

JESU KRISTI KIRKE AV SISTE DAGERS HELLIGE • JUNI 2019

Liahona

Vi er
Herrens hender,
side 8, 12, 20

Hvordan kan Gud
bruke *deg*? side 28

Støtte til barn som ikke
har støtte i evangeliet
hjemme, side 40

KIRKEN
ER HER

Taxco i Mexico





FOTO: GETTY IMAGES

Taxco de Alarcón i Guerrero i Mexico, som en gang var en gruveby, er i dag kjent som en av landets *pueblos magicos* (magiske byer), berømt for sin sølvsmykkeproduksjon, spanske koloniarkitektur og det vakre omkringliggende landskapet. Byen ligger i ulendt terreng og har bratte, uregelmessige gater. Dens viktigste landemerke er Santa Prisca-kirken fra 1700-tallet.

I Taxco finner vi også Taxco gren av Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige, som møtes hver søndag i en bygning i *avenida de los Plateros* [sølvsmedenes allé]. Grenen, som tilhører Iguala Mexico stav, er en av 1987 siste-dagers-hellige forsamlinger i Mexico, der Kirken har mer enn 1,4 millioner medlemmer, 34 misjoner og 13 templer. I Mexico finner vi også misjonæropplæringssenteret i Mexico City, det nest største misjonæropplæringssenteret i Kirken. Senteret har plass til mer enn 1 000 misjonærer om gangen.

- De fem første medlemmene i Mexico ble døpt i 1876.
- Mexico var det første landet utenfor USA som nådde 100 staver.
- Mexico City Mexico tempel, det første i Mexico, ble innviet i 1983. Det nyeste tempelet er Tijuana Mexico tempel, som ble innviet i 2015. Mexico Puebla tempel ble bekjentgjort i oktober 2018.
- Da President Howard W. Hunter (1907–95) besøkte Mexico i 1994, opprettet han Mexico City Contreras stav, Kirkens stav nummer 2 000.





Omsorgstjeneste
er å se andre slik
Frelseren gjør
8



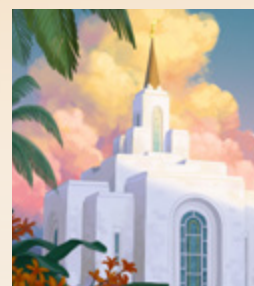
Omsorgstjeneste på
en helligere måte
Eldste Neil L. Andersen

12



Hjelp andre å motta
Herrens helbredelse
Merrilee Browne Boyack

20



Guddommelig
veiledet disippelskap
Biskop Dean M. Davies

28

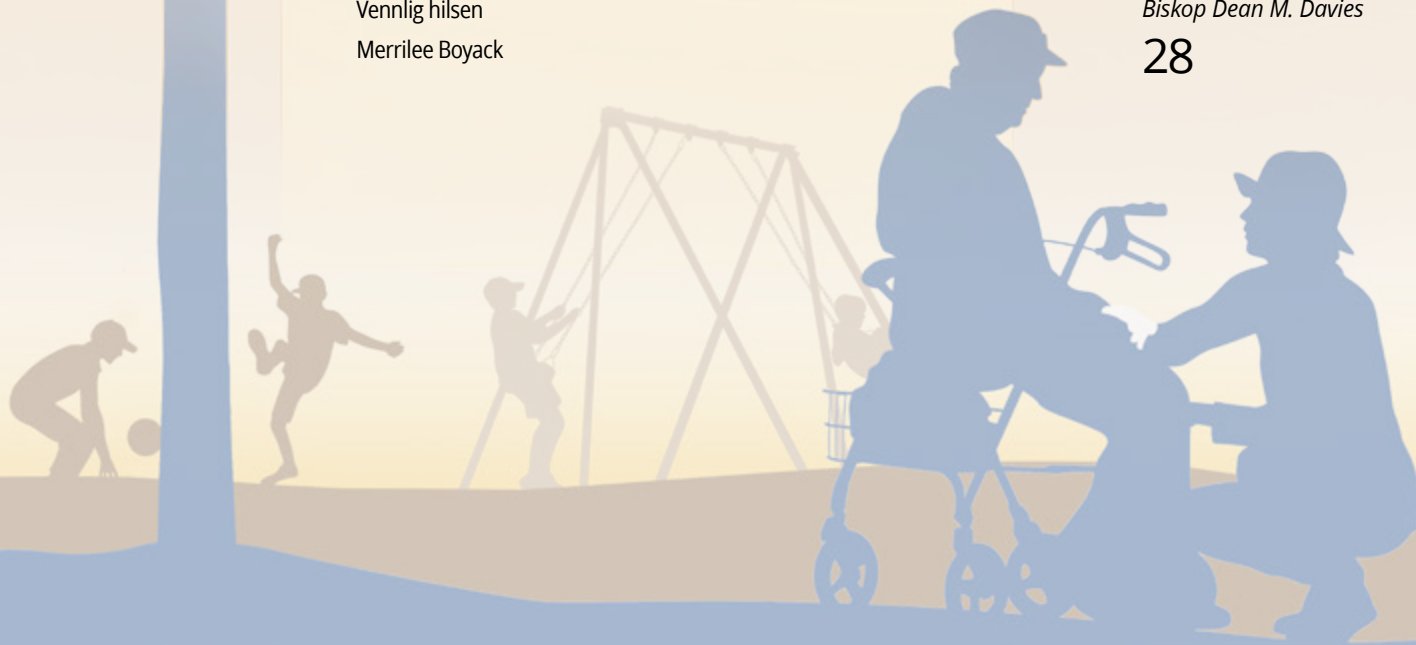
Kan vår omsorgstjeneste hjelpe andre å heles?

En søndag satt jeg på nadverdsmøtet og grunnet mens jeg leste i Skriftene at vi skal gjøre de gjerninger som Frelseren gjorde (se 3 Nephi 27:21). Jeg tenkte: "Hva var Kristi gjerninger på jorden?" Jeg kom først og fremst på to ting: tjeneste og helbredelse. Tjeneste kunne jeg klare, men helbredelse?

Begrepet helbredelse er noe jeg ofte har grunnet på. Jeg har hatt 16 operasjoner så langt i livet, og har vært gjennom *mye* helbredelse! Jeg lurte imidlertid på hvordan jeg kunne være som Jesus Kristus og hjelpe andre å bli helbredet. Jeg hadde absolutt ikke den helbredelseskraften som han var i besittelse av. Så hvordan ville han at jeg skulle gjøre hans helbredelsesgjerninger på jorden? Hva *kunne* jeg gjøre?

Mens jeg grunnet på hvordan andre hadde hjulpet meg å bli helbredet, ble mitt sinn åpnet for de fantastiske helbredelsesgjerningene – trøst, hjelp og omsorgstjeneste – som andre hadde utført for meg. Med vårt fokus på å hjelpe andre slik Frelseren ville, har dette konseptet med å hjelpe andre stor kraft. Alle lider vi under vår jordiske reise. Så mange har fysiske, psykiske eller åndelige lidelser. Vi har alle behov for helbredelse. Slik jeg forklarer i artikkelen min (side 20), og slik eldste Neil L. Andersen underviser i sin artikkel (side 12), kan vi alle utføre omsorgstjeneste for andre på måter som vil hjelpe dem å bli helbredet.

Vennlig hilsen
Merrilee Boyack



Innhold

- 5 En fars kall** ☺
Les de mest avholdte læresetningene om farskap fra Skriftene og profetene.
- 6 Eksempler på tro:**
Rodrigo Quintanilla – Valparaíso i Chile ☺
- 8 Prinsipper for omsorgstjeneste:**
Omsorgstjeneste er å se andre slik Frelseren gjør
- 12 Omsorgstjeneste på en helligere måte**
Av eldste Neil L. Andersen
Når du ser etter måter å tjene på, vil Gud lede deg til sine sønner og døtre.
- 20 Hjelp andre å motta Herrens helbredelse**
Av Merrilee Browne Boyack
Lær hvordan vi kan bidra til å helbrede dem som lider.
- 24 Velsignelser ved selvhjulpenhet:**
Blomster og økonomisk sikkerhet ☺
Av Mechel Wall
- 26 Lærdommer fra Det nye testamente:**
Marta og Maria ☺
Av Camille Fronk Olson
- 28 Guddommelig veiledet disippelskap**
Av biskop Dean M. Davies
Gud vil gi deg guddommelig veiledning når du prøver å bli hans disippel.
- 32 Sagt av siste-dagers-hellige** ☺
Et øyeblikks klartenhet som forandret hans liv, en erkjennelse av at hun hadde vært misjonær hele tiden, en reise som bragte ham til Kirken, en tale som styrket hennes vitnesbyrd.
- 36 Hva vi tror på:**
Vi tror at vi må være fullkomne – i Kristus ☺
- 38 Vårt hjem, vår familie:**
Gekkoer, sirisser og tid sammen med barn ☺
Av Nancy Thomas
- 40 Undervisning av tenåringer og yngre barn:**
Når en eller begge foreldre ikke går i kirken ☺
Av Karmel Newell

☺ Kjapp lesning



Omslagssiden
Avløsningen,
av Jenedy Paige.

Deler

Unge voksne

42

Når du bør få barn, hvor mange, og hvordan du kan takle det når **ting ikke går helt som planlagt**, er noen spørsmål som kan dukke opp når du **legger planer for din familie**.

Les personlige erfaringer fra andre unge voksne i denne månedens del.



Ungdom

51

Lær å **sette deg realistiske mål, finne fred** ved hjelp av frelsesplanen og slutte å bli **distrahert av elektronikk** i denne månedens artikler.

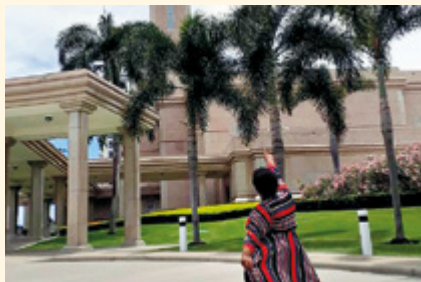


Barn

Finn ut hvordan du kan **få nye venner** og hjelpe de vennene du har. Lær mer om **Den hellige ånd**. Og se hva som skjedde da eldste Cook besøkte Brasil.



UTVALGTE ARTIKLER SOM BARE FINNES DIGITALT

**Endelig klarte hun å komme til tempelet**

Av Ramona Morris

En ung voksen fra Barbados forteller sin historie om å forberede seg til, og til slutt bli i stand til å dra til tempelet.



BILDE FRA GETTY IMAGES

Lærer du noe nytt hver dag?

Av Selvhjelpenhetstjenesten

Å lære nye ting har sine fordeler, blant annet forebygging av Alzheimers og bedre psykisk helse.

FINN MER

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

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

KONTAKT OSS

Send spørsmål og tilbakemelding på e-post til liahona@ldschurch.org.

Send inn dine trosfremmende historier på liahona.lds.org eller i posten til:

Liahona, flr. 23

50 E. North Temple Street

Salt Lake City, UT 84150-0023, USA

JUNI 2019, ÅRGANG 83, NR. 6
LIAHONA 18606 170

Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Helliges internasjonale tidsskrift

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

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

Redaktør: Randy D. Funk

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

Administrerende direktør: Richard I. Heaton

Direktør for Kirkens tidsskrifter: Allan R. Loyborg

Økonomiansvarlig: Garff Cannon

Redaksjonssjef: Adam C. Olson

Assisterende redaksjonssjef: Ryan Carr

Produksjonsassistent: Camila Castrillon

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

Kunstnerisk ansvarlig: J. Scott Knudsen

Bilredaktør: Tadd R. Peterson

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

Koordinator for opphavsrett: Collette Nebeker Aune

Produksjonssjef: Jane Ann Peters

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

Forhåndstrykk: Joshua Dennis, Ammon Harris

Trykkerisjef: Steven T. Lewis

Distribusjonssjef: Troy R. Barker

Oversettelse: Kirkens oversettelseskontor

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

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

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

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

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

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

Informasjon om opphavsrett: Med mindre annet er angitt, kan enkeltpersoner kopiere materiale fra *Liahona* til eget personlig, ikke-kommersielt bruk (herunder kall i Kirken). Denne rettighet kan til enhver tid tilbakekalles. Visuelt materiell må ikke kopieres hvis det er angitt restriksjoner i teksten under illustrasjonen. Spørsmål om opphavsrett rettes til Intellectual Property Office, 50 E. North Temple St.,

FL 13, Salt Lake City, UT 84150, USA; e-post: cor-intellectualproperty@ldschurch.org.

For Readers in the United States and Canada: June 2019 Vol. 83 No. 6. LIAHONA (USPS 311-480) Norwegian (ISSN 1522-9238) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150. USA subscription price is \$10.00 per year; Canada, \$12.00 plus applicable taxes. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address. Include address label from a recent issue; old and new address must be included. Send USA and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution Center at address below. Subscription help line: 1-800-537-5971. Credit card orders (American Express, Discover, MasterCard, Visa) may be taken by phone or at store.lds.org. (Canada Post Information: Publication Agreement #40017431)

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



“EN FARS KALL ER EVIG, OG DETS BETYDNING OVERGÅR TIDEN.”

Læresetninger fra Kirkens presidenter – Ezra Taft Benson (2014), 192.

NOEN AV VÅRE MEST AVHOLDTE LÆRESETNINGER OM FARSKAP

Når du trenger litt oppmuntring, kan du ta en titt på ett av disse budskapene:

- Lukas 15:20–24
- D. Todd Christofferson, “Fedre”, *Liahona*, mai 2016, 93–97.
- L. Tom Perry, “Å være far, et evig kall”, *Liahona*, mai 2004, 69–72.
- “Fedre og mødres hellige kall”, kapittel 15 i *Læresetninger fra Kirkens presidenter – Ezra Taft Benson*.
- “Kjærlighet i hjemmet”, kapittel 14 i *Læresetninger fra Kirkens presidenter – Harold B. Lee* (2000).

Rodrigo Quintanilla

Valparaiso i Chile



Da en anleggsulykke gjorde ham ute av stand til å gå, kunne ikke Rodrigo Quintanilla lenger arbeide som sveiser – eller gjøre mange andre ting. Han bestemte seg imidlertid for å gå videre med tro, og stole på vår himmelske Faders plan for ham og hans familie.

LESLIE NILSSON, FOTOGRAF

Når noe forferdelig skjer med oss, kan vi reagere på to måter. Vi kan bli sinte på Gud og forlate Kirken, og nekte å ha mer å gjøre med den. Eller vi kan gå ned på våre knær, be og fortsette å vokse.

Jeg mistet ikke min tro, og jeg spurte heller ikke: "Hvorfor skjedde dette med meg?" Jeg nektet å tenke i de baner.

Når en prøvelse kommer til oss, vet jeg at vår himmelske Fader sørger for en vei gjennom prøvelsen. Under rehabiliteringen var det helt avgjørende å ha Den hellige ånd med meg. Jeg måtte gå nye veier for å tjene til livets opphold, så jeg ba om Åndens veiledning. Gud svarte meg.

Til dem som har vært gjennom en livsendrende ulykke eller hendelse, vil jeg si: "Det kan være vanskelig, men bli i Kirken. Hold fast ved evangeliet. Livet er vanskeligere uten. Legg ned så mye innsats som mulig, og vår himmelske Fader vil gjøre resten."



FINN MER

Finn ut hvordan Libuletswe Gofrey Mokgatle fra Sør-Afrika stolte på Gud og gikk videre med en funksjonshemning på lds.org/go/6196.

Lær om Kirkens ressurser for funksjonshemmede på lds.org/go/9184.

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



Prinsipper for omsorgstjeneste

OMSORGSTJENESTE ER Å SE ANDRE SLIK FRELSENEREN GJØR

*Jesus tilbragte mye av sin tid med dem som ble sett på som annerledes.
Han så deres guddommelige muligheter.*

Ivåre anstrengelser for å yte omsorgstjeneste som Frelseren, kan vi bli bedt om å hjelpe noen som er annerledes enn oss. Dette gir oss en mulighet til å lære og vokse.

Kultur, utdanning, rase, økonomi, alder, tidligere eller nåværende adferd eller andre forskjeller kan gjøre det lett å dømme noen før vi engang kjenner dem. Denne forhåndsdommen er

hovedkilden til fordommer, og Frelseren advarte mot den (se 1 Samuelsbok 16:7; Johannes 7:24).

Kan vi se forbi forskjeller og se andre slik Frelseren gjør? Hvordan kan vi lære å elske andre for den de er og den de kan bli?

Se og ha kjærlighet

Bibelen forteller den kjente historien om den rike unge mannen som



spurte hvordan han kunne oppnå evig liv: “Da så Jesus på ham og fikk ham kjær. Og han sa til ham: Én ting mangler du: Gå bort og selg alt du eier, og gi det til de fattige. Så skal du få en skatt i himmelen. Kom så og følg meg” (Markus 10:21).

Da eldste S. Mark Palmer i De sytti studerte dette skriftstedet for noen år siden, var det plutselig en ny del av historien som skilte seg ut for ham.

‘Da så Jesus på ham og fikk ham kjær.’

Da jeg hørte disse ordene, ble mitt sinn fylt av et livaktig bilde av at Herren tok en pause og så på denne unge mannen. Så på – som i å se dypt og gjennomtrengende inn i hans sjel, gjenkjenne hans godhet og også hans potensial, så vel som å finne ut hva hans største behov var.

Så de enkle ordene – Jesus *fikk ham kjær*. Han følte en overveldende kjærlighet til og medfølelse med denne unge mannen, og *på grunn av* denne kjærligheten og *med* denne kjærligheten, ba Jesus ham gi enda mer. Jeg prøvde å forestille meg hvordan det må ha føltes for denne unge mannen å bli omsluttet av en slik kjærlighet, selv da han ble bedt om å gjøre noe så i høyeste grad vanskelig som å selge alt han eide og gi det til de fattige ...

[Jeg tenkte:] ‘Hvordan kan jeg bli fylt med Kristuslignende kjærlighet slik at [andre] kan føle Guds kjærlighet gjennom meg og få et ønske om å forandre seg?’ Hvordan kan jeg *se på* [menneskene rundt meg] på samme måte som Herren så på den rike unge mannen, og se hvem de egentlig er og hvem de kan bli, heller enn bare hva de gjør eller ikke gjør? Hvordan kan jeg være mer lik Frelseren?’¹

Lær å se andre

Å lære å se andre slik Frelseren gjør, gir store belønninger. Her er noen forslag som kan hjelpe når vi arbeider mot dette målet.

BLI KJENT MED DEM

Gjør en innsats for å bli kjent med andre utover overfladiske detaljer. Erkjenn at relasjonsbygging krever tid og oppriktig innsats. (Du finner nyttige tips i artikkelen om prinsipper for omsorgstjeneste fra august 2018, "Utvikle meningsfylte forhold".)

RANSAK DEG SELV

Prøv å legge merke til om du dømmer enten bevisst eller ubevisst. Legg merke til antagelser du gjør om andre, og prøv å forstå hvorfor du tenker slik du gjør om dem.

AVSTÅ FRA Å DØMME

Forstå at omstendighetene ikke definerer en persons verdi. Sett deg i deres sted, og tenk over hvordan du ville ønske at andre skulle se deg hvis du var i samme situasjon. Å skille andres valg og adferd fra deres egenverdi og guddommelige muligheter kan hjelpe oss å se dem slik Frelseren ville.

BE OM HJELP TIL Å BLI GLAD I DEM

Be regelmessig for dem ved navn, og be om tålmodighet til å utvikle ekte vennskap. Ta bønnen til hjelp for å vurdere din tjenestegjerning. Er det en forskjell mellom det du gjør og det de egentlig trenger?



Jesus tilbragte sin tid sammen med folk fra mange forskjellige samfunnslag: rike, fattige, myndighetspersoner og vanlige mennesker. Han ble ofte utsatt for andres feilbedømmelse når de så på ham og hans fattige eller tilsynelatende ubetydelige omstendigheter. "Vi så ham, men han hadde ikke et utseende så vi kunne ha vår lyst i ham ... [Han ble] foraktet, og vi aktet ham for intet" (Jesaja 53:2-3).

OPPFORDRING TIL Å HANDLE

Hvem trenger du å se annerledes på? Hva vil du gjøre for å endre ditt syn på dem?

FORTELL OM DINE ERFARINGER

Send oss dine erfaringer når du har utført omsorgstjeneste for andre eller andre har utført omsorgstjeneste for deg. Gå til liahona.lds.org, og klikk på "Submit an Article or Feedback".

Kristus-lignende syn

En søster forteller denne historien om hvordan hun lærte å se en nabo med Kristus-lignende øyne:

“Julia (navnet er endret) bodde ved siden av meg, og syntes å ikke ha noen venner. Hun virket alltid opprørt og sint. Til tross for dette bestemte jeg meg for å være en venn for henne. Ikke bare en tilfeldig venn i forbifarten, men en sann venn. Jeg snakket med henne hver gang jeg så henne, og viste interesse for alt hun gjorde. Sakte, men sikkert, knyttet jeg vennskapsbånd med henne, noe som ga meg mye glede.

En dag bestemte jeg meg for å besøke Julia og spørre henne om hennes beslutning om ikke å gå i kirken.

Jeg fikk vite at hun ikke har noen familiemedlemmer eller slektninger i nærheten. Hennes eneste søsken, en bror som bor langt unna, kommuniserer bare med henne én gang i året via telefon. Mens jeg hørte henne øse ut sin bitterhet, sitt sinne og sine frustrasjoner med hensyn til familien og Kirken, kom en ubestridelig medfølelse og kjærlighet for denne søsteren over meg med stor styrke. Jeg følte hennes smerte og frustrasjoner. Jeg innså hvor ensomt livet hennes var. Det var som om jeg hørte noen bak meg lavmælt si: ‘Jeg er også glad i henne. Vis henne kjærlighet og respekt.’

Jeg satt og lyttet til hun ikke hadde mer å si. Jeg følte kjærlighet til og hadde medfølelse med henne. Dette er en søster som aldri har visst hva det vil si å bli elsket. Plutselig forsto jeg henne mye bedre. Jeg takket henne for at jeg hadde



fått snakke med henne, og før jeg gikk, ga jeg henne en klem og uttrykte min kjærlighet og respekt for henne. Hun vil aldri vite hvor mye hun rørte meg med denne samtalen. Vår himmelske Fader har åpnet mine øyne og lært meg at jeg hadde evne til å elske med større medfølelse. Jeg er fast bestemt på ikke bare å være en venn for henne, men også å være familie for henne.”

Det er noe hellig å bli invitert inn i en annens liv. Med bønn, tålmodighet og Åndens hjelp kan vi lære å gjøre det med et mer Kristus-lignende syn. ■

NOTE

1. S. Mark Palmer, “Da så Jesus på ham og fikk ham kjær”, *Liahona*, mai 2017, 115.

FINN UT MER

Lær mer om å være mer imøtekommende:

- Les “Vi kan gjøre det bedre: Å ønske andre velkommen i flokken” i september 2017-nummeret av *Liahona*.
- Se Kirkens ledere forklare disse prinsippene på lds.org/go/61911.





Av eldste
Neil L. Andersen
i De tolv apostlers
quorum

Omsorgstjeneste på en helligere måte

Jeg lover at når du elsker Gud av hele ditt hjerte og ber om å kunne være et redskap i hans hender, vil Herren sette sine spesielle sønner og døtre på din vei.

