

# Liahona

A woman with long, dark hair is shown in profile, looking down at an open book she is holding. She is wearing a light-colored, possibly grey or light blue, t-shirt. The background is a soft, out-of-focus indoor setting with warm lighting. The overall mood is quiet and focused.

**Fire måter å  
oppleve gleden ved  
å lære på, s. 10**

**Selv mord: Et desperat og  
stille rop om hjelp, s. 18**

**Lærdommer om  
slektshistorie fra Lehi, s. 26**

**Motgiften mot begjær, s. 30**



*"Jeg vilj du skal huske at i samme grad som du setter din lit til Gud, skal du bli befridd fra dine prøvelser og dine vanskeligheter og dine plager, og du skal bli løftet opp på den siste dag."*

Alma 38:5

## BUDSKAP

- 4 Budskap fra Det første presidentskap: Velsignelsene ved lydighet**  
Av president Thomas S. Monson
- 7 Besøkende lærerinnens budskap: Familien er forordnet av Gud**

## HOVEDARTIKLER

- 16 Små barn og nadverden**  
Av Aaron L. West  
*Ved å ta del i nadverden kan små barn forberede seg til å inngå pakter.*
- 18 Forstå selvmord – faresignaler og forebygging**  
Av Kenichi Shimokawa  
*Lær hvordan du kan bidra til å forhindre selvmord og hjelpe etterlatte familiemedlemmer.*

- 24 Profetiske ord på et uventet sted**  
Av Colette Lindahl  
*Noen Liahona-nummer som lå igjen i en leilighet, forandret en manns liv ved å lede ham til evangeliet.*

- 26 Slektshistorie: Fred, beskyttelse og løfter**  
Av eldste Bradley D. Foster  
*Når vi samler våre slektshistoriske opptegnelser og tar våre forfedres navn med til templet, vil vi og våre etterkommere bli velsignet.*

- 30 Kjærlighet kontra begjær**  
Av Joshua J. Perkey  
*Hva er motgiften mot begjær, ønsket om å eie ting på en måte som strider mot Guds vilje?*

- 36 Tjeneste på den andre siden av Jordan**  
Av R. Val Johnson og Rachel Coleman  
*Et humanitær-misjonæretepar påvirket tusenvis av liv ved å virke der Herren trengte dem.*

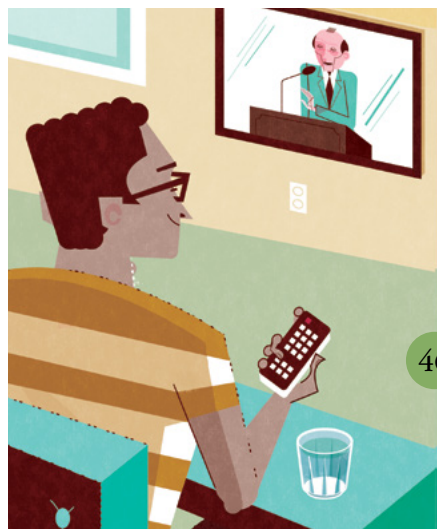
## AVDELINGER

- 8 Tjeneste i Kirken: Mine søndager fylt av tjeneste**  
Av Jeffery A. Hogge
- 9 Refleksjoner og speilbilder: Melvas siste måltid**  
Av Cheryl Harward Wilcox
- 10 Undervisning på Frelserens måte: Gleden ved å lære**  
Av Tad R. Callister
- 40 Sagt av siste-dagers-hellige**
- 44 Vårt hjem, vår familie: Faste og bønn for Emma**  
Av Cecilie Norrung
- 80 Til vi ses igjen: Den guddommelige genistrek ved Herrens kirke**  
Av president Gordon B. Hinckley



### OMSLAGSSIDEN

Forsiden: Foto: Leslie Nilsson. Annen omslagsside: Foto: jamievanbuskirk/GettyImages. Nest siste omslagsside: Komposittfotografbilder av Ryan McVay og Christopher Elwell/Thinkstock.



46

## 46 Vær tusenårsgenerasjonen verdig

Av president Russell M. Nelson  
*Fire anbefalinger om hvordan vi kan være tusenårsgenerasjonen verdig.*



*Se om du kan finne liahonaen som er gjemt i dette nummeret. Tips: Har naboene dine frukttrær?*

## 54 Miraklet med middels varme

Av David A. Edwards  
*Hvordan kan tålmodighet hjelpe deg å lage det perfekte ostemørbrød og samtidig bli mer lik Jesus Kristus?*

## 57 Plakat: Forestill deg at du blir gjenoppbygget

## 58 Styrke til å holde ut

Av Jessica Turner som fortalt til Lynne Crandall  
*Å gjøre enkle ting som styrket min tro, hjalp meg å leges og komme videre etter en bilulykke.*

## 61 Svar fra Kirkens ledere: Hvordan sette Kristus i sentrum av vårt liv

Av eldste D. Todd Christofferson

## 62 En oppskrift for læring

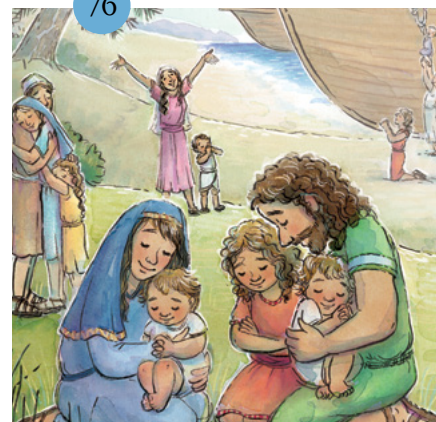
Av Rosemary Thackeray  
*Følg disse fire trinnene for å gjøre Guds ord behagelig for din sjel.*

## 64 Spørsmål og svar

*Noen sier at jeg trenger å ha venner som ikke har de samme normene som meg, for å styrke mine egne normer. Er dette sant?*

54

76



## 66 På fisketur

Av Julia Ventura  
*Hayden var bekymret for at lillebroren skulle skremme bort all fisken. Han ble imidlertid enda mer bekymret da lillebroren kom bort.*

## 68 Svar fra en apostel: Hvordan kan jeg bidra til å gjøre mitt hjem til et fredelig sted?

Av eldste Gary E. Stevenson

## 69 Vår side

## 70 Barn som står rakrygget: En historie om Story

Av Jill Hacking  
*Story og hennes familie var de eneste medlemmene av Kirken i Turkmenistan! Se hvordan hun sto rakrygget.*

## 72 Lærdommer fra mor

Av eldste Jairo Mazzagardi  
*Eldste Mazzagardi lærte om ærlighet av sin mor. Hvilke prinsipper har du lært av foreldrene dine?*

## 74 Helter i Mormons bok: Kvinnelige helter i Mormons bok

## 76 Historier fra Mormons bok: Reisen til det lovede land

## 79 En side å fargelegge: Musikk gjør meg glad

**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:** Peter F. Evans

**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 Seitz

**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, Michael R. Morris,  
Eric B. Murdock, Sally Johnson Odekirik, Joshua J. Perkey,  
Jan Pinborough, Richard M. Romney, Mindy Anne Selu,  
Paul VanDenBerghe, Marissa Widdison

**Kunstnerisk ansvarlig:** J. Scott Knudsen

**Bilredaktør:** Tadd R. Peterson

**Design:** Jeanette Andrews, Fay P. Andrus, C. Kimball Bott, Tomas  
Child, David Green, Colleen Hinckley, Eric P. Johnsen, Susan Lofgren,  
Scott M. Mooy, Mark W. Robison, Rachel Smith, Brad Teare,  
K. Nicole Walkenhorst

**Koordinator for opphavstett:** Collette Nebeker Aune

**Produksjonssjef:** Jane Ann Peters

**Produksjon:** Glen Adair, Connie Bowthorpe Bridge, Julie Burdett,  
Bryan W. Gygi, Ginny J. Nilson, Gayle Tate Rafferty, Derek Richardson

**Førhåndstrykk:** Jeff L. Martin

**Trykkerisjef:** Steven T. Lewis

**Oversettelse:** Kirkens Oversettelseskontor

**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 kundeservice

Telefon: +46 (0) 8500 655 20

E-post: rcstockholm@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

email: ole@podhorny.com

Nyhetsredaktør: Ole Podhorny

*Liahona* (et navn fra Mormons bok som står for «kompass»  
eller «veiviser») utgis på albansk, armensk, bislama, bulgarsk,  
kambodsjansk, cebuano, kinesisk, kinesisk (forenklet), kroatisk,  
tsjekkisk, dansk, nederlandsk, engelsk, estisk, filippinsk, finsk, fransk,  
tysk, gresk, ungarsk, islandsk, indonesisk, italiensk, japansk, kiribatisk,  
koreansk, latvisk, litauisk, gassisk, marshalleisk, 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 anmerking om at kopiering ikke er  
tillatt. Spørsmål om opphavstett 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:**

October 2016 Vol. 80 No. 10. 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 507.1.5.2).

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

# Ideer til familiens hjemmeaften

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



“Små barn og nadverden,” side 16: Etter å ha lest artikkelen som foreldre, kan dere snakke om hvordan dere kan undervise barna om hvor viktig nadverden er, og pakten de en dag vil inngå ved dåpen. Dere kan bruke nadverdsbønnene (finnes i Lære og pakter 20:77, 79) til å undervise om løftene vi gir ved dåpen, og hvordan deltagelse i nadverden hver søndag gjør oss i stand til å fornye disse løftene. Dere kan også tenke ut hva dere kan gjøre for å hjelpe små barn å fokusere på Frelseren under nadverden, som for eksempel å lage enkle bildebøker fylt med bilder av Frelseren.

“En oppskrift for læring,” side 62: Hvis dere har eldre barn som studerer Skriftene på egen hånd, kan dere vurdere å lese denne artikkelen sammen med dem og oppfordre dem til å prøve forslagene fra artikkelen. Dere kan be hvert familiemedlem lage en dagbok for personlig studium, og ha som mål å skrive i den regelmessig. Familiemedlemmer kan melde seg frivillig til å dele tanker og inntrykk fra dagboken på en fremtidig familiens hjemmeaften.

## 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 inspirerende budskap, ideer til familiens hjemmeaften og stoff og materiell som du kan dele med venner og familie.

## EMNER I DETTE NUMMERET

*Tallene viser til første side av artikkelen.*

**av**, 4, 61, 76

**Barmhjertighet**, 40

**Barn**, 16, 42

**Begjær**, 30

**Bud**, 4

**Bønn**, 44, 66

**Den hellige ånd**, 70

**Familie**, 7, 26, 44, 66,  
68, 70

**Faste**, 44

**Fred**, 58, 68

**Følg profeten**, 46

**Guddommelige  
egenskaper**, 46

**Humanitærtjeneste**, 36

**Håp**, 58

**Kall**, 8

**Kjærlighet**, 30, 41

**Lydighet**, 4, 30, 46

**Mirakler**, 44

**Misjonærarbeid**, 24, 36

**Mormons bok**, 26, 43,  
74, 76

**Mot**, 74

**Musikk**, 79

**Nadverden**, 9, 16

**Normer**, 64

**Personlig åpenbaring**, 46

**Profeter**, 46, 80

**Prøvelser**, 18, 44, 58

**Sabbatsdagen**, 8, 42

**Selv mord**, 18

**Skriftstudium**, 43, 62

**Slektshistorie**, 26, 42

**Tempel**, 69

**Tiende**, 72

**Tjeneste**, 41, 58

**Tro**, 46, 58, 74, 76

**Tålmodighet**, 54

**Undervisning**, 16, 72

**Venner**, 64

**Vitnesbyrd**, 74

**Ærlighet**, 72



Av president  
Thomas S.  
Monson

## VELSIGNELSENE VED LYDIGHET

“Den største lærdom vi kan få i jordelivet,” har president Thomas S. Monson sagt, “er at når Gud taler og vi adlyder, vil vi alltid velge rett.”<sup>1</sup>

Vi vil også bli velsignet. Som president Monson sa under en generalkonferanse nylig: “Når vi holder budene, blir vårt liv lykkeligere, mer givende og mindre komplisert. Våre utfordringer og problemer vil være lettere å bære, og vi vil motta [Guds] lovede velsignelser.”<sup>2</sup>

I følgende utdrag fra president Monsons læresetninger som Kirkens president, minner han oss om at budene er den sikreste rettesnor for lykke og fred.

### Retningslinjer for reisen

“Guds bud er ikke gitt for å frustrere oss eller for å være til hinder for vår lykke. Det stikk motsatte er tilfellet. Han som skapte oss og elsker oss fullkomment, vet akkurat hvordan vi må leve vårt liv for å oppnå størst mulig lykke. Han har gitt oss retningslinjer som, hvis vi følger dem, vil føre oss trygt gjennom denne ofte farefulle reisen gjennom jordelivet. Vi husker ordene i den kjente salmen: ‘Hold alle budene, da vil vi få trygghet, da vil vi få fred’ [se “Hold alle budene,” *Salmer*, nr. 189].”<sup>3</sup>

### Styrke og kunnskap

“Lydighet er et kjennetegn på profeter. Det har gitt dem styrke og kunnskap gjennom alle tider. Det er viktig for

oss å innse at også vi har rett til denne kilden til styrke og kunnskap. Den er lett tilgjengelig for hver enkelt av oss i dag hvis vi adlyder Guds bud ...

Kunnskapen vi søker, svarene vi lengter etter og styrken vi ønsker i dag for å møte utfordringene i en innviklet og omskiftelig verden, kan bli vår hvis vi villig adlyder Herrens bud.”<sup>4</sup>

### Velg å adlyde

“I vår tid er ettergivenheten fremtredende. Tidsskrifter og TV-programmer skildrer idolene fra filmlerretet, heltene fra idrettsbanen – de som mange unge så gjerne vil etterligne – som ignorerer Guds lover og rasjonaliserer bort syndige handlinger, tilsynelatende uten skadevirkninger. Tro det ikke! Regnskapets time kommer – da alt skal gjøres opp. Hver Askepott har sin midnatt – om ikke i dette liv, så i det neste. Dommens dag vil komme for alle ... Jeg ber dere innstendig om å velge å adlyde.”<sup>5</sup>

### Glede og fred

“Det kan noen ganger virke som om andre ute i verden har det mye mer moro enn dere. Noen av dere føler dere kanskje hemmet av alle reglene vi i Kirken overholder. Mine brødre og søstre, jeg lover dere at *ingenting* kan gi dere større glede eller fred i sjelen enn den Ånd som kan komme til oss hvis vi følger Frelseren og holder budene.”<sup>6</sup>



vår Mester. Han er vår Frelser. Han er Guds Sønn. Han er vår frelseres opphav. Han kaller: 'Følg meg.' Han sier: 'Gå du bort og gjør likeså!' Han trygler: 'Hold mine bud.'

La oss følge Ham. La oss ta etter Hans eksempel. La oss adlyde Hans ord. Derved gir vi Ham den guddommelige gaven takknemlighet.”<sup>8</sup> ■

#### NOTER

1. “De merket stien for oss” *Liahona*, okt. 2007, 5.
2. “Hold budene,” *Liahona*, nov. 2015, 83.
3. “Hold alle budene,” 83.
4. “Lydighet gir velsignelser,” *Liahona*, mai 2013, 90, 92.
5. “Tro, adlyd og hold ut,” *Liahona*, mai 2012, 129.
6. “Stå på hellige steder,” *Liahona*, nov. 2011, 83.
7. “Vær ved godt mot,” *Liahona*, mai 2009, 92.
8. “Gled deg over reisen,” *Liahona*, nov. 2008, 88.

### Vandre rettskaffent

“Jeg vitner for dere at våre lovede velsignelser ikke kan måles. Selv om stormskyer kan samle seg, om regnet måtte øse ned over oss, vil vår kunnskap om evangeliet og vår kjærlighet til vår himmelske Fader og vår Frelser trøste og holde oss oppe og gi oss glede når vi vandrer rettskaffent

og holder budene. Det vil ikke være noe i denne verden som kan overvinne oss.”<sup>7</sup>

### Følg Frelseren

“Hvem var denne mannen som var så kjent med sorger og smerte? Hvem er denne herlighetens Konge, denne hærskares Herre? Han er

### UNDERVIS FRA DETTE BUDSKAPET

**P**resident Monson underviser oss om de mange velsignelsene vi kan motta ved å være lydige, blant annet styrke, kunnskap, glede og fred. Vurder å spørre dem du underviser, hvordan de har blitt velsignet ved å holde budene. Du kan oppmuntre dem til å fortsette å

reflektere over sine velsignelser og skrive ned sine tanker og erfaringer i en dagbok. Du kan også oppmuntre dem til å vise takknemlighet til Gud for sine velsignelser ved å fortsette å være lydige.

## Branner og lærdommer om lydighet

President Thomas S. Monson har fortalt om en gang da han lærte betydningen av lydighet. Da han var åtte år gammel, var han og familien på hytta deres på fjellet. Han og vennen hans ønsket å rydde en gresskledd plass til et leirbål. De prøvde å fjerne gresset for hånd, og rev og slet så hardt de kunne, men alt de fikk fjernet var noen håndfuller med ugress. President Monson forklarte: "Og så kom det jeg trodde var den perfekte løsningen, til mitt åtte år gamle sinn. Jeg sa til Danny: 'Vi trenger bare å tenne på ugresset. Vi kan bare *brenne* en sirkel i ugresset!'"

Selv om han visste at han ikke fikk lov til å bruke fyrstikker, løp han tilbake til hytta for å hente noe, og han

og Danny tente en liten brann i gresset. De trodde at den ville slukne av seg selv, men i stedet vokste den til en stor og farlig brann. Han og Danny løp etter hjelp, og snart kom det voksne løpende til for å slukke brannen før den nådde trærne.

President Monson fortsatte: "Danny og jeg fikk flere vanskelige, men viktige lærdommer den dagen – ikke minst hvor viktig lydighet var." (Se "Lydighet gir velsignelser," *Liahona*, mai 2013, 89-90.)

Har du, i likhet med president Monson, noensinne blitt nødt til å lære lydighet på den tunge måten? Hvilke mål kan du sette deg for å holde deg trygg ved lydighet i fremtiden?

## BARN

### Velg det rette

Å velge det rette bringer oss nærmere vår himmelske Fader og Jesus Kristus. Det hjelper oss også å være lykkelige og trygge. Sett ring rundt måter du kan velge det rette på.



Jukse på skolen



Lese i Skriftene



Gå i kirken



Utfør tjeneste for andre



Spille gode spill



Krangle med søsken



Studer ydmykt dette stoffet, og søk inspirasjon for å få vite hva du skal dele med andre. Hvordan vil det å ha en forståelse av "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).

## Familien er forordnet av Gud

"Teksten til [Primær-sangen] 'Familien er fra Gud' ... blir vi påminnet om ren lære," sier Carole M. Stephens, førsterådgiver i Hjelpeforeningens øverste presidentskap. "Vi lærer ikke bare at familien er fra Gud, men også at vi alle tilhører Guds familie..."

Faderens plan for sine barn er en kjærlighetsplan. Det er en plan for å forene hans barn – hans familie – med ham."<sup>1</sup>

Eldste L. Tom Perry (1922-2015) i De tolv apostlers quorum sa: "Vi tror også at sterke tradisjonelle familier ikke bare er grunnleggende enheter i et stabilt samfunn, en stabil økonomi og en stabil kultur av verdinormer – men at de også er de grunnleggende enheter i evigheten og i Guds rike og regjering."

Vi tror at himmelens organisasjon og ledelse vil være bygget rundt familien og slekten."<sup>2</sup>



"Alle, uansett ekteskapelig situasjon eller antall barn de har, kan være forsvarere av Herrens plan slik den er beskrevet i familieerklæringen," sa Bonnie L. Oscarson, Unge kvinners øverste president. "Hvis det er Herrens plan, skulle det også være vår plan!"<sup>3</sup>

### Ytterligere skriftsteder

Lære og pakter 2:1-3; 132:19

#### NOTER

1. Carole M. Stephens, "Familien er fra Gud," *Liahona*, mai 2015, 11, 13.
2. L. Tom Perry, "Hvorfor ekteskap og familie betyr noe – over hele verden," *Liahona*, mai 2015, 41.
3. Bonnie L. Oscarson, "Familieerklæringens forsvarere," *Liahona*, mai 2015, 15.
4. Julie B. Beck, "Hvordan undervise i læren om familien," *Liahona*, mars 2011, 32, 34.

tro, familie, hjelp



### Læren om familien

Søster Julie B. Beck, tidligere Hjelpeforeningens øverste president, forklarte at teologien om familien bygger på skapelsen, fallet og Jesu Kristi forsoning:

"Jordens skapelse sørget for et sted der familier kunne bo. Gud skapte en mann og en kvinne som var de to nødvendige halvdelene av en familie. Det var en del av vår himmelske Faders plan at Adam og Eva skulle bli beseglet og stifte en evig familie..."

Fallet gjorde det mulig for dem å få sønner og døtre.

[Kristi forsoning] gjør det mulig for familien å bli beseglet for all evighet. Den lar familien oppleve evig vekst og fullkommenhet. Planen for lykke, også kalt frelsesplanen, er en plan som er til for familier ...

Dette var Kristi lære ... Uten familien er det ingen plan. Det er ingen hensikt med jordelivet."<sup>4</sup>

### Overvei dette

Hvorfor er familien den viktigste enhet i tid og evighet?

# MINE SØNDAGER FYLT AV TJENESTE

Av Jeffery A. Hogge

*Søndagene mine er fulle, men jeg er takknemlig for at jeg kan yte tjeneste uten den motstand som møtte tidlige ledere i Kirken, slik som eldste Parley P. Pratt.*

Det er søndag morgen. Foran meg har jeg 12 timer med møter, intervjuer, bekreftelser og ordinasjoner. Jeg skal begynne i et stavssenter og ende opp i et annet møtehus på den andre siden av byen – alt på en svært varm dag.

Jeg ser frem til hvert eneste møte, hvert eneste intervju, hver eneste bekreftelse og hver eneste ordinasjon. Men i går, da jeg tenkte på hvor travelt jeg ville ha det, henga jeg meg til en dose selvmedlidenhet – helt til jeg åpnet *Parley P. Pratts selvbiografi* og begynte å lese der jeg hadde stoppet. Eldste Pratt hadde blitt tatt til fange sammen med Joseph og Hyrum Smith og andre, i en vanskelig periode i Missouri. Etter å ha blitt ført til Independence, ble brødrene innesperret på et hotell, og måtte sove på gulvet med en trekloss som pute.

En kald og snørik morgen sto eldste Pratt opp, og snek seg ubemerket ut av hotellet. Han beveget seg østover gjennom byen og ut på nærliggende jorder. Etter å ha gått ca halvannen kilometer, kom eldste Pratt inn i en skog, og den fallende snøen dekket sporene hans og trærne skjulte ham.

Han reflekterte over sin vanskelige situasjon. Å fortsette

østover innebar å flykte inn i en annen delstat, hvor han kunne sende bud på familien. Å vende tilbake til hotellet betydde fengsling og anklager om alvorlige forbrytelser. Selv om han var fristet til å flykte, tenkte eldste Pratt på “alle problemene, eller til og med døden” han ville påføre de andre fangene dersom han dro.

I hans dilemma slo en tanke fra Skriftene ham: “Den som vil berge sitt liv, skal miste det. Men den som mister sitt liv for min skyld, skal berge det, ja, evig liv” (se Markus 8:35; L&p 98:13).

Eldste Pratt vendte tilbake til hotellet. Det som fulgte, var flere

måneders anstrengende fengselsopphold – uten familie, de helliges fellesskap eller muligheten til å utføre sitt kall som apostel.<sup>1</sup>

Da jeg lukket boken, tenkte jeg på alt de første hellige måtte gjennomgå – noen av dem mine egne forfedre. På grunn av deres vitnesbyrd om evangeliet og deres tro på Jesus Kristus, utholdt de grusomhet og forfølgelse. På grunn av deres utholdenhet kan jeg i dag tjene og tilbe fritt, knyttet til dem i tro og vitnesbyrd.

Når jeg forbereder meg til denne sabbatsdagen, er min familie trygg og ser frem til en dag med gudstjeneste i et komfortabelt møtehus. Fellesskapet med de hellige vil lyse opp vår dag. Vi vil fryde oss sammen med dem over bekreftelser og ordinasjoner som blir utført, ansvar som ivaretas og tro som styrkes. Vi vil ta del i nadverden og minnes vår Frelser og hans sonoffer. Og i kveld vil vi samles i vårt hjem for å lese Mormons bok og be sammen før vi legger oss i behagelige senger og legger hodet på myke puter.

