JESU KRISTI KIRKE AV SISTE DAGERS HELLIGE • FEBRUAR 2019

Liahona

Forstå avhengighet og dens virkning på de pårørende, side 16, 22

Vår forbindelse til himmelen, side 12

Hvordan pakter knytter oss til Gud og til hverandre, side 26

KIRKEN
ER HER

Sydney i Australia

Langs bredden av Sydneys vakre naturlige havn står et møtehus der fire av Kirkens 309 forsamlinger i Australia møtes: den ene på engelsk, den andre på tongansk, den tredje på spansk og den fjerde på mandarin-kinesisk. Dette mangfoldet er typisk for Sydney, et område med pulserende kulturell påvirkning fra hele verden.

Kirken kom første gang til Australia i 1840 med en 17-åring fra Storbritannia, William James Barratt. Han døpte den første australske konvertitten, Robert Beauchamp, som senere ble misjonspresident.

I begynnelsen opplevde medlemmene i Australia harde angrep fra avisene, og mange medlemmer utvandret til Utah i USA. Likevel holdt de australske siste-dagers-hellige ut, og med årene begynte Kirken å blomstre. I dag er det mer enn 151 000 medlemmer i Australia, og de siste-dagers-hellige har fått ros av nyhetsmediene for sin nødhjelp etter naturkatastrofer som skogbranner og sykloner.

- Den første misjonen i Australia åpnet i 1851, og det er nå seks misjoner.
- Kirkens første møtehus i Australia ble bygget i Brisbane i 1904.
- Sydney Australia tempel ble innviet i 1984, etterfulgt av templer i Adelaide (2000), Melbourne (2000), Perth (2001) og Brisbane (2003).

Vi trenger hverandre

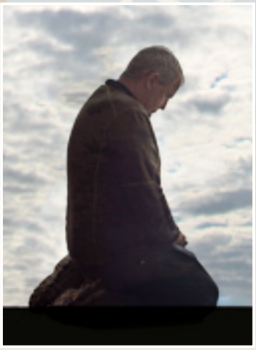
Finn fred i avhengighetens storm
Chakell Wardleigh
22

Har du noen gang hatt en utfordring som du fortvilt prøvde å holde skjult fordi du var redd for hva andre ville tro? Det har familien min og jeg. Vi har strevd med dette i mange år mens vi har sett min bror kjempe med narkotikaavhengighet.

På side 16 finner du en psykologs forklaring av avhengighet, hvordan du kan forstå den, hvordan du kan gjenkjenne den, hvordan den påvirker familier og hvordan du kan hjelpe. Deretter finner du min egen historie om hvordan min brors avhengighet har påvirket og formet meg det siste ti-året.

Selv om vi skulle ønske at vi kunne overvinne utfordringer på egenhånd og leve et fullkomment liv, er sannheten den at vi trenger hverandre, for ingen av oss er fritatt for utfordringer. Det er meningen at vi skal "bære hverandres byrder" (Mosiah 18:8), og Frelseren kan vise oss hvordan vi oppriktig kan gjøre det hvis vi lar ham. Jeg håper at vi vil prøve å forstå, ha empati med og vise kjærlighet, fremfor å være snare til å dømme. Ved å gjøre dette vil vi oppleve større fred og glede uansett hvilke omstendigheter vi befinner oss i.

Chakell Wardleigh
Kirkens tidsskrifter



Et personlig forhold til vår himmelske Fader ved hjelp av bønn
Eldste Juan A. Uceda
12

Overvinn ødeleggende avhengighet
Kevin Theriot
16

Prinsipper for omsorgstjenesten: Utvikle den empati som trengs for å utføre omsorgstjeneste
8

5 Opplæringssentre for misjonærer over hele verden
Visste du disse faktaene om de 13 opplæringssentrene for misjonærer?

6 Eksempler på tro: Shelly Ellegood – Kentucky i USA
Utviklingen har vært smertefull, men Herren har bygget meg opp og gjort meg sterkere.

8 Prinsipper for omsorgstjeneste: Utvikle den empati som trengs for å utføre omsorgstjeneste
Omsorgstjeneste løfter. Vi kan løfte andre når vi utvikler empati for dem.

12 Et personlig forhold til vår himmelske Fader ved hjelp av bønn
Av eldste Juan A. Uceda
Når følte du sist noe mens du ba?

16 Overvinn ødeleggende avhengighet
Av Kevin Theriot
Forstå hvordan avhengighet egentlig fungerer. Først da kan du eller dine kjære overvinne den.

22 Finn fred i avhengighetens storm
Av Chakell Wardleigh
Til tross for de skadelige virkningene av min brors avhengighet, fant jeg fred og håp på grunn av Kristus.

26 Paktstilhørighet er et mirakel
Av eldste Gerrit W. Gong
Når vi viser hverandre Kristus-lignende kjærlighet, hjelper vi andre å komme videre på paktens sti.

32 Sagt av siste-dagers-hellige
Ti timers reise til tempelet; føler seg ensom i kirken; en doktors tilskyndelse om å lytte; profeten sendte henne et brev.

38 Velsignelsene ved selvhjulpenhet: Fra et vitnesbyrd om tiende til tempelpakter

40 Undervisning av tenåringer og yngre barn: 10 tips for undervisning om omvendelse

Kjapp lesning

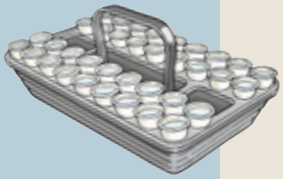
Omslagssiden
Bereavement - Missing Father from a Family [Berøvelse - Far forsvunnet fra familien], av Merial Waissman, Getty Images.

Sections

Unge voksne
42
Våre unge voksne-år er **en av de beste periodene for å utgjøre** en forskjell i samfunnet, hjemme og i verden.

Ungdom
50
Prøver du å finne ut om du skal reise på misjon? Finn ut hvordan det er å være på opplæringssenteret for misjonærer.

Vennen
I *Vennen* denne måneden kan du finne artikler for å hjelpe barna **dine å lære om og forberede seg til dåp.**



FINN MER

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

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

KONTAKT OSS

Send spørsmål og tilbakemelding til liahona@ldschurch.org.

Send inn dine trosfremmende historier på liahona.lds.org eller per post til:
Liahona, floor 23
50 E. North Temple Street
Salt Lake City, UT 84150-0023, USA

UTVALGTE ARTIKLER SOM BARE FINNES DIGITALT

Ikke nok timer i døgnet? Slik kan du få mest mulig ut av tiden din
Av Heather J. Johnson
Ved å sette oss mål kan vi stake ut en god kurs i livet.

Du vet ikke hva du ikke vet
Av Lori Fuller
Om vi bare kunne lytte uten å prøve å forandre den andres oppfatning, tror jeg vi vil bli overrasket over hva vi kan lære.

FEBRUAR 2019, ÅRGANG 83, NR. 2
LIAHONA 18602 170

Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Helliges internasjonale tidsskrift

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

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

Redaktør: Randy D. Funk

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

Administrerende direktør: Richard I. Heaton

Direktør for Kirkens tidsskrifter: Allan R. Loyborg

Økonomiansvarlig: Garff Cannon

Redaksjonssjef: Adam C. Olson

Assisterende redaksjonssjef: Ryan Carr

Produksjonsassistent: Francisca Olson

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

Kunstnerisk ansvarlig: J. Scott Knudsen

Bilderedaktør: Tadd R. Peterson

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

Koordinator for opphavsrett: Collette Nebeker Aune

Produksjonssjef: Jane Ann Peters

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

Forhåndstrykk: Joshua Dennis, Ammon Harris

Trykkerisjef: Steven T. Lewis

Distribusjonssjef: Troy R. Barker

Oversettelse: Kirkens oversettelseskontor

Distribusjon: Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige, Department of MSR Sveagatan 8A, 441 32 Alingsås, Sverige

Abonnementsinformasjon: For abonnement eller adresseforandring vennligst kontakt kundeservice
Telefon: +46 (0) 8500 655 20
E-post: rcstockholm@ldschurch.org
Internett: store.lds.org
Abonnementspris pr. år: NOK 87 (inkl. mva. og porto)

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

Liahonas lokalredaksjon:
Redaksjonens adresse:
Joanna Bjerga
Haraldskroken 31
4041 Hafrsfjord
Tlf.: 41021116
E-post: jojobjerga@gmail.com
Nyhetsredaktør: Joanna Bjerga

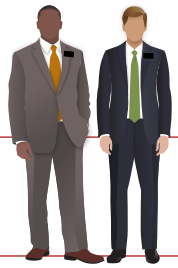
Liahona (en betegnelse fra Mormons bok som betyr "kompass" eller "veiviser") utgis på albansk, armensk, bislama, bulgarsk, kambodsjansk, cebuano, kinesisk, kinesisk (forenklet), kroatisk, tsjekkisk, dansk, engelsk, estisk, fijiansk, finsk, fransk, tysk, gresk, ungarsk, islandsk, indonesisk, italiensk, japansk, kiribati, koreansk, latvisk, litauisk, gassisk, marshallesisk, mongolsk, nederlandsk, norsk, polsk, portugisisk, rumensk, russisk, samoansk, slovensk, spansk, swahili, svensk, tagalog, tahitisk, thai, tongansk, ukrainsk, urdu og vietnamesisk. (Antall utgivelser varierer for de forskjellige språkområder.)

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

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

For Readers in the United States and Canada: February 2019 Vol. 83 No. 2. LIAHONA (USPS 311-480) Norwegian (ISSN 1522-9238) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150. USA subscription price is $10.00 per year; Canada, $12.00 plus applicable taxes. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address. Include address label from a recent issue; old and new address must be included. Send USA and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution Center at address below. Subscription help line: 1-800-537-5971. Credit card orders (American Express, Discover, MasterCard, Visa) may be taken by phone or at store.lds.org. (Canada Post Information: Publication Agreement #40017431)

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



OPPLÆRINGSSENTRE FOR MISJONÆRER OVER HELE VERDEN

12 opplæringssentre for misjonærer (MTC)

67 007 heltidsmisjonærer i tjeneste nå

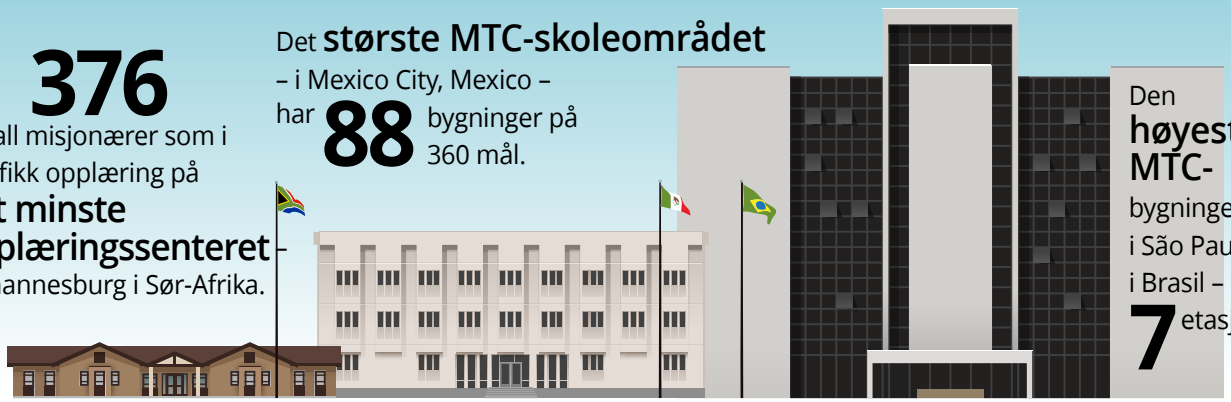
399 misjoner

58 språk

20 515 Antall misjonærer som i fjor fikk opplæring på **det største opplæringssenteret** – i Provo i Utah.

376 Antall misjonærer som i fjor fikk opplæring på **det minste opplæringssenteret** – i Johannesburg i Sør-Afrika.

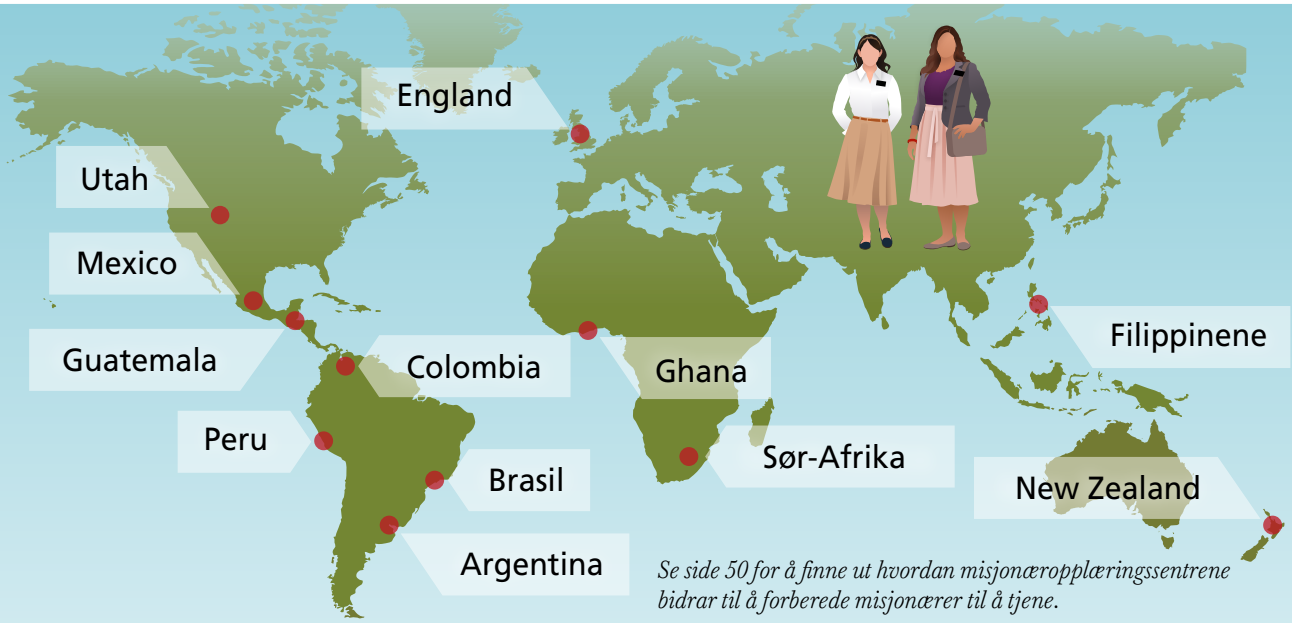
Det **største MTC-skoleområdet** – i Mexico City, Mexico – har **88** bygninger på 360 mål.



Den **høyeste MTC-**bygningen – i São Paulo, i Brasil – er **7** etasjer.

3 uker Tiden en misjonær tilbringer på opplæringssenteret hvis han eller hun ikke lærer et fremmedspråk.

6–9 uker Tiden en misjonær tilbringer på opplæringssenteret hvis han eller hun lærer et fremmedspråk.



Se side 50 for å finne ut hvordan misjonæropplæringssentrene bidrar til å forberede misjonærer til å tjene.

Shelly Ellegood

Kentucky i USA

Livsvalg holdt Shelly borte fra Kirken i mange år. Med hjelp fra venner i Kirken fant imidlertid Shelly til slutt den styrke og tro hun trengte for å komme videre og være et godt eksempel for sine barn.

FOTO: CODY BELL

Jeg vet at jeg ikke kan gå tilbake og forandre noe, men målet mitt nå er å gjøre alt jeg kan for å være et godt eksempel for barna mine, for det manglet de i mange år. Jeg håper de kan se at jeg har overvunnet mange utfordringer.

Jeg vil de skal vite at hvis de har vanskelige perioder, kan de komme gjennom dem når de vender seg til Frelseren for å få hjelp. Det handler om å tro og å aldri gi opp. Herren har hjulpet meg på veien, og jeg vet at han kan hjelpe dem også. Utviklingen har vært smertefull, men Herren har bygget meg opp og gjort meg sterkere.

LÆR MER

Eldste Dieter F. Uchtdorf gir håp og oppmuntring til dem som kommer tilbake til aktivitet i Kirken, på **lds.org/go/021902**.

Lær hvordan du kan hjelpe dem som ikke deltar eller som er i ferd med å vende tilbake til aktivitet i Kirken, på **lds.org/go/021903**.

Du kan finne flere eksempler på tro på **lds.org/go/18.**

Prinsipper for omsorgstjeneste

UTVIKLE DEN **EMPATI** SOM TRENGS FOR Å UTFØRE OMSORGSTJENESTE

Omsorgstjeneste er å løfte. Vi kan løfte andre når vi prøver å forstå hva de opplever, og viser at vi er villige til å gå gjennom det sammen med dem.

Fordi vår himmelske Fader ønsker å hjelpe oss å bli som ham, kan utfordringene vi møter i dette liv bli muligheter for å lære hvis vi har tillit til Ham og holder oss på stien. Dessverre kan det være ekstra vanskelig å holde seg på stien når vi føler at vi møter disse prøvelsene alene.

Men det var aldri meningen at vi skulle gå denne stien alene. Frelseren oppnådde fullkommen empati da han steg ned under alle ting slik at han kunne vite hvordan han kunne hjelpe oss i våre lidelser og skrøpeligheter (se Alma 7:11–12; Lære og pakter 122:8). Han forventer at hver av oss skal følge hans eksempel og også vise medfølelse. Alle medlemmer av Kirken har inngått pakter om å "sørge med dem som sørger, ja, og trøste dem som trenger trøst" (Mosiah 18:9). Til tross for våre egne utfordringer blir vi undervist overalt i Skriftene om at vi skal være utadvendte og "løft[e] de hengende hender, og gi kraft til de vaklende knær", og la våre "føtter gå på rette veier, så det halte ikke vris av ledd, men heller blir helbredet" (Hebreerne 12:12–13; se også Jesaja 35:3–4; Lære og pakter 81:5–6).

Når vi tar andre i hånden, lar dem støtte seg på oss og går sammen med dem, hjelper vi dem å holde seg på stien lenge nok til at Frelseren ikke bare kan omvende dem – en av de viktigste hensiktene med omsorgstjeneste – men også helbrede dem (se Lære og pakter 112:13).

Hva er empati?

Empati er å forstå en annens følelser, tanker og tilstand fra deres perspektiv istedenfor fra vårt eget.[1]

Empati er viktig i vår innsats for å utføre tjeneste for andre og oppfylle vår hensikt som omsorgsbrødre og -søstre. Den hjelper oss å sette oss inn i en annens situasjon.

Gå i en annens sko

Det fortelles om en sjenert siste-dagers-hellig mann som ofte satt alene på bakerste rad i kirkesalen. Da et medlem av eldstenes quorum plutselig døde, ga biskopen prestedøms-velsignelser for å trøste eldstens familiemedlemmer. Søstre i Hjelpeforeningen kom med mat. Velmenende venner og naboer snakket med familien og sa: "Si ifra om det er noe vi kan gjøre for å hjelpe."

Men da denne sjenerte mannen besøkte familien senere på dagen, ringte han på døren, og da enken åpnet, sa han ganske enkelt: "Jeg har kommet for å pusse familiens sko." I løpet av et par timer var hele familiens sko rengjort og blankpusset til begravelsen. Søndagen etter satt familien til den avdøde eldsten ved siden av den sjenerte mannen på bakerste rad.

Her var en mann som var i stand til å dekke et udekket behov. Både de og han ble velsignet ved hans empati-drevne omsorgstjeneste.

JESUS KRISTUS UTFØRTE TJENESTE MED EMPATI

Da Frelseren viste seg for nephittene, underviste han dem til han skjønte at de, i sin nåværende tilstand, ikke kunne forstå alt han hadde å lære dem. Men han skjønte også at de ikke ville at han skulle dra.

Han reagerte med å gå over fra å undervise dem ved å forklare evangeliet, til å dekke deres timelige behov – og oppfordret dem til å komme med dem som var syke, lamme, blinde eller krøplinger. Han helbredet dem. Deretter ba han for dem og betjente barna ved å tilbringe tid sammen med hvert enkelt av dem og velsigne dem.

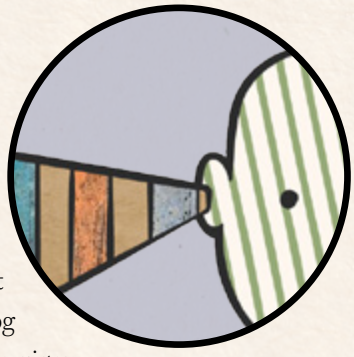
Hva kan vi lære av Frelserens eksempel på empati da han betjente nephittene?

Hvordan fungerer empati?

De siste 30 årene har et økende antall forskere studert empati. Selv om mange av dem har forskjellig tilnærming til temaet, er de fleste av dem enige om at empati er noe som kan læres.[2]

For å forbedre vår evne til å være empatisk, er det nyttig å forstå bedre hvordan empati fungerer. Følgende forslag er allment akseptert som grunnleggende elementer av empati.[3] Selv om disse ofte finner sted uten at vi engang er bevisst på at de skjer, kan vi se muligheter til å forbedre oss hvis vi er oppmerksom på dem.

1. Forstå



Empati krever en viss forståelse av en annens situasjon. Jo bedre du forstår andres omstendigheter, desto lettere blir det å forstå hva de synes om og føler for det og hva du kan gjøre for å hjelpe.

Å lytte aktivt, stille spørsmål og snakke med dem og andre er viktige tiltak for å forstå situasjonen deres. Du kan lære mer om disse emnene i tidligere artikler om prinsipper for omsorgstjeneste:

- "Fem ting gode lyttere gjør", *Liahona*, juni 2018, 6.
- "Rådslagning om deres behov", *Liahona*, sep. 2018, 6.
- "Involverer andre i omsorgstjeneste – etter behov", *Liahona,* okt. 2018, 6.

Når vi prøver å forstå, må vi ta oss tid til å sette oss inn i deres spesielle situasjon istedenfor å gjøre antagelser basert på en annen som hadde en lignende opplevelse. Hvis ikke, kan vi bomme og de vil sitte igjen med en følelse av å bli misforstått.

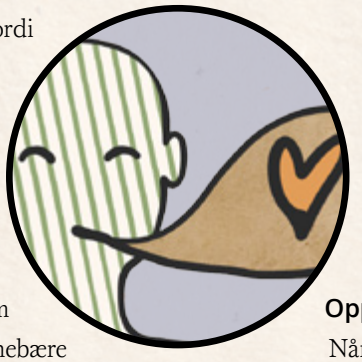
2. Forestill deg

I vår innsats for å holde vår pakt om å sørge med dem som sørger, og trøste dem som trenger trøst, kan vi også be om at Den hellige ånd må hjelpe oss å forstå hva vedkommende føler og hvordan vi kan hjelpe.[4]

Men når vi forstår en annens omstendigheter, kan vi alle – enten det skjer naturlig eller ikke – prøve å forestille oss hva vi ville tenke eller føle hvis vi var i deres situasjon. Når vi gjør det, kan vi la våre egne tanker og følelser veilede vår reaksjon.

Når vi lærer å forstå en annens omstendigheter og forestille oss hva vi ville ha følt i deres situasjon, er det viktig at vi er nøye med hvordan vi vurderer dem (se Matteus 7:1). Hvis vi er kritiske med hensyn til hvordan noen havnet i situasjonen, kan vi komme til å avvise smerten som situasjonen forårsaker.

3. Reager



Hvordan vi reagerer er viktig, fordi det er slik vi viser vår empati. Det er utallige måter å formidle vår forståelse på, både verbalt og ikke-verbalt. Det er viktig å huske at målet ikke nødvendigvis er å løse problemet. Målet er ofte ganske enkelt å løfte og styrke ved å la dem vite at de ikke er alene. Det kan innebære å si: "Jeg er så glad du fortalte meg det" eller "Det er leit å høre. Jeg vet hvordan det er" eller "Det må være vondt."

I alle tilfeller må ikke reaksjonen vår være et skuespill. Den må være ekte. Og når det er på sin plass, kan det å være sårbar være nok til å la den andre se dine egne svakheter og din egen usikkerhet skape en verdifull følelse av kontakt.

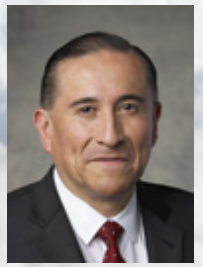
Oppfordring til å handle

Når du vurderer omstendighetene til dem du utfører omsorgstjeneste for, bør du forestille deg at du er i deres situasjon. Be om å kunne forstå hvordan de føler seg og hva du ville ha størst nytte av hvis du var i deres sko. Reaksjonen din kan være enkel, men den vil være meningsfylt. ■

Artiklene "Prinsipper for omsorgstjeneste" har til hensikt å hjelpe oss å lære å ha omsorg for hverandre – de skal ikke deles i form av budskap under besøk. Når vi blir kjent med dem vi yter tjeneste for, vil Den hellige ånd tilskynde oss til å vite hvilket budskap de kan ha behov for i tillegg til vår omsorg og medfølelse.

NOTER

1. Se W. Ickes, *Empathic Accuracy* (1997) og M. L. Hoffman, *Empathy and Moral Development: Implications for Caring and Justice* (2000). Unge voksne-delen, s 42.
2. Se for eksempel Emily Teding van Berkhout og John M. Malouff, "The Efficacy of Empathy Training: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials", *Journal of Counseling Psychology* (2016), 63(1), 32–41.
3. Se for eksempel Brené Brown, *I Thought It Was Just Me (But It Isn't)* (2008); Theresa Wiseman, "A Concept Analysis of Empathy", Journal of Advanced Nursing (1996), 23, 1162–67 og Ed Neukrug og andre, "Creative and Novel Approaches to Empathy: a Neo-Rogerian Perspective", *Journal of Mental Health Counseling,* 35(1) (jan. 2013), 29–42.
4. Se Henry B. Eyring, "Trøsteren", *Liahona,* mai 2015, 17–21.



