

JESU KRISTI KIRKE AV SISTE DAGERS HELLIGE • OKTOBER 2019

# Liahona



**Barns møte med  
pornografi – hvordan  
kjærlighet kan være til  
hjelp, side 36**

Klarhet gjennom  
evangeliets linser, side 12

5 måter Jesus beskyttet  
barn på, side 18

Feiring av 100 år med  
tempelets velsignelser i  
Stillehavsområdet, side 28



KIRKEN  
ER  
HER

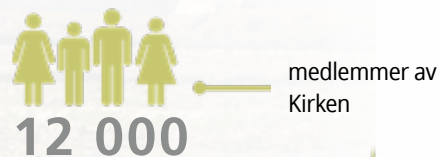
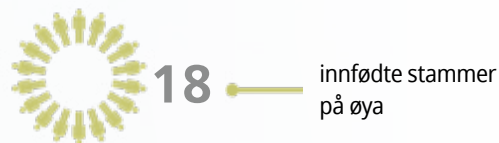
# Antananarivo på **Madagask**





# ar

Her er noen fakta om Madagaskar og Kirken der:



**1986** Det første medlemmet fra Madagaskar ble døpt i Bordeaux i Frankrike

**1990** Fem ble døpt og bekreftet

**1998** Den første misjonen ble organisert

**2000** Den første staven ble organisert



FOTO: GETTY IMAGES

# Jesus elsker våre barn

Jeg bruker mye tid på å tenke på barn. Jeg er så glad i barna i min familie- og vennekrets. I tillegg innebærer mitt arbeide med Kirkens tidsskrifter å lage og redigere sider for barn over hele verden. Men for et par år siden gikk det opp for meg at jeg aldri hadde studert hva Skriftene underviser om barn. Jeg bestemte meg for å lese Det nye testamente og Mormons bok og legge nøye merke til hva jeg kunne lære om denne konkrete gruppen.

Det var en livsendrende øvelse! Blant de mange sannhetene jeg oppdaget, var den mest verdifulle en økt forståelse av hvor mye omsorg Jesus har for barn. Han betjente barn som en konkret gruppe, adskilt fra andre, om og om igjen. Hvordan kan vi følge hans eksempel?

Min artikkel på side 18 deler noen av de lærdommer jeg fikk fra dette skriftstudiet, kombinert med ideer og forslag fra flere eksperter på feltet forebygging av mishandling.

Barn er svært dyrebare. Jeg håper vi kan arbeide sammen for å beskytte og styrke dem, og behandle dem slik Jesus ville ha gjort!

Kjærlig hilsen

Marissa Widdison



**Velsignelser ved å ha et evangelieperspektiv**  
eldste Gary E. Stevensen

12



**Laie Hawaii tempel: Et århundre med innsamling**  
Clinton D. og Angela R. Christensen

28



**Å være eller å ha vært: Det er spørsmålet**  
eldste Joni L. Koch

24



**Angående pornografi: Beskytte, respondere og helbrede**  
Joy D. Jones

36





# Innhold

## 5 Beskytt barn mot pornografi 🕒

## 6 Eksempler på tro

Wilson Di Paula – San José, Uruguay 🕒

Da Wilson ble utsatt for en motorsykkellulykke som førte til at han ble lam, og hans hustru døde like etterpå, visste han ikke hva han skulle gjøre. Men evangeliet ga svarene.

## 8 Prinsipper for omsorgstjeneste

Går du glipp av denne sentrale delen av omsorgstjenesten?

Vi skulle ikke bare "gråt[e] med de gråtende" men også "gled[e oss] med de glade". Her er fire måter du kan gjøre det på.

## 12 Velsignelser ved å ha et evangelieperspektiv

Av *eldste Gary E. Stevenson*

Når vi bevarer en åndelig balanse, vil vi ha et bedre evangelieperspektiv.

## 18 Beskytt barna

Av *Marissa Widdison*

Jesus Kristus elsket og beskyttet barn. Hvordan kan du følge hans eksempel?

## 24 Å være eller å ha vært: Det er spørsmålet

Av *eldste Joni L. Koch*

Det er lett å dømme andre, men vi må være forsiktige slik at vi dømmer rettferdig og ser andre slik Gud ser dem.

## 28 Laie Hawaii tempel: Et århundre med innsamling

Av *Clinton D. og Angela R. Christensen*

I hundre år har tempelet på Hawaii gitt de hellige i hele Stillehavsområdet muligheten til å motta tempelvelsignelser.

## 32 Sagt av siste-dagers-hellige 🕒

To søstre blir veiledet til å yte tjeneste, misjonærenes budskap utgjorde en forskjell, en biskop avgjør hva han skal gjøre med sin bonus, et brev bidrar til å reparere et skadet forhold.

## 36 Angående pornografi: Beskytte, respondere og helbrede

Av *Joy D. Jones*

Barn blir påvirket av og eksponert for pornografi, men din kjærlighet kan hjelpe dem å unngå og overvinne dens skadelige innflytelse.

🕒 Kjapp lesning



På omslagssiden  
Foto: Getty Images.

# Deler

## Unge voksne

### 42

Denne måneden tar vi opp **hva du kan gjøre** hvis du **går på stevnemøter med noen som strever med pornografi** og deler **historier om håp** fra andre som har stått overfor pornografi i sine kjæresteforhold.



## Ungdom

### 50

Hva det betyr å være **en sann venn**, hvordan en ungdom **deler evangeliet** og å minnes Kirkens hovedhjørnesten.



## Barn

### Vennen

Finn ut **hvordan du kan elske andre** slik Jesus gjør. En bønn hjelper Prodi når han er redd. Florence blir sykepleier. Du kan **forberede deg til tempelet**.





## UTVALGTE ARTIKLER SOM BARE FINNES DIGITALT



### Jeg hadde kjempet for å overvinne pornografi. Hvorfor gjorde ikke han det?

*Navn ønskes ikke oppgitt*

En ung voksen fra Guatemala deler sin erfaring med å stole på Herren når hun skulle ta en vanskelig avgjørelse.



### Hvordan jeg lærte å reagere når noen innrømmer at de strever med pornografi

*Navn ønskes ikke oppgitt*

Det å få vite at en person bruker pornografi, kan føre til alle slags følelser, men denne unge voksne stolte på Frelseren for å finne ut hvordan hun skulle reagere med kjærlighet.



### Hvordan jeg gikk videre etter at jeg fikk vite at min forlovede brukte pornografi

*Navn ønskes ikke oppgitt*

En ung voksen på Tahiti deler sin innsikt om hvordan pornografi påvirket hennes forhold.

#### OKTOBER 2019, ÅRGANG 83, NR. 10 LIAHONA 18610 170

Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Helliges internasjonale tidsskrift

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

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

**Redaktør:** Randy D. Funk

**Veiledere:** Becky Craven, Cristina B. Franco, Sharon Eubank, Walter F. González, Larry S. Kacher, Adrián Ochoa, Vern P. Stanfill

**Administrerende direktør:** Richard I. Heaton

**Direktør for Kirkens tidsskrifter:** Allan R. Loyborg

**Økonomiansvarlig:** Garff Cannon

**Redaksjonssjef:** Adam C. Olson

**Assisterende redaksjonssjef:** Ryan Carr

**Produksjonsassistent:** Camila Castrillón

**Tekst og redigering:** David Dickson,

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

**Kunstnerisk ansvarlig:** J. Scott Knudsen

**Bilredaktør:** Tadd R. Peterson

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

**Koordinator for opphavsrett:** Collette Nebeker Aune

**Produksjonssjef:** Jane Ann Peters

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

**Forhåndstrykk:** Joshua Dennis, Ammon Harris

**Trykkerisjef:** Steven T. Lewis

**Distribusjonssjef:** Nelson Gonzalez

**Oversettelse:** Kirkens

oversettelseskontor

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

**Abonnementsinformasjon:** For abonnemnt eller adresseforandring vennligst kontakt kundservice Telefon: +46 (0) 8500 655 20

E-post: rcstockholm@ldschurch.org

Internett: store.lds.org

Abonnementspris pr. år: NOK 87

(inkl. mva. og porto)

Send manuskripter og spørsmål til *Liahona*, Rm. 2420, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0024, USA;

e-post til: liahona@ldschurch.org; eller

på internett: liahona.lds.org.

**Liahonas lokalredaksjon:**

Redaksjonens adresse:

Joanna Bjerga

Haraldskroken 31

4041 Hafstrøyd

Tlf.: 41021116

E-post: jobobjerga@gmail.com

Nyhetsredaktør: Joanna Bjerga

*Liahona* (en betegnelse fra Mormons bok som betyr "kompass" eller "veiviser")

utgis på albansk, armensk, bislama, bulgarsk, kambodsjansk, cebuano,

kinesisk, kinesisk (forenklet), kroatisks, tsjekkisk, dansk, engelsk, estisk, filjiansk, finsk, fransk, tysk, gresk, ungarsk, islandsk, indonesisk, italiensk, japansk, kiribati, koreansk, latvisk, litauisk, gassisk, marshallisk, mongolsk, nederlandsk, norsk, polsk, portugisisk, rumensk, russisk, samoansk, slovensk, spansk, swahili, svensk, tagalog, tahitisk, thai, tongansk, ukrainsk, urdu og vietnamesisk. (Antall utgivelser varierer for de forskjellige språkområder.)

