

JESU KRISTI KIRKE AV SISTE DAGERS HELLIGE • FEBRUAR 2017

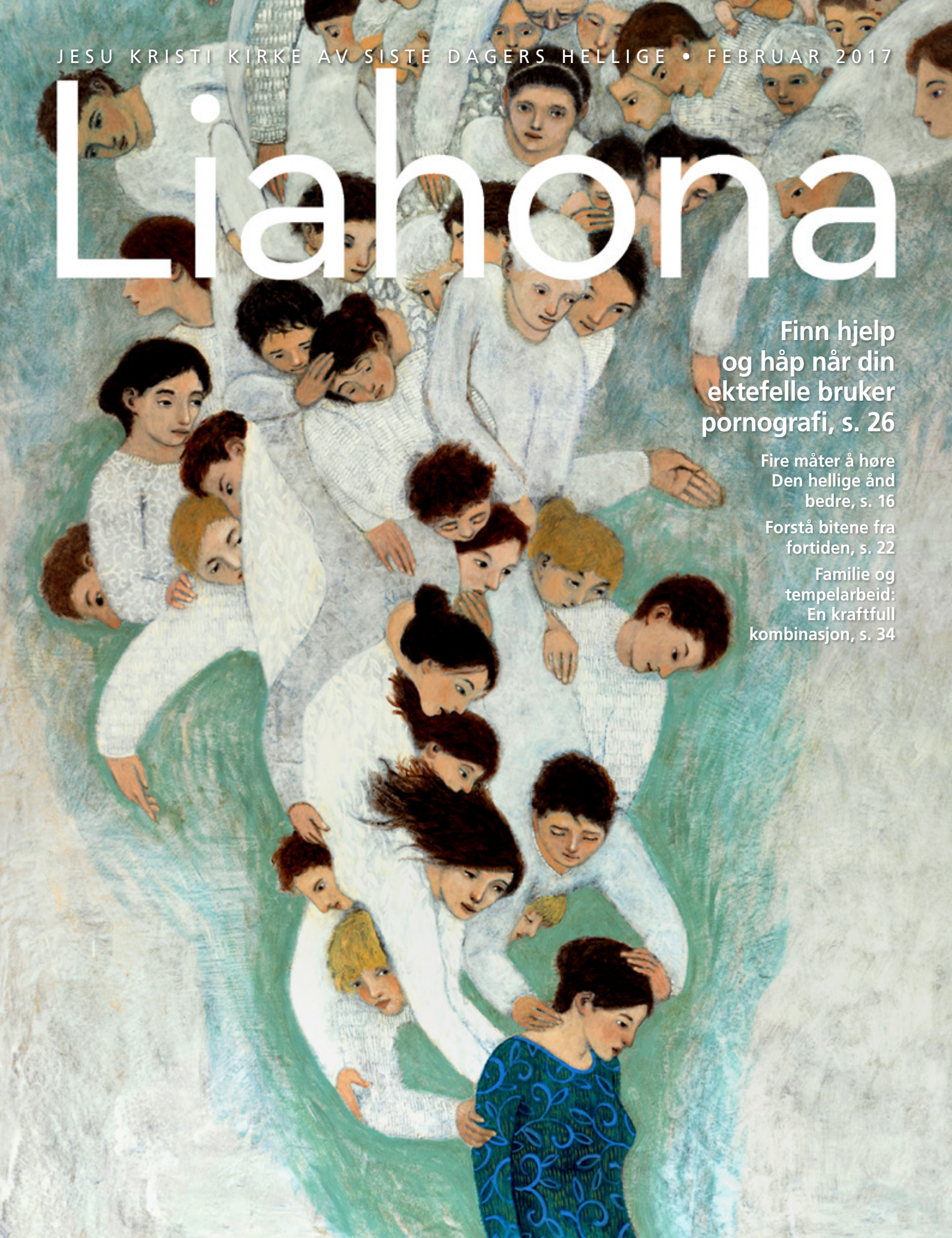
# Liahøna

Finn hjelp  
og håp når din  
ektefelle bruker  
pornografi, s. 26

Fire måter å høre  
Den hellige ånd  
bedre, s. 16

Forstå bitene fra  
fortiden, s. 22

Familie og  
tempelarbeid:  
En kraftfull  
kombinasjon, s. 34

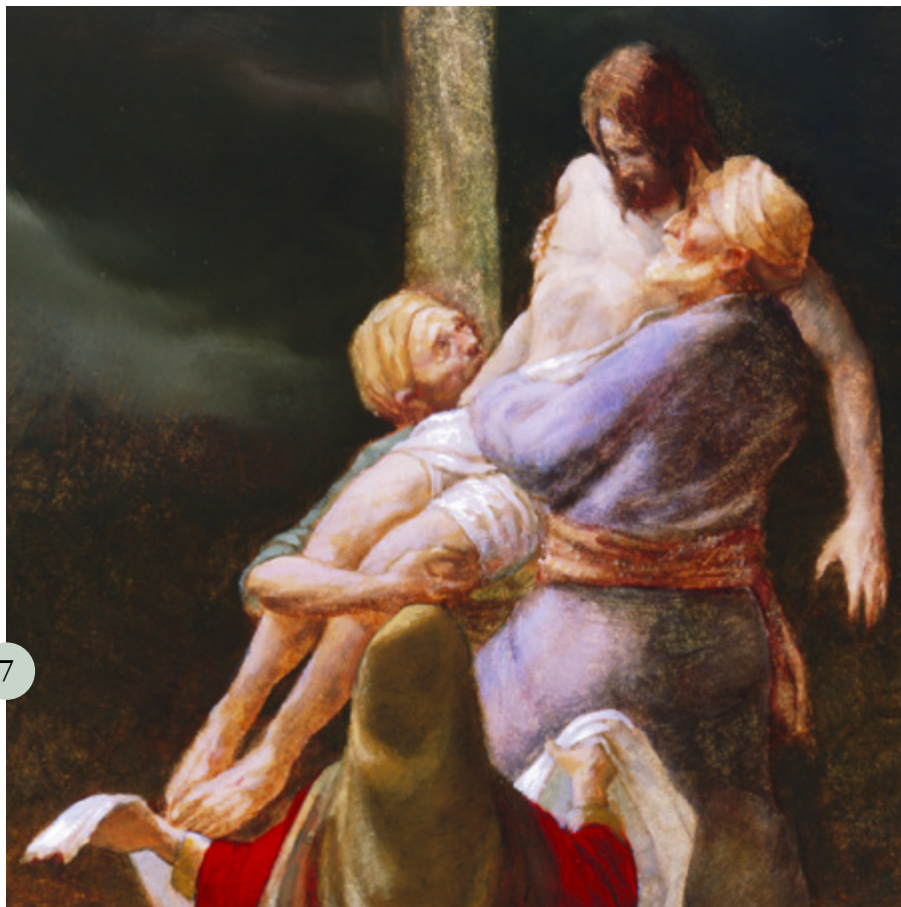






Disse eldstene virket i Danmark i 1913. Mange år tidligere hadde Herren åpenbart for profeten Joseph Smith at marken "allerede [var] hvit til innhøsting" (L&P 4:4) og "at det som vil være av størst verdi for deg, vil være å forkynne omvendelse til dette folk" (L&P 15:6). Følgelig kalte profeten og etterfølgende presidenter av Kirken mange tidlige medlemmer til å reise på misjon over hele verden.





7

## BUDSKAP

- 4 Budskap fra Det første presidentskap: "Som jeg har elsket dere"**  
Av president Thomas S. Monson
- 7 Besøkende lærerinnens budskap: Jesu Kristi forsoning er et tegn på Guds kjærlighet**

## HOVEDARTIKLER

- 14 Livet er et skuespill: Frelsesplanen i tre akter**  
Av Margaret Willden  
*Vår evige eksistens er som et skuespill i tre akter, og Jesu Kristi evangelium er vårt manus.*
- 16 Åndens røst**  
Av eldste Eduardo Gavarret  
*Ånden kan advare, veilede og tale til oss hvis vi lytter nøye til hans røst.*

- 22 Forstå Kirkens historie ved studium og tro**  
Av Keith A. Erekson  
*Hvordan kan vi best studere ufullstendige biter av historien?*

- 26 Hjertesorg og håp**  
*Syv måter ektefeller av pornografibrukere kan finne håp og styrke til å holde ut.*

- 32 Jeg ville finne et tempel**  
Av Mireille Rouffet  
*Jeg søkte et hellig sted, og endte med å finne min evige familie.*

- 34 Slektshistorie og tempelvelsignelser**  
Av eldste Dale G. Renlund, Ruth L. Renlund og Ashley R. Renlund  
*Reell kraft kommer av å kombinere slektshistorie med templets velsignelser.*

## AVDELINGER

- 8 Notater fra generalkonferansen i oktober 2016**
- 10 Vi taler om Kristus: Helbredelsens sanne mirakel**  
Av Jonathan Taylor
- 12 Vårt hjem, vår familie: Kommer jeg til å dø?**  
Av Gregory Hamblin
- 20 Bilder på tro: Adriana González**
- 40 Sagt av siste-dagers-hellige**
- 80 Til vi ses igjen: Lignelsen om den uforstandige bien**  
Av eldste James E. Talmage



## OMSLAGSSIDEN

Forsiden: Detalj fra *Hun skal finne det som er tapt*, av Brian Kershnik.



44

#### 44 Finn fred i ufullkommenhet

Av Elizabeth Lloyd Lund

*Personlige svakheter kan være nedslående, men ufullkommenhet gir en mulighet til personlig vekst.*

#### 48 Å bearbeide svakheter, å skisse i tro

Av E. Tracy Williams

*Før og under min misjon måtte jeg lære å stole på Frelseren – og fant meg selv underveis.*

#### 50 Ved et veiskille med mine venner

Av Stephen W. Owen

*Det kan være vanskelig å gå alene, men det er beslutninger som disse som avgjør vår fremtid.*

#### 53 Plakat: Gi av deg selv til andre

#### 54 Finne, ta med, undervise: Ta tempelutfordringen

Av Carlisa Cramer

*Hvordan kan du hjelpe Herrens verk videre? Det er enkelt – finne, ta med og undervise!*

#### 56 Tre måter å delta i slektshistorie på

Av Sally Johnson Odekirk

*Når det gjelder slektshistorie, er det noen ganger vanskelig å vite hvor man skal begynne. Tre ungdommer forteller hva de gjorde.*

#### 59 Linje på linje: 1 Korinterbrev 10:13

#### 60 Svar fra Kirkens ledere: Hvordan du kan forandre deg

Av eldste Jeffrey R. Holland

#### 61 Vår spalte

#### 62 Spørsmål og svar

*Hvordan kan jeg få tid til kirkeaktiviteter, familiens hjemmeaften og skriftstudium når leksene tar så mye tid?*

#### 64 Da planen ble virkelig

Av Alissa Holm

*Da min leder i Unge kvinner døde, ble frelsesplanen plutselig mer enn bare et mål-skjema*

Hei!  
Jeg heter Rentalyn.



68

#### 66 Jeg? En mobber?

Av Merillee Booren

*Jeff ville bare leke med Ben. Men hva med Sam?*

#### 68 Barn med hjerte: Kjærlighet mellom venner

Av Devan Jensen

#### 70 Gangemester

Av Jessica Larsen

*Luca måtte bare bestå gangetabellen. Kunne bønn hjelpe?*

#### 72 Svar fra en apostel: Hva er prestedømsnøkler?

Av eldste Gary E. Stevenson

#### 74 Figurer fra Skriftene: Dåpen og prestedømmet gjengitt

#### 75 Sitatkort fra konferansen

#### 76 Historier om Jesus: Da Jesus var barn

Av Kim Webb Reid

#### 79 En side å fargelegge: Jeg kan vise kjærlighet til andre



*Hvor er Liahonaen gjemt i dette nummeret? Tips: Hvordan kan du vise vennlighet på lekeplassen?*

50



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

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

**Redaktør:** Joseph W. Sitati

**Assisterende redaktører:** Randall K. Bennett, Carol F. McConkie  
**Rådgivere:** Brian K. Ashton, Jean B. Bingham, LeGrand R. Curtis Jr.,  
Christoffel Golden, Douglas D. Holmes, Erich W. Kopischke, Larry R.  
Lawrence, Carole M. Stephens

**Administrerende direktør:** Peter F. Evans  
**Director of Church Magazines:** Allan R. Loyborg  
**Økonomiansvarlig:** Garff Cannon

**Redaksjonssjef:** Adam C. Olson

**Assisterende redaksjonssjef:** Ryan Carr

**Produksjonsassistent:** Cremlida Amaral

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

**Kunstnerisk ansvarlig:** J. Scott Knudsen

**Bilredaktør:** Tadd R. Peterson

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

**Koordinator for opphavstett:** Collette Nebeker Aune

**Produksjonssjef:** Jane Ann Peters

**Produksjon:** Glen Adair, Connie Bowthorpe Bridge, Julie Burdett,  
Bryan W. Gygi, Ginny J. Nilson, Gayle Tate Rafferty, Derek Richardson

**Førhåndstrykk:** Joshua Dennis, Ammon Harris

**Trykkerisjef:** Steven T. Lewis

**Oversettelse:** Kirkens Oversettelseskontor

**Distribusjonssjef:** Troy K. Vellinga

**Distribusjon:** Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige, Department of  
MSR Sveagatan 8A, 441 32 Alingsås, Sverige  
Abonnementsinformasjon: For abonnement eller adresseforandring  
vennligst kontakt kundeservice  
Telefon: +46 (0) 8500 655 20  
E-post: rcstockholm@ldschurch.org  
Internett: store.lds.org

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

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

Liahonas lokalredaksjon:

Redaksjonens adresse:

Ole Podhorny

Vestbrynet 13

1519 MOSS

Tlf.: 69 27 17 04

email: ole@podhorny.com

Nyhetsredaktør: Ole Podhorny

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

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

**Informasjon om opphavstett:** Enkelt personer kan kopiere stoff fra  
*Liahona* til personlig, ikke-kommersiell bruk (også til kall i Kirken), om  
ikke annet er oppgitt. Denne rettighet kan til enhver tid tilbakekalles.  
Visuelt materiell kan ikke kopieres hvis det er angitt restriksjoner i  
teksten under illustrasjonen. Spørsmål om opphavstett kan sendes til  
Intellectual Property Office, 50 E. North Temple St., FL 13, Salt Lake  
City, UT 84150, USA; email: cor-intellectualproperty@ldschurch.org.

**For Readers in the United States and Canada:**

February 2017 Vol. 81 No. 2. LIAHONA (USPS 311) Norwegian (ISSN  
1522-9238) is published monthly by The Church of Jesus Christ of  
Latter-day Saints, 50 East North Temple, Salt Lake City, UT 84150.  
USA subscription price is \$10.00 per year; Canada, \$12.00 plus  
applicable taxes. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty  
days' notice required for change of address. Include address label  
from a recent issue; old and new address *must* be included. Send  
USA and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution Center at  
address below. Subscription help line: 1-800-537-5971. Credit card  
orders (Visa, MasterCard, American Express) may be taken by phone  
or at store.lds.org. (Canada Poste Information: Publication Agreement  
#40017431)

POSTMASTER: Send all UAA to CFS (see DMM 507.1.5.2).

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

# Ideer til familiens hjemmeaften

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



**“Kommer jeg til å dø?”** side 12: Å forstå frelsesplanen er avgjørende for vår evige fremgang. Dere kan studere planen ved å lese skriftsteder som 2 Nephi 2:22–25; 9:10–11; Alma 34:32–33; 40:11–14; 42:5–15 eller Lære og pakter 76:30–113. Dere kan lage en oversikt ved å bytte på å tegne hver del av frelsesplanen slik den forklares i hvert skriftsted (se side 53 i *Forkynn mitt evangelium* for et eksempel på en oversikt). Dere kan også øve på å undervise hverandre i prinsippene slik at dere enkelt kan forklare frelsesplanen for en som har spørsmål om den.

**“Finne, ta med, undervise: Ta tempelutfordringen,”** side 54: Har du tatt utfordringen? Herrens apostler har oppfordret hver enkelt av oss til å “klargjøre like mange navn til templet som antall dåp dere utfører i templet, og hjelpe en annen å gjøre det samme”, og dere kan gjøre det som familie! Hvis dere vil vite mer om utfordringen, kan dere gå inn på templechallenge.lds.org og finne noen trinnvise tips om slekthistorie. Dere kan bruke fremtidige familiens hjemmeaftener til å klargjøre navn til templet, og lære venner hvordan de kan starte sin egen slekthistorie.

## MER PÅ INTERNETT

*Liahona* og annet av Kirkens materiale er tilgjengelig på mange språk på [languages.lds.org](http://languages.lds.org). Gå inn på [facebook.com/liahona.magazine](https://www.facebook.com/liahona.magazine) (tilgjengelig på engelsk, portugisisk og spansk) for å finne inspirerende budskap, ideer til familiens hjemmeaften, og stoff som du kan dele med venner og familie.

## EMNER I DETTE NUMMERET

*Tallene viser til første side av artikkelen.*

**Avhengighet,** 26

**Bønn,** 42, 70, 72

**Den hellige ånd,** 16, 42

**Dåp,** 74

**Evige familier,** 4, 32, 34

**Forsoning,** 7, 10, 14, 44, 48

**Fred,** 12, 41, 42, 44

**Frelsesplanen,** 12, 14, 64

**Fristelse,** 59, 61

**Helbredelse,** 10, 26

**Håp,** 26

**Jesus Kristus,** 7, 10, 12, 42, 48, 76

**Kirkens historie,** 22, 74

**Kjærlighet,** 4, 7, 64, 79

**Misjonærarbeid,** 32, 40, 42, 48, 68

**Motgang,** 64, 80

**Nadverden,** 41

**Omvendelse,** 60

**Pornografi,** 26

**Prestedømme,** 72, 74

**Prioriteringer,** 62

**Skilsmisse,** 26, 43

**Slekthistorie,** 32, 34, 54, 56

**Svakheter,** 44, 48

**Tempel,** 32, 34, 54, 56, 61, 76

**Tiende,** 61

**Tro,** 22, 40, 48, 70

**Venner,** 50, 66





Av President  
Thomas S.  
Monson

## “SOM JEG HAR ELSKET DERE”

**F**or noen år siden fortalte en venn av meg, Louis, en gripende beretning om sin milde, lavmælte mor. Da hun gikk bort, etterlot hun seg ingen økonomisk formue til sine sønner og døtre, men snarere en arv som var rik på gode eksempler, på offer og på lydighet.

Etter at minnetalene i begravelsen var holdt og den triste vandringen til kirkegården var unnagjort, gikk de voksne barna gjennom de få eiendelene som deres mor hadde etterlatt seg. Blant dem fant Louis en lapp og en nøkkel. På lappen sto det: “På hjørnesoverommet, i den nederste skuffen i kommoden, er det en liten boks. Den inneholder mitt hjertes skatt. Denne nøkkelen vil åpne boksen.”

Alle lurte på hva moren kunne ha som var såpass verdifullt at hun hadde låst det ned.

Boksen ble fjernet fra sitt hvilested og åpnet forsiktig ved hjelp av nøkkelen. Da Louis og de andre undersøkte boksens innhold, fant de et enkelt bilde av hvert barn, med barnets navn og fødselsdato. Louis fant så et hjemmelaget valentinkort. Med ujevn og barnslig skrift, som han gjenkjente som sin egen, leste han ordene han hadde skrevet 60 år tidligere: “Kjære mor, jeg er glad i deg.”

Hjerter ble ømme, stemmer ble dempet og øyne ble fuktige. Mors skatt var hennes evige familie. Dens styrke hvilte på et grunnfjell i form av “Jeg er glad i deg.”

I dagens samfunn er det ingen steder hvor det er større behov for dette grunnfjellet av kjærlighet enn i hjemmet.

Og ikke noe annet sted burde verden finne et bedre eksempel på dette grunnfjellet enn i de siste-dagers-helliges hjem, som har gjort kjærlighet til det sentrale i sitt familieliv.

Til de av oss som hevder å være disipler av vår Frelser Jesus Kristus, ga han denne vidtrekkende undervisning:

“Et nytt bud gir jeg dere: Dere skal elske hverandre! Som jeg har elsket dere, skal også dere elske hverandre.

Av dette skal alle kjenne at dere er mine disipler, om dere har kjærlighet til hverandre.”<sup>1</sup>

Hvis vi vil holde budet om å elske hverandre, må vi behandle hverandre med medfølelse og respekt, og vise vår kjærlighet i vår daglige omgang. Kjærlighet vises ved et vennlig ord, en tålmodig reaksjon, en uselvvisk handling, et forståelsesfullt øre eller et tilgivende hjerte. I all vår omgang med andre vil disse og andre slike handlinger bidra til å tydeliggjøre kjærligheten i vårt hjerte.

President Gordon B. Hinckley (1910–2008) sa: “Kjærlighet... er gryten med gull ved enden av regnbuen. Men den er mer enn enden av regnbuen. Kjærlighet er også i begynnelsen, og fra denne springer den buens skjønnhet frem som dannes på himmelen en stormfull dag. Kjærlighet er den sikkerhet barn gråter etter, den er ungdommens ønske, det som holder ekteskap sammen, og den er den oljen som glatter over og forebygger friksjoner i hjemmet. Den er alderdommens fred, sollys av håp som skinner gjennom døden. Hvor rike de er som nyter godt av den





sammen med familie, venner, medlemmer av Kirken og naboer.”<sup>2</sup>

Kjærlighet er selve kjernen i evangeliet, den edleste av menneskesjelenes egenskaper. Kjærlighet er botemidlet for skrantende familier, svake lokalsamfunn og syke nasjoner. Kjærlighet er et smil, et vink, en vennlig kommentar og en kompliment. Kjærlighet er offer, tjeneste og uselviskhet.

Dere menn: Elsk deres hustru. Behandle henne med verdighet og takknemlighet. Søstre, elsk deres mann. Behandle ham med heder og oppmuntring.

Foreldre, elsk deres barn. Be for dem, undervis dem og bær vitnesbyrd for dem. Barn, elsk deres foreldre. Vis dem respekt, takknemlighet og lydighet.

Uten Kristi rene kjærlighet, sier

Mormon, “er [vi] intet”.<sup>3</sup> Min bønn er at vi må følge Mormons råd om å “be til Faderen med all hjertets iver om å bli fylt med denne kjærlighet som han har skjenket alle som er sanne etterfølgere av hans Sønn Jesus Kristus, så dere

kan bli Guds sønner, så vi, når han viser seg, skal være lik ham”.<sup>4</sup> ■

#### NOTER

1. Johannes 13:34-35.
2. Gordon B. Hinckley, “Og størst blant dem er kjærligheten,” *Lys over Norge*, august 1984, 1.
3. Moroni 7:46; se også vers 44.
4. Moroni 7:48.

#### UNDERVIS FRA DETTE BUDSKAPET

**P**resident Monson lærer oss betydningen av å vise sann Kristus-lignende kjærlighet, spesielt i hjemmet. Overvei hva du kan gjøre for å vise kjærlighet til dem du underviser. Du kan også be dem diskutere måter de kan vise mer kjærlighet til hverandre på. Du kan gjerne oppfordre dem til å velge én av disse ideene og legge planer for å gjøre det som familie. Familiens medlemmer kan for eksempel prøve å utføre en hemmelig tjenestegjering for et annet familiemedlem hver uke. Du kan gjerne be dem om at de senere reflekterer over hvordan det å prøve å nå dette målet styrket kjærligheten i hjemmet.



## Be om fred

Av Sarah T.

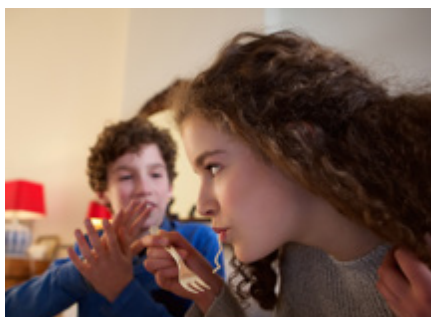
**M**or og far deltok ofte på møter etter kirken, og jeg passet mine tre yngre brødre og hjalp dem å lage lunsj – selv om de ofte var hissige og sultne. Hvis de begynte å krangle, kunne jeg som regel løse det lille problemet raskt. Men noen ganger var det vanskelig å slutte fred når en krangel først hadde startet, fordi jeg selv ble opphisset.

Én ettermiddag hadde brødrene mine spesielt vanskelig for å komme overens. Jeg oppdaget at min innsats for å slutte fred bare gjorde vondt verre, fordi jeg var så opprørt. Så jeg bare laget min egen lunsj og sluttet å snakke. Til slutt kunngjorde jeg: "Jeg skal be. Kan vi være stille et øyeblikk?" Så snart de fikk roet seg, velsignet jeg

maten. Før jeg avsluttet bønnen, tilføyde jeg: "Og vær så snill å hjelpe oss å være fredsstiftere."

I begynnelsen virket det som om de ikke hadde hørt det, og begynte å krangle igjen. Jeg ble irritert, men visste at jeg måtte være så kjærlig og rolig jeg bare kunne fordi jeg nettopp hadde bedt om fred. Etter en stund følte jeg meg veldig rolig. Jeg spiste uten å si noe, og guttene sluttet etter hvert å krangle. Jeg innså at freden jeg følte, var et svar på en enkel bønn. Jeg hadde bedt om å kunne være en fredsstifter, og min himmelske Fader hadde hjulpet meg å være rolig når det var så fristende å kjeft. Jeg vet at han virkelig kan gi oss fred.

*Artikkelforfatteren bor i Arizona, USA.*



## BARN

### En virkelig skatt

**P**resident Monson forteller om en mor som hadde en spesiell skattkiste. Da barna hennes åpnet kisten, fant de bilder av seg selv. Morens skatt var hennes familie!

