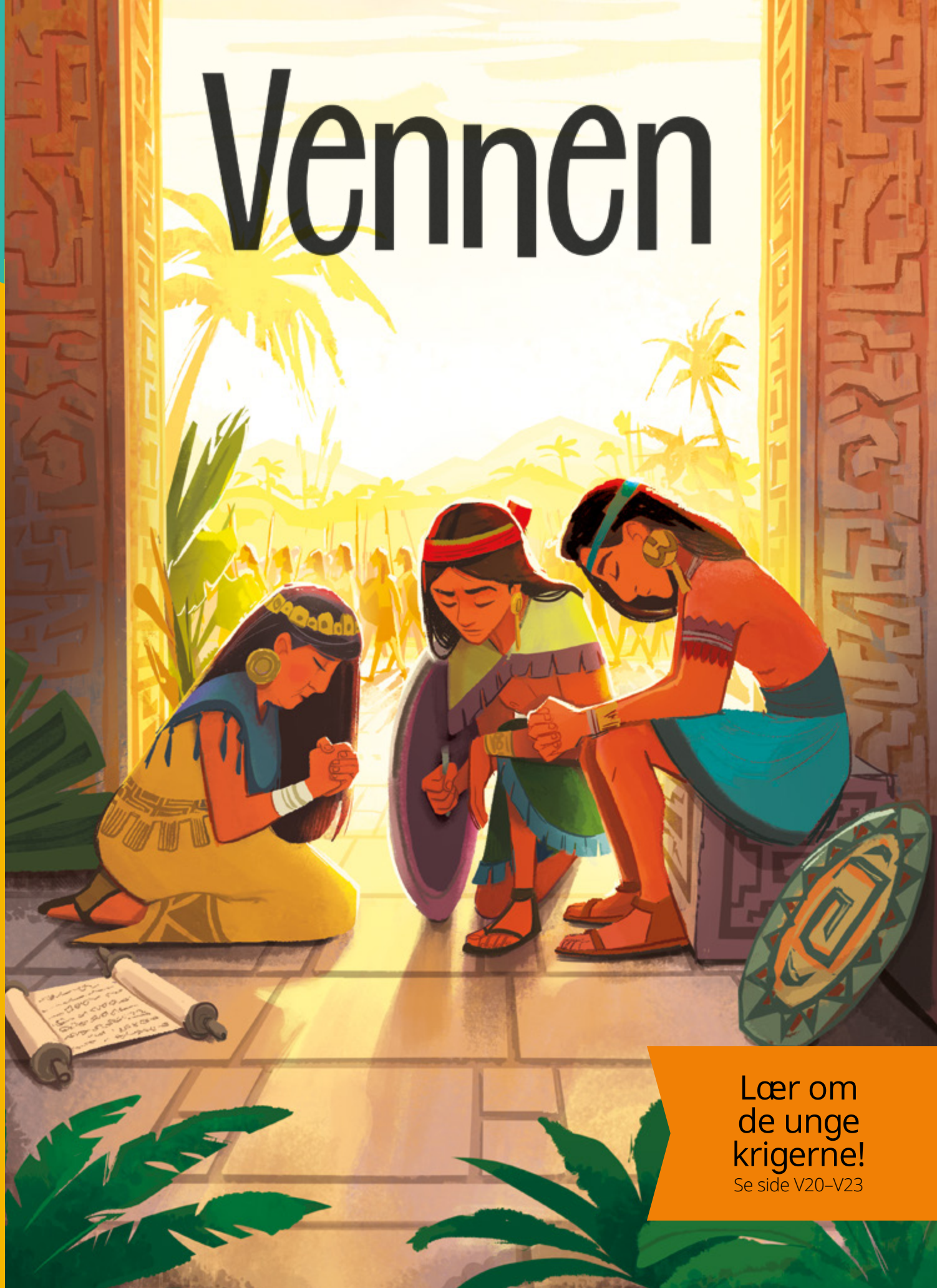
BARN

**SLEKTHISTORIE-  
AKTIVITET**

V16



# Vennene



Lær om  
de unge  
krigerne!

Se side V20–V23





Av president  
Russell M.  
Nelson

# Lykke og lydighet

Du er et Guds barn. Gud gir oss bud for å velsigne oss og gi oss glede. Noen ganger velger folk hvilke bud de vil holde og hvilke de ikke vil holde. Å prøve å adlyde *alle* Guds bud vil:



Velsigne deg med lys og glede.



Hjelpe deg å holde deg fri for skadelige vaner.