Søndagene mine er fulle. Det er en velsignelse jeg er takknemlig for. ■

*Artikkelforfatteren bor i California, USA.*

#### NOTE

1. Se Parley P. Pratt, *Autobiography of Parley P. Pratt*, red. Parley P. Pratt jr. (1979), 194-97.



# MELVAS SISTE MÅLTID

Av Cheryl Harward Wilcox

*“Vil du prøve å ta nadverden?” spurte jeg min døende mor.*

Mor ble 92 år gammel, og gikk nylig bort. Hun var på sykehuset da legene fant ut at det ikke var noe mer som kunne gjøres, annet enn å gjøre det så behagelig for henne som mulig til hun gikk bort.

Mens det ble gjort forberedelser til å ta henne med hjem, kom to brødre fra en lokal menighet inn i rommet og spurte meg om mor ønsket nadverden. Først sa jeg: “Nei takk.” Mor kunne knapt svelge. Så sa jeg: “Nei, forresten, la meg spørre henne.” Jeg lente meg mot øret hennes og sa: “Det er to presedømsbærere her. Vil du prøve å ta nadverden?” Med en svak, men tydelig stemme svarte hun: “Ja.”

Etter velsignelsen tok jeg en brødbit fra brettet, brøt av en liten smule og la den forsiktig i munnen hennes. Hun bearbeidet den en stund, og jeg ba stille mennene om unnskyldning for at det tok sin tid. De forsikret meg om at det var i orden. Etter den andre bønningen tok jeg et lite plastbeger med vann og holdt det mot leppene hennes. Hun tok bare en liten slurk, men

jeg ble overrasket over hvor greit det gikk å svelge den.

Jeg takket brødrene, og de gikk til neste rom. Mor døde fredelig omtrent en time senere.

I dagene som fulgte, gikk det opp for meg hvilket hellig øyeblikk jeg hadde fått lov til å dele med mor. Det siste hun gjorde i dette livet, var å ta del i nadverden. Det siste ordet hun sa var “Ja” – ja til å motta nadverden, ja til å ofre “et sønderknust

hjerter og en angrende ånd” (3 Nephi 9:20), ja til å påta seg Jesu Kristi navn og love å alltid minnes ham, ja til å motta hans Ånd. Det siste hun inntok gjennom munnen, var nadverdens symboler.

Hvor godt hennes siste måltid må ha smakt for henne! Selv om hun var for svak til å bevege seg eller snakke, må hun ha følt seg levende i Kristus! Hvor takknemlig hun må ha vært for hans forløsende og styrkende kraft, som bar henne gjennom de siste øyeblikkene av hennes jordiske reise og ga henne håp om evig liv.

Hver uke når vi tar del i nadverden, kan vi alle være takknemlige for anledningen vi har til å fornye våre pakter og føle tilgivelse og nåde idet vi prøver å bli mer lik vår Fader i himmelen og hans Sønn Jesus Kristus. Da kan brødet og vannet være for oss akkurat slik det må ha vært for mor, “søtere enn alt som er søtt ... og renere enn alt som er rent” (Alma 32:42). ■

*Artikkelforfatteren bor i Utah, USA.*





Av Tad R.  
Callister

Søndagsskolens  
øverste president

*Når vi blir mer engasjerte elever, vil vi oppleve den guddommelige glede som kommer av å lære og etterleve Jesu Kristi evangelium.*



# Gleden VED Å Lære

Det fortelles om en mann som ble kjent som byens dagdriver. Han var uvillig til å arbeide, uvillig til å søke arbeid. Han levde bare av andres innsats. Til slutt hadde lokalbefolkningen fått nok. De besluttet å ta ham med til utkanten av byen og forvise ham. Da en av byens innbyggere eskorterte ham i en vogn til utkanten av byen, ble sjåføren overveldet av medfølelse. Kanskje stakkaren skulle få en ny sjanse. Følgelig spurte han: "Vil du ha en skjepe korn for å få en ny start?"

Utelligeren svarte: "Er det avskallet?"<sup>1</sup>

## Lærere og elever: Likt ansvar for å bidra

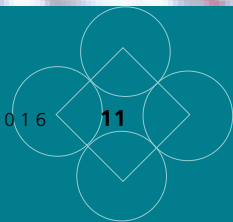
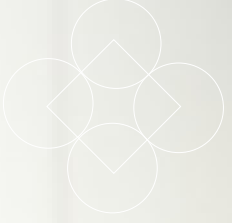
Noen ganger møter vi dem som går på stønad med hensyn til Skriftene – de vil ha Skriftene avskallet før de tar del. De vil ha evangeliet i en rekke underholdende slagord eller videoklipp. De vil at Søndagsskole-læreren skal forberede og mate dem leksjonen med skje, med lite forberedelse eller deltagelse fra deres side.

Til sammenligning oppfordret Frelseren en gang elevene til å dra hjem fordi de ikke kunne forstå hans ord. Han bød dem å be, grunne og "berede [sitt] sinn til i morgen", da han skulle "komme til [dem] igjen" (se 3 Nephi 17:2-3).

Lærdommen var denne: Det er ikke bare lærerens ansvar å komme forberedt, men også elevens. Akkurat slik læreren har ansvar for å undervise ved Ånden, har også eleven ansvar for å lære ved Ånden (se L&p 50:13-21).

I Mormons bok leser vi: "[Taleren] var ikke bedre enn tilhørerne, heller ikke var læreren bedre enn elevene. På den måten var de like"





(Alma 1:26; uthevelse tilføyd).

Nedenfor finner du noen forslag til hva vi kan gjøre for å oppleve den gleden som kommer når vi gjør vår del for å lære og etterleve evangeliet.

## Læring i hjemmet

### Studer Skriftene

Ethvert medlem er ansvarlig for sin egen læring av evangeliet. Vi kan ikke delegere dette ansvaret. Mesteparten av denne læringen kommer ved regelmessig skriftstudium. President Harold B. Lee (1899-1973) sa: "Hvis vi ikke leser i Skriftene daglig, blir vårt vitnesbyrd svekket."<sup>2</sup> Apostelen Paulus sa at jødene i Berøa "var av et edlere sinn enn de i Tessalonika. De tok imot Ordet med all godvilje," og så forklarte han grunnen til denne mottageligheten: "[De] *gransket hver dag i Skriftene*" (Apostlenes gjerninger 17:11; uthevelse tilføyd).

Daglig skriftstudium er en viktig ingrediens for vår åndelighet. Ingenting annet kan fullt ut kompensere for dets fravær i vår daglige rutine. Av denne grunn bør skriftstudium være tid som settes av, ikke tid som er til overs.

Noen sier kanskje: "Men jeg har ikke tid til daglig skriftstudium midt i alle mine andre oppgaver i livet." Denne uttalelsen minner litt om historien om to skogsarbeidere som

konkurrerte for å finne ut hvem som kunne felle flest trær på en dag. Konkurransen begynte ved soloppgang. Hver time gikk den minste mannen ut i skogen i cirka 10 minutter. Hver gang han gjorde dette, smilte motstanderen og nikket, sikker på at han økte forspranget. Den større mannen forlot aldri sin post, sluttet aldri å hugge, og tok aldri pause.

Da dagen var over, ble den større mannen sjokkert da han oppdaget at motstanderen, som tilsynelatende kastet bort så mye tid, hadde felt mange flere trær enn ham. "Hvordan klarte du det når du tok så mange pauser?" spurte han.

Vinneren svarte: "Å, jeg slipte øksen."

Hver gang vi studerer Skriftene, sliper vi vår åndelige øks. Og den mirakuløse delen er at når vi gjør det, kan vi bruke resten av vår tid mer fornuftig.

### Forbered deg på forhånd

Studier har vist at bare et fåtall av Kirkens medlemmer på forhånd leser skriftstedene som skal gjennomgås i søndagens klasser. Hver enkelt av oss kan bidra til å snu denne situasjonen. Vi kan ta vår del av læringsprosessen ved å komme til klassen bedre forberedt, etter å ha lest i Skriftene og forberedt oss til å dele vår innsikt med andre.





Vår forberedelse kan være en åndelig gave vi gir til alle klassemedlemmene.

## Læring i klassen

### Delta i klassen

Befalingen om å åpne vår munn (se L&p 60:2-3) gjelder ikke bare som misjonær, men også i et klasserom. Når vi deltar, innbyr vi Ånden, som kan bære vitnesbyrd om sannheten av våre kommentarer og opplyse vårt sinn med ytterligere innsikt. I tillegg kan vår deltagelse inspirere en annens tanker, og dermed oppmuntre ham eller henne til å komme med innspill.

På denne måten følger vi et pedagogisk prinsipp som Herren underviste: "La én tale om gangen og la alle lytte til det han sier, slik at når alle har talt, *kan alle være oppbyg-*

*get av alle*" (L&p 88:122; uthelse tilføyd).  
Noen ganger

er det ikke lett å delta i klassen. Det krever at vi går ut av vår trivselssone. Men når vi gjør det, vokser alle i klassen som følge av det.

### Skriv ned tilskyndelser

En god stund har jeg hatt med meg tomme notatkort til kirken og søkt doktrinær innsikt eller åndelige tilskyndelser jeg kan skrive ned. Jeg kan ærlig si at jeg har blitt rikelig belønnet. Denne tilnærmingen har forandret mitt perspektiv. Det har fokusert og akselerert min læring, og det har økt min forventning til kirken.

Hvorfor er det så viktig å skrive ned åndelige opplevelser som vi mottar i kirken og andre steder? Tenk et øyeblikk at en mor snakker til sin tenåringssønn, og på ett tidspunkt sier han: "Mamma, dette er virkelig gode råd." Han finner så frem en notisbok og begynner å skrive ned inntrykkene han har fått av samtalen deres. Når moren har kommet seg etter sjokket, vil hun ikke ønske å gi ham mer?

Utvilsomt gjelder det samme prinsippet for råd fra vår Fader i himmelen. Når vi skriver ned tilskyndelsene han gir oss, vil han være mer tilbøyelig til å gi oss ytterligere åpenbaring. I tillegg kan mange av tilskyndelsene vi mottar, i begynnelsen virke som små eikenøtter av tanker, men hvis vi gir næring til dem og tenker på dem, kan de vokse til åndelige eiketrær.

Profeten Joseph Smith talte om hvor viktig det er å skrive ned innsikt og tilskyndelser: "Hvis dere ... snakker om viktige spørsmål ... og ikke skriver dem ned ... fordi vi unnlater å skrive disse tingene når Gud åpenbarer dem, og ikke regner dem som tilstrekkelig verdifulle, vil kanskje Ånden trekke seg tilbake ... og enorm kunnskap av uendelig betydning har nå gått tapt."<sup>3</sup>

### Gleden ved å lære

Læring er mye mer enn en guddommelig plikt. Det er også ment å være en utsøkt glede.



En oldtidsmatematiker som het Arki- medes, ble en gang bedt av sin konge om å finne ut om kongens nye krone var av massivt gull, eller om gullsmeden på uærlig vis hadde byttet ut noe av gullet med sølv. Arkimedes tenkte lenge og grundig for å finne løsningen. Til slutt fant han et svar.

Ifølge sagnet ble han så glad på grunn av denne oppdagelsen at han løp rundt i byen og ropte: "Eureka! Eureka!" – som betyr: "Jeg har funnet det! Jeg har funnet det!"

Så stor hans glede over å ha oppdaget et vitenskapelig prinsipp enn var, ligger det langt større glede i å oppdage sannhetene i Jesu Kristi evangelium – de sannheter som ikke bare informerer oss, men også frelser oss. Av denne grunn sa Frelseren: "Dette har jeg talt til dere for at ... deres glede [kan] bli fullkommen" (Johannes 15:11). Og av denne grunn "[ropte] Guds sønner ... av fryd" (Job 38:7) da de lærte frelsesplanen. Akkurat slik frø har kraft i seg til å vokse, har også evangeliets sannheter iboende kraft til å gi oss glede.

Det er ikke bare en guddommelig befaling å søke lærdom



(se L&p 88:118), men det er også en Gud-lignende anstrengelse. Hver gang vi studerer Skriftene, kommer til klassen litt bedre forberedt, deltar i klassediskusjoner, stiller spørsmål og skriver ned hellige tilskyndelser, blir vi mer lik Gud, og dermed øker vår evne til å oppleve den gleden han føler.

Måtte vi alle prøve å bli mer engasjerte elever, mer guddommelige elever – hjemme, i klassen og uansett hvor vi er. Hvis vi gjør det, vil vi oppleve den guddommelige glede som kommer av å lære og etterleve Jesu Kristi evangelium. ■

#### NOTER

1. En lignende historie ble fortalt av eldste D. Todd Christofferson på generalkonferansen i oktober 2014.
2. Harold B. Lee, seminar for regionalrepresentanter, 12. des. 1970.
3. Joseph Smith, i *History of the Church*, 2:199.

## EN Gud-lignende anstrengelse



## FOR å søke lærdom





Hver gang vi studerer Skriftene, kommer til klassen litt bedre forberedt, deltar i klassediskusjoner, stiller spørsmål og skriver ned hellige tilskyndelser, blir vi mer lik Gud, og dermed øker vår evne til å oppleve den gleden han føler.

# Små barn OG nadverden

*Våre små barn følte at nadverden var viktig for oss. Vi kunne ha gjort mer for å hjelpe dem å forstå at den også var viktig for dem.*

Av Aaron L. West

**H**ar du noen gang lurt på hvorfor vi lar udøpte barn delta i nadverden? Er det bare for å unngå den uunngåelige klagingen og uroen når de ønsker en brødbit? Er det bare for å gjøre ordinansen lettere å forrette, bare for å bevare freden?

Jeg tror ikke det. Jeg tror det er dypere grunner. Jeg mener dette fordi jeg tror at når Jesus Kristus sier “alle”, så mener han alle. Og når han taler til en stor menneskemengde, utelater han ingen.

Da den oppstandne Frelseren innførte nadverden for sitt folk i Amerika, understreket han at ordinansen hadde spesiell betydning for dem som var blitt døpt.<sup>1</sup> Likevel befalte han sine disipler å “gi [nadverden] til *forsamlingen*.”<sup>2</sup> Denne forsamlingen omfattet de “små”.<sup>3</sup>

Når prestedømsbærere i dag holder nadverdsbønnene, ber de vår himmelske Fader velsigne og hellige brødet og vannet “for *alle*

deres sjeler” som deltar.<sup>4</sup> Alle. Alle som deltar – også alle små barn.

Hvis barn ved deltagelse i brødet og vannet mottar disse symbolene til velsignelse for sin sjel, som er ren, må det finnes en måte å hjelpe dem å finne mening i ordinansen.



Med denne forståelsen tenker jeg tilbake på tiden da mine barn var små. Min hustru og jeg var ganske flinke til å holde dem stille under forrettelsen og utdelingen av nadverden. Jeg tror de følte at ordinansen var viktig for oss. Vi kunne imidlertid ha gjort mer for å hjelpe dem å forstå at den var viktig for *dem*.

Hva kunne vi ha gjort? Vi kunne ha husket at små barn er i stand til å holde løftene i nadverdsbønnen. De kan forstå, på sin egen lille, men effektive måte, hva det vil si å "alltid minnes" Jesus. De kan love å "holde hans bud". De kan også vise at de er "villige til å påta seg Kristi navn", vel vitende om at de snart vil få dette privilegiet når de blir døpt og bekreftet.<sup>5</sup>

Men hva med å fornye pakter? Kirkens ledere har forklart at når vi tar del i nadverden, fornyer vi alle pakter vi har inngått med Herren.<sup>6</sup> Små barn har ingen pakter å fornye.

Jeg tenker igjen på tiden da våre barn var små. Vi kunne ikke ha hjulpet dem å se tilbake på pakter, men vi kunne ha hjulpet dem å se fremover. Jeg ser meg selv for meg

med en liten sønn eller datter på en sabbatsmorgen:

"Når du er åtte år gammel," sier jeg, "vil du bli døpt og motta Den hellige ånds gave. Du kommer til å inngå en pakt. Pakten du inngår *da*, vil være som løftene du gir *nå*, når du tar nadverden.

"Når jeg tar nadverden i dag, vil jeg

fornye min dåpspakt, som om jeg gir disse løftene igjen. Du vil være der sammen med meg, men du vil ikke fornye en pakt. Du har ikke inngått noen ennå. I stedet kan du *øve* på å inngå en pakt. Hver gang du tar nadverden, kan du forberede deg til å bli døpt og bekreftet. På den måten vil du være klar når du fyller åtte år."

Hvis det virker uvanlig å bruke ordet *øve* på denne måten, kan du tenke på dette: På en ærbødig måte kan en far hjelpe sine barn å forberede seg til dåpens ordinans ved å vise dem hvordan de kommer til å stå sammen i vannet, og ved å uttale ordene i dåpsbønnen. Han utfører ikke ordinansen i denne situasjonen. På en måte hjelper han barnet sitt å øve. På den måten slipper de å bekymre seg for hva som kommer til å skje når de går ned i dåpens vann. Jeg tror at mødre og fedre også kan hjelpe barn å øve på å inngå og holde dåpspakten. Ethvert nadverdsmøte kan være en hellig øvelse for små barn når de tar del i symbolene på Frelserens forsoning.

Så tilbake til mitt opprinnelige spørsmål. Hvorfor lar vi udøpte barn delta i nadverden? Er det bare for å "bevare freden"? Naturligvis ikke. Vi hjelper våre små å ta del i nadverden slik at de kan minnes sin Frelser og bevare sin fred – en fred som er annerledes enn alt som verden kan tilby.<sup>7</sup> Vi hjelper dem å forberede seg til å motta denne freden i stadig større grad i fremtiden, når de vil inngå og holde pakter med Ham. ■

*Artikkelforfatteren bor i Utah, USA.*

#### NOTER

1. Se 3 Nephi 18:5, 11.
2. 3 Nephi 18:4; uthevelse tilføyd.
3. Se 3 Nephi 17:21-25; 18:1-4.
4. Lære og pakter 20:77, 79; uthevelse tilføyd.
5. Lære og pakter 20:77.
6. Se L. Tom Perry, "Når vi tar nadverden," *Liahona*, mai 2006, 39.
7. Se Johannes 14:27.





# FORSTÅ selvmord

## FARESIGNALER OG FOREBYGGELSE

**Av Kenichi Shimokawa, dr. philos.**

Kirkens familiekontor i Japan

**D**a Kevin var 16 år gammel, ble foreldrene skilt. Omtrent på samme tid sluttet han å bruke epilepsimedisinen sin, som hadde hjulpet ham å stabilisere humøret. Uten å vite at han hadde en bipolar lidelse, begynte han å oppleve paranoia, svekkende manier og alvorlig depresjon. Medisiner lot ikke til å hjelpe. Den nådde et punkt hvor han følte seg så lei av alt, at han bestemte seg å avslutte sitt liv uten å la noen få vite om sin hensikt.

Kevin forteller om dagen han forsøkte å ta sitt liv: "Jeg gråt. Jeg var bare så sliten, så følelsesmessig utmattet. Jeg bare så på folk og ønsket at noen, hvem som helst, skulle si: "Går det bra med deg?" Selv om jeg ønsket dette inderlig, hørte jeg stemmer [i hodet mitt] som sa: 'Du må dø' ... Hele tiden tryglet jeg meg selv om å ikke [gjennomføre det], men stemmene var for sterke, og jeg klarte ikke å stå imot."<sup>1</sup>

Tragisk nok var det ingen som la merke til hvor vanskelig han hadde det. Overbevist om at ingen brydde seg om ham, gjorde han forsøket – men overlevde på mirakuløst vis.

Kan vi i det minste føle noe av hans overveldende nød og fortvilede og stille rop om hjelp?

Selvmord er en av de vanskeligste prøvelsene i jordelivet, både for dem som lider av selvmordstanker og gjenlevende familiemedlemmer. Eldste M. Russell Ballard i De tolv apostlers quorum har sagt: "Slik jeg ser det, finnes det ikke noe vanskeligere for en familie enn når en av de nærmeste tar sitt eget liv. Selvmord er en rystende opplevelse for en familie."<sup>2</sup> Med tanke på alvoret i denne prøvelsen, la oss snakke om (1) hva vi vet om selvmord, innbefattet faresignaler og ting vi kan gjøre for å hindre

det, (2) hva gjenlevende familiemedlemmer og lokalsamfunn kan gjøre, og (3) hva vi alle må gjøre for å styrke vårt håp og vår tro på Kristus, slik at vi ikke mister håpet.

### Forstå selvmord

Over 800 000 avslutter sitt liv ved selvmord hvert år på verdensbasis.<sup>3</sup> Det betyr at en eller annen i verden avslutter sitt liv hvert 40. sekund. Det faktiske tallet er trolig enda høyere fordi selvmord er en følsom sak og ulovlig i enkelte land, og er derfor underrapportert. Selvmord er den nest hyppigste dødsårsak blant personer mellom 15 og 29 år. I de fleste land er selvmordsraten høyest blant personer over 70 år. Direkte eller indirekte påvirker selvmord en stor del av vårt samfunn.

### Faresignaler

Når vi føler at vi ikke takler livets utfordringer, kan vi oppleve ekstremt stress. Når den følelsesmessige lidelsen føles uutholdelig, kan en persons tankegang bli formørket, og dette kan få dem til å føle at døden er det eneste alternativ. De kan føle at ingen kan hjelpe, noe som kan føre til sosial isolasjon, og ytterligere forverre lidelsen og følelsen

*Som Alma sa, må vi "bære hverandres byrder, så de kan være lette ... sørge med dem som sørger, ja, og trøste dem som trenger trøst".*

av å være i en fastlåst og håpløs situasjon, noe som til slutt får dem til å tro at selvmord er den eneste muligheten.

Når noen viser *noen* av de følgende alvorlige faresignale, <sup>4</sup> bør vi umiddelbart få hjelp av en spesialist på psykisk helse eller en nødetat, som for eksempel Politiet:

- Trusler om å skade seg eller ta sitt eget liv
- Leter etter måter eller midler for å ta sitt eget liv
- Snakker eller skriver om å dø, døden eller selvmord

Det følgende kan være tegn på en mindre presserende situasjon, men vi skulle ikke nøle med å strekke oss ut og skaffe hjelp til en som viser noen av disse:

- Gir uttrykk for håpløshet og mangel på mål og mening
- Viser raseri eller sinne eller søker hevn
- Oppfører seg uvørent
- Føler seg fanget
- Øker sitt alkohol- eller narkotikabruk
- Trekker seg bort fra venner, familie eller samfunnet
- Føler angst eller uro, eller har dramatiske humørsvingninger
- Har problemer med å sove, eller sover hele tiden
- Føler at de er en byrde for andre

Ikke alle som prøver å begå selvmord, lar andre få vite om sin hensikt, men et flertall viser faresignaler som disse. Så ta disse signalene på alvor!

Selv om profesjonell hjelp ikke er umiddelbart tilgjengelig, kan man ikke overdrive den virkning som virkelig omsorgsfulle venner og familiemedlemmer kan ha.

### Forebyggelse

Når noen har selvmordstanker, har familie og venner en avgjørende funksjon. Som Alma sa, må vi "bære hverandres byrder, så de kan være lette ... sørge med dem som sørger, ja, og trøste dem som trenger trøst" (Mosiah 18:8, 9).

Her er noen nyttige ting familie og venner kan gjøre:

*Strekk deg ut og lytt med kjærlighet.* Eldste Ballard har sagt: "Det finnes ingenting sterkere enn en kjærlig arm



som legges rundt dem som strever.”<sup>5</sup> “Vi må se dem ... med vår himmelske Faders øyne,” sa eldste Dale G. Renlund i De tolv apostlers quorum. “Først da kan vi fornemme Frelserens kjærlige omtanke for dem ... Dette utvidede perspektiv vil åpne vårt hjerte for andres skuffelser, frykt og hjertesorg.”<sup>6</sup>

*Hjelp med konkrete ting.* Hvis vedkommende opplever en krise som påvirker hans eller hennes sikkerhet og grunnleggende behov, bør du tilby håndgripelig hjelp, men la vedkommende velge å ta imot den eller ikke. Hvis for eksempel noen får selvmordstanker fordi de har mistet sin jobb, kan du hjelpe dem å finne ledige stillinger slik at de får alternativer å velge mellom, og kan riste av seg følelsen av å være fastlåst.