© 2019 by Intellectual Reserve, Inc.

All rights reserved. Trykt i USA.

**Informasjon om opphavsrett:**

Med mindre annet er angitt, kan enkeltpersoner kopiere materiale fra *Liahona* til eget personlig, ikke-kommersielt bruk (herunder kall i Kirken). Denne rettighet kan til enhver tid tilbakekalles. Visuelt materiale må ikke kopieres hvis det er angitt restriksjoner i teksten under illustrasjonen. Spørsmål om opphavsrett rettes til Intellectual Property Office, 50 E. North Temple St., FL 13, Salt Lake City, UT 84150, USA; e-post: cor-intellectualproperty@ldschurch.org.

**For Readers in the United States and**

**Canada:** October 2019 Vol. 83 No. 10.

LIAHONA (USPS 311-480) Norwegian

(ISSN 1522-9238) is published monthly

by The Church of Jesus Christ of

Latter-day Saints, 50 E. North Temple

St., Salt Lake City, UT 84150. USA

subscription price is \$10.00 per year;

Canada, \$12.00 plus applicable taxes.

Periodicals Postage Paid at Salt Lake

City, Utah. Sixty days' notice required

for change of address. Include address

label from a recent issue; old and new

address must be included. Send USA

and Canadian subscriptions to Salt Lake

Distribution Center at address below.

Subscription help line: 1-800-537-5971.

Credit card orders (American Express,

Discover, MasterCard, Visa) may be

taken by phone or at store.lds.org.

(Canada Post Information: Publication

Agreement #40017431)

POSTMASTER: Send all UAA to CFS

(see DMN 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.





## BESKYTT BARN MOT PORNOGRAFI

**S**øster Joy D. Jones, Primærs generalpresident, uttaler at kjærlighet er det største våpen mot pornografi: "Som det populære slagordet sier: 'Porno dreper kjærlighet', men la oss også huske at kjærlighet dreper porno." Her er tre måter uttrykt kjærlighet beskytter barn mot pornografiens innflytelse på.

### BESKYTTELSE:

#### **"Jeg er glad i deg"**

Skap et forhold der dine barn føler seg trygge og elsket.

### RESPONS:

#### **"Jeg er fortsatt glad i deg"**

Snakk med barna dine om pornografi og be dem komme til deg med sine spørsmål.

### HELBREDELSE:

#### **"Jeg vil alltid være glad i deg"**

Forsikre dine barn om at selv om de strever med pornografi, forandres ikke din kjærlighet seg.

*Søster Jones forklarer mer om hvert av disse forslagene i sin artikkel på side 36.*

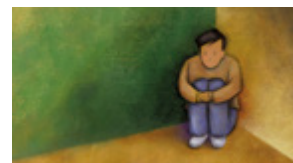


#### **"Vi beskytter våre barn helt til de kan beskytte seg selv."**

Jason S. Carroll, professor i familieliv ved Brigham Young University

### HVA DU KAN GJØRE

- Bli vant til å snakke uanstrengt med dine barn om seksualitet og hvordan du kan beskytte dem mot pornografi.
- Hjelp barna å forstå *hvorfor*.
- Hver smarttelefon, hvert nettbrett og hver datamaskin skulle være sikret, selv de som brukes av tenåringer og voksne.
- La aldri noen være alene i et rom med en medieenhet i bruk.
- Ikke fordøm barn som uttrykker at de strever med pornografi.









## Wilson Di Paula

San José, Uruguay



*En motorsykkelulykke forårsaket at Wilson ble lam. Et år senere gikk hans hustru bort. Som enkemann med to små piker, visste ikke Wilson hva han skulle gjøre. Han visste ikke om det var en hensikt med livet. Wilson kunne ha blitt bitter. I stedet begynte han å søke etter sannhet.*

FOTOGRAF: CODY BELL

Jeg hadde mange spørsmål. Hvorfor skjer vonde ting? Jeg levde mitt liv og prøvde å gjøre det som var rett, min hustru ble tatt fra meg og jeg havnet i rullestol. Så måtte legene operere min datter i hodet for å fjerne en svulst. Jeg begynte å tro at det ikke var noen hensikt med livet.

Jeg visste at jeg måtte finne sannheten. Jeg undersøkte forskjellige religioner og fant Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige. Jeg følte at den var sannheten.

Jeg vet nå at det er en hensikt med å være på jorden. Vi er her som en del av vår himmelske Faders evig plan. Vi har en Frelser som overvant døden og oppsto. Kunnskap om dette gir meg styrke. Nå kjemper jeg for å holde ut og fortsette fremover. Jeg har et formål og jeg vet at når jeg prøver å leve et verdig liv, kan jeg ha en evig familie.

### FINN UT MER

Se mer om Wilsons trosreise, blant annet flere bilder, i Gospel Library eller i den digitale versjonen av denne artikkelen på [ChurchofJesusChrist.org/go/10196](https://ChurchofJesusChrist.org/go/10196).

### HVORDAN SENDE INN TIL "EKSEMPLER PÅ TRO"

På [Iiahona.ChurchofJesusChrist.org](https://Iiahona.ChurchofJesusChrist.org) kan du sende inn en kort beskrivelse og et høyoppløselig bilde av noen hvis tro inspirerer deg.



# Prinsipper for omsorgstjeneste

## Går du glipp av denne *sentrale delen* av omsorgstjenesten?

*Omsorgstjeneste er like mye å "gled[e oss] med de glade" som det er å "gråt[e] med de gråtende" (Romerne 12:15).*

Når vi tenker på omsorgstjeneste, er det lett å tenke på at vi skal hjelpe de trengende. Vi snakker om å stelle hagen for enken, levere mat til de syke eller gi et bidrag til dem som strever. Vi husker Paulus' råd om å "gråt[e] med de gråtende" men fokuserer vi nok på den *første* delen av verset – å "gled[e oss] med de glade"? (Romerne 12:15). Å glede seg med dem vi yter omsorgstjeneste til – enten det betyr å feire det de lykkes med eller hjelpe dem å finne glede i vanskelige tider – er en viktig del av omsorgstjenesten slik Frelserens ville ha gjort den.

Her er tre forslag som kan være til nytte (og ett som bør unngås) når vi prøver å fokusere på det gode Gud gir oss i vårt liv.

### 1. Vær våken

Bonnie H. Cordon, Unge kvinners general-president, hjelper oss å forstå at vi må *se* dem vi







### FORTELL OM DINE ERFARINGER

Send oss dine erfaringer når du har vist omsorg eller har blitt vist omsorg. Gå til [liahona.ChurchofJesusChrist.org](https://liahona.ChurchofJesusChrist.org) og klikk på "Submit an Article or Feedback".

ytter tjeneste til – se ikke bare deres byrder og vanskeligheter men også deres sterke sider, talenter og det de lykkes med. Hun sa at vi må være "en forkjemper og en fortroelig – noen som er klar over deres omstendigheter og som støtter dem i deres håp og ambisjoner."<sup>1</sup>

I lignelsen om sauene og geitene sa Frelseren at de som vil bli funnet ved hans høyre hånd, vil spørre: "Herre, når så vi deg sulten og gav deg mat, eller tørst og gav deg å drikke?

Når så vi deg fremmed og tok imot deg?" (Matteus 25:37–38).

"Brødre og søstre, nøkkelordet er *så*," sa søster Cordon. "De rettferdige så dem i nød fordi de så og la merke til. Vi kan også være oppmerksomme så vi kan hjelpe og trøste, og for å feire og til og med se potensialet i andre."<sup>2</sup>

## 2. Finn grunner til å feire

Feire det de lykkes med, stort eller smått. Det kan være å klare seg gjennom kreftsykdom eller komme seg etter en kjærlighetssorg, finne en ny jobb eller finne en bortkommen sko, overleve en måned etter å ha mistet en av sine kjære eller overlevd en uke uten sukker.

Ring for å gratulere, legg igjen et kort eller gå ut til lunsj. Ved å ta del i våre velsignelser sammen, leve med takknemlighet og feire andres velsignelser og det de lykkes med, kan vi "fryde oss over våre brødres glede" (Alma 30:34).





### FRELSERENS EKSEMPEL

Jesus Kristus frydet seg ofte over andres glede. Han var tilstede ved bryllupet i Kana, der han ikke bare feiret den gledelige begivenheten, men gjorde vann om til vin (se Johannes 2:1–11). Vi kan også gjøre en innsats for å være tilstede ved spesielle begivenheter i livet til dem vi yter omsorgstjeneste til.

Vi ser også at Frelseren fryder seg over andres rettskaffenhet. Da han besøkte nephittene sa han til dem: “Velsignet er dere på grunn av deres tro. Og se, min glede er fullkommen” (3 Nephi 17:20).

### 3. Se Herrens hånd

Noen ganger betyr det å fryde seg sammen med andre å hjelpe dem å se grunner til å fryde seg – uansett hvilke vanskeligheter eller gleder som kommer inn i vårt liv. Den enkle sannhet at vår himmelske Fader er oppmerksom på oss og er klar til å oppløfte oss, kan være en fantastisk kilde til glede.

Du kan hjelpe andre til å se Herrens hånd i deres liv ved å dele hvordan du har sett den i ditt eget liv. Vær sårbar nok til å dele hvordan vår himmelske Fader har hjulpet deg gjennom dine utfordringer. Dette vitnesbyrdet kan hjelpe andre å gjenkjenne og anerkjenne hvordan han har hjulpet dem (se Mosiah 24:14).

