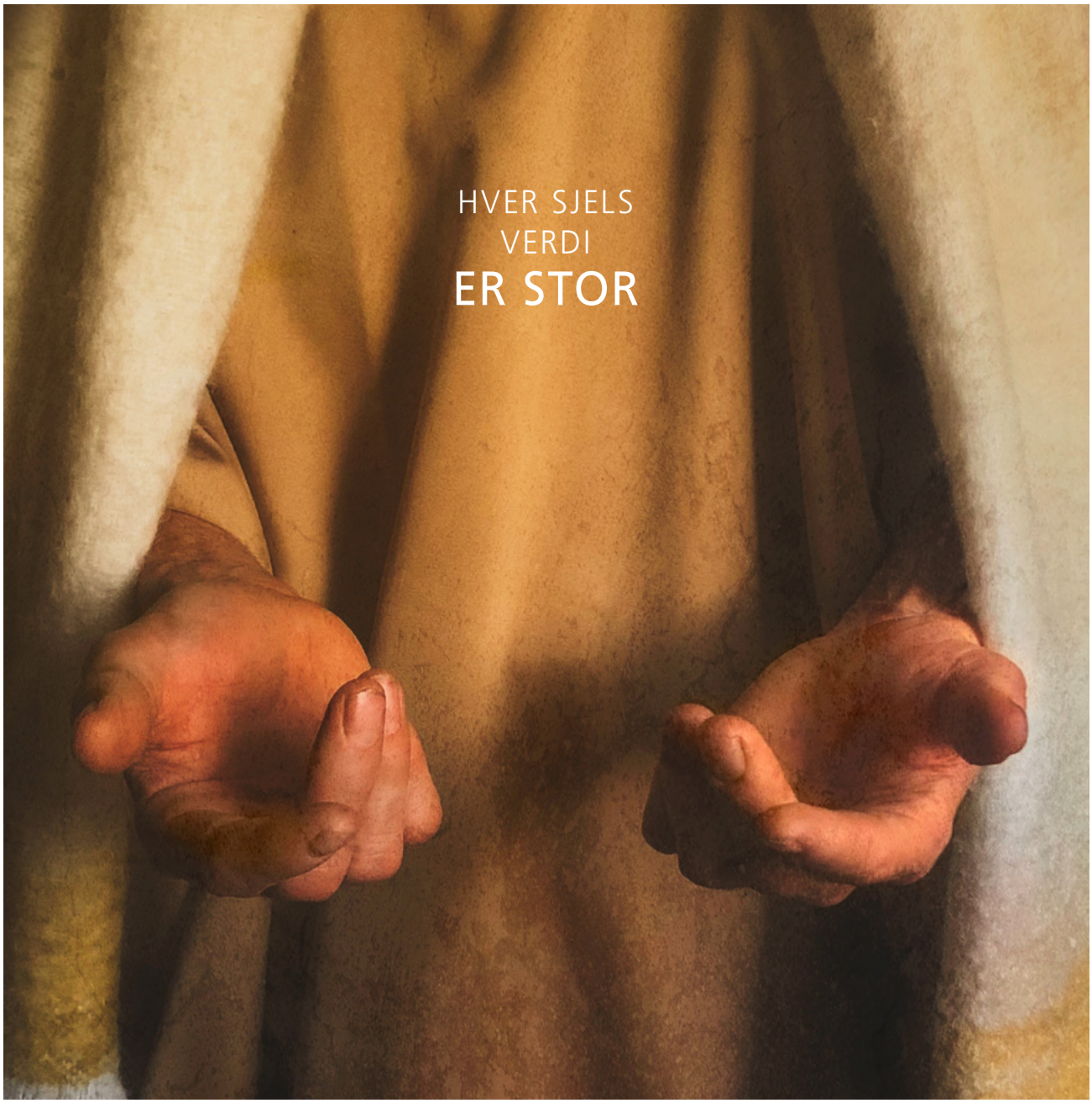
FEBRUAR 2021

Liahona

Peker alle i retning av Jesus Kristus



OPPMUNTRING FRA LEDERE

Gjennom omvendelse og dåp kan vi oppleve tilgivelse og Guds kjærlighet, side 8, 16

TJENESTEGJERNING I FENGSEL

Budskap til og om personer som sitter i fengsel, side 32, 36

FOTOGRAFIER: CODY BELL

KIRKEN ER HER

Vestland i **Norge**

Små tettsteder ligger spredt langs kysten av Vestland, et fylke i Sørvest-Norge som også er hjem for Bergen, landets nest største by. Kirken har vært i Norge siden den første dåpen fant sted i 1851.

4564 medlemmer

20 forsamlinger

2 staver, 1 misjon

Å studere sammen

"Vi er så glad for hjelpen *Kom, følg med meg* gir oss når vi studerer Skriftene sammen", sier Tor Martin Løvstad, her sammen med sin hustru Tove. De er medlemmer av Bergen menighet.

"Husk at sjeler er av stor verdi i Guds øyne."
LÆRE OG PAKTER 18:10

COME AND SEE [KOM OG SE], AV DEL PARSON

Medfølelse med dem som rammes av kriminalitet og fengselsstraff

En kvinne i 20-årene satte sitt lange hår i en stram hestehale. På baksiden av skjorten sto ordet *Innsatt*. Da vi ble presentert for hverandre, oppfordret hun meg varmt til å kalle henne Ella (navnet er endret). Da Kirkens møter i fengselet begynte, lurte jeg på hvorfor hun var i fengsel og hvorfor hun bestemte seg for å komme på et kirkemøte i dag. I løpet av de neste timene fikk jeg svar på spørsmålene mine.

Ella ble fengslet for å ha solgt narkotika. Hun ble avhengig da hun var 15 år gammel og arrestert flere ganger de neste fem årene, og sonet nå en fengselsstraff på syv år. Som gruppe snakket vi om vår tro på Jesus Kristus. Jeg spurte Ella hvorfor hun hadde kommet på et religiøst møte i dag.

Svaret hennes kom raskt: "Søsterfellesskap", sa hun. "Jeg er en Guds datter, dette er mine søstre, og dette er min Hjelpeforenings-gruppe."

Ellas ord ga meg tårer i øynene idet jeg reflekterte over styrken i hennes vitnesbyrd og den kjærlighet Gud har til henne.

I årenes løp har jeg snakket med mange som sitter eller har sittet i fengsel. Mange prøver å forandre seg og gjenoppbygge livet sitt med utgangspunkt i Jesu Kristi læresetninger. På grunn av disse samtalene har jeg lært at alle kan oppdage Guds evige plan og føle seg inspirert til å vokse.

I dette nummeret kan du lese hvordan evangeliet fortsatt kan velsigne medlemmer som sitter i fengsel (se side 32, 36). Den digitale versjonen av dette nummeret inneholder også noen personlige historier om dette emnet.

Mens du leser, håper jeg du vil føle den kjærlighet Gud har til alle sine barn og selv finne ut hvordan du kan øke din medfølelse med dem som sitter i fengsel, deres familier og andre som er rammet av kriminalitet.

Vennlig hilsen

Doug

Doug Richens
Leder for Kirkens fengselsvirksomhet

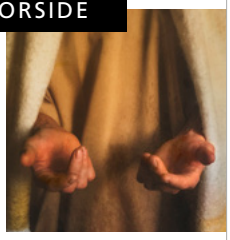
"Det er fantastisk å vite at vår himmelske Fader elsker alle sine barn. Vi er av stor verdi for ham."
– Bror Jan E. Newman, side 16

FEATUREARTIKKEL

Offisielt tidsskrift for Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige

Februar 2021
Årgang 85 nr. 2
Liahona 17464

FORSIDE



Come unto Me
[Kom til meg], av Eva Koleva Timothy

INNHOLD

6 Evangeliets grunnprinsipper
Gud ba oss bli døpt

8 **Tilgivelsens gave**
Av eldste Neil L. Andersen
Frelseren tilbyr syndsforlatelse til alle som kommer til ham.

12 **Sagt av siste dagers hellige**
Historier om tro fra medlemmer rundt om i verden.

16 **Hver sjels verdi**
Av bror Jan E. Newman
Hvorfor er vi så mye verdt for Herren?

20 For foreldre
Din verdi er stor
Forslag til hvordan du kan bruke Kirkens tidsskrifter til velsignelse for deg og din familie.

22 **Hjelp barna å forberede seg til dåp**
Av Lucy Stevenson Ewell
Hjelp barnet ditt å føle seg trygg på å ta neste skritt på paktens sti.

25 Gjenopprettelsens tidlige kvinner
Eliza talte med myndighet
Av Jennifer Reeder
Et høydepunkt fra Eliza R. Snows liv.

30 Prinsipper for omsorgstjeneste
Omsorgstjeneste for dem som har økonomiske utfordringer
Hvordan kan vi hjelpe når det er vanskelige tider?

32 **Omsorgstjeneste for personer som sitter i fengsel**
Av Marissa Widdison
Hva vi kan vite om og gjøre for dem som er rammet av fengselsstraff.

Det første presidentskap: Russell M. Nelson, Dallin H. Oaks, Henry B. Eyring
De tolv apostlers quorum: M. Russell Ballard, Jeffrey R. Holland, Dieter F. Uchtdorf, David A. Bednar, Quentin L. Cook, D. Todd Christofferson, Neil L. Andersen, Ronald A. Rasband, Gary E. Stevenson, Dale G. Renlund, Gerrit W. Gong, Ulisses Soares
Redaktør: Randy D. Funk

Veiledere: Becky Craven, Sharon Eubank, Cristina B. Franco, Walter F. González, Larry S. Kacher, Jan E. Newman, Adrián Ochoa, Michael T. Ringwood, Vern P. Stanfill
Administrerende direktør: Richard I. Heaton
Direktør for Kirkens tidsskrifter: Allan R. Loyborg
Økonomiansvarlig: Garff Cannon
Redaksjonssjef: Adam C. Olson
Assisterende redaksjonssjef: Ryan Carr, Matthew D. Flitton, Mindy Selu, Marissa Widdison

Produksjonsassistent: Enish C. Dávila
Tekst og redigering: Garrett H. Garff, Chakell Wardleigh Herbert, Michael R. Morris, Eric B. Murdock, Richard M. Romney, Margaret Willes
Redaksjonspraktikant: Molly Holt
Bilderedaktør: Tadd R. Peterson
Design: Joshua Dennis, David Green, Colleen Hinckley, Eric P. Johnsen, Susan Lofgren, Scott M. Mooy, Aleni Regehr
Designerpraktikant: Hailey Wagner
Koordinator for opphavsrett: Collette Nebeker Aune

Produksjonssjef: Ammon Harris
Produksjon: Ira Glen Adair, Julie Burdett, José Chavez, Bryan W. Gygi, Ginny J. Nilson, Marrissa M. Smith
Forhåndstrykk: Joshua Dennis
Trykkerisjef: Steven T. Lewis
Distribusjonssjef: Nelson Gonzalez
Postadresse: *Liahona,* Fl. 23, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0023, USA.

36 Et budskap om håp for dem som sitter i fengsel
Av Douglas G. Richens
Hvem du er og hvordan du kan gå fremover med Guds håp og helbredelse.

40 Eldes i trofasthet
Velsignelser og utfordringer ved å gifte seg senere i livet
Av Christy Monson
Noen historier og tips for å styrke ekteskapet i enhver alder.

KOM, FØLG MED MEG

26 Lære og pakter 10-19
Ukentlige artikler som støtter ditt studium av Lære og pakter.

UNGE VOKSNE

42 3 strategier for å håndtere forandringer i livet
Av Jody Moore
Bruk hjernen til din fordel, og reduser angst under forandringer.

46 Gå fremover med håp i uventede tider
Av Natalie Smith
En hjemvendt misjonær har tro på Kristus når planene hennes blir snudd på hodet.

48 Mer for deg!
Se hvilke andre digitale artikler for unge voksne som finnes denne måneden.

BILAG MED OMRÅDESIDER

Finn artikler som er relevante for ditt område av Kirken, satt inn som bilag etter hvert som de blir tilgjengelige, i midten av *Liahona.*

ARTIKLER SOM BARE FINNES DIGITALT

Disse artiklene finnes bare i dette nummeret i Evangeliebibliotek.

Når du ikke vet hva du skal si
Av Ed Hunt

Nåde i overflod
Av Emily Belle Freeman

FÅ MER KONTAKT

Finn utgaver av tidsskriftet i lyd-, digital- og utskriftsvennlige formater på **liahona.ChurchofJesusChrist.org.** Det er også et sted hvor du kan dele spørsmål, tilbakemeldinger og erfaringer.

I tillegg kan du nå oss via e-post på **liahona@ChurchofJesusChrist.org** eller via post på:
Liahona, floor 23
50 E. North Temple Street
Salt Lake City, UT 84150-0023, USA

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

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

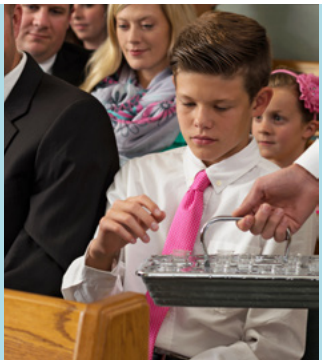
Informasjon om opphavsrett: Med mindre annet er angitt, kan enkeltpersoner kopiere materiale fra Liahona til eget personlig, ikke- kommersielt bruk (herunder kall i Kirken). Denne rettighet kan til enhver tid tilbakekalles. Visuelt materiell må ikke kopieres hvis det er angitt restriksjoner i teksten under illustrasjonen. Spørsmål om opphavsrett rettes til Intellectual Property Office, 50 E. North Temple St., FL 5, Salt Lake City, UT 84150, USA; e-post: cor-intellectualproperty@ ChurchofJesusChrist .org.

For Readers in the United States and Canada: February 2021 Vol. 85 No. 2. LIAHONA (USPS 311-480) English (ISSN 1080-9554) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150. 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.

Gud ba oss bli døpt

Jesus Kristus var et eksempel på å bli døpt av en som hadde Guds myndighet.



Selv om vi ikke har mange detaljer om Jesu Kristi privatliv, vet vi at han ble døpt da han var rundt 30 år gammel (se Lukas 3:23). Her er noe av det hans eksempel lærer oss om dåp.

For alle mennesker

Hvis vi er gamle nok og modne nok til å skille mellom rett og galt, ønsker vår himmelske Fader at vi skal bli døpt (se Lære og pakter 18:42). Jesus var fullkommen, men han valgte likevel å bli døpt for å følge Guds bud (se Matteus 3:13–17; 2 Nephi 31:7). Selv de som allerede er døde, kan ta imot dåp. Vi tilbyr dem den ved å bli døpt for dem i templer. (Se Lære og pakter 128:15–18.)

Utført med myndighet

Jesus ble ikke døpt av hvem som helst. Han gikk til sin fetter Johannes, som hadde prestedømsmyndighet fra Gud. Etter at Jesus døde og hans disipler ble drept, gikk denne prestedømsmyndigheten tapt fra jorden. I 1829 viste døperen Johannes seg så for Joseph Smith og ga ham myndighet til å døpe i Guds navn. På grunn av denne gjengivelsen har vi anledning til å bli døpt med myndighet i dag.