Av eldste Juan A. Uceda
i De sytti

Et personlig forhold til vår himmelske Fader ved hjelp av bønn

BAKGRUNN FRA GETTY IMAGES

Når følte du sist noe mens du ba?

Når jeg bruker en mobiltelefon til å ringe mor og far i New Jersey, kan jeg høre stemmene deres tydelig. Jeg vet ikke hvordan det er mulig for meg å snakke med dem som er så langt unna, uten en kabel eller synlig forbindelse. Men jeg vet at det fungerer!

Ikke spør meg hvordan det er mulig at millioner av mennesker kan be på samme tid og på forskjellige språk, og at vår himmelske Fader er beredt til å lytte og svare på samme tid. Jeg kan ikke forstå hvordan det foregår. Men jeg vet at det fungerer!

Bønn fungerer, liksom en mobiltelefon fungerer, selv om vi kanskje ikke forstår nøyaktig hvordan. Men det er noen ting ved bønn vi forstår.

Be fra hjertet

Vi leser i Skriftene: "Men det skjedde, da alt folket lot seg døpe, og Jesus var blitt døpt og bad, da åpnet himmelen seg" (Lukas 3:21). Jesus lærer oss at en bønn fra hjertet kan åpne himmelen. Han sa: "Be, så skal dere få. Let, så skal dere finne. Bank på, så skal det bli lukket opp for dere" (Matteus 7:7).

I dag bruker vi vanligvis ordet *be* når vi vil anmode om noe. Men i den opprinnelige greske teksten er ordet *aiteo,* som betyr ikke bare å be, men å trygle, hige etter eller bønnfalle. Himmelen vil ikke bli åpnet hvis vi bare *uttaler* bønner. Den vil bli åpnet hvis vi *trygler,* hvis vi *higer etter,* hvis vi *bønnfaller,* hvis vi ber fra hjertet.

Føler du at himmelen blir åpnet når du ber? Når følte du sist noe når du ba?

Forbered deg til bønn

For å unngå å legge oss til rutinepregede bønner med tomme gjentagelser (se Matteus 6:7; 3 Nephi 13:7), skulle vi forberede oss til å be. Et forslag er å lese et skriftsted eller grunne en stund på våre velsignelser. Vi kan alle finne måter å forberede oss til personlig bønn på.

Be selv om det er vanskelig

Av og til haster vi gjennom våre bønner, eller vi ber av gammel vane. Noen ganger ber vi ikke med tro på Jesus Kristus, og noen ganger ber vi ikke i det hele tatt. Men det er i de øyeblikkene når vi mangler tro eller ikke føler for å be, at vi har størst behov for å be.

President Brigham Young (1801–77) sa: "Når alt er beksvart og jeg ikke føler den minste trang til å be, skal jeg da si: Jeg vil ikke be? Nei, men [jeg sier] … knær, bøy dere ned på gulvet, og munn, åpne deg, tunge, tal, så får vi se hva som kommer ut, og du skal tilbe Herren, Israels Gud, selv om du føler at du ikke kan si et godt ord om ham. Dette er den seier vi må vinne … Det står mellom ånden og legemet. De er uadskillelig forbundet" (i *Journal of Discourses,* 3:207).

Satan ønsker ikke at du skal be, for han vet at i samme øyeblikk som du begynner å be fra hjertet, får du åndelig kraft, og han mister sin innflytelse over deg. En mektig bønn gjør deg i stand til å møte utfordringer som angst, depresjon og tvil med hensyn til din egen tro.

Hvis du ikke husker forrige gang du følte noe mens du ba, bør du gjøre noe med det. Bønn kan hjelpe deg å utvikle og opprettholde et personlig forhold til din Fader i himmelen.

Tilbring et øyeblikk i himmelen

Når du har desperat behov for hjelp fra himmelen, kan bønn gi deg styrke til å ta de riktige avgjørelsene. En bønn fra hjertet er virkelig et øyeblikk i himmelen, og selv om svarene kanskje ikke alltid kommer med en gang, kan et øyeblikk i himmelen hjelpe dere å stake ut kursen i jordelivet.

I en verden der folk "kaller det onde godt og det gode ondt … gjør mørke til lys og lys til mørke, [og] gjør bittert til søtt og søtt til bittert" (Jesaja 5:20), trenger du å vite at himmelen er åpen for deg.

Bønner som kommer fra hjertet, mektige bønner, kan gi deg åndelig kraft til å takle slike ting. Når himmelen er åpnet, kan vi føle fred, trøst, glede og kjærlighet, selv om vi kanskje ikke umiddelbart får full forståelse.

Følg Frelserens eksempel

Vi kan lære mye ved å studere hvordan Frelseren ba.

"Tidlig om morgenen, mens det ennå var ganske mørkt, stod han opp og gikk ut. Han drog bort til et øde sted og bad der" (Markus 1:35).

Jesus ba tidlig om morgenen og søkte et øde sted for å be. Ber du tidlig om morgenen? Unngår du distraksjoner? Kobler du ut verden, og anstrenger du deg for å opprette en forbindelse med himmelen?

Lukas skriver også at Jesus "drog seg ofte tilbake til øde steder og var der i bønn" (Lukas 5:16). Har du et sted du går når du ønsker å adspørre din Fader i himmelen?

Forbli ydmyk

Matteus forteller oss at vår Forløser viste ydmykhet når han ba. "Og han gikk et lite stykke frem, falt på sitt ansikt og bad: Far! Er det mulig, så la denne kalk gå meg forbi! Men ikke som jeg vil, bare som du vil" (Matteus 26:39).

Hva vil det si at han "falt på sitt ansikt"? Ordet for "falt" i den opprinnelige greske teksten er *pipto,* et verb som betyr

Tro at du kan motta åndelig kraft til å seire … Tilbring et øyeblikk i himmelen.

"å gå fra stående til liggende stilling". Når tiden er inne for personlig bønn, må du huske at du skal tiltale universets mest intelligente og mektige vesen, "barmhjertighetens Far og all trøsts Gud" (2 Korinterbrev 1:3). Jeg kan ikke ta lett på det foran et slikt vesen. Jeg føler meg tvunget til å knele.

Jesus Kristus viste også et eksempel da han sa til sin Fader: "Ikke som jeg vil, bare som du vil." Mener du det virkelig når du sier "ikke som jeg vil, bare som du vil"? Hvilke endringer trenger du å gjøre i ditt sinn, ditt hjerte og dine handlinger for virkelig å være oppriktig?

Søk oppriktig

Når du prøver å være ydmyk, ærlig og oppriktig i dine bønner, vil du finne det lettere å godta vår himmelske Faders vilje, også når det ikke stemmer med det du hadde i tankene. Igjen vender vi oss til Jesu Kristi eksempel: "Og han kom i dødsangst og bad enda mer inntrengende" (Lukas 22:44).

Når du står overfor noe vanskelig, bruker du tid på å spørre deg selv: "Hvorfor meg?" Eller ber du mer inntrengende? Ordene "mer inntrengende" kommer av greske ord som betyr "uten opphør og inderlig". Jesus lærer oss altså at når vi opplever prøvelser, må vi be inderlig og uten opphør. Jeg oppfordrer alle som opplever vanskelige tider, til å vende seg til den levende Gud.

Vanskelige tider kan være en god anledning for vår himmelske Fader til å undervise oss. Vårt hjerte mildnes, og vårt sinn kjemper for å finne svar. Hvis vi søker ham, er han der.

Tro at han vil lytte

Frelseren sa til synagogeforstanderen: "Frykt ikke, bare tro" (Markus 5:36). Tro at Gud Faderen vil høre på deg. Tro at han "vil fortelle deg i ditt sinn og i ditt hjerte ved Den Hellige Ånd som skal komme over deg og som skal bo i ditt hjerte" (Lære og pakter 8:2). Tro at du – ja, du – kan føle fred og lindring. Tro at du kan motta åndelig kraft til å seire.

Mektige bønner *når* virkelig himmelen. I Salmenes bok sier kong David: "Kveld og morgen og midt på dagen vil jeg klage og sukke, så hører han min røst" (Salmene 55:18). Én av betydningene av ordet *be* på hebraisk er "å snakke". Og det er det vi gjør når vi ber til vår himmelske Fader – vi snakker med ham.

Når vi holder en mektig bønn, har vi oppmerksomheten til den mektigste, mest barmhjertige og kjærlige personen i hele universet. Vi tilbringer et øyeblikk i himmelen. Og vi trenger alle et øyeblikk i himmelen, spesielt i vanskelige tider.

Jeg vet uten tvil at det finnes en Gud i himmelen. Han er din og min Far. Han lever. Hans navn er Kjærlighet. Hans navn er Barmhjertighet. Selv om jeg er ubetydelig sammenlignet med ham, kan jeg knele ned for min Skaper, og jeg kan snakke med ham. Og i sin grenseløse barmhjertighet svarer han gang på gang. ■

Fra en tale under en andakt ved Brigham Young University–Idaho, "A Personal Relationship with Our Heavenly Father as Taught by the Lord Jesus Christ", som ble holdt 28. november 2017.

Overvinn ødeleggende AVHENGIGHET

Å forstå avhengighet er et viktig skritt mot å overvinne den. Men vi må også stole på Herren og tro at han kan helbrede oss.

Av Kevin Theriot, ph.d.
Kirkens familiekontor

Når noen strever med avhengighet, er det viktig å vite at det finnes håp. Hver dag finnes det mennesker over hele verden som klarer å frigjøre seg fra stoffer eller adferd som har holdt dem fanget. Det vil kreve en samordnet personlig innsats, en forståelse av faktorene som er unike for dem som holder dem i avhengighetssyklusen, i tillegg til en tro på at Gud kan inspirere dem på deres personlige vei til frihet.

I løpet av mine 38 år med å hjelpe mennesker å overvinne avhengighet har jeg sett vår forståelse og behandling av avhengighet bli bedre med årene. Jeg har sterk mistanke om at denne utviklingen vil fortsette i mange år fremover. Selv om vi som arbeider med avhengighetsvitenskap møter vanskelige spørsmål, fortsetter vi å gjøre positive fremskritt. Informasjonen som presenteres her, bygger derfor på det vi vet i dag, med tro på at ytterligere lys og kunnskap vil fortsette å bli avdekket i tiden fremover.

Forstå avhengighet

Jeg vet hvilken hjerteskjærende kamp det er å kjempe mot avhengighet, men det første skrittet er å selv forstå avhengighet. Her er noen viktige prinsipper som kan kaste lys over temaet:

- Misbruk begynner med den første eksponeringen og ender i avhengighet. Uansett hvor noen befinner seg på denne skalaen, kan de fortsatt utøve en viss grad av handlefrihet og finne veien ut av den vanedannende adferden.
- Å karakterisere noen som avhengig kan undergrave deres langsiktige fremgang. Dette gjelder spesielt i de tidlige stadiene av adferden. Merkelappen "under rehabilitering" synes å være mer nyttig. Det er som å si: "Jeg velger å stole på Frelseren og hans forsoning for å bli mer som ham", istedenfor: "Jeg står fast i synden for evig."
- All avhengighet har flere komponenter: *biologiske* (genetikk, hjernekjemi osv.), *psykologiske* (egenverdi, personlighetstrekk, post-traumatisk stress osv.), *sosiale* (foreldre, venner, kultur osv.) og *åndelige* (familiens og vedkommendes egen religiøse praksis osv.). Kombinasjonen av disse komponentene og deres relative styrke, er ofte like unike som personen selv. Hver komponent kan kreve målrettet og tilpasset oppmerksomhet for at hele personen skal kunne frigjøre seg fra den negative adferden.

Biologiske Psykologiske

ILLUSTRASJONER: GETTY IMAGES; IKONER: AUGUSTO ZAMBONATO

Sosiale

Åndelige

Tegn på veien til avhengighet

Følgende er indikatorer på at noen kan være på vei til å utvikle en vane, deretter tvangstanker og til slutt avhengighet:

Tvangstanker: De blir mindre interessert i sunne aktiviteter etter hvert som det skadelige stoffet eller den skadelige adferden blir stadig mer dominerende.

Voksende trang: De ønsker stadig mer.

Hemmelighetskremmeri: De blir stadig mer tilbakeholdne med å la andre få vite om sine beslutninger og handlinger.

Fornektelse: De lyver for seg selv om sin økende avhengighet og tror på sine egne løgner.

Abstinens: Når de blir nektet tilgang til det skadelige stoffet eller den skadelige adferden, avtar deres følelse av velvære.

Tilbakefall: Til tross for at de erkjenner hvor negativt det påvirker livet deres, vender de tilbake til stoffet eller adferden.

I tillegg er vedkommende som regel den dårligste til å foreta en nøyaktig vurdering av hvor han eller hun befinner seg i avhengighetsforløpet, så snart vanen er dannet. Hvis du lurer på om en av dine nærmeste er på vei til å utvikle avhengighet, finnes det mange ressurser som kan være til hjelp, både i lokalsamfunnet og på Internett.

Finn behandling

- Ansvaret for å forandre seg faller på den enkelte. Selv om familie og venner kan støtte, kan de ikke gripe inn i en annens handlefrihet. Hvis personen ikke har noe ønske om å forandre seg, vil ingen form for behandling lykkes.
- Veien til rehabilitering kan være forskjellig for hver enkelt. På grunn av de relative styrkene og svakhetene i de fire unike faktorene jeg nevnte tidligere (biologiske, psykologiske, sosiale og åndelige), finnes det ikke én behandlingsform som virker for alle. Personlig studium, samråd med eksperter og en beslutning om å holde ut til løsningen finnes, vil til syvende og sist gi resultater.
- Ubehandlet avhengighet kan legge vedkommendes liv i ruiner, og alle deres nærmeste blir også negativt påvirket. Disse kjærlige og støttende personene trenger også støtte og omsorg.

Selv om Gud er i stand til å fjerne denne utfordringen fra berørte personer hvis de lar ham, har han i sin uendelige visdom ting han ønsker at de skal lære når de samarbeider med ham for å finne en løsning. Nesten alle som har kommet over sin avhengighet, kan vitne om den lærdom de fikk på grunn av sin personlige seier over sine laster.

FOR FAMILIEMEDLEMMER OG VENNER

Avhengighet bør ikke bare betraktes som en moralsk svakhet, men som en mangesidig utfordring som nesten hvem som helst kan komme ut for. Hvis du kjenner noen som strever med avhengighet, er det en rekke ting du bør vurdere å gjøre, og noen du bør vurdere å ikke gjøre. Selv om følgende forslag ikke er en uttømmende liste, og vil variere avhengig av den aktuelle situasjonen, kan du med bønnens hjelp vurdere hvert av dem:

- Litt forebygging er bedre enn en lang kur. Bedre føre var enn etter snar! Si ifra til vedkommende, uavhengig av hvor mottakelig han eller hun er. Folk spør meg ofte hva de skal si eller hvordan de skal si det. Jeg svarer alltid: "Alt er bedre enn ingenting!" Stillhet er noe av det verste du kan benytte. Be om mot og innsikt, og åpne så munnen og si din mening, selv om de ikke vil lytte.
- Et godt familiemedlem eller en god venn oppmuntrer og hjelper dem de er glad i, til å gjøre gode valg. De fraråder også, og legger ikke til rette for, dårlige valg.
- Dette skriftstedet gir nødvendig veiledning for dem som har en de er glad i, som er på vei mot avhengighet: "Irettesett i tide, klart og tydelig når Den Hellige Ånd tilskynder, og vis deretter større kjærlighet mot den som du har irettesatt, for at han ikke skal betrakte deg som sin fiende" (Lære og pakter 121:43).
- Vær en som heier fra sidelinjen. De som står på sidelinjen og heier tar hverken seier eller tap personlig. De forstår at deres rolle er å heie, oppmuntre og være positive. Selv om de legger mye følelser i konkurransen og ønsker at deltageren deres skal vinne, blir de ikke fornærmet når det ikke går bra.
- Å "tenke det ut i ditt sinn" (Lære og pakter 9:8) er en viktig del av å hjelpe deg selv og personen du er bekymret for. Lær om avhengighet slik at du kan få et bedre bilde av hva det er, hvordan den kan behandles og hva du kan gjøre for å hjelpe.

INTERNETT-RESSURSER

Kirken har følgende nettsteder for å hjelpe deg å lære om avhengighet:

- **addictionrecovery.lds.org**
- **overcomingpornography.org**

Landet ditt har kanskje også nasjonale organisasjoner og nettsteder om å overvinne avhengighet, som for eksempel ncadd.org (om narkotika- og alkoholavhengighet) og fightthenewdrug.org (om pornografi) i USA.

Ledere i Kirken kan gå inn på **counselingresources.lds.org** for å få veiledning i å hjelpe dem som er under rehabilitering, og deres familier.

ILLUSTRASJON: AUGUSTO ZAMBONATO

Finn fred i avhengighetens storm

Av Chakell Wardleigh
Kirkens tidsskrifter

Avhengighet er som en nådeløs orkan som kaster både de avhengige og deres pårørende hit og dit.

Jeg kommer aldri til å glemme den natten min bror tok en overdose heroin. Jeg kan fortsatt huske hver eneste detalj: dunket idet kroppen traff gulvet, mors og fars rop, og redselen, forvirringen og håpløsheten som sank inn da jeg skjønte at vi var tilbake til begynnelsen på hans tilsynelatende uendelige kamp mot avhengighet.

Da min bror ikke reagerte, overrasket jeg faktisk meg selv. Til tross for kaoset rundt meg kom det en unaturlig indre styrke over meg som gjorde meg i stand til å hjelpe mor og far å stabilisere min bror. Jeg holdt de stive, grå hendene hans og snakket langsomt til ham mens han stirret tilbake med sløve øyne. Selv om jeg ikke kunne tro det jeg så, var jeg forbausende rolig mens vi ventet på at han skulle gjenvinne bevisstheten. Jeg skjønte senere at denne betimelige roen var Herrens styrkende kraft.

Etter at han var stabilisert og fikk behandling ved et sykehus, gikk det opp for meg hva som egentlig hadde skjedd. De midlertidige himmelsendte kreftene mine ebbet ut, og jeg ble overveldet av sorg. Mitt hjerte ble knust. Det verket i brystet der jeg lå sammenkrøpet i sengen, og jeg

fikk ikke puste. Jeg klarte ikke å gråte intenst nok til å holde tritt med følelsene. "Hvordan kan dette være livet mitt?" tenkte jeg. "Han kommer aldri til å overvinne dette. Jeg orker ikke dette lenger!"

I samme øyeblikk som jeg falt sammen i sorg, følte jeg at jeg hadde blitt løftet opp i luften av en usynlig kraft – en sterk vind som slengte meg ned i den kalde, mørke avgrunnen – et sted som er forbeholdt ikke bare de avhengige, men dem som er glad i dem, et sted jeg begynner å bli altfor godt kjent med.

En nådeløs orkan

Å se en du er glad i streve med avhengighet, er nesten uutholdelig. Avhengighet fører til løgner, hemmelighold, bedrag og svik, som igjen avler forsvarsholdning, skam og mistro. Alt dette skader forholdet til andre og får oss til å tvile på vår virkelighetsoppfatning. Jeg vet ikke hvor mange ganger mine foreldre, søsken og jeg har blitt stilt overfor den knusende byrden av "hva om?" og "hvis bare".

Ikke alle familier som er rammet av avhengighet, har den samme opplevelsen, men i min familie har min brors avhengighet forårsaket uenighet om hvordan vi skal håndtere situasjonen. Det har vært passiv-aggressive kommentarer om "tilrettelegging", og såre følelser mellom meg og søstrene mine når mor og far konstant rettet mesteparten av sin oppmerksomhet mot broren vår. Noen ganger blir vi alle tvunget til å gå på tå hev rundt hverandre.

Avhengighet er som et faretruende tordenvær – en alltid tilstedeværende sky av usikkerhet og bekymring som henger over oss. Selv om vi er i helspenn og venter på at lynet skal slå ned, blir vi likevel tatt på sengen hver gang og reagerer med full panikk. Hver gang. Det er en ond og uendelig sirkel.

Da min bror tok overdose, hadde han vært stoffri i to år. Vi begynte endelig å se lyset etter å ha sett ham kjempe mot avhengighetens brutale konsekvenser i mer enn ti år. Men i samme øyeblikk som han igjen ble utsatt for sin last, falt alt han hadde arbeidet for å bygge opp de siste to årene, i grus.

Etter å ha sett friheten i horisonten en kort stund, hadde min brors tilbakefall sugd oss inn i avhengighetens rasende, kaotiske og tilsynelatende uunngåelige orkan igjen, et uvær som hamrer løs på den avhengige, men også kaster deres pårørende hit og dit.

President Russell M. Nelson forklarte avhengighet slik: "Fra et innledende eksperiment som man anså som ubetydelig, kan man bli fanget i en ond sirkel. Fra eksperimentering følger vaner. Fra vaner følger henfallenhet. Fra henfallenhet følger avhengighet. Grepet øker gradvis. Vanens slavebindende lenker er for små til å bli merket før de er for sterke til å bli brutt."[1]

En følelse av fullstendig svik knuste meg og familien min.

Men det vi ofte glemmer med avhengigheten, er at når broen min får tilbakefall, betyr det ikke at han velger avhengigheten fremfor familien. Han står nesten daglig overfor en nesten uutholdelig fristelse som vi ikke fullt ut kan forstå.

Når du når bunnen, kan du finne Frelseren

Mens jeg lå i sengen, kunne jeg allerede føle den kjente uroen komme sigende inn i tankene mine igjen. Jeg var fortvilet. Knust. Jeg verket. Selv om jeg tryglet Gud om å fjerne smerten i mitt hjerte og gi min bror styrke til å overvinne denne prøvelsen nok en gang, var jeg sikker på at jeg aldri ville klare å komme meg opp av fortvilelsens mørke avgrunn etter å ha sett min bror så ødelagt.

Men på et eller annet vis gjorde jeg det likevel.

Hver gang jeg finner meg selv liggende på bunnen, enten det kommer av min brors avhengighet eller andre prøvelser jeg opplever, klarer jeg å reise meg, stabilisere skuten min og igjen sette seil. Det kan virke umulig, men det er det vidunderlige med Frelserens nåde og barmhjertighet: Når jeg legger mitt liv i hans hender, gjør han det umulige mulig. Som apostelen Paulus sa: "Alt makter jeg i ham som gjør meg sterk" (Filipperne 4:13).

Mine fortvilte stunder, når jeg føler jeg er helt "i kjelleren", kommer som regel når livet har gått bra, når alt har vært under kontroll, og så, som lyn fra klar himmel, faller jeg med et *brak!* Der ligger jeg med ansiktet ned i den nådeløse, dypeste avgrunn. Fallet kommer så brått, uventet og smertefullt. Men overraskende nok, etter å ha tilbragt en god del av livet mitt midt i prøvelsene, har jeg lært at bunnen også kan være et vakkert sted. For når du

ILLUSTRASJONER FRA GETTY IMAGES

er omgitt av stummende mørke, skinner lyset fra Frelseren fremdeles klart. Når du befinner deg på bunnen, kan du huske disse ordene av eldste Jeffrey R. Holland i De tolv apostlers quorum: "Det er ikke mulig for dere å synke lavere enn det uendelige lys av Kristi forsoning skinner."[2]

Mine øyeblikk på bunnen har hjulpet meg å forstå kraften i Jesu Kristi forsoning. Når jeg sørger over min bror og tror at ingen forstår hvordan jeg har det, vet jeg at Frelseren gjør det. Jeg vet at han også forstår min brors avhengighet på en måte som ingen andre kan. Selv om jeg hater det plutselige, redselsfulle fallet til bunnen, er jeg takknemlig for øyeblikkene da Frelseren har hjulpet meg å reise meg når jeg ikke har styrke til å stå selv. Når det gjelder min brors avhengighet, styrker Han meg så jeg kan ha medlidenhet med min bror istedenfor å dømme eller klandre ham, så jeg kan føle med ham, selv om han strever med noe jeg ikke fullt ut kan forstå, og tilgi ham og elske ham uansett hvor mange ganger jeg har blitt såret på grunn av valgene hans.

Støtte til dem som opplever avhengighet

Min bror er virkelig et godt menneske. Han er vennlig og respektfull. Han er ydmyk og mild. Han er intelligent og rett og slett morsom. Han er en elsket onkel, en god venn og et avholdt medlem av familien. Han er slett ikke noe dårlig menneske. Han er et Guds barn av uendelig verdi som har blitt fanget av Satan og sin egen avhengighet fordi han har tatt noen dårlige avgjørelser. President Dallin H. Oaks i Det første presidentskap har sagt: "Små handlinger av ulydighet eller mindre unnlatelser med hensyn til å følge gode vaner [kan] trekke oss ned mot et utfall som vi har blitt advart mot."[3] Til tross for min brors dårlige valg trenger både han og andre som strever med avhengighet, så vel som deres familier, støtte og styrke.

Familien min led lenge i stillhet med hensyn til min brors kamp. Vi utholdt selvpålagt skam i mange år. Avhengighet var tabu, så vi snakket ikke om det. Vi trodde ikke narkotikamisbruk skulle ramme familier som gjorde sitt beste for å etterleve evangeliet og følge Jesus Kristus. Vi var så redde for hva folk ville tro hvis de fant det ut. Mor og far klandret hele tiden seg selv for min brors avgjørelser, jeg skjulte det som foregikk for vennene mine, og vi prøvde i det lengste å unngå spørsmål om min bror. Lite visste vi at det å ikke snakke om det, gjorde situasjonen enda mer smertefull enn den allerede var.