Boken *The Narcissism Epidemic* [Narsissisme-epidemien] begynner med overdrevne eksempler på vår tids amerikanske kultur:

“På et dokusåpeprogram på TV ønsker en jente som planlegger sin 16-årsfest, å få en hovedvei avsperrert slik at et korps kan innlede hennes storslåtte entré på en rød løper. Boken *My Beautiful Mommy* [Min vakre mamma] forklarer plastisk kirurgi for små barn hvis mødre legger seg under kniven i det trendy programmet ‘Mommy Makeover’ [Mamma blir ny]. Det er nå mulig å leie falske paparazzifotografer til å ta bilder av deg når du går ut om kvelden – du kan til og med få en falsk kjendistidsskrift-forside med bildene på. En populær sang erklærer uten åpenbar sarkasme: ‘Jeg syns verden burde dreie seg om meg!’ ... Spedbarn har smekker prydet med ‘Supermodell’ ... og suger på prangende smykkesmocker mens foreldrene leser moderniserte barneregler fra *Denne lille grisen dro til Prada*”.¹

Som Jesu Kristi disipler avviser vi på det sterkeste tanken om at livet bare dreier seg om oss selv. Vi følger tvert imot Frelseren, som sa:

“Den som vil være stor blant dere, han skal være de andres tjener,
og den som vil være den første blant dere, skal være de andres trell ...

Menneskesønnen [er ikke] kommet for å la seg tjene, men for selv å tjene og gi sitt liv til en løsepenge i manges sted” (Matteus 20:26–28).



Vi verdsetter hans ord:

“Som jeg har elsket dere, skal også dere elske hverandre” (Johannes 13:34; se også Johannes 15:12).

“Fø mine lam ... Vokt mine får” (Johannes 21:15, 16).

“Når du en gang omvender deg, så styrk dine brødre” (Lukas 22:32).

“Styrk de svake, løft de hengende hender, og gi kraft til de vaklende knær” (Lære og pakter 81:5).

Her er et eksempel på den slags Kristus-lignende tjeneste som foregår blant medlemmene av Herrens kirke. En student ved Brigham Young University skrev nylig:

“Jeg gikk gjennom en veldig vanskelig periode. Én dag strevde jeg veldig, og jeg var på gråten. Jeg tryglet og ba stille om styrke til å fortsette. I samme øyeblikk sendte romvenninnen min meg en tekstmelding hvor hun uttrykte sin kjærlighet til meg. Hun delte et skriftsted og bar vitnesbyrd. Det ga meg mye styrke, trøst og håp i dette øyeblikket med fortvilelse.”

La meg dele noen tanker som jeg håper vil styrke den allerede enestående måten dere tjener hverandre på. Mitt første punkt er dette: Husk det første bud før dere utøver det andre. En ung mann kom til Frelseren og spurte ham:

“Mester! Hvilket bud er det største i loven?”

Han sa til ham: Du skal elske Herren din Gud av hele ditt hjerte og av hele din sjel og av all din forstand.

Dette er det største og første bud.

Men et annet er like stort: Du skal elske din neste som deg selv” (Matteus 22:36–39).

Din evne til å tilføre en helligere tilnærming til det å elske din neste, ha omsorg for og hjelpe andre, vil avhenge av i hvilken grad du holder det første bud.

En annen form for omsorgstjeneste

En unik og guddommelig gave ligger i omsorgstjeneste som kan komme fra en som elsker Gud av hele sitt hjerte, som er fast, grunnfestet, standhaftig og urokkelig i sin tro på Jesus Kristus og det gjengitte evangelium (se Efeserne 3:17; Kolosserne 1:23; 1 Nephi 2:10; Mosiah 5:15; Alma 1:25; 3 Nephi 6:14), og som holder budene med nøyaktighet.

La meg gi dere litt bakgrunn som dere allerede kjenner til. Over hele verden er den yngre generasjon i ferd med å miste sin tro, og ikke minst sin tro på en bestemt religion. Da jeg ble uteksaminert fra BYU i 1975, var andelen unge voksne (i alderen 18–24) med tilknytning til en religion på nesten 90 prosent. Nå er den på 66 prosent. “En tredjedel av unge voksne er ikke tilsluttet noen organisert religion.”²

I 2001 skrev religionsforskeren Robert C. Fuller boken *Spiritual, But Not Religious* [Åndelig, men ikke religiøs].³ En tendens til åndelighet utenfor formelle religiøse organisasjoner kan ha vært tilfelle for 20 år siden, men i mindre grad i dag. Unge voksne i USA i dag ber sjeldnere, tror mindre på Gud, tror mindre på Bibelen og tror mindre på budene.⁴ Det er naivt å tro at verdens trender ikke kan påvirke oss alle – selv de utvalgte.

Omsorg for andre, både fysisk og følelsesmessig, krever et uselvvisk og følsomt hjerte. Denne omsorgen er en viktig del av evangeliet. Den utøves både i og utenfor Kirken av gode

mennesker, troende og ikke-troende. Det finnes mange fantastiske, snille mennesker over hele verden, og vi kan lære av dem.

En annen form for omsorgstjeneste er imidlertid unik for et omvendt medlem av Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige. Som Frelserens disipler har vi muligheter til å tjene på en måte som bidrar til å hindre en venn i å vakle i troen, minner en romkamerat på en vennlig måte om at det å lese Mormons bok hver dag virkelig bringer mirakler, og viser et annet medlem av menigheten at Kirkens normer ikke bare er et knippe regler, men snarere en måte å holde oss nær til Gud og oppnå lykke på.

En person med et godt hjerte kan hjelpe noen med å reparere et dekk, kjøre en nabo til legen, spise lunsj med noen som er lei seg, eller smile og si hei for å gjøre dagen lettere. Men en som følger det første budet, vil naturlig gjøre mer enn disse viktige tjenestegjeringene, oppmuntre den som er flink til å holde budene, og dele kloke råd for å styrke troen til den som vakler eller som trenger hjelp til å komme tilbake til stien han eller hun en gang vandret på.

Jeg utfordrer dere til å styrke deres innsats for å betjene hverandre åndelig. Å betjene åndelig kan begynne med å bake småkaker eller spille en basketballkamp. Men til syvende og sist krever denne formen for

omsorgstjeneste at du åpner ditt hjerte og din tro, at du fatter mot ved å fremme den positive veksten du ser i en venn, og uttrykker bekymring over ting du ser og føler ikke er forenlige med disippelskap.

La oss ikke være selvgode, men la oss være åndelig tapre og yte omsorgstjeneste på en helligere måte, helt konkret ved å styrke andres tro. For å stimulere din tenkning, kan du overveie disse mulige situasjonene:

- Du legger merke til at en venn bruker uvanlig mye tid på å spille på en smarttelefon, men sjelden engasjerer seg i samtaler om emner i evangeliet.
- Du får følelsen av at et medlem av menigheten kan streve med pornografi.
- Vennene dine bruker enormt mye tid på å ta og legge ut bilder av seg selv som grenser til det usømmelige.
- Du merker at noen som en gang syntes å elske å snakke om Mormons bok, nå aldri nevner den.
- Du merker at et familiemedlem som en gang syntes å elske å dra til tempelet, nå ikke gjør det lenger.
- Du legger merke til at en venn som en gang snakket med tro om profetens råd, nå uttaler seg kritisk.
- Du kjenner en hjemvendt misjonær som ikke lenger er så nøye med å gå med klær som gjenspeiler tempelpakter.
- Du legger merke til at et medlem av menigheten finner grunner til å oppsøke andre steder enn kirken på søndag.
- Du føler at en venn har begynt å være uærlig i små ting.
- Du kjenner noen som hadde et lys i øynene etter å ha kommet hjem fra misjon, men nå ser dette lyset ut til å ha avtatt.



- Du har en venn som spørker om hellige ting.
- Du har en venn hvis motløshet med hensyn til stevnemøter har gått over til “Gud er ikke glad i meg”.
- Du ser at en venns tro blir påvirket av svekket verdighet og et behov for å omvende seg.

Kan du forestille deg slike situasjoner eller andre som dem? Har du kommet på bestemte navn? Apostelen Paulus sa: “Vi har ikke kamp mot kjøtt og blod, men mot maktene, mot myndighetene, mot verdens herskere i dette mørke, mot ondskapens åndehær i himmelrommet” (Efeserne 6:12). Et av de største behovene i hele verden er å ha større tro på vår himmelske Fader og på hans Sønn Jesus Kristus, og å være mer villig til å følge budene.

Omsorgstjeneste for den ene

Hvis vi følger Frelserens mønster, vil det meste av vår omsorgstjeneste være fra én person til en annen. Til den samaritanske kvinnen ved brønnen sa Frelseren:

“Hver den som drikker av dette vann, blir tørst igjen.

Men den som drikker av det vann jeg vil gi ham, skal aldri i evighet tørste ...

Kvinnen sier til ham: Herre, gi meg dette vannet, så jeg kan slippe å tørste ...

[Så sa hun]: Jeg vet at Messias kommer – han som kalles Kristus. Når han kommer, skal han forkynne oss alt.

Jesus sier til henne: Jeg er det, jeg som taler med deg” (se Johannes 4:13–15, 25–26).

Selv da han erklærte sin egen guddommelighet, betjente Jesus den ene.

I motsetning til å bytte et punktert dekk, løser bare én tjenesteopplevelse sjelden et åndelig problem. Det krever tid, samtaler og oppmuntrende erfaringer som vil bidra til å bygge tro. Det kommer mer som dugg fra himmelen enn som én sprut fra en brannslange. Du må utføre omsorgstjeneste om og om igjen når du hjelper noen å vende tilbake til Gud og igjen stole på Frelseren og hans forsoning.

For å yte omsorgstjeneste på Herrens måte, trenger vi Den hellige ånds hjelp. President Russell M. Nelson talte kraftfullt



om dette emnet under generalkonferansen i april 2018:

“I tiden fremover vil det ikke være mulig å overleve åndelig uten Den hellige ånds veiledende, rettleidende, trøstende og konstante innflytelse.”⁵

President Nelson tilføyde: “Jeg oppfordrer deg til å overgå din nåværende åndelige evne til å motta personlig åpenbaring.”⁶ Han rådet oss til å be, lytte, skrive ned våre tanker og handle.

Kan vi anvende dette på å yte omsorgstjeneste på en helligere måte? La oss be, lytte, skrive ned våre tanker og gjøre noe for dem vi kan yte omsorgstjeneste for.

Be om anledninger til å bygge opp andres tro. Ikke alle du hjelper, vil være noen du kjenner. Da Jesus betjente enken i Nain, var han på vei til byen. Men han så henne, fikk medlidenhet med henne og vekket sønnen hennes fra de døde. Hans tjenestegjerning forandret livet hennes (se Lukas 7:11–15).

Be om at tjenestemuligheter må komme til deg, lytt, skriv ned tankene dine, og vær deretter beredt til å handle når mennesker blir satt på din vei.

Jeg har alltid blitt rørt av salmistens rop: “Se til min høyre side ... det er ingen som kjennes ved meg. All tilflukt er blitt borte for meg. Det er ikke noen som spør etter min sjel” (Salmene 142:5). La oss hjelpe dem som føler det slik.

Ta deg tid til Ånden

For å få hjelp fra Den hellige ånd må vi forberede vårt sinn og hjerte. I vår generasjon trenger vi selvdisiplin og selvbeherskelse med hensyn til hvordan vi bruker våre teknologiske innretninger. I sin bok, *Irresistible* [Uimotståelig], skrev Adam Alter om teknologi og sosiale mediers vanedannende adferd. Han siterte Greg Hochmuth, en av Instagrams oppstartsingeniører, som sa: “Det er alltid en ny emneknagg å klikke på. Så antar det sitt eget liv, som en organisme, og folk kan bli drevet av tvangstanker.”⁷

Herr Alter la til: “Instagram, som så mange andre sosiale medier, er bunnløs. Facebook har en endeløs datastrøm, Netflix går automatisk videre til neste episode av en serie, Tinder oppfordrer brukerne til å fortsette å sveipe på jakt etter et bedre alternativ ... Ifølge Tristan Harris, en ‘designetiker’, er ikke problemet at folk mangler viljestyrke. Det er at ‘det er tusen mennesker på den andre siden av skjermen, hvis oppgave det er å bryte ned den egenkontrollen du måtte ha.”⁸

Herr Alter fortsatte: “Et likerklikk på Facebook og Instagram treffer en av [de rette nevrologiske] notene, og det samme gjør belønningen ved å fullføre et World of Warcraft-oppdrag eller å se en av dine Twitter-meldinger bli delt av hundrevis av Twitter-brukere. De som skaper og foredrer teknologi, spill og interaktive opplevelser, er svært dyktige i det de gjør. De utfører tusenvis av prøver med millioner av brukere for å finne ut hvilke tilpasninger som

fungerer, og hvilke som ikke gjør det – hvilke bakgrunnsfarger, skrifttyper og lyder som maksimerer engasjementet og reduserer frustrasjonen. Etterhvert som en opplevelse utvikler seg, blir den en uimotståelig, ekstremt potent versjon av opplevelsen den en gang var. I 2004 var Facebook morsomt. [I dag] er det vanedannende.”⁹

Hvis vi skal ha Ånden med oss, trenger vi tid og rom. Lær å legge fra deg smarttelefonen. Sett av tid da din teknologi med hensikt ikke er tilgjengelig.

Under generalkonferansen i april 2018 sa president M. Russell Ballard, fungerende president for De tolv apostlers quorum: “Altfor mange tillater seg selv å nesten leve på nett med sine smart-enheter – skjermer som opplyser deres ansikt dag og natt og ørepropper i ørene som blokkerer for Åndens milde, lave røst. Hvis vi ikke tar oss tid til å koble fra, kan vi gå glipp av muligheter til å høre røsten til Ham som sa: ‘Hold opp, og kjenn at jeg er Gud!’ [Salmene 46:11]. Det er ikke noe galt i å benytte teknologiens fremskritt inspirert av Herren, men vi må bruke den klokt.”¹⁰

Styrk hverandre

I min studietid ved BYU var det, i tillegg til min hustru Kathy, hvis evige innflytelse er umulig å måle, to romkamerater – én før min



misjon og én etter – som i stor grad formet min åndelige grunnvoll. Den ene var Reid Robison, som nå er professor i organisasjonsadferd ved BYU. Jeg møtte ham på min misjon, og vi ble romkamerater etterpå. Reids nøyaktighet med hensyn til å følge budene, hans kjærighet til profeten og hans urokkelige vitnesbyrd om Frelseren styrket meg og alle rundt ham. Og han har fortsatt å være et eksempel for meg de siste 45 årene.

Den andre romkameraten jeg nevner, er Terrel Bird, som nå bor i St. George i Utah. Jeg møtte Terrel da vi gikk på videregående skole i Pocatello i Idaho. Selv om vi spilte basketball

sammen, utviklet vennskapet vårt seg da jeg så hans åndelige modenhet. Han delte åpenhjertig den åndelige innsikten han hadde og livsprinsippene han leste og lærte om. Jeg ble overrasket over å høre disse tingene fra en 17-åring. Vi bestemte oss for å dele rom ved BYU.

Den gangen hadde vi ikke datamaskiner, men skrivemaskiner. Terrel tok skriftsteder som var meningsfulle for ham og sitater som var karakterbyggende, skrev dem på maskin og lagret dem i en liten eske, slik at han kunne lese dem ofte. Det var ikke uvanlig at han hadde mer enn tusen skriftsteder og sitater, og mange av disse lærte han utenat. Selv om jeg jobbet med rengjøring av biblioteket hver morgen fra 04.00 til 07.00 og hadde en fullspekket timeplan, inspirerte Terrel meg til å begynne på min egen kartotekboks.

Her er ett av sitatene jeg fremdeles husker fra nesten 50 år siden:

Sinnet er den styrende kraft som former og gjør.

Mennesket med sitt sinn anvender

tanken som redskap og former hva han vil.

Skaper tusen gleder, tusen onder.

Han tenker i lønndom, og det skjer.

Omgivelsene er bare hans speilbilde.¹¹

Jeg husker naturligvis også kraftfulle skriftsteder som dette:

“Jeg er oppstandelsen og livet. Den som tror på meg, skal leve om han enn dør.

Og hver den som lever og tror på meg, skal aldri i evighet dø” (Johannes 11:25–26).

Terrel hjalp meg som førsteårsstudent ved BYU å fylle mitt sinn med skriftsteder og visdomsord som har påvirket meg hele livet. Jeg takker Reid Robison og Terrel Bird for at de viste meg åndelig omsorg på et tidspunkt da det var utslagsgivende.

Her er et dikt som min nabo Thomas L. Kay har skrevet:

Takk Gud for alle som gir lindring,

for dem som virkelig bryr seg,

som slår armene rundt de svake

og taler deres sak i bønn.

Takk Gud for dem som hører hjertet

og lytter til ordene,

som vet at et blick eller en mild berøring

betyr mer enn hele verden.





*Takk Gud for dem som løfter hendene
og gir kraft til de vaklende knær,
som går rundt og styrker sjeler
i stille tjenestegjering.¹²*

Mine kjære venner og meddisipler, jeg gir dere mitt sikre vitnesbyrd om at jeg vet at Frelseren lever. Han er oppstanden. Han leder dette hellige arbeidet. President Nelson er hans salvede profet på jorden. Vår tid på jorden er av evig betydning.

Jeg lover at når dere elsker Gud av hele deres hjerte, ber om å kunne være et redskap i hans hender, hjelper enkeltpersoner, utvikler deres evne til å motta åpenbaring og stoler på Den hellige ånds innflytelse, vil Herren sette sine spesielle sønner og døtre på deres vei, og dere vil bli deres tjennende engler, til deres evige velsignelse. Dere vil yte omsorgstjeneste på en helligere måte.

Jeg ber om at dette må være noe som er viktig for dere når dere går videre på denne ytterst viktige veien gjennom jordelivet. Jeg gir dere mitt faste og sikre vitnesbyrd om Frelseren og deres evige verdi for ham, og at han vil komme igjen og ta imot oss som sine sønner og døtre, som sine disipler. ■

Fra talen "A Holier Approach to Ministering", som ble holdt under en andakt ved Brigham Young University 10. april 2018.

NOTER

1. Jean M. Twenge and W. Keith Campbell, *The Narcissism Epidemic: Living in the Age of Entitlement* (2009), 1.
2. Jean M. Twenge, *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Completely Unprepared for Adulthood* (2017), 121; se også figur 5.1, 121.
3. Se Robert C. Fuller, *Spiritual, But Not Religious: Understanding Unchurched America* (2001).
4. Se Jean M. Twenge, *iGen*, 119–42.
5. Russell M. Nelson, "Åpenbaring for Kirken, åpenbaring for vårt liv", *Liahona*, mai 2018, 96.
6. Russell M. Nelson, "Åpenbaring for Kirken, åpenbaring for vårt liv", 95.
7. Greg Hochmuth, i Adam Alter, *Irresistible: The Rise of Addictive Technology and the Business of Keeping Us Hooked* (2017), 3; se også Greg Hochmuth, i Natasha Singer, "Can't Put Down Your Device? That's by Design", *The New York Times*, 5. des. 2015, nytimes.com.
8. Adam Alter, *Irresistible*, 3; se også Tristan Harris, i Natasha Singer, "Can't Put Down Your Device? That's by Design".
9. Adam Alter, *Irresistible*, 5.
10. M. Russell Ballard, "Dyrebare gaver fra Gud", *Liahona*, mai 2018, 10.
11. James Allen, *As a Man Thinketh* (1902), tittelbilde.
12. Thomas L. Kay, "Saints", i *The Road I've Taken* (2016), 16; se også "Saints," musikk av Rachel Bastian, *New Era*, sep. 1999, 51.



Hjelp andre å motta Herrens helbredelse

Av Merrilee Browne Boyack

En søndag leste jeg skriftstedet: “Sannelig, sannelig sier jeg dere: Dette er mitt evangelium, og dere vet hva dere må gjøre i min kirke, *for de gjerninger som dere har sett meg gjøre, de skal dere også gjøre*” (3 Nephi 27:21; uthevelse tilføyd).

Jeg tenkte: “Hva var Kristi gjerninger på jorden?” Jeg kom først og fremst på to ting: tjeneste og helbredelse. Tjeneste kunne jeg klare, men helbredelse? Jeg var da ikke i stand til å helbrede andre – eller var jeg det?

Jeg var nylig i ferd med å komme meg etter en operasjon som hadde blitt etterfulgt av en alvorlig allergisk reaksjon. Jeg tenkte umiddelbart på dem som hadde hjulpet meg i min helbredelsesprosess, og listen var lang. Hvis de kunne hjelpe meg å bli bedre, kunne ikke jeg gjøre det samme for andre?

Vi kan alle lære helbrederens kunst.¹ Vi er omgitt av dem som lider av fysiske, psykiske og åndelige sykdommer, som ville bli velsignet ved vår hjelp.

Besøke de syke

I Mosiah 4:26 står det: “[Jeg vil] dere skal gi av deres midler til de fattige – enhver ifølge det han har – ved å fø de sultne, kle de nakne, besøke de syke og yte dem hjelp, både åndelig og timelig ifølge deres ønsker.”

Å være syk – fysisk, psykisk eller åndelig – kan være svært isolerende. Folk tilbringer mange ensomme timer på soverom eller sykehusrom for å samle krefter, og det er lett for dem å bli deprimert. Når mørket trenger seg på, kan besøk av en omsorgsfull venn eller et familiemedlem gi dem lys.

Hvordan vi besøker de syke kan også være viktig. Mange kvinner besvarte mitt spørsmål om hvordan andre har hjulpet dem gjennom helbredelsesprosessen. Judi fra Arizona i USA sa: “Å lytte ... [er] virkelig til hjelp i vanskelige stunder. Å lytte og *ikke* dømme.” Å lytte tålmodig, oppriktig og kjærlig er en verdifull støtte til dem som prøver å komme seg.

Vi utøver helbrederens kunst når vi bidrar til å bringe Herrens helbredende velsignelser til dem som lider av fysiske, psykiske og åndelige sykdommer.

Linda fra California i USA fortalte hvordan en venns besøk hjalp henne: “Jeg husker de spesielle personene i mitt liv – spesielt de som virkelig lyttet og formidlet Åndens gode råd. Da jeg ble enke med fem barn som 30-åring, følte jeg min himmelske Faders og

Frelserens kjærlighet enda sterkere på grunn av min gode venn Karen. Hun var alltid i harmoni og beredt til å lytte. Jeg følte meg aldri alene fordi hun stadig minnet meg på det vakre båndet jeg har som en Guds datter.”

Omsorgsbrødre og -søstre står i en særstilling til å kunne utføre denne helbrederens kunst. Det er viktig å stille seg inn på behovene til dem som lider. Noen ganger er et kort besøk på sin plass fordi de er veldig slitne. Noen ganger er de ensomme og kjeder seg, og et lengre besøk vil dekke behovene deres. Det er også viktig å stille inn på deres personlighet. Noen vil ha privatliv og ro, mens andre ønsker mye sosialt samkvem og støtte. Vi skulle først finne ut hvilke behov de har, og hjelpe i samsvar med dem.

Vi kan bære hverandres byrder

Alma beskrev svært velformulert vår beslutning om å følge Frelserens eksempel da han spurte de troende i Mormons bok om de var villige til “å komme inn i Guds hjord og kalles hans folk, og [var] villige til å bære hverandres byrder, så de [kunne] være lette” (Mosiah 18:8).

Vi bærer alle byrder av mange slag. Disse er vanskeligst å takle når vi er syke eller sliter med psykiske lidelser eller



VI ER HERRENS HENDER

“Kristus vet hvordan han fullkomment kan hjelpe andre. Når Frelseren

strekker ut sine hender, blir de han påvirker, oppløftet, de blir noe mer, sterkere og bedre mennesker.

Hvis vi er hans hender, skulle ikke vi gjøre det samme?”

Eldste Dieter F. Uchtdorf i De tolv apostlers quorum, “Du er mine hender”, *Liahona*, mai 2010, 70.

åndelige vanskeligheter. En av helbredere kunst er å hjelpe til med å bære andres byrder når de lider.

