

Lihona



Åpenbaringene som fant sted i 1829

side 12

Er mitt funksjonshemmede barn klart til å bli døpt?
side 18

Matallergier: Gjør kirken til et tryggere sted,
side 22

Definert ved evne, ikke funksjonshemming,
side 28

KIRKEN
ER
HER

Oakland kommune **Pennsylvania**



i USA

Dette huset på stedet hvor prestedømmet ble gjengitt, er en rekonstruksjon av Joseph og Emmas hjem i Harmony, nå kjent som Oakland kommune.



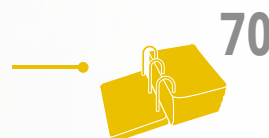
10 Menigheter og grener, herunder Susquehanna gren, i Scranton Pennsylvania stav.

Kilometer fra stedet hvor prestedømmet ble gjengitt, til Palmyra New York tempel.



15 Åpenbaringer som ble mottatt i Harmony i Pennsylvania, som er tatt med i Lære og pakter.

Omtrentlig prosentandel av Mormons bok som ble oversatt i Joseph og Emmas hjem.



1804 Emma Hale (som senere giftet seg med Joseph Smith) blir født i Harmony.

1829 Døperen Johannes meddeler Det aronske prestedømme til Joseph Smith og Oliver Cowdery. Senere meddeler Peter, Jakob og Johannes dem Det melkisedekske prestedømme.

1960 Et minnesmerke om prestedømmets gjengivelse blir reist på stedet.

2015 President Russell M. Nelson innvier stedet hvor prestedømmet ble gjengitt.



Lær mer om Kirkens historiske steder på history.ChurchofJesusChrist.org.

Omsorgs-
tjeneste på
nådverdsmøtet
8



Prestedømmets
avgjørende rolle i
gjenopprettelsen
Eldste Gary E. Stevenson

12



Hvordan håndtere
matallergier i kirken
Lisa Ann Thomson

22

Spesielle
behov, spesielle
lærdommer
Eldste Paul B. Pieper
og Melissa T. Pieper

28



Dåpsbeslutningen

Min mann og jeg prøvde nylig å finne ut om vår syv år gamle sønn var klar til å bli døpt. Han har autisme, så vi var ikke sikre på om han forsto nok til å være ansvarlig for denne avgjørelsen. På side 18 kan du lese om de mange tingene vi vurderte da vi prøvde å ta riktig avgjørelse.

Som spesialist på funksjonshemninger i Kirken vet jeg at mange herlige mennesker med funksjonshemninger ønsker å føle seg inkludert i kirken. Til alle våre brødre og søstre som har funksjonshemninger av et eller annet slag, og til deres familier, sier vi: Vi er glad i dere, vi trenger dere, og vi ønsker å finne ut hvordan vi kan hjelpe dere bedre.

Flere artikler i dette nummeret hjelper oss å forstå funksjonshemninger og hvordan vi bedre kan fremme inkludering i våre menigheter og lokalsamfunn:

- Side 28: Eldste Paul B. Pieper i De sytti og hans hustru Melissa, som har et

funksjonshemmet barn, gir håp og oppmuntring til foreldre.

- Side 21: På slutten av artikkelen min finner du forslag til hvordan du bedre kan ta hensyn til funksjonshemmede medlemmer i leksjoner og kall i Kirken.
- Side V16: Foreldre kan bruke denne historien i *Vennen* til å hjelpe sine barn å se et eksempel på å være en venn for en som er funksjonshemmet.

Når du leser dette nummeret, så husk at "sjeler er av stor verdi i Guds øyne" (Lære og pakter 18:10). Vi kan bidra til å fremme kjærlige, inkluderende miljøer hjemme og i kirken, slik at alle som ønsker å komme og være som Jesus, får denne muligheten.

Kjærlig hilsen,

Katie Edna Steed

Spesialist på funksjonshemninger,
Prestedøms- og familieavdelingen

Innhold

- 5 Gjengivelsen av Det aronske prestedømme** 🕒
- 6 Eksempler på tro** 🕒
Lini Uilaau
Lini strevde med sinnemestring. Men Jesu Kristi evangelium hjalp henne å bytte ut sinne med fred.
- 8 Prinsipper for omsorgstjeneste**
Omsorgstjeneste på nadverdsmøtet
Nadverdsmøtet gir oss anledninger til å få kontakt med og yte omsorgstjeneste for andre.
- 12 Prestedømmets avgjørende rolle i gjenopprettelsen**
Av eldste Gary E. Stevenson
Takket være prestedømmets gjengivelse til jorden kunne gjenopprettelsen fortsette.
- 18 Er mitt funksjonshemmede barn klart til å bli døpt?**
Av Katie Edna Steed
Sønnen vår fylte snart åtte. Men hvordan kunne vi være sikre på at han var klar til å bli døpt?
- 22 Hvordan håndtere matallergier i kirken**
Av Lisa Ann Thomson
Noen ganger bruker vi mat for å vise vår kjærlighet. Men når det gjelder alvorlige matallergier, kan *fravær* av mat også være et uttrykk for kjærlighet.
- 28 Spesielle behov, spesielle lærdommer**
Av eldste Paul B. Pieper og Melissa T. Pieper
Datteren vår har spesielle behov. Vi har lært mer av henne enn vi kunne ha forestilt oss.
- 32 Sagt av siste dagers hellige** 🕒
En lærer hører profetens røst på et uventet sted. En mann velger mellom jobben og evangeliet. Et par ber for sitt ufødte barns sikkerhet. En manns hjerte åpnes ved et besøk i tempelet.
- 36 Vårt hjem, vår familie** 🕒
En kjærlighetsgave
Av Faith S. Watson
I min manns kjærlige prestedømsvelsignelse til vår lille datter så jeg vår himmelske Faders kjærlighet som en gave til oss.
- 38 Kom, følg med meg: Mormons bok** 📖 🕒
Disse ukentlige artiklene kan støtte ditt studium av Mormons bok denne måneden.

🕒 Kjapp lesning

📖 Støtte til *Kom, følg med meg*



Omslagssiden
Upon You My Fellow Servants
[Til dere, mine medtjenere],
av Linda Curley Christensen
og Michael Malm

Deler

Unge voksne 42

Å **navigere gjennom stev-nemøtelivet ditt** kan være skremmende – men det trenger ikke å være det. Les historier fra andre unge voksne som med hell har **fjernet stresset forbundet med å finne en evig ledsager.**



Ungdom 50

Lær om **historien til Unge kvinners** organisasjon.



Barn Vennen

Lær om Abish, og **møt venner** fra Tyskland.



ARTIKLER I JUNI SOM BARE FINNES DIGITALT



Han trengte en prestedømsvelsignelse. Kunne jeg gjøre det?

Av O'Dale Johnson

En ung voksen forteller hvordan han overvart sin frykt for å gi prestedømsvelsignelser.



Hva min datters funksjonshemning lærte meg om nåde

Av Jeffrey S. McClellan

En far gir innsikt i hvordan Jesu Kristi nåde gir ham håp i hans omstendigheter.



Å stole på andreinntrykk og på Andens veiledning

Av Marie Netzler

En ung voksen i Australia forteller hvordan det å gi noen en ny sjansje var utslagsgivende i livet hennes.



Å være enslig minner meg om å stole på hele Guds plan for meg

Av Christina Cotterall

En ung enslig voksen forteller hvordan hun fant nytt håp for sitt liv når ting ikke gikk helt som hun hadde tenkt.

FINN MER

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

- Finne nyeste nummer.
- Finne innhold som bare er tilgjengelig digitalt.
- Søke i tidligere numre.
- Sende inn dine historier og tilbakemeldinger.
- Tegne abonnement 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 tilbakemeldinger til liahona@ChurchofJesusChrist.org.

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

JUNI 2020, ÅRGANG 84, NR. 6 LIAHONA 16721 170

Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Helliges internasjonale tidsskrift

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

De tolv apostlers quorum:

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

Redaktør: Randy D. Funk

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

Administrerende direktør: Richard I. Heaton

Direktør for Kirkens tidsskrifter: Allan R. Loyborg

Økonomiansvarlig: Garff Cannon

Redaksjonssjef: Adam C. Olson

Assisterende redaksjonssjef: Ryan Carr

Produksjonsassistent: Camila Castrillón

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

Bilredaktør: Tadd R. Peterson

Design: Jeanette Andrews, Fay P. Andrus, Mandie Bentley, C. Kimball Bott, Thomas Child, Joshua Dennis, David Green, Colleen Hincley, Eric P. Johnsen, Susan Lofgren, Scott M. Mooy, Aleni Regehr, Mark W. Robison, K. Nicole Walkenhorst

Koordinator for opphavsrett: Collette Nebeker Aune

Produksjonssjef: Jane Ann Peters

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

Forhåndstrykk: Joshua Dennis, Ammon Harris

Trykkerisjef: Steven T. Lewis

Distribusjonssjef: Nelson Gonzalez

Oversettelse: Kirkens oversettelseskontor

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

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

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

Liahonas lokaledaksjon:
Redaksjonens adresse:
Joanna Bjerga Haraldskroken 31
4041 Hafersfiord
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, cebuano, dansk, engelsk, estisk, fjiansk, finsk, fransk, gassisk, gresk, indonesisk, islandsk, italiensk, japansk, kambodjansk, kinesisk, kinesisk (forenklet), kiribati, koreansk, kroatisk, latvisk, litauisk, marshallsisk, mongolsk, nederlandsk, norsk, polsk, portugisisk, rumensk, russisk, samoansk, slovensk, spansk, swahili, svensk, tagalog, tahitisk, thai, tongansk, tsjekkisk, tysk, ukrainsk, ungarsk, urdu og vietnamesisk. (Antall utgivelser varierer for de forskjellige språkområder.)

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

Informasjon om opphavsrett: Med mindre annet er angitt, kan enkeltpersoner kopiere materiale fra Liahona til eget personlig, ikke-kommersielt bruk (herunder kall i Kirken). Denne rettighet kan til enhver tid tilbakekales. 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@ChurchofJesusChrist.org.

For Readers in the United States and Canada: June 2020 Vol. 84 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.ChurchofJesusChrist.org. (Canada Post Information: Publication Agreement #40017431) POSTMASTER: Send all UAA to CFS (see DMM 507.1.5.2). NONPOSTAL AND MILITARY FACILITIES: Send address changes to Distribution Services, Church Magazines, P.O. Box 26368, Salt Lake City, UT 84126-0368, USA.



Gjengivelsen av Det aronske prestedømme

15. mai 1829 ga døperen Johannes Det aronske prestedømme til Joseph Smith og Oliver Cowdery. Disse utdragene av deres erindringer om denne viktige dagen viser hvilken fantastisk begivenhet det var.

“**D**et sendebud som besøkte oss ved denne anledning og overdro dette prestedømme til oss, sa at **hans navn var Johannes, den samme som kalles døperen Johannes i Det nye testamente**, og at han handlet under ledelse av Peter, Jakob og Johannes som hadde nøklene til Melkisedeks prestedømme.”

Joseph Smith, i Joseph Smith – Historie 1:72; uthevelse tilføyd



Oliver Cowdery var også sammen med Joseph Smith i 1836 da prestedømmets nøkler ble gjengitt i Kirtland tempel.

“Likesom rett ut av evig-heten, **talte Forløserens røst fred til oss mens sløret ble trukket til side og Guds engel kom ned ikledd herlighet** og ga oss det budskap vi så ivrig hadde sett frem til, samt nøklene til omvendelsens evangelium. Hvilken glede, hvilket under, hvilken forundring!”

Oliver Cowdery, i Joseph Smith – Historie 1:71, note; uthevelse tilføyd



Bibelvideo-skildring av døperen Johannes som døper Jesus Kristus.



Elven Susquehanna i Harmony i Pennsylvania, i nærheten av der Joseph Smith og Oliver Cowdery ble døpt 15. mai 1829.

For å lære mer om prestedømmets gjengivelse og dets viktige rolle, kan du se eldste Gary E. Stevensons artikkel “Prestedømmets avgjørende rolle for gjenopprettelsen” på side 12.

Lini Uilaau

Savai'i på Samoa



Lini strevde tidligere med sinne og utålmodighet. Men da hun og mannen hennes sluttet seg til Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige, merket Lini at disse følelsene forsvant når hun etterlevede evangeliet.

LESLIE NILSSON, FOTOGRAF

Jeg begynte å studere evangeliet, og lærte ved hjelp av Kirkens læresetninger hvor glad Jesus var i barna. Han var alltid så snill mot dem.

Jeg begynte å prøve å bli mer lik Jesus. Jeg prøver nå å elske alle familiemedlemene mine mer. Jeg tilbringer mer tid med dem og bruker mer tid på å bli kjent med deres behov. Vi leser i Skriftene som familie og ber sammen hver kveld.

Jeg er mye mildere stemt nå. Jeg føler større kjærighet, fred og lykke i vårt hjem når vi følger Jesu Kristi læresetninger. Jeg er takknemlig for at evangeliet hjelper meg å lære å bli en bedre hustru, mor og bestemor.





FINN UT MER

Se mer om Linis trosreise, blant annet flere bilder, i utgaven av denne artikkelen i Evangeliebibliotek, eller på nettsiden ChurchofJesusChrist.org/go/6206.

Les hvordan eldste Neil L. Andersen underviser om hvordan vår kjærlighet til Herren inspirerer oss til å bli bedre: ChurchofJesusChrist.org/Go/6207.

Prinsipper for omsorgstjeneste

OMSORGSTJENESTE PÅ NADVERDSMØTET

Nadverdsmøtet gir anledninger til å få kontakt med og yte omsorgstjeneste til andre.

Nadverdsmøtet er en tid for åndelig næring og personlig ettertanke om Frelseren og hans forsoning. Når vi tar del i nadverden hver uke, blir vi oppbygget sammen (se Lære og pakter 84:110). Men noen i våre menigheter og grener bærer på tunge byrder eller er ikke der i det hele tatt.

Her er noen måter vi kan bruke denne hellige tiden til å yte omsorgstjeneste til andre og utgjøre en forskjell for dem.

BIDRA TIL Å GJØRE NADVERDEN BEDRE FOR DEM DU YTER OMSORGSTJENESTE TIL

Det første trinnet for å lære å utføre omsorgstjeneste er å bli kjent med enkeltpersonene eller familiene og deres behov. Det kan være mulig å hjelpe dem å gjøre nadverden til en bedre opplevelse bare ved å lære mer om dem.



For Mindy, en ung mor til små tvillinger, fikk hennes omsorgssøsters enkle innsats stor betydning for hennes opplevelse av nadverdsmøtet hver uke.

“På grunn av min manns arbeidstider er jeg alene om å ta våre tvillingdøtre med meg til kirken hver uke,” forklarer Mindy. “Det er virkelig overveldende å prøve å komme gjennom hele nadverdsmøtet med to



energiske smårollinger, men min omsorgssøster har påtatt seg å hjelpe meg.

Hun sitter sammen med oss og hjelper meg å ta meg av jentene mine hver uke. Bare det å ha henne ved siden av meg

betyr så mye, og det letter virkelig min engstelse i stunder med raserianfall eller oppstyr. Jeg tror aldri hun vil forstå hvor mye hennes handlinger har påvirket meg i denne fasen av livet mitt. Hun så mitt behov som ung, engstelig mor, og hun bidrar til å gjøre kirken til et fredelig og lykkelig sted for oss alle.”

Forslag for å hjelpe dem som har spesielle behov

- Rådfør deg med ledere i eldstenes quorum og Hjelpeforeningen om medlemmenes behov.
- Ledere planlegger taler på nadverdsmøtet for å bidra til å dekke medlemmenes behov. Hvis de du yter omsorgstjeneste til, ville ha nytte av å høre et bestemt budskap, kan du foreslå dette for lederne dine.
- Hvis du vet at noen har en funksjonshemning eller matallergi som hindrer dem i å nyte nadverdens velsignelser, kan du spørre dem om detaljer og hvilke tilpasninger som kan gjøres for å forbedre deres tilbedelse. Del denne informasjonen med lederne dine.¹
- Hvis noen du yter omsorgstjeneste for eller kjenner, er bundet til hjemmet, enten permanent eller midlertidig, kan du spørre biskopen om de kan få nadverden hjemme. Du kan til og med ta notater under nadverdsmøtet og dele dem over telefon, via e-post eller ansikt til ansikt.
- Hvis noen du yter omsorgstjeneste for, har små barn, kan du tilby deg å hjelpe dem under nadverdsmøtet.
- Hvis de du yter omsorgstjeneste for, ikke kommer på nadverdsmøtet så ofte, kan du prøve å forstå og overveie hvordan du kan hjelpe. Hvis de trenger skyss, kan du tilby deg å kjøre dem. Hvis de føler at familien ikke støtter dem, kan du invitere dem til å sitte sammen med deg. Du kan gi spesielle invitasjoner for å hjelpe dem å føle seg velkommen og ønsket på nadverdsmøtet.

HUSK AT MAN KOMMER LANGT MED ENKLE HANDLINGER

I en tale om omsorgstjeneste underviste søster Jean B. Bingham, Hjelpeforeningens generalpresident: “Noen ganger tror vi at vi må gjøre noe stort og heroisk for at det skal ‘telle’ som tjeneste for vår neste. Men enkle tjenestegjeringer kan ha dyptgripende innflytelse på andre – så vel som oss selv.”²

I en liten menighet i Belgia tilbyr Evita seg ofte å oversette for spansktalende besøkende og medlemmer på Kirkens møter. En gang ble Evita presentert for en mann fra Den dominikanske republikk som lærte om Kirken. Han kunne litt engelsk, men spansk var morsmålet. Så Evita tilbød seg å oversette lavmælt for ham på nadverdsmøtet, slik at han kunne føle seg mer vel til rette.

“Å oversette kan noen ganger gjøre sabbaten min litt mer hektisk,” sier Evita. “Men å følge tilskyndelser om å spørre andre om de trenger en tolk, gir meg absolutt gleden og varmen ved å vite at jeg er i stand til å hjelpe dem å føle Ånden og nyte møtene sine.”





Forslag for å hjelpe gjennom enkle handlinger

- Snakk med lederne dine for å finne ut hvem som kan trenge litt ekstra hjelp under nadverdsmøtet. Eller hvis du vet om noen som gjør det, kan du sørge for at lederne dine er oppmerksom på dem.
- Sitt stille mens du venter på at møtet skal begynne. Dette vil hjelpe de "andre sønderknuste hjerter og bedrøvede ånder som er rundt oss"³, som trenger den fred som kan komme ved ærbødighet på et hellig sted.
- På fastesøndag kan du vurdere å vie din faste og dine bønner til en du yter omsorgstjeneste for, som kan trenge ekstra trøst.
- Be om å få vite om det er noen som kan ha nytte av at du sitter ved siden av eller i nærheten av ham eller henne under nadverdsmøtet, eller om det er andre måter du kan være til hjelp på.

Det er viktig å sørge for at alle som er tilstede på nadverdsmøtet, føler seg velkommen og åndelig mettet.

NADVERDSMØTET KAN VÆRE ET INNBYDENDE STED FOR ALLE

President Joseph Fielding Smith (1876–1972) sa: "Nadverdsmøtet er det helligste av alle Kirkens møter."⁴ I så fall er det viktig å sørge for at alle som deltar i nadverdsmøtet, føler seg velkommen og åndelig mettet – særlig nye medlemmer eller medlemmer som ikke har vært tilstede på en stund.

Merania fra New South Wales i Australia ble venn med en kvinne som lærte om Kirken i menigheten hennes. "Hun har blitt en av mine kjære venner nå," sier Merania. "Jeg liker veldig godt å sitte sammen med henne på nadverdsmøtet hver uke, og jeg spør alltid hvordan det går med henne og om det er noe jeg kan gjøre for å hjelpe henne." Etter en stund ble Meranias venn døpt. Innsatsen til menighetens medlemmer, så vel som den innbydende atmosfæren på nadverdsmøtet, spilte en stor rolle for avgjørelsen hennes.

Forslag for å yte omsorgstjeneste til tilbakevendende eller nye medlemmer



- Når du skal tale på nadverdsmøtet, kan du invitere venner, familiemedlemmer og andre til å høre budskapet ditt.
- Du kan se etter og ønske velkommen dem som er alene eller som kan trenge hjelp. Spør om du kan sitte ved siden av dem, eller inviter dem til å sitte sammen med deg.
- Når møtet er ferdig, kan du invitere dem du yter omsorgstjeneste til og andre, til kommende aktiviteter i regi av Kirken, til tempelet eller til en sosial sammenkomst.
- Hvis noen du yter omsorgstjeneste for, er tilstede på nadverdsmøtet, men ikke har vært der på en stund, kan du spørre dem om de hadde noen spørsmål om det som ble undervist. Si at de alltid kan henvende seg til deg hvis det var et ord, en historie eller en læresetning de ikke forsto. Dere kan om nødvendig finne svarene sammen. ■

NOTER

1. Vurder å lese "4 måter å hjelpe familier med funksjonshemninger" (digital artikkel), *Liahona*, juni 2018; eller "Hvordan håndtere matallergier i kirken" på side 22 i dette nummeret.
2. Jean B. Bingham, "Omsorgstjeneste på Frelserens måte", *Liahona*, mai 2018, 104.
3. Jeffrey R. Holland, "Se der Guds lam", *Liahona*, mai 2019, 46.
4. Joseph Fielding Smith, i Conference Report, okt. 1929, 60–61.





Av eldste
Gary E. Stevenson
i De tolv apostlers
quorum

Prestedømmets avgjørende rolle

I GJENOPPRETTELSEN

Uten at prestedømmet hadde kommet tilbake til jorden, ville ikke gjenopprettelsen ha vært mulig.

I april 1829 hadde Joseph Smith fått guddommelige besøk i nesten ti år. Faderen og Sønnen viste seg for ham i 1820 i et skogholt nær hans hjem da han var 14 år gammel (se Joseph Smith – Historie 1:5–17).¹ Engelen Moronis første besøk fant sted i 1823, etterfulgt av årlige besøk hvor Joseph ble undervist og veiledet frem til 1827, da han mottok oppteignelsen fra fordums tid som var skrevet på plater og som skulle bli Mormons bok (se Joseph Smith – Historie 1:30–54).

I 18 måneder etter at Joseph hadde mottatt platene, strevde han imidlertid med å oversette oppteignelsen på grunn av lokalbefolkningens trakassering, stadig nye skrivere og tapet av en del av manuskriptet. Det var en frustrerende og smertefull tid for Joseph. (Se Joseph Smith – Historie 1:58–62; Lære og pakter 3.)

Men alt forandret seg i april 1829 da en skolelærer ved navn Oliver Cowdery ankom og ble Josephs skriver på heltid. Fremdriften i oversettelsen av Mormons bok økte da betydelig.

Etter å ha brukt mye av sin tid høsten 1828 på å arbeide på gården i Harmony i Pennsylvania for å forsørge familien, vendte Joseph i 1829 sin fulle oppmerksomhet mot oversettelsen av Mormons bok. I en kort periode fungerte Josephs hustru Emma og hans bror Samuel som skrivere. Samtidig bodde Oliver Cowdery hos Josephs foreldre i New York.