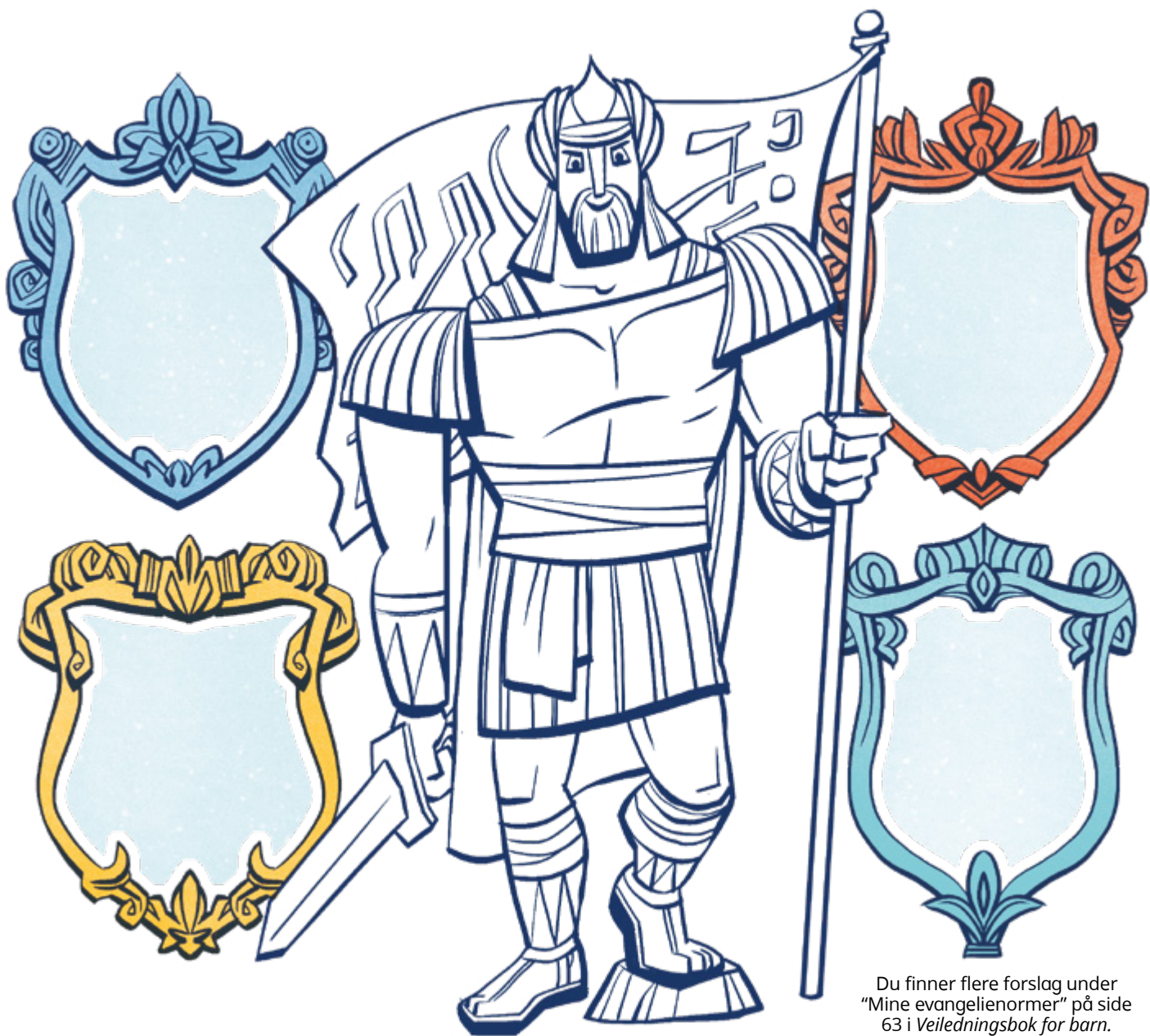
Beskytte kroppen din.



Beskytte ånden din.

Husk at Gud og hans engler alltid er der for å hjelpe deg. ●

*Tilpasset fra "Møt fremtiden med tro", Liahona, mai 2011, 34–36.*



Du finner flere forslag under  
"Mine evangeliennormer" på side  
63 i *Veiledningsbok for barn*.

## EVANGELIETS SKJOLD

Kaptein Moroni ga nephittene skjold til å beskytte seg med. På hvert skjold skriver du en evangeliennorm fra listen nedenfor som kan hjelpe deg å holde deg trygg og sterk.

Lytt til Den hellige ånd.

Kle deg anstendig.

Vær ærlig.

Omvend deg når du gjør noe galt.

Lytt til god musikk.

Behandle folk vennlig.

Ikke bann eller bruk stygge ord.

Se på gode ting.

Hold sabbatsdagen hellig.

Bruk vår himmelske Faders og Jesu navn ærbødig.





# Månekake- festivalen

**Av Lori Fuller Sosa**

Kirkens tidsskrifter

(Basert på en sann historie)

*“Jeg skal ikke etterlate dere farløse, jeg kommer til dere”  
(Johannes 14:18).*

“Ikke løp for langt i forveien!” ropte pappa. “Det begynner å bli mørkt, og jeg vil ikke at du skal falle.”