Den virkelige skatten er ikke gull eller juveler – det er menneskene du er glad i. Hvem er du glad i? Tegn et bilde av dem eller skriv navnet deres i skattkisten.



# Jesu Kristi forsoning er et tegn på Guds kjærlighet

*Studer ydmykt dette stoffet, og søk inspirasjon for å få vite hva du skal dele med andre. Hvordan vil en forståelse av Hjelpeforeningens formål forberede Guds døtre til det evige livs velsignelser?*



Tro,  
familie,  
hjelp

Å forstå at vår himmelske Fader ga sin enbårne Sønn for at vi kan arve udødelighet og ha muligheten til evig liv, hjelper oss å føle Guds altomfattende og ufattelige kjærlighet til oss. Vår Frelser elsker oss også.

“Hvem kan skille oss fra Kristi kjærlighet? ...

For jeg er viss på at verken død eller liv, verken engler eller krefter, verken det som nå er eller det som komme skal, eller noen makt,

verken høyde eller dybde eller noen annen skapning skal kunne skille oss fra Guds kjærlighet i Kristus Jesus, vår Herre” (Romerne 8:35, 38–39).

Om Jesu Kristi forsoning sa eldste D. Todd Christofferson

i De tolv apostlers quorum: “Frelserens lidelse i Getsemane og hans pine på korset forløser oss fra synd ved å oppfylle de krav som rettferdigheten har på oss. Han viser barmhjertighet og benåder dem som omvender seg. Jesu Kristi forsoning betaler også gjelden som rettferdigheten skylder oss, ved å helbrede og kompensere oss for lidelse vi påføres uskyldig. ‘For se, han lider alle menneskers smerter, ja, hver levende skapnings smerter, både menns, kvinners og barns som tilhører Adams familie’ (2 Nephi 9:21; se også Alma 7:11–12).”<sup>1</sup>

“I begge [sine] hender har [Kristus] tegnet [oss]” (Jesaja 49:16). Linda K. Burton,

Hjelpeforeningens generalpresident, sier: “Dette aller største uttrykk for kjærlighet burde sende hver av oss ned på våre knær i ydmyk bønn for å takke vår himmelske Fader for at han elsket oss nok til at han sendte sin enbårne og fullkomne Sønn for å lide for våre synder, vår hjertesorg og alt som virker urettferdig i vårt eget liv.”<sup>2</sup>

#### Ytterligere skriftsteder og informasjon

Johannes 3:16; 2 Nephi 2:6–7, 9; [reliefsociety.lds.org](http://reliefsociety.lds.org)

#### NOTER

1. D. Todd Christofferson, “Forløsning”, *Liahona*, mai 2013, 110.
2. Linda K. Burton: “Er troen på Jesu Kristi forsoning skrevet i vårt hjerte?” *Liahona*, nov. 2012, 114.



Overvei dette

Hvordan kan vi uttrykke vår takknemlighet og kjærlighet til Gud og til Jesus Kristus for den gaven som vår Frelser forsoning er?



# NOTATER FRA GENERALKONFERANSEN I OKTOBER 2016

*“Det jeg, Herren, har talt, har jeg talt... enten ved min egen røst eller ved mine tjeneres røst, det være det samme” (L&p 1:38).*

Når du repeterer generalkonferansen som fant sted i oktober 2016, kan du bruke disse sidene (og konferansenotater i fremtidige nummer) som hjelpemiddel til å studere og anvende de nyeste læresetningene fra de levende profeter og apostler samt andre ledere i Kirken.



**DOKTRINÆRT HØYDEPUNKT**

## Visdomsordet

**I** 1833 åpenbarte Herren til profeten Joseph Smith en plan for et sunt liv. Denne planen finnes i kapittel 89 i Lære og pakter og er kjent som Visdomsordet. Den gir konkret veiledning angående maten vi spiser, og den forbyr bruk av stoffer som er skadelige for kroppen vår.

De som er lydige mot Herrens bud og trofast overholder Visdomsordet, er lovet bestemte velsignelser, blant dem god helse og større fysisk utholdenhet. [se L&p 89:18–21] ...

Måtte vi ta vare på vår kropp og vårt sinn ved å overholde de prinsipper som er nedfelt i Visdomsordet, en plan som er gitt oss av Gud. Jeg vitner av hele mitt hjerte og hele min sjel om de strålende velsignelsene som venter oss hvis vi gjør det.”

President Thomas S. Monson, “Prinsipper og løfter,” *Liahona*, nov. 2016, 78, 79.

## ET PROFETISK LØFTE



### VÆR TAKKNEMLIG FOR SABBATEN

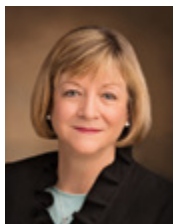
“Vi har anledning til å ta nadverden hver uke – forberedt, velsignet og utdelt av Guds bemyndigede tjenere. Vi kan være takknemlige når Den hellige ånd bekrefter for oss at ordene i nadverdsbønnene, som holdes av bemyndigede prestedømsbærere, blir hørt av vår himmelske Fader.

...Vi vil føle større kjærlighet og takknemlighet for Frelseren, hvis alt-omfattende offer gjorde det mulig for oss å bli rensket fra synd. Når vi tar del i brødet og vannet, minnes vi at han led for oss. Og når vi føler takknemlighet for det han har gjort for oss, vil vi føle hans kjærlighet til oss og vår kjærlighet til ham.

Velsignelsen av kjærlighet som vi mottar, vil gjøre det lettere for oss å holde budet om å ‘alltid minnes ham’ [Moroni 4:3; 5:2; L&p 20:77, 79]. Dere kan også føle kjærlighet og takknemlighet, slik jeg gjør, for Den hellige ånd, som vår himmelske Fader har lovet alltid vil være hos oss så lenge vi er trofaste mot paktene vi har inngått. Vi kan telle alle disse velsignelsene hver søndag og føle takknemlighet.”

President Henry B. Eyring, førsterådgiver i Det første presidentskap, “Takknemlighet på sabbatsdagen,” *Liahona*, nov. 2016, 100.

# Reis dere i styrke i disse vanskelige tider



”Jeg tror av hele mitt hjerte at vi søstre har den indre styrke og tro som vil gjøre oss i stand til å møte utfordringene som følger med å leve i de siste dager ...

...Vi må studere og forstå [Jesu Kristi] forsoning ...

...[Vi må] forstå behovet for gjengivelsen av læren, organisasjonen, og myndighetsnøkklene i disse siste dager [gjennom

profeten Joseph Smith] ...

...[Vi må] studere og forstå templets ordinanser og pakter ...

...Jeg vitner om at Herren har velsignet oss, som kvinner som lever i disse vanskelige tider, med all kraft, gaver, og styrke som trengs.”

Bonnie L. Oscarson, Unge Kvinners general-president, “Reis dere i styrke, søstre i Sion,” *Liahona*, nov. 2016, 13, 15.



## HVORDAN LÆRER VI HERREN Å KJENNE?

“En overordnet hensikt med jordelevet er ikke bare å lære om Fade-rens Enbårne, men også å gjøre vårt beste for å lære Ham å kjenne. Fire vesentlige trinn som kan hjelpe oss med å lære Herren å kjenne er å utøve tro på Ham, følge Ham, tjene Ham og å tro Ham ...

En dag i fremtiden skal, ‘[hvert kne] bøyes og hver tunge bekjenne’ [Mosiah 27:31] at Jesus er Kristus. På den velsignede dagen, vil vi vite at Han kjenner hver enkelt av oss ved navn. Og jeg vitner og lover at vi ikke bare kan kjenne til Herren, men også lære Ham å kjenne.”

Eldste David A. Bednar i De tolv apostlers quorum, “Hadde dere kjent meg”, *Liahona*, nov. 2016, 103, 105.

## TREKK PARALLELLER

# Forankre våre vitnesbyrd i Kristus og hans lære

Flere talere talte til dem som strever med sitt vitnesbyrd. Bruk november-nummeret 2016 eller gå inn på [conference.lds.org](http://conference.lds.org) for å lese hva de sa.

- Se Dieter F. Uchtdorf, “Lær av Alma og Amulek,” 71.
- Se M. Russell Ballard, “Hvem skal vi gå til?” 90.
- Se Quentin L. Cook, “Tapre i vitnesbyrdet om Jesus,” 40.
- Se Ronald A. Rasband, “Så du ikke glemmer,” 113.

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



# HELBREDELSENS SANNE MIRAKEL

Av Jonathan Taylor

*Etter ulykken lærte jeg at fysisk lammelse ikke kan kureres – men det kan åndelig lammelse, på grunn av Jesu Kristi forsoning.*

År 2000 var fullt av viktige begivenheter for familien min og meg. Min hustru og jeg feiret vår første bryllupsdag. Vi ble foreldre for første gang. Det var også det året jeg ble lam, bare fem uker etter at datteren vår ble født.

Den sommeren hadde jeg hjulpet en eldre søster i menigheten ved regelmessig å sykle de få kvartalene fra leiligheten vår og hjem til henne for å klippe plenen hennes, men en morgen var jeg veldig sliten og ikke så oppmerksom som jeg burde ha vært – og ble ved et uhell påkjørt av en bil. Selv om det er et mirakel at jeg overlevde, kom jeg dessverre ikke uskadd fra det. En uke etter ulykken gikk det opp for meg at jeg var lam, ute av stand til å bevege en eneste muskel under brysthøyde.

Lammelse er en varig funksjonshemming. Til tross for alle vår tids store fremskritt i moderne vitenskap og medisin, kan det ikke kureres. Og jeg ble naturligvis redd til å begynne med, bekymret for hvordan jeg kunne være ektemann og far. Frykten ble deretter erstattet av sinne på meg selv fordi jeg hadde vært så dum – for at jeg ikke stoppet

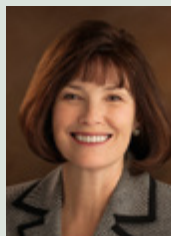
i det krysset, og for at jeg ikke hadde brukt hjelm.

Jeg følte at jeg var en byrde for andre. Jeg var mange måneder på et rehabiliteringssenter før jeg lærte meg å leve resten av livet med funksjonshemmingen min, og hvordan jeg kunne bli selvstendig igjen. Samtidig har det å leve med lammelsen hjulpet meg å forstå Skriftene og vår Frelsers forsoning bedre.

Jeg fikk en spesiell innsikt mens jeg tenkte på miraklene som Jesus utførte. I Markus 2 tilgir Jesus en lam manns synder, for så å helbrede ham. Da de skriftlærde stilte spørsmål ved hvordan

han kunne tilgi, sa Jesus: “Hva er lettest, å si til den lamme: Dine synder er deg forlatt! – eller å si: Stå opp, ta din seng og gå?” (vers 9).

Jeg hadde lest dette skriftstedet mange ganger før, men jeg hadde aldri forstått det før etter ulykken. Når vi leser dette kapitlet, blir vi minnet om hvor mirakuløs denne helbredelsen var. I dag, selv etter 2000 år og mange medisinske fremskritt, kan fortsatt ingen lignende helbredelse utføres av mennesker alene, og jeg lever med denne virkeligheten hver dag. Mange tror at dette er lærdommen bak dette skriftstedet – at Kristus har makt til å



## DET STØRSTE MIRAKLET

“For meg er ikke livets største mirakler at Rødehavet ble delt, at fjell flyttes eller til og med kroppens helbredelse. Det største miraklet skjer når vi ydmykt kommer til vår Fader og ber inderlig om tilgivelse, og så blir rensset for disse syndene og forandret ved vår Frelsers sonoffer.”

Linda S. Reeves, annenrådgiver i Hjelpeforeningens generalpresidentskap, “Den store forløsningsplan,” *Liahona*, nov. 2016, 90.



helbrede selv det uhelbredelige. Men det ligger så mye i dette skriftstedet, særlig når vi ser forbi det fysiske miraklet og i stedet fokuserer på det åndelige miraklet.

Akkurat som det er umulig for en person med fysisk lammelse å “stå opp” og “gå”, er det like umulig for et menneske alene å overvinne den åndelige lammelsen som forårsakes av synd. Jeg har lært at Frelserens forsoning er det sanne mirakel i dette skriftstedet. Jeg vil kanskje aldri oppleve miraklet ved å være i stand til fysisk å reise meg og gå igjen i mitt jordiske liv, men jeg har mottatt det større miraklet i form av tilgivelse for mine synder på grunn av min Herre og Frelser Jesu Kristi forsoning.

Realiteten av dette miraklet blir bekreftet i vers 10 og 11:

“Men for at dere skal vite at Mennekessonnen har makt på jorden til å forlate synder (og nå taler han til den lamme),

Jeg sier deg: Stå opp, ta din seng og gå hjem til ditt hus.”

Å bli helbredet for virkningene av synd, er det største miraklet vi alle mottar i vårt liv, alt på grunn av Jesus Kristus. Da han sonet for våre synder, påtok Kristus seg våre skrøpeligheter og synder. Han vet hva vi gjennomgår i livet. Han forstår våre individuelle funksjonshemminger, svakheter og utfordringer, uansett hvor store eller små de måtte være. Det finnes ingen annen i verden som kan helbrede

den åndelige lammelsen av synd.

Jeg er takknemlig for den innsikt jeg har blitt velsignet med. Den gir nødvendig perspektiv mens jeg lever med min funksjonshemming og forsøker å bruke den til å hjelpe meg å lære og vokse. Jeg har klart å slutte å synes synd på meg selv, og går og gjør de samme tingene jeg elsket å gjøre før ulykken, og jeg har blitt velsignet med å kunne utføre tjeneste til tross for min tilstand. Noen kan synes det er vanskelig å være takknemlig når de lever med en funksjonshemming, men Gud velsigner oss hele tiden – selv i disse tider. Jeg er takknemlig for min Frelser, for hans forsoning og for dette fantastiske miraklet i mitt liv. ■

*Artikkelforfatteren bor i Wyoming, USA.*



# KOMMER JEG TIL Å DØ?

Av Gregory Hamblin

*Jeg visste ikke hvorfor min sønn plutselig ble skremt av tanker om døden, men evangeliets sannheter inneholder den trøst han trengte.*

**M**in syv år gamle sønn tråkket voldsomt på sykkelen, men kom ingen vei. Kjedet hadde hoppet av. Jeg gikk bort for å hjelpe ham ut av knipen, og snudde sykkelen på hodet så jeg kunne få tilgang til kjedet. Mens jeg arbeidet, sa han: "Pappa? Når jeg dør, vil jeg være dekket av blod?"

Litt sjokkert, kikket jeg opp på ham. Han hadde tårer i øynene.

"Hva? Nei!" sa jeg. "Du kommer ikke til å dø." Jeg satte meg på fortauskanten, og han satte seg på fanget mitt. Han gråt og gråt. Hvor kom dette fra?

"Vil alle innvollene mine falle ut?" spurte han.

Hadde den lille gutten min sett på skrekkfilmer eller noe? "Nei!" sa jeg. Igjen sa jeg at han ikke skulle dø.

"Nei, pappa. Alle kommer til å dø, ikke sant?"

Jeg trakk pusten dypt. Dette var ikke en samtale jeg forventet å ha med et så lite barn.

Da jeg ble far, lovet jeg meg selv at jeg aldri skulle holde sannheten skjult for mine barn, men tanken på å fortelle noen av dem at de en dag

skulle dø, var et mareritt. Jeg prøvde å unnvike spørsmålet. "Du trenger ikke å bekymre deg for det akkurat nå," sa jeg. "Bare vær en glad gutt og ha det gøy, og ikke engst deg. Du kommer til å leve veldig lenge."

"Jeg vil ikke dø," sa han.

"Hva gjør jeg nå?" spurte jeg meg selv. Tanker om å si noe galt og evig traumatiserende virvlet rundt i hodet mitt. "Hva skal jeg gjøre?" Jeg oppsendte en stille bønn om hjelp.

Jeg begynte å fortelle ham om frelsesplanen. Jeg fortalte ham at vi alle er besøkende i denne verden. Jeg fortalte ham at vi alle består av to deler – en kropp og en ånd. Jeg fortalte ham at når folk dør – og, ja, vi vil alle en dag måtte dø – er det bare den fysiske kroppen som slutter å virke. Ånden er evig og vil aldri dø (se Alma 40:11).

Jeg fortalte ham at Jesus Kristus er vår Frelser, fordi han har gjort det mulig for oss alle å være sammen, selv om vi noen ganger må være borte fra hverandre en stund. Jeg lærte ham at Frelseren døde for oss og oppsto, og at fordi han lever, vil vår ånd en dag komme tilbake til kroppen, og vi vil

aldri oppleve døden igjen (se Alma 11:43–45).

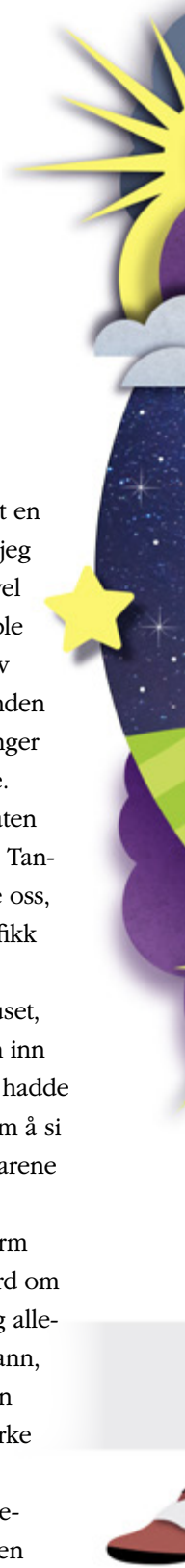
Han spurte om jeg hadde sett en død person. Jeg fortalte ham at jeg hadde fått anledning til å ta farvel med mine besteforeldre da de ble begravet. Jeg fortalte ham at selv om kroppen deres er død, er ånden deres fortsatt i live, og noen ganger kan vi føle deres tilstedeværelse.

Min sønns frykt avtok, og gråten gikk over i hans typiske fnising. Tanken på slektninger som besøkte oss, selv om vi ikke kunne se dem, fikk ham til å smile.

Vi gikk sammen tilbake til huset, og trillet den reparerte sykkelen inn i garasjen. Jeg tenkte på det jeg hadde sagt. Jeg tenkte på mitt ønske om å si sannheten til barna mine, og svarene jeg hadde gitt min sønn.

I det øyeblikket følte jeg enorm takknemlighet for mitt vitnesbyrd om Jesu Kristi evangelium. Fordi jeg allerede visste at frelsesplanen er sann, kunne jeg snakke med min sønn frimodig og ærlig og gi ham styrke til å overvinne sin frykt.

Min forberedelse til dette øyeblikket begynte lenge før sønnen





min ble født. Da jeg forberedte meg til misjon, hadde jeg som mål å få et vitnesbyrd om alle aspekter av evangeliet som jeg kunne bli pålagt å undervise. Det jeg hadde strevd mest med, var de dødes oppstandelse.

Jeg studerte, grunnet og ba. Jeg fastet og ba om et vitnesbyrd. Etter en stund vitnet Den hellige ånd for meg at oppstandelsen er reell, at det virkelig finnes liv etter døden, og at løftene i frelsesplanen er sanne. (Se 1 Nephi 10:19.)

Dette vitnesbyrdet ble viktig på min misjon, men det ble en av mine mest dyrebare gaver da min sønn trengte å finne fred.

Jeg er så takknemlig for dette vitnesbyrdet, og jeg vitner om at frelsesplanen er sann. Jeg vitner om betydningen av å styrke vårt vitnesbyrd, slik at når vi eller våre nærmeste føler frykt, kan vi finne fred i vårt vitnesbyrd og vår forståelse av Jesu Kristi evangelium. ■

*Artikkelforfatteren bor i Nevada, USA.*



# LIVET ER ET SKUESPILL

## FRELSESPLANEN I TRE AKTER

*Vi er midt i et skuespill på tre akter som vi ikke fullt ut forstår, men å fokusere på Kristus vil hjelpe oss å finne en evig lykkelig slutt.*

## Av Margaret Willden

**L**ysene dempes. Det flotte røde teppet går opp. De utkleddede figurene rundt deg våkner til liv. Hvem er helten? Hvem er skurken? Det er vanskelig å si.

Du står midt på scenen, ute av stand til å finne meningen i det hele. Alle synes å forstå hva som skjer, bortsett fra deg. “Dette er akt 2,” hvisker en skuespiller. “Se over dette manuset.”

Vi er kanskje ikke alle skuespillere, men tanken om et slikt skuespill er ikke så langt fra virkeligheten. Tenk deg frelsesplanen, også kalt “lykkens store plan” (Alma 42:8), som et skuespill i tre akter. Akt 1 er der vi kom fra, akt 2 er vårt liv på jorden, og akt 3 er dit vi skal hen. Gjennom akt 2 har vi ingen minner om vår fortid og lite kunnskap om vår fremtid, men heldigvis setter Jesu Kristi evangelium – stykkets manus – vårt jordiske liv i sammenheng.

### Akt 1: Å forstå vår begynnelse

Av Skriftene og levende profeters ord lærer vi om vår førjordiske tilværelse (se Abraham 3:22–24). Før vi kom til jorden, deltok vi i et råd sammen med vår himmelske Fader. Vi fikk vite at vi skulle komme til jorden for å få en kropp, få etterkommere, møte motstand og vokse i lys og sannhet. Hvis vi var lydige og ble mer lik Kristus, kunne vi en dag få bo hos vår Fader igjen.

Fordi vi ville gjøre feil underveis, ble Jesus Kristus valgt som vår Frelser til å betale prisen for synd. Han led for hver av oss, og på grunn av hans offer, kan vi bli rensset gjennom omvendelse.

Men Satan (eller Lucifer, som han ble kalt i foruttilværelsen) gjorde opprør og forsøkte å fjerne vår evne til å velge mellom riktig og galt. En strid i himmelen begynte. Da han led nederlag, ble Satan kastet ut av himmelen, sammen med åndene som valgte å følge ham (se Moses 4:1–4).

Selv om vi ikke husker denne førjordiske tilværelsen, vet vi at vi lovet å gjøre alt vi kunne for å vende tilbake til Guds nærhet når vi kom til jorden. Og han lovet oss handlefrihet, slik at vi kunne velge å følge ham.

### Akt 2: Bruk av vår handlefrihet

Nå er vi her i akt to, og Gud har gitt oss manuset for å veilede oss tilbake til ham – Jesu Kristi evangelium.

Vår utfordring er å bruke vår handlefrihet til å følge manuset, slik at vi kan forberede oss til å vende tilbake til vår himmelske Fader (se Abraham 3:25). Som et komplekst skuespill fullt av bihandlinger, kan vårt jordiske liv være komplisert. Det er fullt av fristelser, prøvelser og tragedier av alle slag. Men sannheten er at akt 2 handler om å velge om vi vil følge Kristi lære, slik at vi kan bli mer lik ham.

Skriftene gir oss det fullkomne mønsteret for lykke, og oppmuntrer oss til å “[streve] fremover, [nyte] Kristi ord og [holde] ut til enden” (2 Nephi 31:20). Vi vokser når vi inngår og holder pakter, adlyder budene og omvender oss når vi har syndet. Når vi fordyper oss i Skriftene og våre profeters læresetninger, vil vi holde fokus på planen vi med glede gikk med på å følge i akt 1.

### Akt 3: Omfavne evigheten

Vårt fysiske legeme vil kanskje dø på slutten av akt 2, men historien slutter ikke der. Akt 3 har faktisk ikke noe teppe som lukker seg – den er evig (se Abraham 3:26).

På grunn av Jesu Kristi forsoning vil alle Guds barn som kommer til jorden, oppstå. Hva kan være mer gledesfylt enn oppstandelse? (se L&P 93:33).

Nesten alle vil også motta en herlighetsgrad avhengig av sine gjerninger – det telestiale rike, med en herlighet som stjernenes, det terrestriale rike, med en herlighet som månens, eller det celestiale rike, med den største herlighet som solens glans (se L&P 76:50–113). I det celestiale rike vil vi få være sammen med Faderen og Sønnen. Noen ganske få vil “fremdeles være urene” (2 Nephi 9:16) og bli kastet ut i mørket, hvor de aldri kan komme videre.

### Hva vil din historie være?

Hvis vi følger Jesu Kristi evangelium i akt 2, vil akt tre av vårt skuespill være mer strålende enn vi kan forestille oss. Teppet er oppe. Handlingen er i gang. Hva vil du gjøre på scenen? ■

*Artikkelforfatteren bor i New York, USA.*

*Denne ideen er basert på en tale, “Et skuespill og planen”, som president Boyd K. Packer (1924–2015), president for De tolv apostlers quorum, holdt på en Kirkens skoleverks temakveld for unge voksne 7. mai 1995.*





# Åndens røst



Av eldste  
Eduardo  
Gavarret  
i De sytti

*Å lytte omhyggelig til Den hellige ånd hjelper meg å finne ut om jeg går på riktig vei eller trenger å endre kurs.*

**D**a jeg var ung, hadde far en butikk hvor han solgte og reparerte klokker og ur. Familiens bolig var bak butikken, så jeg vokste opp med lyden av klokker og ur.

På slutten av hver dag tok far noen av veggurene han hadde arbeidet på i løpet av dagen, og hengte dem på veggene inne i huset i nærheten av soverommene våre. Jeg forsto ikke hvorfor han gjorde dette, og hvorfor vi måtte sove med all den støyen. Men med tiden ble lyden av forskjellige klokker en kjent del av ellers rolige netter.

Noen år senere begynte jeg å arbeide sammen med far i butikken, og han lærte meg å reparere klokker. En morgen sa han noe som åpnet mitt sinn og hjalp meg å forstå hvorfor han hengte veggurene utenfor soverommene våre istedenfor å ha dem i butikken.