Etter å ha hørt om platene og oversettelsen av dem, ble Oliver nysgjerrig og ønsket å vite om disse tingene var av Gud. “En kveld etter at han hadde lagt seg, [henvendte han seg til Herren] og spurte om det var sant,” skrev Joseph, “og Herren tilkjennega for ham at det var sant.”²

Oliver reiste straks de 225 kilometerne til Harmony for å møte Joseph. Oliver var et svar på Josephs bønner. To dager etter at de møttes i april, fortsatte oversettelsen av Mormons bok i raskt tempo, og den ble nesten ferdig på forbløffende 60 til 65 virkedager. Hele oversettelsen var ferdig 30. juni.

Profeten Joseph kan ha tenkt over at hele arbeidet hans snart var fullført, etter å ha utført sin guddommelige befaling som ble gitt ham av engelen, om å oversette og utgi oldtidsoppteignelsen. Lite visste profeten

I tillegg til det mirakel som oversettelsen av Mormons bok var, viste engler seg snart og overdro prestedømsmyndighet til Joseph og Oliver.

da om at han ikke var i ferd med å fullføre, men snarere så vidt hadde påbegynt sin grunnleggende rolle i gjengivelsen av Jesu Kristi evangelium.

Få begivenheter i historien kan sammenlignes med det som skjedde våren 1829. Oliver beskrev dette bemerkelsesverdige kapittelet av gjenopprettel-

sen som “dager jeg aldri kommer til å glemme” (Joseph Smith – Historie 1:71, note). I tillegg til det mirakel som oversettelsen av Mormons bok var, viste engler seg snart og overdro prestedømsmyndighet til Joseph og Oliver. Denne åpenbaringstiden med oversettelse og gjengivelse omdirigerte og utvidet Josephs syn og banet vei for den formelle organiseringen av Kirken ett år senere.

Det aronske prestedømmes gjengivelse

Mens Joseph og Oliver oversatte Mormons bok, kom de over en rekke skriftsteder om dåp og myndighet. Joseph hadde tidligere blitt fortalt at “Herren [ville] gi det hellige prestedømme til noen”.³ 15. mai 1829 trakk Joseph og Oliver seg tilbake til et avsidesliggende sted i en sukkerlønnlund i nærheten “for å adspørre Herren gjennom bønn om hans vilje angående meg”.⁴

Mens de ba, talte Forløserens røst fred til dem “mens sløret ble trukket til side og Guds engel kom ned ikledd herlighet og ga oss det budskap vi så ivrig hadde sett frem til, samt nøklene til omvendelsens evangelium” (Joseph Smith – Historie 1:71, note). Engelen presenterte seg som Johannes, “den samme som kalles døperen Johannes i Det nye testamente, og [sa] at han handlet under ledelse av Peter, Jakob og Johannes” (Joseph Smith – Historie 1:72).

Joseph og Oliver knelte da den oppstandne Johannes la sine hender på deres hode og overdro Det aronske prestedømme til dem, “som har nøklene til englers betjening, omvendelsens evangelium og dåp ved nedsenkning til syndenes forlatelse” (Joseph Smith – Historie 1:69; se også Lære og pakter 13:1). De ble lovet at ytterligere prestedømsmyndighet ville bli overdratt til dem “når tiden var inne”. Joseph ble kalt “Kirkens første eldste, og han (Oliver Cowdery) den annen” (Joseph Smith – Historie 1:72). De ble også bedt om å døpe hverandre – Joseph skulle først døpe Oliver, og deretter skulle Oliver døpe Joseph.

På et eller annet tidspunkt den dagen gikk de to “til vannet” ved bredden av elven Susquehanna for å bli døpt. De ble “nødt til å hemmeligholde den omstendighet at [de] hadde mottatt



prestedommet og var blitt døpt på grunn av den forfølgelsens ånd som allerede hadde gjort seg gjeldende i området” (Joseph Smith – Historie 1:74). Elven var en trafikkåre for handel og transport under vårfloppen, med en jevn strøm av fartøyer. Det er mulig at Joseph og Oliver ventet til etter mørkets frembrudd eller benyttet seg av høyere vann og fant et mer avsidesliggende sted på elvesletten.⁵

Da de hadde døpt hverandre, ordinerte Joseph Oliver til Det aronske prestedømme. Oliver ordinerte så Joseph slik engelen hadde befalt dem. President Joseph Fielding Smith forklarte at det var nødvendig å bekrefte den første ordinasjonen som ble mottatt av døperen Johannes etter dåpen, for å “besegle disse velsignelsene på [nytt i riktig rekkefølge]”.⁶

Gjengivelsen av Det melkisedekske prestedømme

Vi har færre detaljer om Peter, Jakob og Johannes’ besøk til Joseph og Oliver for å gjengi Det melkisedekske prestedømme. Forskjellige tolkninger basert på nedskrevne erindringer plasserer hendelsen et sted mellom våren 1829, kanskje sent i mai eller juni, og noen måneder senere.⁷ Joseph og Oliver daterte aldri møtet med Peter, Jakob og Johannes, slik de gjorde med døperen Johannes og gjengivelsen av Det aronske prestedømme. De hadde kanskje ikke fullt ut forstått prestedømmets natur eller dets inndelinger så tidlig. Josephs forståelse av prestedommet kom gradvis.

Fra 1830 til 1835 ble prestedømsembeder avklart, og quorumer, råd, presidentskap og biskopsråd ble dannet. Ikke engang betegnelsen *Det melkisedekske prestedømme* ble brukt som navn på “Det høye prestedømme” eller “det større prestedømme” (Lære og pakter 107:9; 84:19) før i 1835 (se Lære og pakter 107:2–4).

Joseph ga omtrentlige opplysninger om stedet. I 1842 fortalte han at han hørte “røsten av Peter, Jakob og Johannes i villmarken mellom Harmony . . . og Colesville . . . ved Susquehanna-elven, hvor de forteller at de er i besittelse av rikets nøkler” (Lære og pakter 128:20).

Dette tyder på at gjengivelsen av Det melkisedekske prestedømme skjedde et sted langs en 45 km lang vei mellom Smiths hjem i Harmony i Pennsylvania og byen Colesville i New York, hvor Joseph Knights familie bodde. Familien Knight var tidlige medlemmer av Kirken og hengivne venner av Joseph Smith. De sørget for papir og forsyninger under oversettelsen av Mormons bok og utgjorde senere kjernen i Colesville gren av Kirken.

I tillegg til å motta Det melkisedekske prestedømme av Peter, Jakob og Johannes, ble Joseph og Oliver ordinert “til å være apostler og spesielle vitner” om Herren (Lære og pakter 27:12), og mottok de nøkler som var



Gjengivelsen av prestedommet var sentralt i Josephs Smiths guddommelige kall som den første profet i denne evangelieutdelingen.

nødvendige for å innlede evangelieutdelingen i tidenes fylde. De hadde nå myndighet til å forrette alle prestedømsordinanser, herunder overdragelse av Den hellige ånds gave.

De mottok også “nøklerne til alle kirkens åndelige velsignelser” (Lære og pakter 107:18) som var nødvendige for å organisere Kirken i april 1830, og mottok åpenbaring for å gjenopprette alle ting til sin rette orden. Åndelige velsignelser ble tilkjennegitt ved mirakler, helbredelser og ordinanser utført ved prestedømmets myndighet. I 1836 kom ytterligere himmelske sendebud med prestedømsnøkler knyttet til Israels innsamling og tempelarbeid (se Lære og pakter 110).

Følgene av prestedømmets gjengivelse

President David O. McKay (1873–1970) sa at det mest karakteristiske ved Frelserens gjenoprettede kirke er “guddommelig myndighet

*Måtte hver enkelt av
oss være villige deltagere
i den vedvarende
gjenopprettelsen
av evangeliet ved å
entusiastisk omfavne og
etterleve det som er åpenbart
til profeter i vår tid.*

ved direkte åpenbaring”.⁸ Uten at prestedømmet hadde kommet tilbake til jorden, ville ikke gjenopprettelsen ha vært mulig. Prestedømmet gir fullmakt til å utføre ordinanser og danner rammen for å lede Herrens kirke på jorden.

Joseph organiserte formelt Kirken 6. april 1830. I løpet av de neste årene ble Det første presidentskap og De tolv apostlers quorum organisert. Under veiledning fra Kirkens president er prestedømmets nøkler delegert til lokale ledere over hele verden, slik at evangeliet kan “rulle frem like til jordens ender” (Lære og pakter 65:2).

Gjengivelsen av prestedømmet var sentralt i Joseph Smiths guddommelige kall som den første profet i denne evangeli-utdelingen. I forordet til Lære og pakter forklarte Herren: “Derfor kalte jeg, Herren, som kjenner til den ulykke som skal komme over jordens innbyggere, på min tjener, Joseph Smith jr., og talte til ham fra himmelen og ga ham bud” (Lære og pakter 1:17).

Før døperen Johannes’ besøk i mai 1829, fokuserte Joseph Smith på oversettelsen av Mormons bok. Etter gjengivelsen av Det aronske og Det melkisedekske prestedømme forsto han at hans kall innbefattet mye mer. Å motta myndighet fra himmelen forberedte Joseph ytterligere på å bære ansvaret som “en seer, en oversetter, en profet [og] en Jesu Kristi apostel” (Lære og pakter 21:1).

Eldste Robert D. Hales (1932–2017) i De tolv apostlers quorum beskrev hvordan vårt liv ville ha vært uten prestedømmet: “Hadde ikke prestedømmets kraft vært på jorden, kunne Satan fritt ha vanket og regjert her uten begrensning. Vi ville ikke hatt Den hellige ånds gave til å veilede og opplyse oss, ingen profeter til å tale i Herrens navn, ingen templer hvor vi kunne inngå hellige, evige pakter, ingen myndighet til å velsigne eller døpe, helbrede eller trøste. Uten prestedømmets kraft, ville ‘hele jorden [vært] fullstendig øde’ (se Lære og pakter 2:1–3). Det ville ikke være noe lys, ikke noe håp – bare mørke.”⁹

Mottagelsen av prestedømsordinanser står sentralt i Guds verk med “å tilveiebringe mennesket udødelighet og evig liv”

(Moses 1:39). Dåp og bekreftelse, tempelbegavelsen og besegling for tid og evighet er avgjørende for vår frelse. Makten til å binde eller besegle familier i tempelet for dem som befinner seg på begge sider av sløret, er kun mulig gjennom prestedømmets myndighet og nøkler

under veiledning fra Kirkens president.

Den vedvarende gjenopprettelsen

Hvordan kan prestedømmets myndighet inspirere din deltagelse i Kirkens vedvarende gjenopprettelse? Vi vet kanskje ikke hva fremtiden vil bringe, men det er klart at gjenopprettelsen er vedvarende. Herren åpenbarte ikke alle læresetninger eller ordinanser, eller ga alle instruksjoner til Joseph i Den hellige lund, gjennom Moroni på Cumorah eller på møtet da Kirken ble organisert. Gjenopprettelsen fant ikke sted som en enkelt hendelse. Istedenfor åpenbarte Herren “linje på linje” (2 Nephi 28:30) til Joseph Smith, slik som han fortsetter å åpenbare ting til sine profeter i dag i henhold til sin hensikt og timeplan.

En ubrutt linje av profeter siden Joseph Smiths dager har talt på Herrens vegne og fortsetter å gjøre hans vilje kjent. Profeter har et bredere perspektiv og mottar konkret veiledning for deres tids utfordringer. President Russell M. Nelson erklærer at vi alle er “vitner til en gjenopprettelsesprosess. Hvis du tror at Kirken er fullstendig gjenopprettet, ser du bare begynnelsen. Det vil komme mye mer.”¹⁰

Gjenopprettelsen og deg

Måtte hver enkelt av oss være villige deltagere i den vedvarende gjenopprettelsen av evangeliet ved å entusiastisk omfavne og etterleve det som er åpenbart til profeter i vår tid. Eksempler inkluderer å etterleve en høyere lov om å vise omsorg for våre brødre og søstre.¹¹ Og måtte hver enkelt av oss finne større glede i evangeliet gjennom den hjemmestrette, Kirke-støttede planen for å lære læren, styrke troen, holde budene og fremme dypere personlig tilbedelse,

innbefattet en hjemmeaften som dekker individuelle og familiens behov.¹²

Vi kan forberede oss på Frelserens annet komme ved å fremskynde Israels innsamling på begge sider av sløret.¹³ Vi kan forbedre oss ved å gjøre sabbaten til en lyst både i vår gudstjeneste på søndag og i hjemmet.¹⁴ Vi kan være på bedre bølgelengde med Den hellige ånd ved å gjøre det åndelige arbeidet som er nødvendig for å motta daglig personlig åpenbaring.¹⁵


Jeg vitner om at himmelen fortsatt er åpen og at det vil komme mye mer mens Herren forbereder oss til spennende dager foran oss. Gjengivelsen av prestedømmet gir Guds barn mulighet til å forrette og motta frelsende ordinanser, og gir profeter, seere og åpenbarere i vår tid fullmakt til å veilede Herrens rike.

Utallige velsignelser kommer til Kirken og dens medlemmer på grunn av Herrens prestedømmes tilgjengelighet. Må vi daglig uttrykke vår takknemlighet for at døperen Johannes og Peter, Jakob og Johannes viste seg, og for gjengivelsen av Det aronske og Det melkisedekske prestedømme i denne siste og endelige evangelieutdeling, som forberedelse til vår Herre og Frelseres gjenkomst, ja, Jesus Kristus. ■

NOTER

1. Joseph Smith, History, 1838–1856, vol. A-1, opprettet 11. juni 1839–24. august. 1843, 15, Church History Library.
2. Joseph Smith, i *History of the Church*, 1:35.
3. Brev fra Oliver Cowdery til W. W. Phelps, i *Latter Day Saints' Messenger and Advocate*, okt. 1835, 199.
4. *Læresetninger fra Kirkens presidenter – Joseph Smith* (2007), 85. Mens mangeårige tradisjoner plasserer dem langsmed bredden av elven Susquehanna, indikerer samtidige opptegnelser at de trakk seg tilbake til en lund med sukkerlønnetrær på nordenden av eiendommen (se Mark Lyman Staker, "Where Was the Aaronic Priesthood Restored? Kartlegging av stedet for døperen Johannes' besøk, 15. mai 1829", *Mormon Historical Studies* 12, nr. 2 [Høsten 2011]: 142–59).
5. Se Mark L. Staker, "Where Was the Aaronic Priesthood Restored?" 153.
6. (Joseph Fielding Smith, *Frelsende læresetninger*, red. Bruce R. McConkie, [1955], 1:197).
7. Se Larry C. Porter, "Tidfestelse av gjengivelsen av Det melkisedekske prestedømme", *Lys over Norge*, juni 1984, 46–56; Larry C. Porter, "The Restoration of the Aaronic and Melchizedek Priesthoods", *Ensign*, des. 1996, 42–44.
8. David O. McKay, "The Mission of the Church and Its Members", *Improvement Era*, nov. 1956, 781.
9. Robert D. Hales, "Prestedømmets velsignelser", *Lys over Norge*, jan. 1996, 33.
10. "Latter-day Saint Prophet, Wife and Apostle Share Insights of Global Ministry", newsroom.ChurchOfJesusChrist.org.
11. Se Russell M. Nelson, "Omsorgstjeneste med kraft og myndighet fra Gud", *Liahona*, mai 2018, 68–70, 75; Russell M. Nelson, "Omsorgstjeneste", *Liahona*, mai 2018, 100; Henry B. Eyring, "Inspirert omsorgstjeneste", *Liahona*, mai 2018, 61–64; Jean B. Bingham, "Omsorgstjeneste på Frelserens måte", *Liahona*, mai 2018, 104–107.
12. Se Russell M. Nelson, "Innledende kommentarer", *Liahona*, nov. 2018, 6–8; Quentin L. Cook, "Dyp og varig omvendelse til vår himmelske Fader og Herren Jesus Kristus", *Liahona*, nov. 2018, 8–12.
13. Se Russell M. Nelson, "Sions ungdom, kom nå alle" (verdensomspennende andakt for ungdom, 3. juni 2018), HopeofIsrael.ChurchOfJesusChrist.org; Russell M. Nelson, "Søstrenes deltagelse i Israels innsamling", *Liahona*, nov. 2018, 68–70.
14. Se Russell M. Nelson, "Sabbaten er en lyst", *Liahona*, mai 2015, 129–132.
15. Se Russell M. Nelson, "Åpenbaring for Kirken, åpenbaring for vårt liv", *Liahona*, mai 2018, 93–96.





Er mitt funksjonshemmede barn klart til å bli døpt?

Vår sønns åtteårsdag nærmet seg. Men hvordan kunne vi være sikre på at han var klar til å bli døpt?

Av Katie Edna Steed

Vår sønn David ville fylle åtte om mindre enn et år. Min mann og jeg ønsket at han skulle være forberedt til å inngå dåpens hellige pakter. Det innebar å gjøre ting som å lese Mormons bok, studere dåpspaktene og gjennomgå spørsmålene i dåpsintervjuet. Vi hadde gjort alt dette før med Davids eldre søster, men David har autisme, så det var ikke like enkelt for oss å avgjøre om han skulle døpes.

Ja, vi visste hva vi skulle gjøre for å hjelpe ham å forberede seg, men over hele denne forberedelsen lå spørsmålene: *Burde David bli døpt? Var han klar? Trengte han å bli døpt? Forsto han hva han ville forplikte seg til? Hvordan kunne vi være sikre på at vi gjorde det rette?*

I likhet med mange foreldre som har et funksjonshemmet barn, førte disse spørsmålene oss ut på en reise for å søke doktrinær innsikt og personlig åpenbaring.

Ansvarsalderen kontra ansvarlighet

I Lære og pakter 68:27 står det: “Og deres barn skal døpes til sine synders forlatelse når de er åtte år gamle, og motta håndspåleggelsen.”

Hvis vi bare satte vår lit til dette skriftstedet, ville vi konkludere med at enhver åtteåring er klar til å bli døpt. Skriftene lærer oss imidlertid også:

“Små barn er forløst ... ved min Enbårne – derfor kan de ikke synde ... før de begynner å bli ansvarlige for meg” (Lære og pakter 29:46–47; se også Moroni 8:7–22).

Hvordan kunne min mann og jeg forstå om David var ansvarlig? Vi fortsatte å granske.

Vi lærte av Kirkens retningslinjer at den enkeltes ansvarlighet avhenger både av hans ønsker og hans grad av forståelse: Hvis David var verdig og ønsket å bli døpt og viste at han kunne holdes ansvarlig, skulle vi ikke holde dåpen tilbake fra ham.

Vi lærte også at hvis Davids funksjonshemning begrenset hans intellektuelle evner tilsvarende et lite barns, ville han ikke bli holdt ansvarlig og ville ikke trenge frelsende ordinanser (se *Håndbok 1: Stavspreisdenter og biskoper* [2010], 16.1.8. Medlemmer som har spørsmål om Kirkens retningslinjer, kan rådføre seg med biskopen).

Davids intellektuelle evner var faktisk ganske typiske. Jeg tvilte imidlertid fremdeles på om David hadde nådd et passende ansvarlighetsnivå. Jeg fortsatte ydmykt å granske og håpe på veiledning som ville gi meg fred.

Funksjonshemninger og uskyld

Jeg kjenner noen foreldre som har et funksjonshemmet barn, som finner stor trøst i å lese at de som gjennomgår jordelivet uten å ha blitt ansvarlige, beholder sin uskyldstatus: “Alle små barn er levende i Kristus ... for forløsningens kraft kommer til alle som ikke har noen lov ... og for slike har dåpen ingen hensikt.” (Moroni 8:22).

Profeten Joseph Smith beskrev også tilstanden til barn som dør og ikke har blitt ansvarlige: “Og jeg så

også at alle barn som dør før de når ansvarsalderen, blir frelst i himmelens celestiale rike” (Lære og pakter 137:10).

Jeg vet at for disse personene er ikke dåpen nødvendig i dette liv. Jeg visste også at Gud ville hjelpe oss å vite hva som ville være best for David.

Søk guddommelig veiledning

For de med nedsatt funksjonsevne er det et stort spekter av evner. Mange funksjonshemmede er over en åtteårings mentale nivå og kan bli døpt og bekreftet hvis de blir ansvarlige (se *Håndbok 1*, 16.3.5). Andre vil ikke være ansvarlige. Jeg visste at min mann og jeg kunne snakke med sønnen vår, med Gud og med biskopen, som står som “dommer i Israel”, for å ta den inspirerte avgjørelsen om hvorvidt David var klar til å bli døpt (se Lære og pakter 107:76).

Disse ordene fra Alma ga meg stor fred: “Og nå, ettersom dere ønsker å komme inn i Guds hjord og kalles hans folk ... hva har dere så imot å bli døpt i Herrens navn for å bekrefte for ham at dere har inngått en pakt med ham om at dere er villige til å tjene ham og holde hans bud, så han kan utøse sin Ånd over dere i enda rikere grad?” (Mosiah 18:8, 10).

Etter all vår forberedelse, alle våre leksjoner hjemme og i Primær, begynte jeg å stille David spørsmål jeg visste han ville bli stilt i sitt dåpsintervju.

Noen ganger viste svarene hans forståelse, men noen ganger visste han ikke hvordan han skulle svare. Jeg lurte på om vi gjorde det rette.

Til slutt hvisket Ånden til mitt hjerte: “Hvorfor spør du ikke David hva han syns?”

Jeg snudde meg til David og spurte: “David, ønsker du å bli døpt?”

Han så rett på meg og sa: “Ja!”

Da jeg spurte ham hvorfor han ønsket å bli døpt, sa han: “For å bli som Jesus.”

Jeg ble overveldet av fred og veiledning. Jeg visste da at selv om David ikke forsto alle spørsmålene fullkomment, var han klar til å bli døpt og bekreftet. Han visste det han trengte å vite, og ikke minst hadde han bevisst et ønske om å tre inn i Guds rike gjennom dåpen.

Den dagen David ble døpt og bekreftet som medlem av Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige, var fylt med kjærlighet, vennskap og fred. Rommet var fullt av familie, menighetens medlemmer, skolevenner og til og med lærere fra Davids skole. Eksempelet David satte den dagen da han valgte å følge Jesus og bli døpt, var et eksempel som påvirket mange til det bedre. Familien vår er sterkere fordi vi fikk anledning til å lære hvordan Guds gjerninger skulle tilkjennegis gjennom vår sønn David (se Johannes 9:3). ■

Artikkelforfatteren bor i Utah i USA.

HVORDAN KAN VI HJELPE FUNKSJONSHEMMEDE MEDLEMMER?