### 4. Ikke begrens din evne til å fryde deg

Dessverre kan vi noen ganger begrense vår egen evne til å fryde oss sammen med andre, særlig når vi føler oss usikre på det vi har å tilby eller hvor vi befinner oss i livet. Istedenfor å fryde oss i andres glede, faller vi i sammenligningsfelle. Som eldste Quentin L. Cook i De tolv apostlers quorum understodte: “Når vi sammenligner våre velsignelser med andres, drives nesten alltid gleden bort. Vi kan ikke være takknemlige og misunnelige samtidig.”<sup>3</sup>





“Hvordan kan vi overvinne en slik tendens som er så vanlig hos nesten alle?” spurte eldste Jeffrey R. Holland i De tolv apostlers quorum. “... [Vi kan] telle våre mange velsignelser, og vi kan glede oss over det andre oppnår. Det beste vi kan gjøre, er å tjene andre, den beste mosjon for hjertet som noen gang er foreskrevet.”<sup>4</sup> Istedenfor å sammenligne kan vi gi en kompliment til dem vi yter omsorgstjeneste til. Del villig det du verdsetter ved dem eller deres familiemedlemmer.

Som Paulus minner oss på, er vi alle medlemmer av Kristi legeme, og “om ett lem blir hedret, da gleder alle lemmene seg med” (1 Korinterbrev 12:26). Med vår himmelske Faders hjelp, kan vi være oppmerksomme på andres opplevelser, feire små og store ting de lykkes med, hjelpe dem å gjenkjenne Herrens hånd og overvinne sjalusi slik av vi virkelig kan fryde oss sammen over andres velsignelser, talenter og glede. ■

#### NOTER

1. Bonnie H. Cordon, “Å bli en hyrde”, *Liahona*, nov. 2018, 75.
2. Bonnie H. Cordon, “Å bli en hyrde”, 75.
3. Quentin L. Cook “Gled dere!” *Lys over Norge*, jan. 1997, 29.
4. Jeffrey R. Holland, “Den andre fortapte sønn”, *Liahona*, juli 2002, 71.

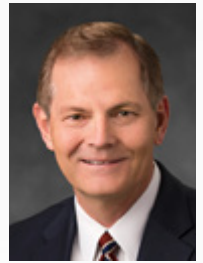
#### OPPFORDRING TIL Å HANDLE

Tenk på dem du yter omsorgstjeneste til. Hvilke talenter og sterke sider har de? Hvilke muligheter har de hatt eller hva har de lykkes med? Hvordan kan du fryde deg sammen med dem, gi dem en kompliment eller oppmuntre dem?





Av eldste  
Gary E. Stevenson  
i De tolv apostlers  
quorum



# Velsignelser ved å ha et evangelieperspektiv

---

Et evangelieperspektiv vil gi deg større klarhet angående hva du tenker om dine prioriteringer i livet, hvordan du løser problemer og takler personlige fristelser.

**D**et er en stor velsignelse å være medlem av Jesu Kristi Kirke i den evangelieutdelingen der en gjengivelse av rikets nøkler og oppfyllelse av profeti lar oss være førstehåndsvitner til at “evangeliet rulle[r] frem like til jordens ender, likesom stenen som rives løs fra fjellet, men ikke med hender, skal rulle frem, inntil det har fylt hele jorden” (Lære og pakter 65:2).

Denne profetien, gitt av Daniel i Det gamle testamente og senere gjentatt i denne evangelieutdelingen, synes å være midt i sin oppfyllelse når vi ser over 3 300 organiserte staver i Kirken i dag. I de siste 50 år, har Kirkens medlemstall vokst fra 2,1 millioner til mer enn 16 millioner.<sup>1</sup>

Like imponerende som denne raske veksten og forandringen synes jeg er det faktum at evangeliets prinsipper og utøvelse forblir uendret, innbefattet den guddommelige modellen som er åpenbart for Jesu Kristi Kirke. Denne modellen gir mulighet til organisering av staver, utformet for å skaffe “et forsvar og en tilflukt fra stormen og fra vreden når den i fullt mål skal utøses over hele jorden” (Lære og pakter 115:6).

*Et av de største miraklene i din jordiske tilværelse vil være din evne til å finne balanse mellom din åndelighet og andre viktige roller i livet.*

Brødre og søstre, Herren er generøs med de velsignelser han skjenker oss. En forståelse av at velsignelser er et resultat av vår lydighet mot budene og at å holde budene er et tegn på vår kjærlighet til Herren, er verdifulle prinsipper å lære seg. Evangeliets prinsipper som disse gir oss et viktig perspektiv.

Dette leder til to punkter som jeg gjerne vil understreke. President Dallin H. Oaks, førsterådgiver i Det første presidentskap, delte tidligere disse to punktene med unge enslige voksne i 2015.

### **Bevar et evangelieperspektiv**

President Oaks har sagt at “*perspektiv* er evnen til å se all relevant informasjon i en meningsfylt sammenheng.”<sup>2</sup> Her er noen ting som du forstår når du ser fra et evangelieperspektiv:

- Du er barn av en kjærlig himmelsk Fader (se Lære og pakter 76:24).
- Du er her på jorden i en hensikt, med evnen til å gjøre valg (se 2 Nephi 2:27; 10:23).
- “For det må nødvendigvis være en motsetning i alle ting” (2 Nephi 2:11).
- Jesus Kristus er vår Frelser og talsmann hos Faderen (se 1 Johannes 2:1; Lære og pakter 110:4).

Overvei hva som vil skje dersom ditt evangelieperspektiv blir linsen du ser gjennom i hvert aspekt av ditt liv. Et evangelieperspektiv vil gi deg større klarhet angående hva du tenker om dine prioriteringer i livet, hvordan du løser problemer og takler personlige fristelser. Dette kan i sannhet påvirke din generelle tilnærming til hele ditt liv og de forskjellige avgjørelsene du vil ta langs veien.

Vi vet at Herren ønsker at vi tar del i nadverden hver uke, og at vi studerer Skriftene og ber til ham daglig. I tillegg vet vi at Satan vil friste oss til å ikke følge vår Frelser eller lytte til Den hellige ånds stille tilskyndelser. Vi kan da være mer oppmerksomme på at motstanderen strever for å ta bort vår handlefrihet og evne til å motstå hans anstrengelser gjennom avhengighet, innbefattet narkotika og pornografi.

I sterk kontrast gir evangeliets linser oss et klart syn på betydningen av å danne familier – å velge hvem man skal gifte seg med og oppdra barn i rettferdighet. Dette synet åpner også våre øyne slik at vi ser at motstanderen gjerne vil ødelegge familieenheten helt og forvirre kjønnsrollene, og på den måten lede til en svekkelse av den verdi samfunnet tillegger dannelsen og oppbyggingen av familier.

### **Bevar en åndelig balanse**

President Oaks sa: “Når unge voksne har dette perspektivet, det overordnede synet, er det viktig for dem å bevare den åndelige balansen i sitt liv. For å gjøre dette må du ta avstand fra noen av verdens attraktive ting og også gjøre det som er nødvendig for å komme nærmere Frelseren.”<sup>3</sup>

På den ene siden har du mange presserende ting og prioriteringer i livet i alle størrelser og varianter som alle trenger



oppmerksomhet, fokus og rettledning. Listen for den enkelte av dere kan være ganske forskjellig basert på deres personlige omstendigheter, men på den finnes helt sikkert utdanning, arbeid, ekteskap og både følelsesmessig og fysisk velbefinnende. Din utfordring er selvfølgelig å balansere disse viktige rollene i livet mot din åndelighet.

President Oaks råder oss også til å være forsiktige når vi "disponerer vår tid slik at vi ikke sulter oss åndelig når vi må prioritere andre ting og aktiviteter først. Dette prinsippet forklarer hvorfor det er særlig viktig for unge voksne ... å følge rådet om å delta på Kirkens møter, yte tjeneste i Kirken, studere Skriftene daglig, knele med familien i familiebønn hver dag og tjene i kall i Kirken."<sup>4</sup>

Midt i dine personlige og mangfoldige behov – å balansere det du ønsker å oppnå og utfordringer med din åndelighet – vil du forstå at det er mulig å oppnå balanse. Herren krever ikke at du skal gjøre noe du ikke kan fullføre. Jeg hørte president Thomas S. Monson (1927–2018) si ved flere anledninger "den Herren kaller, gjør Herren kvalifisert."<sup>5</sup> Jeg tror dette særlig gjelder for medlemmer av Kirken.

Så skremmende som det å bevare denne balansen kan synes, lover jeg at et av de største miraklene i din jordiske tilværelse vil være din evne til å finne balanse mellom din åndelighet og andre viktige roller i livet. Dette kan finne sted på en måte som vil gi deg mulighet til å bevare din åndelighet og livets roller som konstant men også vokse og utvikle deg på begge disse viktige områdene.

Hovedgrunnen til at dette er mulig er at Herren er dreiepunktet. Han er det absolutte balansepunktet. Og han har guddommelig interesse i deg personlig som et av sine barn.

Men dette utfallet bestemmes av ditt tilpassede fokus og din tilpassede innsats for å finne balanse.