“Kan du hente vegguret som hang i nærheten av soverommet ditt i natt?” spurte han. “Jeg hørte på lyden av det i løpet av natten, og jeg innså at det ikke virket som det skulle. Jeg må se på det igjen.”

*Akkurat!* I nattens stillhet hadde han lyttet til lyden av klokken på samme måte som en lege lytter til lyden av en pasients hjerte. I prosessen med å reparere forskjellige typer klokker og ur gjennom en mannsalder, hadde han

øvd opp ørene sine til å høre på klokkenes lyd om den fungerte helt som den skulle eller ikke.

Etter denne opplevelsen begynte jeg å følge med på lyden av klokken i løpet av natten, akkurat som min far gjorde. Ved å gjøre det, lærte jeg å høre om en klokke fungerte riktig, eller om den trengte justering.

Etter hvert som jeg ble eldre og lærte å forstå evangeliets prinsipper, begynte jeg å sammenligne denne erfaringen med den positive innflytelsen Den hellige ånd kan ha i vårt liv. Jeg begynte å sammenligne tider med åndelig refleksjon og meditasjon med stille stunder om natten i min barndom, og jeg begynte å sammenligne lyden av klokken med Åndens røst som advarer meg, veileder meg og snakker til meg fra tid til annen.

## Viktige åndelige egenskaper

Denne opplevelsen hjalp meg å få en bekreftelse på opplevelser som Nephi hadde med Den hellige ånds hvisken. Av Mormons bok lærer vi at Nephi delte med sin bror Sam det Herren hadde *åpenbart til [ham] ved sin Hellige Ånd* (1 Nephi 2:17; uthevelse tilføyet).

Nephi var godt kjent med Den hellige ånds innflytelse. Livet hans var fylt med kjærlighet fra Faderen og Sønnen,



som ble tilkjennegitt for ham ved Den hellige ånd. Når vi studerer Nephis liv, ser vi klare eksempler på at Guds kjærlighet ble tilkjennegitt ved besvarte bønner og åndelig veiledning. Her er noen eksempler:

- Nephis syn om livets tre (se 1 Nephi 11–15).
- Liahona, som virket i forhold til deres tro (se 1 Nephi 16:10, 16, 26–30).
- Nephis befrielse etter å ha vært bundet med tau (se 1 Nephi 7:17–18).
- Herrens veiledning mens Nephis familie krysset havet (se 1 Nephi 18:21–23).
- En advarsel fra Herren om å flykte ut i villmarken (se 2 Nephi 5:5).

I sine tidlige år, og trolig med hjelp av sine foreldres eksempel, utviklet Nephi følsomhet for Åndens røst. Han hadde utviklet denne evnen ved å anvende følgende viktige åndelige egenskaper:

- *Ønske*: Og det skjedde at jeg, Nephi... hadde et inderlig ønske om å kjenne Guds mysterier, derfor ropte jeg til Herren” (1 Nephi 2:16). “Jeg... ønsket å få se det min far hadde sett” (1 Nephi 11:1; se også vers 3).
- *Tro*: “Jeg trodde alle de ord min far hadde sagt” (1 Nephi 2:16).
- *Andektighet*: “Og jeg, Nephi, gikk ofte opp i fjellet, og jeg ba ofte til Herren, derfor viste Herren meg store ting” (1 Nephi 18:3).
- *Lydighet*: “Og det skjedde at jeg, Nephi, sa til min far: Jeg vil gå og gjøre det som Herren har befalt, for jeg vet at Herren ikke gir menneskenes barn noen befaling uten at han bereder en vei for dem, så de kan utføre det han befaler dem” (1 Nephi 3:7).

### Den hellige ånds virksomhet

Nephi var godt kvalifisert til å snakke om det tredje medlemmet av Guddommen. Han hadde lært å lytte til Åndens røst – enten det var i smult farvann eller grov sjø.



Hans erfaringer fikk ham til å skrive om “Den hellige ånds virksomhet”<sup>1</sup> (se 2 Nephi 31–32). Av Nephi og andre profeter lærer vi at:

Den hellige ånd *åpenbarer*: “Ingen kan motta Den hellige ånd uten å motta åpenbaringer. Den hellige ånd er en åpenbarer”<sup>2</sup> (se 1 Nephi 10:17–19; 2 Nephi 32:5; Moroni 10:5).

Den hellige ånd *inspirerer*: Han gir oss tanker, følelser og ord, opplyser vår forstand og veileder våre tanker (se 1 Nephi 4:6).

Den hellige ånd *vitner*: Han vitner om Faderen og Sønnen (se 2 Nephi 31:18; 3 Nephi 28:11; Ether 12:41).

Den hellige ånd *underviser*: Han øker vår kunnskap (se 2 Nephi 32:5).

Den hellige ånd *helliggjør*: Etter dåpen kan vi bli helliggjort ved å motta Den hellige ånd (se 3 Nephi 27:20).

Den hellige ånd gir oss *påminnelser*: Han bringer ting til vår erindring når vi trenger dem mest (se Johannes 14:26).

Den hellige ånd *trøster*: I perioder med vanskeligheter eller fortvilelse kan Den hellige ånd oppmuntre oss, gi oss håp (se Moroni 8:26), lære oss “rikets fredelige ting” (L&P 36:2) og hjelpe oss å føle “Guds fred, som overgår all forstand” (Filipperne 4:7).<sup>3</sup>

### Den hellige ånds innflytelse

I første kapittel av Mormons bok leser vi at Lehi “ble... fylt av Herrens Ånd” (1 Nephi 1:12). I siste kapittel av Mormons bok lover Moroni oss at Gud vil “åpenbare sannheten av [Mormons bok] for [oss] ved Den Hellige Ånds kraft” (Moroni 10:4).

Fra begynnelsen til slutten av denne inspirerte boken med hellig skrift deltar Den hellige ånd aktivt i Guds folks liv. Denne mektige innflytelsen strekker seg til og berører alle lesere av Mormons bok som ber, viser tro og har et oppriktig ønske om å få vite sannheten (se Moroni 10:4–5).

Hvordan kan vi gjenkjenne Den hellige ånd og bruke den rett vi har som medlemmer av Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige til å motta Den hellige ånds innflytelse i vårt liv? Eldste Craig C. Christensen i De syttis presidentskap har sagt: “Vi har alle erfaringer med Den hellige ånd, selv om vi kanskje ikke alltid gjenkjenner dem. Når inspirerte tanker kommer inn i vårt sinn, vet vi at de er sanne på grunn av de *åndelige følelser som kommer inn i vårt hjerte*.”<sup>4</sup>

For å øke vår evne til å motta Den hellige ånds innflytelse og veiledning i vårt liv, må vi, i likhet med Nephi, utvikle et ønske om å motta, utøve tro på den Herre Jesus Kristus, “alltid ... be og ikke bli motløse” (2 Nephi 32:9), og adlyde budene.

President Thomas S. Monson har bedt oss om å gjøre én ting til: “Åpne deres hjerte, ja deres sjel, for lyden av den spesielle røst som

vitner om sannhet ... Måtte vi alltid være på bølgelengde så vi kan høre denne trøstende, veiledende røsten som vil holde oss trygge.”<sup>5</sup>

Far lærte meg å lytte på en praktisk måte – i arbeidet med ur og klokker. I dag setter jeg stor pris på lærdommen han ga meg. Den hellige ånd bringer faktisk fortsatt denne lærdommen til mitt sinn og hjerte, og han gir meg et

løfte om gode ting i fremtiden.

Denne erfaringen har hjulpet meg å søke etter stille stunder der jeg kan lytte til Åndens røst. Å lytte nøye til Den hellige ånd hjelper meg å finne ut om jeg går riktig vei, eller om jeg må endre kurs for å være i harmoni med vår himmelske Faders ønsker. ■

#### NOTER

1. Robert D. Hales, “Den hellige ånd,” *Liahona*, mai 2016, 105.
2. *Læresetninger fra Kirkens presidenter – Joseph Smith* (2007), 131.
3. For ytterligere forståelse av Den hellige ånds oppgaver, kan du se David A. Bednar, “Alltid bevare en forlatelse for deres synder,” *Liahona*, mai 2016, 59–62; Robert D. Hales, “Den hellige ånd,” 105–7.
4. Craig C. Christensen, “En usigelige gave fra Gud,” *Liahona*, nov. 2012, 14; uthevelse tilføyd.
5. Thomas S. Monson, “Holde budene,” *Liahona*, nov. 2015, 84.



### DEN HELLIGE ÅND OG PERSONLIG ÅPENBARING

“Den hellige ånd gir personlig åpenbaring for å hjelpe oss å ta viktige beslutninger om slike ting som utdanning, misjon, karriere, ekteskap, barn, hvor vi skal bo med familien, og så videre. I slike saker forventer vår himmelske Fader at vi bruker vår handlefrihet, studerer situasjonen i vårt sinn ifølge evangeliets prinsipper, og fremlegger en avgjørelse for ham i bønn.”

Eldste Robert D. Hales i De tolv apostlers quorum, “Den hellige ånd,” *Liahona*, mai 2016, 105.







## BILDER PÅ TRO

*Da jeg spurte om det lyseblå bordet midt i Adrianas kjøkken, fikk jeg vite at før hadde hun ikke hatt noe bord i det hele tatt. Mens hun kjempet for å få endene til å møtes, tok hun ett av Kirkens selvhjulpenhetskurs og bestemte seg for at hun kunne bake og selge brød – hvis hun bare hadde hatt et bord. Hun ba om hjelp og laget et bord av plankerester.*

FOTO: CODY BELL

### Adriana González

*Hovedkontoret, Paraguay*

Alt jeg har bedt om i hjertets oppriktighet, har Gud bønnhørt meg med. Han har bønnhørt meg fordi Han visste at det ville være til mitt beste. Nå har vi to bord. Dette bordet er betydningsfullt for vår familie. Vi sitter her for å dele med hverandre. Her arbeider vi. Her underviser vi hverandre om det vi har lært. Gjennom selvhjulpenhet lærte jeg å verdsette meg selv. Jeg oppdaget talenter som Gud har gitt meg for å hjelpe meg og min familie. Jeg prøver å lære videre det jeg har lært, til mine søstre i Hjelpeforeningen, for å hjelpe dem å verdsette seg selv som døtre av Gud. Jeg er taknemlig for at jeg kan velsigne dem rundt meg.

For flere bilder og mer om Adrianas historie, gå til [lds.org/go/21721](https://lds.org/go/21721).

For å finne ut hvordan Kirkens program for selvhjulpenhet kan hjelpe deg, gå til [srs.lds.org](https://srs.lds.org)





FORSTÅ KIRKENS HISTORIE VED  
**studium** OG **tro**

*I dag lærer vi om fortiden ved hjelp av ufullstendige biter av historien. Når vi studerer disse opptegnelsene, må vi huske at de ikke representerer hele fortiden.*





**Av Keith A. Erekson**

Direktør for Kirkens historiske bibliotek

**H**istorie betyr langt mer enn å pugge datoer og fakta til en prøve. Hver dag arbeider arkivarer, bibliotekarer og historikere ved Kirkens historiske bibliotek med å samle, bevare og dele opptegnelser om fortiden som hjelper oss å se Guds hånd i Kirkens historie og i vårt eget liv. Å forstå vår historie innebærer en prosess med læring og oppdagelse som kan styrke vårt vitnesbyrd, hjelpe oss å avklare tvil, fortelle de beste historiene, skjelne sann lære og forbedre vår tenkning. Når vi tilegner oss “kunnskap om historie”, vil vi også bidra til å tilveiebringe “Sions frelse” (L&p 93:53).

Som historiker har jeg etter hvert forstått at vi lærer om historie “ved studium og også ved tro” (L&p 88:118). Tro og studium møtes når vi ydmykt nyter Skriftene, leser og reflekterer over flere historiske kilder, ser sammenhengen mellom skriftsteder og historiske kilder, vurderer informasjon i passende sammenhenger, merker oss mønstre og temaer og utleder relevante lærdommer. Disse vanene hjelper oss å forstå historiske fakta og finne svar på våre spørsmål. Flere prinsipper kan hjelpe oss å tenke på historien på måter som åpner vårt sinn for en dypere forståelse.

### **Fortiden er borte – bare biter er igjen**

Fra vårt perspektiv i dag er fortiden stort sett borte. Menneskene er døde. Deres erfaringer er avsluttet. Men biter av fortiden finnes fortsatt – brev, dagbøker, opptegnelser om organisasjoner, materielle gjenstander. I dag lærer vi bare om fortiden indirekte gjennom bitene som er igjen. Informasjon blir alltid borte på veien mellom fortid og nåtid. Vi må studere opptegnelsene som overlever, samtidig som vi husker at de ikke representerer hele fortiden.

Overvei et eksempel: Når Joseph Smidt holdt taler til de hellige, hadde han vanligvis ingen forberedt tekst, og ingen lyd- eller videoopptak ble gjort. Selv om noen av de tilstedeværende kan ha skrevet notater eller refleksjoner, er det enda færre av disse notatene som har overlevd. Dermed kan vi ikke hevde å kjenne til alt Joseph Smith har sagt, selv om vi for eksempel kan sitere Wilford Woodruffs notater om Josephs preken.

I andre tilfeller er det viktige deler av Kirkens historie som ennå ikke er funnet. For eksempel, har vi ingen opptegnelser om Peter, Jakob og Johannes’ besøk (se Joseph Smith - Historie 1:66-75). På samme måte, selv om vi har opptegnelser om at prestedømmet ble tilbakeholdt fra menn av afrikansk avstamning, har ingen opptegnelse overlevd som autoritativt forklarer hvorfor denne praksisen begynte. I studiet av historien er ikke fravær av informasjon en gyldig grunn til tvil. Det å lære av fortiden består av å gjøre en innsats for å samle sammen så mye pålitelig, og der det er mulig, bekreftet informasjon, mens vi holder tilbake vår endelige dom over deler av historien som vi ikke kan



forstå fullt ut fordi vi mangler informasjon.

### **Fakta snakker ikke, men det gjør historiefortellere**

Fordi de overlevende bitene av fortiden er ufullstendige, forsøker noen å sette bitene sammen for å fortelle en historie. De tidligste historiene ble fortalt av deltagere, og de beskriver som regel det de opplevde og hvorfor det var viktig for dem. Noen deltagere fortalte sine historier ved flere anledninger til forskjellige målgrupper. Noen hendelser drev mange deltagere til å fortelle om sine opplevelser. Andre hendelser ble glemt inntil en senere opplevelse minnet dem om dem.

Historier blir samlet og gjenfortalt av andre av mange grunner – for å underholde et publikum, selge et produkt, forme opinionen eller fremme en forandring. Hver historie blir en tolkning av fortiden, bygget på faktiske biter og påvirket av fortellerens hukommelse, interesser og mål. Som følge av dette, er historier om fortiden ufullstendige, og noen ganger motstridende. Vi må alltid se på hvem som forteller historiene, hvordan de forteller dem og hvorfor de forteller dem.

Joseph Smith ga et eksempel på hvordan man kan vurdere historiefortellere og fakta. I 1838 sa han at det allerede var “mange rykter som [var] satt i omløp av ondsinnede og beregnende personer om Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige, dens opprinnelse og fremgang”. Som følge av dette skrev han en historie som hadde til hensikt å “gi alle som søker etter sannheten, kunnskap om de faktiske forhold slik de har funnet sted, både med hensyn til meg selv og til Kirken så langt jeg har kunnskap om slike kjensgjerninger” (Joseph Smith – Historie 1:1). Alle historiene som er fortalt om Joseph Smith, er hverken like verdifulle eller like nøyaktige. Historier som ble fortalt av personer nærmere knyttet til tidligere hendelser, kan være mer pålitelige. De beste



*Når vi kommer ut for historie som er ufullstendig, åpen for tolkning og annerledes enn vi antok, må vi sette vår “lit til den Ånd som leder til... å vandre ydmykt” (L&P 11:12). Det krever ydmykhet å ikke dømme mennesker i fortiden ut fra våre normer.*

historiene tar alle tilgjengelige biter av fortiden i betraktning, og tar hensyn til kildenes perspektiver.

### **Fortiden er forskjellig fra nåtiden (og slik er det bare)**

Når vi prøver å forstå bitene fra fortiden og historiene som fortelles om den, oppdager vi mennesker, steder, erfaringer og tradisjoner som er forskjellige fra våre egne. Endringer i vitenskap, teknologi og kultur gir forskjellige erfaringer med fødsel, måltider, reising, høytider, hygiene, stevnemøter, medisin og død. Forskjellige politiske og økonomiske systemer gir forskjellige opplevelser med utdanning, valg, frihet og muligheter. Tidligere synspunkter avviker fra våre synspunkter på arbeid, familie, offentlig tjeneste og kvinners og minoriteters rolle og status. Alle timelige områder av menneskers opplevelse forandrer seg med tiden, på både små og store måter.

Fra vårt ståsted i nåtiden virker for eksempel Joseph Smiths bruk av en seerstein til å oversette Mormons bok svært annerledes. På hans tid var det imidlertid mange som trodde at fysiske gjenstander kunne brukes til å motta guddommelige budskap. Disse oppfatningene bygget delvis på bibelske historier hvor gjenstander ble brukt til guddommelige formål (se 4 Mosebok 17:1–10; 2 Kongebok 5; Johannes 9:6). En åpenbaring Joseph mottok i forbindelse med organiseringen av Kirken, forklarte at Gud “ga ham kraft fra det høye ved de midler som forut var beredt for å oversette

Mormons bok” (L&p 20:8). Selv om “midlene” omfattet en seersten så vel som urim og tummim, kan vi likevel skjelne det doktrinære budskapet “at Gud inspirerer mennesker og kaller dem til sitt hellige verk i denne tidsalder... og dermed viser at han er den samme Gud i går, i dag og for evig” (L&p 20:11–12).

### Nåværende forutsetninger forvrenger fortiden

Fordi fortiden var forskjellig fra vår tid, må vi være spesielt påpasselige så vi ikke gjør antagelser om fortiden basert på våre nåværende oppfatninger og verdinormer. Vi kan ikke anta at personer i fortiden var akkurat som oss, eller at de ville verdsette vår kultur eller tro. Vi kan ikke anta at vi nå vet alt, at vi har lest alle kilder, eller at vår nåværende forståelse av fortiden aldri vil forandre seg. Ofte er såkalte problemer med fortiden i virkeligheten bare dårlige antagelser i nåtiden.

For eksempel erklærte Joseph Smith: “Jeg har aldri hevdet å være fullkommen.”<sup>1</sup> Hvis vi forutsetter at profeter aldri gjør feil, kan vi bli overrasket over å oppdage tilfeller da Joseph gjorde det. For å “rette opp i” dette problemet skulle vi hverken hårdnakket hevde at Joseph var fullkommen, eller beskyldte Kirken for bedrag. I stedet kan vi forstå at Joseph var et menneske, og se ham i sammenheng med andre beretninger om profeter i Skriftene. Som følge

av dette kan vi tilpasse våre forutsetninger slik at vi forstår at alle profeter er jordiske, og derfor har ufullkommenheter. Vi kan føle takknemlighet for at Gud tålmodig arbeider med hver enkelt av oss. Å innrømme feil i vår egen tenkning er ofte den vanskeligste delen av å forstå historien.

### Å lære historie krever ydmykhet

Når vi kommer ut for historie som er ufullstendig, åpen for tolkning og annerledes enn vi antok, må vi sette vår “lit til den Ånd som leder til... å vandre ydmykt” (L&p 11:12). Fra vårt perspektiv i dag, vet vi åpenbart mer enn deltagerne gjorde om utfallet av fortiden, men vi vet også langt mindre om deres erfaring av å leve i den. De som levde i fortiden, tilhørte sine egne tider, steder og omstendigheter. For å ha kjærlighet og omtanke for deres forskjeller, og innfølingsevne i deres erfaringer, må vi gå frem i ydmykhet og erkjenne våre egne begrensninger. Det krever ydmykhet å ikke dømme mennesker i fortiden ut fra våre normer. Det krever ydmykhet å innrømme at vi ikke vet alt, å vente tålmodig på flere svar, og å fortsette å lære. Når nye kilder blir oppdaget som gir ny innsikt i ting vi trodde vi visste, krever det ydmykhet å revurdere vår forståelse. ■

#### NOTE

1. *Læresetninger fra Kirkens presidenter – Joseph Smith* (2007), 522.

### ET MØNSTER FOR LÆRING VED STUDIUM OG TRO

Trofast studium av Kirkens historie kan følge mønsteret som illustreres av Almas sammenligning av å så et frø (se Alma 32: 27–42):

1. Vi *gir plass* til å lære historie ved å anvende prinsippene som er skissert her.
2. Vi *sår frøet* i vårt sinn og hjerte ved grundig lesning og ettertanke. (Er dette en bit av fortiden eller en historie som ble fortalt senere? Hvem skapte den og hvorfor? Hva er hovedtanken? Hvilke bevis er det som underbygger den?)
3. Vi kan *skjelne* betydningen av det vi leser ved å

vurdere hvor autentisk og pålitelig kilden er, sette svarene i riktige historiske sammenhenger, og finne evige prinsipper som kan anvendes på våre personlige omstendigheter.

4. Gjennom hele livet kan vi *gi næring til* et trofast studium av Kirkens historie ved flittig å lese, tenke, be, dele med andre, og undervise.
5. Ved å gjøre det, vil vi komme til å *høste* frukten av trofast studium når vår forståelse øker og vår tro blir dypere, noe som gjør oss til bedre elever og lærere, foreldre og barn, disipler og hellige.



# HJERTESORG og HÅP



Når en ektefelle bruker pornografi



*Syv måter ektefellen til en pornografibruker ikke bare kan overleve hjertesorgen, men også se et lys i enden av tunnelen.*

**A**my tok de valgene alle foreldre ønsker at en sønn eller datter skal ta. Hun ble beseglet i templet etter å ha mottatt en sterk åndelig tilskyndelse om å gifte seg med sin mann.

Før bryllupet, tok også hennes kommende mann et modig valg. Han innrømmet for henne at han hadde brukt pornografi.

Bare et år senere innså Amy at hans kamp med pornografi ikke lå i fortiden. Tre år inn i ekteskapet – da de hadde en åtte måneder gammel baby – opplevde Amy den ufattelige smerten av at hennes mann hadde en affære og deretter ble utelukket fra Kirken.

Hvordan overlevde Amy hjertesorgen? Hvordan overlever de mange andre kvinner og menn med lignende forhold sine smerter?

Mange ektefeller og andre familiedlemmer av pornografibrukere har funnet nyttige og håpefulle ting som har hjulpet både dem selv og andre. Og de har tappert fortalt sine historier.

Kirkens nettsted **Overcoming Pornography.org** kaller syv av disse felles handlingene for “avgjørende handlinger”. Disse handlingene

– utført i et tempo som er personlig og i en rekkefølge som er personlig, har for mange vist seg å være avgjørende for følelsesmessig, psykisk og åndelig helbredelse.

#### **Avgjørende handling 1: Konfrontere traumet svik**

*Å lære om og konfrontere traumer, selvbekreftelse og andre reaksjoner en person har når han eller hun oppdager at ektefellen bruker pornografi.*

Da Eva fant ut at hennes mann brukte pornografi, følte hun “intens smerte, sinne, hjertesorg, depresjon og mani”. Mani er faktisk en vanlig følelse for en som opplever traumer av svik ved at ektefellen bruker pornografi, og Evas adferd som reaksjon på disse intense følelsene er heller ikke uvanlig. Hun ble manisk opptatt av sin mann og hva han gjorde. Hvor var han? Hvem snakket han med? Hva gjorde han? Hans pornografi- og sexavhengighet ble hovedfokuset i livet hennes, hun ønsket desperat å få orden på ham, og mente at dersom hun kunne få bukt med problemet hans, ville de bli lykkelige.

Da Jamie fikk vite om sin manns pornografibruk, reagerte hun med et

forståelig ønske om å kontrollere det hun kunne. Hun trodde hun kunne organisere livet til sin mann, Jon, slik at han ikke ville søke øyeblikkelig tilfredsstillelse ved pornografi, og derfor ikke ville ha noen annen mulighet enn å ta gode valg. Hun skrev daglige lister til ham – hva han kunne gjøre for moro skyld, og hvilke plikter han måtte utføre.

Et avgjørende øyeblikk i Jamies reise kom da biskopen ble inspirert til å understreke: “Jamie, dette er ikke din feil. Ingenting du gjør, får ham til å se på pornografi. Det er han som velger.” Og akkurat som hun ikke var årsaken til at han så på pornografi, kunne hun heller ikke være årsaken til at han sluttet. Intellektuelt sett visste hun allerede det biskopen fortalte henne, men Jamie sier at etter biskopens påminnelse “ble det slutt på listene. Jeg sluttet å prøve å kontrollere adferden hans og prøve å tvinge ham til rettskaffenhet – og jeg fokuserte på meg selv.” I bunn og grunn ga Jamie seg selv tillatelse til å kjenne på sin egen smerte og til å arbeide med sin egen rehabilitering.

Etter Jamies erkjennelse, strevde Jon og fikk ofte tilbakefall, men

**I tillegg til å stole på Herren, kan ektefeller få hjelp og støtte fra familie, venner, Kirkens ledere og fagfolk.**

han tok ansvar for sine egne handlinger. Og mens de arbeidet på sin egen helbredelse, oppdaget Jon og Jamie at de kunne bli bedre leget som enkeltpersoner og som ektepar.

### **Avgjørende handling 2: Utveksle tanker i trygghet**

*Finne forståelse, støtte og bekreftelse ved å utveksle tanker på riktig måte.*

Et annet vendepunkt for Jamie og Jon kom da et av deres barn trengte en velsignelse. De ringte sin hjemmelærer, som tappert forklarte at han søkte hjelp til å håndtere sin egen kamp med pornografi. Han tilbød seg å finne en annen som kunne gi velsignelsen. Denne åpenheten reduserte skammen Jon og Jamie følte med hensyn til sin egen situasjon, og Jon følte seg endelig trygg nok til å snakke om sin avhengighet med andre enn Jamie.