Shannon fra Utah i USA fortalte hvordan naboen hjalp henne: “Den dagen vi begravet vår unge sønn, kom vi hjem fra kirkegården og oppdaget at nabolaget vårt hadde kommet sammen i timene vi var i begravelsen og fullstendig fornyet hagen vår. De hadde plantet vakre busker, trær og blomster og til og med lagt ny gresstorv. Midt i vår ufattelige sorg innledet deres omtensomme uttrykk for kjærlighet og støtte helbredelsesprosessen for oss. Vi ble minnet på at kjærlighet og liv er evig hvert år da den vakre hagen vår våknet til liv igjen. [Det var] virkelig en hellig og symbolsk opplevelse som vi aldri vil glemme.”

Da jeg fikk diagnosen brystkreft, var jeg Hjelpeforenings-president og stilte til gjenvalg i bystyret. Mannen min hadde mistet jobben, og vi ble rammet av mange alvorlige prøvelser i denne perioden. Mine rådgivere la seg ordene “bære hverandres byrder” på sinne, og bidro til å spre byrden jeg bar på. Biskopen tok på seg noen av mine ansvarsoppgaver. Mannen min

overtok mange plikter i forbindelse med matlaging og husarbeid. Det gjorde meg virkelig ydmyk å se at mine byrder ikke ble fjernet, men i stedet ble delt av mange, mange som utøvde helbredere kunst.

Trøst

Alma forkynte også at Kristi tilhengere “er villige til å sørge med dem som sørger, ja, og trøste dem som trenger trøst” (Mosiah 18:9).

Å gi trøst omfatter medfølelse, vennlighet, omtanke, omsorg, kjærlighet og nestekjærlighet. Det er å omfavne dem som er syke eller plaget, i kjærlige armer for å hjelpe dem å takle sine lidelser.

Luann (navnet er endret) opplevde en åndelig og moralsk kamp og reflekterte over sine erfaringer med andre som trøstet henne: “De så forbi min nåværende person og så mitt lovende potensial, potensialet til å bli en som er noe mer, klokere, snillere. Jeg tenker tilbake på mitt tidligere jeg, og krymper meg noen ganger av forlegenhet for min uvitenhet – litt skamfølelse over mine overtredelser og mitt syndige levesett. Men smerten av forlegenhet og skamfølelse etterfølges alltid av den helbredende balsam som nåde, barmhjertighet, tilgivelse

og kjærlighet er. Når jeg ser at det var folk rundt meg som overøste meg med disse tingene, forsvinner smerten. Og jeg ser at de hjalp meg med å heles. Kanskje er det mer riktig å si at de skapte et trygt miljø rundt meg – en

“De skapte et trygt miljø rundt meg hvor Frelseren, Mesterlegen, kunne jobbe med meg.”

nådens kokong, kanskje – hvor Frelseren, Mesterlegen, kunne arbeide med meg. Forandre meg. Forandre mitt hjerte.”

En viktig del av å trøste de syke er å vende dem til Mesterlegen. Sabrina fra Utah sa: “Det finnes ingen bedre helbredelse enn den der noen hjelper deg å finne eller vende tilbake til Gud. Det kan bare være en påminnelse om det du allerede vet – at du prøver å være tøffere enn nødvendig, klare alt selv og ikke virkelig stole på Gud.”



Å trøste de syke og hjelpe dem å være positive fordrer følsomhet for Ånden. På ett tidspunkt i mitt liv hadde jeg ikke sovet godt på flere måneder, i snitt vanligvis ca. to til tre timer med avbrutt søvn hver natt. Jeg led voldsomt av angst og utmattelse. Jeg hadde gått til mange leger til ingen nytte. Til slutt henviste en venn meg til en sistedagers-hellig lege som umiddelbart stilte riktig diagnose. Men det han sa deretter, overrasket meg: "Merrilee, det viktigste du må gjøre, er å overlate angsten din til Gud." Han oppfordret meg så til å meditere en kort stund hver dag over "Den levende Kristus: Apostlenes vitnesbyrd".

Jeg hadde prøvd denne meditasjonen noen ganger uten hell, men jeg var desperat etter helbredelse. Dagen etter mediterte jeg stille over de kraftfulle ordene: "Vi [bærer] vårt vitnesbyrd om realiteten av hans uforlignelige liv og den uendelige kraft i hans store sonoffer."² Jeg kjente en iling i kroppen da jeg begynte å tenke over vitnesbyrdet om vår store Lege, og visste at jeg hadde funnet trøst og fred i sjelen.

Vær oppmerksom

Når vi studerer Skriftene for å prøve å ligne Jesus i hans helbredelsesgjerninger, leser vi at Jesus gjorde én ting om og om igjen: Han var oppmerksom på andre rundt seg.

Kristus la merke til folk. Han snakket med den samaritanske kvinnen, til tross for kulturelle tabuer. Han tok seg tid til å velsigne barna. Han spiste sammen med tollere og syndere, og betjente spedalske og utstøtte. Han ga sin oppmerksomhet til hver enkelt.

Som Kristi tilhengere som ønsker å lære hans helbredende kunst, kan vi begynne å se andre med Kristi øyne. Vi kan ta oss tid til å si hei, smile og spørre hvordan dagen deres har vært. Vi vil kanskje aldri få vite hvilken helbredende balsam vår innsats kan være for menneskene rundt oss som er ensomme, deprimerte, syke, svake eller lidende. Selv enkle tegn på kjærlighet kan ha stor innflytelse.

Når vi gjør Kristi gjerninger og deltar i andres helbredelse, vil det føre til store velsignelser. Kristus sa: "Alt dere gjorde mot én av disse mine minste brødre, det gjorde dere mot meg" (Matteus 25:40). Til ham som helbredet hver enkelt av oss, til ham som har omfavnet oss i sine kjærlige armer oftere enn vi engang vet, til ham som har gitt oss den helbredende balsam av sin forsoning, kan vi gi vår lille innsats for å bidra til å helbrede våre brødre og søstre. Dette er virkelig helbrederens kunst. ■

Artikkelforfatteren bor i Utah i USA.

NOTER

1. Se "O, må jeg følge deg", *Salmer*, nr. 201.
2. "Den levende Kristus: Apostlenes vitnesbyrd", *Liahona*, mai 2017, andre omslagsside.

Blomster og økonomisk sikkerhet

Av Mechel Wall

Herren har øket min kapasitet, utvidet mine evner og gjort mye mer av meg enn jeg ville ha blitt på egenhånd.

Det plaget meg at jeg aldri hadde avsluttet studiene. Jeg visste at om noe skulle skje med mannen min, var jeg ikke økonomisk forberedt på å forsørge familien.

Så skjedde det utenkelige. Jeg fikk en opprivende, livsendrende telefonsamtale.

“Ring nødsentralen!” ropte min engstelige mann. “Jeg sitter fast under traktoren!”

Jeg ringte etter hjelp, og kom meg deretter på rekordtid til området han hadde ryddet, mens jeg passerte en lang rekke utrykningskjøretøy på grusveien til vår eiendom i Pea Ridge i Arkansas. Barry var i live, men han satt virkelig fast under motoren på en traktor som hadde veltet.

Ved hjelp av hydraulisk redningsverktøy løftet brannvesenet traktoren og frigjorde Barry. Bena hans, som var gjennomvåte av diesel, så ut til å være brukket flere steder. Han ble kjørt til et akuttmottak, hvor han fikk en



prestedømsvelsignelse før han ble sendt til røntgen.

Vi ble overrasket over at ikke ett ben var brukket, men baksiden av et av Barrys ben hadde blitt alvorlig forbrent av dieselen. Knusningsskaden hadde også ført til forgiftning av nyrene. Livet sto i fare.

Etter fem ansente dager på sykehuset, begynte endelig Barrys giftnivåer å avta. Måneder med sårskift, hudtransplantasjoner, operasjoner og hyperbarisk oksygenbehandling fulgte. Så snart han følte seg bra nok, gjenopptok Barry salgsjobben sin hjemmefra.

“Ingen ville ansette meg”

Denne erfaringen ble en vekker. De neste årene tenkte jeg på hva jeg kunne gjøre hvis jeg mistet Barry. Jeg utførte frivillig arbeid, deltok i arbeidsgrupper og søkte på flere deltidsjobber. Men jeg hadde ingen etterspurte ferdigheter, og ingen ville ansette meg.

Vi bor på en gård med beite til noen få dyr, så jeg begynte å undersøke landbruk som levebrød. En dag fikk jeg en idé: blomster. Etter å ha undersøkt blomsterdyrking bestemte jeg meg for å prøve. Jeg dro til en konferanse for blomsterdyrkere og forberedte meg til å gå over fra beitemark til radavlinger. Så, i november 2016, meldte jeg meg på

et av Selvhjelpenhetstjenestens kurs i å starte og utvikle eget foretak.

Vår egen blomsterbutikk

Det 12 uker lange kurset var akkurat det jeg trengte. Jeg hadde en grunnleggende forretningsplan og mange morsomme ideer, men jeg manglet organisering. Det dukket opp ideer i klassen som jeg ikke hadde tenkt på før. Jeg prøvde alle sammen. Mens jeg arbeidet dette første året med å dyrke og selge blomster, kom forslagene og prinsippene jeg lærte i klassen, til sin rett:

- Jeg fant et næringslån med lav rente.
- Jeg utvidet markedet til grønnsakstorg og blomsterbutikker.
- Jeg hadde en rekke arrangementer på gården som en utvidelse av mine tjenester.

I slutten av 2017, etter mitt første år med landbruk, innså jeg at salg til blomsterbutikker tok for mye tid. “Hva om jeg åpnet min egen blomsterbutikk?” tenkte jeg. Den lokale blomsterbutikken hadde stengt, og bygningen hadde blitt en skamplett. Så min mann og jeg kjøpte den, pusset den opp og åpnet en blomsterbutikk som også selger kunst og lokalt håndverk. I tillegg

begynte jeg med utleie av planter og interiørbeplantning.

Jeg selger blomstene mine i butikken vår og på kaffebarer, i moteforretninger og i en kiosk på den lokale flyplassen. Hver dag høster jeg det jeg trenger.

Herren bryr seg

Jeg har et vitnesbyrd om at Herren bryr seg om foretaket mitt. Han har hjulpet meg å skape økonomisk trygghet for meg selv og deltidsjobber til flere kvinner som ønsker fleksibel arbeidstid og for studenter som finansierer studiene ved å arbeide. En av døtrene våre driver blomstergården, og to av sønnene våre gjør mye av gårdsarbeidet, og hjelper blant annet til med å bygge et drivhus. Barry hjelper med de tunge løftene på kveldstid og i helgene.

Alle støtter hverandre og samarbeider. Det har vært til velsignelse for alle involverte. Jeg holder meg opptatt, men har likevel tid til familien, kall i Kirken, omsorgstjeneste og frivillig arbeid.

Arbeidet fra jeg så et frø eller planter en blomsterløk til jeg viser en blomst til en kunde, er svært tilfredsstillende. Jeg er ikke det minste i tvil om at Herren har utvidet mine evner og gjort mye mer av meg enn jeg ville ha blitt på egenhånd. ■

Artikkelforfatteren bor i Arkansas i USA.

Marta og Maria

Av Camille Fronk Olson

Professor emeritus i oldtidsskrifter ved Brigham Young University

Uansett hvordan vi velger å tjene, er det viktig å ta imot og følge Kristus av hele vårt hjerte og sinn.

På en tid da mange i Jerusalem uttrykte forvirring rundt Frelserens identitet, sa Jesus: “Om noen vil gjøre hans vilje, da skal han kjenne om læren er av Gud” (Johannes 7:17). Hvis vi ønsker å gjøre mer enn bare å tilegne oss læren, og lære hvem Jesus Kristus er og bli hans disippel, må vi omsette vår tro i handling. Historien om Marta og Maria viser at vi kan tjene Frelseren på mer enn én måte.

Kort tid etter denne prekenen dro Jesus og noen av disiplene hjem til Marta i Betania for å undervise i evangeliet. Marta tok hovedansvaret for å være en god vert, kanskje ved å gi gjestene mat og husly, mens hennes søster Maria satt ved Jesu føtter og lyttet til ham mens han talte. (Se Lukas 10:38–42.) Søstrenes forskjellige måter å tjene Mesteren på lærer oss å respektere og hedre dem som viser disippelskap på forskjellige måter. Jesu læresetninger i denne beretningen viser også hans

perspektiv på at kvinner var fri til å velge hvordan de ville tjene og hvordan de ville vise disippelskap, akkurat slik mennene kunne velge.

Tjeneste ved å gi

Like før Lukas presenterer Marta og Maria, forteller han lignelsen om den barmhjertige samaritan. I denne historien lærte Frelseren oss å vise barmhjertighet mot andre, for eksempel ved å gi mat, husly og omsorg til enhver som er i nød (se Lukas 10:30–37). Martas forsøk på å “stille i stand” (Lukas 10:40) viser hennes anerkjennelse og tolkning av dette prinsippet idet hun omsatte tro i handling.

For å illustrere sin lære om at den som er størst, utfører tjeneste for andre (se Matteus 20:26–28; Lukas 22:26–27), levde Jesus sitt liv i tjeneste. Marta reagerte med sitt ønske om å tjene ham. Beretningen om Marta og Maria viser to kvinner som er eksempler på sann

tro og disippelskap ved å tjene og lære. Akkurat slik Marta viste sin kjærlighet til Kristus ved tjeneste, kan vi utføre tjeneste for menneskene rundt oss som er forankret i vår kjærlighet til vår Frelser og vår villighet til å lære og følge hans evangelium.

Når vi utfører tjeneste, må vi huske at det finnes andre måter å tjene på og at vi ikke skulle dømme dem som deltar i dem. Da Marta var opptatt med å “stille i stand” (Lukas 10:40), utløste reaksjonen hennes strid og truet den gode stemningen under Frelserens besøk.

Selv om Marta var gjestfri og ansvarsbevisst, var hun også urolig og oppslukt av sin travelhet. Hun klaget til Jesus: “Herre, bryr du deg ikke om at min søster har latt meg bli alene med å tjene deg?” (Lukas 10:40). Hennes protest antyder at hun mente det bare var hun som tjente. Hun var blind for andre former for tjeneste som ble utført av andre akkurat da,



Vi kan ta til oss Martas og Marias eksempel og be om Åndens veiledning for å yte tjeneste på den beste måten.

heriblant Maria og Frelseren selv. Marta viste prinsippet om å gi, men med en holdning som ikke var forenlig med Ånden. I vårt liv i dag kan vi også vise vår kjærlighet til andre ved våre handlinger *og* vår holdning.

Tjeneste ved å motta

Jesus anerkjente med en advarsel Martas innsats for å tjene og hennes resulterende frustrasjon: “Marta, Marta! Du gjør deg strev og uro med mange ting” (Lukas 10:41). Frelserens ord var ikke ment som en nedvurdering av Martas valgte måte å vise gjestfrihet på, men anerkjente retten Maria hadde til å tjene ved å lytte og lære. Marias

handling viser oss hva som er viktig for alle som ønsker å følge ham, uavhengig av deres valgte form for tjeneste.

Maria lot Frelseren betjene seg ved å motta hans ord. Hennes eksempel viser at vi kan vise kjærlighet til Frelseren ved å sitte ved hans føtter for å lære og vokse i Ånden.

Ett er nødvendig

Løsningen på Martas konflikt var å erkjenne at “ett er nødvendig” (Lukas 10:42). Den store kraften som ligger i enkelhet, er underforstått, men *enkelt* kan ha forskjellig betydning for hver av oss. Hva som er “nødvendig” kommer ikke an på hva vi får til, men på våre

motiver. Uansett hvordan vi velger å tjene, er det viktig å ta imot og følge Kristus av hele vårt hjerte og sinn.

Det kan hende at tjeneste på Martas vis kan være best i noen tilfeller, mens det i andre tilfeller kan være mer passende med Marias måte – eller til og med en som ikke passer med noen av disse to kategoriene. Vi kan ta til oss Martas og Marias eksempel og be om Åndens veiledning for å yte tjeneste på den beste måten.

La oss se på vår holdning når vi utfører tjeneste på vår egen valgte måte, og huske at vår overbevisning om å følge ham er det som betyr mest. Måtte vi alltid befinne oss ved Frelserens føtter. ■



Av biskop Dean
M. Davies

Førsterådgiver i
Det presiderende
biskopsråd

Guddommelig veiledet disippelskap

Hvis dere vil prøve å bli vår kjære Frelseres sanne disipler,
vil Herren, Himmelenes Gud, gjøre deres stier rette.

Jeg ønsker å ta opp to spørsmål jeg selv ønsket svar på da jeg var ung.

For det første, hvis du vier deg til Guds tjeneste, vil han lede dine skritt og bruke deg til sine rettferdige hensikter? For det annet, hvis du velger å følge Frelseren og vandre på disippelens vei, vil Herren våke over deg, veilede deg, velsigne deg og fylle deg med glede og tilfredsstillende når han bruker deg til sine hensikter?

Mine kjære brødre og søstre, hvis dere gir deres hjerte til Frelseren og streber etter å vandre i tro og medlidenhet på den vei han har befalt, vet jeg at Herren vil bruke dere på måter som dere nå ikke kan forestille dere.

“Men jeg er ikke spesiell,” sier du. “Jeg er gjennomsnittlig på alle måter. Jeg er ikke spesielt smart, veltalende, velkledd eller engang veloppdragen. Hvordan kan Gud bruke meg?”

Siden tidens morgen har vår himmelske Fader strukket seg ut til dem som er gjennomsnittlige, og brukt dem til sine hensikter. Apostelen Paulus skrev til dere i dag, akkurat slik han gjorde til oldtidens korintere:

“Det dåraktige i verden, det utvalgte Gud seg for å gjøre de vise til skamme. Og det som er svakt i verden, det utvalgte Gud seg for å gjøre det sterke til skamme.

Det som er lavt i verden, og det som er foraktet, det utvalgte Gud seg, det som ingenting er, for å gjøre det til intet som er noe –

for at intet kjød skal rose seg for Gud” (1 Korinterbrev 1:27–29).

Da tiden var inne for at Frelseren skulle gjenopprette sin kirke på jorden, hvorfor tror du han valgte en beskjeden gutt med lite formell utdanning?

Hvorfor tror du Gud ba Gideon, en bonde, om å fortsette å sende soldater hjem til han bare hadde 300 mann igjen til å møte en talløs fiende? (se Dommerne 7:1–25).

Hvorfor tror du Frelseren valgte en fisker som sin ledende apostel og til å lede Kirken etter at han var borte? (se Matteus 16:18).

For det første fordi “Herren [ikke ser] på det mennesket ser på, for mennesket ser på det ytre, men Herren ser på hjertet” (1 Samuelsbok 16:7).

For det annet fordi Gud er i stand til å ta den mest beskjedne leire og skape et mesterverk av den. Sannelig, “er Gud for oss, hvem er da imot oss?” (Romerne 8:31).

For det tredje velger Gud de svake, slik at ingen kan skryte og si: “Jeg har gjort dette av egen evne.”



ILLUSTRASJONER: KELLEY MORRIS



Når Peter, en beskjeden fisker, tar en liten gruppe troende og leder dem inn i en mektig kirke, oppløfter mennesker sin røst og takker Gud.

Når en hær på mange tusen blir jaget på flukt av en gruppe på 300, lovpriser folk Gud.

Når en nybyggergutt forlater pløgen og oversetter den mest inspirerende og livsendrende teksten siden Bibelen, gleder ikke folk seg over menneskets intellekt, men over Guds kraft.

Vår himmelske Fader er ikke avhengig av at du er sterk, intelligent eller veltalende. Han har behov for at du vender ditt hjerte til ham og prøver å hedre ham ved å tjene ham og strekke deg ut i medfølelse til andre rundt deg.

Den hellige ånds betjening

Det andre jeg vil understreke for deg er at hvis du vil følge Gud i sannhet og makt, vil han velsigne deg på måter du ikke kan fatte.

I 2006 besluttet president Gordon B. Hinckley (1910–2008) og Det første presidentskap å vurdere å bygge et tempel i San Salvador i El Salvador. Vi besøkte en rekke eiendommer, herunder et helt kvartal i den eldre delen av byens sentrum. Mens vi kjørte fra eiendom til eiendom, virket ingenting riktig.

Til slutt passerte vi et fremvoksende område i den vestlige delen av byen. Jeg følte noe i dette området, og spaserte rundt flere kvartaler. En eiendom omgitt av en mur virket spesielt interessant. Jeg kontaktet eierne og fikk høre at eiendommen ikke var tilgjengelig, så jeg dro hjem.

Profeten hadde imidlertid sagt at et tempel skulle bygges i San Salvador, så jeg dro tilbake for å se på andre eiendommer. Nok en gang ble jeg tiltrukket av eiendommen med muren, og jeg tok kontakt igjen. De gjentok at eiendommen ikke var tilgjengelig.

Jeg dro hjem igjen, men kunne ikke riste av meg følelsen av at dette var stedet hvor tempelet skulle være. Jeg kontaktet familien og spurte om de i det minste ville møte meg. Det gikk de med på. Nok en gang reiste jeg til San Salvador, ledsaget av Robert Fox, en venn og medarbeider i Kirkens eiendomsavdeling. Den morgenen knelte vi i bønn på rommet mitt før vi begynte dagen, og ba om Herrens hjelp.

Da vi kjørte gjennom porten til hjemmet, var det nesten som å komme inn i en hellig hage. Det var trær og blomster, og travelheten og støyen utenfor stoppet ved porten. Herr Miguel Dueñas, hans bror og to av MIGUELS sønner ventet på oss. De tok imot oss og fulgte oss inn i sitt barndomshjem – som var stort og romslig.

Vi fortalte dem at vi var der på oppdrag fra vår kirkes president, og at han ønsket å velsigne landet og Kirkens medlemmer ved å bygge et tempel der. Jeg viste bilder av andre templer. Jeg sa at vi følte at eiendommen deres, deres barndomshjem, var det rette stedet.

Det var ingen overraskelse da de igjen nektet, men vi måtte forsøke. Så i nesten en time prøvde vi enhver tilnærming, for eksempel et direkte kjøp, et bytte av eiendom og alle andre alternativer vi kunne komme på. De var imidlertid fast bestemt, og sa nei til ethvert tilbud.

Vi hadde gjort alt vi kunne. Vi hadde forberedt oss. Vi hadde gjort vårt aller beste. Men det var rett og slett ikke nok.

Mitt hjerte ble fylt med en inntrengende bønn: “Fader, vær så snill å hjelpe oss å vite hva vi skal si eller gjøre.”

Til slutt ble det klart at reisen hadde vært forgjeves. Det så ut til at ingenting ville få dem til å ombestemme seg. Men da vi begynte å forberede oss til å dra, skjedde det noe. Herrens ånd kom inn i rommet. Det var påtagelig. Alle i rommet følte det. Det var en av de sterkeste åndelige opplevelsene jeg noensinne har hatt.

Miguel Dueñas, som ikke var medlem av Kirken, begynte å gråte. Herr Dueñas vendte seg til sin bror og sa: “Om vi ikke kan selge barndomshjemmet vårt, kan vi ikke selge det aller beste av eiendommen vi har over gaten?”

Broren svarte bekreftende. Så snakket vi om den andre eiendommen. De eide flere hundre hektar rett over hovedveien fra deres barndomshjem, og den sentrale delen av eiendommen stakk litt ut slik at hver eneste bil som kjørte den veien, ville se tempelet.

Det var eiendommen de tilbød til Herrens tempel. Det var virkelig et mirakel. Fra da av ledsaget Herrens velsignelser prosessen. Den 21. august 2011 innviet president Henry B. Eyring, den gang førsterådgiver i Det første presidentskap, tempelet til Herrens tjeneste.

Jeg vitner om at et vakkert tempel pryder San Salvadors åser, ikke som et resultat av noe bror Fox eller jeg sa eller

gjorde. Det står der i dag på grunn av vår allmektige Guds hellige ånds mektige betjening.

