

# Liahona



PRESIDENT EYRING:

## Josephs eksempel

ET MØNSTER FOR  
PERSONLIG ÅPENBARING  
side 12

Åtte sannheter  
som ble gjengitt ved Det  
første syn, side 18

Marker gjenopprettelsen  
med disse aktivitetene,  
side 22

Evige lærdommer fra en  
10-dollarseddel, side 28

KIRKEN  
ER  
HER

# Palmyra i New York,



# i USA

Mange viktige begivenheter i begynnelsen av gjenopprettelsen fant sted i og rundt Palmyra, fra og med Det første syn i en lund ved familien Smiths hjem (modell vist til venstre).

hektar med skogkledd grunn som familien Smith kjøpte i 1817



100 000

mennesker besøker Den hellige lund hvert år

fra familien Smiths hjem til Cumorah-høyden



5 000

førsteutgaver av Mormons bok ble trykt ved Grandins trykkeri i Palmyra

medlemmer da Kirken ble offisielt organisert i Fayette i New York, 48 km fra Palmyra



1820 Det første syn

1823 Engelen Moroni besøker Joseph Smith

1830 Mormons bok utgitt; Kirken ble offisielt organisert 6. april

2000 Palmyra New York tempel innviet 6. april



Lær mer om andre steder i Kirkens historie på [history.ChurchofJesusChrist.org](http://history.ChurchofJesusChrist.org).

FOTO: ANNE MICHELLE BAILEY



Omsorgstjeneste ved  
hjelp av slektshistorie

8



Det første syn: Et mønster  
for personlig åpenbaring  
*President Henry B. Eyring*

12



Vi feirer  
gjenopprettelsen

22



Åtte sannheter  
fra Det første syn

18



## På hellig grunn

I år feirer vi 200-årsjubileet for Joseph Smiths første syn. Det innledet gjengivelsen av Jesu Kristi evangelium i den vakre hellige lund. Denne mirakuløse begivenheten endret historiens gang, herunder alles liv. Men det aller viktigste for meg er at det har blitt personlig og livsendrende.

Jeg virket sammen med min mann i New York/ Pennsylvania historiske steder misjon, og jeg brukte mye tid på å gå på denne hellige grunnen.

På familien Smiths gård i Palmyra i New York hadde jeg det privilegium å gi omvisninger til besøkende fra hele verden og alle samfunnslag.

Vi kan alle lære av det eksempel familien Smith og andre tidlige medlemmer av Kirken har gitt oss. Joseph Smiths første syn lærer oss hvordan vi kan motta åpenbaring, slik president Eyring forklarer på side 12. Andre generalautoriteter vitner om sannheten av dette synet på side 18.

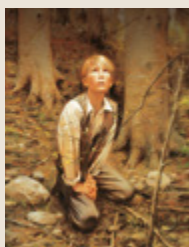
Det er min enkle bønn at vi, når vi markerer at det er 200 år siden Det første syn, kan reflektere over alle velsignelser vi har mottatt som en del av denne pågående gjengivelsen av Jesu Kristi evangelium.

Søster Karen Russon Neff

# Innhold

- 5 **Hva skjer når vi dør?** 🕒
- 6 **Eksempler på tro**  
**Ester Cox – Louisiana i USA** 🕒  
Esther setter sin lit til vår himmelske Faders kjærlighet for å kunne ta seg av familien, herunder sønnen hun nesten mistet.
- 8 **Prinsipper for omsorgstjeneste:**  
**Omsorgstjeneste ved hjelp av slektshistorie**  
Å knytte oss til våre forfedre kan åpne hjerter og gjøre varig inntrykk.
- 12 **Det første syn: Et mønster for personlig åpenbaring**  
*Av president Henry B. Eyring*  
Å følge Joseph Smiths eksempel kan føre til mer åpenbaring i vårt liv.
- 18 **Åtte sannheter fra Det første syn**  
Profeter vitner om sannheter som er gjengitt.
- 22 **Vi feirer gjenopprettelsen** 🕒  
Aktivitetsforslag for familier og andre grupper.
- 24 **Kom, følg med meg: Mormons bok** 🕒  
Bruk disse ukentlige artiklene til å forbedre ditt studium av Mormons bok denne måneden.
- 28 **Lever du som om livet ditt har begrenset verdi?**  
*Av biskop Gérald Caussé*  
Slik kan du se tingenes evige verdi.
- 32 **Sagt av siste dagers hellige** 🕒  
En skade får henne til å stille spørsmål ved sin fremtid. En mann og en hustru mottar en spesiell bok. En mann ønsker bare å dra hjem. Å søke Gud redder et ekteskap.
- 36 **Min notatbok for konferansen**  
Generalkonferansen oktober 2019 🕒
- 38 **Velsignelser ved selvhjulpenhet**  
**Ånden gjorde utslaget** 🕒  
Molly fant to viktige ingredienser for å starte sitt eget bakeri.
- 40 **Hvordan kan jeg snakke med barna mine om psykisk helse?** 🕒  
Slik kan du innlede samtalen.

🕒 Kjapp lesning



På omslagssiden  
*The Desires of My Heart* [Mitt hjertes ønsker], av Walter Rane

# Deler

## Unge voksne

### 42

Har du **en vanskelig periode?**

Livet er ikke lett, men **vår himmelske Fader har en plan** for hver enkelt av oss.

Denne måneden forteller unge voksne hvordan de **finner håp og helbredelse** i motgang.



## Ungdom

### 50

Finn ut hva **Det første syn lærer oss om hvem du er.**

I likhet med Nephi oppdager en ung mann **verdien av hardt arbeid.** Joseph Smith viser **hvordan vi kan motta svar fra Gud.**



## Barn

### Vennen

Bygg et skip **slik Nephi gjorde.**

Les om medlemmer av Kirken i Brasil. **Lær å takle vonde følelser.**



## ARTIKLER I FEBRUAR SOM BARE FINNES DIGITALT



### 3 sannheter jeg har lært av å studere Joseph Smith

Av Jessica Nelson

En ung voksen historiker deler innsikt om spørsmål rundt Kirkens historie.



### Hvordan jeg fant tro da jeg følte at jeg hadde mistet alt

Av Jennifer Enamorado

Et medlem i Honduras forteller hvordan hun strevde fremover etter en livsendrende ulykke.



### Jeg endret mine "hvorfor" til "hvordan"

Av Lydia Tavaresina Pickard

En ung misjonær i Australia forteller hvordan ett spørsmål forandret hennes syn på prøvelser i livet.



### Vår himmelske Fader lar oss noen ganger vente på åpenbaring – og det er greit

Av Meg Yost

En ung voksen forteller om godheten og sannheten i Guds valg av tidspunkt for å besvare våre bønner.

## FINN MER

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

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

## KONTAKT OSS

Send dine spørsmål og tilbakemeldinger til liahona@ChurchofJesusChrist.org.

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

#### FEBRUAR 2020, ÅRGANG 84, NR. 2 LIAHONA 16717 170

Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Helliges internasjonale tidsskrift

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

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

**Redaktør:** Randy D. Funk

**Veiledere:** Becky Craven, Sharon Eubank, Cristina B. Franco, Walter F. González, Larry S. Kacher, Adrián Ochoa, Michael T. Ringwood, Vern P. Stanfill

**Administrerende direktør:** Richard I. Heaton

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

**Økonomiansvarlig:** Garff Cannon

**Redaksjonssjef:** Adam C. Olson

**Assisterende redaksjonssjef:** Ryan Carr

**Produksjonsassistent:** Camila Castrillón

**Tekst og redigering:** David Dickson,

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

**Kunstnerisk ansvarlig:** J. Scott Knudsen

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

**Koordinator for opphavsrett:** Collette Nebeker Aune

**Produksjonssjef:** Jane Ann Peters

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

**Forhåndstrykk:** Joshua Dennis, Ammon Harris

**Trykkerisjef:** Steven T. Lewis

**Distribusjonssjef:** Nelson Gonzalez

**Oversettelse:** Kirkens oversettelseskontor

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

**Abonnementinformasjon:** For abonnement eller adresseforandring vennligst kontakt kundeservice  
Telefon: +46 (0) 8000 655 20  
E-post: rstockholm@ChurchofJesusChrist.org  
Internett: store.ChurchofJesusChrist.org  
Abonnementpris pr. år: NOK 87 (inkl. mva. og porto)

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

Liahonas lokalredaksjon:

Redaksjonens adresse:

Joanna Bjerga

Haraldskrokan 31

4041 Hafslund

Tlf.: 41021116

E-post: jobjberg@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, filjansk, finsk, fransk, tysk, gresk, ungarsk, islandsk, indonesisk, italiensk, japansk, kiribati, koreansk, latvisk, litauisk, gassisk, marshallisk, 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.)

© 2020 by Intellectual Reserve, Inc. All rights reserved. Trykt i USA.

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

**For Readers in the United States and Canada:** February 2020 Vol. 84 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 .ChurchofJesusChrist.org. (Canada Post Information: Publication Agreement #40017431)

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

# HVA SKJER NÅR VI DØR?



## 1. Ånde verdenen:

“Deres ånder som er rettferdige, blir ønsket velkommen i en lykkens tilstand som kalles paradiset, en hvilens tilstand, en fredens tilstand” (Alma 40:12).



## 2. Oppstandelse:

“Sjelen skal føres tilbake til legemet og legemet til sjelen, ja, og hvert lem og ledd skal føres tilbake til sitt legeme. Ja, ikke et eneste hår på hodet skal gå tapt, men alle ting skal føres tilbake til sin rette og fullkomne skikkelse” (Alma 40:23).



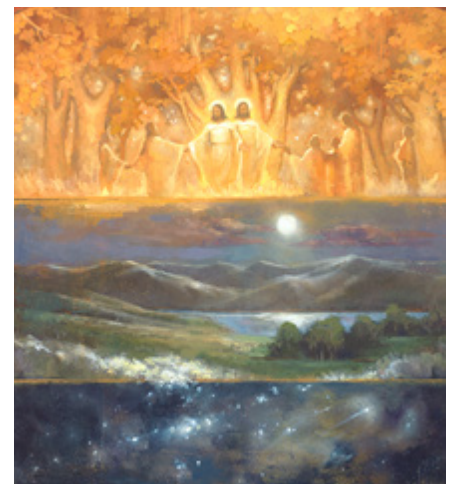
## 3. Dom:

“Når alle mennesker har gått over fra denne første død til liv, ettersom de er blitt udødelige, må de stå for Israels Helliges domstol” (2 Nephi 9:15).



“Hensikten med denne endelige dom er å avgjøre om hvorvidt vi har oppnådd det Alma beskrev som en ‘mektige forandring i hjertet’ (se Alma 5:14, 26), der **vi har blitt nye skapninger** som ‘ikke har lyst til å gjøre ondt mer, men til stadig å gjøre godt’ (Mosiah 5:2). Vår Frelser, Jesus Kristus, er dommeren over dette (se 2 Nephi 9:41). Etter denne dommen vil alle bekjenne ‘at hans straffedommer er rettferdige’ (Mosiah 16:1), fordi hans allvitenskap har gitt ham en fullkommen kunnskap om alle våre gjerninger og ønsker.”

President Dallin H. Oaks, førsterådgiver i Det første presidentskap, “Renset ved omvendelse”, *Liahona*, mai 2019, 93.



## 4. Herlighetsgrad:

“Alle ting føres tilbake til sin rette orden, hver ting til sin rette form – dødelighet oppvekkes til udødelighet og forgjengelighet til uforgjengelighet. De oppvekkes til uendelig lykke for å arve Guds rike, eller til uendelig elendighet for å arve djevelens rike” (Alma 41:4).





## Esther Cox

Louisiana i USA



*Det var bare nok en dag med flom etter at kraftig regn rammet Sør-Louisiana. Men da Esther Coxs to år gamle sønn, Matthew, falt ned i den dype, strie strømmen i en grøft i nærheten, ble det den verste dagen i hennes liv. Da Esthers mann George fant Matthew, hadde han vært i vannet i 15 minutter.*

LESLIE NILSSON, FOTOGRAF

De kaller Matthews tilstand "nestendrukning med hypoksi", noe som innebærer hjerneskada på grunn av oksygenmangel. Det var den verste dagen i mitt liv, men min himmelske Fader ga ham tilbake til meg. Han er fremdeles barnet mitt. Jeg har tatt meg av ham i 20 år. Vi har våre opp-turer og nedturer, men han er en velsignelse. Han er fantastisk. Og vår himmelske Fader har hjulpet meg gjennom det hele.

Det finnes ingen kjærighet som kan sammenlignes med kjærigheten fra en person med spesielle behov. Vi er veldig glad i hverandre. Vi har et svært spesielt bånd. Gud velsigner meg. Det gjør han virkelig.

### FINN UT MER

Se mer om Esthers trosreise, blant annet flere bilder, i Gospel Library eller i den digitale utgaven av denne artikkelen på [ChurchofJesusChrist.org/go/2206](https://ChurchofJesusChrist.org/go/2206).

Lær om ressurser for familier med personer med spesielle behov på [ChurchofJesusChrist.org/Go/2207](https://ChurchofJesusChrist.org/Go/2207).

# Prinsipper for omsorgstjeneste

## OMSORGSTJENESTE VED HJELP AV SLEKTSHISTORIE

**A** hjelpe noen med sin slekts-  
historie er en effektiv måte  
å utføre omsorgstjeneste på.  
Når du knytter andre til deres forfedre  
ved hjelp av familiehistorier og detal-  
jer, ender du med å fylle hull i deres  
hjerte som de noen ganger aldri visste  
at de hadde (se Malakias 4:5–6).

Enten de har vært medlem av  
Kirken hele livet eller aldri har hørt  
om Jesu Kristi gjengitte evangelium,  
har alle Guds barn en lengsel etter å få  
vite hvor de kommer fra.

Det tar ofte ikke lang tid å etterlate  
seg et dypt og varig inntrykk, som vist  
i følgende historier.





ILLUSTRASJON: JOSHUA DENNIS; BAKGRUNNSBILDER, MOBILTELEFON: GETTY IMAGES

## Han fant familie i 30 000 fot

På et fly hjem nylig satt jeg ved siden av Steve, som fortalte meg deler av sin personlige historie. Han ble uteksaminert fra videregående skole, begynte i den amerikanske hæren som sambands-spesialist da han var 18 år gammel, og begynte snart å arbeide i Det hvite hus, hvor han ga sambandsstøtte til USAs president. Fra han var 18 til han var 26 år gammel tjenestegjorde han under to amerikanske presidenter. Historiene hans var fascinerende!

“Steve,” sa jeg, “du må skrive ned disse historiene til dine etterkommere! De må ha disse historiene direkte fra ditt perspektiv.” Dette var han enig i.

Så tilskyndet Ånden meg til å spørre ham hva han visste om sine forfedre. Steve visste mye om sin mors side, blant annet en historie om at familien hans en gang hadde spist middag sammen med Abraham Lincoln mens han hadde drevet valgkamp på landsbygden under det amerikanske presidentvalget i 1860.

Men han visste lite om sin fars side. Han ønsket virkelig å få vite mer. Jeg fant frem telefonen og åpnet FamilySearch-appen. “Steve, vi kan finne familien din med en gang!”

Jeg koblet meg på flyets Wi-Fi. Jeg la telefonen min på bordet foran meg, slik at vi begge kunne se. Vi søkte i FamilyTree. Innen få minutter stirret vi begge på oldefarens og oldemorens vielsesattest.

“Det er dem!” sa han. “Jeg husker etternavnet hennes nå!”

Vi ble begge fra oss av begeistring. Vi arbeidet med å lage profiler på hans mindre kjente forfedre de neste 45 minuttene. Han ba meg om å love ham at vi skulle fortsatte å søke sammen i Colorado. Vi utvekslet kontaktopplysninger idet flyet landet.

Her var vi i et fly, 30 000 fot (9144 m) oppe i luften, med en enhet så liten som hånden min, og søkte etter en mann og



en kvinne som giftet seg for 100 år siden, og som hadde vært borte for ham og familien hans. Fantastisk! Men vi fant dem. Familier ble knyttet sammen. Historier ble husket. Vi følte takknemlighet for teknologien og verktøyene. Det var intet mindre enn et mirakel.

**Jonathan Petty, Colorado i USA**

## Oppskrift på omsorgstjeneste

**A**shley, en søster jeg gjør omsorgstjeneste for, og jeg har begge kokebøker etter bestemødrene våre. Hennes er etter oldemoren, og min er en bok jeg laget da jeg arvet min bestemor Greenwoods oppskriftsbok etter at hun hadde gått bort.

Både Ashley og jeg valgte en oppskrift fra kokebøkene våre, og vi kom sammen etter jobben en kveld for å prøve dem. Hun valgte en dessertkakeoppskrift, så vi lagde den først og satte den i ovnen. Jeg valgte “rosa chipsdip” – et fast innslag i alle familien Greenwoods selskaper. Ashleys datter Alice hjalp oss å prøvesmake maten. Så, fordi Ashley ikke ønsket at barna skulle spise alle kakene, skar hun dem opp og leverte dem til søstrene hun er omsorgssøster for.

Det jeg likte best ved oppskriftskvelden vår, var at mens vi tilberedte og bakte, snakket vi om alle de vanlige temaene for omsorgstjeneste – ting vi begge strevde med. Men vi snakket også om våre bestemødre og mødre, noe som var rørende for oss begge.

**Jenifer Greenwood, Utah i USA**

## Omgitt av ny familie

**M**aria hadde vært mindre aktiv i mer enn 20 år. For noen måneder siden tilbragte vi noen timer sammen med henne hjemme hos oss, og utforsket familien hennes ved hjelp av folketellinger og andre opptegetninger. En gang brast hun i gråt og utbrøt: “Jeg har lært mer om familien min på to timer enn jeg har visst hele livet!”

På slutten av vår tid sammen viste vi henne Slektninger rundt meg-funksjonen i FamilyTree-appen. Det viste seg at både min mann og jeg er fjernt beslektet med Maria. Hun brast i gråt igjen og sa at hun hadde trodd at hun var alene. Hun hadde aldri visst at hun hadde familie i området. Noen uker senere snakket Maria med biskopen vår. Hun jobber nå med å kvalifisere seg til tempelet, og hun har møtt mange “nye” slektninger i menigheten vår!

**Carol Riner Everett, North Carolina i USA**





## Konkrete måter å hjelpe på

Slektshistorie kan åpne dører for omsorgstjenestemuligheter når det ikke virker som om noe annet vil det. Her er noen forslag du kan prøve.

- Hjelp dem å laste opp familiebilder til FamilySearch.
- Hjelp dem å spille inn og laste opp lydinnspillinger av familiehistorier, spesielt de som passer til bildene.
- Lag et viftediagram eller et annet utskriftsvennlig slektshistorisk dokument du kan gi som gave.
- Lær dem hvordan de kan bevare sin egen historie ved å skrive dagbok på en måte de liker. Lyddagbok? Fotodagbok? Videologger? Det finnes mange alternativer for dem som ikke foretrekker standard dagbokformater.
- Dra til tempelet sammen for å utføre ordinanser for forfedre. Eller tilby deg å utføre ordinanser for navnene deres hvis de har flere enn de kan klare selv.
- Kom sammen for å dele familietradisjoner.
- Ta et slektshistoriekurs sammen. ■



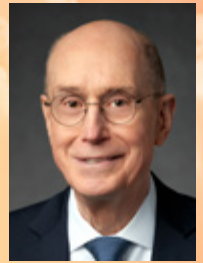
### OPPFORDRING TIL Å HANDLE

Tenk på dem du yter omsorgstjeneste for. Hvordan kan du bruke slektshistorie til å velsigne dem?

### FORTELL OM DINE ERFARINGER

Send oss dine erfaringer når du har vist omsorg eller har blitt vist omsorg. Gå til [liahona.ChurchofJesusChrist.org](http://liahona.ChurchofJesusChrist.org) og klikk på "Submit an Article or Feedback".





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

# Det første syn

## Et mønster for personlig åpenbaring

Profeten Joseph Smith underviste ved sin opplevelse i Den hellige lund om hvordan vi kan motta personlig åpenbaring som en del av vårt daglige liv.


**200**-års jubileet for det vi kaller “Joseph Smiths første syn” er en fin anledning for oss til å øke vår tro på hans profetiske misjon og lære av hans eksempel hvordan vi kan øke vår egen evne til å motta personlig åpenbaring fra Gud.