Et gjensidig løfte

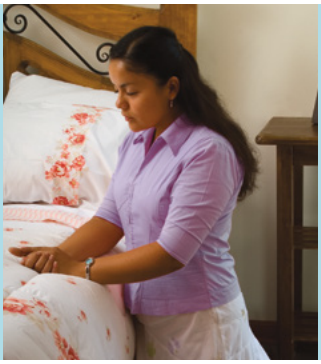
Dåpen innbefatter et gjensidig løfte, eller en *pakt*, mellom oss og Gud. Vi lover:

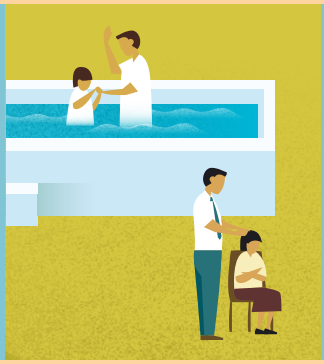
1. Å påta oss Kristi navn.
2. Å alltid minnes ham.
3. Å holde hans bud.

Til gjengjeld lover Gud at hans Ånd alltid vil være hos oss. Ordene i nadverdsbønnene minner oss om denne pakten hver uke. (Se Lære og pakter 20:77, 79.)

HJELP TIL FORELDRE

Hvis du hjelper et barn å bli klar til å bli døpt, kan du se artikkelen på side 22.





Den hellige ånd er en viktig del av dåpen

Skriftene forteller oss at etter at Jesus ble døpt, viste Den hellige ånd seg i form av en due (se 2 Nephi 31:8). I dag blir man *bekreftet* etter at man har blitt døpt. Det betyr at man mottar en spesiell velsignelse hvor man oppfordres til å motta Den hellige ånds åndelig rensende gave (se 2 Nephi 31:17). Den hellige ånd kan advare oss mot fare, trøste oss, veilede oss til å ta gode avgjørelser og hjelpe oss å føle Guds kjærlighet (se Lære og pakter 39:6).

Vi kan alltid omvende oss

Gud visste at vi ville gjøre feil hver dag. Til tross for vår beste innsats, ville vi synde og komme til kort når det gjelder å leve opp til våre dåpsløfter. Derfor gir han hver enkelt av oss anledning til å omvende oss. (Se Lære og pakter 18:13.) Hver dag kan vi gjøre vårt beste for å be om unnskyldning og rette opp i det gale vi har gjort. Vi kan be om Guds tilgivelse. Når vi så tar nadverden med et ydmykt hjerte, kan vi ha Den hellige ånd med oss (se 3 Nephi 18:11).

Hva sier Skriftene om dåp?

Foreldre skulle hjelpe sine barn å forberede seg til dåp (se Lære og pakter 68:25).

De som er yngre enn åtte år, trenger ikke å bli døpt (se Moroni 8).

Når vi blir døpt, lover vi å "sørge med dem som sørger … trøste dem som trenger trøst, og stå som Guds vitner til alle tider og i alle ting og på alle steder" (Mosiah 18:9). ■

ORD Å HUSKE

Vi håper du har likt å lære om *dåp*. Her er andre ord i evangeliet fra dette nummeret:

Omvendelse: Når vi vender oss bort fra synd og velger å følge Gud i stedet. (Se side 8, 10.)

Kall: Ved inspirasjon ber Kirkens ledere medlemmene hjelpe til med en kontinuerlig oppgave. (Se side 25.)

Tre vitner: Tre personer som hørte Guds røst og så gullplatene Joseph Smith oversatte til Mormons bok. (Se side 28.)

UPON YOU MY FELLOW SERVANTS TIL DERE, MINE MEDTJENERE], AV MICHAEL MALM OG LINDA CURLEY CHRISTENSEN

Av eldste Neil L. Andersen
i De tolv apostlers quorum

Tilgivelsens gave

Frelseren står med åpne armer for å tilgi alle som virkelig omvender seg fra sine synder og kommer til ham.

Varig lykke og glede kommer ved tro på vår himmelske Fader og på hans Sønn Jesus Kristus. Alt som er godt og vakkert, alt som er hellig, kommer fra dem. Dette innbefatter tilgivelse, som fornyer vår sjel og bekrefter vår stilling overfor dem.

I vår førjordiske verden frydet vi oss over anledningen til å komme til jorden, motta et jordisk legeme og bli mer lik vår himmelske Fader (se Job 38:4–7). Vi visste imidlertid at vi ville oppleve skuffelse, sykdom, smerte, urettferdighet, fristelse og synd.

Disse utfordringene ble forutsett i Faderens forløsningsplan, og han kalte sin enbårne Sønn til å være vår Forløser og Frelser. Jesus Kristus ville komme til jorden som ingen annen, og ved sin rettferdighet ville han bryte dødens bånd. Når vi velger å følge ham og omvende oss fra våre synder, eliminerer han, ved sin uendelige forsoning, våre feil og synder som finnes i livets bok.

Bønn og tro

Vår omvendelse, etterfulgt av tilgivelse fra verdens Frelser, er grunnlaget for våre bønner og vår innsats for å vende tilbake til vårt himmelske hjem. For hver av oss som har tro på Jesus Kristus, kombineres våre daglige bønner, vår innsats for å følge Frelseren, vår regelmessige deltagelse i nadverden idet vi villig påtar oss hans navn, med vårt ønske om å legge bak oss verdens tiltrekning og trinn for trinn komme nærmere vår Frelser.

Eldste Neal A. Maxwell (1926–2004) i De tolv apostlers quorum forklarte: "Hvis vi velger … disippelens kurs, vil vi … bevege oss fra det som til å begynne

COME UNTO ME [KOM TIL MEG], AV EVA KOLEVA TIMOTHY

med kan ha vært ren anerkjennelse av Jesus til beundring av Jesus, deretter videre til tilbedelse av Jesus og til slutt til etterligning. I denne prosessen med å strebe etter å bli mer lik ham … må vi være villige til å omvende oss."[1]

Omvendelse blir en kontinuerlig tanke, en konstant innsats. President Russell M. Nelson har sagt:

"Ingenting er mer frigjørende, mer foredlende eller mer avgjørende for vår individuelle fremgang enn et regelmessig, daglig fokus på omvendelse …

Opplev den styrkende kraften i daglig omvendelse – av å gjøre litt bedre og bli litt bedre for hver dag."[2]

I bønn gjennomgår vi dagens hendelser og spør: "Hvor så jeg Herrens hånd i mitt liv? Hvordan viste mine handlinger ærlighet og uselviskhet? Hva mer kunne jeg ha gjort? Hvilke tanker og følelser må jeg kontrollere? Hvordan kunne jeg bedre ha fulgt Frelserens eksempel? Hvordan kunne jeg ha vært mer vennlig, mer kjærlig, mer tilgivende og mer barmhjertig mot andre? På hvilke måter var jeg mindre enn min himmelske Fader ville ønske at jeg var?"

Så stopper vi opp og lytter. Våre personlige bønner åpner vinduet for personlig åpenbaring fra vår himmelske Fader.

Med tro på Jesus Kristus erkjenner vi åpent for vår himmelske Fader våre feil, forglemmelser og tankeløse handlinger overfor andre. Vi ber ydmykt om tilgivelse, lytter til Åndens stille inntrykk, og lover vår himmelske Fader at vi vil være mer oppmerksomme på de tingene vi kan forbedre. Vi bekjenner våre synder og forsaker dem (se Lære og pakter 58:43). Vi gjør godt igjen det vi kan gjøre godt igjen overfor dem vi har såret eller fornærmet. Det kan være en unnskyldning til en ektefelle eller et barn, en melding til en venn eller kollega eller en beslutning om å følge et forsømt åndelig inntrykk.

Vår deltagelse i nadverden og vår hyppige tilstedeværelse i tempelet foredler og styrker, når det er mulig, vår tro på Jesus Kristus og vårt ønske om å følge ham.

"Kom til meg"

I 3 Nephi er det forbløffende hvor ofte den oppstandne Frelser Jesus Kristus forbinder ordene "omvend dere" med ordene "kom til meg".

"Dere skal *omvende dere* fra deres synder og *komme til meg* med et sønderknust hjerte og en angrende ånd" (3 Nephi 12:19; uthevelse tilføyd).

"Vil dere ikke … *angre* deres synder og omvende dere …

Hvis dere vil *komme til meg*, skal dere få evig liv. Se, min barmhjertighets arm er utrakt mot dere, og hver den som vil *komme,* ham vil jeg ta imot, og velsignet er de som *kommer til meg*" (3 Nephi 9:13–14; uthevelse tilføyd).

"Den som omvender seg og *kommer til meg som et lite barn, ham vil jeg ta imot … Omvend dere* derfor og *kom til meg*, alle jordens ender, og bli frelst" (3 Nephi 9:22; uthevelse tilføyd).

Jesus talte også om dem som, etter eget valg eller omstendigheter, ikke lenger deltar på kirkemøter. Han sa: "Slike skal dere fortsette å

CONSIDER THE LILIES (GI AKT PÅ LILIENE), AV EVA KOLEVA TIMOTHY

betjene, for dere vet ikke om de vil vende tilbake, *omvende seg* og *komme til meg* av hele sitt hjerte, og jeg skal helbrede dem" (3 Nephi 18:32; uthevelse tilføyd).

President Nelson har erklært: "Jesus Kristus … står med åpne armer, med et håp og en villighet til å [helbrede,] tilgi, rense, styrke og helliggjøre oss."[3]

Vi vil naturligvis ønske å gjøre alt vi kan. Vår anger, vår beslutning om å forandre oss og vårt sønderknuste hjerte, vår angrende ånd og bedrøvelse etter Guds sinn er alt sammen viktig. Vi vil ønske å forandre vår adferd og gjøre det godt igjen overfor dem vi har såret.

Tilgivelse er en gave

Vi må imidlertid huske at tilgivelsens guddommelige gave aldri kan fortjenes. Den kan bare mottas. Ja, bud må adlydes og ordinanser overholdes for å motta tilgivelse, men personlig innsats, uansett hvor stor den er, blekner sammenlignet med forløsningens pris. Det er faktisk ikke mulig å sammenligne dem.

Tilgivelse er en gave, og den eneste som kan gi gaven, er verdens Forløser og Frelser Jesus Kristus (se Romerne 5:1–12 og spesielt 15–18; se også Romerne 6:23; 2 Korinterbrev 9:15; Efeserne 2:8). Han gir villig sin uvurderlige gave til alle som vender seg til ham for å motta den (se Lære og pakter 88:33).

President Nelson har sagt: "[Frelserens] forsoning [kan] forløse hver eneste sjel fra straffen for personlig overtredelse, på betingelser som han fastsatte." [4]

La oss fryde oss over reisen! Vår himmelske Fader har gitt oss disse sanne ord: "Hvis dere omvender dere og ikke forherder deres hjerter, da vil jeg ha barmhjertighet med dere gjennom min Enbårne Sønn … [og dere skal] ha krav på barmhjertighet gjennom min Enbårne Sønn til en forlatelse for [deres] synder, og [dere] skal gå inn til min hvile" (Alma 12:33–34).

Som en av Herrens apostler lover jeg deg at disse ordene fra vår Fader er sanne. Hvis du omfavner dem i ditt liv, vil Frelseren for evig forme den guddommelige fremtiden som venter deg. ■

NOTER

1. Neal A. Maxwell, "Vi vitner om den store og strålende forsoning", *Liahona,* april 2001, 12.
2. Russell M. Nelson, "Vi kan gjøre bedre og bli bedre", *Liahona,* mai 2019, 67.
3. Russell M. Nelson, "Vi kan gjøre bedre og bli bedre", 67.
4. Russell M. Nelson, "Skapelsen", *Liahona,* juli 2000, 102.

FOR THE LOVE OF ONE [FOR DEN ENES KJÆRLIGHET], AV EVA KOLEVA TIMOTHY

LØFTET OM KRISTI FORSONING

"Med unntak av de svært få som hopper av til fortapelse, finnes det ingen vane, ingen avhengighet, intet opprør, ingen overtredelse, intet frafall, ingen forbrytelse som er unntatt fra løftet om fullstendig tilgivelse. Dette er løftet som ligger i Kristi forsoning."

President Boyd K. Packer (1924–2015), president for De tolv apostlers quorum, "Tilgivelsens lyse morgen", *Lys over Norge,* jan. 1996, 19.

En fylde av glede

Navn ønskes ikke oppgitt, Utah i USA

Det er vanskelig å beskrive den fantastiske gleden som fylte sjelen min da jeg forlot klinikken den dagen.

Mens jeg satt på venterommet på en medisinsk klinikk, la jeg merke til en mor og datteren hennes. Barnet hadde ansiktsmaske og hostet mange ganger. Øynene hennes var innsunket, og ansiktet hennes var blekt. Jeg syntes synd på henne. Moren så utslitt ut.

Venterommet var lite, så jeg hørte alt hun sa. Etter at hun hadde betalt egenandelen for timen, minnet resepsjonisten henne om en forfalt saldo som var mer enn dobbelt så høy som det hennes nåværende time kostet.

Kvinnen hadde vanskelig for å kontrollere følelsene da hun forklarte at hun ikke ville ha noen penger til overs før måneden etter. Hun sa at hun knapt hadde nok til å betale husleien. Resepsjonisten sa at hun skulle prøve å betale ned saldoen så fort som mulig. Kvinnen og barnet hennes ble så ført inn på legekontoret for timen.

Mens jeg satt der, kunne jeg ikke slutte å tenke på kvinnen og situasjonen hennes. Jeg er på ingen måte rik, men da jeg tenkte på hvor god Herren har vært mot min familie og meg, følte jeg et overveldende ønske om å hjelpe denne kvinnen og datteren hennes.

Jeg gikk til resepsjonisten, selv om jeg lurte på om det jeg ønsket å gjøre, engang var mulig. Jeg forklarte at jeg hadde overhørt kvinnens situasjon og ønsket å betale den resterende saldoen hennes. Resepsjonisten ble overrasket, men var også glad for å oppfylle ønsket mitt.

Jeg ba henne fortelle kvinnen at saldoen var betalt og at hun ikke lenger trengte å bekymre seg om den. Jeg ba også resepsjonisten om ikke å si hvem som hadde betalt den. Så betalte jeg saldoen og fortsatte med timen min. Jeg så ikke kvinnen eller datteren igjen, men jeg ba om at de snart måtte få det bedre.

Det er vanskelig å beskrive den fantastiske gleden som fylte sjelen min da jeg forlot klinikken den dagen. Ikke rart Frelseren snakker om å ha en fylde av glede (se Lære og pakter 11:13). Mer enn noensinne før visste jeg at jeg ønsket å bli mer lik min Frelser og oftere oppleve gleden som kommer av å tjene ham. ■

FOTO: CHRISTINA SMITH

Av Karina Guerra, Oregon i USA

"Jeg vet at jeg bare må fortsette å gå fremover og komme nærmere vår himmelske Fader hver dag. Slik kommer jeg til å være sammen med barna mine for alltid."

FINN UT MER

- Les Karinas historie på ChurchofJesus Christ.org/go/22113.

Finn styrke og mot til å fly

Av Cristian Gabriel Iraheta Portillo, San Salvador i El Salvador

Som Guds barn gir vår guddommelige natur oss muligheten til å fly åndelig.

For kort tid siden begynte et par duer å bygge rede i et tre i hagen min. Jeg fulgte med mens de samlet små grener for å skape det som til slutt skulle bli deres hjem.

Noen dager senere så jeg tomme eggeskall på gresset. To vakre kyllinger var klekket ut. De vokste så fort at de snart var nesten like store som moren sin.