Da hjemmelærerens hustru tilbød seg å snakke med Jamie, så ikke Jamie poenget, siden hun mente at det å snakke med henne, ikke ville få orden på Jon — og akkurat da var det å få orden på ham, målet hennes. Men etter at hun og hjemmelærerens hustru hadde snakket sammen, følte Jamie seg lettet. Ingenting hadde forandret seg. Jon strevde fremdeles, men hun var lettet over at en annen visste hva hun gjennomgikk, og at hennes verden ikke hadde falt i grus.

### **Avgjørende handling 3: Gjenoppbygg åndelig frimodighet**

*Å føle og følge tilskyndelser fra Den hellige ånd og å få fornyet tillit til Gud.*

Da Amy sto overfor sin manns utelukkelse, visste hun at Frelseren kunne gi løsningen på den knusende byrden hun følte. Likevel, sier hun, var hun ikke sikker på hvordan hun skulle "bygge bro over kløften mellom der jeg var og Jesu Kristi helbredende kraft". Hvordan, undret hun, var det mulig for henne å finne – eller bygge – en bro?



Først prøvde hun å minske sin smerte ved å følge nøye med på sin mann og trygle Herren om å helbrede ham. Men én dag forandret en åndelig tilskyndelse alt: Amy innså at det å kontrollere andres adferd ikke er en del av vår himmelske Faders plan, og ikke ville hjelpe henne å komme nærmere Frelseren. Så, sier hun, det viktigste hun måtte gjøre, var å ta fatt på sin egen vei til helbredelse – og overlate mannens vei til ham. Hun begynte å forstå, ved inspirasjon fra Ånden, at hun måtte slutte å leve sitt liv som en reaksjon på pornografi, og stole på at Jesu Kristi styrkende kraft og hans forsoning ville styrke og velsigne henne.

Når hun tenker tilbake, sier Amy at ikke på noe tidspunkt ga noe av hennes granskning eller etterforskning av sin mann henne en følelse av fred. Livet "var et sammenhengende virvar", sier hun. "Og den eneste fred jeg fant, var da jeg innså at vår himmelske Fader hadde en plan" for hennes mann og for henne. Da hun brukte sin egen handlefrihet til å vende seg til Gud og søke hans hjelp, "kom hjelpen", og kløften mellom hennes smerte og Frelserens hjelp følte ikke fullt så bred eller smerten fullt så tung.

### **Avgjørende handling 4: Få hjelp**

*Finne en vei til helbredelse ved hjelp av ressurser som litteratur, en kvalifisert psykolog, en veileder eller et velprøvd rehabiliteringsprogram.*



Etter 25 års ekteskap fant Gina ut om ektemannens pornografibruk og utroskap. Sjokkert ringte Gina sin biskop. Hun oppdaget snart at han var en forståelsesfull lytter som lot henne gråte når hun trengte det – en velsignelse hun vet at ikke alle ektefeller i hennes situasjon har.

Gina husker at under et av deres første møter rådet biskopen “meg til å få profesjonell rådgivning umiddelbart, ikke for mitt ekteskap eller for min mann, men slik at jeg kunne ha solid støtte i møte med utfordringene som lå foran meg. Han ville at jeg skulle føle meg ivaretatt, og han visste at han ikke hadde den bakgrunn som kanskje trengtes. Han så min depresjon og angst, og rådet meg til å snakke med legen min om eventuell medisinsk hjelp jeg kunne trenge.”

De neste årene deltok Gina regelmessig i støttegrupper og rådgivning, og søkte støtte fra familien. Noen ganger ringte hun dem for å be dem om å be for henne på hennes vanskeligste dager. Hun har lært, sier hun, at “min himmelske Fader aldri vil la meg være alene i mørke”.

#### **Avgjørende handling 5: Vær åpen og ærlig**

*Å snakke regelmessig med sine nærmeste om en personlig reise til helbredelse og rehabilitering, og å gjøre det på en åpen, ærlig og oppriktig måte.*

Melissa bestemte seg for å prøve én gang til å redde ekteskapet, som

virket fjernt og løsrevet. Det var da hennes mann Cameron fortalte henne ærlig om sin pornografibruk. På hennes oppfordring gikk han med på å fortelle det til biskopen, og til slutt snakket de begge med foreldrene sine. Men, som han sier, “tok det to år å endelig innse at omvendelsen krevde mer enn å si det til noen få mennesker og holde en bønn.” Han måtte lære at det ikke var tilstrekkelig å ikke se på pornografi. For virkelig å være i en tilstand av rehabilitering, måtte han vende seg til Gud og finne sunne måter å takle stresset, frykten, skammen og angsten som utløste hans trang til å se på pornografi.

Etter et tilbakefall gikk Cameron med på å delta i et program for å overvinne avhengighet, og etter hvert har han begynt å forstå at Frelseren ikke gir oss opp så snart vi gjør en feil.

Etter at hun også har deltatt i et 12-trinnsprogram, føler Melissa at familien hennes endelig har verktøyene til å kunne komme videre. Hun husker hvor vanskelige 12-trinns møtene var i begynnelsen, men hun ble motivert av en gruppeleder som foreslo at Melissa skulle “prøve oss i 90 dager. Hvis du ikke liker oss, skal vi refundere deg for elendigheten din.” Melissa innså til slutt at akkurat slik hun fikk håp av å høre andres historier, kunne hun kanskje hjelpe andre å føle håp ved å dele sine erfaringer.

Melissa trodde først at hvis hun ble

værende i ekteskapet, ville hun bare late som om hun var lykkelig. Hun forandret imidlertid syn da hun innså at Frelseren så muligheter i henne, i Cameron og i alle vår himmelske Faders barn. Han ga alt han er – verdens lys og liv – for å frelse oss og gi oss en ny sjanse. På grunn av Frelseren, sier Melissa, kan hun nå smile på en ekte jeg-er-glad-for-å-være-i-live-måte.

#### **Avgjørende handling 6: Sett grenser**

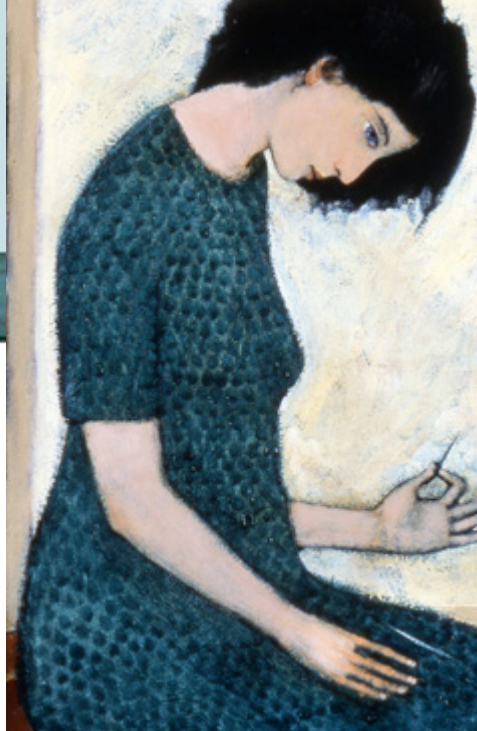
*Sett passende grenser overfor pornografibrukeren og etabler en struktur som gjør det mulig å fungere og rehabiliteres.*

Godt inn i sin reise for å overvinne pornografi oppdaget Jon og Jamie hvor nyttig det var å sette grenser, og de har dem fortsatt i dag – selv etter en god stund med avholdenhet – på grunn av den tryggheten som grenser gir. Jamie forteller at da hun var mest sårbar, bidro det å sette grenser til å “beskytte mitt hjerte”.

Hun og Jon ble enige om at noen tider og måter passet bedre enn andre for å snakke om et tilbakefall. De ble enige om ikke å ha “tekstkriger”, men snakke på tomannshånd. De ble også enige om at hvis en diskusjon gikk over til en krangel, kunne de ta en pause og snakke senere.

Mange av Jon og Jamies grenser gjelder hvordan de kommuniserer, men noen av de andre grensene er i form av hvis/da-utsagn der de er enige om at bestemte handlinger vil få bestemte

**Bønn, skriftstudium og tempelbesøk hjelper ektefeller som strever, å motta Frelserens helbredende kraft.**



konsekvenser. Det, sier Jamie, gjør dem begge i stand til å føle at livet ikke er fullt så kaotisk.

**Avgjørende handling 7: Ta vare på deg selv**

*Ha daglige rutiner som helbreder og gir næring til sinn, kropp og ånd.*

Gina husker at like etter at hun snakket med biskopen første gang, rådet han henne til å gjøre noen ting som virket som standard svar. "Han oppfordret meg forsiktig," forteller hun, "til å gå i templet, lese i Skriftene og fortsette å be."

I de vanskelige årene som fulgte, oppdaget Gina at "standardsvarene" var hennes måte å ta vare på seg selv. Skriftene ble hennes fristed. "Jeg leste et vers, skrev det ned og prøvde å tenke over hva det innebar for min situasjon, og så skrev jeg disse tankene ned," forklarer hun. "Jeg visste at jeg mer enn noensinne hadde behov for å høre Herrens ord, og la det slå dypere rot i min forstand. Jeg fant så lite mening i resten av min verden, men den tiden jeg studerte Skriftene, fant jeg mening i noe – ett vers om gangen."

Bønn og tempelbesøk fikk også ny mening. "Når jeg var ferdig med å øse ut mitt hjerte," forteller Gina, "pleide jeg å si: 'Himmelske Fader, nå er det din tur.'" Og så ventet hun stille og lyttet. "Selv i mine mørkeste stunder," forklarer hun, innså hun at hennes "ånd vokste".

**Lev i håp**

Ingens vei til helbredelse er den samme som en annens, og hver og en er en prosess – ikke et bestemmelsessted. En gjenganger i mange historier er imidlertid en erkjennelse av at ingen grad av pornografibruk er i orden eller normalt. Når noen bruker det i noen som helst grad, vil hans eller hennes ektefelle oppleve hjertesorg, svik, avvisning og skam, og begynne å tvile på sin egenverd. Pornografibruk skader forbindelsen, tilliten og kommunikasjonen som er så viktig for et sunt forhold – og derfor er det avgjørende at en ektefelle søker håp og helbredelse.

Det er også vanlig å finne trøst i at midt i denne bitre erfaringen kan ektefeller få kjenne på det gode, ikke ved endelig

å finne det på den andre siden av sine prøvelser, men ved å vende seg til Jesus Kristus i håp midt oppe i dem.

I dag er Gina skilt, og fokuserer på sin egen og sine barns helbredelse, og hun prøver ofte å hjelpe kvinner i lignende omstendigheter å finne håp. Melissa og Cameron er fortsatt gift og arbeider for å leve i rehabilitering. Det samme gjør Jamie og Jon, som aktivt hjelper andre par å finne den helbredelse de har funnet ved hjelp av Frelseren og hans forsoning.

Eva er skilt og deltar regelmessig på 12-trinns møter, der hun finner trygghet og bekreftelse mens hun arbeider på sin rehabilitering. Hun har begynt å forstå at mens hun en gang gjorde sin manns avhengighet til fokus for sitt liv, kommer helbredelse når hun setter Frelseren i sentrum av sitt liv og sin innsats.

Amy og hennes ektemann er fortsatt gift – selv om han fortsatt har tilbakefall. Amy vitner imidlertid om at hun føler fred når hun ser på generalkonferansen og tenker: "Hvordan kan jeg helbrede min smerte?" ikke "Jeg håper min mann hører dette." Hun vet at Jesu Kristi helbredende kraft og hennes tro på forsoningens altomfattende virkning gir håp, ikke bare for hennes mann, men også for henne.

En søster som er rammet av pornografi, snakker kanskje for alle når hun sier: "Frelseren vil ikke at vi skal prøve hardere. Han vil at vi skal vende oss til ham tidligere." Disse syv avgjørende handlingene hjelper kvinner og menn i deres innsats for å gjøre det. ■



## TOLV SANNHETER

I tillegg til å arbeide på de syv avgjørende handlingene, har mange familiemedlemmer av dem som bruker pornografi, også funnet håp og helbredelse ved å studere følgende 12 sannheter, som finnes i materialet til Kirkens program for å overvinne avhengighet. Du finner mer informasjon om materialet og støtte for ektefeller og familiemedlemmer på [addictionrecovery.lds.org](http://addictionrecovery.lds.org).

1. *“Gud vil trøste dere i deres plager” (Jakobs bok 3:1).* Pornografibruk er alvorlig, men vi kan finne trøst i å vite at Gud er oppmerksom på oss og vår situasjon, og at han aldri vil forlate oss, og at han vil støtte oss i våre lidelser.
2. *“Ryst av de lenker dere er bundet med” (2 Nephi 1:23).* Vi er ikke ansvarlige for andres handlinger, og kan ikke klandres for en annens avhengighet. Som Guds barn som forstår vår guddommelige natur og fremtid, vet vi at vi står fritt til å handle og til å utøve vår handlingsfrihet ved å ta våre egne valg.
3. *“Han vil påta seg sitt folks smerter og sykdommer” (Alma 7:11).* Når vi gir våre byrder til Herren, forstår vi at han kan helbrede vår dypeste smerte, at ingen velsignelse vil bli nektet oss, og at forandring tar tid.
4. *“Hold dere nær til meg” (L&p 88:63).* Herrens hjelp er absolutt nødvendig, og vi kan finne den ved å ta del i nadverden, dra til templet, og søke Den hellige ånds veiledning.
5. *“Arbeid på deres frelse” (Mormon 9:27).* Vi kan ikke kontrollere en annen og helbrede hans eller hennes avhengighet, men vi kan fokusere på vår egen helbredelse, ta vare på oss selv, og få forståelse ved å lære om avhengighet.
6. *“Bære hverandres byrder” (Mosiah 18:8).* I tillegg til å stole på Herren, må vi søke riktig hjelp, herunder støtte fra familie, venner, ledere i prestedømmet og Hjelpeforeningen, veiledere, støttegrupper og fagfolk.
7. *“Gi takk for alt” (L&p 98:1).* Selv når vi opplever motløshet, frykt og sinne, kan vi også finne glede når vi erkjenner og uttrykker takknemlighet for Guds hånd i vårt liv, erkjenner våre egne evner og talenter, og ser det gode i vår kjære som er avhengig.
8. *Vær “fast og urokkelig” (Helaman 15:8).* Vi kan sette riktige grenser for å beskytte oss selv og vår familie – men ikke finne oss i krenkende adferd av noe slag – og søke Herrens veiledning med hensyn til om, og hvordan, et forhold bør bevares.
9. *“Vi har sagt oss løs fra alle skammelige snikveier” (2 Korinterbrev 4:2).* Pornografibruk trives i hemmelighet, og kan bare begynne å bli behandlet hvis vi er ærlige med oss selv og med vår kjære, og oppretter åpen og ærlig kommunikasjon med ham eller henne.
10. *“Løft de hengende hender” (L&p 81:5).* Vi kan elske og be for vår kjære, og gi mer støtte når han eller hun er klar til å ta imot den.
11. *“[Bær] alle disse ting med tålmodighet” (Alma 38:4).* Rehabilitering er en prosess, og selv om tilbakefall ikke skulle brukes som en unnskyldning, kan det håndteres med kjærlighet og håp.
12. *“Min fred gir jeg dere” (Johannes 14:27).* Når vi utøver tro, kan vi finne den fred som Herren lover oss, vel vitende om at han vil hjelpe oss når vi tilgir dem som har brutt løfter og knust hjerter.

Det var i 1973. Jeg strevde med noen utfordringer, og ønsket inderlig å kjenne Gud, så jeg bestemte meg for å lese Bibelen. En dag leste jeg om Salomos tempel i 2 Krønikebok 2–5, og jeg følte at et slikt hellig sted kunne finnes på jorden. Så jeg fastet og ba om at jeg måtte bli veiledet av Den hellige ånd til å finne det. Jeg trodde at hvis jeg fant et tempel, ville jeg kunne fortelle en av Herrens tjenere om mine problemer, og han ville hjelpe meg å løse dem.

Så jeg dro av sted for å finne et tempel. Den gangen bodde jeg i Fontenay-sous-Bois, en forstad til Paris, så jeg begynte å kjøre mot byen for å finne et tempel. Jeg så mange bygninger, blant dem kirker og synagoger, men jeg fant ikke noe tempel. Da jeg kom hjem, ba jeg og lurte på hvorfor jeg ikke kunne finne et tempel. Var jeg ikke ren nok?

# JEG VILLE FINNE ET TEMPEL

*Jeg søkte et hellig  
sted, og endte med  
å finne en måte å  
bli en del av en evig  
familie på.*

Eller var jeg rett og slett ikke forberedt?

Jeg glemte alt om min mislykkede leting inntil søstermisjonærer for Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige kom hjem til meg i februar 1980. De fortalte meg at det nærmeste templet var i Zollikofen i Sveits – Bern Sveits tempel.

Jeg ble døpt 12. april 1980, og jeg dro til templet for første gang litt over et år senere, 5. mai 1981. Der var jeg i stand til å gjøre tempelarbeidet for flere kvinner i familien min, blant dem mine bestemor, tanter og søskenbarn.

Av disse kvinnene var den eneste jeg hadde kjent, min kusine Olga.

Olga, som var fra Italia, giftet seg i svært ung alder, men dessverre var mannen hennes voldelig og utro mot henne. Med hjelp av sin far og sin bror, bestemte Olga seg for å rømme da hun ventet sitt femte barn.





Hun dro av sted for å bo hos sine foreldre og sin bror. Etter at barnet ble født, døde Olga. Olgas foreldre kom aldri over sjokket av hennes plutselige død.

Mens jeg utførte ordinansene for Olga i templet, var det ett ord som stadig dukket opp i tankene mine – *misjon*. Jeg ble imidlertid forvirret – jeg var opptatt med å oppdra tre barn alene, og det var ikke snakk om at jeg kunne reise på misjon.

Svaret kom flere måneder senere. En dag fortalte min fetter Renzo meg at Olgas mor, min tante Anita, hadde gått bort. Plutselig husket jeg at jeg hadde utført tempelarbeidet for Olga på en tirsdag, og hennes mor hadde gått bort fredagen etter. Med sterke følelser fikk jeg en tilskyndelse om at Olga hadde vært ivrig etter å motta sine tempelordinanser slik at hun kunne ta imot og undervise sin mor i åndeverdenen. Kanskje det var Olgas misjon.

Men min misjon var også å hjelpe mine egne foreldre. Jeg hadde prøvd å snakke med dem om Kirken ved flere anledninger, men de hadde ikke vært interessert. Så etter at mor og far døde, utførte jeg tempelarbeidet for dem så snart jeg kunne.

Da mor og far ble beseglet, hamret hjertet mitt, og øynene mine ble fylt med tårer av kjærlighet. Deretter ble jeg beseglet til mine foreldre. Jeg kunne ikke slutte å tenke på mor, og jeg ønsket å omfavne søsteren som hadde vært stedfortreder for henne. Jeg takket henne for at hun hadde representert mor. Søsteren hadde også tårer i øynene, og hun takket meg for opplevelsen. Selv om jeg ikke kjente henne, føltes det som om vi var i familie.

Mine foreldre ble deretter beseglet til *sine* foreldre, og Olga, som jeg representerte i ordinansen, ble beseglet til sine foreldre, min onkel Marino og tante Anita.

Hver gang jeg tenker på disse opplevelsene, blir jeg overveldet av følelser. Jeg tenker på Olga, og jeg håper hun utfører sin misjon på den andre siden av sløret. På grunn av tempelordinanser er jeg ikke lenger det eneste medlem av Kirken i min familie. Jeg tror at mor og far tok imot ordinansene som ble utført for dem. Jeg blir fylt med glede og takker Herren for at han har gjort det mulig for meg å skape en evig familie ved hjelp av velsignelsene i hans hellige tempel. ■

*Artikkelforfatteren bor i Auvergne-Rhône-Alpes i Frankrike.*



# SLEKTSHISTORIE OG TEMPELVELSIGNELSER

**Av eldste Dale G. Renlund**

i De tolv apostlers quorum

Og av Ruth L. Renlund og Ashley R. Renlund







*Under sin presentasjon på RootsTech 2016 minnet eldste Dale G. Renlund, hans hustru Ruth og hans datter Ashley siste-dagers-hellige om den reelle kraften som kommer av å kombinere slektshistorie med templets velsignelser.*

**ELDSTE RENLUND:** I desember 1963 gjennomførte min familie den seks timer lange kjøreturen fra Helsinki til øya Larsmo på vestkysten av Finland. Det var der min far vokste opp, og der min bestemor Lena Sofia bodde.

Mange år tidligere, i 1912, hørte Lena Sofia og bestefar Leander misjonærer fra Sverige forkynne det gjengitte evangelium. Den gangen var det færre enn 800 misjonærer over hele verden.

Disse misjonærene underviste det gjengitte evangeliums budskap, og Lena Sofia og Leander ble døpt dagen etter. De ble medlem av en liten gren, den første i Finland.

Bare noen få år senere døde Leanders mor, som hadde bodd hos dem, av tuberkulose. I 1917 døde også Leander av tuberkulose, og etterlot seg Lena Sofia som enke mens hun var gravid med deres tiende barn. Dette barnet – min far – ble født to måneder etter at Leander døde. Lena Sofia endte med å begrave syv av sine ti barn. Det var en svært vanskelig kamp for henne, en fattig bondekvinne, å ta vare på det som var igjen av familien sin.

I nesten 20 år fikk hun ikke én god natts søvn. Hun tok strøjobber om dagen for å skrape sammen nok mat å spise. Om kvelden pleiet hun døende familiemedlemmer. Døden hang bokstavelig talt over hodet deres. Den gangen ble tømmer ofte saget opp og lagt over takbjelkene til tørk. Disse materialene ble så brukt til å lage kister til dem som døde. Det er vanskelig å forestille seg hva Lena Sofia må ha følt.

Den dagen jeg møtte henne i 1963, hadde jeg nettopp fylt 11 år, og hun var 87. Hun var lutrygget etter et langt liv med hardt arbeid. Hun sto så foroverbøyd at da hun reiste seg fra stolen, var hun akkurat like høy som da hun satt. Huden i ansiktet og på hendene hennes var værbitte – like hard og ru som slitt lær.

Hun sto som best hun kunne, pekte på et bilde av Leander på veggen og sa på svensk: *“Det här är min gubbe”* (Dette er mannen min).

Jeg hadde begynt på en svenskspråklig skole tidligere den høsten, og var i ferd med å friske opp svensken. Jeg trodde bestemor feilaktig hadde brukt presens av verbet da hun sa: *“Dette er min mann,”* ettersom Leander hadde vært død i 46 år. Jeg påpekte for mor at Lena Sofia skulle ha sagt: *“Dette var min mann.”* Mor sa ganske enkelt: *“Du forstår ikke.”*

Hun hadde rett. Jeg forsto ikke – ikke slik jeg gjør nå. Siden den gang har jeg mange ganger reflektert over betydningen av denne opplevelsen og hva bestemor hadde lært meg.

Tenk hvilken styrke og trøst hun må ha fått av å kjenne til beseglingsmyndigheten! Denne myndigheten får retning når vi forsker og lærer om våre forfedre. Både slekts-historie og templets velsignelser kan være meningsfylt i vårt liv, men den virkelige kraften kommer når vi kombinerer dem. Det er ikke bare å tilfeldig blande to ting sammen. Den ene gir snarere retning til den andre. Kunnskapen om at disse ordinansene en dag ville bli utført for henne og Leander, ga Lena Sofia lindring og fred i de lange årene av hennes enkestand.

## Den sanne verdien av slektshistorie

**ASHLEY:** Uten slektshistorie kan ikke beseglingsmyndigheten nå dit den trenger å bli brukt. Og den sanne verdien av slektshistorisk arbeid oppnås bare på grunn av beseglingsmyndigheten. Den *virkelige* kraften ligger i kombinasjonen.

**SØSTER RENLUND:** Jeg elsker dette prinsippet. Vi lærer om begge disse velsignelsene overalt i Skriftene. Å kombinere dem gir flere velsignelser og større kraft i vårt liv. La oss se på noen eksempler.

I Lære og pakter forteller Herren oss at han sendte Elijah for å “plante i barnas hjerter de løfter som ble gitt til fedrene”. Og dette skulle vende barnas hjerter



til fedrene. Jeg tror dette er noe, Dale, av det din bestemor plantet i deg. Så forteller Herren oss at “hele jorden [ville] bli lagt fullstendig øde ved [Frelserens annet] komme” hvis dette ikke skjedde (se L&p 2:2–3). Det er et mektig budskap.

Så selv om vi hadde alle verdens slektshistoriske opptegnelser og alt vi kunne få tak i, ville hensikten med skapelsen ha blitt forpurret og “lagt fullstendig øde” uten beseglingsmyndigheten som ble gjengitt av profeten Elijah. Dette er et av de første budskapene Herren åpenbarte til profeten Joseph Smith i vår evangelieutdeling.

**ELDSTE RENLUND:** Du har rett, Ruth. Uten engang å vite det, har jeg følt styrken og kraften i historier og eksempler hele mitt liv fra min bestemor og andre forfedre.



Det er en profeti i Lære og pakter kapittel 128 hvor Joseph Smith siterer Malaki 4:5-6. Han forklarer uttrykket “barnas hjerter skal vendes til deres fedre” i sammenheng med beseglingsmyndigheten og dåp for de døde. Så sier han: “Og ikke bare dette, men de ting som aldri har vært åpenbart fra verdens grunnvoll ble lagt, men som har vært holdt skjult for de vise og forstandige, skal bli åpenbart for umyndige og diebarn i denne evangelieutdeling i tidenes fylde” (se L&p 128:17–18).