Når ledere kjærlig følger Frelserens eksempel på å hjelpe andre å føle seg inkludert, vil funksjonshemmede medlemmer og deres familier føle hans kjærlighet og forstå sin viktige plass i Kristi legeme (se 1 Korinterbrev 12:12, 18). Når du leder og tjener, skulle du overveie følgende:

1. Ikke vær redd for å stille spørsmål.

Noen ganger er vi redd for å ta opp meningsforskjeller, men når du stiller spørsmål med respekt, vil hver enkelt sette pris på ditt oppriktige ønske om å forstå deres omstendigheter. Formuler spørsmål på en kjærlig måte, for eksempel: "Hvordan kan jeg bidra til å gjøre din opplevelse i kirken mer meningsfylt?" Funksjonshemmede medlemmer og deres familier er ofte den beste ressursen når det gjelder funksjonshemningen deres, og kan fortelle deg hvor det er behov for hjelp.

2. Gjør det du kan for å fremme forståelse.

Når du har rådført deg med medlemmene om deres funksjonshemninger, drøfter du med dem hva det ville være greit at du delte med andre. Hjelp deretter menighetens ledere og andre medlemmer å forstå vedkommendes funksjonshemninger og behov. Dette kan fremme større medfølelse og forståelse samt inspirasjon om hvordan man kan gi støtte.

3. Sørg for tilpasninger.

Det er mange enkle justeringer du kan gjøre for å fremme læring og engasjement for alle, som å gi ekstra

tid til å svare på spørsmål, bruke tekstede videoer, la personer med nedsatt hørsel eller syn sitte der de kan høre eller se bedre, og bruke forskjellige medier til å presentere leksjoner. Du kan også rådføre deg med menighetens eller stavens spesialist på funksjonshemninger om konkrete tilpasninger du kan gjøre.

4. Skap tjenestemuligheter.

Møt enkeltpersoner og deres omsorgspersoner for å finne ut hva deres ferdigheter og talenter er. Finn deretter med bønnens hjelp frem til meningsfulle måter de kan utføre tjeneste på. Alle har noe de kan bidra med til verket.

5. Rekk ut en hånd i kjærlighet.

Prøv å etterligne den åpne aksept i eldste Jeffrey R. Hollands ord: "Som medlemmer av Kirken er vi alle med på denne reisen ... Uansett hvordan dine omstendigheter er, ønsker vi deg velkommen" ("Hva jeg skulle ønske at ethvert nytt medlem visste - og enhver som har vært medlem lenge, husket", *Liahona*, okt. 2006, 10). Av alle Kirkens ressurser vil en av de beste alltid være personer som betjener hverandre i kjærlighet og vennskap.



Hvordan håndtere **MATALLERGIER** i kirken

Av Lisa Ann Thomson

En ungdomsaktivitet en kald kveld i januar 2017 endret familien Sorenson for alltid. Terry og Jenilyns sønn Tanner var 14 år gammel. Fellesaktiviteten nærmet seg slutten. En leder delte ut de siste forfriskningene. Tanner, som var allergisk mot peanøtter, tok en kjeks og tok en bit av den. Det skulle han ikke ha gjort. Det var peanøttsmør i den.

“Han var vanligvis så forsiktig,” sier Terry.

Tanner klarte å komme seg hjem – han bodde like nede i gaten fra møtehuset. Men han mistet bevisstheten like etterpå. Han sluttet å puste. Ambulansefolkene og akuttpersonalet kjempet tappert for ham. Men dessverre lyktes de ikke.

Tanner døde den kvelden på grunn av matallergien sin.

Et verdensomspennende problem

Over hele verden har cirka fem prosent av barna en matallergi.¹ I USA har ca. fire prosent av de voksne og opptil åtte prosent av barna en allergi,² og lignende tall rapporteres i Europa og noen asiatiske land.³ I en menighet på 200 voksne er det ca. 8 personer, og i en Primærforening på 50 er det 4 barn.

Mer enn 170 matvarer har blitt utpekt som mulige allergener, men i USA er det “de 8 store” som står for majoriteten av matallergiene: melk, egg, peanøtter, trenøtter, hvete, soya, fisk og skaldyr.⁴ Regionalt står andre matvarer øverst på listen over allergener, som for eksempel kikerter i India, bokhvete i Sør-Korea og Japan, og mauregg i Nord-Thailand. Kumelk og egg er konsekvent blant de mest utbredte matallergenene over hele verden.⁵



En allergisk reaksjon oppstår når kroppens immunforsvar overreagerer på et stoff det oppfatter som en trussel. Den alvorligste av disse reaksjonene er anafylaksi, som er en rask, systemisk reaksjon som kan være dødelig.⁶ Symptomene kan innbefatte prikking eller kløe i munnen, opphovning av leppene, ansiktet, tungen eller andre kroppsdeler, kvalme eller brekninger, innsnevring av luftveiene, rask puls, svimmelhet og sjokk.⁷

“Det er like alvorlig som, om ikke mer alvorlig enn at noen får hjerneslag eller hjerteinfarkt i kirken,” påpeker dr. Jonathan Olson, som er allergispesialist og medlem av Kirken. “En person med en allergisk reaksjon kan dø raskere enn en person som har hjerteinfarkt.”

Selv om potensielle behandlinger virker lovende, er det foreløpig ingen kur mot matallergier. Standard pleie er fortsatt å “unngå allergenet og gjenkjenne og behandle anafylaksi,” sier dr. Olson.

Mat er kjærlighet

Mat er ofte høydepunktet under sammenkomster. Det er en del av kulturer, tradisjoner og høytider. Mat brukes som drivstoff



for kroppen, men den brukes også til å gi næring til sjelen, vise kjærlighet og omtanke og å få folk til å samles og knytte bånd.

Ingen steder er dette mer sant enn i Kirken. Godsaker deles ut i klasser for å oppmuntre til tilstedeværelse eller for å underbygge en leksjon. Menighetens spleisefester, matlagingskonkurranser og andre aktiviteter gir de hellige en grunn til å samles og omgås. Vi lager mat til nybakte mødre og til begravelser som en dyptfølt tjeneste. Vi legger godsaker

“En person med en allergisk reaksjon kan dø raskere enn en person som har hjerteinfarkt.”

utenfor døren til folk for å si at vi tenker på dem.

Selv Frelseren mettet de 5000 som hadde samlet seg for å høre ham undervise.⁸

Disse eksemplene hjelper til å illustrere hvorfor matallergier kan være så utfordrende å håndtere og så vanskelig for noen å forstå, også – og særlig – i kirken. Mat betyr så ofte kjærlighet. Men hvis menighetens medlemmer ser på matallergier som en mulighet til å yte omsorgstjeneste, kan tilpasninger for dem som har allergier, og til og med *fravær av mat* også være et uttrykk for kjærlighet.

Gjør nadverden hellig – og trygg

Eldste Jeffrey R. Holland i De tolv apostlers quorum har sagt: “Herrens nadverd [er] det hellige, anerkjente hovedfokus for vår ukentlige tilbedelse ...

Denne timen som er innstiftet av Herren, er den helligste timen i uken.”⁹

Men som nevnt i Kirkens nylig publiserte retningslinjer for matallergier og opplæring om krysskontaminering, kan matallergier og reaksjoner på mat ha stor innflytelse på en persons ... psykiske helse og evne til å delta på Kirkens møter og aktiviteter.”¹⁰

ta med sitt eget allergenfrie brød i en forseglet plastpose.

I tillegg opplever familier med matallergier utfordringer når andre tar med mat eller snacks til nadverdsmøtet. Fordi

Medlemmer med allergier kan snakke med lederne sine om trygge alternativer for nadverdsbrødet sitt.



Kirkens retningslinjer for matallergier inneholder instruksjoner om å sørge for trygt nadverdsbrød, så vel som hvordan man kan unngå krysskontakt på nadverdsbordet. (Detaljert informasjon finnes på disability.ChurchofJesusChrist.org.) Å følge disse retningslinjene kan sikre en trygg opplevelse av nadverden for de fleste medlemmer.

Medlemmer med allergier kan snakke med sin biskop om tilpasninger som er passende for nadverden. Medlemmer kan

noen allergiske reaksjoner kan oppstå ved bare å puste inn eller røre ved et allergen, navigerer familier med matallergier seg gjennom nadverdsmøtet ved å bytte plass eller gå ut i foajeen når det er mat i møtesalen.

På et opplæringsmøte i april 2015 sa president M. Russell Ballard, fungerende president for De tolv apostlers quorum: “Vårt primære mål er at alle skal få en åndelig opplevelse og styrke sin tro på vår himmelske Fader og Herren Jesus Kristus ved helligholdelse av sabbatsdagen.” Han tilføyde: “Vi kan da forvente at mobiltelefoner og iPader, leker og mat kan settes til side i én dyrebart time av ukens 168 timer for nadverdsmøtet som er viet vår himmelske Fader og hans elskede Sønn, vår Herre Jesus Kristus.”¹¹

Av forskjellige grunner kan ikke alle la være å spise mat i kirken. Men med den forkortede møteplanen kan vi kanskje overveie president Ballards forslag og vurdere om vi trenger å ta med mat inn på nadverdsmøtet.

Bær hverandres byrder

Den fysiske virkningen av matallergier kan være alvorlig, men den åndelige virkningen kan være like dyptgripende – på godt og ondt.

Francescas datter har alvorlig melkeallergi. Mens datteren var i Primær, var det en av lærerne hennes som pleide å ha med seg hjemmebakke muffins til klassen når noen hadde fødselsdag. Francesca tilbød seg å ta med seg trygge muffins hver gang det var fødselsdag. Læreren avsto tilbudet, og sendte isteden den seks år gamle jenta ut på gangen når det ble delt ut fødselsdagsgoodsaker.

“Dette var virkelig sårende på mange nivåer,” minnes Francesca. “Istedenfor å lære de andre barna å ‘ligne Jesus’ og bry seg nok til å inkludere alle, lærte hun dem å ekskludere.”

Inkludering og ekskludering er vanlige temaer når man snakker med familier med matallergier. Cynthias ni år gamle sønn, som er allergisk mot peanøtter og trenøtter, gledet seg til å delta på en dagsleir. Men morgenen før leiren ringte en leder og ba ham om ikke å delta. De kunne ikke legge til rette for allergiene hans.

“Jeg la på røret og gråt,” minnes Cynthia, “de sørgmodige og inderlige tårene for min lille gutt som ble ekskludert igjen.”

Katie Edna Steed, Kirkens spesialist på funksjonshemninger, konstaterer: “Frelseren ville forlate de 99 for å lete etter den ene. Vi må huske dette eksempelet – og se den ene og være oppmerksom på den ene.”

Vi kan hjelpe

Det er mye medlemmer med matallergier og deres menighetsfamilie kan gjøre for å vise kjærlighet og gjøre deltagelse i kirken til noe trygt og inkluderende.

Hva kan familier med matallergier gjøre?

Familier med allergier kan forklare sine behov for ledere og lærere – og formidle dem igjen etter hvert som ledere og lærere byttes ut. De kan tilby seg å ta med trygg mat og hjelpe til med å planlegge menyer og aktiviteter. De kan gi enkel,

Spørsmål å stille når du planlegger en aktivitet eller leksjon

1. Ville det å la mat være en del av leksjonen eller aktiviteten underbygge budskapet, eller kan det avlede fra budskapet? Kan jeg utelate maten fra leksjonen eller aktiviteten?
2. Hvis mat er en viktig del av aktiviteten, hvordan kan jeg ivareta personer med matallergier? Finnes det matalternativer som vil gjøre nytten og samtidig være trygg for alle som deltar? Kan jeg be enkeltpersoner eller foreldre om å ta med seg trygge goodsaker eller hjelpe meg å finne trygge alternativer?
3. Hvis det ikke er mulig å finne noe som alle kan spise, kan jeg finne et alternativ til dem som har allergi? Kan jeg koordinere direkte med dem som har allergier, for å legge en plan som de føler seg vel med?





livreddende opplæring i å sette epinefrin og legge bered-
skapsplaner. De vil være forståelsesfulle når medlemmer

***“Frelseren ville forlate de 99 for
å lete etter den ene. Husk å se
den ene og være oppmerksom på
den ene.”***

uttrykker frykt eller forbehold, men de vil tålmodig opplyse
medlemmene og samarbeide om å finne trygge og inklude-
rende alternativer. De skulle be om fornuftige tilpasninger
som menigheten kan gjøre og opprettholde.

Hva kan menighetens medlemmer gjøre?

Menighetens medlemmer kan prøve å forstå den enkeltes
situasjon. Menighetens medlemmer skulle rette seg etter
foreldrenes instruksjoner om å gi mat til et barn. Hvis det
er behov for mat til en aktivitet eller leksjon, kan lærere og
ledere spørre enkeltpersoner og foreldre om maten vil være
trygg. Menighetens medlemmer kan invitere enkeltpersoner
og foreldre til å delta og løse problemer etter det forholdene
krever.

Suzanne har flere matallergier. Hun har blitt særlig rørt av
omtanken fra prestene i menigheten når de forbereder nad-
verden. “Det gjør meg så ydmyk å tenke på de unge mennene
som har gjort det trygt for meg å ta nadverden,” sier hun.

En søndag ble ikke nadverden delt ut til henne. Prestene
som forberedte den, hadde lagt merke til at brødet hen-
nes hadde blitt krysskontaminert av det andre brødet på
bordet.

“De fant meg etter nadverdsmøtet, forklarte hva som hadde
skjedd og sa at de hadde fått spesiell tillatelse fra biskopen til å
forrette nadverden for meg i et klasserom,”
sier Suzanne. “Jeg gråt da de velsignet og
delte ut nadverden i det lille rommet. Jeg
kunne føle Frelserens kjærlighet så sterkt
og hans kunnskap om hvor mye jeg hadde
strevd med denne utfordringen.”

“Å vise villighet til å skape et trygt miljø i
kirken for personer med alvorlige allergier,



viser også at vi er villige til å bære hverandres byrder,” sier
Suzanne.

Francescas datter er nå i Unge kvinner. Hennes presi-
dent i Unge kvinner følte seg tilskyndet til å hjelpe denne
familien med deres byrde. “Det følte som om vi måtte
gjøre det som skulle til for å sørge for at hun ikke ble tvun-
get til å velge mellom sin sikkerhet og sin tilbedelse,” sier
hun. “Jeg ba for å finne ut hvordan vi skulle takle denne
situasjonen, og følte tydelig at vi måtte omfavne denne

familien og sørge for at de ble fullstendig inkludert.”

Ungdomsledere tok utfordringen med å planlegge en ungdomskonferanse med overnatting som Francescas datter trygt kunne delta på. Francesca hjalp til med å planlegge menyen og kjøpe inn mat. De unge mennene høytrykksspylte steketakkene før de brukte dem.

“Det var fantastisk!” sier Francesca. “Jeg gråt og følte Guds kjærlighet i deres vennlige, inkluderende handlinger. Det samme gjorde datteren min.”

Guds gjerninger åpenbares

Tanners familie har følt mange mirakler, store og små, siden de mistet sønnen. De håper større bevissthet rundt matallergier er et av dem.

“Det er ikke det at disse barna med allergier er uansvarlige. Det er ikke det at de ikke er oppmerksomme. Men de er barn,” sier Tanners far, Terry. “Det skal bare ett sekunds uoppmerksomhet til.”

Men omsorgstjeneste kan hjelpe dem å være på vakt. “Omsorgstjeneste innebærer per definisjon å dekke andres behov,” sier dr.

Olson. “Alt ved Kirken er basert på behovene til den ene og å sørge for at hans eller hennes åndelige og fysiske behov blir dekket.”

Sharon Eubank, førsterådgiver i Hjelpeforeningens generalpresidentskap, underviste: “Kristus sa ømt til nephittene: ‘Jeg har befalt at *ingen av dere* skulle gå bort ... Det er et uforanderlig krav pålagt kristne disipler og siste dagers hellige at de skal vise sann kjærlighet til hverandre.”¹²

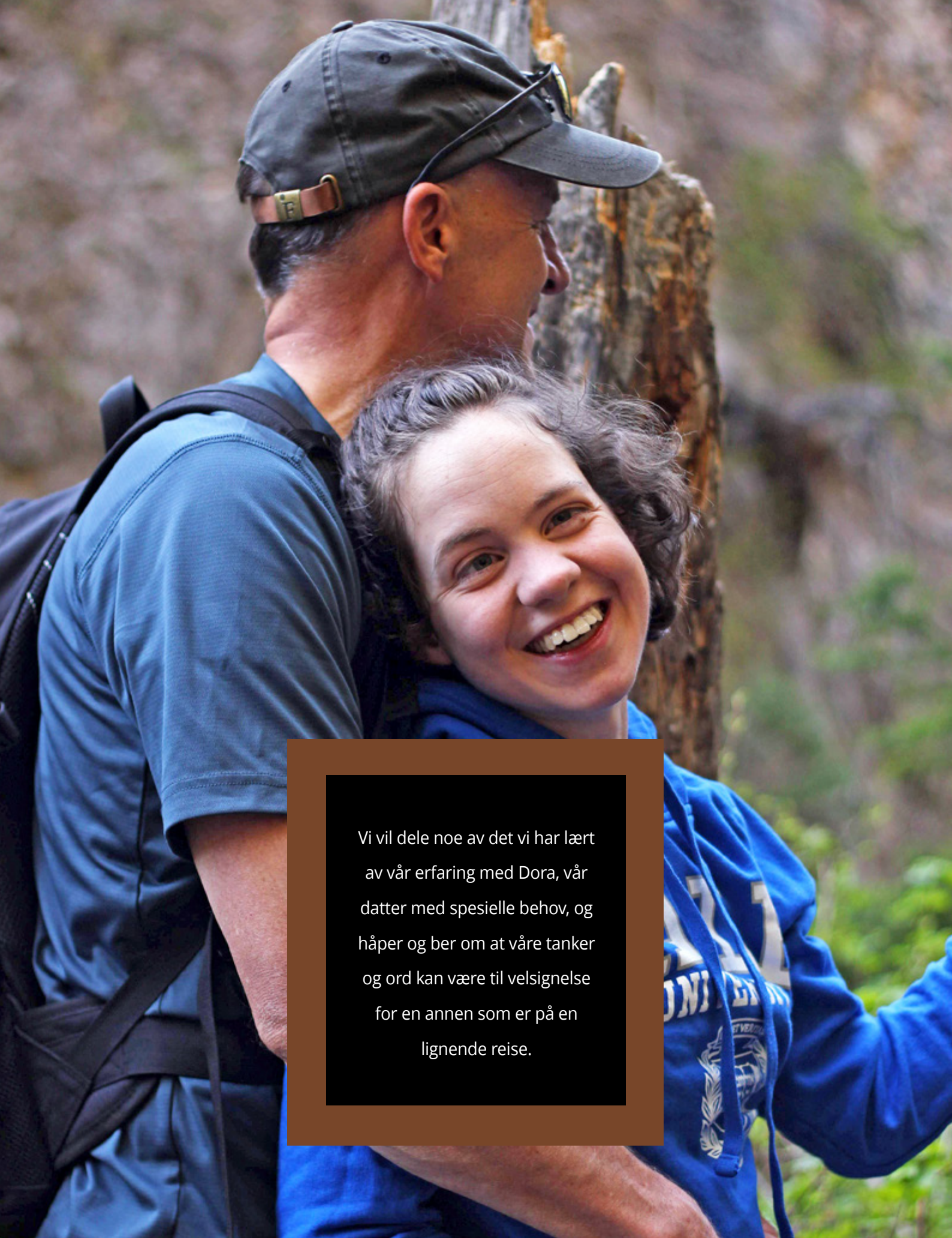


Familier, lærere og ledere kan samarbeide om å gjøre kirken til et tryggere sted der alle kan lære og vokse.

Etter en personlig kamp for å forstå hvorfor barnet hennes opplevde utfordringen med matallergi, gikk det opp for Francesca at “noen ganger helbreder Gud en funksjonshemmet person for å vise sine strålende gjerninger, og noen ganger lar han noen beholde sin funksjonshemming fordi han ønsker at hans gjerninger skal bli tilkjennegitt ved hvordan andre behandler vedkommende. Gud gir oss alle muligheter til å lære å være vennlige og lære å bli som ham ved å la oss være et mirakel for noen i deres lidelse.” ■

NOTER

1. Se “Food Allergies: Global Burden, Causes, Treatment, Prevention and Public Policy” (konsensusstudie ved U.S. Institute of Medicine, 2017), National Academies of Science.
2. Se Wenyin Loh og Mimi L. K. Tang, “The Epidemiology of Food Allergy in the Global Context”, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, årg. 15, nr. 9 (18. sep. 2018), 2043, [ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6163515](https://doi.org/10.3390/ijerph15092043).
3. Se Alison Joanne Lee, Meera Thalayasingam og Bee Wah Lee, “Food Allergy in Asia: How Does It Compare?” *Asia Pacific Allergy*, årg. 3, nr. 1 (jan. 2013), 3–14, [ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3563019/](https://doi.org/10.1186/2191-2999-3-1); FARE: Food Allergy Research & Education. “Food Allergy Facts and Statistics for the U.S.”, [foodallergy.org/sites/default/files/migrated-files/file/Final-FARE-Food-Allergy-Facts-Statistics.pdf](https://www.foodallergy.org/sites/default/files/migrated-files/file/Final-FARE-Food-Allergy-Facts-Statistics.pdf). Noen matallergier er slik at man kan vokse dem av seg, noe som utgjør den største prosentandelen i barndom kontra voksen alder.
4. Se FARE, “Food Allergy Facts and Statistics for the U.S.”.
5. Se Loh and Tang, “The Epidemiology of Food Allergy in the Global Context”.
6. Se “Signs and Symptoms”, [anaphylaxis.org.uk/hcp/what-is-anaphylaxis/signs-and-symptoms](https://www.anaphylaxis.org.uk/hcp/what-is-anaphylaxis/signs-and-symptoms).
7. Se Mayo Clinic, “Food allergy”, [mayoclinic.org](https://www.mayoclinic.org/food-allergy).
8. Se Markus 6:37–44; Lukas 9:10–17.
9. Jeffrey R. Holland, “Se der Guds lam”, *Liahona*, mai 2019, 45, 46.
10. “Food Allergies”, under Policies and Guidelines (Fremgangsmåter og retningslinjer) på [disability.ChurchofJesusChrist.org](https://www.churchofjesuschrist.org/food-allergies).
11. M. Russell Ballard, i “April 2015: Sabbath Day Observance” (video), [ChurchofJesusChrist.org/media-library](https://www.churchofjesuschrist.org/media-library).
12. Sharon Eubank, “Kristus – lyset som skinner i mørket”, *Liahona*, mai 2019, 74; uthevelse tilføyd.



Vi vil dele noe av det vi har lært av vår erfaring med Dora, vår datter med spesielle behov, og håper og ber om at våre tanker og ord kan være til velsignelse for en annen som er på en lignende reise.