Da 14 år gamle Joseph Smith kom ut fra et skogholt i Palmyra i New York, visste han at Gud kommuniserer med sine barn i jordelivet. Han trodde på ordene han hadde lest i Bibelen:

“Om noen av dere mangler visdom, da må han be til Gud – for Gud gir alle, villig og uten bebreidelse – og så skal han få den.

Men han må be i tro, uten å tvile. For den som tviler, ligner en bølge på havet, som drives og kastes av vinden” (Jakobs brev 1:5-6).

Joseph Smith handlet fryktløst på dette løftet, og det kan vi alle. President Russell M. Nelson har sagt dette om vår mulighet: “Hvis Joseph Smiths opphøyde opplevelse i Den hellige lund lærer oss noe, er det at himlene er åpne og at Gud taler til sine barn.”<sup>1</sup>



Gud holder sitt løfte om å kommunisere med sine barn i jordelivet hvis de ber og kvalifiserer seg til å motta denne kommunikasjonen. Profeten Joseph Smith underviste ved sin opplevelse med Det første syn, og ved den store strøm av åpenbaring som kom til ham gjennom gjenopprettelsen, om hvordan vi kan motta personlig åpenbaring som en del av vårt daglige liv.

“Når vi er klare til å komme til ham,” sa Joseph, “er han klar til å komme til oss.”<sup>2</sup>

### Himlene er åpne

Vår utfordring er å handle slik at vi kan motta sannhetens budskap som vår himmelske Fader er beredt til å sende oss som åpenbaring, og til å gi akt på det han allerede har sendt. Joseph Smiths erfaring er et eksempel på det. Han hadde trolig lest Jakobs bok og andre bøker i Bibelen flere ganger, slik vi har gjort. Men én dag, ved Den hellige ånds innflytelse, ga han akt på det budskapet som førte ham til Den hellige lund. Her er hans beretning om å oppdage et budskap fra Gud som ble sendt lenge før:

“Mens jeg kjempet med de store vanskeligheter som var forårsaket av striden mellom de forskjellige religiøse samfunn, leste jeg en dag femte vers i det første kapittel i Jakobs brev hvor det står: *Men om noen av dere mangler visdom, da må han be til Gud, for Gud gir alle, villig og uten bebreidelser, og så skal han få den.*

Aldri har et skriftsted gått så rett til hjertet på noe menneske som tilfellet da var med meg. Det syntes å trenge inn i mitt hjertes innerste med stor kraft. Om og om igjen overveide jeg det, for jeg visste at om det var noen som trengte visdom fra Gud, så var det meg. Hva jeg skulle gjøre, visste jeg ikke, og hvis jeg ikke fikk mer visdom enn jeg hadde i øyeblikket, ville jeg aldri få vite det, for de forskjellige sekters religionslærere tolket de samme skriftsteder så forskjellig, at de tilintetgjorde all min tro på at spørsmålet kunne besvares ved å henvende seg til Bibelen” (Joseph Smith – Historie 1:11-12).

Joseph Smiths erfaring er et mønster vi kan følge for å motta personlige budskap fra Gud. Hvorfor kom et skriftsted med stor kraft og trengte med stor kraft inn i hans hjertes innerste? Og hvorfor reflekterte han over det om og om igjen?

Det kan være mange grunner til at Gud kunne tale så kraftfullt til den unge Joseph, men en hovedgrunn var at hans hjerte var beredt.

### Et sønderknust hjerte er et forberedt hjerte

Joseph hadde et sønderknust hjerte av minst to grunner. Han ønsket tilgivelse for sine synder og svakheter, noe han visste bare kunne komme gjennom Jesus Kristus. Og han var desperat etter å få vite hvilke av de stridende kirkesamfunnene som var riktig, og som han skulle slutte seg til.

Joseph hadde blitt forberedt med tro på at Jesus er Kristus, hans Frelser. Med denne troen og med et ydmykt hjerte var han beredt. Han sa følgende om sine følelser på den tiden: “[Jeg ropte] til Herren om barmhjertighet, for det fantes ingen annen jeg kunne vende meg til for å få barmhjertighet.”<sup>3</sup>

Han var beredt, slik vi kan være, til å gjøre krav på Jakobs løfte. Strømmen av åpenbaring som kom, gjorde det mulig for Herren å forandre Josephs liv og velsigne alle vår himmelske Faders barn og deres familier som har kommet eller vil komme inn i jordelivet.

En ufattelig velsignelse for deg og meg er at vi kan lære av Josephs eksempel hvordan vi kan motta lys og kunnskap fra Gud. Ved å følge Josephs eksempel kan vi gi varig glede til dem vi er glad i og tjener for Herren. Og så kan deres eksempel videreføre velsignelsen ved personlig åpenbaring i en kjede hvis ende vi ikke kan se, men som vår himmelske Fader kan se.

### Vi må forberede oss for åpenbaring

Josephs mønster for forberedelse til å motta personlig åpenbaring var enkelt og lett å følge, men det er ikke nødvendigvis én rekke med trinn, hvor det ene fører til det andre. Du er et unikt Guds barn, så du har forskjellige evner til





å lære og forskjellige måter å lære sannheten på. Men av Josephs eksempel kan du se hvordan noen åpenbaringer om lys og sannhet er avgjørende for å forberede deg til å motta fortsatt personlig åpenbaring. Herren visste dette da han ga nadverdsbønnene til hver av oss som en mal for å forberede oss til å motta personlig åpenbaring gjennom Den hellige ånd.

Det er kanskje annerledes for deg, men når jeg hører ordene “O Gud, du evige Fader” (Lære og pakter 20:77, 79), kommer en varm følelse over meg. Ordene i nadverdsbønnene minner meg om det jeg følte da jeg kom opp av en døpefont i Philadelphia i Pennsylvania da jeg var åtte år gammel. Jeg visste da at Jesus var min Frelser, og jeg følte gleden ved å være ren. Noen ganger husker jeg et maleri av ham på korset og da han kom ut av graven. Det som oftest kommer til meg, er en følelse av takknemlighet og kjærlighet til ham.

Når jeg hører ordene om at jeg skal vitne om min villighet til å “alltid minnes ham og holde hans bud”, føler jeg et ydmykt behov for omvendelse og tilgivelse. Så, når jeg hører løftet om at jeg kan ha hans ånd hos meg (se Lære og pakter 20:77), føler jeg at det er sant. Og hver gang føler jeg lys, fred og tillit til at jeg kan høre åpenbarte budskap fra Gud.

Fjorten år gamle Joseph Smith hadde ikke nadverdsbønnene da han ble forberedt for de personlige åpenbaringene som kom i Den hellige lund og resten av livet hans. Men han fulgte et mønster vi alle kan

følge for å kvalifisere oss til å motta personlig åpenbaring:

- Han studerte de ord som Gud allerede hadde åpenbart i Skriftene.
- Han grunnet på det han hadde lest og følt.
- Han vendte tilbake til Skriftene ofte og omhyggelig.
- Ut fra den tro han fikk ved å studere og grunne, bestemte han seg for å be.
- Da åpenbaringen kom, mottok han sannhet og lys, etterlevde sannheten han hadde fått, og søkte mer sannhet.
- Han vendte tilbake til Skriftene igjen og mottok ytterligere åpenbaring fra Gud, som han skrev ned.
- Han fortsatte å be og adlyde, og dermed å motta ytterligere lys og instruksjoner.

President Nelson har beskrevet den storartede anledningen som kommer når vi følger Joseph



Smiths eksempel: “Hva kan åpne seg for deg når du søker åpenbaring? Hvilken visdom mangler du? Hva føler du et presserende behov for å vite eller forstå? Følg profeten Josephs eksempel. Finn et fredelig sted hvor du kan gå jevnlig. Vær ydmyk innfor Gud. Utøs ditt hjerte for din himmelske Fader. Vend deg til ham for å få svar og trøst.”<sup>4</sup>

### **Satan motsetter seg åpenbaring**

Når du følger Joseph Smiths eksempel, vil du studere omhyggelig hans eksempel på mot og utholdenhet. Du vil kanskje ikke oppleve den motstanden han opplevde i Den hellige lund mens du ber, men du gjør klokt i å huske den. Joseph beskrev denne motstanden slik:

“Etter å ha trukket meg tilbake til det sted jeg på forhånd hadde valgt meg ut, og etter å ha sett meg omkring og forvisset meg om at jeg var alene, knelte jeg ned og begynte å oppsende mitt hjertes ønsker til Gud. Jeg hadde knapt begynt, før jeg straks ble grepet av en makt som fullstendig overmannet meg, og den hadde en så forbløffende innvirkning på meg at den bandt min tunge så jeg ikke kunne tale. Tykt mørke omsluttet meg, og en stund forekom det meg at jeg var dømt til en øyeblikkelig ødeleggelse.

Men mens jeg av alle krefter påkalte Gud for å be ham befri meg fra denne sterke fiende som hadde grepet meg, og i samme øyeblikk som jeg var iferd med å synke ned i fortvilelse og overgi meg til ødeleggelse – ikke

til en innbilt tilintetgjørelse, men til et virkelig vesens makt fra den usynlige verden som hadde en så overveldende kraft som jeg aldri før hadde følt hos noe vesen – nettopp i dette skremmende øyeblikk så jeg en lysstøtte rett over mitt hode, klarere enn solen, stige ned inntil den hvilte på meg” (Joseph Smith – Historie 1:15-16).

Denne forferdelige motstanden, som fortsatte gjennom hele Josephs liv, kom fordi Lucifer ønsket å stoppe åpenbaringen som skulle føre til gjengivelsen av Jesu Kristi evangelium. Dine bønner om åpenbaring fra Gud vil møte mindre motstand, men du må følge Josephs eksempel på mot og utholdenhet.

Satan vil sannsynligvis bruke mer underfundige midler til å motsette seg dine anstrengelser for å motta og bevare personlig åpenbaring. Én måte vil være hans ønske om å sende deg løgner, hans metode for falsk åpenbaring. Han vil prøve å nå deg med budskap som har til hensikt å få deg til å tro at det ikke finnes noen Gud, ingen oppstanden Jesus Kristus, ingen levende profeter

eller åpenbaring, at Joseph Smith ble villedet, og at dine følelser og Den hellige ånds hvisken er en villfarelse som kommer av “et forvirret sinn” (Alma 30:16).

Han vil sende disse løgnene mot deg, akkurat slik han angrep Joseph Smith, i samme øyeblikk som du er i ferd med å be, og igjen etter at du har mottatt åpenbaring. Jeg har funnet to måter å unnsnippe disse angrepene på.

For det første: Utsett aldri en tilskyndelse om å be. La det ikke være noe rom for at tvil kan oppstå. President Brigham Young (1801-77) sa at den som venter på å få lyst til å be, er mindre tilbøyelig til å be.<sup>5</sup>

For det annet: Skriv raskt ned budskapene du mottar fra Gud. Jeg har funnet ut at den åndelige tilskyndelsen som var tydelig i ett øyeblikk, kan være uklar eller borte noen minutter senere. Selv midt på natten har jeg lært å stå opp og skrive ned tilskyndelser. Ellers kan de gå tapt.

Her gir Joseph oss nok en lærdom. Han skrev ned det han opplevde i sitt første syn flere ganger, og han beskrev det for flere personer i årenes løp. I likhet med andre profeter lærte også profeten Joseph hvor viktig, men vanskelig det er å formulere åpenbart sannhet med ord.

## Åpenbaring velsigner våre etterkommere

I likhet med Joseph Smith kan vi velsigne våre barn og våre barnebarn med åpenbarte ord vi får fra Gud. Fordi vi er enkeltpersoner med unike behov, vil kanskje bare noe av den åpenbaringen vi mottar for oss selv,

gjelde for dem vi er ansvarlige overfor Gud for. Men det skriftlige beviset på at Gud har talt til oss, kan være den samme velsignelsen for dem som den profeten Joseph ga oss.

Det første syn viser oss at himlene er åpne. Gud hører våre bønner. Han åpenbarer seg og sin Sønn for oss. Den hellige ånd taler til hjertet til dem som er beredt til å høre og føle den milde, lave røsten. Vi kan videreføre disse lærdommene og dette budskapet til dem vi er glad i, og som vil følge oss.

Jeg takker vår kjærlige Fader i himmelen, som elsker oss, hører våre bønner og sa om Frelseren i vår tid: *“Dette er min elskede Sønn. Hør ham!”* (Joseph Smith – Historie 1:17). Jeg takker Herren Jesus Kristus, som gjenopprettet sin kirke gjennom profeten Joseph Smith. Og takk for Den hellige ånd, som gjerne vil være vår konstante ledsager.

Jeg vitner om at svaret er “ja” på barnets bønn:

*Himmelske Fader, si meg er du der?*

*Hører du bønner, kan du svare barn som ber?<sup>6</sup>*

Jeg ber om at vi, i likhet med profeten Joseph Smith og vår levende profet i dag, tar imot oppfordringen fra vår kjærlige himmelske Fader, fra vår Frelser og fra Den hellige ånd om å motta det lys og den sannhet som personlig åpenbaring er hver eneste dag i vårt liv. ■

### NOTER

1. Russell M. Nelson, “Åpenbaring for Kirken, åpenbaring for vårt liv”, *Liahona*, mai 2018, 95.
2. *Læresetninger fra Kirkens presidenter – Joseph Smith* (2007), 42.
3. Joseph Smith, i “First Vision Accounts”, 1832 Account, Gospel Topics Essays, [ChurchofJesusChrist.org/topics/essays](http://ChurchofJesusChrist.org/topics/essays); tegnssetting modernisert.
4. Russell M. Nelson, “Åpenbaring for Kirken, åpenbaring for vårt liv”, 95.
5. Se *Læresetninger fra Kirkens presidenter – Brigham Young* (1997), 45.
6. “Et barns bønn”, *Barnas sangbok*, 6.





# Åtte sannheter fra Det første syn

På en klar vårmorgen for 200 år siden, på landsbygden i den nordlige delen av delstaten New York, i et fredelig skogholt, viste Gud Faderen og hans Sønn Jesus Kristus seg for den unge Joseph Smith. Denne mirakuløse hendelsen avsluttet århundrer med usikkerhet og spekulasjon om Guds natur, behovet for fortsatt åpenbaring og andre evige sannheter som lenge var glemt eller fordunklet av åndelig mørke.

President James E. Faust (1920-2007), annenrådgiver i Det første presidentskap, som omtalte Det første syn som “kanskje den mest enestående begivenhet som har funnet sted på jorden siden oppstandelsen”, forklarte åtte sannheter som ble gjengitt til jorden ved denne bemerkelsesverdige hendelsen.<sup>1</sup> Når vi markerer 200-års jubileet for Det første syn, kan du overveie disse sannhetene og de mange vitnesbyrdene fra profeter i vår tid som ikke bare vitner om at Det første syn virkelig fant sted, men også om sannhetene det åpenbarer.



### 1. Gud vår Fader er en person, og menn og kvinner er skapt i hans bilde.

“Joseph Smith lærte i løpet av disse minuttene [av Det første syn], enten det var lang eller kort tid, mer om Guds natur enn alle lærde teologer gjennom alle tider noensinne hadde lært.” – **President Gordon B. Hinckley (1910-2008)**<sup>2</sup>

“Gud vår Fader har ører som han kan høre våre bønner med. Han har øyne så han kan se våre handlinger. Han har en munn som han kan snakke til oss med. Han har et hjerte som han kan føle medlidenhet og kjærlighet med. Han er virkelig. Han lever. Vi er hans barn, skapt i hans bilde.” – **President Thomas S. Monson (1927-2018)**<sup>3</sup>

### 2. Jesus er en person, adskilt og forskjellig fra Faderen.

“Sitt første syn så Joseph Smith to forskjellige personer, noe som avklarte at daværende rådende oppfatninger om Gud og Guddommen ikke var sanne.

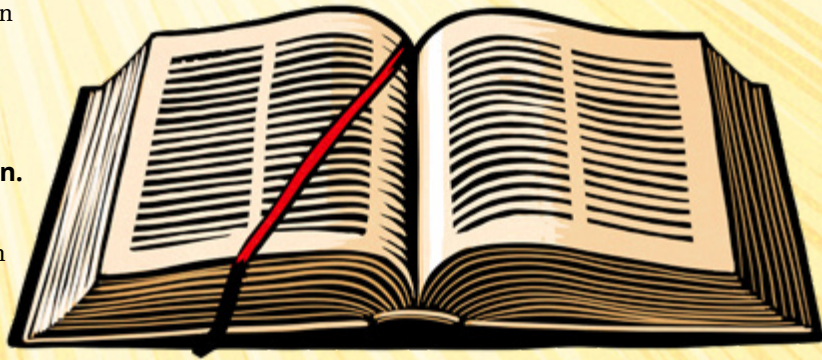
I motsetning til den tro at Gud er et ubegripelig og ukjennelig mysterium, står sannheten at Guds natur og vårt forhold til ham kan forstås, og dette er nøkkelen til alt annet i vår lære.” – **President Dallin H. Oaks, førsterådgiver i Det første presidentskap**<sup>4</sup>

### 3. Jesus Kristus blir erklært av Faderen å være hans Sønn.

“Som hans rettmessig ordinerte apostler bærer vi vitnesbyrd om at Jesus er den levende Kristus, Guds udødelige Sønn. Han er den store kong Immanuel, som i dag står ved sin Faders høyre hånd. Han er verdens lys, liv og håp. Hans vei er den sti som fører til lykke i dette liv og evig liv i den kommende verden.” – **“Den levende Kristus – apostlenes vitnesbyrd”**<sup>5</sup>

### 4. Jesus skulle formidle åpenbaring, slik Bibelen lærer oss.

“Helt siden fallet har all åpenbaring kommet gjennom Jesus Kristus, som er Det gamle testaments Jehova. ... Faderen [har] aldri hatt med mennesket å gjøre direkte og personlig, og han har aldri vist seg medmindre han ønsket å presentere og bære vitnesbyrd om Sønnen.” – **President Joseph Fielding Smith (1876-1972)**<sup>6</sup>



### 5. Jakobs løfte når det gjaldt å spørre Gud om visdom, ble oppfylt.

“Profeten Joseph Smith fastsatte et mønster for oss for å finne svar på våre spørsmål. Tiltrukket av Jakobs løfte om at hvis vi mangler visdom, kan vi be til Gud, gikk den unge Joseph direkte til vår himmelske Fader med sitt spørsmål ...

Hva kan åpne seg for deg når du søker åpenbaring? Hvilken visdom mangler du? Hva føler du et presserende behov for å vite eller forstå? Følg profeten Josephs eksempel. Finn et fredelig sted hvor du kan gå jevnlig. Ydmyk deg for Gud. Utøs ditt hjerte for din himmelske Fader. Vend deg





# Vi feirer **GJENOPPRETTELSEN**

Enkle aktivitetsforslag for familier og andre grupper

**F**or 200 år siden gikk en 14 år gammel gutt ut i skogen med spørsmål. Svarene han fikk, åpnet døren for gjenopprettelsen av Herrens kirke. Ved markeringer kan følgende forslag tilpasses til bruk i familier, ungdomsgrupper, menigheter eller grener.

## **Musikkinnslag med fortelling**

Finnsanger og skriftsteder som du kan organisere for å fortelle historien om gjenopprettelsen. Disse kan komme fra Joseph Smith – Historie, andre skriftsteder og salmer om gjenopprettelsen fra salmeboken og *Barnas sangbok*. Be folk hjelpe deg med å lese og fremføre musikken. Vurder om mulig å la en 14 år gammel gutt lese Joseph Smith ord.

## **Kunstutstilling**

Oppfordre folk til å lage kunst som handler om gjenopprettelsen. Dette kan være malerier, illustrasjoner, skulpturer, fotografier og så videre. Be dem velge en hendelse eller et tema fra gjenopprettelsen for kunsten sin. Planlegg en tid

og et sted for å stille dem ut, og inviter andre til å komme og se dem.

## **Den hellige lund-aktivitet**

Finnet fredelig sted borte fra distraksjoner, slik Joseph gjorde. Vurder et sted ute i naturen hvis det finnes et sted som ikke er altfor langt unna der dere bor. Les Joseph Smiths beretning om da han gikk til Den hellige lund for å be. Oppfordre deltagerne til å fortelle om hvordan de fikk et vitnesbyrd om evangeliets gjengivelse eller erfaringer da vår himmelske Fader besvarte deres bønner.

## **Spesiell temakveld**

Be noen forberede en presentasjon om gjenopprettelsen. Taleren kan være en leder i Kirken, en begavet lærer eller en som har god kunnskap om Kirkens historie. Inviter venner eller naboer til å lære om gjenopprettelsen og hva den betyr for oss i dag.