En morgen så jeg en av kyllingene stå på kanten av redet og gjøre flere forsøk på å fly. Til slutt tok dueungen av og fløy opp på taket av hjemmet vårt. I løpet av noen få dager fløy denne modige duen sammen med moren sin.

Imens fulgte den andre kyllingen med fra redet. Den tenkte kanskje at den en dag ville slutte seg til dem. Jeg hadde mine tvil. Denne dueungen syntes ikke å ha noe ønske om å fly.

Til min overraskelse fant jeg imidlertid noen dager senere kyllingen gående i gresset under redet. Den hadde tydeligvis prøvd å fly. I flere dager etterpå gjorde kyllingen mange klønete forsøk på å fly. Til slutt lyktes den. Den fløy tilbake til redet og derfra opp i luften.

Som Guds barn gir vår guddommelige natur oss muligheten til å fly åndelig. Vi kan imidlertid gjøre den feilen å måle vår fremgang slik jeg opprinnelig målte fremgangen til den motvillige dueungen, sammenlignet med brorens eller søsterens fremgang. Når vi sammenligner vår åndelige innsats med andres, som vi anser som mer tapre, kan vi tro at vi ikke gjør fremgang.

Satan vil også at vi skal tro at vi ikke kan utvikle oss åndelig. Han ønsker at vi skal tro at bare timelige ting betyr noe, så han frister oss med distraksjoner som verdens moter og verdiløse ting.

Under vår jordiske prøvetid gjennomgår vi rikelig med prøvelser, motgang og nederlag. Men vår himmelske Fader har sagt til oss: "Vær frimodig og sterk! Frykt ikke, og vær ikke redd! For Herren din Gud er med deg i alt det du tar deg fore" (Josva 1:9). Når vi kommer til kort, forventer Herren at vi fortsetter å prøve, husker vårt potensial og, i likhet med kyllingen, holder blikket rettet mot himmelen. ■

Hva om jeg ikke hadde dratt?

Av Patricia E. Brockett, Oregon i USA

Opplevelsen befestet i mitt sinn og min sjel grunnen til at jeg trengte å være der den kvelden.

Jeg snakket meg nesten fra å dra den kvelden. Jeg visste at en minnekveld kunne hjelpe meg å takle tapet av mor, men jeg visste også at kvelden ville bringe tårer fordi jeg fortsatte å sørge over hennes bortgang.

Da tiden for minnekvelden nærmet seg, gjorde jeg meg klar til å dra til tross for min tidligere usikkerhet. Jeg hadde kommet frem til at det ville være bra for meg å være der.

Minnekvelden til ære for flere som nylig hadde gått bort, ble holdt av begravelsesbyrået som arrangerte mors begravelse. Bortsett fra lederen for begravelsesbyrået og familien hans, kjente jeg ingen i rommet. I løpet av kvelden ble hvert av de avdødes navn lest opp, og en familierepresentant tente et lite lys til minne om vedkommende.

Etter møtet reiste jeg meg for å finne forfriskningene. De som hadde sittet bak meg, hadde alle gått, med unntak av en skrøpelig dame som var koblet til et pusteapparat ved siden av gåstolen sin. Jeg følte sorgen og smerten hennes. Jeg følte også at jeg måtte gi henne en klem.

Jeg visste ikke hva hun ville synes om at en fremmed ga henne en klem, men jeg fulgte denne enkle tilskyndelsen. Jeg gikk bort til henne med utstrakte armer. Hun strakte begge armene mot meg og trakk meg ned til seg. Hun kysset meg på kinnet og sa: "Takk for at du visste at jeg trengte en klem. Du er en engel." Så snakket vi sammen en liten stund.

Denne opplevelsen befestet i mitt sinn og min sjel grunnen til at jeg trengte å være der. Ville en annen ha gitt denne kvinnen en klem den kvelden hvis jeg ikke hadde gått? Det får jeg aldri vite, men jeg vet at jeg ble tilskyndet til å klemme henne, og fordi jeg gjorde det, ble vi begge rikelig velsignet. ■

Av bror Jan E. Newman
Annenrådgiver i Søndagsskolens generalpresidentskap

Hver sjels verdi

Hvorfor er vi av så stor verdi for vår himmelske Fader?

Nylig følte jeg meg tilskyndet til å kontakte en familie som min ledsager og jeg hadde undervist og døpt da jeg var ung misjonær i Brussel i Belgia for nesten 40 år siden. Det var ganske lenge siden jeg hadde snakket med noen av dem.

Ved hjelp av det underverk som dagens teknologi er, søkte jeg opp denne familiens mor på sosiale medier. Jeg hadde en herlig videosamtale med henne. Vi mimret om de hellige opplevelsene vi hadde delt for alle de årene siden familien hennes lærte om det gjengitte evangelium.

Helsen hennes var ikke på topp, og omstendighetene hadde skilt henne fra familien. Mens vi snakket sammen, følte jeg den dype kjærligheten vår himmelske Fader og Frelseren har til denne gode søsteren. Jeg følte hennes store evige verdi, selv om hun til en viss grad har drevet bort fra Kirken. Jeg uttrykte min kjærlighet til henne og vitnet om at Gud elsket henne og var oppmerksom på henne. Vi fikk begge tårer i øynene da vi uttrykte vår kjærlighet til hverandre. Vi bestemte oss for å kommunisere oftere. Jeg var så takknemlig for at en allvitende og kjærlig Gud hadde inspirert meg til å ta kontakt med min kjære venn den dagen.

"Hvorfor" i Guds kjærlighet

Da Nephi ble spurt av en engel om Guds nedlatenhet, svarte han ydmykt: "Jeg vet at han elsker sine barn, men jeg forstår ikke hva alle ting betyr" (1 Nephi 11:17). Jeg har ofte lurt på hvordan Nephi lærte å forstå denne enkle, men vakre sannheten: Gud elsker sine barn. Det er klart at han kjente Kristi lære slik den ble undervist av hans "gode foreldre" (1 Nephi 1:1). Men han visste også "hvorfor" vi trenger Frelseren. Og hva er det "hvorfor"?

Hvorfor var Gud villig til å la sin Sønn være et offer? *Hvorfor* sendte han oss hit for å bli prøvet? Fordi, som det heter i en like vakker sannhet, "sjeler er av stor verdi i Guds øyne" (Lære og pakter 18:10).

Hvorfor er vi av så stor verdi for ham? Fordi vi er hans barn, er han naturligvis glad i oss. Men i de neste versene beskriver han den store gaven som er gitt til hver enkelt av oss på grunn av hans

LIFT UP THE HANDS THAT HANG DOWN (LØFT DE HENGENDE HENDER), AV J. KIRK RICHARDS

kjærlighet til oss – hans enbårne Sønn Jesus Kristus. Han sendte sin Sønn for å lide "døden i kjødet, derfor led han alle menneskers smerte så alle mennesker kunne omvende seg og komme til ham. Og han har stått opp fra de døde så han kunne bringe alle mennesker til seg på omvendelsens betingelser" (Lære og pakter 18:11–12). Han sier til oss: "Dette er min gjerning og min herlighet – å tilveiebringe mennesket udødelighet og evig liv" (Moses 1:39).

Omvendelse og glede

Ikke rart vår himmelske Fader føler stor glede når vi omvender oss. Vår villighet til å omvende oss er et tegn på vår dype takknemlighet for verdens Frelsers og Forløsers strålende og enestående gave. Det er bare ved hjelp av og på grunn av Jesus Kristus vi kan bli verdige til å stå med frimodighet i Guds nærhet (se Lære og pakter 121:45).

President Russell M. Nelson forklarte: "Altfor mange mennesker anser omvendelse som en straff – noe som må unngås unntatt i de mest alvorlige situasjoner. Men denne følelsen av å bli straffet, kommer fra Satan. Han prøver å hindre oss i å stole på Jesus Kristus, som står med åpne armer, med et håp og en villighet til å [helbrede,] tilgi, rense, styrke og helliggjøre oss …

Ingenting er mer frigjørende, mer foredlende eller mer avgjørende for vår individuelle fremgang enn et regelmessig, daglig fokus på omvendelse. Omvendelse er ikke en hendelse, det er en prosess. Det er nøkkelen til lykke og fred i sinnet. Når den kombineres med tro, åpner omvendelse vår tilgang til kraften i Jesu Kristi forsoning."[1]

Oppfordret til å hjelpe

Mange ganger i de siste dagers åpenbaringer oppfordrer Herren sine barnetjenere til å hjelpe ham og hans Sønn i arbeidet med å frelse og opphøye sjeler (se Lære og pakter 18:14).

Tenk på det! I vår ufullkomne tilstand oppfordrer universets Gud oss til å hjelpe hans barn, som er av stor verdi, å vende tilbake til ham. Han vet at arbeidet er krevende. Det vil være mange som ikke vil ta imot vår invitasjon til å høre ham. Han bekrefter imidlertid at han er den enes Gud. "Og om så skjer at dere skulle arbeide alle deres dager med å rope omvendelse til dette folk og bare bringer *én* sjel til meg, hvor stor skal ikke deres glede være med ham i min Faders rike!" (Lære og pakter 18:15; uthevelse tilføyd).

Du spør kanskje: "Hva kan jeg gjøre for å hjelpe noen å komme til Kristus, omvende seg og bli velsignet ved hans sonoffer?"

Eldste Dieter F. Uchtdorf i De tolv apostlers quorum ga følgende råd om å delta i arbeidet med å frelse og opphøye sjeler: "Forstå at det ikke er din jobb å omvende folk. Det er Den hellige ånds rolle. Din rolle er å dele det som er i ditt hjerte og leve i samsvar med din tro.

Så ikke bli motløs hvis noen ikke umiddelbart tar imot evangeliets budskap. Det er ikke et personlig nederlag.

Det er mellom den enkelte og vår himmelske Fader.

Din rolle er å elske Gud og å elske din neste, hans barn.

Tro, elske og gjøre.

Følg denne veien, og Gud vil utrette mirakler gjennom deg for å velsigne sine dyrebare barn."[2]

"Det er ikke din jobb å omvende folk. Det er Den hellige ånds rolle. Din rolle er å dele det som er i ditt hjerte og leve i samsvar med din tro."

Eldste Dieter F. Uchtdorf

På begge sider av sløret

Oppfordringen om å komme til Kristus ved omvendelse er ikke forbeholdt bare dem som lever på denne jorden. "De døde som omvender seg, vil bli forløst ved å adlyde ordinansene i Guds

BREAKTHROUGH [GJENNOMBRUDD], AV J. KIRK RICHARDS

LUX CONDIVIS [SHARED LIGHT] [DELT LYS], AV J. KIRK RICHARDS

Vi har alle et hellig ansvar for å betjene vår himmelske Faders barn på begge sider av sløret.

hus" (Lære og pakter 138:58). Tempelarbeid og slektshistorie er viktige aspekter ved innsamlingen av det adspredte Israel på begge sider av sløret. Vi kan føle stor glede når vi utfører arbeidet for dem som har gått til åndeverdenen, vel vitende om at i dette riket, slik president Wilford Woodruff (1807–98) sa, "[vil det] være svært få, om noen, som ikke vil akseptere evangeliet."[3] De vil utvilsomt se frem til dagen da de frelsende ordinanser blir utført for dem i Herrens hus.

Eldste Dale G. Renlund i De tolv apostlers quorum har sagt: "Når vi samler vår slektshistorie og drar til tempelet på vegne av våre forfedre, oppfyller Gud [mange av disse] lovede velsignelsene samtidig på begge sider av sløret. Likeledes blir vi velsignet når vi hjelper andre i menigheten eller staven vår til å gjøre det samme. Medlemmer som ikke bor i nærheten av et tempel, mottar også disse velsignelsene gjennom å delta i slektshistorisk arbeid, ved at de finner sine forfedres navn slik at tempelordinansene kan bli utført."[4]

Det er fantastisk å vite at vår himmelske Fader elsker alle sine barn. Vi er av stor verdi for ham. Vi har alle et hellig ansvar for å betjene hans barn på begge sider av sløret og hjelpe dem å bli klar over sin store verdi.

Hjelp dem å se sin verdi

Jeg oppfordrer deg til å ta kontakt med dem som har vært en del av livet ditt og kanskje har blitt glemt en stund. Ta kontakt med dem som har forlatt paktens sti. Utfør omsorgstjeneste for dem som trenger Kristus-lignende kjærlighet. Få kontakt med dem som er på den andre siden av sløret, ved hjelp av tempelarbeid og slektshistorie, herunder indeksering. Hjelp andre å føle Guds kjærlighet gjennom deg.

Som lovet, min kjære belgiske venn og jeg snakket sammen hver søndag i over fire måneder. Jeg inviterte henne til å laste ned Evangeliebibliotek-appen. Den lokale grenspresidenten ble gjort oppmerksom på henne, og heltidsmisjonærene besøkte henne og ga henne en prestedømsvelsignelse. Uken etter, for første gang på over 30 år, deltok hun på nadverdsmøtet. Sist vi snakket sammen var hun fylt av glede over å ha funnet tilbake til Jesu Kristi Kirke.

Hun fortalte meg også at hennes eldste datter fremdeles var engasjert i Kirken. Jeg tok øyeblikkelig kontakt med datteren på videochat. Hun presenterte meg for hvert av sine fire vakre barn, og fortalte meg så at heltidsmisjonærene skulle komme til dem den kvelden for å spise middag. For en velsignelse det var å se at hun fremdeles var et trofast medlem av Kirken!

Da jeg snakket med henne, forsto jeg til en viss grad budskapet i dette skriftstedet: "Og nå, hvis deres glede vil bli stor med én sjel som dere har bragt til meg i min Faders rike, hvor stor skal ikke deres glede bli om dere skulle bringe mange sjeler til meg!" (Lære og pakter 18:16).

Enhver sjel er av stor verdi! ■

NOTER

1. Russell M. Nelson, "Vi kan gjøre bedre og bli bedre", *Liahona,* mai 2019, 67.
2. Dieter F. Uchtdorf, "Misjonærarbeid: Del det du har i ditt hjerte", *Liahona,* mai 2019, 17.
3. *Læresetninger fra Kirkens presidenter – Wilford Woodruff* (2004), 185.
4. Dale G. Renlund, "Slektshistorie og tempelarbeid: Besegling og helbredelse", *Liahona,* mai 2018, 49.

Din verdi er stor

Kjære foreldre:

Gud elsker oss og verdsetter oss høyere enn vi kan forestille oss. Kirkens tidsskrifter har denne måneden en rekke artikler og aktiviteter som kan hjelpe deg å undervise dine barn om omvendelse, dåp, prestedømmets gjengivelse og at deres sjel er av stor verdi både for deg og deres himmelske Fader.

SAMTALER OM EVANGELIET

Hør Ham, og se verdi

Vis bildet og sitatet av Frelseren på side 2. Tenk som familie på eksempler fra Skriftene da Frelseren så verdien av en persons sjel. På side 32 og 36 finner du nyere eksempler på hva Herren føler for dem som samfunnet anser som mindre verdifulle. Snakk om hvordan Frelseren har hjulpet dere å se deres egen eller en annens verdi.

Vis andre at dere setter pris på dem

Én måte å hjelpe andre å føle seg verdsatt på, er å utføre tjeneste for dem. Studer bror Jan E. Newmans artikkel på side 16 og se etter hans oppfordringer til dere. Drøft med bønnens hjelp som familie hvem dere føler dere inspirert til å tjene. Legg planer for hvordan og når dere vil strekke dere ut i kjærlighet til vedkommende.