*Spør om de vurderer selvmord.* Når du er bekymret for at noen er ulykkelig og viser faresignaler på selvmord, kan du spørre om

de vurderer selvmord. Dette kan føles ubehagelig, men det er best å finne det ut ved å spørre direkte om de vurderer selvmord. Det kan åpne døren til at vedkommende vil snakke om sine problemer og bekymringer.

Eksempler på slike spørsmål kan være: “Det høres ut som det er for mye for noen å takle. Vurderer du selvmord?” eller “Med all den smerten du opplever, lurte jeg på om du vurderer selvmord.” Hvis de ikke har selvmordstanker, vil de sannsynligvis fortelle deg det.

Hvis du føler at de ikke er åpne med deg om selvmordstanker, må du holde deg motagelig for Åndens tilskyndelser for å vite hva du skal gjøre. Du kan ganske enkelt bli tilskyndet til å bli hos dem til de kan åpne seg for deg.

*Vær sammen med vedkommende, og skaff hjelp.* Hvis noen forteller deg at de



har selvmordstanker, må du bli hos vedkommende og be dem snakke med deg om det som plager dem. Hvis de snakker om konkrete metoder og tidspunkter for selvmord, kan du hjelpe vedkommende å kontakte en krisetelefon eller et psykiatrisk akuttmottak.

### **Reaksjoner på et selvmord**

Enten de viser faresignaler eller ikke, er det noen som tar livet sitt. Etter den rystende opplevelsen som selvmord blant deres nærmeste er, opplever etterlatte familiedlemmer og venner ofte dyp, intens og sammensatt sorg. Noen av disse reaksjonene kan omfatte følgende:

- Skam og en følelse av stigmatisering
- Sjokk og vantrø
- Sinne, lettelse eller skyldfølelse

- Ønske om å holde dødsårsaken skjult
- Sosial isolasjon og forstyrrelse i familieforhold
- Aktivt og til og med tvangsmessig engasjement i selvmordsforebyggende arbeid
- Et altoppslukende ønske om å forstå hvorfor
- En følelse av å være forlatt og avvist
- Klandring av den avdøde, seg selv, andre, og Gud
- Økte selvmordstanker eller ønsker om selvskading
- Økt stress i høytider og på årsdagen for dødsfallet<sup>7</sup>

### **Hva etterlatte familier og lokalsamfunn kan gjøre**

*Avstå fra å dømme.* Selv om selvmord er en alvorlig sak, minner eldste Ballard oss



også på følgende: “Vi kjenner naturligvis ikke alle omstendigheter rundt ethvert selvmord. Bare Herren kjenner alle detaljer, og det er han som skal bedømme våre handlinger her på jorden. Når [Herren] skal dømme oss, tror jeg at han kommer til å ta alle fakta i betraktning: vår genetiske og kjemiske struktur, vår mentale tilstand, vår intellektuelle kapasitet, den kunnskap vi har mottatt, våre fedres tradisjoner, osv.”<sup>8</sup>

*Tillat og respekter alles unike sorgprosess.* Folk vil sørge på forskjellige måter, ettersom deres forhold til den avdøde er forskjellig fra alle andres. Derfor skulle vi bekrefte og respektere alles måte å oppleve sorgen på.

Når vi mister noen av våre nærmeste, kan sterke og til og med uimotståelige følelser overvelde oss. Å oppleve sorg er imidlertid ikke det samme som mangel på tro. Frelseren sa: “Dere skal leve sammen i kjærlighet så dere gråter over tapet av dem som dør” (L&P 42:45). Sorg er et tegn på vår kjærlighet til vår avdøde venn, og hva forholdet betydde for oss.

*Be om hjelp.* Når du sørger, kan det føles overveldende. Ved å søke hjelp, kan du gi andre hellige muligheter til å vise kjærlighet og hjelpe deg. Å la dem hjelpe kan være helbredende og styrkende, ikke bare for deg, men også for dem.

*Hold kontakten.* Noen sørger privat, og kan noen ganger bli isolert, så hold kontakten med familie og venner. Ta med jevne mellomrom kontakt med sørgende familiemedlemmer, slektninger og venner, og tilby hjelp, for de vil kanskje ikke komme til deg.

*Stol på Frelseren.* I siste instans er Frelseren kilden til helbredelse og fred. Hans forsoning gir ... 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 såreti veikanten, vil han forbinde våre sår og pleie oss (se Lukas 10:34).<sup>9</sup>

La oss innse at vi alle trenger å stole helt og fullt på vår Herre Jesus Kristus og hans forsoning når vi prøver å gjøre vår del. Samtidig som vi ydmykt erkjenner dette, la oss

prøve å forstå våre familiemedlemmer og medmennesker i nød, strekke oss ut til dem i kjærlighet, og sammen utvikle større tro og tillit til Frelseren, som vil komme tilbake og “tørke bort hver tåre fra deres øyne. Og døden skal ikke være mer, og ikke sorg, og ikke skrik, og ikke pine skal være mer” (Åpenbaringen 21:4). ■

#### NOTER

1. Kevin Hines, i Amanda Bower, “A Survivor Talks About His Leap,” *Time*, 24. mai 2006, Time.com.
2. M. Russell Ballard, i Jason Swenson, “Elder Ballard Offers Comfort and Counsel to Those Affected by Suicide,” *Church News*, 19. des. 2014, news.lds.org.
3. Se Verdens helseorganisasjon, *Preventing Suicide: A Global Imperative* (2014), 2.
4. Se M. David Rudd and others, “Warning Signs for Suicide: Theory, Research, and Clinical Applications,” *Suicide and Life-Threatening Behavior*, årg. 36, nr. 3 (2006), 255-62.
5. M. Russell Ballard, i “Sitting on the Bench: Thoughts on Suicide Prevention” (video), lds.org/media-library.
6. Dale G. Renlund, “Med Guds øyne,” *Liahona*, nov. 2015, 94.
7. Se John R. Jordan, “Is Suicide Bereavement Different? A Reassessment of the Literature,” *Suicide and Life-Threatening Behavior*, årg. 31, nr. 1 (2001), 91-102.
8. M. Russell Ballard, “Selvmord: Noe vet vi, og noe vet vi ikke,” *Lys over Norge*, mars 1988, 16.
9. Dallin H. Oaks, “Styrket ved Jesu Kristi forsoning,” *Liahona*, nov. 2015, 61.

#### ANBEFALT LESNING

Jeffrey R. Holland, “Som et knust kar,” *Liahona*, nov. 2013, 40.

Dieter F. Uchtdorf, “Håpet i Guds lys,” *Liahona*, mai 2013, 70-77.

Shayne M. Bowen, “For jeg lever, og dere skal leve,” *Liahona*, nov. 2012, 15-17.

# Profetiske ord PÅ ET uventet sted

*Et etterlatt tidsskrift skulle forandre  
Oscar Castros liv for alltid.*

Av Colette Lindahl

**D**en dagen Oscars hustru gikk fra ham og hans to små barn, var en av de vanskeligste i hans liv. Det var så mange avgjørelser som måtte tas. Han hadde vært på leting etter en jobb, og nå ville han trenge et nytt sted å bo. Det virket for ham som om livet hans lå i ruiner. Han vurderte å bare gi opp, og det ville han kanskje ha gjort om det ikke var for de to skjønnene barna hans.

I San Juan, Argentina var det ikke mange boliger til leie i den prisklassen Oscar kunne håndtere. Men en liten bolig i et trygt nabolag hadde nettopp blitt fraflyttet av en gruppe unge menn, så Oscar leide den og forberedte seg på å begynne på nytt sammen med barna.

I deres nye hjem hadde noen blader og bøker blitt lagt igjen på gulvet, og etter å ha arbeidet hele dagen med å gjøre rent og rydde, satte Oscar seg ned og så på et av bladene. Omslaget fascinerte ham av en eller annen grunn. Under tittelen, *Liahona*, var det et bilde av en gammel mann som sto på et tårn og talte til folket. Mannen minnet ham om bilder av profeter i Bibelen.

Oscar åpnet bladet og begynte å lese: "Vi vet jo alle allerede at vi skulle fortelle våre kjære at vi elsker dem. Men det vi vet, kommer ikke alltid til uttrykk i det vi gjør."<sup>1</sup>

Oscar tenkte på de skarpe ordene som hadde blitt uttalt mange ganger mellom ham og hans hustru. Han ønsket å lære sine barn å være bedre enn som så. Oscar fortsatte å lese bladet, og han begynte å føle stadig større håp. Før uken var omme, hadde han lest hver eneste artikkel og ønsket å få vite mer.

En måned senere kom to misjonærer gående gjennom Oscars nabolag. Oscar gikk bort til dem og spurte om de var siste-dagers-hellige misjonærer, og hvor mye det ville koste å få flere av Kirkens tidsskrifter. Eldstene sa at det bare ville koste ham ca 20 minutter av tiden hans.

Dagen etter besøkte de to misjonærene Oscar i hans hjem. Oscar fortalte dem om da han flyttet inn og fant gamle bøker, tidsskrifter og hefter med informasjon om Kirken. Han forklarte at den første artikkelen han leste, var akkurat det han trengte på den tiden. Han visste allerede hvor viktig familien er, og ønsket å vite mer om familiens hjemmeaften og familiebønn. Han fortalte eldstene hva annet han hadde lært om Kirken, blant annet om Joseph Smith og evangeliets gjengivelse.

Han så eldstene rett inn i øynene og sa det enhver misjonær lengter etter å høre: "Jeg tror at Joseph Smith



var en Guds profet.” Eldstene oppfordret ham til å bli døpt, og med tårer i øynene takket Oscar ja. Noen uker senere ble Oscar Castro døpt og bekreftet som medlem av Kirken.

Herren hadde forberedt Oscar, og han hadde en angrende ånd og var klar til å lære og vokse. På denne minneverdige og rørende dagen ble Oscar grepet av ånden i et av budskapene i konferansenummeret av *Liahona*. De tidli-

gere eierne av hjemmet visste ikke hvilken virkning det å legge igjen noen av Kirkens tidsskrifter skulle få, men evangeliebudskapene i disse tidsskriftene ble et viktig misjonærredskap. De ledet ham til sannhetene Oscar søkte etter, og de forandret livet hans for alltid. ■

*Artikkelforfatteren bodde i Argentina mens hennes mann var misjonspresident.*

**Oscar Castro ble døpt og bekreftet etter å ha funnet et konferansenummer av *Liahona* i hjemmet han flyttet inn i.**

**NOTE**

1. David A. Bednar, “Mer flittige og samvittighetsfulle hjemme,” *Liahona*, nov. 2009, 17.





*Når familien deltar i innsamling av opptegnelser, helbredelse av hjerter og besegling av familiemedlemmer, vil dere og deres etterkommere bli velsignet i all evighet.*

**H**istorien om Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige er en historie om familier. Når jeg sier *familier*, mener jeg ikke vår tids oppfatning av familien som mor, far og barn.

Jeg bruker begrepet slik Herren bruker det, som et synonym for *slekt* eller *flergenerasjonsfamilier*, for alle har en familie.

Vår himmelske Faders plan for sine barn dreier seg om slike familier – med barn som henter styrke fra forfedre mange generasjoner bakover, og foreldre som ønsker å velsigne sine etterkommere i mange generasjoner fremover.

I denne forstand forteller Mormons bok også historier om familier. Når vi leser disse historiene, ser vi at familier ikke har forandret seg så mye opp gjennom århundrene. Selv de som levde i en annen tid og på et annet sted, ligner mye på oss – og Guds ønske om at hans barn skal leve i lykkelige, evige familier har ikke forandret seg.

Hvorfor bevarte Herren opptegnelsen om disse historiene? Hva ønsket han at vi skulle lære av dem? Inneholder de lærdommer som kan hjelpe oss i våre anstrengelser for å samle, helbrede og besegle familier?

### **En lærdom fra Lehi**

Jeg tror at i den første familien i Mormons bok – Lehis familie – finnes en viktig lærdom som vi kanskje ikke har lagt merke til. Lehis familie kan lære oss mye om slektsopptegnelser – hvorfor de er viktige for Herren og hvorfor de skulle være viktige for oss.

Når historien begynner, oppdrar Lehi og Sariah sine døtre og fire sønner i Jerusalem, og lever et relativt behagelig liv i den store byen. Deres liv ble for alltid forandret da Herren befalte Lehi å ta familien med ut i villmarken.

Lehi adlød, og han og hans familie forlot sine materielle eiendeler og dristet seg ut i villmarken. Etter å ha reist en stund, sa Lehi til sin sønn Nephi:

“Se, jeg har drømt en drøm, og i den har Herren befalt meg at du og dine brødre skal *vende tilbake* til Jerusalem.

For se, Laban har jødernes oppteignelse og en slektshistorie over mine forfedre, og de er gravert på messingplater” (1 Nephi 3:2-3; uthevelse tilføyd).

På grunn av denne befallingen er våre familier velsignet med denne store erklæringen av tro og lydighet fra Nephi: “Jeg vil gå og gjøre det som Herren har befalt, for jeg vet at Herren ikke gir menneskenes barn noen befaling uten at han åpner en utvei for dem, så de kan utføre det han befaler dem” (1 Nephi 3:7).

Messingplatene var en oppteignelse. De inneholdt Skriftene, men de inneholdt også Lehis slekts-historie. Herren visste hvor viktig det ville være å bevare denne oppteignelsen i mange generasjoner fremover.

Har dere noen gang lurt på hvorfor Herren ikke befalte Lehi, istedenfor sønnene, å dra tilbake etter oppteignelsen? Han var familiens patriark. Herren ga *ham* synet. Ville ikke Lehi ha hatt større innflytelse på Laban enn hans sønner?

Vi vet ikke hvorfor Herren befalte Lehis sønner å vende tilbake til Jerusalem, men vi vet at de kjempet for å utføre det Herren ba dem om å gjøre. Oppgaven var vanskelig, og den prøvet deres tro. De lærte verdifulle lærdommer som skulle komme dem til nytte gjennom hele deres reise i villmarken. Men kanskje aller viktigst, de lærte at når Herren befaler, sørger han virkelig for en utvei.

Vi kan spørre oss hva Herren ønsker at våre sønner og døtre skal lære når de “vender tilbake” for å hente våre slektsoppteignelser? Hvordan åpner han en utvei for dem? Er det erfaringer han ønsker at de skal ha? Oppfordrer vi dem til å ha disse erfaringene? Hvilke velsignelser håper han å kunne gi våre sønner og døtre gjennom slektshistorie og tempeltjeneste?



*Herren ville at Lehis familie skulle ha disse oppteignelsene. De ga etterkommerne hans identitetsfølelse.*

Da Nephi og hans brødre kom tilbake til sin fars telt, tok Lehi “oppteignelsene som var gravert på messingplatene, og studerte dem fra begynnelsen av”. Der fant han “de fem Mosebøker”, “de hellige profeters profetier” og “en slektshistorie over sine forfedre... Derfor visste han at han var en etterkommer av Josef ... som ble solgt til Egypt”. Og da Lehi “så alt dette, ble han fylt av Ånden” (1 Nephi 5:10, 11, 13, 14, 17).

Lehi underviste så sin familie i det han hadde lært av platene. Man kan si at teltet hans ble et senter for slektshistorie og læring – akkurat som vårt hjem skulle være.

Det er lett å forstå hvorfor Herren ville at Lehis familie skulle ha disse oppteignelsene. De ga hans etterkommere identitetsfølelse, knyttet dem til fortidens trofaste

patriarker og sådde i deres hjerte “de løfter som ble gitt til fedrene” (L&p, 2:2; Joseph Smith – Historie 1:39). Disse oppteignelsene var så viktige for ufødte generasjoners tro at Ånden advarte Nephi og sa at uten dem, ville “en hel nasjon ... synke ned i vantro og gå til grunne” (1 Nephi 4:13).

Opplevelsen til et annet folk i Mormons bok viser hvor sant det er at når oppteignelsene går tapt, går sannheten tapt, og følgene for fremtidige generasjoner kan bli katastrofale.

Mulekittene forlot Jerusalem omtrent på samme tid som Lehis familie. Men i motsetning til Lehis familie, “hadde [de] ikke tatt noen oppteignelser med seg”. Da Mosiah fant dem cirka 400 år senere, var “deres språk ... blitt forvansket ... og de fornektet sin Skapers eksistens” (Omni 1:17). De hadde mistet sin identitet som et paktsfolk.

Mosiah underviste mulekittene i sitt språk, slik at de kunne lære av oppteignelsene han hadde. Resultatet ble at mulekittene gjennomgikk en forvandling fra et urolig, gudløst samfunn til et samfunn som forsto Guds plan for deres og deres familiers lykke.

## Vend tilbake sammen med din familie

Kunnskapen om hvem vi er i vårt forhold til Gud og til hverandre, endrer vår måte å tenke, handle og behandle andre på. Opptegetninger er en viktig del av vår identitet og vårt perspektiv. Å se tilbake er en forberedelse til å gå fremover.

Foreldre, har dere oppfordret familien til å “vende tilbake”? Har deres familie vært adskilt fra sine opptegetninger – eller fra hverandre – på en eller annen måte? Har familiens bånd mellom nåtid og fortid blitt kuttet? Hva har skjedd som har forårsaket denne adskillelsen? Var det innvandring, familiekonflikter, omvendelse til evangeliet eller ganske enkelt tidens gang? Har du gjort en innsats i det siste med å finne dine forfedre på FamilySearch.org?

Israels hus har blitt adspredt, og på mange måter omfatter det også adspredelse av våre familier og opptegetninger. Vår oppgave er å samle dem, og om nødvendig lege sårene av adskillelsen. Når vi flittig prøver å vende våre barns hjerte til sine fedre, vil vårt hjerte også vende seg til våre barn<sup>1</sup>, og vi vil sammen oppdage den fred og helbredelse som kommer av dette arbeidet (se L&P 98:16).

Akkurat slik Lehi sendte sine sønner tilbake til Jerusalem etter de hellige opptegetningene, la oss sende våre barn tilbake etter våre slektsopptegetninger. Akkurat slik Herren sørget for en utvei for Nephi, har han sørget for Internett og andre teknologier som vil gjøre våre barn i stand til å samle og helbrede våre familier. Han har også gitt oss templer, hvor vi kan ta med oss navnene vi finner, og gjøre vår innsamling permanent ved hjelp av beseglingsordinanser.

## Glede i villmarken

Da min hustru Sharol og jeg giftet oss, bestemte vi oss for å få fire sønner. Herren hadde en annen plan. Han ga oss fire døtre.

Vi har reist sammen med døtrene våre gjennom villmarken. De er nå gift og har barn, og reiser gjennom sin egen villmark. Har alt vært enkelt underveis? Nei, vi har hatt vår andel av knurring, og det har vært nok av trefninger.

Livets villmark kan kreve mye av familier. Når folk spør: “Hvordan går det med deg og familien?” sier jeg

ofte: “Vi er mellom krisene akkurat nå. Takk som spør.”

Men det finnes også øyeblikk med ekte glede underveis. Som patriarker og matriarker bruker vi mye tid på å styrke våre barn slik at de kan takle villmarken. Profeter i vår tid har lovet at slektshistorisk arbeid gir “beskyttelse mot djevelens innflytelse”<sup>2</sup> og en “dyp og varig” omvendelse til Frelseren.<sup>3</sup> For en effektiv måte å samle, helbrede og besegle våre familier på.

Som patriark i vår familie, har jeg bedt mine døtre om å “vende tilbake” for å *finne* opptegetningene, *ta* navnene med til templet og *undervise* våre barnebarn. Jeg har bedt dem om å bli kjent med dem de nedstammer fra ved å ta del i vår familiehistorie.

## Et løfte

Jeg lover at hvis dere ber deres barn om å “vende tilbake” og finne deres slektsopptegetninger, vil dere sammen kunne glede dere “storlig” i likhet med Lehi og Sariah, og takke Israels Gud. Når dere gransker deres opptegetninger, vil dere bli “fylt med Ånden”, for dere vil oppdage at de er “verdifulle, ja, de [er] av stor verdi”. Dere vil også vite at “Herren [hadde] en vis hensikt med at [dere] skulle ha dem med [dere]” på deres reise “i villmarken til det lovede land” (1 Nephi 5:9, 17, 21-22).

Kirken er her for å støtte og styrke deres familie på denne reisen. Jeg lover at når familien deltar i innsamling av opptegetninger, helbredelse av hjerter og besegling av familiemedlemmer, vil dere og deres etterkommere – deres familie – bli velsignet i all evighet. ■

*Fra talen “Gathering, Healing, and Sealing Families”, holdt på slektshistoriekonferansen RootsTech i Salt Lake City 14. februar 2015.*

## NOTER

1. Du finner eksempler på hvordan opptegetningene som fantes på mesingplatene, bragte helbredelse til Lehis etterkommere, i Alma 37:8-10.
2. Richard G. Scott, “Gleden ved å forløse de døde,” *Liahona*, nov. 2012, 94.
3. David A. Bednar, “Barnas hjerter skal vendes,” *Liahona*, nov. 2011, 27.



## MER PÅ INTERNETT

To apostler lover velsignelser til ungdom som deltar i slektshistorie og tempelarbeid. Skann denne QR-koden eller gå inn på [lds.org/go/1016000](https://lds.org/go/1016000) for å se videoen på engelsk.





# Kjærlighet

## KONTRA BEGJÆR

Av Joshua J. Perkey

Kirkens tidsskrifter

### BEGJÆR.

Det er utvilsomt et stygt ord. De fleste av oss ønsker ikke å tenke på det, og langt mindre lære om det. Betegnelsen vekker en tarvelig følelse, noe mørkt – forlokkende, men likevel galt.

Det er god grunn til det. Hvis “pengekjærhet er en rot til alt ondt” (1 Timoteus 6:10), er begjær så absolutt dens skjulte allierte. Det er nedrig og nedbrytende. Begjær gjør mennesker, ting og til og med oppfatninger til gjenstander å eie eller anskaffe for å tilfredsstille en trang. Men hvis vi allerede vet det, hvorfor trenger vi å vite mer om det?

Fordi hvis vi bedre kan forstå hva begjær egentlig betyr, kan vi lære å forme våre tanker, følelser og handlinger slik at vi kan unngå og overvinne dets tilkjennevisninger. Dette vil lede oss til en nærmere tilknytning til Den hellige ånd, som renser våre tanker og intensjoner og styrker oss. Og dette vil føre til et mye lykkeligere, fredeligere og mer gledesfylt liv.

### Definisjonen av begjær

Vi pleier å tenke på begjær først og fremst som det å ha upassende, intense følelser av fysisk tiltrekning til en annen person, men det er mulig å begjære omtrent alt – penger, eiendom, gjenstander og naturligvis andre mennesker (se Veiledning til Skriftene, “Begjær”).

HVIS VI KAN FÅ EN BEDRE FORSTÅELSE AV HVA BEGJÆR EGENTLIG BETYR, KAN VI LÆRE Å UNNGÅ DET OG GJØRE VALG SOM TREKKER OSS NÆRMERE DEN HELLIGE ÅND.



## DEFINISJON AV KJÆRLIGHET OG BEGJÆR

**K**jærlighet er foredlende. Begjær er nedbrytende.

Kjærlighet omfavner sannheten. Begjær omfavner løgner. Kjærlighet bygger opp og styrker. Begjær river ned og svekker. Kjærlighet er harmonisk. Begjær er skjærende. Kjærlighet gir fred. Begjær skaper konflikt. Kjærlighet inspirerer. Begjær sløver. Kjærlighet helbreder. Begjær tærer. Kjærlighet gir energi. Begjær forbrenner. Kjærlighet lyser opp. Begjær formørker. Kjærlighet fyller og oppholder. Begjær kan aldri tilfredstilles. Kjærlighet er nært forbundet med positive forventninger. Begjær henger sammen med stolthet.

Begjær driver en person til å prøve å tilegne seg noe som er i strid med Guds vilje. Det omfatter enhver følelse eller ethvert ønske som får en person til å fokusere på verdslige eiendeler eller egoistiske handlinger – personlige interesser, ønsker, lidenskaper og lyster – fremfor å holde Guds bud.

Med andre ord er det å ønske ting som strider mot Guds vilje, eller å ønske å ha ting på en måte som er i strid med hans vilje, begjær, og det fører til elendighet.<sup>1</sup>

### Faren ved seksuelt begjær

Selv om vi har blitt advart mot begjær som en form for havesyke generelt, er begjær i seksuell sammenheng spesielt farlig. Frelseren advarte og sa: “Hver den som ser på en kvinne for å begjære henne, har allerede drevet hor med henne i sitt hjerte” (Matteus 5:28).