Av eldste Paul B. Pieper
i De sytti
Og av Melissa T. Pieper

Spesielle behov, spesielle lærdommer

I dagene som fulgte vår datter Doras planlagte fødsel ved keisersnitt, visste vi at det var noe annerledes ved henne. Men det var ikke før hun ble sendt rett til sykehuset etter en legeundersøkelse tre uker senere at vi begynte å forstå hvilken livsendrende hendelse hennes fødsel skulle bli for familien vår.

Ukene og månedene som fulgte, førte oss inn på en berg- og dalbane med håp og frykt mens engasjerte fagfolk prøvde å diagnostisere Doras tilstand. Med hver nye teori fulgte ny engstelse.

“Å, vær så snill, ikke *det*. Vi ville ikke taklet det om vi mistet henne,” svarte vi på én mulig diagnose. “Hvis det er *dette*, vet vi ikke hvordan vi skal takle det,” svarte vi på en annen.

Diagnose er et tveegget sverd. Det kan gi en avklaring

og hjelpe en å forstå hvordan fremtiden kan bli, men det kan også skape forventninger eller definere begrensninger som kanskje ikke engang er reelle. I vårt tilfelle er vi takknemlige for at legene aldri, etter alle teoriene og prøvene, kunne

komme frem til en bestemt diagnose for Dora.

“Hun er fysiologisk normal på alle måter,” sa de, “men hun lider av dårlig muskeltonus og anfall.”

Vi har levd de siste 28 årene med denne uttalelsen – dens usikkerhet, dens krokveier, dens utfordringer og dens gleder og muligheter. Vi visste ikke hvordan veien ville bli, men vi følte oss aldri begrenset av en bestemt medisinsk diagnose.

Vi liker å definere Dora ved hennes evner istedenfor hennes begrensninger.



Å definere en person med spesielle behov

Noen av de vanligste spørsmålene vi har fått om Dora i årenes løp, er “Hva har hun?” og “Hva er funksjonshemningen hennes?” Vi svarer som regel noe sånt som: “Hun kan ikke snakke, gå uten hjelp eller spise eller kle seg, men hun er så mye mer enn det.”

Vi har lært å ikke definere henne ved hennes manglende evner eller begrensninger. Vi liker tvert imot å definere henne ved hennes evner.

Dora kan for eksempel smile. Smilet hennes får andre rundt henne til å smile. Vilt fremmede har stoppet oss på flyplassen for å spørre om de kan ta et bilde sammen med Dora, ganske enkelt fordi de har blitt overveldet av lyset av hennes strålende smil.

Hun kan gi klemmer. Hvis du er så heldig å få en klem av Dora, vil den forandre livet ditt. En gang da vi forlot et idrettsarrangement, passerte Dora en hjemløs mann på fortauet og henvendte seg spontant til ham og klemte ham. Det var tydelig av ansiktsuttrykket hans at klemmen hennes var noe av det mest fantastiske han hadde opplevd den dagen.

Dora hjelper deg å føle deg elsket. Hvis Dora får blikkontakt med deg, vil du, om så i bare et sekund, føle en



SKRØPELIG KROPP, GUDDOMMELIG FREMTID

“[Du trenger ikke] en fullkommen kropp for å oppnå din guddommelige fremtid. Noen av de skjønneste ånder befinner seg faktisk i en skrøpelig kropp. Stor åndelig styrke utvikles ofte av dem som har fysiske utfordringer – nettopp fordi de blir utfordret. Slike mennesker er berettiget til alle velsignelser som Gud har i vente for sine trofaste og lydige barn.”

President Russell M. Nelson, “Kroppen: En storartet gave å verdsette”, *Liahona*, aug. 2019, 53.

kjærlighet og vennlighet som kan gi deg tårer i øynene. Med disse fantastiske gavene, hvorfor skal man noensinne ønske å definere henne som “funksjonshemmet” eller “handikappet”? Hun har påvirket hundrevis av liv til det bedre ganske enkelt ved å være den hun er og gjøre det hun gjør.

Én dag av gangen

Det er lett for foreldre å bli overveldet når de innser at barnet deres vil være avhengig av dem resten av livet. Man kan bli enda mer overveldet når barnet krever konstant fysisk, følelsesmessig og kanskje medisinsk støtte. Tanken på å skulle mate, kle, bade, ta vare på og støtte et barn hver dag kan virke som et fjell som er for høyt og bratt å bestige.

I slike stunder er det viktig å ta et skritt tilbake og si: “Jeg må bare klare dette i dag.” Vi har funnet ut at ved bare å fokusere på hver dags behov og muligheter virker oppgaven mer overkommelig. Vi kan leve bare én dag om gangen, og vi kan se etter den glede og vekst som følger med den dagen.

I stand til forøkelse

Enhver ånd som sendes til jorden, er i stand til “forøkelse”.¹ Vi forventes alle å utøve vår handlefrihet i den grad vi er i stand til det. Vi omsorgspersoner er ansvarlige for å hjelpe dem vi har ansvar for, slik at de vokser og utvikler seg fysisk, følelsesmessig og åndelig i den grad de er i stand til det. Det kan innebære å hjelpe dem å få anledninger til å tjene – som for eksempel at Dora gir klemmer eller smil. Det kan også innebære å hjelpe dem å bruke og, om mulig, utvide sin fysiske og psykiske kapasitet ved hjelp av behandling og aktivitet.

Når vi gjør det, må vi være realistiske. Hvis vi stadig blir frustrert, presser vi kanskje for hardt. Herren kan hjelpe oss og veilede oss ved sin Ånd til å gjøre det som er mulig og passende. I noen tilfeller vil han gi oss mirakler, selv om de kan virke små.

Vi vil alltid huske å bli fortalt av en ledende ortopedisk spesialist at Dora aldri ville gå. Men etter flere år med mye bønn og hardt arbeid kan Dora nå gå med assistanse. Den generelle tilstanden hennes har ikke forandret seg, men Herren ga oss et lite mirakel for å hjelpe henne å vokse og finne større glede i livet.

Tro til ikke å bli helbredet

Det er helt naturlig å spørre *hvorfor?* når et dyrebart, Guds barn med utfordringer blir sendt til vårt hjem. Vår tro får oss naturligvis til å spørre Gud om det ville være mulig å helbrede eller fjerne barnets tilstand. Vi har sikker tro på at Gud kan helbrede datteren vår, men han har også gjort det klart at det ikke er hans vilje å gjøre det nå.

Vår himmelske Fader har sine egne hensikter med å sende Dora til oss, og han vil

helbrede henne – hvis og når han ønsker å gjøre det. Den dagen kommer kanskje ikke før den endelige helbredelse – oppstandelsen. Det krever like stor tro å akseptere Guds vilje om at disse dyrebare sjelene ikke blir helbredet nå, som det gjør å tro at han kan helbrede dem nå. Dora ble sendt til oss i en hensikt, og vi har følt oss rådet til å ikke spørre *hvorfor*, men heller spørre vår himmelske Fader *hva* han ønsker at vi skal lære.

“Å spørre hvorfor må dette hende meg? Hvorfor må jeg lide dette nå? Hva har jeg gjort for å få dette? vil føre deg på villspor,” sa eldste Richard G. Scott (1928–2015) i De tolv apostlers quorum. Han sa: “Spør heller: Hva skal jeg gjøre? Hva skal jeg lære av denne erfaringen? ... Når du ber med sann overbevisning: ‘Vær så snill å la meg vite Din vilje’, og ‘la Din vilje skje’, da er du i den gunstige stilling til å motta maksimal hjelp fra din kjærlige Fader.”²

Noen ganger tenker vi på foreldrene til barna Frelseren helbredet under sitt jordiske virke. Kanskje disse foreldrene, i likhet med oss, lurte på hvorfor barna ble sendt til dem. Etter at Frelseren hadde helbredet dem, kunne foreldrene forstå at det ville ha vært umulig for ham å vise sin helbredende kraft og guddommelighet om det ikke hadde

vært noen å helbrede. Vi har tro på at tiden for helbredelse vil komme for alle Guds barn.³

Vi ser frem til den dagen. ■

Vi omsorgspersoner er ansvarlige for å hjelpe dem vi har ansvar for, slik at de vokser og utvikler seg fysisk, følelsesmessig og åndelig i den grad de er i stand til det.

NOTER

1. Profeten Joseph Smith sa: “Alle sinn og ånder som Gud noensinne har sendt til verden, kan forøkes” (*Læresetninger fra Kirkenes presidenter – Joseph Smith* [2007], 207).
2. Richard G. Scott, “Stol på Herren”, *Lys over Norge*, jan. 1996, 17.
3. For innsikt i å ha “tro til ikke å bli helbredet”, se David A. Bednar, “Å akseptere Herrens vilje og hans tidsplan”, *Liahona*, aug. 2016, 16–23.

Profetens ord til alle

Jeg forventet ikke å se et sitat av en Guds profet på skolens vegger.

Jeg våknet tidlig en morgen for å gjøre meg klar til å gå på jobb. Selv om jeg vanligvis elsker jobben min som lærer, var jeg ikke helt i slaget, og ville bare kripe inn under dynen og late som om det var sengetid igjen.

Da jeg kom til skolen, prøvde jeg å få hodet klart til å jobbe. Jeg visste at jeg måtte undervise i en mattetime snart, men både hjertet og hodet føltes sløvt og deprimert. Jeg hadde bare negative følelser.

Jeg bestemte meg for å gå på toalettet før klassen. En gang iblant henger noen flygeblader på toalettene med

informasjon til elever og ansatte. I øyekroken vekket et flygeblad oppmerksomheten min. Det var et fint sitat på det som lød: “Hvis man ønsker å gi andre lys, må man ha en flamme selv.”¹ Jeg ble overrasket da jeg så at dette sitatet kom fra president Thomas S. Monson (1927–2018).

Jeg forventet ikke å se et sitat av en Guds profet på skolens vegger. Jeg bor i en liten by i Pennsylvania i USA, og jeg er sikker på at jeg er en av noen få, eller kanskje det eneste medlemmet av Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige på skolen. Jeg visste at jeg var

en av de få som ville forstå betydningen av president Monsons ord – en mann jeg hadde oppholdt som profet i mange år. Jeg følte at dette budskapet var ment for meg. Det mildnet mitt hjerte og lettet humøret. Mitt hjerte ble fylt med takknemlighet for mitt vitnesbyrd, og min himmelske Faders kjærlighet omsluttet meg.

Jeg ønsket å dra flygebladet ned fra veggen og ha det i lommen hele dagen til oppmuntring, men jeg fikk en rask erkjennelse. President Monson var ikke bare profet for meg og andre medlemmer av Kirken – han var verdens profet. I likhet med president Russell M. Nelson i dag, er ordene hans til alle. En profets ord hjelper og oppmuntrer *alle* som vil høre dem. Jeg tok bilde av sitatet med telefonen og lot flygebladet henge til en annen som kanskje trengte det.

Jeg er takknemlig for at min himmelske Fader plasserte dette budskapet foran meg. Jeg ønsker å gi lys til andre. Ved lydighet og nærhet til vår Frelser kan jeg gløde også på dager da mørket ønsker å villed meg. ■

Katherine Furgeson, Pennsylvania i USA

NOTE

1. Thomas S. Monson, “For jeg var blind, men nå kan jeg se”, *Liahona*, juli 1999, 69.



“Jeg vil ikke forkaste min tro”

Jeg ble hånet og foraktet på jobben. Hvorfor klamret jeg meg til en jobb som hadde blitt en fare for mitt åndelige velbefinnende?

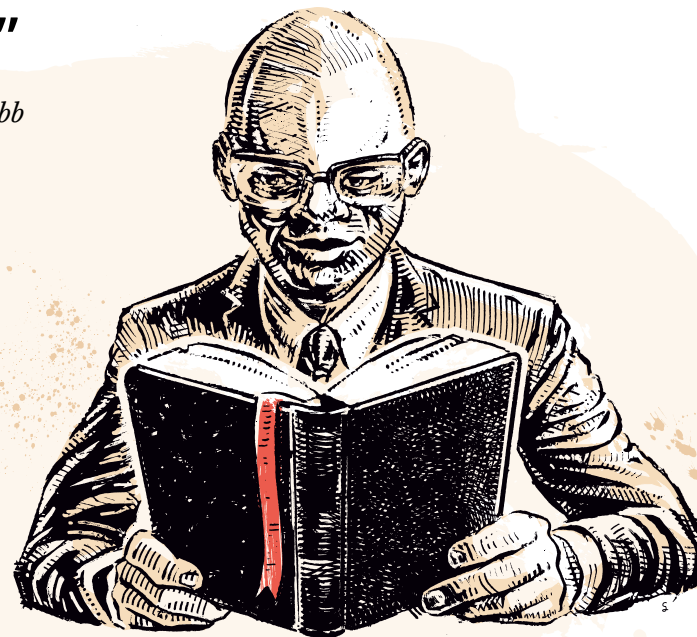
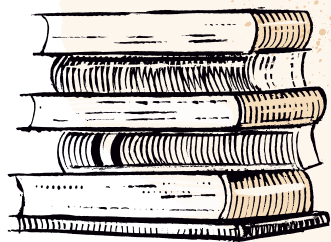
Kort tid etter at jeg ble ansatt som nestleder for et stort bibliotek, tok teamet mitt og jeg fatt på et ambisiøst prosjekt for å digitalisere 37 000 bøker. En dag kalte sjefen meg inn på kontoret.

“Edouard,” sa han, “jeg har blitt invitert til å presentere bokdigitaliseringsprosjektet vårt i USA og be om noen nyanskaffelser. Jeg har blitt bedt om å ta med meg en pålitelig medarbeider. Jeg har tillit til deg, men ikke til kirken din. Hvis du gir avkall på din tro, kan du bli med meg.”

Før jeg fikk sagt noe, ba han meg tenke på det, og så lot han meg gå.

Den kvelden fortalte jeg min kone hva som hadde skjedd. Hun oppmuntret meg til å ha tro. Dagen etter sa jeg til sjefen at jeg ville beholde min tro. Han ble sint og sa at han ville reise alene.

Et år senere fikk jeg anledning til å reise til Frankrike for å få opplæring i bibliotekfinansiering, innkjøp og ledelse. Jeg trengte bare sjefens godkjenning. Han sa at han bare ville godkjenne det hvis jeg ga avkall på min tro. Jeg avsto igjen. Så rev han dokumentet i stykker og kastet det i ansiktet mitt. En stund senere kom sjefen til meg igjen.



“Jeg skal på tur igjen,” sa han. “Du kan bli med meg, men betingelsen er den samme. Jeg vil aldri reise sammen med et medlem av din kirke.”

“Jeg vil ikke forkaste min tro,” sa jeg. Han dro uten å si et ord. Snart begynte han å snakke om meg til kollegene mine.

“Jeg har gitt ham muligheter,” sa han. “Men han har skuslet dem bort på grunn av sin blinde tro. Han er en tosk.”

Fra da av ble jeg hånet og foraktet på jobben. Jeg følte meg nedslått. En kveld jeg var opptatt av dette problemet, åpnet jeg Bibelen og leste: “Om ditt høyre øye frister deg til fall, da riv det ut og kast det fra deg! For det er bedre for deg at du mister ett av dine lemmer enn at hele ditt legeme blir kastet i helvete” (Matteus 5:29).

Hvis Herren sier at vi skal kvitte oss med noe for å frelse oss selv, hvorfor klamret jeg meg til en jobb som hadde blitt en fare for mitt åndelige velbefinnende? Dagen etter sa jeg opp.

I dag gleder jeg meg over dette valget. Med mot og tro på Jesus Kristus opplevde jeg ydmykelse på jobben og midlertidig arbeidsledighet. Min nye jobb gir meg nå muligheter jeg ikke har hatt før. Herren har velsignet meg, og jeg takker ham for hans godhet og kjærlighet til meg. ■

Edouard Ngindu, Katoka i Den demokratiske republikken Kongo

Vi trengte et nytt mirakel

*Vi hadde allerede fått ett mirakel da min kone ble gravid.
Nå trengte vi ett til.*

Min kone, Sarah, var gravid i 24. uke da hun begynte å få store smerter. Jeg ga henne en velsignelse og dro så på jobb. Jeg var fremdeles på jobb da hun ba meg komme hjem for å kjøre henne til sykehuset.

“Barnet deres kommer,” fikk vi vite da vi kom frem. Siden Sarah bare var 24 uker på vei, var barnets beste sjansje for å overleve et akutt keisersnitt.

“Din kone trenger ikke å gjennomgå flere traumer,” sa legen til meg. “Hun kommer til å miste barnet uansett.”

Sarah og jeg snakket sammen og ba angående det legen hadde sagt. Vi følte at hvis det fantes noen som helst sjansje for at barnet vårt kunne overleve, måtte vi ta den sjansen. Vi hadde hatt problemer med å få barn. Vår eldste sønn Taylor er adoptert. Da Sarah ble gravid to år etter at vi adopterte Taylor, følte vi at det var et mirakel. Nå trengte vi et nytt mirakel.

En liten stund senere kom en spesialist til oss og sa: “Jeg tror kanskje vi har tid til å få din kone til et barnesykehus i El Paso i Texas, som er utstyrt til å ta seg av for tidlig fødte og kritisk syke nyfødte. Barnet vil ha en sjansje der!”

En ambulanse dro fra vårt lokale sykehus med Sarah og kjørte i stor fart mot barnesykehuset 45 minutter unna. Jeg fulgte etter like bak og tryglet Herren i bønn om å gi oss et mirakel. Jeg lovet ham at jeg ville holde meg på evangeliets sti og prøve å bli bedre.

På sykehuset sa jeg til legen på intensivavdelingen for nyfødte: “Vi vet at vi allerede har fått ett mirakel da min kone ble gravid. Nå forventer vi ett til.”

Fødselen gikk bra, og barnet overlevde. Etter at hun hadde tilbragt fire og en halv måned på intensivavdelingen for nyfødte, tok vi Shanna med oss hjem. Vi hadde mottatt et nytt mirakel. Ikke mange år senere mottok vi enda et mirakel – Herren velsignet oss med tvillinger.

Shanna har litt lav IQ, og hun sitter i rullestol, men hun er full av glede, alltid positiv og er alles venn. Hun elsker å fortelle om dagen sin, og hun gleder seg over livet. Hun får oss til å smile og lærer oss å være lykkelige. Vi er glad i henne og takknemlige for henne. Shanna er virkelig en velsignelse. ■

Daniel Payne, New Mexico i USA





Et åpent hus i tempelet åpnet mitt hjerte

Da tempelets åpne hus ble bekjentgjort, følte jeg det som om Herren personlig inviterte meg inn i sitt hus.

Jeg ble døpt da jeg var 15 år gammel. Mange forsto ikke min nye tro. Noen, også venner av meg, gjorde til og med narr av meg fordi jeg bestemte meg for å slutte meg til Kirken. Mor og far var ikke medlemmer av Kirken, så jeg hadde ikke deres støtte.

Som følge av dette ble det vanskelig for meg å fortsette å gå i kirken og fortsette å etterleve evangeliet. Da jeg var 19, hadde jeg sluttet å gå i kirken.

Ti år senere hørte jeg at et tempel skulle bygges i El Salvador. Jeg ble overrasket over å høre at et Herrens hus skulle bygges i mitt land! Fire år senere ble San Salvador El Salvador tempel fullført, og et åpent hus i tempelet ble bekjentgjort. Da jeg fant ut at det åpne huset ville gi meg anledning til å komme inn i tempelet, følte jeg det som om Herren personlig inviterte meg inn i sitt hus.

Den dagen jeg vandret gjennom tempelet, var en av de beste dagene i mitt liv. Under det åpne huset lærte jeg mer om hva som skjer i innviede templer. Jeg lærte også om hellige tempelpakter som enkeltpersoner inngår med Gud.

Da jeg gikk gjennom hvert rom i tempelet, følte jeg Guds nærhet. Jeg følte fred. Å besøke tempelet ga meg et ønske om å komme tilbake til Kirken og etterleve evangeliet igjen. Da jeg innså at jeg kunne ta del i Guds store verk, ønsket jeg å utføre tempelarbeidet for mine forfedre og utøve prestedømmet.

Min opplevelse i tempelet den dagen forandret meg. Nå hjelper jeg medlemmene i menigheten å forberede seg til tempelet, og hjelper dem med slektshistorie slik at de kan utføre tempelarbeid for sine forfedre.

Det er aldri for sent å vende tilbake til Kirken. Det er aldri for sent å gjøre godt. Herren, med sin uendelige kjærlighet, er alltid med oss. Tempelet er et sted som forener oss med ham og lar oss vende tilbake for å bo sammen med ham en dag. ■

**Ricardo Matamoros, Ahuachapán
i El Salvador**

En kjærlighetsgave

Av Faith S. Watson

Da min mann velsignet vår lille datter, begynte jeg å få et glimt av dybden og bredden av vår himmelske Faders kjærlighetsgave – prestedømmet.

Jeg var nytt medlem av Kirken, ny hustru og nå nybakt mor. Det var fastesøndag, og vår lille datter skulle motta et navn og en velsignelse. Jeg hadde aldri sett en barnevelsignelse før fordi vi bodde i en menighet med få unge familier. Jeg visste ikke hva jeg kunne forvente. Likevel følte jeg ved Ånden at dette var noe helt spesielt og betydningsfullt.

Min mann, sammen med andre ærbødige prestedømsbærere, vugget varsomt vår dyrebare lille datter. Åndens godhet fylte meg med glede. Tårer rant nedover kinnene mine, og utallige inntrykk oversvømte tankene mine. Jeg visste at jeg bare så vidt begynte å få et glimt av dybden og bredden av vår himmelske Faders strålende kjærlighetsgave til oss – prestedømmet.

Da misjonærene underviste meg i leksjonene, hadde jeg følt hvor beæret de følte seg over å bære prestedømmet. Jeg hadde hørt det i deres ord og i deres bønner, blant annet da de velsignet meg med at jeg skulle overvinne en utfordring med Visdomsordet. Jeg følte deres hender, forsiktig lagt på mitt hode, begynne

å skjelve mens de uttalte ord jeg visste kom fra Herren – kjærlighetens og helbredelsens ord.

Snart ble jeg døpt, og prestedømsbæreres hender ble igjen lagt på mitt hode. Jeg ble bekreftet som medlem av Herrens kirke, og Den hellige ånds gave ble overdratt til meg. Jeg ble rensset og født på ny. Jeg følte prestedømmets kraft gjennom hele kroppen, og for første gang i mitt liv kjente jeg glede.

Kort tid etter dåpen giftet min mann og jeg oss. Hans foreldre var medlemmer av Kirken, og hans hjem var sentrert i evangeliet, men jeg visste at hans vitnesbyrd ikke var godt forankret. Jeg var imidlertid ikke bekymret. Min unge tro var full av optimisme. Jeg ville ganske enkelt elske ham og være tålmodig og be.

I månedene jeg gikk gravid med vår førstefødte, følte jeg meg slik mødre gjør – så nær min lille, så full av undring over dette nye livet i meg. Da vår datter ble født, hadde min forbindelse med henne blitt et kjærlighetsbånd, sterk og skjønn.