Alternativt kan dere, etter å ha lest om personer i fengsel på side 32, snakke om hvordan dere kan bruke forslagene i artikkelen til å hjelpe dem som sitter i fengsel, eller hvordan dere kan vise familiene deres støtte, kjærlighet og vennskap.

Forberedelse av barn til dåp

Du kan bruke dette nummeret til å forberede dine barn til dåpen. "Hjelp barna å forberede seg til dåp" på side 22 gir forslag til foreldre. Du kan finne svar på vanlige spørsmål om dåp i "Evangeliets grunnprinsipper" på side 6. Du finner flere ideer i denne månedens *Vennen*.

Støtte til Kom, følg med meg

På side 26 finner du støttemateriell til ditt ukentlige studium av *Kom, følg med meg*.

MORO MED FAMILIESTUDIUM

Verdisirkel

Lære og pakter 10–19

Oliver Cowdery og David Whitmer ble rådet til å huske at "sjeler er av stor verdi i Guds øyne" (Lære og pakter 18:10). Når vi hjelper andre å se sin egen verdi, bringer vi dem nærmere Kristus samtidig som vi kommer nærmere ham selv.

1. Be familiens medlemmer sette seg i en sirkel.
2. Alle skal etter tur stå i midten av sirkelen.
3. Alle som sitter i sirkelen, sier til personen i midten: "Du er betydningsfull for meg fordi _____", og gir konkrete detaljer om hvorfor vedkommende er verdifull for dem.
4. Personen i midten velger så sin egen erklæring om personlig verdi: "Jeg betyr noe for Gud og meg selv fordi _____."

Drøfting: Hvorfor er det viktig å huske vår egen verdi så vel som verdien av menneskene rundt oss? Hva ville Kristus si om oss hvis han var i sirkelen? Les Lære og pakter 18:10–13, og drøft hva Kristus gjennomgikk fordi han verdsetter oss så høyt. ■

Forslag bidratt av Mitzi Schoneman

TIDSSKRIFTET *TIL STYRKE FOR UNGDOM* DENNE MÅNEDEN

Spørsmål og svar

Fortell tenåringen din om disse ungdommenes svar på hvordan man kan få mer ut av Skriftene.

Linje på linje: Frykt ikke

Denne featureartikkelen lærer ungdom å analysere et skriftsted fra *Kom, følg med meg*. Emnet vil hjelpe dem å ha selvtillit når det er vanskelige tider.

Konkretisering for hjemmeaften

Prøv denne konkretiseringen som familie. Det er en morsom aktivitet for å lære om hvordan vi kan oppnå en forandring i hjertet.

Historien om vitnene

Denne tegneseriehistorien er en flott måte å hjelpe yngre lesere å lære om de tre vitnene om Mormons bok.

Tilskyndelser på en parkbenk *og* Lær å gjenkjenne Ånden

Strever ungdommene dine noen ganger med å gjenkjenne Ånden? I disse to historiene beskriver enkeltpersoner hvordan de lærte det.

I *VENNEN* DENNE MÅNEDEN

Alt om dåp

Denne månedens *Vennen* er et spesialnummer som fokuserer på dåp. Finn historier, aktiviteter og leksjonsforslag for å hjelpe barnet ditt å forberede seg til å bli døpt eller huske de spesielle paktene han eller hun inngikk i dåpen.

Moro med Skriftene

Finn ukentlige aktiviteter for å hjelpe familien å studere *Kom, følg med meg,* herunder en del med forslag spesielt for små barn.

Historie fra Skriftene for unge lesere

Les historien om hvordan Det aronske prestedømme ble gjengitt av døperen Johannes.

Hjelpende hender rundt om i verden

Les hvordan Raiarii fra Tahiti følger Jesus, og hjelp barna dine med månedens utfordring.

Finn et vitnesbyrd

Historien "Sabrina finner vitnesbyrdet sitt" kan hjelpe barna å oppdage at de har et sterkere vitnesbyrd enn de er klar over.

Hjelp barna å forberede seg til dåp

Vi kan anvende bønn og være bevisste og tålmodige når vi hjelper våre barn å ta dette skrittet på paktens sti.

Av Lucy Stevenson Ewell
Kirkens tidsskrifter

Å bli døpt og bekreftet er en spennende milepæl for barn i Kirken. Selv om mange gleder seg til disse ordinansene, er det også vanlig at barn er nervøse eller redde.

Som forfatter for *Vennen,* Kirkens tidsskrift for barn, har jeg hørt mange historier om barn som er redde for at de ikke er klare for å inngå denne pakten. Noen er bekymret for at de ikke har et sterkt nok vitnesbyrd. Noen har vannskrekk. Og noen føler et enormt press for å være fullkomne.

Her er noen måter å hjelpe barnet ditt å føle seg forberedt og trygg på å ta neste skritt på paktens sti.

Undervis bevisst

Det kan være lett å tenke på dåpen som et overgangsritual eller bare noe som skjer når barnet fyller åtte år. Men dåp er egentlig et hellig valg, noe som betyr at de må forstå *hvorfor* det er viktig. Å undervise dem bevisst kan bidra til å gjøre dåpen mer meningsfylt (og mindre skremmende). Undervis dem slik du ville undervist hvem som helst om Kirken før de blir døpt.

Det er viktig at vi underviser barna om paktene de vil inngå i dåpen. Og den gode nyheten er at dette ikke er noe vi må (eller bør) prøve å gjøre over natten eller på en uke. Å studere evangeliet som familie over tid er den beste måten å hjelpe barnet ditt å forberede seg til å inngå denne pakten. Det er noe som er spesielt nyttig å fokusere på når ditt barns dåp nærmer seg:

- Snakk med enkle ord om hvordan det å bli døpt betyr å love å følge Jesus Kristus.
- Les om dåp i Skriftene, for eksempel Mosiah 18:8–10. Forklar versene slik at barnet forstår og kan undervise deg om betydningen av dem. En nylig døpt jente på Hawaii i USA beskrev for eksempel det å "bære hverandres byrder" som å "hjelpe alle når de trenger det".
- Sørg for å snakke med dem om Den hellige ånds gave, og fortell om erfaringer du har hatt da Den hellige ånd har velsignet deg.

Noen barn er kanskje bekymret for dåpen fordi de ikke tror de har et sterkt

ILLUSTRASJONER: BRYAN BEACH

nok vitnesbyrd. Hjelp barnet ditt å huske de gode følelsene de har hatt mens de har gjort noe vennlig, sunget i Primær eller snakket om evangeliet. Oppfordre dem til å tenke på hvordan de vet at vår himmelske Fader elsker dem. Forklar at alt dette er begynnelsen på et vitnesbyrd, og at deres vitnesbyrd vil vokse med tiden etter hvert som de fortsetter å ta gode valg.

Vis hva de kan forvente

Hvis barnet ditt er nervøst for å bli døpt – og selv om det ikke virker som om han eller hun er det – kan det være nyttig å snakke om hva man kan forvente. Et godt sted å begynne er å forberede ham eller henne til intervjuet med biskopen eller grenspresidenten. Å hjelpe barnet ditt å svare på spørsmål som: "Hvorfor er dåpen viktig?" og "Hva vil det si å påta seg Kristi navn?" kan hjelpe ham eller henne å være forberedt på denne samtalen. Hjelp barnet ditt å huske at biskopen er der for å hjelpe ham eller henne å bli klar, ikke for å forhøre eller stille ham eller henne til veggs. Og husk at du alltid kan bli med barnet ditt på intervjuet hvis du ønsker det.

En annen ting å forberede barnet på, er hva han eller hun kan forvente fysisk på dåpsdagen. Vis hvordan han eller hun skal stå i fonten. Du kan til og med be prestedømsbæreren som skal døpe barnet ditt, øve på den fysiske bevegelsen ved dåpen før de kommer i vannet, slik at barnet ditt vet hvordan det vil føles å bli senket ned og løftet opp igjen. Forklar hva som vil skje under bekreftelsen.

Hvis barnet ditt er redd for å være under vann, kan du med bønnens hjelp overveie hvordan du kan hjelpe ham eller henne å overvinne denne frykten når dåpen nærmer seg. Kanskje du og barnet kan se en annen bli døpt for å se hvor kort tid han eller hun er under vann. Kanskje du og barnet kan øve på å holde for nesen og legge ansiktet i vannet sammen i noen sekunder om gangen. Det er kanskje noen der du bor som lærer barn å svømme, som har noen råd. Uansett hva du gjør, må du sørge for at du gjør det med kjærlighet og tålmodighet.

Jo mer forberedt barn føler seg på dåpens fysiske detaljer, desto mer vil de kunne slappe av og fokusere på den åndelige pakten de inngår.

Fokuser på fremgang, ikke fullkommenhet

Noen ganger, kanskje fordi vi snakker så mye om det rensende aspektet ved dåpen, misforstår barn og tror de skal være fullkomne etter ordinansen. En av de vanligste historiene vi hører i *Vennen*, er panikken barn opplever når de gjør en feil for første gang etter å ha blitt døpt. Etter å ha følt seg så ren og ubesmittet, kan det å krangle med en bror eller søster eller å glemme å gjøre en oppgave få dem til å føle at de har ødelagt den gode følelsen for alltid!

Som foreldre og ledere er det avgjørende at vi hjelper barna å forstå prinsippet omvendelse. Forstår barna at det å erkjenne våre feil og lære av dem er en del av hvordan vi lærer og vokser her på jorden? Vet de at de kan be om tilgivelse når som helst, og at når de tar nadverden hver uke, fornyer de paktene de inngikk i dåpen? Bær vitnesbyrd om at anledningen til å omvende seg er en velsignelse og en gave. Dåp handler ikke om å være fullkommen nå, men snarere om å komme inn på paktens sti og ta daglige skritt for å bli mer lik Jesus Kristus.

En vakker begynnelse

Istedenfor å se på dåp og bekreftelse som målet, kan vi hjelpe barna å se det som en vakker begynnelse – begynnelsen på et nytt liv som en Jesu Kristi paktsdisippel. Enten barnet ditt gleder seg, er nervøs eller litt av begge deler, kan du sørge for at han eller hun ikke går på denne stien alene. Ved å benytte bønn og være bevisste og tålmodige kan vi hjelpe våre barn å føle glede når de tar dette skrittet tilbake til sitt himmelske hjem. ■

Du og barnet ditt kan lese alt om dåp i denne månedens utgave av *Vennen*! Her er noen ressurser du kan finne spesielt nyttige:

- "Sabrina finner vitnesbyrdet sitt." Når dåpen nærmer seg, finner Sabrina ut at hun har et sterkere vitnesbyrd enn hun trodde. (Se side 4.)
- "Omvende seg og prøve igjen." En gutt finner ut at han ikke trenger å være fullkommen for å bli døpt. (Se side 20.)
- "Lag din egen dåpsbok." Be barnet ditt klippe ut og fargelegge sidene i dette heftet for å hjelpe ham eller henne å huske de spesielle delene av dåpen. (Se side 24.)

Eliza talte med myndighet

Av Jennifer Reeder
Kirkehistorisk avdeling

I likhet med Eliza R. Snow kan vi møte vår frykt og tale med mot.

18. april 1884 reiste en aldrende kvinne med et forgremmet ansikt seg for å tale til Hjelpeforenings-søstre i Utah. Dette var Hjelpeforeningens generalpresident Eliza R. Snow, og en avis skrev at selv om hun var 80 år gammel, "talte hun med stor kraft og oppriktighet, og hennes røst virket sterk og fylte den store bygningen."[1]

Da Eliza ble døpt, lovet hun Gud at hun "alltid ville prise hans navn i de helliges forsamling".[2] Hun holdt dette løftet og holdt mer enn tusen prekener i sitt liv. Likevel ville kanskje de som hadde det privilegium å høre henne, bli overrasket over å høre at hun ble svært engstelig når hun talte offentlig. Selv da hun underviste i skolen i Nauvoo og skrev referater fra Hjelpeforeningens møter der, nølte hun med å si noe.

En oppfordring om å møte sin frykt kom i 1868, da president Brigham Young ba Eliza om hjelp til å organisere Hjelpeforeninger over hele Utah. "Jeg vil at du skal undervise søstrene", sa han. Tanken var så skremmende at Eliza beskrev det som at hjertet hennes hoppet over et slag.[3] Men hun fant mot til å gjøre sitt beste, og etter hvert lærte hun at det å ta imot utfordrende kall fylte henne med styrke utover hennes egen.

Overfor én gruppe forklarte Eliza at Kirkens president hadde kalt henne på misjon, og hun vitnet om at det enkleste er "øyeblikkelig å gjøre det som kreves av oss".[4] Overfor en annen gruppe tilsto Eliza at hun ikke følte seg kompetent til å tale. "Men med deres tro og bønner og Herrens ånd kan jeg kanskje si noe som vil trøste og velsigne dere."[5] Hun lærte av erfaring å søke Ånden for å kunne tale med kraft.

Eliza oppfordret kvinner til å finne mot til å reise seg og bære vitnesbyrd: "Ved å uttrykke deres beste tanker vil de vokse og bli styrket."[6] Ikke bare lærte hun å tale med myndighet selv, men hun lærte også andre å takle sin frykt og åpne munnen. ■

NOTER

1. "Editorial Notes", *Woman's Exponent,* årg. 12, nr. 23 (1. mai 1884), 180.
2. Minutes of the Senior and Junior Co-operative Retrenchment Association, 22. juni 1872, Kirkehistorisk bibliotek, Salt Lake City.
3. Se Eliza R. Snow, "Sketch of My Life", 35.
4. American Fork Ward Relief Society minutes and records, 29. okt. 1868, Kirkehistorisk bibliotek.
5. Lehi Ward Relief Society minutes and records, 27. okt. 1868, Kirkehistorisk bibliotek.
6. Alpine Ward Relief Society minutes and records, 29. okt. 1868, Kirkehistorisk bibliotek.

Lær mer om søster Snow i dette nummeret i Evangeliebibliotek-appen og på liahona.ChurchofJesusChrist.org.

ILLUSTRASJON: TONI OKA

Hvordan velsigner Herrens visdom oss?

Da Martin Harris mistet 116 manuskriptsider av Mormons bok, sa Herren til Joseph Smith: "Kom i hu … at det ikke er Guds verk som er forstyrret, men menneskenes verk" (Lære og pakter 3:3).

Ta en titt på denne tidslinjen for å finne ut hvordan Herren hadde kompensert for sidene han visste ville gå tapt.

600 f.Kr. – Nephis opptegnelse
Herren inspirerte Nephi til å skrive en annen opptegnelse (Nephis mindre plater). Han forsto ikke hvorfor, men Nephi hadde tro på at det var "i en … vis hensikt" (1 Nephi 9:5).

400 e.Kr. – Mormons forkortelse
Herren inspirerte Mormon til å ta Nephis mindre plater med i sin forkortelse av Nephis større plater. Selv om begge platene inneholdt mye av det samme materialet, hadde han også tro på at det var "i en vis hensikt" (Mormons ord 1:7).

