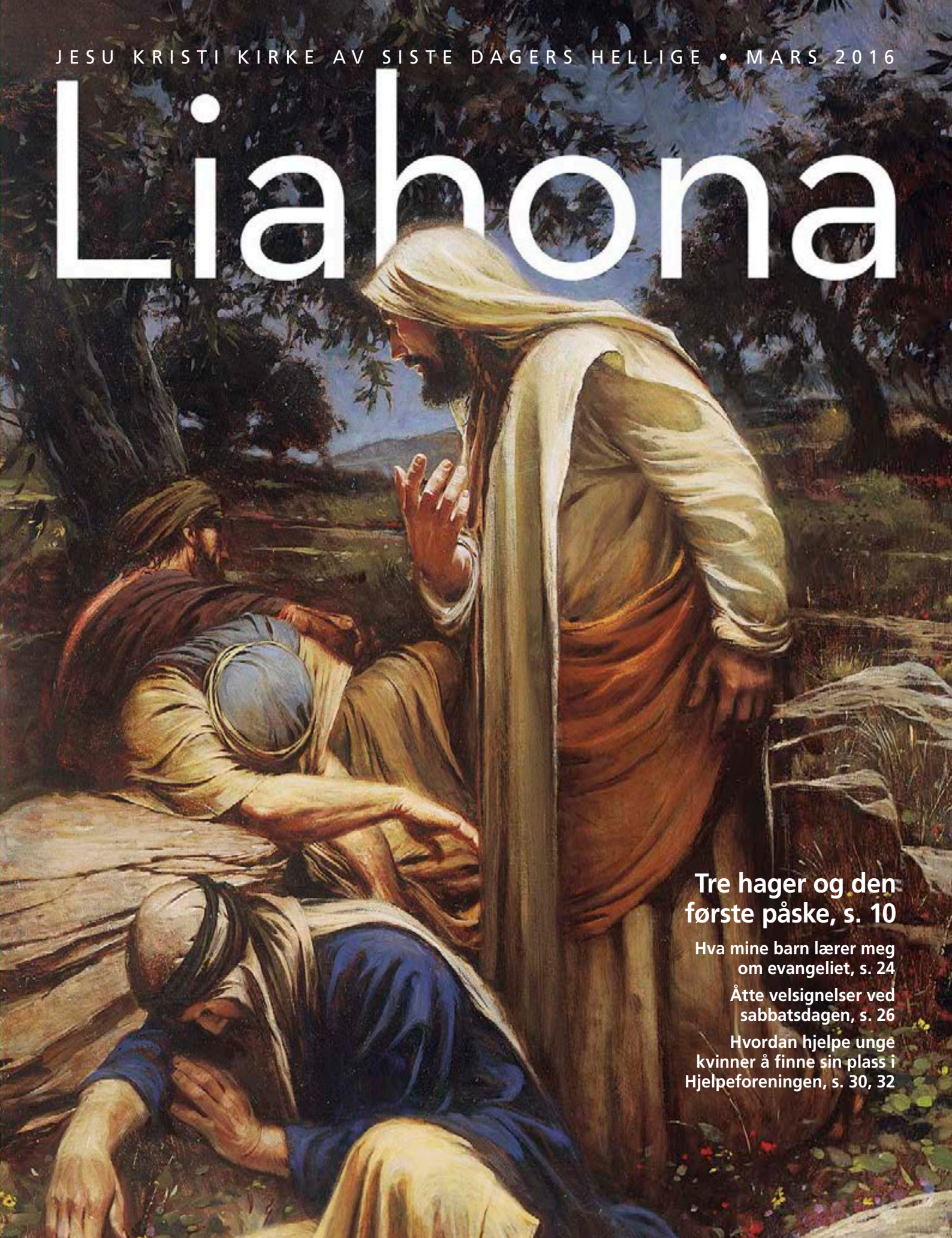


JESU KRISTI KIRKE AV SISTE DAGERS HELLIGE • MARS 2016

# Liahona



**Tre hager og den første påske, s. 10**

Hva mine barn lærer meg om evangeliet, s. 24

Åtte velsignelser ved sabbatsdagen, s. 26

Hvordan hjelpe unge kvinner å finne sin plass i Hjelpeforeningen, s. 30, 32





*"Gud har befridd meg  
fra fengsel og fra  
lenker og fra død.  
Ja, og jeg setter min  
lit til ham, og han vil  
fortsatt befri meg."*

**Alma 36:27**



## BUDSKAP

- 4 Budskap fra Det første presidentskap: "Lær av meg"**  
Av president Thomas S. Monson
- 7 Besøkende lærerinnens budskap: Skapt i Guds bilde**

### OMSLAGSSIDEN

Forsiden: *Hviler dere?*, av Walter Rane. Annen omslagsside: Foto © iStock/Thinkstock. Nest siste omslagsside: Maleri © YakimSerg/iStock/Thinkstock.

## HOVEDARTIKLER

- 16 Finn ditt liv**  
Av eldste D. Todd Christofferson  
*Å finne vårt liv ved å glemme oss selv for Frelserens skyld, innebærer å gjøre vårt disippelskap åpent og offentlig.*
- 24 Få innsikt i evangeliet gjennom morsrollen**  
Av Katy McGee  
*Noen opplevelser sammen med mine barn har hjulpet meg å forstå mitt forhold til vår himmelske Fader.*
- 26 Sabbatsdagens velsignelser**  
Av Marissa A. Widdison  
*Medlemmer forteller om noen av velsignelsene de har sett ved å holde sabbatsdagen hellig.*

## 30 Mer like enn forskjellige

Av Bonnie L. Oscarson og Linda K. Burton

*Enten dere er i Unge kvinner eller Hjelpeforeningen, er dere uansett søstre i evangeliet som kan verdsette, lære av og våke over hverandre.*

## 32 Overgangen til Hjelpeforeningen

*Hva kan du gjøre som leder i Unge kvinner eller Hjelpeforeningen for å gjøre overgangen til Hjelpeforeningen lettere for unge kvinner?*

## 36 Lyset ved høylys dag

Av eldste Larry R. Lawrence

*Fem måter å få lyset i oss til å bli klarere og klarere.*

## AVDELINGER

- 8 Notater fra generalkonferansen i oktober 2015**
- 10 Evangeliets klassikere: Guds tre hager**  
Av eldste Bruce R. McConkie
- 41 Musikk: Et syndfritt menneske**  
Av David B. Larsen og Janice Kapp Perry
- 42 Sagt av siste-dagers-hellige**
- 80 Til vi ses igjen: Oppstandelsen – begynnelsen på udødelighet**  
Av eldste Dallin H. Oaks





## 46 Føl Ånden i Institutt

Av Jennifer Bohorquez Gomez  
*Endelig fant jeg et sted der jeg ikke var alene om å opprettholde normene mine.*



*Se om du kan finne liahonaen som er gjemt i dette nummeret. Tips: Spiller du på et instrument?*



## 48 Vår Frelseres forsoning

Av eldste M. Russell Ballard  
*Frelserens eksempel viser oss viktigheten av å strekke oss ut til den ene.*

## 52 Åtte myter om omvendelse

*Noen ganger kan omvendelse være vanskelig, men det vil hjelpe å forstå disse tingene.*

## 56 Plakat: Han overvant døden

## 57 Jeg føler meg ...

*Føler du deg ensom? motløs? forvirret? Finn frem et av disse skriftsted-kortene for å finne trygghet i Jesu Kristi forsoning.*

## 61 Svar fra Kirkens ledere: Hvordan utvikle samhold

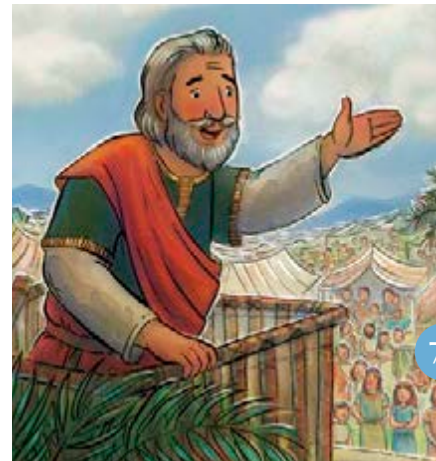
Av president Henry B. Eyring  
*Samhold fører til glede. Disse tre viktige prinsippene vil hjelpe oss å utvikle dette samholdet.*

## 62 Hvorfor vi utfører dåp for de døde

*Hva foregår på den andre siden av sløret når vi utfører dåp i templet?*

## 64 Jeg vet at min Forløser lever

Navn ønskes ikke oppgitt  
*Lillebroren min minnet meg om at selv om våre foreldre ikke var der for oss, var Kristus det.*



## 66 En sann perle

Av Amy M. Morgan  
*Kunne virkelig Jetta forlate familien for å lære å spille piano?*

## 68 Et lite drops

Av Brad Wilcox  
*José forklarte for sin venn hvorfor han ikke ønsket å spise dropset med kaffesmak.*

## 70 Svar fra en apostel: Hvordan kan jeg slutte å bekymre meg så mye?

Av eldste Jeffrey R. Holland

## 71 Vår side

## 72 Ett skritt nærmere påske

*Prøv denne fire uker lange aktiviteten sammen med familien hver uke frem til påske.*

## 74 En helt i Mormons bok: Abinadi var modig

## 75 Jeg kan lese Mormons bok

## 76 Historier fra Mormons bok: Kong Benjamin underviser sitt folk

## 79 En side å fargelegge: Vi lytter til vår profet i dag



**Det første presidentskap:** Thomas S. Monson,  
Henry B. Eyring, Dieter F. Uchtdorf

**De tolv apostlers quorum:** Russell M. Nelson, Dallin H. Oaks,  
M. Russell Ballard, Robert D. Hales, Jeffrey R. Holland,  
David A. Bednar, Quentin L. Cook, D. Todd Christofferson,  
Neil L. Andersen, Ronald A. Rasband, Gary E. Stevenson,  
Dale G. Renlund

**Redaktør:** Joseph W. Sitati

**Assisterende redaktører:** James B. Martino,  
Carol F. McConkie

**Rådgivere:** Brian K. Ashton, Randall K. Bennett,  
Craig A. Cardon, Cheryl A. Esplin, Christoffel Golden,  
Douglas D. Holmes, Larry R. Lawrence, Carole M. Stephens

**Administrerende direktør:** David T. Warner

**Daglig leder:** Vincent A. Vaughn

**Director of Church Magazines:** Allan R. Loyborg

**Økonomiansvarlig:** Garff Cannon

**Redaksjonssjef:** R. Val Johnson

**Assisterende redaksjonssjef:** Ryan Carr

**Produksjonsassistent:** Megan VerHoef

**Tekst og redigering:** Brittany Beattie, David Dickson,  
David A. Edwards, Matthew D. Flitton, Lori Fuller, Garrett H. Garff,  
LaRene Porter Gaunt, Jill Hacking, Charlotte Larcabal, Mindy Anne  
Leavitt, Michael R. Morris, Sally Johnson Odekirk, Joshua J. Perkey,  
Jan Pinborough, Richard M. Romney, Paul VanDenBerge,  
Marissa Widdison

**Kunstnerisk ansvarlig:** J. Scott Knudsen

**Bilredaktør:** Tadd R. Peterson

**Design:** Jeanette Andrews, Fay P. Andrus, Mandie M. Bentley,  
C. Kimball Bott, Tom Child, Nate Gines, Colleen Hinckley,  
Eric P. Johnsen, Susan Lofgren, Scott M. Mooy, Mark W. Robison,  
Brad Teare, K. Nicole Walkenhorst

**Koordinator for opphavsrett:** Collette Nebeker Aune

**Produksjonssjef:** Jane Ann Peters

**Produksjon:** Connie Bowthorpe Bridge, Julie Burdett,  
Katie Duncan, Bryan W. Gygi, Denise Kirby, Ginny J. Nilson,  
Gayle Tate Rafferty

**Forhåndstrykk:** Jeff L. Martin

**Trykkerisjef:** Craig K. Sedgwick

**Oversettelse:** Statsautorisert translator Petter Svanevik

**Distribusjonssjef:** Stephen R. Christiansen

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

**Abonnementsinformasjon:** For abonnement eller adresseforandring  
vennligst kontakt kundetservice

Telefon: +46 (0) 8500 655 20

E-post: rctestockholm@ldschurch.org

Internett: store.lds.org

Abonnementspris pr. år: NOK 64 (inkl. mva. og porto)

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

Liahonas lokalredaksjon:

Redaksjonens adresse:

Ole Podhorny

Vestbrynet 13

1519 MOSS

Tlf.: 69 27 17 04

Nyhetsredaktør: Ole Podhorny

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

© 2016 Intellectual Reserve, Inc. Ettertrykk forbudt. Trykt i USA.

Tekst og bildemateriale i Liahona kan kopieres til ikke-  
kommersiell bruk i kirken eller i hjemmet. Bildemateriale kan ikke  
kopieres hvis det er påført anmerkning om at kopiering ikke er  
tillatt. Spørsmål om opphavsrett rettes til Intellectual Property Office,  
50 East North Temple, Salt Lake City, UT 84150, USA; e-post:  
cor-intellectualproperty@ldschurch.org.

**For Readers in the United States and Canada:**

March 2016 Vol. 80 No. 3. LIAHONA (USPS 311)

Norwegian (ISSN 1522-9238) is published monthly by The Church of  
Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 East North Temple, 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 (Visa, MasterCard, American Express) may be taken  
by phone or at store.lds.org. (Canada Poste Information: Publication  
Agreement #40017431)

POSTMASTER: Send all UAA to CFS (see DMM 707.4.12.5).

NONPOSTAL AND MILITARY FACILITIES: Send address  
changes to Distribution Services, Church Magazines,  
P.O. Box 26368, Salt Lake City, UT 84126-0368, USA.

# Ideer til familiens hjemmeaften

Dette nummeret inneholder artikler og aktiviteter som kan brukes på familiens hjemmeaften. Her er to eksempler.



**“Hvordan utvikle samhold,”** side 61:

President Eyring minner oss om at én måte å skape samhold er ved å snakke positivt om hverandre. Dere kan øve på å snakke vennlig ved å rollespille situasjoner der familiens medlemmer blir bedt om å si sin mening om andre. Dere kan bruke spørsmål som: “Hvordan går det med broren din?” eller “Hvordan liker du Søndagskole-læreren din?” Snakk om hvordan dere kan snakke mer vennlig til hverandre og forbedre samholdet i familien. Dere kan avslutte familiens

hjemmeaften ved å synge “La vår tale av kjærlighet farges” (*Salmer*, nr. 138).

**“En sann perle,”** side 66: Vurder å lage en oversikt over familiens talenter. Dere kan lage en liste over talenter som familiemedlemmene har utviklet eller ønsker å utvikle. Dere kan også utveksle ideer for å forbedre og bruke disse talentene. Dere kan spørre: “Hvem i familien, menigheten eller nabolaaget kan trenge vår families talenter?” Vurder å legge planer for å utvikle og bruke talentene deres til å tjene vår himmelske Fader, slik Jetta gjorde i historien.

## MER PÅ INTERNETT

Liahona og annet av Kirkens materiale er tilgjengelig på mange språk på [languages.lds.org](http://languages.lds.org). Gå inn på [facebook.com/liahona.magazine](https://www.facebook.com/liahona.magazine) (tilgjengelig på engelsk, portugisisk og spansk) for å finne ideer til familiens hjemmeaften, hjelpemidler til søndagsleksjoner og innhold du kan dele med familie og venner.

## EMNER I DETTE NUMMERET

Tallene viser til første side av artikkelen.

**Besøkende lærerinner, 43**  
**Bønn, 46**

**Disippelens vei, 16**

**Felleskap, 61**

**Forsoning, 10, 41, 48, 56, 57, 80**

**Fred, 42**

**Frelsesplanen, 62, 80**

**Guddommelige egenskaper, 7**

**Hjelpeforeningen, 30, 32**  
**Institutt, 46**

**Jesus Kristus, 4, 10, 16, 24, 41, 48, 56, 57, 64, 72, 80**

**Kjærlighet, 4, 16, 24, 36**

**Lys, 36**

**Misjonærarbeid, 26, 68**

**Mormons bok, 74, 75, 76**

**Morsrollen, 24**

**Mot, 74**

**Offer, 66**

**Omvendelse, 4, 42**

**Oppstandelsen, 10, 48, 56, 62, 72 80**

**Prestedømsvelsignelser, 45**

**Påske, 10, 41, 56, 72**

**Sabbatsdagen, 26**

**Skriftstudium, 4, 36**

**Talenter, 66**

**Tempelarbeid, 36, 62**

**Tiende og offergaver, 44**

**Tilgivelse, 52**

**Tjeneste, 4, 16, 26, 32, 36, 43**

**Tro, 10, 24, 45, 70**

**Unge kvinner, 30, 32**

**Visdomsordet, 68**





Av president  
Thomas S. Monson

## “LÆR AV MEG”

**L**Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige er vi alle lærere, og vi er alle elever. Til alle kommer denne milde oppfordringen fra vår Herre: “Lær av meg... Så skal dere finne hvile for deres sjeler.”<sup>1</sup>

Jeg oppfordrer alle siste-dagers-hellige til å tenke over sine anstrengelser for å undervise og lære, og å se hen til Frelseren som vår veileder i dette. Vi vet at denne “lærer kommet fra Gud”<sup>2</sup> var mer enn bare en lærer. Han som lærte oss å elske Herren vår Gud av hele vårt hjerte, hele vår sjel, hele vår styrke og hele vårt sinn, og å elske vår neste som oss selv, er Mesterlæreren og eksemplet på det fullkomne liv.

Det var han som erklarte: “Kom så og følg meg.”<sup>3</sup>  
“Jeg har vist dere et eksempel.”<sup>4</sup>

### Uten at dere omvender dere

Jesus underviste en enkel, men dyptgripende sannhet slik den står i Matteus. Etter at han og hans disipler hadde kommet ned fra Forklarelsens berg, stoppet de i Galilea og dro så til Kapernaum. Der kom disiplene til Jesus og spurte:

“Hvem er den største i himlenes rike?”

Han kalte da et lite barn til seg og stilte det midt iblant dem,

og sa: Sannelig sier jeg dere: *Uten at dere omvender dere* og blir som barn, kommer dere slett ikke inn i himlenes rike.”<sup>5</sup>

I Kirken er ikke målet med undervisning i evangeliet å helle informasjon inn i hodet på Guds barn, enten det er i hjemmet, i klasserommet eller på misjonsmarken. Det er

ikke å vise hvor mye far eller mor, læreren eller misjonæren vet. Heller ikke er det bare å øke kunnskapen om Frelseren og hans kirke.

Det grunnleggende målet med undervisningen er å hjelpe vår himmelske Faders sønner og døtre å vende tilbake til hans nærhet og leve evig sammen med ham. For å gjøre dette, må undervisningen i evangeliet oppmuntre dem på veien til daglig disippelskap og hellige pakter. Målet er å inspirere den enkelte til å tenke, føle og deretter gjøre noe for å etterleve evangeliets prinsipper. Målet er å utvikle tro på Herren Jesus Kristus og bli *omvendt* til hans evangelium.

Undervisning som velsigner, omvender og frelser, er undervisning som følger Frelserens eksempel. Lærere som følger Frelserens eksempel, elsker og tjener dem de underviser. De inspirerer sine lyttere med evige lærdommer om guddommelig sannhet. De lever et liv som er verdt å ta etter.

### Vis kjærlighet og utfør tjeneste

Hele Frelserens tjenestegjering var et eksempel på nestekjærlighet. Hans kjærlighet og tjeneste var faktisk ofte hans leksjon. På samme måte er de lærerne jeg husker best, de lærerne som kjente, elsket og brydde seg om sine elever. De søkte den bortkomne sau. De underviste livsvisdom som jeg alltid vil huske.

En slik lærer var Lucy Gertsch. Hun kjente alle sine elever. Uten unntak kontaktet hun dem som var borte en søndag, eller som ikke kom i det hele tatt. Vi visste at hun





## Gi håp og sannhet

Apostelen Peter sa: “Vær alltid beredt til å forsvare dere for enhver som krever dere til regnskap for det håp som bor i dere.”<sup>7</sup>

Kanskje kan det største håp en lærer kan gi, være det håp som finnes i Jesu Kristi evangeliums sannheter.

“Og hva er det dere skal håpe på?” spurte Mormon. “Se, jeg sier til dere at dere skal ha håp, gjennom Kristi forsoning og i hans oppstandelses kraft, om å bli oppreist til evig liv, og dette på grunn av deres tro på ham.”<sup>8</sup>

Lærere, oppløft deres røst og bær vitnesbyrd om Guddommens sanne natur. Erklær deres vitnesbyrd om Mormons bok. Formidle de strålende og vakre sannheter som finnes i frelsesplanen. Bruk Kirkens godkjente materiell, spesielt Skriftene, til å undervise i de gjengitte sannhetene i Jesu Kristi evangelium i renhet og enkelhet. Husk Frelserens formaning om å granske “Skriftene, fordi dere mener at dere har evig liv i dem – og disse er det som vitner om meg”.<sup>9</sup>

Hjelp Guds barn å forstå hva som er ekte og viktig i dette liv. Hjelp

brydde seg om oss. Ingen av oss har glemt henne eller de sannhetene hun lærte oss.

Mange år senere, da Lucy nærmet seg livets slutt, besøkte jeg henne. Vi mimret om den tiden for så lenge siden da hun hadde vært vår lærer. Vi snakket om hvert enkelt medlem av klassen og hva de drev med nå. Hennes

kjærlighet og omsorg varte livet ut.

Jeg elsker Herrens formaning som finnes i Lære og pakter:

“Jeg gir dere et bud at dere skal lære hverandre rikets lære.

Undervis med all flid og min nåde skal være hos dere.”<sup>6</sup>

Lucy Gertsch underviste flittig fordi hun elsket utrettelig.

## UNDERVIS FRA DETTE BUDSKAPET

**P**resident Monson oppfordrer oss til å “tenke over [våre] anstrengelser for å undervise og lære, og å se hen til Frelseren som vår veileder i dette”. Dere kan vurdere å granske Skriftene sammen med dem dere besøker, for å finne innsikt i hvordan Jesus Kristus

underviste og lærte. Dere kan begynne med noen av skriftstedene president Monson henviste til, for eksempel Matteus 11:29, Johannes 5:30 og Markus 4:2. Dere kan snakke om hvordan det dere har lært om Kristus kan hjelpe dere å få “del i hans guddommelige kraft”.



dem å utvikle styrke til å velge veier som vil holde dem på trygg kurs til evig liv.

Undervis i sannheten, og Den hellige ånd vil ledsage deres innsats.

### “Lær av meg”

Fordi Jesus Kristus var fullkomment lydige og underdanige sin Fader, gikk han “frem i visdom og alder og i velvilje hos Gud og mennesker”.<sup>10</sup> Har vi viljestyrke til å gjøre det samme? Akkurat slik Jesus mottok “nåde for nåde”<sup>11</sup>, må vi tålmodig søke lys og kunnskap fra Gud i våre anstrengelser for å lære evangeliet.

Å lytte er et vesentlig element for å lære. Når vi forbereder oss til å bli undervist, søker vi ydmykt inspirasjon og en bekreftelse fra Den hellige ånd. Vi overveier, vi ber, vi anvender evangeliets lærdommer, og vi søker Faderens vilje for oss.<sup>12</sup>

Jesus “lærte dem mye i lignelser”,<sup>13</sup> noe som krever ører å høre med, øyne å se med og et hjerte som forstår. Når vi lever verdig, kan vi bedre høre Den hellige ånds hvisken, som kan “lære [oss] alle ting, og minne [oss] om alt”.<sup>14</sup>

Når vi følger Herrens milde oppfordring: “Lær av meg,” får vi del i hans guddommelige kraft. La oss derfor gå frem i en ånd av lydighet, og følge vårt Forbilde ved å undervise slik Han ønsker at vi skal undervise og lære slik Han ønsker at vi skal lære. ■

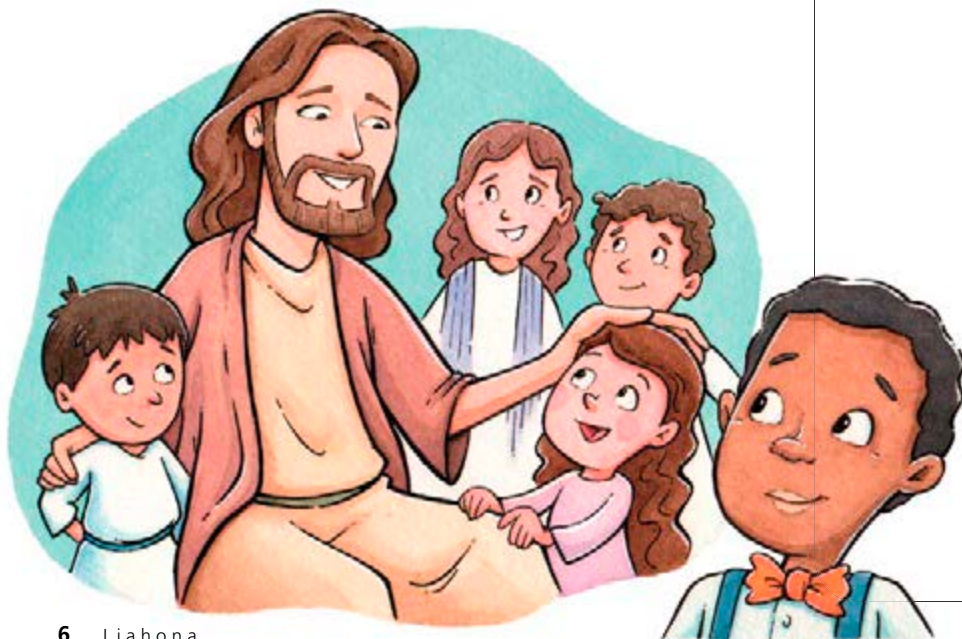
#### NOTER

1. Matteus 11:29.
2. Johannes 3:2.
3. Lukas 18:22.
4. 3 Nephi 18:16.
5. Matteus 18:1–3; uthevelse tilføyd.
6. Lære og pakter 88:77–78.
7. 1 Peter 3:15.
8. Moroni 7:41.
9. Johannes 5:39.
10. Lukas 2:52.
11. Lære og pakter 93:12.
12. Se Johannes 5:30.
13. Markus 4:2.
14. Johannes 14:26.

## BARN

### Lær om Jesus

**D**en hellige ånd gir oss fred som hjelper oss å vite at Jesus lever og elsker oss. Skriv eller tegn noe du har lært om Jesus.





Studer ydmykt dette stoffet, og søk å få vite hva du skal dele med andre. Hvordan kan det å forstå "Familien – en erklæring til verden" styrke din tro på Gud og velsigne dem du våker over som besøkende lærerinne? Du finner mer informasjon på [reliefsociety.lds.org](http://reliefsociety.lds.org).