## **Kraft fra Skriftene**

Kom sammen med deres personlige eksemplarer av Skriftene. Joseph





Smith studerte Skriftene og trodde at han ville finne svar. Les Jakobs brev 1:5 sammen. Joseph sa at disse ordene trengte “inn i [hans] hjertes innerste med stor kraft” (Joseph Smith – Historie 1:12). Oppfordre deltagerne til å dele skriftsteder som har hatt stor innflytelse på dem, eller som har gitt svar på deres spørsmål.

### Parade

Organiser en enkel parade med forskjellige personer eller grupper som representerer forskjellige hendelser, åpenbarte sannheter eller velsignelser knyttet til gjenopprettelsen. Hvis omstendighetene tillater det, kan du be hver enkelt eller en gruppe fortelle om betydningen av hendelsen, sannheten eller velsignelsen de fremstilte. Dere kan kanskje ha en parade bare for barn.

### Filmstund

Kom sammen for å se den korte videoen “Ask of God: Joseph Smith’s First Vision” [Spør Gud: Josephs Smiths første syn], som finnes på [ChurchofJesusChrist.org](http://ChurchofJesusChrist.org). Drøft hva dere kan lære om bønn av Josephs eksempel. Fortell hvordan du føler deg når du kommuniserer med vår himmelske Fader.

### HISTORIEFORTELLING

Kan du fortelle beretningen om Joseph Smith første syn? Klipp ut de 10 utsagnene nedenfor, bland dem, og prøv så å ordne dem i riktig rekkefølge. Gjør det til en lek ved å lage flere kopier og se hvem som kan fullføre først eller med færrest feil. Kontroller svarene dine ved å lese Joseph Smith – Historie 1:7-20. Gå deretter sammen to og to og fortell beretningen, eller bær vitnesbyrd om den for en venn. (Riktig rekkefølge: 3, 9, 8, 5, 7, 1, 10, 6, 2, 4.)

1. Joseph ber høyt for første gang.
2. Jesus Kristus ber Joseph om ikke å slutte seg til noen av de eksisterende kirkesamfunnene.
3. Medlemmer av Josephs familie slutter seg til et av de kristne kirkesamfunnene.
4. Joseph forteller sin mor at han vet at kirkene som hans familiedlemmer har sluttet seg til, ikke er sanne.
5. Joseph bestemmer seg for å be Gud om visdom.
6. Vår himmelske Fader og Jesus Kristus viser seg.
7. Joseph går ut i skogen.
8. Joseph leser Jakobs brev 1:5 i Bibelen.
9. Joseph lurer på hvilken kirke som er sann.
10. Satan angriper Joseph slik at han ikke kan snakke. ■

# Hva skulle til for å bygge skipet?

For Nephi var det ingen liten bragd å bygge et skip. Han hadde ingen plantegninger, ingen katalog for bestilling av materialer og ingen verktøy. Men han hadde tro, sterk arbeidsmoral og instruksjoner fra Herren (se 1 Nephi 17:8).

## Drøfting

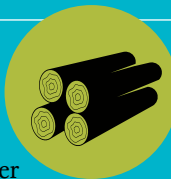
Hvilken sammenheng er det mellom tro på Herren og hardt arbeid?

Hvilken reise er dere på som familie, i likhet med Lehi og Sariahs familie som reiste til det lovede land?

Hvilket arbeid er nødvendig for å komme til målet?

## Tømmer

Ettersom tømmer ikke er vanlig å finne på kysten av den arabiske halvøy, måtte Nephi sannsynligvis gå (se 1 Nephi 18:1) til fjellene for å hugge tømmer og slepe det til stranden med store anstrengelser. De måtte trolig gå mange turer for å få nok trevirke.



## Verktøy

For å lage tømmerverktøy måtte Nephi finne og utvinne malm – en slitsom prosess som omfatter å grave etter mineraler, knuse stein og smelte de konsentrerte mineralene sammen med enorm varme ved hjelp av ild og belg for å smi metall (se 1 Nephi 17:9-11).



## Tro

Nephi hadde tro på at Gud kunne tørke opp havet hvis det var hans vilje. Men han hadde også tro på at Herren kunne hjelpe ham å gjøre det som virket umulig (se 1 Nephi 17:50-51).



# Hvilke velsignelser gjorde fallet mulig?

**A**dam og Evas beslutning om å spise av den forbudte frukt var en viktig del av vår himmelske Faders plan. Uten fallet ville vi ikke hatt tilgang til noen av vår himmelske Faders mest utsøkte velsignelser. Overvei disse:

**1.** Vår tilværelse på jorden (se 2 Nephi 2:20, 25)

**2.** Familier (se 2 Nephi 2:19-20, 22-23)

**3.** Kunnskap om godt og ondt (se 2 Nephi 2:26)

**4.** Vekst og fremgang (se 2 Nephi 2:11, 22)

Hvordan kan du uttrykke takknemlighet til vår himmelske Fader for disse velsignelsene? ■

**8.** Oppstandelse (se 2 Nephi 2:8)

**9.** Evig liv (se 2 Nephi 2:27)

**7.** Forløsning gjennom Jesu Kristi forsoning (se 2 Nephi 2:5-10, 26)

**6.** Frihet til å velge mellom rett og galt (se 2 Nephi 2:16, 26-27)

**5.** Evnen til å føle glede og lykke (se 2 Nephi 2:23-25; 5:27)



10.-16. FEBRUAR

## 2 Nephi 6-10

# Hvordan overvinner vi døden?

**A**dam og Evas fall innførte fysisk og åndelig død i verden (se 2 Nephi 9:6).

### Drøfting

Hvordan gir Frelserens forsoning deg håp? (Se 2 Nephi 9:7, 19-23 for å få ideer.)

### Åndelig død

Synd, "åndens død", adskiller oss fra Gud (se 2 Nephi 9:8-10).



### Fysisk død

På slutten av vårt jordiske liv opplever vi "legemets død", eller åndens adskillelse fra kroppen (se 2 Nephi 9:4-7, 10).

### Løsningen

Kristi forsoning overvinner fysisk og åndelig død, slik at vi kan komme tilbake i Guds nærhet (se 2 Nephi 9:11-12, 21-23). Etter oppstandelsen vil ånden og kroppen bli gjenforenet. For å være verdige til evig liv må vi ha tro på Gud, omvende oss fra våre synder og trofast etterleve evangeliet.

CHRIST RESURRECTED [DEN OPPSTANDNE KRISTUS], AV J. KIRK RICHARDS

THE TRUMPET SHALL SOUND [BASUNEEN SKAL LYDE], AV J. KIRK RICHARDS

17.-23. FEBRUAR

## 2 Nephi 11-25

# Hvem var Jesaja?

**F**relseren sa: “Store er Jesajas ord,” og han har befalt oss å studere dem (se 3 Nephi 23:1). Mange av Jesajas læresetninger er symboler på Jesu Kristi jordiske virke og annet komme. Hans ord er så verdifulle at i 2 Nephi 12-24 skrev Nephi dem ned slik at de som leste dem, kunne “oppløfte sine hjerter og fryde seg” (2 Nephi 11:8).

**JESAJA** var profet fra 740–701 f.Kr. Det er nesten 40 år! Da han ble kalt, kan det nok hende at Jesaja ikke var den hvithårede gamle mannen vi ofte forestiller oss. Du kan lese om hans kall i 2 Nephi 16.

**HAN HADDE EN FAMILIE.** Du kan lese om hans hustru, “profetinnen”, og hans nyfødte sønns navngivning i 2 Nephi 18:3.

Han var **SJEFSRÅDGIVER FOR KONG HISKIA.** Jesaja hadde stor innflytelse i Jerusalem. Hvordan kan dette ha hjulpet ham i hans rolle som profet?

Jesaja er den **HYPPIGST** siterte profeten

i Skriftene. 32 prosent av Jesajas bok er sitert i Mormons bok, og ytterligere tre prosent er omskrevet.

(Se *Det gamle testamente – elevhåndbok*, 3. utg. [Kirkens skoleverks håndbok, 2003], 131.)

Hva er ditt favorittvers fra Jesaja?

Navnet *Jesaja* betyr **“HERREN ER FRELSE”**. Ingen tvil om at han forkynte det! Hvordan kan det å påta deg Jesu Kristi navn veilede dine avgjørelser?

UKE  
**4**





Av biskop  
**Gérald Caussé**  
Presiderende  
biskop

# Lever du som om livet ditt har **BEGRENSET VERDI?**

**F**or mange år siden, da jeg var stavspresident i Paris i Frankrike, fikk jeg høre at president Gordon B. Hinckley (1910–2008) skulle komme til Paris i noen dager, og at jeg skulle være sjåføren hans. Jeg skulle hente ham på flyplassen og kjøre ham til hotellet så han kunne hvile. Dagen etter skulle jeg kjøre ham til en rekke besøk. Ett besøk han ønsket å gjøre, var til en amerikansk militærkirkegård, hvor hans bror, som døde av influensa under 1. verdenskrig, er begravet.

Men da jeg hentet president Hinckley, virket han ikke særlig sliten. Han holdt opp stokken sin og sa: “President Caussé! La oss sette i gang!”

Han ønsket å dra til kirkegården med en gang. Dessverre hadde jeg avtalt med bestyrelsen å komme dit neste dag, så da vi kom dit, var det stengt, og det var ingen der.

Dagen etter hadde vi det så travelt at vi ikke fikk tid til å dra tilbake til kirkegården. Den kvelden ga president Hinckley meg en 10-dollarseddel og sa: “Jeg er så lei meg for at jeg ikke kunne dra til kirkegården. Jeg ville være veldig takknemlig om du kunne kjøpe blomster og legge dem på min brors grav.”

Jeg kjøpte blomster, men jeg brukte ikke den seddelen. Neste søndag ettermiddag dro jeg sammen med familien min og la blomstene på graven. Vi tok et bilde av familien foran graven med alle blomstene og sendte det til president Hinckley.

Jeg har fremdeles den 10-dollarseddelen. Den ligger i Skriftene mine. Om jeg spurte: “Hva er verdien av denne seddelen?” ville de fleste si: “Ti dollar.” Men for meg er den verdt langt mer. Denne seddelen *var* verdt ti dollar, men for meg er den uerstattelig nå. Den minner meg om et øyeblikk jeg hadde sammen med en Guds profet.

Ser du på tingenes timelige verdi eller deres evige verdi?



### Gi ditt liv evig hensikt og mening

Det er mye i livet vårt som har svært begrenset, timelig verdi. Det er mange som lever det jeg vil kalle et begrenset liv. Det er slike som kanskje sier: “Spis, drikk og vær glad, for i morgen dør vi” (2 Nephi 28:7).

Men verdien av hvert minutt av livet her på jorden har en enorm innflytelse som strekker seg utover dette liv og inn i evigheten. Det motsatte av holdningen “spis drikk og vær glad” er å “samle dere skatter i himmelen” (Matteus 6:20).

*Her er noen eksempler på å sette evig verdi på ting:*



**1** **Tempelet.** For folk flest er det bare en vakker bygning. Det er vakkert, men for oss er det Herrens hus, hvor vi kan motta ordinanser og inngå pakter som lar vårt liv med familien være evig.



**2** **Mormons bok.** De fleste vil si at det bare er en bok med en fin historie. Men for oss er den Guds ord.



**3 Tiende.** De fleste vil si: “Det er penger du gir til kirken din.” For oss er det ikke bare penger. Det er et uttrykk for tro og lydighet mot Herrens bud. Og det representerer velsignelser vi kan motta når vi er trofaste.



**4 Visdomsordet.** Mange ville si at det handler om fysisk helse. Det er riktig, men det er mer enn det. Vi vet at hvis vi følger Visdomsordet, vil Herrens ånd være med oss.

### **Finn harmoni mellom det timelige og det åndelige**

De timelige og åndelige sidene av vårt liv er tett sammenvevd, og vi skulle ikke prøve å skille dem fra hverandre. De materielle aspektene skulle tjene evige mål.

Herren har sagt: “For meg er alle ting åndelige” (Lære og pakter 29:34). Han har også sagt at “mennesket er ånd. Grunnstoffene er evige, og ånd og grunnstoff, uadskillelig forenet, mottar en fylde av glede. Når de er adskilt, kan vi ikke motta en fylde av glede” (Lære og pakter 93:33-34). Ånden kan ikke gjøres fullkommen uten kroppen, og det er grunnen til at det er en oppstandelse. Opphøyelse finnes i det harmoniske forholdet og fellesskapet mellom det timelige og det åndelige.

### **Ta avgjørelser med Ånden**

Avgjørelser om tilsynelatende timelige eller materielle ting skulle tas med Herrens ånd. Herren har et evig perspektiv. Han kjenner alt fra begynnelsen til enden. Han elsker oss fullkomment – enda høyere enn vi elsker oss selv. Å søke hans

vilje fremfor vår egen vil gjøre livet lykkeligere og bedre. Vi kan kjenne hans vilje gjennom hans Ånd, som kommer ved bønn, lesning og overveielse av Skriftene og å rådføre oss med våre familier.

Hvordan kan vi så kjenne hans Ånd? Herren har sagt:

“Det som ikke oppbygger, er ikke av Gud, men er mørke. Det som er av Gud, er lys, og den som mottar lys og blir i Gud, mottar mer lys, og dette lys blir klarere og klarere inntil som ved høylys dag” (Lære og pakter 50:23-24).

Med andre ord, det som oppbygger oss, det som gir oss glede, og det som skaper lys i vårt liv, er inspirert av Gud. Noen ganger er også våre egne tanker inspirert av Gud.

Jeg har tatt avgjørelser basert på åndelige tilskyndelser når mitt intellekt tilsa å gjøre noe annet. Det har alltid vist seg å være bedre enn det mitt intellekt ville ha valgt.

For eksempel, etter at min hustru og jeg bestemte oss for å gifte oss, ble vi enige om å sette et evig perspektiv på ekteskapet – alltid være aktive i Kirken, gifte oss i tempelet





**5 Ekteskapeelig intimitet.** De fleste tror bare det er fysisk nytelse. Men mellom en mann og en kvinne som er gift, og spesielt de som er beseget i tempelet, er det mer enn det. Det handler om å ha en familie og gi uttrykk for kjærlighet og samhold i et ekteskap.



**6 Utdannelse og arbeid.** De fleste vil si at det er slik vi får et behagelig liv og dekker familiens behov. Men vi tror også det handler om å utvikle selvhjelpenhet, som er et åndelig prinsipp. Vi kan bruke vår handlefrihet til å bli selvstendige og hjelpe andre.

og så videre. Disse valgene har velsignet oss enormt og gitt vårt ekteskap varighet og dybde.

På ett tidspunkt i mitt liv hadde jeg en godt betalt jobb med mye ansvar og anerkjennelse. En dag sa min hustru: "Du er så opptatt med arbeidet ditt. Du burde be og tenke på om du skal finne deg en ny jobb som vil gjøre deg mer tilgjengelig for å tjene Herren." Vi ba og mottok en bekreftelse ved Ånden om at jeg skulle bytte jobb. Men jeg var fortsatt litt gjenstridig. Da jeg ba om det, fortalte jeg Herren navnet på det eneste firmaet jeg ville vurdere å arbeide for hvis jeg sluttet i jobben.

Tre uker senere kontaktet jeg et rekrutteringsbyrå og fikk et intervju. Til slutt sa vedkommende at en av klientene hans nettopp hadde bedt om en ny leder. Det var firmaet jeg hadde nevnt i bønnen min. Det er et lite firma som bare har slike ledige stillinger hvert 10. år eller så. Det var et mirakel.

Jeg sa spøkefullt til min hustru: "Jeg har en god og en dårlig nyhet. Den gode nyheten er at jeg kommer til å bli ansatt

i dette firmaet. Den dårlige nyheten er at jeg tror Herren har noe i vente for meg."

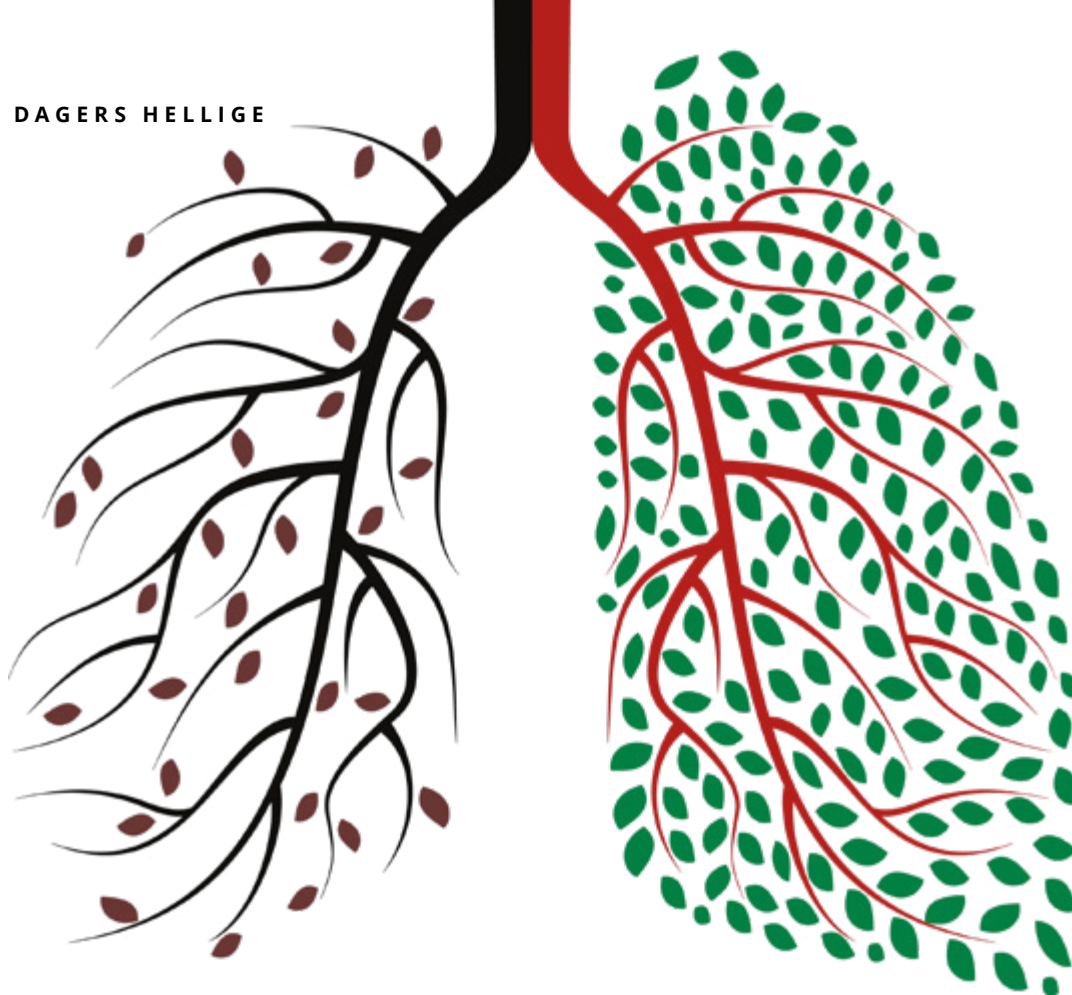
Jeg skrev kontrakt med dette firmaet på en fredag. På lørdag ble jeg kalt som stavsprezident.

Min hustru og jeg la større vekt på Åndens tilskyndelser og å tjene Gud enn på materielle velsignelser eller vår intellektuelle tilfredshet eller sosiale anerkjennelse. Vi søkte Herrens vilje og mottok en åndelig bekreftelse på at alt ville ordne seg. Det var en av de største opplevelsene i mitt liv.

### **Se den egentlige verdien**

Jeg har aldri angret på å sette det åndelige foran alle andre hensyn. Noen ganger føles det som et offer, men jeg har lært at i det lange løp er dette det eneste som teller. Ikke lev et begrenset liv. Å innrette vårt liv etter hensikten med vår tilværelse er en kombinasjon for glede og lykke, ikke bare i dette liv, men i livet som kommer. ■

**M**ed bare én fungerende lunge og en buet ryggrad følte jeg at min fremtid ikke ville bli like lys som jeg hadde forestilt meg.