600 f.Kr.
Kristi fødsel
0
400 e.Kr.
1000
1800
2000

1828–29 – Åpenbaring til Joseph Smith
Herren ba Joseph om ikke å oversette de manglende 116 sidene på nytt fordi "Satan har lagt det i [ugudelige menneskers] hjerter å forandre ordene" for å bringe Josephs arbeid i vanry (se Lære og pakter 10:10–13). De manglende sidene og de mindre platene dekket samme tidsperiode (600–130 f.Kr.)

2021 – Herren bereder en vei
Akkurat slik Gud kompenserte for de tapte sidene, har han beredt måter å forpurre Satans anstrengelser for å svekke vår tro på i dag. Vår rolle er å være "trofast[e], og fortsett[e]", og "helvetes porter skal ikke få makt over [oss]" (Lære og pakter 10:3, 69).

DRØFTING
Hvordan har Herrens visdom kompensert for dine svakheter eller feil? Når har du sett hans visdom velsigne deg?

ILLUSTRASJONER: BRYAN BEACH

Lære og pakter 12–13

8.–14. FEBRUAR

Hva kan vi gjøre for å følge profeten?

Joseph og Polly Knight trodde på Joseph Smiths profetiske kall fra begynnelsen av. De støttet Joseph mens han oversatte gullplatene, og de var blant de første som ble døpt.

Deres eiendom ble ofte ødelagt, og de mistet mange venner, men bror og søster Knight trodde på evangeliet og viet sitt liv til å følge profeten og opprette Kirken.

En åpenbaring til Joseph Knight

I 1829 mottok Joseph Smith en åpenbaring om hvordan Joseph Knight kunne hjelpe til med Guds verk. Joseph Knight ble bedt om å "søk[e] å fremme og grunnfeste Sions sak" med ydmykhet, kjærlighet, tro og måtehold (se Lære og pakter 12:6–8). Hvordan hjelper disse egenskapene oss å følge profeten og hjelpe til med Guds verk?

Livslang hengivenhet

Bror og søster Knight mistet aldri sin tro på evangeliet og sto urokkelig ved Joseph Smiths side. Livet deres var et vitnesbyrd om det de visste var sant. Om Joseph Knight sa profeten Joseph Smith: "Han har vært lojal og trofast, rettferdig og eksemplarisk, rettskaffen og snill, uten noensinne å vike hverken til høyre eller til venstre. Han er en rettskaffen mann" (*History of the Church, 5:124).*

DRØFTING

Hvordan kan du og familien din følge den levende profeten, i likhet med bror og søster Knight, også når det er vanskelige tider?

ILLUSTRASJON: DAN BURR. FOTO AV STEDET HVOR FAMILIEN KNIGHTS GÅRD LÅ: KENNETH MAYS

Lære og pakter 14–17
15.–21. FEBRUAR

Hvem var David Whitmer?

Herren valgte tre vitner som skulle få se gullplatene med Mormons bok slik at de kunne "vitne om bokens sannhet og om hva den inneholder" (2 Nephi 27:12). Ett av disse vitnene var David Whitmer.

DRØFTING
Vi ser kanskje ikke gullplatene, men vi kan likevel være et vitne. Hvordan kan du være et vitne og bære vitnesbyrd om evangeliets sannheter?

En hjelpende hånd

David hørte om gullplatene da han besøkte Oliver Cowdery, som virket som skriver mens Joseph Smith oversatte. Oliver skrev senere til David og spurte om han og Joseph kunne bo hos ham og fullføre oversettelsen.

David reiste 483 km til Pennsylvania for å bringe Joseph og Oliver til sine foreldres hjem i New York. Davids interesse vokste da han så Joseph oversette Mormons bok.

1829

Alltid et vitne

Sammen med Oliver Cowdery og Martin Harris ble David vist platene av en engel og hørte Guds røst befale dem å vitne om det de hadde sett.

Dessverre forlot David Kirken noen år senere og vendte aldri tilbake, men han fornektet aldri sitt vitnesbyrd. På slutten av sitt liv skrev David: "Jeg har aldri på noe tidspunkt benektet dette vitnesbyrd eller deler av det, som siden har blitt publisert i [Mormons bok], som et av de tre vitner. De som kjenner meg best, vet at jeg alltid har holdt fast ved dette vitnesbyrdet. Og for at ingen skal bli villedet eller tvile på mitt nåværende syn på dette, bekrefter jeg nå igjen sannheten av alle mine uttalelser som da ble gjort og publisert" (*An Address to All Believers in Christ* [1887], 8–9).

Lære og pakter 18–19
22.–28. FEBRUAR

Hva er Jesu Kristi evangelium verdt for deg?

Martin Harris hadde en av de beste gårdene i Palmyra i New York. Da tiden var inne for å utgi Mormons bok, vurderte Martin å pantsette gården for å betale trykkeriet. Men det innebar enorm risiko.

Avgjørelsens øyeblikk

Hvis Martin hjalp til med å utgi Mormons bok og den ikke solgte godt, ville han miste gården. Martin måtte ta et vanskelig valg.

Hva hjelper deg å ta viktige avgjørelser? Påvirker det avgjørelsene dine å vite hva Jesu Kristi evangelium er verdt for deg?

Et villig offer

Joseph Smith mottok en åpenbaring som sa til Martin at han ikke skulle begjære sin eiendom, men fritt gi den til trykkingen av Mormons bok (se Lære og pakter 19:26).

Dette ville være et offer, men Herren minnet Martin på at ingen har ofret mer for Guds barn enn han har gjort (se Lære og pakter 19:18).

Hvorfor er det å ofre en del av Jesu Kristi evangelium?

En ærefull handling

Martin pantsatte gården sin, noe som muliggjorde trykkingen av de første 5000 eksemplarene av Mormons bok. President Dallin H. Oaks, førsterådgiver i Det første presidentskap, har sagt: "Et av Martin Harris' største bidrag til Kirken, som han skulle hedres for gjennom tidene, var hans finansiering av utgivelsen av Mormons bok" ("Vitnet Martin Harris", *Liahona*, juli 1999, 41).

THE MARTIN HARRIS FARM [MARTIN HARRIS' GÅRD], AV AL ROUNDY
FIRST FRUITS [FØRSTEGRØDEN], AV JEFFREY HEIN

Omsorgstjeneste for dem som har økonomiske utfordringer

Hvordan kan vi hjelpe når det er vanskelige økonomiske tider?

Oh Jin Sook, en søster i Chumdan menighet i Sør-Korea, gikk gjennom en vanskelig skilsmisse etter mange års hjertesorg. Gjennom hele skilsmissen holdt hennes omsorgssøstre seg nær henne og tilbød sin støtte. Hjelpeforeningens president og biskopen begynte å hjelpe søster Oh å utvikle muligheter til å bli selvhjulpen. De foreslo at for at hun skulle kunne dekke sine umiddelbare behov, som mat, klær, husly og så videre, måtte hun kanskje flytte til en mindre, mer overkommelig bolig.

Mens søster Oh deltok i en selvhjulpenhetsgruppe for å starte og utvikle eget foretak, vurderte hun å bruke sine talenter ved å åpne en skjønnhetssalong. Hennes ledere og omsorgssøstre oppmuntret og støttet henne da hun prøvde å starte salongen sin.

Til å begynne med virket endringene overveldende. Søster Oh stolte imidlertid på Gud, arbeidet hardt og åpnet til slutt sin egen salong ved hjelp av de få pengene hun hadde.

Til å begynne med var ikke inntekten nok til å forsørge familien. Men skjønnhetssalongen var avgjørende for å gi henne selvtillit og mot til å vite at hun kunne være uavhengig og selvhjulpen.

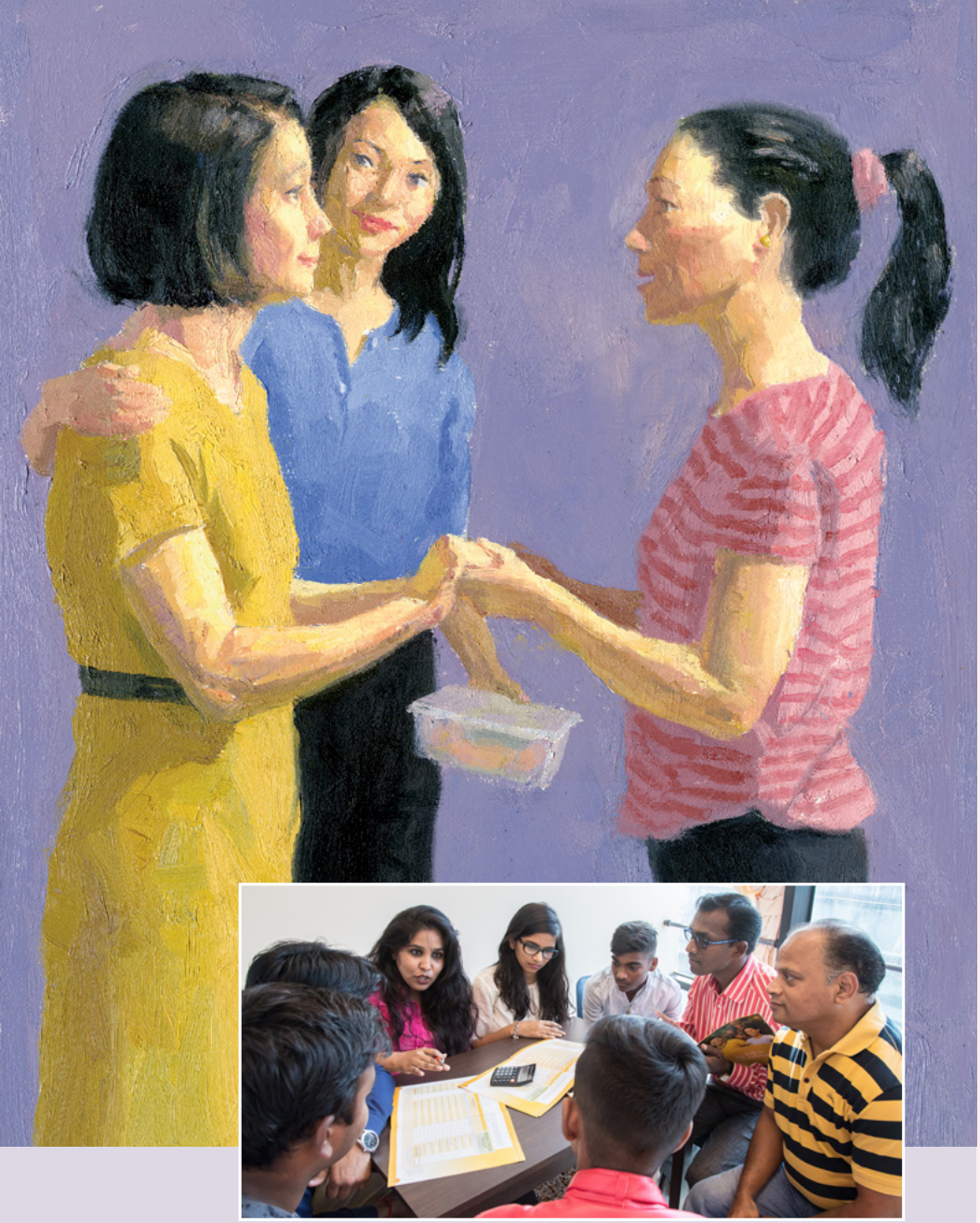
Søstre kom med måltider til henne, ringte henne for å gi trøst og oppmuntring, ga henne råd om hennes nye firma og betjente henne kjærlig på mange måter. En bror i menigheten trykte og distribuerte tusenvis av flygeblader for å reklamere for salongen hennes. Andre medlemmer av menigheten tok kontakt med barna hennes for å vise kjærlighet, vennskap og støtte.

Hun hadde få verdslige eiendeler, men likevel fortalte hun at det ble den lykkeligste perioden i livet hennes. Kilden til hennes lykke var hennes tro på Jesus Kristus og medlemmene som viste henne Kristuslignende kjærlighet. Selv under sine prøvelser følte hun Herrens store kjærlighet til henne gjennom menighetsfamiliens eksempler og omsorgstjeneste.

Forslag til omsorgstjeneste for dem som har økonomiske utfordringer:

1. Vær kjærlig og fordomsfri. Vær oppmerksom på kong Benjamins advarsler mot å dømme dem som strever økonomisk (se Mosiah 4:17–19).
2. Gud ønsker å velsigne oss timelig så vel som åndelig. Å vise tro ved å gjøre ting på hans måte vil forandre vårt liv og livet til menneskene rundt oss.
3. I din innsats for å yte omsorgstjeneste må du være forsiktig så du ikke gjør for dem det de kan gjøre for seg selv eller fratar dem muligheter til å bli mer selvhjulpne.
4. Å gi penger er ikke løsningen på alle økonomiske problemer. Tid, kjærlighet eller andre tjenestegjerninger er ofte mer meningsfylte løsninger. Tilbud om å hjelpe til med å passe barn eller arbeide i hagen kan for eksempel redusere utgifter til barnepass eller hagestell. Å invitere dem til å dele et måltid kan redusere matkostnadene. I tillegg kan det personlige båndet virke støttende og helbredende.
5. Når du ønsker å tjene, bør du overveie dine egne økonomiske omstendigheter. Herren

FOTO: WENDY GIBBS KEELER ILLUSTRASJON: ALLEN GARNS



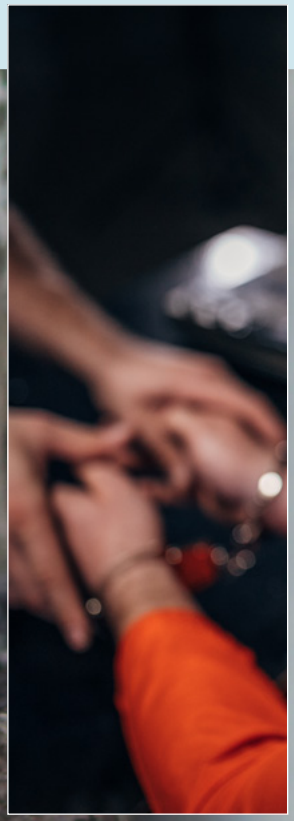
Et selvhjulpenhetskurs i Mumbai i India.

vil velsigne oss hvis vi ofrer for å velsigne andre, men vi blir rådet til ikke å gjøre mer enn vi er i stand til (se Mosiah 4:26–27). Å delta i en selvhjulpenhetsgruppe for å lære mer om personlig økonomi kan forbedre din evne til å hjelpe andre.