## Skapt i Guds bilde

"Da sa Gud: La oss gjøre mennesker i vårt bilde, etter vår liknelse ...

Og Gud skapte mennesket i sitt bilde, i Guds bilde skapte han det, til mann og kvinne skapte han dem" (1 Mosebok 1:26–27).

Gud er vår himmelske Fader, og han skapte oss i sitt bilde. President Thomas S. Monson har sagt følgende om denne sannheten: "Gud vår Fader har ører og hører våre bønner. Han har øyne og ser våre handlinger. Han har munn så han kan tale til oss. Han har et hjerte og føler medlidenhet og kjærlighet. Han finnes virkelig. Han lever. Vi er hans barn, skapt i hans bilde. Vi ser ut som ham, og han ser ut som oss."<sup>1</sup>

"Siste-dagers-hellige ser alle mennesker som Guds barn i den hele og fulle betydning. De tror at enhver har guddommelig opprinnelse, natur og potensial."<sup>2</sup> Alle er "en elsket ånd, sønn eller datter av himmelske foreldre."<sup>3</sup>

"[Profeten] Joseph Smith lærte også at Gud ønsker at hans barn skal få den samme slags opphøyde tilværelse



som han nyter."<sup>4</sup> Som Gud sa: "For se, dette er min gjerning og min herlighet – å tilveiebringe mennesket udødelighet og evig liv" (Moses 1:39).

### Ytterligere skriftsteder

1 Mosebok 1:26–27; 1 Korinterbrev 3:17; Lære og pakter 130:1

#### NOTER

1. Thomas S. Monson, "I Know That My Redeemer Lives," i Conference Report, april 1966, 63.
2. Emner i evangeliet, "Becoming Like God," [topics.lds.org](http://topics.lds.org); se også Moses 7:31–37.
3. "Familien – en erklæring til verden," *Liahona*, nov. 2010, 129.
4. Emner i evangeliet, "Becoming Like God," [topics.lds.org](http://topics.lds.org); se også *Læresetninger fra Kirkens presidenter – Joseph Smith* (2007), 221.



## Tro, familie, hjelp

### Fra Skriftene

Jareds bror i Mormons bok søkte en måte å lyse opp åtte båter som skulle bringe Jareditene over havet til det lovede land. "Ut av en klippe smeltet han seksten små stener", og ba om at Gud ville berøre disse stenene med sin finger, "så de [kunne] skinne i mørket". "Da rakte Herren ut sin hånd og berørte stenene, én etter én." Sløret ble tatt bort fra Jareds brors øyne, og "han så Herrens finger, og den var som en manns finger ...

Og Herren sa til ham: Tror du de ord som jeg skal tale?

Han svarte: Ja, Herre!"

"Da viste Herren seg for [Jareds bror]" og sa: "Ser du at du er skapt i mitt eget bilde? Ja, alle mennesker ble i begynnelsen skapt i mitt eget bilde." (Se Ether 3:1–17.)

### Overvei dette

Hvordan kan det å vite at hver enkelt er skapt i Guds bilde, hjelpe oss i vår omgang med andre?



# NOTATER FRA GENERALKONFERANSEN I OKTOBER 2015

“Det jeg, Herren, har talt, har jeg talt... enten ved min egen røst eller ved mine tjeneres røst, det være det samme” (L&P 1:38).

Når du repeterer generalkonferansen som fant sted i oktober 2015, kan du bruke disse sidene (og konferansenotater i fremtidige nummer) som hjelpemiddel til å studere og anvende de nyeste læresetningene fra de levende profeter og apostler og andre ledere i Kirken.

## DOKTRINÆR KLARGJØRING



## Vår Frelasers forsoning

“Frelserens forsoning gjør mer enn å forsikre oss om u dødelighet ved en allmenn oppstandelse, og å gi oss anledning til å bli rensset for synd ved omvendelse og dåp. Hans forsoning gir også anledning til å påkalle ham som har opplevd alle våre jordiske skrøpeligheter for å gi oss styrke til å bære jordelivets byrder. Han kjenner vår sjelekval, og han er der for oss.

I likhet med den barmhjertige samaritan, når han finner oss såret i veikan-ten, vil han forbinde våre sår og pleie oss (se Lukas 10:34). Helbredelsen og den styrkende kraft som Jesus Kristus og hans forsoning gir, er til alle oss som vil spørre.”

**Eldste Dallin H. Oaks i De tolv apostlers quorum, “Styrket ved Jesu Kristi forsoning,” *Liahona*, nov. 2015, 64.**

## ET PROFETISK LØFTE



## Vi kan velge å tro

“Jeg vitner om at selv i de vanskeligste tider vil Frelseren si til dere som han sa til en engstelig far i en overfylt gate i Galilea: ‘Frykt ikke, bare tro.’

Vi kan velge å tro.

For i tro oppdager vi det gryende lys.

Vi vil finne sannheten.

Vil vi finne fred.

På grunn av vår tro vil vi aldri hungre eller tørste. Guds nåde vil gjøre det mulig for oss å være trofaste mot vår tro, og vil fylle vår sjel som ‘en kilde med vann som veller fram til evig liv’ [Johannes 4:14]. Vi vil oppleve sann og varig glede.”

**President Dieter F. Uchtdorf, annenrådgiver i Det første presidentskap, “Frykt ikke, bare tro,” *Liahona*, nov. 2015, 79.**

For å lese, se på eller lytte til taler fra generalkonferansen, kan du gå inn på [conference.lds.org](http://conference.lds.org).



## LAG ET FAMILIESLAGORD

Basert på sin "kunnskap om Herrens barmhjertighet og kraft", valgte søster Neill F. Marriotts familie "Det ordner seg" som sitt familieslagord. I din egen familie kan dere snakke om hvordan Frelseren styrker dere, og deretter lage deres eget familieslagord. (Se Neill F. Marriott, "Vi må gi oss hen til Gud," 30.)



## SVAR TIL KVINNER

På hver konferanse gir profeter og apostler inspirerte svar på spørsmål som Kirkens medlemmer kan ha. Bruk november-nummeret 2015, eller gå inn på [conference.lds.org](http://conference.lds.org) for å finne svar på disse spørsmålene:

- Hvorfor er paktslojale kvinner avgjørende for Kirken? – Se Russell M. Nelson, "En oppfordring til mine søstre," 95.
- Hvorfor er morsrollen slikt et hellig og for-edlende ansvar? – Se Jeffrey R. Holland, "Se, det er din mor!" 47.
- Hva er din hensikt som kvinne i arbeidet med å frelse sjeler? – Se Carol F. McConkie, "Her for å hjelpe en god sak," 12.
- Hvorfor er det viktig at vi vet at vi har en guddommelig natur og fremtid? – Se Rosemary M. Wixom, "La oss oppdage det guddommelige i oss," 6.



### DU ER IKKE ET HÅPLØST TILFELLE

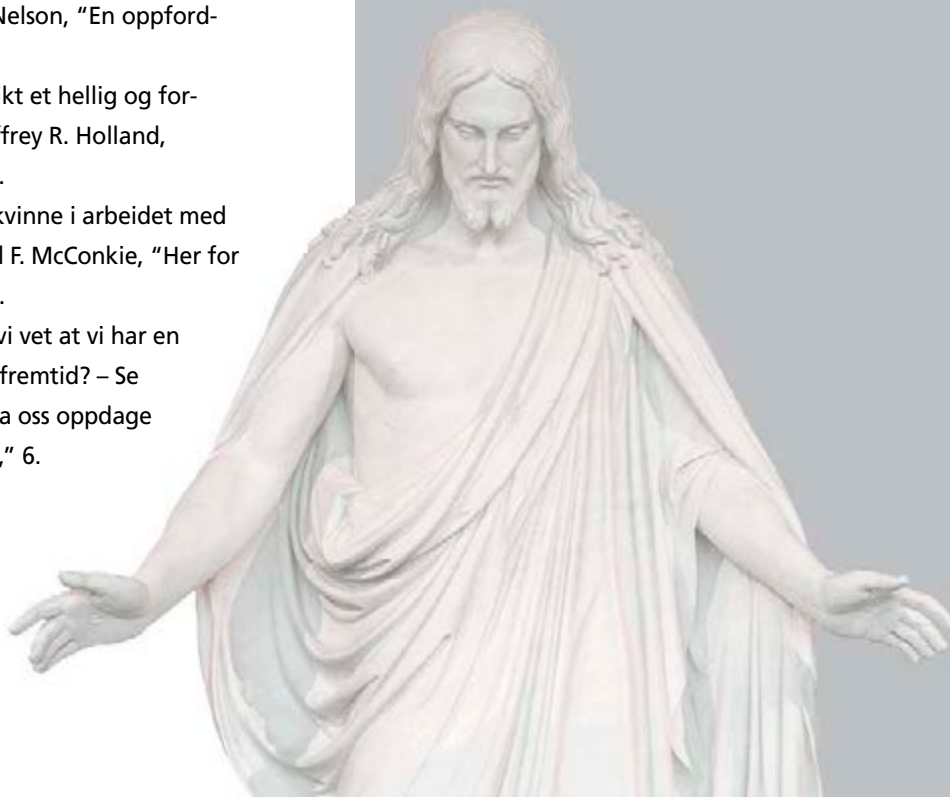
"Det spiller ingen rolle hvilke synder vi har begått eller hvor dypt vi har sunket ned i den velkjente avgrunnen ...

Det som betyr noe, er at Kristus taler vår sak for Faderen... Det er det som virkelig teller, og det som skulle gi oss alle fornyet håp og en beslutning om å prøve en gang til, at han ikke har glemt oss.

Jeg vitner om at Frelseren aldri vil vende seg bort fra oss når vi ydmykt søker ham for å omvende oss, aldri vil anse oss som en tapt sak, aldri vil si: "Å nei, ikke deg igjen," og aldri vil forkaste oss på grunn av manglende evne til å forstå hvor vanskelig det er å unngå synd. Han forstår det hele fullkomment ...

Omvendelse... har kraft til å løfte byrder og erstatte dem med håp."

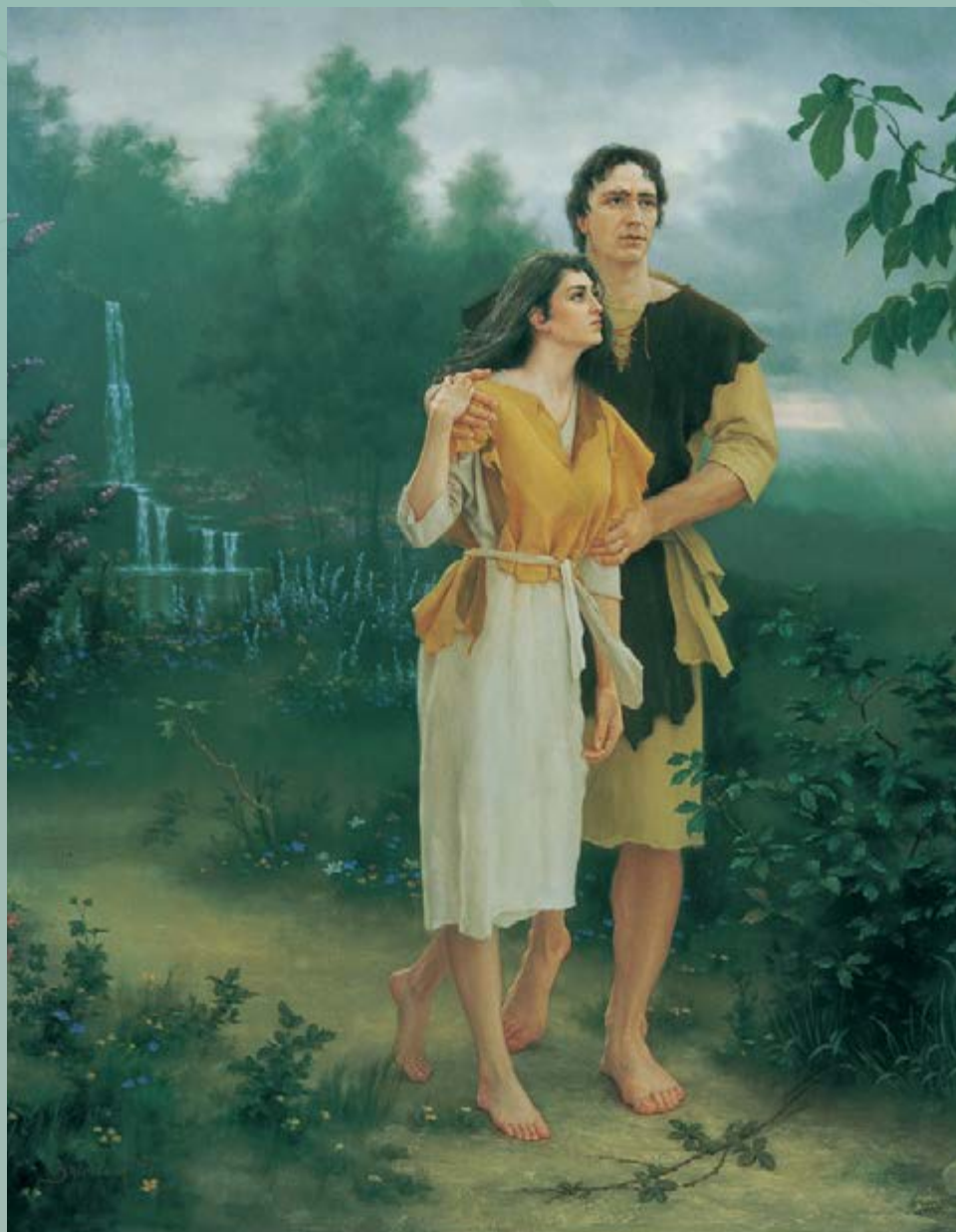
Eldste Allen D. Haynie i *De sytti*, "Vi må huske hvem vi har satt vår lit til," *Liahona*, nov. 2015, 122–23.





*I Eden ble alle ting skapt i en paradisiske tilstand – uten død, uten forplantning, uten jordelivets prøvelser.*

*Adam og Eva trådte ned fra sin udødelighet og paradisiske herlighet til en tilstand av prøvelser og vanskeligheter på jorden. Dette kalles fallet.*







Av eldste Bruce R.  
McConkie  
(1915–1985)

i De tolv apostlers  
quorum

# GUDS tre hager

*Bli med meg og finn en  
god og sikker kunnskap om  
forsoningen.*

**J**eg føler, og Ånden synes å bekrefte dette, at den viktigste læresetning jeg kan forkynne og det kraftigste vitnesbyrd jeg kan bære, er om vår Herre Jesu Kristi sonoffer.

Hans forsoning er den mest transcendentale begivenhet som noen sinne har funnet sted og som vil finne sted fra skapelsens morgen og gjennom evighetens uendelige tidsaldrer.

Det er den gode og nådefylte gjerning som bare en gud kunne utføre. Gjennom den trådte alle vilkår og betingelser som finnes i Faderens evige frelsesplan, i kraft ...

Når jeg taler om disse fantastiske tingene, skal jeg bruke mine egne ord, selv om dere kanskje tror at det er Skriftenes ord, ord som ble talt av andre profeter og apostler.

Riktignok ble de uttalt av andre først, men de er nå mine, for Guds hellige ånd har båret vitnesbyrd for meg om at de er sanne, og det er nå som om Herren hadde åpenbart dem for meg for første gang. Jeg har derved hørt hans røst og kjenner hans ord ...

Jeg ber dere bli med meg og finne en sunn og sikker kunnskap om forsoningen.

T.V.: EDENS HAGE, AV JAN BRUEGHEL, THE ELDER © MUSEO THYSSSEN-BORNEMISZASZALART RESOURCE, NY, PARADIS, AV JAN BRUEGHEL DEN ELDRE © BPK, BERLINGEMAEDEGALERIE/  
JORG P. ANDERSIART RESOURCE, NY, LEAVING THE GARDEN OF EDEN, AV JOSEPH BRICKEY, TH... DETAIL FRA ADAM OG EVA BLE KASTET UT AV EDENS HAGE, AV GARY L. KAPP, DETAIL FRA  
KRISTUST GETSEMANE, AV HARRY ANDERSON, OPPSTANDELSEN, AV HARRY ANDERSON

*Kristi disipler ventet i nærheten, og sovnet snart mens Jesus gikk inn i Getsemane alene. "Tredje gang kommer han så til dem og sier: Sover dere ennå og hviler? Det er nok. Timen er kommet. Se, Menneskesønnen overgis i synderes hender" (Markus 14:41).*



*I Getsemane (over) og på Golgata (under) utgjøt Jesus Kristus sitt blod og døde på korset. Han sonet for verdens synder og kjøpte oss fri fra fallet.*





Vi må kaste til side menneskenes filosofier og de klokes visdom og lytte til den Ånd som er gitt oss for å føre oss til all sannhet.

Vi må studere Skriftene, godta dem som Herrens sinn, vilje og røst og Guds kraft til frelse.

Når vi leser, grunner og ber, vil vi se for oss og forstå Guds tre hager – Edens hage, Getsemane og den tomme gravs hage, hvor Jesus viste seg for Maria Magdalena.

I Eden vil vi se alt skapt i en paradisisk tilstand – uten død, uten forplantning, uten prøvelser.

Vi vil lære at en slik skapelse, nå ukjent for menneskene, var det eneste som kunne muliggjøre fallet.

Vi vil deretter se Adam og Eva, den første mann og den første kvinne, tre ned fra sin tilstand av udødelighet og paradisisk herlighet for å bli det første dødelige kjød på jorden.

Dødelighet, som innebærer forplantning og død, vil komme inn i verden. Og på grunn av overtredelse vil en prøvetilstand begynne.

I Getsemane vil vi så se Guds Sønn utfri menneskene fra den timelige og åndelige død som kom over oss på grunn av fallet.

Og til slutt, foran en tom grav, vil det gå opp for oss at Kristus, vår Herre, har brutt dødens bånd og for alltid vil stå som seierherre over graven.

*Jesu Kristi legeme  
ble lagt i en  
grav i en hage.*



*Tre dager senere sto Kristus opp fra graven og etterlot den tom. Han hadde brutt dødens bånd og sto seirende over graven – og hadde dermed fullført den fullkomne forsoning.*



*Ved den tomme graven viste den oppstandne Kristus seg for Maria Magdalena og spurte: "Hvorfor gråter du? ... Da vender hun seg og sier til ham på hebraisk: Rabbuni! Det betyr Mester" (Johannes 20:15–16).*



Med andre ord er skapelsen forløperen til fallet, ved fallet kom jordisk liv og død, og ved Kristus kom udødelighet og evig liv.

Dersom Adam ikke hadde falt og tilveiebragt døden, kunne det ikke ha vært noen forsoning ved Kristus, som tilveiebringer liv.

Og nå, med hensyn til den fullkomne forsoning som fant sted da Gud ga sitt blod, bærer jeg vitnesbyrd om at forsoningen skjedde i Getsemane og på Golgata, og hva Jesus Kristus angår, vitner jeg om at han er den levende Guds Sønn og at han ble korsfestet for verdens synder. Han er vår Herre, vår Gud og vår Konge. Dette vet jeg av meg selv. Jeg har ikke fått det av noen annen.

Jeg er et av hans vitner, og en dag skal jeg berøre naglegapene i hans hender og føtter, og jeg skal fukte hans føtter med mine tårer.

Men jeg skal ikke vite det noe bedre da enn jeg vet nå at han er Guds allmektige Sønn, at han er vår Frelser og Forløser, og at frelse kommer i og ved hans forsonende blod, og på ingen annen måte.

Gud gi at vi alle må vandre i lyset, slik Gud vår Fader er i lyset, slik at Jesu Kristi, hans Sønns blod, ifølge løftene kan rense oss fra all synd. ■

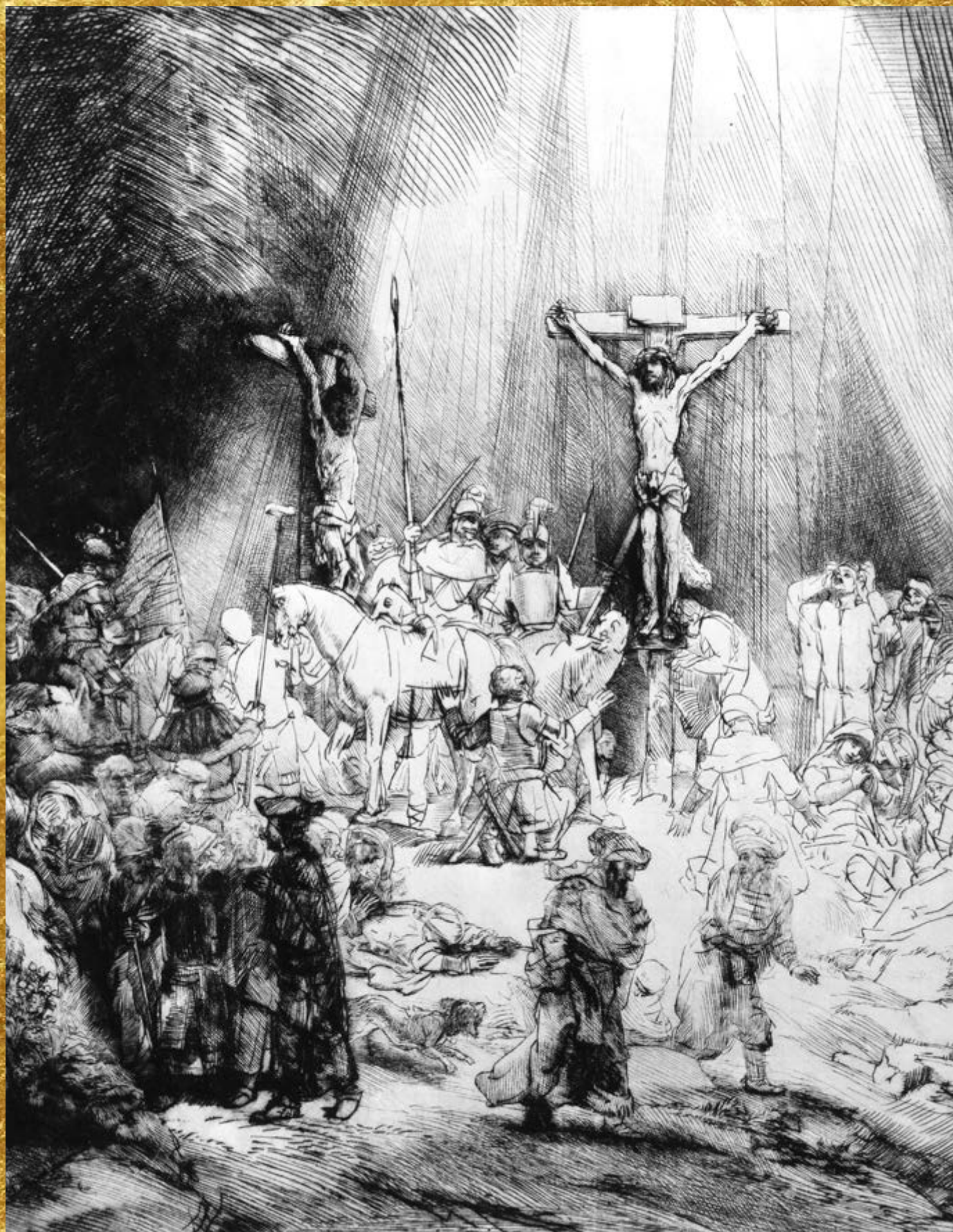
*Fra "Getsemanes rensende kraft," Lys over Norge, okt. 1985, 8. Tegnssetting og bruk av store bokstaver er modernisert.*

*Dette var eldste McConkies siste apostoliske vitnesbyrd i jordelivet. Han gikk bort to uker senere.*

*Da sa Jesus til Maria:  
"Rør ikke ved meg!  
For ennå er jeg ikke  
faret opp til Faderen!"  
(Johannes 20:17).*











Av eldste D. Todd Christofferson

i De tolv apostlers quorum

# Finn ditt liv

*Ved å gi sitt liv reddet ikke Kristus bare sitt eget liv, men også vårt. Han gjorde det mulig for oss å bytte det som ellers til syvende og sist ville ha vært et fåfengt jordisk liv, mot evig liv.*

**D**a Jesus og apostlene var sammen i Cæsarea Filippi, stilte han dem dette spørsmålet: “Hvem sier dere at jeg er?” (Matteus 16:15). Med ærbødig vel-talenhet og styrke, svarte Peter: “Du er Messias, den levende Guds sønn” (Matteus 16:16; se også Markus 8:29; Lukas 9:20).

Det føles godt å lese disse ordene. Det føles godt å si dem. Kort tid etter dette hellige øyeblikket, da Jesus talte til apostlene om sin forestående død og oppstandelse, motsa Peter ham. For dette fikk Peter en sviende irettesettelse – fordi han ikke var på bølgelengde med eller ikke hadde “sans” for det som hører Gud til, “men bare det som hører menneskene til” (Matteus 16:21–23; se også Markus 8:33). Jesus viste “deretter større kjærlighet mot den som [han hadde] irettesatt” (L&p 121:43), og underviste vennlig Peter og hans brødre om å ta opp sitt kors og miste sitt liv som måten å finne et rikt og evig liv på, og han var selv det fullkomne eksempel (se Matteus 16:24–25).

Jeg vil tale om Herrens tilsynelatende paradoksale erklæring om at “den som finner sitt liv, skal miste det. Men den som mister sitt liv for min skyld, skal finne det” (Matteus 10:39; se også Matteus 10:32–41; 16:24–28; Markus 8:34–38; Lukas 9:23–26; 17:33). Det gir oss en kraftfull og vidtrekkende lære som vi trenger å forstå og anvende.

En tankefull professor ga følgende innsikt: “Som himmelen er høyere enn jorden, er Guds gjerning i deres liv større enn den historien dere ønsker at livet skal fortelle. Hans liv er større enn deres planer, mål eller frykt. For å redde livet må dere legge fra dere deres historier og, minutt for minutt og dag for dag, gi livet tilbake til ham.”<sup>1</sup>


Jo mer jeg tenker på det, desto mer overrasket blir jeg over hvor konsekvent Jesus ga sitt liv til Faderen, hvor fullkomment han mistet livet i Faderens vilje – i livet og i døden. Dette er det stikk motsatte av Satans holdning og tilnærming, som har vært i omfattende bruk i dagens selvsentretre verden.

I de førjordiske råd, da han meldte seg frivillig til å fylle rollen som Frelser i Faderens guddommelige plan, sa Jesus: “Fader, *din* vilje skje, og herligheten være *din* evindelig” (Moses 4:2; uthevelse tilføyd). Lucifer, på den annen side, erklærte: “Se, her er jeg, send meg, *jeg* vil være din sønn, og *jeg* vil forløse hele menneskeheten så ikke en eneste sjel går tapt, og *jeg* vil visselig gjøre det, gi *meg* derfor din ære” (Moses 4:1; uthevelse tilføyd).