Ut fra mine observasjoner og personlige erfaringer, virker det som om vi har en tendens til å helle mer til den ene eller den andre siden gjennom livet. Å bevare balansen i vårt liv krever vår konstante innsats og omsorg. Velg aktivt å stå støtt.

Dette kan interessant nok gå begge veier. Det kan være tider da du finner ut at du må utvise varsomhet for å holde deg tydelig fokusert på skolearbeidet eller yrket, med "tjeneste i Kirken utført i den tiden tjeneste i Kirken skulle utføres."<sup>6</sup> Husk imidlertid å la Herren være ditt dreiepunkt slik at du kan finne din åndelige likevekt i tilstrekkelig grad.

### **Herren vil hjelpe deg**

Når vi beholder et evangelieperspektiv, er det enkelt å forstå den grunnleggende sannhet at Herren vil hjelpe oss. Et grunnleggende prinsipp i evangeliet er at vi er barn av kjærlige himmelske foreldre. Det er bare naturlig for dem å hjelpe oss på alle måter å vende tilbake til vårt himmelske hjem.

Jeg vil gjerne gi dere et eksempel på hvordan Herren kan hjelpe dere. En av mine ungdomsledere, Thad Carlson, delte det med meg for mange år siden. Thad, som gikk bort for kort tid siden, hadde stor innflytelse på meg da jeg vokste opp. Han vokste opp under den store depresjonen, det niende av 14 barn. Familien hans livnærte seg på gårdsarbeid og kvegoppdrett. Det var en vanskelig tid økonomisk, og deres største ressurs var kveget.

I Thads ungdom var en av hans ansvarsoppgaver å ta vare på og, når det var nødvendig, gjete kveget for å sikre at de fant det beste fôret – en stor jobb for en ung gutt. Han var i



*Husk å bevare et evangelieperspektiv.*

*Se på verden rundt deg gjennom*

*Jesu Kristi evangeliums linser.*

stand til å gjøre dette ved hjelp av en flink liten pønni som var opplært til å gjete kveg og visste akkurat hva han skulle gjøre uten mye rettleiding. Pønniens navn var Old Smoky. Men Old Smoky hadde en feil. Han ville aldri la seg fange. Når noen nærmet seg ham, løp han bort fordi han visste at han ville bli satt til å arbeide.

En dag, etter at Old Smoky var fanget, hadde fått på seg bissel og sadel, red unge Thad ut på beitemarken der kveget gikk og gresset. Bakken var tørr, og det var også gresset, men Thad la merke til at gresset i utkanten av beitemarken langs siden av noen jernbanespor var lengre og grønnere. Så han tenkte at han skulle gjete kyrne utenfor den inngjerdede beitemarken og la dem nyte noe av det gode fôret langs jernbanesporene.

Ved hjelp av Old Smoky gjette Thad kveget ut av beitemarken, der de begynte å bevege seg frem og tilbake langs jernbanesporet mens de spiste bedre, grønnere gress. De tilfredse kyrene syntes å ta vare på seg selv, så Thad gikk ned av hesten sin og satte seg på tømmene, nøt omgivelsene og lekte og underholdt seg selv. På jakt etter å spise det grønne gresset selv, drev Old Smoky til slutt bort, idet tømmene gled bort fra under Thad.

Dette idylliske og fredelige øyeblikket ble brått avbrutt da Thad plutselig hørte en høy lyd langt borte fra. Det var fløyten fra et tog som kom i full fart nedover det samme jernbanesporet som kveget hans dovent spredte seg langsetter, rett foran øynene på ham! Han skjønnte at konsekvensene kunne bli forferdelige for flokken og også for familien hans hvis han ikke handlet raskt for å få kveget tilbake på beitemarken og bort fra toget som nærmet seg. Han følte at han aldri ville kunne tilgi seg selv for å ikke ha oppfylt sitt betrodde ansvar.

Thad kom seg raskt på bena og løp for å ta tømmene til Old Smoky. Old Smoky så at Thad kom, og danset raskt bort

fra ham. Han ville ikke bli fanget. Tungpustet og desperat, men bilder av døde kyr og familietragedie strømmende gjennom hodet, visste Thad at han måtte handle raskt.

Han skrev senere hva som skjedde: “Primærlæreren min hadde lært oss å be og hadde forsterket læresetninger jeg hadde lært av min mor. Uten noen andre muligheter, falt jeg ned på knærne og begynte å be om hjelp for å få kyrne bort fra sporet.”

Thad hørte ingen stemme, men han fikk en klar tanke: “Legg merke til at når kyrne går ved siden av Old Smoky, rører han seg ikke. Så ... nå som du står på knærne dine, stå også på hendene. Lat som du er en ku og gå bortover til Old Smoky.”

Thad sa: “Jeg gjorde det. Han rørte seg ikke. Jeg tok tømmene hans, ledet ham bort til gjerdet, hoppet opp på ryggen hans og vi løp som en vind for å få kyrne tilbake inn på beitemarken. Old Smoky var usedvanlig dyktig i alle sine bevegelser.”

Senere, da Thad gikk på videregående skole, gikk det opp for ham at han hadde mottatt et tydelig svar på sin bønn da han virkelig trengte det. Han sa: “Engler betjente Old Smoky mer enn jeg kunne, og familien vår ble spart for en tragedie.” Senere sa han: “Dette var den første av mange tilskyndelser som jeg har fått. ‘Og hva som helst dere ber Faderen om i mitt navn som er riktig, med tro på at dere skal få det, se, det skal bli gitt dere’ (3 Nephi 18:20).”<sup>7</sup>

Vi har alle kveg som vi må få bort fra jernbanesporet før toget kommer. Våre farer finnes i mange forskjellige former og størrelser. Noen er til og med så alvorlige som Thads farlige situasjon, med livstruende eller sjeletruende konsekvenser for oss eller våre kjære.

Andre situasjoner vi opplever får kanskje ikke så alvorlige konsekvenser, men gjør allikevel dypt inntrykk på oss. En ting er sikkert – hver enkelt av oss vil få motstand og motgang i livet vårt fordi det er en del av vår jordiske erfaring. Men husk at Herren vil hjelpe oss!

Jeg er glad i disse ordene som finnes i Mormons bok: “[Vi ser] at Gud husker alle folk, uansett i hvilket land de befinner seg. Ja, han teller sitt folk, og hans inderlige barmhjertighet er over hele jorden” (Alma 26:37).



Dette betyr enhver av oss. Hvilken stor trøst det er å vite at Herren vil hjelpe oss.

### **Tro, håp og et evangelieperspektiv**

Som en oppsummering oppfordrer jeg deg til å huske å bevare et evangelieperspektiv. Se på verden rundt deg gjennom Jesu Kristi evangeliums linser.

Bevar en åndelig balanse. Vi opplever alle utfordringer og muligheter i våre forskjellige roller i livet, og de håndteres best når vi balanserer dem med vår tro på Jesus Kristus og hans forsoning.

Til slutt, ha tro på at Herren vil hjelpe deg. Det er denne kunnskapen som hjelper deg å takle de utfordringer som er en uunngåelig del av din jordiske misjon på en tillitsfull måte. ■

*Fra andakten "A Gospel Perspektiv" [Et evangelieperspektiv], som ble holdt på Brigham Young University – Hawaii, 19. september 2017.*

#### **NOTER**

1. Se "Statistisk rapport 2018", *Liahona*, mai 2019, 112.
2. Dallin H. Oaks, temakveld for unge enslige voksne, 8. feb. 2015, Salt Lake City i Utah (ikke publisert).
3. Dallin H. Oaks, temakveld for unge enslige voksne, 8. feb. 2015.
4. Dallin H. Oaks, temakveld for unge enslige voksne, 8. feb. 2015.
5. Thomas S. Monson, "Plikten kaller", *Lys over Norge*, juli 1996, 46.
6. Dallin H. Oaks, temakveld for unge enslige voksne, 8. feb. 2015.
7. Thad Carlson, personlig korrespondanse.









# Beskytt barna

Hva kan vi gjøre for å bedre beskytte og styrke barna våre?

**Av Marissa Widdison**

Kirkens tidsskrifter

**A**v alle de grupper Jesus underviste, vet vi at han særlig var glad i barn. Han ga barn oppmerksomhet selv når det ikke passet. Han innbød det enkelte barn til å få en velsignelse av ham. Han for-dømte dem som skadet barn. Og han underviste om at vi må bli mer som barn for å kunne komme inn i himmelens rike.<sup>1</sup>

“Se, deres små,” sa han til dem som var på det amerikanske kontinentet, etter sin oppstandelse. Himmelen åpnet seg, og kjærlige, beskyttende engler kom ned og dannet en sirkel rundt barna, og omkranset dem med ild. (Se 3 Nephi 17:23–24.)

Med alle farer som finnes i verden i dag, skulle vi kanskje ønske at våre barn kunne være konstant omgitt av himmelsk ild. Det er anslått at en av fire på verdensbasis har blitt utsatt for overgrep som barn, og gjennomsnittet øker når man ser på særlige sårbare grupper, som for eksempel dem med funksjonshemninger.<sup>2</sup> Den gode nyheten er at det finnes mye vi kan gjøre for å være proaktive angående beskyttelse av barn.

“Se for deg et barn du er glad i,” sa søster Joy D. Jones, Primærs general-president. “Når du sier til dette barnet: ‘Jeg er glad i deg,’ hva betyr det? ... Vi sørger for beskyttelse slik at vi kan hjelpe dem vi er glad i til å bli sitt beste jeg og møte livets utfordringer.”<sup>3</sup>

Hvis vi ser litt nærmere på Frelserens eksempel, vil vi kanskje få tanker om hvordan vi bedre kan beskytte barna våre.