Vår barmhjertige Fader

Hvis Herren bryr seg nok til å sende sin ånd og gjøre tilgjengelig en tomt til et tempel, tror du ikke at han vil sende sin ånd og berede ditt hjerte og lede dine skritt?

Du er usigelig mer verdifull enn en tomt. Du er et elsket barn av din evige Fader. Du er avkom av universets Gud!

Tror du ikke at han er oppmerksom på deg? Tror du ikke at han vil bruke deg og velsigne deg på måter som er mer strålende enn du kan forestille deg?

Skriftene forteller oss at hvis vi vil sette vår “lit til Herren av hele [vårt] hjerte, [og ikke stole] på [vår] forstand,” og hvis vi “[kjenner] ham på alle [våre] veier ... skal han gjøre [våre] stier rette” (Ordspråkene 3:5–6).

Kong Benjamin oppsummerte fullkomment det budskapet jeg ønsker å gi deg. Han sa: “Videre skulle jeg ønske dere ville tenke på hvor velsignet og lykkelige de er som holder Guds befalinger. For se, de blir velsignet i alle ting, både timelig og åndelig, og hvis de holder trofast ut til enden, blir de mottatt i himmelen for å bo med Gud i en lykkelig tilstand som aldri tar slutt” (Mosiah 2:41).

Jeg hever min røst i lovprisning av og vitnesbyrd om denne sannheten. Jeg vitner om at jeg har sett Guds lovede velsignelser oppfylt om og om igjen i mitt eget og mange andres liv.

Jeg lover at hvis du bare vil vende ditt hjerte til din Fader i himmelen, hvis du vil anstrenge deg hver dag for å elske og følge Jesus Kristus mer fullkomment, hvis du i medfølelse og vennlighet vil bære byrdene og løfte hendene til andre rundt deg som strever, hvis du vil prøve å bli en sann disippel av vår kjære Frelser, vil Herren, Himmels Gud, gjøre dine stier rette. Han vil bruke deg til sine opphøyde hensikter. Han vil velsigne deg på måter du ikke kan forestille deg. ■

Fra talen “God Will Use You, God Will Bless You”, som ble holdt under en andakt ved Brigham Young University 3. november 2015.

Endret hjerte, endret vennekrets

Som tenåring gjennomgikk jeg en voldsom opprørsperiode, og jeg handlet på måter som var i strid med min oppdragelse. Jeg begynte å drikke alkohol da jeg var 13, og i mitt siste år på videregående skole drakk jeg hver helg.

Jeg gikk i kirken en gang iblant for å unngå konfrontasjoner med mor og far, men jeg sov gjennom nadverds-møtet, for så å dra til stranden før Søndagsskolen. Å si at mor og far var misfornøyd med oppførselen min ville være å si det mildt. De skal ha ros for at de respekterte min handlefrihet samtidig som de fortsatte å oppmuntre meg til å etterleve evangeliet. Likevel hadde jeg ingen intensjon om å være aktiv i Kirken, og jeg så absolutt ikke misjon som del av min fremtid.

Etter videregående skole gikk jeg på et lokalt universitet og fortsatte

min opprørske væremåte. Men sent en kveld husker jeg at jeg lå på sofaen min og tenkte på fremtiden. Hva slags jente skulle jeg gifte meg med? Hvis jeg vendte ryggen til Herren, ville jeg noen sinne finne veien tilbake? Så viktige som disse avgjørelsene enn var, var jeg ikke motivert til å forandre meg.

Kort tid senere deltok jeg på en venns hagefest med alkohol og stort bål. Etter å ha spøkt og tullet med vennene mine en stund, trakk jeg meg unna et øyeblikk og lukket øynene.

Da jeg åpnet øynene igjen, opplevde jeg et øyeblikks klartenhet. Jeg så at vennene mine oppførte seg tåpelig, og følte ikke lenger at jeg ville tilhøre den gruppen. Jeg dro min vei, og bestemte meg for å slutte å drikke og gå på fester. Det innebar at jeg måtte bytte vennekrets, noe som ikke var lett. Men jeg gjorde det.

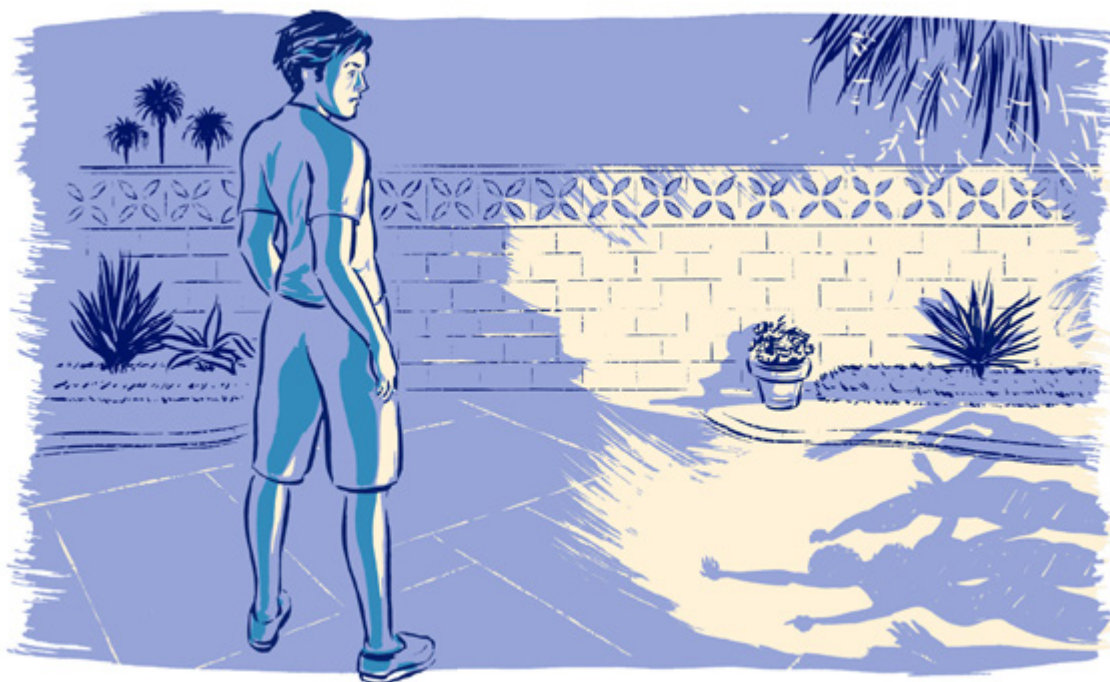
Disse beslutningene har velsignet meg. Til slutt reiste jeg på misjon, og jeg har utført mange kall. Ikke minst giftet jeg meg med en vidunderlig kvinne i tempelet. Dette har ført til de mest utsøkte velsignelsene i mitt liv.

Jeg leste nylig om Almas og Mosiahs sønners omvendelse (se Mosiah 27), og hvordan de opplevde en mektig forandring i hjertet (se Alma 5:12–14), delvis tilveiebragt av Almas fars trofaste bønner. Da tenkte jeg på mor og far og skjønnte, over 30 år senere, at min tankevekkende opplevelse på den festen var et direkte resultat av deres bønner.

Som forelder til et barn som strever, er jeg nå i en lignende situasjon som Almas far og mine foreldre. Men å anvende Skriftene på meg selv gir meg tro og håp om at mitt barn også en dag vil oppleve en forandring i hjertet. ■

Navn ønskes ikke oppgitt, California i USA

På en fest så jeg vennene mine oppføre seg tåpelig, og følte ikke lenger at jeg ville tilhøre den gruppen.



Misjonærdrømmen min ble endelig oppfylt

I mange år drømte jeg om å reise på heltidsmisjon. Men da jeg kom hjem etter endt utdanning ved universitetet, så jeg hvor sårt familien min trengte meg. Min fars helsetilstand var svekket, og familien trengte økonomisk hjelp. Som det eldste av fire barn følte jeg at jeg burde bli hjemme og hjelpe til. Vår himmelske Fader velsignet meg med en relativt god jobb. Selv om den ikke var så godt betalt, var det tilstrekkelig til at vi kunne klare oss.

Hver gang jeg ble spurt om jeg ville reise på heltidsmisjon, svarte jeg at det ville jeg. Men hver gang jeg sa dette, så mor på meg med en blanding av begeistring og tristhet i øynene. Jeg visste at hvis jeg ba om å få dra, ville hun si ja, og stille undertrykke sin engstelse over å miste en del av familiens inntekt.

Det gikk noen år, og en verdig prestedømsbærer spurte om jeg ville gifte meg med ham i tempelet. Jeg sa ja, og senere ble vi velsignet med tre barn – to jenter og en gutt. En av våre største gleder var da vår sønn reiste på misjon. En ånd av ro og fred fylte vårt



Alese min datters historier fra hennes misjon fylte meg med misjonærånden. Jeg ba om misjonæranledninger, og følte meg tilskyndet til å sende en melding til min venn.

hjem. Det virket for meg som om en del av min lengsel etter å reise på misjon hadde blitt oppfylt.

Jeg ble glad da min eldste datter sa at hun også ønsket å reise på misjon. Hver uke på misjonsmarken sendte hun meg historier om sitt arbeid. Hennes vitnesbyrd inspirerte meg og fylte meg med misjonærånden. Jeg ba om misjonæranledninger hver dag.

En dag ble jeg inspirert til å spørre en venn i en privat melding på sosiale medier om hun ville være interessert i å møte misjonærene. Hun svarte: "Ja!" Jeg fylte ut et elektronisk henvisningsskjema på LDS.org, og snart begynte misjonærene å undervise henne. Etter tre måneder ble hun medlem av Kirken.

Barna hennes fulgte etter noen måneder senere. Slik Ånden veiledet meg, inviterte jeg andre venner til å lytte til misjonærene. Da min datter kom hjem, følte jeg også at jeg hadde fullført 18 måneders misjonærtjeneste.

Vår himmelske Fader kjente mitt hjertes ønsker, og visste hva som var best for min familie og meg. Jeg er takknemlig for at han oppfylte mitt ønske om å virke som misjonær, som jeg hadde hatt i mitt hjerte så lenge. ■

Jean Daniel Daroy, Ontario i Canada



Vår 30 år lange reise til tempelet

Før min bror reiste til Sveits, hvisket Ånden til meg at denne reisen ville bringe ham nærmere Frelseren og hans kirke.

Noen måneder etter at jeg ble døpt, sluttet min yngre bror Oswaldo seg til en annen kirke, og deltok aktivt i dens forsamling. Jeg ønsket imidlertid at Oswaldo skulle vite det jeg visste var sant. Ikke minst ønsket jeg at han skulle få en tilknytning til profetenes ord.

Hver måned når jeg mottok tidsskriftet *Liahona*, delte jeg det med Oswaldo. Jeg foreslo at noen av temaene i tidsskriftet kunne hjelpe ham å forberede seg til møter i hans kirke. Jeg ble glad da han fulgte forslaget mitt. Det gikk imidlertid mange år, og jeg var lei meg fordi min bror ikke ville ta imot Jesu Kristi gjengitte evangelium.

En morgen fortalte Oswaldo familien at han hadde tenkt å forlate vårt hjem i Ecuador og reise til Sveits. Han takket ja til en velsignelse fra meg den dagen han reiste. Det var et følelsesladet øyeblikk for meg fordi Ånden hvisket til meg at denne reisen ville bringe Oswaldo nærmere Frelseren og hans kirke.

I Sveits møtte Oswaldo misjonærene, og inviterte dem til slutt hjem til seg. Etterhvert utviklet

han et nært vennskap med dem. Han fortalte meg imidlertid at om misjonærene tok opp emnet dåp, ville han ikke lenger ta imot dem. Tenk dere min overraskelse og glede da jeg fikk en e-post fra ham hvor han fortalte meg at han skulle bli døpt. Jeg hadde sluttet meg til Kirken i 1981. Oswaldo ble døpt 20 år senere, i mai 2001. Han mottok sin begavelse i juli 2002, og han ble beseglet til sin hustru i februar 2003.

Da Oswaldo kom tilbake til Ecuador, bar han sitt vitnesbyrd på et nadverdsmøte. Med tårer i øynene sa han: "Broren min delte profetenes ord med meg. Disse ordene inspirerte meg da jeg forberedte meg til møter i kirken jeg gikk i før, og mange ble oppbygget på denne måten. Profetenes ord forandret livet mitt. Ved hjelp av dem fikk jeg vite at Jesu Kristi evangelium igjen finnes på jorden i sin fylde, med kraft og myndighet."

I februar 2011 ble Oswaldo og jeg beseglet til våre foreldre i Guayaquil Ecuador tempel. Profeters ord har velsignet vår familie for all evighet. ■

Francisco W. Fierro, Lima i Peru

Martyrer og mitt vitnesbyrd

Jeg var skeptisk da misjonærene underviste meg om Joseph Smith og Mormons bok. Min første tanke var at Joseph Smith, i likhet med mange andre såkalte “profeter”, kan ha bragt en falsk bok til verden for å bli rik, berømt eller dyrket som helt.

Jeg hadde ingen intensjon om å lese Mormons bok. Men med tiden gjorde misjonærenes vennskap og deres entusiasme for evangeliet det mulig for min nysgjerrighet på deres budskap å vokse.

Da jeg leste versene som misjonærene ga meg i Mormons bok, fant jeg Moronis oppfordring om å spørre Gud med et oppriktig hjerte, ærlig hensikt og tro på Kristus om Mormons bok er sann (se Moroni 10:4–5). Jeg tenkte: “Hvem, med kunnskap om at boken var falsk, ville utfordre oss til å spørre Gud

med ærlig hensikt og oppriktighet om Mormons bok er sann?”

Så en dag forklarte misjonærene at Joseph Smith og hans bror Hyrum hadde lidd martyrdøden for sitt vitnesbyrd. Plutselig slo tanken meg at de aldri ville ha ofret sitt eget liv for noe de visste var falskt. I samme øyeblikk strømmet en varm følelse, som en brennende flamme, gjennom meg. Det var et vitnesbyrd fra Den hellige ånd som bekreftet for meg at Joseph Smith var en sann profet. Med dette vitnesbyrdet ble jeg døpt og bekreftet.

Jeg ble påminnet om denne opplevelsen 25 år senere da jeg leste en tale av eldste Jeffrey R. Holland i De tolv apostlers quorum. I sin tale spurte eldste Holland om Joseph og Hyrum, i det avgjørende øyeblikket av sin

martyrdød, ville fortsette å spotte Gud ved å ofre sitt liv, sin ære og sin evige frelse for en bok som de visste var falsk.

“*Det ville de ikke gjøre!*” sa eldste Holland. “De var villige til å dø heller enn å fornekte Mormons boks guddommelige opprinnelse og evige sannhet.”¹

Eldste Hollands ord virket så logiske for meg og styrket mitt vitnesbyrd om profeten Joseph Smith og kraften i Mormons bok.

Jeg er takknemlig for profeten Joseph Smith. Han frembragte Mormons bok og ga villig sitt liv for å være et vitne om Jesus Kristus. Ved hjelp av Mormons bok har jeg fått vite at Gud finnes og at han er glad i meg. ■

Sunju Kim Muir, Maryland i USA

NOTE

1. Jeffrey R. Holland, “Sikkerhet for sjelen”, *Liahona*, nov. 2009, 89.

Da jeg fikk vite at Joseph Smith og hans bror Hyrum hadde lidd martyrdøden, bekreftet Ånden for meg at de aldri ville ha ofret sitt eget liv for noe de visste var falskt.



Vi tror at vi må være fullkomne – i Kristus

Bergprekenen ga Jesus oss den utfordrende befalingen om å være fullkomne (se Matteus 5:48). Men ettersom vi alle kommer til å gjøre feil, hvordan forventer Gud at vi skal holde dette budet? Ved å få en riktig forståelse av Guds forventninger til oss, kan vi få vite hva profeten Moroni mente da han sa at vi kan bli “fullkomne i Kristus” (se Moroni 10:32–33).

Hva vil det si å være fullkommen?

“Det greske ordet for *fullkommen* kan oversettes med ‘fullstendig, ferdig, fullt utviklet’ (i Matteus 5:48, fotnote *b* [Kirkens engelske utgave av Bibelen]). Vår Frelser ber oss om å bli fullstendige, ferdige, fullt utviklet – å bli fullkommengjort i de dyder og egenskaper han og vår Fader i himmelen er eksempler på.”¹

“Den fullkommenhet som Frelseren ser for seg for oss, er mye mer enn feilfri innsats. Det er den evige forventning som Herren gir uttrykk for i sin store forbønn til sin Fader – at vi måtte bli fullkommengjort og kunne leve sammen med dem i de kommende evigheter.”²

“Jeg tror ikke Jesus mente at hans preken om dette emnet skulle være en verbal hammer for å hamre løs på oss om våre svakheter. Nei, jeg tror han mente den som en hyllest til hvem og hva Gud den evige Fader er og hva vi kan oppnå sammen med ham i evigheten.”³ ■

NOTER

1. Gerrit W. Gong, “Bli fullkomne i Kristus”, *Liahona*, juli 2014, 45.
2. Russell M. Nelson, “Fullkommenhet kommer etter hvert”, *Lys over Norge*, jan. 1996, 86.
3. Jeffrey R. Holland, “Vær da fullkomne – omsider”, *Liahona*, nov. 2017, 41.



“Å forstå Frelserens forsonende kjærlighet som er gitt oss

fritt, kan frigjøre oss fra selvpålagte, feilaktige og urealistiske forventninger til hva fullkommenhet er.”

Eldste Gerrit W. Gong i De tolv apostlers quorum, “Bli fullkommen i Kristus”, *Liahona*, juli 2014, 42.

Hva Gud forventer

“Nekt dere all ugudelighet ... og [elsk] Gud av hele deres makt, sinn og styrke” (Moroni 10:32).

Med tro på Jesus Kristus, omvende oss når vi kommer til kort.

Holde pakter, eller løfter, vi har inngått med Gud.

Gjøre vårt beste for å holde Guds bud hele livet.

“Fortsett i tålmodighet inntil dere blir fullkommengjort” (Lære og pakter 67:13).



Hva Gud *ikke* forventer

Bli fullkommen *nå!*

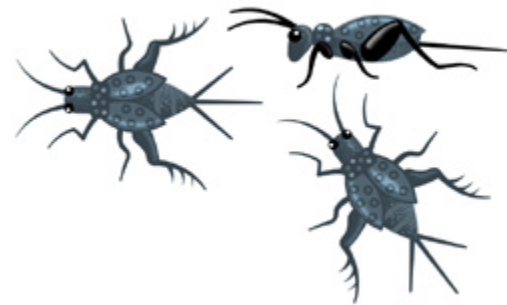
Være tynget av en perfeksjonistisk holdning.

Aldri gjøre feil.

Ha det travelt hele tiden - bare arbeid og ingen lek.

Være selvkritisk på grunn av manglende fremgang.

Prøve å “fortjene” deg til himmelen.



Gekkoer, sirisser og tid sammen med barn

Av Nancy Thomas

Jeg hadde aldri trodd at krypdyr skulle få varig innflytelse på mitt forhold til min sønn.

Min sønn Dallin har alltid elsket krypdyr. Jeg, derimot, har aldri likt dem. Han fikk lov til å ha et krypdyr på betingelse av at hva han enn valgte, så måtte det få plass i en støvsugerslange i tilfelle det kom ut av buret sitt mens han var på skolen. Vi vurderte flere alternativer, fra frosker til iguaner, før vi bestemte oss for to fløyelsaktige leopardgekkoer som het Fuzz og Diane.

Dallins nye venner sluttet seg til familien vår da han var syv år gammel. Et aspekt ved å eie gekkoer som jeg ikke hadde regnet med, var behovet for å mate dem med sirisser – levende sirisser – en gang i uken. I mange år dro Dallin og jeg på “sirissturer”. Det skjedde sjelden beleilig, vanligvis sent på kvelden idet vi prøvde å rekke dyrebutikken før den stengte.

Diane levde bare i tre år, men Fuzz levde i mange år, frisk og glad. Mot slutten av Dallins siste år på

videregående skole fikk han i oppdrag å ha et foredrag for sin talekunstklasse. Han spurte min mann og meg om ideer. Vi foreslo at han kunne snakke om leopardgekkoer fordi han allerede visste så mye om dem og kunne ha med seg Fuzz som en rekvisitt. Da fortalte Dallin oss at Fuzz var død.

“Mener du alvor? Når døde han?” spurte jeg i vantro.

Dallin fortalte oss at Fuzz hadde dødd en uke tidligere.

“Han er på rommet mitt, men ta det helt med ro. Han vil ikke stinke. Han er pakket i to poser.”

Etter å ha sett vår forbauselse, forklarte Dallin: “Jeg foretar et eksperiment – jeg vil se ham råtne.”

Dallins eksperiment viste seg å være mer enn å se ham råtne. Han bremsset prosessen ved å legge Fuzz i fryseren i et par uker, for så å ta ham ut for å tine og råtne litt til.

Et år senere, da Dallin var på misjon, ryddet jeg i fryseren og fant Fuzz, fremdeles pakket i to poser, helt bakerst. Siden jeg forberedte en pakke som skulle sendes til Dallin, tenkte jeg det ville være morsomt å videreføre det lille eksperimentet hans. Jeg la Fuzz forsiktig i en elske, pakket den i vakkert svart- og hvittruet papir, og la den pent inn i Dallins omsorgspakke med en lapp hvor det sto: “Det er en overraskelse i pakken.” Så ventet jeg spent på svaret hans.

“Jeg har tenkt på denne gekkoen siden jeg fikk den tilbake,” skrev han. “Ikke så mye på selve gekkoen, men på alle bilturene hver uke for å få tak i sirisser og gjøre andre ærender, mens jeg hørte på dine synspunkter, historier og vitnesbyrd i bilen. Det var en god unnskyldning for å få snakke med deg (ikke at jeg snakket så mye, men jeg lyttet).”



Kjøpe sirisser. Hvem ante det? Som foreldre kan vi ikke alltid planlegge tidspunktet for vår innflytelse. Det er ofte bare noe som skjer. Det kan være når vi brer om barna våre når de legger seg om kvelden, tar en skiheis sammen eller bare er ute og kjører bil for å gjøre ærender. Vi må ta oss tid til å være sammen med barna våre.

Frelseren var det beste eksempelet på å ta seg tid til barn. Etter en lang dag med undervisning av nephittene, befalte

Kristus folket å bringe sine små til ham. Han knelte blant de små barna og ba. Etter bønningen gråt han. Deretter tok han “deres små barn en for en og velsignet dem og ba til Faderen for dem” (3 Nephi 17:21).

Disse barna visste at Jesus var glad i dem. Han tok seg villig tid til dem. Han lyttet til dem, ba for dem og velsignet dem. De som så dette, ble fylt med så stor kraft at vi leser følgende i

beretningen: “Aldri før har noe øye sett eller noe øre hørt så store og vidunderlige ting som vi så og hørte Jesus tale til Faderen” (3 Nephi 17:16).

Innflytelsen Jesus Kristus hadde på disse barna, varte i mange generasjoner. Når vi investerer vår interesse og tid i våre barn, selv om vi bare blir med dem for å kjøpe sirisser, vil forhåpentligvis vår innflytelse også vare i flere generasjoner. ■
Artikkelforfatteren bor i Maine i USA.

Når en eller begge foreldre ikke går i kirken

Av Karmel Newell

President Russell M. Nelson vokste opp i et kjærlig hjem med foreldre som han elsket høyt. Men som barn gikk han likevel i kirken uten sin mor eller far, og han lengtet etter å bli beseglet til sin familie i tempelet.¹ Men intet barn behøver å gå på paktens sti alene. Kjærlighet og omtanke i familien og menigheten kan fylle hullene for barn som ikke har støtte i evangeliet hjemme. Til syvende og sist kan gode læresetninger i evangeliet og gode erfaringer i hjemmet og i kirken hjelpe hvert barn å føle vår himmelske Faders kjærlighet.