## Han vil at jeg skal være lykkelig

**D**a jeg ble kjørt til akuttmottaket med begge lungene kollapset, trodde jeg at livet nærmet seg slutten. Jeg var ennå ikke klar for enden følelsesmessig eller åndelig, men kroppen min var i ferd med å gi meg opp. Det var vanskelig for familien min å se meg i denne tilstanden, men de holdt seg sterke, og jeg ble velsignet med å overleve.

Mine vanskeligheter sluttet ikke der. Siden den gang har jeg måttet leve med bare én fungerende lunge og en buet ryggrad. Hver dag er smertefull og vanskelig. Jeg tenkte en gang at det ville være bedre å dø enn å fortsette å lide. Jeg følte meg svak, ikke bare

fysisk, men psykisk og åndelig også. Jeg mistet håpet og selvtilliten. Jeg begynte å skyve fra meg de menneskene i livet mitt som oppmuntret meg. Men familien min ga meg aldri opp. De elsket og brydde seg om meg, og vennene mine fortsatte å støtte meg. Jeg følte likevel at min fremtid ikke ville bli like lys som jeg hadde forestilt meg.

En kveld følte jeg meg svært langt nede. Jeg bestemte meg for å lese min patriarkalske velsignelse. Jeg fikk tårer i øynene i samme øyeblikk som jeg leste de første linjene: “Vår himmelske Fader bryr seg om deg og elsker deg. Han vil at du skal være lykkelig i dette livet.”

Da gikk det opp for meg at vår himmelske Fader virkelig har en svært lys fremtid i vente for meg og fantastiske velsignelser for meg å se frem til, så lenge jeg følger stien han ønsker at jeg skal følge.

Vår himmelske Fader visste at vi alle ville streve, så han sendte sin Sønn Jesus Kristus for å lide for oss og trøste oss. Så enorm er deres kjærlighet til oss. Jeg vil kanskje fortsatt måtte kjempe hver eneste dag av mitt liv her på jorden, men jeg vet at deres kjærlighet alltid vil være der for meg, og deres løfter vil bli oppfylt hvis jeg holder fast og følger dem. ■  
**Precious Guiuo, Rizal på Filippinene**

# Mormons bok var vår misjonær

Etter at nevøen vår havnet i en alvorlig ulykke, snakket min hustru Ana María og jeg om vårt ønske om å få vite sannheten blant så mange forskjellige religioner og livssyn. En ettermiddag satte jeg meg ned på sengen og ba: “Herre, vær så snill og hjelp meg å finne en måte å vite hvilken kirke som er sann.”

Fem minutter senere ringte telefonen. En venn ringte for å invitere min hustru og meg hjem til seg for å lære om noen ernæringsprodukter. Vi dro, og mens vi var der, ga vennen vår oss en Mormons bok. På tittelsiden var det et personlig notat: “Jeg håper denne boken hjelper deg å komme nærmere vår Herre Jesus Kristus.”

Dagen etter så jeg på boken og ba igjen: “Herre, fortell meg om denne boken er sann. Jeg vil ikke krenke deg ved å lese noe dårlig.”

Jeg begynte å lese. Mens jeg leste, følte jeg det som om jeg kjente folket i Mormons bok. Da jeg kom til slutten, hadde jeg det så vondt på grunn av nephittenes ødeleggelse at jeg gråt. Jeg hadde lest hundrevis av bøker, men ingen bok hadde beveget meg slik Mormons bok gjorde. Jeg visste at den var sann.

En søndag ba jeg Ana María bli med meg til en av Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Helliges møtely i nærheten. Jeg trodde ikke hun ville ha lyst, men hun ble med. Vi likte det vi hørte. Etterpå spurte noen medlemmer om de kunne sende misjonærene hjem til oss. “Selvfølgelig,” svarte vi.

Misjonærene kom snart med Mormons bok i hånden, og sa at de hadde et budskap å dele med oss. “Det er en vakker bok,” sa jeg. “Jeg har allerede lest den.” Dette overrasket dem. Så overrasket Ana María meg. “Og jeg leser den nå,” sa hun. “Jeg er i Mosiah.”

Hun hadde funnet boken på bordet der jeg forlot den hver dag før jobben, og begynte å lese selv. Senere overrasket hun meg igjen da hun sa at da jeg ba om veiledning fra vår himmelske Fader

noen uker tidligere, hadde hun uttalt den samme bønningen i en annen del av hjemmet vårt.

Jeg fortalte misjonærene at jeg var klar til å bli døpt. De underviste oss i leksjonene, og to uker senere ble min hustru og jeg døpt og bekreftet. Vi er så takknemlige for at Herren sendte oss Mormons bok for å hjelpe oss å vite hvilken kirke som er sann. ■

**Raúl Hernández, Texas i USA**



**D**a jeg ba om veiledning fra vår himmelske Fader, hadde min hustru uttalt den samme bønningen i en annen del av huset.

## “Jeg vil hjem”

**M**ens min mann og jeg spiste lunsj på en lokal sandwichrestaurant, kom det en mann inn som så pjuskete, hjelpeløs og forvirret ut. Da han kom mot bordet vårt, ble jeg overrasket over at han ikke ba om penger. Han spurte bare om en veibeskrivelse til Flagstaff i Arizona. Min mann og jeg forklarte veien. Han takket oss og gikk.

Etter lunsjen begynte vi på hjemveien. Snart så jeg mannen gå mot en bensinstasjon. Jeg fikk en sterk tilskyndelse om å hjelpe ham, og ba mannen min om å stoppe på bensinstasjonen. Jeg fant mannen og presenterte meg. Han hadde triste og trette øyne. Ansiktet hans hadde dype, furer tilsynelatende etter et hardt liv.

Jeg spurte hvordan han hadde tenkt å komme seg til Flagstaff. Han sa at han skulle gå. Jeg visste at det ville være umulig siden Flagstaff var mer enn 193 km unna. Jeg ga ham litt penger og sa

at han kunne gå til en hurtigmatrestaurant i nærheten og kjøpe seg litt mat, og at jeg ville komme tilbake for å kjøre ham til busstasjonen og kjøpe ham en billett til Flagstaff.

Jeg gikk tilbake til bilen og fortalte mannen min hva som hadde hendt. På grunn av helseproblemene hans ringte jeg en venn og ba henne om å bli med meg tilbake. Hun gikk med på det. Vi samlet sammen litt mat og vann. Så kjørte vi til restauranten og hentet mannen.

På vei til busstasjonen begynte denne stakkars mannen å gjenta: “Jeg vil hjem.” Jeg spurte om Flagstaff var hjemmet hans. Det var det ikke, men datteren hans, som han ikke hadde snakket med på flere år, bodde der. Han forklarte at han hadde blitt løslatt fra fengsel to uker tidligere. Han og en annen løslatt fange hadde blitt sluppet av på busstasjonen og fått en

billett hver. Den andre fangen hadde stjålet billetten hans og de få pengene han hadde. Han hadde vandret rundt i gatene siden. Ingen ville hjelpe ham.

“Jeg vil hjem,” sa han igjen.

Vi kom til busstasjonen. Jeg kjøpte billetten hans og ga ham litt penger og provianten vi hadde samlet sammen. Han takket oss og satte seg. Da vi kjørte av sted, hørte jeg denne mannens ord i tankene: “Jeg vil hjem.”

Er det ikke det vi alle vil? Vi er alle borte fra det kjærlige hjemmet vi forlot da vi kom til jorden. Vi kan alle gå oss vill, så Jesus Kristus viste oss stien å følge, og ved sitt sonoffer betalte han den høye prisen for våre synder. På samme måte som denne mannen ikke kunne komme hjem på egenhånd, kan heller ikke vi vende tilbake til vårt himmelske hjem uten vår Frelser. ■

**Audrey Simonson, Arizona i USA**

*Jeg så at han gikk mot en bensinstasjon, og fikk en sterk tilskyndelse om å hjelpe ham.*

# Herren hadde andre planer for oss

Jeg pleide å dra hjemmefra klokken 08.00 og komme tilbake ved midnatt etter å ha arbeidet hele dagen og gått på skole om kvelden. I løpet av den lille tiden min mann Daniel og jeg hadde sammen, kranglet vi. Det var ille. Vi var på nippet til å skille oss.

En søndag kveld etter en krangel sa Daniel: "Kanskje vi burde komme nærmere Gud." Dagen etter, mens Daniel var hjemme og passet sønnen vår, banket misjonærer på døren.

Da misjonærene begynte å besøke oss, var jeg uenig i alt de underviste. Men etter noen diskusjoner begynte vi å føle noe. Vi visste ikke hva det var, men vi beskrev det som "magisk", en følelse av fred og harmoni. Den vedvarte selv etter at misjonærene hadde dratt. Vi innså at vi trengte denne følelsen oftere i hjemmet vårt.

Inspirert av misjonærenes budskap om familiens betydning, kom Daniel og

jeg nærmere hverandre i ekteskapet. Jeg hadde håpet at det å gå på skolen ville føre til en bedre stilling på jobben. Men vi bestemte oss for å fokusere på familien, tilbringe mer tid sammen og få flere barn. Jeg sluttet på skolen, sluttet i jobben og begynte å jobbe som Daniels sekretær i skadedyrfirmaet hans.

Mindre enn tre måneder etter misjonærenes første besøk ble vi døpt og bekreftet. Livet vårt endret seg dramatisk. Vi begynte å etterleve tiendeloven. Vi begynte å be hjemme og på jobben sammen med Daniels ansatte. Vi begynte å utføre tjeneste i Kirken. Daniels firma vokste, og han måtte ansette flere.

Et år etter dåpen dro vi til tempelet for å bli beseget. Noen dager etter at vi ble beseget, fant jeg ut at jeg var gravid.

Søndager er ikke lette for oss. Daniel drar tidlig for å delta på høyrådsmøter. Jeg må gjøre de tre barna våre klare til



kirken alene. Men vi har mye tid sammen resten av uken. Så selv om vi er fra hverandre til tider på søndag når vi tjener Herren, vet vi at vi blir velsignet.

Vi har fått et vitnesbyrd om at når vi gjør vår del, kan Herren hjelpe oss, og velsignelsene kommer. Vi har mottatt mye mer enn vi noensinne hadde håpet på fra våre egne planer. Herren hadde bedre ting i vente for oss. ■

**Claudia Zepeda,  
Coquimbo-regionen i Chile**





“NÅR VI FØLGER  
GUDS RØST OG

**PAKTENS STI,**

VIL HAN STYRKE OSS  
I VÅRE PRØVELSER.”

Eldste Jorge M. Alvarado,  
“Etter at vår tro er prøvd”, 50.

GJØR BOLIG  
MED MEG

“Det mest spennende av syn og lyd i livet er at Jesus ikke bare går forbi, men at han kommer *til oss*, stopper *ved siden* av oss og gjør sin bolig *med oss*.”

Eldste Jeffrey R. Holland,  
“Budskapet, betydningen og folkemengden”, 8.

## GÅ DYPERE

### Hva vil det si å være en disippel?

“Disippelskap [handler ikke] om å gjøre ting fullkomment,” sa eldste Dieter F. Uchtdorf, “det handler om å gjøre dem med hensikt” (“Ditt store eventyr”, 87). Det er våre valg, sa han og andre talere på generalkonferansen, mer enn våre evner som viser hvem vi virkelig er.

- “Er vi sanne etterfølgere etter Ham som ga alt for oss? ... Jeg ber innstendig alle som hører eller leser disse ord: Vær så snill, ikke utsett din fullstendige forpliktelse til du får sett på det på et ikke-eksisterende tidspunkt i fremtiden” (Eldste Terence M. Vinson, “Frelserens sanne disipler”, 11).
- “Hellige er de som har inngått evangeliets pakt gjennom dåpen, og gjør sitt beste for å følge Kristus som hans disipler. Dermed betegner ‘de helliges glede’ gleden ved å bli Kristus-lik” (Eldste D. Todd Christofferson, “De helliges glede”, 15).
- “Jeg innbyr deg til å forplikte deg til en livslang prosess med disippelskap. Inngå og hold pakter. Kast dine gamle væremåter i dype, opprørte fossefall. Grav helt ned dine opprørsvåpen slik at ingen skjefter stikker ut” (Eldste Dale G. Renlund, “En urokkelig forpliktelse til Jesus Kristus”, 25).
- “Vårt løfte om å alltid minnes Frelseren, gir oss styrke til å stå for sannhet og rettferdighet – enten vi er i en stor folkemengde eller alene, der ingen kjenner til våre gjerninger utenom Gud” (Lisa L. Harkness, “Gjør ære på hans navn”, 61).
- “Jesu Kristi sanne disipler elsker Gud og hans barn uten forventning om å få noe igjen. Vi er glade i dem som skuffer oss, som ikke liker oss. Selv dem som gjør narr av, misbruker og søker å skade oss” (Eldste Dieter F. Uchtdorf, 88).

*Alle sidetallene kommer fra novembernummeret 2019 av Liahona.*

## GJØR KIRKEN "SEKS DAGER LENGRE!"

"Å studere Skriftene med *Kom, følg med meg* som en veiledning styrker vår omvendelse til Jesus Kristus og hans evangelium. Vi bytter ikke ganske enkelt ut en time i kirken på søndager mot en time mer skriftstudium hjemme. Å lære evangeliet er en vedvarende innsats gjennom hele uken. Som en søster delte med meg med stor innsikt: 'Målet er ikke å gjøre kirken en time kortere, det er å gjøre kirken seks dager lengre!'"

**Mark L. Pace, "Kom, følg med meg – Herrens motstrategi og proaktive plan", 46.**



## H V O R D A N ...

### Motta åpenbaring

"Kirkens nye program for barn og ungdom er bygget på grunnvollen av å lære å søke åpenbaring, finne ut hva Herren ønsker at vi skal gjøre, og deretter handle ifølge denne rettledningen," sa søster Michelle Craig, førsterådgiver i Unge kvinners generalpresidentskap. Hun delte fire måter hvorpå vi kan øke vår åndelige kapasitet til å motta nødvendig åpenbaring:

1. Skap tid og rom til å høre Guds røst.
2. Handle umiddelbart.
3. Be vår himmelske Fader om et ærend.
4. Ha tro og stol på at Gud vil lede deg.

Se Michelle Craig, "Åndelig kapasitet", 19–21.

# Ånden gjorde utslaget

Av Michael R. Morris

Kirkens tidsskrifter

Takket være et kurs fra Selvhjulpenhetstjenesten og veiledning fra Den hellige ånd, fikk Molly Kohrman mot til å starte sitt eget foretak.

**H**vordan kan noen med utdannelse i rehabiliteringsterapi og 10 års erfaring innen psykisk helseomsorg, ende opp med å åpne en dessertbutikk som selger fargerike kakestykker og iskrem?

For Molly Kohrman er svaret enkelt. I 2017 tok hun et 12-ukers selvhjulpenhetskurs om hvordan man kan starte og utvikle eget foretak. Dette kurset ga henne mot til å følge en drøm.

“Jeg gikk på konditorskole i Washington, DC, og jeg gikk på kokkeskolen i Utah,” sier hun. “Da staven sa at de skulle arrangere selvhjulpenhetskurs, tenkte jeg: ‘Kanskje jeg burde se nærmere på dette. Jeg har alltid ønsket å ha mitt eget foretak. Jeg har tatt andre kurs for selvstendig næringsdrivende. Det kan ikke skade å lære mer.’”

Kurset var annerledes enn alle andre foretak eller konditorkurs Molly hadde tatt. Det som gjorde det unikt, sier hun, var Den hellige ånds tilstedeværelse og samholdet blant kursdeltagerne.

“Samtalene om eget foretak var gode og nyttige,” sier hun, “men det var den åndelige siden som var innlemmet i

dem, som utgjorde den største forskjellen for meg.”

## Talenter og uro

“Jeg opplevde indre uro,” sier Molly. “Jeg lurte på om det å bruke alle mine sparepenger, min tid og min energi på å starte et foretak virkelig ville være den beste ressursbruken, ettersom jeg da jobbet med selvmordsforebygging.”

I sin første leksjon drøftet Molly og andre deltagere Herrens ønske om at hans hellige skulle lykkes og velge et levebrød som gir dem glede. Hun spurte gruppen: “Hva tenker dere om å bruke talentene dere har fått, på viktige ting, i motsetning til å bruke talentene til noe dere bare har lyst til å gjøre?”

Mens gruppen drøftet spørsmålet hennes, forsto Molly at hun ikke bare ville selge brownies. Hvis foretaket hennes viste seg å lykkes, ville hun ansette folk, hun ville få økonomiske ressurser å gi til verdige saker, og når hun ikke lenger behøvde å arbeide like mange timer, kunne hun vende tilbake til sosialarbeid som frivillig.

“Jeg trengte denne diskusjonen for virkelig å forstå. Det sank ikke inn før jeg var i et rom fullt av likesinnede,” sier hun. “Vi var alle på forskjellige stadier prosessen for å starte eget foretak og på forskjellige stadier av livet, men Ånden var der og veiledet vår samtale – i hver eneste klasse. Det gikk opp for meg at hvis det å ha mitt eget foretak virkelig var det jeg ønsket, ville min himmelske Fader støtte meg.”

## Brownies og velsignelser

Omtrent halvveis i sitt 12-ukerskurs begynte Molly å bake og dele brownies med de 10 medlemmene av selvhjulpenhetsgruppen.

“De ble ikke sinte i det hele tatt, og noen av dem hadde virkelig god tilbakemelding,” sier hun. “Jeg begynte å prøve forskjellige smaker, glasurer og sammensetninger. På slutten av kurset hadde jeg en ganske god anelse om hva jeg ønsket å gjøre.”

Molly sier at det var viktig å komme sammen med gruppen hver uke, holde hverandre ansvarlig for ukentlige



forpliktelser, lære hvordan og hvem de skulle be om hjelp, og lede hverandre til nødvendige ressurser.

“Hele tiden vi var sammen, følte jeg meg velsignet og støttet av de andre i gruppen,” sier hun. “Kurset hjalp meg å bli oppmerksom på alt jeg trengte å finne ut av.”

Etter å ha åpnet sin brownie-butikk høsten 2018, oppdaget Molly raskt at det å drive et foretak tar mer tid enn hun hadde forestilt seg. Men et prinsipp hun husker fra sitt selvhjelpenhetskurs, er stadig til velsignelse for henne.

“Vi snakket om at det ville kreve ekstremt mye tid, men at det vil utgjøre en forskjell hvis vi setter av tid til Ånden,” sier hun. “Jeg har funnet ut at det stemmer. Hvis jeg plutselig føler meg overveldet og stresset, lytter jeg til Skriftene eller en generalkonferansetale mens jeg jobber alene om morgenen, og det letter mitt sinn og gir meg fred.”

Denne følelsen av fred, sammen med ivrige, glade og

fornøyde kunder, holder Molly gående – selv etter lange arbeidsdager.

“Jeg kunne ikke ha startet dette foretaket uten vår himmelske Faders hjelp,” sier hun. “Og uten hjelp og støtte fra mange andre, ville det ganske enkelt ikke ha vært mulig. Dette er en stor mulighet. Jeg har ønsket å gjøre det så lenge.”

Og takket være selvhjelpenhetskurset “har jeg blitt velsignet med anledningen til å prøve”. ■



# Hvordan kan jeg snakke med barna mine om psykisk helse?

Artikkel utarbeidet i samråd med rådgivere fra Family Services

## 5 måter å innlede en samtale på

- Ubehagelige følelser er en del av livet. Det er i orden å være sint, trist eller bekymret noen ganger. Disse følelsene betyr ikke alltid at du har gjort noe galt.
- Du vet hvordan leger hjelper deg hvis du bryter et ben? Det finnes også dem som kan hjelpe deg med opprørte tanker og følelser. Vi skulle be om hjelp når vi trenger det.
- Feiltrinn er en del av hvordan vi lærer og vokser her på jorden. Ingen er fullkommen! Vår himmelske Fader elsker oss, også når vi roter det til. Han ønsker at vi alle skal fortsette å prøve.
- Noen aktiviteter – som for eksempel dyp pusting, å snakke med noen, drive sport eller tegne – kan hjelpe deg å føle deg bedre når du er opprørt. Vi skulle ikke gjøre ting som skader dyr, oss selv eller andre mennesker.
- Noen ganger har folk urolige følelser eller plagsomme tanker som ikke gir seg. Noen har andre problemer med hvordan hjernen deres fungerer. Det er ikke deres skyld. Vi skulle være snille og hjelpsomme mot alle og

behandle dem slik Jesus Kristus ville ha gjort.