Tenk på det! Joseph Smith forutså at selv barn ville forstå og vite ting som de lærde menn og kvinner i verden ikke kunne forklare. Barn og ungdom over hele verden får del i disse velsignelsene hver dag, akkurat slik jeg gjorde da jeg var 11 og lærte om disse prinsippene av min bestemor og mor. De som aldri hører om Frelseren mens de lever på jorden, kan få muligheten til å motta de samme velsignelsene som de som har muligheten i dette livet. Denne muligheten til velsignelser utelukker ingen.

## Templets ordinanser og personlig kraft

**SØSTER RENLUND:** Og templets ordinanser er avgjørende for personlig kraft. Herren har faktisk gitt oss eksempler på denne personlige kraften. De tidlige hellige ble undervist om behovet for sin begavelse før de var i stand til å fremme arbeidet med å frelse sjeler:

“Derfor anser jeg det for nødvendig at mine eldster venter en liten stund på Sions forløsning,

så de kan være beredt og for at mitt folk kan bli undervist mer fullkomment, høste erfaring og mer fullkomment forstå sine plikter og hva jeg forlanger av deres hånd.

Og dette kan ikke skje før mine eldster blir begavet med kraft fra det høye” (L&p 105:9–11).

Så Herren underviste om hvor viktig det er å forberede seg til å motta tempelbegavelsen slik at eldstene kunne bli velsignet med kraft fra det høye. Denne velsignelsen gjorde

det mulig for de hellige å fortsette å bli mer fullkomment opplært i å bruke denne kraften til det gode.

**ELDSTE RENLUND:** Du kan utvide denne forståelsen hvis du fortsetter til kapittel 109, innvielsesbønnen for Kirtland tempel. Joseph Smith ber: “Og for at alle mennesker som går over terskelen i Herrens hus, kan føle din kraft og føle seg tvunget til å erkjenne at du har helliggjort det, og at det er ditt hus og din hellighets sted” (L&p 109:13).

**ASHLEY:** Ja, tempelordinanser er rene og fulle av kraft. Men jeg kan se at når du legger templet til arbeidet med å studere og lære om dine forfedre, blir kraften større og løfter våre velsignelser til neste nivå.

**SØSTER RENLUND:** Dale, tror du at Lena Sofia forsto det da hun sa det hun sa til deg om Leander? Var hennes forståelse sterkere fordi hun erkjente templets kraft i tillegg til sin kjærlighet til ham og sin familie?

**ELDSTE RENLUND:** Ja, det var akkurat det hun underviste. Lena Sofia visste at hennes for lengst avdøde mann var og fortsatt ville være hennes i evigheten. På grunn av læren om evige familier fortsatte Leander å være en del av hennes liv og en del av hennes store håp for fremtiden. Lena var som andre, som “døde [i tro] uten at de hadde oppnådd det som var lovet. Men de hadde sett det langt borte, og hilste det. Og de bekjente at de var fremmede og utlendinger på jorden” (Hebreerne 11:13).

Som en skinnende bekreftelse på sin tro på beseglingsmyndigheten, sendte Lena Sofia i 1938 inn slektsopptegegnelsene for sine avdøde barn som var over åtte år gamle da de døde. Dermed kunne tempelarbeidet deres utføres, selv om hun selv ikke skulle komme til templet i løpet av jordelivet. Disse opptegegnelsene var blant de første som ble innsendt fra Finland til et tempel for å få utført ordinanser.

Husker dere utfordringen eldste Neil L. Andersen i De tolv apostlers quorum ga på RootsTech i 2014?

**ASHLEY:** Han sa: “Klargjør like mange navn til templet som antall dåp dere utfører i templet.”<sup>1</sup>

**SØSTER RENLUND:** Og i 2015 la han til åtte ord: “Og hjelp en annen å gjøre det samme.”<sup>2</sup>

## Større åndelig kraft

**ELDSTE RENLUND:** Akkurat. Jeg har tenkt på denne apostoliske utfordringen og hvordan den kan fortsette å vokse. I lys av vår samtale, tror jeg vi kan legge til et element av åndelig kraft i dette løftet. La oss lese i Esekiel kapittel 47:

“Så førte [en engel] meg [Esekiel] tilbake til husets inngang [Herrens hus]. Og se, det kom vann ut under husets dørterstel mot øst, for forsiden av huset vendte mot øst. Og vannet rant ned fra høyre siden av huset, sør for alteret.

Så lot han meg gå ut gjennom nordporten og førte meg omkring utenfor, til den ytre porten, til den porten som vender mot øst. Og se, det vellet vann frem fra den høyre siden.

Mannen gikk nå mot øst med en målesnor i hånden og målte tusen alen. Så lot han meg vade gjennom vannet, og det nådde meg til anklene.

Igjen målte han tusen alen og lot meg vade gjennom vannet. Da nådde vannet meg til knærne. Igjen målte han tusen alen og lot meg vade gjennom vann som nådde til hoftene.

Så målte han igjen tusen alen. Da var det en elv som jeg ikke kunne vade igjennom. For vannet var så høyt at en måtte svømme der – det var en elv som ikke lot seg vade ...

Og han sa til meg: Dette vannet renner til østbygdene og videre ned til ødemarken og faller så i havet. Og når det ledes ut i havet, blir vannet der sunt.

Alle levende skapninger, som det vrirler av overalt hvor dobbeltbekken kommer, skal leve. Og fiskene skal bli meget tallrike. For når dette vannet kommer dit, blir det sunnhet og liv overalt hvor elven kommer” (Esekiel 47:1–5, 8–9).

Esekiel ser en elv som vokser etter hvert som den strømmer fra huset. Vannet som renner fra templet, symboliserer velsignelser som strømmer fra templene for å helbrede familier og gi dem liv.

**ASHLEY:** Men vannet blir dypere etter hvert som det kommer lenger bort. Det gir ingen mening for meg.

**ELDSTE RENLUND:** Tenk på meg (én person), mine foreldre (to personer), mine besteforeldre (fire personer) – hele veien tilbake, og fremover også. Elvens vekst ligner vår families eksponentielle vekst fra generasjon til generasjon.

Templets velsignelser er tilgjengelige for alt og alle. Og for noen velsignelser! “[Det blir] liv overalt hvor elven kommer.”

## “Hun har ventet lenge nok”

**ELDSTE RENLUND:** Herren har en plan for å overvinne Lena Sofias personlige ulykke, våre tap, vår tragedie – faktisk alles ulykke. Han har gjengitt til jorden sitt prestedømme og sin beseglingsmyndighet. Lena Sofia visste det, og det samme gjorde min mor, Mariana.

**SØSTER RENLUND:** Mener du det at hun sendte Lena Sofias navn inn for tempelarbeid?

**ASHLEY:** Jeg elsker den historien. Kort tid etter at Lena Sofia døde i 1966, tok bestemor Mariana personlig med seg navnet til Slektshistorisk avdeling.<sup>3</sup> Mannen bak skranken fortalte henne at Kirkens retningslinjer var at en person måtte ha vært død i minst ett år før tempelarbeid kunne utføres for vedkommende. Bestemor Mariana svarte: “Jeg liker ikke det svaret. La meg snakke med noen som kan gi meg et annet svar. Hun har ventet lenge nok.”

Bestefar Åke sa at han prøvde å overtale henne, men hun ga ham et blikk han kjente veldig godt – et eneste ord til om emnet ville være nytteløst. Bestefar skrev i dagboken sin: “Jeg burde sikkert synes synd på mannen i byen som sa at ingenting kunne gjøres på minst et år. Den mannen visste bare ikke hva han sto overfor. Jeg kunne ha fortalt ham det, men han spurte ikke.”<sup>4</sup>





**ELDSTE RENLUND:** Mindre enn to måneder senere, med tillatelse fra Kirkens president, ble Lena Sofias og Leanders tempelarbeid utført. Bestemor Mariana og bestefar Åke var stedfortredere for Lena Sofia og Leander, som ble beseglet for tid og all evighet i Salt Lake tempel. Og visste du at Kirkens retningslinjer nå sier at en person som ikke har vært i stand til å nyte templets velsignelser på grunn av avstanden, ikke trenger å vente et helt år? På den måten kan andre som Lena Sofia, motta disse velsignelsene så raskt som mulig. Som bestemor Mariana sa til mannen på Slekthistorisk avdeling: “De har ventet lenge nok.”

**SØSTER RENLUND:** For en flott dag det var for familien din! Tenk på gleden Leander og Lena Sofia opplevde, for ikke å nevne gleden deres barn opplevde. Disse velsignelsene er kulminasjonen av at slekthistorie og tempelarbeid møtes og tenner den kraften vi har snakket om i dag.

Jeg ble nylig minnet om at eldste David A. Bednar i De tolv apostlers quorum talte om denne kraften. For mange år siden begynte han å prøve å oppmuntre folk til å forstå velsignelsene av å kombinere de to guddommelige aspektene av tempelarbeid og slekthistorie.

Eldste Bednar sa: “Slekthistorie er ikke et program – og vi tilber også i templet. Det er alt samlet i ett i Kristus. Og det er en kraft i å finne [dine] egne forfedre og ta dine egne slektsnavn med til Herrens hus. Det har jeg gjort. Jeg har samarbeidet med og snakket med hundrevis og tusenvis av mennesker som har gjort dette arbeidet. Og så godt som det enn er når vi er i templet, er det enda bedre når vi har gjort jobben for å kunne utføre disse ordinansene for våre egne avdøde slektninger.”<sup>5</sup>

**ASHLEY:** President Russell M. Nelson, president for De tolv apostlers quorum, har også lovet at vi kan se denne kraften i vårt liv. Han sa: “Tempelarbeid og slekthistorie kan velsigne personer bak sløret, men det kan også

velsigne de levende i like stor grad. Det har en foredlende virkning på dem som deltar i det. De bidrar bokstavelig talt til å opphøye sine familier.”<sup>6</sup>

## Et løfte om beskyttelse

**ELDSTE RENLUND:** Jeg er takknemlig for å kunne legge mitt vitnesbyrd til deres – å være enda en apostolisk røst til støtte for denne tempelutfordringen. Jeg gir et løfte om beskyttelse som har blitt gitt før. Brødre og søstre, jeg lover beskyttelse for dere og deres familie når dere tar denne utfordringen til å finne like mange navn å ta med til templet som ordinanser dere utfører i templet, og lære andre å gjøre det samme.

Hvis dere tar denne utfordringen, vil velsignelser begynne å strømme til dere og deres familie som kraften av elven som Esekiel omtalte. Og elven vil vokse når dere fortsetter å utføre dette arbeidet og lærer andre å gjøre det samme. Dere vil ikke bare finne beskyttelse mot verdens fristelser og onder, men dere vil også finne personlig kraft – kraft til å forandre dere, kraft til å omvende dere, kraft til å lære, kraft til å bli helliggjort og kraft til å vende deres familiemedlemmers hjerter til hverandre, og helbrede det som trenger helbredelse. ■

*Fra en presentasjon på slekthistoriekonferansen RootsTech 2016 i Salt Lake City den 6. februar 2016. For å se et opptak av presentasjonen på engelsk, portugisisk eller spansk, kan du gå inn på [lds.org/go/217Renlund](https://lds.org/go/217Renlund).*

### NOTER

1. Neil L. Andersen, “‘Mine dager’ med templer og teknologi,” *Liahona*, feb. 2015, 31.
2. Neil L. Andersen, i Ryan Morgenegg, “RootsTech 2015: Elder Andersen Adds to Temple Challenge,” [lds.org/church/news/rootstech-2015-elder-andersen-adds-to-temple-challenge](https://lds.org/church/news/rootstech-2015-elder-andersen-adds-to-temple-challenge).
3. Nå kjent som Slekthistorisk avdeling.
4. Mats Åke Renlund, “Refleksjoner,” personlig dagbok, 119.
5. David A. Bednar, i “The Turning of Our Hearts” (video), [lds.org/topics/family-history/turn-our-hearts](https://lds.org/topics/family-history/turn-our-hearts).
6. Russell M. Nelson, “Generasjoner sammenføyet i kjærlighet,” *Liahona*, mai 2010, 93.



Jeg fulgte biskopens råd og betalte boten. Jeg visste at det var det rette å gjøre, men jeg ønsket desperat å spare penger til en misjon.

ILLUSTRASJON: ALLEN GARNIS

## JEG GA AVKALL PÅ MISJONSFONDET MITT

Jeg ble medlem av Kirken før min 21-årsdag. Jeg følte et sterkt ønske om å reise på misjon, men jeg var i vanskelige omstendigheter. Fordi far hadde forlatt oss, støttet jeg mor og tre yngre brødre økonomisk. Nesten alle pengene mine gikk til familien. Den gangen trengte man minst 500 pund før man kunne søke om å dra på misjon. Etter to år med sparing hadde jeg fortsatt bare 250 pund.

Jeg opplevde det ene økonomiske tilbakeslaget etter det andre. Min yngre bror rotet seg opp i problemer og fikk 240 pund i bot. Familien ba meg om å låne ham pengene – nesten alt jeg hadde. Det virket som om jeg måtte velge mellom en misjon og min bror, selv om han lovet å betale meg tilbake når han kunne. Jeg kjempet med dette spørsmålet, og søkte råd hos biskopen. Han rådet meg til å hjelpe min bror. Jeg fulgte rådet og betalte boten. Jeg visste at det var det rette å gjøre, men jeg ønsket desperat å kunne reise på misjon.

Jeg trodde det ville ta mange år å

spare opp igjen disse pengene, men ved ydmyk bønn fikk jeg tilskyndelser om fremtiden. Ånden fortalte meg at jeg ikke skulle forvente at min bror skulle betale meg tilbake, og at jeg kom til å reise på misjon året etter. Det hadde tatt to år å spare pengene jeg hadde gitt til min bror, men Herren fortalte meg at jeg ville ha det dobbelte innen utgangen av året.

Jeg var tvilende, men sto på videre, og hver av de neste 10 ukene skjedde det et mirakel. En ung enslig voksen i menigheten hørte at jeg hadde gitt bort misjonsfondet mitt, og ga meg 100 pund til misjonen min. Uken etter ga en annen ung voksen meg 100 pund av samme grunn. Jeg ble ydmyk og begynte å omvende meg fra min vantro.

Senere spurte arbeidsgiveren min om noen frivillig ville ta imot sluttpakker (et økonomisk insentiv til ansatte som frivillig sa opp). Jeg meldte meg frivillig, men forventet ikke å bli oppsagt, ettersom de hadde investert mye penger i opplæringen

min. Min overordnede spurte hvorfor jeg ønsket å bli oppsagt, så jeg forklarte om misjonen min. Han ga meg en lønnsøkning med tilbakevirkende kraft i flere uker, og godkjente søknaden om sluttpakke. Han ga meg også en bonus i sluttpakken min.

Jeg fant meg midlertidig arbeid, som ble til en heltidsjobb etter to uker. De tilbød meg også overtid i helgene. Jeg takket ja til hver lørdag. Jeg sendte inn misjonspapirene kort tid senere, og ble kalt til å virke i England London Bristol misjon. Jeg hadde spart 2500 pund på mindre enn ett år. Jeg fikk bokstavelig talt igjen 10 ganger mer enn det beløpet jeg hadde gitt bort. I Lukas 6:38 står det: "Gi, så skal det bli gitt dere! Et godt mål, stappet, ristet og overfylt, skal bli gitt dere i fanget! For med det samme mål som dere har målt med, skal det måles igjen til dere."

Jeg vet at jeg ble velsignet for min lydighet og tro med hensyn til å følge biskopens råd. ■

Frederick John Holt, West Sussex, England

ILLUSTRASJON: JOSHUA DENNIS



## FINN FRED I NADVERDEN

Som ung mor strevde jeg med å finne øyeblikk med fred i løpet av de hektiske dagene da livet dreide seg om å ta seg av fem aktive og krevende barn. Fem minutter her og 10 minutter der var alt jeg klarte å få til, men jeg elsket hvert eneste lille øyeblikk med ro.

Jeg vendte meg ofte til min himmelske Fader i bønn, og ba om styrke, tålmodighet og fred. Søndagene var spesielt hektiske, når jeg

skulle amme et spedbarn, kle et småbarn og passe på at de eldre barna gjorde seg klar til kirken. Ironisk nok var det på en travel søndag at jeg fant min løsning.

Mens jeg lyttet til nadverdsbønnene den dagen, fikk ordene spesiell betydning: "... så hans Ånd alltid kan være hos dem" (L&p 20:77).

Jeg hadde rett til å ha Herrens ånd hos meg. Hvorfor hadde jeg aldri forstått betydningen av dette løftet?

Hvorfor hadde jeg aldri forstått betydningen av dette løftet?

Nadverden ble den fredelige og tankefulle stunden i mitt ellers støyende liv. I nadverdens ordinans fant jeg freden jeg hadde søkt.

Selv om jeg noen ganger måtte forlate nadverdsmøtet med et sprellende småbarn etter å ha tatt del i brødet og vannet, sørget jeg for at jeg var der under denne spesielle tiden med ettertanke. Jeg så frem til disse dyrebare øyeblikkene med en iver jeg aldri før hadde opplevd.

Nå som mine barn er voksne, nyter jeg luksusen av mange flere stille stunder. Likevel setter jeg fortsatt stor pris på disse øyeblikkene da jeg tok nadverden. ■

Jane McBride, Colorado, USA



## KRISTI TRØSTENDE KRAFT

For mange år siden hadde min venn Joseph planlagt å kjøre fra Utah til Washington, D.C., USA. Han inviterte meg med på denne kjøreturen. Underveis besøkte vi mange av Kirkens historiske steder, og da vi kom til østkysten, kjørte vi til New York City.

Vi var der bare to uker etter de tragiske hendelsene 11. september 2001. Vi følte sterkt at vi skulle besøke stedet der tvillingtårnene ble ødelagt.

Vi så en soldat vinke folk gjennom en overfylt gate etter at de hadde sett


ruinene. Han delte ut papirlommetørklær så folk kunne tørke tårene.

Joseph og jeg kunne føle hvor dypt disse hendelsene hadde såret alle sammen, og vi ønsket å gjøre noe med det. Vi fant ut at det beste vi kunne gjøre var å snakke med folk, lytte til deres historier og kanskje gi dem et budskap om det håp som Jesu Kristi evangelium gir.

På vei tilbake til hotellet tok vi T-banen. Rett overfor meg satt en dame som leste en bok. Jeg lurte på hva som foregikk i livet hennes. Jeg

presenterte meg og fortalte henne at vi var på besøk i New York. Jeg sa vi var nysgjerrige på hennes erfaringer med det som hadde hendt den 11. september.

Hun het Maria, og hun hadde bodd i New York City i mange år. Hun arbeidet i en bygning noen kvartaler unna tårnene. Hun fortalte oss at noen uker før 11. september hadde hun fått en sterk følelse av at hun skulle be og spørre om Gud var der. Hun sa at frem til det punktet i livet hennes hadde hun ikke



Maria fortalte oss at noen uker før 11. september hadde hun fått en sterk følelse av at hun skulle be og spørre om Gud var der.



## UNDERVIST AV HERREN: ALENEMOR

bedt noe særlig, og hadde egentlig ikke følt at hun trengte det. Hun følte ikke noe svar på bønnen sin før terroristene rammet tårnene den skjebnesvangre morgenen. Kaos og forvirring rådet overalt rundt henne, men likevel følte hun plutselig ro. Maria fortalte oss at hun følte en fantastisk fred, og at på tross av all den ufattelige ødeleggelsen i øyeblikket, følte hun at Gud var der og passet på henne.

Da Maria hadde fortalt oss dette, sa Joseph og jeg at hun hadde følt sin himmelske Faders ånd i form av denne spesielle freden og lindringen. Vi sa at hun alltid kunne føle denne freden hvis hun ville søke ham i bønn og granske Mormons bok. Vi ga henne en Mormons bok, og sa at boken ville hjelpe henne å fortsette å føle den freden hun hadde søkt. Hun ble veldig glad for å få den og takket oss.

Jeg vet ikke hva som skjedde videre med Maria, fordi Joseph og jeg måtte gå av på stoppestedet vårt, men jeg vet at vår himmelske Fader elsker alle sine sønner og døtre. Jeg vet at han er opptatt av detaljene i vårt liv, spesielt når ting ser ut til å gå galt overalt rundt oss. Han kan gi en usigelig fred som kommer fra hans Ånd, ved hans Sønn Jesu Kristi kraft. Kristi lys kan skinne klart gjennom enhver prøvelse eller tragedie fordi han har overvunnet alt. ■

Chris Deaver, California, USA

Jeg hadde ikke planlagt å bli alenemor med fire barn i midten av 20-årene, og opplevde at jeg vaklet. Jeg hadde en beskjeden bolig å ta meg av, fire små barn og ingen utdanning etter videregående. Jeg lurte på hvordan jeg skulle klare å forsørge min unge familie økonomisk. Løsningene kom ikke i løpet av dager eller måneder, men i løpet av mange år med å adlyde den ene tilskyndelsen etter den andre.

Heldigvis hadde jeg for vane å vende meg til Herren i vanskelige stunder. En kveld kom svaret klart: "Gå på skole." Jeg lurte på hvordan dette ville være mulig med de økonomiske forpliktelsene jeg hadde, så jeg snakket med mine foreldre og biskopen. De var enige i at det var riktig av meg å gå på skole, og i løpet av noen uker ble jeg immatrikulert ved et lokalt universitet, hvor jeg tok en grad i grunnskolepedagogikk med påbygning i spesialpedagogikk.

Som lærer tjente jeg fortsatt ikke nok penger til å dekke de økonomiske behovene til mine voksende barn. Jeg fortsatte å be til Herren angående mangelen på midler. Under en samtale med min biskop anbefalte han at jeg skulle ta videre studier for å få en mastergrad. Jeg dro hjem, ba om det, og ble igjen immatrikulert ved universitetet påfølgende semester.

Flere år senere ble jeg tilskyndet til å ta ytterligere studier. Jeg avtalte de nødvendige prøvene, ble intervjuet for programmer i skoleadministrasjon og ble nok en gang immatrikulert i et masterstudie ved et annet lokalt universitet. Da jeg hadde fullført dette, åpnet det seg nye jobbmuligheter for meg som har beriket mitt liv med nye relasjoner, fremmet personlig vekst og hjulpet meg å oppdage nye talenter.

En kveld jeg var i templet, delte jeg min frustrasjon med Herren om at på tross av min innsats, var jeg fortsatt ikke alltid i stand til å få endene til å møtes. Jeg følte varm himmelsk kommunikasjon som minnet meg om at alle familiens behov var blitt dekket, enten ved mitt eget arbeid eller andres gavmildhet, og at så lenge jeg var lydig, ville vi bli tatt vare på. Og Alma 20:4 minner meg på følgende: "Jeg vet at i Herrens styrke kan [jeg] gjøre alle ting."

Jeg er så takknemlig til min himmelske Fader for tilskyndelsene til å fullføre min utdanning, og påfølgende jobbmuligheter. Jeg er også takknemlig for alle personene i mitt liv som har vært så omtenkssomme i årenes løp. Jeg har lært at jeg kan gjøre mer enn jeg trodde var mulig med hjelp fra min himmelske Fader. Og ikke minst har jeg lært å motta villig og å gi rundhåndet. ■

Susan Kagie, Utah, USA

# Finn fred i

# UFULLKOMMENHET

Av Elizabeth Lloyd Lund

Kirkens familiekontor

**E**n av misoppfatningene vi kan slite med i løpet av dette jordelivet, har å gjøre med begrepet fullkommenhet. Mange tror feilaktig at vi må oppnå fullkommenhet i dette liv for å bli frelst eller opphøyet.

Som psykolog hadde jeg en gang et møte med en kvinne da hun brast i gråt. Hun sa: "Hvordan kan jeg noensinne bli bra nok?" Hun fortsatte å snakke om hvor uverdigg hun var. Da vi gikk nærmere inn på følelsene hennes, var det ingen stor synd hverken før eller nå. Hun følte bare at hun ikke var bra nok. Hun sammenlignet seg med naboer, venner og slektninger, og alle som hun kunne huske var "bedre", i hennes øyne, enn henne.

## Tanker blir vår virkelighet

Jeg vet at det er mange som har hatt følelsen av ufullkommenhet og usikkerhet, enten i et kall, som

forelder eller bare generelt. Disse følelsene kan få oss til å skjule våre talenter og være tilbakeholdne overfor andre, eller føle motløshet, angst eller depresjon. Våre tanker om oss selv påvirker i betydelig grad vår adferd og våre følelser. Mange av oss sier ting til oss selv som vi aldri ville si til en annen. Dette i sin tur hindrer oss i å oppnå våre sanne muligheter og reduserer våre evner og talenter. President Ezra Taft Benson (1899–1994) sa: "Satan prøver i stadig større grad å overvinne de hellige med fortvilelse, motløshet, håpløshet og depresjon."<sup>1</sup>

Heldigvis, "Den eneste meningen om oss som betyr noe, er hva vår himmelske Fader mener om oss," sa eldste J. Devn Cornish i De sytti. "Vennligst spør ham oppriktig hva han synes om dere. Han vil elske og irettesette, men aldri ta motet fra oss. Det er Satans knep."<sup>2</sup>

**Å forvente bare fullkommenhet nå ville innebære å nekte oss muligheten for vekst.**

## Ufullkommenhet er en mulighet

Vi er på jorden for å ha glede, og en del av denne gleden er det vi skaper, det vi tror på og det vi aksepterer. Hvis vi aksepterer at vi er mangelfulle Guds barn som lærer underveis, kan vi akseptere våre ufullkommenheter. Å forvente umiddelbar fullkommenhet ville innebære å nekte oss muligheten for vekst. Vi ville nekte oss selv





ILLUSTRASJONER: ALISHA JOHNSON; BILDE AV DUE © PHOTOMASTER/SHUTTERSTOCK

omvendelsens gave og Jesu Kristi kraft og hans forsoning i vårt liv. Eldste Bruce R. McConkie (1915–85) i De tolv apostlers quorum sa: “Det har bare vært én fullkommen person, vår Herre Jesus. Hvis menn [og kvinner] måtte være fullkomne og etterleve hele loven strengt, helt og fullstendig, ville det bare være én frelst person i evigheten. Profeten [Joseph Smith] forklarte at det er mange ting som må gjøres, også etter graven, for å utarbeide vår frelse.”<sup>3</sup> Våre ufullkommenheter kan være nettopp et av virkemidlene Gud bruker til å forberede oss til å vende tilbake til ham.