For foreldre som går i kirken uten en ektefelle

- 1. Fortell om velsignelsene ved å etterleve evangeliet.** Hjelp barna å forstå at etterlevelse av evangeliet kan gi fred – og lette byrder. Forklar hvorfor du velger å delta i kirken, uten å snakke nedsettende om en mor eller far som velger å ikke delta. Del dine følelser om hvordan det å holde dåpspakten gir deg trygghet og veiledning.
- 2. Dyrk en positiv holdning.** Hjelp barna å se det gode i familien sin. Du kan også hjelpe dem til å se det gode i sine lærere og ledere i Kirken



Å snakke med barn om det gode de opplever hjemme og i kirken, kan hjelpe dem å føle vår himmelske Faders kjærlighet.

- og medlemmer i menigheten. Snakk om hva barna har lært i kirken. Dvel ikke ved andres svakheter eller ufølsomme kommentarer. Snakk heller positivt, og vis vilje til å lære av andre.
- 3. Bearbeid negative følelser.** Hjelp barna å sette ord på negative følelser, som for eksempel frykt, ensomhet, skuffelse og sinne. Deretter kan du hjelpe dem å bearbeide følelsene ved å tegne, leke eller snakke. Når det trengs, kan du også søke profesjonell hjelp. Å helbrede sårede hjerter vil hjelpe alle til å være mer mottagelige for åndelige følelser og få bedre opplevelser i kirken.
- 4. Be om hjelp når det er nødvendig.** Hvis du trenger hjelp, ikke vent på at noen skal tilby seg. Iblant hender

det at Kirkens ledere og medlemmer ikke legger merke til et behov, eller kanskje de nøler med å hjelpe uten å bli bedt om det. Hvis et barn trenger en velsignelse, bør du med bønnens hjelp overveie hvem som kan hjelpe, og så spørre. Vurder også hvem du kan hjelpe.

For alle voksne

1. **Legg merke til og vis kjærighet til barn som går i kirken uten eller begge foreldrene.** Lær navnene deres, og ta imot dem med varme og vennlighet. Avstå fra å dømme når det gjelder deres omstendigheter, og ikke still spørsmål om fraværende foreldre. Når barn føler oppriktig kjærighet fra andre medlemmer av Kirken, blir det lettere for dem å slappe av, lære og føle Ånden.
2. **Vær oppmerksom på spesielle behov.** Når barn går i kirken uten eller begge foreldrene, må du være oppmerksom på hvordan bestemte læresetninger eller aktiviteter kan påvirke dem. I en leksjon om prestedømsvelsignelser, kan du forklare at alle har tilgang til disse velsignelsene. Hvis en aktivitet involverer foreldre, ta med alle foreldre. Vær oppmerksom på barn som kan ha sarte følelser på spesielle dager som farsdagen eller morsdagen.

3. **Hjelp dem å vise kjærighet til og styrke sin familie.** Undervis barna om at familien er forordnet av Gud.² Oppfordre dem til å verdsette det gode i familien sin. Slekthistorisk arbeid kan hjelpe barn å forstå at familien deres begynte før de ble født. Å gjøre slekthistorisk arbeid kan også velsigne dem “med større nærhet og glede i familien.”³
4. **Lær dem sann lære.** Handlefrihet er en viktig læresetning i frelsesplanen, og barn er ikke ansvarlige for sine foreldres valg og synder (se Moses 6:54). Foreldres problemer er hverken deres barns skyld eller opp til barna å ordne opp i. Å vite dette kan hjelpe barn å bekymre seg mindre for ting de ikke kan forandre, og verdsette de mange daglige velsignelsene som familien gir dem.

President Henry B. Eyring, annenrådgiver i Det første presidentskap, har sagt: “Vår himmelske Fader ønsker å samle og velsigne hele sin familie ... Hans plan [gir] hvert av hans barn muligheten til å ta imot eller avvise hans invitasjon. Og familier er i sentrum av denne planen.”⁴ ■

Artikkelforfatteren bor i Utah i USA.

NOTER

1. Se Russell M. Nelson, “Åpenbaring for Kirken, åpenbaring for vårt liv”, *Liahona*, mai 2018, 93–96.
2. Se “Familien – en erklæring til verden”, *Liahona*, mai 2017, 145.
3. Quentin L. Cook, “Gleden ved slekthistorisk arbeid”, *Liahona*, feb. 2016, 27.
4. Henry B. Eyring, “Samlingen av Guds familie”, *Liahona*, mai 2017, 21.

FOR BARN

I *Vennen*:

- President Nelsons barndomsopplevelse: “Takknemlig for foreldre” (juni 2019, side V2)
- “Et nytt kapittel” (juni 2019, side V4)
- “Stevens første fremtidige farsdag” (*Liahona*, juni 2015, side 72)

FOR UNGDOM

I *Liahona*:

- “Livet er et maratonløp” (april 2019, side 54)



Den fullkomne planen

Når var forrige gang ting ikke gikk som planlagt? I forrige uke? Det var det for meg. Uansett hvor fullkomne planene våre er, synes **uventede krokveier** å være en del av jordelivet. Jeg planla aldri å ha fire spontanaborter mellom mine to barn, men det hadde jeg. Når planer vi har lagt med bønnens hjelp, overrasker oss på uventede måter – eller raser fullstendig sammen – **hva gjør vi?** I dette nummeret deler unge voksne i forskjellige situasjoner svarene de har funnet på dette spørsmålet når deres familieplanlegging ikke gikk som planlagt.

For min ektemann og meg stoppet spontanaborter vår fremdrift og knuste vårt hjerte (se side 44). For Katherine og hennes mann ble det svært vanskelig å sortere samfunnets synspunkter for å finne Herrens røst (se side 48).

I ytterligere artikler som bare finnes digitalt, forteller Christina om sin frykt og nøling med hensyn til å bli mor, og Brian forklarer hvordan

utenlandstjeneste i Forsvaret nesten avsporet hans og hans hustrus familieplaner. Katie, en ung enslig voksen, gir innblikk i vår evige identitet som foreldre.

Enten du venter på at barn skal velsigne ditt hjem, har flere barn enn planlagt eller ganske enkelt venter på å kunne gifte deg, er én ting sikkert: **Vår himmelske Fader har den fullkomne planen**, og han vil alltid lede og oppholde oss på en personlig, individuell måte når vi prøver å innrette oss etter hans vilje.

Uansett utfall, vil bare det å **ønske å bringe barn til verden** velsigne oss med et bedre perspektiv på vår himmelske Faders store plan for lykke. Uansett hvor du befinner deg på din reise for å utvide din familie når du leser historiene våre, håper jeg Den hellige ånd vil lede deg til innsikt eller svar som kan hjelpe deg videre.

God lesning!

Martina m Bracht

BESTE RÅD ...

Unge voksne deler de beste rådene de noensinne har fått om å få barn:

“Da vi giftet oss, sa en fantastisk lærer at det er en avgjørelse mellom deg, din ektefelle og Herren. Han advarte oss og sa at mange hevder det er mellom mann og hustru, men utelater Herren. Å ta Herren med i våre avgjørelser har velsignet oss mer enn jeg kan uttrykke.”

– **Bonnie Cornick, Idaho i USA**

“Ikke vent på det perfekte tidspunktet med å få barn – da kommer du til å vente for evig.”

– **Annie Hall, Queensland i Australia**

“Ikke bry deg om hva andre måtte si! Det er mellom deg, din ektefelle og vår himmelske Fader.”

– **Kulani Walters, Auckland på New Zealand**

Hva er det beste rådet du noensinne har fått om å overvinne motgang? Send oss svaret ditt på liahona.lds.org innen 30. juni 2019.

FORTELL DIN HISTORIE

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

OM DE UNGE VOKSNE ARTIKKELFORFATTERNE

Marianne von Bracht

nyter å tilbringe tid sammen med familien, musikk og solskinn. Siden hun bor i Michigan i USA, der solen ikke alltid skinner, vet hun at Kristi lys kan lyse opp en dag, uansett hvor tett skydekke det er.



Katherine Ramirez de Pineda

er fra Managua i Nicaragua, og ble medlem av Kirken da hun var 18 år gammel. Hun har studert undervisning i engelsk som fremmedspråk, og arbeider som lærer i grunnskolen. Hun og hennes mann ble beseglet i Guatemala City Guatemala tempel, og de har tre skjønne barn.



Katie Sue Embley synes

verden er full av vakre mennesker med historier som burde deles. Hun studerer journalistikk og spansk, med et mål om å #sharegoodness [#DeleGodhet].



Brian Morrill, hans

hustru og deres to døtre er stasjonert ved Sjøforsvarets base i Norfolk i Virginia. Som løytnant arbeider han som navigasjonsoffiser ombord på en E-2 Hawkeye [en type militærfly].



Christina Crosland ble

nylig uteksaminert fra Brigham Young University. Hun tilbringer fritiden med å lese og samle bøker til sitt fremtidige drømmebibliotek. Hun og hennes mann gleder seg nå over sitt nye hjem i Texas i USA, sammen med sin lille datter.



I DENNE DELEN

44 Å vente ved livets røde lys

Av Marianne von Bracht

48 Velsignet ved å få barn

Av Katherine Ramirez de Pineda



BARE DIGITALT

Vår evige identitet som foreldre

Av Katie Sue Embley

Sjøforsvarets og vår families behov

Av Brian Morrill

Jeg overvant min frykt for å få barn

Av Christina Crosland

Finn disse artiklene og mer:

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

Å vente ved livets røde lys

Å oppleve den ene spontanaborten etter den andre føltes som en rekke røde lys i livet mitt, men da jeg vendte meg til Herren, oppdaget jeg at hvert tap ble ledsaget av fred, perspektiv og vekst.





Av Marianne von Bracht

Fingrene mine klemte hardt om rattet mens jeg stirret utålmodig på det røde lyset. Da det endelig ble grønt, akselererte jeg det forreste jeg kunne, bare for å måtte vente ved enda et tilsynelatende evigvarende rødt lys. Jeg var fremdeles 10 minutter unna leksjonen med søstermisjonnærene som skulle ha begynt for 5 minutter siden. Hvis jeg hadde vært en klokere mor, ville jeg ha forutsett min nesten tre år gamle datters femtenminutter-lange raserianfall idet vi skulle gå, men det hadde jeg ikke gjort. Ja, verden ville gå videre selv om jeg kom for sent, men siden jeg prøvde å gjøre noe godt, fortjente jeg ikke i det minste at *noen* av trafikklisene samarbeidet? Mens jeg ventet utålmodig på enda et rødt lys, følte jeg frustrasjonen utvikle seg til sinne. "Jeg prøver å gjøre noe godt. Jeg gjør mitt beste! Hvor er hjelpen jeg trenger?"

Tyve måneder tidligere hadde jeg stilt meg selv tilsvarende spørsmål i en tilsvarende situasjon, men på et sted med all den fred og ro som mitt røde lys-øyeblikk manglet.

I Den hellige lund i Palmyra i New York var det så vidt bladene spirte på de brune grenene rundt meg. Det nygrønne buskaset som var spredt ut over bakken, syntes å puste liv i luften. Bare raslingen av en mild bris, barnevognen og fottrinnene mine kunne høres – ingen biler, ingen veier, ingen høylytte samtaler. Men til tross for stillheten var jeg preget av spørsmål og usikkerhet. Min mann Lance og jeg hadde ventet i 72 smertefulle timer på at legen skulle ringe med resultatene av en siste ultralyd og blodprøve. Jeg ønsket desperat svar og trøst.

Trøsten kom

"Herren så til dem med sin Ånd og sa til dem: Vær trøstet, og de ble trøstet"
(Alma 17:10).

Jeg oppdaget at jeg stirret på de vinterpregede blomsterbedene utenfor Palmyra New York tempel. I tankene uttrykte jeg fullt ut spørsmålene som tynget meg: "Hvis jeg mister dette barnet, hvorfor? Hva da?" Like mildt som vårbrisen rundt meg, talte Herren til mitt sinn den trøst jeg hadde lengtet etter. Legen behøvde ikke lenger å si det til meg. Jeg visste at jeg ville miste dette barnet, men jeg forsto plutselig at denne lille sjelen var i vår himmelske Faders fullkomne og kjærlige hender. På et øyeblikk ble desperasjonen som hadde oppslukt meg, erstattet med en beroligende fred som holdt meg gående gjennom de neste ukene og månedene.

Å vente på grønt lys

*"[Jeg har] vært takknemlig for de mange måtene Herren har sett til meg med Trøsteren når jeg har trengt fred. Vår himmelske Fader er imidlertid ikke bare opptatt av å trøste oss, men enda mer av vår fremgang oppover."*¹ – President Henry B. Eyring

Noen dager etter at jeg besøkte Palmyra, opplevde jeg en traumatisk spontanabort. Selv om en følelse av fred fortsatte å holde meg gående, følte jeg meg fysisk og følelsesmessig svak på grunn av tapet og uforberedt på ventingen som fulgte. Jeg ventet først på prøveresultatene, som antydte en sjelden delvis molar graviditet. Så ventet jeg på blodprøver hver uke, annenhver uke og til slutt månedlig for å være sikker på at det ikke var noen tegn til resulterende kreft. Selv i de lange månedene med venting kunne Lance og jeg lett se Herrens hånd trøste og berolige oss gjennom denne perioden. Graviditeten som var delvis molar ga ingen varige men, og etter bare seks måneder sa legen at vi kunne prøve å få barn igjen. Jeg var tilbake på veien til fremgang i livet. Lyset hadde endelig gått fra rødt til grønt.

Men litt under tre måneder og flere blodprøver senere spontanaborterte jeg igjen – denne gangen bare en uke før jul. Så gikk det nye tre måneder, og jeg svedde av håp etter nok en positiv graviditetstest, bare for å spontanabortere en uke senere – nok et rødt lys.

Å sette troen på prøve

*"Selv om vi har sterk tro, vil mange fjell ikke bli flyttet ... Hvis enhver motgang ble innskrenket, hvis alle sykdommer ble fjernet, ville de viktigste hensiktene med Faderens plan bli forpurret."*²

– Eldste David A. Bednar

Jeg ble gravid igjen, og min neste termin var rett rundt den påfølgende julen. Jeg hadde en god følelse for dette svangerskapet. Vi hadde

sett hjerteslagene på en tidlig ultralyd, og visste at familiemedlemmer ba for oss. Mens vi satt i en begavelsessesjon i tempelet en dag, fikk jeg en tydelig tankerekke: "Om jeg skulle miste dette barnet, ville troen min holde? Selvfølgelig ville den det. Men jeg vil naturligvis ikke få en ny spontanabort, for denne gangen er jeg beredt til å godta Herrens vilje uansett hva som skjer."

Til tross for min positive innstilling, så jeg flere uker senere tegnene, fikk tatt flere ultralydunder-søkelser og begynte den smertefulle prosessen som jeg følte meg så altfor kjent med. Troen min holdt ikke helt som forventet. Svarene som hadde holdt meg gående gjennom mine tidligere spontanaborter, syntes ikke lenger å være tilstrekkelige. En bølge av depresjon veltet over meg. Jeg følte meg knust, tom og til og med litt forrådt. Min mann og jeg var ikke de eneste som ventet på Herren. Datteren vår snakket stadig om hvor sterkt hun ønsket seg en lillebror eller -søster. Vi følte med henne også. Da jeg overlot mine sårbare følelser til Herren i inderlig bønn, fikk jeg igjen et tydelig vitnesbyrd om at vår himmelske Fader var svært oppmerksom på min smerte og situasjon, og at han var glad i meg. Selv om situasjonen fremdeles var den samme, lettet denne gode og enkle opplevelsen på mirakuløst vis byrden jeg følte, og ga meg evnen til å takle den og til og med føle glede idet jeg fortsatte mitt daglige liv. Uansett hva fremtiden måtte bringe, ville det gå bra med meg.

Da genprøver noen måneder senere kom tilbake uten svar, følte vi oss igjen forvirret med hensyn til hensikten med disse tilbakeslagene i livet. Jeg gjorde mitt beste for å sette mine egne ønsker til side og innrette meg etter Herrens vilje, men i de vanskelige øyeblikkene ropte jeg ut inni meg og sa: "Hva skal jeg lære av dette? Jeg prøver å gjøre noe godt! Hvor er hjelpen jeg trenger?"





Jeg måtte forandre min reaksjon

“Vanskelig er det konstante! Vi har alle utfordringer. Variabelen er vår reaksjon på det vanskelige.”³ – Eldste Stanley G. Ellis

Åtte måneder etter min fjerde spontanabort og bare noen uker etter min stressende kjøretur for å møte søstermisjonærene, ventet jeg fredelig ved et rødt lys på vei hjem da svaret mitt kom. Da jeg så på bilene som hadde stoppet ved siden av meg og bilene som kjørte langs veien foran meg, fikk jeg et evig perspektiv på livet. Jeg innså plutselig at alt som betydde noe på min reise, var at jeg holdt meg på den vei som ville føre meg tilbake til mitt himmelske hjem. Hvor mange “røde lys” jeg ventet ved, ville ikke ha noen innvirkning på mitt bestemmelsessted. Men det ville min reaksjon på dem.

Jeg begynte å verdsette alle røde lys i mitt liv, både metaforisk og bokstavelig. I stedet for bortkastet tid, ble hvert av dem en mulighet til å tilegne meg tålmodighet og å få et perspektiv som bare kommer ved å vente. Akkurat slik alle røde trafikklys er koblet til et grønt lys i en annen retning, oppdaget jeg at hvert av de røde lysene i mitt liv åpnet en vekstmulighet, selv om det ikke nødvendigvis var på den måten jeg hadde planlagt å vokse akkurat da. Istedenfor å dvele ved skuffelsene begynte jeg å glede meg over muligheten til fremgang som alle uventede hendelser ga.

Å fokusere på Frelseren

“Et viktig spørsmål å grunne på er: ‘Hvor plasserer vi vår tro?’ Er vår tro ganske enkelt fokusert på å bli befridd fra smerte og lidelse, eller er den fast forankret i Gud Faderen og hans hellige plan og i Jesus Kristus og hans forsoning?”⁴

– Eldste Donald L. Hallstrom

To lange år etter min første spontanabort fødte jeg en vakker og frisk gutt. I tiden før denne gledelige dagen for familien vår lærte jeg å innse at Jesus Kristus ikke led for meg for å fjerne alle lidelser fra livet mitt. Han led snarere for at jeg kunne bli styrket ved hjelp av og vokse på grunn av utfordringene jeg møter. Selv om det fortsatt er vondt å tenke på de hjerteskjærende stundene med tap og de lange månedene med venting, har de blitt en skatt i livet mitt. I disse hellige øyeblikkene lærte jeg å forstå hvor personlig Frelseren kjenner min lidelse. Han har hjulpet meg på en måte som bare en som kjenner mine personlige sorger, kunne hjelpe. Selv om motgangen i livet ofte ser ut til å kullkaste våre planer for fremgang, bruker Herren denne motgangen til å drive oss videre til et høyere mål – å kjenne og holde fast ved hans kjærlighet. ■

Artikkelforfatteren bor i Texas i USA.

NOTER

1. Henry B. Eyring, “Min fred gir jeg dere”, *Liahona*, mai 2017, 17.
2. David A. Bednar, “Å akseptere Herrens vilje og hans tidsplan”, *Liahona*, aug. 2016, 22.
3. Stanley G. Ellis, “Stoler vi på ham? Vanskelig er bra”, *Liahona*, nov. 2017, 113.
4. Donald L. Hallstrom, “Har så miraklens tid opphørt?” *Liahona*, nov. 2017, 90.

Folk stilte spørsmål ved at vi ønsket flere barn, men gjennom våre etterkommere blir vi bedre i stand til å forstå vår himmelske Faders kjærlighet og utvikle våre guddommelige muligheter.

Velsignet ved å få barn

Av Katherine Ramirez de Pineda

Er dette ditt siste barn?" Da jeg var gravid med mitt tredje barn, og allerede hadde to andre barn under fem år, syntes folk ofte å ha en mening om barna mine. "Er dette ditt siste?" "Syns du ikke at du går for fort frem?" "Hva skal du med tre barn?" var spørsmål jeg vanligvis hørte. Selv om det var forståelig, siden folk i mitt land vanligvis bare har ett eller to barn av økonomiske grunner, så visste de ikke at mens min mann og jeg gikk på stevne-møter, hadde vi snakket om hvor mange barn vi ville ha og når vi ønsket å få dem. Familieplanlegging var en viktig og alvorlig beslutning for oss, så den måtte tas av oss begge, samtidig som vi alltid

søkte Guds veiledning. Vi lyttet til Ånden istedenfor røstene rundt oss, og vi har blitt velsignet ved å få barn.

Da Herren inngikk en pakt med Abraham, lovet han ham utallige etterkommere (se 1 Mosebok 17:5-6; 22:17). Dette skriftstedet gir oss følelsen av at for vår himmelske Fader er det å få barn en av de største velsignelsene vi kan motta. Gjennom våre etterkommere kan vi bedre forstå vår himmelske Faders kjærlighet, og vi utvikler vårt guddommelige og evige potensial. Når du får barn, hjelper du ikke bare åndene i det førjordske liv å komme til jorden og motta en kropp, men du har også det privilegium å undervise dem i evangeliet. Jeg tror det er få ting i livet som bedre kan forberede oss til evig liv enn å





få barn. Familien er der vi best lærer å anvende Herrens egenskaper. Nå som jeg er mor, blir jeg daglig påminnet om hvor viktig det er å holde meg nær min himmelske Fader. Jeg ber hele tiden. Jeg ber om veiledning, styrke og tålmodighet, og takker ham for de mange velsignelsene som følger med å ha barn.

Foreldreansvar er en livsendrende opplevelse fylt med noen utfordringer, men også mye glede. Hver gang jeg hører min eldste datter synge en Primær-sang eller ser min to år gamle sønn prøve å holde øynene lukket under vår familiebønn, eller når jeg holder min sovende nyfødte gutt i armene, føler jeg at mitt hjerte blir fylt med ubeskrivelig glede. Våre barn er drivstoffet

som holder oss gående til enden, uansett hvor mange utfordringer vi opplever i livet. Jeg er virkelig takknemlig til min himmelske Fader for at han ga meg anledning til å bli mor til mine barn.

Jeg vet at vår himmelske Fader er glad i oss. Jeg har følt hans kjærlighet i disse skjønne, små øyeblikkene med ekte, evigvarende lykke, så vel som i prøvelser. Han sendte sin Sønn, Jesus Kristus, for å vise oss veien tilbake til vårt himmelske hjem. Jeg elsker familien min, og jeg vet at familier kan være sammen for evig. ■

Artikkelforfatteren bor i Managua i Nicaragua.