### Samtaletips

- Det er viktig å stille barna spørsmål om deres tanker og følelser, og så virkelig lytte. Du kan for eksempel spørre: Hva har du tenkt på i det siste? Hvilke forandringer skjer i livet ditt? Har du lagt merke til noen nye følelser i det siste? Har du noen spørsmål du har ønsket å stille noen?
- Barnas spørsmål er viktige. De kan hjelpe deg å vite hva barna dine er klare for å lære om. Istedenfor å dumpe alt du vet om et emne på et barn på en gang, kan du svare på spørsmålet med grunnleggende informasjon. Be dem så om å svare. Hvis de ikke har noen oppfølgingsspørsmål, er kanskje det grunnleggende nok i denne omgang. Hvis de har flere spørsmål, kan de være klare for flere detaljer.
- Unngå å krangle med barnet om følelsene de deler, selv om disse følelsene ikke stemmer overens med din oppfatning av situasjonen.
- Noen ganger er det lettere å skrive enn å snakke. Hvis samtalen ikke går så bra, kan du prøve å be barnet ditt om å skrive eller tegne om hva han eller hun føler.

### Aktivitetsforslag



- For mindre barn kan du tegne ansikter som forestiller forskjellige følelser, og hjelpe barna å sette ord på følelsene.



- Ha en idédugnad med barna, og lag en liste over aktiviteter å prøve når de er opprørt.



- Tenk på noen som er lei seg eller strever på en eller annen måte. Hva kan familien gjøre for å vise dem kjærlighet?



- Les og snakk om historier fra *Liahona* hvor medlemmer av Kirken har gjennomgått prøvelser med tro på Gud.

### Jeg trenger hjelp!

Hvis du føler at barnets følelser og adferd er ute av kontroll, eller hans eller hennes psykiske helse er i fare, bør du ta kontakt med en profesjonell innen mental helse. (Det er en artikkel nedenfor med tips om denne prosessen.) Biskopen kan hjelpe deg å komme i kontakt med Family Services eller en annen kompetent profesjonell rådgivning i ditt område. På [mentalhealth.ChurchofJesusChrist.org](http://mentalhealth.ChurchofJesusChrist.org) er det også en liste over gratis krisetelefoner og andre ressurser. Du er elsket, og du er ikke alene! ■

### YTTERLIGERE RESSURSER

- "Seks måter å føle seg bedre på" (feb. 2020 *Vennen*)
- "Finn en profesjonell innen mental helse som er riktig for deg" (jan. 2019 *Liahona*, artikkel som bare finnes digitalt)
- "Snakk om vanskelige emner" (mars 2015 *Liahona*)

## I denne delen

44 Lammet, men ikke pessimistisk  
Av Julieta Olmedo

48 Jeg søkte hjelp etter min venns selvmord  
Av Brixton Gardner

## Bare digitalt

Jeg endret mine "hvorfor" til "hvordan"

Av Lydia Tava'esina Pickard

Hvordan jeg fant tro da jeg følte at jeg hadde mistet alt

Av Jennifer Enamorado

Finn disse artiklene og mer:

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

## Fortell din historie

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

## Perspektiv på de mørke og dystre tider

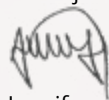
**V**i har alle opplevd mørke og dystre dager hvor vi ikke føler at noe går bra. I disse øyeblikkene **tenker vi kanskje: "Hvorfor meg? Hvorfor nå? Hvordan skal jeg klare dette?"** Heldigvis **har vi ikke blitt overlatt til oss selv**. Vi kan stole på vår himmelske Faders kjærlige veiledning.

Da jeg var yngre, pleide jeg å klage og stille spørsmål ved motgangen jeg opplevde – helt til noe skjedde som forandret livet mitt for alltid: Jeg havnet i en ulykke der jeg dessverre mistet alle fingrene på venstre hånd. Så vanskelig som det enn var å holde ut, **lærte denne prøvelsen meg å stole på min himmelske Fader**. Og tross alt lærte jeg å være optimistisk og takknemlig og aldri gi opp. Noe i meg forandret seg fullstendig, og jeg følte hvordan vår himmelske Fader viser sin kjærlighet til oss og leder oss gjennom alle de vanskelige tingene vi gjennomgår i livet. Du kan lese min historie i den digitale versjonen av dette nummeret.

I sin artikkel på side 44 minner Julieta oss også om at vi kan være lykkelige selv om vi er omgitt av lutrende ild, og se fremover med tro. I artikler som bare finnes digitalt, minner Lydia oss på å **se etter hensikten med våre prøvelser**. Prøvelser er det som hjelper oss å bli vår himmelske Fader lik. På side 48 vitner Brixton om at selv om Frelseren kan helbrede våre sår, herunder utfordringer med psykisk helse, er det noen ganger nødvendig – og så absolutt greit – å be andre om hjelp.

Jeg vet av hele mitt hjerte at **enhver vanskelighet – enhver mørk og dyster stund i vårt liv – kan føre til en hellig hensikt**, og at denne hensikten er å foredle og forandre oss, slik at vi en dag til slutt kan bli fullkomne slik vår himmelske Fader er.

Med kjærlig hilsen



Jennifer



FOTOGRAFIA FRA GETTY IMAGES

UNGE VOKSNE

---



# Lammet, men ikke pessimistisk

---

Etter at jeg var blitt skutt og lammet, gjorde min tro på Jesus Kristus det umulige mulig.



Av Julieta Olmedo

**H**elt siden jeg var liten jente, elsket jeg sport, spesielt fotball. Jeg spilte når som helst jeg kunne, og jeg drømte om én dag å konkurrere for Argentina i OL eller VM.

Drømmene mine ble knust en dag da jeg var 15 år gammel. Jeg hadde nettopp besøkt min syke Seminarlærer og syklet hjem, da to gjenger i nabolaget begynte å skyte på hverandre. Et vådeskudd traff meg i ryggen.

Da jeg våknet på sykehuset neste dag, fikk jeg vite at jeg var lam fra livet og ned.

## Spørsmålet å stille når det skjer vonde ting

Mens jeg kom meg, spurte familie og venner meg hvordan jeg hadde det. Jeg kunne se at de alle syntes synd på meg, så jeg trøstet dem ved å si at det gikk bra. Det hjalp meg å trøste andre, men jeg visste at jeg ikke ville gå igjen og måtte lære å leve med å være lam.

På den tiden hadde jeg begynt å gå på Seminar, og begynte å bli aktiv i Kirken igjen. Seminar var pilaren som hjalp meg å komme tilbake og å ikke bli sint på min himmelske Fader for det som hadde skjedd med meg.

I Seminar lærte læreren oss at når det skjer vonde ting, skulle vi ikke spørre: "Hvorfor skjedde dette med meg?" Hun sa at spørsmålet vi skulle stille, er: "Hva kan jeg lære av dette?"

Det var vanskelig å holde det gående og alltid være positiv, men min Seminar-lærers spørsmål ga meg stor styrke. Når jeg mistet håpet, og når tvil fylte tankene mine, kom jeg alltid tilbake til dette spørsmålet: "Hva kan jeg lære?" Det hjalp meg å stå opp hver dag, og det hjalp meg når jeg hadde lyst til å gi opp.

Når det gjelder mannen som skjøt meg, velsignet min himmelske Fader meg med ikke å føle motvilje mot ham. Til slutt ble han stilt for retten og dømt til fengsel. Mens han var der, skrev han et brev til meg og ba om tilgivelse og fortalte meg at han hadde forandret seg. Jeg fortalte ham at jeg ikke følte noen bitterhet overfor ham, og at jeg var glad for at han hadde forandret seg.

## Jeg fant en ny lidenskap

I noen år etter at jeg ble skutt hadde jeg ikke lyst til å gjøre noe særlig. Jeg savnet å drive med idrett, og jeg visste ikke da at mange idretter har blitt tilpasset funksjonshemmede. Da jeg fant ut det, kom min

entusiasme for idrett tilbake. Hvis en idrett var ny for meg, prøvde jeg å lære den. Og jeg viet meg til den med samme lidenskap som jeg gjorde med fotball før jeg ble lammet.

Snart fant jeg en idrett jeg elsket like mye som fotball – rullestolbasketball. Til slutt, etter mye lek og trening, ble jeg valgt til å representere Argentina internasjonalt. Jeg elsker det høye konkurransenivået mellom rivaliserende internasjonale lag.

Jeg spilte på kvinnelandslaget i rullestolbasketball i Sør-Amerika-lekene for funksjonshemmede i Chile i 2014, der vi vant en gullmedalje. Så konkurrerte vi i Sør-Amerika-mesterskapet i Colombia og vant sølvmedalje i 2015. Jeg konkurrerte også i De parapanamerikanske leker i Canada i 2015, der vi kvalifiserte oss til De paralympiske leker i Rio de Janeiro i Brasil i 2016. Senere, etter å ha kvalifisert oss til VM, spilte vi i Hamburg i Tyskland i 2018. Og i august 2019 spilte vi i De parapanamerikanske leker i Lima i Peru.

## Velsignelsene som hjelper meg å holde ut

Noen ganger blir jeg fremdeles motløs, og hver dag har sine utfordringer som jeg må overvinne. Men jeg takker min himmelske Fader for den fantastiske familien og vennene han har gitt meg. Han har ført mange viktige mennesker inn i mitt liv som har hjulpet meg å takle denne vanskelige prøvelsen. Familiens støtte er avgjørende for å overvinne utfordringer – ikke bare våre

---

Når jeg mistet håpet, og når tvil fylte tankene mine, kom jeg alltid tilbake til dette spørsmålet: "Hva kan jeg lære?"







fysiske utfordringer, men også de psykiske, følelsesmessige og åndelige.

På grunn av evangeliet i mitt liv verdsetter jeg de mange velsignelser min Fader har gitt meg, og fortsetter å gi meg. Jeg vet at han er glad i meg. Uten tro på ham og Jesus Kristus ville jeg ikke ha vært i stand til å utholde denne utfordringen.

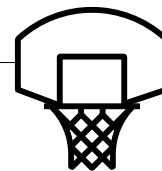
Ja, jeg må bevege meg i rullestol resten av livet, men selv med rullestolen har jeg likevel oppnådd mange av mine barndomsdrømmer. Jeg sier til folk: "Tro på vår Fader. Han er med oss. Med hans hjelp kan vi overvinne våre utfordringer. Ikke mist troen. Hold deg urokkelig i evangeliet. Sett deg mål, og du vil nå dem. Vår himmelske Fader vil hjelpe deg."

I tillegg til å støtte meg i mine utfordringer og mål, hjelper min tro meg også å etterleve prinsippene i Jesu Kristi evangelium. Deltagelse i turneringer kan medføre fristelser, men å ha

---

Med hans hjelp kan vi overvinne våre utfordringer. Ikke mist troen. Hold deg urokkelig i evangeliet. Sett deg mål, og du vil nå dem. Vår himmelske Fader vil hjelpe deg.

---



evangeliets prinsipper og mine normer i tankene hjelper meg å gjøre gode valg.

Jeg prøver å hjelpe andre ved mitt eksempel. Jeg drikker ikke. Jeg røyker ikke. Jeg gjør ikke andre ting som noen idrettsutøvere gjør. Det kan være vanskelig å dele mitt vitnesbyrd eller Skriftene, men jeg prøver å undervise andre ved det jeg gjør og ikke gjør.

## Vår himmelske Fader har alle svarene

Noen ganger blir vi sinte på vår himmelske Fader på grunn av vanskelige ting som skjer med oss eller med noen vi er glad i, men selv om vi ikke alltid har alle svarene på våre prøvelser, så har han det.

Vår himmelske Fader gir oss ikke utfordringer vi ikke kan overvinne. Som min Seminarlærer sa, hender det at vonde ting skjer av en grunn. Og noen ganger kan de vanskelige tingene ende med å velsigne oss og andre. Hvis vi holder fast ved vår tro midt i våre prøvelser, kan våre eksempler på tro styrke andre som trenger hjelp til å møte sine prøvelser og komme videre. ■

*Artikkelforfatteren bor i Córdoba i Argentina.*

# Jeg søkte hjelp etter min venns selvmord

Jeg trodde jeg kunne overvinne depresjonen min på egenhånd, men da jeg til slutt ba om hjelp, forandret alt seg.

**Av Brixton Gardner**

**M**ens jeg jobbet en dag for noen somre siden, fikk jeg nyheten om at en god venn av meg hadde begått selvmord. Jeg ble sjokkert – jeg visste ærlig talt ikke hvordan jeg skulle reagere. Jeg husker at jeg satt ved pulten min i stillhet, ute av stand til å tenke eller gjøre noe som helst.

Alle slags tanker og følelser strømmet over meg og gjorde meg forvirret. Men jeg fortsatte å si til meg selv at det gikk bra med meg og at jeg ville komme over det. De neste månedene bragte imidlertid en overveldende bølge av depresjon og sorg over meg. Det var mange tårer og søvnløse netter. Noen morgener kom jeg meg ikke engang opp av sengen. Jeg trodde ikke at bønnene mine ble besvart eller hørt. Å lese i Skriftene føltes flatt og uinspirerende. Jeg var utrøstelig og trodde ikke at ting ville bli bedre.

Jeg var lenge redd for å snakke med noen om hva jeg følte. Folk visste om tapet mitt og tilbød seg å snakke eller gi støtte, men jeg avviste dem alltid. "Jeg vil ikke plage dem," tenkte jeg. "Dessuten har de sine egne problemer å tenke på. Hvorfor skal de bry seg om mine?"

Det var én søndag da sorgen syntes for tung å bære. Jeg klarte ikke å sitte stille under nadverdsmøtet. Da møtet endelig var ferdig, gikk jeg ut i gangen for å komme meg ut av bygningen. Like før jeg kom til døren, traff jeg på en kvinne i menigheten som hadde mistet en sønn til selvmord mange år tidligere. Da vi fikk øyekontakt, fortalte Ånden meg at det var på tide å si noe om hva jeg følte.

Det var skremmende, men med skjelvende stemme stoppet jeg henne og spurte: "Kan jeg få snakke litt med deg? Jeg trenger hjelp."

Hun lyttet mens jeg forklarte hva som hadde skjedd og hvordan jeg følte meg. Så, uten å nøle, holdt hun armen min og så på meg med tårer i øynene. "Jeg vil bare du skal vite at dette ikke er din feil, og at du er så elsket," sa hun.

Ingen av oss klarte å la være å gråte mens vi fortsatte å snakke. For meg følte det som om skyene skilte seg. Endelig var det et slags lys som skinte gjennom livet mitt. Alt hun sa til meg i gangen den dagen, var et svar på mine bønner.

Det jeg lærte mest av det øyeblikket, var at det å snakke om følelsene mine endelig hadde

latt meg begynne å heles. Av en eller annen grunn hadde jeg overbevist meg selv om at jeg kunne takle alt alene og at jeg ikke trengte hjelp. Selv om jeg ikke kunne se det, var jeg omgitt av folk som elsket meg og ønsket å hjelpe meg.

Jeg har lært at når vi sier at vi skal være "av ett hjerte og ett sinn" (Moses 7:18), betyr det at din hjertesorg er min hjertesorg, og mine smerter er også dine smerter. Det betyr ikke bare å hjelpe når det trengs, men også å være villig til å motta hjelp når vi trenger det. Å ganske enkelt la andre hjelpe meg var det som gjorde utslaget og til syvende og sist det som førte til at jeg gjorde en fullstendig psykisk rehabilitering.

Nå, noen år etter denne opplevelsen, kan jeg ærlig si at jeg er lykkeligere enn jeg noensinne har vært. Med mye hardt arbeid, og til slutt ved Guds nåde, har jeg blitt sterkere enn jeg var før alt dette skjedde. Bønn, tjeneste, sårbarhet, ydmykhet, behandling, utallige velsignelser og så mye mer har hjulpet meg å komme dit jeg er i dag. Jeg skylder vår himmelske Fader, min familie og mine nære venner mye for å ha hjulpet meg gjennom alt dette. Jeg er så takknemlig for at jeg søkte hjelp – det var en nøkkel til helbredelse. ■



### **Brixton Gardner**

*vokste opp i California i USA, og studerer for tiden ved Brigham*

*Young University. Han var på misjon i British Columbia i Canada, og han elsker å trene, tilberede (og spise) nye oppskrifter og finne ny musikk å nyte.*

## Først trodde jeg at Seminar ville være vanskelig.

Jeg måtte bytte skole, og Seminar var tidlig om morgenen. Jeg trodde ikke det ville gå fordi jeg hadde mye lekser og andre ting på gang.

Men da jeg begynte å gå på Seminar, åpnet bare tiden seg opp for meg. Nå har jeg alltid nok tid til leksene mine. Og jeg gleder meg alltid til å stå opp neste dag og gå på Seminar igjen. Mine venner og jeg støtter hverandre og lærer mye mens vi er der.

Den lykken jeg føler i Seminar, er omtrent som den lykken jeg føler når jeg er i tempelet. Før jeg fylte 11, hadde alle mine søsken og venner vært i tempelet, men det hadde ikke jeg.

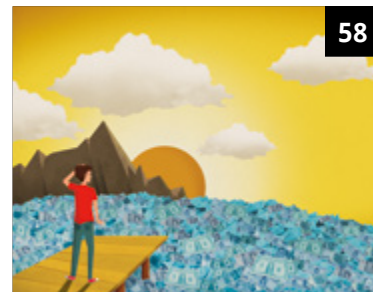
Da jeg endelig var gammel nok til å komme inn og utføre dåp, følte jeg stor fred. Selv om min familie og mine venner hadde beskrevet følelsen av å være i tempelet for meg, ble jeg så glad for at jeg kunne føle det selv.

**Sofia D.**, 14 år, Colombia



# UNGDOM

## I DENNE DELEN



**52** **Gjenopprettelsens velsignelse for deg**  
*Av eldste Dale G. Renlund*

**56** **Kom, følg med meg: Mormons bok**  
Møt de fire Josefene  
i 2 Nephi 3

**58** **Jeg hadde et skip å bygge**  
*Av eldste Juan Pablo Villar*

**61** **Vitnesbyrd om Jesus Kristus**

**62** **Spørsmål og svar:**  
Liker du å gå i kirken?  
Hvorfor trenger vi  
Mormons bok?

**64** **Det siste ordet:**  
Jeg hadde sett et syn  
*Av Joseph Smith*

# GJENOPPRETTELSENS VELSIGNELSE FOR DEG



**Av eldste  
Dale G. Renlund**

i De tolv apostlers  
quorum

*På grunn av det gjengitte evangelium kan du vite hvem du egentlig er og hva Gud forventer at du skal gjøre.*

**I MUSIKALEN** *Spelemann på taket* beskrev hovedpersonen, Tevje, en fordel ved tradisjonene i lokalsamfunnet hans, og sa: "Og på grunn av våre tradisjoner vet vi alle hvem vi er og hva Gud forventer at vi skal gjøre."<sup>1</sup> Du er ikke avhengig av tradisjoner for denne kunnskapen. På grunn av gjenopprettelsen kan du vite hvem du er og hva Gud forventer at du skal gjøre. Hvis du ennå ikke er sikker, har du rett og plikt til å gjøre krav på denne kunnskapen.

Det er 200 år siden 14 år gamle Joseph Smith mottok det første himmelske syn som innledet gjenopprettelsen. Joseph gikk ut i skogen i nærheten av sitt hjem i delstaten New York i USA fordi han var bekymret for sin sjels velferd og ønsket å få vite hvilken kirke han skulle slutte seg til. Han ønsket å vite hvem han var og hva Gud forventet av ham. Han fikk svarene han søkte, men han lærte så mye mer den dagen og i de 24 årene som fulgte. På grunn av gjengitt sannhet kan du ikke bare vite hvorfor Gud skapte deg, men du kan også lære om ditt endelige mål. I likhet med Joseph Smith kan du selv få vite det.

## **HVEM ER DU?**

Du er et elsket Guds barn. Han kjenner deg og elsker deg. Joseph lærte dette da Gud Faderen og Jesus Kristus viste seg for ham i 1820. Joseph skrev: "En av dem talte til meg, kalte meg ved navn og sa idet han pekte på den annen: *Dette er min elskede Sønn. Hør ham!*" (Joseph Smith – Historie 1:17).

Gud kjente Joseph. Det samme gjelder deg. Gud kjenner deg. Han har kjent deg lenge, og han har elsket deg så lenge han har kjent deg. Han kjenner dine guddommelige muligheter til å utvikle deg og bli opphøyet sammen med ham.