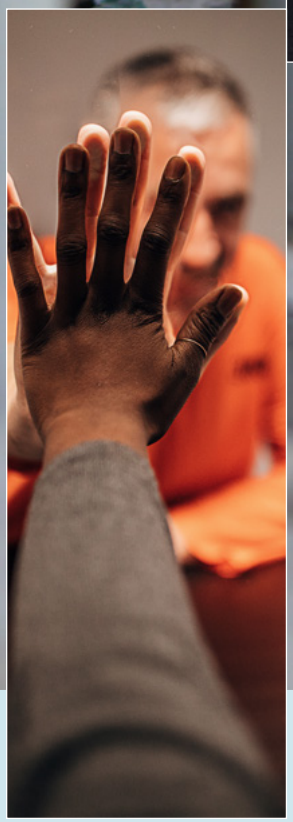
6. Vær følsom, og ikke kryss grenser du ikke burde krysse ved å prøve å tvinge din hjelp på andre, uansett hvor velmenende det er. La dem si: "Nei takk", hvis de føler det er det beste for dem.
7. Utfør tjeneste uten forventninger om takknemlighet. Folk føler så lett ydmykelse og skam for økonomiske vanskeligheter, noe som kan gjøre det vanskelig å uttrykke takknemlighet. Tilby din kjærlighet og tjeneste uten press. Noen ganger vil anonym hjelp være vennligere overfor andres ømme følelser. ■

RESSURSER

- Kirkens selvhjulpenhetskurs er effektive ressurser for å hjelpe enkeltpersoner å bli mer selvhjulpne. Å tilby seg å delta i en av disse gruppene sammen med en som trenger hjelp, kan hjelpe ham heller henne over sin frykt eller usikkerhet. Finn informasjon om disse kursene på Kirkens selvhjulpenhetsnettsted srs.ChurchofJesusChrist.org.
- Les "Det åndelige fundament som Kirkens økonomiske selvhjulpenhet hviler på" av biskop Gérald Caussé i august-nummeret 2018 av *Liahona*.
- Les "Hvordan Ånden kan (og vil) hjelpe deg i din omsorgstjeneste" i september-nummeret 2019 av *Liahona*.
- Kirken tilbyr to nyttige skjemaer for å vurdere din evne til å takle en krise og til å hjelpe andre gjennom en krise. Gå til ChurchofJesusChrist.org og søk på "Facing Challenges: A Self-Help Guide" og "How Can I Minister to Others During a Crisis?"



Verdien av en persons sjel reduseres ikke av kriminalitet.



OMSORGSTJENESTE FOR

personer som sitter i fengsel

Av Marissa Widdison
Kirkens tidsskrifter

I dette øyeblikk sitter mer enn 10 millioner mennesker i fengsel over hele verden.[1] Jesus Kristus, som elsker hver enkelt og forstår alle vanskeligheter, ber oss betjene alle vår himmelske Faders barn – også dem som sitter i fengsel. "Da skal de rettferdige svare ham og si: Herre, når så vi deg … i fengsel og kom til deg?

Og kongen skal svare og si til dem: Sannelig sier jeg dere: Alt dere gjorde mot én av disse mine minste brødre, det gjorde dere mot meg" (Matteus 25:37–40).

Hvordan kan vi gjøre det Frelseren ber oss om og trygt betjene dem som sitter i fengsel? Denne artikkelen gir grunnleggende prinsipper som et utgangspunkt. Drøft ydmykt med lokale ledere i Kirken hva som er passende og klokt for deres område.

De er Guds barn

Selv om rettssystemene er forskjellige, er utfordringen med fengselsstraff felles på tvers av nasjoner og kulturer. Doug Richens leder oppsøkende arbeid for innsatte medlemmer av Kirken. Han koordinerer også med andre trossamfunn og samfunnsgrupper for å hjelpe dem som sitter i fengsel, uavhengig av deres bakgrunn eller religiøse syn.

"En vanlig stereotypi av dem som sitter i fengsel, er at de alle er upålitelige, voldelige og farlige," sa bror Richens. "Men jeg har oppdaget at de fleste ikke er slik. De fleste angrer på det de har gjort. De prøver å heve seg over fortidens dårlige valg og leve et godt liv."

I noen land har så mange som halvparten av alle innbyggere et nært familiemedlem som sitter i fengsel.[2] Disse fengslede søsknene, foreldrene og barna er – uavhengig av enhver jordisk relasjon – også Guds barn.

Jordisk og evig dom

Selv om livet krever at vi anvender vår dømmekraft, er vår himmelske Fader og Jesus Kristus de eneste som fullkomment kan dømme noen på grunnlag av deres situasjon, handlinger og ønsker (se 1 Samuelsbok 16:7). Denne fullkomne dommen vil utvilsomt ta hensyn til omstendigheter mennesker blir født inn i som gjør fengsling mer sannsynlig, for eksempel familietraumer, fattigdom i generasjoner, en kultur for narkotikabruk osv. Mange andre faktorer kan påvirke en persons evne til å ta gode valg, herunder helse og velvære.[3] Selv om det er viktig for samfunnet å håndheve lover som gjør det trygt å bo og ferdes der, kan vi gjøre det med medfølelse og et evig perspektiv, og være oppmerksomme på at det er mye vi ikke forstår.

FOTO AV GITTER: PEGGY MARIE FLORES. FOTO AV ET PAR SOM GÅR TUR: NANCY ANN KIRKPATRICK. ANDRE FOTOGRAFIER: GETTY IMAGES

Gud gir mektige løfter til alle *som velger å følge ham, enten vi først lærer om ham i Søndagsskolen eller i et fengsel.*

"Tenk på hva du ville føle hvis du resten av livet ble dømt basert på det verste du noensinne har gjort", sa Tanja Schaffer, et medlem av Kirken som arbeidet på et advokatkontor før hun startet en støttegruppe for innsatte. "Det er opp til Gud å tilgi den han vil tilgi, men han befaler oss å tilgi alle" (se Matteus 18:21–22).

Prinsippet om Guds fullkomne dom kan også være en kilde til trøst for ofre for kriminalitet. Noen ganger blir de som skader andre, aldri straffet på jorden. Ofrene kan lide lenge etter at forbryternes fengselsstraff er over. Mange som er rammet av fengselsstraff, har vært både offer og gjerningsperson til forskjellige tider, noe som minner oss om at livet er et komplisert nett av relasjoner og avgjørelser som påvirker andre. Vi kan finne trøst i å stole på at vår himmelske Fader og Jesus Kristus forstår alt sammen. Deres dom vil være fullkommen. Den helbredelse de tilbyr – til både uskyldige og angrende – vil være fullstendig (se Johannes' åpenbaring 21:4).

Lederes kjærlige eksempel

Eldste Gerrit W. Gong i De tolv apostlers quorum beskrev et møte hvor alle rundt ham var kledd i hvitt. Det var sang og bønn, og Guds kjærlighet fantes i rikt mål.[4] I motsetning til hva mange av oss kanskje forestiller oss, var ikke dette et tempelmøte. Dette var et omsorgsbesøk i et fengsel hvor hvite kjeledresser var standarduniformen.

"Kirkens ledere bryr seg om alle som har blitt rammet av kriminalitet og fengsling", vitnet bror Richens og beskrev hvordan én leder gir sitt eget eksemplar av et tidsskrift fra Kirken til en han besøker i fengsel hver måned. "De besøker ofte de innsatte, støtter familiene deres og viser ofrene kjærlig omsorg."

Kirketjenester i kriminalomsorgen er stavspresidentens ansvar, idet han samarbeider med menighetens ledere om å dekke behovene til dem som bor i deres område. Hva gjør stavens ledere for å betjene og dele oppbyggende budskap med innsatte medlemmer? Noen steder kan Kirkens medlemmer kalles til å besøke og undervise innsatte. Bror Richens sa at medlemmer som blir kalt til å yte støtte, ofte er nervøse til å begynne med, men så finner de kallet så meningsfylt at de aldri ønsker å bli avløst.

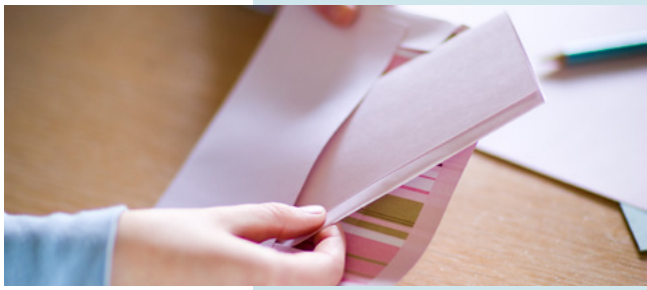
"Det er ren religion", sa han (se Jakobs brev 1:27).

Selv om vi ikke skulle føle oss presset til å besøke innsatte vi ikke kjenner, er det andre måter vi trygt kan hjelpe på. Her er noen:

- Ta innsatte personer med i bønnene dine, spesielt dem du kjenner ved navn. Bønn er kraftfullt!
- Spør lokale fengsler om de trenger donerte ting. Lesing, håndverk som hekling, kunstprosjekter og slektsforskning er tillatt i mange fengsler.
- Hvis du kjenner noen som sitter i fengsel, kan du vurdere å skrive oppmuntrende brev til dem. Gjør trygge, kloke valg når dere kommuniserer. Følg Ånden og opprettholdt passende grenser.
- Behandle familiemedlemmene til innsatte – særlig barn – med kjærlighet, respekt og inkludering. Husk at familiemedlemmer vanligvis også er uskyldige ofre. Den hellige ånd kan hjelpe oss å vite hvordan vi best kan hjelpe alle familiens medlemmer.

Den hellige ånd er ikke begrenset

Et fengselsopphold kan være en ufattelig vanskelig tid i en



persons liv. Men Den hellige ånd er ikke begrenset av vegger, gitter eller lenker. Bønn, skriftstudium og ydmykhet kan innby hans betryggende nærvær like raskt i en fengselscelle som utenfor. På grunn av dette kan mirakler skje i fengsel.

Portia Louder, et medlem av Kirken som skrev blogginnlegg mens hun satt i fengsel, beskrev det som en vanskelig reise i tro og selvransakelse. "Jeg har vært gjennom noen ganske alvorlige kamper i livet mitt, men jeg kan føle at jeg blir helbredet ved hjelp av en kjærlighet som er ubeskrivelig", skrev hun fra fengselet. "Uansett hvilken utfordring du står overfor akkurat nå, uansett hvor du er på din egen reise, vær så snill ikke å gi opp!"

Garff Cannon, som var grenspresident i et fengsel, beskrev hvordan Ånden tilskyndet ham til å tale vennlig til en hardhjertet fengslet mann som hadde levd et vanskelig liv. "Det du nettopp sa til meg, er de vennligste ordene jeg noensinne har hørt", sa denne mannen. "Jeg kan ikke huske at jeg noensinne har blitt tiltalt med vennlighet og omsorg. Takk skal du ha." De avsluttet samtalen med den første bønnen denne mannen hadde hørt på mange år.

"Ja, Den hellige ånd er definitivt i fengslene", vitnet bror Cannon. "Guds barn er der, og han ønsker å få dem tilbake."

Gud gir mektige løfter til *alle* som velger å følge ham, enten vi først lærer om ham i Søndagsskolen eller i et fengsel. I Esekiel 36:26 står det: "Jeg vil gi dere et nytt hjerte, og en ny ånd vil jeg gi i dere."

FOTO AV GARN: AURALIE JONES

Å komme tilbake til samfunnet er ekstremt utfordrende

En persons sjel blir ikke mindre verdt ved kriminalitet (se Lære og pakter 18:10). Når noen ønsker å forandre seg til det bedre, lar vi dem vokse og få tilgivelse?

"Guds nåde og medfølelse er enorm", sa bror Richens. "Noen ganger føler innsatte seg tilgitt av Herren lenge før de blir tilgitt av myndighetene, samfunnet eller til og med noen medlemmer av Kirken."

Det er vanskelig å vende tilbake til samfunnet etter å ha sonet i fengsel. De som har sittet i fengsel, har ofte problemer med å få arbeid eller bolig. Vi kan hjelpe dem å finne trygghet på sunne steder og ha sunne hobbyer. Kanskje det viktigste vi kan gjøre, er å være en positiv og styrkende venn. Da Joseph Smith talte om fengselsreform da han stilte til valg som USAs president, sa han at "strenghet og avsondring aldri vil gjøre like mye for å reformere menneskers tilbøyeligheter som fornuft og vennskap."[5]

Medlidenhet gjør en forskjell

Judas oppfordret de hellige til å "tale til rette" (Judas 1:22). Hans ord gjenspeiler Frelserens bønn om å minnes dem som er i fengsel. Hvordan vil vi reagere på disse oppfordringene? La oss gjøre en innsats for å gi næring til dem som soner i fengsel – og deres familier – med Guds godhet. Vår medfølelse kan være utslagsgivende. ■

Du finner flere ressurser om dette emnet på **prison.ChurchofJesusChrist.org**.

NOTER

1. Se "World Prison Population List: Eleventh Edition", National Institute of Corrections, nicic.gov.
2. Se "Half of Americans Have Family Members Who Have Been Incarcerated", 11. des. 2018, Equal Justice Initiative, eji.org/news.
3. Se "Traumatic Brain Injury in Criminal Justice", University of Denver, du.edu/tbi.
4. Prestedøms- og familieavdelingens juleandakt, desember 2019.
5. "Joseph Smith as a Statesman", *Improvement Era,* mai 1920, 649.

ILLUSTRASJONER: DAVID GREEN

Et budskap om håp
for dem som sitter i fengsel

Guds lys kan være en del av din fremtid.

Av Douglas G. Richens
Leder for Kirkens fengselsvirksomhet

For mange år siden besøkte jeg et fengsel da jeg møtte en mann som het Eric. Han hadde sittet i fengsel i 17 år. I løpet av denne tiden gikk Eric sjelden glipp av kirken. Han ba ofte sammen med andre og hjalp mange å lære om Skriftene. Da jeg møtte Eric, led han av alvorlige helseproblemer. Jeg fikk anledning til å snakke med ham på sykehusrommet hans i fengselet.

Da vi snakket sammen, fortalte Eric meg hvor takknemlig han var for de mange medlemmene av Kirken som hadde støttet ham i årenes løp. Han uttrykte sitt vitnesbyrd og sin tro på Jesus Kristus. Så hvisket han at det fremdeles var mange dager da han følte seg glemt og alene. Vi snakket sammen en stund til, ba sammen og skiltes som venner. Noen timer senere fikk jeg vite at Eric hadde gått bort.

Erics reise gjennom livet hadde vært vanskelig. Men til slutt hadde han blitt kjent med og glad i vår himmelske Fader, Jesus Kristus og seg selv. Og *det* er det viktigste. I evigheten tror jeg ikke det spiller noen rolle hvor eller hvordan vi ble kjent med Jesus. Det som vil bety noe, er hva hver enkelt av oss gjorde med vårt liv etter at vi fant ham.

Omstendighetene og valgene som førte til at du havnet i fengsel, behøver ikke å definere livet ditt. Du kan ha gjort feil, store og små. Du kan ha begått en forbrytelse en eller mange ganger. Dette er en del av fortiden din, men fortiden bestemmer ikke fremtiden. Du kan ta valg som vil føre til lykke, også i vanskelige tider.

Din sanne identitet

Søster Joy D. Jones, Primærs generalpresident, har besøkt fengsler flere ganger. Hun fortalte meg en gang denne historien:

"Jeg husker første gang jeg besøkte fengselet i nærheten av der jeg bor. Da jeg snakket med en gruppe innsatte, føltes det som om jeg befant meg på et hellig sted fordi jeg visste at de oppriktig ønsket å forandre seg og komme til Kristus. Vi snakket om vår guddommelige identitet som Guds barn.

På ett tidspunkt fortalte jeg dem om mitt to år gamle barnebarn som kom til meg en dag og smilte. Hun kunngjorde entusiastisk: 'Bestemor, jeg er Guds barn!' Da sa en av dem lavmælt: 'Jeg lurer på hvordan livet mitt ville vært i dag hvis noen hadde fortalt meg da jeg var ung at jeg var Guds barn.'