Oldtidens apostler advarte ofte mot begjær i denne forstand. Som bare ett eksempel, sa apostelen Johannes: “For alt som er i verden, kjødets lyst og øynenes lyst, og hovmodig skryt av det en er og har, er ikke av Faderen, men av verden” (1 Johannes 2:16; se også vers 17; Romerne 13:14; 1 Peter 2:11).

Og advarslene fortsetter i dag.<sup>2</sup> Eldste Jeffrey R. Holland i De tolv apostlers quorum forklarer: “Hvorfor er begjær slik en dødelig synd? I tillegg til den fullstendig nedbrytende

virkning det har på vår sjel, tror jeg det er en synd fordi det tilsmusser det høyeste og helligste forhold Gud gir oss i jordelivet – kjærligheten mellom en mann og en kvinne og det ønske dette ekteparet har om å bringe barn inn i en familie som er ment å vare evig.”<sup>3</sup>

Å la kjødelige lyster få spire har vært roten til mange syndige handlinger. Det som begynner med et tilsynelatende uskyldig blikk, kan vokse til tarvelig utroskap med alle dets katastrofale konsekvenser. Det er fordi begjær driver bort Den hellige ånd og gjør oss utsatt for fristelser og laster og djevelens listige angrep.

Kong Davids tragiske valg er et trist eksempel på hvor sterk og dødelig denne følelsen kan være. David fikk tilfeldigvis se Batseba bade, og begjærte henne. Begjær førte til handling, og han fikk henne ført til seg og lå med henne. Så, i et skakkjørt forsøk på å skjule sin synd, beordret David Batsebas mann ut i strid, hvor han med sikkerhet ville bli drept (se 2 Samuel 11). Resultatet ble at David mistet sin opphøyelse (se L&P 132:38-39).

Davids situasjon kan virke ekstrem, men den beviser så absolutt poenget: Begjær er en sterk fristelse. Hvis vi gir etter for det, kan det få oss til å gjøre ting som ingen ved sine fulle fem ville gjøre. Det at det er så snikende, så lett å egge og så effektivt til å friste oss til å vende oss bort fra Den hellige ånd,





**Begjær omfatter enhver følelse eller ethvert ønske som får en person til å fokusere på verdslige eiendeler eller egoistiske handlinger fremfor å holde Guds bud.**

og overlate vår vilje til noe forbudt, gjør det desto farligere. Det kan utløses av å se på pornografi, lytte til usømmelige tekster, eller delta i upassende intimitet. Samtidig kan begjærlige følelser få en person til å søke pornografi. Denne onde sirkelen er ekstremt sterk og farlig.<sup>4</sup>

Begjær av seksuell art forringer og svekker alle forhold, ikke minst vårt personlige forhold til Gud. “Og sannelig sier jeg dere slik jeg før har sagt: Den som ser på en kvinne for å begjære henne, eller om noen driver hor i sitt hjerte, de skal ikke ha Ånden, men skal fornekte troen og skal frykte” (L&p 63:16).

Eldste Richard G. Scott (1928-2015) i De tolv apostlers quorum sa: “Seksuell umoral reiser en barriere mot Den hellige ånds innflytelse med alle dens oppløftende, opplysende og kraftgivende egenskaper. Den fører til kraftig fysisk og følelsesmessig stimulering. Med tiden oppstår et umettelig begjær som driver overtrederen til stadig mer alvorlige synder.”<sup>5</sup>

### Hva begjær ikke er

Etter å ha sett nærmere på hva begjær er og hva det innebærer, er det også viktig å forstå hva det ikke er og

unngå å kalle passende tanker, følelser og ønsker for begjær. Begjær er et *slags* ønske, men det finnes også rettferdige ønsker. For eksempel kan vi ønske gode og riktige ting som vil bidra til å utføre Herrens verk.

Tenk på:

- **Ønsket om å ha penger.** I seg selv er det ikke noe galt i å ønske penger. Paulus sa ikke at *penger* er roten til alt ondt. Han sa at “*pengekjærhet* er roten til alt ondt” (1 Timoteus 6:10; uthevelse tilføyd). Jakobs læresetninger gjør det enda klarere: “Søk Guds rike før dere søker etter rikdom. Og etter at dere har fått et håp i Kristus, skal dere få rikdommer hvis dere søker etter dem, og dere vil søke etter dem for å gjøre godt – for å kle den nakne og for å gi den sultne mat og for å sette den fangne fri og gi den syke og lidende hjelp” (Jakobs bok 2:18-19).
- **Å ha passende seksuelle følelser overfor din ektefelle.** Disse gudgitte følelsene bidrar til å styrke, berike og forene et ekteskap. Men det er mulig å ha upassende følelser overfor sin ektefelle. Hvis vi bare er opptatt av å dekke våre egne behov, eller å



***Fordi vår himmelske Fader gir oss handlefrihet, har vi makt over våre tanker, følelser og handlinger.***

tilfredsstill våre egne lyster eller følelser, kan det utvikle seg til umoralsk begjær, og det kan være skadelig og nedbrytende i et ekteskap. Nøkkelen til å søke og opprettholde passende fysisk intimitet i et ekteskap er ren og kjærlig hensikt.

Det viktigste prinsippet er å søke ting i den rette hensikt – å bygge opp Guds rike og øke det gode i verden. Til sammenligning oppmuntrer begjær oss til å gå utenfor riktige grenser, hvor våre ønsker kan fornede Gud, gjøre mennesker til objekter, og gjøre gjenstander, velstand og til og med makt, til uhyrer som fordreier våre følelser og skader vårt forhold.

### **Hvorfor vi ofte gir etter for begjær**

Gitt hvor skadelig og farlig begjær er, hvorfor er det så fristende og så utbredt? Hvorfor lar vi det så ofte få overhånd med oss? På overflaten kan det virke som om egoisme eller mangel på selvkontroll er kjernen i begjær. Det er medvirkende faktorer, men begjærets dype rot er ofte tomhet. Noen kan gi etter for begjær i et fåfengt forsøk på å fylle et tomrom i livet. Begjær er en falsk følelse, en

dårlig erstatning for ekte kjærlighet, sanne verdier og varig disippelskap.

Kontroll med følelsene er på en måte en tilstand i hjertet. “For som han tenker i sin sjel, slik er han” (Ordspråkene 23:7). Uansett hvor vi retter vårt mentale og åndelige fokus, vil det med tiden bli drivkraften bak våre tanker, følelser og handlinger. Når vi føler oss fristet til å begjære, må vi erstatte denne fristelsen med noe mer passende.

Lediggang kan også føre til begjærlige tanker. Når det er for lite som foregår i livet vårt, har vi en tendens til å være mer utsatt for onde innflytelser. Når vi aktivt prøver å arbeide ivrig for gode saker (se L&p 58:27), og anstrender oss for å bruke vår tid produktivt, vil vi være mindre tilbøyelig til begjærlige tanker eller andre negative innflytelser.

Som eldste Dallin H. Oaks i De tolv apostlers quorum forklarer, vil de ønskene vi velger å følge og innrette oss etter, ikke bare påvirke våre handlinger, men også hvem vi til slutt blir: “Ønsker dikterer våre prioriteringer, prioriteringer former våre valg, og de valg vi gjør, bestemmer våre handlinger. De ønsker som vi lever ut, bestemmer hva vi forandrer, hva vi oppnår og hva vi blir.”<sup>6</sup>

Med andre ord må vi være på vakt ikke bare mot følelser som vi gir næring til, men også de tanker som fører til eller kommer som et resultat av disse følelsene. Som Alma sa, hvis våre tanker er urene, vil våre tanker “fordømme oss” (Alma 12:14).

### **Motgiften: Kristus-lignende kjærlighet**

Begjær er ikke uunngåelig. Fordi vår himmelske Fader gir oss handlefrihet, har vi makt over våre tanker, følelser og handlinger. Vi trenger ikke å gi næring til begjærlige tanker og følelser. Når fristelser oppstår, kan vi velge å ikke gå den veien.

Hvordan kan vi overvinne fristelsen til å begjære? Vi begynner med å utvikle et godt forhold til vår himmelske Fader, og velger å yte tjeneste for andre. Vi utfører også daglige religiøse handlinger, herunder bønn og skriftstudium, som innbyr Den hellige ånds tilstedeværelse i vårt liv. Til syvende og sist er den hemmelige ingrediensen Kristus-lignende kjærlighet – ren, oppriktig og ærlig kjærlighet, med et ønske om å bygge opp Guds rike og å ha øyet ene og alene vendt mot hans ære. Denne kjærligheten er bare mulig når vi har Den hellige ånds veiledning.

Å fjerne begjær krever inderlig bønn der vi ber Gud om å fjerne disse følelsene og erstatte dem med neste-kjærlighet (se Moroni 7:48). Dette er mulig, i likhet med omvendelse, på

grunn av nåden i Jesu Kristi forsoning.<sup>7</sup> På grunn av ham kan vi lære å vise kjærlighet slik han og vår himmelske Fader elsker oss.

Når vi stadig fokuserer på vår himmelske Fader, når vi lever i henhold til det første og annet store bud – å elske Gud og vår neste som oss selv (se Matteus 22:36-39), og når vi gjør alt vi kan for å leve slik han har undervist, vil rene og oppriktige hensikter påvirke vårt liv med stadig større intensitet. Når vi forener vår vilje med Faderens vilje, avtar fristelsene og virkningene av begjær, og blir erstattet med Kristi rene kjærlighet. Da blir vi fylt med en guddommelig kjærlighet som erstatter denne verdens simple begjær med skjønnheten av å bygge opp Guds rike. ■

#### **NOTER**

1. Se Dallin H. Oaks, “Glede og barmhjertighet,” *Lys over Norge*, jan. 1992, 86; og Thomas S. Monson, “Finishers Wanted,” *Ensign*, juli 1972, 69.
2. Du kan finne noen eksempler i Lære og pakter 88:121; Spencer W. Kimball, “President Kimball Speaks Out on Morality,” *Ensign*, nov. 1980, 94-98; Neal A. Maxwell, “Det sjette bud – et skjold,” *Liahona*, jan. 2002, 90; Russell M. Nelson, “Hvor finnes visdom?” *Lys over Norge*, jan. 1993, 5. Flere advarsler mot begjær i Skriftene finnes under følgende emner i Veiledning til Skriftene: Hor; Kjødelig; Kyskhed; Begjær; Utukt; Homoseksualitet; Lyst; Sensuell, Sensualitet; Seksuell umoral.
3. Jeffrey R. Holland, “Ingen plass for min sjels fiende,” *Liahona*, mai 2010, 44-45.
4. Du finner mer om dette emnet i Dallin H. Oaks, “Rehabilitering etter pornografiens felle,” *Liahona*, okt. 2015, 50.
5. Richard G. Scott, “Ta riktige valg,” *Lys over Norge*, jan. 1995, 35.
6. Dallin H. Oaks, “Ønsker,” *Liahona*, mai 2011, 42.
7. Se for eksempel D. Todd Christofferson, “Den guddommelige gave omvendelse,” *Liahona*, nov. 2011, 38-41.

### **FEM FORSLAG FOR ET RENT LIV**

**E**ldste Jeffrey R. Holland gir fem forslag til hvordan vi kan gjenvinne og opprettholde et rent liv:

1. Ta avstand fra personer, materiale og omstendigheter som vil skade deg.
2. Søk hjelp.
3. Utvikle og utøv selvkontroll for å eliminere negative innflytelser.
4. Erstatt uanstendige tanker med bilder fulle av håp og gode minner.
5. Søk og vær der Herrens ånd er.

Fra “Ingen plass for min sjels fiende,” *Liahona*, mai 2010, 44-46.



# TJENESTE på den andre siden

*Eller hvor som helst Herren trenger deg.*

**Av R. Val Johnson og Rachel Coleman**

Kirkens tidsskrifter og Publiseringstjenesten

**B**ehovet var kritisk. I begynnelsen av 2013 brøt det ut fem tilfeller av meslinger i flyktningleiren i Za'atari i Jordan. Mer enn 100 000 syriske flyktninger som bodde i denne overfylte leiren, sto i fare for å bli smittet av dette svært smittsomme og farlige viruset. Jordanske myndigheter planla en massiv vaksinasjonskampanje for å unngå at sykdommen skulle spre seg. Planen var å vaksinere minst 90 000 syriske flyktninger i alderen 6 måneder til 30 år i løpet av en to-ukersperiode.

Men det var ett problem. FNs barnefond (UNICEF) hadde vaksinen. Det jordanske Helsedepartementet hadde klinikkene. Men de manglet det som trengtes for å gi vaksinene – sprøyter, beholdere til skarpe instrumenter, vaksinekjølere – og tiden var i ferd med å løpe fra dem.<sup>1</sup>

Det var der Ron og Sandi Hammond, misjonærekteparet som ledet Kirkens veldedighetstjeneste i Jordan, kom inn. Ettersom Ron og Sandi allerede samarbeidet med UNICEF og Helsedepartementet, sluttet de seg raskt til samarbeidet mellom disse organisasjonene for å finne ut hvordan Kirkens veldedighetstjeneste kunne hjelpe.

Ron sier: “Vi spurte hva det ville koste å kjøpe det nødvendige utstyret. Da de sa det,

sa vi: ‘Vi tror Kirkens veldedighetstjeneste kan hjelpe.’ De sa: ‘Hvor fort? Det haster å komme i gang med dette!’”

Innen 20 timer hadde Kirkens veldedighetstjeneste godkjent innkjøp av det nødvendige utstyret. “Da vi informerte Helsedepartementet og UNICEF om dette,” sier Ron, “ble de helt overveldet. Hvordan kunne en frivillig organisasjon handle så raskt? Ikke bare gikk vaksinasjonskampanjen som planlagt, men den inspirerte også til en landsomfattende kampanje som vaksinerte hundretusener av jordanere og syriske flyktninger.”

Krisen ble avverget.

Dessuten åpnet dette produktive samarbeidet mellom UNICEF, Jordans helsedepartement og Kirkens veldedighetstjeneste muligheter for fremtidig samarbeid.



**Kirkens veldedighetstjeneste har bidratt til å vaksinere 90 000 syriske flyktninger mot meslinger.**



# av Jordan

Hvordan Ron og Sandi Hammond kom på et så viktig øyeblikk i Midtøsten, er et vitnesbyrd om eldste og søster Hammonds tro og inspirasjonen bak Kirkens program for misjonærektepar.

## Vi trenger misjonærektepar

I 2012 virket eldste og søster Hammond som ordinansarbeidere i Rexburg Idaho tempel. Ron hadde en velfungerende tannlegepraksis og underviste i religion ved Brigham Young University – Idaho. Men denne fredelige rutinen i livet deres endret seg brått med en tydelig åndelig tilskyndelse om at de umiddelbart skulle sende inn misjonspapirer. Tidspunktet overrasket dem. Deres gifte barn var i forskjellige stadier av karrierebytte og flytting, og Ron ønsket ikke å pensjonere seg ennå. Men Ånden forsikret dem om at det var behov for dem, og at alt ville ordne seg.

Det viste seg at prestedømsledere ved Kirkens hovedkvarter hadde fastet og bedt for å finne det rette paret til å lede Kirkens veldedighetstjeneste i Amman, Jordan.

“Det var så tydelig,” sier Sandi, “at Herren gikk foran

Amman i Jordan



oss og forberedte detaljene i den bestemte oppgaven han hadde for oss. Vi vet at han gjør dette for alle misjonærer som virker. Det er betryggende å vite at Frelseren tilrettelegger tjenesten din lenge før du kommer dit.”

“I ettertid,” sier Ron, “er vi takknemlige for at vi var hverken spesifikke eller pågående med hensyn til hvor vi ønsket å tjene. Fordi vi la slike ting i Herrens hender, kunne vi få en opplevelse vi ikke ville fått ellers.”

Denne opplevelsen omfattet å samarbeide med Jordans kongefamilie om humanitærprosjekter av interesse for de kongelige. Eldste og søster Hammond samarbeidet med lokale sykehus og klinikker om å gi opplæring til jordansk helsepersonell i gjenopplivning av nyfødte, noe som har ført til en betydelig reduksjon i dødeligheten blant nyfødte. Ved deres og andre ektepars innsats har Kirkens

## HVORDAN DU KAN FÅ DE BESTE 6 ELLER 12 ELLER 18 ELLER 23 MÅNEDENE I DITT LIV

**E**t ektepar kan være på misjon i 6, 12, 18 eller 23 måneder, avhengig av deres situasjon.

I tillegg har den største økonomiske kostnaden ved en misjon – bokostnadene – blitt gjort håndterlig ved å begrense den til maksimalt 1400 amerikanske dollar for

par som reiser ut fra USA, Canada, Vest-Europa, Japan og Australia. Misjonærektepar fra alle andre land betaler det de har råd til.

For informasjon om å søke om misjonærtjeneste og for å lese flere historier om ektepar som har hatt de beste månedene av sitt liv på misjon, kan du gå inn på [lds.org/callings/missionary/senior](https://lds.org/callings/missionary/senior).



veldedighetstjeneste gitt opplæring og utstyr til synsklinikk og organisasjoner som hjelper funksjonshemmede. Blant dem som eldste og søster Hammond og andre velferdsmisjonærer hjalp, var et senter som lærer kvinner med fysiske funksjonshemminger å designe og lage spesialklær og kunsthåndverk. Disse ferdighetene gjorde elevene bedre i stand til å forsørge seg selv og sin familie.

Andre prosjekter omfattet samarbeid med andre frivillige organisasjoner og jordanske myndigheter om kriseberedskap, og å gi jordanske studenter en mulighet til å motta ett av to stipender i året for å studere ved Brigham Young University. En av de mest tilfredsstillende opplevelsene eldste og søster Hammond hadde, var å samarbeide med den latinske katolske kirken om å bygge klasserom til irakiske kristne som ikke hadde noe annet sted å møtes.

### **Sammen med Herren i hans vingård**

Mens de var i Jordan, lærte eldste og søster Hammond hvor sant Herrens løfte til dem som tjener ham, er: "Jeg vil



**Ron og Sandi Hammond og andre humanitærmisjonærer samarbeidet med kongefamilien i Jordan om å redusere dødeligheten blant nyfødte der.**

gå foran dere. Jeg vil være ved deres høyre og ved deres venstre hånd, og min Ånd skal være i deres hjerter og mine engler rundt om dere og støtte dere" (L&P 84:88).

"Gud er engasjert i arbeidet," sier Ron. "Han er nede i vingården sammen med sine tjenere. Ethvert ektepar som reiser på misjon, står sammen med vingårdens herre i vingården. Vi tror ikke på mirakler i Jordan – vi levde dem."

Det er ingen tvil om at englene de følte "rundt om" seg, omfattet den himmelske varianten, men de omfattet også den jordiske varianten, ikke minst barna deres, som støttet deres beslutning om å virke så langt hjemmefra.

Og familien deres ble i sin tur velsignet med Herrens beskyttende og oppholdende kraft. Viktige beslutninger om karrierer og flytting ble fattet, og bekymringer for mulige fødselskomplikasjoner ble løst ved at barna vendte seg til Herren, rådførte seg med hverandre, og ba og fastet for hverandre.

Velsignelsene som deres barn mottok, var så bemerkelsesverdige at da eldste og søster Hammond ble oppfordret til å forlenge sin toårige misjon til tre år, uttrykte hvert av barna entusiastisk støtte. De følte at Herren gjorde noe veldig spesielt for dem som en direkte følge av foreldrenes tjeneste.

Men adskillelsen som familien Hammond følte, var uansett et offer. Det var vanskelig å være på den andre siden av kloden fra dem de hadde kjær. Men det var ikke så vanskelig som det ville ha vært før. Teknologien gjorde det mulig for familien å få del i hverandres liv så ofte som nødvendig. Sandi sier: "Ektepar mister ikke kontakten med familien. Vi holdt hyppig kontakt med våre barns familier hjemme. På grunn av Facetime og e-post, kjente de fire nye barnebarna som ble født mens vi var på misjon, oss igjen og var varme og imøtekommende da vi kom hjem."

### **Et åpent sinn og et åpent hjerte**

Blant de mange velsignelsene som eldste og søster Hammond følte at de fikk på grunn av sin tjeneste, var at de fikk sine øyne åpnet for det jordanske folkets raushet og vennlighet. Da eldste og søster Hammond mottok kallet, var de usikre på det folket de skulle betjene.





**En bekymring for mulige misjonærektepar er at de må være borte fra barn og barnebarn på viktige tidspunkter i livet deres. Eldste og søster Hammond fant ut at Herren velsigner familiene til ektepar på misjon på bemerkelsesverdige måter, og at teknologien gjør det mulig for dem å holde god kontakt selv om de er på den andre siden av verden.**

“Vi oppdaget imidlertid at våre muslimske venner var både vennlige og generøse,” sier Ron, “og vi er sikre på at hvis de hadde følt at vi noensinne var i fare, ville de ha gjort hva som helst for å beskytte oss.

“Deres nestekjærighet er fantastisk. Jordanere orker ikke tanken på at andre mangler noe så lenge de kan hjelpe. De har tatt imot flyktninger siden før Davids tid. Bibelen har mange henvisninger til ‘den andre siden av Jordan’, og vi begynte å undertegne brevene våre med ‘den andre siden av Jordan’ som anerkjennelse av den barmhjertighetstjeneste vi fikk anledning til å yte i dette historisk medfølende landet. I århundrer har Jordan vært et sted preget av nestekjærighet, og Herren har velsignet innbyggerne for det.”

Å arbeide så tett med det jordanske folket gjorde eldste og søster Hammond i stand til å utvikle sterke vennskapsbånd. “Vi ble invitert til flere Iftar-måltider, måltidet som avslutter den daglige ramadan-fasten,” sier Sandi. “Våre muslimske venner inviterte oss også til forlovelsesfester, bryllup og andre familiefokuserte begivenheter.”

Kirken proselytterer ikke og tillater ikke dåp av muslimer i Jordan eller andre steder hvor loven forbyr det, så eldste og søster Hammond delte ikke informasjon om

Kirken. I stedet fokuserte de på å utvikle og vedlikeholde relasjoner – med kongefamilien, lokale humanitære samarbeidspartnere, andre misjonærektepar som virket sammen med dem, og religiøse og politiske ledere. Når de ble spurt om informasjon om Kirken, oppfordret eldste og søster Hammond vedkommende til å gå inn på LDS.org.

### Kalt til å tjene

Tatt i betraktning de bemerkelsesverdige opplevelsene Ron og Sandi hadde, føler de at de på en eller annen måte er noe spesielt blant ektepar som er kalt til å tjene – eller som kan bli kalt til å tjene?

Både ja og nei. “Vi virket hvor og når Herren trengte et par med våre bestemte ferdigheter og livserfaringer,” sier eldste og

søster Hammond. Men det gjelder alle seniormisjonærer. Alle par med mulighet til å reise på misjon, har blitt forberedt til å tjene på måter som er spesielle for dem. De må bare utøve nok tro til å dra dit Herren har bruk for dem, og han vil bruke dem til å utgjøre en forskjell i andres liv.”

“Ektepar kan utgjøre en forskjell,” sa eldste Robert D. Hales i De tolv apostlers quorum. “Ektepar kan utrette bemerkelsesverdige ting som ingen andre kan klare...”

Det finnes bokstavelig talt ubegrensede måter et ektepar kan virke på. Fra medhjelpere på misjonskontor og lederskapsopplæring til slektshistorie, tempelarbeid og humanitærtjeneste – det er anledning til å bruke nær sagt hva som helst av ferdigheter eller talenter som Herren har velsignet dere med ...

Dere har mottatt mye i livet, dra ut og gi rikelig i deres Herres og Frelsers tjeneste. Ha tro, Herren vet hvor det er behov for dere. Behovet er så stort, brødre og søstre, og arbeiderne er så få.”<sup>2</sup> ■

### NOTER

1. Se “Mass Vaccination Campaigns in Syria, Jordan, Lebanon, Iraq and Turkey Amid Measles Outbreaks,” 30. april 2013, [unicef.org](http://unicef.org).
2. Robert D. Hales, “Misjonærektepar – En tid til å tjene,” *Liahona*, juli 2001, 30, 31.

## EN BØNN OM BARMHJERTIGHET

På en tur til en nærliggende by i Estland så jeg en mann tigge etter penger. Forbløffende nok gjenkjente jeg ham fra da jeg var misjonær i den byen 10 år tidligere. Han bar på en stor sekk med plastflasker som han skulle pante, akkurat som før. Jeg husket at han alltid ba om vekslepenger, og hvis du ga ham litt, spurte han alltid om du hadde mer.