Men jeg var bekymret for mannen min. Han hadde ikke blitt velsignet

med denne intense nærheten til vår datter slik jeg hadde. Han var selvfølgelig glad i henne, men jeg lurte på og var bekymret for om det ville utvikle seg en sterk forbindelse mellom ham og henne. Jeg var bekymret mens jeg ammet henne, badet henne og holdt henne, for mesteparten av min manns tid gikk med til å arbeide for å forsørge familien vår.

Noen uker etter fødselen var vi i kirkesalen. Et mirakel utspilte seg for mine øyne og i mitt hjerte. Min nølende mann smilte ydmykt til sine brødre i sirkelen, med øyne fulle av lys og et glimt av tårer. Til gjengjeld strømmet kjærlighet og støtte fra disse brødrene til ham da de la hendene på skuldrene og hjalp til med å holde barnet vårt, og dannet en liten sirkel badet i ren og hellig kjærlighet. Da min mann begynte på velsignelsen, hørte jeg skjelving i stemmen hans, og jeg visste at han følte Herrens kraft og æren ved å bære hans prestedømme.

Jeg følte stor kjærlighet velle frem i ham for vår lille pike, og jeg visste at han hadde anstrengt seg for å forberede seg til å gi henne den velsignelsen



vår himmelske Fader hadde til henne. Min glede var fullkommen da jeg innså at han nå følte seg tett knyttet til vår datter. Det var et bånd som aldri skulle svekkes.

Det har gått mange år siden denne opplevelsen. Utallige ganger har jeg vært vitne til og følt prestedømmets kraft og skjønnhet utøvet på så mange måter, på så mange steder og for så

mange av vår himmelske Faders barn. Jeg har sett vakre frelsende ordinasjoner bli gitt og hjerter fylt. Jeg har sett renselse, helbredelse, trøst og undervisning. Jeg har sett og følt byrder bli løftet.

Jeg vet at jeg fremdeles ikke forstår prestedømmets fulle prakt, men hver barnevelsignelse jeg har sett, har fylt meg med den samme ærefrykt

som jeg følte under min førstefødtes velsignelse. Jeg føler ærefrykt over den kjærlighet vår himmelske Fader har vist ved å dele sin kraft med oss, og jeg er fylt av en takknemlighet som ikke kan beskrives med ord for mitt vitnesbyrd om ham, hans elskede Sønn og vårt vakre, gjengitte evangelium. ■

Artikkelforfatteren bor i Utah i USA.



Hvordan kan Almas spørsmål hjelpe oss å vokse åndelig?

Hvordan ligger jeg an?

Alma stilte Zarahemlas folk 36 spørsmål for å hjelpe dem å evaluere sin åndelige fremgang. President M. Russell Ballard, fungerende president for De tolv apostlers quorum, forklarte at en åndelig evaluering er nyttig. Han sa: “Som en rettesnor for meg under denne [evalueringen] ... liker jeg å lese og grunne på de selvbeskuende ordene i Alma kapittel 5.”¹

Hva trenger jeg å forandre?

Mens du leser Alma 5:7–13, kan du se etter hva Alma forkynte om hvordan vi kan forandre oss og komme nærmere Kristus. Overvei hva du kan forandre, og legg en plan for å handle.

Hvordan har Herren velsignet meg?

Alma oppfordret også folket til å huske hvordan Herren befridde deres fedre og minnes sin omvendelse. Vurder å skrive din omvendelseshistorie for å minnes hvordan Herren har velsignet deg. Du kan også lese dine forfedres eller tidlige kirkemedlemmers omvendelseshistorier.

“Det ville være fantastisk om enhver siste dagers hellig kjente sine forfedres historier om omvendelse ... Hver av oss vil bli rikelig velsignet hvis vi kjenner historiene om tro og offer som fikk våre forfedre til å slutte seg til Herrens kirke.”²

NOTER

1. M. Russell Ballard, “Vende tilbake og motta”, *Liahona*, mai 2017, 64.
2. William R. Walker, “Vær tro mot pakten”, *Liahona*, mai 2014, 97, 99.



Alma 8–12

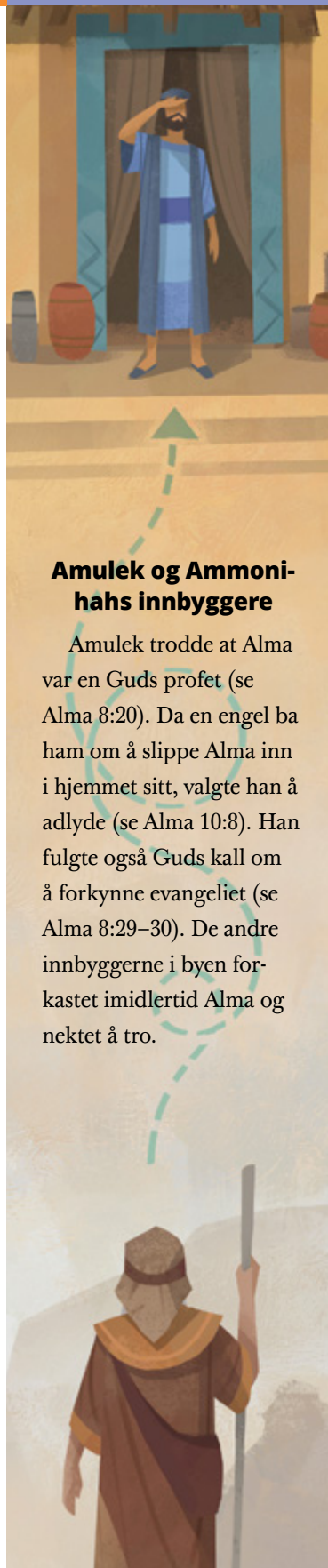
8.–14. JUNI

Hvordan hjelper det å utvikle et mildt hjerte oss å oppnå åndelig kunnskap?

Da Alma forkynte evangeliet i Ammonihah, avviste de fleste ham, men Amulek lyttet og trodde. Forskjellen mellom Amulek og resten av Ammonihah viser oss konsekvensene av å ha et mildnet eller forherdet hjerte med hensyn til det som er av Gud (se Alma 12:10). Du kan velge å ha et mildt hjerte.

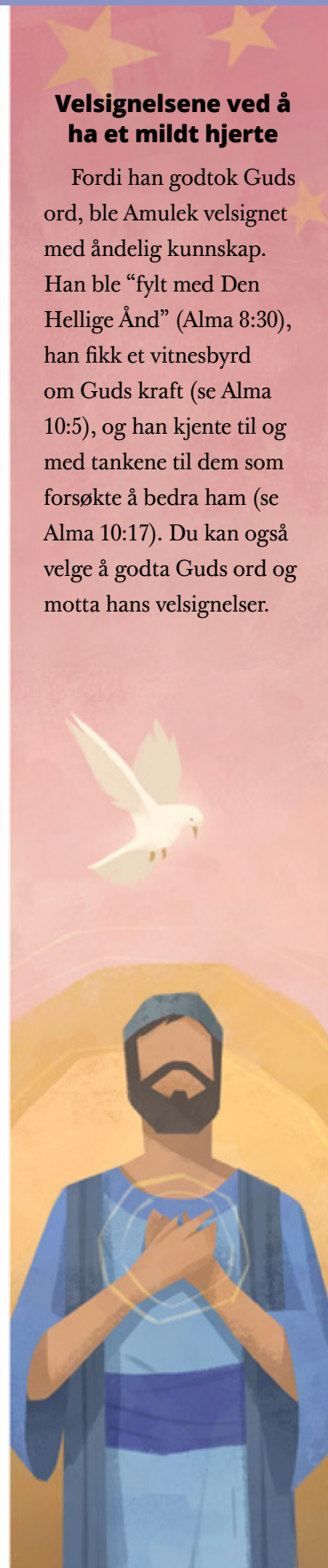
DRØFTING

- Hvilke egenskaper hadde Amulek? Hvordan kan du utvikle hans gode egenskaper?
- Hvis du søker svar på et bestemt spørsmål, hva kan du gjøre for å bli mer mottagelig for åpenbaring fra vår himmelske Fader?
- Hvilke velsignelser kan Herren ha i vente for deg og din familie hvis dere velger å ha et mildt og lydige hjerte?



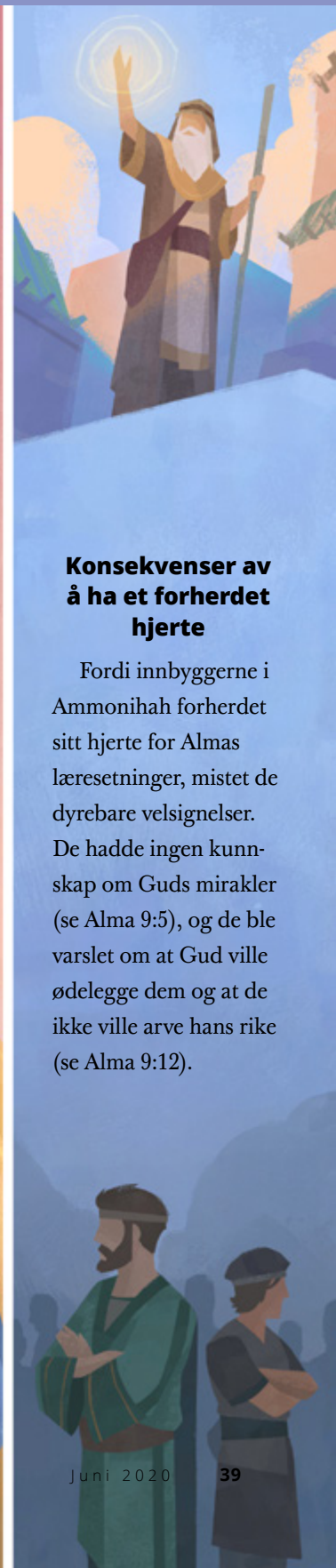
Amulek og Ammonihahs innbyggere

Amulek trodde at Alma var en Guds profet (se Alma 8:20). Da en engel ba ham om å slippe Alma inn i hjemmet sitt, valgte han å adlyde (se Alma 10:8). Han fulgte også Guds kall om å forkynne evangeliet (se Alma 8:29–30). De andre innbyggerne i byen forkastet imidlertid Alma og nektet å tro.



Velsignelsene ved å ha et mildt hjerte

Fordi han godtok Guds ord, ble Amulek velsignet med åndelig kunnskap. Han ble “fylt med Den Hellige Ånd” (Alma 8:30), han fikk et vitnesbyrd om Guds kraft (se Alma 10:5), og han kjente til og med tankene til dem som forsøkte å bedra ham (se Alma 10:17). Du kan også velge å godta Guds ord og motta hans velsignelser.



Konsekvenser av å ha et forherdet hjerte

Fordi innbyggerne i Ammonihah forherdet sitt hjerte for Almas læresetninger, mistet de dyrebare velsignelser. De hadde ingen kunnskap om Guds mirakler (se Alma 9:5), og de ble varslet om at Gud ville ødelegge dem og at de ikke ville arve hans rike (se Alma 9:12).



Alma 13–16

15.–21. JUNI

Hvordan viser frelsende ordinanser meg veien til Kristus?

“Et godt liv uten evangeliets ordinanser vil hverken forløse eller opphøye menneskeheten.”¹

FORBERED DEG

Alma og Amulek ble kalt og forberedt av Herren til å undervise hans bud (se Alma 13:3). De ble også “ordinert med en hellig ordinans” (Alma 13:8). Denne og andre ordinanser er gitt for at vi skal vite hvor vi skal se hen til for å få forlatelse for våre synder (se Alma 13:16). Alle ordinanser viser oss veien til Jesus Kristus.

Hvordan kan du forberede deg til å motta evangeliets frelsende ordinanser?

OMVEND DEG

Omvendelse vender vårt hjerte til Frelseren. Frelsende ordinanser fokuserer tankene våre på Kristus og hans nåde, slik at vi kan vende tilbake til ham (se Alma 13:16).

MOTTA

Herren gir frelsende ordinanser slik at vi kan soppleve “Kristi kraft til frelse” (Alma 15:6).

Hvilke frelsende ordinanser har du mottatt, og hvordan har de bragt deg nærmere Frelseren?

NOTE

1. Boyd K. Packer, “The Only True Church”, *Ensign*, nov. 1985, 82.





Alma 17–22

22.–28. JUNI

Hvordan kan jeg handle umiddelbart med tro?

De trofaste og umiddelbare handlingene til Abish i Mormons bok viser hvordan tro kan bidra til å bringe andre til Kristus. Overvei hvordan hun blir fullstendig “omvendt til Herren” (Alma 19:16).

DRØFTING

Hvordan kan du styrke din tro på Herren, slik at du, og kanskje andre, vil føle seg i stand til å handle umiddelbart og fullt ut ifølge Guds vilje?

Hun visste det

Abish' tro var så sterk at da hun så at Lamonis husstand hadde falt til jorden, “visste hun at det var Guds kraft” (Alma 19:17). Hvordan kan du bygge opp din tro for å kjenne Guds kraft, slik Abish gjorde?



Hun løp

Da Abish skjønte at det var Guds kraft, “løp hun ut fra hus til hus” og ba folket komme og se mirakelet (Alma 19:17). Troen hennes gjorde henne i stand til å handle umiddelbart. Finnes det områder av evangeliet hvor du går istedenfor å løpe for å handle ifølge Guds vilje i tro?

Hun tok andre ved hånden

Abish “tok dronningen ved hånden” med tro på at det ville få dronningen til å reise seg (Alma 19:29). På grunn av sin tro på Gud gjorde hun det som virket umulig. Hvordan kan du styrke din tro på Gud og gjøre det umulige i ditt liv?



I denne delen

- 44 La ikke det å finne en evig ledsager føles som et press
Av Dominika Stoica
- 48 Jeg må lære å være lykkelig mens jeg er enslig
Av Landon Hawes

Bare digitalt

10 ting å spørre din fremtidige ektefelle om

Å stole på andreinntrykk og på Åndens veiledning

Av Marie Netzler

Å være enslig minner meg om å stole på *hele* Guds plan for meg

Av Christina Cotterall

7 tips for å holde kontakten i et avstandsforhold

Fortell din historie

Har du en erfaring å dele med andre? Eller ønsker du artikler om bestemte emner? I så fall ønsker vi å høre fra deg! Du kan sende inn artikler eller tilbakemeldinger på liahona.ChurchofJesusChrist.org.

Jeg søkte en ektefelle - og Frelserens nåde

Herren lover at "[hans] nåde er tilstrekkelig for de saktmodige" (Ether 12:26). Disse ordene skulle gi alle oss unge enslige voksne håp og trøst, særlig når det gjelder å finne en evig ledsager. Tillitsfulle Kristi disipler søker ofte kjærlighet med et åpent hjerte, for bare å bli skuffet av uoppfylte forhåpninger eller opprørt av dårlig oppførsel av dem de går på stevnemøter med. Denne letingen kan skape frykt, sinne, bitterhet og være en belastning, særlig hvis den vedvarer i mange år utover din forventede vielsesdato!

Men, som du sikkert skjønner, er ikke dette følelser Gud ønsker at vi stadig skal føle når vi følger hans befaling om å gifte oss og oppdra rettskafne og lykkelige barn. **Gud ønsker faktisk at vi skal føle glede** under denne letingen!

Med dette i tankene har artiklene i denne delen til hensikt å hjelpe deg å **fjerne påkjenningen forbundet med å finne din evige ledsager**. Du vil finne historier om hvordan du kan **utvikle deg i livet**, uavhengig av sivilstand, og **råd som kan bidra til å forberede deg** til et kjærlig, omsorgsfullt og dypt rotfestet ekteskap en gang i fremtiden.

Mens du leter etter den som vil gi deg hele sitt hjerte når du gir ham eller henne ditt, kan du ta deg tid til å lese disse artiklene. Jeg lover at en av dem vil lette ditt hjerte og hjelpe deg å stole på at **Frelserens nåde virkelig er tilstrekkelig for deg**.


Vennlig hilsen
Landon Hawes

Hva har fungert best for deg for å overvinne tvil med hensyn til Kirken? Send oss svaret ditt på liahona.ChurchofJesusChrist.org innen 30. juni 2020.



FOTO: GETTY IMAGES





La ikke det å
finne en evig ledsager
føles som et

PRESS

Av Dominika Stoica

Kirken er svært liten i Polen. Egentlig er den liten overalt i Øst-Europa. Vi har ofte ikke mange medlemmer av Kirken på vår alder i landet, og langt mindre i menigheten eller staven. Heldigvis er det hvert år konferanser for unge enslige voksne som holdes i mange europeiske land.

Disse konferansene organiseres ikke nødvendigvis for å hjelpe deg å finne "den rette", men mest for å hjelpe unge voksne å få nye venner som deler deres verdinormer og styrker dem i deres tro ved å snakke med andre om sine åndelige opplevelser.

Fokuser på vennskap

Under en konferanse i Polen i 2010 møtte jeg Radu. Han var fra Romania. Vi snakket litt sammen, men han reiste snart på misjon, og vi møttes ikke igjen før på en annen UEV-konferanse tre år senere. Der fikk vi tid til å faktisk bli litt kjent med hverandre, men jeg reiste på misjon en måned senere. Radu ønsket meg lykke til og sa: "La oss holde kontakten." Jeg trodde ikke egentlig han ville gjøre det, men det gjorde han. Han skrev brev til meg gjennom hele misjonen. Det var ikke noe romantisk i brevene hans, men han ble en av mine kjære venner. Og jeg elsket den respekt han viste meg og misjonærarbeidet generelt.

Da jeg kom hjem, gledet Radu og jeg oss begge veldig til å bli ordentlig kjent med hverandre – endelig kunne vi få det til etter så mange år! Vi fant et rimelig sted å møtes (som var Belgia den gangen) for å tilbringe litt tid sammen. Vi snakket og snakket, og så snakket vi litt til.

Livet handler ikke om å gifte seg, men snarere å bli den beste versjonen av oss selv og la Gud arbeide med sin plan i vårt liv.

Vi la ikke noe press på forholdet vårt. Vi fokuserte på å utvikle et vennskap og ganske enkelt bli kjent med hverandre. Vi hadde alltid så mye moro sammen, men vi hadde også svært meningsfylte og dyptgripende samtaler om det som betyr mest. I løpet av tiden som fulgte, vokste vennskapet vårt seg sterkere. Vi snakket sammen på Skype nesten hver dag, og etter hvert begynte vi å holde kveldsbønn sammen. Til slutt begynte vi å besøke hverandre i hjemlandet med noen måneders mellomrom.

“La oss be om det”

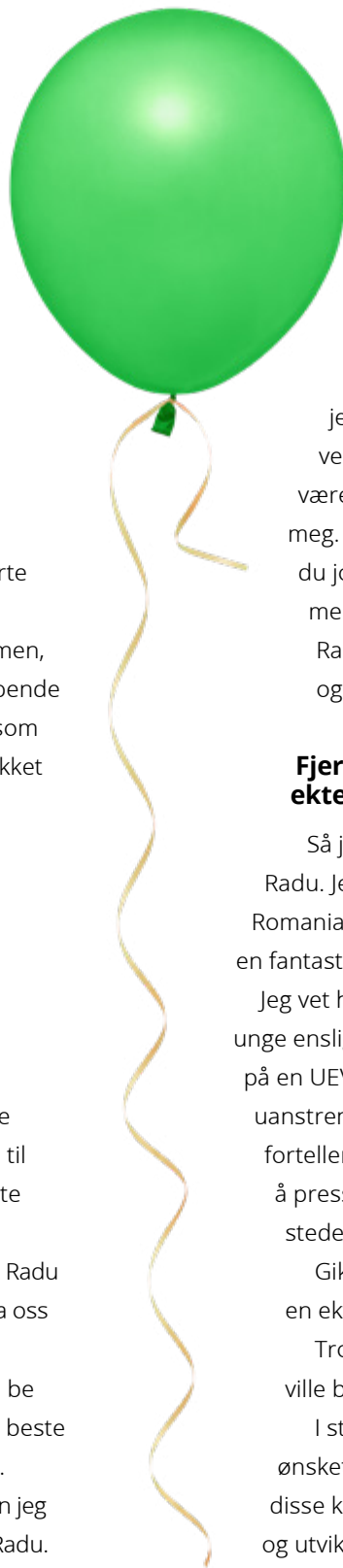
Etter en stund begynte jeg å bli engstelig fordi jeg følte at vennskapet utviklet seg til noe mer. Men han var fra Romania! Jeg ønsket ikke å innlede et langdistanseforhold fordi et forhold kunne føre til ekteskap, noe som betydde at en av oss måtte flytte til et annet land. Jeg følte meg ikke klar for det.

En dag da jeg følte meg spesielt engstelig, minnet Radu meg om et enkelt, men kraftfullt prinsipp. Han sa: “La oss be angående forholdet vårt og se hva vi føler.”

Jeg visste ikke hvorfor jeg ikke hadde tenkt på å be angående forholdet vårt tidligere. Men det var det beste rådet jeg fikk den gangen. Så jeg ba om veiledning.

Jeg forventet ikke noe konkret svar der og da, men jeg bestemte meg for å fortsette å bli bedre kjent med Radu. Jeg håpet at min himmelske Fader ville gi meg et varsel hvis forholdet vårt ikke var noe å bygge videre på. Men med tiden kom svaret jeg hadde bedt om. Jeg hadde samtaler om Radu med familie og venner, og i hver samtale ble jeg forsikret om at jeg gikk i riktig retning.

Snart gikk det opp for meg på besynderlig vis. Etter nok en alle tiders Skype-samtale med Radu en kveld sa



jeg til meg selv: “Han er virkelig den beste vennen jeg noensinne har hatt. Jeg ønsker å være vennen hans for alltid!” Det var da det slo meg. Straks svarte en røst i hodet mitt: “Da må du jo gifte deg med ham!” Jeg visste at vår himmelske Fader var tilfreds med mitt forhold til Radu. Jeg skjønte at han var min beste venn og at vi kunne være lykkelige sammen.

Fjern presset fra det å finne en ektefelle

Så jeg flyttet til Romania og giftet meg med Radu. Jeg hadde aldri drømt om å ende opp i Romania. Men vi har vært gift i fire år nå, og vi har en fantastisk datter, Amelia.

Jeg vet hva du tenker – at jeg bare er en av de unge enslige voksne som møtte min “sjelevenn” på en UEV-konferanse, og ting bare fungerte helt uanstrengt. Men slik var det ikke. Grunnen til at jeg forteller deg denne historien, er at du skal slutte å presse deg til å finne din evige følgesvenn, og i stedet la Gud veilede deg.

Gikk jeg på de UEV-konferansene for å finne en ektemann? Nei.

Trodde jeg at en av mennene jeg møtte der ville bli mannen min? Egentlig ikke.

I stedet fiernet jeg presset fra å finne den jeg ønsket å gifte meg med, og dro ganske enkelt på disse konferansene for å få kontakt med andre og utvikle vennskap – og det var nøyaktig det Radu og jeg gjorde i begynnelsen.