### **Svakheter kan bli til styrke**

Å vende oss til vår himmelske Fader i ufullkommenhet krever ydmykhet. Denne prosessen er beskrevet i Ether: “Hvis menneskene kommer til meg, vil jeg vise dem deres svakhet. Jeg gir menneskene svakhet så de kan være ydmyke, og min nåde er tilstrekkelig for alle mennesker som ydmyker seg for meg, for hvis de ydmyker seg for meg og har tro på meg, da vil jeg la det svake bli til styrke for dem” (Ether 12:27). Når vi er ydmyke, vil vår himmelske Fader åpne sine armer for oss og hjelpe oss å lære av våre svakheter. Et eksempel på dette finnes i Det nye testamente. Da Paulus strevde med sin “torn i kjødet”, lærte han at denne svakheten hadde ydmyket ham og bragt ham nærmere Gud (se 2 Korin-terbrev 12:7). Denne ydmykheten og

villigheten til å lære er akkurat det vi må anvende på våre egne ufullkommenheter. Vi må lære av disse svakhetene, slik at de kan bli til styrke.

Det er også forskjell på å føle ydmykhet og å føle at man har liten verdi. Ydmykhet fører oss nærmere Herren, mens skam og skyldfølelse kan drive oss bort fra Herren. Gud vil ikke at vi skal rakke ned på oss selv og føle at vi er lite verdt i hans øyne. Dette er sårende for ham og for oss. Det er viktig å erkjenne at vi er verdt den tid og innsats som skal til for å forandre seg. En del av det dette jordelivet dreier seg om, er å finne måter å forandre våre svakheter på. Noen svakheter kan være livslange kamper, mens andre kan overvinnes raskere.

For mange år siden arbeidet jeg med en pasient, Rachel (navnet er endret), som hadde et alkoholproblem. Det hadde blitt en krykke og et middel til å lindre påkjenningene av hennes vanskelige liv. Hun bestemte seg for at hun skulle overvinne avhengigheten, og med litt hjelp og oppmuntring sluttet hun å drikke. Men før hun overvant alkoholproblemet sitt fullstendig, rakk hun ikke ned på seg selv for sin svakhet. Hun erkjente den. Med besluttsomhet og hjelp fra en god biskop, Herren og noen få nøkkelpersoner, bestemte Rachel seg så for at hun skulle slutte å drikke. Sist jeg snakket med henne, sa hun at hun ikke hadde noe ønske om å drikke.

For å kunne vokse av våre svakheter, må vi vende oss til Herren i tro, håp og forståelse av at han vil holde oss i sin hånd. President Russell M. Nelson, president for De tolv apostlers quorum, har sagt: “Du som er svak eller engstelig, vær tålmodig med deg selv. Fullkommenhet kommer ikke i dette liv, men i neste liv. Forlang ikke noe som er urimelig. Men krev av deg selv at du forbedrer deg. Hvis du lar Herren hjelpe deg gjennom det, vil han gjøre utslaget.”<sup>4</sup>

### **Velg lykke nå**

Midt i prosessen med å bli bedre, kan vi velge fred og lykke nå. Selv midt i de mørkeste omstendigheter kan vi velge vår innstilling. Viktor Frankl, en velkjent psykiater og holocaust-overlevende, uttalte: “Alt kan bli tatt fra et menneske, bortsett fra én ting, den siste av menneskets friheter – nemlig retten til å velge sin egen holdning under alle gitte omstendigheter og selv bestemme hvordan man ønsker å leve.”<sup>5</sup>

Vi har blitt fortalt: “Mennesket er til for å kunne ha glede” (2 Nephi 2:25). Dette betyr ikke at Gud på magisk vis vil fylle vårt liv med lykke. Lykke er et valg for de fleste av oss. Det krever innsats og utøvelse av takknemlighet, tillit og tro. Det negative kan ta hele plassen i livet dersom vi tillater det. Vi er kanskje ikke i stand til å forandre omstendighetene i vårt liv, men vi kan velge hvordan vi



reagerer på dem. President Thomas S. Monson har sagt: "Vi kan ikke styre vinden, men vi kan tilpasse seilene. Måtte vi *velge* en positiv innstilling for å finne maksimal lykke, fred og tilfredshet."<sup>6</sup>

Når vi velger å fokusere på det gode, stole på Herren og hans forsoning, og akseptere og lære av våre feil, kan vi fjerne urealistiske forventninger

til oss selv og strekke oss etter godhet og glede i vårt liv. Vi vil føle fred med våre ufullkommenheter og finne trøst i Guds forløsende kjærlighet. Vi vil finne glede i vårt hjerte fordi vi vet at frelsesplanen kan føre oss tilbake til vår himmelske Fader når vi gjør vårt aller beste, selv om vi er ufullkomne, for å være verdig til å bo hos ham igjen. ■

#### NOTER

1. Ezra Taft Benson, "Do Not Despair," *Ensign*, okt. 1986, 4.
2. J. Devn Cornish, "Er jeg god nok? Kommer jeg til å klare det?" *Liahona*, nov. 2016, 32.
3. Bruce R. McConkie, "The Seven Deadly Heresies" (andakt ved Brigham Young University, 1. juni 1980), 6-7, [speeches.byu.edu](http://speeches.byu.edu).
4. Russell M. Nelson, "Men's Hearts Shall Fail Them" (video), [mormonchannel.org](http://mormonchannel.org).
5. Viktor E. Frankl, *Man's Search for Meaning* (1959), 86.
6. Thomas S. Monson, "Et rikt liv," *Liahona*, jan. 2012, 4.



**Om å velge hvordan vi reagerer på utfordringer har president Thomas S. Monson sagt: "Vi kan ikke styre vinden, men vi kan tilpasse seilene."**

# Å bearbeide svakheter, å skisse i tro

Av E. Tracy Williams

**D**et tok meg syv år å kvalifisere meg til å reise på heltidsmisjon. Første gang jeg snakket med min biskop, biskop Tapueluelu, om det, ga han meg noen retningslinjer jeg skulle strekke meg etter å følge. Han sa at hvis jeg fulgte dem og lærte å være lydige, ville jeg bli velsignet. De første retningslinjene – daglig skriftstudium og ukentlig tilstedeværelse i kirken – var ganske gjennomførbare. “Dette er enkelt,” tenkte jeg. Men jeg ble fornærmet da jeg ble bedt om å endre visse “verdslige” ting i livet mitt, og min stolthet og stahet tok overhånd over meg.

I håp om å finne en enklere utvei, flyttet jeg til fire forskjellige menigheter og snakket med fire forskjellige biskoper. Jeg gjenopptok til og med medisinstudiet. Så følte jeg meg tilskyndet til å slippe alt, og nok en gang forberede meg til å reise på misjon. Og det gjorde jeg. Jeg gikk tilbake til

biskop Tapueluelu og ba ydmykt om hans hjelp. Jeg fikk vite at det var en vektgrense for misjonærer – og jeg innså at jeg var over grensen. Umiddelbart rotet motløshet og forlegenhet til tankene mine, men biskopen oppmuntret meg. Han uttrykte sin kjærlighet og tro på meg og sa: “Min dør er alltid åpen. Vi kan jobbe med det sammen! Én svakhet, én uke om gangen.”

Så jeg snakket med biskopen hver uke, og arbeidet med én svakhet om gangen. Jeg hadde ingen anelse om at jeg måtte vente i fire nye år bare for å kvalifisere meg til å reise på misjon.

## **Jeg måtte stole på Frelseren**

Gjennom disse årene prøvde jeg å komme nærmere Kristus og anvende hans læresetninger i mitt liv. Når utfordringene kom, ble hans forsoning virkelig for meg. Jeg stolte på den kraft, trøst og styrke han ga meg ved sin forsoning da min beste venn døde,

**Jeg måtte lære å stole på Frelseren for å overvinne mine svakheter og bygge videre på mine sterke sider, begge deler mens jeg forberedte meg til misjon og mens jeg tjente.**

da familien vår mistet hjemmet vårt, og da jeg kom ut for en bilulykke. Da omstendighetene fikk meg til å miste mange av mine venner, ble jeg deprimert, men Frelseren hjalp meg ut av depresjonen. Mine fredagskvelder sammen med venner ble erstattet med trening på treningsstudio og studium om Jesu Kristi forsoning.

Jeg ba hver kveld for de menneskene jeg en dag skulle betjene, og til og med for mine fremtidige ledsagere!



Jeg klarte til slutt å kvalifisere meg, og ble kalt til å virke i New Zealand Auckland misjon, tonganskspråklig.

### Gatekunst og Ånden

Da jeg kom til misjonæropplærings-senteret, skjønte jeg at det var mer å lære om Jesus Kristus og hans forsoning og meg selv. Selv om jeg er av tongansk avstamning, hadde jeg aldri vært på øyene i Syd-Stillehavet, og jeg strevde med det tonganske språk. Da jeg kom til New Zealand, hadde jeg ingen anelse om hva folk sa til meg på tongansk. Jeg hadde så mye

å si, men fordi jeg ikke kunne snakke språket, var ordene mine få, enkle og gebrokne. Jeg nikket når noen stilte meg spørsmål. De lo av meg, og jeg lo med dem, men bak lukkede dører gikk latteren over i tårer av frustrasjon og motløshet. Jeg tenkte: "Har jeg arbeidet i syv år for å komme hit for dette?"

Så jeg ba til min himmelske Fader. I Ether 12:27 får vi vite at våre svakheter kan bli til styrke hvis vi stoler på ham. Jeg fortalte ham om mine svakheter og min tillit til ham, og jeg reiste meg igjen... og igjen... og igjen. Jeg begynte å stole enda mer på Kristus

og også på mine sterke sider.

Jeg elsker dette evangeliet, og jeg elsker gatekunst, så jeg bestemte meg for å kombinere de to. Jeg pakket Skriftene, en skissebok, kullblyanter, tusj og bokser med spraymaling i ryggsekken min. Ledsagerne mine lo og spurte: "Hva skal du med spraymaling?" Jeg forklarte: "Jeg kan ikke snakke språket ennå, men jeg kan vise andre mitt vitnesbyrd."

Resten av min misjon brukte jeg gatekunst – på papir, ikke på bygninger – og Ånden til å undervise andre om Kristus. Og selv om det høres sprøtt ut, virket det. Mange ønsket ikke å høre budskapet mitt, så jeg tegnet det. Dører og øyne åpnet seg da jeg fortalte dem at jeg laget graffiti. De trodde meg ikke. De tok tiden på meg i tre minutter, og jeg tegnet ordet *tro* mens jeg underviste dem om det. Det var mange blant dem som følte seg dømt og uelsket. Jeg kunne vitne om at med tro på Kristus kan vi føle hans kjærlighet og tilgivelse, og han kan hjelpe oss å forandre oss til det bedre. Det gjorde han for meg.

Syv år med forberedelser til min misjon hjalp meg å finne meg selv. Denne tiden gjorde meg i stand til å få et vitnesbyrd om Kristi forsoning og hans evne til å hjelpe meg å overvinne mine svakheter og bruke mine sterke sider til å dele det jeg visste med andre. Til syvende og sist var det verdt de syv årene. ■

*Artikkelforfatteren bor i Utah, USA.*







Av Stephen W. Owen

Unge menns  
generalpresident

**D**a jeg var 14 år, tok jeg en avgjørelse som forandret alt. Jeg gikk langs gaten sammen med noen venner på en fredagskveld, og vi hadde det hyggelig, akkurat som vi pleide. Men i kveld var det et problem, og jeg visste at jeg måtte gjøre noe med det. Jeg var bare ikke sikker på om jeg kunne.

De siste par årene hadde vennene mine begynt å eksperimentere med sigaretter og alkohol. Det gikk sakte i starten, det skjedde bare én eller to ganger, men da vi var kommet til denne fredagen, røykte og drakk de jevnlig når vi var ute alene.

Jeg tenkte at så lenge jeg bare holdt meg ren, kunne jeg fortsatt ha det hyggelig sammen med vennene mine. Mor og far skjønte naturligvis at det var noe som ikke stemte med vennene mine. Og

vennene mine skjønte at mor og far ikke var fornøyd med dem. Dette gjorde at jeg befant meg på det ubehagelige stedet midt mellom barken og veden: Jeg forsvarte ofte mine venner overfor mor og far, og jeg forsvarte mor og far overfor mine venner.

Så der var vi den fredagskvelden, og gikk langs gaten. Vennene mine begynte å drikke og røyke, og til slutt gikk det opp for meg hvor ubehagelig jeg syntes oppførselen deres var. Så jeg tok et valg. Jeg gikk til den andre siden av veien.

Vennene mine lo av meg. De kalte meg et "dydsborte", og de sa at hvis jeg ble værende der borte, ville jeg ikke lenger være deres venn.

Vi kom til enden av veien. Vennene mine gikk til venstre, og jeg gikk til høyre. Jeg var tre kilometer

# Ved et VEISKILLE



# med mine VENNER

Jeg oppdaget at jeg gjentatte ganger forsvarte mine venner overfor mor og far, og forsvarte mor og far overfor mine venner.

hjemmefra, og det var de lengste tre kilometre jeg noensinne hadde gått. Man skulle kanskje tro at jeg ville føle godt ved å ha tatt et så modig valg, men akkurat da følte jeg meg forferdelig. Jeg våknet opp neste morgen til den skremmende erkjennelsen av at jeg hadde mistet vennene mine, og at jeg nå var alene. For en 14-åring var det overveldende.

## En ny venn

Ikke så mange dager senere fikk jeg en telefon fra et medlem av Kirken jeg kjente, som heter Dave. Han spurte om jeg hadde lyst til å komme hjem til ham på lørdag kveld. Han inviterte meg på middag hos ham og familien hans dagen etter. Det hørtes mye mer moro ut enn jeg da hadde det uten noen venner, så jeg takket ja.

Dave og jeg hadde det hyggelig sammen – og det var naturligvis ingen sigaretter eller alkohol. Da jeg hørte Daves far holde bønnen før middag, føltes det så godt. Jeg begynte å tenke at kanskje – bare kanskje – begynte å bli bedre.

Dave og jeg ble bestevenner. Vi spilte fotball sammen, gikk på skolen sammen og hjalp hverandre å reise på misjon. Da vi kom hjem, var vi romkamerater på universitetet. Vi hjalp hverandre å finne de rette kvinnene å gifte oss med, og holdt hverandre på den snevren og smale sti hele veien til templet og videre. Alle disse årene senere er vi fortsatt gode venner. Og det hele begynte med en enkel telefonsamtale, akkurat da jeg trengte det.

## En mors innflytelse

Det var i det minste slik jeg trodde det hele hadde begynt. Tenk hvor overrasket jeg ble da jeg mange år senere fant ut at det var mor som hadde arbeidet bak kulissene for å



Langs veien er det andre som har tatt sine egne vanskelige avgjørelser for å være på Herrens side. De vil gå sammen med deg.

tilrettelegge vennskapet vårt! Kort tid etter at jeg mistet mine gamle venner, la hun merke til at noe var galt med meg, så hun ringte Daves mor for å se om de kunne finne en måte å hjelpe på. Daves mor overtalte så Dave til å kontakte meg og inviterte meg hjem til seg. Noen ganger kommer tilskyndelser til å hjelpe noen i nød fra Den hellige ånd. Noen ganger kommer de fra en engel – som en mor – som “taler ved Den Hellige Ånds kraft” (2 Nephi 32:3).

Jeg har ofte lurt på hvordan livet kunne ha vært annerledes – for meg og for Dave – hvis mor ikke hadde oppfattet min kamp og gjort noe med det. Minner ikke dette deg om hvordan vår himmelske Fader velsigner oss? Han kjenner alle våre behov, og han sender “velsignelser... ved dem som vandrer på [hans] vei” (“Alt godt som gjøres her på jord,” *Salmer*, nr. 172).

### Vi vandrer sammen

Til syvende og sist er vi alle ansvarlige for våre egne valg. Som president Thomas S. Monson har sagt gjentatte ganger: “Valgene

våre avgjør vår fremtid,”<sup>1</sup> og mange av disse valgene må tas personlig og individuelt. Våre avgjørelser gjør ofte at vi føler oss isolerte eller ensomme. Men vår himmelske Fader sendte oss ikke hit alene.

Avgjørelsene jeg tok i viktige øyeblikk, vel-signet og veiledet resten av mitt liv. Men disse avgjørelsene var inspirert og muliggjort ved min mors ydmyke innsats og av Daves støtte og vennskap.

Den prøve vi kaller jordelivet, er forskjellig fra prøvene vi ofte tar på skolen – hvor du må konsentrere deg om din egen prøve, og ikke har lov til å hjelpe sidemannen. Nei, i denne prøven kan og må vi hjelpe hverandre. Det er faktisk en del av prøven. Så selv om valgene dine til tider kan føre deg til den ensomme siden av veien, kan du vite at langs denne veien er det andre som har tatt sine egne vanskelige avgjørelser for å være på Herrens side. De vil gå sammen med deg, og de trenger at du går sammen med dem. ■

#### NOTE

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





# STREKK DEG UT TIL ANDRE

“Jeg ber dere innstendig om å ha mot til å... passe på at alle inkluderes og føler seg elsket og verdsatt.”

President Thomas S. Monson, “Måtte dere ha mot,” generalkonferansen i april 2009





# FINNNE, TA MED, UNDERVISE:

Ta  
tempelutfordringen

*Utfordringen er gitt -  
har du tatt den?*



Av Carlisa Cramer

**E**ldste Neil L. Andersen i De tolv apostlers quorum oppfordret ungdom til å “klargjøre like mange navn til templet som antall dåp de utfører i templet, og hjelpe andre å gjøre det samme”.<sup>1</sup> Eldste Dale G. Renlund i De tolv apostlers quorum har også lovet at å delta i denne apostoliske utfordringen kan gi åndelig beskyttelse og helbredelse for familier.<sup>2</sup>

Tenk på det – Herrens apostler har oppfordret alle til å delta i slektshistorisk arbeid ved å ta sine egne slektsnavn med til templet. Ville det ikke være flott om hver eneste ordinans du utførte i templet var for din egen familie? Eldste Andersen har oppfordret ungdom over hele verden til å gjøre nettopp dette, og til å hjelpe venner og familie å gjøre det samme.

Hvis du tar denne utfordringen, kan du føle Ånden, styrke ditt vitnesbyrd og forbedre din opplevelse i templet. Ikke sikker på hvordan du skal begynne? La oss ta for oss utfordringen trinn for trinn:

### FINNE

Først må du finne navn som du kan ta med til templet, og legge dem inn på **FamilySearch.org**. Hvis du har fullført over fire generasjoner, kan du prøve Etterkommer-visning på FamilySearch. Eller hvis familietreet ditt er ganske tomt, kan du begynne med å se på **FamilySearch.org/findnames**.

### TA MED

Når du har reservert og skrevet ut ordinansene fra FamilySearch.org, og hvis du har tempelanbefaling, kan du så ta navnene med til templet for dåp og bekreftelse! Be familiemedlemmer eller venner som har mottatt sin begavelse, om å utføre resten av ordinansene, eller send dem til templer gjennom FamilySearch for å få arbeidet utført.

### UNDERVISE

Del gleden ved slektshistorie med andre rundt deg! Ha en slektshistoriekveld med dine venner, eller sitt ned med dine foreldre og søsken og fyll ut slektstreet deres sammen. Du kan dele dine erfaringer på sosiale medier med #Tempelutfordringen.

### Er du klar?

Uansett hvilke erfaringer du har med slektshistorie, er det mange måter å delta i utfordringen på. Tenk på hvordan du kan bidra til å fremme Herrens verk i dag. ■

*Artikkelforfatteren bor i Utah, USA.*

#### NOTER

1. Neil L. Andersen, “Is Anything Too Hard for the Lord?” (tale ved RootsTech-konferansen, 14. feb. 2015), [lds.org/topics/family-history](https://www.lds.org/topics/family-history).
2. Se Dale G. Renlund, i “Opening General Session” (tale ved RootsTech-konferansen, 6. feb. 2016), [lds.org/topics/family-history](https://www.lds.org/topics/family-history).



“Dere er Guds sønner og døtre, paktens barn og rikets byggere. Dere trenger ikke vente... med å oppfylle deres ansvar for å delta i arbeidet med å frelse den menneskelige familie.”

Eldste David A. Bednar i De tolv apostlers quorum, “Barnas hjerter skal vendes,” *Liahona*, nov. 2011, 26.

### EN UTFORDRING ER TATT

“Jeg hadde hørt løftene og velsignelsene som ville bli gitt til meg hvis jeg tok tempelutfordringen, så jeg bestemte meg for å sette disse ordene på prøve. Jeg følte Ånden sterkt, og jeg visste at på den andre siden av sløret var det andre ånder som var like begeistret.”

Wesley R., Frankrike

Ta imot, utfør og del utfordringen med andre på **templechallenge.lds.org**. Fortell om din erfaring med #Tempelutfordringen.



1 Når du oppdager din slektshistorie, lærer du om deg selv underveis.



## TRE MÅTER

## Å DELTA I SLEKTSHISTORIE PÅ

Av Sally Johnson Odekirk

Kirkens tidsskrifter

**D**a eldste David A. Bednar i De tolv apostlers quorum sa: “Deres fingre er trent til å tekste og twitre for å fremskynde og videreføre Herrens verk – ikke bare for å kommunisere raskt med deres venner,” snakket han om deg! Så sa han: “Jeg oppfordrer dere til å studere, finne deres forfedre og forberede dere til å utføre stedfortredende dåp i Herrens hus for *deres* avdøde slektninger” (“Barnas hjerter skal vendes,” *Liahona*, nov. 2011, 27).

Tusener av unge menn og unge kvinner over hele verden har fulgt oppfordringen hans om å søke etter sine forfedre og utføre stedfortredende dåp for dem. En ung kvinne, Kaitlen D., har oppdaget at når hun tar med seg slektsnavn til templet, blir det en mer meningsfylt opplevelse.

Hun sier: “Da jeg begynte å utføre tempelordinanser for familien min, innså jeg at midt i den urolige verden jeg bor i, var den eneste gangen jeg var i stand til å være stille og finne roen, når jeg var inne i denne hellige bygningen. Jeg begynte også å føle meg nærmere dem som er på den andre siden av sløret. Når jeg utførte dåp og bekreftelser, begynte jeg å tenke på alle dem som hadde ventet så lenge på at dette skulle skje. Det er en nesten ubeskrivelig følelse – full av kjærlighet og håp – som har styrket mitt vitnesbyrd så mye.”

Det er mange forskjellige måter å delta i slektshistorie og tempelarbeid på, så hvor skal du begynne? Tre ungdommer forteller om sine erfaringer med å lære om slektshistorier, intervjuer familiemedlemmer og finne slektsnavn å ta med til templet.



## Mine forfedre er gode eksempler for meg

Av Kyle S., Texas, USA

**M**ine foreldre og jeg lyttet til eldste Bednar på generalkonferansen i oktober 2011, da han sa at det å arbeide med slektshistorie ville gi oss beskyttelse mot den onde. Vi begynte umiddelbart å arbeide med vår slektshistorie. Jeg fortsetter å lære og vokse av slektshistorie. Det er virkelig moro.

Jeg liker å finne ut om hvor jeg kommer fra, og om mine forfedre. Jeg lærer av deres erfaringer og bruker dem i livet mitt for å bli et bedre menneske. Det er fantastisk å finne ut hvem de var, hva de levde av, hvordan de levde og hvor vanskelig det var for dem.

Jeg likte for eksempel å lære om en av mine forfedre som flyttet med familiens sin fra Tennessee til Texas i 1870 for å bli kvegfarmar. Han møtte mange utfordringer, og han har lært meg at livet kan være vanskelig, så det er viktig å stå for det vi tror på.

Når jeg har utfordringer i livet, får det å arbeide med slektshistorie meg til å føle at mine forfedre alltid er med meg og vil hjelpe meg gjennom harde prøvelser, akkurat slik eldste Bednar lovet oss.

### Hvordan du kan finne dine slektshistorier

*Samle historier om hva dine forfedre likte å gjøre.* Gjør dine forfedre mer levende for deg, og finn ut hva dere har til felles. Hvilke idretter drev de med? Hva slags mat spiste de? Hvordan var skolen deres?

Snakk med dine foreldre og besteforeldre om historier fra deres eget liv. Du kan bruke Kirkens hefte *Min familie* til å komme i gang med å samle og dele slekthistorier. På FamilySearch.org kan du legge inn bilder, historier, informasjonskilder, lydopptak og dokumenter for å hjelpe andre i familien å bli kjent med deres forfedre. Gå inn på FamilySearch.org og klikk på "Memories" for å komme i gang.



### HVORDAN SLEKTHISTORIE FORANDRER OSS

“Når vi vender vårt hjerte til våre forfedre, er det noe inni oss som forandrer seg. Vi føler oss som en del av noe større enn oss selv. Vår medfødte lengsel etter familieband innfris når vi knyttes til våre forfedre gjennom hellige ordinanser i templet.”