Kristi befaling om å følge ham er en befaling om igjen å avvise Satans modell og å miste vårt liv til fordel for det virkelige liv, det autentiske liv, det liv som fører til det celestiale rike, som Gud ser for seg for hver av oss. Dette livet vil velsigne alle vi kommer i kontakt med, og vil gjøre oss til hellige. Med vår nåværende, nedsatte synsevne, er det et liv som er utenfor vår fatteevne. Ja, “det som intet øye har sett og intet øre hørt, og det som ikke oppkom i noe menneskes hjerte, det har Gud beredt for dem som elsker ham” (1 Korinterbrev 2:9).

Jeg skulle ønske vi hadde mer av samtalen mellom Jesus og disiplene hans. Det ville ha vært nyttig å ha ytterligere lys om hva det vil si, i praksis, å miste sitt

liv for hans skyld, og derved finne det. Men da jeg grunnet på det, innså jeg at Frelserens kommentarer før og etter hans erklæring gir verdifull veiledning. La oss overveie tre av disse kontekstuelle kommentarene.



*Ett element av å miste  
livet til fordel for  
det bedre liv som  
Herren ser for seg for oss,  
består i at vi tar hans  
kors opp hver dag.*

### **Ta ditt kors opp daglig**

Den første er ordene Herren uttalte like før han sa: “Den som vil berge sitt liv, skal miste det” (Matteus 16:25). Slik det er nedtegnet i hvert av de synoptiske evangeliene, sa Jesus: “Om noen vil komme etter meg, da må han fornekte seg selv, ta sitt kors opp og følge meg” (Matteus 16:24). Lukas tilføyer ordene *hver dag* – “da må han... hver dag ta sitt kors opp” (Lukas 9:23). I Matteus utvider Joseph Smiths oversettelse denne uttalelsen med Herrens definisjon

av hva det vil si å ta sitt kors opp: “Og nå, for et menneske å ta sitt kors opp er å fornekte seg all ugudelighet og enhver jordisk lyst og holde mine bud” (Matteus 16:24, fotnote *e*).

Dette er i samsvar med Jakobs erklæring: “En ren og usmittet gudsyndyrkelse for Gud og Faderen er dette... å holde seg uplettet av verden” (Jakobs brev 1:27). Å ta sitt kors opp er en hverdag hvor man unngår alt som er urent, samtidig som man bevisst holder de to store bud – kjærlighet til Gud og kjærlighet til medmennesker – som alle andre bud hviler på (se Matteus 22:37–40). Dermed består ett element av å miste livet til fordel for det bedre liv som Herren ser for seg for oss, i at vi tar hans kors opp hver dag.

### **Bekjenn Kristus for andre**

En annen ledsagende uttalelse tyder på at det å finne vårt liv ved å miste det for Frelserens og evangeliets skyld, innebærer villighet til å gjøre vårt disippelskap åpenlyst og offentlig. “For den som skammer seg over meg og mine ord i denne utro og syndige slekt, ham skal også





Menneskesønnen skamme seg ved når han kommer i sin Fars herlighet med de hellige engler” (Markus 8:38; se også Lukas 9:26).

Et annet sted i Matteus finner vi en ledsagende uttalelse:

“Derfor, hver den som bekjenner meg for menneskene, ham skal også jeg kjennes ved for min Far i himmelen.

Men den som fornekter meg for menneskene, ham skal også jeg fornekte for min Far i himmelen” (Matteus 10:32–33).

En åpenbar og ganske tankevekkende betydning av å miste livet ved å bekjenne Kristus er å miste det bokstavelig talt mens man opprettholder og forsvaret sin tro på ham. Vi er blitt vant til å tenke på dette ekstreme kravet som gjeldende i historien når vi leser om fortidens martyrer, heriblant de fleste av de gamle apostlene. Nå ser vi

imidlertid at det som var historisk, beveger seg inn i nåtiden.<sup>2</sup>

Vi vet ikke hva fremtiden kan bringe, men hvis noen av oss skulle bli stilt overfor traumet av bokstavelig talt å miste livet for Mesterens sak, regner jeg med at vi vil vise mot og lojalitet.

Den mer vanlige (og noen ganger vanskeligere) anvendelsen av Frelserens læresetning, har imidlertid å gjøre med hvordan vi lever dag for dag. Den gjelder ordene vi bruker, eksemplet vi setter. Vårt liv skulle være en bekjennelse av Kristus, og sammen med våre ord vitne om vår tro på og hengivenhet til ham. Og dette vitnesbyrdet må forsvares tappert i møte med latterliggjøring, diskriminering eller ærekrenkelse fra dem som er imot ham “i denne utro og syndige slekt” (Markus 8:38).

***Vårt liv skulle være en bekjennelse av Kristus, og sammen med våre ord vitne om vår tro på og hengivenhet til ham.***



**Vi kan og må elske hverandre slik Jesus elsker oss. Han sa: "Av dette skal alle kjenne at dere er mine disipler, om dere har kjærlighet til hverandre."**

Ved en annen anledning tilføyde Herren denne bemerkelsesverdige uttalelsen om vår lojalitet til ham:

"Dere må ikke tenke at jeg er kommet for å bringe fred på jorden. Jeg er ikke kommet for å bringe fred, men sverd.

Jeg er kommet for å sette skille mellom en mann og hans far, mellom en datter og hennes mor, mellom en svigerdatter og hennes svigermor,

og en manns husfolk skal bli hans fiender.

Den som elsker far eller mor mer enn meg, er meg ikke verd. Den som elsker sønn eller datter mer enn meg, er meg ikke verd.

Og den som ikke tar sitt kors og følger etter meg, er meg ikke verd" (Matteus 10:34–38).

Når han sier at han ikke kom for å bringe fred, men sverd, er førsteinntrykket at det er

en motsigelse mot skriftstedene som refererer til Kristus som "Fredsfyrsten" (Jesaja 9:6), erklæringen da han ble født: "Ære være Gud i det høyeste, og fred på jorden, i mennesker Guds velbehag" (Lukas 2:14), og andre kjente henvisninger, som for eksempel: "Fred etterlater jeg dere. Min fred gir jeg dere" (Johannes 14:27).

"Det er sant at Kristus kom for å bringe fred – fred mellom den troende og Gud, og fred blant mennesker. Likevel er det uunn-gåelige resultat av Kristi komme konflikt – mellom Kristus og antikrist, mellom lys og mørke, mellom Kristi barn og djevelens barn. Denne konflikten kan til og med oppstå mellom medlemmer av samme familie."<sup>3</sup>

Jeg er sikker på at mange av dere har blitt avvist og utstøtt av far og mor, brødre og søstre da dere tok imot Jesu Kristi evangelium og inngikk hans pakt. På en eller annen måte har deres overordnede kjærlighet til Kristus gjort det nødvendig å ofre relasjoner som var kjære for dere, og dere har felt mange tårer. Men med uforminsket kjærlighet står dere stødig under dette korset og viser at dere ikke skammer dere over Guds Sønn.

### Prisen for disippelskap

For tre år siden ga et medlem av Kirken en Mormons bok til en venn i Ohio som tilhørte Amish-folket. Vennen begynte å lese boken, og kunne ikke legge den fra seg. Han og hans hustru ble døpt, og innen syv måneder var ytterligere to Amish-par omvendt til evangeliet og døpt som medlem av Kirken. Deres barn ble døpt noen måneder senere.

Disse tre familiene bestemte seg for å bli i sitt nærmiljø og fortsette sin Amish-livsstil selv om de hadde forlatt Amish-troen. De





ble imidlertid utsatt for “unnavikelse” av sine sammensveide Amish-naboer. Unnavikelse betyr at ingen i Amish-samfunnet vil snakke med dem, jobbe sammen med dem, gjøre forretninger med dem eller omgås med dem på noen måte. Dette omfatter ikke bare venner, men også familiemedlemmer.

I starten følte disse Amish-hellige seg svært alene og isolert, og til og med barna deres ble utsatt for unnavikelse og utvist fra skolen. Barna deres har utholdt unnavikelse fra besteforeldre og søskenbarn og nære naboer. Til og med noen av de eldre barna i disse Amish-familiene som ikke tok imot evangeliet, vil ikke snakke med eller vedstå seg foreldrene sine. Disse familiene har kjempet for å komme seg etter de sosiale og økonomiske følgene av unnavikelse, men de klarer det.

Deres tro er fortsatt sterk. Den motgang og motstand som unnavikelse har påført dem, har fått dem til å være standhaftige og urokkelige. Et år etter at de ble døpt, ble familiene beseglet i templet og er trofast tilstede i templet på ukentlig basis. De har funnet styrke ved å motta ordnanser og inngå og overholde pakter. De er alle aktive i sin kirkegruppe og fortsetter å lete etter måter å dele evangeliets lys og kunnskap med andre slektninger og samfunnet ellers gjennom gode gjerninger og tjeneste.

Ja, prisen for å slutte seg til Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige kan være svært høy, men formaningen om å foretrekke Kristus fremfor alle andre, til og med våre nærmeste familiemedlemmer, gjelder også dem som er født i pakten. Mange av oss ble medlem av Kirken uten motstand, kanskje som barn. Utfordringen vi kan møte, er å holde oss lojale til Frelseren og hans kirke i møte med foreldre, svigerfamilie, brødre eller søstre, eller til og med våre barn hvis oppførsel, tro eller valg gjør det umulig å støtte både ham og dem.

Det er ikke spørsmål om kjærlighet. Vi kan og må elske hverandre slik Jesus elsker oss. Han sa: “Av dette skal alle kjenne at dere er mine disipler, om dere har kjærlighet til hverandre” (Johannes 13:35). Så selv om familiekjærligheten fortsetter, kan relasjoner bli brutt og, ut fra omstendighetene, kan til og med støtte eller toleranse til tider opphøre på grunn av vår høyere kjærlighet (se Matteus 10:37).


I virkeligheten er den beste måten å hjelpe dem vi har kjær – den beste måten å vise dem kjærlighet på – å fortsette å sette Frelseren først. Hvis vi kommer bort fra Herren på grunn av sympati for kjære som lider eller er i vanskeligheter, da mister vi de midler som vi kunne ha hjulpet dem med. Men hvis vi holder oss godt forankret i troen på Kristus, er

vi i posisjon til både å motta og å gi guddommelig hjelp.

Når det øyeblikket kommer at et kjært familiemedlem desperat ønsker å vende seg til den eneste sanne og varige kilde til hjelp, vil han eller hun vite hvem han eller hun kan stole på som veileder og ledsager. I mellomtiden, med Den hellige ånds gave til å veilede, kan vi utføre en stabil tjenestetgjerning for å minske smerten av dårlige valg og forbinde sårene i den grad vi blir tillatt. Ellers tjener vi hverken dem vi er glad i eller oss selv.

### **Avstå fra verden**

Det tredje elementet av å miste vårt liv for Herrens skyld finnes i hans ord: “For hva gagnar det et menneske om han vinner hele verden, men tar skade på sin sjel? Eller hva kan et menneske gi til vederlag for sin sjel?” (Matteus 16:26). Slik de står i Joseph Smiths oversettelse, lyder hans ord: “For hva gagnar det et menneske om han vinner hele verden, men ikke tar imot ham som Gud har ordinert, og han mister sin sjel og



*Den beste måten å  
hjelpe dem vi har kjær –  
den beste måten å vise  
dem kjærlighet på  
– er å fortsette  
å sette Frelseren først.*

han selv finnes uverdig?” (Lukas 9:25 [i Veiledning til Skriftene]).

Å si at det å gi avkall på verden til fordel for å motta “ham som Gud har ordinert”, er motkultur i dagens samfunn, er å si det mildt. Prioriteringer og interesser som vi oftest ser på utstilling rundt oss (og noen ganger i oss selv) er intenst egoistiske – en hunger etter å bli anerkjent, et insisterende krav om at ens rettigheter respekteres, et fortærende ønske om penger, ting og makt, en følelse av rett til et liv i komfort og fornøyelse, et mål om å minimere ansvar og helt unngå personlige offer til beste for en annen – for å nevne noen.

Jeg mener ikke med dette at vi ikke skulle søke å lykkes, til og med utmerke oss i verdige bestrebelsler, herunder utdannelse og hederlig arbeid. Givende prestasjoner er utvilsomt prisverdige. Men hvis vi skal redde vårt liv, må vi alltid huske på at slike oppnåelser ikke er mål i seg selv, men et middel til et høyere mål. Med vår tro på Kristus, kan ikke suksess i forretningsverdenen, politikk, yrke eller andre former for suksess være det som definerer oss, men det som gjør det mulig for oss å tjene Gud og medmennesker – først hjemme og dernest så langt som mulig ut i verden.

Personlig utvikling har verdi i den grad den bidrar til å utvikle en Kristus-lignende karakter. Ved måling av suksess, erkjenner vi den dype sannhet som ligger til grunn for alle andre – at vårt liv tilhører Gud, vår himmelske Fader og Jesus Kristus, vår Forløser. Suksess betyr å leve i harmoni med deres vilje.

I motsetning til det narsissistiske liv, ga president Spencer W. Kimball (1895–1985) et enkelt uttrykk for den enda bedre vei:

“Våre gjerninger hjelper ikke bare våre medmennesker når vi tjener dem, men det setter våre egne problemer i et

nytt perspektiv. Når vi er mer opptatt av andre, får vi mindre tid til å være opptatt med oss selv! Og midt i tjenestens mirakel har vi Jesu løfte om at vi ved å miste oss selv, vil finne oss selv! [Se Matteus 10:39.]

Ikke bare ‘finner’ vi oss selv i den betydning at vi anerkjenner guddommelig veiledning i livet, men jo mer vi tjener våre medmennesker på riktig måte, jo mer foredler vi vår sjel... Det blir i sannhet lettere å finne seg selv fordi det da blir så mye mer av oss å finne!”<sup>4</sup>

#### **Glem deg selv i Hans tjeneste**

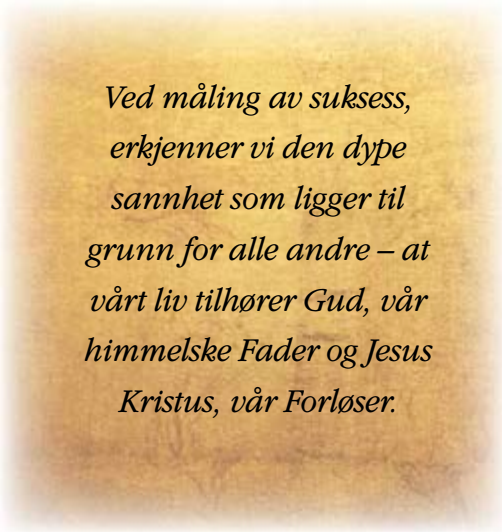
Jeg hørte nylig om en ung voksen søster som bestemte seg for å reise på heltidsmisjon. Hun hadde utviklet en evne til å få kontakt med og forholde seg til mennesker fra nesten alle trosretninger, poli-

tiske overbevisninger og nasjonaliteter, og hun var redd for at det å være iført et misjonærskilt dagen lang kunne bli et kjennetegn som kunne hemme hennes eksepsjonelle evne til å etablere relasjoner. Bare noen få uker inn i sin misjon skrev hun hjem om en enkel, men meningsfylt opplevelse:

“Søster Lee og jeg smurte salve på hendene til en gammel dame med leddgikt – en av oss på hver side – mens vi satt i stuen hennes. Hun ønsket ikke å lytte til noen talte budskap, men lot oss synge, elsket at vi sang. Takk, svarte misjonærnavneskilt, for at du lar meg ha nære opplevelser med vilt fremmede.”

Ved det han led lærte profeten Joseph Smith å miste sitt liv i tjeneste for sin Mester og Venn. Han sa en gang: “Jeg har gjort dette til min regel: *Når Herren befaler, gjør det.*”<sup>5</sup>

Jeg tror vi alle ville være tilfreds om vi hadde bror Josephs grad av trofasthet. Likevel ble han en gang tvunget til å vansmekte i flere måneder i fengsel i Liberty, Missouri, hvor han led fysisk, men trolig mer følelsesmessig og åndelig fordi han var ute av stand til å hjelpe sin elskede



*Ved måling av suksess,  
erkjenner vi den dype  
sannhet som ligger til  
grunn for alle andre – at  
vårt liv tilhører Gud, vår  
himmelske Fader og Jesus  
Kristus, vår Forløser.*





hustru, sine barn og de hellige mens de ble mishandlet og forfulgt. Hans åpenbaringer og rettleiding hadde bragt dem til Missouri for å opprette Sion, og nå ble de drevet fra sine hjem og måtte krysse delstaten om vinteren.

Tross alt, under disse forholdene i fengselet, skrev han et inspirert brev til Kirken med den mest elegante og oppløftende prosa, som nå delvis utgjør kapittel 121, 122, og 123 i Lære og pakter, og slutter med disse ordene: “La oss med glede gjøre alt som står i vår makt, og måtte vi så bli stående og ha full tillit til å få se Guds frelse og hans arm bli blottet” (L&p 123:17).

Naturligvis er den beste illustrasjonen av å redde vårt liv ved å miste det, følgende: “Min Far! Kan ikke denne kalk gå meg forbi uten at jeg må drikke den, da skje din vilje!” (Matteus 26:42). Ved å gi sitt liv reddet ikke

Kristus bare sitt eget liv, men også vårt. Han gjorde det mulig for oss å bytte det som ellers til syvende og sist ville ha vært et fåfengt jordisk liv, mot evig liv.

Temaet i Frelserens liv var: “Jeg gjør alltid det som er til behag for [Faderen]” (Johannes 8:29). Jeg ber om at dere vil gjøre det til temaet i deres liv. Hvis dere gjør det, vil dere redde livet. ■

*Fra en Kirkens skoleverks andakt, “Redd ditt liv,” ved Brigham Young University 14. september 2014. Hele talen finnes på [devotionals.lds.org](http://devotionals.lds.org).*

#### NOTER

1. Adam S. Miller, *Letters to a Young Mormon* (2014), 17–18.
2. Se Martin Chulov, “Iraq’s Largest Christian Town Abandoned as ISIS Advance Continues,” *The Guardian*, 7. aug. 2014, [theguardian.com](http://theguardian.com).
3. Kenneth Barker, red., *The NIV Study Bible*, spesialutgave til 10-årsjubileet (1995), 1453.
4. *Læresetninger fra Kirkens presidenter – Spencer W. Kimball* (2006), 85–86.
5. *Læresetninger fra Kirkens presidenter – Joseph Smith* (2007), 160.

**Den beste illustrasjonen av å redde vårt liv ved å miste det er følgende: “Min Far! Kan ikke denne kalk gå meg forbi uten at jeg må drikke den, da skje din vilje!”**



# FÅ INNSIKT I EVANGELIET GJENNOM MORSROLLEN

*Mødre kan gi oss unike muligheter til  
å lære Herrens læresetninger ved Ånden.*

Av Katy McGee

**E**nhver mor vet at tidsstyringen endrer seg drastisk når det kommer barn til familien. Jeg har opplevd nedslående øyeblikk når jeg har prøvd å lære på nytt å styre min tid med fire små – spesielt når det gjelder studium av evangeliet. Det er vanskelig å planlegge å studere Skriftene, og sørge for at det er meningsfylt. Men noen erfaringer har lært meg at når jeg er lydige og ydmyke, vil Herren undervise meg på andre måter.



## Vår himmelske Far

En dag mens jeg holdt på å stryke tøy, begynte ett år gamle Claire å gråte i sengen sin. Det var tid for å sove, og jeg visste at hvis jeg raskt kunne gi henne en smokk, ville hun sovne igjen. Tre år gamle Lucy lekte i rommet hvor jeg holdt på å stryke tøy. Jeg tenkte litt frem og tilbake, og så bestemte jeg meg for å la strykejernet stå på, ettersom jeg bare ville være ute av rommet en liten stund. "Lucy, ser du det strykejernet på strykebrettet mitt?" spurte jeg. "Det er VELDIG varmt. Jeg må gi Claire smokken hennes. Vær så snill å ikke røre strykejernet mens jeg er borte, for da vil du skade deg."

Jeg var sikker på at Lucy forsto, så jeg fortet meg ut av rommet. Jeg kom tilbake litt senere, og hørte et klynk bak en stol.

"Lucy?" spurte jeg. "Hvor er du?"

Hun svarte ikke.

"Er alt bra med deg?" Hvorfor glemmer du deg?"

Jeg gikk bak stolen og satte meg ned på gulvet. Hun holdt hendene foran ansiktet. Etter at hun første nektet noen ganger å fortelle meg hva som hadde skjedd, sa hun til slutt: "Mamma, jeg rørte strykejernet ditt."

Først ble jeg forvirret fordi hun ikke hadde brydd seg om advarselen min. Så ble jeg lei meg fordi hun gjemte seg for meg etter å ha begått en liten feil, i frykt for at hun hadde mistet min kjærlighet og tillit. Jeg visste at hun ikke kunne gjøre noe med smerten, og bare jeg kunne hjelpe den brente fingeren hennes å føles bedre. Jeg trøstet Lucy, og mens jeg fikk henne bort til vasken på badet det verste jeg kunne for å lindre smerten, hvisket Ånden til meg: "Dette er slik vår himmelske Fader føler det når hans barn ikke tar hensyn til hans advarsler og ikke vil la ham lindre deres smerte når de trenger det som mest." I det øyeblikket følte jeg stor glede over denne kunnskapen og tillit til Herrens villighet til å undervise meg.

## Ren kjærlighet

Noen år senere ble jeg kalt som rådgiver i

Hjelpeforeningens presidentskap i menigheten. Jeg følte meg uskikket til å utføre dette kallet. Jeg begynte å studere prinsippet nestekjærlighet.

Jeg ba om å kunne utvikle mer Kristus-lignende kjærlighet til søstrene jeg hadde ansvar for. Men jeg var ikke helt sikker på hvordan denne åndelige gaven ville se ut eller føles.

Min angst tynget meg mens jeg laget lunsj en dag. Min tredje datter, Annie, satt på den midterste avsatsen i trappen vår, oppslukt i sin toårige fantasi. Jeg så henne lene seg frem for å gripe et leketøy, miste balansen og ramle ned fire eller fem trappetrinn. Jeg løp bort til henne og prøvde å roe henne mens hun gråt. Jeg fikk roet henne nok til å høre et lite hulk fra kjøkkenbordet. Jeg snudde meg og så vår femåring Claire gråte.

"Kom hit," sa jeg. "Hva er i veien?"

Hun løp for å bli med Annie og meg i en familieklem. Det hun sa, var et direkte svar på mitt bønnfylte spørsmål om nestekjærlighet.

"Jeg så Annie begynne å falle, og deretter så jeg hvor lei seg hun ble," sa hun. "Jeg ville heller falle ned trappen for Annie enn å se henne falle."

Tanken slo meg umiddelbart ved Ånden: "Det er nestekjærlighet."

## De vokser i troen

Min mann underviste nylig barna våre om historien om Moses. Jeg sa: "Jeg syns moren til Moses hadde fantastisk tro! Hun sendte ham nedover elven og ba om at vår himmelske Fader måtte beskytte ham. Kan dere forestille dere hvilken tro hun måtte ha for å overlate barnet sitt til vår himmelske Fader?"

Lucy spurte: "Mamma, har du så stor tro?"

Det var et dypt spørsmål. Jeg tenkte på det et øyeblikk, og så fortalte jeg om noen erfaringer jeg har hatt da jeg har klart å stole på Herren. Samtalen som fulgte, var oppbyggende for hele familien. Spørsmålet hennes dukker stadig opp i tankene mine. Det gir meg styrke å vite at jeg kan ha tro som Moses mor.

Når jeg vandrer ved tro, ber og studerer lydlig, bruker Herren mine erfaringer som mor til å undervise meg i sin lære ved Ånden. Og han underviser meg ofte, uavhengig min begrensede tid som mor. ■

*Artikkelforfatteren bor i Idaho, USA.*

# SABBATSDAGENS velsignelser

*Hellige over hele verden snakker om hvordan de har blitt velsignet på unike måter ved denne spesielle, hellige dagen.*

**Av Marissa A. Widdison**

Kirkens tidsskrifter

**F**orestill deg at du mottar ditt livs viktigste innbydelse – en sjanse til å tilbringe en dag sammen med Jesus Kristus. Hvordan ville du forberede deg åndelig og fysisk for en slik dag? Hvilke velsignelser ville du håpe skulle komme av et slikt besøk?

Herren har oppfordret oss alle til å sette av en dag til å kommunisere med ham – sabbatsdagen, som han har velsignet og helliget (se 2 Mosebok 20:11). Hvilke velsignelser nyter du når du holder sabbaten hellig? Her er noen tanker fra medlemmer over hele verden som kan vekke dine egne tanker og tilskyndelser.

## **Nærhet til Gud og Kristus**

Søster Andrea Julião fra São Paulo i Brasil oppdaget at akkurat slik forholdet til jordiske venner blir sterkere når vi tilbringer tid sammen, blir vårt forhold til vår himmelske Fader sterkere når vi fokuserer på ham i løpet av sabbaten.

Da hun besøkte familiemedlemmer som ikke var medlem av Kirken, bestemte søster Julião seg for å stå opp tidlig søndag morgen og prøve å finne en siste-dagers-hellig kirkebygning i området. Mens familien forberedte seg til spennende fornøyelser, lette søster Julião rundt i nabolaget

til hun møtte en som pekte på et spir i det fjerne. Søster Julião deltok på Kirkens møter. “Jeg hadde en fantastisk sabbatsdag,” sa hun. “Jeg følte min himmelske Faders kjærlighet så sterkt. Jeg følte at han gleder seg når hans barn er lydige mot hans læresetninger. Jeg fikk et sterkere vitnesbyrd om Jesu Kristi Kirke.”

## **Helbredelse og lindring**

President Russell M. Nelson, president for De tolv apostlers quorum, talte om hvordan sabbaten var til velsignelse for ham som ung yrkesaktiv: “Jeg fant første gang glede i sabbaten for mange år siden, da jeg var en travel kirurg, og jeg visste at sabbaten ble en dag for personlig helbredelse. På slutten av hver uke var hendene mine såre etter gjentatte ganger å ha skrubbet dem med såpe, vann og en stiv børste. Jeg trengte også avkobling fra byrden av et krevende yrke. Søndag ga sårt tiltrengt lindring.”<sup>1</sup>

## **Finn tid til slektshistorie**

For ikke lenge siden holdt 10 år gamle Eliza fra Edmonton i Alberta i Canada tale på nadverdsmøtet om én måte hun har blitt velsignet ved å fokusere på aktiviteter





ILLUSTRATIONER: PASCAL CAMPION



som passer på sabbaten. Ettersom Eliza noen ganger kjedet seg på søndager, besluttet hun og familien at kartotekføring ville være en god aktivitet å prøve. Eliza oppdaget snart at hun elsket å jobbe med navnene og opptegnelsene. “Når jeg begynner, ønsker jeg bare å fortsette å gjøre det for alltid,” fortalte hun forsamlingen.