Presset for å finne vår evige ledsager så snart som mulig, kan være så reelt noen ganger. Men det er ingen tidsbegrensning på evige forhold. Det er ingen grunn til å la det bli en belastning. Livet handler ikke om å gifte seg, men snarere å bli den beste versjonen av oss selv og la Gud arbeide med sin

plan i vårt liv. Ja, vi bør alle komme oss ut, møte opp, treffe mennesker, få nye venner og komme oss ut av komfortsonen. Men vi bør gjøre det med tanken: "Jeg skal ha det moro og møte noen gode venner" istedenfor "Jeg må holde øynene åpne for å finne 'den rette', ellers kommer jeg til å rote til hele livsplanen min!"

Én ting Radu sa da vi forlovet oss, var at selv om han vanligvis følte seg litt anstrengt sammen med jenter han likte, følte han det ikke slik med meg. Han sa at på grunn av vennskapet vårt følte han seg alltid avslappet og at han alltid kunne være seg selv.

Så se etter gode mennesker å omgi deg med og gled deg over der du er nå. For livet blir ærlig talt mye bedre når du slutter å stresse og bare velger å utvikle vennskap og lære å bli glad i den du er og hvor du er.

Stole på Guds plan for vår fremtid

Radu og jeg er ikke fullkomne. Vi var egentlig ikke på utkikk etter den "perfekte" personen – vi var bare oss selv. Jeg har lagt merke til at den du egentlig er og hvordan du lever, er det som er mest tiltrekkende for andre. Når du prøver å følge Jesus Kristus, vil du tiltrekke deg andre som også gjør sitt beste for å følge ham.

Jeg har også lært at når vi blir bedre og har fullstendig tro på at Gud har kontrollen, vil vi innby hans hånd inn i vårt liv – og når vi anerkjenner hans hånd, er det ingen grunn til å frykte for fremtiden. Husk det Herren lærte Nephi: "Og jeg vil også være deres lys i villmarken, og hvis dere holder mine bud, vil jeg berede veien for dere. Hvis dere derfor holder mine bud, skal dere bli ledet til det lovede land, og dere skal vite at dere blir ledet av meg" (1 Nephi 17:13).

Det er ikke meningen at vi skal legge konstant press på oss selv for ikke å oppfylle visse forventninger eller milepæler innen vår egen tidsramme. Vår himmelske Faders tid er i sannhet annerledes enn vår – den er evig. Han har en plan for at vi skal oppfylle enhver velsignelse vi søker. Og når vi gjør vårt beste for å stole på hans plan og finne tilfredsstillende uansett hva slags omstendigheter vi befinner oss i, da vil vi finne sann lykke. Hans plan vil alltid være bedre enn den vi har for oss selv. ■



Dominika Stoica er en mor med gründerånd. Hun liker å lage mat, danse og få folk til å le. Hun driver en livsstilsblogg og elsker å redigere bilder, sykle og være på fjellet.



Av Landon Hawes

JEG MÅ LÆRE Å VÆRE LYKKELIG MENS JEG ER ENSLIG



Jeg innså at jeg hadde hatt feil innfallsvinkel til stevnemøter.

Hvorfor går alle andre på stevnemøter og har det gøy?
"Hvorfor er jeg ikke gift?"
"Hva er i veien med meg?"

De fleste enslige unge voksne har sannsynligvis stilt seg disse spørsmålene minst én gang! Utfordringen med å søke en evig ledsager kan være en belastning for selv de mest hengivne siste dagers helliges tro og håp. Og ja, også i mitt tilfelle har stevnemøter vært spesielt vanskelig.

Ekteskap har alltid virket som et stort eventyr for meg, og jeg har sett frem til det fra ung alder av. Jeg ble imidlertid motløs da det virket som om jeg mislyktes med stevнемøter i studietiden. Selv om jeg gikk på mange stevнемøter, hadde flere seriøse forhold og møtte begavede og interessante kvinner, giftet jeg meg ikke. Og for meg følte disse mislykkede forholdene som et tegn på at jeg var mindreverdig og lite tiltrekkende.

Mine følelser med hensyn til min enslighet ble bare verre etter ytterligere brudd da jeg begynte mitt yrkesliv. Det var lett for meg å spørre hva som var galt med meg og rett med alle andre som giftet seg. Min patriarkalske velsignelse, sammen med flere prestedømsvelsignelser, viste sterkt og konkret at jeg ville bli besejlet til en rettfærdig kvinne i jordelivet. Så hvorfor skjedde det ikke?

Jeg begynte å lure: "Har jeg gjort noe for å avspore Guds plan for meg?"

Til slutt, etter å ha "kjempet" foran Gud i årevis ved bønn, skriftstudium og tempelbesøk, mottok jeg åpenbaring om min situasjon gjennom min venn og rådgiver Brad (navnet er endret). Under en av våre rådgivningsøkter sa han: "Din lykke avhenger av deg – ikke av en annen. Hvis du er lykkelig når du er enslig, kan du være lykkelig under alle omstendigheter." President Russell M. Nelson underviste på samme måte: "Gleden vi føler, har lite å gjøre med omstendighetene i vårt liv, og alt å gjøre med hva vi fokuserer på" ("Glede og åndelig overlevelse", *Liahona*, nov. 2016, 82).

Hele mitt perspektiv forandret seg da Ånden innprentet disse ordene klart og tydelig i min sjel. Jeg innså at jeg alltid hadde gått på stevнемøter for å dekke et behov – i mitt tilfelle behovet for å gifte meg bare for å slippe å være alene.

Dette var definitivt ikke en måte å tenke på som ville føre til en evig kjærlig ledsager! Gjennom Brad lærte Herren meg mildt at hans plan for sine sønner og døtre ikke er at de skal gifte seg på grunn av behov, kulturelt press eller frykt. Ekteskap er basert på Kristus-lignende kjærlighet. Så lærte han meg at min status som ugift kunne fortsette å lære meg å leve livet og søke ekteskap basert på ren kjærlighet og ikke nytte. Å søke ekteskap på riktig grunnlag.


På grunn av denne opplevelsen har jeg lært tre sannheter som jeg ser hen til når jeg føler meg motløs med hensyn til stevнемøter:

- 1. Din verdi avhenger ikke av din sivilstand.** Jesaja forkynte at "[Guds] tanker er ikke [våre] tanker" (Jesaja 55:8). Jeg trodde at det å være enslig var et speilbilde av min manglende verdi. Men Gud hjalp meg å forstå at det å være enslig forbereder meg til et bedre ekteskap enn jeg kunne ha hatt om jeg hadde giftet meg i henhold til min tidsplan. Det hadde ingenting å gjøre med min verdi.
- 2. Forberedelse fordrer angst og bekymring.** Herren forteller oss at "hvis [vi] er beredt, skal [vi] ikke frykte" (Lære og pakter 38:30). Å søke og deretter følge Guds vilje har hjulpet meg å gi slipp på tidligere frykt og frustrasjon over min sivilstand. Det har også hjulpet meg å fokusere på å forberede meg på det som måtte komme i fremtiden.
- 3. Det finnes glede i å være enslig.** Å være enslig har velsignet meg med spennende reisemuligheter, faglig utvikling og måter å tjene i Kirken på. Selv om jeg fremdeles har et sterkt ønske om ekteskap og barn, har Gud hjulpet meg å forstå hvor mye det er å gjøre i hans rike akkurat nå, enten jeg har en ledsager ved min side eller ikke.

Jeg er fortsatt ikke gift! Min hustru har ikke dukket opp på magisk vis nå som jeg har hatt et paradigmeskifte med hensyn til stevнемøter og ekteskap, og jeg vet at jeg noen ganger fremdeles vil bli frustrert over stevнемøter i tiden fremover. Men mye frykt og engstelse med hensyn til min sivilstand er borte. Og nå vet jeg at det er helt greit å være enslig mens Herren og jeg arbeider sammen for å oppfylle de evige løfter og velsignelser han har gitt meg – både i jordelivet og i evigheten. ■



Landon Hawes er en verdensvant byplanlegger som elsker det velskrevne, gode bøker og å utforske verden. Du kan finne ham på det lokale biblioteket, på baseballbanen mens han heier på laget sitt, eller på en avsidesliggende vei for å finne vakre steder som ingen andre har tenkt på å lete.



Fofoa V., (t.v.) 18 år
Etuale V., (t.h.) 16 år, Savali på Samoa

I vår familie hjelper alle til.

Fofoa: Familien vår tror på å samarbeide. Min bror Etuale og jeg sanker ved til matlaging. Vi hjelper også til med å lage mat som vi kan selge. Jeg husker en gang da familien ikke tjente nok penger til å betale en dyr vannregning, så alle gjorde sitt for å hjelpe til. Søsteren min solgte grillmat. Etuale og jeg sanket kokosnøtter og annen mat og hjalp så til med å selge maten for å skaffe penger. Ved å arbeide hardt som familie og stole på Gud, klarte vi å få vannet skrudd på igjen.

Etuale: Gud hjelper meg med alt i livet mitt. Han gir meg styrke og velsigner meg hver dag. Jeg elsker å bo på Samoa. Det er svært fredelig her. Min største drøm er å reise på heltidsmisjon! Jeg vil gi mine to år til Gud.

UNGDOM

I DENNE DELEN



52 Verden rundt om det å få et vitnesbyrd

Av Wilmer Amaya Munoz

54 Unge kvinners organisasjon feirer 150 år

Av søster Bonnie H. Cordon

58 Unge kvinner: Markerer 150 år

Av Amanda Dunn

62 Spørsmål og svar: Depresjon, rasisme

64 Det siste ordet: Utfør tjeneste sammen med prestedømskraft

Av president M. Russell Ballard

Vi fikk et vitnesbyrd rundt om i verden

Av Wilmer Amaya Munoz

Jeg ble født i Spania og bodde der i åtte år. Vi gikk ikke mye i kirken, så jeg ble ikke døpt da jeg fylte åtte, men jeg ønsket virkelig å bli det. En dag spurte jeg mor og far hvorfor vi ikke gikk i kirken lenger og hvorfor jeg ikke var døpt.

Da jeg forklarte dem at jeg ønsket å bli døpt, rørte det ved deres hjerte, og vi begynte å gå i kirken igjen. Det føltes godt. Mor var et kjempegodt eksempel og en inspirasjon for meg. Hun hadde et sterkt vitnesbyrd og leste ofte i Skriftene.

Senere flyttet vi til Venezuela, der faren min kommer fra. Vi bodde der i to år, og på grunn av vanskelighetene i økonomien opplevde vi mange utfordringer. Men det var gode ting også. Jeg elsket maten, og jeg hadde familie der som var ivrige etter å møte meg. De var så ydmyke, og vi gikk alle i kirken sammen og følte Ånden.

Selv om vi gikk i kirken og jeg kunne føle Ånden, visste jeg at det var noe familien og jeg manglet. Jeg følte virkelig at vi trengte å bli besejlet som en evig familie. En søndag morgen oppfordret biskopen alle i forsamlingen til å lese Mormons bok før utgangen av året. Jeg visste at dette ville hjelpe mine foreldre og meg å etterleve Herrens evangelium mer fullstendig. Litt



ILLUSTRASJON: PAULINE GRAYSON

*Dette er historien om hvordan jeg sluttet meg til
Kirken og min familie ble aktiv i evangeliet.*



etter litt, mens vi leste Mormons bok, begynte Frelseren å gi oss mer kunnskap og velsignelser, og vi fortsatte å lese i Skriftene regelmessig.

Snart ble jeg døpt. Jeg kunne virkelig føle Ånden i mitt liv, og det gjorde mor og far også. Mitt vitnesbyrd begynte å vokse mer. Vi flyttet til Florida i USA, og vi måtte gjøre mange endringer og ofre igjen, akkurat som da vi forlot Spania. Men vårt vitnesbyrd ble sterkere. Vi gikk i kirken hver uke og fortsatte å lese i Skriftene.

Etter stor innsats og mye skriftstudium, bønn og riktige valg, ønsket vi å bli beseglet som en evig familie. Vi snakket med biskopen, og selv om det tok litt tid, kom endelig dagen. Vi gledet oss sånn til å gå inn i tempelet.

Jeg fikk utføre dåp mens jeg ventet på at mor og far utførte tempelarbeidet for seg selv. Det følte som om jeg ble døpt igjen. Jeg var veldig glad for å kunne hjelpe folk på den andre siden av sløret. Nå drar familien og jeg til tempelet hver uke. Jeg utfører regelmessig dåp fordi jeg elsker å hjelpe til der. Jeg er så glad for at jeg fikk bli beseglet til mine foreldre for evigheten i tempelet og har muligheten til å leve sammen med dem for evig. ■

Artikkelforfatteren bor i Utah i USA.



*Vår himmelske Fader
har et stort arbeid for
deg å utføre som forbe-
redelse til vår Frelsers
annet komme.*

Unge kvinners organisasjon

FEIRER 150 ÅR

Av søster Bonnie H. Cordon

Unge kvinners generalpresident

Når jeg tenker på alle de fantastiske tingene vår himmelske Fader har gjort for sine barn, blir mitt hjerte fylt av absolutt forundring og takknemlighet over hvor høyt Herren elsker sine døtre. Han elsker DEG!

Og fordi han elsker deg, inspirerte han for 150 år siden Kirkens ledere til å opprette Unge kvinners organisasjon for å hjelpe deg å bli den personen Gud ønsker at du skal bli. Profeten Brigham Young (1801–77) oppfordret oss til å styrke vårt vitnesbyrd ved å etterleve evangeliet: “De unge døtre i Israel trenger å få et levende vitnesbyrd om sannheten ... Jeg ønsker at våre piker selv skal få kunnskap om evangeliet.”¹ Han sa også: “Flere vitnesbyrd oppnås på føttene enn på knærne.”²

Unge kvinners organisasjon har i årenes løp tilpasset seg tidens behov. Men selv etter hvert som programmet har blitt tilpasset, har ikke dets mål for de unge kvinnene forandret seg – å

hjelpe dere å få et levende vitnesbyrd og, med tro, gå videre på paktens sti. Når du får vite hvem du er og handler i tro, vil du motta velsignelsene vår himmelske Fader har i vente for deg.

Unge kvinners klasser i årenes løp

Da Unge kvinner begynte, ble det kalt en “nøysomhetsforening” med det formål å “forbedre alt som er godt og vakkert”. Tidlig på 1900-tallet ble det Unge kvinners gjensidige utdannelsesforening, og klassene omfattet snart unge kvinner i alderen 12 til 24 år. Navnene på klassene endret seg i årenes løp og omfattet Leirbålpiker, Bikubepiker, Vokterne og Sankerne. Etter hvert som Kirken vokste og unge kvinner møttes i andre land og på andre språk, gjorde de sitt beste for å tilpasse seg. Navn som Ungpiker ble for eksempel “Rosenmädchen” (Rosenpiker) på tysk.

I dag, med unge kvinner i nesten alle land, organiseres klassene i henhold til behovene

i hver menighet eller gren, og alle er kjent under samlenavnet Unge kvinner.

Kravene til Unge kvinners programmer har også endret seg i årenes løp. Til høyre er noen av dem.

Programmet Barn og ungdom

Hvis du ser på disse kravene med åndelige øyne, vil du legge merke til at de har en rød tråd. Fortid og nåtid møtes, forenet i å hjelpe unge kvinner å komme nærmere Jesus Kristus og utvikle seg åndelig, intellektuelt, sosialt og fysisk.

I 2019 ble det innført et nytt program for personlig utvikling som oppfordrer deg til å være både selvhjulpne og sette din lit til Frelseren. Du oppfordres til å søke Den hellige ånd og sette deg egne mål idet du gjør ditt beste for å bli mer lik vår Frelser Jesus Kristus! Jeg elsker tilliten dette viser dere, de ekstraordinære unge kvinnene i Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige.

Med støtte fra biskopsrådet og Unge kvinners presidentskap blir du også ledet av klassepresidentskaper – dine jevnaldrende som er kalt og beskikket til å planlegge og gjennomføre Unge kvinners program. Det er over en halv million unge kvinner rundt om i verden i dag som blir ledet av sine jevnaldrende!

Alle unge kvinner forenes av et tema som omfatter disse grunnleggende prinsippene: Du er en elsket datter av himmelske foreldre, du er en Jesu Kristi paktsdisippel, du søker og handler ifølge personlig åpenbaring som kommer

I 1915:



- Lære å spenne for og kjøre et hestespann.

Fra 1940- til 1960-tallet:



- Lære skriftsteder utenat.

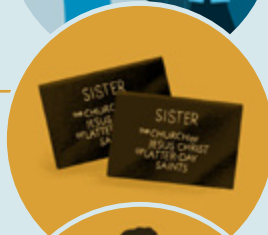


- Styrke selvtilliten ved å oppnå en god holdning (sittende, stående og gående).



- Øve på høflighet som en dames kjennetegn.

På 1980-tallet:



- Lese to misjonærhefter og lære en annen venn eller slektning det du har lært.



- Trene fysisk minst 30 minutter om dagen, fem dager i uken i tre uker.

I 2009:



- Studere betydningen av kyskhhet og dyd.



- Lese hele Mormons bok. Skrive tankene dine i dagboken din.

I 2020:



- Nytt program introdusert.

gjennom Den hellige ånd, og du er et skinnende vitne om Gud idet du gjør ditt beste for å bli som vår Frelser Jesus Kristus og tjene andre i hans hellige navn.

Du er elsket, og det er behov for deg!

Som elskede døtre av en levende og kjærlig himmelsk Fader har dere blitt unikt forberedt til å være "frelserne på Sions berg".³ President Russell M. Nelson har sagt: "Hver profet har snakket om *vår* tid, da Israel ville bli samlet og verden vil bli forberedt til Frelserens annet komme. Tenk på det! Av alle mennesker som noensinne har levd her på jorden, er det *vi* som får delta i denne siste store, innsamlingsbegivenheten."⁴

Dette er en hellig oppfordring til å delta i tempelarbeid og slektshistorie, virke i lederstillinger, tjene dine med-søstre og bære vitnesbyrd for familie og venner. Du er elsket, og det er behov for deg!

Mine kjære venner, vår himmelske Fader har et stort arbeid for dere å utføre som forberedelse til vår Frelseres annet komme! Dere er en viktig del av dette arbeidet. Han er glad i dere. Han ønsker at dere skal ta del i hans verk. Han stoler på dere!

Jeg føyer min tro på og tillit til dere til vår kjære profet, president Nelsons, som erklærte: "Dere er blant de aller beste Herren *noen gang* har sendt til denne jorden. Dere har kapasitet til å bli smartere og visere, og ha mer innflytelse på verden enn noen tidligere generasjon!"⁵

Jeg ber om at du vil la ordene i Unge kvinners tema synke dypt inn i ditt hjerte og hoppe inn i det nye programmet med begge ben og gripe enhver mulighet til å komme nærmere Frelseren og lære mer om ham. Bli den personen han ønsker at du skal være. Jeg vet at hvis du gjør dette, vil ditt liv bli fylt med anledninger til å dele hans lys og kjærighet med familie, venner og alle rundt deg. Når du gjør ditt beste for å følge ham, vil ditt vitnesbyrd bli fast og urokkelig. ■

NOTER

1. Brigham Young, i *A Century of Sisterhood: Chronological Collage, 1869–1969* (1969), 8.
2. Brigham Young, i Susa Young Gates, *History of the Young Ladies' Mutual Improvement Association of the Church of Jesus Christ of Latter-day Saints from November 1869 to June 1910* (1911), 9.
3. Quentin L. Cook, generalkonferansen i april 2014 (*Liahona*, mai 2014, 48).
4. Russell M. Nelson, "Sions ungdom, kom nå alle" (verdensomspennende andakt for ungdom, 3. juni 2018), 8, HopeofIsrael.Church of Jesus Christ.org.
5. Russell M. Nelson, "Sions ungdom, kom nå alle", 16–17.



Unge kvinner

MARKERER 150 ÅR

Av Amanda Dunn

Kirkens tidsskrifter

Unge kvinners organisasjon fyller 150 år i år, og det skal vi feire! Se på disse faktaene om hvordan organisasjonen har utviklet seg fra 1870 til i dag, hva ungdom som deg gjør for å delta i Unge kvinner nå, og hvordan du kan bli inspirert av kvinner i historien som viste mot og tro.

1870–1920



Navn: Unge damers avdeling av Kvinnernes nøysomhetsforening blir offisielt organisert 27. mai 1870, under ledelse av Brigham Young.¹ Navnet endres til Unge damers gjensidige utdannelsesforening i 1877.²

Organisasjon og klasser: Bikubepikenes program opprettes som et sommerprogram for piker fra 14 år og oppover.



Forbedring og anerkjennelse: Bikubepikenes håndbok utgis i 1915, som beskriver syv "felt" for personlig utvikling: Religion, hjem, helse, husarbeid, friluftsliv, forretningsvirksomhet og offentlig tjeneste.³

Tidsskrifter: Første nummer av *Young Woman's Journal* utgis i 1889.⁴ Mange lokale gjensidige utdannelsesforeninger produserer sine egne håndskrevne aviser med bare ett eller to eksemplarer som pikene sender rundt.

1920–1970



Navn: Unge damers gjensidige utdannelsesforening blir til Unge kvinners gjensidige utdannelsesforening i 1934.⁵

Organisasjon og klasser: Det er to klasser, Bikubepikene for de yngre pikene og Sankerne for de eldre pikene. Alderen for inntreden i programmet endres fra 114 år til 12 år. I 1950 innføres Ungpiker-klassen.



Forbedring og anerkjennelse: Den gyldne sankers anerkjennelse er den høyeste utmerkelsen unge kvinner kan oppnå i programmet.

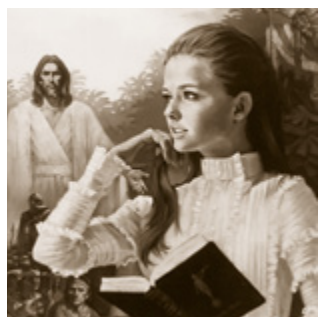




1970–2019



Tidsskrifter: *Young Woman's Journal* blir slått sammen med tidsskriftet *Improvement Era* for alle ungdommer i 1929.⁶



Navn: Unge kvinners gjensidige utdannelsesforening blir til Unge kvinners organisasjon i 1974.⁷



Organisasjon og klasser: I 1972 har Unge kvinners organisasjon tre klasser: Biku-bepiker (12–13 år), Ungpiker (14–15 år) og Laurbærpiker (16–17 år). Fra og med 2019 blir unge kvinner Bikubepiker i januar det året de fyller 12 år.