President Russell M. Nelson, president for De tolv apostlers quorum, “Generasjoner sammenføyet i kjærlighet,” *Liahona*, mai 2010, 92.



## Mine besteforeldres historier

Av Matías M., Utah, USA

**M**ine besteforeldre bor i Uruguay. Da mine besteforeldre på morssiden besøkte familien min, benyttet jeg anledningen til å intervju dem og lære deres historie om hvordan de ble medlem av Kirken. Jeg hadde aldri hørt historien deres før, så det var virkelig en fantastisk opplevelse å høre historien fra mine besteforeldre.

Jeg tok notater mens jeg intervjuet dem, og jeg gjorde også opptak av dem med telefonen min, slik at jeg kunne høre det om igjen når jeg vil. Jeg lastet opp lydfilen til FamilySearch slik at andre kan ha nytte av å lytte til historien deres, både nå og i fremtiden.

Noen måneder senere var jeg i stand til å spille inn og laste opp et intervju med mine besteforeldre på farssiden. Jeg fant ut så mye som jeg ikke hadde visst før, og de fortalte meg mye mer om livet sitt enn jeg forventet.

Det var så godt å høre mine egne besteforeldre fortelle sin historie og å lytte til noen råd de hadde til meg. Jeg vet at det at jeg brukte noen minutter på å gjøre disse intervjuene vil hjelpe meg å “overbevise [mine] barn... så de vil tro på Kristus” (2 Nephi 25:23), slik profeten Nephi i Mormons bok gjorde for sine etterkommere. Jeg vet at når mine barn hører mine besteforeldres vitnesbyrd, vil deres vitnesbyrd også bli styrket.

### Hvordan du kan intervju familiemedlemmer

*Som en aktivitet for menigheten eller grenen kan du og de andre ungdommene intervju eldre familiemedlemmer.* Tenk på et spørsmål eller to som du ønsker å stille dine foreldre eller besteforeldre eller andre slektninger. Sett deg så ned sammen med dem, still dem et spørsmål om deres liv, og film eller ta det opp på telefonen. Når du er ferdig, kan du laste det opp til Memories på FamilySearch.org.

## Mitt mål: Ta med 10 slektsnavn til templet

Av Rajane S., Jamaica

**J**eg har alltid vært fascinert av slektsforskning, så da områdepresidentskapet ga ungdommene målet om å samle 10 forfedres navn for å utføre dåp og bekrefte for dem i templet, ble jeg henrykt.

Jeg begynte min forskning uten hjelp, men kom ingen vei. Jeg hadde tre navn uten informasjon, og på det tidspunktet følte jeg meg fastlåst både åndelig og fysisk. Jeg bestemte meg for å be mor om hjelp. Hun foreslo at jeg skulle ringe hennes mor. Da jeg ringte bestemor, var hun mer enn villig til å hjelpe. Hun ga meg også tillatelse til å være stedfortreder på vegne av navnene vi snakket om. Jeg ble overlykkelig og takknemlig.

Tempelturen nærmet seg, og jeg hadde ingen navn fra min fars side. Noen timer før jeg skulle dra hjemmefra, følte jeg meg tilskyndet til å dra til gravlunden og få min far til å be sin tante om å komme. Vi dro til gravlunden, og da jeg så min far og grandtante gå rundt på gravlunden, følte jeg at jeg ble ledet til noen av mine forfedres gravsteiner. Jeg følte deres villighet til å være en del av evangeliet. Med hjelp fra Den hellige ånd og fra mine familiemedlemmer, hadde jeg nådd målet mitt. Jeg hadde navnene på 16 tempelklare forfedre!

Da jeg dro til templet, kunne jeg føle entusiasmen og gleden blant mine forfedre som var rede og ventet. Mens de ble døpt og bekreftet, kunne jeg føle at deres sjel ble fylt med glede og fred. Jeg følte meg fantastisk, og alt jeg ønsket å gjøre var å takke dem fordi de ga meg muligheten til å være en del av noe så spesielt.

### Hvordan du kan finne slektsnavn til templet

*Prøv Etterkommer-visning på FamilySearch.org for å hjelpe deg å lete etter forfedre som trenger å få sitt tempelarbeid utført.* Ta så ungdommens tempelutfordring: Se side 54 i dette nummeret. ■



# 1 Korinterbrev 10:13

Apostelen Paulus lærte oss hvordan vi kan tåle fristelse.



## FRISTELSE

“Djevelen... vet hvor, når og hvordan han kan friste oss. Hvis vi er lydige mot Den hellige ånds tilskyndelser, kan vi lære å oppfatte den ondes forledelser ...

Vår suksess blir aldri målt ut fra hvor sterkt vi blir fristet, men hvor trofast vi reagerer. Vi må be vår himmelske Fader om hjelp og søke styrke gjennom hans Sønn, Jesu Kristi forsoning.”

Eldste Robert D. Hales i De tolv apostlers quorum, generalkonferansen i april 2009.

## GUD ER TROFAST

*Trofast* – pålitelig, lojal. Vi kan stole på Guds løfter om at han vil hjelpe oss å tåle og unnsnippe fristelse.

## EN MÅTE Å UNNSLIPPE PÅ

Det finnes alltid en måte å unnsnippe på – et annet valg, et annet sted å gå, en annen ting å gjøre. Når alt annet svikter, kan du følge eksemplet til Josef i Egypt, og bare løpe vekk (se 1 Mosebok 39:7–12).

## OVER EVNE

Vi skulle prøve å unngå fristelse. Noen ganger gjør vi det vanskeligere for oss selv ved ikke å avvise fristelsen så snart den kommer. Eldste Neal A. Maxwell (1926–2004) i De tolv apostlers quorum sa: “Naturligvis merket Jesus de enorme fristelsene som kom til ham, men han analyserte dem ikke om og om igjen. I stedet avviste han dem straks. Hvis vi gir næring til fristelser, vil det snart være de som gir ‘næring’ til oss!” (Generalkonferansen i april 1987).

<sup>13</sup> Dere har ikke møtt noen fristelse som mennesker ikke kan tåle. Og Gud er trofast. Han skal ikke la dere bli fristet over evne, men gjøre både fristelsen og utgangen på den slik at dere kan tåle den.

## FELLES FOR ALLE MENNESKER

Vi kan alle ha forskjellige fristelser, men alle blir fristet. Fristelse er nødvendig, for “det måtte nødvendigvis være slik at djevelen skulle friste menneskenes barn, ellers kunne de ikke ha sin handlefrihet” (L&p 29:39).

## SLIK AT DU KAN TÅLE DEN

Skriftene gir oss noen nøkler for å hjelpe oss i vårt ansvar for å unngå fristelsen, slik at vi kan tåle den:

- Våk og be alltid (se Matteus 26:41; Alma 13:28; 31:10; 34:39; 3 Nephi 18:18; L&p 31:12).
- Stol på Jesus Kristus (se Alma 37:33), for “ved at han selv har lidd og er blitt fristet, kan han komme dem til hjelp som blir fristet” (Hebreerne 2:18; se også Alma 7:11).
- “[Du skulle] ydmyke [deg] for Herren” (Alma 13:28) og “[vokte] deg for stolthet” (L&p 23:1).
- “[Lytt] til Guds ord og [hold] fast ved det” (1 Nephi 15:24).

*Kommentar fra redaktøren: Denne siden er ikke ment som en altomfattende forklaring av det utvalgte skriftstedet, bare et utgangspunkt for ditt eget studium.*



Av eldste  
**Jeffrey R. Holland**  
i De tolv apostlers  
quorum

## HVORDAN DU KAN FORANDRE DEG

**N**år du har syndet og forstått alvoret av dine feil, vil din mest avgjørende utfordring være å tro at du kan forandre deg, at det kan bli en annen deg. Å miste troen på dette er helt klart en av Satans metoder for å ta motet fra deg og overvinne deg. *Omvendelse* er ikke et illevarslende ord. Nest etter *tro* er det det mest oppmuntrende ordet i det kristne ordforrådet. **Du kan forandre deg!** Du kan være alt du ønsker å være i rettferdighet.

Hvis det er én klage jeg ikke kan tale, er det den stakkarslige, ynkelige og svake ytringen: “Det er bare slik jeg er.” Snakk om nedslående holdninger. Denne tar virkelig motet fra meg. Vennligst spar meg for jamringen deres om at “Det er bare slik jeg er.” Jeg har hørt det fra altfor mange som

ønsket å synde og kalle det psykologi. Og jeg bruker ordet *synd* om et bredt spekter av vaner som fører til motløshet og tvil og fortvilelse.

**Du kan forandre alt du ønsker å forandre, og du kan gjøre det veldig fort.** Det er et annet av Satans bedrag at det tar årevis og evigheter å omvende seg. Det tar nøyaktig like lang tid å omvende seg som det tar å si ‘Jeg vil forandre meg’ – og mene det. Selvfølgelig vil det være problemer å løse og vederlag å gi. Du kan godt **bruke** – og du bør bruke **resten av ditt liv på å bevise din omvendelse ved dens varighet.** Men forandring, vekst, fornyelse og omvendelse kan komme like umiddelbart som det gjorde for Alma og Mosiahs sønner.



Misforstå meg ikke. **Omvendelse er ikke lett eller smertefritt eller beleilig.** Det kan være en bitter kalk fra helvete. Men bare Satan vil ha dere til å tro at en nødvendig og påkrevd erkjennelse av synd er mer usmakelig enn å bli i den for godt. Bare han vil si: “Du kan ikke forandre deg. Du vil ikke forandre deg. Det er for tidkrevende og for vanskelig å forandre seg. Gi opp. Gi etter. Ikke omvend deg. Du er som du er.” Det, mine venner, er en løgn født av fortvilelse. Ikke la dere lure. ■

*Fra en tale holdt under en andakt ved Brigham Young University 18. mars 1980.*





## TIENDE OG EN UVENTET VELSIGNELSE

**J**eg hadde bare vært medlem av Kirken i en måned da jeg betalte min første fulle tiende. Jeg var eneste medlem i min familie, og tiende var vanskelig for familien min å forstå. Mor frarådet meg å betale tiende, og ønsket at jeg skulle gi henne pengene i stedet.

En dag før jobb innså jeg at det ikke fantes mat i kjøleskapet, og at jeg måtte kjøpe noe å spise. Jeg hadde ingen penger med meg, så jeg ba mor om å låne meg penger til lunsj. Hun nektet og sa at jeg ikke hadde penger fordi jeg hadde betalt tiende.

Jeg gikk og hentet Mormons bok, og sa at denne boken ville gi meg min næring for dagen – åndelig næring. Jeg åpnet den foran mor og fant 100 pesos (nok til å kjøpe litt lunsj) gjemt inni. Det var et mirakel – jeg hadde ikke lagt disse pengene i Skriftene. Jeg fikk en viktig lærdom: Selv om utfordringer og fristelser finnes overalt, vil jeg alltid bli velsignet når jeg betaler full tiende og holder budene. ■

Montserrat L., Federal District, Mexico

## TID FOR TEMPLET

**S**å snart jeg fylte 12, fikk jeg min første tempelanbefaling. Jeg glemmer aldri den første opplevelsen i templet. Freden jeg følte, var så unik. Selv om mitt hjem i Sør-Taiwan var fire timer fra templet, bestemte jeg meg for å gå en gang i måneden på stavens tempeldag. Jeg gikk selv om ingen kunne bli med meg.

Snart begynte jeg å invitere med meg venner i Kirken. Selv om de ikke viste så mye interesse

i begynnelsen, går nå de hver måned. Mange andre i menigheten begynte også å gå i templet. Uansett hvor ofte staven planlegger tempeltur nå, er det mange med – flere enn staven vår noensinne har opplevd.

Kort tid etter min beslutning om å gå en gang i måneden, bestemte familien seg også for å gå hver måned. Selv om vi har prøver på skolen dagen etter tempeldagen, går familien min og jeg regelmessig. Jeg

har gått ofte i templet sammen med familien min i syv år nå. Templet er Herrens hus, og vi vet hvor viktig det er å dra til templet. ■

Chi-Yun Liu, Tainan, Taiwan

Send inn ditt favorittskriftsted eller en trosoppbyggende opplevelse på [liahona.lds.org](http://liahona.lds.org) eller via e-post til [liahona@ldschurch.org](mailto:liahona@ldschurch.org). Ta med navnet på menigheten og staven, og dine foreldres tillatelse til å utgi den.

# “Hvordan kan jeg få tid til kirkeaktiviteter, familiens hjemmeaften og skriftstudium når leksene tar så mye tid?”

**T**enk deg å ikke spise noe annet enn iskrem hver dag. Høres ganske bra ut – helt til kroppen ikke føler seg så bra. Men kan man være sunn ved bare å spise brokkoli? Nei, god helse krever balanse og variasjon mellom forskjellige typer mat.

Tenk så over de mange aktivitetene i vårt liv. Vår åndelighet, forhold til andre og utdanning er *alt sammen* avgjørende for vår vekst. Så hvordan kan du prioritere de viktige tingene?

Se på hva som er viktigst for deg akkurat nå, og be om å få vite hva du skal fokusere på. Eldste M. Russell Ballard i De tolv apostlers quorum gir følgende oppfordring: “Ha først og fremst i tankene de hellige pakter du har inngått med Herren når du skriver din daglige timeplan.”<sup>1</sup> Alt ordner seg når du setter Herren først.

Husk at “noen ting er bedre, og andre ting er best”.<sup>2</sup> Søk Den hellige ånd for å hjelpe deg å finne ut hva som er viktigst. Du kan trøste en gråtende bror eller søster før du gjør lekser, men å gå på GUF vil kanskje komme foran å se en film sammen med vennene dine. Du kan også bli klar over distraksjoner i livet ditt. Hva med å tilbringe tid med Skriftene *før* dine Facebook-venner?

Øg glem ikke minst å stole på Herren for energi slik at du kan “gå, og ikke bli trett” (se Jesaja 40:31).

#### NOTER

1. M. Russell Ballard, “Balanse mellom livets krav,” *Lys over Norge*, juli 1987, 10
2. Dallin H. Oaks, “Bra, bedre, best,” *Liahona*, nov. 2007, 105.

#### Bare gjør det

Hvis du bare sier: “Jeg skal gjøre det når den tid kommer,” vil Satan friste deg til å aldri gjøre det. Sett av tid til å gjøre disse åndelig oppbyggende aktivitetene, selv om det betyr å si nei til andre aktiviteter.

Allison R., 20 år, Utah, USA

#### Sett av tid til det som betyr noe

Hvis vi ikke får tid til evangeliet, betyr det at vi gjør for mye og trenger å redusere litt. Vi må planlegge aktiviteter rundt evangeliet og våre plikter. Slik får vi tid til evangeliet og det som virkelig betyr noe.

Noah H., 13 år, Arizona, USA



#### Studer Skriftene først

Jeg studerer Skriftene før jeg gjør lekser. Når du studerer Skriftene før skolearbeidet, vil du være mer våken og huske mer av informasjonen. Med de ukentlige aktivitetene må du bare planlegge dem inn i uken din først – og deretter presse inn alt annet rundt dem.

Eldste Clark, 20 år, Chile Concepción syd misjon

#### Planlegg tiden din

Det har ikke vært lett å planlegge tiden min som student. Men jeg laget en timeplan for å planlegge mine ukentlige aktiviteter, som innebærer



leksjoner, morgenandakter sammen med romkameratene mine, personlig skriftstudium, Institutt-klasser og annet. Jeg setter dem også på en skala i forhold til viktighet. Å planlegge aktivitetene mine har hjulpet meg å overvinne utsettelse.

*Daniel A., 19 år, Edo, Nigeria*



### Husk de evige tingene

Jeg prøver å huske min mors ord: Vi bør prioritere evige ting som varer evig (i motsetning til time-lige ting som bare varer i en stund). Jeg har lært at når jeg prioriterer Gud, faller alle andre ting på plass der de bør være. Jeg er sikker på at når vi gjør Guds arbeid, vil Gud hjelpe oss å gjøre vårt arbeid.

*Vaishali K., 18 år, Andhra Pradesh, India*



### Sett Herren først

Å lære å prioritere hjelper oss å ha tid til alt vi trenger å gjøre, hovedsakelig det som hører Herren til. En av mine hovedprioriteringer var å delta i Seminar hver dag. Når jeg deltok i Seminar om morgenen og deretter gikk på skolen, syntes dagen å ha mer enn 24 timer. Skolearbeidet gikk lettere, og det ble en fryd å lese i Skriftene personlig og som familie. Å huske å sette Herren først i vårt liv hjelper oss å se alt annet

i et nytt perspektiv, og hjelper oss å prioritere og når våre mål.

*Bianca S., 19 år, Paysandú, Uruguay*



### Sett opp en tidsplan

Med en gang du våkner, kan du lese i Skriftene, selv om det bare er noen få vers.

Det kan innebære å våkne fem minutter tidligere for å lese i Skriftene. For familiestudium bør dere sette av en tid da dere alle kan ta en pause fra det dere holder på med, og studere sammen. Når det gjelder ungdomsaktiviteter, er tiden allerede fastsatt, så bare gå og knytt bånd med ungdommene i menigheten.

*Elena F., 15 år, Idaho, USA*

### Arbeid smart

Når jeg kommer hjem fra skolen, gjør jeg leksene mine slik at jeg ikke blir hengende etter, og slik at jeg får mer



### KILDEN TIL STYRKE

“Styrke kommer ikke av frenetisk aktivitet, men av å stå på en sikker grunnvoll av sannhet og lys. Styrke kommer av å rette vår oppmerksomhet og innsats mot grunnprinsippene i Jesu Kristi gjengitte evangelium. Styrke kommer av å følge med på de guddommelige ting som betyr mest.”

*President Dieter F. Uchtdorf, annenrådgiver i Det første presidentskap, “Det som betyr mest,” Liahona, nov. 2010, 22.*

tid til Kirkens aktiviteter. Én ting som også hjelper, er når mor setter opp en tidsplan med tidsluker for hver ting jeg skal gjøre hver dag. Det gjør det lettere for meg å delta i aktiviteter, gjøre lekser og lese i Skriftene.

*Rachel O., 13 år, São Paulo, Brasil*

## KOMMENDE SPØRSMÅL

“Hvordan kan jeg be mine venner om ikke å snakke uvennlig eller upassende om andre?”

Send ditt svar og, hvis ønskelig, et høyoppløselig bilde innen 15. mars 2017, på [liahona.lds.org](http://liahona.lds.org) (klikk på “Submit an Article”) eller pr. e-post til [liahona@ldschurch.org](mailto:liahona@ldschurch.org).

Ta med følgende informasjon: (1) fullt navn, (2) fødselsdato, (3) menighet eller gren, (4) stav eller distrikt, (5) din skriftlige tillatelse og, hvis du er under 18 år, dine foreldres skriftlige tillatelse (e-post er i orden) til å trykke ditt svar og foto.

Svar kan bli redigert på grunn av lengde eller klarhet.

DA PLANEN

# **BLE VIRKELIG**

*Plutselig var frelsesplanen mer enn bare et flytskjema -  
den var kilden til mitt håp og min trøst.*





Av Alissa Holm

“Skriv ned alle deres talenter, og velg et dere vil fortelle oss om,” sa søster Jensen til Laurbærpikeklassen vår. Jeg forklarte stolt at volleyball var mitt største talent, og at vår neste sesong – mitt siste år med volleyball – skulle bli den beste så langt.

“Talenter kommer i mange former. Noen er åndelige gaver,” forklarte søster Jensen. “Jeg tror at vår himmelske Fader har velsignet meg med å være i stand til å elske alle rundt meg.”

Søster Jensen utstrålte kjærlighet overalt hvor hun kom, og bar sitt vitnesbyrd i dagligdagse samtaler. Hennes kjærlighet var oppriktig, vennlig og Kristus-lignende. Hun hadde blitt mer enn en leder i Unge kvinner for meg – hun følte som en mor nummer to, en søster eller en bestevenn i løpet high school-tiden. Vi gikk på konserter sammen, dro på shopping sammen og laget jordbærsyltetøy sammen. Hun kom med hjemmelaget pudding da jeg hadde trukket visdomstennene mine, og hun likte å møte meg på godteributikken der jeg jobbet. Hun jobbet på skolen min, så hun gikk på alle volleyballkampene mine også.

Noen måneder senere, på slutten av sommerferien, våknet jeg klokken tre om natten av at telefonen ringte. Mamma svarte, og kom så til rommet mitt. “Familien Jensen hadde vært i en bilulykke på vei hjem fra familiegjenforeningen sin,” sa hun. “Bilen kjørte utfor motorveien, og søster Jensen omkom.”

Hjertet sank i brystet mitt. “Dette kan ikke stemme,” tenkte jeg. “Hun tekstet meg tidligere i dag. Hvordan kan hun være borte nå?”

Jeg var sjokkert, forvirret og trist på samme tid. Etter noen minutter kom tårene, og mamma holdt rundt meg mens jeg gråt. Det var umulig å sove, så jeg lå der med tankene og tårene mine resten av natten.

De neste ukene falt jeg inn i en sorg jeg aldri hadde opplevd maken til før. Volleyball var ingen prioritet, og jeg så ikke lenger frem til å starte skoleåret. Alt jeg var så begeistret for før, ble nå begravd i sorg. “Jeg føler meg helt

overveldet av sorg,” skrev jeg i dagboken min en kveld. “Jeg klarer ikke å slutte å gråte, og jeg er alltid trøtt.”

Kvelden før første skoledag lå jeg i sengen og gråt, og tenke på søster Jensens dødsfall. Jeg var lei av å være trist, og jeg innså at jeg trengte hjelp til å overvinne smerten. Jeg trengte å be.

“Hjelp meg å forstå hvorfor hun døde, og hvordan jeg kan takle dette,” ba jeg.

Jeg knelte der i stillhet, og lurte på om han ville svare. Etter noen minutter begynte tankene mine å knytte forbindelser mellom alt som hadde skjedd. Jeg følte meg varm i hjertet og lettere til sinns. Jeg innså at disse tankene ikke var mine egne. Det var Ånden som underviste meg.

Frelsesplanen – flytskjemaet jeg hadde blitt undervist siden Primær – var *virkelig*. Søster Jensen ble født, hun opplevde lykke, hun utholdt prøvelser, hun delte sin kjærlighet med andre, og nå var hun i åndeverdenen. Ånden hennes fantes fortsatt, og jeg *ville* få se henne igjen. Jeg innså at denne planen, planen for *lykke*, er utformet for å hjelpe oss tilbake til vår himmelske Fader, til vår familie og til våre venner. Akkurat da ønsket jeg mer enn noe annet å leve rettskaffent slik at jeg kunne få se henne igjen.

De første ukene på skolen fokuserte jeg på å prøve å utvikle søster Jensens talent for å vise kjærlighet til alle. Når jeg konsentrerte meg om å vise kjærlighet til andre, begynte min egen smerte langsomt å avta, og jeg følte meg lykkeligere. Jeg lærte at vi kan vise vår kjærlighet til andre på mange måter – ved å lytte til dem, ved å smile til dem, ved å ha med noe godt til dem, eller ved å gi dem komplimenter. Dette er de små tingene som søster Jensen gjorde for meg, så den beste måten å holde minnet hennes i live var å spre hennes form for kjærlighet.

Selv om søster Jensen døde, vil jeg alltid føle hennes kjærlighet. Når jeg hver dag gjør mitt beste for å vise litt mer kjærlighet til andre mennesker, lever jeg slik hun gjorde – og tar ett skritt nærmere å få se henne igjen. ■

*Artikkelforfatteren bor i Utah, USA.*

# Jeg? En mobber?

Av Merillee Booren

Basert på en sann historie

“Vær gode mot hverandre” (Efeserne 4:32).

Det hadde vært en flott dag på skolen. Jeff hadde tilbragt alle friminuttene med å leke drager sammen med sin beste venn, Ben. Etter to år på sin nye skole, var Jeff glad for å endelig ha en bestevenn. Ben likte de samme tingene som Jeff gjorde, og de hadde alltid mye å snakke om.

Da Jeff kom hjem, så han at mamma ventet på ham. Hun virket slett ikke så glad. Smilet hans forsvant. “Jeff,” sa mamma, “jeg fikk telefon fra rektor i dag. Hun sa at du har mobbet en gutt i klassen.”

“Det har jeg ikke, det!” sa Jeff. Han visste at det var galt å mobbe noen. En mobber gjorde folk triste og redde. Jeff hadde aldri gjort noe slikt.

“Er du sikker?” spurte mor. Hun gjorde plass på sofaen til Jeff. “Rektor sa at du og Ben ber Sam om å gå sin vei, at han ikke er med i klubben, og at han ikke får være med om han ikke hopper fra toppen av sklien.”

Jeff så ned. Sam spurte om å få leke med dem nesten hver dag. Men *Ben* var hans beste venn, og de likte å leke for seg selv. Men det betydde da ikke at han hadde vært en mobber for det?

“Er det galt av Ben og meg å leke alene?” spurte Jeff. Det virket ikke rettferdig at noen kalte ham en mobber bare fordi han lekte sammen med sin beste venn.

“Dere to kan fortsatt bruke mye tid sammen. Men når Sam er i nærheten, er det galt å få ham til å føle seg utelatt og alene. Rektor sa du kalte Sam stygge ting fordi han ikke ville hoppe fra sklien.”

“Det gjorde jeg ikke, det!” sa Jeff. Men Ben hadde gjort det. Og *han* hadde ledd.

“Husker du hvordan du følte deg da vi flyttet?” spurte mor.

Jeff nikket. Det hadde vært veldig ensomt på skolen i begynnelsen. Han hadde bedt mye om at han måtte finne en god venn.

“Hva skulle du ønske at folk hadde gjort?” spurte mor.