Jeg ble sjokkert da jeg så ham. Og etter 10 år var han fortsatt den samme – litt gråere, men det så ut til at han hadde levd det samme tiggerlivet siden sist jeg så ham. Jeg tenkte på de fantastiske 10 årene jeg hadde hatt i mellomtiden, hvor jeg blant annet hadde giftet meg i templet, tatt en utdanning, funnet meg en god jobb og hatt god helse.

Jeg skjønnte at dette kunne være siste gang jeg så ham, og følte at jeg at jeg burde gi ham noe. Problemet var at jeg bare hadde en seddel som var verdt mer enn jeg var villig til å gi. Jeg krympet meg over valget jeg måtte tatt – å gi ham ingenting eller å gi ham mer enn jeg ønsket. Jeg kom frem til at det egentlig ikke ville spille så veldig stor rolle for meg, men at det ville lyse opp dagen hans, så jeg ga ham pengene.

Mindre enn to dager senere var jeg i en lignende situasjon, men denne gangen var det jeg som ba om barmhjertighet. Jeg hadde tatt feil av datoen for en viktig stipend-søknad. Jeg trodde jeg hadde sendt den inn to uker før fristen, men jeg

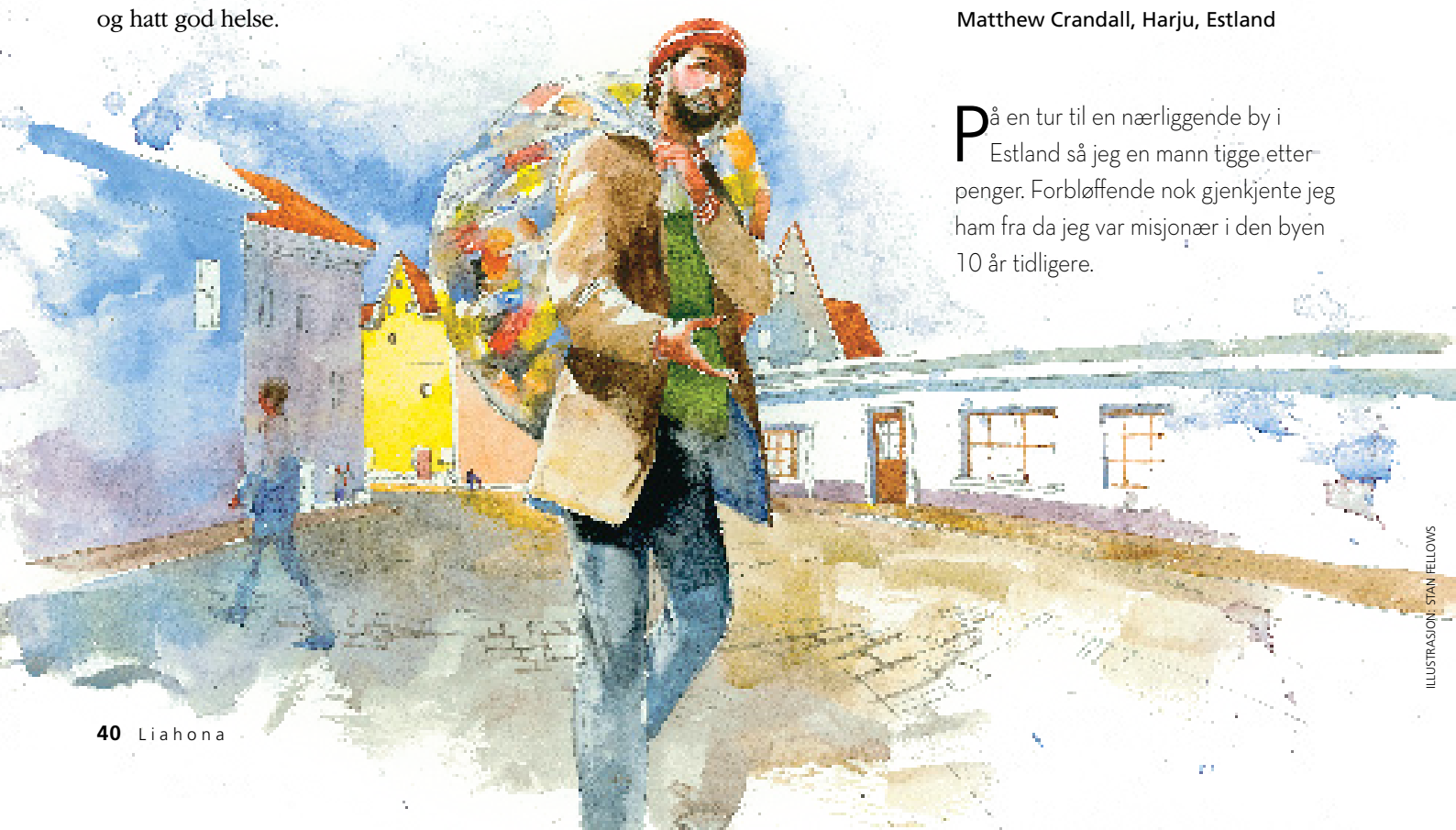
ble forskrekket da jeg dobbeltsjekket datoen og så at jeg hadde sendt den inn en dag for sent.

Summen av stipendet var nøyaktig 100 ganger det beløpet jeg hadde gitt til tiggeren, og jeg så ironien i det. Jeg tryglet om barmhjertighet, både i bønn til min himmelske Fader og via e-post til universitetsledelsen. De sa de ville ta med søknaden, men med en kommentar om at den var sendt inn for sent.

Min bønn ble besvart, og jeg ble velsignet med å motta stipendet, som var en betydelig økonomisk hjelp for min hustru og meg. Men ikke minst ga denne erfaringen meg en verdifull lærdom: Er vi ikke alle tiggere for Gud? (se Mosiah 4:19). ■

Matthew Crandall, Harju, Estland

På en tur til en nærliggende by i Estland så jeg en mann tigge etter penger. Forbløffende nok gjenkjente jeg ham fra da jeg var misjonær i den byen 10 år tidligere.



## ENGLER VED NAVN MR. OG MRS. DUNN

Jeg så på TV da mor ringte for å fortelle meg at hennes bror, min 92 år gamle onkel Floyd, og hans hustru, tante Millie, var syke med influensa og ikke hadde mat i huset. Ingen av dem var frisk nok til å gå på butikken for å handle. Onkel Floyd og tante Millie hadde ingen annen familie i nærheten, så de hadde ingen til å hjelpe seg.

Mor lurte på om jeg kunne hjelpe. Jeg er det eneste medlemmet av Kirken i den delen av familien min, og jeg hadde blitt bedt om hjelp i lignende situasjoner før. Problemet var bare at jeg bodde i Utah, mens min tante og onkel bodde i Hemet i California.

Jeg ba mor gi meg et par minutter til å tenke over hva jeg skulle gjøre. Jeg hadde en venninne som bodde i nærheten av Hemet, så jeg ringte og spurte om hun kjente noen i Hemet. Hun fortalte meg om en kvinne hun hadde virket sammen med i Redlands California tempel som het søster Dunn, og som var president for Hjelpeforeningen der.

Da søster Dunn tok telefonen, begynte jeg: "Hei, søster Dunn. Du kjenner ikke meg, men jeg heter Nancy Little, og jeg bor i Utah. Jeg er medlem av Kirken, men min tante og



Søster Dunn insisterte på at hun og hennes mann skulle levere mat til min tante og onkel.

onkel som bor i Hemet, er det ikke. De er syke og har ingen mat i huset." Jeg fortalte henne hvor de bodde, som var langt fra der hun var, og forklarte at jeg bare ønsket informasjon om en restaurant i nærheten av dem som kunne levere mat.

I stedet insisterte søster Dunn på at hun og hennes mann skulle levere mat til min tante og onkel. De hadde tilfeldigvis litt hjemmelaget suppe og brød, og hennes mor hadde nettopp bakt småkaker. Jeg protesterte, men hun ga seg ikke.

Et par timer senere ringte søster Dunn og forsikret meg om at alt var

vel. Mor ringte senere for å fortelle meg hva onkel Floyd hadde sagt om besøket deres. Han sa: "Det kom engler hjem til meg ved navn Mr. og Mrs. Dunn. De kom med favner fulle av mat – frukt, grønnsaker, hjemmelaget suppe, brød og småkaker. Det er de beste småkakene jeg noen-sinne har spist." Bror og søster Dunn snakket med onkelen min, hjalp dem med deres behov, og deretter bar bror Dunn min skrupelige tante Millie, som led av Alzheimers, fra sengen til en stol på kjøkkenet slik at søster Dunn kunne gi henne mat.

Da onkel Floyd ringte mor for å fortelle henne om besøket, gråt han. Han sa at han aldri hadde møtt slike vennlige og omsorgsfulle mennesker. Han sa til mor at jeg var heldig som bodde i Utah og var omgitt av "alle de mormonene".

Fire dager etter besøket gikk onkel Floyd ut til postkassen og gled og falt. Han slo hodet og døde fire dager senere. Med unntak av en hjemmesykepleier var bror og søster Dunn de siste menneskene onkelen min så før han døde.

Jeg er takknemlig for det Kristus-lignende eksemplet til en av mine søstre i Hjelpeforeningen som bodde hundrevis av kilometer unna, en jeg fortsatt aldri har møtt, som hjalp min tante og onkel. ■

Nancy Little, Utah, USA

## EN TID FOR SLEKTSHISTORIE

Som mor til to små døtre, har jeg ofte unnskyldt meg med at jeg ikke kan delta i noe av det jeg gjerne skulle, fordi det rett og slett ikke er min "tid" til å gjøre det. En av disse tingene var slektshistorie.

Selv om jeg tidligere hadde deltatt i kartotekføring som en hyggelig sabbatsaktivitet, fant jeg stadig unnskyldninger for at jeg hverken hadde tid eller kunnskap til å engasjere meg i slektshistorie akkurat da.

Jeg forandret innstilling da jeg satt i templet tidlig en morgen for noen måneder siden. Mens jeg gikk gjennom navnene på de avdøde på tempelkortene, og ba om at de ville godta tempelordinansene som ble utført for dem, tenkte jeg: "Ville det ikke være fint om dette var mine egne familiemedlemmer? Jeg skulle gjerne ha gjort arbeidet for dem." Ånden bekreftet for meg at hvis det var dette jeg ønsket, ville Herren hjelpe meg å gjøre arbeidet med min slektshistorie, spesielt på

sabbatsdagen. Han kunne hjelpe meg å finne tid og kunnskap til å utføre hans hensikter.

Den søndagen dro jeg hjem og logget inn på FamilySearch.org. Jeg fikk umiddelbart tårer i øynene da jeg så navnene på mine forfedre. Min tilknytning til dem ble sterkere. Det som styrket min kjærlighet til dem, var de personlige bildene og dokumentene som nylig var lagt til av min bestemor, noe som gjorde mine familiemedlemmer enda mer levende for meg. Jeg følte glede over å involvere min toåring, som lærte å gjenkjenne bilder av sin oldefar og tipp-tipp-oldemor, og kalte dem ved navn. Jeg følte det slik president Russell M. Nelson, president for De tolv apostlers quorum, beskrev det:

"Sabbaten gir en strålende anledning til å styrke familiebånd. Gud

ønsker tross alt at vi alle, som hans barn, skal vende tilbake til ham som begavede hellige, beseglet i templet som familier, til våre forfedre og til våre etterkommere" ("Sabbaten er en lyst," *Liahona*, mai 2015, 130).

Siden denne første erfaringen har jeg fortsatt å arbeide med slektshistorie på sabbatsdagen. Jeg har blitt velsignet med å få utføre tempelarbeidet for noen av mine avdøde familiemedlemmer. En spesiell velsignelse har vært å lære om mine slektninger, og få et nærmere forhold til mine besteforeldre som ikke tilhører vår tro. Det har styrket min beslutning om å holde mine pakter og holde ut til enden, slik at jeg kan være et sterkt ledd i min evige familie.

Selv om det fortsatt er mye arbeid som må gjøres, er jeg takknemlig til min himmelske Fader for at han har økt min kapasitet slik at jeg kan delta i hans arbeid, særlig på hans dag. For meg er sabbaten virkelig en lyst. ■

Rachel Lewis, Utah, USA



Jeg følte glede over å involvere min toåring, som lærte å gjenkjenne bilder av sin oldefar og tipp-tipp-oldemor, og kalte dem ved navn.



Jeg hadde tilfeldigvis en kaptein Moroni-figur, og han satt i skjortelommen min resten av skoleåret som en påminnelse om hvordan kaptein Moroni hadde undervist meg.

## KAPTEIN MORONI HJALP MEG Å UNDERVISE I UNGDOMSSKOLEN

Jeg var midt i et vanskelig år med undervisning av 13- og 14-åringer. Jeg hadde nettopp kommet hjem fra et frustrerende møte med assisterende rektor, hvor vi snakket om en evaluering jeg nylig hadde hatt. Som ny lærer som måtte lage de fleste av leksjonene mine, strevde jeg med å holde på elevenes konsentrasjon og interesse. Samtalen gikk hovedsakelig ut på at jeg måtte tvinge elevene mine til å ta et valg – gjøre det de skulle eller havne i trøbbel – og å gjennomføre truslene mine.

Jeg følte meg nedfor og overveldet da jeg gikk fra møtet. Jeg gjorde dette møtet til dagens spørsmål da jeg studerte Skriftene dagen etter. Utrolig nok kom svarene til meg mens jeg leste fra Mormons bok.

Jeg ba om at Skriftene måtte lære meg hvordan jeg kunne bli en bedre lærer. Den hellige ånd underviste meg mens jeg leste om kaptein Moroni i Alma 44. På dette punktet i historien hadde kaptein Moroni og nephittene omringet lamanittene ved elven Sidon, og skremt dem for å få lamanittene til

å legge ned sine våpen. Jeg fortsatte å lese, og tenkte at jeg ønsket å være som kaptein Moroni i klasserommet – myndig, selvsikker og fremgangsrik.

Da jeg leste gjennom dialogen, la jeg merke til at Moroni sa til Zerahemnah og lamanittene at de ble tvunget til å ta et valg: “[Overlever] deres krigsvåpen til oss, og ... vi vil spare deres liv hvis dere vil dra bort og ikke mer gå til krig mot oss,” og “hvis dere ikke gjør dette ... [vil jeg] befale mine menn at de skal angripe dere” (Alma 44:6, 7). Det gikk opp for meg at han gjorde det min overordnede hadde bedt meg om å gjøre! “Gi dem to valg, og følg opp,” hadde han sagt. Med dette i mente, trykket jeg Moronis motto til mitt bryst: “Se, vi vil avslutte slaget” (Alma 44:10).

Rustet med prinsippene jeg hadde lært i en historie fra Skriftene om en av mine helter, vendte jeg tilbake til klassen med tillit til min slagplan. Jeg hadde tilfeldigvis en kaptein Moroni-figur, og han satt i skjortelommen min resten av skoleåret som en påminnelse om hvordan kaptein Moroni hadde lært meg å håndtere et klasserom på ungdomsskolen. Da jeg ga elevene mine to valg, ble oppførselen deres bedre, de gjorde arbeidet sitt, og vi kom bedre overens. Året gikk sin gang, og det var fortsatt vanskelig, men med den besvarte bønningen og Skriftenes kraft, klarte jeg å “avslutte slaget”. ■

Ben Floyd, Washington, USA

# FASTE OG BØNN FOR EMMA

Av Cecilie Norrung

*Da min datter falt ut av et vindu, trodde jeg vår verste frykt hadde blitt virkelighet.*

Familien hadde nettopp kommet hjem etter en fantastisk ferie. Etter middagen lot jeg våre to barn, fire år gamle Markus og tre år gamle Emma, leke på soverommet i leiligheten vår i fjerde etasje. I Danmark åpner vinduene seg utover som skodder. Vinduene er vanligvis låst, men vi hadde satt dem litt på gløtt mens vi var på ferie for å sørge for tilstrekkelig lufting i leiligheten.

Mens jeg vasket opp, følte jeg plutselig at noe var fryktelig galt. Jeg løp inn i stuen idet Markus kom løpende ned trappen. Han skrek av frykt og sa at Emma hadde falt ut av vinduet – cirka 12 meter over et sementfortau. Jeg løp ned trappen mens jeg skrek Emmas navn om og om igjen. Jeg så min lille datter liggende på sementen som om hun var livløs. Hun var helt slapp da jeg løftet henne opp, og jeg trodde at min verste frykt hadde blitt bekreftet. Min mann, som hadde fulgt etter meg ut, tok henne i armene sine og ga henne umiddelbart en prestedømsvelsignelse.

Ambulansen kom raskt, og Markus og jeg holdt en bønn mens ambulansespersonellet arbeidet med Emma. Snart var vi alle i ambulansen på vei til sykehuset.

På intensivavdelingen fikk vi snart selskap av familiemedlemmer som kom for å

støtte oss. Markus dro hjem sammen med søskenbarna sine, mens min mann og jeg ble værende igjen, fortsatt uten å vite noe om Emmas tilstand.

Etter det som virket som en lang ventetid, kom en av legene endelig inn og spurte om detaljer om ulykken. De sa at vanligvis ville et fall fra en slik høyde ha medført indre skader og bare en minimal mulighet for å overleve. Emma hadde et brukket bekken og en hjernerystelse, men skrammene hennes var bare overfladiske. Legen sa at en engel måtte ha tatt imot henne.

Selv om Emmas overlevelse var et mirakel, var hun fremdeles bevisstløs på grunn av hodeskaden. Min mann og to nære venner ga igjen Emma en salvelse. I velsignelsen ble hun lovet at hun skulle bli helt frisk uten varige men, og at dette ville være en positiv erfaring i livet hennes. Jeg følte enorm takknemlighet for prestedømmets kraft. Alle mine bønner gjennom natten hadde blitt hørt.

Emma våknet fra koma fire dager senere. I løpet av disse fire dagene fastet og ba venner, medlemmer av Kirken og andre for henne. Jeg følte de trofaste helliges bønner veve seg rundt meg og styrke min familie





og meg. Det føltes som om vår himmelske Fader hadde lagt armene rundt meg og gitt meg trøst.

Staven vår hadde gjennomført en faste dagen før hun våknet. Vi tror at vår himmelske Fader hørte våre bønner og at Emma våknet som en direkte følge av fasten. Deretter kom Emma seg raskt. Fem dager senere sa hun sitt første ord siden ulykken, og ni dager senere ble hun utskrevet fra sykehuset. Hun tilbragte fem uker i rullestol, og deretter begynte hun i fysioterapi.

Omtrent en måned etter ulykken sviktet plutselig ryggen min etter å ha løftet på Emma. En følelse av ikke bare fysisk, men også åndelig avmakt kom over meg. Hvordan kunne jeg fortsette å ta meg av henne?

En kveld ble skyldfølelsen av å være så makteløs for mye for meg. Jeg gikk ut og fant en benk i parken, hvor jeg ba til vår himmelske Fader i omtrent en time. For første gang i mitt liv følte jeg den mirakuløse kraften av Frelserens forsoning overvelde meg. All smerte og sorg jeg hadde båret på, ble tatt fra meg. Alle mine byrder ble løftet av skuldrene mine etter den bønningen. Emma satt fortsatt i rullestol, og jeg fikk regelmessig ryggbehandling, men jeg fikk styrke til å fortsette.

Ett år senere kunne Emma løpe, le, fortelle historier og tenke slik en fireåring bør.

Vi vet at vi har en kjærlig Fader i himmelen som bryr seg om oss og kjenner oss personlig. Han vet hvilke utfordringer vi opplever. Jeg vil aldri tvile på de mirakler han gir oss ved bønn, faste og prestedømsvelsignelser. ■

*Artikkelforfatteren bor i hovedstadregionen i Danmark.*



### **HVA ER VÅR REAKSJON PÅ PRØVELSER?**

“Hva er vår umiddelbare reaksjon når vanskelige ting skjer i livet? Er det forvirring eller tvil, eller trekker vi oss tilbake åndelig sett? Er det et slag mot vår tro? Klandrer vi Gud eller andre for våre omstendigheter? Eller er vår første reaksjon å huske hvem vi er – at vi er barn av en kjærlig Gud? Føler vi samtidig en absolutt tillit til at han tillater litt jordisk lidelse *fordi* han vet at den vil velsigne oss, som smelterens ild, for at vi kan bli som ham og oppnå vår evige arv?”

**Eldste Donald L. Hallstrom i De syttis presidentskap: “Jeg er Guds kjære barn,” *Liahona*, mai 2016, 26.**



Av president  
Russell M. Nelson

President for De  
tolv apostlers  
quorum

# Vær tusenårsgenerasjonen verdlig

Mange kaller dere for *tusenårsungdom*. Jeg skal innrømme at når forskerne omtaler dere med dette ordet og beskriver hva deres studier avslører om dere – hva dere liker og ikke liker, deres følelser og tilbøyeligheter, deres sterke og svake sider – blir jeg utilpass. Det er noe ved hvordan de bruker begrepet *tusenårsungdom* som plager meg. Og for å være ærlig, er jeg mindre interessert i hva *ekspertene* har å si om dere enn hva Herren har fortalt meg om dere.

Når jeg ber angående dere og spør Herren hva *Han* mener om dere, føler jeg noe helt annet enn det forskerne sier. Åndelige tilskyndelser jeg har mottatt om dere, får meg til å tro at begrepet *tusenårsungdom* faktisk kan

passe perfekt på dere – men av en helt annen grunn enn ekspertene kanskje noensinne vil forstå.

Begrepet *tusenårsungdom* er perfekt for dere hvis det minner dere om hvem dere *egentlig* er og hva deres hensikt i livet *egentlig* er. En sann *tusenårsungdom* er en som underviste og ble undervist i Jesu Kristi evangelium før jordelivet, og som inngikk pakter med vår himmelske Fader der om tapre ting – til og med *moralsk* tapre ting – som dere ville gjøre her på jorden.

En sann *tusenårsungdom* er en mann eller kvinne som Gud stolte nok på til å sende til jorden under den viktigste evangelieutdelingen i verdens historie. En sann *tusenårsungdom* er en mann eller kvinne som lever nå

**Dere er "en utvalgt generasjon", som er forutordinert av Gud til å utføre et bemerkelsesverdige arbeid – å bidra til å forberede denne verdens innbyggere til Herrens annet komme.**

for å forberede verdens innbyggere til Jesu Kristi annet komme og hans tusenårige regjeringstid. La det ikke være noen tvil – dere er født til å være en sann *tusenårsungdom*.





Spørsmålet er: "Hvordan kan dere stå frem og leve som en sann tusenårsungdom?" Jeg har fire anbefalinger.

### 1. Finn ut hvem dere egentlig er!

Ta dere tid til å tenke over og be om disse tingene:

- Dere er en utvalgt sønn eller datter av Gud.
- Dere er skapt i hans bilde.
- Dere ble undervist i åndeverdenen for å forberede dere til alt dere ville oppleve i løpet av denne siste del av disse siste dager (se L&p 138:56). Denne undervisningen varer ved i dere!

Dere lever i "den ellefte time". Herren har erklært at dette er siste gang han vil kalle arbeidere til sin vingård for å samle de utvalgte fra jordens fire hjørner. (Se L&p 33:3-6.) Og *dere* ble sendt for å delta i denne innsamlingen. Om og om igjen har jeg sett tusenårsungdoms mektige innflytelse idet de bringer andre til kunnskap om sannheten. Dette er en del av deres identitet og deres hensikt som Abrahams ætt (se Galaterne 3:26-29)!