På skolen jeg går på akkurat nå,

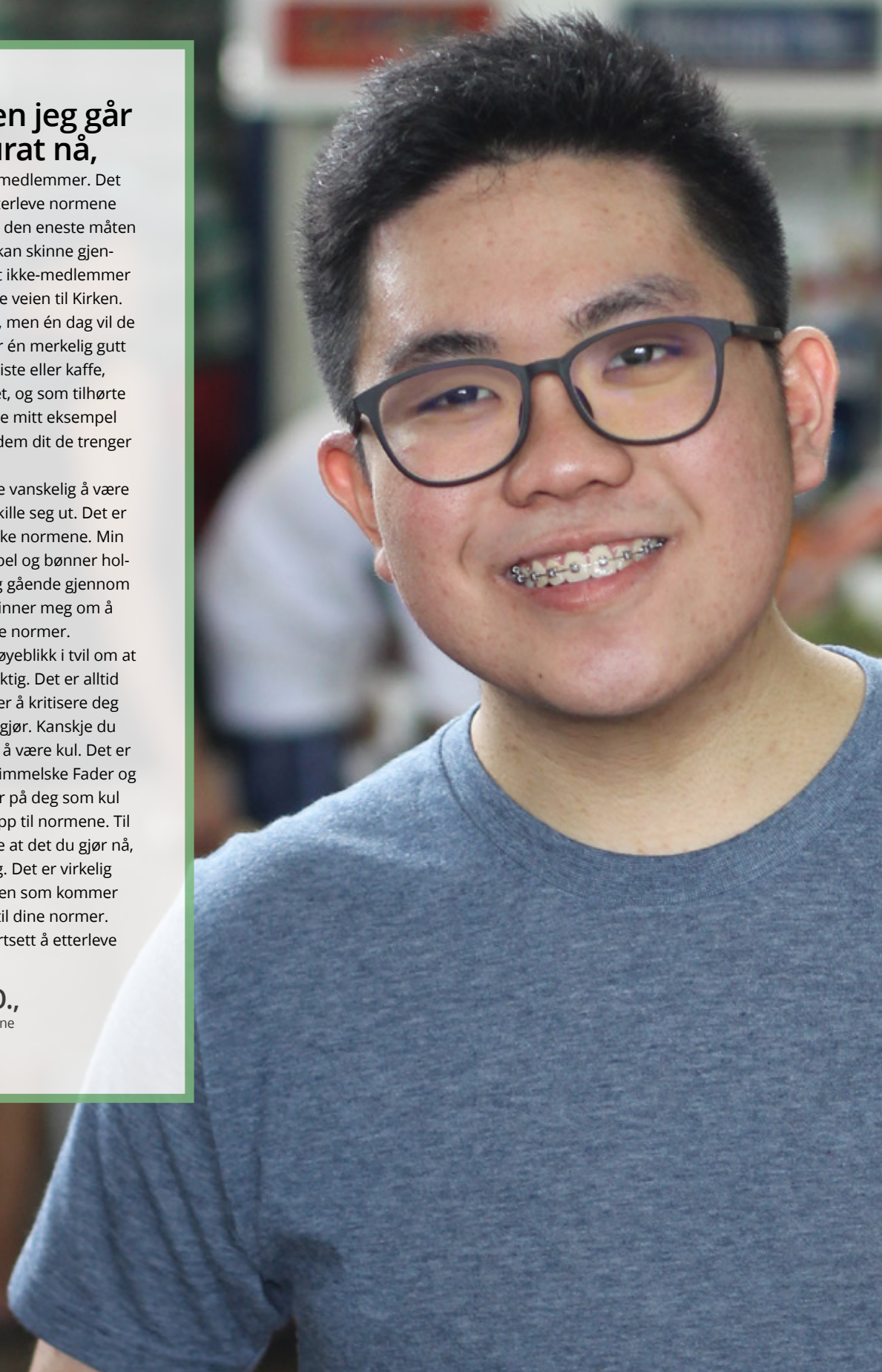
er det svært få medlemmer. Det er så viktig å etterleve normene mine, for det er den eneste måten evangeliets lys kan skinne gjennom meg slik at ikke-medlemmer til slutt kan finne veien til Kirken. Kanskje ikke nå, men én dag vil de huske at det var én merkelig gutt som ikke drakk iste eller kaffe, som ikke bannet, og som tilhørte en kirke. Kanskje mitt eksempel en dag vil lede dem dit de trenger å være.

Det kan være vanskelig å være annerledes, å skille seg ut. Det er veldig lett å senke normene. Min families eksempel og bønner holder meg virkelig gående gjennom dagen. Bønn minner meg om å leve opp til mine normer.

Vær aldri et øyeblikk i tvil om at det du gjør er riktig. Det er alltid noen som prøver å kritisere deg for ting du ikke gjør. Kanskje du ikke kommer til å være kul. Det er helt greit. Din himmelske Fader og Jesus Kristus ser på deg som kul fordi du lever opp til normene. Til slutt vil du innse at det du gjør nå, gjør deg lykkelig. Det er virkelig den varige gleden som kommer ved å leve opp til dine normer. Så stå på, og fortsett å etterleve normene dine!

Nathan O.,

Manila på Filippinene



UNGDOM

I DENNE DELEN



**52 Livsforberedelse:
Sett deg realistiske mål du
kan oppnå**
Av Chakell Wardleigh

**54 Å forstå frelsesplanen ga
meg fred**
Av Nance Regold J. Micabani

56 Innbyggerne i Galilea
Av Breanna Call Herbert

**60 Spørsmål og svar:
Hvordan kan jeg unngå at
elektronikken min distra-
herer meg i kirken og på
Seminar?**

62 Vår spalte

**64 Siste ord:
"Frykt ei, jeg er med deg"**
Av eldste David A. Bednar

SETT DEG REALISTISKE MÅL

du kan oppnå

Ønsker du å forbedre deg? bli bedre på en bestemt ferdighet? lære noe helt nytt? Du vil sannsynligvis måtte sette deg noen mål for å komme dit.

Av Chakell Wardleigh

Kirkens tidsskrifter

Noen ganger skriver vi ned lange lister over mål og anstrenger oss veldig for å nå dem, men så glemmer vi dem eller gir opp å nå dem. Høres det kjent ut? Hvorfor er det slik at når vi ønsker å forandre oss og bli bedre, klarer vi noen ganger bare ikke å holde fast ved målene vi setter oss? Det hele kommer an på hvor realistiske målene våre er og hvor mye arbeid vi er villig til å legge ned!

Her er noen tips om hvordan du kan sette deg realistiske mål:

- **Sett deg allsidige mål.** Fokuser på å styrke mange aspekter av livet ditt, ikke bare ett. Frelseren satte et fullkomment eksempel: "Jesus gikk fram i visdom og alder og i velvilje hos Gud og mennesker" (Lukas 2:52). Det vil si at han vokste mentalt, fysisk, sosialt og åndelig. Du kan sette deg mål for å gjøre det samme. Å vite at målene dine hjelper deg å bli et bedre menneske, kan motivere deg til å fortsette å jobbe med dem.
- **Skriv ned målene dine.** Ha målene dine et sted hvor du kan se dem hver dag! Enten de er på en oppslagstavle på rommet ditt, på skapet ditt på skolen eller på telefonen din, bør du gjennomgå dem ofte. Jo mer du blir påminnet om målene du har satt deg, desto mer sannsynlig er det at du vil fortsette å arbeide mot dem.



DE VIKTIGSTE MÅLENE

“Å vende tilbake til Guds nærhet og å motta de evige velsignelsene som kommer av å inngå og holde pakter, er de viktigste målene vi kan sette oss.”

President M. Russell Ballard, fungerende president for De tolv apostlers quorum, “Vende tilbake og motta”, generalkonferansen i april 2017.

- **Vær konkret.** Hvis du har “Lære noe nytt” på listen din over mål, er det helt klart et realistisk mål, men det er ikke konkret. Hva ønsker du å lære? Å spille et nytt instrument? En ny oppskrift? Kanskje en helt ny hobby? Vær konkret med hva du ønsker å oppnå!
- **Sett deg kortsiktige mål.** Du kan sette deg et stort mål, men for å oppnå dette målet må du nå små milepæler på veien. I bunn og grunn trenger du en plan. Du kan for eksempel si at du ønsker å løpe maraton i år. For å arbeide deg opp til å kunne løpe 42 kilometer, må du begynne i det små. Sett deg som mål å løpe noen kilometer hver uke, for så å øke distansen gradvis hver uke. Når vi legger planer for å nå våre mål, vil Gud hjelpe oss å oppnå dem (se Ordspråkene 16:9).
- **Sett av tid til målene dine.** Fordi livet blir så hektisk, kan målene dine lett bli borte blant skole, arbeid, venner og familie. Men hvis du setter av en bestemt tid til å arbeide med målet ditt hver dag, hver uke eller så ofte du ønsker, er det mer sannsynlig at du holder deg til det.
- **Ikke gjør for mye.** Ikke sett deg så mange mål at du nesten ikke kan huske alt du har planlagt å gjøre. Hvis du begynner med bare et par viktige mål, istedenfor å kaste deg hodestups ut i 40 om gangen, vil du føle deg mindre overveldet og tryggere på din innsats for å nå dem. Vi må gjøre ting “i visdom og orden, for det forlanges ikke at et menneske skal løpe hurtigere enn han har styrke til” (Mosiah 4:27). Og når du når ett mål, er det mer sannsynlig at du vil nå et annet! Små ting fører til store ting. ■



Å forstå
FRELSESPLANEN
ga meg fred

Da mor fikk diagnosen uhelbredelig kreft, kunne jeg ikke se annet enn sorg i min fremtid. Og så bar hun sitt vitnesbyrd om frelsesplanen.

Av Nance Regold J. Micabani

For noen år siden, på mor og fars bryllupsdag, fikk mor diagnosen kreft i bukspyttkjertelen i stadium 4. Resultatene av CT-undersøkelsen viste at kreften var livstruende, og kroppen var i forfall. Det var i samme øyeblikk jeg visste at mor ikke ville leve mye lenger.

Jeg var ikke klar for dette. Jeg så for meg hvordan livet uten mor ville være. Alt var mørkt, dystert og trist. Det var ikke mer glede og latter – og ingen varme klemmer fra mor som ville trøste meg. Det virket ikke som om det ville være noe liv i det hele tatt.

Månedene gikk, og fysisk ble mor stadig svakere. Det som overrasket meg mest, var imidlertid hennes ønske om å gå i kirken, delta i familiens skriftstudium hver dag, holde leksjoner på familiens hjemmeaften og til og med le sammen med oss.

En dag spurte jeg henne: "Har du ikke spurt himmelske Fader? Har du ikke lurt på hvorfor *du* må ha kreft?" Mor smilte og bar sitt vitnesbyrd om frelsesplanen. Hun sa at jeg måtte forstå frelsesplanen for å kjenne den virkelige lykken den gir. Hun sa at hvis jeg forsto hvor vi kommer fra, hva som er hensikten med dette livet og hvor vi skal hen, ville jeg forstå at vi alltid vil være sammen, at jeg aldri egentlig ville miste henne. Hun oppmuntret meg til å fortsette å forberede meg til misjon og dele Jesu Kristi evangelium og frelsesplanen med andre, slik at de også kunne motta velsignelsene ved trygghet og lykke.

Jeg skjønnte at mor hadde rett. Hvorfor skulle jeg frykte å miste henne her på jorden når jeg visste at så lenge jeg holdt mine pakter og gjorde Faderens vilje, ville jeg få se henne i neste liv? Jeg følte fred.

En liten stund senere døde mor. Under mors likvake – en feiring av livet hennes som vi hadde før begravelsen – virket alt fredelig, selv om det var vanskelig og jeg

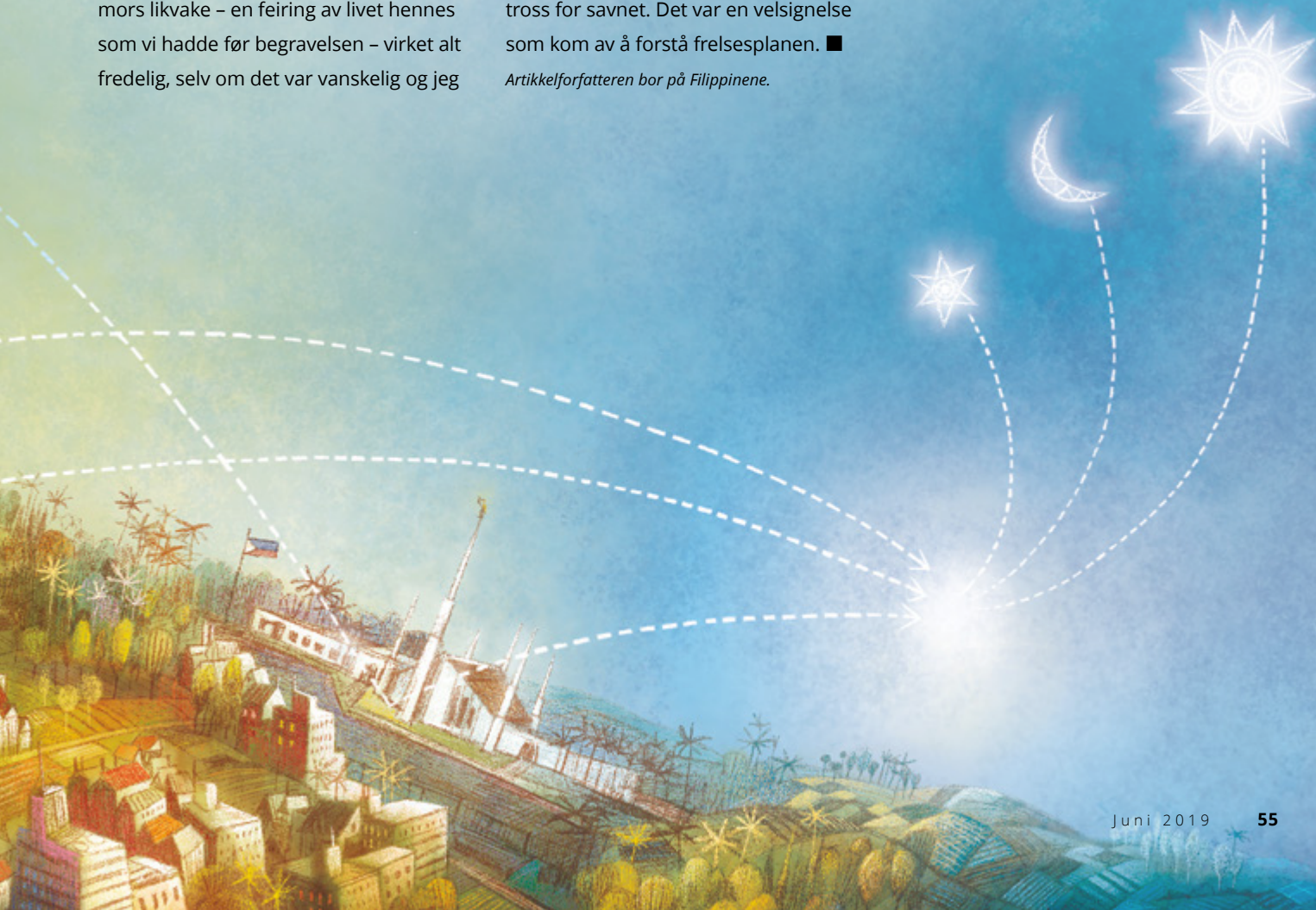
var trist, kunne jeg fortsatt føle mors nærvær. Til og med menneskene rundt meg syntes å bli oppbygget. Jeg visste at jeg følte den sanne velsignelsen ved å forstå Guds guddommelige plan.

Senere, da tiden var inne til å bringe mor til kirkegården, kom en ung gutt bort til meg og spurte hvorfor jeg ikke gråt. Jeg husket at jeg hadde tenkt på mors død tidligere og bare hadde sett en masse sorg og elendighet. Jeg smilte og knelte ned til hans nivå. Jeg sa: "Jeg vet at jeg vil få se mor igjen hvis jeg fortsetter å følge Guds bud." Gutten smilte også, og jeg visste at han følte den samme freden som jeg følte.

Mor var borte, men mørket, dysterheten og sorgen som jeg trodde ville fylle livet mitt, var ikke tilstede. Jeg tok farvel med henne og sa at vi ville se hverandre igjen i neste liv. Jeg følte meg trøstet til tross for savnet. Det var en velsignelse som kom av å forstå frelsesplanen. ■

Artikkelforfatteren bor på Filippinene.

For å lære mer om livet etter døden, les Lære og pakter kapittel 76, der Herren beskriver dem som arver det celestiale, det terrestriale og det telestiale rike og sammenligner disse rikenes herlighet med solen, månen og stjernene.



Innbyggerne i GALILEA



Breanna Call Herbert
Kirkens tidsskrifter

Mens Frelseren var på jorden, underviste og betjente han mange. Dette er noen av dem Jesus Kristus betjente i Galilea. Hva ville disse menneskene ha sagt om de kunne fortelle sine egne historier som finnes i Skriftene? Her er noen forslag.



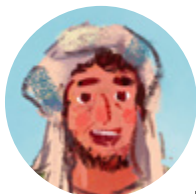
BARN: Jeg sto i nærheten av Jesus Kristus og apostlene hans. Apostlene

kranglet om noe, og Jesus Kristus spurte dem om det. Apostlene ble veldig stille, og ingen sa noe fordi de kranglet om hvem av dem som ville være den største i himmelens rike. Da vinket Frelseren til meg. Jeg sto midt iblant dem, og han tok meg i armene sine. Han fortalte dem at den som er ydmyk som et lite barn, er den største i himmelens rike. (Se Markus 9:33–37; Matteus 18:1–5.)



GUTT: Jeg hadde hørt om Jesus Kristus og miraklene han hadde utført for

de syke. Så da han kom til Tiberias, sluttet jeg meg til folkemengden som fulgte ham. Det var mange av oss, rundt 5 000 mennesker. Jeg hadde fem byggbrød og to fisker. Jesus Kristus tok dem og velsignet dem. Alle ble på mirakuløst vis mettet av maten jeg hadde med meg. Men det endte ikke der. Da alle var mette, samlet disiplene sammen restene. De fylte 12 kurver. (Se Johannes 6:5–14.)



MANN: Jeg var lam og kunne ikke gå. I tillegg hadde jeg ufrivillige skjelvinger.

Det var forferdelig. Vennene mine hadde hørt at Jesus Kristus underviste i et hus. De visste at han kunne hjelpe meg, så de prøvde å bringe meg til ham. Huset var overfylt, så de bestemte seg for å senke meg ned gjennom taket. De laget en åpning i taket og senket meg så ned foran Jesus Kristus. Da han så meg, sa han at mine synder var tilgitt. Han ba meg reise meg og ta min seng og gå. Det gjorde jeg – og alle ble forundret! (Se Markus 2:1–12.)



ADELSMANN: Jeg var i Kana på den tiden. Og sønnen min, som var

i Kapernaum, var døende. Jeg hørte at Jesus var i området, så jeg dro til ham. Da jeg gjorde det, ba jeg ham om å dra til Kapernaum for å helbrede sønnen min. Han ba meg dra hjem fordi sønnen min var i live. Jeg trodde på ham. Da jeg kom hjem, kom tjenerne mine ut for å møte meg. De sa at sønnen min var i live. Jeg spurte dem når han hadde begynt å bli bedre. De sa dagen før, i den syvende timen. Det var akkurat da Kristus hadde fortalt meg at sønnen min var i live! (Se Johannes 4:46–53.)



MARIA MAGDALENA: Jesus Kristus drev ut syv onde ånder av meg. Jeg fulgte ham da

han reiste til mange landsbyer og forkynte evangeliet. (Se Lukas 8:1–3.) Da Kristus ble korsfestet, var jeg ved korset (se Johannes 19:25). Jeg besøkte graven hvor kroppen hans ble lagt. Jeg var den første som så ham etter hans oppstandelse. Først trodde jeg han var en gartner, men da han kalte meg ved navn, visste jeg at det var min Frelser. (Se Johannes 20:11–16.)



SALOME: Jeg er Sebedeus' hustru og mor til Jakob og Johannes, som var

to av Jesu Kristi apostler. Jeg fulgte og tjente ham mens han var i Galilea. Jeg var på Golgata da han ble korsfestet. (Se Markus 15:37–41.) Jeg tok med meg vel-luktende urter til graven for å salve hans legeme, men da jeg kom dit, var han ikke der. I stedet så jeg en mann i lange, hvite klær. Først ble jeg redd, men han sa at det behøvde jeg ikke å være. Han sa at Jesus Kristus var oppstått, og at jeg skulle si det til apostlene. (Se Markus 16:1–8.)



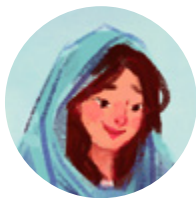
SIMON PETERS SVIGERMOR: Jeg var veldig syk med en forferdelig

feber. Da Jesus Kristus fikk høre om det, kom han til meg. Han tok hånden min og reiste meg opp. Umiddelbart forlot feberen meg. Jeg følte meg så bra at jeg til og med hjalp andre rundt meg. (Se Markus 1:29–31.)



ENKEN I NAIN: Min sønn hadde nettopp gått bort. Jeg hadde allerede

mistet mannen min. Jeg sørget dypt. Selv om det var mange sammen med meg, kunne ikke jeg slutte å gråte. Da vi bar min sønns kropp utenfor byportene, kom det en mann bort til meg. Det var Jesus Kristus. Han hadde medlidenhet med meg og sa jeg ikke skulle gråte. Så gikk han bort til min sønn. De som bar ham, stoppet. Jesus Kristus ba min sønn om å reise seg. Og det gjorde han! Han satte seg opp og begynte å snakke, og han kom bort til meg. Han var i live! Alle priste Gud og visste at det var en stor profet blant oss. (Se Lukas 7:11–17.)



MARIA: Jeg hadde hørt om Messias som skulle komme. Men jeg forventet

ikke å være delaktig i det. Jeg var forlovet med Josef da en engel fortalte meg at jeg skulle føde et barn som ville være Guds Sønn, og at jeg skulle kalle ham Jesus. (Se Lukas 1:26–38.) Og Messias kom. Jeg fødte ham i en stall. Hyrder og vise menn besøkte ham og ga ham gaver. (Se Matteus 2:1–12; Lukas 2:1–20.) Josef og jeg oppdro ham, men han gjorde oss alltid forundret. Én gang ble han borte i tre dager. Vi fant ham til slutt i tempelet. Lærde menn lyttet til ham og stilte ham spørsmål. (Se Lukas 2:40–52.)



FILIP: Jeg er en av Kristi apostler. Han sendte oss ut for å forkynde sitt evan-

gelium. Han ba oss fokusere på Israels tapte får. Han ga oss kraft til å helbrede syke, rense spedalske, oppreise døde og drive ut onde ånder. Han ba oss om ikke å ta med oss penger eller klær, men han advarte oss og sa at vi ville bli forfulgt. Men vi stolte på ham fordi vi visste at hvis vi holdt ut til enden, ville vi bli frelst. (Se Matteus 10:1–10, 17–18, 22–23.)



TADDEUS JUDAS: Jeg er en av Kristi apostler. En dag da han underviste oss –

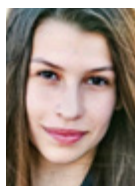
noe han gjorde ofte – fortalte han oss at han ikke kom til å være på jorden mye lenger. Han fortalte oss at hvis vi holdt hans bud og elsket ham, ville han komme og åpenbare seg for oss. Han sa at han ville sende Den hellige ånd for å hjelpe oss å huske det han hadde lært oss. (Se Johannes 14:19–27.) ■

“Hvordan kan jeg unngå at elektronikken min distraherer meg i kirken og på Seminar?”

“Håndholdte enheter, for eksempel smarttelefoner, er en velsignelse, men de kan også distrahere oss fra å høre ‘den milde, lave røsten’. De må være våre tjenere, ikke våre herrer ...

Men når smarttelefoner begynner å forstyrre våre relasjoner med venner og familie – og ikke minst med Gud – må vi gjøre en forandring.”

President M. Russell Ballard, fungerende president for De tolv apostlers quorum, “Vær stille og vit at jeg er Gud” (Kirkens skoleverks andakt for unge voksne, 4. mai 2014), broadcasts.lds.org.



Ute av syne, ute av sinn

Jeg la nylig merke til min tendens til å bruke elektronikk i kirken og på

ungdomsaktiviteter. Det hadde blitt en vane. Hver gang jeg så telefonen min, måtte jeg straks ta den opp og sjekke om jeg hadde noen nye varsler eller tekstmeldinger. Løsningen? Gjemme mobilen. Enten den var i en pose, under en stol eller til og med hos en venn – hvis jeg ikke kunne se telefonen, ville jeg ikke bli fristet til å bruke den.