"Den gode nyheten er at vi alle er Guds barn", fortsatte søster Jones, "enten vi finner det ut som barn eller senere i livet. Det er *aldri* for sent. Du er *ikke* glemt. Gud kjenner deg. Han er glad i deg. Hans Sønn Jesus Kristus er vår Frelser. Han sonet for hver og en av oss. På grunn av dette

forstår Jesus vårt liv fullkomment, og vi kan få fullstendig tilgivelse for våre synder. Han sa: 'Ja, om de måtte glemme, så glemmer ikke jeg deg … Se, i begge mine hender har jeg gravert deg, dine murer står alltid for meg' (1 Nephi 21:15–16)."

Å tro at du og alle du kjenner, er Guds barn, kan være en kilde til indre styrke. Når du godtar denne sannheten og lar den veilede deg, vil du finne større fred og bli et godt eksempel for andre.

Å gjenoppbygge tillit

Gjennom hele livet kan det være vanskelig å vite hvem du kan stole på, men du kan alltid stole på din himmelske Fader. Skriftene lærer oss at Gud kjenner deg fullkomment. Han er glad i deg og kan ikke lyve.[1] Hvis det er vanskelig for deg å stole på andre – også Gud – kan du be angående det. Spør din himmelske Fader: "Er du glad i meg? Kan jeg stole på deg?" Lytt så etter et svar. Det kan komme som en fredelig følelse eller stille tanke. Det kan ta tid. Men Gud *vil* besvare dine bønner.

I tillegg til å vite hvem du kan stole på, er det viktig å bli en som er til å stole på. Det er kanskje ikke passende for deg å ha kontakt med dem du har skadet. Men du kan likevel overveie tidligere hendelser fra deres synsvinkel, utvikle medlidenhet med dem og be for dem. Du kan velge å være en pålitelig person i de nye relasjonene du utvikler.

Det kan være en lang vei. Jeg er takknemlig for denne oppmuntringen fra eldste Jeffrey R. Holland i De tolv apostlers quorum: "Fortsett å vise kjærlighet. Fortsett å prøve. Ha tillit. Ha tro. Fortsett å vokse. Himmelen heier på dere i dag, i morgen og for evig."[2]

Barneoppdragelse mens du er i fengsel

Du kan bli fristet til å tro at du ikke kan være mor eller far mens du soner din

fengselsstraff. Motstå denne tankegangen. Når det er mulig, kan du finne måter å støtte familien og barna på.

I de senere år har Kirkens ledere understreket hvor viktig det er å undervise hverandre i evangeliet i familien. Spør deg selv: "Hvordan kan jeg hjelpe familien å motta evangeliets velsignelser?" Her er fire forslag:

- Du kan *alltid* be for familien din. Bønn er en mektig form for åndelig arbeid som ikke begrenses av vegger eller avstand.
- Hvis du får lov til å kommunisere med barna dine, kan du finne passende måter å uttrykke din kjærlighet på. Undervis dem om de åndelige lærdommene du lærer.
- Gjør en innsats for å gjenopprette kontakten med pålitelige venner. Bygg opp relasjoner til dem som vil øve god innflytelse på din familie.
- Gjør forandringer til det bedre. Enhver innsats du gjør for å forbedre deg og ta ansvar for dine valg, vil hjelpe deg å bli en bedre far eller mor.

Veien videre

Vår profet i dag, president Russell M. Nelson, sa at poenget med dette liv er å forberede seg til å møte Gud ved å følge Jesu Kristi eksempel. "Og vi gjør *det* når vi omvender oss hver dag og mottar hans rensende, helbredende og styrkende kraft", sa han. "Da kan vi føle varig fred og glede, selv i vanskelige tider."[3]

Omvendelse er en viktig del av helbredelsen. Den begynner når du oppriktig ber til Gud, forteller ham hva du har gjort galt og ber om hans tilgivelse. Du vil begynne å føle fred ved å lære mer om evangeliet og følge Jesu Kristi eksempel. Disse følelsene og din forandrede adferd er tegn på at du begynner å leges.

Kirkens ledere er der for å hjelpe deg å gå på denne stien tilbake til Gud. På grunn av Jesus Kristus vil det alltid være mulig å vende tilbake til din himmelske Fader. Selv om du kan føle deg tilgitt av Gud lenge før du blir tilgitt av familiemedlemmer, samfunnet eller til og med noen medlemmer av Kirken, må du ikke fortvile. Bare fortsett videre. Stol på Guds løfter og hans tidsplan.

Gud vil hjelpe deg å bli helbredet

Husk at enhver form for helbredelse – også for avhengighet, overgrep eller andre traumer – tar tid. Bibelen forteller historien om da Jesus helbredet en blind mann hvis syn kom tilbake litt etter litt. Han så først "noe likesom trær gå omkring". Så la Jesus "hendene på øynene hans igjen", og det var da mannen endelig så alt klart (Markus 8:24–25). På samme måte, da Jesus helbredet en kvinne som hadde blødninger, var det etter at hun hadde slitt med et helseproblem i 12 år (se Markus 5:25–34). Disse historiene minner oss om at fysisk, åndelig og psykisk helbredelse ofte kommer med tiden. Hvis du føler at helbredelsen ikke skjer så fort som du ønsker, kan du prøve å legge merke til små fremskritt. Be og snakk med Gud om det du føler, og takk ham for enhver fremgang du legger merke til.

Enten du allerede er medlem av Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige, lærer mer om evangeliet eller vender tilbake til medlemskap i Kirken, skal du vite at vi bryr oss om deg. Uansett hvordan din fortid har vært eller hvor lang veien foran deg er, kan din fremtid være fylt med Guds lys. Evangeliets sti gir oss styrke. Den gir oss trøst. Den fører til mer lykke i dette liv og glede i evigheten.

Din himmelske Fader og Jesus Kristus kjenner og elsker deg fullkomment. De vil aldri svikte deg. De vil aldri skade deg. De vil aldri glemme deg. ■

NOTER

1. Se for eksempel Hebreerne 6:18; Enos 1:6; Ether 3:12; Lære og pakter 62:6.
2. Jeffrey R. Holland, "I morgen vil Herren gjøre underfulle ting blant dere", *Liahona,* mai 2016, 127.
3. Russell M. Nelson, "Innledende budskap", *Liahona*, mai 2020, 6.

Velsignelser og utfordringer ved å gifte seg senere i livet

Av Christy Monson

Noen historier og tips for å styrke ekteskapet i enhver alder.

Å gifte seg senere i livet kan innebære noen unike krokveier. Men når ektepar vandrer på denne stien med tro, kan de finne stor glede og utvikle Kristus-lignende egenskaper. Her er tre livslærdommer fra noen som har funnet romantikk i sine eldre år, etterfulgt av tre tips for å forene familier. Jeg håper at dette vil hjelpe eldre nygifte – eller de som fremdeles venter på ekteskap – å innse at de ikke er alene på sin reise. Disse korte prinsippene kan utløse ideer til å styrke ethvert ekteskap, enten dere har vært sammen i 50 år eller 5 måneder.

Bevar et evig perspektiv

Mona (navnene er endret) trodde ikke at hun noensinne ville finne en evig partner etter to mislykkede ekteskap. Så flyttet hun til et eldresenter og møtte Bob. De ble venner, og hun presenterte evangeliet for ham. Da de ble forlovet, fikk Bob diagnosen kreft. Han spurte Mona om hun fortsatt ville gifte seg med ham.

"Selvfølgelig", svarte hun. "Jeg gifter meg med deg for all evighet, ikke bare for dette livet."

Paret giftet seg, og Bob ble døpt. Begge satt i rullestol da de ble beseglet i tempelet. Mona sa at det var et himmelsk lys over Bob den dagen. Han levde i seks måneder til og gledet seg over hver dag sammen med kjæresten sin. Nå gleder Mona seg til de kan være sammen igjen.

Øv på kommunikasjon

Da Cassie forelsket seg i Albert, var hun bekymret for å falle inn i de samme negative kommunikasjonsmønstrene hun hadde opplevd i sitt første ekteskap. Så de tok et ekteskapskurs sammen, hvor de lærte å:

1. Øve på lytteferdigheter.
2. Uttrykke følelser åpent og ærlig.

3. Samarbeide, ikke konkurrere.
4. Være enige i å være uenige når det er behov for det.
5. Snakke om økonomiforvaltning.

"Å bygge opp et godt ekteskap krever øvelse, men vi elsker hverandre nok til å få det til å fungere", sa Cassie.

Håndter forandringer med kjærlighet

Amanda undret seg over sin patriarkalske velsignelse. Det sto at hun ville ha stor innflytelse på sine barn og barnebarn, men hun var over fruktbar alder og hadde aldri giftet seg. Så møtte hun Patrick, en pilot. De likte å lytte til musikk og spille golf sammen. Etter en stund giftet de seg.

Patricks første hustru var død, og han hadde tre døtre med henne. Selv om de sørget over tapet av sin mor, ble de etter hvert glade for Amandas kjærlighet. Årene gikk.

En dag dro Patrick ut på flytur og kom aldri tilbake. Etter flere ukers leting ble flyet funnet i en innsjø i nærheten. Amanda innså at hun var den eneste levende forelderen Patricks døtre hadde igjen. Hun gjorde en ekstra innsats for å støtte og kommunisere med dem, spesielt gjennom deres sorg.

Nå har hun og stedøtrene et sterkt bånd. De ber henne om råd og henvender seg til henne etter en stressende dag. Med ydmykhet og takknemlighet innser Amanda at hennes patriarkalske velsignelse likevel blir oppfylt.

Tre tips for å forene familier

1. **Lek sammen.** Terry og Lucinda er begge i sitt andre ekteskap. Terrys stesønn elsker golf, så de planlegger en golfdate hver uke. Lucinda har ordnet et spesielt område med bøker, spill og puslespill for barnebarna når de kommer på besøk.
2. **Vær tålmodig.** Etter at Cassie og Albert giftet seg, nektet Cassies barn å komme på besøk til jul. Paret bestemte seg for å levere gaver uansett, gi barnebarna en klem og la alle få vite at de var velkommen når som helst. Det tok ikke lang tid før hele familien ble glad i Albert og begynte å samles i høytider.
3. **Prøv ekstra hardt å få kontakt.** Amanda leser historier for sine nye barnebarn over datamaskinen og forbereder til og med enkle naturfagleksjoner for dem. En annen mor er vert for en nettprat en gang i måneden med familiemedlemmer som er spredt over hele landet.

Å elske dem som kommer inn i vårt liv – som nye ektefeller og barn – er kanskje ikke lett, men ekteskap og nye familier kan erstatte ensomhet med glede. Når vi ber vår himmelske Fader velsigne oss med nestekjærlighet, kan vi i enhver alder bli mer verdige til å møte vår Frelser. ■

Artikkelforfatteren bor i Utah i USA.

ILLUSTRASJON: MALTE MEULLER; BILDE AV GIFTERINGER: GETTY IMAGES

3 STRATEGIER FOR Å **HÅNDTERE** FORANDRINGER I LIVET

Forandringer i livet kan føre til mye stress og angst, men jeg har funnet ut at disse tre strategiene kan hjelpe.

Av Jody Moore

Det er ett av de mest bemerkelsesverdige verktøyene noensinne. Det er raskere og mer effektivt enn noen datamaskin, og det forandrer seg ut fra hva det lærer om verden. Det er noe alle, uavhengig av rikdom eller status, har tilgang til, og man kan ikke kjøpe det i en butikk eller på nettet. Det er mer komplisert enn vi aner, og jeg har veldig gode nyheter til deg:

Du har et. Vår himmelske Fader har gitt deg det. Det er hjernen din.

Menneskehjernen er fantastisk. Tenk for eksempel på når du pusser tennene. Jeg har små barn som jeg fortsatt prøver å få til å pusse tennene regelmessig, men jeg selv har mestret det. Jeg gjør det uten at noen minner meg på det, for hjernen min har programmert det inn som en del av rutinen min. Når jeg pusser, trenger jeg ikke å google hvilken ende av tannbørsten jeg skal legge tannkremen på – hjernen min legger den automatisk på den bustete enden. Jeg kan pusse tennene mens jeg lytter til en podkast, forhandler med barna eller leser en bok fordi hjernen min automatisk vet hva jeg skal gjøre.

Denne evnen til å fungere på autopilot er til stor nytte for oss mesteparten av tiden, men hva med når vi gjennomgår forandringer som er en

del av dette livet? Noen ganger opplever vi forandringer vi ikke hadde planlagt, som skilsmisse eller en av våre nærmestes uventede død, men også når livet er godt, opplever vi forandringer i livet som nye byer, nye jobber, avsluttede studier, at vi gifter oss, får barn osv.

Sannheten er at hjernen ikke liker forandring. Det krever mye energi å takle forandringer fordi vi ikke kan operere så ubevisst som vi er vant til. Kombiner dette med følelsene som ofte ledsager forandringer, og det kan noen ganger føles uutholdelig.

Heldigvis kan vi ta det vi vet om hjernen og arbeide med den for å redusere angst og følelsen av å være overveldet. I årenes løp har jeg funnet tre strategier som hjelper folk å navigere gjennom angst og forandringer, som jeg gjerne vil dele med deg.

STRATEGI 1: Begrens ditt synsfelt.

Forandring betyr noe ukjent. Noen ganger kan hjernen bli overveldet hvis det er for mange ukjente variabler. Den frykter det ukjente fordi den tror det kan være fare forut.

Takk, hjerne, for at du holder oss i live.

Den beste måten å navigere gjennom forandringer på, slik jeg ser det, er å begrense synsfeltet til det du vet. Jo mer følelsesladet og ekstrem forandringen er, desto snevrere må ditt synsfelt være. Hvis du uventet mister en jobb, ønsker kanskje hjernen din å finne ut av alt mulig rart. Hvordan skal du betale regningene? Hvordan skal du finne deg en ny jobb? Når finner du en? Hvor smertefull vil den prosessen være? Hva vil folk tro?

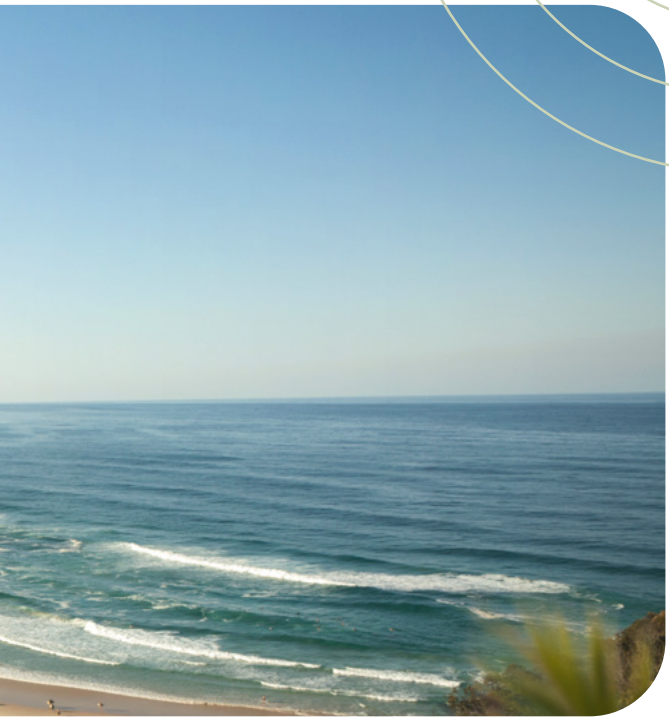
Mange av disse spørsmålene har vi ikke svar på akkurat nå, men det trenger vi egentlig ikke. Hva nå? Klarer du deg ut uken? Det er alt du trenger å vite akkurat nå.