Nå møter jeg min brors avhengighet på en annen måte. Og nøkkelordet er *møter*. I så mange år vendte jeg meg bort fra den og skjulte den for alle andre, men nå konfronterer jeg den direkte sammen med familien min. Vi søker støtte, og vi prøver å støtte andre. Etter hvert som årene har gått, har vi oppdaget at avhengighet rammer mange familier i mange forskjellige former – og det er ingen grunn til å skamme seg eller prøve å skjule det. Det må snakkes om, og de som har blitt skadet av det, enten det er de pårørende eller de som strever selv, trenger mindre fordømmelse og mer støtte, medfølelse, forståelse og kjærlighet. Ingen skulle behøve å lide alene.

Finn fred i stormen

Selv om jeg ba i mange år om at min brors avhengighet måtte bli tatt fra ham, har jeg lært at handlefriheten hans ikke kan manipuleres. Han har fortsatt en viss handlefrihet og gjør sine egne valg, selv om han er bundet med avhengighetens bånd. Min familie og jeg kan være der for ham og elske ham, men vi kan ikke tvinge ham til å forandre seg. Det er ham selv det står på. Så når vi opplever å bli fanget i den rasende orkanen som omgir min bror, føles det noen ganger som om det ikke finnes noen utvei. I likhet med mange andre som opplever avhengighet, føles det som om vi aldri kommer til å unnslippe. Men uten unntak er Frelseren der for å gi oss små øyeblikk med frihet gjennom følelser av fred, lindring og kunnskapen om at alt vil ordne seg en dag.

Frelserens måte å gi meg fred på er ikke alltid umiddelbar eller et imponerende mirakel. Når jeg opplever avhengighetens voldsomme vinder, tenker jeg ofte på da Frelseren sov gjennom uværet mens han seilte på Gennesaretsjøen. I det øyeblikket var apostlene hans livredde. De valgte å fokusere på uværet istedenfor å fokusere på Frelseren, selv om han var rett ved siden av dem hele tiden. Han forlot dem aldri, og han kom dem til unnsetning – selv da de tvilte på ham. (Se Markus 4:36–41.)

Jeg har etter hvert lært at Frelseren heller aldri vil la meg drukne. I livet mitt har det alltid vært små tilfeller av Herrens barmhjertighet som gjør meg i stand til å fortsette å padle mot de stormende bølgene som livet kaster mot meg. Han hjalp meg å være rolig og bevare fatningen da min bror trengte meg, han har hjulpet meg å mønstre tilstrekkelig styrke til å komme meg ut av sengen på de dagene jeg tror at jeg ikke har noen styrke igjen, og han fortsetter å gi meg fred til tross for min konstante og lammende frykt for det ukjente.

Det finnes alltid håp

Fordi vi ofte hører om tragedier knyttet til overdoser, alkoholforgiftning eller de mange skilsmissene som skyldes pornografi, kan avhengighet virke som et skremmende, håpløst tilfelle, men det behøver ikke alltid å være slik. På grunn av Frelseren er det virkelig håp å klamre seg til i enhver situasjon.

Selv om jeg ikke vet hvordan min brors kamper skal ta slutt, klamrer jeg meg fremdeles fast til håpet, også når det virker fåfengt. Jeg faster. Jeg ber om forståelse, empati og veiledning, snarere enn at avhengigheten hans umiddelbart må bli fjernet. Jeg ser hvilken personlig og åndelig vekst jeg har oppnådd som følge av denne årelange prøvelsen. Jeg bruker så mange ressurser jeg kan for å forstå det ufattelige. Og jeg åpner armene og mottar strålende støtte fra venner og ledere i Kirken.

Men mest av alt stoler jeg på Frelseren og hans helbredelse og frelsende kraft. Hans forsoning er reell. Det finnes ingen større trøst enn å vite at han forstår fullkomment det både jeg og min bror opplever. Salmene 34:19 lyder: "Herren er nær hos dem som har et sønderbrutt hjerte, og han frelser dem som har en sønderknust ånd."

Jeg vet at han er nær meg i stunder hvor mitt hjerte er knust, og jeg vet at han alltid vil være der for å hjelpe meg å sette det sammen igjen. Han følger ikke bare med på orkanen fra land, men som oftest er han om bord i båten og opplever den rasende vinden og bølgene sammen med meg. Han fortsetter å stille de stormfulle havene i mitt liv, og gjør det mulig for meg å vokse og føle sann fred. ■

NOTER

1. Russell M. Nelson, "Avhengighet eller frihet", *Lys over Norge,* jan. 1989, 5.
2. Jeffrey R. Holland, "Arbeiderne i vingården", *Liahona,* mai 2012, 33.
3. Dallin H. Oaks, "Små og enkle ting", *Liahona,* mai 2018, 91.

Av eldste Gerrit W. Gong
i De tolv apostlers quorum

Paktstilhørighet er et mirakel

Harmonien i våre pakter og Jesu Kristi forsoning kan høres i melodier og overstemmer idet vår anvendelse av Frelserens forsoning hjelper oss å oppfylle våre pakter på en ny og helligere måte.

I jordelivets skole oppfordrer Herren oss til å lære og vokse på livsvarige og evige måter ved å elske ham først, og ved å styrke hverandre i hans kjærlighet.

Å styrke hverandre i Herren og hans kjærlighet er nedfelt i det første og det andre store bud. Et brev fra Det første presidentskap forklarte nylig: "Frelserens tjenestegjerning eksemplifiserer de to store bud: 'Du skal elske Herren din Gud av hele ditt hjerte og av hele din sjel og av all din forstand' og 'du skal elske din neste som deg selv' (Matteus 22:37, 39)." Brevet fra Det første presidentskap fortsatte: "I denne ånd underviste også Jesus: 'Dere er de som jeg har utvalgt til å virke blant dette folk' (3 Nephi 13:25)."[1]

Sangen om vår oppstandne Frelsers forløsende kjærlighet lovpriser den harmoni av pakter som knytter oss til Gud og hverandre og Jesu Kristi forsoning, som hjelper oss å avlegge det naturlige menneske og føye oss etter Den hellige ånds tilskyndelser (Mosiah 3:19).

Denne harmonien er uttrykt i lykkens plan, hvor vi lærer og vokser ved daglig utøvelse av vår personlige handlefrihet, og hvor vi ikke er overlatt til å vandre på egenhånd, men er gitt en paktens sti og Den hellige ånds gave. Alfa og Omega (se Lære og pakter 61:1), Herren Jesus Kristus, er med oss fra begynnelsen. Og han er med oss til enden, da "Gud skal tørke bort hver tåre fra [våre] øyne" (Åpenbaringen 7:17), med unntak av våre gledestårer.

NOTER FRA GETTY IMAGES

Våre pakter knytter oss til Gud og hverandre. Våre pakter er ment å vare evig, og omfatter Gud vår evige Fader og hans Sønn Jesus Kristus. Evige pakter kan gi oss kraften i Guds kjærlighet – til å gi håp og vokse i kjærlighet, til å løfte og forvandle, til å bygge opp og helliggjøre, til å forløse og opphøye.

Når vi oppdager vårt sanne, guddommelige jeg ved hjelp av våre pakter med Gud, lærer vi å forstå og elske våre brødre og søstre slik han gjør. Denne stadig dypere kjærligheten og kunnskapen innbyr, utruster og helliggjør oss til å kjenne og, på vår egen måte, bli mer lik ham.

Pakter og Herrens forsoning

Harmonien i våre pakter og Jesu Kristi forsoning kan høres i melodier og overstemmer idet vår anvendelse av Frelserens forsoning hjelper oss å oppfylle våre pakter på en ny og helligere måte.[2] Sammen kan våre pakter og vår Frelsers forsoning forme hva vi ønsker, oppfatter og opplever i vårt daglige jordeliv, og forberede oss til den sosiale omgang vi kommer til å oppleve i himmelen (se Lære og pakter 130:2).

Ved hjelp av Jesu Kristi forsoning finner vi tro, styrke og tillit til å komme til Kristus, idet vi vet at fullkommenhet finnes i ham. Den slags kunnskap kan frigjøre oss fra perfeksjonismens alltid angstpregede tredemølle. Det kan muligens være noe sant i sangen "Let It Go" [oversatt til "La den gå" i den norske versjonen av Disney-filmen][3] hvis "la den gå" betyr å "gi slipp" på selvpålagte verdslige forventninger som aldri kan tilfredsstille, og hvis det også betyr å "holde fast" i de Gud-gitte himmelske håp og løfter som Herren tilbyr.

Har du lagt merke til at alle ordinanser kaller oss ved navn og knytter oss til Jesu Kristi navn?

Ordinanser er universelle og spesielle (individuelle) på samme tid. For mange år siden, da jeg som høyrådsmedlem hadde ansvar for stavens dåpshandlinger, la jeg merke til at dåpens ordinans utad var den samme for alle, men individuelt forskjellig ved at hver enkelt som ble døpt, ble kalt, én for én, ved navn, og navnet deres ble forbundet ved pakt med "Faderens … Sønnens og … Den Hellige Ånds navn" (3 Nephi 11:25).

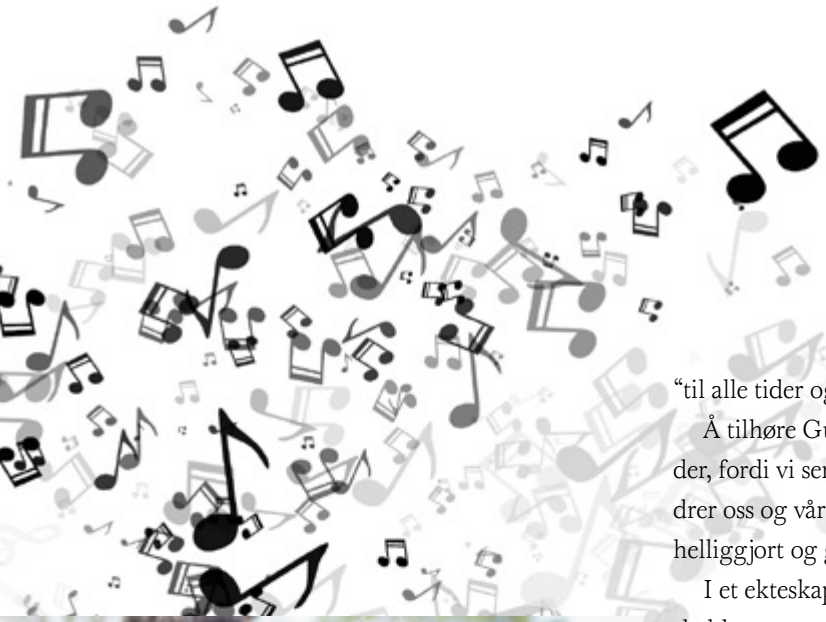
Underfull nåde er like universell og unik som Frelseren selv. Han var et Lam uten lyte, og etablerte mønsteret ved å bli døpt for å fullbyrde all rettferdighet (se 2 Nephi 31:6). Skriftene kaller det "Kristi lære", og misjonærene underviser i den (2 Nephi 31:21; se også 3 Nephi 11:38–40). Kristi lære omfatter å "følge Jesu Kristi eksempel ved å bli døpt av en som har prestedømsmyndighet fra Gud".[4]

Vi går inn gjennom den port som omvendelse og dåp med vann er, "og så kommer en forlatelse for deres synder ved ild og ved Den Hellige Ånd" (2 Nephi 31:17). Den snevre og smale sti – paktens sti – fører til evig liv (se 2 Nephi 31:18). Den er en del av hvordan vi hver især blir styrket i hans kjærlighet.

Våre pakter og Jesu Kristi forsoning henger sammen på andre måter også.

Tilhørighet til pakten

Ved guddommelig pakt tilhører vi Gud og hverandre. Paktstilhørighet er et mirakel. Den ønsker ikke å kontrollere eller dominere. I likhet med kjærlighet er den "tålmodig [og] velvillig", og den "misunner ikke … skryter ikke, den blåser seg ikke opp" (1 Korinterbrev 13:4; se også Moroni 7:45). Paktstilhørighet gir røtter og vinger. Den frigjør ved forpliktelse. Den forstørrer ved kjærlighet.



"til alle tider og i alle ting og på alle steder" (se Mosiah 18:8–9).

Å tilhøre Gud og hverandre i paktstilhørighet er å smile på uventede steder, fordi vi ser med øyne som ser og hører med ører som hører. Han forandrer oss og våre relasjoner – herunder vårt paktsekteskap – slik at vi blir mer helliggjort og guddommelige.

I et ekteskapskurs rakte en gift elev opp hånden og sa til læreren: "Unnskyld meg, men du sier alltid at ekteskap er vanskelig. Det er ikke ekteskapet, men *livet* som er vanskelig, og ekteskapet, med dets opp- og nedturer, kan være en velsignelse hvor vi opplever livets gleder og utfordringer sammen."

Paktstilhørighet gir røtter og vinger. Den frig jør ved forpliktelse. Den forstørrer ved kjærlighet.

I paktstilhørighet styrker vi hverandre i Frelserens kjærlighet, og derved blir vi mer glad i Gud og hverandre. Dette skjer delvis fordi paktstilhørighet "søker ikke sitt eget, blir ikke bitter, gjemmer ikke på det onde" (1 Korinterbrev 13:5). Paktstilhørighet "gleder seg ikke over urett, men gleder seg ved sannhet" (1 Korinterbrev 13:6). Paktstilhørighet er å komme og se ansikt til ansikt og kjenne slik vi er kjent (se 1 Korinterbrev 13:12). Vår trofasthet mot pakten er standhaftig og urokkelig (se Mosiah 5:15; Alma 1:25).

Paktstilhørighet er å håpe alt, tåle meget og håpe "å bli i stand til å utholde alt" (se 13. trosartikkel; se også 1 Korinterbrev 13:7; Moroni 7:45). Paktstilhørighet er å beholde troen. Det er ikke å gi opp overfor oss selv, hverandre eller Gud.

Paktstilhørighet er å glede seg sammen med dem som gleder seg, og å fryde seg med dem som har grunn til å fryde seg, og stå som vitner om Guds milde barmhjertighet og daglige mirakler

Selv om evig ekteskap er vårt ideal, kan utroskap, overgrep i enhver form og uoverstigelige uoverensstemmelser nødvendiggjøre umiddelbare beskyttende tiltak eller separasjon og muligens skilsmisse. Vi vet at pakter bare blir bindende og evige ved de berørte partenes felles samtykke, og når de bekreftes av en barmhjertig himmelsk tilkjennegivelse av Den hellige ånd, som Skriftene beskriver som "Forjettelsens Hellige ånd" (Lære og pakter 88:3).

Det finnes trøst, fred og håp i Herrens forsikring om at verdige personer vil motta alle lovede velsignelser.[5] Det er en del av hans løfte om å styrke hver enkelt av oss i sin kjærlighet, på sin måte og i sin egen beleilige tid (se Lære og pakter 88:68).

"Slik tjeneste fungerer"

Da jeg var ung biskop, lærte en opplevelse i menigheten meg om paktstilhørighet slik den tilkjennegis når vi styrker hverandre i Frelserens kjærlighet. Familiene til Hans og Fay Ritter og Larry og Tina O'Connor, sammen med andre fantastiske familier i menigheten, utførte stadig omsorgstjeneste for andre og var elsket av alle.

En dag spurte stavspresidenten om jeg ville se hvordan det gikk med familien Ritter. Da jeg kom hjem til dem, la jeg merke til at det var søkk i gulvet noen steder, og jeg så en godt brukt kjele.

"Biskop, det har seg slik," sa bror Ritter. "Vi hadde en lekkasje i varmtvannsberederen, og vann sivet gjennom gulvet. Det kom termitter. Derfor er det noe søkk i gulvet. Vi måtte slå av varmtvannsberederen, og det er derfor vi varmer vann i en kjele."

Bror og søster Ritter gikk med på å la meg snakke med menighetsrådet om situasjonen deres. Menighetsrådet var fantastisk. Medlemmene kjente noen som kunne hjelpe med gulv eller vegger eller tepper eller husholdningsapparater. Frivillige kom og hjalp til på utallige generøse måter. Blant dem var Larry O'Connor, en dyktig byggmester som ofte kom til familien Ritters hus.

Larrys hustru Tina husket at Larry og andre quorumsmedlemmer noen ganger pleide å komme hjem til familien Ritter på fredag og bli der hele natten. "En lørdag morgen kom jeg med frokost til dem," sa hun. "Der kom Larry ut fra et bad med rørleggerverktøy i hendene."

Tina la til at det var av menn som Hans Ritter og andre "at mannen min lærte å bli en mann – vennlig, omtenksom og mild. Da min Larry virket sammen med slike gode menn, blant annet i barnestuen, ble han en enda mer fantastisk ektemann og far."

Vi frydet oss da huset var ferdig.

Hans og Fay Ritter har vært døde en stund, men jeg snakket nylig med to av sønnene deres, Ben og Stephen. De husker at andres stillferdige tjeneste opprettholdt verdigheten til deres far, som arbeidet utrettelig for å ta seg av familien sin.

På en menighetsaktivitet ikke lenge etter at familien Ritters hjem var ferdig, fikk Larry og Tina O'Connor en nødmelding om at huset deres sto i brann. De skyndte seg hjem, og overalt fikk de se knuste vinduer (for å lufte ut røyk) og gjennomhullede vegger (for å se etter skjulte flammer).

"Vi ble knust," sa Tina. Men så kom menigheten.

"Alle bidro," sa Tina og Larry. "Hele menigheten kom sammen i kjærlighet. Vi var der som en familie."

Og hvem var blant de første til å komme og de siste til å dra da familien O'Connors hjem ble gjenoppbygd? Jo, Hans og Fay Ritter og familien.

Ben og Stephen er beskjedne, men husker at familien dro for å hjelpe familien O'Connor. "Vi var alle der sammen," sa de. "Det er slik tjeneste fungerer. Vi tar vare på hverandre, noen ganger ved å hjelpe andre, og noen ganger ved å la andre hjelpe oss."

For meg kan det være en vidunderlig, effektiv og harmonisk sirkel idet vi styrker hverandre i Frelserens kjærlighet. Familien O'Connor hjelper familien Ritter, og familien Ritter hjelper familien O'Connor, samtidig som et samfunn av siste-dagers-hellige bygges opp. Daglig og på utallige måter trenger vi, og kan gi hverandre, kjærlig tjeneste og støtte på små, enkle, effektive og livsendrende måter.

Og slik opplever vi et dobbelt brød- og fiskmirakel: Et samfunn av hellige kan for det første komme sammen i et storartet, uselvisk fellesskap for å dekke et dramatisk behov. For det annet kan et samfunn av hellige knyttes sammen i kjærlighet ved daglig og kjærlig omsorgstjeneste i mange uanselige situasjoner – som i en familie, gren, menighet eller lokalsamfunn gjennom mange år – uavhengig av noe dramatisk behov.

Det finnes guddommelig harmoni og gjenklang i paktstilhørighet når vi blir styrket i Herrens kjærlighet, og når vi styrker hverandre i ham.

Styrket i Frelserens kjærlighet

Alt dette bringer oss tilbake dit vi begynte – det første og andre store bud og oppfordringen om å bli styrket og styrke hverandre i Herrens kjærlighet.

President Russell M. Nelson har så sterkt sagt: "Vårt budskap til verden er enkelt og oppriktig: Vi oppfordrer alle Guds barn på begge sider av sløret til å komme til sin Frelser, motta det hellige tempels velsignelser, nyte varig glede og kvalifisere seg til evig liv."[5]

Når vi nyter Kristi ord (se 2 Nephi 32:3) og setter Gud først (se Matteus 6:33), styrker og velsigner Herren alle aspekter av vårt liv. Det finnes guddommelig harmoni og gjenklang i paktstilhørighet når vi blir styrket i Herrens kjærlighet, og når vi styrker hverandre i ham.

Apostelen Paulus' ord gjentar harmonien i våre pakter og vår Herre Jesu Kristi forsoning:

"Hvem kan skille oss fra Kristi kjærlighet? Trengsel eller angst eller forfølgelse eller sult eller nakenhet eller fare eller sverd?

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).

Slik er også mitt høytidelige vitnesbyrd.

Jeg vitner om Gud vår himmelske Fader og hans Sønn Jesus Kristus. De kjenner oss bedre og elsker oss høyere enn vi kjenner eller elsker oss selv. Vi kan sette vår lit til Herren av hele vårt hjerte, og trenger ikke stole på vår egen forstand (se Salomos ordspråk 3:5).

I 159 Herrens hus i 43 land kan vi bli styrket i Herren ved våre pakter og Jesu Kristi forsoning.

Vi er velsignet ved prestedømmets myndighet og kontinuerlig profetisk åpenbaring fra profeten Joseph Smith til vår kjære president Nelson i dag. De siste dagers hendelser har gjort meg enda mer sikker på, og ydmyk på grunn av, virkeligheten av gjengitte læresetninger, nøkler, ordinanser og pakter i Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige, idet "Herrens rike … enda en gang er opprettet på jorden for å forberede Messias' annet komme".[6]

Mormons bok: Et annet testamente om Jesus Kristus og alle de hellige skrifter er Guds ord.

Måtte vi alle bli bedre kjent med vår Frelser og bli mer lik ham idet vi blir styrket i Herren og idet vi styrker hverandre i ham og hans kjærlighet. ■

Fra en tale ved en kvinnekonferanse ved Brigham Young University, "Strengthen One Another in the Lord", som ble holdt 4. mai 2018.

NOTER

1. Brev fra Det første presidentskap, 2. april 2018.
2. Se Russell M. Nelson, "Omsorgstjeneste," *Ensign* eller *Liahona*, mai 2018, 100.
3. "La den gå", *Frost* (2013).
4. *Forkynn mitt evangelium – En veiledning i misjonærarbeidet* (2005), 39.
5. Se *Håndbok 2: Kirkens administrasjon* (2010), 1.3.3.
6. Russell M. Nelson, "La oss stevne frem", *Liahona,* mai 2018, 118–19.
7. Innledningen til Mormons bok.

En bønn om å få oss til tempelet

Noen dager før menigheten vår hadde planlagt å reise til Aba Nigeria tempel, ringte biskopen og ba meg om å lede gruppen vår. Det sa jeg meg villig til, og den morgenen vi skulle reise, holdt vi en bønn og satte oss på en buss for å ta fatt på reisen.

På veien sang vi salmer. Umåtelig glede fylte luften. Fremdriften var god på vår 10 timer lange reise, men like før klokken tolv oppsto det en feil med bussen som ingen av oss kunne reparere.

Jeg løp til en bensinstasjon i nærheten og fant en av de ansatte der. Jeg spurte om hun kunne hjelpe meg å finne en mekaniker.

Hun ringte straks to mekanikere. Det tok ikke lang tid før de kom og begynte å arbeide. De fant ut at viftereimen var defekt. De arbeidet i timevis, helt til de sto rådløse igjen. Så ringte de en annen mekaniker.

Han virket selvsikker da han kom, og sa spydig: "Hva kan være så galt med viftereimen at dere ikke kunne reparere det?"

Han arbeidet en stund og sa så: "Det som har skjedd her, er utenom det vanlige." Han plukket opp verktøyene sine og gikk. De andre mekanikerne fortsatte å prøve å finne en løsning, men situasjonen virket håpløs.

Jeg så på de Hellige i følget, og nesten alle virket lei seg. Da jeg tenkte på hva jeg skulle gjøre videre, slo en tanke meg: "Har du bedt angående problemet?"

Umiddelbart samlet jeg gruppen. Vi sto i en ring og ba vår himmelske Fader gi mekanikerne den kunnskapen de manglet. Etter mindre enn fem minutter kom en av mekanikerne for å snakke med meg.

"Vi har klart det!" sa han, og strålte.

Vi frydet oss og takket Herren. Jeg la snart merke til at den andre mekanikeren virket nedtrykt. Jeg prøvde å gratulere ham, men han sa: "Gratulerer du meg for å bruke seks timer på å reparere én viftereim? Jeg reparerte to viftereimer før jeg kom hit. Det som har skjedd her, er helt uforklarlig."

Jeg fortalte ham at Gud hadde grepet inn etter bønnen vår.

"Ba dere om det?" spurte han.