*Da Frelseren besøkte nephittene, velsignet han hvert enkelt av barna. På samme måte skulle vi også bli kjent med hvert enkelt barn.*

### Jesus tok seg tid til dem

Jesus tok seg tid til å være oppmerksom på de unge og sårbare (se Matteus 19:14). Vi kan også ta oss tid til å lytte til våre barn og prøve å forstå deres utfordringer.

“Jo mer kjærlighet barnet føler, desto lettere er det for ham eller henne å åpne seg,” sa søster Jones “... Vi må starte samtalen og ikke vente på at barna kommer til oss.”<sup>4</sup>

En mor syntes det var nyttig å spørre barna sine hver kveld: “Hørte du noen ord i dag som du ikke forsto?”

Våre barns første tanker kan være å lete på Internett etter svar fordi Internett gir umiddelbar hjelp og dømmer ikke, men vi må overbevise dem om at vi er en mer troverdig informasjonskilde. Og det innbefatter å ikke overreagere når barn forteller oss noe ubehagelig. Hvis vi for eksempel kommer med et følelsesmessig utbrudd når barnet vårt innrømmer at det har oppsøkt pornografi, vil de kanskje ikke komme til oss for å få hjelp igjen. Men hvis vi responderer med kjærlighet, har vi muligheten til å gi en tydelig beskjed – at vi ønsker at de skal snakke med oss om *hva som helst*.

Søster Jones sa: “Små vanskeligheter som snakkes om på en kjærlig måte skaper et grunnlag for en sunn respons slik at når det kommer større vanskeligheter, er kommunikasjonen fortsatt åpen.”<sup>5</sup>

Noen av de viktigste, beskyttende samtaler foreldre kan ha med sine barn er om deres kropp. Disse samtalen skulle inneholde korrekte ord for kroppsdeler, informasjon om hygiene og hvilke forandringer som kan forventes i kommende år. Vi skulle snakke om seksualitet og om hvordan fysisk og følelsesmessig intimitet er en vidunderlig del av vår himmelske Faders plan for oss. Vi kan også snakke om emner som for eksempel overgrep og pornografi. Disse samtalen skulle være tilpasset alderen og ledet av de spørsmål våre barn har. Ideelt sett burde vi ha flere samtaler etter hvert som tiden går, og legge til ytterligere informasjon ettersom barna vokser opp og deres forståelse øker. (Se på slutten av denne artikkelen for nyttige ressurser.)

### Jesus satte et eksempel for dem

Jesus satte et fullkomment eksempel for alle (se Johannes 8:12). Som voksne har vi også mulighet til og ansvar for å være eksempler. En av de beste måtene vi kan hjelpe våre barn til å være trygge på, er ved å være et eksempel og gjøre trygge valg selv. Barn legger merke til hvordan deres foreldre behandler andre og lar andre behandle dem. Vær så snill å søk hjelp hvis du er i et forhold eller strever med avhengighet som bringer deg eller familien din i fare. Henvend deg til sivile myndigheter og rådfør deg med profesjonelle så vel som din biskop eller

hjelpeforeningspresident, som kan hjelpe deg å komme i kontakt med passende ressurser i Kirken og i lokalsamfunnet. Du fortjener trygghet og respekt.

Vi skulle også sette et eksempel på det å ta vare på vår åndelige styrke. Ser barna oss be? Vet de at vi leser i Skriftene? Har de hørt vårt vitnesbyrd? Tar vi på oss "Guds fulle rustning" som familie om morgenen før vi går ut i verden? (se Efeserne 6:11–18; Lære og pakter 27:15–18).

### Jesus talte deres sak

Freiseren talte mot dem som skadet barn (se Matteus 18:6). Vi kan også være talsmenn for barna våre.

"Barn trenger andre til å tale for seg," underviste president Dallin H. Oaks, førsterådgiver i Det første presidentskap, "og de trenger beslutningstakere som setter deres velbefinnende foran egoistiske voksnes interesser."<sup>6</sup>

Selv om vi ikke trenger å være overdrevent redde eller mistenksomme overfor andre, skulle vi være klar over mulige trusler og ta kloke sikkerhetsavgjørelser. Primærledere skulle følge Kirkens retningslinjer for forebygging av overgrep<sup>7</sup> – det ligger beskyttelse i å ha to lærere i hvert klasserom og noen fra presidentskapet som kommer innom klassene.

Foreldre og ledere skulle rådslå sammen og avgjøre om det er ytterligere forholdsregler de kan ta for å minimere konkrete trusler. Mange av Kirkens bygninger har for eksempel vinduer i klasseromsdørene. Hvis bygningen din ikke har det, kan du overveie å la dørene stå på gløtt under klasseperioden og snakke med din lokale bygningsrepresentant for å finne ut om det er mulighet for å sette inn vinduer. Uavhengig av sine kall, kan alle voksne følge med i kirken og hjelpe til når det er nødvendig, som for eksempel å hilse på besøkende som ferdes rundt i gangene, eller oppføre et barn på vandring om å gå tilbake til klassen sin.

Dessverre skades barn noen ganger av andre barn. Hvis vi legger merke til noen form for mobbing eller upassende fysisk kontakt i kirken eller andre steder, må vi gripe inn umiddelbart. Hvis vi er en leder, må vi være villige til å snakke med de familiene som er involvert – selv om samtalen er ubehagelige – for å sikre at alle barna er trygge. Si ifra

med medfølelse og klarhet for å hjelpe til med å etablere en vennlighetskultur.

Hvis vi tror at et barn blir utsatt for overgrep, skulle vi melde slike bekymringer til sivile myndigheter med en gang. I mange land finnes det telefonlinjer som tilbyr hjelp i en krisesituasjon, informasjon og støttende tjenester. Vi skulle også fortelle biskopen om mistanke om overgrep, særlig hvis det involverer noen som kan ha tilgang til barn gjennom Kirken. I tillegg til å sette i verk tiltak for å forebygge en overgriperes tilgang til barn i fremtiden, kan biskopen gi trøst og støtte til ofre og hjelpe dem å få kontakt med ytterligere ressurser fra Family Services.

### Jesus velsignet dem en for en

Jesus kjente og velsignet barna en for en (se 3 Nephi 17:21). På samme måte skulle vi også bli kjent med hvert enkelt barn og prøve å hjelpe ham eller henne konkret.

Hvordan kan vi gjøre kirken tryggere for barn med helserelevante behov? Har vi en plan for hvordan vi skal hjelpe Primær barn med funksjonshemninger? Er Primærleksjonene vi underviser følsomme for forskjellige hjemmesituasjoner? Hva annet kan vi gjøre for å være mer inkluderende?





Rasistiske kommentarer, nedsettende bemerkninger om andre kulturer og fordømmende holdninger mot medlemmer av andre trossamfunn har ingen plass i de budskap vi deler. I en Primærklasse var det en gutt som ikke snakket det samme språket så godt som de andre barna. For å hjelpe ham å føle seg velkommen, laget lærerne utdelingsark på begge språk. Enkle omsorgsfulle handlinger viser barn at vi kjenner dem og bryr oss om dem individuelt, og disse handlingene setter et eksempel som de kan følge.

Det kan hende at vi oppdager at noen barn trenger akutt hjelp. For eksempel, selv om noen humørsvingninger er en normal del av det å vokse opp, hvis et barn er sint, tilbaketrukket eller trist over flere uker, kan det være et alvorligere problem som trenger profesjonell hjelp. Selv om rettskafne vaner som bønn og skriftstudium er viktig, er det nødvendig med mer hjelp for dem som har en mental sykdom under utvikling eller gjennomgår et traume i det stille. Det å ignorere situasjonen vil ikke gjøre ting bedre. I mange områder kan biskoper gi økonomisk hjelp til enkeltpersoner og familier til rådgivning gjennom Family Services eller andre tilbydere.



## Jesus styrket dem

Da Jesus beskyttet barna, styrket han dem også. Han henviste til barn som eksempler (se Matteus 18:3). Etter Hans besøk i Amerika, kunne små barn undervise voksne “vidunderlige ting” (3 Nephi 26:16).

Vi kan styrke de barna vi kjenner ved å lære dem å gjenkjenne hvordan Ånden taler til dem, og deretter å følge Ånden når de tar avgjørelser – hjelpe dem å utvikle et indre filter som kan veilede deres handlinger. Som søster Jones underviste: “Å hjelpe barn å skape sitt eget indre grunnlag for å ønske å [ta trygge avgjørelser] er sentralt.”<sup>8</sup> Her er noen forslag som har styrket andre familier:

- En mor underviste sine barn om å være oppmerksomme på sine “å-nei-følelser” og være forsiktig med mennesker som virket “lure”. Dette ble nyttig da noen prøvde å lure hennes sønn til å følge dem inn på et bad, og han ga akt på sine advarsel-følelser og sa nei.
- Noen familier lager en rømningsplan på forhånd som de kan bruke når de støter på noe skadelig. For eksempel, en families rømningsplan ble kalt “slå av og fortell” og besto av å slå av PC-skjermen og med en gang fortelle en av foreldrene hvis det hadde dukket opp et dårlig bilde. Deres barn trengte aldri å lure på hvordan de skulle håndtere dårlige medier – de visste hva de skulle gjøre!
- En annen familie laget et kodeord som barna deres kunne tekste til sine foreldre eller si på telefonen hvis de måtte hentes med en gang.
- Du kan hjelpe dine barn å øve på å si “Nei!” når noen prøver å overbevise dem om å



gjøre noe som de føler seg ukomfortable med. Alle barn skulle vite at de kan spørre om hjelp, og de skulle fortsette å spørre helt til de er trygge.