Vincent stoppet og snudde seg. “Men dere går så sakte. Jeg vil komme til festivalen før alle månekakene er borte!”

“De vil ikke gå tom for månekaker,” sa pappa idet han og mamma tok ham igjen. “Iallfall ikke før du kommer dit!”

Vincent kunne høre lyden fra trommer da de nærmet seg parken. Strenger av fargerike lykter hang fra trærne og lyste opp den mørke kvelden. Familier spiste på pledd og gjorde seg klare til å se fullmånen sammen.

Mamma fant en ledig plass på gresset og la ned pleddet deres. Hun ga Vincent noen mynter å kjøpe mat for.

“Takkt!” Vincent gledet seg sånn til å gå på oppdagelsesferd. Han tellet myntene mens han gikk. 20 ringgit! Det var nok til en månekake. Men hvilken type ville han ha? Skinke? Eggeplomme? Durian? Til slutt valgte han en fylt med svart sesampasta. Han gikk fra bås til bås mens han spiste og tittet med store øyne på all den forskjellige





maten. Lag på lag med kylling på grillspyd. Kjempegryter med krydret buljong og nudler. Kanskje han kunne kjøpe barbert is med iskrem for sine siste mynter!

Ganske snart hadde han vandret inn i et område som ikke hadde så mange lykter. Mørket ga ham en idé.

*Lurer på hvor langt jeg kan gå med lukkede øyne?* Han lukket øynene og tok et skritt. Så ett til. Så snublet han i noe. Han falt!

*Au!* Haken hans traff noe skarpt. Det var en stor avløpsrist i metall! Han tok seg til haken. Han blødde.

“Pappa? Mamma?” ropte han. Han skyndte seg tilbake til lyktene, og noen hjalp ham å finne mamma og pappa.

“Vi begynte å bli bekymret!” sa mamma. Da så hun ansiktet hans. “Vi må til sykehuset.”

Snart satt Vincent sammen med mamma og pappa på sykehusets venterom. Han var så redd. Ville det gå bra?

Han foldet armene hardt og tenkte på Jesus. Han og familien hadde blitt døpt for noen



måneder siden. Misjonærene hadde sagt at Jesus kunne hjelpe ham å føle trøst.

*Jesus Kristus vil hjelpe meg. Jesus Kristus vil hjelpe meg,* tenkte han om og om igjen. Og snart følte han seg litt roligere. Det føltes som om Den hellige ånd var ved hans side.

Pappa klemte hånden hans.

“Alt vil ordne seg,” sa mamma.

Vincent nikket. Han visste at hun hadde rett.

Da legen kom, sydde hun haken hans. Det gjorde vondt, men ikke altfor ille. Hun sa til Vincent at han nok ville få et arr. Men det var greit for ham. Hver gang han så det, husket han månekaker, festivalen og en gang han følte seg trøstet av Jesus og Den hellige ånd. ●

**Denne historien fant sted i Malaysia. Se neste artikkel for å lære mer om dette landet!**



# Hei fra Malaysia!



**Hei!**  
**Vi heter Margo**  
**og Paolo.**  
**Vi besøker**  
**Malaysia!**

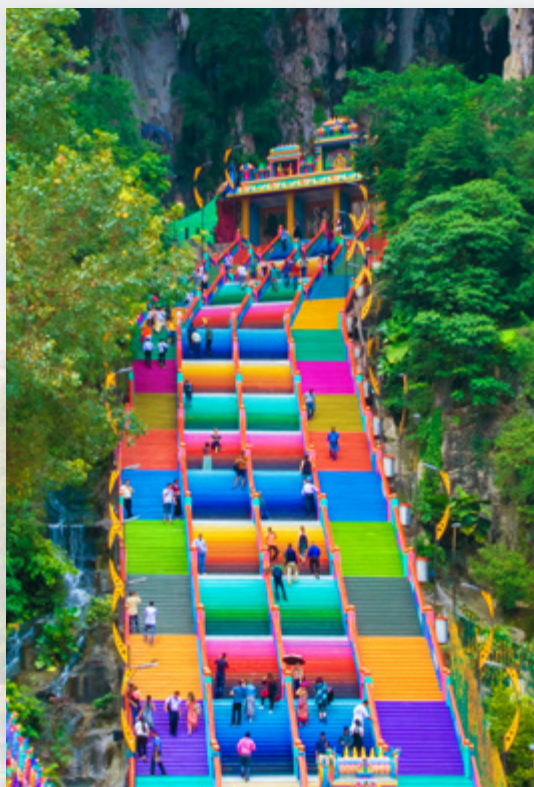
**Malaysia** er et vakkert land i Sørøst-Asia. Det er ca. 10 000 medlemmer av Kirken og 33 grener i Malaysia. Kirken der er liten, men sterk!