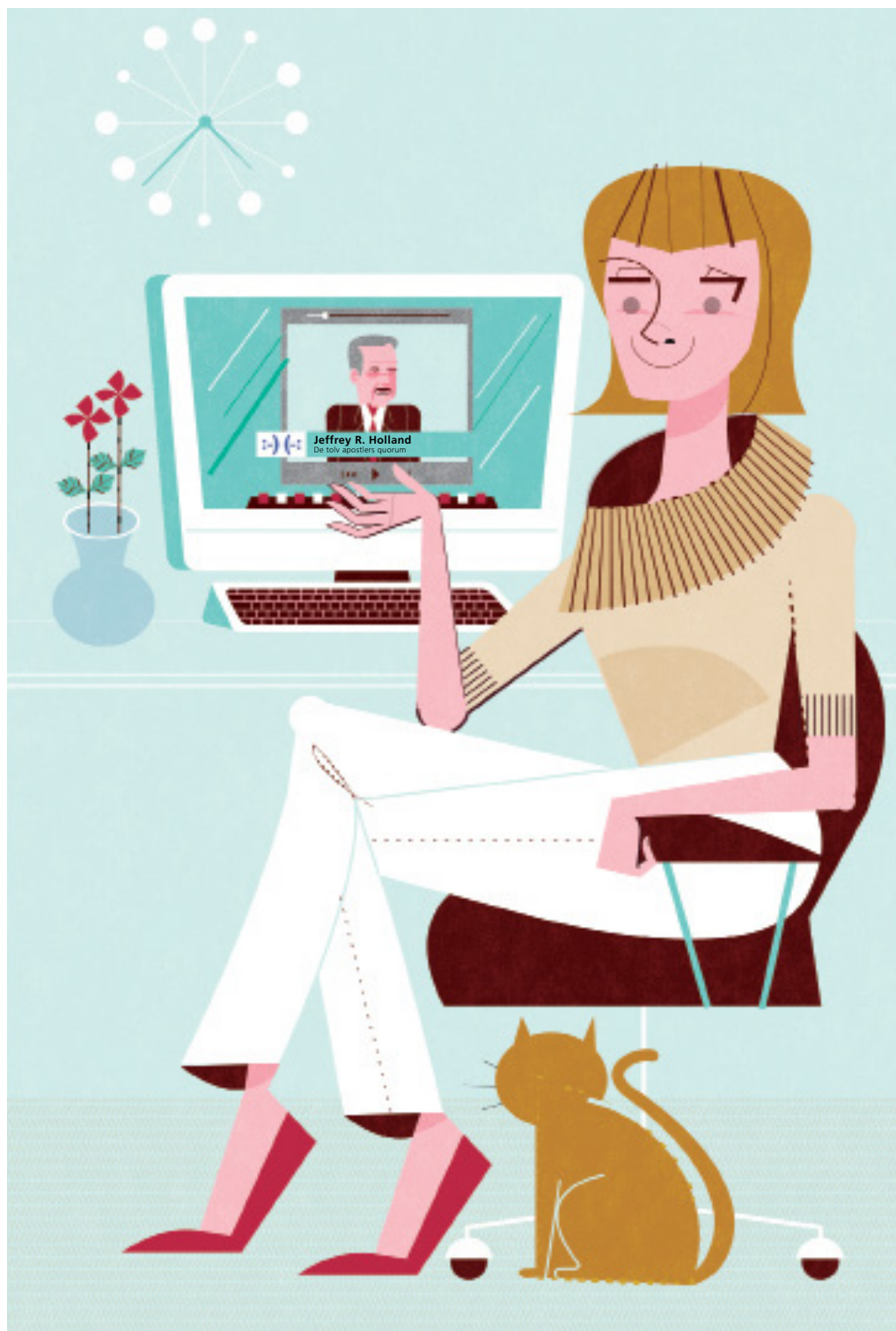
For noen måneder siden hadde min hustru Wendy og jeg en enestående opplevelse langt inne i Sibir. Blant dem som reiste sammen med oss på vår forberedelsesdag i Irkutsk, var misjonspresidenten, Gregory S. Brinton, hans hustru Sally og deres hjemvendte misjonærsønn Sam, som

hadde vært på misjon i Russland. Vi besøkte den vakre Bajkalsjøen og en markeds plass ved bredden av den.

Da vi kom tilbake til bilen, oppdaget vi at Sam manglet. Han kom kort tid senere, ledsaget av en middelaldrende kvinne som heter Valentina. På sitt morsmål russisk utbrøt Valentina entusiastisk: "Jeg

ønsker å møte denne unge mannens mor. Han er så høflig, intelligent og snill! Jeg ønsker å møte hans mor!" Valentina ble tiltrukket av Sams klare og lysende ansikt.

Sam presenterte Valentina for både moren og faren, ga henne en brosjyre om Frelseren og avtalte at misjonærene skulle besøke henne.



Da misjonærene senere kom med et eksemplar av Mormons bok, lovet hun å lese den. Flere kvinner som arbeider på markedsplassen, var også begeistret for den nye boken Valentina hadde mottatt. Vi vet ennå ikke slutten på denne historien, men på grunn av det særegne lyset Sam utstrålte, har Valentina og noen av vennene hennes fått evangeliet presentert.

Sanne tusenårsungdommer som Sam vet hvem de egentlig er. De er hengivne Jesu Kristi disipler som instinktivt griper enhver anledning til å hjelpe seg selv og andre å forberede seg til vår Frelzers tusenårige regjeringstid.

Derfor er min første anbefaling at *dere selv* finner ut hvem dere egentlig er. Spør deres himmelske Fader, i Jesu Kristi navn, hva han mener om dere og deres oppgave her på jorden. Hvis dere spør med ærlig hensikt, vil Ånden med tiden hviske den livsendrende sannheten til dere. Skriv ned disse tilskyndelsene, gjennomgå dem ofte, og følg dem opp med nøyaktighet.

Jeg lover at når dere begynner å få bare et glimt av hvordan deres himmelske Fader ser dere og hva han stoler på at dere vil gjøre for ham, vil livet deres aldri bli det samme!

## 2. Forvent – og forbered dere til – å gjøre det umulige

Gud har alltid bedt sine paktsbarn om å gjøre vanskelige ting. Fordi dere

er paktslojale sønner og døtre av Gud som lever i den siste del av disse siste dager, vil Herren be *dere* om å gjøre vanskelige ting. Dere kan stole på det – prøvelser som Abrahams sluttet ikke med Abraham (se L&p 101:4-5).

Jeg vet hvor nervepirrende det kan være å bli bedt om å gjøre noe som virker langt utenfor deres evne. Jeg hadde bare vært medlem av De tolv apostlers quorum i 19 måneder

**Dere ble sendt for å delta i innsamlingen av de utvalgte. Om og om igjen har jeg sett tusenårsungdoms mektige innflytelse idet de bringer andre til kunnskap om sannheten.**

da president Spencer W. Kimball (1895-1985) gikk bort. På Det første presidentskap og De tolv apostlers quorums første møte etter president Ezra Taft Bensons (1899-1994) ordinasjon, ga han konkrete oppdrag til De tolv. Hans instruksjoner til meg omfattet disse ordene: "Eldste Nelson, du skal åpne landene i Øst-Europa for evangeliets forkynnelse."

Det var i 1985. I løpet av de politisk iskalde årene som vi kaller den kalde krigen, delte ikke bare en fysisk mur byen Berlin, men hele Øst-Europa var under kommunismens

undertrykkende åk. Kirker ble stengt, og religionsutøvelse var strengt begrenset.

Jeg hadde brukt mye av mitt yrkesliv på å åpne hjerter for å utføre livreddende operasjoner, men jeg hadde *ingen* erfaring som kunne få meg til å tro at jeg kunne åpne land for evangeliets forkynnelse. En profet hadde imidlertid gitt meg et oppdrag, så jeg dro ut for å gjøre det som virket helt umulig.

Helt fra starten av ble hindringer lagt i min vei. Jeg kom til de fleste land uten vite hvor jeg skulle. Selv da jeg klarte å finne navnet på en høvelig offentlig tjenestemann, var det ikke uvanlig at et møte ble avlyst i siste øyeblikk eller utsatt. I ett land, da en avtale ble utsatt i to dager, ble en rekke fristelser bevisst lagt foran meg for å prøve meg – herunder feller i form av svarte penger og andre illegale aktiviteter. Ved en annen anledning ble et møte åpnet med kravet om at jeg skulle dra *øyeblikkelig!*

Men Herren er i stand til å utføre sitt eget arbeid (se 2 Nephi 27:20-21), og jeg hadde det privilegium å få se det ene miraklet etter det andre utspille seg – alltid, og først *etter* at jeg hadde anvendt min beste tenkning, min tapreste innsats og mine inderligste bønner på oppgaven.

Kirken ble anerkjent av noen av disse landene før Berlinmuren falt. Anerkjennelse fra andre kom senere. I 1992 kunne jeg rapportere

til president Benson at Kirken nå var etablert i alle land i Øst-Europa!

Som en ekte tusenårsungdom som Herren kan stole på, vil også *dere* skape historie! Dere vil bli bedt om å påta dere krevende oppgaver og å bli et redskap i Herrens hender. Og han vil gjøre dere i stand til å gjøre det umulige.

Hvordan skal dere gjøre det umulige? Ved å gjøre alt som skal til for å styrke deres tro på Jesus Kristus ved å øke deres forståelse av den lære som undervises i hans gjenopprettede kirke, og ved ustanselig å søke sannhet. Som en ekte tusenårsungdom – forankret i ren lære – når dere blir bedt om å gjøre umulige ting, vil dere være i stand til å stå frem med tro og innbitt utholdenhet, og med glede gjøre alt som står i deres makt for å oppfylle Herrens hensikter (se L&p 123:17).

Dere vil ha dager da dere vil være fullstendig motløse. Be om mot til ikke å gi opp! Dere vil trenge denne styrken fordi det vil bli stadig mindre populært å være en siste-dagers-hellig. Dessverre vil noen som dere trodde var venner, svikte dere. Og visse ting vil ganske enkelt virke urettferdig.

Men jeg lover dere, at hvis dere følger Jesus Kristus, vil dere finne varig fred og sann glede. Hvis dere holder deres pakter med økende nøyaktighet, og hvis dere forsvarer Kirken og Guds rike på jorden i dag, vil Herren

velsigne dere med styrke og visdom til å gjøre det umulige.

### 3. Lær å få tilgang til himmelens kraft

Vi har alle spørsmål. Å prøve å lære, forstå og oppfatte sannheten er en viktig del av vår jordiske erfaring. Mye av livet mitt har gått med til

forskning. Dere vil også lære best ved å stille inspirerte spørsmål.

I dette øyeblikk er det noen av dere som ikke vet hva dere skal gjøre med livet. Andre av dere lurer kanskje på om dere har fått tilgivelse for deres synder. De fleste av dere lurer på hvem og hvor deres evige ledsager er – og de som ikke gjør det, burde gjøre det.



Noen lurer kanskje på hvorfor Kirken gjør noe av det den gjør. Kanskje mange av dere er usikre på hvordan dere skal få svar på deres bønner.

Vår himmelske Fader og hans Sønn står parat til å besvare deres spørsmål via Den hellige ånds betjening. Men det er opp til dere å lære å kvalifisere dere til og motta disse svarene.

Hvor kan dere begynne? Begynn med å tilbringe mer tid på hellige steder. Templet er et hellig sted. Det samme er møtehuset der dere fornyer pakter hver søndag ved å ta del i nadverden. Jeg oppfordrer dere også til å gjøre leiligheten, internatet, hjemmet eller rommet deres til et hellig sted hvor dere trygt kan trekke dere tilbake fra verdens mørke distraksjoner.

Bønn er en nøkkel. Be om å få vite hva dere skal slutte å gjøre og hva dere skal begynne å gjøre. Be om å få vite hva dere kan tilføre deres omgivelser, og hva dere kan fjerne, slik at Ånden kan være hos dere i rikelig grad.

Be Herren inntrengende om å få dømmekraftens gave. Lev og arbeid deretter for å være verdige til å motta denne gaven, slik at når forvirrende hendelser finner sted i verden, vil dere vite nøyaktig hva som er sant og ikke (se 2 Nephi 31:13).

Utfør tjeneste med kjærlighet. Kjærlig tjeneste for dem som har gått seg vill eller som er såret i ånden, åpner deres hjerte for personlig åpenbaring.

Bruk mer tid – mye mer tid – på steder hvor Ånden er tilstede. Det betyr mer tid sammen med venner som ønsker å ha Ånden med seg. Tilbring mer tid på deres knær i bønn, mer tid på Skriftene, mer tid på slektshistorisk arbeid, mer tid i templet. Jeg lover at hvis dere konsekvent gir Herren en generøs del av deres tid, vil han mangfoldiggjøre resten.

**Dere vil bli bedt om å påta dere krevende oppgaver og å bli et redskap i Herrens hender. Og han vil gjøre dere i stand til å gjøre det umulige.**

Vi oppholder 15 menn som er ordinert som profeter, seere og åpenbarere. Når et tornefullt problem oppstår – og det virker som om de blir mer tornefulle for hver dag – kjemper disse 15 mennene med saken, prøver å se alle konsekvenser av forskjellige løsninger, og de søker flittig å høre Herrens røst. Når jeg har fastet, bedt, studert, grunnet og rådført meg med mine brødre om tungtveiende saker, er det ikke uvanlig for meg å bli vekket om natten av ytterligere tilskyndelser om problemstillinger som vi er opptatt av. Og mine brødre opplever det samme.

Det første presidentskap og De tolv apostlers quorum rådfører seg med hverandre og deler alt som Herren har ledet oss til å forstå og føle, individuelt og kollektivt. Og så ser vi Herren påvirke Kirkens president til å erklære Herrens vilje.

Denne profetiske prosessen ble fulgt i 2012 med endringen i minstealder for misjonærer, og igjen med de nyeste tilføyelsene i Kirkens håndbok som følge av legaliseringen av likekjønnet ekteskap i noen land. Fylt av medlidenhet med alle, og spesielt med barna, kjempet vi lenge for å forstå Herrens vilje i denne saken.

Mens vi hele tiden hadde Guds frelsesplan og hans håp om evig liv for hvert av sine barn i tankene, vurderte vi utallige variasjoner og kombinasjoner av mulige scenarier som kan oppstå. Vi møttes gjentatte ganger i templet i faste og bønn og søkte ytterligere veiledning og inspirasjon. Og så, da Herren inspirerte sin profet, president Thomas S. Monson, til å erklære Herrens sinn og vilje, følte hver enkelt av oss i dette hellige øyeblikk en åndelig bekræftelse. Det var vårt privilegium som apostler å støtte det som hadde blitt åpenbart til president Monson. Åpenbaring fra Herren til hans tjenere er en hellig prosess, og det samme er deres privilegium å motta personlig åpenbaring.

Mine kjære brødre og søstre, dere har like mye tilgang til Herrens sinn

og vilje for deres eget liv som vi apostler har for hans kirke. Akkurat som Herren krever av oss at vi søker og overveier, fester og ber, studerer og kjemper med vanskelige spørsmål, krever han at *dere* gjør det samme når dere søker svar på deres egne spørsmål.

Dere kan lære å høre Herrens røst gjennom Den hellige ånds hvisken.<sup>1</sup> Så nyttige som Google, Twitter og Facebook enn kan virke, kan de rett og slett ikke gi dere svarene på deres viktigste spørsmål!

Mine kjære unge venner, dere kan kjenne Herrens sinn og vilje for deres eget liv. Dere trenger ikke å lure på om dere er der Herren trenger dere, eller om dere gjør det han trenger at dere gjør. Dere kan få vite det! "Den Hellige Ånd vil ... vise dere alt dere skal gjøre" (2 Nephi 32:3).

#### 4. Følg profetene

I 1979, da jeg var Søndagsskolens generalpresident, ble jeg invitert til å delta på et seminar for regionalrepresentanter der president Spencer W. Kimball holdt en inspirerende tale om å åpne dørene til nasjoner som da var lukket for Kirken, som for eksempel Kina. Han utfordret alle de tilstedeværende til å studere språket mandarin slik at vi kunne tilby vår faglige kompetanse for å hjelpe Kinas innbyggere.

For meg virket president Kimballs utfordring som en profetisk befaling.

Samme kveld spurte jeg min nå avdøde hustru Dantzel om hun ville studere mandarin sammen med meg. Hun sa ja, og vi fant oss en lærer som kunne hjelpe oss. Selvfølgelig lærte vi ikke å snakke mandarin så veldig godt, men vi lærte nok til at da jeg ble invitert allerede neste år (etter en rekke svært uventede hendelser) til å

dra til Kina som besøkende professor for å undervise i åpen hjertekirurgi, var jeg bedre i stand til å ta imot invitasjonen.

Spol frem fem år til 1985, året etter at jeg ble kalt til De tolvs quorum. En dag fikk jeg en inntrengende anmodning å dra til Kina for å utføre åpen hjertekirurgi på landets



berømte operastjerne, som i hele Kina ble ansett som en nasjonalhelt. Jeg forklarte at mine kirkelige ansvarsoppgaver hindret meg i å komme, men legene i Kina tryglet meg om å komme med en gang for å utføre den livreddende operasjonen.

Jeg diskuterte saken med min quorums-president og Det første president-skap. De følte seg tilskyndet til at jeg, som en tjeneste for det kinesiske folk, skulle ta turen og utføre operasjonen.

Det gjorde jeg. Heldigvis var operasjonen vellykket! Dette var forresten den siste åpne hjerteroperasjonen jeg noensinne utførte. Det var i Jinan i Kina 4. mars 1985.

Spol så frem igjen, denne gangen til oktober 2015. Wendy og jeg ble invitert til å komme tilbake til Shandong-universitetets medisinske fakultet i Jinan. Vi ble forbauset da jeg ble varmt mottatt som “en gammel venn” av Kina, og ble gjenforenet med kirurger jeg hadde undervist 35 år tidligere. Et høydepunkt under besøket var møtet med sønnen og barnebarnet til den berømte operastjernen. Alle disse fantastiske opplevelsene kom i stand av én grunn: Jeg fulgte en profets råd om å studere mandarin!

Profeter ser fremover. De ser de opprivende farene motstanderen har lagt eller fortsatt vil legge i vår vei. Profeter forutser også de store muligheter og privilegier som venter dem som lytter *i den hensikt å adlyde*. Jeg

vet at dette er sant! Jeg har opplevd det selv om og om igjen.

Herren har lovet oss at han aldri vil tillate at profeten leder oss på villspor. President Harold B. Lee (1899-1973) sa: “Dere vil kanskje ikke like det som kommer fra Kirkens autoritet. Det kan gå på tvers av deres politiske oppfatning. Det kan gå på tvers av deres sosiale oppfatning. Det kan virke inn på noe av deres sosiale liv. Men hvis

**Når dere vet at en profet er en profet, kan dere komme til Herren i ydmykhet og tro og be om deres eget vitnesbyrd om hva som helst hans profet har erklært.**

dere lytter til dette med tålmodighet og tro, som om det kom fra Herrens egen munn, har dere løfte om at ‘helvetes porter ikke [skal] få makt over dere ... og Gud Herren vil drive mørkets makter bort fra dere og få himlene til å ryste til deres gavn og til sitt navns ære’ (L&p 21:6).<sup>2</sup>

Dere vil kanskje ikke alltid forstå enhver erklæring fra en levende profet. Men når dere vet at en profet er en profet, kan dere komme til Herren i ydmykhet og tro og be om deres eget vitnesbyrd om hva som helst hans profet har erklært.

Rundt år 40 f.Kr. var det mange nephitter som sluttet seg til Kirken, og Kirken blomstret. Men hemmelige forbund begynte å vokse frem, og mange av deres listige ledere gjemte seg blant folket og var vanskelige å oppdage. Etter hvert som folket ble stadig stoltere, gjorde mange av nephittene “narr av det som var hellig [og] fornektet profetiens og åpenbaringsens ånd” (Helaman 4:12).

Disse samme truslene finnes blant oss i dag. Den dystre realiteten er at “Satans tjenerer” (L&p 10:5) er integrert i hele samfunnet. Så vær svært forsiktige med hvem sine råd dere følger (se Helaman 12:23).

Mine kjære brødre og søstre, dere er født til å være sanne tusenårsungdommer. Dere er en utvalgt generasjon (1 Peter 2:9), forutordinert av Gud til å utføre et bemerkelsesverdig arbeid – for å bidra til å forberede denne verdens innbyggere til Herrens annet komme. ■

*Fra en verdensomspennende andakt for unge voksne, “Bli sanne tusenårsungdommer”, ved Brigham Young University – Hawaii 10. januar 2016. Hele talen finnes på [broadcast.lds.org](http://broadcast.lds.org).*

#### NOTER

1. I februar 1847, nesten tre år etter at profeten Joseph Smith led martyrdøden, viste han seg for president Brigham Young og ga ham følgende råd: “Si til folket at de må være ydmyke og trofaste og passe på å bevare Herrens ånd, og den vil lede dem på rett vei. Vær forsiktig med å avvise den stille, lave røsten. Den vil lære [deg] hva [du] skal gjøre og hvor [du] skal gå” (i *Læresetninger fra Kirkens presidenter – Joseph Smith* [2007], 98).
2. *Læresetninger fra Kirkens presidenter – Harold B. Lee* (2000), 84.

# Miraklet med

# middels varme

Av David A. Edwards  
Kirkens tidsskrifter

Forestill deg en ung mann som er alene hjemme og blir sulten (det er usannsynlig, ja, men bare prøv å forestille deg det). Forestill deg så at denne unge mannen bestemmer seg for å prøve å lage et ostesmørbrød på egen hånd for første gang.<sup>1</sup> Tenk deg at denne unge mannens foreldre aldri hadde lært ham hvordan man lager ostesmørbrød, og at han aldri hadde fulgt særlig nøye med når de laget det.

Men la oss anta at denne unge mannen finner ut av alle ingrediensene – brød, ost, litt smør på utsiden av brødet (og litt majones inni fordi han er genial). Så finner han frem pannen og setter den på komfyren. (Vi tenker oss også at han ikke har et spesielt jern eller annet apparat til å lage denne godbiten.)

Tenk deg så at en bestemt tanke dukker opp i hodet hans – en tanke som så mange har vært uvitende nok (eller midlertidig sinnssyke nok) til å tenke: “Hvis jeg skrur opp varmen, vil det bli fortere ferdig.”

Forestill deg hva som skjer så. (Eller kanskje du ikke trenger å forestille deg det.)

Han kommer til å få enten helt sprøtt, gyllen-brunt brød eller helt klissete, smeltet ost – men ikke begge deler. Mest sannsynlig vil han få brød som ser ut og føles (og sannsynligvis smaker) som lavastein og halvsmeltet ost, noe som er omtrent like tiltalende som halvfortalte historier.

Som du sikkert skjønner, var problemet hans en kombinasjon av uvitenhet (noe som er unnskyldelig) og utålmodighet (som, selv om det er forståelig, er mindre unnskyldelig). Hvis han skulle gjenta denne feilen neste gang, ville det være enda mindre unnskyldelig, siden det ikke kunne skyldes på uvitenhet, men nesten utelukkende ville skyldes utålmodighet.

For å få det riktig, ville han måtte oppdage det mirakel som middels varme er.

## MIDDELS ER IKKE KJEDELIG

Middels innstilling på en komfyr er perfekt for ostesmørbrød og mange andre retter, fordi den lar maten bli

gjennomstekt uten å bli svidd utenpå. Den eneste ulempen er at det krever mer tid og oppmerksomhet, noe som krever *tålmodighet*.

Herren har sagt: “Fortsett i tålmodighet inntil dere blir fullkomme-gjort” (L&p 67:13). Han snakker her om den slags fullkommenhet som går langt utover det å lage perfekte ostesmørbrød. Han ønsker at vi skal bli mer lik ham. Jesus Kristus er det fremste eksempel på tålmodighet. Og en del av det å følge hans eksempel innebærer å utvide vårt perspektiv, se forbi det som foregår i øyeblikket, og å se den større belønningen som kommer ved selvdisciplin, tro, lydighet, jevn og konsekvent innsats, langmodighet og kjærlighet – med andre ord å ha tålmodighet.

Pr definisjon innebærer tålmodighet å vente, noe som kan høres kjedelig ut, men som president Dieter F. Uchtdorf, annenrådgiver i Det første presidentskap, har lært oss, er det mye mer enn bare å vente: “Tålmodighet innebærer å vente aktivt og holde ut. Det innebærer å fullføre noe og gjøre

### NOTER

1. Denne unge mannen er naturligvis amerikaner. Han kunne like gjerne være fra et annet

sted, og lage pommes frites, crêpes, kartoffelpuffer, kjøttboller, pannekaker, tortillas eller ris for første gang. Tanken

ville være den samme.

2. Dieter F. Uchtdorf, “Fortsett i tålmodighet,” *Liahona*, mai 2010, 56.



alt vi kan – jobbe, håpe og utøve tro. Vi må takle motgang med viljestyrke, selv når våre innerste ønsker ikke blir oppfylt med det samme. Tålmodighet er ikke bare å holde ut, men å holde ut på en god måte!”<sup>2</sup>

Det er ikke bare å putte ostesmørbrødet i pannen og glemme det. Det er å følge med på det og snu det til rett tid.

Det er ikke bare å komme seg gjennom skolen eller Seminar eller kirken. Det er aktivt å lære eller tilbe.

Det er ikke bare å vente på at et vitnesbyrd om Mormons bok skal bli gitt deg fordi du ba om det. Det er å fortsette å lese, studere, grunne, be og etterleve forskriftene i denne boken.