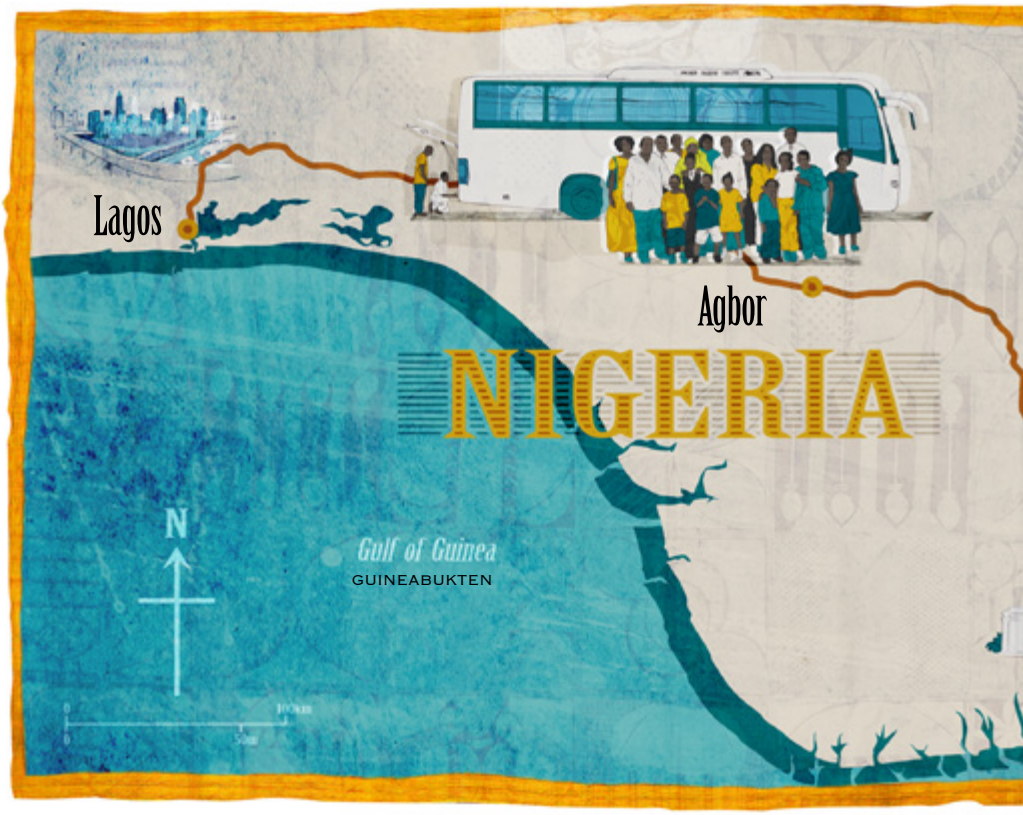
"Ja, for ca. fem minutter siden."

"Å, så snilt av dere!" sa han.

Jeg betalte mekanikerne, og de dro. Vi satte oss på bussen igjen og fortsatte reisen. Vi kom endelig frem til tempelet flere timer senere, takknemlige for at vår himmelske Fader hører og besvarer våre bønner. ■

Isaac Ututu, Lagos i Nigeria

ILLUSTRASJON: MARTIN SANDERS



På vår 10 timer lange reise til tempelet oppsto det en feil med bussen som ingen av oss kunne reparere.

Jeg følte at jeg ikke kunne ta del i nadverden med slike bitre følelser i hjertet. Jeg ba om at mørket måtte bli fjernet.

ILLUSTRASJON: GREG NEWBOLD

Vår himmelske Fader sendte et notat

Etter å ha kjempet med demens i elleve år, døde mannen min. For meg var bortgangen hans bittersøt. Jeg hadde vært hans pleier, venn og kjæreste, og selv om jeg var glad for at han ikke behøvde å lide lenger, savnet jeg ham forferdelig. Jeg trodde jeg var kjent med sorg, men tristheten og savnet førte meg inn på et spor jeg ikke hadde forventet.

Jeg ble forferdet og forbauset over hvor negativ jeg begynte å bli. Jeg følte meg ignorert, ubrukelig og usynlig for familie, venner og menighetens medlemmer. Jeg henga meg til selvmedlidenhet og følte motvilje mot andre.

En søndag satt jeg bakerst i kirkesalen. Jeg så en vennlig og utadvendt søster snakke med andre medlemmer av menigheten. Hun var snill og god mot alle.

"Men," tenkte jeg, "hun har *aldri* spurt hvordan jeg har det, hun har *aldri* uttrykt sine kondolanser, hun har *aldri* bekreftet hvor vanskelig min manns bortgang har vært for meg!"

Disse negative tankene fortsatte da nadverdssalmen begynte. Jeg følte at jeg ikke kunne ta del i nadverden med slike bitre følelser i hjertet.

"Du må be om hjelp til å bli kvitt disse følelsene *nå!*" tenkte jeg.

Jeg ba om at mørket måtte bli fjernet. Denne søsteren fortjente slett ikke min uvilje. Jeg ba om tilgivelse og hjelp til å gi slipp på bitterheten. Da en diakon sto foran meg med nadverdsbrettet, følte jeg at jeg kunne ta del i nadverden. Hele uken som fulgte, fortsatte jeg å be om veiledning.

Søndagen etter kom jeg inn i foajeen og fikk se kvinnen jeg hadde fokusert på uken før.

"Å, Carol!" sa hun. "Jeg har tenkt så mye på deg! Jeg kan knapt nok forestille meg hvor vanskelig det må ha vært for deg. Du var din manns omsorgsperson *så* lenge. Dette må være en vanskelig omveltning for deg. Hvordan går det med deg?"

Vi snakket sammen i noen minutter, og hun ga meg en fantastisk klem. Jeg ble målløs! Jeg satte meg på min faste benk i kirkesalen med et stort smil. Jeg takket straks min himmelske Fader. Han hadde sendt denne gode søsteren et notat og bedt henne si det jeg trengte å høre. Siden den gang har jeg følt at vår himmelske Fader er oppmerksom på meg. Han har gitt meg styrke til å takle den "nye normen" som har begynt i mitt liv. ■

Carol Whitaker, Oregon i USA

Jeg er glad for at jeg lyttet

Midt på en travel dag på nevrologiklinikken lå jeg etter skjemaet. Heldigvis var det én visitt som gikk fort. Jeg følte meg lettet da jeg reiste meg for å gå, men pasienten begynte å fortelle meg noe som ikke hadde noe med visitten å gjøre. Til tross for min utålmodighet følte jeg at jeg skulle sette meg ned igjen og lytte.

Han fortalte meg at hans hustru nylig hadde begynt å føle seg dårlig. "Hun visste hva som var på gang," sa han, "men sa ikke noe til meg fordi hun var redd for å dra til sykehuset."

Etter noen dager ble hun helt sengeliggende. Hun ble forvirret og snakket usammenhengende. Pasienten min hadde selv alvorlige helseproblemer, og snart ble begge verre. De kunne ikke lenger ta vare på hverandre. Da pasientens svigerinne besøkte dem, ble hun bekymret. Hun ba om å få to ambulanser til å kjøre dem til sykehuset. Legene oppdaget snart at hans hustru hadde fremskreden brystkreft.

"Jeg snakket aldri med min hustru igjen," sa mannen.

Hans hustru fikk hjerteinfarkt, og ble koblet til en hjertelunge-maskin. Pasienten fortalte at han ble trillet fra sitt eget sykehusrom til intensivavdelingen for å se sin hustru en siste gang. Så ba han legene avslutte livsforlengende behandling.

Mannen sluttet å snakke. Han hadde tilsynelatende sagt alt han ønsket å si. Jeg sa hvor lei meg jeg var. Han tok meg i hånden og gikk. Jeg er glad jeg satte meg ned igjen for å lytte. Jeg er glad for at jeg ikke gikk da jeg hadde tenkt å gjøre det! Hvordan ville han ha følt seg hvis jeg hadde hastet ut av rommet akkurat da han skulle til å lette sin byrde?

Jeg vet ikke hvorfor pasienten min delte historien sin med meg den dagen, men jeg vet hvorfor jeg lyttet. Alma forkynte at de som ønsker å bli døpt og følge Jesus Kristus, skulle være "villige til å bære hverandres byrder … sørge med dem som sørger, ja, og trøste dem som trenger trøst" (Mosiah 18:8–9).

Pasienten min bar på en byrde, og til en viss grad kunne jeg hjelpe ham å bære den. Han sørget, og jeg sørget med ham. Han trengte trøst, så jeg trøstet ham. På denne enkle måten forsøkte jeg å holde mitt løfte om å være mer lik min Frelser. ■

Alan B. Sanderson, Utah i USA

Pasienten begynte å fortelle meg noe som ikke hadde noe med visitten å gjøre. Til tross for min utålmodighet følte jeg at jeg skulle sette meg ned igjen og lytte.

ILLUSTRASJON: ALLEN GARNS

Et brev fra profeten

Jeg var skeptisk til å slutte meg til Kirken da min mann presenterte den for meg. Han ga meg en Mormons bok, og etter mange leksjoner og nesten to års samarbeid med misjonærene, ble jeg døpt i 2007. Jeg strevde en stund etter at jeg ble medlem av Kirken. Jeg forsto ikke betydningen av å ha profeter i vår tid. Jeg forestilte meg en profet som en mann som Moses med staven sin.

"Snakker profeten med Gud?" spurte jeg mannen min.

"Ja," svarte han.

"Er du sikker?"

"Ja, profeten snakker med Gud."

"Da vil jeg be Herren si til profeten at han skal sende meg et brev som bekrefter at dette er Jesu Kristi kirke."

"Å nei!" sa mannen min. "Det er ikke sånn det fungerer!"

Jeg var fast bestemt.

"Hvis profeten snakker med Herren, vil Herren snakke med profeten, og han vil sende meg et brev."

I kirken en søndag ga en misjonær meg en DVD, og ba meg om å se den sammen med familien min. Den inneholdt profetens og apostlenes vitnesbyrd. Den første som uttalte seg, var president Gordon B. Hinckley (1910–2008). Det gjorde sterkt inntrykk på meg. Han virket oppriktig, og jeg følte at han snakket sant.

"Der ser du, dette er ditt vitnesbyrd om profeten," sa mannen min.

"Nei, jeg vil fortsatt ha et brev fra ham," svarte jeg.

En kveld kom misjonærene hjem til meg og ga meg et tidsskrift.

"Vi vet ikke hvorfor, men vi følte at vi skulle gi deg dette," sa de. Det var oktober-nummeret 2006 av *Liahona,* som fremdeles var innpakket i plast.

Jeg åpnet det og fant en artikkel av president Hinckley som henvendte seg til nye medlemmer av Kirken. Han sa: "Jeg gir dere alle dette vitnesbyrdet, min velsignelse og min kjærlighet og innbyr dere til fortsatt å være en del av dette store mirakel i de siste dager, som er Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige."[1]

Jeg følte at han snakket direkte til meg. Jeg var ikke engang medlem av Kirken da dette ble utgitt, men det hadde blitt spart for meg. Jeg vet at Herren hører våre bønner og at han taler til en levende profet i dag. ■

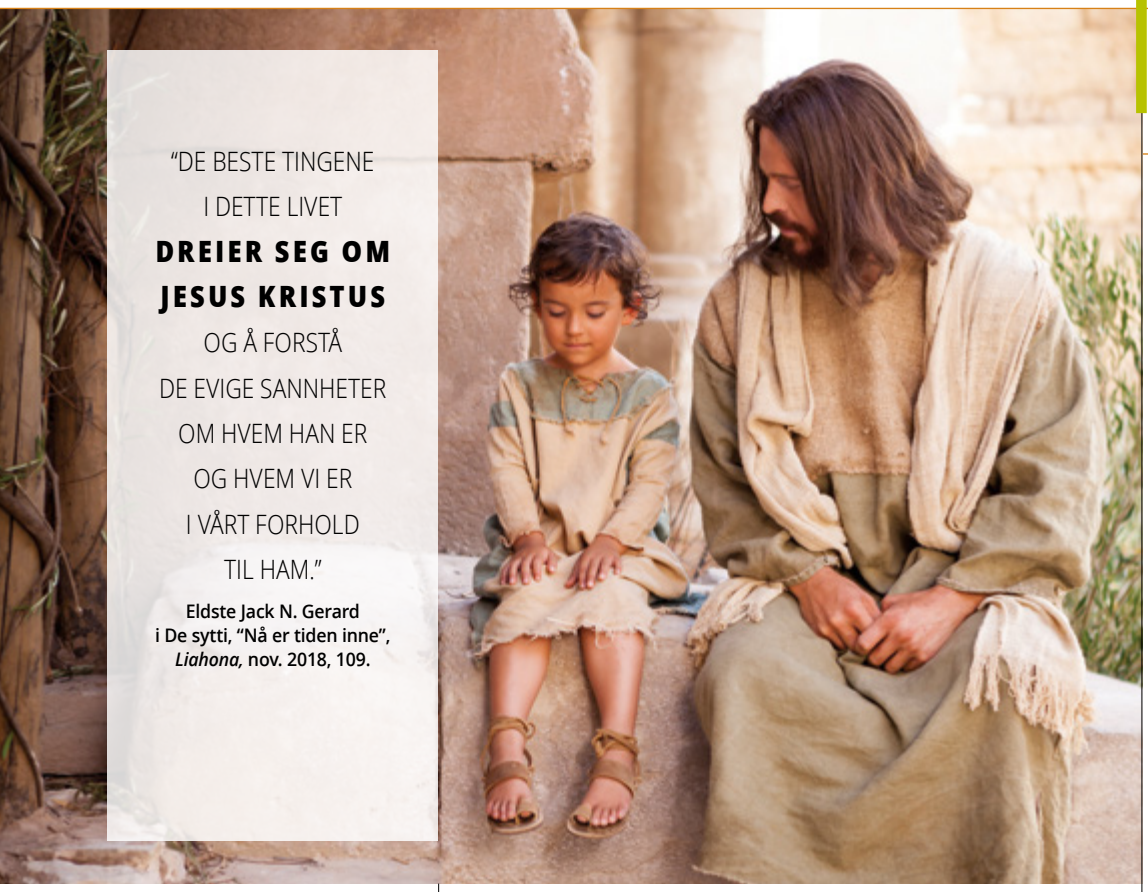
Kelly Santos Figueiredo Ribeiro, Goiás i Brasil

NOTER

1. Gordon B. Hinckley, "Et fullkomment klart håp – til Kirkens nye medlemmer", *Liahona,* okt. 2006, 5.

Misjonærene ga meg oktober-nummeret 2006 av Liahona. *"Vi vet ikke hvorfor, men vi følte at vi skulle gi deg dette," sa de.*

ILLUSTRASJON: CHRIS LYONS



"DE BESTE TINGENE I DETTE LIVET **DREIER SEG OM JESUS KRISTUS** OG Å FORSTÅ DE EVIGE SANNHETER OM HVEM HAN ER OG HVEM VI ER I VÅRT FORHOLD TIL HAM."

Eldste Jack N. Gerard i De sytti, "Nå er tiden inne", *Liahona,* nov. 2018, 109.

12 nye templer bekjentgjort

President Russell M. Nelson bekjentgjorde planer om å oppføre 12 nye templer, det største antall templer som noen gang har blitt bekjentgjort på samme dag. De nye templene vil bli oppført i:

Auckland, New Zealand
Davao, Filippinene
Lagos, Nigeria
Mendoza, Argentina
Phnom Penh, Kambodsja
Praia, Kapp Verde
Puebla, Mexico
Salvador, Brasil
San Juan, Puerto Rico
Washington County, Utah, USA
Yigo, Guam
Yuba City, California, USA

GRUNN PÅ DETTE …

"Gir vi vårt alt til Herren uten å holde noe tilbake?"

Cristina B. Franco, førsterådgiver i Primærs generalpresidentskap, "Gleden ved uselvisk tjeneste", *Liahona,* nov. 2018, 56.

Del dine tanker på *Liahonas* Facebook-side, eller skriv dem ned i dagboken din!

GÅ DYPERE

Å påta seg hans navn

President Russell M. Nelson minnet oss på betydningen av å påta seg Frelserens navn – både som Kristi disipler og som medlemmer av hans kirke. "Når vi utelater hans navn fra hans kirke, fjerner vi utilsiktet *Ham* som det sentrale fokus i vårt liv," sa han.

"Å påta oss Frelserens navn innbefatter å erklære og vitne for andre – ved våre handlinger og våre ord – at Jesus er Kristus" ("Kirkens riktige navn", *Liahona,* nov. 2018, 88). Mange andre ledere innbød oss også til å grunne på hvordan vi bedre kan påta oss Hans navn.

- President Henry B. Eyring innbød oss til å stille oss selv to spørsmål: "Hva må jeg gjøre for å påta meg hans navn?" og "Hvordan kan jeg vite at jeg gjør fremgang?" ("Prøv, prøv, prøv", *Liahona,* nov. 2018, 91).
- Eldste Robert C. Gay foreslo tre måter vi kan påta oss Frelserens navn på (se "Å påta oss Jesu Kristi navn", *Liahona,* nov. 2018, 97–99).
- Eldste Paul B. Pieper talte om hva det betyr å virkelig påta seg Jesu Kristi navn (se "Alle må påta seg det navn som er gitt av Faderen", *Liahona,* nov. 2018, 43–45).

Overvei å skrive ned dine tanker og følelser i en dagbok mens du studerer hva det betyr å påta seg Herrens navn.

PRØV DET!

Her er noen innbydelser vi fikk på generalkonferansen. Vurder å lese talene for å føye innbydelser til denne listen.

- "Overvei hva vi kan gjøre for å omfavne mer, akseptere mer og være mer hjelpsom mot [nye venner], fra og med neste søndag" (Ulisses Soares, "Én i Kristus", *Liahona,* nov. 2018, 39).
- "Grundig og gjennomtenkt les denne åpenbaringen [av synet om de dødes forløsning, som finnes i Lære og pakter 138]" (M. Russell Ballard, "Synet om de dødes forløsning", *Liahona,* nov. 2018, 73).
- "Dra tilbake til Herrens hus med ditt sårede hjerte og dine familienavn så ofte som mulig" (Neil L. Andersen, "Såret", *Liahona,* nov. 2018, 85).

Hva gjør du annerledes på grunn av det du lærte på generalkonferansen? Send inn historien din på **liahona.lds.org** eller del den på facebook.com/liahona.

Mine gjøremål etter konferansen

"En venn fortalte meg at mens han leste generalkonferansetalene, laget han en liste over det våre ledere i Kirken har bedt oss om å gjøre. Deretter brukte han listen for å sette mål som ville hjelpe ham å følge deres råd. Jeg bestemte meg for å begynne på min egen liste. Det å grunne på talene og overveie hva jeg bør gjøre, har utgjort en forskjell for meg. Det hjelper meg virkelig å fokusere på det som er viktigst."

– Edna Washburn, Utah, USA

SVAR PÅ SPØRSMÅL

Jeg pleide å ha et vitnesbyrd, men i det siste har det blitt vanskeligere å tro at Gud er der. Kan min tro noen gang bli så sterk som den en gang var?

"For noen er det vanskelig å tro. Noen ganger kommer vår stolthet i veien. Vi tror kanskje at fordi vi er intelligente, veluddannede eller erfarne, kan vi rett og slett ikke tro på Gud. Og vi begynner å se på religion som tåpelige tradisjoner.

Min erfaring er at tro ikke nødvendigvis er som et maleri vi ser på og beundrer, og drøfter og spekulerer rundt. Det er mer som en plog vi bringer ut på markene og, i vårt ansikts sved, lager furer i jorden som kan ta imot frø og bære frukt som vil bestå.

Hold deg nær til Gud, og han vil holde seg nær til deg. Dette er løftet til alle som ønsker å tro."

Eldste Dieter F. Uchtdorf i De tolv apostlers quorum, "Tro, elske og gjøre", *Liahona,* nov. 2018, 47.

Hvilke spørsmål hadde du som ble besvart på konferansen? Del din erfaring på facebook.com/liahona.

Fra et vitnesbyrd om tiende til tempelpakter

Av Michael R. Morris
Kirkens tidsskrifter

For Ted og Carol Hyatt har de åndelige aspektene ved Kirkens selvhjulpenhetsinitiativ gjort en evig forskjell.

Carol Hyatt vil aldri glemme dagen da biskopen ba henne lede et selvhjulpenhetskurs i personlige økonomi. Hun og hennes mann Ted hadde nylig vendt tilbake til aktivitet i Kirken etter 42 års fravær, og hun var sjenert av natur.

Carol hadde kjent sin biskop, Todd A. Josi, siden han var gutt. Mange år tidligere hadde han deltatt i Søndagsskoleklassen hennes.

"Nå skal du høre, biskop," hadde hun sagt rett ut til ham etter at hun og Ted hadde begynt å gå i kirken igjen: "Jeg vil ikke holde tale. Jeg ønsker ikke å ha et kall. Jeg ønsker bare å komme til kirken."

Men to år senere satt biskop Josi hjemme hos familien Hyatt og snakket om Kirkens selvhjulpenhetsinitiativ – noe søster Hyatt aldri hadde hørt om. Etter å ha presentert det, ba biskopen henne om å lede et 12-ukers kurs om prinsipper for god økonomiforvaltning. Så ga han henne et eksemplar av håndboken *Personal Finances for Self-Reliance* [Personlig økonomi for selvhjulpenhet].

"Jeg vet ikke hvorfor jeg sa ja," forteller søster Hyatt. "Det er skremmende for meg å være sammen med folk jeg ikke kjenner – og å tenke på at jeg måtte være der en kveld i uken i 12 uker sammen med medlemmer av Kirken som utvilsomt var mer erfarne med evangeliet enn jeg var. Jeg visste

ikke engang om jeg ville være i stand til å hjelpe dem."

"Jeg følte det svært sterkt"

Biskop Josi ble ikke overrasket over at søster Hyatt takket ja til oppgaven, selv om hun nølte. Han sier at på et møte i stavens selvhjulpenhetskomité i Forest Grove i Oregon i USA kort tid før, "kom tanken til meg at søster Hyatt trengte velsignelsen ved å lede gruppen for personlig økonomi. Jeg følte det svært sterkt."

Biskop Josi håpet at det å lede kurset ville hjelpe søster Hyatt å overvinne en stor utfordring for hennes åndelige fremgang: å betale tiende. "Da jeg kjørte hjem den kvelden," sier han, "fikk jeg en sterk åndelig tilskyndelse om at når søster Hyatt gikk gjennom dette kurset, ville hun lære å forstå hvor viktig det er å betale tiende."

Søster Hyatt følte seg nervøs og dårlig forberedt, men begynte å lede kurset sitt i oktober 2017. Mens hun ledet klassedrøftinger om økonomistyring, om å sette opp og holde seg til et budsjett, forberede seg på motgang, bli gjeldfri, takle økonomiske kriser og investere i fremtiden, fant søster Hyatt seg til rette som gruppeleder, men var utilpass med tanke på sitt personlige eksempel.

Da hun leste håndboken som forberedelse til sin tredje kurskveld, lærte hun at den "selvhjulpne fremgangsmåte for økonomistyring" omfatter å betale tiende og offergaver.[1] Hun lærte også at grunnprinsippet for denne tilnærmingen er omvendelse og lydighet.[2]

"Under en av de senere leksjonene innrømmet jeg til alle at jeg nok var den eneste i hele gruppen som ikke betalte tiende," forteller hun. Denne innrømmelsen førte til støtte fra hennes 13 klassemedlemmer og samtaler og vitnesbyrd om velsignelsene ved å etterleve tiendeloven.

"Jeg vet ikke hvorfor jeg før var så bekymret med hensyn til tiende, men jeg innså at jeg trengte å gjøre en seriøs innsats for å få et vitnesbyrd om det," sier søster Hyatt. "Mens jeg lyttet til gruppens og min manns oppmuntring, sa Ånden: 'Du klarer dette!' Jeg fikk den lille ekstra troen jeg trengte, og jeg innså at jeg ville bli en bedre gruppeleder hvis jeg gjorde det jeg ba klassen min om å gjøre."

Himmelens sluser

Noen dager etter sin ellevte leksjon gikk søster Hyatt til biskop Josi i kirken, tok ham i hånden og fortalte ham at hun var klar til å etterleve tiendeloven. "Han ble så glad," sier hun.

Bror Hyatt, som deltok i sin hustrus klasse, ble også begeistret. Når han betalte sin egen tiende i løpet av det siste året, oppmuntret han ofte søster Hyatt ved å minne henne om en velsignelse hun lengtet etter. "Vi kan ikke komme til tempelet med mindre du betaler tiende," sa han.

26. mai 2018 åpnet himmelens sluser seg og øste ut en velsignelse over Ted og Carol Hyatt som de ikke kunne ha forestilt seg noen måneder tidligere, da søster Hyatt begynte å lede kurset sitt. Den dagen, dagen før deres 58. bryllupsdag, inngikk de pakter og ble beseglet i Portland Oregon tempel.

Bror og søster Hyatt beskriver denne opplevelsen som "en vakker dag og en fantastisk velsignelse" som de alltid vil være takknemlige for. Søster Hyatt legger til at hun alltid vil være takknemlig for en oppmuntrende mann, en inspirert biskop og en klasse med elever som hun føler hjalp henne mer enn hun hjalp dem. For å vise sin kjærlighet og støtte deltok nesten hele klassen hennes på bror og søster Hyatts besegling.

"Det er så mye å vinne ved å delta i Kirkens selvhjulpenhetsinitiativ, særlig den åndelige delen av det," sier søster Hyatt. "Det er den åndelige delen som gjør det så verdifullt. For min mann og meg har det gjort en evig forskjell." ■

NOTER

1. *Personal Finances for Self-Reliance* (2016), 42.
2. Se *Personal Finances for Self-Reliance,* 36–37.

10 tips for undervisning om omvendelse

Omvendelse kan noen ganger virke skremmende eller forvirrende for barn og tenåringer. Her er noen tips for å undervise om omvendelse på en kjærlig og styrkende måte.

Gjør det enkelt. Du kan lære barna dine at "når vi synder, vender vi oss bort fra Gud" men "når vi omvender oss, vender vi oss igjen til Gud".[1] Vi kan vende tilbake til Gud ved å erkjenne våre feil, rette opp i ting og gjøre vårt beste for å forbedre oss.

Fokuser på det positive. "Omvendelse er alltid positivt," uansett hva situasjonen er.[2] Det er ikke en straff for dårlig oppførsel. Det er en anledning til å prøve igjen å komme nærmere Gud. Oppfordre barna til å tenke på hva de gjør rett, og hvordan de kan gjøre mer av det.