*Keluarga* betyr "familie" på malaysisk. Denne familien liker å leke sammen i parken.



Durian er verdens sterkest duftende frukt! Mange i Malaysia elsker denne kremete frukten. Den brukes til å lage godteri, is krem og andre godsaker.



I Malaysia tror folk på mange forskjellige religioner, blant annet islam, buddhismen og kristendommen. Denne fargerike trappen går opp til Batu-grottene. Der er det et kjent hinduistisk tempel!







Familier i Malaysia liker å gå ut og spise sammen. Folk kan kjøpe gatemat døgnet rundt.



Disse Primær-barna sitter foran et kirkeskilt på malaysisk og kinesisk. Folk i Malaysia snakker mange språk. I kirken hjelper medlemmene til med å oversette slik at alle kan forstå.



Mer enn halvparten av Malaysia er dekket av tropiske skoger. Der finnes det fantastiske dyr som den malaysiske tigrer og proboscis-ape.

## Møt noen av vennene våre fra Malaysia!



Gud ønsker at vi skal være vennlige og holde budene.

**Anika C., 7 år, Kuala Lumpur i Malaysia**



Min favoritt-trosartikkel er den fjerde: "Vi tror at evangeliets første prinsipper og ordinanser er: for det første, tro på Herren Jesus Kristus, for det annet, omvendelse, for det tredje, dåp ved nedsenkning til syndenes forlatelse, for det fjerde, håndspåleggelse for Den Hellige Ånds gave."

**Leif C., 8 år, Kuala Lumpur i Malaysia**

**Er du fra Malaysia?  
Skriv til oss! Vi vil gjerne høre fra deg.**



**Takk for at du utforsket Malaysia sammen med oss! Vi ses neste gang!**



# Velg kanal

*Hva om Brooke ikke ville være Camilles venn lenger?*



**Av Shannon Tuttle Leichty**

(Basert på en sann historie)

*“Gud deg beskytter, så gjør hva er rett!”*  
(Salmer, nr. 133).

Jeg så en kjempemorsom serie i går. Du burde se den. Kanskje vi kan se den sammen en gang!” sa Brooke.

Camille likte så godt å snakke med bestevenninnen mens de gikk hjem fra skolen sammen. Det var så fint at de hadde så mye til felles.

“Høres bra ut!” Camille vinket farvel og gikk inn.

Da Camille var ferdig med leksene, slo hun på TV-en og fant riktig serie. Det skulle bli så gøy å snakke om den med Brooke i morgen!

Serien *var* morsom. Rollefigurene gjorde tåpelige ting og fortalte vitser. Camille lo mye. Men ikke alt de sa var morsomt. De sa noen ord som fikk Camille til å føle det

som om det hoppet fro-sker i magen hennes.

Det var ikke gode ord.

*Hva skal jeg gjøre?*

tenkte hun. Camille

visste at disse ordene

ikke var pene. Men hun

ville vite hvordan episo-

den sluttet. Hva skulle hun

si hvis Brooke spurte henne

om den i morgen?

Med et sukk slo Camille av TV-en.

Da mamma kom hjem, hjalp Camille henne å dekke bordet til middag. "Hvordan gikk det på skolen?" spurte mamma.

Camille la ut gaflene og skjeene. "Det gikk veldig bra! Bortsett fra at ... Brooke fortalte meg om en serie jeg burde se. Jeg begynte å se på den, men det var stygge ord i den. Det føltes ikke bra, så jeg slo den av."

"Det høres ut som du gjorde et veldig godt valg."

"Men Brooke ønsker at vi skal se den sammen. Vi er bestevenner! Vi liker samme musikk, samme iskrem, samme bøker ..."

Mamma satte en skål med pasta på bordet. "Sant, men det betyr ikke at dere må gjøre *alle* de samme tingene. Spesielt hvis det er noe du ikke føler godt for. Det er greit å ta andre valg enn en venn gjør."

"Hva mener du?" spurte Camille.

"Vi velger å unngå stygge ord slik at vi kan føle Den hellige ånd," forklarte mamma. "Men ikke alle har de samme normene som oss. Det gjør dem ikke til dårlige mennesker."

Camille var fortsatt bekymret for hva som ville skje når Brooke spurte henne om serien. De snakket om alt! Hva om Brooke syntes hun var barnslig? Eller enda verre, hva om hun ikke ville være venner lenger?

Camille holdt en bønn før hun la seg. *Himmelske Fader, vær så snill å hjelpe meg å snakke med Brooke i morgen. Hjelp meg å være tapper.* Camille la seg og håpet at alt ville ordne seg på skolen.