Forbedring og anerkjennelse: Programmet Personlig fremgang med medaljong blir innført i 1977. Unge kvinners verdinormer tro, guddommelige egenskaper, egenverd, kunnskap, valg og ansvarsbevissthet, gode gjerninger og integritet legges til i 1987.⁸ Dyd føyes til verdinormene i 2008.⁹

Tidsskrifter: Tidsskriftet *New Era* for ungdom begynner å bli utgitt på engelsk i 1971, og *Liahona* inneholder artikler for ungdom på mange språk.¹⁰





Morsomme opplysninger

1. Bikubepikenes håndbok fra 1915 lot unge kvinner velge prosjekter blant mer enn 300 forskjellige alternativer. Noen av disse prosjektene innbefattet å ta vare på en bikube en hel sesong, å holde huset fritt for fluer i to uker eller å rydde sagebrush fra en eiendom på minst to mål.¹²



2020



Navn: Navnet forblir Unge kvinners organisasjon.

Organisasjon og klasser: Klasser organiseres i hver menighet eller gren i henhold til dens behov og identifiseres med samlenavnet "Unge kvinner" (for eksempel "Unge kvinner 12", "Unge kvinner 12–13" eller bare "Unge kvinner" hvis alle møtes sammen).



Forbedring og anerkjennelse: Barn og ungdom erstatter programmet Personlig fremgang. Det nye programmet oppmuntrer til tilpassede muligheter til å vokse på områdene personlig utvikling, læring av evangeliet og tjeneste og aktiviteter.¹¹



Tidsskrifter: Tidsskriftet *New Era* for ungdom nærmer seg sitt 50-årsjubileum. ■

NOTER

1. "Timeline of Young Women History", history.ChurchofJesusChrist.org/landing/a-brief-timeline-of-young-women-history.
2. Se "Young Women's Timeline", *Mormon Women's Studies Resource*, Harold B. Lee Library, Brigham Young University, Provo, Utah, mormonwomen.lib.byu.edu/young-womens-portal/young-women-timeline.
3. Se "History of Young Women Recognition", history.ChurchofJesusChrist.org.
4. Se "Young Women's Timeline".
5. Se "Young Women's Timeline".
6. Se "Young Women's Timeline".
7. Se "Young Women's Timeline".
8. Se "Young Women's Timeline".
9. Se "New Young Women Value: Virtue", 9. des. 2008, thechurch-news.com.
10. Se "Young Women's Timeline".
11. Se ChildrenAndYouth.ChurchofJesusChrist.org.
12. Se "History of Young Women Recognition".
13. Se "History of Young Women Recognition".
14. Se "Young Women Classes and Symbols", ChurchofJesusChrist.org/young-women/personal-progress.
15. Se "History of Young Women Recognition".
16. Se "The Annual Report of the Church", *Ensign*, juli 1972, 131–33.
17. Se "Worldwide Statistics", news-room.ChurchofJesusChrist.org/facts-and-statistics.



2. Tidlige bikubepiker brukte uniformer designet av hver av de lokale organisasjonene, og i 1922 ble de offisielle fargene i Den gjensidige utdannelsesforening gyllent og grønt.¹³



3. Navnet bikube kom fra pionerene, som regnet bikuben som symbol på arbeid og harmoni. Ungpiker (Mia Maid på engelsk) kommer av akronymet av organisasjonens engelske navn, Mutual Improvement Association. Navnet Laurbærpiker henviste til laurbærkransen, som betyr heder og prestasjoner.¹⁴



4. Fra 1940- til og med 1960-tallet kunne unge kvinner gjøre seg fortjent til emblemer de sydde på et filtbånd som ble kalt en bandelo, som de hadde over brystet. Ett krav for å gjøre seg fortjent til et emblem var å "prøve å få din fulle ni timers skjønnhetssøvn hver natt denne måneden".¹⁵



5. Kirkens medlemstall økte fra ca. 110 000 i 1870¹⁶ til mer enn 16 millioner i 2020¹⁷ – tenk hvor mange unge kvinner det er rundt om i verden nå!

Havens hjelpende hånd

Haven, en 14-åring fra Utah i USA, bestemte seg for å feire at hun var en ung kvinne i Kirken ved å tjene andre.

"Det begynte som en liten idé," sier hun. "Min onkel reiste til Bangladesh på en humanitærtur og fikk høre om vanskelige ting menneskene der opplevde. Jeg ønsket å hjelpe dem – så jeg så på JustServe-appen og fikk ideen om å lage hjemmelagde hjelpepakker for flyktningene der."

Haven samlet inn donasjoner på skolen, opprettet en GoFundMe-side og satte til og med ut naboenes søppeldunker for å skaffe penger til pakkene. "Jeg setter ut ca. 22 søppeldunker og 11 resirkuleringsdunker hver mandag og tirsdag," sier hun. "Pengene jeg tjener går vanligvis til korprogrammet mitt og til å spare til misjon, men jeg bestemte meg for å bruke pengene mine den måneden til å kjøpe forsyninger isteden."

Haven gikk så ut og kjøpte alt hun trengte til pakkene, blant annet sokker, hansker, skjerf og luer. Hun satte sammen hver pakke og tok også kontakt med lederen i hjelpeorganisasjonen Lifting Hands International for å koordinere leveringen av pakkene i Bangladesh.

"Å sette sammen pakkene tok mest tid i prosjektet mitt. Men hver gang jeg la en del ned i pakken, visste jeg at den ville gå til noen i nød og at de ville bli velsignet i lang tid på grunn av det."



På slutten av prosjektet følte Haven at hennes tro på sin evne til å tjene vokste. "Dette lærte meg hvor mye jeg kan bidra med hvis jeg gjør mitt beste. Jeg følte også medlidenhet med menneskene jeg hjalp, noe som hjalp meg å føle meg nærmere Frelseren og føle noe av det han føler for oss."

Når vi feirer jubileet for Unge kvinners organisasjon, kan vi alle huske at vi er eksempler for Kristus. I likhet med Haven kan vi være til stor hjelp for andre når vi gjør vårt beste for å tjene slik han ville ha gjort. ■

Hvordan kan jeg hjelpe mine venner som virker deprimerte?



“Så hvordan reagerer du best når psykiske eller følelsesmessige utfordringer møter deg eller dem du er glad i? Fremfor alt, mist aldri troen på din Fader i himmelen, som elsker deg høyere enn du kan fatte ...

Uansett hva dere kan eller ikke kan gjøre, kan dere oppsende deres bønner, og dere kan vise ‘oppriktig kjærlighet.’”

Eldste Jeffrey R. Holland i De tolv apostlers quorum, “Som et knust kar”, *Liahona*, nov. 2013, 40, 41.



Inviter dem til å være sammen med deg

Inviter dem til å gjøre morsomme ting sammen med deg. Ikke mist motet hvis

de ikke reagerer slik du ønsker. Noen ganger vil bare invitasjonen til noe eller til og med kunnskapen om at du ønsker å være sammen med dem, styrke dem.

Alyssa F., 16 år, Washington i USA



Gi dem oppmuntring

Når jeg er sammen med deprimerte venner, tar jeg ikke lett på problemet deres. Men jeg bidrar til å

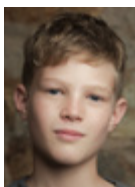
lette vanskelighetene deres. Jeg prøver å være beroligende og kjærlig med dem. Jeg gir dem anledning til å få utløp for frustrasjonene sine.

Angbo K., 18 år, Elfenbenskysten

Ikke la deg bli revet med

Den beste måten å hjelpe dem, og deg selv, er ved å være ekte. Si det som gir deg glede. Hvis du strever med å være lykkelig, lar du dem vite at du er der for dem, men ta vare på deg selv. Det er bedre for deg å ha det bra enn at du også blir revet med.

Kira W., 16 år, Kansas i USA



Tenk på det positive

Du kan være positiv overfor dine venner som virker deprimerede ved å tenke på positive ting du har opplevd eller snart kommer til å oppleve i ditt liv. Bare tenk på ting du setter pris på, som for eksempel morsomme opplevelser.

Luke P., 14 år, New Mexico i USA

Minn dem på det gode

Når jeg har venner som er deprimeret, prøver jeg å snakke med dem om noe de er interessert i, slik at de kan bli påminnet om noen gode ting ved dagen eller livet. Noen ganger prøver jeg å få dem til å le eller gi dem en kompliment for å få dem til å føle seg vel, og noen ganger ber jeg dem gjøre noe viktig slik at de vet at deres liv har en hensikt.

Carson D., 15 år, Texas i USA

Redaktørens anmerkning: Forslagene som gis her, er nyttige, men vil kanskje ikke hjelpe umiddelbart eller helbrede noen for depresjon. Profesjonell hjelp kan være nødvendig i mer alvorlige tilfeller.

Svar kan bli redigert for å oppnå riktig lengde eller tydelighet. Publiserte svar tar sikte på å gi hjelp og perspektiv, og er ikke å betrakte som offisielle uttalelser om Kirkens lære.

Hva synes du?

“Hvordan kan jeg holde det urene språket jeg hører, ute av tankene?”

Send svaret ditt og, om ønskelig, et høyoppløselig fotografi innen 15. juli 2020 til liahona@ChurchofJesusChrist.org.



Hva er Kirkens holdning til rasisme?

Vi tror at Gud er hele menneskehetens Fader, og at “han viser ingen bort som kommer til ham, hverken sort eller hvit, trell eller fri, mann eller kvinne ... og alle er like for Gud” (2 Nephi 26:33). Fordi alle mennesker er like for Gud, tror vi ikke at noen med rette kan hevde å være en annen overlegen på grunn av sin rase eller etniske bakgrunn. I tillegg mener vi at det er syndig å se ned på, nedverdige eller diskriminere andre på grunn av deres rase.

Profeter og apostler i vår tid har fordømt rasisme på det sterkeste. For eksempel:

- President Gordon B. Hinckley (1910–2008): “Ingen som kommer med nedsettende bemerkninger om noen av en annen rase, kan regne seg som en sann Kristi disippel. Heller ikke må han tro at han er i harmoni med Kristi kirkes læresetninger.”¹
- President M. Russell Ballard, fungerende president for De tolv apostlers quorum: “Vi må medfølende omfavne Guds barn og fjerne alle fordommer, heriblant rasisme, kjønnsdiskriminering og nasjonalisme.”²
- President Dallin H. Oaks, førsterådgiver i Det første presidentskap: “Rasisme er trolig den vanligste kilden til fordommer i dag, og vi er kalt til å omvende oss fra dette.”³

NOTER

1. Gordon B. Hinckley, “Behovet for mer vennlighet”, *Liahona*, mai 2006, 58.
2. M. Russell Ballard, “Vandringen fortsetter!” *Liahona*, nov. 2017, 106.
3. Dallin H. Oaks, “En grunn til å feire”, *Liahona*, des. 2018, 49.

Utfør tjeneste sammen med prestedømskraft

Av president M. Russell Ballard
Fungerende president for De tolv apostlers quorum

For mange år siden så min hustru Barbara og jeg i ærefrykt opp på nattehimmelen. Millionene av stjerner virket usedvanlig lyse og vakre. Jeg slo opp i Den kostelige perle og leste hva Gud Herren sa til Moses: "Og verdener uten tall har jeg skapt, og jeg skapte også dem i min egen hensikt, og ved Sønnen, som er min Enbårne, skapte jeg dem" (Moses 1:33).

Kraften som skapte himlene og jorden, er prestedømmet. Kilden til denne prestedømskraften er Den Allmektige Gud og hans Sønn Jesus Kristus. Det er kraften Frelseren brukte til å utføre mirakler, til å tilveiebringe en altomfattende forsoning og til å overvinne fysisk død ved oppstandelsen.

I vår himmelske Faders plan har menn det unike ansvar å forvalte prestedømmet, men de er ikke prestedømmet. Det er avgjørende for oss å forstå at vår himmelske Fader har gjort det mulig for alle sine sønner og døtre å få tilgang til prestedømmets velsignelser og bli styrket av dets kraft.

Den samme prestedømskraft som skapte verdener, galakser og universet, kan og bør være en del av vårt liv for å trøste, styrke og velsigne våre familier, våre venner og våre naboer – med andre ord, for å gjøre de tingene som Frelseren ville gjort om han virket blant oss i dag (se Lære og pakter 81:5).

Det primære formål med denne prestedømskraft er å velsigne, helliggjøre og rense oss så vi kan leve sammen med våre familier i nærvær av våre himmelske foreldre i all evighet. På denne måten kan alle menn, kvinner og barn – uansett omstendigheter – delta i Guds og Jesu Kristi forunderlige verk (se Moses 1:39) og nyte prestedømmets velsignelser.

Måtte vi være kloke og arbeide for å styrke oss selv, våre familier og Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige i kraft av Guds prestedømme. ■

Fra en tale ved generalkonferansen i april 2013.

Abish

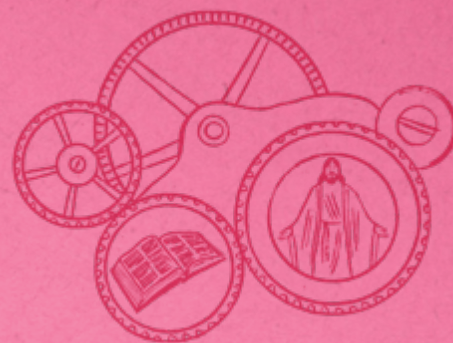


Levde rundt 90 år
før Kristi fødsel.



Ble **omvendt til evangeliet** på grunn av "et enestående syn hennes far hadde hatt" (Alma 19:16).

Hennes trofaste handlinger bidro til å tilveiebringe **mange lamanitters omvendelse.**



Holdt sin tro hemmelig til tiden var inne.



En lamanittisk kvinne som **tjente dronningen.**



**ER DET EN PÅKJENNING
Å VÆRE ENSLIG?**

Les erfaringer fra andre unge voksne om hvordan de fjernet påkjenningen forbundet med å finne sin evige ledsager.

42



UNGE KVINNER

MARKERER 150 ÅR

54, 58

UNGDOM

**HJELP VENNER SOM
ER DEPRIMERTE**

62

BARN

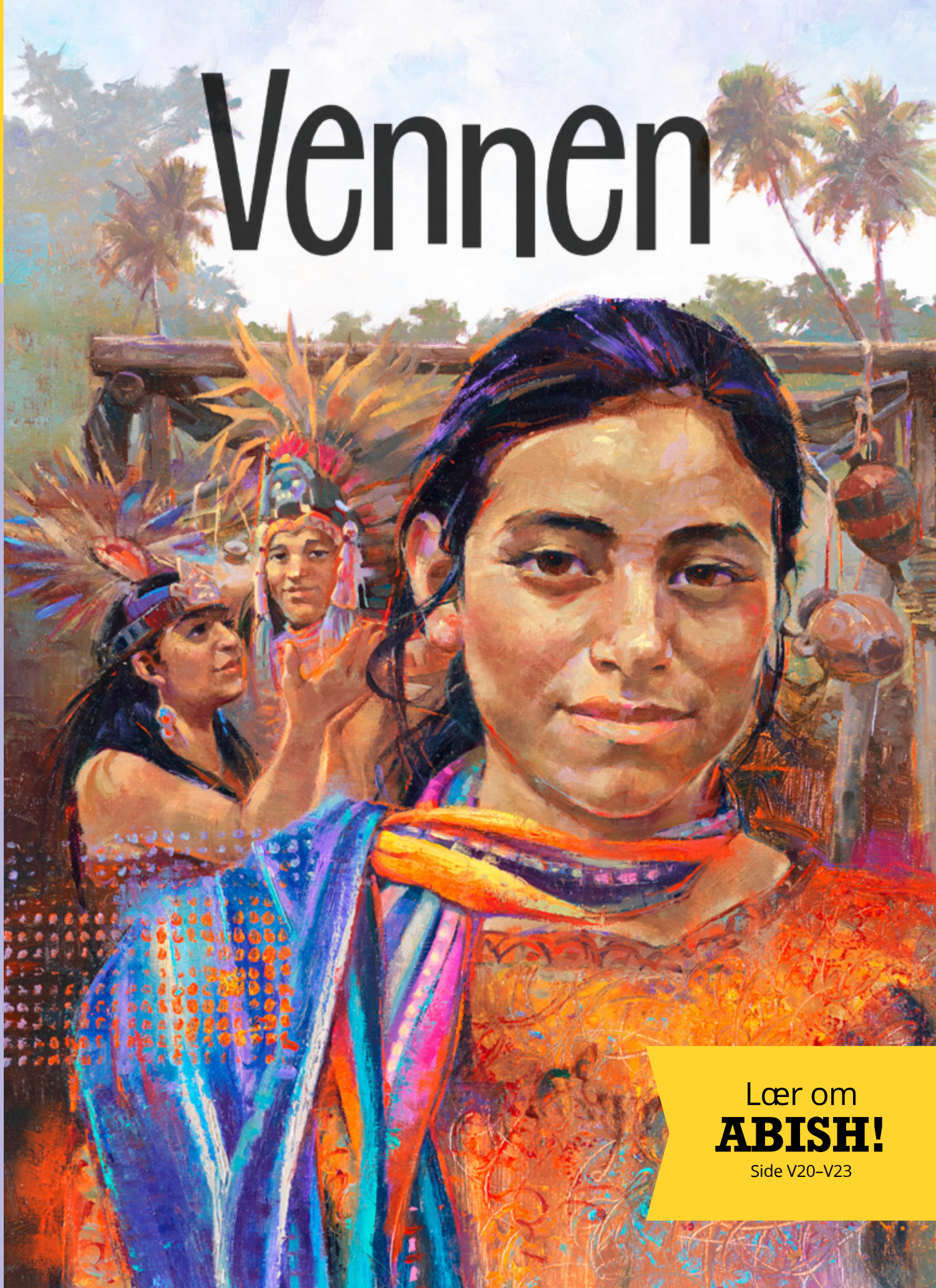
**SPILL DETTE
MEMOSPILLET OM
MORMONS BOK**

V12



Vennene

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



Lær om
ABISH!

Side V20-V23



**Av president
Henry B. Eyring**

Annenrådgiver i Det første presidentskap

Vitnesbyrd og Mormons bok

Hver gang jeg leser, om så bare
noen få linjer i Mormons bok,
føler jeg at mitt vitnesbyrd blir styrket
om at boken er sann,
at Jesus er Kristus og
at vi kan følge ham hjem.
For meg har den vært bøkernes bok.
Den er Guds ord.

*Tilpasset fra "Mormons bok som personlig
veileder", Liahona, sep. 2010, 4–6.*



Ditt eget vitnesbyrd

Et vitnesbyrd er en god følelse fra Den hellige ånd som forteller deg at noe er sant. Du er ikke for ung til å ha et vitnesbyrd. Klipp ut strimlene og legg dem i en bolle eller krukke, slik at du kan velge en hver dag. Når du føler et vitnesbyrd i hjertet, kan du fortelle noen om det!

Syng "Min Frelsers kjærlighet"
(*Barnas sangbok*, 42–43).

Syng "Getsemane"
(*Liahona*, mars 2018 74–75).

Se på et bilde av tempelet.

Lytt til en tale av president
Russell M. Nelson.

Se på et bilde av Jesus, eller se en
bibelvideo om ham.

Be til vår himmelske Fader,
og lytt etter følelser fra Den hellige ånd.

"Nyt Kristi ord ... Kristi ord vil fortelle dere alt
dere skal gjøre" (2 Nephi 32:3).

Jeg føler Den hellige ånd når ...

jeg ber til vår
himmelske Fader.



jeg tenker
på tempelet.



jeg hjelper
andre.



Når har du følt
et vitnesbyrd fra Den
hellige ånd?

Kellys bønn

Av Lori Fuller Sosa

Kirkens tidsskrifter
(Basert på en sann historie)

Kelly og moren hennes gikk opp til kirkebygningen og så seg rundt. Den var vakker, med palmetrær som svaiet utenfor. På bygningen var det et skilt hvor det sto: “Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige.” På tre forskjellige språk – malayisk, kinesisk og engelsk!

Kelly visste ikke så mye om Jesus Kristus. Og hun hadde aldri vært i kirken før. Morens venninne, Li Leen, gikk i kirken her. Hun hadde invitert med seg Kelly og moren hennes.

Da de gikk inn, smilte folk og sa hei. Alle var så hyggelige. Kelly og mamma fulgte Li Leen ovenpå til et stort rom. Li Leen sa at det var kirkesalen.

Kelly satte seg ved siden av mamma og Li Leen på en rad med stoler, og snart begynte kirken. Hun lyttet til musikken. Hun likte hvordan den fikk henne til å føle seg, selv om hun ikke kunne teksten.

På slutten av møtet reiste en kvinne seg for å holde bønn. Kelly så seg rundt mens alle andre foldet armene og lukket øynene. Hun følte fortsatt noe virkelig godt inni seg. Hva *var* det? Det følte annerledes enn alt annet hun hadde følt før!

Da de dro fra kirken senere, fortalte Kelly mamma om følelsen hun hadde hatt under bønningen.

“Tja,” sa mamma, “jeg følte ikke noe spesielt.”



Men Kelly fortsatte å tenke på det hun hadde følt i kirken. Hun hadde likt bønningen. Og hun hadde

likt å høre om Jesus.

“Kan misjonærene undervise meg?” spurte Kelly mamma. “Jeg ønsker å lære mer.”

“Hvis det er det du ønsker, er det greit,” sa mamma. Misjonærene lærte Kelly å be og å lese i Skriftene. De underviste henne om Jesus og at han elsker oss. Kelly likte det hun lærte.

En dag ga misjonærene henne en spesiell utfordring.

“Vil du prøve å be i løpet av uken?” spurte eldste Parker.

Så langt hadde Kelly bare bedt sammen med misjonærene. Men hun ønsket å prøve det på egenhånd. Hun visste at vår himmelske Fader alltid lyttet, og han ønsket å høre fra henne.

“Jeg skal gjøre det,” lovet hun.

På skolen dagen etter var det en spesiell dag. Kelly skulle synge i en konkurranse! Hun hadde lært

en vakker ny kinesisk sang. Å lære alle notene og tonene hadde vært anstrengende! Hun hadde øvd og øvd og øvd.

Nå som det var på tide å fremføre den, var Kelly nervøs. Hun fant frem bildet av Jesus hun hadde lagt i lommen på skoleuniformen sin den morgenen. Hun bestemte seg for å holde en bønn, slik misjonærene hadde vist henne. "Himmelske Fader, vær så snill og hjelp meg å komme over nervøsiteten," ba hun. "I Jesu Kristi navn. Amen."

Så gikk Kelly ut på scenen. Hun stirret på publikum og dommerne. Hun tenkte på bildet av Jesus i lommen og følte seg litt bedre. Hun trakk pusten dypt og begynte å synge.

Hun sang alle ordene akkurat slik hun hadde øvd. Da hun sang den siste noten og bukket, visste Kelly at vår himmelske Fader hadde hørt hennes bønn og hjulpet henne.

Med et smil gikk Kelly av scenen. Hun gledet seg sånn til å fortelle misjonærene om det som hadde skjedd! Hun visste at hun ønsket å fortsette å be hver dag. ●





Hei
fra
Tyskland!

Hei, vi heter
Margo og Paolo.
Bli med oss når
vi besøker
Tyskland!



Tyskland, eller *Deutschland*, er et land i Sentral-Europa. Det har skoger og elver, fjell og strender, landsbyer og store byer. Rundt 13 millioner barn bor i Tyskland.