Noen ganger når vi har dype følelsesmessige smerter, må vi fokusere på én dag om gangen. Hva skal du lage til frokost? La oss begynne der.

Begrens synsfeltet ditt for å få fred, og derfra vil du finne svar. Herren vil veilede deg hvis du søker ham og stoler på ham. "Vær du ydmyk, og Herren din Gud skal lede deg ved hånden og gi deg svar på dine bønner" (Lære og pakter 112:10).

STRATEGI 2: Fokuser på fremtiden, ikke fortiden.

Hjernen liker å gå til fortiden fordi den har minner å benytte seg av, men fremtiden vil bli annerledes enn fortiden, og det er bra. Å gruble over hva som gikk galt eller til



og med mimre om "de gode gamle dager" på bekostning av i dag er lett å gjøre, men ikke nyttig.

Da jeg fikk mitt første barn, var jeg overlykkelig over å ha denne lille personen i hjemmet mitt og kunne ikke tro hvor høyt jeg elsket ham. Men jeg følte meg også overveldet over hvor mye omsorg han trengte og min manglende evne til å leve så fritt som jeg hadde gjort før. Jeg tenke stadig på at livet var enklere før. Jeg tenkte på at jeg pleide å kunne dusje og stelle håret hver morgen. Jeg tenkte på at jeg likte kroppen min bedre. Jeg tenkte på at jeg pleide å være mer uthvilt og derfor morsommere. Jeg følte meg forferdelig når jeg fokuserte på fortiden på den måten.

Til slutt innså jeg at jeg ikke kunne finne svar i fortiden. Jeg måtte fokusere på fremtiden. Jeg måtte begynne å se for meg at jeg gjorde de tingene jeg ønsket i livet, men med en baby. Jeg måtte prøve å finne den personen jeg ønsket å bli, ikke den personen jeg pleide å være. Dette er ikke alltid lett, men det er mulig hvis du er villig til å åpne deg for muligheter.

Herren har sagt:

"Dere er små barn, og dere har ennå ikke forstått hvor store velsignelser Faderen har i sine egne hender og har beredt for dere,

og dere kan ikke tåle alle ting nå, vær likevel ved godt mot, for jeg vil lede dere. Riket er deres, rikets velsignelser er deres, og evighetens rikdommer er deres" (Lære og pakter 78:17–18).

STRATEGI 3: Vær medfølende med deg selv.

Forandring kan få de beste av oss til å gå i spinn. Du har kanskje mange følelser. Noe av det farligste vi kan si til oss selv, er tanker som: "Jeg skulle ønske jeg ikke var så følelsesladet. Jeg burde takle dette bedre" eller: "Jeg er så lei for at jeg ikke er sterkere."

Å ønske at du var mindre følelsesladet gjør ikke forandringen lettere. Det legger bare skam eller skyldfølelse til de andre utfordringene du allerede står overfor. Selvmedfølelse er nøkkelen.

Da tenker du: "Selvfølgelig er dette utfordrende! Det er greit å streve", og "Jeg er glad i deg uansett." Vær så snill å si disse tingene til deg selv. Ikke forsterk smerten ved å tro at du ikke burde ha det vondt.

Vår himmelske Fader sendte oss hit til jorden for å hjelpe oss å bli mer lik ham, noe jeg bare kan forestille meg betyr at vi trenger enorm vekst. Hvis jeg vil få musklene til å vokse, må jeg løfte tunge vekter. Motstanden fra disse vektene får musklene mine til å brytes ned akkurat nok til at når de bygger seg opp igjen, blir de enda sterkere.

Ånden vår er også sånn. Vi trenger en viss motstand så vi kan komme sterkere tilbake enn vi var før.

Herren forklarte det slik: "Mitt folk må prøves i alle ting så de kan være beredt til å motta den herlighet jeg har for dem – ja, Sions herlighet – og den som ikke vil tåle refselse, er ikke mitt rike verd" (Lære og pakter 136:31).

Forandring er én måte dette livet former oss på, slik at vi kan bli mer lik vår Fader i himmelen. Vær snill mot deg selv i tider med forandring. Det hender at det er vanskelig å være menneske. ■

Gå fremover med håp
i uventede tider

Når vi føler frykt og usikkerhet med hensyn til veien videre i livet, kan vårt håp og vår tro på Kristus lyse opp veien.

Av Natalie Smith

Ingen av oss kunne forventet den verdensomspennende virkningen av covid-19-pandemien.

Det er som om alt i verden ble satt på pause, og det på ubestemt tid, noe som forårsaker en usikkerhet som formørker våre tanker om fremtiden.

Jeg kom hjem fra min misjon i Arizona i USA akkurat da pandemien begynte å spre seg over hele verden. I løpet av de siste ukene av misjonen hadde jeg dannet meg et bilde av hvordan jeg ønsket at livet mitt skulle utvikle seg når jeg kom hjem. Jeg utarbeidet konkrete planer og mål, og var klar til å komme i gang! Jeg planla å ta sykepleierstudiet, starte nye hobbyer og finne nye venner, og gripe så mange muligheter som kommer i ung voksen alder. Jeg følte fred og visshet om at Gud veiledet meg og hadde store ting i vente for meg etter min misjon.

Det forandret seg like etter at jeg kom hjem.

En etter en ble planene mine avlyst på grunn av covid-19. Jeg begynte å stille spørsmål ved og tvile på avgjørelsene jeg hadde tatt og målene jeg hadde satt meg. Jeg valgte å begynne å søke jobb mens jeg ventet på at Internett-leksjoner skulle begynne istedenfor å flytte til en annen delstat for å begynne på skolen slik jeg opprinnelig hadde planlagt. Etter en stund følte jeg at jeg hadde mistet mål og mening og kastet bort så mye tid. Jeg var vant til alltid å ha en stram timeplan som misjonær, så nå følte jeg meg plutselig ensom og ubrukelig, og jeg kjedet meg.

Jeg gledet meg ikke til fremtiden. Jeg ønsket ikke å møte denne livsovergangen. Jeg ønsket å reise tilbake i tiden, vende tilbake til tidligere vennskap og steder som en gang hadde gjort meg glad. Det jeg hadde sett for meg og planene jeg hadde lagt for livet bare noen uker tidligere, hadde forsvunnet, og det føltes som om jeg var lammet av mørke, frykt og motløshet. Jeg følte meg slett ikke som meg selv. Jeg var nettopp ferdig med den mest fantastiske opplevelsen av å tjene Herren i 18 måneder, men nå følte jeg meg lavere enn noensinne.

Jeg lurte på hvorfor alt gikk galt og hvor Herrens lovede velsignelser var. Vissheten jeg hadde følt de siste ukene av misjonen, syntes å ha blitt borte.

Så kom generalkonferansen, og det gikk opp for meg hvor mye jeg manglet på ett bestemt område av livet – håp.

Eldste Jeffrey R. Holland i De tolv apostlers quorum holdt en tale med tittelen "Et fullkomment klart håp" (generalkonferansen i april 2020), og den skilte seg spesielt ut for meg. Jeg innså at på grunn av min tro på Kristus *kunne* og *burde* jeg håpe på en bedre fremtid. Fordi Kristus lever og stadig virker i mitt liv, innså jeg at min fremtid vil bli like mirakelfylt og rikelig velsignet som min fortid har vært.

Fordi Frelseren har følt og overvunnet alt jeg noensinne kommer til å oppleve, kunne jeg tro, til tross for enhver grunn til ikke å tro, at ting ville bli bedre – selv om planene mine noen ganger gikk skeis.

Jeg har innsett at hvis jeg ønsker å oppleve glede, fremgang og tilfredsstillelse i livet, må jeg holde fast ved og gå fremover med håp, også når jeg opplever usikkerhet. Det er lett å gi opp og være ulykkelig. Det er vanskelig å bære våre lidelser med tålmodighet og den trygge, urokkelige vissheten om at Gud har kontrollen og at ting vil bli bedre. Men akkurat slik president Thomas S. Monson (1927–2018) sa: "Måtte vi alltid velge det vanskeligere rette istedenfor det lettere gale."[1]

Stol på at Gud bygger deg opp selv når du føler at du faller. Stol på at alt til slutt vil ordne seg fordi "alle ting samvirker til gode for dem som elsker Gud" (Romerne 8:28).

Når vi har mørke skyer rundt oss og vi føler frykt og usikkerhet for å gå videre på disse stiene livet fører oss inn på, kan vårt håp og vår tro på Kristus lyse opp veien og gjøre oss i stand til bare å ta ett lite skritt videre. På grunn av ham er det mulig for oss å ha glede i nuet selv om våre omstendigheter ikke er det vi ønsket eller forventet.

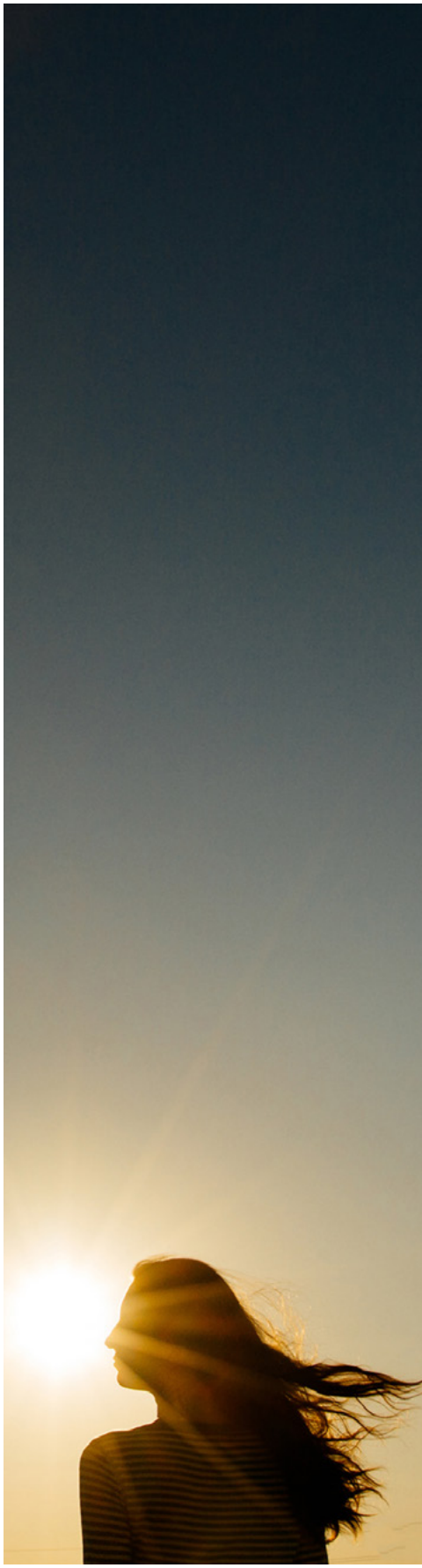
Hvis du befinner deg midt mellom overgangene i livet, eller ting ikke går helt som du ønsket, må du huske at vår himmelske Fader har en plan for deg som du kanskje ikke engang kan forestille deg. Selv om han til tider kan virke taus, virker han aktivt i livet ditt. Han ser enden fra begynnelsen. Hvis du stoler på ham og fortsetter fremover og gjør ditt beste med dine nåværende omstendigheter, vil ditt liv bli uendelig mye bedre enn du noensinne trodde det kunne bli.

Ikke gi opp. Fortsett å prøve selv om du ikke kan se resultatene av din innsats og ingenting ser ut til å bli bedre. Stå på videre selv om det ikke går etter planen. Se etter Herrens hånd i ditt liv, og legg merke til hans godhet. Søk Åndens veiledning i den hensikt å handle ifølge hans ord. Gjør ditt beste, uansett hvordan det ser ut i dag. Fortsett å holde ut. Fortsett fremover. Fortsett å håpe at med Hans veiledning vil ting bli bedre. ■

NOTE

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

Natalie Smith *er født og oppvokst i Washington i USA. Hun kom nylig hjem fra sin misjon i Arizona i USA og går for tiden på college. Hun er opptatt av sunn mat og er en studienerd som elsker å være på fjellet, løpe, ta bilder og samle på furukongler.*



MER FOR DEG!

Du kan finne flere artikler spesielt for unge voksne i den digitale versjonen av *februarnummeret av Liahona,* på **liahona.ChurchofJesusChrist.org** eller i Evangeliebiblioteket.

Denne måneden vil du finne flere artikler om å navigere gjennom forandringer i livet, fra å bli misjonær til livet etter misjonen, fra å tilpasse seg livet som student til å lære å håndtere sorg og tap.

DIGITALE ARTIKLER

Jeg måtte tilpasse meg forandringene etter min misjon
Av Milka Gajardo Flores, Antofagasta i Chile

Etterlevelse av pakter: En veiledning for hjemvendte misjonærer
Av Sadie Taylor-Jenks, Indiana i USA

5 tips for å trives som universitetsstudent
Av Marisa Hoover, Utah i USA

Mine råd om jobbsøking etter endt utdannelse
Av Goodluck Isioma Ugbah, Nigeria

UV - UKENTLIG

Du kan også finne nye artikler hver uke i UV - ukentlig, i Unge Voksne-delen i Evangeliebibliotek-appen.

FOTO: MARK BRUNSON

Trykkingen av Mormons bok

Etter at Joseph Smith ble avvist av tre andre forleggere, gikk Egbert Grandin i Palmyra i New York med på å trykke Mormons bok. Trykkingen var en stor oppgave, mer enn dobbelt så stor som andre trykkejobber den gangen.

To manuskripter:

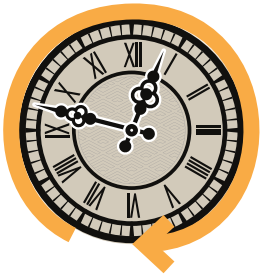
- **Originalmanuskriptet:** Skrevet av minst tre skrivere mens Joseph Smith oversatte og dikterte.
- **Boktrykkerens manuskript:** Oliver Cowdery og to andre skrivere laget en kopi av originalen.

Satsfremstilling: John Gilbert, setter for Mormons bok, tilføyde avsnitt, store bokstaver, tegnsetting og staverettelser.

Lengden på første utgave: **590 sider.**

Den første utgaven ble **laget for hånd.**

Trykkehastighet: fire ark på én side i minuttet. **185 000 ark** til å trykke 5000 eksemplarer av boken.



De travle trykkerne arbeidet **11 timer i døgnet, seks dager i uken.**

Trykketid: **syv måneder.**

Gjennomsnittlig trykk for en bok i USA på 1820-tallet: ca. **2000 eksemplarer.**

Første utgave av Mormons bok: **5000 eksemplarer.**

1981: Kirken hadde trykt anslagsvis **27 249 000 eksemplarer** av Mormons bok.

2011: Kirken hadde trykt mer enn **150 000 000 eksemplarer** av Mormons bok på 110 språk.

FOTOGRAFI AV GRANDIN-BYGNINGEN: BRAD WALKER STEVENS. ANDRE BILDER FRA GETTY IMAGES

UNGE VOKSNE

Hvordan navigere gjennom forandringer i livet

42

FORELDRE

FORBEREDELSE AV BARN TIL DÅP

22

KOM, FØLG MED MEG

INNSIKT I LÆRE OG PAKTER

26

ELDES I TROFASTHET

Å GIFTE SEG SENERE I LIVET

40

JESU KRISTI
KIRKE
AV SISTE DAGERS HELLIGE

NORWEGIAN
4 021746 41704
T1