"Camille!" Ropte Brooke fra den andre siden av lekeplassen. Hun løp gjennom gresset for å

møte Camille. "Hva syntes du om serien? Var den ikke morsom?"

Camille trakk pusten dypt. "Jeg så faktisk ikke så mye av den."

Brooke så forvirret ut. "Hvorfor ikke?"

Camille tenkte seg om et øyeblikk. Skulle hun bare si at hun hadde vært opptatt? Hva ville Brooke si? "Tja ... Jeg så den ikke fordi de brukte ord jeg ikke likte. Det føltes ikke bra å se den."

"Å," sa Brooke lavmælt. Så sa hun: "Det går bra. Vi behøver ikke å se den sammen. Vi kan finne en serie vi begge liker, eller gjøre noe annet sammen."

"Greit." Camille smilte. Så gikk de to vennene til timen sammen, og snakket og lo hele tiden. ●

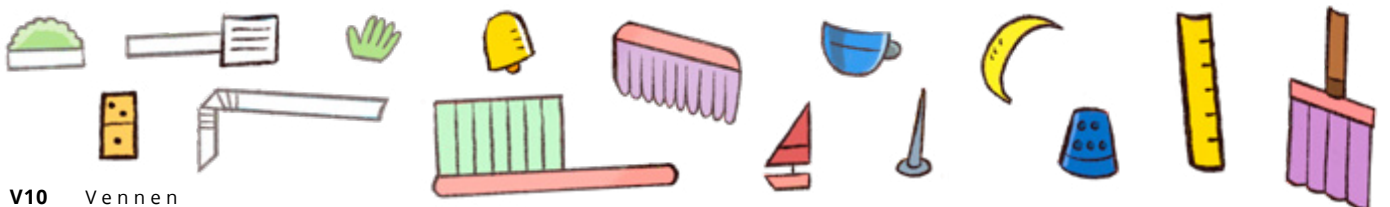
*Artikkelforfatteren bor i Utah i USA.*



Du kan velge det rette selv om andre ikke gjør det. Vår himmelske Fader vil hjelpe deg å være sterk.



Finn fem røde og fem blå bøker. Finn så de andre gjenstandene.





Når jeg bygger  
min grunnvoll på  
Jesus Kristus,

kan  
jeg stå  
sterk!

(Se Helaman 5:12.)





# En **STERK** grunnvoll

Av Haley Yancey

**H**elaman forkynnte at vi må bygge vår grunnvoll på Jesus Kristus (se Helaman 5:12). Det betyr å gjøre ting som vil bringe oss nærmere ham. Når vi gjør det, vil vi kunne motstå vanskelige ting i livet.

## **Lese i Skriftene**

(se Johannes 5:39)

## **Be**

(se Lære og pakter 10:5)

## **Betale tiende**

(se Malakias 3:10)

## **Gå i kirken**

(se Moroni 6:5–6)

## **Etterleve**

## **Visdomsordet**

(se Lære og pakter 89:18–20)

## **Bli døpt**

(se 2 Nephi 31:5)

## **Følge profeten**

(se Lære og pakter 124:45)