Legg vekt på hverdagen. Omvendelse gjelder like mye for små som for store synder. Daglig omvendelse betyr hyppig korrigering, slik et skip holder en stø kurs. Hjelp barna å se enkle måter de kan forbedre seg på hver dag.

La det være rom for feiltrinn. Hjelp barna å forstå at feil kan være en del av læringsprosessen. La dem få håndtere konsekvensene av sine valg, og hjelp dem å finne ut hvordan de kan ordne opp igjen. Lær dem å vende seg til Gud for å få hjelp.

Vær et eksempel. Innrøm det når du gjør feil. Vær ydmyk nok til å be barna om unnskyldning, og til å be andre om unnskyldning i barnas nærvær. La dem se hvordan du gjør ditt beste for å forbedre deg, og bær vitnesbyrd om hvordan Frelseren har hjulpet deg å forandre deg.

Tilpass omvendelsesprosessen. Når du underviser barna om prinsippene for omvendelse,[3] må du være oppmerksom på at omvendelsesprosessen ikke vil være lik for alle hver gang. Det er ikke en rekke ruter å krysse av i. Det er en kontinuerlig vekstprosess. Den handler om hjertets ønsker og hvordan vi anstrenger oss for å innrette oss etter Frelseren. Vi kan vite at vi har omvendt oss fullstendig når vi føler fred, glede og tilgivelse.

Tenk langsiktig. Det er lett å bli motløs når du gjør de samme dårlige valgene flere ganger. Lær barna at så lenge de fortsetter å omvende seg, vil Gud fortsette å tilgi dem (se Moroni 6:8). Forklar at det som virkelig betyr noe, er at vi prøver. Det er ved å anstrenge oss og avlegge det naturlige mennesket (se Mosiah 3:19) at vi blir mer lik Gud.

Skill mellom skyldfølelse og skam. "Bedrøvelse etter Guds sinn" er en forutsetning for omvendelse (se 2 Korinterbrev 7:9–10). Men hvis barnet føler seg uverdig eller fortvilet også etter å ha omvendt seg, kan skamfølelse være problemet.[4] Minn dem om at vår himmelske Fader alltid elsker dem og at "om vi synder, blir vi mindre verdige, men vi mister aldri vår verdi!"[5] Vurder om nødvendig å møte biskopen eller en profesjonell rådgiver.

Forstå Frelserens forsoning. Lær barna at Jesus Kristus ikke bare sonet for våre synder, men for alle våre lidelser (se Alma 7:11–12). Forsikre barna om at de "ikke kan klandres for andres skadelige atferd".[6] Ofre for overgrep er fullstendig uskyldige. Hjelp dem å vende seg til Frelseren for å få fred og helbredelse.

Vis alltid til Frelseren. Lær dine barn at Frelseren forstår hva de strever med, og kan hjelpe dem å overvinne det. Bær ofte vitnesbyrd om ham i ditt hjem. Oppfordre barna til å be, utføre tjeneste, studere Skriftene og gjøre andre ting som vil hjelpe dem å bli bedre kjent med Ham, slik at det vil være naturlig for dem å søke Hans hjelp for å overvinne sine svakheter. ■

NOTER

1. Neil L. Andersen, "Omvend dere så jeg kan helbrede dere", *Liahona,* nov. 2009, 40.
2. Stephen W. Owen, "Omvendelse er alltid positivt", *Liahona,* nov. 2017, 48.
3. Se "Kapittel 19: Omvendelse", *Evangeliets prinsipper* (2009), 105–11.
4. Se Wendy Ulrich, "Det er ingen synd å være svak", *Liahona,* april 2015, 20–25.
5. Joy D. Jones, "Av uendelig verdi", *Liahona,* nov. 2017, 14.
6. *Tro mot pakten: En oppslagsbok i evangeliet* (2004), 118

FOR BARN

I *Vennen* denne måneden:

- "Et løfte om å prøve" (side V4)
- "Litt bedre for hver dag" (side V6)
- "En lys idé" (side V7)
- "Jojo-beslutningen" (side V16)

FOR TENÅRINGER

I dette nummeret:

- Spørsmål og svar: "Jeg gir stadig etter for de samme fristelsene. Hvordan kan jeg overvinne disse syndene?" (side 62)
- "Jeg husker fortsatt synder jeg har omvendt meg fra, og har dårlig samvittighet. Hvorfor kan jeg ikke glemme syndene mine?" (side 63)

Andre ressurser finnes på **youth.lds.org**.

De mest innflytelsesrike personene

Har du noen gang lest artikler med titler som "30 innflytelsesrike personer under 30" og tenkt: "Hvordan kan jeg komme på den listen?" Jeg har i hvert fall lurt på **hvordan jeg kan engasjere meg mer,** være mer hjelpsom og, ja, mer betydningsfull (noe som sannsynligvis betyr at jeg også trenger å bli mer ydmyk). Selv om våre bidrag kanskje er noe verden anerkjenner, er de noen ganger en mer privat oppfyllelse av våre pakter med Gud.

Vi behøver ikke å reise utenlands og hjelpe noen langt borte for å ha innflytelse. **Det begynner i vårt eget hjem,** overfor vår familie eller romkamerater, og overfor våre naboer. Det begynner i våre lokalsamfunn. Når vi begynner å forandre oss og bli, gir "Tid for tjeneste" (side 44) noen praktiske forslag til hvordan vi kan utføre tjeneste i vårt lokalsamfunn. **For å kunne sette av tid til å hjelpe andre** må vi kanskje gjøre noen endringer – kanskje en forandring i hjertet eller en endring med hensyn til hvordan vi bruker vår tid og energi.

I "En mektig kraft til det gode" (side 46) forteller noen unge voksne om sine erfaringer med å utvikle Kristuslignende kjærlighet til andre. Disse historiene viser hvordan **inspirasjon og tro kan få unge voksne til å være en innflytelse til det gode.**

Eldste Gavarret minner oss om at vi allerede er helter og heltinner (se side 49). I det førjordiske liv valgte vi å komme til jorden, og nå **kan vi velge hva slags forskjell vi ønsker å utgjøre.** Det å finne vår personlige oppgave, vil veilede oss i å tjene vår Fader og hans Sønn Jesus Kristus.

Min erfaring er at det er langt mer enn "30 innflytelsesrike personer under 30" blant de unge voksne i Kirken. De mest innflytelsesrike personene, slik jeg ser det, er "ordets gjørere, ikke bare dets hørere" (Jakobs brev 1:22). Det er de som holder sine pakter. Det kan være dere alle sammen.

Jeg gleder meg til å se hvilken forskjell dere vil utgjøre,

Elizabeth Stitt

FORTELL DIN HISTORIE

Har du en fantastisk historie å dele? Eller vil du se artikler om bestemte emner? I så fall ønsker vi å høre fra deg! Du kan sende inn artikler eller tilbakemeldinger på **liahona.lds.org.**

UNGE VOKSNE

BESTE RÅD ...

Unge voksne deler de beste rådene de har fått om å utgjøre en forskjell:

"Vær deg selv! Hver av oss har et lys å dele som bare vi kan. Når vi er villige til å løfte, oppmuntre og gjøre andres liv lysere på vår egen unike måte, skinner vårt lys og får andre til å forherlige Gud. Vær ikke redd for å skinne!"
– Whitney Henderson, Colorado i USA

"Etterlev Jesu Kristi evangelium, slik at andre spør deg hvorfor du er annerledes."
– Pamela Castillo, San Marcos i Guatemala

"Hvis vi kunne elske oss selv og vår neste bare et snev av hvor høyt Gud elsker oss, så ville vi ha tillit og tro til å faktisk gjøre hva som enn kreves av oss."
– Samuel Ward, Idaho i USA

"Istedenfor å fokusere på å forandre hele verden, kan du fokusere på å forandre ditt lille hjørne av den."
– Quincy Haisley, Utah i USA

Hva er det beste rådet du noensinne har fått om å gå på stevnemøter med en som har strevd med pornografi? Send inn svaret ditt på ***liahona.lds.org*** *innen 28. februar 2019.*

OM DE UNGE VOKSNE FORFATTERNE

Liz Stitt ble uteksaminert fra Brigham Young University med en bachelorgrad i kommunikasjon, og fra University of Utah med en MBA. Hun arbeider med produktforvaltning, men jobben hun liker aller best, er som profesjonell tante.

Mindy Selu er redaktør for tidsskriftet *Liahona*. Hun er også hustru, katteelsker og mor til tvillingjenter. Hobbyene hennes er blant annet å ta bilder, se på film og lage endeløse gjøremålslister.

Heather J. Johnson er skribent og redaktør. Hun er glad i å stå på vannski og dra på vinteroppleveIser i fjellet. Hun liker best å lese britisk litteratur, og hun anbefaler bruk av "y'all" [sørstats-uttrykk: "dere alle"] i dagligdagse samtaler.

Katie Sue Embley synes verden er full av vakre mennesker med historier som bør deles med andre. Hun studerer journalistikk og spansk, med mål om å #sharegoodness [dele det gode].

Lori Fuller er redaktør for tidsskriftet *Vennen.* Hun liker å finne nye band, høre på nyhetene på radio og tilberede mat fra hele verden. Noen ganger skriver hun noe.

I DENNE DELEN

44 **Tid for tjeneste**
Av Liz Stitt

46 **En mektig kraft til det gode**
Av Mindy Selu

49 **Du kan virkelig gjøre stort utslag**
Av eldste Eduardo Gavarret

BARE PÅ INTERNETT

Ikke nok timer i døgnet? Slik kan du få mest mulig ut av tiden din
Av Heather J. Johnson

Tjeneste på ørsmå måter
Av Katie Embley

Du vet ikke hva du ikke vet
Av Lori Fuller

Finn disse artiklene og fler:

- På **liahona.lds.org**
- I **UV ukentlig** (under "Unge voksne" i Gospel Library)
- På **facebook.com/liahona**

ILLUSTRASJONER: GETTY IMAGES

Tid for tjeneste

Unge voksne, vi har sannsynligvis mer tid "til overs" enn vi har lyst til å innrømme. Her er seks forslag til hvordan du kan utvide din innflytelsessfære ved tjeneste.

Av Liz Stitt

For noen år siden arbeidet jeg på heltid samtidig som jeg gjennomførte et kveldsstudium for å kunne motta min mastergrad i bedriftsledelse. Da jeg fullførte min MBA, ønsket jeg å bruke den tiden jeg fikk "til overs", til noe meningsfylt.

Rådet fra en betrodd professor var klart og tydelig – jeg måtte finne anledninger til å tjene. Selv om han visste om mine ansvarsoppgaver i Kirken, foreslo han at jeg skulle se utenfor min vanlige innflytelsessfære.

Jeg begynte med bønn for å prøve å finne ut hvor mine ferdigheter og talenter trengtes, og hvor jeg kunne gjøre mest mulig godt. Snart ble jeg ledet til et samfunnshus som trengte veiledere til sine tenåringsprogrammer. Jeg begynte å veilede en tenåringsjente hvis familie hadde forlatt Somalia som flyktninger. Hver uke øvde vi på lesing, skriving og matematikk. Men utover det utviklet vi et vennskap og lærte om hverandres kultur og drømmer for fremtiden. Da hun flyttet, ble jeg tildelt en annen jente. Familien hennes hadde flyktet fra Myanmar, og hun hadde vokst opp i en flyktningleir i Thailand. I tillegg til å studere, snakket vi også om livets utfordringer og hvordan hun kunne takle dem.

Jeg har funnet mange andre muligheter til å bruke mine ferdigheter på forskjellige måter og utføre tjeneste i lokalsamfunnet.

Mange av oss enslige voksne opplever vekslende krav på vår tid på grunn av blant annet flytting, fullført utdannelse eller ny jobb. Vi får ofte et forsiktig dytt fra Ånden med en påminnelse om at våre enslige år ikke bare er en "venteperiode". Vi føler behov for å utvikle mer mål og mening.

Vi har sannsynligvis mer tid "til overs" enn vi har lyst til å innrømme, så ved å bruke et øyeblikk til å se hvordan vi kan bruke denne tiden til å oppmuntre andre kan vi være til velsignelse for andre så vel som oss selv. Å tjene andre er tross alt vår måte å vise vår kjærlighet til Gud og holde våre pakter om å gi alt til ham. ■

Artikkelforfatteren bor i Utah i USA.

NEDENFOR FINNER DU NOEN TIPS FOR Å UTVIDE DIN

INNFLYTELSESSFÆRE:

Evaluer tiden din.

Bruk en notatbok eller kalender til å føre oversikt over hvordan du bruker tiden. Har du noen timer med uplanlagt eller bortkastet tid til overs? Eller overbelaster du deg selv? Det er akkurat like viktig å forstå hvor du har tid til overs som det er å forstå hvor du kanskje må skjære ned. Prioriter det som er viktigst, og sett av tid til tjeneste.

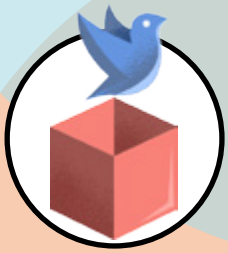
Evaluer dine ferdigheter.

Tenk på hva du liker å gjøre eller hva du føler du må gjøre. Overvei hvordan du kan bruke dine talenter og ferdigheter til å velsigne andre.

Be.

Be om himmelsk veiledning for å bli ledet dit det er behov for deg. Eldste Jeffrey R. Holland i De tolv apostlers quorum har sagt: "Jeg vet at Gud … vil hjelpe og veilede dere i barmhjertige tjenestegjerninger hvis dere samvittighetsfullt ønsker det og ber og prøver å holde et bud som han har gitt oss om og om igjen" ("Er vi ikke alle tiggere?" *Liahona,* nov. 2014, 41).

Kom deg ut av trivselssonen.

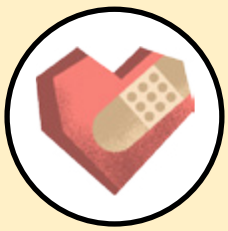


Som veileder var jeg til å begynne med ikke fortrolig med å arbeide med tenåringer, eller med veiledning i alle emner. Men noen ganger var min viktigste oppgave å gi dem motivasjon og oppmuntring. Vi behøver ikke å passe perfekt for å kunne utrette noe godt. Mesteparten av tiden kan vår viktigste innflytelse bare komme av å være der, lytte og utvikle et langsiktig forhold med tillit og stabilitet.

Yt vedvarende innsats.

Mange organisasjoner eller personer trenger vedvarende og regelmessig frivillig innsats – noe som er mer enn et prosjekt eller et innfall.

Vær tålmodig.



Noen ganger tenker jeg: "Jeg vet ikke om jeg kan fortsette med dette. Det er så slitsomt. Utretter jeg noe godt?" Men når jeg begynner å hjelpe, skjer det en forandring i hjertet mitt. Jeg har sjelden forlatt en tjenestemulighet uten å føle meg bedre og motivert til å komme tilbake. Men hvis muligheten er for tyngende, må du vurdere andre muligheter eller be om "fri" fra det frivillige arbeidet slik at du kan gi det som er nødvendig.

En mektig kraft til det gode

Vi kan alle være en kraft til det gode i verden, uansett hvor stor eller liten vår innflytelsessfære er.

Av Mindy Selu
Kirkens tidsskrifter

Det var en snøstorm i midten av april som startet det hele. Det var ikke nødvendigvis uvanlig i Utah, men jeg syntes likevel de snødekte tulipanene på Temple Square måtte dokumenteres. Derfor opprettet jeg en Instagram-konto – en som ikke viste bilder av kattene mine (så søte som de enn er), men snarere bilder av tempelet.

Dermed begynte et år med daglige innlegg (og noen år til med ikke fullt så daglige innlegg). Å ta bilder av tempelet og legge dem ut med tempelrelaterte sitater fra Kirkens ledere ble en morsom måte å utvikle talenter og styrke min takknemlighet for tempelet på.

Men jo flere personer jeg nådde, desto tydeligere så jeg min mulighet til å være en innflytelse til det gode. Jeg er ingen "influencer" [en som har stor innflytelse] på sosiale medier, men jeg vil gjerne tro at mine anstrengelser har betydning for en eller annen et eller annet sted.

Til tross for vårt travle og hektiske liv kan vi alle bruke våre talenter til å velsigne andre og være en kraft til det gode. "Vi tror [tross alt] at vi må gjøre godt" (13. trosartikkel).

Jeg har oppsporet andre unge voksne som prøver å være en kraft til det gode. Slik er deres positive innflytelse.

Be om nestekjærlighet

Kaveria ei jätetä. På finsk betyr det at "ingen blir etterlatt", et uttrykk med røtter i krigstid, men noe som finnene fortsatt holder kjært i dag. For Rolle Rantaniemi, 23, fra Uusimaa i Finland, inspirerer det ham til å gjøre godt.

"Jeg har en regel for meg selv: Hvis jeg noensinne ser noen som er alene, går jeg alltid til dem, uansett situasjon. Ingen burde noensinne være alene. Da jeg var ung, var jeg veldig mye alene på skolen og i kirken – jeg hadde ingen venner, og jeg vet hvor ille det føles å være ensom. Det er noe jeg har tatt til meg av den finske holdningen at ingen blir etterlatt."

En av drivkreftene hans er kunnskapen om at relasjoner kan fortsette utover dette liv. "Det er derfor jeg tror det viktigste vi kan fokusere på er å forbedre oss selv. Være et godt eksempel, være et godt menneske, bli flittig og utvikle alle de Kristus-lignende egenskapene. Det andre er å utvikle relasjoner, bli venner med andre, ha nestekjærlighet og utføre tjeneste for andre."

Rolle mener at det å utvikle Kristus-lignende kjærlighet er vårt største redskap til å gjøre godt. "Det står i Moroni 7:48 at vi skulle be om nestekjærlighet. Og jeg har sett at når jeg gjør dette hver dag, og jeg ber min himmelske Fader gi meg situasjoner der jeg kan stå til tjeneste, blir jeg mer oppmerksom på dem. Hvis vi virkelig åpner våre øyne, finnes det tjenestemuligheter som vi aldri hadde tenkt på."

"Selv små ting betyr noe," sier Rolle. "Hvis du bare ser etter de små tingene og gjør dem, kan du fortsatt ha stor, positiv innflytelse."

Inspirer andre til å sikte høyt

Daniel Godoy, 23, utstråler lys og godhet, og hans valg har mye å gjøre med dette. Han er en innflytelse til det gode ved sitt eksempel.

Som enebarn fra en liten by utenfor Santiago i Chile, så han sine foreldres hengivenhet til tjeneste og til evangeliet i oppveksten. Daniel var den første i sin stav til å reise på misjon som 18-åring, etter at misjonsalderen ble senket, og han inspirerte mange unge menn til også å forberede seg til å reise på misjon tidligere. Etter sin misjon i Colombia var han også den første i sin hjemby som reiste utenlands for å ta høyere utdannelse. Pågangsmotet hans har inspirert andre til å skaffe seg utdannelse. "På en eller annen måte inspirerte jeg dem til å sikte høyt," sier han. "Det var fantastisk å vite at det lille skrittet jeg tok, bidro til å inspirere andre."

En utdannelse i USA er også nøkkelen til Daniels planer om å hjelpe andre og gjøre godt i fremtiden. "Mitt langsiktige mål er å dra tilbake til Chile og hjelpe folk der – stå til tjeneste for dem. Jeg kom hit fordi jeg vet at jeg kan få muligheter som vil la meg hjelpe mennesker i Chile også."

Allikevel innrømmer Daniel: "Jeg er ikke fullkommen. Men jeg prøver å gjøre mitt beste, og jeg føler at det vil være inspirerende for andre og at det også vil gi dem motivasjon til å holde det gående."

Del Guds kjærlighet

Etter å ha tatt utdannelse i sosialarbeid, klarte ikke Katelyn Rae, 27, fra California i USA å bestemme seg for en karrierevei, men følte seg tiltrukket av humanitærhjelp. Hun har sett Guds hånd veilede henne "hvert skritt på veien", noe som har ført til at hun nå er programdirektør for en ideell organisasjon som arbeider med å bekjempe fattigdom over hele verden.

Katelyn har arbeidet med flyktninger i Hellas og ofre for overgrep i Nepal, som, forklarer hun, "opplever de verste øyeblikkene i sitt liv. Det gjelder bare å være der sammen med dem, for det er ikke så mye jeg kan gjøre. Jeg kan ikke endre myndighetene eller politikken. Det eneste jeg kan gjøre er å elske dem." Og uansett hvem hun er sammen med, ser hun hvor viktig det er for andre å føle Guds kjærlighet. "Hvis jeg kan være et redskap for det, føler jeg at jeg har gjort en god jobb, at Gud er fornøyd med meg."

Hennes erfaringer hjelper henne å se andres problemer i et bredere perspektiv. "Som unge voksne er det lett å bli oppslukt av våre egne problemer," sier hun. "Vi er så fokusert på: 'Hvilket yrke skal jeg velge?' og 'Hvilken utdannelse skal jeg ta?' og 'Hvordan skal jeg finne min evige ledsager?' Alt dette er gode ting, men hvis vi på en eller annen måte kan se utenfor oss selv, tror jeg vi finner det vi egentlig leter etter."

"Hvis vi bare holder oss nær til Ånden, vil Gud veilede og rettlede oss, og da vil vi være i stand til å gjøre alt det gode vi ønsker å gjøre," sier Katelyn. "Jeg tror alle ønsker å gjøre godt, selv om det bare er i lokalsamfunnet eller i familien. Hver minste lille ting, enten det er å oppmuntre en venn eller å stille opp for et familiemedlem, bare å ha disse små stundene hvor du vet at du har gjort det Gud ønsket at du skulle gjøre akkurat da, kan ha stor innflytelse på ditt eget og andres liv."

Din innflytelse

Du behøver ikke reise ut og begynne å bygge barnehjem for å gjøre noe godt i verden. Du trenger ikke å starte en Instagram-konto med bilder av templer eller bli leder for en ideell organisasjon. Men du kan tenke på en eller annen måte å bruke *dine* unike talenter til å være en innflytelse til det gode.

Jeg tror virkelig at disse ordene fra president Thomas S. Monson (1927–2018), som var rettet til Kirkens kvinner, også passer perfekt til unge voksne: "Dere er en mektig kraft til det gode, en av de sterkeste i hele verden. Deres innflytelse strekker seg langt utover dere selv og deres hjem, og berører andre over hele verden" ("Tre mål til å veilede dere", *Liahona,* nov. 2007, 120). Så fortsett å gjøre godt – alt det gode du kan. Din innflytelse vil spre seg lenger enn du aner. Og sammen vil vi være den mektige kraften til det gode. ■

Les om tre andre inspirerende unge voksne som er en kraft til det gode i den fullstendige versjonen av denne artikkelen på liahona.lds.org.

Av eldste Eduardo Gavarret
i De sytti

DU KAN VIRKELIG GJØRE **STORT UTSLAG**

Dere skal vite at dagens helter og heltinner er her. Og det er dere. Jeg er sikker på at støpningen og drivkraften som skal til for å utgjøre en forskjell og generere det som kalles den enes styrke, handlekraft, styrke til å si sin mening basert på kunnskap om evangeliet, og dermed skape en forandring, er her. Den er inni dere.

Var vi ikke alle helter i vårt førjordiske liv? Vi motsatte oss alle Lucifer og hans plan. Vi ble født som vinnere, og vi er på laget som kommer til å vinne slaget. Med den kunnskapen vi har, må vi bestemme oss for å heve oss over våre egne svakheter og gå videre med blikket festet på den Ene som frelser oss.

Velg ikke middelmådighetens vei, som medfører selvtilfredshet og apati. Vær fast bestemt på å være annerledes. Utøv den kraften dere har i dere, og utgjør en forskjell.

Det finnes mange gode saker å kjempe for. Vær en av dem som baner vei og utgjør en forskjell. Husk at dere er en vinner, født som en vinner. Dere kan virkelig utgjøre en forskjell.

Velg en god sak for Herren som dere vil kjempe for, og bruk deres energi. Det finnes mennesker å hjelpe, hender å løfte, svekkede knær å styrke, fanger å besøke og redde, sultne å fø, nakne å kle og syke å helbrede. Si deres mening. Vær tro mot dere selv og lojale mot deres oppgave.

"Dere er 'Israels håp'. Himmelen våker over dere, og jorden venter på dere."[1]

Opprett deres personlige pakt med Ham, vår Frelser, og si: "Jeg og mitt hus, vi vil tjene Herren" (Josva 24:15). Og når dere gjør det, vil også andre bli velsignet. ■

Fra en tale under en andakt, "… But As for Me and My House, We Will Serve the Lord", som ble holdt ved Brigham Young University–Idaho, 16. mai 2017.

NOTER

1. Orson F. Whitney, *Contributor,* juli 1888, 301.

DIN MTC -OPPLEVELSE

Ønsker du deg en fantastisk misjon? Opplæringssenteret vil lære deg hvordan.

Av Joshua J. Perkey
Kirkens tidsskrifter

Tenk deg at du i dag endelig mottok ditt misjonskall. Tildelingen din vil inneholde et bestemt sted, misjonens språk og startdatoen. Og på denne datoen vil du sannsynligvis stille ved et av de 13 opplæringssentrene for misjonærer (MTC) som finnes i verden.

Hvordan vil din opplevelse av MTC bli? La oss finne det ut.

DIN FØRSTE DAG

Med mindre du bor nær nok til MTC til å kjøre dit, vil Kirken ordne med reisen.

Ved opplæringssenteret for misjonærer i Provo i Utah i USA viser misjonærer og ansatte deg til en linje på parkeringsplassen der du kan si farvel til familien, møte dine vertsmisjonærer og deretter sjekke inn. Vertsmisjonærene – misjonærer som har vært på MTC i noen uker – blir dine veiledere når du kommer dit. De sørger for at bagasjen din kommer til rommet ditt mens du mottar navneskiltet ditt og finner klasserommet ditt.