Da Elizas oldemor hørte hvor glad hun var i slektshistorie, lærte hun Eliza å legge til historier og bilder i familietreet på nettet. “Det er så gøy. Jeg elsker det!” sa Eliza. “Når jeg gjør slektshistorie, føler jeg Elijahs ånd. Det er en fantastisk følelse.”

### En oppbygget sjel

Søster Cheryl A. Esplin, førsterådgiver i Primærs øverste presidentskap, vitnet om velsignelsen ved å ta nadverden på sabbatsdagen: “Når jeg tar del i nadverden, ser jeg noen

ganger for meg et maleri som skildrer den oppstandne Frelseren med armene utstrakt, som om han er rede til å ta imot oss i sin kjærlige omfavnelse. Jeg elsker dette maleriet. Når jeg tenker på det mens nadverden blir forrettet, blir min sjel oppløftet, og jeg kan nesten høre Frelserens ord: ‘Se, min barmhjertighets arm er utrakt mot dere, og hver den som vil komme, ham vil jeg ta imot, og velsignet er de som kommer til meg’ [3 Nephi 9:14].”<sup>2</sup>

### Anledninger til å tjene

Eldste L. Tom Perry (1922–2015) i De tolv apostlers quorum sa at en av grunnene til at vi trenger å hvile fra vårt arbeid på søndager er at det hindrer våre “muligheter til å hjelpe andre”.<sup>3</sup>

Tjeneste på sabbaten er noe søster Zola Adjei ble glad i under oppveksten i Kpong gren i Ghana. Mens de var



hjemme fra kostskolen i sommerferien, gikk hun og andre ungdommer i grupper for å besøke medlemmer av grenen som de ikke hadde sett på en stund. “Det var et offer, fordi de fleste av oss var veldig sultne etter kirken, og vi var så langt hjemmefra at vi ikke hadde tid til å spise og samles igjen,” sa søster Adjei. Men offeret var verdt det, ettersom de fikk be og synge salmer sammen med de andre grensmedlemmene og invitere dem til kirken og aktiviteter. En av ungdommene tilbød seg å gå sammen med dem til kirken neste søndag.

“Denne praksisen knyttet et bånd mellom oss,” sa søster Adjei. “Noen av oss har forblitt gode venner på grunn av beslutninger vi tok for å gå ut og bringe tilbake våre bortkomne venner ved å gi avkall på et par timer av sabbatsdagen vår.”

### Misjonæranledninger

I dagens samfunn vil det å gjøre søndagen til en hellig dag utvilsomt skille oss ut – noe som vil gi oss muligheter til å dele evangeliet med andre på en naturlig måte når de legger merke forskjellen i vår ukentlige rutine. Familien Davies opplevde dette mens de bodde på øya Grenada med sin unge datter Adrielle. “Ingen av Adrielles venner er medlem av Kirken, og selv om mange av dem tror på Gud, er søndagen bare en dag i helgen for dem,” forklarte søster McKenzie Lawyer Davies, Adrielles mor.

For noen måneder siden ble Adrielle invitert i et fødselsdagsselskap på en kino på søndag. Familien bestemte seg for å levere en gave istedenfor å gå på kinoen og selskapet. “Fordi vi bare stakk innom for å ønske dem vel, var vi i stand til dele vår tro om sabbaten med dem på en vennlig og åpen måte,” sa søster Lawyer Davies. “Det gjorde meg lykkelig at den lille jenta mi allerede delte evangeliet med andre.”

### Beskyttelse mot verdslighet

Lære og pakter 59:9 lyder: “Og for at du mer fullkomment kan holde deg ubesmittet av verden, skal du gå til bønnens hus og ofre dine sakramenter på

min hellige dag.” Vår tids profeter og apostler har understreket at det å holde oss “ubesmittet av verden” både er en oppfordring og en lovet velsignelse som virker hånd i hånd.

President James E. Faust (1920–2007), annenrådgiver i Det første presidentskap, forklarte for eksempel at når vi unngår verdslige distraksjoner på sabbatsdagen, blir vi velsignet med beskyttelse mot å bli for opptatt av verdslige ting: “I denne tiden med økende tilgang til og fokus på materialisme, finnes det en sikker beskyttelse for oss selv og våre barn mot vår tids landeplager. Nøkkelen til denne sikre beskyttelsen finnes overraskende nok i helligholdelse av sabbaten.”<sup>4</sup>

### Kvalitetstid for familien

Familien Olson i Brigham City, Utah oppdaget at bare å endre en liten del av sabbaten kan gi store velsignelser. Istedenfor å se på vanlige TV-programmer på søndag, fokuserer de på Kirkens medier. De har oppdaget at det å se bibelvideoer (se BibleVideos.org) sammen med barna innbyr Ånden, og det får barna til å stille spørsmål som fører til gode familiesamtaler.

“Å ikke se på TV på sabbaten førte til den største endringen i fokus for meg,” sa søster Lacey Olson. “Vi føler kanskje at det er mange regler med hensyn til søndagen, men sabbaten er en dag uten begrensninger med hensyn til tjeneste og kjærlighet. Hvis vi velger det, kan sabbatsdagen gi oss den fornyelse vi trenger til å kunne møte verden den neste uken.”

Herren lærer oss i Skriftene: “Kom hviledagen i hu, så du holder den hellig” (2 Mosebok 20:8). Når vi forstår at sabbaten er en verdifull anledning til å gjøre krav på åndelige velsignelser, blir disse ordene en oppfordring fra ham. Hvordan vil vi reagere? Hvilke løfter er i vente for oss selv og vår familie? ■

#### NOTER

1. Russell M. Nelson, “Sabbaten er en lyst,” *Liahona*, mai 2015, 129.
2. Cheryl A. Esplin, “Nadverden – en fornyelse for sjelen,” *Liahona*, nov. 2014, 13.
3. L. Tom Perry, “Sabbaten og nadverden,” *Liahona*, mai 2011, 9.
4. James E. Faust, “Herrens dag,” *Lys over Norge*, jan. 1992, 38.

# Mer like enn forskjellige

*Når unge kvinner går over til  
Hjelpeforeningen og søstrene tar  
imot dem, oppdager begge gruppene  
raskt at de har mye til felles.*

I løpet av en felles aktivitet for Hjelpeforeningen og Unge kvinner ble en 18 år gammel laurbærpике og en 81 år gammel kvinne bedt om å fortelle om sitt første stevnemøte. “Begge ble positivt overrasket over å høre likheter mellom to opplevelser som var mange tiår fra hverandre.”<sup>1</sup> De oppdaget at de hadde mer til felles enn de trodde.

Overgangen fra Unge kvinner til Hjelpeforeningen kan ofte virke nervepirrende, og til tider også skummel. Som ung kvinne spør du kanskje: “Har jeg noe til felles med disse eldre kvinnene? Finnes det en plass for meg i Hjelpeforeningen?”<sup>2</sup>

Svaret på disse spørsmålene er et rungende ja! I likhet med de to kvinnene i historien ovenfor, vil du kanskje oppdage at dere har mer til felles enn du trodde. Og “ja”, det finnes en plass for deg i Hjelpeforeningen. Men i likhet med alle overganger fra ett stadium til et annet i livet, må vi samarbeide for å lykkes.





## UNGE KVINNER



**Av Bonnie L. Oscarson**  
Unge kvinners øverste president

Jeg lover dere unge kvinner at når dere gjør en innsats for å bli kjent med søstrene i menigheten, vil de være til velsignelse for dere, og dere vil være til velsignelse for dem. Hopp uti med begge føtter og la alle få vite at du er klar til å være et aktivt medlem av en av de eldste og største kvinneorganisasjoner i verden. Du er en viktig del av arbeidet med å frelse sjeler i de siste dager, og som en paktslojal datter av din himmelske Fader, er du klar til å gjøre din del for å bygge opp Guds rike på jorden. Forbered deg til å oppleve noe fantastisk.

### Hva kan 18 år gamle laurbærpiker gjøre?

Når du ser deg rundt i Hjelpeforeningens rom fullt av søstre i alle aldre, kan du stille deg spørsmålet: "Hva kan jeg lære av disse bemerkelsesverdige kvinnene?" Når du åpner ditt sinn og ditt hjerte, vil du bli overrasket over vennskapene du vil utvikle med søstre som er eldre enn deg, men som har mye å dele i form av erfaring og visdom.

### Hva kan ledere i Unge kvinner gjøre?

Din holdning til å være et aktivt medlem av Hjelpeforeningen kan ha stor innflytelse på hva de unge kvinnene i klassen føler for det. Du kan fortelle om personlige erfaringer som viser hvordan du har blitt velsignet eller hvordan andre har blitt velsignet ved deltagelse i Hjelpeforeningen. Du skulle oppmuntre og hjelpe 18 år gamle laurbærpiker til å glede seg til overgangen til Hjelpeforeningen.

## HJELPEFORENINGEN



**Av Linda K. Burton**  
Hjelpeforeningens øverste president

Hvordan kan dere som søstre i Hjelpeforeningen veilede og hjelpe "nye søstre" å lykkes i vår avgjørende del av arbeidet med å frelse sjeler? Dere kan hjelpe dem å forstå at de er en viktig del av det hellige arbeidet i Guds rike. Å dele boken eller Internett-koblingen til *Døtre i mitt rike* kan bidra til å beskrive vårt hellige arbeid i Hjelpeforeningen.

Dere kan holde de unge kvinnene i armen og åpne deres hjerte for dem, idet vi sammen forbereder oss til evig liv. Dere kan utvide deres vennekrets for å innlemme unge kvinner. Ved å gjør dette, vil dere oppfylle Lucy Mack Smiths ønske for hennes første søstre i Hjelpeforeningen: "Vi må verdsette hverandre, våke over hverandre, trøste hverandre og motta lærdom så vi alle kan sitte ned i himmelen sammen."<sup>3</sup>

### Hva kan Hjelpeforeningens ledere og søstre gjøre?

Forstå at unge kvinner tar med seg talenter og evner og en iver etter å dele med andre. Pass på at de unge kvinnene har en venn å sitte sammen med når de kommer inn i Hjelpeforeningen. Gi dem anledninger til å tilføye sin entusiastiske gnist til Hjelpeforeningen. Vær klar over at ikke bare har dere stor innflytelse på disse yngre søstrene, men de kan også være kjærlige eksempler for dere. Hvis dere underviser leksjoner i Hjelpeforeningen, må dere sørge for å ta opp situasjoner for alle aldersgruppene dere underviser – ikke bare mødre. Unge kvinner kan også gis anledninger til å undervise i Hjelpeforeningen. Dere kan prøve å sette yngre og eldre søstre sammen som besøkende lærerinner, og ved andre anledninger til tjeneste. Dere kan være til velsignelse og bidra til å eliminere aldersbarrierer. ■

#### NOTER

1. Se Carole L. Clark, "Knit Together in Love," *Ensign*, okt. 1993, 25.
2. Se Bonnie L. Oscarson, "Help Young Women Embrace Move to Relief Society," *Church News*, 20. aug. 2014.
3. Lucy Mack Smith, i *Døtre i mitt rike: Hjelpeforeningens historie og arbeid* (2011), 25.

# Overgangen

## TIL HJELPEFORENINGEN



**T**fjor la søster Bonnie L. Oscarson, unge kvinners øverste president, og søster Linda K. Burton, Hjelpeforeningens øverste president, ut anmodninger på sine Facebook-sider. De ba unge kvinner og søstre i Hjelpeforeningen, så vel som foreldre, ledere og lærere som er engasjert i å hjelpe unge kvinner, om å fortelle om erfaringer med overgangen fra Unge kvinner til Hjelpeforeningen. De to presidentene fikk kommentarer fra hele verden.

Mange unge kvinner uttrykte begeistring over å være omgitt av sterke kvinner, mens andre var mer tilbakeholdne.

Her følger noen av kommentarene om å gjøre overgangen fra Unge kvinner til Hjelpeforeningen lettere. De er ordnet i to grupper: (1) Hva kan vi gjøre i Unge kvinner? og (2) Hva kan vi gjøre i Hjelpeforeningen?





## I Unge kvinner

### **1. DELTA PÅ HJELPEFORENINGENS ÅPNING.**

Mange ledere i Hjelpeforeningen inviterte de unge kvinnene til åpningen en gang i måneden, og laurbærpikene til en leksjon fra tid til annen.

Jill, en leder i Hjelpeforeningen, fortalte hva hennes menighet gjør. Hun skrev: "Vi oppfordrer unge kvinner til å sitte ved siden av en søster i Hjelpeforeningen før møtet og spørre henne om livet hennes. Det hjelper de unge kvinnene å se at søstre i Hjelpeforeningen ikke er så forskjellige fra dem."

### **2. BLI KJENT MED HVERANDRE I SOSIALE SAMMENHENGER.**

"Jeg husker godt da jeg hjalp til med oppvasken under en begravelseslunsj," skrev Rachel, en ung kvinne. "Jeg fikk anledning til å snakke og le sammen med de andre søstrene som var på kjøkkenet, og jeg følte meg som en del av gruppen. De uttrykte sin tillit til meg. Det var et stort øyeblikk for meg."

Bekah, en søster i Hjelpeforeningen, tok initiativet til å bli kjent med de unge kvinnene. Hun skrev: "Jeg bruker sosiale medier til å bli venner med

ungdommene og bli kjent med det de er opptatt av. Dermed blir vi venner."

### **3. LÆR AV KVINNER SOM ER GLAD I HJELPEFORENINGEN.**

"Jeg vokste opp i en by utenfor Stockholm i Sverige. Mor var enslig," skrev Britt-Marie. "Jeg var nesten 13 det året mor og jeg ble døpt. Når mor deltok på Hjelpeforeningens kveldsmøter, tok hun meg med så jeg ikke skulle være hjemme alene. Da jeg endelig fylte 18, kjente jeg alle søstrene og var glad i dem."

Paula skrev: "Som 14 år gammel konvertitt prøvde jeg å utføre tjeneste for enkene, de enslige mødrene og de mindre aktive søstrene. Snart inviterte de meg hjem til seg på familieaktiviteter. Som følge av dette, følte jeg at jeg hadde et rom fullt av mødre på min første søndag i Hjelpeforeningen."

"Mor, bestemor og tantene mine bar vitnesbyrd ved sitt eksempel," skrev Lindsey. "De tok meg med på tjenesteprosjekter. Jeg gledet meg virkelig til jeg offisielt skulle bli medlem av Hjelpeforeningen. Overgangen var ikke brå. Hjelpeforeningen var der jeg alltid følte at jeg skulle."

### **4. VÆR ET EKSEMPEL.**

"Jeg gledet meg veldig til å begynne i Hjelpeforeningen," sa Emily. "Jeg tror det blant annet skyldes at jeg alltid hadde et nært forhold til mine ledere i Unge kvinner. De behandlet meg med stor respekt. Jeg hadde ingen betenkeligheter med å slutte meg til søstrene i Hjelpeforeningen, fordi jeg antok at det ville være det samme med dem, og det var det."

"Jeg skulle ønske mine ledere i Unge kvinner hadde snakket mer med meg om Hjelpeforeningen og kjærligheten og søsterfellesskapet som finnes der," skrev Marisa.

"Ledere har stor innflytelse på hvordan unge kvinner ser Hjelpeforeningen som helhet," skrev Tessa. "Jeg tror det er viktig at ledere i Unge kvinner snakker positivt om Hjelpeforeningen og at søstrene i Hjelpeforeningen er imøtekommende."

"Jeg skulle ønske mine ledere i Unge kvinner ikke hadde fått Hjelpeforeningen til å virke som et kjedelig sted," skrev Amanda. "Som følge av dette, følte jeg det slik da jeg begynte der."

## I Hjelpeforeningen

### **5. GJØR OVERGANGEN TIL MER ENN EN ENGANGSHENDELSE.**

Selv om mange presidenter i Hjelpeforeningen gjør noe spesielt for å anerkjenne en ung kvinne på hennes første dag i Hjelpeforeningen, viste kommentarene at lederne også innså at overgangen til Hjelpeforeningen er langvarig.

Raquel, en leder i Hjelpeforeningen i Brasil fortalte hva hennes presidentskap gjorde: “(1) Vi ga hver ung kvinne en velkomstpakke på hennes første søndag. Dette var alltid et gledelig øyeblikk. (2) Som presidentskap hadde vi litt opplæring med dem slik at de visste at de kunne komme til oss. (3) Vi foreslo at unge

kvinner ikke skulle kalles til Primær eller Unge kvinner umiddelbart.”

### **6. GJØR LEKSJONENE RELEVANTE FOR ALLE SØSTRE.**

“I oppveksten var jeg vant til dype evangeliesamtaler med mor,” skrev Christy, “og jeg oppdaget at Hjelpeforeningen ofte var nærmere slike samtaler.”

Jillian skrev: “Jeg hadde lengtet etter åndelig innsikt og satte pris på å få den.”

“Jeg strevde med å forholde meg til leksjonene og til søstre som virket så mye eldre enn meg,” skrev Marisa.

“Det var spennende å høre synspunkter fra kvinner som kunne gi meg et perspektiv på vår jordiske hensikt som jeg ikke hadde sett ennå,” skrev Emily.

### **7. SITT SAMMEN MED EN VENN PÅ SØNDAG.**

“Jeg hadde ikke et familiemedlem å sitte sammen med,” skrev Lacey, en ung kvinne. “Det betydde veldig mye for meg at søstre sa ‘Hei’ til meg eller satt sammen med meg.”

Kelly, en søster i Hjelpeforeningen, uttrykte det ganske enkelt. Hun skrev: “Hvis





man ikke føler seg velkommen, er det vanskelig å fortsette å komme.”

Dessverre var Nikki en søster som følte seg utilpass. Det hun skrev, minner oss om at det alltid er mer vi kan gjøre. “I situasjoner som min, forsvinner noen inn i inaktivitet. Hjelpeforeningen må være et sted hvor vi kan ta imot søstre i alle aldre, uansett hvem de er eller hva de har gjort.”

Crystal gråt på sin første dag. Hun skrev: “Min tidligere leder i Unge kvinner la armen rundt meg og inviterte meg til å sitte sammen med henne. Jeg var sammen med hustruer, mødre og bestemødre. Jeg forklarte mine følelser, og de lyttet. For første gang følte jeg styrken ved å tilhøre en gruppe kvinner som prøver å bli mer lik Kristus. Jeg følte meg så velsignet som fikk være en del av denne verdensomspennende organisasjonen.”

## **8. GI UNGE KVINNER ANLEDNINGER TIL Å TJENE.**

“Jeg ble bedt om å spille piano på våre søndagsmøter,” skrev Amy. “Å vite at det var behov for meg, hjalp meg å knytte bånd til søstrene. Det er som det president Gordon B. Hinckley (1910-2008) sa om at nye medlemmer av Kirken trenger en venn, en oppgave og næring ved Guds gode ord [se “Finn lammene, fø fårene”, *Liahona*, juli 1999, 120]. Jeg trengte de samme tingene.”

En ny Hjelpeforenings-søster, Cate, skrev: “Jeg skjønnte at jeg hadde en viktig rolle i Hjelpeforeningen etter at jeg ble kalt som lærer. Jeg har lært mye. Jeg er ikke gift ennå, men jeg føler at jeg er klar for ekteskap og morsrollen takket være Hjelpeforeningen.”

Charlotte, en ung kvinne, tok initiativet. Hun skrev: “Jeg har sett etter muligheter til å tjene fordi jeg sjelden har anledning til å delta på søndagens møter i Hjelpeforeningen. Jeg har imidlertid fått rikelig med tjenestemuligheter, og det har lært meg betydningen av Hjelpeforeningen.”

## **9. VIT DU AT DU ER VELKOMMEN OG ØNSKET.**

Brooke skrev: “Det enkle ønsket kvinnene i menigheten hadde om å stille oss spørsmål om hva som var viktig for oss, betydde mye. Jeg innså at selv om disse kvinnene hadde andre livserfaringer enn meg, hadde vi fremdeles samme grunnleggende håp, drømmer og frykt.”

Robyn hadde det imidlertid vanskelig. “Jeg var ny, og den eneste på min alder i Hjelpeforeningen,” skrev hun. “I begynnelsen følte jeg at jeg ikke hørte hjemme der.” Men Robyn fortsatte å gå sammen med sin mor. “Sakte, men sikkert ble jeg kjent med kvinnene, og ble glad i Hjelpeforeningen og besøkende lærerinnens virksomhet.”



Deborah skrev:

“Jeg visste at jeg var Hjelpeforenings-søster da Bonnie, Hjelpeforeningens president, ba meg om hjelp til å rengjøre leiligheten til en søster. Søsteren hadde levd i fattigdom og uventet avgått ved døden. Mens vi varsomt gikk gjennom det som hadde vært en vanskelig slutt på livet hennes, kom vi over søsterens brudebilde. Der smilte en betagende og klarøyd brunette mot oss i sin hvite satengbrudekjole. Bonnie sa lavmælt: ‘Det er slik vi vil huske henne.’ Jeg følte kjærlighet til en søster som jeg ikke hadde møtt i jordelivet. Vi var søstre i Hjelpeforeningen. Bonnie og jeg avsluttet dagen med tårer og en klem.”

La oss virkelig bli en “krets av søstre”, som president Boyd K. Packer (1924–2015), president for De tolv quorum kjærlig kalte oss som søstre i Hjelpeforeningen. La oss bygge på det vi har til felles. Vår overgang fra Unge kvinner til Hjelpeforeningen er Guds måte for oss som hans døtre til å vokse og utvikle oss. Slik Hjelpeforeningens motto sier: “Nestekjærlighet svikter aldri” (se 1 Korinterbrev 13:8). ■



Av eldste  
Larry R. Lawrence  
i De sytti

# Lysset

## VED HØYLYS DAG

*Å samle oss så mye lys vi kan, er nøkkelen til å bestå jordelivets prøve.*

Ville du bli overrasket over å finne ut at hvor godt du lykkes i livet, avhenger av hvor mye lys du oppnår mens du er her? Hvor godt du lykkes handler ikke om hvor mye penger du tjener, hvor mange medaljer du vinner eller hvor mye berømmelse du oppnår. Det virkelige formålet med vår eksistens er å motta lys.

Vårt fysiske legeme vokser seg større når vi gir det næringsrik mat. Vår ånd blir klarere når vi gir den lys. "Gud er lys, og det er ikke noe mørke i ham" (1 Johannes 1:5). Vår himmelske Fader var en gang et dødelig menneske som gradvis utviklet seg til han ble en person med en fylde av lys. Han ønsker det samme for deg og meg, for en fylde av lys innebærer en fylde av glede.

Vår himmelske Fader elsker oss så høyt at da vi forlot vårt førjordiske liv for å komme til jorden, ga han oss en avskjedsgave: Kristi lys, vår samvittighet. Som Skriftene sier: "Ånden gir lys til hvert menneske som kommer til verden" (L&p 84:46).

Vår himmelske Faders største ønske er at vi følger det lys vi ble født med, slik at vi kan motta mer lys. Når vi fortsetter å følge det lys vår Fader gir oss, mottar vi mer lys, og vi blir mer lik ham.





## VI FÅR MER LYS NÅR VI:

- Viser andre kjærlighet.
- Studerer Skriftene.
- Adlyder budene.
- Lytter til Den hellige ånd.
- Utfører tempelarbeid.

Den hellige ånds gave – i tillegg til det lys vi ble født med – gir oss en stor fordel. Den er en av de største gaver vi kan motta i jordelivet, fordi den gir større muligheter til å motta lys og sannhet. Uten Den hellige ånd er vi som en som går langsomt hjem i mørket, med bare en lommelykt til å vise veien. Når vi tar imot Jesu Kristi evangelium og blir døpt, blir vi tilbudt en lyskaster og en veileder som kan veien. Da kan vi gå raskere og se veien på vår hjemreise.

### Motta mer lys

“Det som er av Gud, er lys, og den som mottar lys og blir i Gud, mottar mer lys, og dette lys blir klarere og klarere inntil som ved høylys dag” (L&p 50:24).

Dette verset oppsummerer fullkomment vår hensikt på jorden. Evig fremgang betyr ganske enkelt å motta mer lys. Etter hvert som vår ånd blir klarere og klarere, nærmer vi oss den “høylys[e] dag” da vi kan bli *som Gud* og være *hos Gud*.

Tenk på denne forståelsen av lys neste gang du deltar på en begavelsesessjon i templet. Du begynner i et rom med dempet belysning. Etter hvert som du vokser i kunnskap, blir rommet lysere. Til slutt bringer din reise i lys deg til det strålende celestiale rom. Vår opplevelse i templet er et symbol på vår reise på jorden. Det blir klarere og klarere inntil vi til slutt kommer tilbake til Herrens nærhet.

Umåtelig lys er et kjennetegn på alle oppstandne celestiale personer. Da engelen Moroni viste seg for Joseph på rommet hans,

sa den unge profeten at engelens “ansikt var i sannhet som lynet” (Joseph Smith – Historie 1:32). Matteus brukte de samme ordene til å beskrive englene ved Herrens grav, da han skrev at deres ansikt “var som lyn å se til” (Matteus 28:3 [se også Joseph Smiths oversettelse, Matteus 28:3, fotnote *a*]).

Når tiden er inne for oss til å oppstå, hvordan vil Herren avgjøre hvorvidt vi mottar et telestialt legeme, et terrestrialt legeme eller et celestialt legeme? Svaret er enklere enn du kanskje tror. Hvis vi har samlet nok celestialt lys i vår ånd, vil vi oppstå med et celestialt legeme. Hvis vi bare har samlet oss nok lys til å kvalifisere oss til et terrestrialt





eller telestialt legeme, er det denne herligheten vi vil motta i oppstandelsen.

Lære og pakter forklarer:



“Deres herlighet skal være den herlighet deres legemer blir levendegjort ved.

Dere som blir levendegjort ved en del av den celestiale herlighet, skal da motta, ja, en fylde av denne” (L&p 88:28–29).

Så lenge vi holder oss på den snevre og smale sti, og prøver å etterleve budene og forbedre oss, mottar vi mer lys. Men hva skjer når vi kommer bort fra veien og bryter Guds bud? Hva skjer med lyset vårt?

Skriftene er tydelige om dette: “Den som ikke omvender seg, skal til og med bli fratatt det lys han *har* mottatt” (L&p 1:33; uthevelse tilføyd). Med andre ord, mens noen mottar mer lys, er det andre som mister det. Satan kan ta fra oss lys når vi er ulydige mot sannheten (se L&p 93:39).