### Vår rolle som voksne

La oss igjen minnes scenen i 3 Nephi 17, da Jesus “tok deres små barn en for en og velsignet dem og ba til Faderen for dem ... Og de var omkranset av ild, og englene betjente dem” (vers 21, 24). Kanskje et viktig poeng i denne historien ikke bare er å lære oss hvor viktig barn er, men også å vise hva *vår* rolle skulle være, som voksne. Vi er omsorgspersonene for den neste generasjon. Vi skulle være englene som omkranser og yter omsorg til barna. La oss fortsette å se hen til Jesus som vårt fullkomne eksempel og deretter gjøre det beste vi kan for å omkranse våre små med kjærlighet og beskyttelse. ■

### NOTER

1. Se skriftstedshenvisningene under hver del i denne artikkelen for å finne disse historiene i Skriftene.
2. Se “Child Maltreatment (Child Abuse)”, World Health Organization, [who.int/violence\\_injury\\_prevention/violence/child/en](http://who.int/violence_injury_prevention/violence/child/en).
3. Joy D. Jones, “Angående pornografi: Beskytte, respondere og helbrede”, *Liahona*, okt. 2019, 38.
4. Joy D. Jones, “Angående pornografi”, 39, 40.
5. Joy D. Jones, “Angående pornografi”, 39.
6. Dallin H. Oaks, “Beskytt barna”, *Liahona*, nov. 2012, 43.
7. Se “Preventing and Responding to Abuse”, [newsroom.ChurchofJesusChrist.org](http://newsroom.ChurchofJesusChrist.org).
8. Joy D. Jones, “Angående pornografi”, 40.

### EN KIRKENS RESSURS TIL LEDERE

Kirken har en nettside for å hjelpe ledere å gi råd til medlemmer som møter utfordringer som overgrep. Gå til [counselingresources.lds.org](http://counselingresources.lds.org).

### NYTTIGE RESSURSER PÅ INTERNETT

- [Abuse.ChurchofJesusChrist.org](http://Abuse.ChurchofJesusChrist.org)
- [OvercomingPornography.Lds.org](http://OvercomingPornography.Lds.org)
- “Abuse”, [Overgrep] Gospel Topics, [topics.Lds.org](http://topics.Lds.org)

### TIPS FOR Å BESKYTTE BARN

#### Hjemme

- Lag en plan for familien om å holde seg borte fra dårlige medier eller hvordan en kan komme seg unna skadelige situasjoner.
- Snakk på alderstilpassede måter om kropp, seksualitet og intimitet.

#### I kirken

- Følg Kirkens retningslinjer for undervisning, innbefattet å ha to voksne i hvert klasserom.
- Oppfordre til en vennlighetskultur og ikke tillat mobbing.







Av eldste  
Joni L. Koch  
i De sytti

# Å være eller å ha vært: Det er spørsmålet

Det forventes at vi skal dømme. Vi må det.  
Men vi må *ikke* forhåndsdomme eller sette  
merkelapper på noen.

**F**or flere år siden besøkte min hustru og jeg Kronborg slott i Helsingør i Danmark. Dette slottet ble berømt gjennom William Shakespeares skuespill *Hamlet*. Da vi besøkte slottet, strømmet scener og dialog fra skuespillet til vårt sinn, særlig Hamlets berømte spørsmål, "Å være, eller ikke være: Det er spørsmålet."

Men så tenkte jeg på et mye mer relevant spørsmål vi kan stille oss: "Å være eller å *ha vært*: Det er spørsmålet."

## Tillat forbedringer

Dessverre bruker vi ofte merkelapper når vi snakker om andre. Vi kan for eksempel si slike ting som:

- "*Eldste Brown er en lat misjonær.*" Isteden skulle vi si: "Eldste Brown har ikke arbeidet så hardt i det siste, men jeg tror han kan forbedre seg."
- "*Mary er ikke en religiøs person.*" Vi skulle heller si: "Mary har ikke vært interessert i religion, men hun vil kanskje føle Ånden hvis jeg bærer mitt vitnesbyrd til henne."

Når vi sier at noen *er* noe, kan vi ende opp med å sette merkelapper eller forhåndsdomme og avsi dom uten å gi plass til muligheten for forandring og forbedring. Men når vi sier *har vært*, antyder vi at vi tror at vekst og fremgang er mulig.



## Er det galt å dømme?

De fleste Bibeloversettelser gir følgende versjon av en av Frelserens læresetninger: “Døm ikke, for at dere ikke skal bli dømt” (Matteus 7:1). Men Joseph Smiths oversettelse gir klarhet: “Døm ikke urettferdig ... , men gi en rettferdig dom” (i Matteus 7:1, fotnote a; uthevelse tilføydd).

Det er faktisk akseptabelt – og blir til og med forventet at vi dømmer når vi vurderer, evaluerer, bruker dømmekraft i situasjoner og tar beslutninger. Og det er spesielt viktig at vi utøver rettferdig dom når vi samhandler med mennesker.

For eksempel, vi skulle evaluere nøye hvem vi skulle gifte oss med, bruke dømmekraft til å forstå noens intensjoner, eller vurdere noens evner til å utføre en profesjonell oppgave.

Vi skulle alltid evaluere menneskers handlinger i forhold til Herrens normer, slik de står skrevet i de hellige Skriftene og profetenes ord. Fremfor alt skulle vi forsikre oss om at vår dom ikke prøver å uvennlig definere, raskt forhånds-dømme eller urettferdig sette merkelapper på noen.

## I stand til forandring

Vi utøver urettferdig dom når vi gir en uriktig fremstilling av andre, særlig hvis vi ved å gjøre det antyder at de ikke kan forandre seg. I all vår samhandling med andre skulle vi huske at på grunn av Herrens sonoffer, har vi alle evne til å

forbedre oss. Overvei disse eksemplene fra Frelseren:

- Han sa til kvinnen som ble grepet i hor: “Gå bort, og synd ikke mer” (Johannes 8:11).
- Han sa til en av mennene som ble korsfestet sammen med ham: “I dag skal du være med meg i Paradis!” (Lukas 23:43).
- Som et oppstandent vesen fortsatte han å se Peters potensial, selv om Peter hadde fornektet ham tre ganger (se Matteus 26:34 og Johannes 21:15–17).
- Han sa til Saulus, som hadde forfulgt de hellige, at han skulle omvende seg. Saulus, som ble Paulus, adlød og ble rettferdig. (Se Apostlens gjerninger 9:3–6.)

Herren Jesus Kristus er en mester til å gi en sjanse til – og en tredje og fjerde sjanse også. Han lærte oss å tilgi “sytti ganger sju” (Matteus 18:22). Han er den eneste person som har levet et fullkomment liv her på jorden, men på grunn av hans liv, hans læresetninger, hans sonoffer og hans oppstandelse, og gjennom ordinansene i hans evangelium, kan vi også bli fullkomne en dag. Hvis vi henviser til våre brødre og søstre på en måte som ikke viser tro på deres evne til å forandre seg vil det også ikke vise tro på Frelseren og hans forsonings kraft.

## Utvendig og innvendig

Det er et faktum at vi i dette livet ofte dømmer (og blir dømt) etter førsteinntrykket. Vi står imidlertid i fare for å felle urettferdig dom når vi dømmer bare basert på førsteinntrykket og ikke evaluerer en persons sanne karakter.

“[Herren] ser ikke på det mennesket ser på, for mennesket ser på det ytre, men Herren ser på hjertet” (1 Samuelsbok 16:7). Jesus viste til hyklerne på sin tid som “kalkede graver som utvendig er vakre å se til, men innvendig er fulle av ... all slags urenheter” (Matteus 23:27).

Frelseren underviste ikke at en positiv og anstendig ytre fremtreden ikke er en god ting men at en manns eller kvinnes indre karakter (moralske og åndelige tilstand) er betydelig viktigere. Tenk på våre majestetiske templer: Områdene rundt dem er vakre, men ordinansene som utføres inne i dem er viktigere.

Misjonærene må også opprettholde normer for påkledning og personlig pleie. Ved å være ren, kle seg sømmelig og bruke passende språk, setter de et godt eksempel for dem hvis introduksjon til Jesu Kristi evangelium vil komme gjennom det de ser og hører fra misjonærer.

## Utøvelse av dømmekraft

Når vi prøver å felle rettferdig dom, er det viktig å bruke dømmekraft. Veiledning til Skriftene beskriver

dømmekraft som “å vite eller forstå noe ved Åndens kraft ... Den innebærer at man kan forstå menneskenes sanne karakter og også åndelige tilkjenninger” (“Dømmekraftens gave”).

Noen ganger prøver mennesker som er onde i sitt indre å bruke verdslig opptreden for å lure oss til å tro at de verdte å etterligne. De “er vise i egne øyne og forstandige i egne tanker” (Jesaja 5:21; 2 Nephi 15:21). Frelseren var i stand til å se forbi dette narrespillet, og han kunne skjelve karakterstyrke og hjertets ærlige hensikt blant selv de mest ydmyke og undertrykte.