Taryn M., 15 år, Florida i USA



Innstill enhetene dine til minimal distraksjon

Innstill enhetene dine på samme måte som du forbereder ditt sinn og

din kropp til sabbaten. Slå av varslinger under en leksjon. Du kan ha Gospel Library-appen adskilt fra andre apper, slik at hvis du trenger å bruke Skriftene eller notatboken, blir du ikke distraheret av de andre appene.

Delguimar S., 21 år, São Paulo i Brasil

Be om hjelp

Jeg søker Ånden ved å be. Dette hjelper meg å gi avkall på mine elektroniske enheter på sabbatsdagen og på Seminar. Hver gang jeg ber til min himmelske Fader og leser i Mormons bok, får jeg en måte å gi avkall på enhetene mine på.

Desire M., 18 år, Comoé-distriktet i Elfenbenskysten

Ikke glem papirutgavene!

Det er greit å bruke elektronikk til studium av evangeliet, men noen ganger kan det komme ut av kontroll. For å unngå å bli distraherert, kan du prøve å bruke papirutgavene av Skriftene. Herren vil veilede deg. Du vil lære mye mer og føle Ånden.

Aiyana A., 13 år, Laguna på Filippinene

Legg den vekk

I kirken slår jeg av lyden på telefonen og har den i lommen, med mindre jeg bruker den til å slå opp skriftsteder. Under nadverden bruker jeg den ikke i det hele tatt. Jeg unngår å ha den i hendene for å unngå fristelsen til å bruke den.

William W., 17 år, Virginia i USA

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



Hva skal jeg si når mine venner stiller spørsmål ved vår tro med hensyn til ekteskap og familie?

I "Familien – en erklæring til verden" erklærte Det første presidentskap og De tolv apostlers quorum at "ekteskap mellom mann og kvinne er innstiftet av Gud, og at familien står sentralt i Skaperens plan for hans barns evige fremtid" (familyproclamation.lds.org).

Denne erklæringen "er en erklæring om evige sannheter" som kom gjennom en "åpenbaringsprosess", og den er ikke bare "retningslinjer" (Dallin H. Oaks, "Planen og erklæringen", *Liahona*, nov. 2017, 30, 29). Du kan dele din personlige oppfatning at det er slik, og du kan fortelle om velsignelsene disse sannhetene gir deg.

Når vi svarer andre, må vi unngå å være selv gode eller krangleverne. Vi skulle prøve å vise dem kjærlighet. De som er åpne og oppriktige, fortjener et oppriktig svar. Men hvis det er tydelig at noen ikke mener alvor og bare ønsker å håne eller fornedre dine synspunkter, eller om de bare er ute etter en krangel, er det best å unngå diskusjonen (se Matteus 7:6).

Hva syns du?

"Hvordan kan jeg være positiv når jeg er sammen med venner som virker deprimert?"

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

Svar kan bli redigert på grunn av lengde eller klarhet.



LØP!

EN KVELD var jeg på vei hjem til fots. Det var bare noen kvartaler unna der jeg hadde møtt noen venner tidligere, men nå var det helt mørkt. Jeg kunne knapt se hvor jeg gikk.

Jeg la merke til at tre unge menn fulgte etter meg. Jeg begynte å gå fortere for å øke avstanden til dem, men de fortsatte å følge etter meg. Jeg følte meg tung innvendig. Så kom en tydelig tanke til meg: løp! Jeg begynte å løpe opp bakken. Bakken var veldig bratt, men jeg følte en styrke som ikke var min. Den var større enn min egen.

Nå løp de unge mennene også, og de tok innpå. Jeg visste ikke hva jeg skulle gjøre. Igjen kom en tydelig tanke til meg som ba meg gå ned

en trang passasje. Da jeg gjorde det, fikk jeg til min overraskelse se en politibetjent. Utmattet etter å ha løpt flere kvartaler og gispende etter pusten, ba jeg ham om hjelp. Da de unge mennene så meg snakke med politimannen, sluttet de å følge etter meg, og til slutt gikk de sin vei. For å forvise seg om at jeg var trygg, fulgte politimannen meg hjem.

Den kvelden fortsatte jeg å tenke på tilskyndelsene jeg hadde mottatt. Jeg følte fred ved vissheten om at vår himmelske Fader hadde hjulpet meg. Jeg holdt en bønn og takket ham for hans veiledning. Jeg vet at hvis vi følger Åndens røst, vil vi være trygge.

Martin S., Puerto Madryn i Argentina

“Den beste guiden av dem alle – Den hellige ånds hvisken. Det er individuell åpenbaring. Det finnes en prosess som kan hjelpe oss å være årvåkne for åndelige farer.”

President Boyd K. Packer (1924–2015), president for De tolv apostlers quorum, “Åndelige krokodiller”, *Liahona*, okt. 2002, 11.

Hvordan kan jeg være beredt til å høre og følge tilskyndelser?

- 1. Vær stille.** Å sette av stilletid til å tenke og reflektere vil hjelpe deg å høre Ånden (se Salmene 46:11).
- 2. Omvend deg.** Omvendelse gjør deg ren slik at Ånden kan være din ledsager (se Alma 34:36).
- 3. Studer.** Når du kjenner Herrens ord, kan det være lettere å gjenkjenne hans røst (se Lære og pakter 1:38).

Å STÅ OPP ER OPP TIL MEG

PÅ SØNDAGER vekket som regel mamma meg så jeg kunne gjøre meg klar til kirken og komme dit før møtene begynte. Men én søndag vekket ikke mamma meg. Jeg våknet av meg selv, og la merke til at jeg ikke hørte den vanlige lyden av familien min som gjorde seg klar til kirken. Jeg kikket nervøst på klokken og innså at jeg var en halv time for sen til kirken. Jeg hadde gått glipp av nadverden. Jeg ville trolig gå glipp av Søndagsskolen også.

Jeg følte meg forvirret og forlatt. Hvorfor hadde ikke mamma vekket meg i dag? Hun vekket meg alltid. Men så slo det meg: Det var ikke mammas ansvar å vekke meg så jeg kunne komme tidsnok til kirken – det var mitt. Jeg hadde inngått mine egne pakter med vår himmelske Fader, og det var mitt ansvar å holde dem.

Senere den dagen snakket mamma om at hun ikke hadde vekket meg så jeg rakk kirken. Hun sa at hun ikke ville vekke meg igjen. Hun sa jeg måtte gjøre en innsats selv og få mitt eget vitnesbyrd.

I løpet av uken tenkte jeg på at jeg ikke alltid kunne leve på mine foreldres vitnesbyrd og at jeg burde anstrenge meg mer for å styrke mitt eget vitnesbyrd. Siden har jeg anstrengt meg for å stå opp tidlig hver søndag, slik at jeg kan komme meg til kirken i tide og ta del i nadverden. Jeg lærer å bli åndelig selvhjulpen.

Lia Alves, Ceará i Brasil



FRA SPARKET TIL SNILL

JEG STO i kø sammen med mamma for å betale for dagligvarene våre. Køen var tett, så mamma måtte bøye seg over en liten gutt foran oss for å kjøpe tingene våre. Den lille gutten begynte å sparke henne. Den andre gangen han sparket henne, trakk hun seg unna og sa: "Kan du slutte å sparke?"

Guttens mor snudde seg og sa til mamma at det var hennes feil at hun ble sparket. Hun sa mange fornærmende ting til oss. Jeg begynte å glo olmt på henne da hun snudde seg og var uhøflig mot kassamedarbeideren også! Jeg opptrådte rolig, men innvendig var jeg sint. Det plaget meg. Jeg visste at det som skjedde, ikke var mammas eller min feil, men jeg følte meg likevel såret.

Da vi kom hjem, gikk jeg til rommet mitt og fant frem Skriftene. Etter å ha lest en stund, følte jeg behov for å be. Jeg var egentlig ikke i humør til det, men jeg knelte ned og begynte å be. Til slutt begynte jeg å be for denne kvinnen som hadde behandlet oss så dårlig. Den fredeligste følelsen jeg noen gang har hatt, kom over meg. Jeg klarte ikke lenger å være sint på henne. Jeg følte kjærlighet.

Teresa G., Idaho i USA



“Frykt ei, jeg er med deg”

Av eldste David A. Bednar
i De tolv apostlers quorum

En kjent militærleder sa en gang ettertrykkelig: “La deg aldri styre av din frykt.”¹ Når vi betrakter det som foregår overalt rundt oss i dag, kan vi finne mange grunner til å være redde, til å nøle og lure på om ting i livet vårt virkelig kan bli slik vi lenge har håpet.

Noen av dere stiller kanskje spørsmål ved eller mangler tillit til deres egen evne til å lykkes både timelig og åndelig. Dere lurer kanskje på om Herrens løfter om hjelp og veiledning – som dere lett gjenkjenner og er oppmerksomme på i så mange andres liv – også vil tilkjenne seg i deres liv. Dere er kanskje usikre på om dere skal benytte en mulighet fordi dere ikke kan forutse alle detaljer om hvordan ting vil utspille seg, og derfor nøler dere med å begynne og ta de første skrittene på den veien. Eller kanskje dere er så redde for å gjøre feil at dere unnlater å handle i tro og streve fremover, og derved øker sannsynligheten for nettopp det nederlaget dere frykter.

Å ikke la oss styre av vår frykt betyr ganske enkelt at vi ikke lar frykt og usikkerhet få bestemme vår kurs i livet, ha negativ innflytelse på våre holdninger og vår adferd, på upassende vis påvirke våre viktige avgjørelser eller avlede eller distrahere oss fra alt i denne verden som er dydig, skjønt, prisverdig og godt. Å ikke la oss styre av

vår frykt innebærer at tro på Herren Jesus Kristus overstyrer vår frykt, og at vi strever fremover med standhaftighet i ham. Å ikke la oss styre av vår frykt betyr at vi stoler på Guds veiledning, forsikring og tidsplan i vårt liv. Jeg lover at vi alle kan og vil bli velsignet med veiledning, beskyttelse og varig glede når vi lærer å ikke la oss styre av vår frykt.

Når vi utøver tro på Kristus og stoler på hans løfter, kan vi gå ut i mørket med absolutt visshet om at vår vei vil bli opplyst – i det minste langt nok til å ta neste skritt – og deretter neste skritt – og neste skritt.

Joseph Smith erklærte: “Vi har ingenting å frykte hvis vi er trofaste.”²

President Thomas S. Monson (1927–2018) ga følgende råd: “Frykt ikke. Vær ved godt mot. Fremtiden er like lys som deres tro.”³

Når dere møter fremtiden med tro, vil Frelseren gå foran dere, være ved deres høyre og deres venstre hånd, og hans Ånd vil være i deres hjerte (se Lære og pakter 84:88) i alle deres rettferdige gjøremål og gjennom hele deres liv. ■

Fra en andakt ved Brigham Young University – Hawaii 15. desember 2012.

NOTER

1. I Mary Anna Jackson, *Memoirs of Stonewall Jackson* (1895), 264.
2. *The Personal Writings of Joseph Smith*, red. Dean C. Jessee, rev. utg. (2002), 338.
3. Thomas S. Monson, “Vær ved godt mot”, generalkonferansen i april 2009.

Født i
**San Leandro i
California**
15. juni 1952



Var på
misjon
i Syd-Tyskland

Var president for
BYU-Idaho
fra 1997 til 2004



Eldste **DAVID A. BEDNAR**



Giftet seg med
Susan Robinson i
**Salt Lake
tempel**
i 1975



Som gutt
**hjalp han
familien å
hermetisere
frukt.**

Han sier spøkefullt at
han spiste mer frukt
enn det som endte
opp i glassene.



Var quarterback
på laget i
**amerikansk
fotball**
på videregående
skole

Møtte sin hustru på en flaggfotballkamp.

**Hun gjorde
inntrykk på ham**
da hun tok imot en lang pasning fra ham.



Var
professor
ved Texas Tech
University og
University of
Arkansas

Be uteksaminert fra
Brigham Young University

Tok en doktorgrad
i organisasjonsadferd ved Purdue University



Oppholdt som
medlem av
**De tolv
apostlers
quorum**
7. oktober 2004

Har **tre sønner**



Favorittsalmen er
**“Snart Israels
Forløser”**
(Salmer, nr. 5)





UNGE VOKSNE

**PLANLEGGER DU
FAMILIEN DIN?**

Denne måneden deler unge voksne sine erfaringer med å møte og overvinne motgang med hensyn til å få barn.

42

UNGDOM
**EN RETTESNOR FOR
MÅLSETTING**

52

DØD OG SORG
FORSTÅ GUDS PLAN

54

DET NYE TESTAMENTE
**MØT INNBYGGERNE
I GALILEA**

26, 56

JESU KRISTI
KIRKE

AV SISTE DAGERS HELLIGE



NORWEGIAN

Vennen




Hei fra **Den dominikanske republikk!**

Se side V8-V11



Av president
Russell M. Nelson

Takknemlig for foreldre



Har du noen gang måttet vente på at noe godt skulle skje? Hva kan hjelpe deg mens du venter?

Alle mine åtte oldeforeldre sluttet seg til Kirken i Europa. De var svært trofaste i Kirken. Senere var det noen av mine forfedre som ikke fortsatte å etterleve evangeliet. På grunn av dette gikk ikke mor og far så mye i kirken da jeg var barn.

Jeg var glad i mor og far. De ga meg svært viktige lærdommer. Jeg kan ikke takke dem nok for vårt lykkelige hjem. Men til og med som gutt visste jeg at jeg gikk glipp av noe fordi familien ikke gikk så mye i kirken. En dag tok jeg trikken til en bokhandel for å finne en bok om Kirken. Jeg elsket å lære om evangeliet.

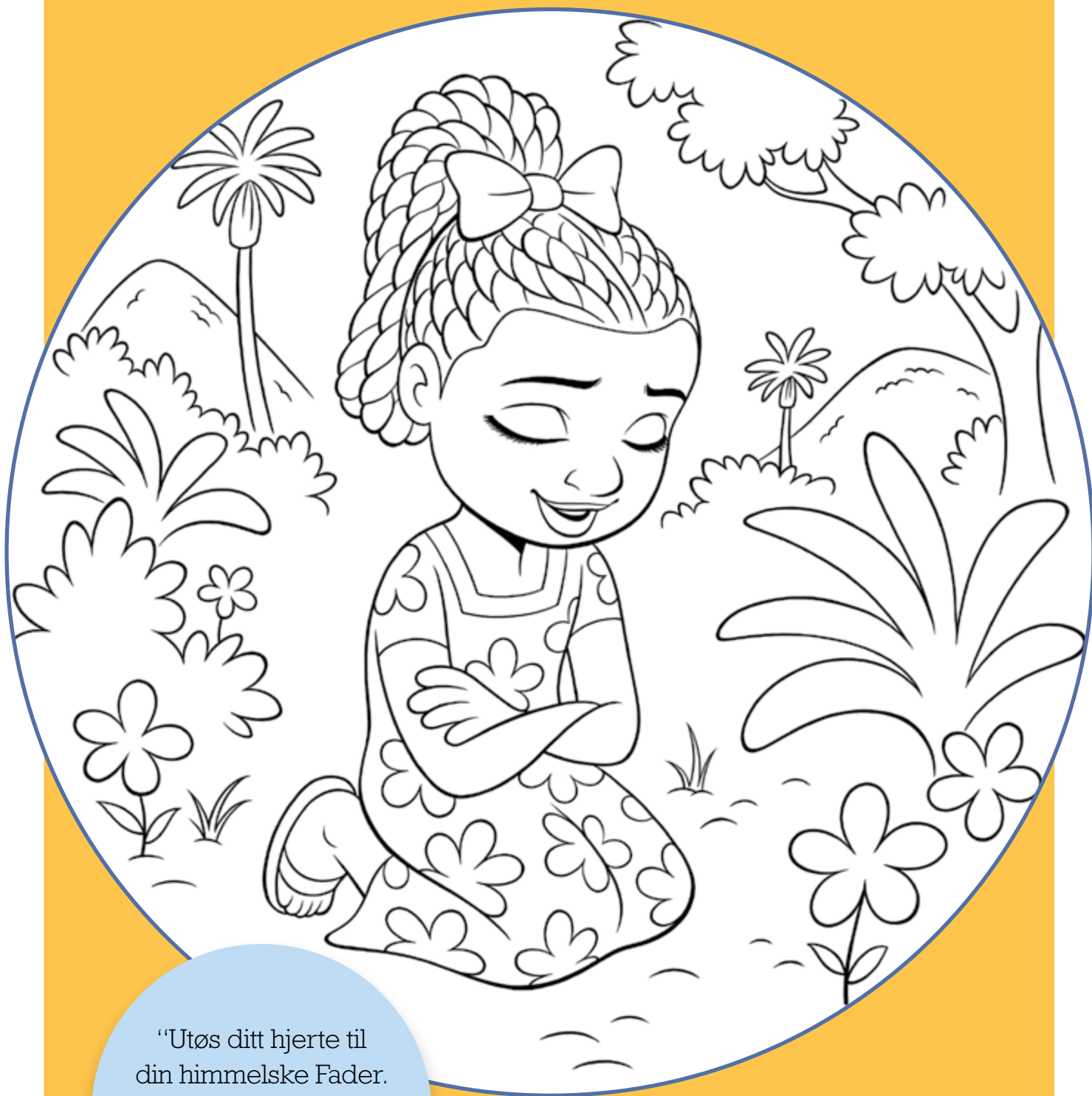
Da jeg lærte om Vidsomsordet, innså jeg at mor og far ikke levde slik det lærer oss å leve. Men jeg ville at de skulle det! Så én dag knuste jeg hver eneste alkoholflaske jeg fant i hjemmet vårt, på betonggulvet!

Jeg trodde far ville straffe meg, men han sa aldri noe til meg om det.

Etterhvert som jeg ble eldre, fortsatte jeg å lære om evangeliet. Jeg begynte å forstå vår himmelske Faders strålende plan. Jeg ble døpt da jeg var 16 år gammel. Ved juletider sa jeg ofte til meg selv: "Jeg vil ikke ha flere julegaver! Jeg vil bare bli beseglet til mor og far i tempelet." Jeg ventet i mange år på at denne drømmen skulle gå i oppfyllelse. Da mor og far var over 80 år gamle, ble vi beseglet som familie! Jeg følte stor glede den dagen. Hver dag er jeg fremdeles så glad for at de ble beseglet til hverandre, og at jeg ble beseglet til dem. ●

Tilpasset fra "Åpenbaring for Kirken, åpenbaring for vårt liv", generalkonferansen i april 2018.

En fargeleggingsside



“Utøs ditt hjerte til
din himmelske Fader.
Vend deg til ham for
å få svar og trøst.”

- **President
Russell M. Nelson**

Et nytt kapittel

Av Jane McBride

Basert på en sann historie

*“For alle gaver takker jeg, er glad at jeg er meg”
(Primær 2, lekse 25).*

Sarah pakket ut av en kasse på rommet sitt da mamma kom inn.

“Kan vi male veggene gule?” spurte hun mamma.

De hadde nettopp flyttet til et nytt hus. Sarah hadde fått lov til å velge ut et sengeteppe og gardiner til sitt nye rom!

“Jeg tror det,” sa mamma. “Gult er en glad farge.”

Sarah satte noen bøker på en liten hylle ved sengen. Mamma hadde ikke alltid vært glad i det siste, ikke siden pappa døde i ulykken. Sarah satte forsiktig sitt favorittbilde av pappa ved siden av bøkene, hvor hun



kunne se det hver morgen når hun våknet.

Hun hørte et snufs og så tårer i mammas øyekroker. “Jeg er glad i deg, mamma,” sa Sarah og slo armene rundt mammas midje og klemte henne hardt.

“Jeg er enda mer glad i deg.”

Lørdagen før skolen begynte tok mamma og Sarah på seg gamle klær, flyttet møblene til midten av Sarahs rom og rullet forsiktig malerruller i brett med gul maling. Etter en stund var veggene dekket med gult – og det samme var ansiktene og klærne deres!

“Du ser ut som du har solskinn over hele deg,” sa mamma og lo.

Sarah fniste. "Og du ser ut som om en banan har eksplodert ved siden av deg!"

De lo fremdeles mens de vasket seg. Men Sarahs smil bleknet da hun tenkte på å gå i Primær dagen etter, og skolen dagen etter det.

"Jeg er bekymret for kirken og den nye skolen min," sa hun til mamma mens de skylte malerkostene i vasken. "Jeg kjenner ingen av lærerne eller barna eller noen."

Mamma slo av vannet, trakk Sarah inntil seg og ga henne en klem.

"Du kommer til å få venner. Du har et godt hjerte som vil gjøre at andre blir tiltrukket av deg. Vær ditt fantastiske jeg, og venner vil komme."

Sarah følte seg litt bedre, men hun var fortsatt nervøs.

"Jeg skulle ønske at pappa var her og kunne gi meg en velsignelse," sa hun. "Slik han alltid pleide før jeg begynte på skolen igjen."

Mamma var stille en stund. "Hva med onkel Wyatt?" sa hun. "Jeg er sikker på at han gjerne gir deg en velsignelse."

Sarah nikket. Kanskje en velsignelse ville hjelpe.

Den kvelden la Sarahs onkel hendene på hodet hennes for å gi henne en velsignelse.



"Jeg velsigner deg med at du skal vite at Frelseren er oppmerksom på deg når du tar fatt på dette nye kapittelet i livet," sa han. "Han vil ikke overlate deg til deg selv."

Sarah la spesielt merke til ordene *nytt kapittel*. Hun elsket å lese, og gledet seg alltid til å begynne på et nytt kapittel i en bok. Neste morgen dro Sarah og

mamma til kirken. Etter nadverdsmøtet hjalp mamma Sarah å finne Primær-rommet. En jente der smilte til henne og sa hei.

"Du kan sitte her hvis du vil," sa hun og klappet en ledig stol ved siden av seg.

"Takk," sa Sarah. "Jeg heter Sarah. Jeg er ny her."

"Jeg heter Melody. Og jeg er også ny! Dette er bare min andre uke."

Snart snakket Melody og Sarah med de andre Primær-barna. Læreren var veldig hyggelig.

"Jeg håper skolen går like bra!" tenkte Sarah da hun la seg den kvelden.

Dagen etter tok Sarah bussen til den nye skolen. Hun ble glad da hun så noen barn fra Primær i tredjeklassen sin.

"Takk, himmelske Fader," ba Sarah stille mens hun spiste lunsj sammen med de nye vennene sine. "Kanskje dette blir et godt kapittel tross alt." ●

Artikkelforfatteren bor i Colorado i USA.

Eldste Cook besøker Brasil



Eldste Quentin L. Cook og søster Mary Cook dro til Brasil for å besøke Kirkens medlemmer der. De dro dit for å undervise og dele Jesu Kristi kjærlighet.



De besøkte den store byen Belo Horizonte. Navnet på byen betyr "vakker horisont". Eldste Cook sa at den har den vakreste solnedgangen han noensinne har sett!

Når vi er lys,
påvirker vi
verden til det
bedre.



Eldste og søster Cook besøkte et opplæringscenter for misjonærer. Misjonærene deler Jesu Kristi lys hver dag!

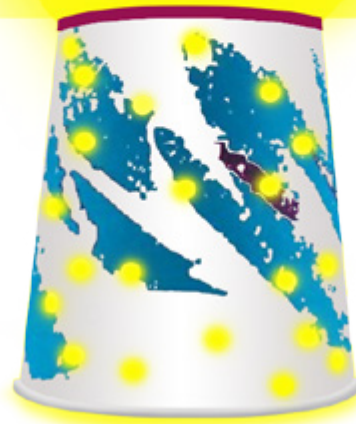


Barna var veldig glade for å møte en Guds apostel!