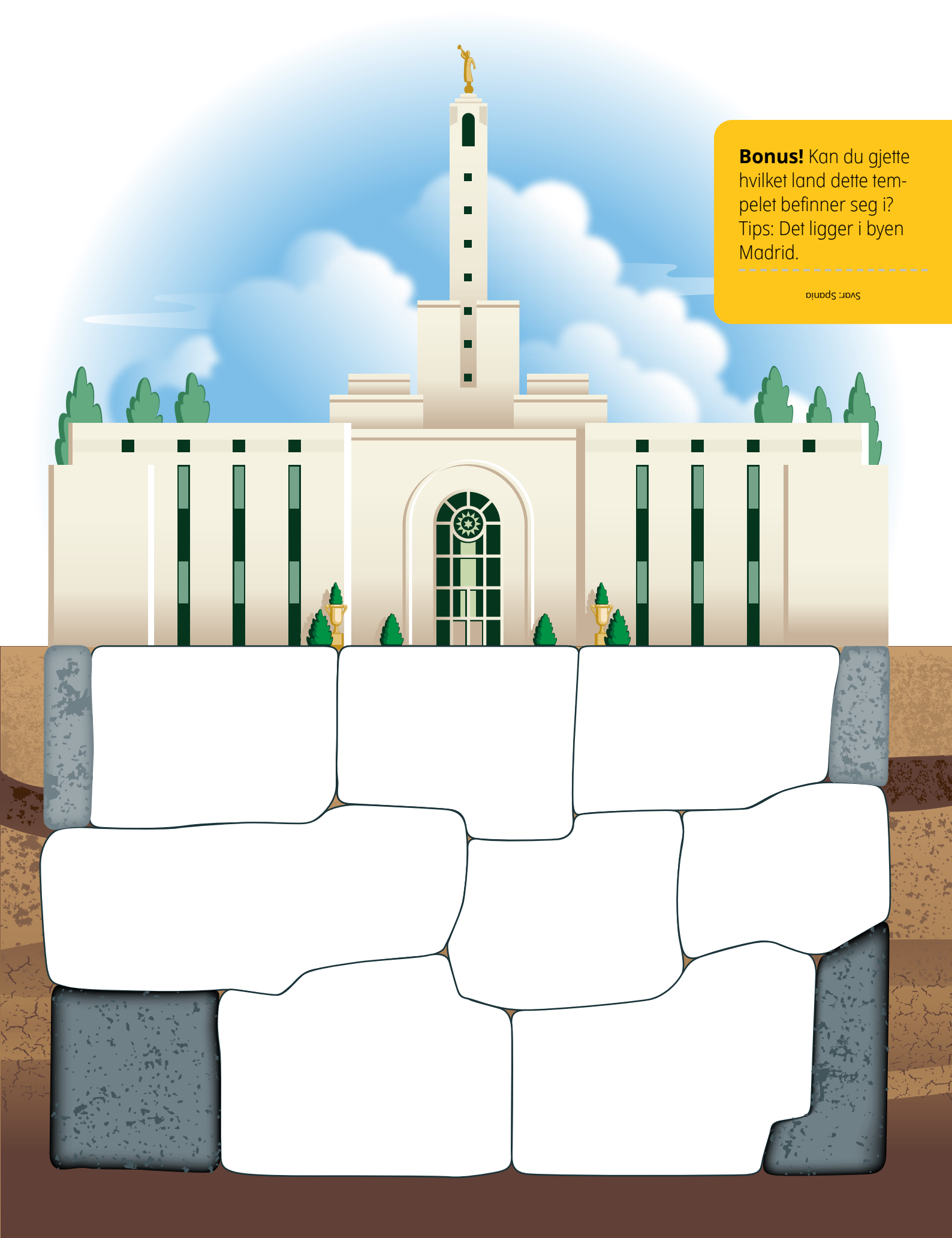
## **Omvende deg**

(se Apostlenes gjerninger 3:19)



1. Klipp ut steinene på denne siden.
2. Velg en stein og les skriftstedet på den. Hvordan kan det å gjøre dette gjøre deg sterk og bringe deg nærmere Kristus?
3. Legg steinen under tempelet for å bygge en sterk grunnvoll. Fortsett å spille til alle steinene er på plass.

*Artikkelforfatteren bor i Utah i USA.*



**Bonus!** Kan du gjette  
hvilket land dette tem-  
pelet befinner seg i?  
Tips: Det ligger i byen  
Madrid.

Svar: Spania



Av David Dickson

Kirkens tidsskrifter  
(Basert på en sann historie)

Donovan siktet på den tomme  
suppeboksen på trestubben.

Han trakk gummislangen på spret-  
terten bakover.

“Hva gjør du?” spurte lillesøsteren,  
Dana.

“Se på dette!” sa han.

*Svupp!*

Gummien spratt tilbake på plass  
da Donovan slapp taket, og den lille  
steinen fløy av gårde. Det raslet i

noen blader i et tre i nærheten. Men  
blikkboksen rørte seg ikke. Donovan  
stappet spretterten i baklommen.  
Han hadde bommet. Igjen!

Dana bøyde hodet til siden. “Hva  
er det jeg skal se?”

“Ingenting,” sa Donovan. “Kom  
igjen. Vi går hjem.” De begynte å gå  
tilbake til huset.

Donovan sparket en pinne ut  
av veien. Uansett hvor mye han



Jamaicas  
beste  
sprettert

prøvde, fikk han bare ikke til å bruke pappas sprettert riktig. Og han *elsket* den! Han likte å bruke den når pappa var bortreist i forbindelse med jobben, som nå. Det hjalp ham å føle seg nær pappa når han ikke kunne se ham.

Han trakk spretterten opp av lommen og snurret den sakte i hånden. Den grove barken hadde blitt glatt for lenge siden. Far hadde laget spretterten av en sterk gren og brukt den i mange år før han ga den til Donovan.

Pappa hadde pekt på suppeboksen den dagen. "Når du konsentrerer deg, kan fantastiske ting skje." Donovan husket fremdeles det som så skjedde. Pappa hadde sikket inn spretterten og truffet suppeboksen. På ett forsøk! Han fikk det til å se lett ut. Donovan savnet ham veldig.

Han tenkte fremdeles på pappa da han sovnet den kvelden.

Neste morgen tok Donovan spretterten med seg til sitt favorittskogholt for å prøve igjen.

"Konsentrer deg ..." sa Donovan mens han stirret på boksen på stubben. Han la enda en liten stein i spretterten og spente opp.