Alma utøvde slik dømmekraft da han talte til dem som var “foraktet av alle mennesker på grunn av sin fattigdom” men allikevel velsignet fordi de var blitt “ydmyke av hjertet” (se Alma 32:5–8).

Vi skulle huske at “det som hører Guds Ånd til ... [bare kan] bedømmes på åndelig vis” (1 Korinterbrev 2:14). Når vi ser andre slik vår Fader i himmelen ser dem, gir dømmekraft oss mulighet til å utøve rettferdig dom.

### Rettferdig dom

Hver dag i vårt liv dømmer vi ved å vurdere, evaluere og bruke dømmekraft. Herren forventer imidlertid at vi gjør det i rettferdighet. Som Herren Jesu Kristi disipler skulle våre ord og gjerninger vise at vi er barmhjertige, kjærlige og villige til å hjelpe.

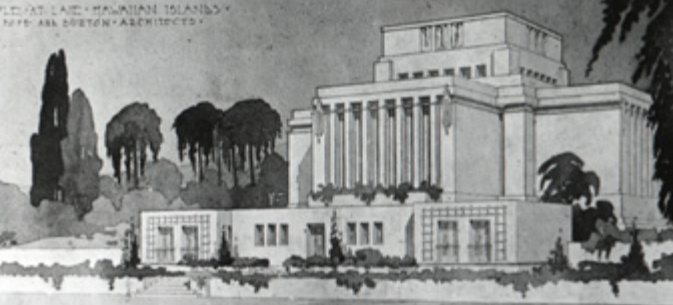
Som rettferdige dommere må vi forsikre oss om at vi er mer oppmerksomme på en persons karakter enn vedkommendes utseende. Samtidig skulle vi huske at hver dag skaper vi førsteinntrykk ved hvordan vi ser ut og de ordene vi bruker. De fleste vil bli trukket mot å finne ut mer om vår karakter og evangeliets budskap hvis

vår opptreden gjenspeiler vårt budskaps høye verdi.

Vår Herre og Mester Jesus Kristus har vist oss den perfekte modell vi kan følge når vi streber etter å dømme rettferdig. Vi skulle – som han gjør – balansere det vi ser på overflaten med det som foregår på innsiden hos den enkelte. ■







Arkitektonisk gjengivelse ved arkitektene Hyrum Pope og Harold W. Burton. Til høyre: En av de fire utsmykningene på tempelet som representerer fire evangelieutdelinger.



En pyntetallerken som viser Kirkens åtte første templer. Laie er nederst i midten.

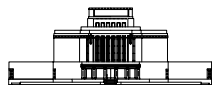


I midten: President Heber J. Grant i Laie til tempelinnvielsen. Over: President Joseph F. Smith (helt til venstre) i Laie. Han innviet tempel-tomten i juni 1915.



Scene som hyller morsrollen, utformet av Avard Fairbanks. Til venstre: Medlemmer samlet ved tempelet (1920).





# Laie Hawaii tempel

## ET ÅRHUNDRE MED INNSAMLING

Etter at Laie Hawaii tempel ble innviet for 100 år siden, har det fått hellige til å samles for å motta tempelets velsignelser etter hvert som evangeliet begynte å utbres i verden.

### Av Clinton D. og Angela R. Christensen

Artikkelforfatterne bor i Utah i USA. Bror Christensen arbeider for Church History Department.

**E**n av de store misjonene til Jesu Kristi Kirke i de siste dager er å sørge for tempelets velsignelser til menneskene i verden, både de levende og de døde. Profeten Joseph Smith underviste at “hensikten med å samle ... Guds folk i noen tidsalder ... var å bygge et hus for Herren hvor han kunne åpenbare for sitt folk ordnansene i sitt hus.”<sup>1</sup>

Ved begynnelsen av det 20. århundre var det bare fire templer i drift på jorden, alle i Utah. Derfor var en fysisk innsamling til Utah den eneste måten en kunne få tilgang til tempelets velsignelser på. I 1919 endret dette seg. Den 27. november 1919, innviet president Heber J. Grant (1856–1945) Laie Hawaii tempel. Dette markerte et historisk vendepunkt i gjenopprettelsen da tempelets velsignelser ble tilgjengelige for mange nasjoner.

På mange måter var Laie Hawaii tempel det første internasjonale tempelet. Det betjente umiddelbart medlemmer fra Hawaii, New Zealand, Samoa, Tonga, Tahiti, Japan og Australia. Ettersom Kirken fortsatte å vokse i Stillehavsområdet og i Asia, fortsatte antallet land som ble velsignet av dette tempelet å øke.

I år er det 100 år siden denne viktige milepælen i Israels innsamling på begge sider av sløret fant sted.

### Innsamling fra Samoa

Øyriket Samoa ligger omtrent 4 000 km fra Hawaii. I 1919 sa John Q. Adams, misjonspresidenten i Samoa: “Etter ferdigstillingen av tempelet i Laie, virker det som om vårt folk har fått et intenst ønske om å samle sammen nok av denne verdens gods slik at de kan dra til tempelet.” Aulelio Anae, for eksempel, hadde virket som misjonær uten betaling i 20 år. På grunn av hans år med offer, hadde han ikke nok penger til å reise til Hawaii. Så bror Anae solgte alt han eide og klarte å skrape sammen U.S.\$600 eller \$700.<sup>2</sup>



Bror Anae og andre samoanere ofret alt de kunne for å flytte til Laie på 1920-tallet.

En familie, familien Leotas, ankom Hawaii på første nyttårsdag i 1923. Syv år gamle Vailine Leota mintes, "Vårt første syn av tempelet ... det var det vakreste syn."<sup>3</sup> Bare to uker senere mottok Vailines foreldre, Aivao og Matala, sin begavelse og ble beseglet som ektepar, og deres barn ble beseglet til dem. Familien Leotas tjente i Herrens hus i 50 år og ble gravlagt "nær tempelet som de elsket så høyt."<sup>4</sup> I dag bor hundrevis av deres trofaste etterkommere over hele Hawaii.

### En umulig oppgave

Mens mange medlemmer i Stillehavsområdet forlot sine hjemland og emigrerte til Hawaii, organiserte mange menigheter og grener fra forskjellige land gruppereiser, kalt ekskursjoner, til tempelet. Denne åndelige formen for innsamling ga Kirkens medlemmer en mulighet til å kunne reise for å motta tempelordinanser og deretter vende hjem for å bygge opp Kirken i sine egne land.

Under innvielsen ba president Grant Herren om å åpne veien for de hellige på New Zealand og på alle Stillehavsoyene og om å sikre deres genealogi slik at de kunne komme til tempelet og bli frelsere for sine forfedre.

Tempelekskursjoner begynte med en gruppe hellige blant maori-folket på New Zealand bare seks måneder etter innvielsen. Selv om de var 8 000 km fra Hawaii, gledet disse hellige seg over nyheten om innvielsen.

Waimate og Heeni Anaru ønsket inderlig å få være en del av den første gruppen som skulle reise til tempelet. Men oppgaven virket umulig på grunn av familiens fattigdom og utgiften på 1 200 New Zealandske pund for turen – en svært stor sum. De trengte et mirakel.

I flere år hadde familien Anaru fulgt profetens råd om å samle sine genealogiske opptegetninger. Disse opptegetningene lå i en bunke mens familien Anaru ventet på at et mirakel skulle finne sted. Sønnen deres, Wiwini, kjente til foreldrenes tro: "Mor tvilte aldri på at hun ikke en dag skulle knele ned sammen med far ved tempelets alter."

Et mirakel fant sted. Waimate fikk en kontrakt med myndighetene på New Zealand om et stort landutviklingsprosjekt. Hans inntekt fra dette prosjektet ga nok kontanter utbetalt på forskudd til å dekke utgiftene for reisen til Hawaii. Waimate og Heeni overvant sin frykt for å reise på havet og dro til Hawaii sammen med en gruppe på 14 hellige i mai 1920. De mottok sin begavelse og ble beseglet. Det umulige hadde skjedd.

Familien Anarus' historie er bare én blant tusen om siste-dagers-hellige som reiste til Laie Hawaii tempel for å motta ordinanser og ta imot de løfter som gis av Herren i hans hus. Dette krevde store offer, men det frembragte sterkere hellige som vendte tilbake til sine hjemland, forberedt til å lede i Kirken.<sup>5</sup>

### Åndelig innsamling fra Asia

Etter annen verdenskrig og gjeninnføringen av Kirken i Japan, organiserte de hellige der den

1850

Misjonærer ankommer kongeriket Hawaii for å forkynde det gjengitte evangelium.

1855: Joseph F. Smith er på sin første misjon på Hawaii.

1875



1865: Kirken kjøper en tomt i Laie der et møtehus blir oppført. Denne bygningen flyttes i 1916 for å gi plass til tempelet.

1900

1915: Laie Hawaii tempel bekjentgjøres av president Joseph F. Smith.



27. november 1919: Tempelet innvies av president Heber J. Grant (se overfor, i midten).

1920: Waimate Anaru reiser til tempelet fra New Zealand.