Det som er viktig å spørre, er hvordan vi kan få mer lys slik at det “blir klarere og klarere” i oss. Jeg vil foreslå fem måter.

## Vær glad i andre

En av de beste måtene å motta lys på er å lære å vise kjærlighet slik vår Fader i himmelen viser kjærlighet.

Vi kaller denne type kjærlighet for *neste-kjærlighet*. Mormon formaner oss til å “be til Faderen med all hjertets iver om å bli fylt med denne kjærlighet” (Moroni 7:48). Kjærlighet bringer raskt mer lys til vår ånd. Stridighet og sjalusi fratar oss lys.

Husk at det første bud er å elske Herren av hele vårt hjerte, vår sjel og vår forstand (se Matteus 22:37–38). Belønningen for å elske Gud og sette ham først i livet, er enorm. Jesus sa: “Hvis deres øye ene og alene er vendt mot *min* ære, skal hele deres legeme fylles med lys” (L&p 88:67; uthevelse tilføyd).

Det andre budet er å elske vår neste som oss selv (se Matteus 22:39). Dette kan være vanskeligere å gjøre fordi våre medmennesker ikke er fullkomne. Den virkelige hemmeligheten bak å lære å elske andre finnes i

å utføre tjeneste for dem. Det er derfor det faller helt naturlig å elske våre barn, selv om de også er langt fra fullkomne.

Jo mer du yter tjeneste, desto mer vil du føle kjærlighet, og jo mer du viser kjærlighet, desto mer lys mottar du. Misjonærer – både gamle og unge – får etter hvert en glød om seg som er synlig for andre. Heltidstjeneste blir belønnet med mye åndelig lys.

## Studer Skriftene

Det finnes ingen snarvei til å lære sannheten. Du må investere tid i å lese Skriftene og profetenes læresetninger. Hvis du ønsker å vokse åndelig, må du gi din ånd næring ved å nyte Guds ord hver dag. Ifølge Lære og pakter er sannhet bare et annet navn på lys (se L&p 84:45).

Før du åpner Skriftene hver dag, skulle du be om at du må lære noe nytt som vi gi din ånd mer lys. Søk deretter ny innsikt og forståelse. Tenk også etter: “Hvordan kan disse

ting som jeg leser, anvendes på mitt liv?” Du må være villig til å investere tid hvis du ønsker å få mer lys.

En beslektet kilde til lys for vår ånd finnes i å lære skriftsteder utenat. Eldste Richard G. Scott (1928–2015) i De tolv



apostlers quorum har sagt: “Skriftene er som pakker med lys som lyser opp vårt sinn” og at “stor kraft kan komme av å lære skriftsteder utenat”.<sup>1</sup> Utenatlærte skriftsteder blir en gave som du gir til deg selv – en gave som fortsetter å gi mer og mer lys.

### Adlyd budene

Når du oppdager budene i Skriftene, gå og etterlev dem. Hvis du for eksempel leser det guddommelige rådet om å “gå tidlig til sengs” og “stå tidlig opp” (L&p 88:124), gjør du lurt i å adlyde. Hvis du leser i Lære og pakter og kommer over budet “du skal ikke tale ondt om din neste” (L&p 42:27), bør du være forsiktig med hva du sier fra nå av. Når du lærer sannheten, må du anvende den for å få lys.

Hvis du får lys, men ikke bruker det, kan du miste det.

### Lytt til Den hellige ånd

En måte president Thomas S. Monson har mottatt så mye lys på er å lytte til Ånden. Han har lært å følge tilskyndelser og inntrykk som kommer til ham. Skriftene lærer oss: “Enhver som lytter til Åndens røst, kommer til Gud” (L&p 84:47).

Hvis du forventer å motta åndelige tilskyndelser, vil de komme. Hvis du følger dem, vil du motta flere. Hvis Den hellige ånd ber deg om å gjøre noe som er vanskelig (som å bryte en dårlig vane), og du lytter og adlyder tilskyndelsen, vil du oppleve raskere åndelig vekst og stor tilførsel av lys.

### Arbeid i templet

Når vi tenker på Herrens templer, er det naturlig å tenke på lys. Tenk for eksempel på det profeten Joseph Smith skrev om innvielsen av Kirtland tempel i 1836: “Folk fra nabolaget kom løpende til, (de hørte en uvanlig lyd inne fra bygningen og så et klart lys som en ildsøyle hvile på templet).”<sup>2</sup>

Vi kan oppnå så mye lys og sannhet ved å arbeide i templet at templet kan kalles Herrens universitet. Templets lys gjør enda større nytte for din ånd enn sollys gjør for kroppen. Du er velsignet hvis du jevnlig er i stand til å nyte dette himmelske lyset.

### Vær et lys

Ethvert tempel, ethvert møtehus, ethvert misjonskontor, ethvert siste-dagers-hellig hjem og ethvert medlem av Kirken skulle være et lys for verden. Som Peter påminnet de hellige på sin tid, har Gud kalt deg “fra mørket til sitt underfulle lys” (1 Peter 2:9).

Jeg ber om at vi må bruke hele vårt liv til å samle så mye lys vi kan i vår ånd. Jeg vitner om at dette er nøkkelen til å bestå jordelivets prøve. Jeg vitner om at vi kan motta lys ved å følge forslagene ovenfor. ■

#### NOTER

1. Richard G. Scott, “Skriftenes kraft,” *Liahona*, nov. 2011, 6.
2. Joseph Smith, i *History of the Church*, 2:428.





# Et syndfritt menneske

Inderlig ♩ = 104-120

Tekst: David B. Larsen  
Musikk: Janice Kapp Perry



1. En synd - fri, ren og hel - lig mann som kom til den - ne jord, Han  
2. En synd - fri, ren og hel - lig mann, helt ly - dig mot Guds plan, han  
3. En synd - fri, ren og hel - lig mann med hjer - tet søn - der - brutt da  
4. En synd - fri, ren og hel - lig mann som opp - sto tred - je dag, han



er Guds e - gen Sønn og så en e - vig sann - het stor: At  
un - der - kas - tet seg for Ham før den - ne jord ble skapt, for  
led han mer enn vi for - står, han led for syn - den vår. Hans  
kom fra gra - ven ut, slik vant han o - ver død for oss. I



u - ten Hans for - so - nings blod vil al - le gå for - tapt, og  
ba - re Je - su of - fer rent kan o - ver - vin - ne død. Hans  
ed - le of - fer var så stort, men no - e gjen - sto enn: Hans  
Kris - tus får vi al - le liv som vå - rens blom - ster - prakt. Hans

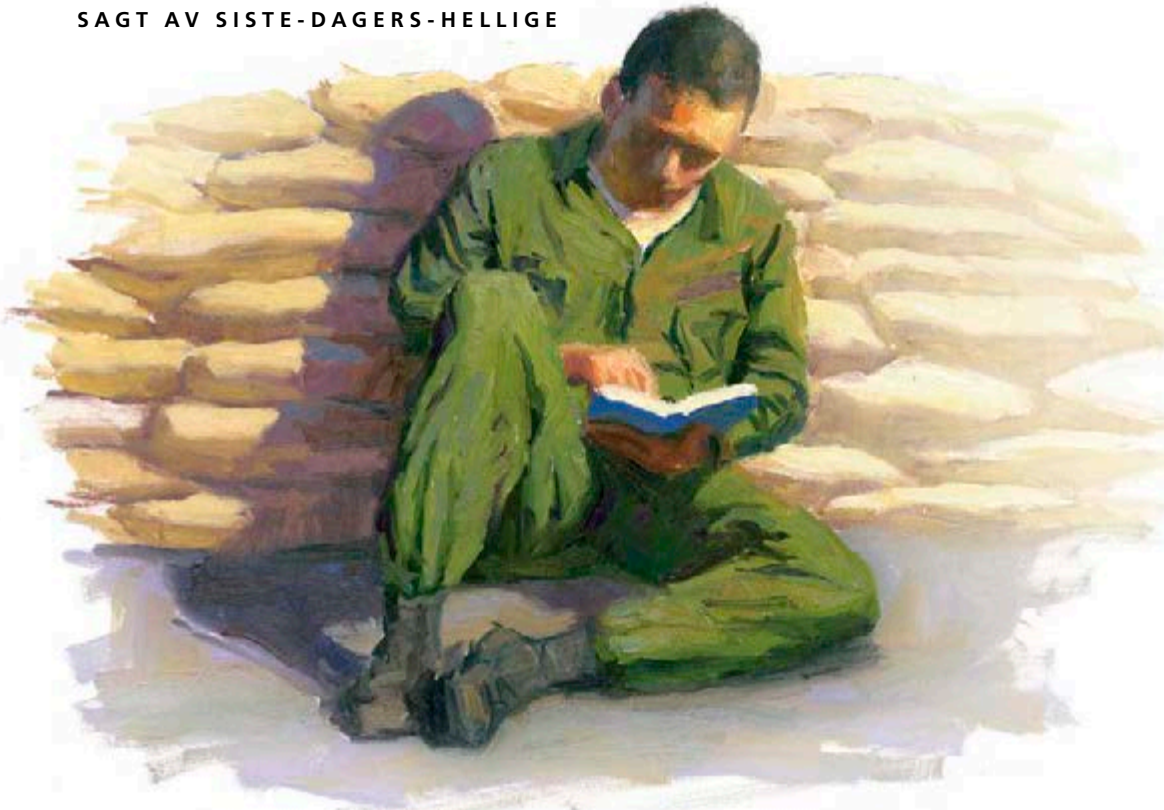


u - ten det - te of - fer stort Guds verk til - in - tet - gjort.  
ed - le blod vil frel - se oss, vel - sig - ne hver i sær.  
ånd for - lot nå kor - set der, så in - gen skal gå tapt.  
sei - er o - ver kors og grav den pri - ser vi i dag.



Inspirert av eldste Jeffrey R. Holland,  
"Der rettferd, kjærlighet og barmhjertighet  
møtes," generalkonferansen i april 2015.

© 2016 David B. Larsen og Janice Kapp Perry. Med enerett.  
Denne sangen kan kopieres til ikke-kommersiell bruk i kirken  
eller i hjemmet. Denne notis må komme med på alle kopier.



Mens jeg satt i bunkeren min og leste i Mormons bok, bestemte jeg meg for å gjøre som Skriftene lærer oss, og spørre Gud om Mormons bok var sann.

## KRIGEN GA MEG FRED

Fem dager etter fullført videregående skole vervet jeg meg i Forsvaret. Like før avreise til Vietnam fikk jeg en klar tilskyndelse om at dette var begynnelsen på en åndelig reise.

To timer etter at jeg kom til min nye enhet, eksploderte fiendens raketter i leiren. Et bombekasterangrep fulgte samme kveld. Alt virket spennende helt til den andre uken, da mange døde. Alvorstung begynte jeg å reflektere over meningen med livet.

Snart møtte jeg en leder for en helikoptergruppe. Han het Graig Stephens. En dag kom vi inn på emnet religion. Han fortalte meg at han var medlem av Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige, og spurte om jeg ønsket å vite mer. Selv om mor og far ikke var medlem av Kirken, hadde de lært meg å tro på Jesus Kristus.

Den kvelden satt vi i en tom bunker mens Graig leste den første

diskusjonen for meg. Det som gjorde størst inntrykk, var ikke diskusjonens logikk eller hvordan han fremla den, men snarere denne unge soldatens oppriktighet og ydmykhet.

I dagene som fulgte, underviste Graig meg de andre diskusjonene. Etter hver diskusjon knelte vi i bønn. Han spurte alltid om jeg ville be, men jeg fikk liksom ikke til det. Jeg husker at jeg ble forvirret over et prinsipp i læren, og besluttet at jeg ikke ønsket å høre mer om Kirken. Neste dag prøvde Graig å finne noen som kunne besvare spørsmålene mine.

I kveldingen kom han til meg sammen med en helikopterpilot – en hjemvendt misjonær – fra en annen tropp. Han besvarte spørsmålene mine og vitnet om at han visste at Kirken var sann. Så sa han at jeg var like klar for dåp som noen han noen sinne hadde sett. Jeg fikk ikke frem

et ord. Da han hadde snakket ferdig, tenkte jeg: “Han har faktisk rett.”

Ikke lenge etter, mens jeg satt i bunkeren min og leste i Mormons bok, bestemte jeg meg for å gjøre som Skriftene lærer oss, og spørre Gud om Mormons bok var sann (se Moroni 10:4–5). Jeg bøyde hodet og henvendte meg til Herren med min anmodning. Så snart jeg gjorde det, følte jeg en ubestridelig varme og fred som jeg aldri hadde opplevd. Jeg visste at Gud hadde besvart min bønn. Jeg visste at Mormons bok var sann. Etersom jeg visste at Mormons bok var sann, visste jeg at Joseph Smith måtte være en profet. Kort tid senere ble jeg døpt i Tonkinbukten.

Da jeg kom opp av dåpens vann, følte jeg meg helt ren. Livet hadde aldri vært så godt. Jeg måtte reise tusenvis av kilometer til en krigssone, men til slutt fant jeg den fred min sjel hadde søkt. ■

Robert Swenson, Alabama, USA



## ER DET NOE JEG KAN GJØRE?

Jeg satt i min egen stue og gråt. Det var bare noen dager siden jeg hadde hatt en spontanabort, og jeg kunne ikke slutte å tenke på tapet av barnet vårt. Så mye minnet meg om tragedien, ikke minst skapet fullt av mammaklær.

Hver gang jeg kom inn på rommet mitt, syntes klærne å stirre på meg fra kleshengerne sine. De fleste av dem var helt nye og aldri brukt, noe som minnet meg om at jeg ikke lenger var gravid. Jeg var fremdeles for svak til å stå oppe i mer enn noen sekunder for å legge dem bort.

Plutselig var det noen som banket på døren. Da jeg åpnet, var det min besøkende lærerinne som sto i døren. Det var den samme besøkende lærerinnen som hadde passet barna da legen bekreftet for min mann og meg at jeg hadde gjennomgått spontanabort.

Jeg lå i sengen mens hun brettet klærne mine og la dem forsiktig i kasser.

“Er det noe jeg kan gjøre for deg?” spurte hun.

“Ja,” svarte jeg. “Jeg trenger hjelp til å legge bort mammaklærne mine.”

Jeg fulgte henne inn på soverommet, og tømte skuffer og kleshengere. Så lå jeg i sengen mens hun brettet klærne mine og la dem forsiktig i kasser. Etter at hun hadde tapet kassene igjen og båret dem ned i underetasjen så jeg slapp å se på dem, ble jeg lettere stemt.

Etterpå gikk hun ut på kjøkkenet, fylte oppvaskmaskinen, tørket av benkene og ryddet opp – ting jeg fortsatt ikke var i stand til å gjøre. Da

hun dro, var huset rent, klærne mine var ute av syne, og hjertet mitt var ikke fullt så tungt lenger.

Apostelen Johannes sa: “Frykt er ikke i kjærligheten, men den fullkomne kjærlighet driver frykten ut” (1 Johannes 4:18). Når vi strekker oss ut for å dele Frelserens kjærlighet med andre, blir vi styrket av hans mot. Fordi min besøkende lærerinne var fylt med Kristi kjærlighet, kom hun straks da Ånden tilskyndet henne til å komme.

Vi mottok mange uttrykk for kjærlighet i denne fryktelige tiden, blant annet blomster, kort, muffins og barnepass, og vi verdsatte alt sammen. Men det som hjalp mest, var da min besøkende lærerinne, uten å vite hvor sårt jeg trengte henne, banket på døren min og spurte: “Er det noe jeg kan gjøre for deg?” ■

Loralee Leavitt, Washington, USA



## BJØRNEBÆRBUSKER

**B**jørnebær vokser som ugress på vestkysten av Canada. Plantene vokser og gror overalt og vil ta over alt de kan nå – jorder, fortau, veier og strender er fulle av bjørnebærbusker. Om høsten samarbeider naboer om å plukke bær for å bruke dem hjemme.

Da jeg var med og plukket bjørnebær et år, besluttet jeg at jeg ikke bare skulle plukke nok til å lage syltetøy til meg og familien, men jeg skulle også lage mer for å gi til søstrene jeg er besøkende lærerinne for. Det beste stedet å plukke bjørnebær i nabolaget mitt, var nede ved barneskolen, hvor stier og jorder er fulle av busker som er opptil 2,5 meter høye. Jeg hadde

allerede vært der og plukket uken før, og jeg visste at mange andre allerede hadde vært der, så det var lite sannsynlig at det var mye bær igjen.

Da jeg forberedte meg til å plukke bær igjen, tenkte jeg at jeg skulle prøve å plukke et annet sted. Da jeg kikket ut kjøkkenvinduet, kunne jeg se en ledig tomt ved siden av gaten. Det var nesten ingen som gikk der, og busker var spredt ut over 4 mål jord. Der måtte det da være mye bær som ingen hadde plukket. Jeg satte bøttene mine bak i bilen og kjørte dit.

Snart var jeg varm, oppskrapet og forvirret der jeg sto midt blant buskene. Buskene var bare, fulle av

torner og uten noe tegn til blomster eller bær. Jeg hadde funnet nøyaktig tre bær på hele området, og jeg kunne ikke forstå hvorfor. Men syltetøyglassene mine måtte fremdeles fylles, så jeg dro til skolen for å se om det var bær igjen der.

Da jeg kom til skolens jorder, fant jeg enda mer bær enn jeg trengte, og flere som fremdeles trengte å modnes, selv om mange allerede hadde plukket der. Jeg innså plutselig hva som hadde hendt: Bjørnebærbusker produserer mye mer når bærene høstes. Fordi nabolaget vårt hadde delt denne jordlappen i mange år, svarte buskene med avlinger år etter år. Der buskene

**J**eg dro til skolen for å se om det var bær igjen der.





## HJELP MIN VANTRO

ikke hadde blitt brukt, forble de tørre og ufruktbare. Ved å dele denne bjørnebærslappen i årenes løp, hadde vi skapt overflod – det var mer bær enn alle trengte til sammen.

Denne opplevelsen minnet meg om hvordan tiende og fasteoffer fungerer. Herren har lovet oss at når vi betaler tiende, vil han “åpne himmelens sluser for [oss] og utøse en velsignelse over [oss] som det ikke skal være plass til å ta imot” (3 Nephi 24:10). Når vi deler det vi har gjennom inspirerte programmer i Kirken, kan vi skape timelig og åndelig liv for familien, lokalsamfunnet og oss selv. ■  
Rhiannon Gainor, California, USA



En helg våknet jeg og var ute av stand til å høre på venstre øre. Jeg ringte en øre-, nese-, halslege og avtalte en time.

Legen sendte meg umiddelbart til en audiolog for en hørselstest. Jeg begynte å bli bekymret da jeg ikke kunne høre noen av testlydene på venstre øre. På slutten av testen konkluderte audiologen med at jeg hadde nevrologisk hørselstap, noe som betyr at en hjerne-nerve som brukes til å høre, var skadet.

Jeg ble sjokkert. Jeg var bare 26 år gammel, og snakket allerede om behovet for høreapparat. En av mine største lidenskaper er musikk. Ville jeg fremdeles kunne spille på instrumentene mine og synge?

Legen foreskrev et steroid for å se om det ville hjelpe, men han var overbevist om at hørselstapet mitt var permanent.

Følelsene fikk snart overhånd over meg, og jeg fikk tårer i øynene. Jeg var redd for hva fremtiden kunne bringe, og jeg var trist fordi jeg aldri ville høre normalt igjen.

Den kvelden foreslo min mann Brian at han kunne gi meg en prestedømsvelsignelse. Jeg forventet at velsignelsen ville gi meg trøst og styrke til å takle hørselstapet, men i stedet lovet Brian i velsignelsen at hørselen min ville bli fullstendig gjenopprettet. Jeg kunne ikke tro det.

“Mannen min må ta feil,” tenkte jeg. Legen hadde sett mange tilfeller som mitt, og han sa at jeg ikke ville få hørselen tilbake.

Etterpå spurte jeg Brian om han trodde at den lovede velsignelsen var hans vilje eller Herrens. Brian sa at han hadde følt en sterk tilskyndelse til å gi dette løftet. Jeg var ikke overbevist.

Mens jeg tenkte på situasjonen min, mintes jeg et skriftsted i Markus-evangeliet hvor Jesus forteller en fortvilet far at “alt er mulig for den som tror”. Mannen svarte: “Jeg tror! Hjelp min vantro” (Mark 9:23–24). Dette var min bønn til min himmelske Fader den kvelden. Jeg ønsket å tro at jeg ville bli helbredet, men jeg var usikker. Jeg manglet tro på at Herren ville hjelpe meg i min krise.

Etter bønnen tenkte jeg på en leksjon jeg hadde undervist de unge kvinnene om kraften i prestedømsvelsignelser. Jeg hadde oppfordret klassen til å be om velsignelser, og sagt at Herren kan helbrede syke ved hjelp av velsignelser. Hvordan kunne jeg forvente at de skulle tro meg hvis jeg manglet tro? Jeg bestemte meg for å sette min lit til Herren – han hadde ikke løyet for meg før.

To uker senere kom hørselen helt tilbake. Audiologen og legen ble sjokkert.

Jeg vil alltid være takknemlig til vår himmelske Fader for at jeg fikk hørselen tilbake, men jeg er enda mer takknemlig for lærdommen jeg fikk. Selv om det ikke alltid er på den måten vi blir lovet i en velsignelse, vet jeg at Herren vil velsigne oss hvis vi har tro på og setter vår lit til ham. ■  
Stephanie Hughes, Texas, USA

# FØL ÅNDEN I INSTITUTT

**Noen ganger  
følte jeg at det  
negative miljøet  
ved universitetet  
tyngtet meg. Da jeg  
følte stemningen på  
Institutt, visste jeg at  
jeg ikke var alene.**

Av Jennifer Bohorquez Gomez

**D**a jeg begynte på universitetet, elsket jeg å være en del av studentmiljøet og se mine jevnaldrendes entusiasme. Takket være min himmelske Fader, Det vedvarende utdannelsesfond og støtte fra familien min, var drømmen i ferd med å gå i oppfyllelse.

I løpet av de første ukene med forelesninger ble jeg klar over det harde arbeidet som ventet meg i løpet av de

neste fem årene – hjemmearbeid, prøver og prosjekter. Jeg begynte å elske karrierevalget og universitetet mitt, men jeg forsto også at jeg inntil da hadde levd i en boble. Jeg så tydelig at jeg var annerledes enn andre studenter. De lyttet til musikk med slibrige tekster, og samtalene deres hadde en tendens til å handle om å være umoralsk, bruke narkotika og drikke alkohol i helgene.

Klassekameratene mine inviterte meg mange ganger med på helgeaktivitetene deres. Da jeg forklarte mine normer og min religion, var det mange som respekterte mine synspunkter og sluttet å insistere på at jeg skulle bli med dem, men enda flere latterliggjorde min tro. Jeg prøvde å ikke bry meg om disse kommentarene, men jeg tenkte: "Kan jeg leve med dette hele tiden?" Jeg ba stadig om at jeg måtte motta styrke og ikke føle meg alene. Men jeg følte ikke at disse bønnene ble besvart. Jeg innså at det som foregikk rundt meg på universitetet, ikke ville forandre seg. Selv

om jeg gikk på universitetet, fortsatte jeg å delta i Unge kvinner, men så en søndag på nadverdsmøtet fikk jeg høre om Institutt. Jeg bestemte meg for å gå på Institutt førstkommande onsdag for å stille et spørsmål jeg hadde om Det vedvarende utdannelsesfond.

Etter en lang og hektisk dag ved universitetet dro jeg til Institutt. Jeg tok kollektivtransport, satte meg ned og begynte å lese neste kapittel av skolearbeidet. Jeg sukket dypt, ønsket en pause og så opp, bare for å se noe upassende som foregikk i nærheten av meg. Jeg gikk av på stoppet mitt og gikk til Institutt, mens jeg tenkte mye på skolearbeidet jeg måtte levere dagen etter.

Selv om jeg etterlevde evangeliets normer, var jeg tyngtet av miljøet ved universitetet da jeg kom inn i Instituttbygningen. Jeg kom inn og så unge voksne studenter som var sømmelig kledd, og hørte dem snakke ærbødig med hverandre. Hvilke kurs skulle de ta denne terminen? Lære og pakter? Mormons bok? Misjonærforberedelse?

Jeg gikk bort til sekretæren, fikk svar på spørsmålet jeg hadde kommet for å stille, og snudde meg for å dra. Ved utgangen snudde jeg meg og følte stemningen på Institutt. Jeg gikk ut døren, og fikk tårer i øynene fordi jeg følte stor glede. Jeg tok kollektivtransport hjem, mens jeg gråt og smilte. En uutslettelig tanke slo meg: Jeg var ikke alene.





I det øyeblikket fikk jeg svar på mine bønner. Jeg følte Ånden, tenkte på min opplevelse og takket min himmelske Fader for gleden ved å tro på evangeliet.

Da jeg kom hjem, ga jeg mor en klem og fortalte henne om min fantastiske opplevelse hvor jeg hadde følt Guds kjærlighet. Han hadde aldri forlatt meg, men alltid vært med meg, og han er med hver enkelt av oss når vi trenger ham mest. Jeg deltok på Institutt gjennom hele studietiden, og møtte mange som fremdeles er mine gode venner. Men Jesus Kristus er vår beste kilde til kjærlighet og støtte, og overlater oss aldri til oss selv. ■

*Artikkelforfatteren bor i Colombia.*



### INSTITUTTETS KRAFT

“Jeg kjenner kraften som kommer ved samarbeid i Seminar- og Institutt-programmene. Det har beriket mitt liv, og jeg vet at det vil gjøre det samme for dere.

Det vil sette et beskyttende skjold rundt dere og holde dere borte fra verdens fristelser og prøvelser. Det ligger stor velsignelse i å ha kunnskap om evangeliet. Jeg vet ikke noe bedre sted for de unge i Kirken å få en spesiell kunnskap om hellige ting enn i Institutt- og Seminar-programmene.”

Eldste L. Tom Perry (1922–2015) i De tolv apostlers quorum, “Ta imot sannheten,” *Lys over Norge*, jan. 1998, 63.