SE PÅ SOLNEDGANGEN

Ta deg tid til å se og nyte solnedgangen slik eldste Cook gjorde. Lag en tegning av solnedgangen du så. Tenk så på en klassekamerat, en nabo eller et familiemedlem som kan trenge en venn. Lys opp dagen deres ved å dele tegningen din.

Lag en lykt



papirbeger
hullmaskin eller skarp blyant
lommelykt eller lysstav

1. Bruk hullmaskinen eller blyanten til å lage hull over hele begeret. Stikk hull i bunnen også, eller klipp den helt ut (be en voksen om hjelp).
2. Pynt begeret slik du vil. Sett så lommelykten eller glødestaven under begeret.
3. Slå av lyset, og se lykten din lyse!

Tips: Hvis du ikke har papirbeger, kan du rulle sammen et stykke kartong og tape kantene sammen.

Hvordan kan du være et lys hjemme, i nabolaget og på skolen?

Jeg ventet på Ian

Av Joshua J. Perkey

Kirkens tidsskrifter

Basert på en sann historie



“Vi liker å være i Primær. Vi er glade for at du også kom”
(Children’s Songbook, 256).

Da Ian våknet, hørte han moren sin synge. Det var “Min Frelsers kjærlighet”. Det var den Primær-sangen Ian likte best! Han begynte å synge sammen med henne.

“Du er våken!” sa hun. Hun smilte og hadde tårer i øynene. Ian så faren sin sitte ved siden av henne. Han virket også glad.

“Jeg har sunget favorittsangene for deg hver dag,” sa mamma.

Ian smilte tilbake – men han hadde vondt i hodet. Faktisk hadde han vondt i hele kroppen, spesielt i benet.

Han så seg forsiktig rundt. Han var ikke hjemme. Han lå på en metallseng i et fremmed rom. Så fikk han øye på en sykepleier og mange andre senger i nærheten.

“Dette må være et sykehus,” tenkte han.

“Hva har skjedd med meg?” spurte han.

Mammans ansikt ble trist. “Du kom ut for en alvorlig ulykke. En metallport falt over deg. Du har vært på sykehuset i to uker, men du kommer til å bli frisk.”

To uker! “Oi, tenk å sove så lenge,” tenkte Ian. Det siste han kunne huske, var at han var i kirkebygningen og øvde til Primær-programmet...

Å, nei! Programmet!

“Gikk jeg glipp av Primær-programmet?” spurte Ian. Han hadde gledet seg til det så lenge! Han likte så godt å synge sammen med vennene sine.

Mamma smilte og ristet på hodet. “Nei, du har ikke gått glipp av det. Menigheten besluttet å utsette det til du våknet, slik at du kunne få være med.”

“Er det sant?”

“Ja, det er sant,” sa pappa. “Alle Primær-barna ba

biskopen om å vente. De ville at du skulle være der. De visste hvordan du gledet deg til det i år.”

Ian var glad for at han fortsatt kunne være med på Primær-programmet. Men han måtte bli bedre først. Og det tok lang tid. Han måtte ligge på sykehuset en stund

“Jeg vet ikke,” svarte Ian.

“La oss prøve,” sa Chaís. Hun hjalp ham å reise seg. Ian satte foten forsiktig ned. Han beveget kroppen fremover. Han sto fortsatt! Det var hans første skritt på over en måned! Alle klappet.



til. Da han endelig kom hjem, kunne han fremdeles ikke gå eller leke.

Men vennene hans fikk komme på besøk. Ian spurte dem om skolen og kirken. Og de spurte når han skulle komme tilbake.

“Ikke før benet er bedre,” sa han. “Jeg kan fortsatt ikke gå.”

Oktober ble til november, og Ian ble sakte bedre. En dag inviterte vennene hans ham for å se en film sammen med dem. Ians mamma og pappa hjalp ham å komme seg dit.

“Gjør benet fortsatt vondt?” spurte hans venn Chaís ham.

“Ja,” svarte Ian. “Men det blir bedre for hver dag.”

“Kan du gå ennå?” spurte Chaís.

“ Dette betyr at du kan komme tilbake til kirken!” sa Chaís.

Og hun hadde rett. Noen uker senere sluttet Ians ben endelig å gjøre vondt. Legene tok gipsen av benet hans og satte på en skinne i stedet. Da søndagen kom, var det tid for Primær-programmet.

Under nadverdsmøtet gikk Ian frem i kirkesalen sammen med vennene sine. Han sto høyreist og smilte til mamma og pappa. Under sangene sang han så høyt han kunne. Da det ble hans tur, sto han ved mikrofonen og bar sitt vitnesbyrd. Han var takknemlig for Primær-vennene sine. Og han var glad for at han kunne delta i Primær-programmet tross alt. ●

Gutten i denne historien bor i Den dominikanske republikk. Les den neste artikkelen for å lære om dette landet!

Hei
fra Den
dominikanske
republikk!



Hei!
Jeg heter Margo.
Dette er min
bror Paolo.



Vi besøker Den
dominikanske
republikk. Kom og
bli med oss!

Den dominikanske republikk

Den dominikanske republikk ligger i Karibien. Den ligger på en øy sammen med landet Haiti. Det er ca. 10 millioner innbyggere i Den dominikanske republikk, herunder ca. 130 000 medlemmer av Kirken.

Santo Domingo 

I Den dominikanske republikk snakker de spansk. Her er en gutt med el Libro de Mormón – Mormons bok.



Mange barn i Den dominikanske republikk liker å spille baseball. Det er landets mest populære idrett.



I fjor besøkte profeten Den dominikanske republikk og talte til innbyggerne på spansk.



Den dominikanske republikk har ett tempel, i Santo Domingo. På veggen står det "Santidad al Señor: La Casa del Señor". Det betyr "Helliget Herren, Herrens hus".



Folk i Den dominikanske republikk spiser mye tropiske grønnsaker og frukt. Disse guttene drikker av kokosnøtter!

Er du fra Den dominikanske republikk? Skriv til oss! Vi vil gjerne høre fra deg.

Takk for at du utforsket Den dominikanske republikk sammen med oss. Nå drar vi til vårt neste eventyr!



Møt noen venner fra Den dominikanske republikk!



"Jeg liker å hjelpe de yngre Primær-barna når de begynner å bli bråkete. Jeg skriver sangene på papirlapper og hjelper dem å synge. Jeg hjelper dem å forstå når vi leser i Skriftene."

Ambar O., 11 år,
Den dominikanske republikk




"Jeg elsker Jesus, og jeg føler meg svært nær ham. Jeg elsker også salmene og Primær-sangene."

Ian R., 8 år,
Den dominikanske republikk


Den hellige

Av Marissa
Kirkens ti




Som et varmt **teppe** rundt hjertet ditt. Han kan trøste deg når du er trist eller redd.

1. **Ett medlem av Guddommen** han samarbeider med vår himmel Fader Jesus Kristus om å hjelpe oss. Han følger oss alle steder, hver gang vi ber. Han følger oss hver gang vi ber. Han følger oss hver gang vi ber. Han følger oss hver gang vi ber.
2. **En gave som følger med oss** opp av vannet, vil du få en gave som heter "bekreftelse", der du blir bekræftet.
3. **Et løfte fra vår himmelske Fader** lover du å fortsette å følge Jesus Kristus? Den hellige Fader at Den hellige



Som en **alarm** som varsler deg om farer. Han kan lede deg bort fra det som vil skade deg.



Som en mild **lærer**. Han kan fortelle deg hva som er sant og hjelpe deg å huske det du har lært.

e ånd er ...

Widdison
dsskrifter

en. Det betyr at
himmelske Fader og
s. Han kalles noen
ne har et legeme.

låpen. Når du kommer
spesiell velsignelse kalt en
dt om å motta Den hellige ånd.

e Fader. Når du tar nadverden,
esus. Til gjengjeld lover vår
ellige ånd vil være med deg.

Som en **budbringer** fra vår himmelske
Fader. Den hellige ånd kan hjelpe
deg å føle Guds kjærlighet og forstå
hva han ønsker at du skal vite.



Som et **skilt** som
hjelper deg å vite hvor
du skal gå. Når du tar
valg, kan han hjelpe
deg å holde deg på
veien til evig liv.



Som en **bestevenn** som alltid ønsker å
være sammen med deg! Ved å ta gode
valg inviterer du ham til å være hos deg.

I SKRIFTENE:

Johannes 14:26
Galaterne 5:22
2 Nephi 31:17-18
Lære og pakter 130:22



Av **Becky Craven**
Annenrådgiver
i Unge kvinners
generalpresidentskap

Jeg etterlevde normene mine

“Stå som Guds vitner til alle tider” (Mosiah 18:9).

Min far var i Hæren, så vi flyttet mye da jeg var ung. Noe av det vanskeligste ved å flytte var å dra fra vennene mine. Jeg hadde vanskelig for å få nye venner fordi jeg var sjenert. Heldigvis var folk alltid vennlige på skolen og i Primær. I kirken spilte det ingen rolle hvordan vi var forskjellige. Alle sammen bare var venner.

Én ting som hjalp meg å overvinne min sjenertet var å hjelpe til i kirken. Det begynte med Primær. Jeg delte et skriftsted i samlingsstunden. Jeg leste høyt i klassen. Litt etter litt følte jeg meg mer selvsikker. Dette hjalp meg å stå frem for min tro.

Da jeg gikk i fjerde eller femte klasse, bodde familien i Maryland i USA. Det var ikke mange medlemmer av Kirken på skolen. Jeg hadde venner som var medlem av Kirken, og venner som ikke var det.

Da jeg var tenåring, gjorde noen av vennene mine ting som var i strid med normene mine. Men de forsøkte ikke å få meg til å gjøre dem. Jeg er takknemlig for at vennene mine respekterte min tro. Noen ganger følte jeg meg utenfor fordi jeg ikke kunne gjøre alt mine venner på skolen gjorde. Men det følte alltid godt å følge normene mine. Jeg bestemte meg for at jeg ville etterleve evangeliet, uansett hva som skjedde.

Mitt vitnesbyrd hadde blitt sterkere i Primær og på familiens hjemmeaften. Jeg fikk en visshet om at jeg er et Guds barn.

Mange år senere fant jeg ut at to av mine venner fra skolen hadde blitt medlem av Kirken. Jeg ble så glad! De fortalte meg at det å se meg etterleve evangeliet da vi var unge, hjalp dem å bestemme seg for å lytte til misjonærene.

Mine kjære unge venner, dere er barn av vår himmelske Fader. Når dere husker denne viktige sannheten *hver dag*, vil det være lettere å etterleve evangeliet. ●



Jeg kan
lytte
til
Den
hellige
ånd.

Jeg kan være **SNILL.**

Jeg kan gjøre
ting på sabbaten
som hjelper meg
å huske Jesus
Kristus.

Jeg kan vise
respekt
for Gud, andre
og meg selv.

Jeg kan
kle meg
og opptre
sømmelig.

Jeg kan **OMVENDE MEG**
og prøve igjen når jeg
gjør noe galt.



Jeg kan være
ærlig.

Jeg kan velge det rette

Jeg kan
snakke
ærbødig
om Gud.

Jeg kan bruke
gode ord.

Jeg kan forberede meg nå til å dra til tempelet.

Jeg kan
se etter
GODE
VENNER.

Jeg kan
holde meg
frisk
i kropp
og sinn.

Jeg kan **ADLYDE**
mine foreldre og
HJELPE
min familie.

Jeg kan lese, se og
lytte til gode ting.

Jesus er glad i meg. Litt etter litt
kan jeg lære å følge ham.



Vis og fortell



Jeg lekte med
en venn av
meg som var
ensom.

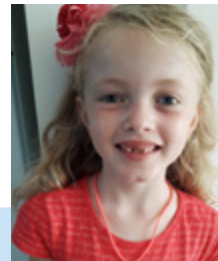
**Alexis H., 7 år,
Nova Scotia i
Canada**



Jeg gleder
meg til å få
prestedommet
og dra til
tempelet for å
utføre dåp for
familienavnene

mamma og jeg har funnet!

**Brigham W., 11 år,
Victoria i Australia**

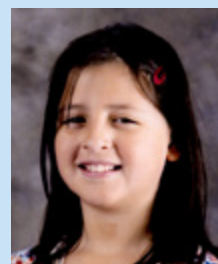


Jeg elsker å
lære om Jesus.
Jeg er takknemlig
for offeret han
har gjort for oss.

**Sara D., 6 år,
Rio Grande do
Sul i Brasil**



Philip W., 8 år, Lancashire i England



På skolen la
jeg merke
til søppelet på
lekeplassen. Så
jeg spurte rektor
om jeg kunne
plukke opp

søppelet sammen med en venn.
Jeg er glad for å kunne være en
god samfunnsborger.

**Ellea D., 10 år,
Baden-Württemberg i Tyskland**



Jeg hjelper mamma med
lillebrødrene mine.

**Samantha S., 8 år,
Berlin i Tyskland**



Feranmi F., 8 år, Lagos i Nigeria



Si
hei til
Halim!

VI KAN VÆRE SNILLE



“Hver enkelt av oss kan utvikle medmenneskelighet hjemme, på skolen, på jobben eller i lek.”

President Russell M. Nelson, “Disse ... var våre eksempler”, *Lys over Norge*, jan. 1992, 71.

Av Katie Richey

Basert på en sann historie

*“For intet har dere fått det, for intet skal dere gi det”
(Matteus 10:8).*

På skolen den morgenen la Marcus merke til en ny gutt som kom inn i klasserommet.

“God morgen, alle sammen,” sa fru Becker da alle hadde roet seg. “Dette er Halim. Han er ny på skolen vår. Han er faktisk ny i landet vårt.”

Halim så fremdeles ned i gulvet da han sa hei. Marcus syntes stemmen hans lød litt annerledes. Fru Becker fortsatte å snakke.

“Vi er så glad for at han er her og at han kommer til å tilhøre klassen vår. Jeg håper vi alle kan hjelpe ham å føle seg velkommen.”

Da fru Becker viste Halim hvor han skulle sitte, tenkte Marcus på hvor nervøs han ville føle seg hvis han måtte flytte til et nytt land og en ny skole.

Etter morgenens mellommåltid, fortalte fru Becker alle sammen at hun hadde en overraskelse til dem. Marcus rettet seg ordentlig opp i stolen, slik at han kunne se hva hun tok ut av posen sin. Det var små bønner. Hun begynte å dele dem ut til alle i klassen.

“Hver og en av oss kan tenke oss at vi har en bøtte inni oss,” sa hun idet hun ga Marcus en gul bøtte. “Folk fyller bøtten vår når de gjør noe hyggelig for oss. Og vi kan fylle andres bønner ved å være hyggelige med dem. Når moren din for eksempel gir deg en klem, fyller hun bøtten din. Når du sier noe fint til noen, fyller du bøtten hans eller hennes.”

Marcus så på bestevennen sin, Caleb. Han fikk også en gul bøtte!

“Denne uken skal vi ha disse bønnene på pultene våre slik at vi kan skrive hyggelige lapper til hverandre,” sa fru Becker. Hun brettet en liten

papirlapp og la den i en bøtte. “Og det vil hjelpe oss å huske den tenkte bøtten alle har inni seg. Vi ønsker å være snille, slik at vi er med på å fylle bønner.”

Marcus fant frem en papirlapp og tenkte på hva han kunne skrive til Caleb, som at han var god i sport. Men så fikk han øye på Halim. Skuldrene lutet litt forover, som om han var lei seg.

Marcus lurte på om Halim hadde en bestevenn der han bodde før. Det må ha vært vanskelig å si farvel og skummelt å flytte så langt bort.

Marcus så ned på den blanke papirlappen på pulten sin. Han fikk en idé, og så skrev han:

“Kjære Halim.

Velkommen til skolen vår. Hvis du vil, kan vi leke i friminuttene. Jeg vil være vennen din. Og jeg er sikker på at Caleb også vil være vennen din.

Fra Marcus.”

Så brettet han lappen pent i to, og la den i Halims bøtte. Halim smilte. Marcus følte seg varm og glad innvendig. Han likte å være en som fylte bønner! ●

Artikkelforfatteren bor i Idaho i USA.

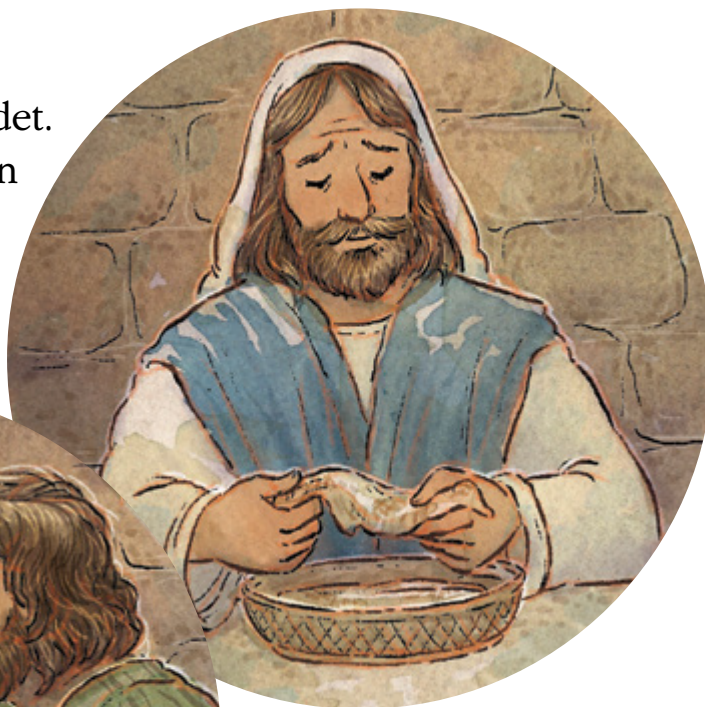


Jesus underviste om nadverden



Før Jesus døde, spiste han et spesielt måltid sammen med sine disipler.
Det ble kalt det siste måltid.

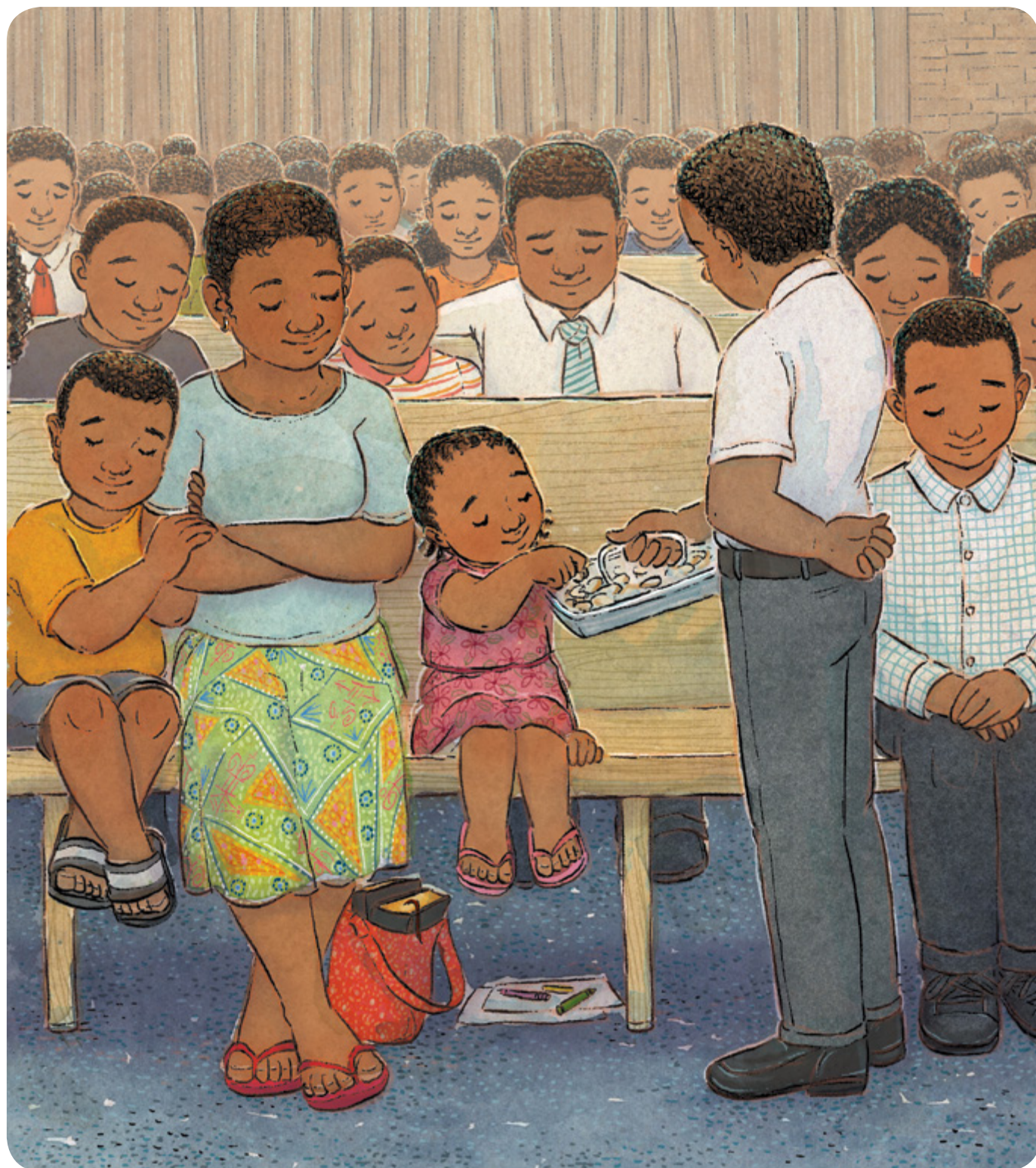
Jesus tok brød og velsignet det.
Han ga det til sine disipler. Han
ba dem spise det for å hjelpe
dem å huske ham.



Jesus tok en kalk og ga
den til sine disipler. Han ba
dem om å drikke av den for
å hjelpe dem å minnes ham.

Jesus og
disiplene sang
også en salme
sammen.





Jeg kan huske Jesus ved å ta nadverden hver uke,
slik han har bedt oss om å gjøre. ●

*Les hva Jesus underviste i
Matteus 26:26-28; 1 Korinterbrev 11:24-25.*

Jesus ga oss nadverden



Kjære foreldre

Mange familier har ikke en far og mor som er beseglet i tempelet. President Russell M. Nelson vokste opp i en slik familie. Uansett familiesituasjon kan vi lære våre barn å se frem til tempelets store velsignelser. Vi kan også hjelpe dem å gjøre slektshistorie, slik at våre forfedre også kan motta disse velsignelsene. Du kan lese på side V2 om hvordan president Nelson ventet på at familien hans skulle bli beseglet i tempelet.

Skriv gjerne til oss og fortell oss hvordan din familie brukte historiene og aktivitetene i denne månedens *Vennen*.

Kjærlig hilsen,
Vennen

P.S. Hvis du ikke har barn hjemme så vurder gjerne å dele *Vennen* med noen som har det.

New Friend
50 E. North Temple St.,
Room 2393
Salt Lake City, UT 84150 USA
liahona@ldschurch.org



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

INNHold

- V2** Fra Det første presidentskap: Takknemlig for foreldre
- V4** Et nytt kapittel
- V6** Apostler rundt om i verden: Eldste Cook besøker Brasil
- V8** Jeg ventet på Ian
- V10** Hei fra Den dominikanske republikk!
- V12** Den hellige ånd er ...
- V14** Jeg etterlevde normene mine
- V15** Jeg kan velge det rette
- V16** En lys idé – plakater: Jesus elsker meg
- V17** Vis og fortell
- V18** Si hei til Halim!
- V20** Historier fra Skriftene: Jesus underviste om nadverden
- V23** En fargeleggingsside: Jesus ga oss nadverden

PÅ OMSLAGET AV VENNEN
Illustrasjon: Shane Clester