*Pappa fortsetter å prøve, selv om det ikke alltid går bra,* tenkte Donovan.

Donovan prøvde å slutte å tenke på alle gangene han hadde bommet før. Han lukket det ene øyet, slik pappa hadde lært ham. Han konsentrerte seg *virkelig*. Donovan så ikke på noe annet enn den røde suppeboksen.

Han trakk pusten dypt og slapp taket.

*Svupp!*

*DUNK!*

Donovan blunket overrasket da boksen seilte av stubben. "Jeg klarte det!" sa han. "Ja!"

Når du konsentrerer deg, kan fantastiske ting skje.



Senere den kvelden satt Donovan ved siden av mamma etter middag. Han holdt opp spretterten.

"Jeg traff endelig den boksen i dag," sa han og smilte bredt.

"Godt gjort!" sa mamma.

"Jeg tror denne spretterten er det jeg liker best i hele verden," sa Donovan.

"Å?" spurte mamma.

"Jepp. Fordi den hjelper meg å tenke på pappa og føle meg nær ham."

Mamma smilte. "Jeg tror han vil bli glad for å høre at du føler det slik. Og vet du hva? Pappa kommer hjem om bare tre dager. Du kan

vise ham de nye ferdighetene dine."

Donovan gledet seg så veldig! "Det gir meg en idé," sa han.

Han løp for å finne Dana. Han kunne lære henne å bruke spretterten på samme måte som pappa hadde lært ham!

"Hei, Dana," sa han. "Vil du lære å bruke Jamaicas beste sprettert?" ●

Hvilke spesielle ting hjelper deg å føle deg nær noen i familien din?



# Slektshistorie med fem sanser

Leste du om Donovans spretttert på side V14? Hva er noe av det som hjelper deg å føle deg nær familien din? Skriv eller tegn noe om dem nedenfor.



## Berøring

Finn en gjenstand du kan holde som er viktig for deg eller din familie. Lag en tegning av den her.



## Lyd

Lytt til at et familiemedlem forteller en historie eller bærer vitnesbyrd. Skriv det her.



## Smak

Hvilken mat liker familien din å spise sammen? Lag en tegning eller skriv ned en oppskrift her.



## Syn

Tenk på et spesielt minne, og tegn det her. Nå kan du huske den gangen hver gang du ser på denne siden!



## Lukt

Hva er det du liker best å lukte? Er det noen lukter som minner deg om familien din? Skriv om dem her.



# Vis og fortell



Jeg mistet jakken til broren min da familien min gikk en tur. Vi ba om at vår himmelske Fader ville hjelpe oss å finne den. Vi følte at vi skulle gå den samme turen igjen. Vi fant jakken hans! Dette hjalp meg å innse at alt i livet mitt er viktig for vår himmelske Fader, og at han alltid er beredt til å hjelpe meg.

**Timothy M., 8 år, Kiev Oblast i Ukraina**



Trosartiklene inspirerer meg til å bli en flinkere gutt, og jeg prøver å gjøre det rette for å være en god misjonær.

**Jonathan M., 11 år, Sololá i Guatemala**



Disse Primær-barna i **Cebu på Filippinene** lærer at når de styrker sin tro på Jesus Kristus, går de videre på paktens sti.



Vi lyttet til Jesu lignelse om såmannen og sådde deretter solsikkefrø. Det er ikke særlig varmt eller solrikt der vi bor, så vi ble begeistret da frøene presset seg gjennom jorden. Plantene ble høyere og høyere til de blomstret, akkurat som frøene i Jesu historie!

**Magnus K., Islay S., Louis S., Sylvie K., Greta K. og Sibyl S., 7, 9, 6, 1, 5 og 4 år, Renfrewshire i Skottland**



**Samuel S., 11 år, Minas Gerais i Brasil**





# Utvikling med gode mål

*Barn over hele verden bruker Veiledningsbok for barn til å prøve nye ting og vokse slik Jesus gjorde!*



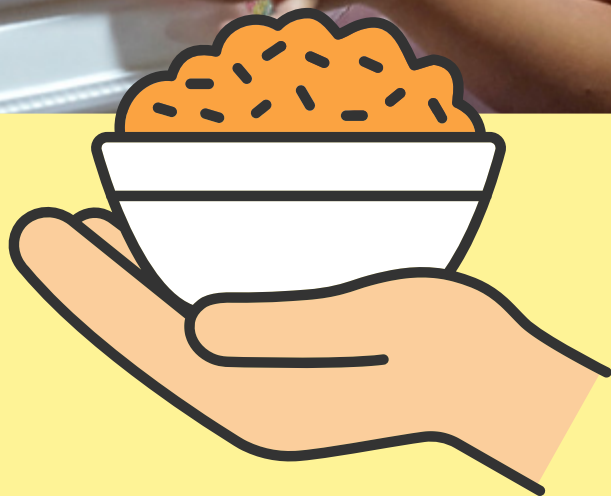
**Jessica B., 10 år, bor i Greater Accra i Ghana.** Hun satte seg som mål å få nye venner og dele evangeliet med dem. Hun legger et eksemplar av *Vennen* i ranselen og leser bladet på skolen. Hun deler det med sine klassekamerater og snakker med dem om evangeliet. “Det gjør meg lykkelig,” sier Jessica.