Tyskland har cirka 20 000 slott. Mange er flere hundre år gamle. Dette er et kjent slott som heter Neuschwanstein.



Det er to templer i Tyskland. Den ene er i Freiberg, og det andre er i Frankfurt, der denne gutten er. På skiltet står det: "Tempel der Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage" (Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Helliges tempel).



Surkål, pølse og Spätzle (nudler) er populær mat i Tyskland.

Jenter og gutter liker å delta i Primær.



Tyskland er kjent for sine julemarkeder. Familier elsker å se på de vakre lysene og spise velsmakende godsaker!



Slik ser *Veiledningsbok for barn* ut på tysk. Barn i Tyskland bruker den til å lære og vokse. Hvordan bruker du veiledningsboken der du bor?

Møt noen av vennene våre fra Tyskland!



Den første dagen på barneskolen får hvert barn en ransel (ryggsekk), et pennal og en "skolekjegle" (Schultüte eller Zuckertüte) fylt med søtsaker og små gaver.

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



Min favoritthistorie i Mormons bok er når Kristus besøker og underviser folket. Jeg ønsker å følge Kristi befaling om ikke å dømme. Jo mer jeg leser om Frelserens lære, desto sterkere føler jeg hans kjærlighet og fred.

Relia A., 10 år, Franken i Tyskland



Jeg vet at hvis jeg holder budene, har jeg den visshet og trygghet jeg får ved holde meg på stien som fører til Gud. Jeg kan alltid vite at jeg har gjort noe riktig når jeg føler Den hellige ånd.

Kaleb A., 12 år, Franken i Tyskland

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

Å svømme som en sjøhest

Av David Dickson

Kirkens tidsskrifter

(Basert på en sann historie)

“Den Hellige Ånd vil ... vise dere alt dere skal gjøre”
(2 Nephi 32:5).

Robin stirret ned i svømmebassenget. Han prøvde å ikke tenke på hvor langt han måtte svømme. Alt som betydde noe, var å få merket. *Seepferdchen* (sjøhest)-merket skulle vise alle i Tyskland at han kunne svømme helt alene.

Jeg klarer dette! tenkte Robin. Han pustet dypt og hoppet.

PLASK!

Det kjølige vannet føltes deilig på en så varm dag.

Ta én meter om gangen, hadde pappa sagt. *Ikke tenk på alle 25 meterne på en gang.*

Robin holdt hodet lavt. Han beveget armene og bena slik han hadde trent på i flere måneder. Med noen sekunders mellomrom løftet han hodet for å trekke luft.

Spark. Tak. Spark. Tak.

Plutselig blåste svømmelæreren i fløyten. Robin så forbauset opp.

“Sånn skal det gjøres,” sa læreren.

Han hadde klart det!

Robin lo og slo noen saltoer under vann for å feire. Han var en sjøhest!

Da Robin kom hjem, skyndte han seg å finne pappa.

“Se, pappa!”

Robins pappa la fra seg hammeren. Da pappa så *seepferdchen*-merket, smilte han bredt.

“På første forsøk?” Pappa ga Robin en god klem. “Hva vil du gjøre for å feire?”

Robin tenkte seg om et øyeblikk. “Det jeg har veldig lyst til, er å dra til bassenget sammen med deg. Jeg vil vise deg hva jeg kan.”



Pappa smilte enda bredere. "Det vil være en feiring for oss begge. Vi drar så fort jeg får tid."

Robin slo ut i luften med neven. Han gledet seg sånn til å få merket sydd på badebuksen og gå og bade sammen med pappa.

Det gikk noen dager. Robin fortsatte å spørre om bassenget, men det var alltid noe som kom i veien. Pappa syntes alltid å ha det travelt.

En morgen knelte Robin ved sengen sin for å be. På slutten av bønnen tilføyde han en siste ting.

"Vær så snill å gi pappa litt tid til overs så vi kan dra til bassenget. I Jesu Kristi navn. Amen."

Da Robin åpnet øynene, hørte han pappa banke på døren.

"Skal vi dra til bassenget? Jeg vil se hvordan du gjør det!"

Robin fikk hakeslepp. "Pappa! Du vil ikke tro dette. Jeg *ba nettopp* om at du måtte få litt tid til overs så vi kunne dra."

Pappa foldet armene og lente seg mot døråpningen. "Ja, er ikke det interessant? Du skjønner, jeg hørte

nettopp et mildt, men tydelig budskap fra Den hellige ånd om at jeg måtte ta deg med til bassenget. Det er nok best vi drar dit!"

De hadde en fantastisk tur. Robin viste pappa at han kunne svømme 25 meter uten å stoppe. Pappa ble imponert. Og Robin ble imponert over pappas undervannssaltoer. Pappa klarte fem på rad!

"Jeg er glad for at vår himmelske Fader ga deg litt tid til overs i dag," sa Robin.

"Egentlig," sa pappa, "tror jeg bare at jeg lot meg selv bli for opptatt. Jeg tror Den hellige ånd minnet meg på at vi må *sette av* tid til hverandre, tror du ikke det? Jeg lover å gjøre mitt beste."

Robin smilte. "Jeg også!"

Pappa knep øynene sammen i et smil. "Én ting til. Har jeg noen gang fortalt deg at jeg aldri har tapt en plaskekamp?"

Robin gliste tilbake. "Dagen er ikke over ennå!" ●

Denne historien finner sted i Tyskland. Les mer om Tyskland på side V6-V7.



Fullfør mønsteret

Her er fire måter å innby andre til å lære om evangeliet på.
Tegn i de tomme feltene for å fullføre mønsteret på hver rad.

Inviter en venn til å høre deg holde tale i Primær.

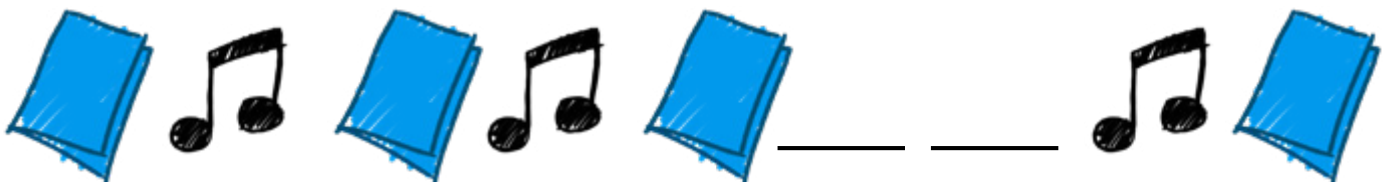


Lær en venn din favoritt-Primær-sang, og syng den sammen.

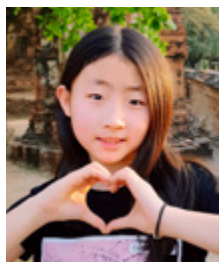
Gi bort et eksemplar av Vennen.



Fortell noen hvor høyt Gud og Jesus elsker dem.



Vis og fortell



Da jeg var yngre, hadde jeg en hudsykdom. Hver dag ba jeg min himmelske Fader om å

helbrede meg. Jeg lærte å være tålmodig, og etter fem år ble jeg frisk. Jeg vet at vår himmelske Fader hører våre bønner.

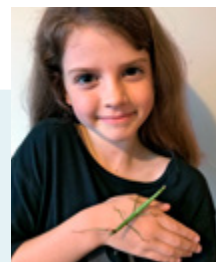
**Juyoung K., 12 år,
Gyeonggi i Sør-Korea**



Min venns lillesøster er redd for hunder. Da noen hunder nærmet seg oss, jaget jeg dem vekk så

hun ikke skulle bli redd.

Hyrum F., 7 år, Maputo i Mosambik



Jeg elsker å ha pinnedyr som kjæledyr. Et av dem ble veldig syk. Jeg holdt en bønn om at hun måtte bli

frisk. Neste morgen så jeg inn i buret hennes, og hun var mye bedre. Jeg vet at min himmelske Fader hørte min bønn.

**Tahnee C., 8 år,
Wellington på New Zealand**

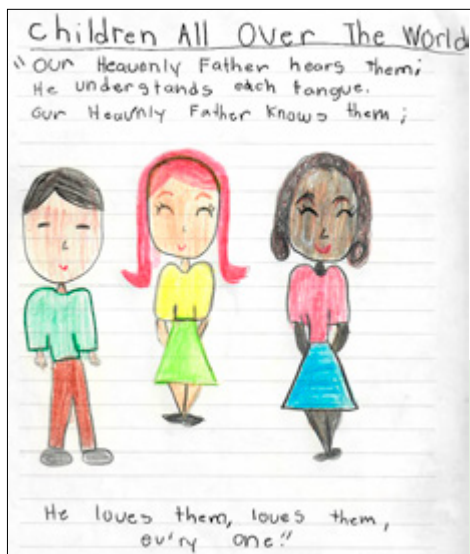


Pappa fikk slag og ble innlagt på sykehus da jeg var syv år gammel. Han var fremdeles på sykehuset da jeg fylte åtte. Jeg bestemte meg for å vente til pappa ble utskrevet fra sykehuset med å bli døpt og bekreftet. Det var en av mine lykkeligste dager.

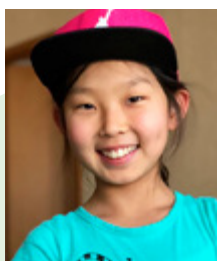
William M., 9 år, Queensland i Australia



Miguel T., 7 år, Nuevo León i Mexico



**"Alle verdens barn",
Alexia W., 10 år,
Heredia i Costa Rica**



Da jeg gikk på skolen, likte noen av elevene skumle historier. De fortalte meg en historie som virkelig begynte å plage meg om kvelden. En kveld bestemte jeg meg for å be vår himmelske Fader hjelpe meg å glemme den, og han hjalp meg å sove hver eneste natt. Det var da jeg forsto at jeg kan be til ham hvor som helst og når som helst.

Enerel T., 11 år, Ulaanbaatar i Mongolia

Det er
ikke
meg!

Det er
ikke
meg!

Det er
ikke
meg!

Det er
ikke
meg!

Det er
ikke
meg!

Det er
ikke
meg!

Det er
ikke
meg!

Det er
ikke
meg!

Det er
ikke
meg!

Det er
ikke
meg!

Det er
ikke
meg!

Det er
ikke
meg!

Hvem er jeg?

Her er et spill du kan spille med familie eller venner. Hvor mange personer fra Almas bok kan du nevne?

1. Klipp ut "Det er ikke meg!"-knappene til venstre og kortene på side V15. Ikke klipp ut bildene til høyre.
2. Velg et av kortene fra side V15 for å begynne å spille. Ikke vis noen hvilket kort du valgte! Resten av gruppen skal prøve å finne det ut.
3. For å finne ut av mysteriekortet ser gruppen på bildene på side V13. Så stiller de etter tur ja- eller nei-spørsmål om hvordan personene på kortene ser ut eller hva de gjorde.
4. Når gruppen finner ut noe som avgrenser hvem den mystiske personen kan være, kan de bruke "Det er ikke meg!"-knappene til å dekke de eliminerte bildene. Hvis de for eksempel spør: "Har personen din brunt hår?" og personen med kortet sier nei, legger de "Det er ikke meg!"-knappene på alle med brunt hår.
5. Når du har funnet ut hvem den mystiske personen er, leser du historien fra kortet høyt for gruppen. Spill deretter om igjen ved å fjerne knappene og la en annen velge et nytt kort.

Tips: Før dere begynner, kan du lese hele side V15 høyt, slik at alle husker historiene!



Alma den yngre



Ammon



Anti-nephi-lehittene



Dronningen



Kong Lamoni



Abish



Aaron



Korihor



Amalickiah



Kaptein Moroni



Trellkvinnen



Unge krigere



Av eldste
Gary B. Sabin
i De sytti

Ingen ble utelatt

“Ha alle ett sinn [og] vær medlidende” (1 Peter 3:8).

Vår sønn Justin vokste opp med en vanskelig sykdom. Noen ganger var han veldig svak. Han kunne ikke alltid gjøre ting som alle andre, selv om han prøvde. Han visste hvordan det føltes å være annerledes.

En dag møttes Justin og vennene hans for å leke en lek. De skulle slå en ball med armene for å holde den i luften. En av jentene som kom for å spille, hadde brukket armen.

Det ville vært lett å si: “Vi leker sammen, så kan hun se på.”

Men i stedet sa Justin: “Jeg har en god idé. Alle bruker bare én arm.” Alle lekte leken med bare én arm, inkludert jenta med gips. Ingen ble utelatt.

Justin er helten min. Han så alltid på andre og tenkte: *Hvordan føler de seg?* Justin var syk mesteparten av livet, men han var lykkelig fordi han hjalp andre og fulgte Jesus Kristus.

Vi har alle utfordringer, men vi har så mye å være glade for. Gjør det du kan. Stol på Gud. Den største lykke kommer ikke av å fokusere på deg selv, men av å fokusere på andre. ●





Abish

Jeg ble omvendt til Gud for mange år siden, da min far fikk et syn. Mens jeg arbeidet for kong Lamoni, hjalp jeg mange å lære om Guds kraft.



Kong Lamoni

Da jeg lærte om evangeliet, fikk jeg et syn. Jeg så Jesus! Jeg bar vitnesbyrd for min far og hjalp til med å redde misjonærer fra fengsel.



Korihor

Jeg prøvde å overbevise folk om at Jesus ikke var virkelig, og krevde bevis på at det fantes en Gud. Plutselig kunne jeg ikke snakke eller høre!



Ammon

Jeg er en av Mosiahs sønner. Under min misjon beskyttet jeg kong Lamonis hjerder. Jeg underviste kong Lamoni og dronningen om evangeliet.



Anti-nephi-lehitter

Tidligere var vi lamanitter som kriget mye, men vi bestemte oss for å følge Gud. Så vi gravde ned våre krigsvåpen og lovet å aldri kriges igjen.



Alma den yngre

Jeg er oppkalt etter min far, profeten. Vennene mine og jeg tok dårlige valg. Men så omvendte vi oss og ble misjonærer.

Hvem er jeg? – Velg et kort

Bruk disse kortene til å spille spillet på side V12–V13.



Dronningen

Jeg beskyttet mannen min da andre trodde han var død. Etter at jeg lærte om Gud, hjalp min tjener Abish meg å reise meg og undervise andre.



Kaptein Moroni

Jeg var kaptein for den nephittiske hæren, men jeg likte ikke å skade folk. Jeg laget frihetens fane for å minne folk på hva som var viktigst å beskytte.



Unge krigere

Vi lærte om tro av våre mødre. Da vi trengte å beskytte våre familier, stolte vi på at Gud ville hjelpe oss. Og det gjorde han!



Aaron

Jeg er en av Mosiahs sønner. På min misjon underviste jeg kong Lamonis far og mor. Så laget de lover som beskyttet misjonærene i landet deres.



Amalickiah

Jeg ønsket så inderlig å bli konge! Jeg forgiftet lamaniternes høvding og tok over hæren hans. Jeg prøvde å overtale folk til å slåss og skade hverandre.



Trellkvinnen

Da noen skadet meg, var jeg modig nok til å fortelle noen om det og be om hjelp. Jeg samarbeidet med kaptein Moroni om å beskytte folket hans.

Elis HJELPENDE hender

Av Rebecca Rice Birkin
(Basert på en sann historie)

“[Det er] meget som hendene arbeider med” (Barnas sang-bok, 126).

Det var lørdag morgen, og Eli sto sammenkrøket i målet, klar til å bykse. Han hoppet og slengte seg og gjorde sitt beste for at fotballen ikke skulle havne i nettet. Men det var vanskelig! Rett før kampen var slutt, gled ballen forbi hendene hans. Det andre laget hadde scoret! Elis lag hadde tapt. Han var så lei seg.

I kirken dagen etter gikk Eli sakte til Primær-klassen, og følte seg fremdeles trist.

Eli så vennen sin Kate utenfor klasserommet. Kates mor skjøv Kates rosa rullestol inn. Hun klemte Kate før hun gikk til sin egen klasse.

“Hei, Kate,” sa Eli.

Kate kunne ikke svare eller vinke tilbake, men hun så alltid Eli rett inn i øynene, så han visste at hun hørte ham.

Vanligvis smilte Kate når Eli sa hei, men ikke i dag. *Er Kate lei seg?* undret Eli. *Jeg vet hvordan det føles.* Han var fremdeles lei seg for at han ikke hadde forhindre det andre laget i å score seiersmålet.

Eli satt ved siden av Juan og Makell da søster Young begynte undervisningen. Da begynte Kate å jamre seg. Noen ganger var det vanskelig for Kate å sitte stille fordi kroppen hennes verket.



“Har du vondt i dag, Kate?” spurte søster Young.

Kate begynte å gråte.

“Kanskje en Primær-sang vil hjelpe,” sa søster Young.

Klassen stemte i en sang. Kate elsket musikk. Hun pleide å synge med ved å komme med glade lyder. Men i dag bare gråt Kate.

“Hvordan kan vi hjelpe Kate å føle seg bedre?” undret Eli.

Plutselig fikk han en idé. “Jeg vet det!” sa Eli til søster Young. Jeg kan skyve Kates rullestol lite grann.

Eli hadde sett hvordan Kates mor hensynsfullt skjøv rullestolen hennes, når Kate trengte det for å føle seg bedre. Han skyndte seg bort til Kate og begynte å skyve rullestolen hennes langsomt frem og tilbake.

Kate sluttet å gråte.

Er det min tur nå? spurte Juan.

“Jeg også!” sa Makell.

Mens søster Young underviste leksjonen, byttet Eli og vennene hans på å skyve rullestolen til Kate. Kate smilte. Hele rommet virket lysere.

Alle smilte da klassen var ferdig.

“Å hjelpe Kate gjør meg glad,” sa Eli.

“Jeg er så glad,” sa søster Young. “Det gjør også vår himmelsk Fader glad. Han er glad



i Kate og ønsker at hun skal ha det bra. Noen ganger kan vi være hans hjelpere.”

Eli så på Kate. “Du hjelper meg også,” fortalte han henne. “Hver gang du smiler.”

Kate smilte.

Da Eli gikk hjemover etter kirken, følte han seg like varm som en fotballbane på en solrik sommerdag. *Jeg klarer kanskje ikke å redde alle ballene, tenkte han. Men jeg kan likevel bruke hendene mine til å hjelpe andre.* ●

Artikkelforfatteren bor i Utah i USA.



“Gjennom oppriktig vennlighet og tjeneste kan vi gjøre oss til venns med dem vi tjener.”

President M. Russell Ballard, fungerende president for De tolv apostlers quorum, “Finn glede i kjærlig tjeneste”, *Liahona*, mai 2011, 48.

Jesus elsker alle!



Mitt matlagingsmål

Av **Fernanda G., 10 år,**
Paraná i Brasil

Jeg ønsket å bli flinkere til å lage mat. Så da jeg fikk min *Veiledningsbok for barn*, satte jeg meg som mål å lage mat sammen med pappa. Hver gang far laget mat, fulgte jeg med og så hvor kult det var. Jeg ønsket å lære å lage mat som ham.

Min far og jeg dro til butikken for å kjøpe ingredienser. Så lærte han meg trinn for trinn hvordan jeg kunne gjøre mel om til en vakker kake. Senere lærte han meg også å lage andre ting.

Ved å arbeide med dette målet har jeg kommet nærmere pappa. Jeg elsker å tilbringe tid sammen med ham! Han har vært en god lærer. Én ting han lærte meg, var at når jeg lager mat, kan jeg ikke la meg distrahere av mobiltelefonen!

Når jeg tenker på matlaging nå, føler jeg en enorm glede, for jeg elsker å lage mat! Dette målet hjelper meg ikke bare å gjøre noe jeg elsker, men også vokse åndelig. Jeg liker at jeg får velge mine egne mål. Vår himmelske Fader ønsker å hjelpe meg med dette målet fordi han vil at jeg skal utvikle talentene mine. Han ønsker å hjelpe meg fordi han vet at det gjør meg lykkelig. ●



Din Veiledningsbok for barn kan hjelpe deg å sette deg mål for å komme nærmere Jesus.

Be mor eller far eller en annen du beundrer, om å lære deg noe nytt!

Abish delte evangeliet med andre



En kvinne som het Abish, arbeidet for kongen. Hun trodde på Gud. De fleste rundt henne trodde ikke på Gud. En dag så hun en misjonær ved navn Ammon undervise kongen og dronningen om Gud og Jesus Kristus.



Da kongen og dronningen lærte om evangeliet, ble de så glade! De falt ned og rørte seg ikke. Abish visste at de følte Guds kraft.



Abish ønsket at alle skulle lære om Gud. Derfor løp hun fra hus til hus og ba folk komme og se hva som hadde skjedd.

Etter at folkemengden hadde samlet seg, hjalp Abish dronningen å reise seg. Så hjalp dronningen kongen å reise seg. De begynte å undervise folk om evangeliet.





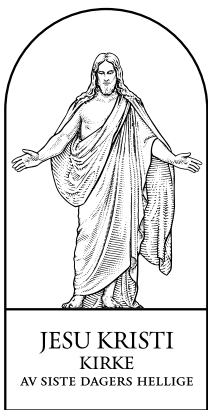
Jeg kan være som Abish. Jeg kan hjælpe andre å lære om
vår himmelske Fader og Jesus Kristus. ●

Les om denne historien i Alma 18–19.

Abish hadde tro på Gud



Hvordan kan du hjelpe andre å lære om Gud?



Kjære foreldre:

Denne måneden leser vi om misjonærer som Alma den yngre, Abish og Mosiahs sønner. Dere kan bruke spillet på side V12–13 eller historien på side V20 til å snakke om disse mennene og kvinnene fra Mormons bok. De delte alle evangeliet på forskjellige måter. Hvordan kan deres familie dele evangeliet med andre? Skriv ned ett misjonærmål å prøve denne måneden – dere kan til og med kopiere favorittforslaget deres fra side V10.

Fortsett å dele!

Vennen

HVORDAN DU SENDER DITT BARNES KUNSTVERK ELLER ERFARING TIL LIAHONA

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

INNHold

- V2** Fra Det første presidentskap: Vitnesbyrd og Mormons bok
- V4** Kellys bønn
- V6** Hei fra Tyskland!
- V8** Å svømme som en sjøhest
- V10** Bare moro: Fullfør mønsteret
- V11** Vis og fortell
- V12** Hvem er jeg?
- V14** Fra venn til venn: Ingen ble utelatt
- V15** Hvem er jeg? – Velg et kort
- V16** Elis hjelpende hender
- V18** En glimrende idé
- V19** Mitt matlagingsmål
- V20** Historier fra Skriftene: Abish delte evangeliet med andre
- V23** Fargeleggingside: Abish hadde tro på Gud

Finn liahonaen som er gjemt i bladet!

PÅ OMSLAGET AV VENNEN
Illustrasjon: Dilleen Marsh

© 2020 INTELLECTUAL RESERVE, INC. ALL RIGHTS RESERVED



4

9