Dette betyr at du har mulighet til å bli som ham.<sup>2</sup>

“Familien – en erklæring til verden” erklærer denne uutgrunnelige, gjengitte sannheten: “Alle mennesker ... er skapt i Guds bilde. Hver især er en elsket ånd, sønn eller datter av himmelske foreldre, og har som sådan en guddommelig natur og et guddommelig potensial.”<sup>3</sup> Denne sannheten kan virke opplagt for dem som har vært medlem av Kirken lenge. Det gjelder ikke mange fremtredende kristne teologer, som erklærer at din viktigste hensikt er å tilbe, elske og hedre Gud og at Guds eneste motiv for å skape deg var så du kunne prise, dyrke og tjene ham.

Gjennom Joseph Smith åpenbarte Gud at hans gjerning og herlighet er å forherlige deg og gi deg udødelighet og evig liv.<sup>4</sup> Selv om det forherliger ham å forherlige deg, er Guds mål og hensikt å skape det miljøet som gjør det mulig for deg å utvikle deg. Det endelige målet med din utvikling kan være varig glede. Kong Benjamin lærte folket sitt å “tenke på hvor velsignet og lykkelige de er som holder Guds befalinger. For se, de blir velsignet i alle ting, både timelig og åndelig, og hvis de holder trofast ut til enden, blir de mottatt i himmelen for å bo med Gud i en lykkelig tilstand som aldri tar slutt” (Mosiah 2:41).

Gud vil ditt beste. Han er god og kjærlig. Han vet at hvis du skal utvikle deg, måtte du komme til jorden, motta en kropp og lære å skjelne mellom rett og galt ved egen erfaring. Han ønsker ikke at du skal være et barn eller en



ungdom for alltid, og han ønsker heller ikke å forvandle deg til et blindt lydige, trent kjæledyr. Nei, han ønsker at du skal velge å følge ham og modnes gjennom dine erfaringer for å vokse opp og bli en arving til alt han har.<sup>5</sup> Dette er din guddommelige fremtid.

Disse sannhetene er grunnleggende for den gjengitte lære som begynte med den enkle bønningen Joseph Smith uttalte.

### **HVA FORVENTER GUD AV DEG?**

Gud har to hovedforventninger til deg. For det første forventer han at du skal lære om og følge hans plan. For det annet forventer han at du skal hjelpe andre å lære og følge hans plan.

Du ble undervist om Guds frelsesplan i det førjordske liv og godtok den. Dette var kanskje ingen lett avgjørelse. En tredjedel av vår himmelske Faders barn forkastet planen. Men du ønsket å komme til jorden, motta en kropp og bruke din handlefrihet til å velge å følge planen. Gud visste, og du visste også, at når du er på jorden, ville du gjøre feil og begå synd. Disse syndene ville for alltid hindre deg i å leve i Guds nærhet med mindre du kunne bli forløst fra dine synder. Guds plan sørget for at Jesus Kristus ble din Forløser. Jesus Kristus sonet for dine synder og dine feiltrinn for å gjøre det mulig for Guds frelsesplan å virke for deg.<sup>6</sup> Han betalte den største prisen så han kunne “kreve av Faderen den rett han har til å vise [deg] barmhjertighet” (Moroni 7:27).

Guds plan sørget også for at du har handlefrihetens gave, slik at du kan kjenne “godt fra ondt” (2 Nephi 2:5). Du er din egen herre (se Lære og pakter 58:28), og er i stand til å ta avgjørelser selv. Men når du tar dårlige avgjørelser eller gjør feil, forventer Gud at du bruker din handlefrihet til å omvende deg. Omvendelse gjøres mulig ved Jesu Kristi forsoning, og er nødvendig for at du kan bli ren for Gud.<sup>7</sup>



**PÅ GRUNN AV GJENGITT SANNHET  
KAN DU IKKE BARE VITE HVORFOR  
GUD SKAPTE DEG, MEN DU KAN  
OGSÅ LÆRE OM DITT ENDELIGE MÅL.**

Du omvender deg når du vender deg til Gud og utøver tro på Jesus Kristus. På betingelse av omvendelse gjør Jesu Kristi forsoning det mulig for deg å bli benådet for straffen du ellers ville ha fått. Du viser at du har omvendt deg ved å være lydige mot evangeliets lover og ordinanser. Og når du omvender deg, blir du lutret, rensset og hellig.

Gud erklærte til Adam: "Dette er frelsesplanen for alle mennesker ved min Enbårnes blod" (Moses 6:62). På grunn av vår tro på Kristus og på vår himmelske Faders plan, kan vi "få del i det evige livs ord i denne verden og evig liv i den kommende verden, ja, udødelig herlighet" (Moses 6:59).

Det andre viktige Gud forventer av deg, er å hjelpe andre å lære hans plan og hjelpe dem å følge den. Når du forstår at Gud og hans Sønn Jesus Kristus er glad i deg, vil du naturlig ønske å dele denne sannheten med andre. Å dele Jesu Kristi evangelium med andre kalles også "Israels innsamling". President Russell M. Nelson bekreftet:

"Mine kjære fantastiske ungdommer – dere ble sendt til jorden til denne bestemte tiden, den mest avgjørende tiden i jordens historie, for å hjelpe med Israels innsamling. Det er *ingenting* som skjer på jorden akkurat nå som er viktigere enn det. Det er *ingenting* som har større konsekvens. Absolutt *ingenting*.

Denne innsamlingen burde bety *alt* for dere. Dette er oppgaven dere ble sent hit til jorden for å utføre."<sup>8</sup>

Å oppfylle denne paktsforpliktelsen vil gi deg glede<sup>9</sup> og bidra til din personlige frelse.<sup>10</sup>

Fordi Jesu Kristi evangelium ble gjengitt til jorden, kan du vite hvem du er og hva Gud forventer av deg. Vi feirer gjenopprettelsen som begynte i skogen i nærheten av familien Smiths gård i New York for 200 år siden, på grunn av det omfang og den betydning den har for deg. Josephs oppriktige bønn

åpnet en strøm av åpenbaring som fortsetter til denne dag gjennom hans apostler og profeter. Jesus Kristus leder sin kirke og sitt verk på jorden slik at du kan oppnå dine guddommelige muligheter til igjen å bo hos din himmelske Fader. ■

#### NOTER

1. Joseph Stein, Jerry Bock, Sheldon Harnick, *Fiddler on the Roof* (1964), 3.
2. "Gud selv, som oppdaget at han befant seg i en herlighet midt iblant ånder, innså – fordi han var mer intelligent – nødvendigheten av å innstifte lover hvorved det også kunne bli de øvrige forunt å gå fremad slik han selv hadde gjort ... slik at de kan bli opphøyet sammen med ham" (*Læresetninger fra Kirkens presidenter – Joseph Smith* [2007], 207).
3. "Familien – en erklæring til verden", *Liahona*, mai 2017, 145.
4. Se Moses 1:39.
5. Se Dale G. Renlund, "Velg i dag", *Liahona*, nov. 2018, 104.
6. Se Jesaja 53:3-12. Jesaja nevner 10 ganger Kristi stedfortredende lidelse for synd.
7. Gud sa: "[Du] må omvende [deg], ellers kan [du] på ingen måte arve Guds rike, for intet urent kan bo der." Derfor "må [du] bli født på ny til himmelens rike av vann og av Ånden og bli rensset ved blod, ja, blodet av [Guds] Enbårne, så [du] kan bli helliggjort fra all synd" (Moses 6:56, 59).
8. Russell M. Nelson, "Sions ungdom, kom nå alle" (verdensomspennende andakt for ungdom, 3. juni 2018), [HopeofIsrael.ChurchofJesusChrist.org](https://www.HopeofIsrael.ChurchofJesusChrist.org).
9. Se Lære og pakter 18:15-16.
10. Se Lære og pakter 4:2, 4; 31:5; 36:1; 60:7; 62:3 og 84:61.

# MØT DE FIRE JOSEFENE *i 2 Nephi 3*

*Visste du at en profet ved navn Josef omtalte Joseph Smith for nesten 4000 år siden?*

**S**e om du kan holde oversikt over alle Josefene som er nevnt i 2 Nephi 3: Lehi forteller sin sønn Josef om noen av profetiene Josef i Egypt ga om Joseph Smith, som var oppkalt etter sin far Joseph.

Ta en titt på tidslinjen nedenfor for bedre å forstå hvem disse Josefene var og når de levde.

**Hva sa Josef i Egypt om Joseph Smith?**

Herren inspirerte Josef i Egypt til å se flere hundre år inn i fremtiden. Han delte følgende sannheter om Joseph Smith:

- **“En seer** skal Herren min Gud oppreise som skal være en utvalgt seer for mine [etterkommeres] frukt” (vers 6).



**Cirka 1700 f.Kr.**

Josef, sønn av Jakob (som fikk navnet Israel), bodde i Egypt. Han hadde to sønner som het Efra'im og Manasse.

**Cirka 600 f.Kr.**

Lehi, en etterkommer av Manasse, forlot Jerusalem og reiste i villmarken i mange år. Der fikk han og hans hustru Sariah en sønn de kalte Josef.



- **“Han skal** være stor som Moses, som jeg har sagt jeg vil oppreise for dere for å befri mitt folk, O Israels hus” (vers 9).
- **“Ham** vil jeg gi makt til å frembringe mitt ord til dine lenders ætt, og ikke bare for å frembringe mitt ord, sier Herren, men for å overbevise dem om mitt ord som allerede skal ha gått ut blant dem [som Bibelen]” (vers 11).
- **“Av** svakhet skal han gjøres sterk på den dag da mitt verk skal begynne blant hele mitt folk så du blir gjenopprettet, O Israels hus, sier Herren” (vers 13).
- **“Denne seer** vil Herren velsigne, og de som forsøker å ødelegge ham, skal bli nedkjempet” (vers 14).

- **“Han skal kalles** etter mitt navn, og det skal være etter hans fars navn” (vers 15).

### Hvordan var Joseph Smith som Josef i Egypt?

Josef i Egypt ble utnevnt av Farao til å føre tilsyn med lagring av mat for å forberede seg for hungersnød. Da hungersnøden kom, kom det folk fra Egypt og andre steder til Josef for å kjøpe mat. Selv brødrene hans kom til Egypt fra det hellige land for å kjøpe mat. Farao lot Josefs brødre og far få mat og få bo i Egypt. Dette reddet dem fra hungersnød.

På Joseph Smiths tid hungret menneskene etter Guds ord. De hungret etter Jesu Kristi sanne evangelium.

### Hvordan visste Lehi om Josef i Egypt?

Etter at Lehi og hans familie hadde forlatt Jerusalem, befalte Herren dem å vende tilbake og hente messingplatene som Laban hadde. Disse platene inneholdt opptegnelsene fra profeter i Det gamle testamente, blant annet Josef i Egypt.

Joseph Smith var profeten Herren kalte til å frelse oss fra denne hungersnøden – ved å gjengi hans evangelium og prestedømme slik at vi kunne motta de ordinanser som er nødvendige for vår åndelige frelse. ■



#### 1771 e.Kr.

Joseph Smith sr. ble født i Massachusetts.

#### 1805 e.Kr.

Joseph Smith jr. ble født 23. desember 1805 i Vermont. I Det første syn i 1820 så han vår himmelske Fader og Jesus Kristus. Han oversatte og utga Mormons bok flere år senere, akkurat slik Josef i Egypt sa han ville (se 2 Nephi 3:11).



# Jeg hadde et **SKIP** å **BYGGE**

*Nephis opplevelse hjalp meg å forstå  
hvordan jeg skulle takle utfordrin-  
ger i mitt eget liv.*





**Av eldste**  
**Juan Pablo Villar**  
i De sytti

**D**a jeg fortalte mor og far at jeg ønsket å reise på misjon, ble de ikke glade. Min eldre bror Ivan og jeg var de eneste medlemmene av Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige i vår familie. Jeg hadde blitt medlem da jeg var 18 år, og nå, ett år senere, hadde jeg bestemt meg for å utføre en heltidsmisjon. Selv om mor og far til slutt gikk med på å la meg dra, advarte far og sa at når jeg kom tilbake, kunne han ikke garantere at han ville fortsette å betale for studiene mine.

Jeg visste imidlertid at hvis jeg reiste, ville Herren hjelpe meg.

Gjennom hele misjonen frydet jeg meg da jeg så folk ta imot Jesu Kristi evangelium og utvikle seg mot frelse. Da jeg kom hjem, begynte jeg å studere igjen. Men snart sa far, slik han hadde advart: "Jeg kan ikke betale lenger."

*Hvordan er dette mulig? tenkte jeg. Jeg har utført en misjon. Jeg gjorde det Herren ønsket at jeg skulle gjøre. Hvorfor skjer dette med meg?*

### **Studium og arbeid**

Så husket jeg noe jeg hadde lest i Mormons bok. Nephi, som hadde holdt alle budene, ble befalt å bygge et skip, noe han aldri hadde gjort før (se 1 Nephi 17:8, 49-51). Det følte som om jeg hadde et "skip" å bygge. Det var et stort problem jeg ikke visste hvordan jeg skulle løse, så jeg ba om inspirasjon.

Snart snakket Ivan med meg. "Juan Pablo, jeg hørte at far ikke vil betale for studiene dine," sa han.

"Det er sant," svarte jeg. "Jeg tror alt er over for meg!"

Ivans svar var enkelt, men det inspirerte meg. "Du vet vel at du kan både studere og arbeide?" sa han. "Slik vil du kunne betale for studiene dine." Det var første gang jeg innså at jeg kunne gjøre begge deler! Snart fant jeg en deltidsjobb som gjorde meg i stand til å fortsette studiene.

Jeg tenkte igjen på Nephi og båten: "Nå ... bygget jeg [ikke] skipet på menneskers vis, men jeg bygget det på den måten som Herren hadde vist meg" (1 Nephi 18:2).

Hvis jeg hadde lyttet til meg selv, ville jeg ha gitt opp utdannelsen min. Men Herren inspirerte meg gjennom min brors ord til å fortsette. Noen ganger når vi har utfordringer i livet, tror vi at Herren ikke velsigner oss. Men jeg kan nå tydelig se hvordan han velsignet meg med en mulighet til å utvikle meg og vokse.

### Ikke gi opp!

Som student giftet jeg meg også. Så, da jeg nesten hadde fullført min utdanning, innså jeg at jeg egentlig ikke likte det jeg studerte. Jeg hadde lyst til å gi opp. Men min hustru sa: "Du kan ikke slutte. Du vet ikke hva Herren har beredt for deg, så du må fullføre."

Jeg tenkte på Nephi igjen. Til tross for at han ble mishandlet av sine eldre

brødre, ga han ikke opp. I stedet så Nephi hen til Gud og priste ham. "Jeg knurret ikke mot Herren på grunn av mine lidelser," sa han. Til slutt ble han befridd, og "det skjedde at jeg, Nephi, styrte skipet så vi igjen seilte mot det lovede land.

Og det skjedde at etter at vi hadde seilt i mange dager, kom vi til det lovede land" (1 Nephi 18:16, 22-23).

Jeg lyttet til min hustrus råd og fullførte min utdanning. Men jeg begynte å jobbe i en annen bransje.

Noen år senere fikk jeg en sterk tilskyndelse om at jeg måtte forbedre utdannelsen min, og jeg følte at jeg skulle ta mastergrad. Da jeg startet søknadsprosessen, var noe av det første jeg ble spurt om, hvorvidt jeg hadde en bachelorgrad. I det øyeblikket kom min hustrus ord til meg: "Du vet ikke hva Herren har beredt for deg, så du må fullføre." Hvis jeg ikke hadde fullført min bachelorgrad, ville det ikke ha vært mulig for meg å få en mastergrad.

### Profeter veileder oss

Hver gang jeg leser i Mormons bok, spør jeg meg selv: Hva ønsker denne profeten for tusenvis av år siden at jeg skal vite og anvende i mitt og min families liv? Nephi har for eksempel lært meg at vi må være forberedt når Herren kaller oss, stole på ham og tjene ham trofast.

Jeg vet uten tvil at når Herren kaller deg, vil han berede veien, akkurat slik han gjorde for Nephi (se 1 Nephi 3:7). ■



# VITNESBYRD OM JESUS KRISTUS



## HAN LEVER!

- Jesus Kristus sto opp fra graven (se Matteus 28:6).
- Han har et legeme av kjøtt og ben (se Lukas 24:39; Lære og pakter 130:22).
- Hans oppstandne legeme er herliggjort og udødelig.



## DERES INNBYGGERE ER FØDT SØNNER OG DØTRE

Noen andre verdener er bebodd. Vi vet ikke mye om disse menneskene (se Moses 1:35), men vi vet at de er barn av vår himmelske Fader og blir frelst ved Jesu Kristi forsoning.



“Og nå, etter de mange vitnesbyrd som er gitt om ham, er dette vitnesbyrd som vi gir om ham, det siste av dem alle: **AT HAN LEVER!** For **VI SÅ HAM**, ja ved Guds høyre hånd, og **VI HØRTE RØSTEN** idet den vitnet om at han er Faderens Enbårne, at ved ham og gjennom ham og av ham **BLIR OG BLE VERDENER SKAPT**, og **DERES INNBYGGERE ER FØDT SØNNER OG DØTRE AV GUD.**”

Lære og pakter 76:22-24; uthevelse tilføyd.

## VI SÅ HAM

- Gud har alltid fulgt mønsteret med å kalle øyenvitner (se Apostlenes gjerninger 5:32).
- Han kalte Joseph Smith som et vitne om den levende Kristus i de siste dager.



“DETTE ER MIN ELSKEDE SØNN”

## VI HØRTE RØSTEN

En røst fra himmelen, som ofte er Faderens røst, har vitnet andre ganger om at Jesus Kristus er Guds Sønn (se Matteus 3:17; 3 Nephi 11:7; Joseph Smith – Historie 1:17).



## VERDENER BLIR OG BLE SKAPT

Under sin himmelske Faders ledelse skapte Jesus Kristus “verdener uten tall” (Moses 1:33).

# Hvordan kan jeg glede meg over kirken når jeg har problemer med folk der?



*“Vi er alle ufullkomne. Vi kan støte og ta anstøt. Vi setter hverandre ofte på prøve med våre personlige særegenheter. I Kristi legeme må vi komme forbi konsepter og store ord, og oppleve det i praksis mens vi lærer å ‘leve sammen i kjærlighet’ [Lære og pakter 42:45].”*

Eldste D. Todd Christofferson i De tolv apostlers quorum, “Hvorfor kirken”, *Liahona*, nov. 2015, 109.



## Du kan bare kontrollere deg selv

Jeg kan ikke kontrollere menneskene rundt meg, ikke engang andre medlemmer, men jeg kan kontrollere meg selv og hvordan jeg reagerer på situasjonene. Jeg innså at det å gå i kirken var mellom meg og Gud, ikke mellom meg og noen andre. Jeg minnet meg selv på at det ikke var rettferdig overfor Gud eller meg selv å slutte å etterleve evangeliet.

*Erica Y., 18 år, Hawaii i USA*

## Respekter alle

Vi har alle forskjellig bakgrunn og forskjellig oppdragelse. Man vet aldri hva folk gjennomgår.

*Logan B., 15 år, Oregon i USA*

## Snakk med lederne dine

Du burde ikke gå i kirken på grunn av en person. Du burde gå på grunn av din tro på Kristus. Jeg vil også anbefale å snakke med biskopen.

*Asher D., 15 år, Washington i USA*

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





### Elsk slik Jesus gjorde

Jesus Kristus sa: "Som jeg har elsket dere, skal også dere elske hverandre ... Av dette skal

alle kjenne at dere er mine disipler" (Johannes 13:34-35). Dette hjalp meg å forstå at jeg må elske andre uansett hvem de er, akkurat slik Frelseren elsker meg, selv med alle mine ufullkommenheter og feiltrinn.

*Ema F., 15 år, Chaco i Argentina*

### Gled deg over menighetsfamilien

Selv om jeg har strevet med sårede følelser eller bitterhet forbundet med medlemmer av Kirken, har jeg innsett mer og mer hvor mye folk der bryr seg om meg. Det har hjulpet meg å glede meg over kirken på grunn av gleden som menighetsfamilien gir meg. Det vil alltid være folk der som er glad i deg.

*Sophia D., 16 år, Bristol i England*

### Hva synes du?

"Jeg forstår ikke mye av Skriftene. Hvordan kan jeg få mer ut av skriftlesning?"

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

Svar kan bli redigert på grunn av lengde eller klarhet.