Av eldste  
M. Russell Ballard

i De tolv apostlers  
quorum

# Vår Frelasers FORSONING

*Hvis vi virkelig kunne forstå vår Herre Jesu Kristi  
forsoning, ville vi innse hvor dyrebare en sønn  
eller datter av Gud er.*

I januar 2004 led vår familie et tragisk tap da vårt barnebarn Nathan omkom i en flyulykke. Nathan var på misjon i den russisktalende baltiske misjon. Han elsket folket og visste at det var et privilegium å tjene Herren. Tre måneder etter at jeg forrettet da han for evig ble viet til sin kjæreste, Jennifer, tok denne ulykken hans liv. Det at Nathan så brått ble tatt bort fra vår jordiske tilværelse, har gjort at vi alle har vendt vårt hjerte og sinn til vår Herre Jesu Kristi forsoning. Selv om det er umulig for meg å beskrive med ord den fulle betydning av Kristi forsoning, ber jeg om at jeg må kunne forklare hva hans forsoning betyr for meg og vår familie, og hva den også kan bety for deg og dine.

Frelserens dyrebare fødsel, liv, forsoning i Getsemane, lidelse på korset, begravelse i Josefs grav og hans strålende oppstandelse ble alt sammen en fornyet realitet for oss. Frelserens oppstandelse forsikrer oss alle om at også vi en dag vil følge ham og oppleve vår egen oppstandelse. Hvilken fred, hvilken trøst denne store gave er som kommer til oss på grunn av den kjærlighet og nåde Jesus Kristus, hele menneskehetens Frelser og Forløser, har. På grunn av ham vet vi at vi kan være sammen med Nathan igjen.

Det finnes ikke noe større uttrykk for kjærlighet enn den heltemodige forsoning som Guds Sønn utførte. Hadde det ikke vært for vår himmelske Faders plan, som ble lagt før verden ble til, ville hele menneskeheten – i fortid, nåtid og fremtid – i en svært realistisk betydning ha vært uten håp om evig fremgang. På grunn av

Adams overtredelse ble menneskene adskilt fra Gud (se Romerne 6:23), og ville være det for bestandig med mindre det ble funnet en måte å bryte dødens bånd på. Det ville ikke bli lett, for det krevde et stedfortredende offer av en som var syndfri og som derfor kunne påta seg alle menneskers synder.

---

## Han knelte blant de knudrete oliventrærne, og på en fantastisk måte som ingen av oss fullt ut kan forstå, påtok Frelseren seg verdens synder.

---

Heldigvis gjennomførte Jesus Kristus tappert dette offer i oldtidens Jerusalem. Der, i stillheten og ensomheten i Getsemane, knelte han ned blant de knudrete oliventrærne, og på en fantastisk måte som ingen av oss fullt ut kan forstå, påtok Frelseren seg verdens synder. Selv om hans liv var rent og syndfritt, betalte han den maksimale straff for synd – din, min og for alle som har levd. Hans psykiske, følelsesmessige og åndelige kval var så stor at han blødde fra hver pore (se Lukas 22:44; L&p 19:18). Likevel led Jesus villig for at vi alle kan få anledning til å bli vasket rene – ved vår tro på ham, ved omvendelse fra våre synder, ved å bli døpt ved riktig prestedømsmyndighet, motta Den hellige ånds rensende gave ved bekreftelse, og ved å akseptere alle andre nødvendige ordinanser. Uten Herrens forsoning ville ingen av disse velsignelser vært tilgjengelige for oss, og vi kunne ikke blitt verdige og beredt til å vende tilbake for å bo i Guds nærhet.

Jeg tror at hvis vi virkelig kunne forstå vår Herre Jesu Kristi forsoning, ville vi innse hvor dyrebar *en* sønn eller datter av Gud er. Jeg tror at vår himmelske Faders evigvarende hensikt for sine barn som oftest oppnås ved de små

og enkle ting vi gjør for hverandre. Midt i det engelske ordet *atonement* finner vi ordet *one* (en). Hvis alle mennesker forsto dette, ville det aldri være noen vi ikke ville ha omtanke for, uansett alder, rase, kjønn, religion eller sosial eller økonomisk situasjon. Vi ville strebe etter å etterligne Frelseren og ville aldri være uvennlige, likegyldige, respektløse eller ufølsomme overfor andre.

Hvis vi virkelig forsto forsoningen og hver sjels evige verdi, ville vi søke etter den egensindige gutten og jenta og alle andre egensindige Guds barn. Vi ville hjelpe dem å få vite hvilken kjærlighet Kristus har til dem. Vi ville gjøre alt vi kan for å forberede dem til å motta evangeliets frelsende ordinanser.

Når jeg tenker på mitt barnebarn Nathan og hvor dyrebar han er for oss, kan jeg klarere forstå og føle hvordan vår himmelske Fader må føle for alle sine barn. Vi ønsker ikke at Gud skal gråte fordi vi ikke gjorde alt vi kunne for å dele evangeliets åpenbarte sannheter med hans barn. Jeg ber om at dere vil søke å forstå forsoningens velsignelser, og at dere vil anstrenge dere for å være verdige til å tjene Herren på misjonsmarken. Det var Jesus som sa: “Om... dere skulle arbeide alle deres dager med å rope omvendelse til dette folk og bare bringer *én* sjel til meg, hvor stor skal ikke deres glede være med ham i min Faders rike!” (L&p 18:15; uthevelse tilføyd). Ikke bare det, men *Herrens glede* skal være stor over den sjel som omvender seg! For den *ene* er dyrebar for ham.

Vår himmelske Fader har søkt å komme oss imøte gjennom vår Frelsers forsoning. Han innbyr alle til å “komme til Kristus, som er Israels Hellige, og ta del i hans frelse og hans forløsnings kraft” (Omni 1:26). Han har lært oss at det er ved trofast å etterleve evangeliets prinsipper, ved å motta de frelsende ordinanser som har blitt gjengitt, ved vedvarende tjeneste og ved å holde ut til enden at vi kan vende tilbake til hans hellige nærhet. Hva annet i hele verden er i nærheten av å være så viktig som å vite dette?





-----

**Hvis vi virkelig forsto forsoningen og hver sjels evige verdi, ville vi søke etter den egensindige gutten og jenta og alle andre egensindige Guds barn. Vi ville hjelpe dem å få vite hvilken kjærlighet Kristus har til dem.**

-----

I dag blir en persons betydning dessverre ofte bedømt ut fra hvor stor tilhørerskaren er som han eller hun opptrer for. Det er slik media og sportsprogrammer blir vurdert, slik det som har felles betydning av og til blir avgjort, og det er ofte slik man oppnår offentlig status. Det kan være grunnen til at roller som far, mor og misjonær sjelden får stående applaus. Fedre, mødre og misjonærer "opptrer" for svært små forsamlinger. Men i Herrens øyne kan det være bare *én størrelse* på forsamlingen som er av evig betydning – og det er bare *én*, hver enkelt, du og jeg, og *hver enkelt* av Guds barn. Forsoningens ironi er at den er uendelig og evig, men likevel angår den hver enkelt, én person om gangen.

Undervurder aldri, aldri hvor dyrebar den *ene* er. Husk alltid Herrens enkle formaning: "Dersom dere elsker meg, da holder dere mine bud" (Johannes 14:15). Anstreng dere alltid for å leve verdig til alle de hellige velsignelser som er knyttet til vår Herre Jesu Kristi forsoning. I sorgen over adskillelsen fra vår kjære Nathan har vi opplevd den fred som bare vår Frelser og Forløser kan gi. Vår familie har vendt seg til ham, en for en. Og nå synger vi med større takknemlighet og forståelse:

*Å, hvilken glede stor han skjønner  
dem som tror  
og trofast er på jord!  
Å, hvilken glede stor for hver sjel som tror!  
("Jeg står helt forundret," *Salmer*, nr. 111.)*

Måtte dere gi andre og selv motta enhver velsignelse som vår Herre Jesu Kristi forsoning tilbyr. ■

*Fra en tale ved generalkonferansen i april 2004.*



*Hvis du ikke er sikker på hva du bør omvende deg fra og når, får du noen svar her.*

# ÅTTE MYTER om omvendelse

Omvendelse er ikke lett, og noen ganger er det smertefullt. Men du kan klare det. Det krever forandring og ydmykhet, og du kan klare det! Her er noen vanlige myter om omvendelse og noen virkelig gode svar.



### **MYTE NUMMER 1: *Jeg husker fremdeles min synd, så jeg kan ikke ha blitt tilgitt.***

“Satan vil prøve å få oss til å tro at våre synder ikke er tilgitt fordi *vi* kan huske dem. Satan er en løgner, han prøver å tåkelegge vårt syn og lede oss bort fra omvendelsens og tilgivelsens sti. Gud lovet ikke at *vi* ikke skulle huske våre synder. Å huske vil hjelpe oss å unngå å gjøre de samme feilene igjen. Men hvis vi holder oss sanne og trofaste, vil erindringen om våre synder blekne over tid.”<sup>1</sup>

– President Dieter F. Uchtdorf

### **MYTE NUMMER 2: *Jeg føler meg fremdeles skyldig, så jeg kan ikke ha blitt tilgitt.***

“Til de som virkelig har omvendt seg, men ikke synes å føle lindring, fortsett å holde budene. Jeg lover at lindringen vil komme i Herrens beleilige tid. Helbredelse tar også tid.”<sup>2</sup>

– Eldste Neil L. Andersen

### **MYTE NUMMER 3: *Dårlige tanker dukker bare opp, så det er ikke noe jeg kan gjøre med det.***

“Enkelte dårlige tanker kommer av seg selv. Andre kommer fordi vi innbyr dem ved det vi ser på og lytter til. Å snakke om eller se på uanstendige bilder... kan stimulere sterke følelser. Det vil friste deg til å se upassende [videoer] eller filmer. Slike ting omgir deg, men du må ikke være med på dette. Arbeid med å holde dine tanker rene ved å tenke på noe godt. Vi kan bare tenke på én ting om gangen. Benytt denne kjensgjerningen til å fortrenge stygge tanker. Gi fremfor alt ikke næring til tankene ved å lese eller se på ting som er galt. Hvis du ikke styrer tankene dine, vil Satan fortsette å friste deg til du til slutt lever dem ut.”<sup>3</sup>

– Eldste Richard G. Scott (1928–2015)

### **MYTE NUMMER 4: *Gud kan umulig være glad i meg lenger på grunn av mine feiltrinn.***

“Gud elsker alle sine barn, og han vil aldri slutte å elske oss og ha håp for oss. Vår himmelske Faders plan er klar, og hans løfter er store: ‘For Gud sendte ikke sin Sønn til verden for å dømme verden, men for at verden skulle bli frelst’ (Johannes 3:17).”<sup>4</sup>

– President Dieter F. Uchtdorf

### **MYTE NUMMER 5: *Syndene mine er så alvorlige at jeg ikke kan bli tilgitt.***

“Uansett hvor mange sjanser dere tror dere har gått glipp av, hvor mange feil dere føler at dere har gjort eller talenter dere tror dere ikke har, eller hvilken avstand fra hjem og familie og Gud dere føler at dere har reist, vitner jeg om at dere *ikke* har reist utenfor rekkevidden av guddommelig kjærlighet. Det er ikke mulig for dere å synke lavere enn det uendelige lys av Kristi forsoning skinner.”<sup>5</sup>

– Eldste Jeffrey R. Holland

### **MYTE NUMMER 6: *Jeg har sluttet å begå en alvorlig synd, så jeg trenger ikke å snakke med biskopen. Jeg kan bare be, så ordner det seg, eller bare si det til mor og far.***

“Herren har erklært at biskopen er en alminnelig dommer i Israel (se L&p 107:72, 74). Han har ansvar for å avgjøre verdigheten til medlemmene i menigheten. Ved ordinasjon og rettskaffen livsførsel er biskopen berettiget til åpenbaring fra Den hellige ånd når det gjelder medlemmene i hans menighet, inkludert deg.

Biskopen kan hjelpe deg gjennom omvendelsesprosessen på måter som dine foreldre eller andre ledere ikke kan. Hvis synden er alvorlig nok, kan han bestemme at dine privilegier i Kirken skal begrenses. Som en del av

omvendelsesprosessen kan han for eksempel be deg avholde deg fra å ta del i nadverden eller utøve prestedømmet i en periode. Han vil samarbeide med deg og avgjøre når du igjen er verdig til å gjenoppta disse hellige aktiviteter.”<sup>6</sup>

– Eldste C. Scott Grow

---

**MYTE NUMMER 7: *Jeg kan ikke snakke med biskopen, for da vil han se ned på meg.***

“Jeg lover at han ikke vil fordømme deg. Som en Herrens tjener vil han være vennlig og forståelsesfull når han lytter til deg. Deretter vil han hjelpe deg gjennom omvendelsesprosessen. Han er barmhjertighetens sendebud fra Herren, og vil hjelpe deg å bli ren gjennom Jesu Kristi forsoning.”<sup>7</sup>

– Eldste C. Scott Grow

---

**MYTE NUMMER 8: *Jeg har gjort det igjen, så jeg fortjener ikke å bli tilgitt. Kanskje jeg ikke kan forandre meg.***

“Noen ganger i vår omvendelse, i vår daglige innsats for å bli mer Kristus-lik, opplever vi at vi gjentatte ganger strever med de samme problemene. Som om vi bestiger et skogkledd fjell, ser vi ikke vår fremgang før vi kommer nærmere toppen og ser oss tilbake fra høyden. Bli ikke motløs. Hvis dere prøver å omvende dere, er dere i omvendelsesprosessen.”

I dette øyeblikk er det noen som sier: ‘Bror Andersen, du forstår ikke. Du kan ikke føle det jeg har følt. Det er for vanskelig å forandre seg.’

Du har rett i at jeg ikke forstår fullt ut. Men det finnes en som gjør det. Han vet det. Han har følt din smerte. Han har erklært: ‘I begge mine hender har jeg tegnet deg’ [Jesaja 49:16]. Frelseren er der, strekker seg til hver enkelt av oss og byr oss: ‘[Kom] til meg’ [3 Nephi 9:14]. Vi kan omvende oss. Vi kan!”<sup>8</sup>

– Eldste Neil L. Andersen

## Når du har bekjent, vil du føle deg bedre

**D**u er kanskje bekymret for hva biskopen vil si, hva han vil synes om deg. Du vil imidlertid oppdage at du ikke har noen grunn til bekymring. Han ønsker bare å hjelpe deg. Han vil ikke dømme eller fordømme deg. Biskopen vil forstå. Og når du har bekjent, vil du føle deg tusen ganger bedre, og når du er ren, er det fantastisk. Hvis du har et problem, så gjør noe med det nå. Jo før du gjør det, desto snarere vil du være ren og føle glede.

Molly Jeanette T.



## Behøver jeg ikke å snakke med biskopen?

**F**or en stund siden syndet jeg, og så holdt jeg en bønn og trodde at jeg virkelig hadde omvendt meg. En dag fikk jeg en sterk følelse av at jeg skulle ha en svært ærlig samtale med biskopen. Jeg snakket med biskopen, og han veiledet meg med hensyn til hvor jeg kunne bli bedre. Jeg fastet og ba inderlig. Denne gangen følte jeg at jeg virkelig hadde omvendt meg. Jeg vet at vår himmelske Fader bryr seg om oss, og at Kristi forsoning gir oss sann tilgivelse når vi omvender oss og bekjenner våre synder.

Awrellyano Gomes da S.



## Uansett hvor stor synden er, kan du alltid omvende deg

**J**esus Kristus gjennomgikk forsoningen for oss så vi kunne omvende oss fra våre synder. Profetene har utallige ganger sagt at uansett hvor stor eller liten synden er, kan du alltid omvende deg. Frelseren ønsker at du skal omvende deg, og han ønsker å hjelpe deg. Men han kan ikke tvinge seg inn i livet ditt. Du må slippe ham inn og la ham vite gjennom bønn at du ønsker eller trenger ham i livet ditt. Gjennom alle mine prøvelser vet jeg at Gud elsker meg.

Madison B.

## Du kan klare det

**H**vis du har falt, reis deg. Du har ledere og andre som er glad i deg og ønsker at du skal bli så god som mulig. Dere kan klare det sammen. Husk alltid at Jesus Kristus elsker deg og er med deg hele veien.

Michael Lee T.

## Omvendelse forandrer deg

**A**ha anledning til å føle meg tilgitt, er noe svært verdifullt for meg. Man føler seg bokstavelig talt frigjort fra en tung byrde i hjertet, og man føler seg elsket og trøstet. Hvis det er en utfordring å forandre seg, er det verdt å prøve. Det forvandler deg fullstendig til en annen person, den Gud ønsker at du skal være, den du kom til jorden for å kjempe for å bli, og enda bedre! Vær tapper!

Rodrigo Octavio A.



## Gud ønsker at du skal omvende deg

**O**mvendelse – for en fantastisk gave fra vår himmelske Fader. Han har gitt oss anledning til å bli ham lik ved hjelp av Kristi forsoning. Han *ønsker* at vi skal omvende oss og komme til ham. I likhet med Corianton, vil vi alle gjøre feil, noen alvorligere enn andre, men ALLE gjør dem. Og i likhet med Corianton, kan vi også omvende oss og forandre oss. (Se Alma 39–42.) Vår himmelske Fader elsker oss så høyt at han ønsker at vi skal vende tilbake til ham. Uansett hva du har gjort, finnes det en vei tilbake til fred og lykke. ■

McKayla J.

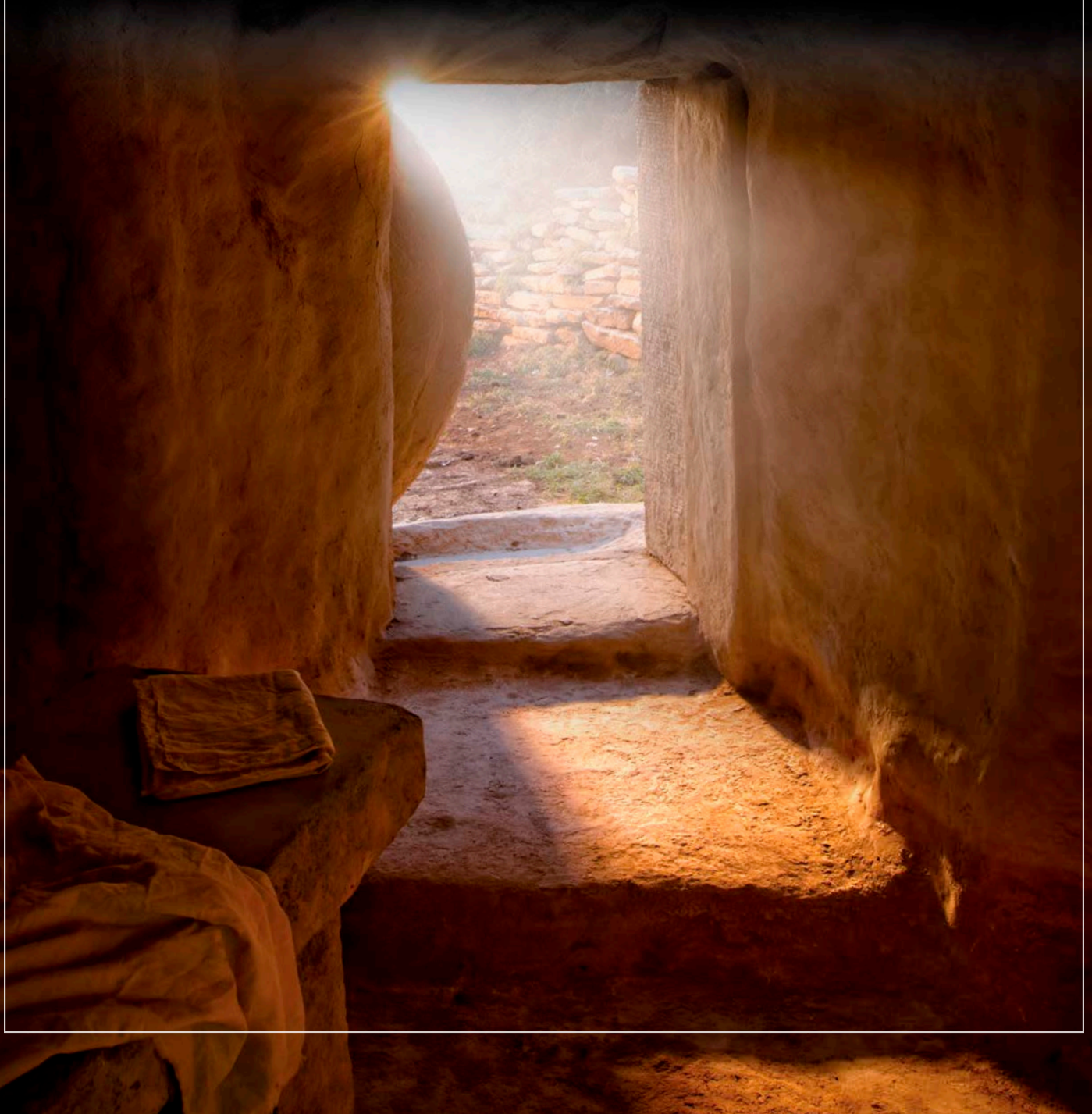
### NOTER

1. Dieter F. Uchtdorf, "Punktet for trygg retur," *Liahona*, mai 2007, 101.
2. Neil L. Andersen, "Omvend dere så jeg kan helbrede dere," *Liahona*, nov. 2009, 42.
3. Richard G. Scott, "Ta riktige valg," *Lys over Norge*, jan. 1995, 35.
4. Dieter F. Uchtdorf, "Punktet for trygg retur," 99.
5. Jeffrey R. Holland, "Arbeiderne i vingården," *Liahona*, mai 2012, 33.
6. C. Scott Grow, "Hvorfor, og hva, må jeg bekjenne til min biskop?" *Liahona*, okt. 2013, 58.
7. C. Scott Grow, "Hvorfor, og hva, må jeg bekjenne til min biskop?" 59.
8. Neil L. Andersen, "Omvend dere så jeg kan helbrede dere," 41.

# HAN OVERVANT DØDEN

“På grunn av vår elskede Forløseres offer har døden ingen brodd, graven ingen seier, Satan ingen varig makt, og vi er ‘gjenfødt... til et levende håp ved Jesu Kristi oppstandelse.’” (1 Peter 1:3; uthevelse tilføyd).

President Dieter F. Uchtdorf i Det første presidentskap, generalkonferansen i april 2015







# Jeg føler meg ...

Disse skriftsted-kortene kan gi deg oppmuntring når du er nedfor.

**U**ansett hvordan du føler deg, kjenner Gud deg. Han elsker deg og forstår hva du gjennomgår. Faktisk elsker han deg så høyt at han sendte sin Sønn Jesus Kristus for å utføre forsoningen, slik at du kan overvinne utfordringer, være lykkelig og vende tilbake til ham igjen (se Johannes 3:16). Det virker

kanskje ikke så lett når du føler deg nedfor, men det finnes et sted hvor du kan finne hjelp – Skriftene.

Følgende kort beskriver gode eksempler fra Skriftene som viser at Gud alltid er der for deg. Så hver gang du føler deg trist, ensom eller frustrert, kan du finne frem disse kortene, slå opp skriftstedene som er oppført, og vite at Gud er med deg.

## REDD

Kristus overvant alt, så jeg har ingenting å frykte.

**Markus 4:36-41:** Disiplene ble redd da de var ute på sjøen og havnet midt i en kraftig storm. Kristus stilte stormen med befalingen "Ti, vær stille!" Når jeg er redd, kaller jeg på Herren, og han hjelper meg å føle fred.

.....  
**Ytterligere skriftsteder:**

Jesaja 41:10  
Johannes 14:27  
2 Timoteus 1:7  
Lære og pakter 6:34

## FORVIRRET

Herren vet hvordan han kan løse ethvert problem jeg står overfor, så jeg kan stole på hans forsoning.

**Joseph Smith - Historie 1:5-20:** Joseph Smith var forvirret med hensyn til hvilken kirke han skulle slutte seg til. Han spurte Gud og fikk svar, noe som førte til gjenoprettelsen av Herrens kirke. Når jeg er forvirret, og jeg ber til Gud, vil han svare meg.

.....  
**Ytterligere skriftsteder:**

Lukas 1:37  
Mosiah 26:13  
Ether 2:16-3:6  
Lære og pakter 58:4

## TRIST

Kristus har følt all den bedrøvelse jeg vil måtte oppleve, så han kan trøste meg.

**Lære og pakter 121:1-9:** Da han satt i Liberty fengsel, var Joseph Smith fortvilet fordi Kirkens medlemmer led, og det samme gjorde han. Han ba, og ble beroliget. Gud vil være med meg når jeg vender meg til ham for å få trøst.

.....  
**Ytterligere skriftsteder:**

Johannes 14:18  
Johannes 16:33  
Alma 17:10  
Lære og pakter 122





**INSTRUKSJONER:** Klipp ut disse kortene, og hold dem sammen med bindinger, hyssing eller bånd. Du kan gjerne laminere dem eller ha dem i en plastlomme for at de skal vare lenger. Du kan laste ned flere eksemplarer til venner eller familie på [liahona.lds.org](http://liahona.lds.org).

## SKYLDIG

Freiseren påtok seg mine synder, slik at jeg kan bli tilgitt og frigjort fra sorg og skyldfølelse.

**Alma 36:16-21:** Alma den yngre begikk noen alvorlige synder, men han kunne fremdeles bli tilgitt og få sin skyldbyrde fjernet. Ved å omvende meg kan jeg få den fred som Alma beskriver.

.....  
**Ytterligere skriftsteder:**

Åpenbaringen 3:19  
2 Nephi 9:21-22  
Alma 38:8-9  
Moroni 10:32-33

## MOTLØS

Jeg kan overvinne motløshet når jeg prøver å forstå Jesu Kristi forsoning og få tilgang til hans kraft.

**Alma 26:27:** Ammon minner sine brødre om at når de følte seg motløse, trøstet Herren dem og lovet å gi dem fremgang. Gud gir meg dette løftet hvis jeg vil vende meg til ham.

.....  
**Ytterligere skriftsteder:**

Matteus 11:28-30  
Matteus 26:36-46  
Alma 29:10-13  
Moroni 7:33

## OVERVELDET

Ved hjelp av Jesu Kristi forsoning kan jeg få tro og styrke til å utholde alt.

**Mosiah 24:13-15:** Almas folk var slaver av en ugudelig slavedriver. De ba og fikk styrke til å bære sine byrder. Når jeg blir overveldet, vil Gud styrke meg også.

.....  
**Ytterligere skriftsteder:**

Alma 26:27  
Alma 31:33  
Alma 36:3  
Lære og pakter 24:8



## TVIL

Jeg kan finne svar på mine spørsmål i evangeliet og stole på at Frelseren vil hjelpe meg å overvinne enhver tvil.

**Jakobs brev 1:5-6:** Jakob oppfordrer meg til å spørre Gud hvis jeg ikke forstår, men han formaner meg til å be i tro. Han forsto at det å stille spørsmål fører til et ønske om å forstå, mens tvil fører til vantro.