Det er ikke bare å sitte der mens venner gjør narr av religion. Det er å be for dem og virkelig ønske at de skal få en forandring i hjertet, og å gjøre det du kan for å få det til.

Det er ikke bare å vente til du blir 16 med å gå på stevnemøter. Det er å lære å elske lydighet og prøve å forstå hvordan profetenes råd vil velsigne deg.



Ønsker du det akkurat nå - eller ønsker du å få det riktig?



## STREV FREMOVER

“Å vente på Herren innebærer å så troens frø og gi det næring ‘med stor flid og med tålmodighet’ [Alma 32:41] ...

Å vente på Herren innebærer å ‘stå fast’ [Alma 45:17] og ‘[streve] fremover’ i tro, ‘og ha et fullkommen, klart håp’ [2 Nephi 31:20].”

Eldste Robert D. Hales i De tolv apostlers quorum, “Å vente på Herren: Din vilje skje,” *Liahona*, nov. 2011, 71.

## SE EN VIDEO

Se president Dieter F. Uchtdorf forklare hva tålmodighet har med marshmallows å gjøre på [lds.org/go/101656](http://lds.org/go/101656).

## SKRU NED VARMEN

Tålmodighet og måtehold, eller selvkontroll, er deler av “Åndens frukt” (se Galaterne 5:22-23). Selv om det er presserende ting som krever umiddelbar handling eller en tydelig respons (akkurat slik det er noen matvarer som trenger intens varme), bør du oppleve en tendens til større tålmodighet og selvkontroll. Hvis du føler at dette skjer, er det et tegn på at Ånden virker i livet ditt.

Miraklet med middels varme kan gi deg et perfekt ostesmørbrød, karbonader som ikke ser ut som hockey-pucker med rosa kjerne, stekte poteter istedenfor kull og ris som er myk og luftig istedenfor hard og seig. Men tålmodighet vil føre til “fullkommen gjerning” (Jakob 1:4) i livet ditt, hjelpe deg å streve fremover og bli mer lik Jesus Kristus og bringe Den hellige

ånds innflytelse, og til slutt lede deg til evig liv.

Når du legger merke til ting som får deg til å bli utålmodig, kan du tenke på ostesmørbrødet (eller uansett hvilken annen rett som gir mening for deg) og hva du kanskje ofrer ved å la utålmodighet lede dine handlinger. Hvis du er skyldig i å gi etter for utålmodighet altfor ofte, velkommen i klubben. Du kan omvende deg og prøve igjen å følge Jesu Kristi eksempel og læresetninger. Det er mer enn ett ostesmørbrød å lage, og det er aldri for sent å lære om den fullkommenhet som er mulig ved tålmodighet. ■

## DELTA I DISKUSJONEN

### TING Å GRUNNE PÅ TIL SØNDAG

- Hvilke kontinuerlige prøvelser eller dagligdagse situasjoner gjør deg utålmodig?
- Hvordan kan du utøve større tålmodighet i alle disse situasjonene?

### TING DU KAN GJØRE

- Studere skriftsteder om tålmodighet som er oppført i Veiledning til Skriftene.
- Sammen med familien eller i kirken kan du overveie mål for konkrete ting du kan gjøre for å være mer tålmodig.



# FORESTILL DEG AT DU BLIR GJENOPPBYGGET

“Dere kan føle at livet deres ligger i ruiner ... Vår kjærlige himmelske Fader kan og vil gjenoppbygge oss. Hans plan er å bygge oss opp til noe langt større enn det vi var – langt større enn noe vi kan forestille oss.”

President Dieter F. Uchtdorf, annemådgiver i Det første presidentskap,  
generalkonferansen i april 2016

# KRAFT TIL Å HOLDE UT

Av Jessica Turner  
som fortalt til Lynne Crandall

**O**mtrent en måned før min 16-årsdag dro familien min på biltur over hele USA for å besøke noen av Kirkens historiske steder. Jeg hadde ikke noe imot å være i bilen så lenge fordi vi alltid hadde det hyggelig som familie. Jeg husker da vi satte oss i bilen dagen etter at vi hadde besøkt Winter Quarters, Nebraska. Det regnet voldsomt. Jeg satte meg i baksetet, tok et pledd og krøllet meg sammen for å lytte til regnet mens jeg sovnet.

Det neste jeg husker, er følelsen av å snurre ukontrollert. Senere fikk jeg vite at bilen hadde vannplanet og krasjet inn i et betongfundament under en bro. Jeg husker vagt at noen fortalte meg at jeg hadde brukket benet og skulle opereres.

Kort tid senere, mens jeg lå på sykehuset for å komme meg, kom pappa inn på rommet mitt. Han satte seg ved siden av meg på sengen og holdt meg i hånden. På et eller annet vis følte jeg at jeg allerede visste hva han skulle si.

“Vennen min,” sa han, “vet du hvor du er?”

“På sykehuset,” svarte jeg.  
“Vet du hva som skjedde?”  
“Vi var i en bilulykke.”

“Har noen fortalt deg om resten av familien?”

Jeg tenkte meg om litt, og svarte så nei.

Han sa det ville gå bra med alle sammen – med unntak av mor. Hun overlevde ikke.

Jeg forventet å føle en knusende sorg med en gang, men det gjorde jeg ikke. Etter mitt første sjokk, følte jeg av en eller annen grunn fred, en god følelse av at jeg kunne stole på Gud og at ting ville ordne seg.

Mens jeg lå der på sykehuset, husket jeg et bestemt kirkehistorisk sted vi hadde sett to dager før ulykken – Martin’s Cove i Wyoming. Mange pionerer døde der av sult og forfrysning på grunn av snøen og det kalde været. Jeg husket at jeg så hauger av steiner som var lagt over graver, og tenkte på hvor sterk tro det må ha krevd av de andre pionerene å ta håndkjerrene sine og fortsette videre. Den historien gjorde inntrykk på meg. Da jeg tenkte på denne opplevelsen, visste jeg at

Med brukket ben og  
et knust hjerte, trengte jeg  
helbredelse. Håp fikk meg  
gjennom det.

pionerene holdt det gående, og at det måtte jeg også. Ikke minst måtte jeg være sterk for mine yngre søsken.

Den første følelsen av fred varte i en og en halv uke til. Jeg satt i rullestol og så på fyrverkeriet gjennom sykehusvinduet den fjerde juli, da det slo meg – mamma var død. Hun ville ikke være på avslutningshøytideligheten min på videregående skole. Hun ville ikke være der når jeg mottok min begavelse i templet. Hun ville ikke være i bryllupet mitt. Hun var borte.

Det var da det begynte å bli veldig vanskelig. Smerten i benet mitt var forferdelig, og jeg hadde ingen matlyst. Jeg så på TV uten å følge med, og for det meste bare sov jeg. Familien min var bekymret for meg fordi jeg ikke gråt noe særlig.

Tårene kom mye sterkere da vi endelig kom hjem til Oregon til et tomt hus. Plutselig måtte jeg overta noen av mors ansvarsoppgaver, og søsknene mine kom ofte til meg for å få trøst. Jeg prøvde å være sterk for dem. Men det var ikke lett.

Det var vanskelig å begynne på



## VÆR VED GODT MOT

“Dere kan føle at livet deres ligger i ruiner ... Dere er kanskje redde, sinte, sørgende eller forpint av tvil. Men akkurat som den gode hyrde finner sine bortkomne får, hvis dere bare vil oppløfte deres hjerte til verdens Frelser, vil han finne dere.

Han vil redde dere.

Han vil løfte dere opp, og legge dere på sine skuldre.

Han vil bære dere hjem.”

President Dieter F. Uchtdorf, annenrådgiver i Det første presidentskap, “Han vil løfte deg på sine skuldre og bære deg hjem,” *Liahona*, mai 2016, 101.

skolen igjen. Alle hadde hørt om ulykken, og om de ikke hadde det, fikk de høre om den da lærerne mine presenterte meg som jenta som var med i ulykken. Jeg følte meg isolert.

Det var spesielt vanskelig da far giftet seg på nytt ni måneder etter at mor døde. Jeg visste at min stemor ville være god for familien vår, og at vi trengte henne, men det var vanskelig å tilpasse seg.

Alt var imidlertid ikke mørkt i denne perioden. Jeg følte stor kjærlighet fra min himmelske Fader, min familie og mine ledere i Kirken. Det som hjalp meg å leges og komme videre etter ulykken, var å gjøre enkle ting som styrket min tro. Hver dag før jeg la meg hadde jeg en time hvor jeg leste jeg i Skriftene, ba og skrev i dagboken i skapet mitt. Når jeg var alene i skapet mitt, behøvde jeg ikke å være sterk for søsknene mine. Jeg kunne gråte så mye som jeg trengte, og utøse mitt hjerte til Gud. Jeg fortalte ham nøyaktig hva jeg følte, og hvor mye jeg savnet mor. Jeg vet at han hørte meg på grunn av de mange følelsene av mild barmhjertighet som jeg mottok. Dette skapet ble hellig for meg.

Å gjøre disse enkle tingene hjalp meg å holde kontakten med Gud istedenfor å skyve ham bort og bli bitter. Jeg så ikke på ulykken som at Gud straffet familien min. Jeg følte større evne til å være tålmodig og

underkaste meg hans vilje og fortsette å gå fremover gjennom mine vanskelige dager. Og det var noen virkelig *vanskelige* dager.

Etter at far giftet seg på nytt, ønsket jeg å sette et godt eksempel for mine søsken, og jeg ønsket definitivt ikke å ha negative følelser overfor min stemor, så jeg fortsatte å sette min lit til Gud. En aktivitet i min Personlig fremgang-bok fokuserte på å gjøre mitt liv hjemme bedre ved å styrke mitt forhold til et familiemedlem i to uker. I utgangspunktet var målet å prøve å være Kristuslik og vise kjærlighet ved handling. Jeg bestemte meg for å prøve det og hjelpe min stemor.

Med våre samlede familier ble det mye oppvask. Så det var der jeg begynte. Ved å hjelpe henne de neste to ukene ble jeg glad i min stemor, og jeg lærte å være tålmodig, selv om jeg ikke nødvendigvis var fornøyd med situasjonen. Ved bare å fokusere på å hjelpe henne, fikk jeg hjelp til å komme gjennom den vanskelige tiden fordi jeg følte at Ånden var med meg.

Jeg forstår fortsatt ikke alt om hvorfor ulykken skjedde med familien min, og det er fortsatt tunge dager. Men i likhet med pionerene, har jeg satt min lit til Gud og fått styrke til å holde ut. ■

*Artikkelforfatteren bor i Utah, USA.*





Av **eldste D. Todd Christofferson**

i De tolv apostlers quorum

## HVORDAN SETTE KRISTUS I SENTRUM AV VÅRT LIV

**J**esus oppnådde fullkommen enhet med Faderen ved å underkaste seg Faderens vilje, både legemlig og åndelig. Under henvisning til sin Fader sa Jesus: “Jeg gjør alltid det som er til behag for ham” (Johannes 8:29). Fordi det var Faderens vilje, underkastet Jesus seg til og med døden: “Sønnens vilje blir oppslukt av Faderens vilje” (Mosiah 15:7). Hans fokus på Faderen er en av hovedgrunnene til at Jesu tjenestegjering var så tydelig og kraftfull. Det fantes ikke noe distraherende tvisyn i ham.

På samme måte kan du og jeg **sette Kristus i sentrum i vårt liv** og **bli ett med ham** slik han er ett med Faderen (se Johannes 17:20-23). Vi kan begynne med å ta bort alt i vårt liv og deretter sette det tilbake i prioritert rekkefølge med Frelseren i sentrum. Vi må først **få på plass det som gjør det mulig å alltid minnes ham** – hyppig bønn og

skriftstudium, ettertenksomt studium av apostlenes læresetninger, ukentlig forberedelse til verdig deltagelse i nadverden og søndagens møter, samt å skrive ned og minnes det. Ånden og erfaring lærer oss om disippelskap. Du vil kanskje komme på andre ting som er spesielt tilpasset deg der du nå befinner deg i livet. **Når tilstrekkelig tid og midler til disse tingene, til å sette Kristus i sentrum av vårt liv, er på plass, kan vi begynne å legge til andre oppgaver** og ting av verdi i den grad tid og ressurser tillater det, for eksempel utdannelse, familieforpliktelser og personlige hobbyer. På denne måten vil ikke det essensielle bli fortrent av det som bare er godt i vårt liv, og ting av mindre verdi vil få lavere prioritet eller helt og holdent falle bort.

Selv om det ikke alltid er lett, kan vi konsekvent **streve fremover i tro** på Herren. Jeg kan vitne om at vårt ønske om og vår evne til



### HVORDAN HAR DU ANVENDT DETTE?

Min familie og jeg har opplevd noen store prøvelser, og nå har vi ingen prestedømsbærer i vårt hjem. Prøvelser hjelper oss å gå ned på våre knær i bønn. Jeg er takknemlig for Skriftene og evnen til å lese dem hver dag. De har lært meg at selv om andres beslutninger kan påvirke mitt liv, er jeg fortsatt svært verdifull. Jeg er så takknemlig for å vite at jeg kan snakke med min himmelske Fader når som helst på dagen eller natten. Dette er en velsignelse!

Hailey D., 17 år, Idaho, USA

alltid å minnes og følge Frelseren vil vokse med tiden. Vi skulle tålmodig **arbeide** mot dette målet og **alltid be** om den dømmekraft og guddommelige hjelp vi trenger (se 2 Nephi 32:9). ■

*Fra en tale under en andakt ved Brigham Young University–Idaho 27. januar 2009.*

Av Rosemary Thackeray

**D**a jeg var ung, tilbragte jeg mange timer med å følge med på mor på kjøkkenet. Hun laget de mest utsøkte måltider, brød, småkaker og paier til familien vår. Etter hvert begynte jeg å lese oppskrifter, følge instruksjonene og lage mat. Jeg behøvde ikke å være avhengig av mor – jeg kunne gjøre det selv.

I likhet med å lære å lage mat, lærer vi evangeliet og utvikler vårt vitnesbyrd ved å gjøre. Da Lehi hadde fortalt familien om sin drøm om livets tre, sa Nephi at han ønsket å “se og høre og vite disse ting” selv (1 Nephi 10:17). Med andre ord, for Nephi var det ikke nok å lytte til sin fars vitnesbyrd. Han ønsket å lære det hans far allerede visste.

Oppskriften på læring av evangeliet har noen enkle trinn. Du kan bruke de følgende fire forslagene til å styrke læring av evangeliet i familien, i kirken eller i ditt personlige studium.

## 1. Forbered deg til å lære.

Innled ditt personlige studium med en bønn. Be vår himmelske Fader hjelpe deg å forstå det du leser. Skriv ned ett eller to spørsmål, og let etter svarene. Den hellige ånd vil bære vitnesbyrd om sannheten når du leser, grunner og ber (se Moroni 10:5).

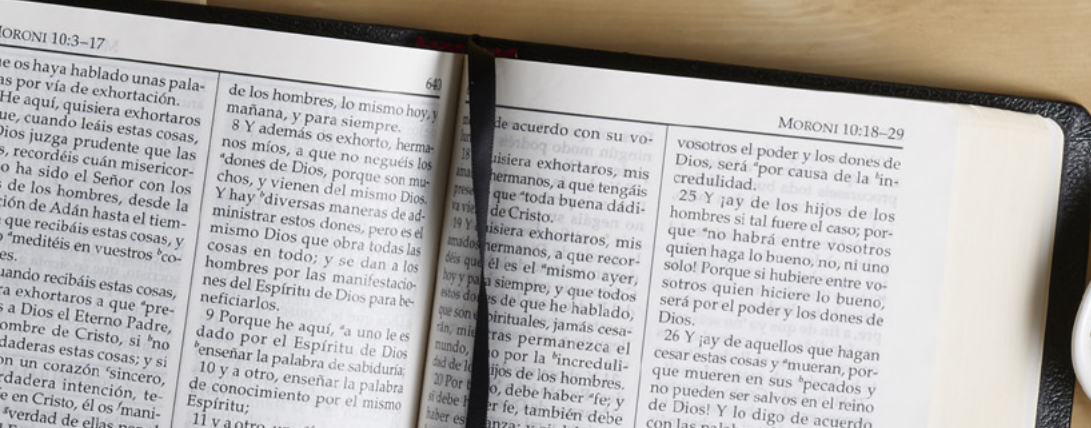
Forbered deg til å lære evangeliet i kirken ved å lese leksjonen før du går. *Kom, følg med meg*-leksjonene finnes på LDS.org og i Gospel Library-appen.

## 2. Engasjer deg i læringen.

- Les for å forstå. Antall sider du leser eller hvor fort du leser, er ikke like viktig som å forstå det du leser. Du må kanskje lese noen setninger flere ganger. Bruk ordbok til å slå opp ord du ikke kan. Hva betyr for eksempel *evangelieutdeling*? Du kan bruke Veiledning til Skriftene for å finne det ut.
- Still spørsmål om det du leser. Du lurer kanskje på: “Hva skjedde i Jerusalem på den tiden Lehi og hans familie dro? Hvorfor ville ikke folket lytte til Lehi?”
- Prøv å besvare disse tre spørsmålene om enhver læresetning i evangeliet: Hvorfor var dette viktig for folket på den tiden? Hvordan kan det anvendes på oss i dag? Hvordan gjelder dette *meg*?
- Se etter mønstre og sammenhenger. Hva er for eksempel mønstrene i hvordan Nephi reagerte på motgang? Hvordan kan hans families reise i villmarken sammenlignes med Israelittenes reise ut av Egypt?
- Skriv følelser og tilskyndelser i en dagbok. “Når du skriver ned verdifulle tilskyndelser, vil det ofte

# EN OPPSKRIFT FOR LÆRING

Prøv disse fire måtene å gjøre Guds ord behagelig for din sjel på.





komme flere. Den kunnskapen du får, vil også være tilgjengelig gjennom hele livet” (Richard G. Scott, “Hvordan erverve seg kunnskap og styrke til å bruke den klokt,” *Liahona*, august 2002, 12, 14). Skriv ikke minst hva disse tankene betyr for deg.

- Lag en tegning. En annen måte å lage en opptegnelse av det du lærer på, er å tegne det. En gang da jeg besøkte en venn på familiens hjemmeaften, fortalte bestemoren hennes personlige historier om tro og bønn. Før leksjonen begynte, ga min venn sine små barn papir og fargestifter slik at de kunne tegne historiene mens oldemoren deres snakket. Å tegne hjalp dem å følge med, og de stilte spørsmål underveis for å klargjøre deler av historien.

### 3. Studer og etterlev evangeliet hver dag.

Læring krever innsats. Vi må anstrenge oss for å forstå (se Mosiah 12:27). Eldste M. Russell Ballard i De tolv apostlers quorum rådet oss til å “sette av tid og sted for å studere Skriftene daglig, selv om det er bare i noen få minutter” (“When Shall These Things Be?” *Ensign*, des. 1996, 60). Når vi studerer regelmessig, blir det lettere å lære. For eksempel oppdaget jeg at når jeg faktisk leste Jesaja-kapitlene i Mormons bok (istedenfor å hoppe over dem), begynte de å bety noe for meg.

Når det gjelder å lære evangeliet, er det ikke nok å vite noe intellektuelt. Vi må også praktisere det vi lærer. Når vi handler ifølge sannheten, bekrefter Den hellige ånd den for oss, og vårt vitnesbyrd vokser. Når vi etterlever denne

sannheten konsekvent, begynner vi å forandre oss. Vi blir omvendt til Jesus Kristus.

### 4. Del det du lærer med andre.

Å fortelle andre om et prinsipp i evangeliet med egne ord hjelper oss å huske dette prinsippet og å føle Ånden, noe som styrker vårt vitnesbyrd. En fin anledning til å dele er ofte på familiens hjemmeaften. Du kan også dele når du snakker med venner på skolen eller med familiemedlemmer under middagen.

Når vi følger disse fire enkle trinnene og flittig søker å kjenne Frelseren, er vi lovet at “Guds mysterier skal foldes ut for [oss] ved Den Hellige Ånds kraft” (1 Nephi 10:19). ■  
*Artikkelforfatteren bor i Utah, USA.*



#### FIRE TING VI TRENGER

“Vi trenger ikke avanserte studiehjelpemidler, og vi skulle ikke i alt for stor grad sette vår lit til andres åndelige kunnskap. Vi trenger ganske enkelt et oppriktig ønske om å lære, Den hellige ånds veiledning, Skriftene og et aktivt og søkende sinn.”

Eldste David A. Bednar i De tolv apostlers quorum, “Et reservoar av levende vann” (Kirkens skoleverks temakveld for unge voksne, 4. feb. 2007), 3, si.lds.org.

## “Noen sier at jeg trenger å ha venner som ikke deler mine normer, for å styrke mine. Er dette sant?”

**T**il syvende og sist styrker du dine normer ved å lære og etterleve Jesu Kristi evangelium, og venner kan hjelpe eller hindre deg i å gjøre det. Venner har stor innflytelse på deg – fra måten du tenker, snakker og handler på til den personen du blir. *Til styrke for ungdom* anbefaler: “Velg venner med de samme normer som du har, så dere kan styrke og oppmuntre hverandre til å etterleve høye normer” ([2011], 16). Slike venner kan hjelpe deg å etterleve Jesu Kristi evangelium, holde dine normer og bli et bedre menneske.

Men ikke alle de du omgås, har samme normer som deg eller er medlem av Kirken. Det er viktig å være vennlig mot alle, og å behandle dem slik Frelseren ville behandle dem – med kjærlighet og godhet. Hvis du fortsetter å etterleve dine normer, kan du være “et forbilde for de troende i tale, i ferd, i kjærlighet, i tro, i renhet” (1 Timoteus 4:12). Ved ditt eksempel vil de se hvordan du blir velsignet ved å etterleve høye normer, og du kan oppmuntre dem til å gjøre det samme.

Søk veiledning fra Den hellige ånd – og ha mot til å følge hans tilskyndelser – når du velger venner og prøver å styrke dine normer.



### Sanne venner

Det første året på ungdomsskolen var jeg nervøs for at jeg ikke ville klare å finne

venner som ville respekterte mine normer. Etter kort tid ble jeg gode venner med en klassekamerat, og jeg fortalte ham at jeg var mormon. Han spurte meg om det, så jeg ga ham et *Til styrke for ungdom*-hefte. Fra den dagen av sluttet han å banne foran meg. Hvis vennene dine er sanne venner, vil de respektere dine beslutninger og hjelpe deg å opprettholde dine normer.

Candela M., 13 år, Buenos Aires, Argentina



### Følg profetenes råd

Noen ganger er det vanskelig å motstå fristelsen hvis vi er sammen med venner

som gjør dårlige valg eller prøver å få oss til å gjøre dårlige valg. Profetene har fortalt oss i *Til styrke for ungdom* at venner “vil i påvirke dine tanker og handlinger, og også være med på å bestemme hvem du skal bli” ([2011], 16). Jeg tror vi bør ha venner som er villige til å respektere våre normer og til og med vise interesse for at vi holder våre normer.

Calvin W., 16 år, Arizona, USA

### Husk dine normer

Venner som ikke deler dine normer, kan faktisk svekke og rive ned normene dine. Da jeg begynte på den

nye skolen min, prøvde jeg å passe inn ved å si noe av det samme som folk rundt meg pleide å si. Jeg glemte nesten noen av normene mine mens jeg prøvde å være som alle andre. Jeg vet nå at for å bygge opp normene dine, trenger du venner som støtter og deler normene dine. Jeg er takknemlig for at jeg til slutt fant slike venner, fordi de minner meg om normene mine.

Logan J., 15 år, Utah, USA



### Ha høye normer

Venner med andre normer, vil ikke nødvendigvis styrke dine, men ved å være deres venn, kan du gi dem et godt eksempel til etterfølgelse. Når du har venner som deler din tro, kan det oppmuntre deg til å holde høye normer og hjelpe deg å forsvare det som er rett.

Warren S., 14 år, Oregon, USA



### Gode venner er en velsignelse

Hvis vennene dine ikke deler dine normer, kan det være vanskeligere å styrke dine egne. Å lese *Til styrke for ungdom* har alltid hjulpet meg å velge gode venner som respekterer meg. Nå er jeg klar til å reise på misjon, og jeg vet at det å være sammen med andre med samme normer som meg, har hjulpet meg å forbli trofast i evangeliet.