“Jeg ønsket at de skulle invitere meg til å leke i friminuttene. Eller sitte sammen med dem i lunsjpausen.”

“Er det ikke fantastisk at du har slik en god venn nå?” sa mor. “Du kan være en som hjelper dem som er ensomme, slik du pleide å være. Jeg skal gi deg en utfordring. I morgen vil jeg du skal finne ut tre kule ting om Sam. Så kan du fortelle meg om dem etter skolen.”

“Det kan jeg sikkert få til,” sa Jeff mens han stirret på skoene sine. Han hadde ikke ment å være en mobber. Han ønsket å være snill som Jesus. I morgen kunne han si unnskyld til Sam. Og han kunne si til Ben at han ville at Sam også skulle få leke sammen med dem.

“Hei,” sa mamma. Hun vippet opp Jeffs hake. “Du

er en god og snill gutt. Sam ville være heldig om han fikk deg som venn. Og vet du hva? Jeg vedder på at du vil finne ut at du er heldig som har Sam som venn også.”

Jeff smilte litt. Ben kunne fortsatt være hans beste venn. Det ville ikke skade å ha en annen venn også. ■

Artikkelforfatteren bor i Utah, USA.

## VENNLIGHETSUTFORDRING

- Finn ut tre kule ting om en du ikke kjenner så godt.
- Tenk på hva Jesus ville gjort. Nynn en Primær-sang som “Hvis min Frelser sto hos meg”.
- Du trenger ikke å være bestevenn med alle, men du kan velge å være snill. Gjør noe hyggelig for en du ikke kommer overens med.





# Kjærlighet mellom venner

Av Devan Jensen, Utah, USA

## Hei! Jeg heter Rentalyn.

Jeg bor på øya Weno i Stillehavet. Det er en av mange øyer i øygruppen Chuukøyene. Jeg viser min kjærlighet til mine venner ved å danse med dem, synge sammen med dem og invitere dem til kirken.



### SANGER OM KJÆRLIGHET





*Mine venner og jeg liker å synge sammen. Mine favorittsanger er "Jeg ønsker å være snill og god", "Jeg er Guds kjære barn", og "Jeg ser vår Herres tempel". Jeg er glad i familien min, og jeg ønsker å dra til templet for å bli beseglet til dem.*



**JEG INVITERER VENNENE MINE**

*Jeg inviterer mine venner Demina og Sina til kirken, og noen ganger blir de med meg. Jeg håper de vil bli døpt en dag.*

**RENTALYNS MÅTER Å VISE KJÆRLIGHET**

-  Inviter venner til kirken.
-  Ha det gøy med å synge og danse sammen.
-  Hold deg nær til familien din.
-  Bli venn med misjonærene.

**EN DANS OM VENNER**

*Vennene mine og jeg lærer ballett av søster Hardy, en av misjonærene. Vi øver på en ballett om en jente som heter Lily, som har gått seg vill på en øy og trenger at vennene hennes viser henne veien.*

**JEG BESØKER SØSKENBARNA MINE**

*Jeg er så glad i søskenbarna mine! Jeg reiser med båt for å besøke dem på øya Romanum. Onkelen min og søskenbarna mine kjører båten. De kjører misjonærene mellom øyene også.*

**BIDRA TIL Å FYLLE VERDEN MED KJÆRLIGHET!**

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

# Gangemester

*Prøven nærmet seg. Men Luca hadde en plan.*



Av Jessica Larsen

Basert på en sann historie

*“Elsk din Gud og hold hans bud” (Barnas sangbok, 14).*

**N**i ganger syv er 63. Seks ganger åtte er... 42? Nei, det er ikke riktig!

Luca visket rasende ut svaret sitt.

“Tiden er ute!” ropte Lucas lærer. “Alle leverer prøvene nå.”

“Å, nei!” tenkte Luca. “Men jeg er ikke engang ferdig!”

Luka sukket da han leverte prøven sin. Han måtte få 90 prosent på sine tidsbegrensede prøver for å bestå gangetabellen og bli klassens gangemester, men han skjønte bare ikke hvordan han skulle klare det!



“En gang ville jeg lære å klare klatrestativet, men jeg falt. Så jeg prøvde igjen, men jeg falt igjen. Jeg kom bare til den tredje stangen. Jeg ba min himmelske Fader hjelpe meg å være tapper. Etter bønningen følte jeg meg klar til å prøve igjen. Denne gangen kom jeg meg til den fjerde stangen! Så den femte! Jeg begynte å bli bedre! Jeg visste at vår himmelske Fader ville hjelpe meg være tapper nok til å fortsette å prøve, slik at jeg kunne bli bedre.”

Lily S., 7 år, Arkansas, USA



Den kvelden under familiens skriftstudium leste pappa fra Lære og pakter: “Derfor, hvis dere vil be meg, skal dere få, hvis dere vil banke på, skal det lukkes opp for dere” (L&p 6:5).

Luca kikket opp. Det var svaret! Bønn!

Luca begynte å be hver dag om å gjøre det bra på sin tidsbegrensede gangeprøve. Dette kom til å fungere. Det *måtte* fungere. Endelig skulle han bli gangemester!

Tirsdag kom Luca hjem fra skolen og fant basketballen sin.

“Trenger du hjelp med skolearbeidet?” spurte mor.

“Nei! Det har jeg ordnet!” sa Luca idet han løp ut døren. Han trodde så sterkt på bønn at han ikke engang fant frem hjelpekortene sine for å øve på matten sin.

På fredag visste Luca at han kom til å bestå prøven. Men da han satte seg ned for å ta den, kom bare ikke svarene, og han gjorde det enda dårligere enn før!

Luca gikk hjem fra bussholdeplassen med bøyd hode. Han hadde bedt så inderlig om å bli gangemester. Hvorfor besvarte ikke vår himmelske Fader bønningen hans?

Da han kom hjem, øvde han på å skyte på basketballkurven til pappa kom hjem fra jobb. Pappa tutet da han kom kjørende.

“Hvordan gikk det på skolen?” spurte pappa.

“Ikke særlig bra,” sa Luca og så ned. “Jeg klarer ikke å bestå gangeprøven.”

“Det var trist å høre,” sa far. Han holdt opp hendene for en pasning.

“Jeg burde ha bestått!” sa Luca. “Jeg ba og alt mulig. Pappa, du sa at vår himmelske Fader besvarer bønner. Han besvarte iallfall ikke min i dag!”

“Øvde du med hjelpekortene dine?” spurte pappa.

“Nei.”

“Studerte du i det hele tatt?”

“Nei,” sa Luca. “Men jeg ba hele uken!”

Pappa driblet ballen og så på Luca. “Ganging er litt som basketball. Hvordan har du blitt så god i basketball?”

“Jeg har trent,” sa Luca.

“Ja, og når vi ber om at vår himmelske Fader må hjelpe deg før kampene dine, ber vi ikke om at han på magisk vis skal gjøre deg til en bedre basketballspiller. Hva ber vi om?”

“Om at jeg må huske det jeg har trent på,” sa Lucas.

“Akkurat. Bønn fungerer best når vi gjør vår del, og også ber vår himmelske Fader hjelpe oss,” sa pappa.

“Så min del er å studere hjelpekortene mine?” spurte Luca.

“Nettopp,” sa pappa, idet han sentret ballen tilbake til Luca.

Luca stønnet tungt, og prøvde seg på et skudd. Ballen spratt av kurven. “Greit. Det må mye arbeid til. Men jeg kan vel studere hardt og be vår himmelske Fader hjelpe meg.”

“Akkurat!” sa pappa. “Er du klar for litt en-mot-en?”

Luca gliste og tok ballen fra pappa. “Ja visst! Så lenge du hjelper meg å studere samtidig.”

“Skal bli,” sa pappa. “Seks ganger åtte er?”

“Førtiåtte!” sa Luca, idet han skjøt igjen. Denne gangen svisjet den rett gjennom kurven.

Med øvelse og bønn skulle han bli gangemester tross alt. ■

Artikkelforfatteren bor i Texas, USA.





Av eldste Gary E. Stevenson  
i De tolv apostlers quorum

# Hva er prestedømsnøkler?

Prestedømsnøkler er ikke nøkler som du kan berøre eller holde i hånden, som bilnøkler. En prestedømsnøkkel er myndighet eller tillatelse til å handle i vår himmelske Faders navn. Prestedømsnøkler lar Kirkens ledere bestemme hvordan prestedømmet benyttes på jorden.



Jesus Kristus innehar alle prestedømmets nøkler. Da Kirken ble gjenopprettet, ga han prestedømsnøkler til Joseph Smith for å kunne virke som hans profet. Det første presidentskap og De tolv apostlers quorum har disse nøklene i dag.



Det første presidentskap og De tolv apostlers quorum bestemmer hvordan prestedømmet skal brukes for å velsigne vår himmelske Faders barn. De delegerer, eller gir, noen prestedømsnøkler til biskoper og grenspresidenter.



Fordi prestedømsnøkler finnes på jorden, kan vi bli døpt og bekreftet, få en prestedømsvelsignelse når vi er syke, og bli beseglet i templet.



# Utestengt!

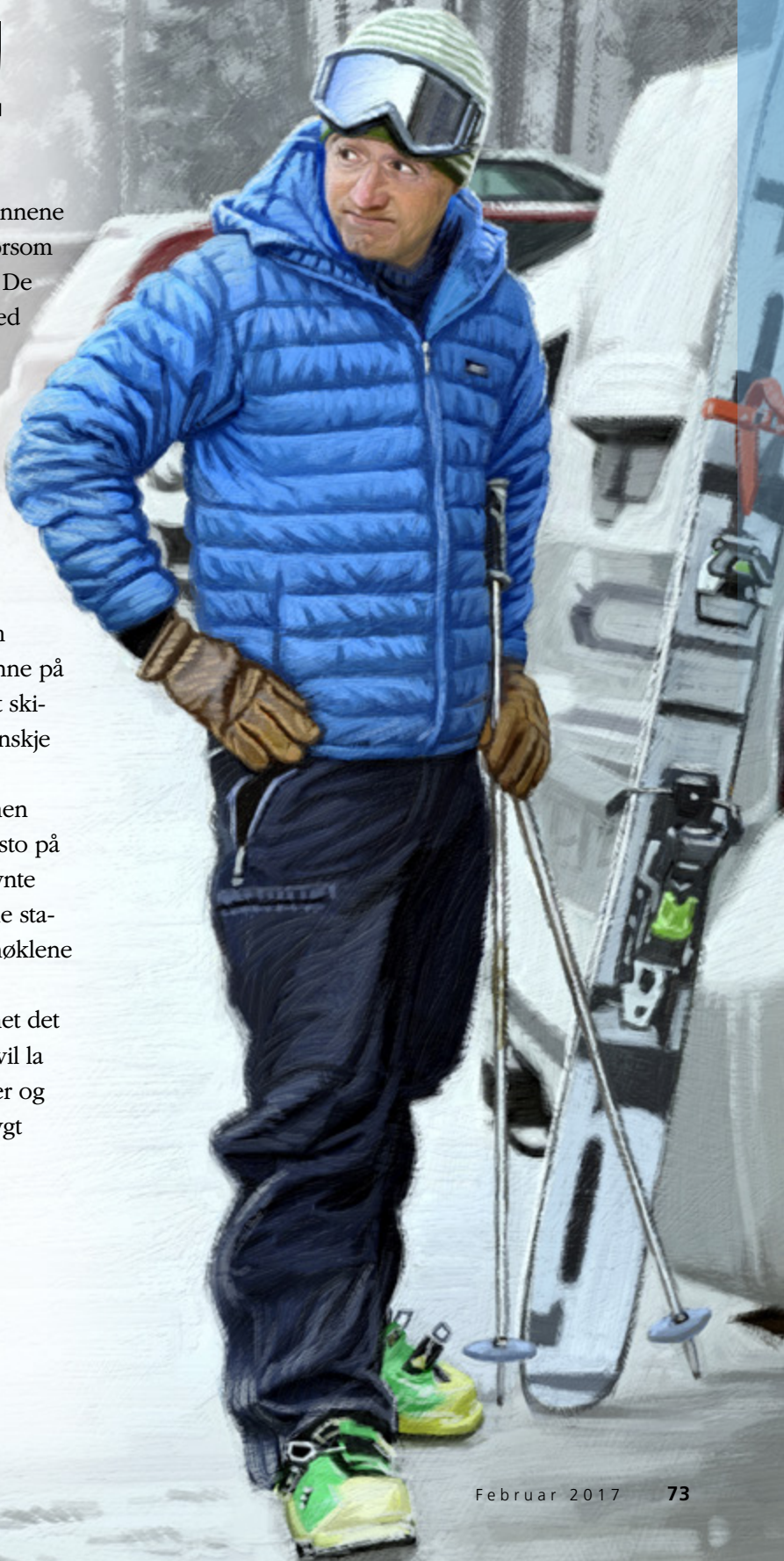
Det var iskaldt ute, og den kalde luften bet i kinnene og nesene til familien Stevenson. Etter en morsom dag på ski, gikk de gjennom snøen mot bilen sin. De gledet seg til å komme inn i bilen og varme seg ved hjelp av varmeapparatet.

Men da eldste Stevenson stakk hånden i lommen, var bilnøkklene borte! "Hvor er nøklene?" tenkte han. Alle ventet utålmodig på at han skulle låse opp bilen. Uten nøklene var de ute-stengt! De kunne ikke åpne døren eller starte bilen. De kunne ikke slå på varmeapparatet.

Det første eldste Stevenson gjorde, var å holde en bønn. Han ba vår himmelske Fader hjelpe dem å finne bilnøkklene. Så tenkte han så hardt han kunne på hvor han kunne ha mistet dem. Da kom han på et skihopp han hadde satt utfor tidligere på dagen. "Kanskje nøklene er der i snøen," tenkte han.

Noen av familiemedlemmene dro tilbake sammen med eldste Stevenson til toppen av skibakken og sto på ski ned. Da de kom til bunnen av skihoppet, begynte solen å gå ned. De lette etter nøklene mens det ble stadig mørkere. Til deres store overraskelse fant de nøklene like før det ble for mørkt!

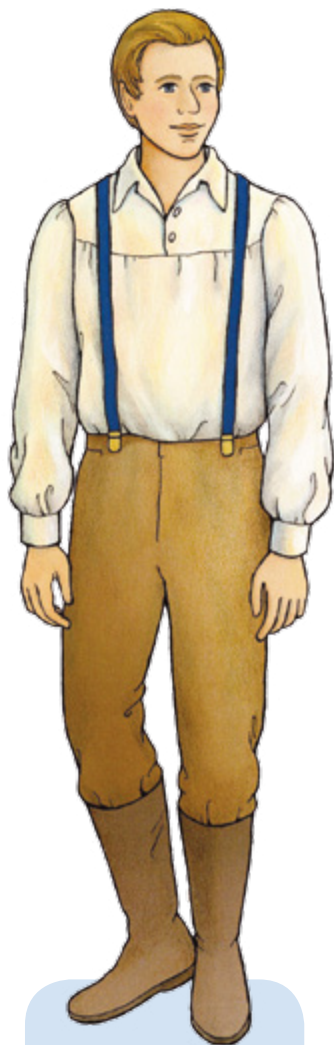
Da han ba og fant nøklene til bilen deres, minnet det eldste Stevenson på at vår himmelske Fader ikke vil la oss stå ute i kulden. Han gir prestedømmets nøkler og myndighet til ledere i Kirken for å lede oss alle trygt hjem til ham. ■



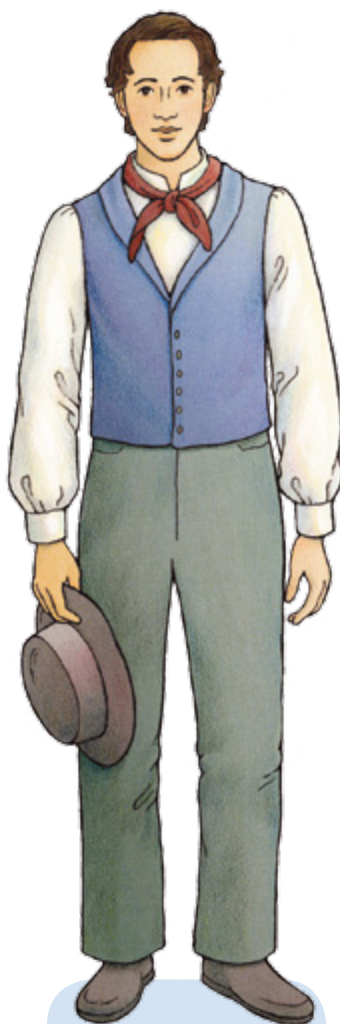


# Dåpen og prestedømmet gjengitt

*Bruk disse figurene fra Skriftene til å fortelle historier fra Kirkens historie!*



Joseph Smith



Oliver Cowdery



*Oliver Cowdery hjalp Joseph Smith å oversette Mormons bok. Mens Joseph Smith oversatte Skriftene høyt, skrev Oliver dem ned. Da de leste om å bli døpt, spurte de Gud hvordan dåp skulle utføres. Som svar på deres bønn, kom døperen Johannes og ga dem Det aronske prestedømme og underviste dem. Joseph døpte Oliver, og så døpte Oliver Joseph. Senere ga Peter, Jakob og Johannes Joseph og Oliver Det melkisedekske prestedømme.*



# SITATKORT FRA KONFERANSEN

Her er noen av våre favorittsitater fra generalkonferansen i oktober!

**“Vår himmelske Fader kjenner og elsker hver enkelt av dere, og han er alltid beredt til å hjelpe.”**

Eldste Ronald A. Rasband



**“Alt vil bli riktig. Alt vil bli bra.”**

President Dieter F. Uchtdorf



**“Bønn er en gave fra Gud. Vi trenger aldri å føle oss hjelpeløse eller alene.”**

Søster Carol F. McConkie



**“Den eneste meningen om oss som betyr noe, er hva vår himmelske Fader mener om oss.”**

Eldste J. Devn Cornish





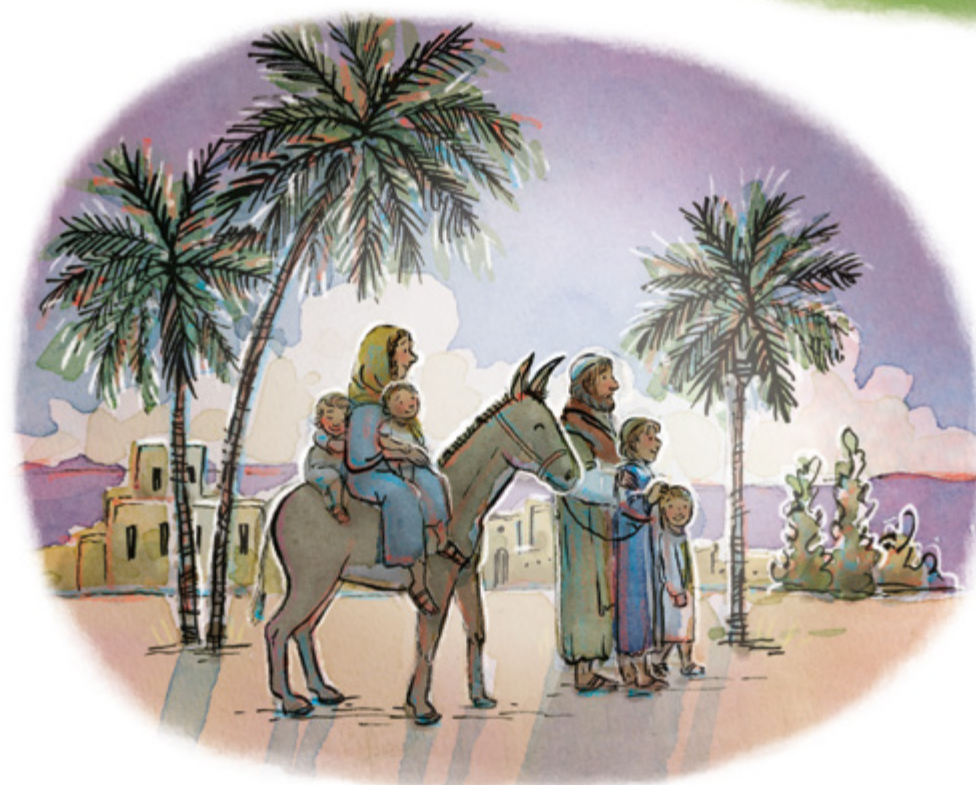
# Da Jesus var barn

Av Kim Webb Reid

Da Jesus var barn, bodde han sammen med Maria, Josef og sine brødre og søstre. Han lærte av sin familie og sin himmelske Fader å bli klok og sterk.



Hvert år dro Jesus og hans familie på en lang reise til Jerusalem. De dro dit for å feire påskehøytiden.





Ett år, da det var på tide å dra hjem, trodde Maria og Josef at Jesus gikk sammen med noen venner. Etter en dag la de merke til at han var borte. Hvor var Jesus?



Maria og Josef skyndte seg tilbake til byen for å lete etter Jesus. De fant ham i templet. Han underviste menn om Skriftene og svarte på deres spørsmål. Mennene var overrasket over at han var så klok.





Jesus sa at han hadde blitt i templet for å tjene sin himmelske Fader. Vi kan lære om Skriftene og fortelle andre om Jesus. Da vil vi også tjene vår himmelske Fader! ■

*Fra Lukas 2:41–52*



# Jeg kan vise kjærlighet til andre





Av eldste James E. Talmage (1862–1933)

i De tolv apostlers quorum

## LIGNELSEN OM DEN UFOR- STANDIGE BIEN

*Hvor mange av oss er klokere enn den uforstandige bien?*

Noen ganger har jeg arbeidsforpliktelse som krever ro og tilbaketrukkethet ... Det tilfluktsstedet jeg liker best, er i et øvre rom i tårnet av en stor bygning ... Rommet er litt vanskelig tilgjengelig og relativt sikkert mot menneskelig forstyrrelse ...

Jeg er imidlertid ikke alltid uten besøkende, spesielt om sommeren. For når jeg sitter med vinduene åpne, finner flygende insekter tidvis veien inn og deler stedet med meg ...

En vill bie fra åsene i nærheten fløy en gang inn i rommet, og med jevne mellomrom i en time eller mer hørte jeg den behagelige summingen fra dens vinger. Den lille skapningen forsto at den var fanget, likevel var alle dens anstrengelser for å finne veien ut gjennom det delvis åpne vinduet forgjeves. Da jeg var klar til å stenge og forlate rommet, åpnet jeg vinduet helt og prøvde først å lede og så jage bien ut i frihet og sikkerhet, for jeg visste godt at hvis jeg lot den være igjen i rommet, ville den dø slik andre insekter som var blitt innesperret der, hadde omkommet i den tørre, innestengte



luften. Jo mer jeg prøvde å jage den ut, desto mer beslutsomt motsatte den seg mine forsøk. Dens tidligere fredelige summing lød nå svært hissig, og dens lynsnare flukt ble fiendtlig og truende.

Den traff meg i et øyeblikks uoppmerksomhet og stakk hånden min – den hånden som ville ha ledet den til frihet. Til slutt slo den seg ned på en hengelampe i taket, hvor jeg ikke kunne nå den for å hjelpe eller skade den. Den skarpe smerten fra dens uvennlige stikk vekket snarere medlidenskap enn sinne hos meg. Jeg visste hva den uunngåelige straffen for dens forfeilede motstand og trass var, og jeg måtte overlate skapningen til dens skjebne. Tre dager senere kom jeg tilbake til værelset og fant den døde, livløse bien på skrivebordet. Den hadde betalt for sin stahet med sitt liv.

For biens kortsiktighet og egoistiske misforståelse var jeg en fiende, en vedvarende forfølger, en dødelig fiende fast bestemt på å drepe den. I virkeligheten var jeg dens venn, og ønsket å gi den tilbake det livet den hadde satt på spill ved sitt eget feiltrinn. Til tross for dens gjenstridighet, forsøkte jeg å redde den fra dødens fengsel og slippe den ut i friheten i luften der ute.

Er vi så mye klokere enn bien at det ikke er noen analogi mellom dens uforstandige valg og vårt liv? Vi er tilbøyelige til å kjempe, noen ganger voldsomt og i sinne, mot den motgang som tross alt kan være en tilkjennegivelse av overlegen visdom og kjærlig omsorg, rettet mot vår midlertidige komfort til fordel for vår vedvarende velsignelse. I jordelivets trengsler og lidelser er det en guddommelig tjenestetgjerning som bare den gudløse sjel helt kan unngå å skjelne. For mange har tap av rikdom vært til velsignelse, et forsynets middel til å lede dem eller tvinge dem bort fra rammen av egoistisk nytelse til solskinnen og det fri, hvor grenseløse muligheter venter på innsats. Skuffelse, sorg og lidelse kan være uttrykk for en allvitende fars godhet.

Tenk etter hva den uforstandige bien kan lære deg! ■

*Fra Improvement Era, september 1914, 1008–9; tegnsætning og rettskrievning er standardisert.*





# Også i dette nummeret

## FOR UNGE VOKSNE

### *Finn fred i* **UFULLKOMMENHET**

Vi kan ofte føle vi at vi ikke er gode nok. Men våre ufullkommenheter kan hjelpe oss å velge glede ved å vokse, utvikle oss og finne styrke i svakhet.



s.44

## FOR UNGDOM



s.54

### **FINNE, TA MED, UNDERVISE: TA TEMPELUTFORDRINGEN**

Du har tenkt på det. Du har lært om det. Nå er tiden inne til å begynne med slekthistorie og tempelarbeid. Her er noen forslag for å hjelpe deg i gang.

## FOR BARN

### Hva er prestedømsnøkler?

Prestedømsnøkler er ikke *virkelige* nøkler. Men de kan låse opp mange velsignelser – som for eksempel dåp – for oss! Les hvordan.



s.72