.....  
**Ytterligere skriftsteder:**

Mosiah 4:9  
 Alma 32:28  
 Mormon 9:27  
 Lære og pakter 6:36

## SYK

Herren vet hvordan han skal hjelpe meg, og på grunn av ham vil jeg en dag bli helbredet for alle mine sykdommer.

**Lukas 8:43-48:** Kristus helbredet mange mens han var på jorden. Jeg kan også bli helbredet. Denne helbredelse kommer kanskje ikke umiddelbart, eller i dette liv, men han vil trøste meg (en form for helbredelse) og helbrede meg fullstendig i oppstandelsen.

.....  
**Ytterligere skriftsteder:**

Matteus 4:23-24  
 Markus 9:14-27  
 Alma 7:11-13  
 3 Nephi 17:7-10



## FRUSTRERT

Kristi nåde kan gi meg tålmodighet til å overvinne frustrasjon med meg selv og andre.

**2 Nephi 4:16-35:** Til og med Nephi, så trofast som han var, mistet troen på seg selv. Når jeg prøver å overvinne mine svakheter, utføre en oppgave eller motstå fristelser, kan jeg finne trøst i å vite at Gud vil hjelpe meg og gi meg fred.

.....  
**Ytterligere skriftsteder:**

Alma 34:41  
 Alma 38:4-5  
 Lære og pakter 67:13  
 Lære og pakter 98:12



## VERDILØS

Kristus led for meg fordi han elsker meg og kjenner min uendelige verdi.

**Lukas 15:3-7:** Lignelsen om den bortkomne sauene viser at den gode hyrde, Jesus Kristus, vil gjøre alt for å finne igjen den bortkomne sauene. Jeg er verd så mye for vår himmelske Fader og Jesus Kristus at de gjorde det mulig å vende tilbake til dem og bli som dem.

.....  
**Ytterligere skriftsteder:**

Johannes 3:16  
 Johannes 15:13  
 Alma 24:14  
 Lære og pakter 18:10-13



## ENSOM

Fordi Kristus utførte forsoningen for meg, slipper jeg å utholde noen prøvelse alene.

**Job 1:21-22:** Job led forferdelige ting, blant annet å miste sine barn. Han holdt ut ved å stole på Herren. Når jeg vender meg til Herren ved å bli kjent med ham, vil jeg forstå at jeg aldri er helt alene fordi han er med meg.

.....  
**Ytterligere skriftsteder:**

Lukas 22:39-44  
Johannes 16:32  
Lære og pakter 121:9-10  
Lære og pakter 121:46



## SÅRET

Enhver smerte jeg føler, kan bli helbredet ved Kristi forsoning, og hans kjærighet vil inspirere meg til å tilgi andre.

**1 Nephi 7:6-21:** Laman og Lemuel bandt Nephi og truet med å forlate ham i villmarken. Nephi ba, og med Herrens hjelp ble han satt fri, og tilga sine brødre. Jeg kan også be, føle fred og finne styrke til å tilgi.

.....  
**Ytterligere skriftsteder:**

Salmene 147:3  
Jesaja 53:3-5  
Lukas 23:1-47  
1 Nephi 19:9

## SVAK

Kristi barmhjertighet og nåde vil gi meg styrke til å overvinne utfordringer, selv når jeg føler meg svak.

**Alma 2:27-31:** Når nephittene var i krig, vendte de seg til Herren, og han styrket dem. Når jeg står overfor alle former for åndelige og følelsesmessige angrep, kan det hende at jeg vil føle meg svak, men Herren vil styrke meg.

.....  
**Ytterligere skriftsteder:**

Matteus 7:24-27  
Mosiah 9:17-18  
Helaman 5:12  
Ether 12:27







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

## HVORDAN UTVIKLE SAMHOLD

**V**i lever under mange forskjellige omstendigheter. Vi kommer fra alle nasjoner og forskjellig etnisk bakgrunn inn i Guds rike.

Vi vet av erfaring at glede kommer når vi er velsignet med enhet. Vår himmelske Fader kan ikke gi oss det som enkeltpersoner. Den enhetens glede som han så gjerne vil gi oss, er ikke isolert. **Vi må søke den og kvalifisere oss for den sammen med andre.** Da er det ikke rart at Gud oppfordrer oss til å **komme sammen** så han kan velsigne oss. Han vil at vi skal samle oss i familier. Han har opprettet klasser, menigheter og grener og befalt oss å møte sammen ofte. I disse sammenkomstene som Gud har tilrettelagt for oss, ligger vår store mulighet. **Vi kan be om og arbeide for den enhet** som vil gi oss glede og øke vår styrke til å tjene.

I tillegg til ordinanser er det prinsipper vi følger som et folk som leder til større enhet.

**1. Åpenbaring.** Åpenbaring er den eneste måten å få vite hvordan vi skal følge Herrens vilje sammen på. Dette fordrer lys fra det høye. Den hellige ånd vil vitne for oss og for andre som er forsamlet rundt oss, om hva han vil vi skal gjøre. Det er ved å holde hans bud vi kan føle ekte samhold og bli ett.

**2. Vær ydmyk.** Stolthet er enhetens store fiende. Dere har sett og følt dens fryktelige virkninger. Heldigvis ser jeg stadig flere dyktige fredsstiftere som roer gemyttene før skaden skjer. Dere kan være noen av disse fredsstifterne, enten dere er i konflikten eller er vitne til den. Én måte jeg har sett dette gjort på, er å lete etter noe alle kan være enige om.

**3. Snakk pent om hverandre.** Tenk på forrige gang dere ble spurt hva dere syntes om hva en annen gjorde i familien eller i Kirken. Jeg kan **love dere fred og glede** når dere omtaler andre på en storsinnet måte i Kristi lys.



### HVORDAN HAR DU ANVENDT DETTE?

Herren ønsker at vi skal vise vår kjærlighet til våre brødre og søstre, selv om andre ikke er helt som oss. Vi må bringe våre brødre og søstre tilbake til Kirken. Hvis vi er glad nok i dem og ber for dem, vil de komme tilbake til Kirken og tilbake i vår Herres armer.

Samuel Z., 16, Arizona, USA

Med den enhet jeg ser stadig mer av, vil Herren kunne utføre det som verden vil se på som mirakuløst. De hellige kan oppnå alle Herrens hensikter når de er fullt ut forenet i rettferdighet. ■

*Fra en konferansetale i oktober 2008.*



# Hvorfor vi utfører DÅP FOR DE DØDE

*Det foregår mye mer i forbindelse med dåp for de døde enn vi kan se.*

**H**vis du har gjort dåp for de døde før, har du sikkert følt noen av velsignelsene ved å arbeide i templet. Du føler deg mindre stresset, mer fokusert og

mer fylt av fred og tro. Velsignelsene du kan motta ved å gå i templet, er fantastiske, men tempelarbeid handler om mer enn bare velsignelsene *du* mottar. Noen ganger er det vanskelig å huske den andre personen som er involvert i tempelarbeidet, men han eller hun er mer enn et navn på en blå eller rosa papirlapp. Når du blir

døpt eller bekreftet stedfortredende for (på vegne av) noen, hjelper du en virkelig person.

Hva vet du så om disse personene som er døde? Og hvorfor er det så viktig for deg å bli døpt og bekreftet for dem? Skriftene inneholder mye informasjon om livet etter døden.



## TEMPELARBEID: INGEN STØRRE VELSIGNELSE

“Hvor strålende det er at du, en vanlig gutt eller jente, kan stå istedenfor en stor mann eller kvinne som en gang levde på jorden, men som nå er maktesløs til å komme videre uten de velsignelser som du kan gi ham eller henne... Det finnes ingen større velsignelse... Og det vil være ditt privilegium, din anledning og ditt ansvar å leve verdig til å gå til Herrens tempel, og der bli døpt på vegne av en annen.”

President Gordon B. Hinckley (1910–2008), “Inspirational Thoughts,” *Ensign*, april 2002, 4.

## 1 Fysisk død

På grunn av Adams Fall vil enhver som blir født på jorden, også oppleve døden (se Moses 6:48). Når man dør, skiller ånden lag med legemet, og ånden går til ånderverdenen for å vente på oppstandelsen.



## 2. Ånde verdenen: Paradis og åndenes fengsel

Ånde verdenen er delt inn i paradiset og åndenes fengsel. De som ble døpt og var trofaste i sitt jordiske liv, går til paradiset. Dette er et sted for hvile, fred og glede. Jesus Kristus besøkte og forkynte for åndene i paradiset mellom sin død og oppstandelse (se L&p 138:18–27).

Gode mennesker som døde uten kunnskap om evangeliet, går til åndenes fengsel. Dit går også de som var ulydige eller ugudelige i jordelivet. Retterferdige ånder forkynter evangeliet for disse menneskene, og de har anledning til å ta imot evangeliet og omvende seg (se L&p 138:28–37). Men uten et legeme kan de ikke bli døpt eller delta i de andre ordinansene som er nødvendig for å motta evig liv. (Se Alma 40:14.)

## 3. Stedfortredende ordinanser

Heldigvis er vår himmelske Fader barmhjertig, kjærlig og retterferdig, så han gjør det mulig for alle sine barn å bli frelst. Det er der du kan hjelpe. Når du utfører stedfortredende ordinanser for andre, har de anledning til å motta disse ordinansene. Du kan gjøre for dem det de selv ikke kan gjøre på veien til evig liv. Disse omvendte sjelene kan “bli forløst ved å adlyde ordinansene i Guds hus” (L&p 138:58; se også vers 59). Og du kan oppleve den store gleden som kommer ved å hjelpe noen å motta disse nødvendige ordinansene i åndenes fengsel.

## 4. Oppstandelsen

På grunn av Jesu Kristi oppstandelse vil alle som blir født på jorden, overvinne den fysiske død og oppstå fra de døde (se 1 Korinterbrev 15:22). Jesus sa: “For jeg lever, og dere skal leve” (Johannes 14:19). I oppstandelsen vil alles ånd bli gjenforenet med legemet. Dette betyr alle – de som levde ugudelig, de som levde rettskaffent, og de som omvendte seg og mottok ordinanser ved stedfortredende arbeid etter døden.

## 5. Dom

Når alle har oppstått, vil hver enkelt møte Gud og bli dømt “etter sine gjerninger” (3 Nephi 27:15), herunder hvilke ordinanser de har mottatt (se 3 Nephi 27:16–20). Bare de som har mottatt evangeliets ordinanser (enten personlig eller ved hjelp av tempelarbeid) og holdt de pakter som følger med disse ordinansene, vil få evig liv.

Fordi du er et levende menneske og er verdig til en tempelanbefaling, har du fantastiske muligheter til og et stort ansvar for å hjelpe andre barn av Gud på deres vei til evig liv. *Du* er en sentral del av Guds plan. ■



# JEG VET AT MIN FORLØSER LEVER



*Etter at våre foreldre forlot oss, lærte vi at Jesus Kristus aldri ville gjøre det.*

**Navn ønskes ikke oppgitt**

**D**a jeg var 14, forlot far familien, og mor ble tvunget til å flykte fra landet. Jeg var igjen med mine tre yngre søsken, Ephraim, 9, Jonathan, 6 og Grace, 3 (navnene er endret). Ingenting kunne ha forberedt oss på denne plutselige endringen. For første gang var vi alene.





### HAN GIR OSS STYRKE

“Frelseren... kjenner våre kamper, vår hjertesorg, våre fristelser og vår lidelse, for han opplevde villig alt sammen som en viktig del av sin forsoning. Og på grunn av dette, gjør hans forsoning ham i stand til å hjelpe oss – til å gi oss styrke til å tåle alt.”

Eldste Dallin H. Oaks i De tolv apostlers quorum, “Styrket ved Jesu Kristi forsoning,” *Liahona*, nov. 2015, 61, 62.

Nå, mange år senere, har jeg fremdeles bildet av disse ordene over sengen min i tankene. Dette budskapet har hjulpet min bror Ephraim og meg i vår tjeneste som heltidsmisjonærer, og mens vi nå prøver å leve et celestiale ekteskap.

Jeg kunne gått glipp av mye i livet mitt hvis jeg hadde tvilt istedenfor å stole på Kristus. Uansett hvor vanskelig livet er, har det aldri vært for vanskelig for Frelseren, som led i Getsemane. Han kan opprettholde livet vårt med én setning. Han kjenner alt fra begynnelsen til enden. Hans trøst er sterkere enn noen hjertesorg dette liv kan gi. På grunn av hans forsoning finnes det ikke noe permanent problem – bare konstant håp, nåde, fred og kjærlighet. Tro meg, jeg vet det! Jeg vet at min Forløser lever! ■  
*Artikkelforfatteren bor på Filippinene.*

Slektninger tilbød seg snart å ta hver enkelt av oss til seg, men hvis vi dro for å bo sammen med dem, ville vi bli adskilt. Det var en vanskelig avgjørelse. Hvordan kunne vi avslå deres velmenende hjelp? Men samtidig, hvordan kunne vi gi avkall på mange år med lek, latter, omsorg for hverandre og å se hverandre vokse?

I utgangspunktet av slo mine brødre og jeg hjelpen deres, idet vi tenkte at jeg kunne jobbe for å forsørge oss, og at vi kunne bo sammen. Men vi visste at vi ikke kunne gi den omsorg som vår yngste søster trengte, så med tårer i øynene ga vi slipp på henne.

I månedene som fulgte, arbeidet jeg som bygningsmaler for å kunne kjøpe mat til mine brødre og meg. Inntekten var ikke nok til å betale strøm - og vannregningene, så vi måtte klare oss uten.

Til tross for denne prøvelsen og sladder fra andre som følge av dem, vaklet ikke vår tro. Hver kveld samlet jeg Ephraim og Jonathan rundt en lampe for å lese i Mormons bok. Jeg kuttet veken slik at den skulle avgi mindre røyk, men likevel måtte vi rense nesen fordi den hadde blitt sort innen vi var ferdige med å lese. Men det var verdt det.

Å lese Mormons bok bragte oss nærmere Kristus. Når vi hadde lest, knelte vi ned sammen og byttet på å be. Vi ba om hjelp med våre

problemer, som syntes å ikke ha noen løsning. Vi leste boken ferdig, og vår tro på Jesus Kristus ble sterkere.

En dag kom jeg sliten hjem fra arbeidet og kastet meg ned på underkøyen. Da jeg kikket opp, fikk jeg se en lapp som hang under sengen over meg. Det sto: “Jeg vet at min Forløser lever!” Min bror Jonathan hadde hengt den der. Barn er virkelig nær himmelen, når selv et Primær-barn kan være et redskap til å sende et budskap fra Gud for å trøste et urolig hjerte og sinn!

Dette vitnesbyrdet styrket meg da jeg innså at jeg ikke klarte å forsørge oss, og vi måtte forlate vårt hjem. Jonathan fikk bo hos min mors side av familien, mens Ephraim og jeg valgte å bo hos våre andre besteforeldre fordi de var medlem av Kirken. Hjemme hos dem sto vi opp tidlig for å gjøre husarbeid før skolen, og vi tok oss av bestefar til sent på kveld. Det var slitsomt. Men Herren var oppmerksom på oss, og vi holdt oss nær til Kirken.

Hver gang jeg hadde lyst til å gi opp, ble jeg påminnet om de spesielle stundene jeg hadde hatt sammen med søsknene mine mens vi leste i Mormons bok rundt en lampe. Jeg vet at Kristus var der ved siden av oss i de vanskelige tidene. Og da vi skilte lag, sviktet han oss ikke. “Jeg vet at min Forløser lever!”

# En sann perle



Av Amy M. Morgan

Basert på en sann historie

*“Ved små og enkle ting vil store ting skje” (Alma 37:6).*

Jetta Pearl Stewart dro av seg Jkysen og satte seg på verandaen ved siden av far. “Hva er en perle?” spurte hun.

Åtte år gamle Jetta visste hva en perle var, men hun ønsket å høre fars svar. Som alltid forklarte far at perler vokser i østers, lag på lag, til de blir en klar, skinnende juvel.

“Perler skinner som deg, min lille Jetta Pearl,” sa han smilende. Jetta smilte tilbake. Hun likte å være perlen hans.

Under middagen den kvelden sa far at han hadde et viktig spørsmål til Jetta.

“Helt siden du var liten, har du hatt et spesielt øre for musikk,” sa far. “Har du lyst til å lære å spille piano?”

Jetta sperret opp øynene. “Å, ja!”

“Det ville bety å reise langt bort og bo hos læreren din en stund,” sa mor. “Ingen her i Milburn kan undervise deg.”

Jettas smil stivnet. Hun hadde aldri vært borte fra familien i mer enn en dag. Og å være *langt* borte...

*Jetta ønsket å spille piano, men kunne hun forlate familien?*

“Men det er viktig for oss å utvikle våre talenter, selv om det er vanskelig,” sa far.

Mor nikket. “Du må arbeide veldig hardt,” sa hun.

Jetta *elsket* musikk. Og hun hadde alltid ønsket å kunne spille piano.

Langsomt kom det et smil om munnen hennes. “Jeg skal spille piano!”

Men neste morgen da Jetta så far spenne hestene for vognen, var hun ikke glad i det hele tatt. I dag var hun bare redd. Hun hadde ikke regnet med å dra hjemmefra så snart.

Jetta klatret langsomt opp i vognen ved siden av far.

“Er du klar, Jetta Pearl?” spurte han.

Hun følte seg ikke klar, men Jetta nikket. Vognen slingret fremover.

Etter en stund kikket far bort på henne. “Vet du hvor stolt din mor og jeg er av deg?”

Jetta nikket. “Men hva om dere trenger min hjelp hjemme?”

Far smilte. “Vi kommer virkelig til å savne deg, men dette er noe bare du kan gjøre. Du kommer til å tjene vår himmelske Fader ved å utvikle talenter han har gitt deg.”

Hun hadde ikke tenkt på det sånn. Kunne det musikalske talentet hennes virkelig være en gave fra vår himmelske Fader?

Far fortsatte. “Det vil ta tid, men litt etter litt vil du bli flinkere til å spille piano. Og da vil du kunne hjelpe mange mennesker.”

Jetta følte at frykten begynte å avta. Hun skulle lære å spille piano og tjene vår himmelske Fader. Det ville bli skremmende, men hun visste at han ville hjelpe henne.

Far blunket. “Lag på lag blir min lille perle klar og strålende.”

Akkurat som far hadde sagt, lærte Jetta litt etter litt å spille piano. Hun lærte også å spille orgel.

Etter noen måneder kom Jetta hjem. Den søndagen ble hun Milburns aller første organist! Hertet hamret da hun satte seg ved det store orgelet lokalsamfunnet hadde arbeidet for å kjøpe så hun kunne





spille på det. Det var så vakkert at Jetta nesten var redd for å røre det. Hun måtte sitte på en bok for å nå tangentene.

Hun trakk pusten dypt og begynte å spille. Notene svedde

gjennom rommet, fyldige og vakre.

Jetta tok en titt på forsamlingen. Folk smilte mens de sang. Jetta smilte også. Hun spilte langt fra perfekt, men hun brukte talentet sitt til å tjene.

Hun husket fars ord: “Perler skinner som deg, Jetta Pearl.”

Litt etter litt, lag på lag, gjorde vår himmelske Fader henne til en ekte perle. ■

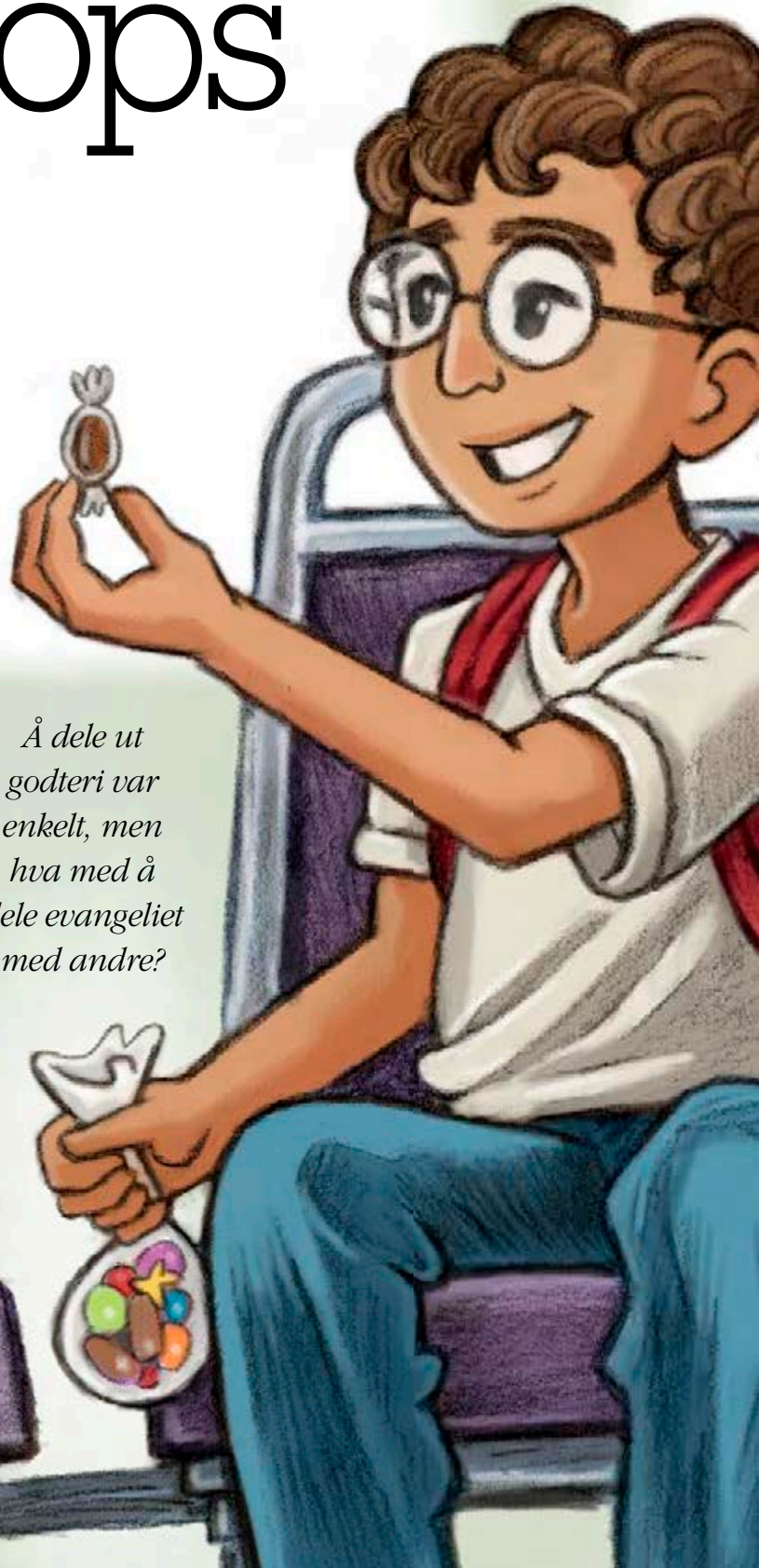
*Artikkelforfatteren bor i Utah, USA.*



# Ett lite drops



*Å dele ut  
godteri var  
enkelt, men  
hva med å  
dele evangeliet  
med andre?*





Av Brad Wilcox

Basert på en sann historie

“Mitt ønske er å være misjonær”  
(Barnas sangbok, 90).

“Har du lyst på et drops?”  
José holdt frem et brunt drops til sin venn Pedro da de tok bybussen hjem fra skolen sammen.

“Ja takk,” sa han. Han strakte frem hånden for å ta dropset, og puttet det i munnen.

José plukket ut et gult drops fra den lille posen. Guttene satt stille mens bussen skranglet i vei. Byen deres i Argentina var stor. De hadde en lang busstur hver dag for å komme til skolen. Josés mor ga ham alltid penger til å kjøpe en pose med drops for å fordrive tiden.

“Vil du ha mer?” José holdt ut en håndfull brune drops.

“Ja, takk!” sa Pedro. “Hvorfor liker du dem ikke?” De er veldig gode.”

José tidde en stund for å tenke og slikke seg om munnen. “Det er vel fordi de har kaffesmak.”

“Hvorfor liker det ikke kaffesmak? Det er kjempegodt.”

“Jeg er mormon, og vi drikker ikke kaffe, så jeg er vel ikke vant til smaken.”

Pedro så forvirret ut. “Hva er en mormon?” Og hvorfor drikker dere ikke kaffe?”

“En mormon er et medlem av Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige. Vi tror at Gud ønsker at vi skal ta vare på kroppen, så vi drikker ikke kaffe, te eller alkohol. Og vi røyker ikke.”

“Men dette er bare et drops,” sa Pedro. “Det er ikke *ekte* kaffe.”

“Jeg vet det,” sa José. “Men jeg vil likevel ikke spise det.”

Pedro nikket. “Da kan du gi meg alle de brune. Hva annet lærer kirken din deg?”

“Hver søndag går vi i kirken og lærer om Jesus

og vår himmelske Fader. Vi lærer også mange morsomme sanger. Faktisk skal alle barna synge og tale på møtet vårt i kirken nå på søndag. Kan du ikke spørre moren din om du kan bli med meg i kirken? Du kan møte misjonærene også.”

“OK,” sa Pedro. “Har de også noen drops med kaffesmak de ønsker å bli kvitt?”

José lo. “Nei, men de har noe enda bedre å dele!” ■

*Artikkelforfatteren bor i Utah, USA.*

## HVA ER VISDOMSORDET?

Jesus Kristus ga Visdomsordet til profeten Joseph Smith for å hjelpe oss å holde kroppen frisk og sterk. Du kan lese denne åpenbaringen i Lære og pakter kapittel 89.

Visdomsordet forteller oss hva som er godt og dårlig for kroppen.

### Godt for oss:

Frukt  
Grønnsaker  
Korn  
Litt kjøtt

### Dårlig for oss:

Alkohol  
Tobakk og narkotika  
Kaffe og te



Av eldste  
**Jeffrey R. Holland**  
i De tolv apostlers  
quorum

De kommende  
årene vil være fylt  
med fantastiske  
muligheter til å gjøre  
mange gode ting.

Dere  
har et godt liv  
foran dere.

Hvordan kan jeg  
slutte å bekymre  
meg så mye?

Prøv å  
ikke tenke på  
verdens problemer  
hele tiden.

Tro det beste  
og håp på det  
beste, og ha tro  
på fremtiden.

Deres  
himmelske  
Fader elsker  
dere.

Fra "Let Virtue Garnish Thy Thoughts  
Unceasingly," New Era, okt. 2007, 4-7.