## Hvordan kan jeg forklare for vennene mine hvorfor vi trenger Mormons bok?

Vi tror at Mormons bok ble forberedt av Herren for vår tid og er nødvendig for oss. Her er noen grunner til det (som forklart av president Russell M. Nelson):

- Den inneholder svarene på livets mest fengslende spørsmål.
- Den underviser Kristi lære.
- Den går nærmere inn på og klargjør mange av de "klare og meget verdifulle" sannheter som var tapt (se 1 Nephi 13:29-33).
- Den gir den mest fullstendige og autoritative forståelsen av Jesu Kristi forsoning som finnes noe sted.
- Den lærer oss om innsamlingen av det adspredte Israel.
- Den avslører djevelens metoder (se 2 Nephi 26-33).
- Den avsanner falske religiøse tradisjoner.
- Den avskaffer for alltid de falske forestillingene at åpenbaring tok slutt med Bibelen og at himmelen er lukket i dag.

(Fra Russell M. Nelson, "Mormons bok: Hvordan ville livet ditt ha vært uten den?" *Liahona*, nov. 2017, 62).

# Jeg hadde sett et syn

Av profeten Joseph Smith (1805–44)  
Kirkens første president

---

*Våren 1820 lurte 14 år gamle Joseph Smith på hvilken kirke han skulle slutte seg til. Han vendte seg til Skriftene for å finne svar. I Jakobs brev 1:5 leste han at hvis vi mangler visdom, kan vi be til Gud.*

**O**msider kom jeg til den konklusjon at jeg enten måtte forbli i mørke og forvirring, eller gjøre som Jakob anviste, det vil si, be til Gud ...

I overensstemmelse med denne min beslutning ... dro jeg således ut i skogen for å gjøre et forsøk. Det var en skjønn og klar morgen tidlig om våren i atten hundre og tyve ...

Etter å ha trukket meg tilbake til det sted jeg på forhånd hadde valgt meg ut, og etter å ha sett meg omkring og forvisset meg om at jeg var alene, knelte jeg ned og begynte å oppsende mitt hjertes ønsker til Gud. Jeg hadde knapt begynt, før jeg straks ble grepet av en makt som fullstendig overmannet meg ... Tykt mørke omsluttet meg, og en stund forekom det meg at jeg var dømt til en øyeblikkelig ødeleggelse.

Men mens jeg av alle krefter påkalte Gud for å be ham befri meg fra denne sterke fiende som

hadde grepet meg, og i samme øyeblikk som jeg var iferd med å synke ned i fortvilelse og overgi meg til ødeleggelse ... [Jeg så] en lysstøtte rett over mitt hode, klarere enn solen, stige ned inntil den hvilte på meg

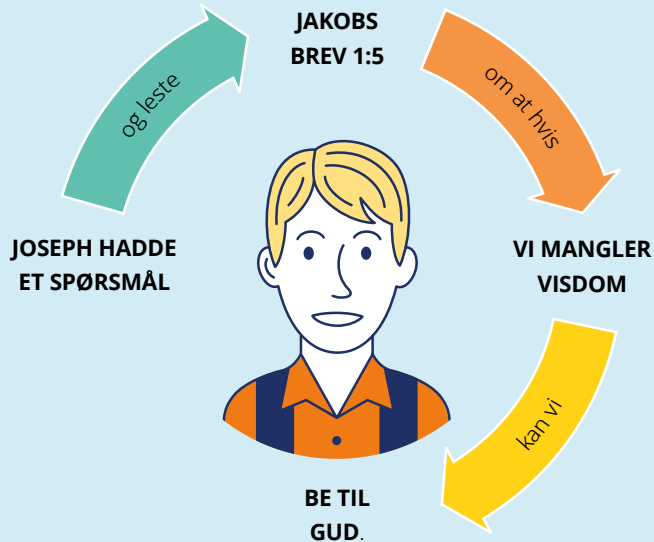
... Da lyset hvilte på meg, så jeg to personer hvis glans og herlighet overgår enhver beskrivelse, stående over meg i luften. En av dem talte til meg, kalte meg ved navn og sa idet han pekte på den annen: *Dette er min elskede Sønn. Hør ham!* ...

Jeg hadde virkelig sett et lys, og midt i lyset så jeg to personer, og de talte virkelig til meg, og selv om jeg ble hatet og forfulgt fordi jeg sa jeg hadde sett et syn, var det likevel sant ... Jeg hadde sett et syn, det visste jeg, og jeg visste at Gud visste det, og jeg kunne ikke fornekte det. ■

*Fra Joseph Smith – Historie 1:13-17, 25.*

# ET MØNSTER FOR Å SØKE SANNHET

Hvordan kan vi vite hva som er sant? Profeten Joseph Smith fastsatte et mønster for oss å følge.



Josephs søken førte til gjengivelsen av Jesu Kristi evangelium. Hva vil din søken føre til?



## Hvor går du for å finne svar når du har spørsmål?

President Russell M. Nelson har fortalt hvordan vi kan følge profeten Josephs eksempel:



"Finn et fredelig sted. Ydmyk deg for Gud."



"Be i Jesu Kristi navn angående dine bekymringer, din frykt, dine svakheter – ja, ditt hjertes lengsler."



"Og så må du lytte!"



"Skriv ned de tanker som kommer til ditt sinn."



"Følg opp med å gjøre det du blir tilskyndet til å gjøre."

Ønsker virkelig Gud å tale til deg? **JAI!**

(Fra generalkonferansen i april 2018.)

VI MARKERER  
AT DET ER 200 ÅR SIDEN  
DET FØRSTE SYN

*Joseph Smiths første syn  
er like viktig for oss i dag som det  
var for 200 år siden. Flere artikler  
denne måneden bidrar til å  
forklare hvorfor.*



UNGE VOKSNE

**NÅR LIVET IKKE ER  
RETTFERDIG**

42

UNGDOM

**GJENOPPRETTELSEN  
OG DEG**

52, 61,  
64

SØKER DU SANNHET?

**FØLG DETTE  
MØNSTERET**

65

TIL FORELDRE

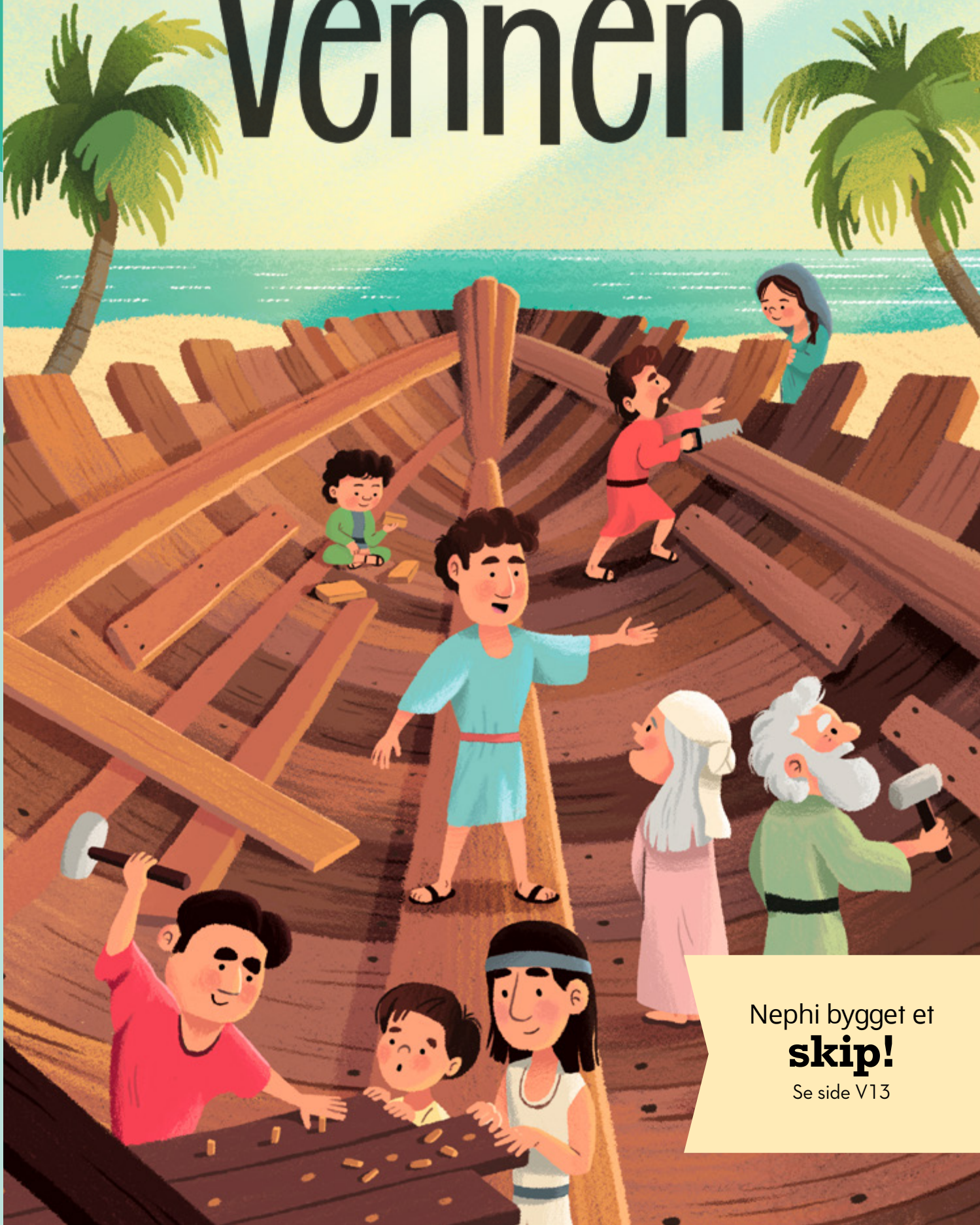
**BARN OG VONDE  
FØLELSER**

40, V6

JESU KRISTI  
KIRKE  
AV SISTE DAGERS HELLIGE



# Vennene



Nephi bygget et  
**skip!**

Se side V13



Av president  
Henry B. Eyring  
Annenrådgiver i Det  
første presidentskap

# GÅ og GJØR

Da jeg vokste opp, var det mange som var arbeidsledige og hjemløse. Hjelpeforeningens president i vår lille gren var en eldre kvinne fra Norge. Hun visste at Gud ønsket at hun skulle ta vare på de trengende. Så hun spurte naboene sine om hun kunne få gamle klær. Hun vasket og strøk klærne. Så

la hun dem i pappkasser på verandaen sin. Når noen trengte klær, pleide naboene å si: "Gå til huset nede i gaten. Det bor en kvinne der som vil gi deg det du trenger."

Denne søsteren fant ut hva Gud ønsket at hun skulle gjøre, og så gjorde hun det! Hun hjalp hundrevis av vår himmelske Faders barn som var i nød.

I Mormons bok lærer Nephi oss å følge Guds befalinger, uansett hvor vanskelige de virker. Han sa: "Jeg vil gå og gjøre det som Herren har befalt" (1 Nephi 3:7).

Du viser din tillit til Gud når du lytter til ham og deretter går og gjør det han ber deg om. ●



ILLUSTRASJON: ANTHONY LEWIS

Tilpasset fra "Sett din lit til Gud, og skrid til verket",  
Liahona, nov. 2010, 70–73

Hva kan du gjøre for å hjelpe noen i dag?

# Jeg vil gå med Jesus

Oppriktig ♩ = 80-88

Tekst og melodi: Stephen P. Schank

B $\flat$  E $\flat$  B $\flat$  E $\flat$  B $\flat$  E $\flat$  B $\flat$  E $\flat$

1. Je - sus søk - te sann - het, fulg - te vis - doms ord.  
 2. Jeg kan og - så vok - se, Ly - dig, u - ten hast  
 3. Jeg har tro på Je - sus, lyt - ter til hans røst.

B $\flat$  E $\flat$  B $\flat$  Cm $^7$  F B $\flat$  E $\flat$

Kjær - lig Gud han tjen - te og en - hver på jord. Han vil meg vei - le - de,  
 lo - ver vand - re på Hans sti, og hol - de fast. Trygt jeg hos min Frel - ser  
 Trår jeg feil så er han der og gir meg trøst. Je - sus gir meg styr - ke,

B $\flat$  E $\flat$  Cm B $\flat$  E $\flat$  F

ja, han vi - ser vei. Venn - lig by - der: «Gå med meg,» til deg og meg.  
 væ - re kan, jeg vet. Steg for steg ham føl - ger, sprer hans kjær - lig - het.  
 med sin kjær - lig - het løf - ter meg til liv og vekst i e - vig - het.

Refreng B $\flat$  E $\flat$  F B $\flat$  Gm Cm $^7$

Vand - rer jeg med Je - sus helt til Him' - lens hjem, han meg ri - ke - lig vel - sig - ner,

F $^7$  B $\flat$  Gm Cm $^7$  D $^7$  Gm

Ån - den le - der frem. Hjer - tet mitt for - vand - les, tyd' - lig blir min vei.

E $\flat$  B $\flat$  Cm $^7$  F $^7$  B $\flat$  E $\flat$  B $\flat$  E $\flat$  B $\flat$

Vand - rer jeg med Je - sus, så vand - rer han med meg.

# Stå på videre, Josie!

Av Juliann Doman

(Basert på en sann historie)

*“La oss ... løpe med tålmodighet i den kamp vi har foran oss” (Hebreerne 12:1).*

Josie gjespet da hun gikk over fra å jogge til å gå. I dag var det store løpet! Hun hadde gledet seg til denne dagen i flere måneder. Men istedenfor å glede seg under oppvarmingen, følte Josie seg trøtt.

“Hvordan går det?” spurte storesøster Christine. Hun satte seg ned med Josie på gresset, slik at de kunne tøye beina.

“Jeg er virkelig sliten i dag,” sa Josie og strakte seg etter tærne.

Hun hadde vært syk og vært hjemme fra skolen i flere dager. Så i går kveld hadde hun vært oppe sent for å ta igjen det tapte skolearbeidet.

“Jeg håper ikke jeg svikter laget,” sa Josie.

“Bare gjør så godt du kan,” sa Christine. “Vi starter visst hvert øyeblikk nå!”

Jentene jogget bort til lagkameratene. Da de stilte seg opp sammen med de andre løperne, lukket Josie øynene og pustet dypt. Hun visste at laget hennes regnet med at hun skulle løpe fort, slik hun vanligvis gjorde. Løpstiden til de fem beste løperne på laget ville avgjøre om laget gikk videre til finalen. Hun hadde knapt nok tid til å finne plassen sin før skuddet gikk for å starte løpet. *Pang!* Løperne forlot startstreken og løp av sted.

Josie pumpet med armene og forlenget skrittene sine. Hun visste at hun måtte komme seg foran i begynnelsen hvis hun ville bli en av de beste til slutt. Til å begynne med kunne Josie holde tritt med de andre som løp i front. Men når hun prøvde å løpe fortere, klarte hun det ikke.

Josie pustet tyngre. Hun klarte bare ikke å få beina til å bevege seg raskere. Løperne bak henne begynte å løpe forbi henne. Vanligvis var Josie den som gjorde det! *Kanskje jeg bare skal gi opp*, tenkte hun.





Josie så ned i bakken da hun hørte nok en løper passere. "Stå på videre, Josie!" sa løperen idet hun løp forbi. Josie kikket opp. Så smilte hun. Det var en av lagkameratene hennes.

"Du klarer det!" sa en annen lagkamerat idet hun løp forbi. Den ene etter den andre av Josies lagkamerater løp forbi henne og oppfordret henne til å fortsette å løpe.

Josie kjente en bølge av beslutsomhet. Hun ville kanskje ikke bli topp fem, men hun kunne fremdeles fullføre løpet. Hun fokuserte på skrittene sine og stoppet ikke før hun endelig krysset målstreken.

"Jeg beklager om jeg ... ikke hjalp oss ... å kvalifisere oss til neste løp," sa hun mellom dype åndedrag.

"Laget vårt *har* kvalifisert seg!" sa Josies trener mens

hun løp bort til jentene. Alle på laget jublet, og Christine slo armene rundt Josie og ga henne en stor klem.



Da Josie knelte ned for å be den kvellden, tenkte hun på hvordan lagkameratene hadde hjulpet henne. Ordene deres ga henne styrke til å holde det gående da hun ønsket å gi opp.

Josie så opp på bildet av Jesus som hang over sengen. *Jesus gjør det samme for oss*, tenkte hun. Hun smilte da hun forestilte seg at Frelseren heiet på henne. "Stå på videre, Josie! Jeg er her for å hjelpe deg."

Josie takket vår himmelske Fader for hans hjelp med å klare livets løp. Hun følte at hun kunne gjøre hva som helst så lenge Jesus heiet på henne! ●

*Artikkelforfatteren bor i Colorado i USA.*



# Seks måter å føle seg bedre på

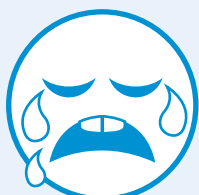
Her er noe du kan prøve når du har vonde følelser. Fargelegg ansiktet som passer med det du føler, eller tegn et nytt ansikt. Fargelegg så forslagene for å føle seg bedre.



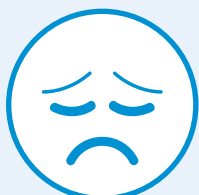
Jeg er sint!



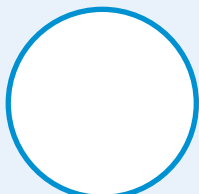
Jeg er redd.



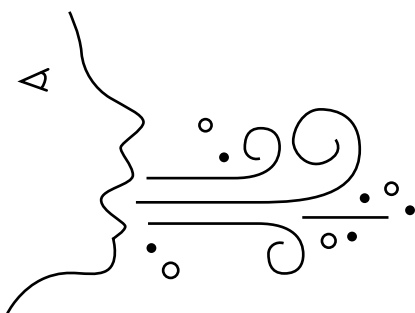
Jeg er lei meg.



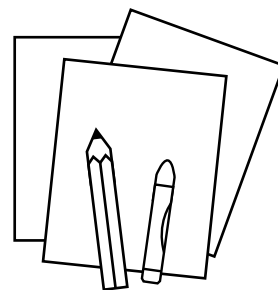
Jeg er bekymret.



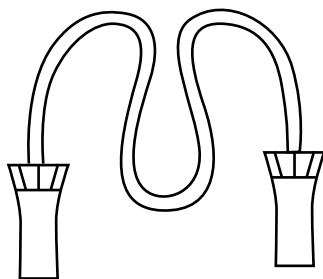
Jeg er \_\_\_\_\_.



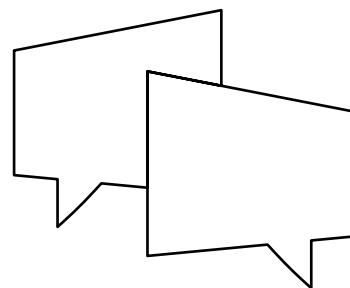
Pust langsomt inn og ut. La kroppen slappe av.



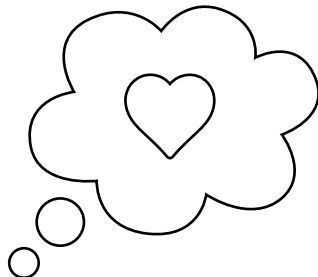
Skriv i en dagbok eller fargelegg et bilde om hvordan du føler deg.



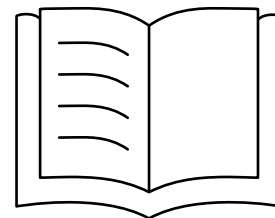
Prøv en aktivitet som får kroppen i bevegelse.



Snakk med noen om hvordan du føler deg.



Vær snill mot deg selv. Prøv å tenke fine tanker om deg selv.



Hold en bønn, og les noen skriftsteder. Gud er glad i deg uansett!

EN GLIMRENDE IDÉ



“Vi taler om Kristus,  
vi gleder oss i Kristus”

(2 Nephi 25:26).





Hei  
fra  
Brasil!

**Vi heter  
Margo og Paolo.**

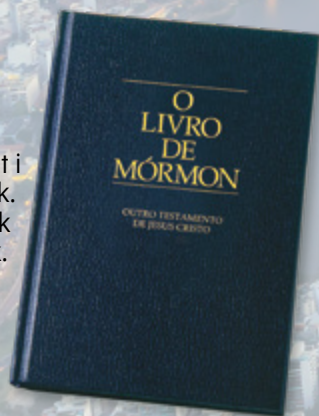
Vi reiser rundt i verden for å  
lære om Guds barn. Bli med oss når  
vi besøker Brasil!