UNGDOM

I DENNE DELEN

58 **Vil du dra?**
Av eldste David F. Evans

61 **Jeg tok kontakt med Ken**
Av Ephraim Ong

62 **Spørsmål og svar:**
Jeg gir stadig etter for de samme fristelsene. Hvordan kan jeg overvinne disse syndene?

64 **Siste ord: En siste-dagers-hellig fortsetter å prøve**
Av eldste Dale G. Renlund

PROVO MTC

PERU MTC

GUATEMALA MTC

PROVO MTC

"Alle er så hyggelige. Uansett om de er i ditt distrikt eller en tilfeldig misjonær du møter, er alle villige til å hjelpe deg," sier søster Hanks, en av de ni misjonærene vi intervjuet ved opplæringssenteret i Provo, som lærer mandarin-kinesisk. Misjonærer fra hennes distrikt vil virke i Taiwan, Canada og California i USA.

Søster Prestwich sier: "Det er det kuleste jeg har vært med på, å vite at du endelig er her og endelig får gjøre denne fantastiske tingen du vet at du har blitt bedt om å gjøre."

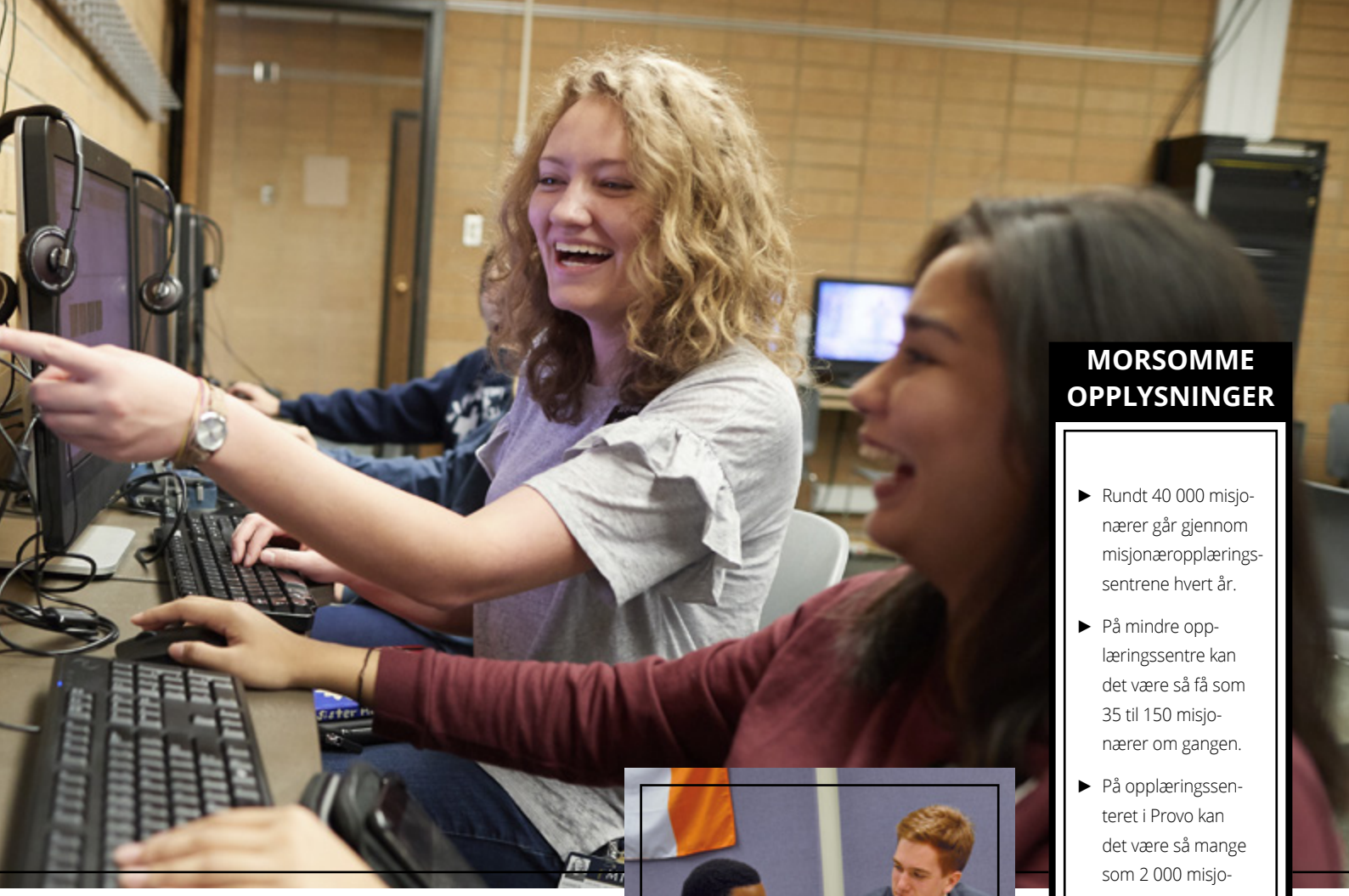
DIN FØRSTE LEKSJON

Når du kommer til MTC, begynner læringen raskt. Den første dagen kommer du inn i klasserommet ditt og begynner å lære og øve på å undervise i evangeliet.

Søster Singleton sier: "Vi kom inn i klasserommet, og alle de eldre personene i sonen vår snakket kinesisk, og lærerne våre snakket kinesisk."

Eldste Adams sier: "Det tok litt tid, men når du begynner å lære å studere effektivt, vokser læringen eksponentielt. Det er en positiv vekstsyklus etterhvert som du lærer."

Læreplanen er nøyaktig den samme på alle opplæringssentrene. På mindre opplæringssentre vil du bli intervjuet av, undervist av og omgås mye med MTC-presidenten og hans hustru. Når medlemmer av De tolv apostlers quorum taler på andakter ved opplæringssenteret i Provo, blir det overført til de andre opplæringssentrene.



ENGLAND MTC

BRASIL MTC

FILIPPINENE MTC

MORSOMME OPPLYSNINGER

- Rundt 40 000 misjonærer går gjennom misjonæropplæringssentrene hvert år.
- På mindre opplæringssentre kan det være så få som 35 til 150 misjonærer om gangen.
- På opplæringssenteret i Provo kan det være så mange som 2 000 misjonærer om gangen.
- Mexico MTC har som regel noen hundre misjonærer, men har kapasitet til så mange som 1 200.
- Tilsammen 58 språk undervises på de forskjellige opplæringssentrene.
- Misjonærer som ikke lærer et nytt språk, tilbringer tre uker på MTC.
- Misjonærer som lærer et nytt språk, tilbringer seks til ni uker på MTC.

GHANA MTC

COLOMBIA MTC

BRASIL MTC

PROVO MTC

DIN NYE GREN

Ved større opplæringssentre blir misjonærene tilordnet en gren med et grenspresidentskap (lokale bærere av Det melkisedekske prestedømme som er kalt til å virke ved opplæringssenteret). De har nadverdsmøte sammen med grenen sin på søndager. På mindre opplæringssentre har misjonærene møter under ledelse av MTC-presidentskapet.

På større opplæringssentre blir hver misjonær tilordnet en sone som består av flere distrikter. Dette er den samme organisasjonen som misjonærene vil oppleve på misjonsmarken. På MTC kan et distrikt ha så få som to ledsagerpar, eller opptil fem eller seks. Soner kan bestå av et par distrikter eller et halvt dusin. Organisasjonen legger til rette for opplæring og læring. MTC-presidentskaper og grenspresidentskaper og deres hustruer gir også veiledning og støtte til misjonærene mens de tilpasser seg livet som misjonærer.

DIN UKENTLIGE RUTINE

Misjonærene sover på rom de deler med sin ledsager og andre misjonærer – vanligvis fire på hvert rom. Hver dag har de treningstid (unntatt søndager), planleggingstid og tid til måltider. De tilbringer mesteparten av tiden i et klasserom, der de får opplæring i evangeliets lære, språk (om nødvendig) og hvordan de kan finne noen å undervise, hvordan de kan undervise ved Ånden og hvordan de planlegger tiden. Denne opplæringen er det primære formålet med opplæringssenteret – å finpusse din forståelse av evangeliet og lære hvordan du effektivt kan dele evangeliets budskap med andre. Lærerne vil være hjemvendte misjonærer som vet hvordan de kan hjelpe deg å utvikle ferdighetene du trenger som misjonær. Den daglige timeplanen er krevende, men også givende.

Eldste Jackson sier: "Før jeg kom hit, trodde jeg kanskje at dette skulle bli vanskelig, nesten litt miserabelt. Men det er faktisk en morsom opplevelse. Det er herlig. Vi har det moro og arbeider hardt."

Misjonærene har også tjenestemuligheter og en forberedelsesdag. Denne dagen gir dem tid til å vaske klær, rengjøre rommene sine og skrive hjem. Dette er også en tid da misjonærene kan besøke tempelet.

På søndager går misjonærene i kirken sammen med de andre misjonærene. De kan bli bedt om å tale på nadverdsmøtet og undervise på prestedømmets eller Hjelpeforeningens møter. Eldster deltar i velsignelse og utdeling av nadverden. Utenom de vanlige møtene i Kirken deltar misjonærer også på distriktsmøter, har intervjuer med sitt grens- eller MTC-presidentskap, ser på Kirkens medier, har samtaler som ledsagerpar og studerer individuelt. Misjonærer som får i oppdrag å virke som soneledere, distriktsledere og opplæringsledere for søstre, har også lederskapsopplæring på søndager.

Selv om det meste av den daglige timeplanen for misjonærer er fastsatt, har de også litt ustrukturert tid. Søster Hanks sier at hun føler seg ansvarlig for å bruke tiden godt: "Du velger selv hvordan du bruker tiden. Det er opp til deg hvordan du bruker Guds tid."

DIN FØRSTE LEDSAGER

Det kan være vanskelig å tilpasse seg livet som misjonær – hjemlengsel, annerledes mat og en krevende læringsprosess. En utmerket ressurs er Kirkens publikasjon *Adjusting to Missionary Life* [Tilpasning til misjonærlivet], som er tilgjengelig på trykk, på Internett på LDS.org og i Gospel Library-appen.

En av de største tilpasningene til livet som misjonær er å ha en ledsager med deg hele tiden. Han eller hun kan komme fra et annet land, snakke et annet språk eller ha et annet perspektiv på misjonærarbeidet dere gjør sammen. Misjonærer må lære å føle seg vel med å tilbringe så mye tid sammen med andre. Og de må lære å undervise sammen. Eldste Juilfs forteller: "Vi hadde en leksjon som var veldig vanskelig. Vi hadde forskjellige oppfatninger og trakk i hver vår retning. Men vi har lært hvor viktig det er å undervise som ledsagerpar og la ideene strømme."

Hvordan gjør man en slik tilpasning? Med kjærlighet, ydmykhet og kommunikasjon. Eldste Lee forklarer: "Du har evalueringer av ledsagerparet, hvor du tar deg litt tid til å gjennomgå dagen eller uken for å forstå din ledsager, hvordan han gjør ting, og forberede deg slik at du kan hjelpe den andre og dere kan vokse sammen."

Når du gjør ditt beste for å stå til tjeneste og vise vennlighet mot din ledsager, lærer du også hvilken styrke som ligger i

fellesskap. Eldste Shaw sier: "Du må glemme deg selv litt og fokusere på ledsagerparet som et team. Når man oppnår dette fellesskapet, er det så sterkt, det er helt fantastisk."

DU KAN KOMME TIL Å FØLE HJEMLENGSEL

Som ny misjonær på MTC vil du kanskje oppleve påkjenningen av arbeidet og å være borte fra hjemmet som krevende. Søster Saliva sier: "Det er vanlig å ha hjemlengsel de første dagene. Men så blir det bedre fordi vi finner trøst i hverandre, og våre ledere trøster oss. For meg hjelper det å fokusere på studiene. Jeg savner familien, men jeg fokuserer på å gjøre arbeidet."

Det er normalt å oppleve stress, og det er normalt å oppleve noen oppturer og nedturer. Eldste Juilfs sier: "Du kommer til å oppleve noen veldig gode høydepunkter, og av en eller annen grunn vil du noen ganger føle deg litt nedfor. Men du må bare ta et skritt tilbake og huske: 'Det er ikke for min skyld jeg lærer dette. Jeg lærer det for dem jeg skal undervise. Så lenge jeg gjør mitt beste, vil det komme.'"

Men det er et fantastisk støtteapparat, herunder instruktører, ledere og ledsageren din. Søster Singleton sier: "En gang ble jeg veldig motløs etter en leksjon, og ting hopet seg liksom bare opp. Men jeg snakket med min ledsager, og vi tok en liten spasertur. Det var det som hjalp meg – å snakke om det og gråte litt. Å fokusere på arbeidet og å ha en positiv innstilling – det hjelper veldig."

DU VIL VÆRE FORBEREDT NÅR DU DRAR

Uavhengig av dine personlige omstendigheter; hvis du kommer til MTC med et åpent hjerte og villighet til å lære og stoler på at Herren vil hjelpe deg, vil MTC være en effektiv opplæringsarena for din misjonærtjeneste. Ditt vitnesbyrd vil bli styrket, du vil lære å få kontakt med og bli glad i dem du underviser og dem du virker sammen med, og du vil lære Åndens språk. Du vil også styrke din forståelse av evangeliet og lære å undervise mer effektivt, samt hvordan du kan tilpasse deg forskjellige omstendigheter og utfordringer. Når tiden er inne til å reise til misjonen din, vil du ha større tillit til deg selv og Herren. ■

PROVO MTC

Provo i UTAH

OMRÅDER SOM BETJENES:
Hele verden

OPPLÆRINGSSPRÅK:
57 forskjellige språk

MISJONÆRER SOM BETJENES ÅRLIG:
20 515

Buenos Aires i ARGENTINA

OMRÅDER SOM BETJENES:
Argentina, Chile, Paraguay, Uruguay

OPPLÆRINGSSPRÅK:
Spansk

MISJONÆRER SOM BETJENES ÅRLIG:
1 180

Mexico City i MEXICO

OMRÅDER SOM BETJENES:
Mexico, andre land i Nord-, Sentral- og Sør-Amerika

OPPLÆRINGSSPRÅK:
Spansk

MISJONÆRER SOM BETJENES ÅRLIG:
4 848

Preston i ENGLAND

OMRÅDER SOM BETJENES:
Europa

OPPLÆRINGSSPRÅK:
Engelsk, fransk, tysk, gresk, italiensk, russisk, spansk

MISJONÆRER SOM BETJENES ÅRLIG:
785

MEXICO MTC

São Paulo i
BRASIL

OMRÅDER SOM BETJENES:
Angola, Brasil, Kapp Verde, Mosambik

OPPLÆRINGSSPRÅK:
Portugisisk, spansk

MISJONÆRER SOM BETJENES ÅRLIG:
3 285

Bogotá i
COLOMBIA

OMRÅDER SOM BETJENES:
Colombia, Ecuador, Venezuela

OPPLÆRINGSSPRÅK:
Spansk

MISJONÆRER SOM BETJENES ÅRLIG:
3 434

Lima i
PERU

OMRÅDER SOM BETJENES:
Bolivia, Peru

OPPLÆRINGSSPRÅK:
Spansk

MISJONÆRER SOM BETJENES ÅRLIG:
1 634

Guatemala City i
GUATEMALA

OMRÅDER SOM BETJENES:
Costa Rica, El Salvador, Guatemala, Honduras, Nicaragua og Panama

OPPLÆRINGSSPRÅK:
K'ekchi, spansk

MISJONÆRER SOM BETJENES ÅRLIG:
1 599

Accra i
GHANA

OMRÅDER SOM BETJENES:
Kongo, Madagaskar, Vest-Afrika

OPPLÆRINGSSPRÅK:
Engelsk, fransk

MISJONÆRER SOM BETJENES ÅRLIG:
1 740

Johannesburg i
SØR-AFRIKA

OMRÅDER SOM BETJENES:
Kenya, Madagaskar, Sør-Afrika, Zimbabwe

OPPLÆRINGSSPRÅK:
Engelsk

MISJONÆRER SOM BETJENES ÅRLIG:
376

Auckland på
NEW ZEALAND

OMRÅDER SOM BETJENES:
Australia, Fiji, New Zealand, Papua Ny-Guinea, Samoa, Tahiti, Tonga

OPPLÆRINGSSPRÅK:
Engelsk, fransk, samoansk, tongansk

MISJONÆRER SOM BETJENES ÅRLIG:
2 302

Manila på
FILIPPINENE

OMRÅDER SOM BETJENES:
Asia

OPPLÆRINGSSPRÅK:
Kambodsjansk, cebuano, engelsk, indonesisk, mandarin, mongolsk, tagalog, thai, urdu og vietnamesisk

MISJONÆRER SOM BETJENES ÅRLIG:
2 343

Av eldste David F. Evans
i De sytti

Vil

Vil du reise på misjon hvis Herren ber deg om det?

Mine år på videregående skole og mitt første år på universitetet fant sted under Vietnamkrigen. Da jeg begynte på universitetet, hadde Kirken inngått en avtale med USAs myndigheter om hvor mange misjonærer som kunne virke. Avtalen var at hver menighet kun kunne sende ut to misjonærer per år, og at resten av de unge mennene ikke skulle kalles, men kanskje ville bli innkalt til militærtjeneste. Til tross for at jeg hele mitt liv hadde ønsket å reise på misjon, virket det veldig lite sannsynlig at jeg ville få dra.

Jeg begynte ved University of Utah høsten 1969. Innen utgangen av januar 1970 hadde jeg møtt og begynt å gå ut med min fremtidige hustru, og i løpet av den våren hadde vi forelsket oss.

Biskopen ringte

Da jeg kom hjem en varm ettermiddag i juli, sa mor: "David, biskopen har ringt. Han vil treffe deg."

Jeg svarte: "Jeg er opptatt."

Mor så på meg og sa: "Hvis du er for opptatt til å møte biskopen, kan du ringe ham og fortelle ham det selv."

Jeg visste at jeg ikke hadde det *så* travelt, så jeg dro for å møte biskopen på kontoret hans. Han satt ved skrivebordet sitt, som var uvanlig ryddig. Jeg skjønte straks at dette intervjuet slett ikke var det jeg trodde det skulle være.

"David," sa han, "det er en annen menighet som ikke kan bruke en av sine misjonærplasser. Vi har fått anledning til å sende én misjonær til. Som biskopsråd følte vi oss tilskyndet til å spørre vår himmelske Fader om det var noen som burde dra med en gang. Det jeg kan fortelle deg, er dette: Det er nå Herren ønsker at du skal utføre din misjon."

Jeg ble lamslått av det han sa. Jeg hadde trodd at på grunn av krigen og kvoten

ILLUSTRASJON: BEN SIMONSEN

du dra?

ville jeg aldri kunne få reise på misjon. Jeg ba om å få litt tid til å tenke over det. Han spurte hvor lang tid jeg trengte, og jeg sa at jeg ønsket en uke.

Så avsluttet vi intervjuet, og jeg gikk ut til bilen – fremdeles lamslått. Jeg begynte å kjøre rundt i Salt Lake City og lot ettermiddagens hendelser synke inn.

Beslutningen om å tjene

Etter noen minutter kjørte jeg tilbake til kirken, parkerte bilen og gikk tilbake til biskopens kontor. Han satt fortsatt der uten noe som helst på skrivebordet.

Jeg så på ham og spurte: "Biskop, hva gjør du?"

Han svarte vennlig: "Jeg venter på deg."

Så sa jeg: "Biskop, hvis Herren ønsker at jeg skal reise på misjon nå, vil jeg selvfølgelig reise."

Da jeg kom hjem, var mor på kjøkkenet. Jeg var redd for at hvis jeg fortalte henne alt jeg følte, ville jeg begynne å gråte. Så i stedet sa jeg: "Mamma, jeg kan ikke snakke om det akkurat nå, men du skal vite at jeg skal reise på misjon, og at jeg skal reise snart."

Senere den ettermiddagen snakket jeg med far om beslutningen min. Han ga meg de beste og mest oppmuntrende rådene jeg kunne få. Så fant jeg kjæresten min (som nå er min hustru) og fortalte henne om min beslutning. Vi gikk og snakket sammen og gråt, og snakket litt til. Men det var ingen nøling for noen av oss. Hvis jeg kunne dra, burde jeg dra, og jeg ville dra.

Jeg mottok mitt kall om å tjene i Japan i august, og 10. oktober 1970 reiste jeg på misjon.

Vil du dra når Herren kaller?

I Alma kapittel 24 gir de nylig omvendte

anti-nephi-lehittene et løfte om aldri å utgyte blod igjen. Når deres fiender kommer for å angripe dem, vil de heller dø enn å bryte dette løftet. I kapittel 27 foreslår så Ammon for kongen at de skal forlate sine landområder og slutte seg til nephittene, men kongen avslår dette fordi han tror at nephittene ikke vil ta imot dem (se Alma 27:3–6). Og Ammon spør kongen: "Jeg vil gå og spørre Herren, og hvis han sier til oss at vi skal dra … vil dere da dra?" (Alma 27:7). Anti-nephi-lehittenes konge svarer: "Spør Herren, og hvis han sier til oss at vi skal dra, vil vi dra, ellers vil vi omkomme i landet" (Alma 27:10). Ammon spør, og Herren befaler dem å dra. Uten å nøle drar anti-nephi-lehittene.

Gjennom hele ditt liv vil Herren be deg om å "dra". Vil du dra når han ber deg om det? Vil du gjøre det når han ber deg om å gjøre det? Jeg vet av egen erfaring at mye av den åndelige veksten og velsignelsene vi opplever i vårt liv, til syvende og sist henger sammen med vår beslutning om å reagere positivt når Herren kaller. President Russell M. Nelson har sagt: "Hver dag er en dag med avgjørelser, og våre avgjørelser bestemmer vår fremtid" ("Avgjørelser for evigheten", *Liahona,* nov. 2013, 108).

I løpet av min misjon i Japan fikk jeg anledning til å forkynne evangeliet for mennesker jeg lærte å elske. I 1998, 26 år etter at jeg kom hjem fra misjon, ble jeg kalt som misjonspresident i Japan. Jeg var i et annet område denne gangen, men jeg var tilbake hos folket jeg elsket og som har elsket meg. Hele familien fikk anledning til å ta del i denne bemerkelsesverdige erfaringen med å bygge opp Herrens kirke i Japan.

Søk råd hos dine foreldre, søk råd hos din biskop, og søk råd hos Herren i bønn.

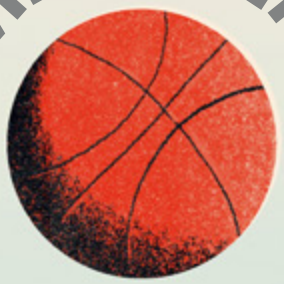
Når du vet at tiden er inne til å dra, bør du dra.

Noen år etter at min hustru og jeg kom hjem fra misjon, ba president Gordon B. Hinckley (1910–2008) om et møte med oss. Under dette møtet kalte han meg til å virke som generalautoritet. Han reflekterte over mine erfaringer som ung misjonær og misjonspresident, og fortalte oss at selv om det var mange som var kvalifisert til å være generalautoritet, ville Herren bruke meg på grunn av mine tidligere erfaringer og beslutninger.

Siden president Thomas S. Monson bekjentgjorde endringen i misjonæralderen, har unge mennesker blitt bedt om å søke råd hos sine foreldre, søke råd hos sin biskop og søke råd hos Herren i bønn. Når du vet at tiden er inne til å dra, bør du dra. Hvis du er tålmodig og utøver tro, vet jeg at Herren vil gjøre sin vilje kjent for deg.

Jeg vitner om at hvis du er lydig mot Herrens vilje, vil du bli overmåte rikt velsignet. ■

JEG TOK KONTAKT MED KEN



Av Ephraim Ong

Da jeg var 16, flyttet jeg til en taiwansk menighet. Ken, en 13-åring, hadde nylig blitt døpt. Men kort tid etter dåpen gikk Ken nesten aldri i kirken. Jeg hadde et sterkt ønske om å hjelpe Ken å komme tilbake til kirken. Jeg inviterte ham til en rekke kirkeaktiviteter. Ken spilte basketball på GUF og ble medlem av ungdomskoret. Han og hans søster Linda begynte også å delta på de gratis engelsktimene hvor min familie og misjonærene underviste. Snart begynte Linda også å delta på ungdomsaktiviteter. Jeg kunne se Guds hånd hjelpe oss.

Kens familie lurte på hvorfor familien min prøvde å hjelpe Ken og Linda. Vi fortalte dem at evangeliet hadde gitt oss stor glede, og vi ønsket virkelig at andre skulle finne den samme gleden og freden fra Frelseren. Senere takket Linda og Ken ja til vår invitasjon om å bli med i kirken. Linda kom og hadde en fantastisk opplevelse. Ken var imidlertid syk, og da jeg ba om å få vite hva jeg kunne gjøre for å hjelpe ham, følte jeg at vi skulle gi ham nadverden. Med biskopens tillatelse dro vi som familie hjem til ham, og min bror og jeg hjalp til med å forrette nadverden for ham. Vi besøkte også familien hans. Jeg følte fred.

Herrens hånd ledet min innsats i omsorgstjeneste.