*Jeg har bygget en modell av Santo Domingo Den dominikanske republikk tempel med legoklosser.*

Daniel U., 11 år, Santo Domingo, Den dominikanske republikk



*På bursdagen min fikk jeg en kattunge og kalte henne Luz. En dag opplevde jeg noe som bekymret meg. Katten går alltid ut til fortauet og kommer tilbake, men en morgen gikk hun ut, og jeg så henne ikke. Snart kom jeg på at jeg måtte be, slik det står i Alma 37:37: "Søk råd hos Herren i alt du foretar deg, han vil lede deg til det gode."*

*Da jeg avsluttet bønnen, hørte jeg bjellen på halsbåndet hennes. Jeg åpnet døren og så katten min stå der og vente på å slippe inn. Jeg ble forbauset og svært takknemlig for at vår himmelske Fader lytter til oss selv når det gjelder de små ting.*

Bianca R., 11 år, Santa Fe, Argentina



Gabriel A., 10 år, Rio Grande do Sul, Brasil



*Primærs musikkleder lærte oss en sang som lærer oss at Jesus Kristus er mitt forbilde. Jeg lærte at jeg må følge hans guddommelige eksempel på lydighet. Når jeg adlyder, vil Gud velsigne meg. Hvis vi følger Jesu eksempel på å adlyde våre foreldre, vil han velsigne oss.*

Marcha M., 7 år, Kananga, Kongo

# Ett skritt nærmere påske

## Aktivitet for uke 1: Jesus kom til Jerusalem

**Skriftsteder:** Matteus 21:1, 6–11

**Sang:** "Påskens Hosianna"  
(*Liahona*, april 2003; tilgjengelig på LDS.org)

**Hosianna-palme:** Lag et palmeblad for å minne deg om dem folk vinket med for å ta imot Jesus. Klipp fem eller seks håndavtrykk av grønt papir (eller bruk hvitt papir og farg dem grønne). Lim dem på en trepinne.

Hva er én måte å vise din kjærlighet til Jesus på?

Hver uke denne måneden kan du og din familie lære mer om Jesus og hans oppstandelse. Han lever!



## Uke 2: Jesus ga oss nadverden

**Skriftsteder:** Lukas 22:1, 14, 19–20

**Sang:** "I all ydmykhet, o Frelser"  
(*Salmer*, nr. 105)

**Nadverdspåminnelse:** Lag en liste over ord som minner deg om det Jesus har gjort for oss. Ha listen i Skriftene slik at du kan se på den under nadverden.

Hvordan kan du minnes Jesus hjemme eller på skolen?

N \_\_\_\_\_  
A \_\_\_\_\_  
D \_\_\_\_\_  
V \_\_\_\_\_  
E \_\_\_\_\_  
R \_\_\_\_\_  
D \_\_\_\_\_

## Uke 3: Jesus viste vennlighet

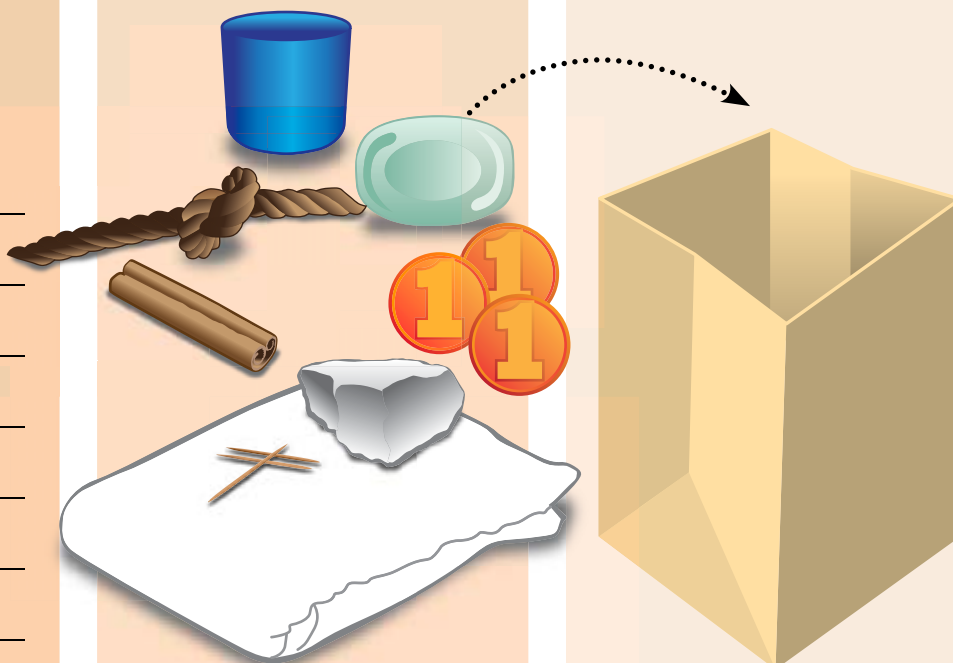
**Skriftsteder:** Lukas 22:47–51;  
Lukas 23:33–34; Johannes 19:25–27

**Sang:** "Han sendte Sønnen"  
(*Barnas sangbok*, 20)

**Påskepose:** Legg disse gjenstandene i en pose som skal åpnes 1. påskedag. Du vil finne ut hva du skal gjøre med dem i neste ukes aktivitet:

(1) Tre mynter, (2) en liten kopp, (3) hyssing med knuter, (4) såpe, (5) et lite, rødt stoffstykke, (6) et lite tannpirkerkors, (7) hvit duk, (8) kanelstang eller et annet krydder, (9) liten sten (10) foldet hvit duk, (11) bilde av Jesus.

Hvordan kan du følge Jesus ved å vise vennlighet?



## Uke 4: Han lever igjen!

**Sang:** "Sto Jesus opp til liv igjen?"  
(*Barnas sangbok*, 45).

**Skriftsteder og aktivitet:** Når du leser disse skriftstedene, kan du ta de samsvarende tingene ut av påskeposen.

(1) Matteus 26:14–15;  
(2) Matteus 26:36, 39; (3) Matteus 27:1–2; (4) Matteus 27:22, 24;  
(5) Matteus 27:28–29; (6) Matteus 27:31; (7) Matteus 27:59;  
(8) Johannes 19:40; (9) Johannes 20:1–4; (10) Johannes 20:5–7;  
(11) Johannes 20:10–20

Hvorfor gjør kunnskap om Jesu oppstandelse deg glad? ■

# Abinadi var modig

**A**binadi fortalte nephittene at vår himmelske Fader ønsket at de skulle omvende seg. Kong Noah og prestene hans ville ikke omvende seg, og de truet med å skade Abinadi. Men han adlød vår himmelske Fader og fortsatte å forkynne. Hvordan kan du være modig som Abinadi?



Etter kirken en søndag tok jeg med meg noen utdelingskort. Jeg hadde noen venner på skolen som ikke var medlem av Kirken, og jeg ønsket å gi dem et kort dagen etter. Den kvelden begynte jeg å føle meg nervøs, så jeg gikk ned på kne og holdt en bønn. Jeg følte meg bedre og modigere, og dagen etter ga jeg kortene til vennene mine. De likte dem, og jeg var veldig glad for at jeg hadde gitt dem kortene.

Ava M., 8 år, Utah, USA



Brooks L., 8 år, Florida, USA

ILLUSTRASJON: JARED BECKSTRAND



Klipp, brett og ta vare på dette utfordringskortet!

## Jeg kan være modig!

- Lær Mosiah 17:9 utenat.
- Ta et godt valg – selv om det er litt vanskelig å gjøre det.
- Se kapittel 14 av den animerte Mormons bok på [scripturestories.lds.org](http://scripturestories.lds.org).
- Jeg utfordrer meg selv til å...

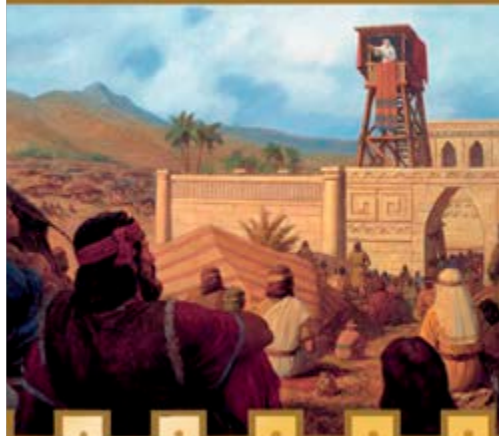
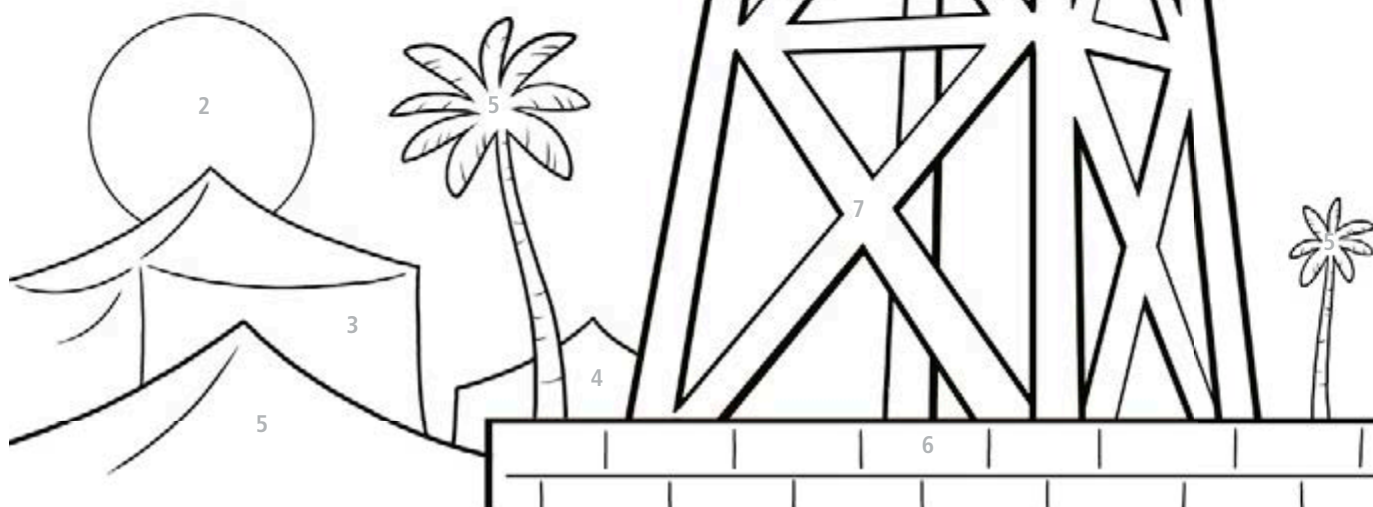
**ABINADI**



## Denne månedens skriftsteder

Når du har lest disse skriftstedene, fargelegger du de tilsvarende nummererte områdene på tårnet!

- 1 2 Nephi 31:4–13
- 2 Mosiah 2:5–9, 16–19, 41
- 3 Mosiah 3:5, 8–10, 19
- 4 Mosiah 11:1–3, 20, 27–29
- 5 Mosiah 16:1, 9, 13
- 6 Mosiah 17:1–10
- 7 Alma 11:21, 38–46
- 8 3 Nephi 11:3–11, 13–17

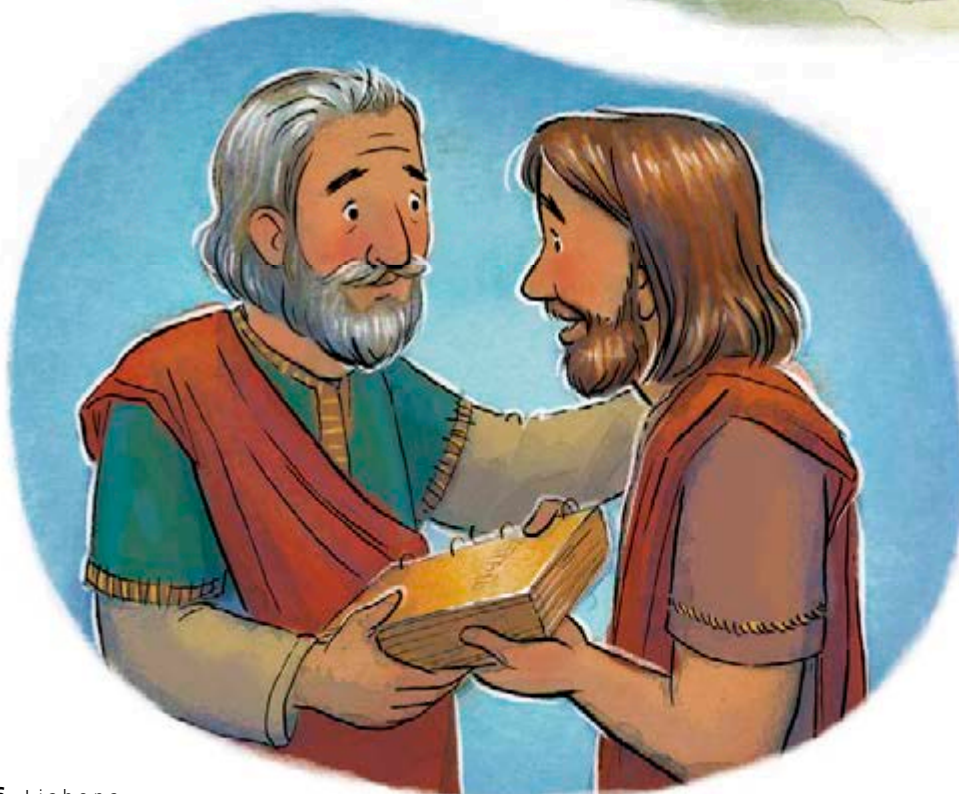


### Kong Benjamins tårn

**K**ong Benjamin sto på et høyt tårn så han kunne tale til mange mennesker om omvendelse, Jesu Kristi forsoning og tro på Gud. Les mer om kong Benjamin i neste artikkel. Profeter taler i dag til mange ved hjelp av TV, datamaskiner og Kirkens tidsskrifter. Se etter en ny leseutfordring neste måned! ■

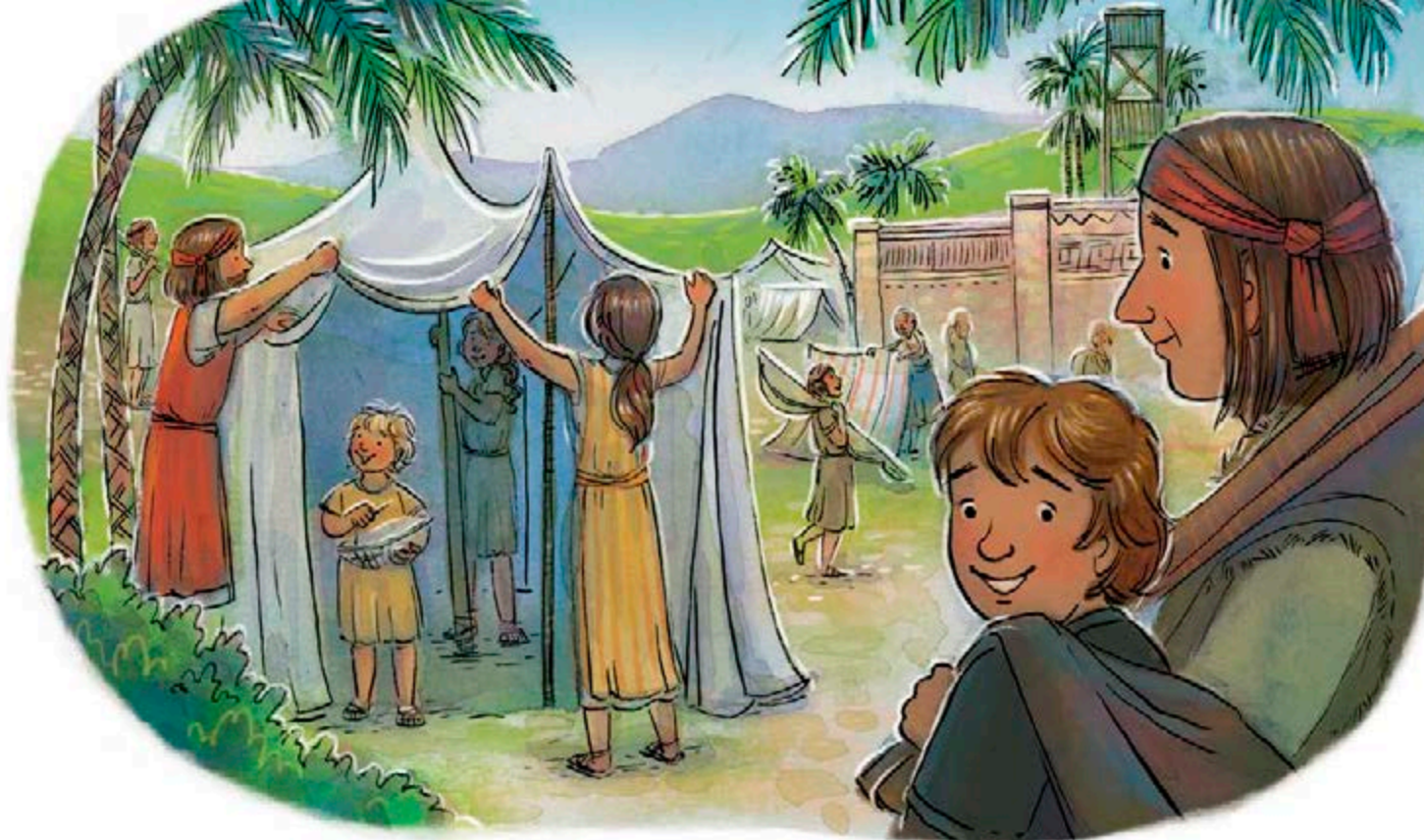
# Kong Benjamin underviser sitt folk

Det var en gang en god konge som het kong Benjamin. Han lærte folket sitt å følge Gud, slik at de kunne ha fred.



Kong Benjamin begynte å bli gammel. Han ga sin sønn Mosiah Skriftene og kompasset de kalte Liahona. Han ønsket at han skulle ta godt vare på disse viktige tingene.





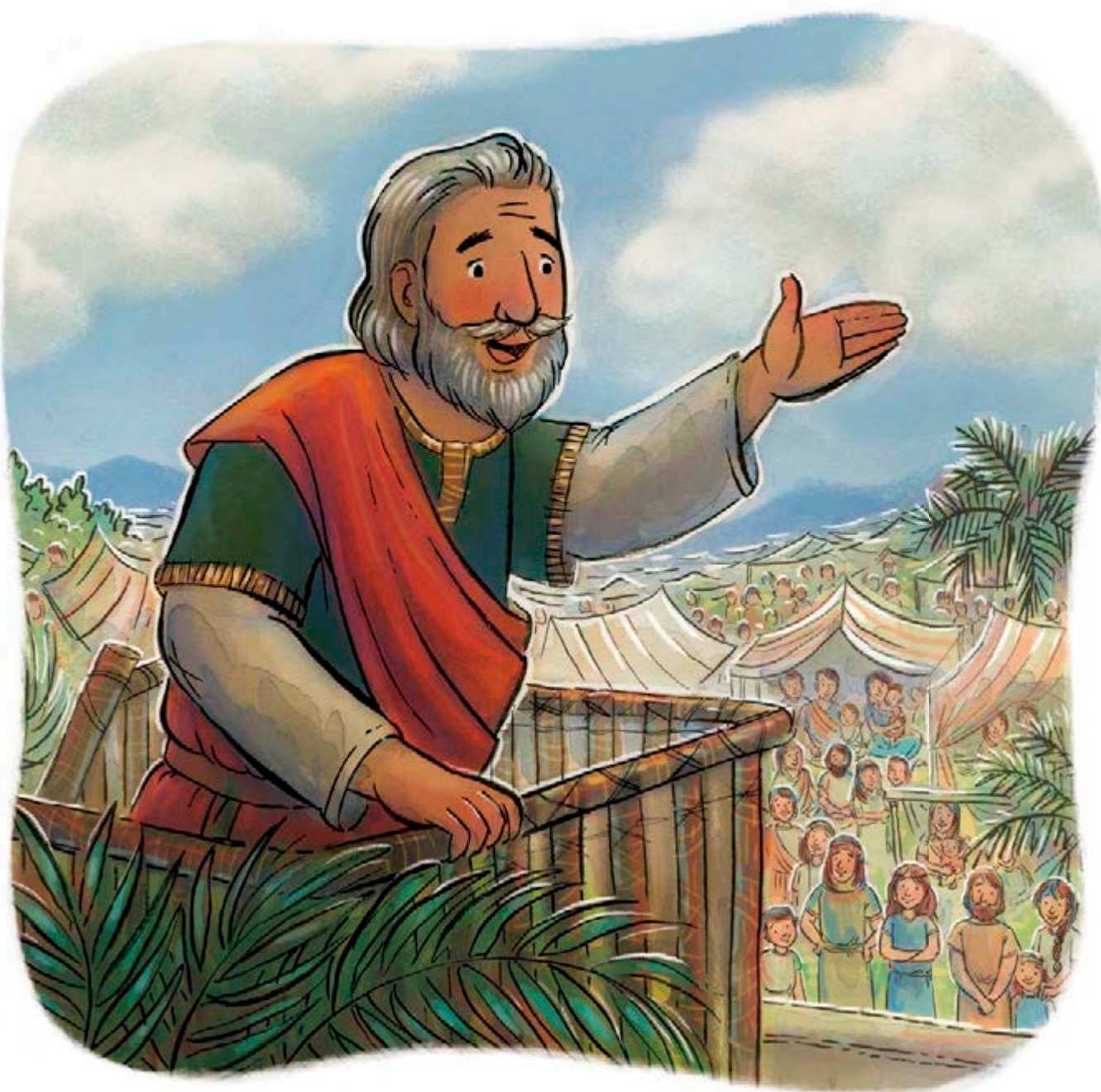
Kong Benjamin ønsket å tale til folket sitt før han døde.  
Han ba dem komme til templet.

Folk kom fra hele landet. De satte opp teltene sine  
som familier. Hva ville kongen si til dem?

Folket så opp  
og fikk se kongen  
stående på et tårn.  
Så begynte kongen  
å tale.







Kong Benjamin fortalte folket det vår himmelske Fader ønsket at de skulle vite. Han fortalte dem om Jesus Kristus. Han ba dem holde budene og hjelpe andre mennesker. Da ville de bli kalt Kristi etterfølgere. Og de ville få komme tilbake til vår himmelske Fader!

I dag lærer profeten oss hva vår himmelske Fader ønsker at vi skal vite, slik at vi kan komme tilbake til ham. ■

*Fra Mosiah 2-5.*



# Vi lytter til vår profet i dag



ILLUSTRASJON: APRYL STOTT



Av eldste  
Dallin H. Oaks  
i De tolv apostlers  
quorum

## OPPSTANDELSEN – BEGYNNELSEN PÅ UDØDELIGHET

*Døden er ikke slutten på vår identitet.*

Jeg lurer på om vi fullt ut verdsetter den enorme betydningen vår tro har når det gjelder en bokstavelig, universell oppstandelse. Profeten Joseph Smith erklærte:

“De fundamentale prinsipper i vår religion er apostlenes og profetenes vitnesbyrd om Jesus Kristus, at han døde, ble begravet, oppsto på den tredje dag og fór opp til himmelen; og alt annet som henhører til vår religion, er bare supplement til dette” [*Læresetninger fra Kirkens presidenter – Joseph Smith* (2007), 49].

Av alle ting i Frelserens store virke, hvorfor valgte profeten Joseph Smith vitnesbyrdet om Frelserens død, begravelse og oppstandelse som det fundamentale prinsipp i vår religion...? Svaret finnes i det faktum at Frelserens oppstandelse står sentralt i det profetene kaller “den store og evige plan til befrielse fra døden” (2 Nephi 11:5).

På vår evige reise er oppstandelsen den store milepæl som betegner



slutten på jordelivet og begynnelsen på udødeligheten... Vi vet også fra nyere åpenbaring at uten en gjenforening av vår ånd og vårt legeme i oppstandelsen, kunne vi ikke motta en ‘fylde av glede’ (L&P 93:33–34) ...

Det “levende håp” vi får på grunn av oppstandelsen [se 1 Peter 1:3], er vår overbevisning om at døden ikke er slutten på vår identitet, men bare et nødvendig ledd i den planlagte overgangen fra jordelivet til udødelighet. Dette håpet forandrer hele perspektivet på jordelivet ...

Forsikringen om oppstandelse gir oss styrke og perspektiv til å utholde de jordiske utfordringer som møter oss og våre kjære, som de fysiske, mentale eller følelsesmessige ufullkommenheter vi er født med eller tilegner oss

i livets løp. På grunn av oppstandelsen vet vi at disse jordelivets ufullkommenheter bare er midlertidige!

Forsikringen om oppstandelse gir oss også en kraftig motivasjon til å holde Guds bud i jordelivet. Oppstandelse er langt mer enn bare gjenforening av en ånd og et legeme som holdes i gravens fangenskap... Profeten Amulek forkynte: “Den samme ånd som er i besittelse av deres legeme når dere forlater dette liv, den samme ånd vil ha makt til å besitte deres legeme i den evige verden” (Alma 34:34) ...

Forsikringen om at oppstandelsen vil innbefatte en anledning til å få være sammen med våre familiemedlemmer – ektemann, hustru, foreldre, brødre og søstre, barn og barnebarn – er en kraftig oppfordring til oss om å oppfylle våre familieforpliktelser i jordelivet. Det hjelper oss å leve sammen i kjærlighet i dette liv, i forventning om gledelige gjenforeninger og forhold i det neste. ■

*Fra “Oppstandelse,” Liahona, juli 2000, 16–19.*





## **Hvordan kan vi unngå å bli feid avsted med den sterke strømmen av djevelens vind og bølger?**

“La oss være taknemlige for det vakre gamle skip Sion, for uten det er vi uten styring, alene og maktesløse, og blir feid avsted uten ror eller åre, spinnende i den sterke strømmen av djevelens vind og bølger.

“Hold fast, brødre og søstre, og seil videre på dette strålende skipet, Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige. Da vil vi nå vårt evige bestemmelsessted.”

# Også i dette nummeret

## FOR UNGE VOKSNE

### FØL ÅNDEN I INSTITUTT

Da jeg begynte mine universitetsstudier, la jeg merke til at mine normer var svært forskjellige fra de mine jevnaldrende hadde.

Jeg ba om å finne et sted hvor jeg ikke trengte å føle meg så alene – og jeg fant det.



s. 46

## FOR UNGDOM



s. 52

### ÅTTE MYTER om omvendelse

Har du omvendt deg, men har fortsatt dårlig samvittighet? Føler du at du ikke kan bli tilgitt eller er uverdigg til tilgivelse? Les denne artikkelen for å forstå sannhetene om omvendelse bedre.

## FOR BARN



### Ett skritt nærmere påske

s. 72

Lær mer om Jesus Kristus og påsken ved å gjøre en av disse aktivitetene hver uke denne måneden!



NORWEGIAN

JESU KRISTI  
KIRKE  
AV SISTE DAGERS HELLIGE