Snart vil det være  
11 templer i Brasil!  
På side V10 kan  
du lese om en  
brasiliansk gutts  
første tempeltur.

**Brasil** er det største  
landet i Sør-Amerika. Mer  
enn en million medlemmer  
av Kirken bor der.

Det viktigste språket i  
Brasil er portugisisk.  
Dette er Mormons bok  
på portugisisk.





Fotball er den mest populære sporten i Brasil.

Amazonas-elven er verdens lengste elv. Og regnskogen i Amazonas er den største i verden! Den er hjem til mange fantastiske dyr.



En gigantisk statue av Jesus Kristus står på en fjelltopp nær byen Rio de Janeiro.



## Møt noen venner fra Brasil!

Jeg liker å gå i kirken sammen med lillesøsteren min og familien. Jeg føler Frelserens kjærlighet når jeg er sammen med familien på nadverdsmøtet. Jeg føler den også når jeg er i Primær. Jeg vet at Jesus lever og elsker oss.

**Yago V., 4 år, og hans søster, Laís, 2 år, Minas Gerais i Brasil**



Før jeg ble døpt, var jeg redd for å drukne fordi jeg ikke kunne svømme. Far sa at jeg kunne stole på at Jesus ville være med meg. Etter dette følte jeg stort mot og visste at jeg ikke var alene. Dåpsdagen min var en av de beste dagene i mitt liv.

**Ana Luiza M., 9 år, Paraná i Brasil**

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



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

# Et tempel for Ítalo

Han gledet seg sånn til å kunne komme inn en dag!

**Av Sadey Ludlow**

(Basert på en sann historie)

*“Jeg ser vår Herres tempel, en dag jeg inn skal gå”* (Barnas sangbok, 99).

Ítalo gledet seg til menighetens Tempeltur. De skulle til Recife Brasil tempel. Det var 15 timer unna!

Ítalo, hans eldre bror Henrique og foreldrene deres dro tidlig om morgenen. Mens de kjørte, fortsatte Ítalo å tenke på noe mamma hadde fortalt ham. “I år kan du se hvor vakkert tempelet er fra utsiden,” sa hun. “Neste år vil du være gammel nok til å se hvor vakkert det er på innsiden.”

Ítalo hadde ikke vært til noe tempel før. Men han hadde sett det nye tempelet bli bygget i Fortaleza, hvor familien hans bodde. Det var fantastisk!

De stoppet for å spise lunsj. Ítalo spiste sin favorittmat, *feijoada*, en stuing av svarte bønner servert med ris og appelsiner. Mens han spiste, fortsatte han å tenke på tempelet. Når tempelet i Fortaleza endelig ble innviet, ville det være et tempel som familien hans kunne besøke om og om igjen. De ville slippe å kjøre så langt.

Solen gikk ned da Ítalo og familien hans ankom tempelet i Recife. “*Que bonito!*” sa Ítalo. “Så vakkert!” Han kunne ikke slutte å smile.

Neste morgen tok mamma Ítalo med til barnas venteområde. “Selv om du ikke kan komme inn i tempelet ennå,” sa hun, “kan du se om du føler en spesiell ånd mens du er





på tempelområdet.” Så gikk resten av Ítalo familie inn i tempelet.

Hyggelige tempelarbeidere passet på Ítalo og de andre barna mens de ventet ved tempelet. De leste historier fra *Livro de Mórmon* (Mormons bok). “Å lese Skriftene er en god måte å gjøre seg klar til tempelet på,” tenkte Ítalo. Han følte seg rolig og trygg. *Mamma har rett*, tenkte han. *Det er fredelig her.*

Så tok tempelarbeiderne med seg Ítalo og de andre barna på en spasertur rundt på tempelområdet. Det var da Ítalo la merke til ordene over inngangen til tempelet.

“*Santidade ao Senhor. A Casa do Senhor,*” sto det. “Helliget Herren: Herrens hus.”

*Ikke rart at jeg føler meg så fredfylt her*, tenkte han. *Dette er Guds hus.*

Da tempelturen var over, dro Ítalo og familien hans hjem. Han ønsket å huske det han hadde følt ved tempelet. Hva kunne han gjøre?

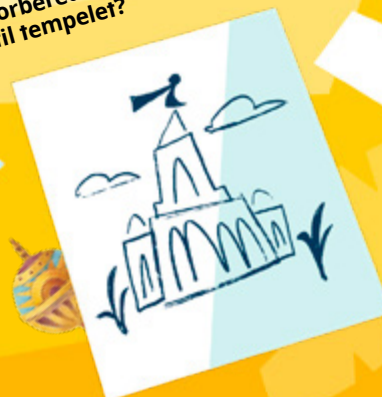
Iblant følte Ítalo at han kunne tegne følelsene sine bedre enn han kunne skrive om dem. Så han laget en tegning av tempelet. Så viste han den til mamma og pappa.

“Denne vil minne meg om hvor jeg ønsker å dra,” sa han. Han hadde tegningen på rommet sitt hvor han kunne se på den hver dag.

“Jeg ønsker å bli klar,” sa han. “For jeg vil gå inn en dag!” ●  
*Artikkelforfatteren bor i Utah i USA.*



Hva kan du gjøre for å forberede deg til å reise til tempelet?



# Båter i Skriftene

Mange skriftsteder omtaler båter! Hva lærer du av disse historiene?



## Hvem er jeg?

Sett hver person nedenfor sammen med hans eller hennes historie.

- 1** Gud advarte meg og sa at han ville oversvømme jorden. Han ba meg om å bygge et stort skip kalt en ark, slik at min familie og dyrene kunne overleve.
- 2** Vi var på en båt sammen med Jesus da uværet kom. Jesus stillet vinden og bølgene.
- 3** Min bror og jeg bygget båter for å reise til et lovet land. Jeg ba Gud om å la steiner gløde for å gi oss lys i båtene våre.
- 4** Båten vår kunne ikke komme til land fordi havnen var frosset! Jeg ledet gruppen i bønn og ba Gud om hjelp. Isen sprakk opp lenge nok til at båten kunne komme gjennom.



Lucy Mack Smith



Jesu disipler



Noah

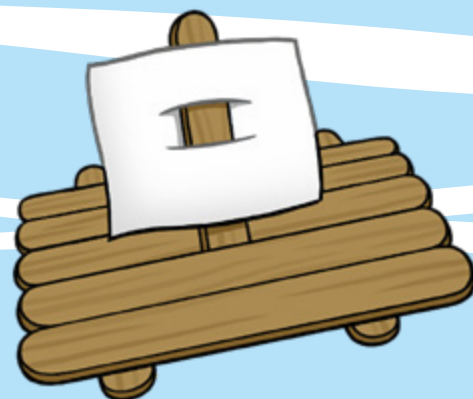
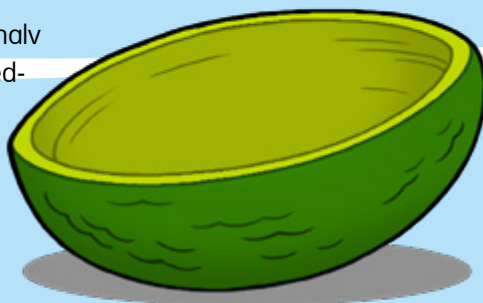


Jareds bror

## Bygg din egen

Her er noen forslag til hvordan man lager forskjellige typer båter. Hvilke ideer kan du komme på?

- Bruk skallet av en halv avokado som hoveddelen av et skip.



- Lim eller tape pinner sammen for å lage et flytende dekk.



## Nephi bygger et skip

Bruk dette manuset til å rollespille deler av 1 Nephi 17.

**Forteller:** Da Nephis familie hadde reist gjennom ørkenen, kom de til et hav. Herren ba Nephi lage verktøy og bygge et skip.



*[Nephi bygger. Laman og Lemuel kommer inn på scenen.]*

**Nephi:** Brødre, kom og hjelp meg å bygge båten vår!

**Laman:** Nei! Du vet ikke hvordan du skal bygge noe sånt.

**Lemuel:** Du er tåpelig, akkurat som far.

**Nephi:** Herren vil lede oss til et lovet land, akkurat slik han ledet Moses' folk. Det er trist at dere ikke tror på Guds løfter.

**Laman:** *[vender seg sint mot Lemuel]* La oss kaste ham i havet!

*[Laman og Lemuel prøver å gripe Nephi, men Nephi trekker seg tilbake.]*

**Nephi:** Jeg kan gjøre alt Gud befaler meg å gjøre.

*[Nephirekker hånden ut mot Laman og Lemuel. De begynner å skjelve og faller på kne.]*

**Laman:** Jeg kjente Herrens kraft!

**Lemuel:** Det gjorde jeg også! Den fikk meg til å skjelve!

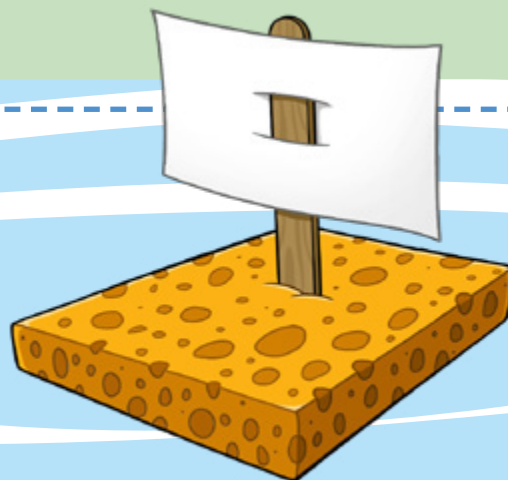
*[Nephi hjelper dem på beina.]*

**Nephi:** Jeg håper dere vil tro på Gud. La oss nå fullføre denne båten sammen.

**Forteller:** Nephi og familien hans fullførte skipet og seilte til det lovede land.



- Brett en båt av papir.



- Bruk pinner og papir til å pynte en seilende svamp.

# Mormons bok-puslespill

Fyll ut de tomme rutene slik at alle de seks bildene er i hver rad (vannrett), hver kolonne (loddrett) og hver blå rute.



Hva minner disse symbolene deg om i historien om Nephi og familien hans?


**Tips:**  
Hvilket symbol mangler her?

# Vis og fortell



Jeg liker å invitere vennene mine til kirken eller til aktivitetene sammen med meg.

**Jakob K., 12 år, New South Wales i Australia**



Jeg var veldig glad da jeg gikk ned i dåpens vann. Broren min, som har vært på misjon, døpte meg!

**Astrid V., 8 år, Arequipa i Peru**



**Lynn P., 11 år, Santa Cruz i Bolivia**



Vi har familie som bor på Tonga, så vi ble lei oss da en sykklon rammet øya. Vi fikk en idé om å sende vannrensere slik at de kunne ha rent vann å drikke. Vi arbeidet hardt og tjente nok penger til å sende tre kasser med vannrensere! Familien vår på Tonga hadde nok til å dele med lokalsamfunnet sitt.

**Kalea og Christopher L., begge 8 år, Saskatchewan i Canada**



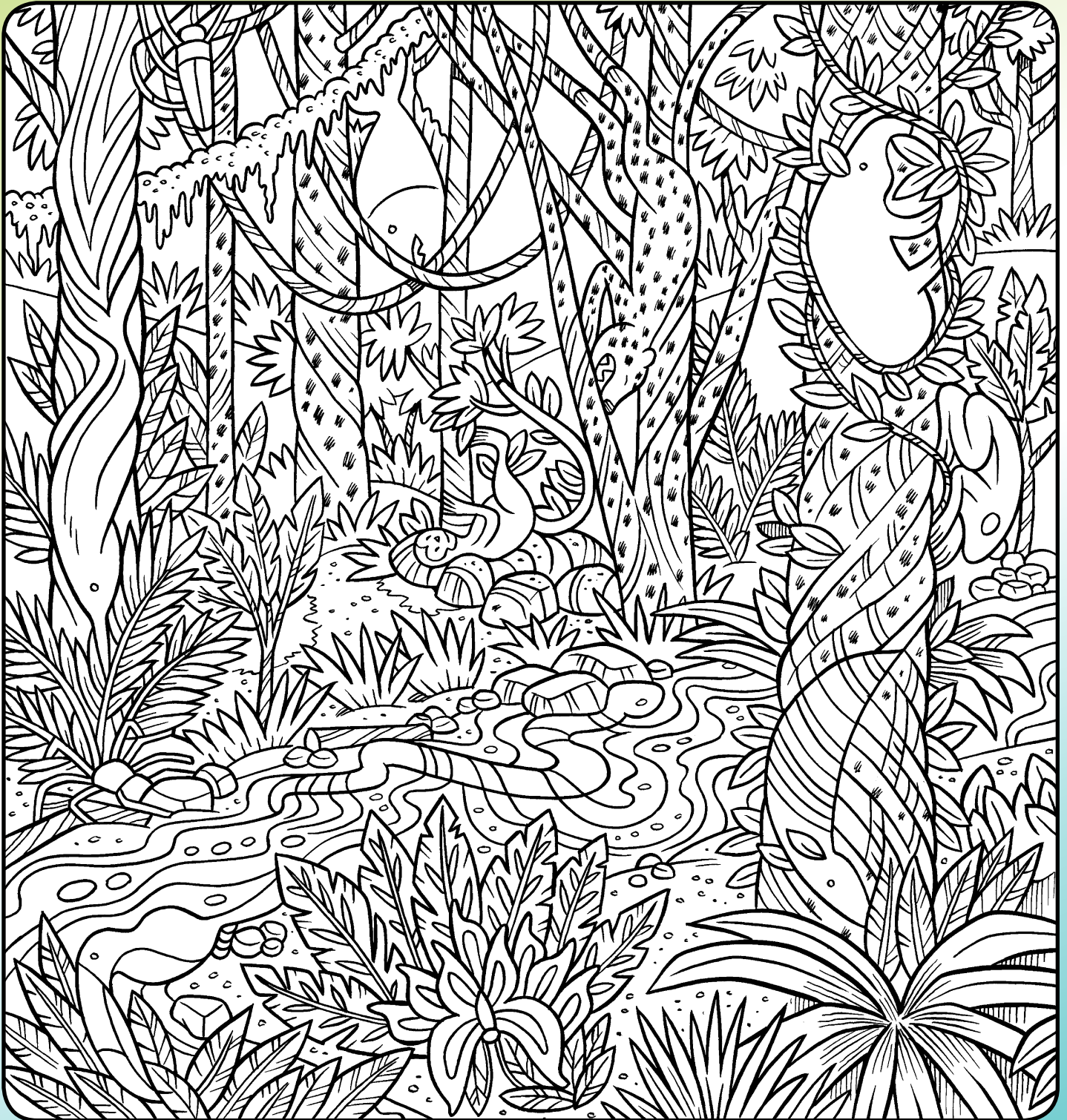
Primær-barn i **San Luis-provinsen i Argentina** øvet til Primær-programmet og gledet seg til å fremføre det!



Primær-barn i **Ping Chen distrikt på Taiwan** la lodne baller i en beholder for å symbolisere bønner som var holdt, skriftsteder som var lest, og når de hadde følt kjærlighet fra Gud. Hver uke fortalte de hva de hadde gjort, følt, bedt om eller lært. De hadde fått mange påminnelser om Guds kjærlighet!

# Finn den!

Omtrent halvparten av Brasil er dekket av regnskog. Kan du finne og fargelegge alle de 12 dyrene og insektene i denne regnskogscenen? Se på baksiden for å få hjelp.



Gå til side V8 for å lære mer om Brasil.

Noen ganger er jeg redd for å prøve nye ting.  
Hva om jeg mislykkes?  
– Redd i Accra

## Kjære Redd:

Alle som er virkelig flinke til noe, begynte som nybegynnere! Du vil ikke være en ekspert første gang du prøver, og det er greit. Det er en del av eventyret! Når du roter det til, prøver du bare igjen. Livet handler om å lære og vokse.

Du klarer det!

Vennen

**Følg linjene for å lære mer om hvordan disse personene fortsatte å prøve.**

### President Dallin H. Oaks

apostel og tidligere høyesterettsdommer i Utah



Han ble fortalt av sin første fiolinlærer at han aldri ville lykkes.



### Bessie Coleman

berømt pilot



Var aldri en topp-elev, populær på skolen eller leder for noe da hun var yngre.

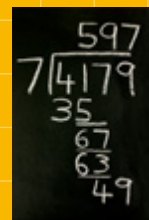


### Jean B. Bingham

Hjelpeforeningens generalsekretær



Strevde på skolen, spesielt med divisjon.



### Ludwig van Beethoven

verdensberømt komponist



Ble avvist av alle flyskoler hun søkte på i USA.



Vil du prøve noe nytt? Din *Veiledningsbok for barn* kan hjelpe deg å sette deg et mål. Ikke gi opp hvis du ikke oppnår det med en gang!

# Hva er i esken?



Av Lori Fuller Sosa

Kirkens tidsskrifter (Basert på en sann historie)

Ava vred seg i stolen. Hun hørte Primær-læreren snakke. Men Ava klarte ikke å følge med. Alt hun kunne tenke på, var esken under søster Obis stol.

Den var pakket inn i glinsende, blått papir. Den hadde en gyllen sløyfe på

toppen. Hva kunne det være? Ava lente hodet *langt* ned. Hun stirret på esken. Hun ønsket at hun kunne se gjennom det glinsende papiret. Hun kunne nesten ikke vente med å finne ut hva som var inni.

Endelig tok søster Obi frem esken. Hun satte den på fanget.



“I denne esken er et av vår himmelske Faders største skaperverk,” sa søster Obi. “Se inni. Så sender dere den videre uten å si noe.” Hun ga esken til Noah.

Noah løftet langsomt lokket. Han stirret inn i esken. Han smilte. Så sendte han esken til June.

Ava så alle få sin tur. En etter en åpnet hver av vennene hennes esken. De kikket inn i den. De smilte.

Hva kunne være så viktig for vår himmelske Fader? Og hvordan kunne noe så spesielt få plass i en så liten eske?

Endelig var det Avas tur. Hun løftet det glinsende lokket og så oppi. Det var et speil! Ava så på speilet i esken. Hun så sitt eget ansikt stirre tilbake.

Ava så øynene sine bli store. Var *hun* et av vår himmelske Faders største skaperverk? Elsket vår himmelske Fader henne *så høyt*?

Ava smilte. Hun følte seg varm og glad innvendig. Det var som en stor klem. En stor klem fra vår himmelske Fader. Han *var* glad i henne! Hun var et av hans største skaperverk. ●

Hva så Ava i esken?  
Hva lærte hun?

# Nephis brukne bue



En dag i ørkenen brakk Nephis jaktbue. Familien hans ble bekymret. De visste ikke hvordan de skulle skaffe mat uten den.





Nephi hadde tro.  
Han laget en ny pil  
og bue. Hans far  
Lehi ba om hjelp.



De så på liahonaen. Det var en  
spesiell kule Herren hadde gitt  
dem. Når de holdt budene, viste  
liahonaen dem hvor de skulle gå.



Nephi klarte å  
skaffe mat til  
familien!



Når vonde eller triste ting skjer, vil jeg ikke gi opp!  
Vår himmelske Fader vil hjelpe meg å løse problemer. ●

*Les om denne historien i 1 Nephi 16.*

# Nephi stolte på Gud



*Hvordan kan du være tapper som Nephi?*

## Kjære foreldre:

**Nephi var trofast.** Barna kan lære om ham i denne månedens tidsskrift. På side V2 snakker president Eyring om hvordan vi kan følge Nephis eksempel. Bruk side V12-V13 til å rollespille historien om da Nephi bygget et skip. På side V20-V23 kan du lese om da Nephis jaktbue brakk. Spør barna hvilke ord de ville brukt til å beskrive Nephi. Hva er noen ord som kan beskrive familien din? Vær trofast!

Vær trofast!

*Vennen*



SE SIDE V16.

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

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



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

### INNHold

- V2** Fra Det første presidentskap: Gå og gjør
- V4** Stå på videre, Josie!
- V6** Seks måter å føle seg bedre på
- V7** En glimrende idé
- V8** Hei fra Brasil
- V10** Et tempel for Ítalo
- V12** Båter i Skriftene
- V14** Bare moro: Mormons bok-puslespill
- V15** Vis og fortell
- V16** Bare moro: Finn den
- V17** Hva tenker du på?
- V18** Hva er i esken?
- V20** Historier fra Skriftene: Nephis brukne bue
- V23** Fargeleggingside: Nephi stolte på Gud

PÅ OMSLAGET AV VENNEN  
Illustrasjon: Liam Darcy