Som familie har vi bedt for Ken, og vi føler alle kjærlighet til Ken og familien hans. Ungdom og voksne i menigheten og staven fortsetter å innlemme Ken og Linda i fellesskapet. Medlemmenes samlede omsorgstjeneste hjelper Ken og Linda til å føle Frelserens kjærlighet. Denne erfaringen med å forsøke å tjene slik som Frelseren, har gitt meg stor glede. Omsorgstjeneste er Herrens verk, og fordi det er hans verk, vil hans hånd veilede vår innsats med omsorgstjeneste. ■

Artikkelforfatteren bor på Taiwan.

ILLUSTRASJON: LISK FENG

"Jeg gir stadig etter for de samme fristelsene. Hvordan kan jeg overvinne disse syndene?"

"Selv om vi bevisst har syndet eller gjentatte ganger har opplevd nederlag og skuffelser, kan Jesu Kristi forsoning hjelpe oss i samme øyeblikk som vi bestemmer oss for å prøve igjen ...

Når vi prøver, holder ut og hjelper andre å gjøre det samme, er vi sanne siste-dagers-hellige. Etter hvert som vi forandrer oss, vil vi oppdage at Gud virkelig bryr seg langt mer om hvem vi er og hvem vi blir, enn om hvem vi en gang var."

Eldste Dale G. Renlund i De tolv apostlers quorum, "Siste-dagers-hellige fortsetter å prøve", generalkonferansen i april 2015.

Kom deg bort fra kilden til fristelsene

Hvis det er telefonen din du er avhengig av, kan du prøve å kvitte deg med den eller få foreldrene dine til å sette restriksjoner på den. Eller hvis det er vennene dine som frister deg, kan du finne gode venner og prøve å være omgitt av gode mennesker som hjelper deg å alltid føle Ånden. Hvis du har Ånden med deg og er omgitt av gode venner, er det lettere å motstå fristelsene. Fristelser kommer til alle, men så lenge vi står imot dem, går det bra med oss.

Kolten B., 17 år, Alberta i Canada

Be ofte

Jeg er konvertitt, og fristelsene var sterke for meg fordi jeg hadde andre skikker enn de vi har i Kirken. Litt etter litt begynte jeg å forstå at kommunikasjonen jeg hadde med min himmelske Fader styrket meg og gjorde det lettere for meg å overvinne alt.

Pamela S., 19 år, Llanquihue-provinsen i Chile

Styr tankene dine

Våre tanker er en inngangsport til våre handlinger. Fristelser, akkurat som melodien til en sang du husker, kan trenge inn i vårt sinn. Når de kommer inn i ditt sinn, må du prøve å komme bort fra disse tankene ved å lære hvordan du skal handle og tenke. Du har styrken til å klare det!

Taynara S., 19 år, São Paulo i Brasil

FOTOGRAFI AV GUTT, FRA GETTY IMAGES

Få støtte fra andre

Vær alltid sammen med noen du er glad i, som familie og nære venner, som har samme normer som deg. Dette kan hjelpe deg å holde deg unna fristelsen. Du kan engasjere deg i aktiviteter i familien og Kirken, ikke minst i misjonærarbeid og slektshistorisk arbeid. Ikke bli frustrert. Herrens hånd er alltid utstrakt mot dem som har et ønske om å omvende seg.

Eldste Tucay, 20 år, Ghana Cape Coast misjon

Finn trøst ved hjelp av bønn

Jeg vil anbefale å be om det. Jeg vet at svarene ikke kommer umiddelbart, men du kan alltid få trøst. Du kan også finne trøst ved å slutte å tenke på det som plager deg, og heller tenke på noe som gjør deg lykkelig. Uansett hvordan du finner trøst, vet jeg at du kan finne den ved hjelp av Jesus Kristus.

Anna P., 12 år, Utah i USA

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

GETSEMANE, AV MICHAEL MALM

Jeg husker fortsatt synder jeg har omvendt meg fra, og har dårlig samvittighet. Hvorfor kan jeg ikke glemme syndene mine?

Jesu Kristi forsoning gjør tilgivelse mulig hvis vi omvender oss. Sann omvendelse innebærer ydmykhet, bekjennelse og at man slutter med synden og bestemmer seg for å holde budene.

Herren har sagt: "Den som har omvendt seg fra sine synder er tilgitt, for jeg Herren, kommer dem ikke mer ihu" (Lære og pakter 58:42). Men hva om *våre* minner om våre synder fremdeles plager oss? Eldste Dieter F. Uchtdorf i De tolv apostlers quorum har sagt: "Gud lovet ikke at *vi* ikke skulle huske våre synder. Å huske vil hjelpe oss å unngå å gjøre de samme feilene igjen. Men hvis vi holder oss sanne og trofaste, vil erindringen om våre synder blekne over tid. Det vil være en del av den nødvendige helbredelses- og helliggjørelsesprosessen" ("Punktet for trygg retur", *Liahona,* mai 2007, 101).

Når vi virkelig omvender oss og fokuserer på å følge Frelseren, vil Den hellige ånd være vår ledsager, og vi vil bli påvirket til å elske og tjene andre. Skammens smerte vil bli erstattet av takknemlighet og håp. Og vi vil prise Gud for hans godhet, kjærlighet og barmhjertighet.

Hva syns du?

"Hvordan kan jeg nyte kirken når jeg har problemer med folk der?"

Send ditt svar og, hvis ønskelig, et høyoppløselig bilde innen 15. mars 2019 på liahona.lds.org (klikk på "Submit an Article or Feedback").

Svar kan bli redigert på grunn av lengde eller klarhet.

En siste-dagers-hellig fortsetter å prøve

Av eldste Dale G. Renlund
i De tolv apostlers quorum

I sin barmhjertighet lover Gud tilgivelse når vi omvender oss og vender om fra ugudelighet – i den grad at våre synder ikke engang vil bli nevnt for oss. På grunn av Kristi forsoning og vår omvendelse, kan vi se på våre tidligere gjerninger og si: "Det var den jeg var. Men denne tidligere ugudelige personen er ikke lenger den jeg er."

President Thomas S. Monson (1927–2018) har sagt: "En av Guds største gaver til oss er gleden ved å forsøke igjen, for intet nederlag behøver å være endelig."[1] Selv om vi bevisst har syndet eller gjentatte ganger har opplevd nederlag og skuffelser, kan Jesu Kristi forsoning hjelpe oss i samme øyeblikk som vi bestemmer oss for å prøve igjen. Og vi må huske at det ikke er Den hellige ånd som forteller oss at vi er så langt borte at vi like gjerne kan gi opp.

Guds ønske om at siste-dagers-hellige fortsetter å prøve, omfatter også mer enn å overvinne synd. Enten vi lider under vanskelige forhold, økonomiske utfordringer, sykdom eller som følge av en annens synder, kan Frelserens altomfattende forsoning helbrede til og med – og kanskje spesielt – de som har lidd uskyldig. Han forstår fullkomment hvordan det er å lide uskyldig som følge av en annens overtredelse. Som profetert vil Frelseren "forbinde dem som har et sønderbrutt hjerte … gi … hodepryd istedenfor aske, gledes olje istedenfor sorg, lovprisnings drakt istedenfor en avmektig ånd" (Jesaja 61:1–3; se også Lukas 4:16–21). Uansett hva som skjer, forventer Gud at siste-dagers-hellige fortsetter å prøve, med hans hjelp.

Min oppfordring til oss alle er at vi må evaluere vårt liv, omvende oss og fortsette å prøve. Hvis vi ikke prøver, er vi bare siste-dagers-syndere. Hvis vi ikke holder ut, er vi siste-dagers-tapere, og hvis vi ikke lar andre prøve, er vi bare siste-dagers-hyklere. Når vi prøver, holder ut og hjelper andre å gjøre det samme, er vi sanne siste-dagers-hellige. Etter hvert som vi forandrer oss, vil vi oppdage at Gud virkelig bryr seg langt mer om hvem vi er og hvem vi blir, enn om hvem vi en gang var. ■

Fra en tale ved generalkonferansen i april 2015.

NOTER

1. Thomas S. Monson, "Innbitt pågangsmot", *Lys over Norge,* juli 1987, 61.

IKONER: ANDREW ROBERTS

Født 13. november 1952, i
Salt Lake City i Utah.

Ble viet til
Ruth Lybbert *i Salt Lake tempel i 1977.*

Hadde karriere som
kardiolog
med spesialisering i hjertesvikt og hjertetransplantasjon.

Eldste DALE G. RENLUND

Om sitt kall som apostel sa han: "Jeg tror President Monson fornemmet at
jeg var i ferd med å gå i oppløsning."

Oppholdt til
De tolv apostlers quorum
3. oktober 2015.

Ble
person nummer 100
som har blitt kalt til De tolv apostlers quorum i de siste dager.

Har én
datter.
Ashley

Tok
bachelor- og doktorgrad
fra University of Utah.

Var
professor i medisin
ved University of Utah.

Da han var 12 år gammel og gikk i kirken i et ombygd hjem, tente han og en venn på
en kinaputt
i kirkesalens tilgrensende område for ekstra sitteplasser.

Hans morsmål er **svensk.**

Utførte en heltidsmisjon i **Sverige.**

Å lese juleevangeliet i Lukas 2 var en
juletradisjon
i familien hans.

Ble kalt
som biskop
i sitt tredje år med turnustjeneste ved Johns Hopkins Hospital i Maryland i USA.

Som lege lærte han av pasientene sine at
hjertesorg kan gå over til glede
ved hjelp av evangeliet.

Fikk et
vitnesbyrd om at Mormons bok er sann
da han var 11 år gammel.

FORELDRE

TIPS FOR UNDERVISNING OM OMVENDELSE

Hvordan kan du bruke fritiden til å gjøre en forskjell i verden?

40

UNGE VOKSNE

DIN INNFLYTELSE TIL DET GODE

42

FREMTIDIGE MISJONÆRER

HVA DU KAN VENTE DEG PÅ MTC

50

UNGDOM

VIL DU DRA NÅR HERREN KALLER?

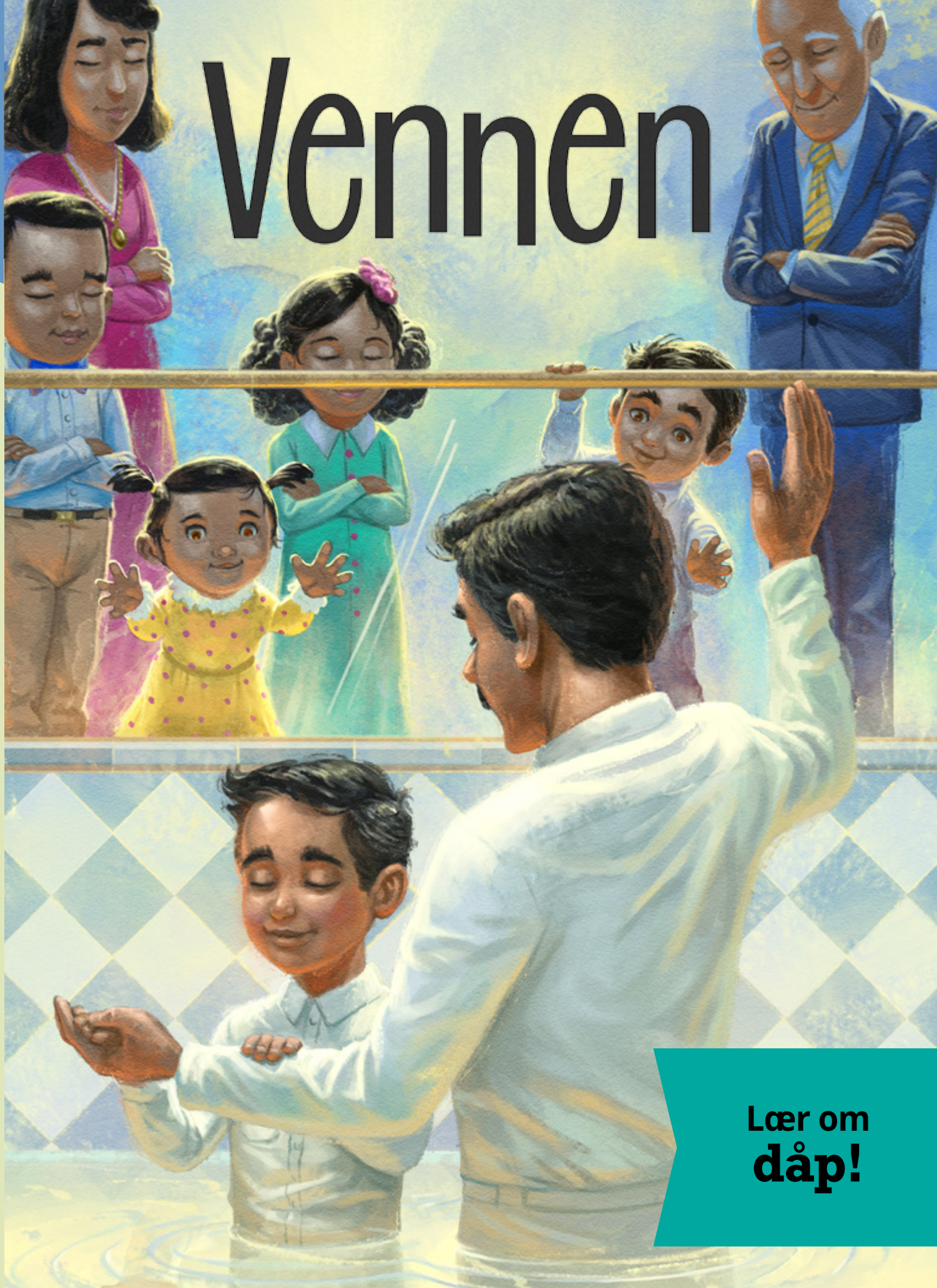
58

JESU KRISTI KIRKE
AV SISTE DAGERS HELLIGE

NORWEGIAN
4 021860 021709

februar 2019

Vennen



Lær om dåp!

Barnas del av *Liahona*, utgitt av Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige i

Av president Dallin H. Oaks
Førsterådgiver i Det første presidentskap

Bli kjent med familien din

Slektshistorie begynner når du lærer om dine forfedre. De er virkelige mennesker som levde før deg og tilhørte en familie. Vi må bli beseglet til våre forfedre slik at vi kan leve sammen med dem i det neste liv.

Når du lærer om dine forfedre, vil du:

- Bli lykkeligere og mer selvsikker.
- Ikke føle deg så alene.
- Vite at hver enkelt er dyrebar i vår himmelske Faders øyne.

Her er tre måter å få disse velsignelsene på:

1. Finn ut hvem dine forfedre er.
2. Samle historier om dem, og fortell dem om og om igjen!
3. Knytt dem til familien din ved å sende navnene deres til tempelet. De kan bli døpt og få andre ordinanser utført for seg, som å bli beseglet til familien din for evig.

Min mor, Stella Oaks, døde før noen av våre barnebarn ble født. Så søster Oaks og jeg hadde en "Stella-fest" for å hjelpe dem å lære om henne. Familiemedlemmer skrev en bok om henne og min far. Du kan også lære mer om dine forfedre. Dette vil gi deg styrke og veiledning for ditt liv. ●

Tilpasset fra en tale som ble holdt på RootsTech 2018 Family Discovery Day.

ILLUSTRASJON: DAVID HABBEN

Dåpspakten

Klipp ut og bland disse kortene. Bytt så på å finne kort som hører sammen. For hvert par dere finner, kan dere snakke om den delen av dåpspakten.

"Påta seg din Sønns navn" (Lære og pakter 20:77).

"Bære hverandres byrder" (Mosiah 18:8).

"Alltid minnes ham og holde hans bud" (Lære og pakter 20:77).

"Så hans Ånd alltid kan være hos dem" (Lære og pakter 20:77).

Jeg vil følge Jesus Kristus.

Jeg vil hjelpe andre.

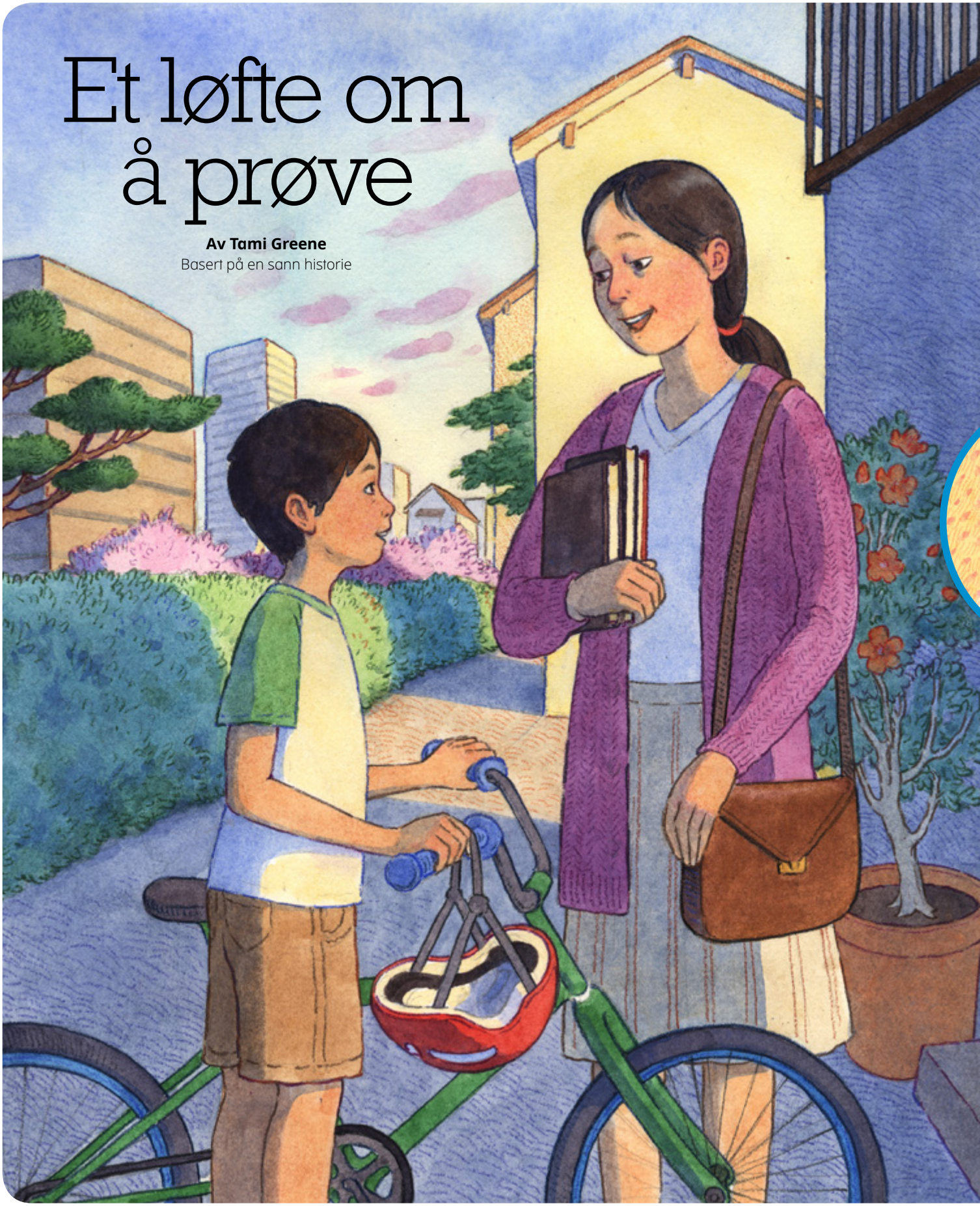
Hver dag vil jeg prøve å holde budene.

Min himmelske Fader kan velsigne meg med Den hellige ånd.

ILLUSTRASJONER: J. BETH WHITTAKER

Et løfte om å prøve

Av Tami Greene
Basert på en sann historie



"Jeg vil bli døpt som Jesus ble … og gjøre det som han har sagt" (Liahona, *okt. 1999 B16).*

Solen gikk ned mens Tatsuki syklet hjem. Han elsket å fyke ned den lille bakken ved hjemmet sitt, men han måtte være hjemme før det ble mørkt.

Da Tatsuki stoppet sykkelen, så han Primær-læreren sin, søster Yamada, gå opp til leilighetskomplekset der han bodde.

"Hei, Tatsuki," sa søster Yamada med et smil. "Jeg er her for å snakke om dåpen din."

Tatsukis familie hadde nettopp begynt å gå i kirken igjen. Han likte å være sammen med vennene sine i Primær, og han gledet seg spesielt til å bli døpt! Søster Yamada og Tatsuki tok heisen sammen og gikk inn til mamma i leiligheten.

"Tatsuki, jeg er så glad for at du har valgt å følge Jesus Kristus ved å bli døpt," sa søster Yamada. "Når vi blir døpt, inngår vi pakter med vår himmelske Fader. Vet du hva en pakt er?"

Tatsuki visste ikke at søster Yamada skulle stille ham spørsmål. Han begynte å føle seg litt nervøs. Men mamma smilte oppmuntrende.

"Løfter?" svarte han sjenert.

"Akkurat!" sa søster Yamada. "Vår himmelske Fader lover oss at vi alltid kan ha Den hellige ånd med oss. Vet du hva vi lover vår himmelske Fader?"

Tatsuki ristet på hodet. "Jeg vet ikke."

"Jeg skal gi deg et hint – løftene finnes i bønnene vi hører før vi tar del i nadverden," sa søster Yamada. "Vi lover vår himmelske Fader at vi er villige til å påta oss Jesu Kristi navn og alltid minnes ham og holde hans bud. Vet du hva det vil si at vi påtar oss Jesu navn?"

Tatsuki ristet på hodet igjen. Mamma hjalp ham. "Det betyr at vi er glade for å si at vi er medlem av Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige," sa hun. "Det betyr at vi vil gjøre det Jesus ville gjort om han var her."

"Hva ville Jesus gjort?" spurte Tatsuki.

"Jesus ville være snill mot folk. Han ville hjelpe folk som er lei seg eller syke," sa søster Yamada. "Og han ville lære folk å følge budene."

Tatsuki fikk en ubehagelig følelse i magen. Han begynte å rynke pannen og sa: "Jeg tror ikke jeg kan bli døpt."

"Hvorfor det?" spurte mamma.

"Det er så mange løfter! Jeg tror ikke jeg kan være som Jesus hver dag!"

Mamma ga Tatsuki en klem. "Husker du da du hjalp Yuna da hun gråt i går?"

Tatsuki nikket. Søsteren hans hadde vært lei seg, så han hadde gjort grimaser og lekt med henne til hun ble glad igjen.

"Og husker du hvordan du hjalp fetterne dine å dele og være snille mot hverandre i forrige uke? Da du gjorde det, fulgte du Jesus."

Tatsuki visste ikke at det var det det betydde å følge Jesus. Han begynte å føle seg litt bedre. De tingene kunne han klare!

Søster Yamada sa: "Og når vi gjør en feil, kan vi omvende oss. Det betyr at vi kan si unnskyld og prøve å gjøre det bedre. Når vi omvender oss, tilgir vår himmelske Fader oss. Vi kan alltid fortsette å prøve!"

Tatsuki var ikke like bekymret lenger. Han følte seg lykkelig.

"Jeg ønsker å bli døpt," sa han.

Mamma og søster Yamada smilte. Søster Yamada ga Tatsuki en Mormons bok med navnet hans på. Tatsuki var glad for at han kunne prøve hver dag å være som Jesus. Nå gledet han seg til å bli døpt! ●

Artikkelforfatteren bor i Utah i USA.

ILLUSTRASJONER: KRISTIN KWAN

Litt bedre for hver dag

Vår himmelske Fader kan hjelpe oss å ta bedre valg hver dag. Det er en del av det å omvende seg! Tegn en strek mellom valgene fra i går og de bedre valgene fra i dag.

GÅRSDAGENS VALG

1. Jeg ertet min lillesøster selv om hun ba meg slutte.

2. Jeg ble sint og kjeftet da vi tapte fotballkampen vår.

3. Jeg våknet for sent og holdt ikke morgenbønnen min.

4. Jeg sa noe stygt til en gutt da han lo av meg.

5. Jeg løy for mamma om å ha sølt ut en kanne med vann da hun spurte meg om det.

DAGENS VALG

A. Jeg sa unnskyld til mamma og fortalte henne sannheten. Så hjalp jeg til med å hente mer vann.

B. På vei til skolen tenkte jeg på hvordan jeg kunne unngå å bli så sur på andre.

C. Jeg ba treneren min om unnskyldning for at jeg ble så sint.

D. Jeg sa unnskyld til søsteren min og laget en morsom tegning av en katt til henne.

E. Jeg la meg tidlig og våknet med rikelig med tid til å be.

Svar: 1-D, 2-C, 3-E, 4-B, 5-A

ILLUSTRASJONER: ALYCIA TEMPO

Alle gjør feil.

Vår himmelske Fader vil hjelpe meg å lære og vokse og prøve på nytt.

ILLUSTRASJON: AMY WUMMER

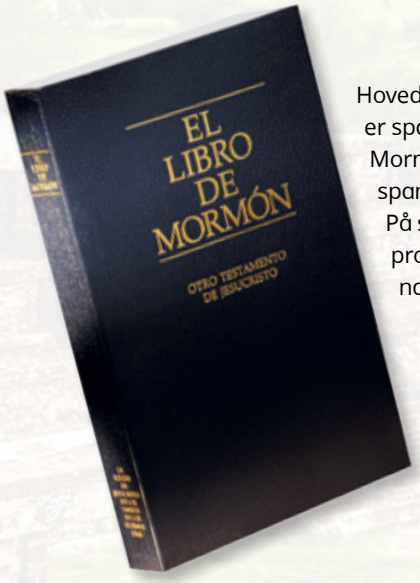
Hei fra Mexico!