**Prophet M., 12 år, bor i Greater Accra i Ghana.**

Etter å ha lært å spille piano, satte han seg som mål å lære andre å spille også! Han inviterte folk han kjente, til å ta pianotimer som han og vennene hans holdt. “Nå har vi mer enn 50 elever som får undervisning,” sier Prophet. Åtte av disse elevene har blitt døpt!





**Danielle P., 8 år, fra Cebu på Filippinene** ønsket å gi mat til de hjemløse. "Jeg ønsker å gi dem mat slik at de kan bli glade og sove med full mage," sier hun. Når familien har ekstra mat fra foretaket sitt, kjører de rundt og gir den til dem som er sultne.

**Peter G., 9 år, fra Ohio i USA,** hadde problemer med å lese. Han måtte bestå en viktig leseprøve for å gå videre til neste klassetrinn på skolen. Så han satte seg som mål å lese sammen med sin mor og sine søstre hver dag i 20 minutter. "Jeg ba min himmelske Fader hjelpe meg," sier Peter. Senere, da han måtte ta prøven, besto han!



Du kan se videoer om noen av disse barna på [childrenandyouth.ChurchofJesusChrist.org](http://childrenandyouth.ChurchofJesusChrist.org)! Hvilke mål jobber du med?



# De unge krigerne



Mormons bok forteller om noen unge menn som måtte  
kjempe for å beskytte sitt folk og sin familie.  
De kalles de unge krigerne.





Disse unge soldatene hadde aldri vært i kamp før. Men de hadde en god hærfører som ledet dem. Og de husket hva deres mødre hadde lært dem.

Deres mødre hadde lært dem  
å stole på Gud. Så de unge  
mennene ba Gud hjelpe dem.  
De adlød hærføreren sin.  
Så kjempet de tappert.



De vant slaget! Noen  
av dem ble såret. Men  
alle overlevde. Det  
var et mirakel!





Jeg kan lytte til de gode tingene mine foreldre og ledere underviser om. Gud vil hjelpe meg å forsvare det som er rett. ●

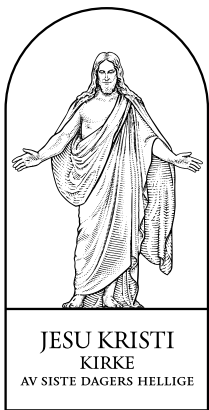
*Les om denne historien i Alma 56–57.*

# De unge krigerne var tapre



Hvordan hjelper vår himmelske Fader deg å være tapper?





# Kjære foreldre

Denne månedens tidsskrift forteller om personer som gjorde vanskelige ting. Camille holdt seg unna dårlige medier, selv om venninnen ikke var enig (side V8). De unge krigerne beskyttet sin familie, selv om det var skremmende (side V20). Gud vil hjelpe oss også å gjøre vanskelige ting. Hver gang barna dine leser om at noen er tapre, kan de tegne en stjerne på siden. Og husk at Gud elsker oss!

Vær tapper

*Vennen*

## HVORDAN DU SENDER DITT BARNES KUNSTVERK ELLER ERFARING TIL LIAHONA

Gå til [liahona.ChurchofJesusChrist.org](https://liahona.ChurchofJesusChrist.org) og klikk på "submit an article or feedback". Du kan også sende det på e-post til [liahona@ChurchofJesusChrist.org](mailto:liahona@ChurchofJesusChrist.org), sammen 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 annet materiell fra Kirken." Vi gleder oss til å høre fra deg!

## INNHold

- V2** Fra Det første presidentskap: Lykke og lydighet
- V4** Månekekafestivalen
- V6** Hei fra Malaysia!
- V8** Velg kanal
- V10** Bare moro
- V11** En glimrende idé
- V12** En sterk grunnvoll
- V14** Jamaicas beste sprettert
- V16** Slekthshistorie med fem sanser
- V17** Vis og fortell
- V18** Utvikling med gode mål
- V20** Historier fra Skriftene: De unge krigerne
- V23** En fargeleggingsside: De unge krigerne var tapre

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

**PÅ OMSLAGET AV VENNEN**  
Illustrasjon: Melissa Manwill

© 2020 INTELLECTUAL RESERVE, INC. ALL RIGHTS RESERVED