Nair M., 19 år, Buenos Aires, Argentina



### Hold fast i jernstangen

Å ha venner med gode normer er akkurat det du ønsker. Du ønsker å omgi deg med venner som vil hjelpe deg å holde budene og motivere deg til å leve rettferdig. Hold et sterkt grep om jernstangen som leder til livets tre, og ikke i den store og rommelige bygningen. Å omgi deg med urettferdighet vil føre til fristelser. Ha gode venner som vil påvirke deg til å etterleve evangeliet.

Annie P., 13 år, Utah, USA



### Be om å finne venner

Da min familie og jeg flyttet til en ny delstat, ba jeg hele tiden om å finne venner som jeg kunne snakke med om evangeliet. Mens jeg ba, følte jeg meg trøstet, og noen måneder senere fant jeg noen fantastiske venner. Jeg kan regne med deres støtte,



### GODE VENNERS INNFLYTELSE

“Alle trenger gode venner. Din vennekrets vil i stor grad påvirke din tenkemåte og oppførsel, på samme måte som du vil påvirke dine venner. Når du har de samme normer som dine venner, kan dere styrke og oppmuntre hverandre. Behandle alle med vennlighet og verdighet. Mange ikke-medlemmer har kommet inn i Kirken gjennom venner som har tatt dem med på Kirkens aktiviteter.”

President Thomas S. Monson, “At du må kunne røre ved himmelen,” *Lys over Norge*, jan. 1991, 43.

og de har hjulpet meg å utvikle enda større kjærlighet til evangeliet. Jeg vet at venner er viktige, og de kan gjøre det lettere for oss å etterleve evangeliet.

Sarah P., 16 år, Rio de Janeiro, Brasil

## KOMMENDE SPØRSMÅL

“I tillegg til bønn og skriftstudium, hva er den beste måten å styrke mitt vitnesbyrd på?”

Send ditt svar og, hvis ønskelig, et høyopløselig bilde innen 1. november 2016, på [liahona.lds.org](mailto:liahona.lds.org) eller pr. e-post til [liahona@ldschurch.org](mailto:liahona@ldschurch.org).

Ta med følgende informasjon: (1) fullt navn, (2) fødselsdato, (3) menighet eller gren, (4) stav eller distrikt, (5) din skriftlige tillatelse og, hvis du er under 18 år, dine foreldres skriftlige tillatelse (e-post er i orden) til å trykke ditt svar og foto.

Svar kan bli redigert på grunn av lengde eller klarhet.

Av Julia Ventura  
Basert på en sann historie

“Jeg bor i en familie, den beste som jeg vet.” (Barnas sangbok, 98).

“La oss ta utstyret. På tide med en fisketur!” sa pappa.

Hayden gliste da han så seg rundt. Alt var lyst og fullt av liv. De hadde hele innsjøen for seg selv!

Hayden gikk etter pappa bak bilen og løftet den store kassen med fiskeutstyr ut av bagasjerommet. Den var tung, men det var helt greit for ham. Han ville ha båret en som var dobbelt så tung, om det betydde at han fikk fiske sammen med pappa.

Fiskestengene skranglet sammen da pappa trakk dem ut. “Dan har visst sovnet,” sa han. “Vil du vekke ham?”

Hayden holdt tilbake et sukk. “Ja visst.”

Han hadde nesten glemt at lillebroren, Dan, også var med. Dan løp alltid rundt og snakket høyt. Han kom til å skremme bort all fisken!

Han så inn gjennom det åpne vinduet. “Dan, på tide å våkne.”

Men Dan sov fortsatt tungt.

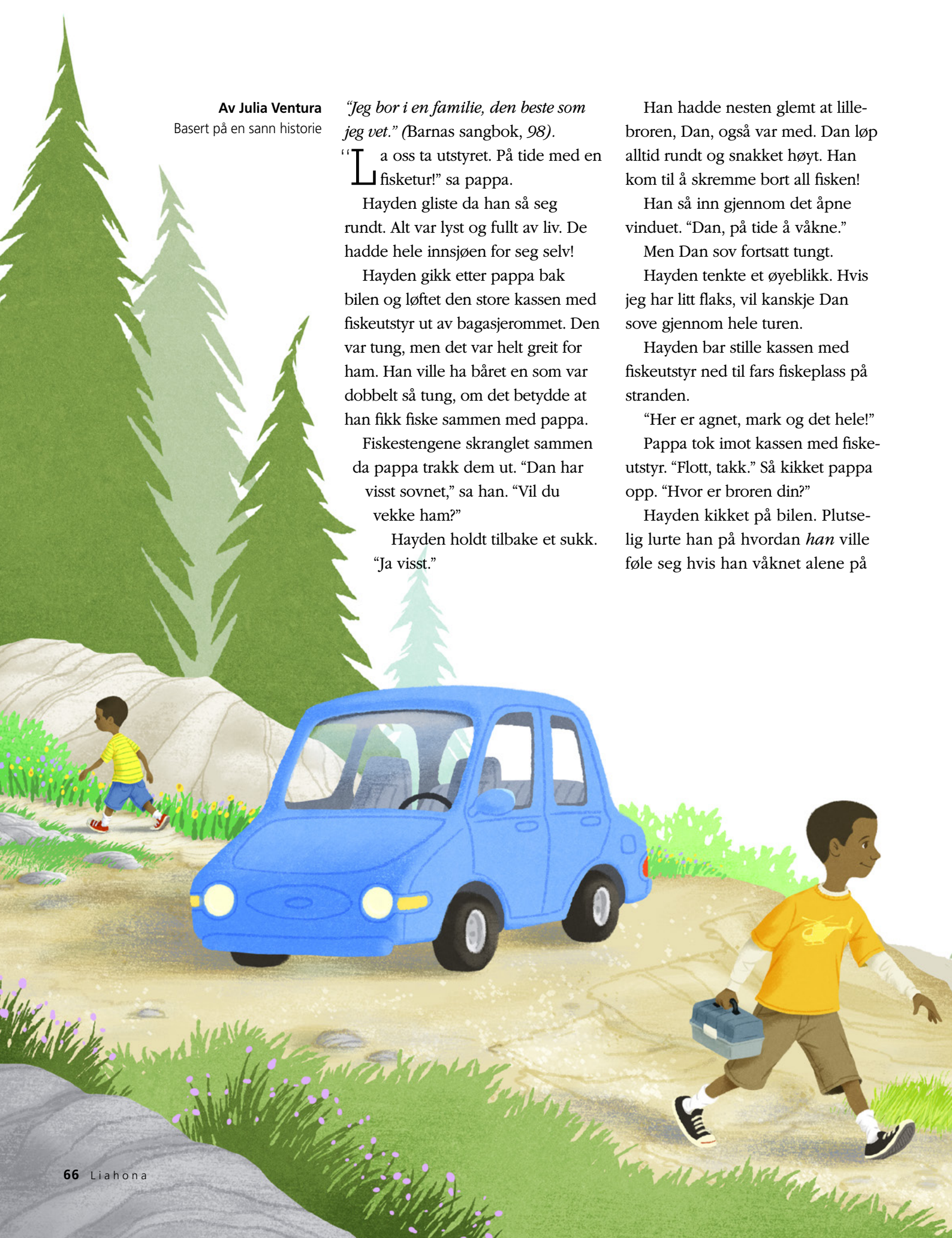
Hayden tenkte et øyeblikk. Hvis jeg har litt flaks, vil kanskje Dan sove gjennom hele turen.

Hayden bar stille kassen med fiskeutstyr ned til fars fiskeplass på stranden.

“Her er agnet, mark og det hele!”

Pappa tok imot kassen med fiskeutstyr. “Flott, takk.” Så kikket pappa opp. “Hvor er broren din?”

Hayden kikket på bilen. Plutselig lurte han på hvordan *han* ville føle seg hvis han våknet alene på



et nytt sted. Ikke bra, kom Hayden frem til. Faktisk ville han sannsynligvis være ganske redd. Og Dan var bare fem.

“Bare et øyeblikk, pappa. Jeg kommer straks tilbake.” Men da han kikket inn i bilen, var Dan borte!

Hayden kunne ikke høre de sumvende insektene lenger. Det virket som om alt ble stille.

“Dan er ikke her!” ropte Hayden.

Pappa kom løpende, og sjekket raskt bilen.

“Han leter sikkert bare etter oss,” sa pappa. “Det har bare gått et minutt. Han kan ikke være langt unna.”

Hayden prøvde å være rolig, men magen slo kollbøtte. “Kan jeg holde en bønn?”

“Det syns jeg er en veldig god idé.”

Hayden takket vår himmelske Fader for sin lillebror, og ba om at de måtte finne Dan med en gang, slik at han ikke trengte å være redd.

Da Hayden avsluttet, hadde han ikke lenger den stramme følelsen i hjertet.

Pappa la en hånd på Haydens skulder. “Hva om du var Dan? Hvor ville du ha gått?”

Hayden la merke til at døren på den andre siden av bilen var åpen. Dan hadde trolig ikke sett dem nede på stranden. Hayden pekte på en sti i nærheten. “Jeg ville nok ha begynt å gå den veien,” sa han.

De skyndte seg langs stien.

Hvert sekund følte seg langsomt og

tungt. Mens han gikk, fortsatte Hayden å be i sitt hjerte. Etter noen skritt kom de rundt en sving på stien, og så Dan lenger fremme.

“Dan!” ropte Hayden.

Dan snudde seg og smilte. “Hei, hvor ble dere av?”

Tiden begynte å gå fortere igjen. Hayden løp til Dan og klemte ham tett inntil seg.

“Jeg er så glad vi fant deg,” sa Hayden. Han holdt en rask takkebønn inni seg.

Dan bare gliste. “Hvor er fisken?”

“Kom, jeg skal vise deg,” sa Hayden. Føttene hans kriblet etter å løpe til innsjøen. “La oss se hvem som får den første fisken. Jeg skal hjelpe deg å sette agn på kroken.” ■

*Artikkelforfatteren bor i Georgia, USA.*

# På fisketur

*Hayden gledet seg sånn til å dra på fisketur! Om bare ikke Dan også hadde blitt med ...*





Av eldste  
Gary E. Stevenson  
i De tolv apostlers  
quorum

# Hvordan kan jeg bidra til å gjøre hjemmet mitt til et fredelig sted?



Vi kan gjøre hjemmet vårt til et fredelig, helligt sted akkurat som templet.



Hjelp til med å holde hjemmet rent og ryddig.



Heng et bilde av Jesus eller av templet i hjemmet ditt.



Ha Skriftene i rom der familien kan studere og lære sammen.

# VÅR SIDE



Av Allen E., 10 år (da han tegnet dette),  
San Salvador, El Salvador

*Det var fantastisk å dra til templet sammen med familien min. Det er en lang reise fra byen min til templet – nesten 14 timer. Vi tilbragte en uke i nærheten av templet. Jeg gleder meg til jeg fyller 12, og kan utføre dåp for mine forfedre. En av mine favorittsanger er "Jeg ser vår Herres tempel". Jeg ønsker å gifte meg i templet og få en evig familie. Jeg vet at templet er Herrens hus.*

Júlia Q., 11 år (da bildet ble tatt), Goiás, Brasil



## VI ELSKER Å SE TEMPLET

*Mens jeg tegnet dette, tenkte jeg på at hvis jeg følger budene, vil jeg kunne komme inn i templet en dag, akkurat som mine foreldre, og bli beseget og få min egen evige familie. Jeg elsker min familie og vår himmelske Fader.*

Manolita G., 8 år (da hun tegnet dette),  
Chimaltenango, Guatemala



*Min yngre søster og jeg liker å dra til templet i Merida i Yucatan, Mexico hver gang menigheten vår har tempel-uke. Vi tilbringer tid i parken, og vi leker med andre barn som kommer til templet. Jeg forbereder meg til å komme inn i templet en dag.*

Martha S., 6 år (da hun tegnet dette), Yucatán, Mexico

## Hei, venner!

Jeg heter Story. Jeg bodde i Turkmenistan. Det er et land i Sentral-Asia. Jeg liker å lese, tegne og sy. Jeg liker å se på stjernene sammen med pappa. Min familie og jeg var de eneste medlemmene av Kirken i HELE landet!

# En historie om Story

Av Jill Hacking  
Kirkens tidsskrifter

### JEG BA FOR MISSY

*En dag etter et kraftig uvær var min venns katt Missy borte. Vi lette overalt, men vi kunne ikke finne henne. Jeg sa at vi kunne be. Vennene mine visste ikke hvordan, så jeg viste dem. Vi knelte ned, og vi holdt alle vår egen bønn. Så reiste vi oss og begynte å lete igjen. En jente kom løpende til oss og sa at hun hadde funnet Missy! Jeg var glad for at jeg hadde delt noe av evangeliet med vennene mine.*







### VI KAN LÆRE AV HVERANDRE

*Min søster Sariah og jeg gikk på en skole med barn fra mange land. Vi elsket å lære av hverandre og ha det gøy.*

### KUNSTHÅNDVERK OG MORO

*Sariah og jeg inviterte vennene våre hjem for å leke. Vi malte, laget kunsthåndverk og hadde piknik. Ved juletider hadde vi en forestilling med våre venner i nabolaget.*



### SEND OSS DITT FOTAVTRYKK

Hvordan kan du følge Jesus ved å stå rakrygget? Tegn rundt foten din, og send oss din historie og et bilde av deg, sammen med dine foreldres tillatelse. Send det på Internett til [liahona.lds.org](http://liahona.lds.org) (klikk på "Submit an Article"), eller via e-post til [liahona@ldschurch.org](mailto:liahona@ldschurch.org).



### KIRKEN HJEMME

*Fordi vi var de eneste medlemmene av Kirken, hadde vi kirken hjemme. Vi hadde nadverdsmøte, sangstund, samlingsstund og Primær-leksjoner. Jeg spilte piano under sangstunden.*





Av eldste  
Jairo Mazzagardi  
i De sytti

# Lærdommer fra mor



ILLUSTRATION: MATT SMITH

## SPØR EN MOR ELLER FAR!

Hva liker du best ved å være mor eller far?

Hva er det vanskeligste?

Hva gjør deg lykkelig?

Hva er det viktigste du gjør hver dag?

Hvordan hjelper evangeliet deg å bli en bedre mor eller far?

Hva er det siste du gjør hver dag?

Hvilke andre spørsmål kan du stille?

Vær din mor eller fars hjelpsomme skygge for en dag! Skriv eller tegn i dagboken din om hva du har lært. Takk foreldrene dine for alt de gjør.

Når vi fikk litt penger i min oppvekst, pleide mor å ta de aller beste sedlene – de som var minst krøllete eller skitne – og gi dem til presten i kirken vi gikk i. Dette gjorde hun hele sitt liv. Hun sa: “Disse tilhører Gud.” Jeg har husket disse ordene siden. Da jeg ble døpt inn i Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige som voksen, var det ikke vanskelig for meg å betale tiende, fordi mor hadde lært meg å adlyde denne loven.

Mor lærte meg også å være ærlig, selv om det innebar å gjøre vanskelige ting. Naboen vår dyrket alle typer frukt og grønnsaker. Noen ganger vokste frukten hans over på vår side av gjerdet. En gang plukket jeg noe av denne frukten og tok den med til mor. Hun så på meg og sa: “Den tilhører ikke oss.” Jeg kunne ikke tro det. Jeg sa: “Hva mener du? Den er på vår side av gjerdet!”



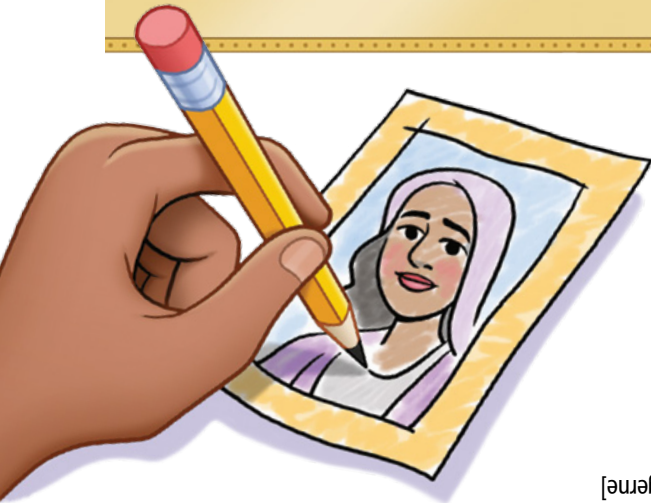
Igjen sa hun: “Den tilhører ikke oss.” Så tok hun hånden min, og vi gikk hjem til naboen. Vi ba om tilgivelse for å ha tatt frukten hans. Mor sa at hvis vi ønsket noe, måtte vi skaffe det på ærlig vis.

Kanskje foreldrene dine ikke er medlem av Kirken, eller du ikke alltid er enig med valgene deres. Du

kan likevel lære sanne prinsipper av dem, for eksempel ærlighet, ansvar, selvhjelpenhet og hardt arbeid. Disse prinsippene vil være til stor velsignelse i livet ditt. ■

# Kvinnelige helter i Mormons bok

Det er mange kvinner i Mormons bok som er gode eksempler for oss. Her er tre helte kort som du kan legge til i samlingen din! Vi vet ikke alle navnene deres, men vi kan likevel lære av deres eksempel. Hvordan kan du være som disse kvinnene i Mormons bok?



Kan du finne disse andre kvinnene i Skriftene? Lag dine egne helte kort for dem og send oss et bilde!

- 1 Nephi 7:19. Disse kvinnene viste mot ved å forsvare Nephi. Hvem var de?
- 2 Nephi 5:6. Disse kvinnene trodde på Gud og fulgte Nephi ut i villmarken. Hvem var de?
- Alma 56:47-48. Disse kvinnene underviste sine barn om Gud. Hvem var de?

[Svar: Ismaels datter og hustru, Nephis søstre, mødre til de unge krigerne]



Klipp, brett og ta vare på disse utfordringskortene!

## Jeg kan få et vitnesbyrd!

Sariah fikk et vitnesbyrd om at hennes mann Lehi var en Guds profet. Du kan være som Sariah ved å få ditt eget vitnesbyrd og dele det med andre!

- Les 1 Nephi 5:7-8.
- Skriv ditt vitnesbyrd ned eller del det med en venn eller et familiemedlem.
- Jeg utfordrer meg selv til å ...

---

**SARIAH**



**DRONNINGEN**

## Jeg kan tro!

Lamonis hustru hadde tro på at Ammon var en Guds profet. Du kan være som Lamonis hustru ved å ha tro på vår profet og våre apostler i dag!

- Les Alma 19:2-5, 8-10.
- Se en konferansetale av president Monson. Tror du at han er en Guds profet?
- Jeg utfordrer meg selv til å ...

---



**TJENESTEKVINNEN**

## Jeg kan si ifra!

Morianton var en ugudelig mann. Han slo en av sine tjenere, og hun bestemte seg for å fortelle kaptein Moroni om det Morianton gjorde. Du kan være som tjenestekvinnen ved å si ifra når noe ikke er riktig!

- Les Alma 50:30-31.
- Hvis noen mobber deg, eller hvis du ser at noen blir ertet, kan du si det til en voksen du stoler på.
- Jeg utfordrer meg selv til å ...

---

# Reisen til det lovede land



Jared og hans bror bodde i en dal sammen med sine familier og venner. Jesus Kristus besøkte Jared bror. Han ba ham om å bygge båter som kunne frakte folket hans over havet til det lovede land.



Folket bygget båter uten vinduer. Jareds bror var bekymret for hvordan de skulle få puste og se. Jesus sa at de skulle lage hull i båtene for å få luft.

Men hva med lys? Jareds bror laget 16 gjennomsiktige steiner. Han ba Jesus om å berøre dem med fingeren sin for å få dem til å skinne.



Jareds bror så Jesus berøre hver stein med fingeren sin. Steinene skinte klart. Fordi han hadde så stor tro, så Jareds bror Jesus Kristus!



Gud sendte sterk vind som blåste båtene over havet. Da de kom frem til det lovede land, ba Jaredittene for å takke Gud for at han hadde beskyttet dem.

Vi kan være som Jareds bror når vi stoler på Gud og tror på Jesus Kristus. ■

*Fra Ether 2-3; 6*



# Musikk gjør meg glad





Av president  
Gordon B. Hinckley  
(1910-2008)

## DEN GUD- DOMMELIGE GENISTREK VED HERRENS KIRKE

*Gud vever sin billedvev i henhold til sin egen storslåtte plan.*

Den guddommelige genistreken ved organiseringen av dette arbeidet og de som kalles til lederstillinger, er tydelig. Generalautoritetene er alle enkeltindivider, hver med sin egen personlighet. Hver bringer til sitt ansvar et bredt spekter av erfaring og bakgrunn. Når saker kommer opp til diskusjon i Kirkens ledende råd, er hver enkelt fri til å uttrykke sitt syn. Når man iakttar denne interessante prosessen i virksomhet, er det spennende å være vitne til at Den hellige ånds kraft påvirker disse mennene. Innledende meningsforskjeller – aldri skarpe, men likevel merkbare – bløt-gjøres og smelter inn i et uttrykk for enighet. “Mitt hus er et ordens hus,” sa Herren (se L&P 132:8). Når jeg ser denne prosessen virke, opplever jeg en konstant fornyelse av troen ...

Noen uttrykker bekymring for at Kirkens president trolig alltid vil være



en ganske gammel mann, og mitt svar er: “For en velsignelse!” Arbeidet i denne evangelieutdeling ble først iverksatt av profeten Joseph Smith. Han var den gangen ung og energisk, og var ikke fastlåst i samtidens tradisjoner. Han hadde et ungdommelig sinn som Herren kunne forme som fersk og fuktig leire da han innledet sitt arbeid.

Josephs etterfølger var relativt ung da han fikk det fryktinngytende ansvaret for å lede et helt folk gjennom ødemarken for å bosette et nytt land.

Men det grunnleggende i vår lære er nå godt forankret, og vi er veletablert som et folk, i hvert fall inntil

Herren befaler nok en flytting. Vi trenger ikke nyskapning. Vi trenger hengivenhet og tilslutning til guddommelig uttalte prinsipper. Vi trenger lojalitet til vår leder, som Gud har utpekt. Han er vår profet, vår seer og åpenbarer. Vi vil aldri stå uten en profet hvis vi vil leve verdig til en. Han trenger ikke å være ungdommelig. Han har og vil fortsette å ha yngre menn til å reise over hele verden i Kirkens tjeneste. Han er den presiderende høyprest, innehaver av alle Det hellige prestedømmes nøkler og den røst som bringer åpenbaring fra Gud til hans folk.

Et gammelt ordtak lyder: “Ungdom for handling. Alder for visdom.”

For meg er det enormt betryggende å vite at vi i all overskuelig fremtid vil ha en president som har blitt disiplinert og skolert, utprøvd og satt på prøve, hvis troskap til arbeidet og hvis integritet i saken har blitt herdet i tjenestegjerningens smie, hvis tro har modnet og hvis nærhet til Gud har blitt dyrket gjennom mange år ...

Vi trenger ikke frykte fremtiden hvis vi holder fast ved åpenbarte prinsipper. ■

*Fra “He Slumbers Not, nor Sleeps,” Ensign, mai 1983, 5-8. Tegnssetting og bruk av store bokstaver er modernisert.*

# INNSIKT



## Hvor kan jeg finne mot til å fortsette?

“Dere kan føle at livet deres ligger i ruiner. Dere har kanskje syndet. Dere er kanskje redde, sinte, sørgende eller forpint av tvil. Men akkurat som den gode hyrde finner sine bortkomne får, hvis dere bare vil oppløfte deres hjerte til verdens Frelser, vil han finne dere. Han vil redde dere. Han vil løfte dere opp og legge dere på sine skuldre. Han vil bære dere hjem.”

**President Dieter F. Uchtdorf**, annenrådgiver i Det første presidentskap, “Han vil løfte deg på sine skuldre og bære deg hjem,” *Liahona*, mai 2016, 101.

# Også i dette nummeret

## FOR UNGE VOKSNE

### Vær tusenårsgenerasjonen verdig

Å være en sann tusenårsungdom handler om mer enn din alder – det handler om å bidra til å forberede verden for Jesu Kristi annet komme.

s. 46



## FOR UNGDOM



### KRAFT TIL Å HOLDE UT

s. 58

Midt i den vanskeligste prøvelsen i mitt liv hjalp noen enkle ting meg å holde meg nær til Gud istedenfor å skyve ham bort og bli bitter.

## FOR BARN

### Lærdommer fra mor

s. 72

Still din mor og far disse spørsmålene for å finne ut hva de liker ved å være foreldre!