Jeg heter Margo.

Og jeg heter Paolo.

Vi reiser til et nytt land hver måned for å lære om Guds barn over hele verden. Bli med oss og besøk Mexico!

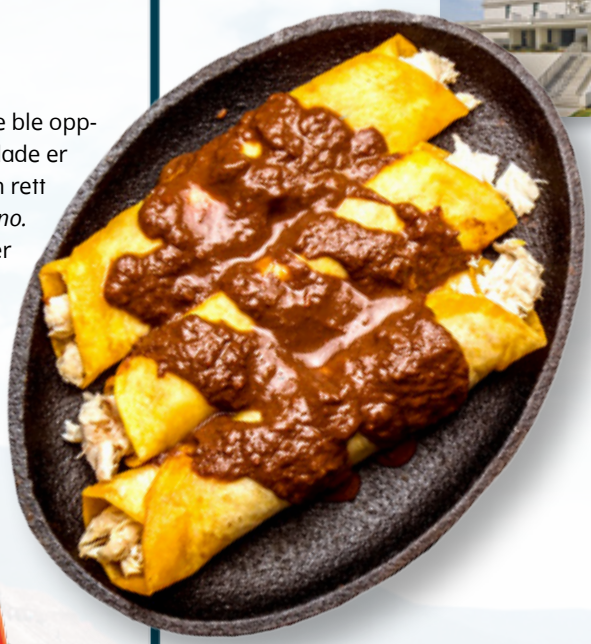
Mexico ligger i Nord-Amerika. Det har over 120 millioner innbyggere. Ca. 1,5 millioner av dem er medlem av Kirken.



Hovedspråket i Mexico er spansk. Her er en Mormons bok på spansk. Vet du hva? På spansk betyr profeten Almas navn *sjel.*

FLAGG, FOTO AV MAT: GETTY IMAGES; ILLUSTRASJONER: KATIE MCDEE

Visste du at sjokolade ble oppfunnet i Mexico? Sjokolade er en av ingrediensene i en rett som heter *mole poblano.* Denne sausen inneholder også chili, nøtter, frukt og krydder. *¡Delicioso!*



Det er 13 templer i Mexico. Her er bilder av de vakre templene i Mexico City og Tijuana.

Familien er svært viktig for meksikanere. Familier kommer ofte sammen til høytider og har det gøy. Disse barna slår på en *piñata* fylt med frukt og godteri!

Liker du *fútbol*? Det er den mest populære idretten i Mexico!

Møt noen av våre venner fra Mexico!

"En dag hadde jeg et stort problem, og jeg var veldig lei meg. Jeg gikk i kirken og lyttet til vitnesbyrdene om Jesus. Jeg følte Den hellige ånd, og det gjorde meg glad. Jeg vet at min himmelske Fader hjalp meg å bli glad."
Abby D., 7 år, Puebla i Mexico

"Jeg vet at vår himmelske Fader taler til profeten i vår tid, akkurat slik han gjorde tidligere. Hvis jeg lytter til og følger profeten, vil jeg bli velsignet, og det vil hjelpe meg å bli mer lik Jesus Kristus."
Benjamin D., 9 år, Puebla i Mexico

Takk for at du utforsket Mexico sammen med oss. Vi ses neste gang!

Ingrids bursdagsoverraskelse

Av Maryssa Dennis
Kirkens tidsskrifter
Basert på en sann historie

"[Kom] til Kristus og [grip] enhver god gave" (Moroni 10:30).

"*Estas son las mañanitas …*"

Lyden av mammas sang vekket Ingrid. Hun åpnet øynene og så mamma komme inn på rommet. Mamma sang alltid en spesiell bursdagssang på fødselsdagen hennes.

"Gratulerer med dagen!" sa mamma. "La oss gjøre oss klare til selskapet ditt."

Ingrid kunne lukte en sjokoladekake som holdt på å steke i ovnen. "Jeg lurer på hvilke gaver jeg får!" tenkte hun. Hun gikk ut av sengen og så ut av vinduet. Jacaranda-treet utenfor var fullt av lilla blomster.

Ingrid hjalp til med å dytte sofaen inn på mammas rom slik at det var massevis av plass i stuen. Hun hjalp til med å pynte kaken, og satte syv lys på den. Endelig kunne selskapet begynne!

Ingrids venner fra skolen og Primær kom. De lekte leker og spiste kake. Så kom det Ingrid likte aller best – gavene! Hun fikk en ny bok, en leketiger og et armbånd.

Da alle hadde gått, ga Ingrid mamma en klem. "Takk, mamma. Dette var den beste bursdagen noensinne!"

"Den er ikke over ennå," sa mamma. "Jeg har en spesiell overraskelse til deg." Hun ga Ingrid en papirlapp. Der sto det: "Leggetid!"

"Det er en ledetråd," forklarte mamma. "Du må finne den neste."

Ingrid skyndte seg inn på rommet sitt. Hun fant en annen papirlapp under puten sin. Der sto det: "Klesvask-dag."

Ingrid løp inn på kjøkkenet og åpnet vaskemaskinen. Enda en ledetråd!

Ingrid fant flere ledetråder bak TV-en, i favorittboken sin og under badematten. Den siste ledetråden førte til skapet hennes. Oppe på hyllen var det en innpakket eske. Ingrid var ikke høy nok, så mamma tok den ned for henne.

Ingrid rev av papiret og løftet lokket. I esken var det noe hvitt stoff som var brettet, og en stor Mormons bok.

"Neste år kan du bli døpt," sa mamma. "Dette er en spesiell gave for å hjelpe deg å forberede deg." Mamma kjente på det hvite stoffet. "Jeg skal bruke dette til å lage dåpskjolen din. Og denne" – hun tok opp Mormons boken – "er det meningen at du skal lese."

Ingrid kikket opp på mamma. "Jeg har aldri lest Mormons bok."

"Jeg vet du kan klare det." Mamma åpnet boken. "Se. Bokstavene er ekstra store. Jeg tenkte det ville gjøre det lettere."

Mamma lukket boken igjen og ga den til Ingrid. Ingrid strøk fingrene over det glatte omslaget.

"Det er viktig at du selv finner ut om Mormons bok er sann," sa mamma. "Jeg lover at hvis du leser og ber av hele ditt hjerte, vil vår himmelske Fader hjelpe deg å vite det."

Den kvelden leste Ingrid første kapittel av Mormons bok. Det var ikke så vanskelig som hun trodde det ville være. Hun likte å lese i Skriftene.

Hun leste i Mormons bok igjen neste dag. Og dagen etter det. Hun leste i den hver dag. Etter noen uker bestemte hun seg for at hun ikke ville vente til slutten av boken med å be om den.

Ingrid knelte ved sengen sin. Hun ba av hele sitt hjerte om at vår himmelske Fader måtte hjelpe henne å vite at Mormons bok var sann. Så ventet hun. Hun trodde kanskje hun ville høre en røst, men det gjorde hun ikke. I stedet ble den gode følelsen i hjertet hennes bare sterkere og sterkere. Hun visste at vår himmelske Fader besvarte bønnen hennes.

Nesten et år senere ble Ingrid ferdig med å lese Mormons bok. Hun visste at uansett hva hun fikk til åtteårsdagen sin, ville alltid Mormons bok være den beste gaven noensinne! ●

Denne historien finner sted i Mexico. Slå opp på side V8 for å lære mer om dette landet!

ILLUSTRASJONER: ALYSSA TALLENT

Finn den!

Camila og Carlos er glade for at alle deres søskenbarn er på besøk i anledning Camilas dåp i morgen. I dag er de opptatt med å leke den beste omgangen *las escondidas* (gjemsel) noensinne!

Kan du finne alle de 10 gekkoene? Finn så Camila, Carlos og deres 10 søskenbarn, alle i rød skjorte.

ILLUSTRASJON: KAREN LEWIS

Han stillet sjøen

Av Daniel M., 8 år, Vanuatu

Jeg bor på Vanuatu, en øygruppe i Sør-Stillehavet. Jeg gledet meg sånn til jeg fylte åtte, så jeg kunne bli døpt og bekreftet.

Men jeg var bekymret for å bli døpt i sjøen foran huset mitt, fordi bølgene kan bli ganske store der. Disse bølgene er morsomme å leke i, men jeg var ikke så sikker på å bli døpt i dem. Mor og jeg gikk ned til sjøen foran huset for å se hvordan det ville være, og jeg visste at det ville gå bra.

Vi valgte dagen da jeg skulle bli døpt, og jeg gledet meg sånn. Men så nærmet en syklon seg øya vår. Vi måtte ringe grenspresidenten og avlyse dåpen.

Selv om syklonen forårsaket litt oversvømmelser, kunne vi gå i kirken den søndagen. Grenspresidenten bekjentgjorde at jeg skulle bli døpt på lørdag.

På lørdag morgen var bølgene veldig store, så jeg var litt redd. Vi hadde et møte hjemme hos oss, og så gikk vi alle ned til stranden. Jeg hadde bedt søskenbarnet mitt Josh om å døpe meg.

Josh løftet meg over bølgene mens vi gikk uti, men da jeg ble døpt, var sjøen rolig. Jeg tror Jesus stillet sjøen for meg mens Josh uttalte dåpsbønnen.

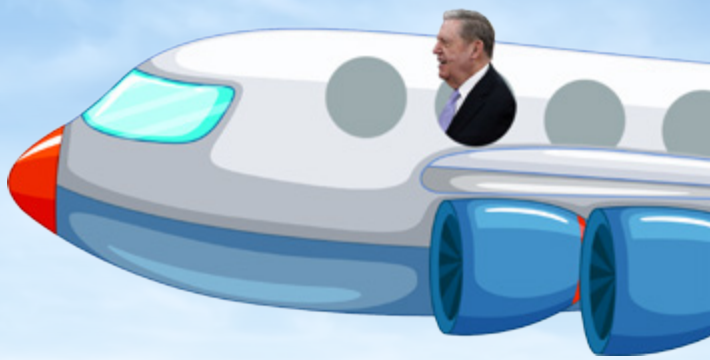
Da vi gikk opp av sjøen, ble bølgene verre igjen, men det gjorde ingenting, for jeg var allerede helt gjennomvåt. Jeg er så glad for at jeg fylte åtte år og at jeg kunne følge Jesu eksempel ved å bli døpt. Jeg vet at min himmelske Fader hører mine bønner. ●

ILLUSTRASJON: BRAD CLARK

Eldste Hollands lange reise

Eldste Jeffrey R. Holland og søster Patricia Holland reiste sammen med president og søster Nelson da de skulle besøke Kirkens medlemmer rundt om i verden. De besøkte åtte land. Ved hvert stopp møtte de tusenvis av mennesker som var så glade for å se en profet og en apostel!

Nesten alle stedene der de stoppet, har allerede eller vil snart få et tempel! ●



Deres første stopp var Jerusalem i **Israel.** De så Oljeberget, et sted hvor Jesus underviste sine disipler, og den gamle delen av Jerusalem, der Jesus gikk.

Deretter besøkte de **Kenya,** et land i Afrika hvor et tempel skal bygges. Eldste Holland oppfordret folk til å samle sin slektshistorie og komme til tempelet når det er ferdig. "Ingenting vil velsigne dere mer," sa han.

President Nelson og eldste Holland gledet seg til å besøke Kirkens medlemmer i **India.** De lette etter et sted å bygge et tempel der. Det blir det første tempelet i det landet, som har mer enn en milliard innbyggere!

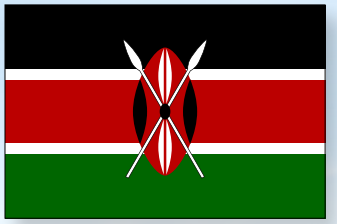
FOTO AV ELDSTE HOLLAND TATT AV JEFFREY D. ALLRED OG RAVELL CALL, *DESERET NEWS*

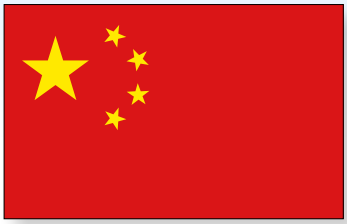
Apostlene reiser over hele verden for å hjelpe mennesker og undervise dem om Jesus Kristus.

Eldste Holland besøkte alle disse stedene. Sett landet sammen med landets flagg.

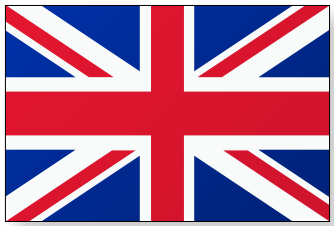
- Israel
- Kenya
- Zimbabwe
- India
- Thailand
- Kina
- Storbritannia
- Hawaii

1

2


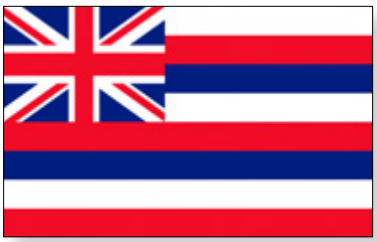
3


4

5


6

7

8


Svar: Israel-6, Kenya-2, Zimbabwe-7, India-4, Thailand-1, Kina-3, Storbritannia-5, Hawaii-8

"Jeg har et vitnesbyrd om at Gud alltid vil være med oss. Han har gitt oss en profet til å veilede oss. Han vil aldri svikte oss. Vi kommer aldri til å bli overlatt til oss selv."

Av Liesl Robbin Shurtliff
Basert på en sann historie

Jojo-beslutningen

"Stille lytt til Den hellige ånd som hvisker"
(Liahona, april 2006, *B13).*

Lea og mamma var nesten ferdige med å handle. Så stoppet mamma for å se på noen klær.

"Det tar bare noen minutter," sa mamma.

Lea sukket. Når mamma sa "noen minutter", betydde det noen ganger 20!

Lea fant en hylle med leker i nærheten. Hun bladde gjennom en fargebok og kastet så en sprettball noen ganger. Men det ble snart kjedelig.

Så fant hun noe skinnende og rundt. Det var en jojo! Den så akkurat ut som den Oskar hadde med seg på skolen i forrige uke. I friminuttet hadde han vist alle de stilige triksene sine. Triksene hadde navn som "Tur med hunden" og "Jorden rundt". Lea hadde spurt ham om hun kunne få prøve, men Oskar ville ikke la henne.

Lea festet løkken rundt fingeren sin. Så lot hun jojoen falle, for så å dra i snoren slik hun hadde sett Oskar gjøre. Jojoen traff gulvet med et *dunk*. Hun prøvde igjen. Etter noen forsøk til klarte hun å få jojoen opp i hånden igjen! Hvis hun kunne finne ut av det så fort, kunne hun sannsynligvis lære å gjøre alle triksene Oskar hadde gjort.

Det var da Lea så på prislappen. Hun rynket pannen. Hun hadde ikke på langt nær så mye i pengekrukken sin hjemme!

"Jeg er nesten ferdig, Lea," ropte mamma.

Lea sukket. Hun skulle til å legge jojoen tilbake da hun fikk en idé. Jojoen var ikke særlig stor. Hun kunne putte den i lommen og beholde den! Butikkeieren fulgte ikke med. Ingen ville noen gang få vite det. Hun kunne ha den for evig og lære nye triks. De andre barna på skolen ville synes hun var kul.

Da Lea så ned på jojoen i hånden sin, følte hun seg dårlig og nervøs. Hun var svett i hendene. Hun holdt hardere i jojoen. Hva var denne dårlige følelsen? Hun ville at den skulle forsvinne.

Så husket hun noe pappa hadde fortalt henne før hun ble døpt.

"Når du er blitt døpt, vil du motta Den hellige ånds gave," hadde pappa sagt. "Den hellige ånd hjelper oss å ta gode valg. Han snakker til oss med en mild, lav røst."

"Vil han snakke til meg?" spurte Lea.

"Ikke akkurat," sa pappa. "Det kan være en tanke som dukker opp. Eller en følelse du får i hjertet."

"Hva slags følelse?"

"Det varierer fra person til person," sa pappa. "Men når du gjør noe godt, vil som regel Den hellige ånd hjelpe deg å føle ro og fred. Når det er noe farlig, vil han advare deg. Og når du ønsker å gjøre noe galt, vil Den hellige ånd forlate deg, og du vil føle deg forvirret eller ulykkelig."

Lea så ned på jojoen. Hun hadde *veldig* lyst på den. Men hun visste at Den hellige ånd fortalte henne at det var galt å stjele.

Lea la jojoen tilbake på hyllen. Så snart hun hadde gjort det, følte hun fred og varme. Hun gikk tilbake til mamma.

"Jeg er ferdig," sa mamma. "Er du klar til å gå?"

Lea smilte. "Ja."

Da de forlot butikken, følte Lea seg så lett og glad som solskinn. Jojoen kunne nok ha vært gøy en stund. Men å følge Den hellige ånd var noe hun *alltid* ville gjøre. ●

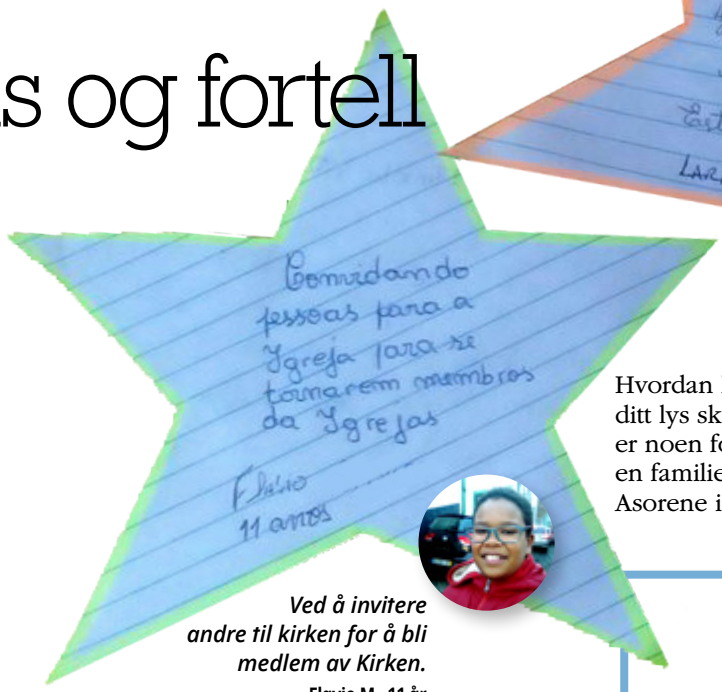
Artikkelforfatteren bor i Illinois i USA.

En dag på skolen tok jeg en staveprøve, og læreren min sa et ord jeg ikke ante hvordan man staver. Jeg fikk panikk! Og jeg så på en annens ark. Etter prøven hadde jeg en vond følelse i magen. Jeg fortalte mamma at jeg hadde sett på en annens ark. Jeg visste at følelsen jeg fikk, kom fra Den hellige ånd. Jeg vet at jeg alltid bør lytte til Den hellige ånd.

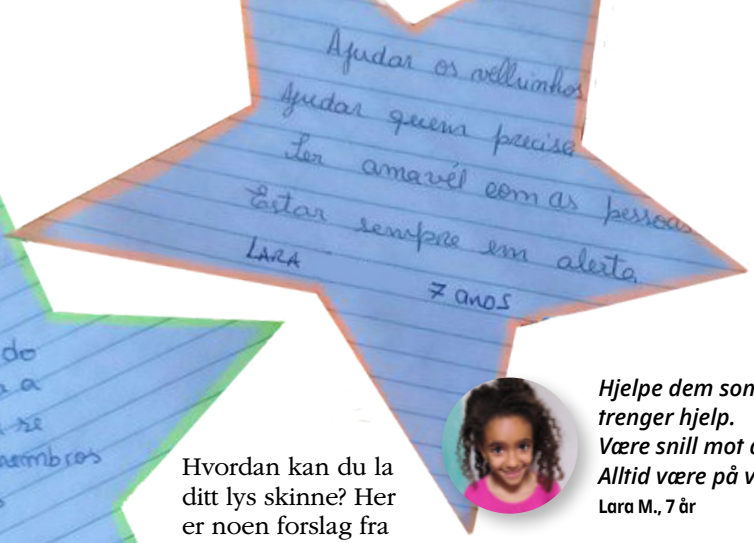
Jonah J., 8 år, Idaho i USA

ILLUSTRASJONER: ORIOL VIDAL

Vis og fortell



Ved å invitere andre til kirken for å bli medlem av Kirken.
Flavio M., 11 år



Hjelpe dem som trenger hjelp.
Være snill mot andre.
Alltid være på vakt.
Lara M., 7 år

Hvordan kan du la ditt lys skinne? Her er noen forslag fra en familie på Asorene i Portugal.

Hjelpe de eldre.

Jeg dro til Trujillo Peru tempel sammen med mine foreldre og brødre. Selv om jeg ikke kunne komme inn, følte jeg fred i disse vakre omgivelsene.
Daniel S., 11 år, La Libertad i Peru

Salome W., 6 år, Quebec i Canada

En VDR-3-klasse i São Paulo i Brasil lærte om dåpspakter ved å finne budskap, sitater og skriftsteder i fiskenes munn.

Han ønsker det beste for meg

Av eldste Hugo E. Martinez
i De sytti

"Han meg elsker og vil stå meg bi" (Barnas sangbok, *16).*

Da jeg var barn, likte jeg å gjøre ting far gjorde. Han arbeidet som lege. Jeg ble ofte med ham til sykehuset, der jeg så ham hjelpe pasienter. Å se min far fikk meg også til å ønske å bli lege.

En dag kom jeg inn på sykehuset sammen med far. En annen lege var på vei ut. Han så meg og spurte far: "Er dette sønnen din?" Far svarte ja. Legen knelte ned for å se på meg. Han spurte: "Hva vil du bli når du blir stor?"

Jeg svarte: "Jeg vil bli lege, akkurat som pappa." Da svarte han: "Da håper jeg du blir en like god lege som han er." Men far sa: "Nei, jeg vil at han skal bli bedre enn meg."

Det hjalp meg å forstå at far virkelig var glad i meg. Han ønsket det beste for meg.

Mange år senere tenkte jeg på det øyeblikket igjen. Min hustru og jeg ble undervist av misjonærene. Misjonærene spurte: "Tror dere at dere kan bli som Gud?" Jeg hadde aldri tenkt på det. Men jeg tenkte: "Hvis vår himmelske Fader virkelig er min Far, ville han ønske det beste for meg, akkurat slik far gjorde. Han ville ønske at jeg skulle kunne bli som ham." Så jeg sa til misjonærene: "Ja, jeg tror jeg kan bli som min himmelske Fader."

I samme øyeblikk som jeg svarte, visste jeg at det jeg sa var sant.

Du skal vite at dine himmelske foreldre er svært glad i deg. De ønsker det beste for deg. Du kan bli som dem. ●

ILLUSTRASJON: GLENN HARMON

Jesus ble døpt

Har du noen gang sett noen bli døpt? Når vi blir døpt, følger vi Jesu eksempel.

Jesus ba sin fetter Johannes om å døpe seg. Johannes hadde prestedømsmyndighet til å døpe mennesker.

ILLUSTRERT AV APRYL STOTT

Johannes spurte Jesus hvorfor han ønsket å bli døpt. Jesus sa at han ville adlyde sin himmelske Faders bud.

Johannes døpte Jesus. De følte Den hellige ånd. De hørte vår himmelske Faders røst si: “Dette er min Sønn, den elskede! I ham har jeg velbehag.”

En dag kan jeg velge å bli døpt slik Jesus ble. Jeg kan forberede meg til dåpen ved å prøve å ligne Jesus hver dag. ●

Les om da Jesus ble døpt i Matteus 3:13–17.

Jesus valgte å bli døpt

ILLUSTRERT AV APRYL STOTT

JESU KRISTI
KIRKE
AV SISTE DAGERS HELLIGE

Kjære foreldre

I år lærer hele familien de samme leksjonene i kirken. Voksne og ungdom studerer Det nye testamente i Søndagsskolen. Og barna lærer om de samme kapitlene.

I *Vennen* vil dere hver måned finne historier og aktiviteter om det dere lærer på søndagene. Prøv å bruke dem på familiens hjemmeaften eller bare lese dem sammen med barna.

- "Dåpspakten" (side V3)
- "Et løfte om å prøve" (side V4)
- "Litt bedre for hver dag" (side V6)
- "Ingrids bursdagsoverraskelse" (side V10)
- "Jojo-beslutningen" (side V16)
- "Jesus ble døpt" (side V20)

Vi vil gjerne høre dine tanker om hvordan dere bruker disse historiene og aktivitetene i familien.

New *Friend*
50 E. North Temple St., Room 2393
Salt Lake City, UT 84105, USA
liahona@ldschurch.org

Kjærlig hilsen
Vennen

Finn liahonaen som er gjemt i bladet!

PÅ OMSLAGET AV *VENNEN*
Illustrasjon: Brandon Dorman

INNHOLD

V2 Fra Det første presidentskap: Bli kjent med familien din
V3 Dåpspakten
V4 Et løfte om å prøve
V6 Litt bedre for hver dag
V7 Plakat: En glimrende idé: Alle gjør feil
V8 Hei fra Mexico!
V10 Ingrids bursdagsoverraskelse
V12 Finn den!
V13 Han stillet sjøen
V14 Apostler rundt om i verden: Eldste Hollands lange reise
V16 Jojo-beslutningen
V18 Vis og fortell
V19 Han ønsker det beste for meg
V20 Følg Jesus: Jesus ble døpt
V23 Fargeleggingsside: Jesus valgte å bli døpt

© 2019 BY INTELLECTUAL RESERVE, INC. ALL RIGHTS RESERVED

NORWEGIAN
4 021860 021709