1925

1923: Familien Leota (under) flytter til Laie fra Samoa.



første tempelekskursjonen fra Asia. I 1965 dro et fly med 165 hengivne hellige fra Tokyo til Hawaii for å motta tempelordinanser. Denne turen frembragte stor styrke for Kirken i Japan. 95 prosent av disse medlemmene forble aktive i Kirken. Fem ble senere tempelpresident i sitt hjemland, blant dem Yoshihiko Kikuchi, den første generalautoritet fra Japan.<sup>6</sup>

I 1970 reiste en gruppe medlemmer fra Korea til Laie. Choi Wook Whan, en grenspresident, sa: “Vi dro til tempelet og det åpnet vårt sinn og gjorde oss klar over hvordan vi kan motta frelse. Den evige planen ble virkelig, våre vitnesbyrd har blitt så styrket at det er vanskelig å forklare. Hvilken stor velsignelse det er for folket i Korea å ha fått mulighet til å dra til tempelet.”<sup>7</sup>

### Innsamling av våre avdøde slektninger

Når tempelordinanser blir tilgjengelig for en nasjon, bringer de ikke bare Herrens velsignelser til dem som lever i dette landet, men også til dem fra denne nasjonen som nå er på den andre siden av sløret. Denne velsignelsen har blitt følt av medlemmer i asiatiske land, der deres kultur omhyggelig har oppteignet genealogi i århundrer.

Kwai Shoon Lungs foreldre migrerte fra Kina til Hawaii. Han ble født i Kauai i 1894 og døpt

i 1944 på sin 50-årsdag. Bror Lung underviste i slektshistorie i kirken og fortalte klassen: “Jeg hadde et syn en natt der jeg så mange av mine avdøde slektninger som ba meg om å gjøre arbeid for dem.” Tre dager senere mottok han sin genealogi fra sin tante i Kina: 22 sider på kinesisk med hans slekt tilbake til 1221 e.Kr. Sammen med sin sønn Glenn og svigerdatter Julina, har de utført tusenvis av ordinanser i tempelet for sin familie. Glenn og Julina Lung virket senere trofast som president og vertinne i Laie tempel fra 2001 til 2004.<sup>8</sup>

### Innsamlingen fortsetter

Der det ligger i Stillehavet i krysningen mellom Amerika og Asia, har Laie Hawaii tempel åpnet dørene for tempelvelsignelser til mange nasjoner. Slik blir Israels innsamling primært en åndelig innsamling fordi medlemmer har mulighet til å motta tempelvelsignelser og deretter vende hjem for å bygge opp Kirken i sine hjemland. Denne muligheten har sørget for utbredelsen av det gjengitte evangelium til mange kulturer og mennesker på begge sider av sløret.

Når vi feirer 100-årsjubileumet til Laie Hawaii tempel, er vi privilegerte som får være vitne til en milepæl i gjenopprettelsen og en oppfyllelse av profeten Jakobs profeti i Mormons bok: “Store er Herrens løfter til dem som er på øyene i havet” (2 Nephi 10:21). ■

#### NOTER

1. *Læresetninger fra Kirkens presidenter – Joseph Smith* (2007), 410.
2. Se James Adams Argyle, comp., “The Writings of John Q. Adams”, 14, FamilySearch.org.
3. Vailine Leota Niko, i Clinton D. Christensen, comp. *Stories of the Temple in Lā‘ie, Hawai‘i* (2019), 70–71.
4. Aivao Frank Leota (1878–1966), FamilySearch.org.
5. Se Christensen, *Stories of the Temple in Lā‘ie, Hawai‘i*, 64–65.
6. Se Christensen, *Stories of the Temple in Lā‘ie, Hawai‘i*, 114–17.
7. Choi Wook Whan, i “Going to the Temple Is Greatest Blessing”, *Church News*, 17. apr. 1971, 10.
8. Se Christensen, *Stories of the Temple in Lā‘ie, Hawai‘i*, 166.

1950



1965: Den første tempelekskursjonen i Asia, 165 japanske hellige ankommer Hawaii.

1970: Hellige fra Korea slutter seg til japanske hellige på en tempelekskursjon.

1975



13. juni 1978: President Spencer W. Kimball gjeninnvier tempelet etter en betydelig utvidelse. Han og president N. Eldon Tanner (over) besøker også Polynesian Cultural Center.



2000

21. november 2010: Etterfulgt av seismiske oppgraderinger og restaurering gjeninnvier president Thomas S. Monson tempelet.



2015



## Ledet til Monica

Da jeg bodde i São Paulo i Brasil, ble jeg kjent med en spesiell kvinne som het Graça. Hun var en herlig og snill kvinne som var venner med alle.

Graça var min ledsager som besøkende lærerinne. Hun var trebarnsmor, jobbet deltid og hadde ikke bil eller telefon, men ingenting av dette hindret henne i å yte tjeneste.

Fra balkongen min kunne jeg se ett vindu i huset hennes. Når hun var tilgjengelig, hengte Graça et rødt tøyestykke i dette vinduet som et signal på at hun var klar til å gå på besøk. Hun fant aldri på en unnskyldning for å



**G**raça hengte et rødt tøyestykke i vinduet sitt som et signal på at hun var klar til å gå på besøk.

ikke tjene. Jeg har også tenkt på Graças signal og hennes vidunderlige eksempel på trofast og enkel tjeneste.

En opplevelse skiller seg ut for meg. Vi forberedte oss og ba før vi gikk på besøk til en av våre søstre. Da vi kom til huset hennes, gikk det opp for oss at vi faktisk hadde kjørt til en annen søsters hus! Vi hadde i oppdrag å besøke denne søsteren, en mindre aktiv mor med to små barn, men hadde ikke planlagt å besøke henne den dagen. Men fordi vi var der, banket vi på, men ingen svarte.

Vi bestemte oss for å være utholdende og vente. Søsteren, Monica, kom til slutt ut og fortalte oss at hun hadde det travelt. Vi la merke til at hun var trett og nesten tok til tårene. Da vi sa at vi var kommet for å hjelpe henne, fikk vi komme inn. Babyen hennes gråt, så vi sa at hun skulle ta vare på babyen og at vi ville vente. Da Monica gikk ovenpå med babyen, begynte vi å arbeide, vi gjorde rent i flere av rommene og brettet sammen alle klærne vi kunne se.

Da Monica så hvor fint huset hennes så ut, begynte hun å gråte, åpnet sitt hjerte til oss og fortalte om noen av sine utfordringer. Vi lovet å hjelpe henne, og vi snakket med Hjelpeforeningspresidenten om utfordringene hennes. Følgende søndag kom Monica i kirken.

Monica ble en aktiv, glad søster, og vi fortsatte å yte tjeneste til henne med kjærlighet og omsorg. Hun hadde fortsatt de samme utfordringene, men hun var i stand til å håndtere dem med større tro og mot på grunn av sin aktivitet i Kirken.

Jeg er så takknemlig for Graças eksempel mens vi virket sammen. Vi hadde bedt om veiledning, og Gud hadde ledet oss til Monica. ■

**Rosana Soares, Utah i USA**





## De plantet et frø i mitt hjerte

**H**vor kom jeg fra? Hva gjør jeg her? Hvor går jeg hen etter dette livet?

Da jeg var 29 år gammel, kom disse spørsmålene stadig tilbake til meg. Mine foreldre hadde gått bort. Jeg sørget på grunn av tapet av min første-fødte, nyfødte sønn. Jeg hadde fått tre andre barn å oppdra og et liv fullt av utfordringer.

Herren begynte å besvare mine spørsmål da han ledet to unge misjonærer til mitt hjem. Da jeg lot dem komme inn, spurte de meg om det var noe jeg følte som manglet i mitt liv. Jeg fortalte dem om mine foreldre og min sønn. Jeg fortalte dem at jeg syntes det ville være urettferdig å få barn og danne familier hvis alt bare endte med døden. Jeg spurte om jeg noen gang kom til å få se mine foreldre og min sønn igjen.

“Marta,” sa de, “du kan få være sammen med familien din for bestandig.”

Glede fylte mitt hjerte. Jeg ønsket

å vite mer. Da de kom på besøk neste gang, lærte de meg mer om Jesu Kristi evangelium. De ga meg en Mormons bok og utfordret meg til å lese den og spørre Gud om den er hans ord. Jeg tok imot deres utfordring. Da jeg ba, kom Guds svar så klart som solskinet. Jeg visste i hjertet mitt at det var sant.

Dessverre mistet jeg kontakten med misjonærene da jeg byttet jobb. I månedene som fulgte, opphørte ekteskapet mitt og jeg prøvde å begynne et nytt liv sammen med mine barn.

Til slutt giftet jeg meg igjen. En dag sa mannen min at han savnet å ha Gud i sitt liv. Vi bestemte oss for å gå i den kirken han en gang gikk i. Da vi kom inn i bygningen, så jeg en Mormons bok på bordet i foajeen. Dette var den samme kirken jeg var blitt presentert for tidligere! Jeg elsket Ånden jeg følte der. Da vi dro, spurte jeg mannen min om hvordan jeg kunne bli døpt.

*Jeg følte at jeg skulle fortelle de søstrene som først underviste meg at jeg hadde blitt medlem av Kirken og at de hadde plantet det gjengitte evangeliums frø i mitt hjerte.*

“Du må bli undervist av misjonærene,” sa han.

“Jeg ble undervist for fem år siden!” svarte jeg.

Mine barn og jeg ble undervist i leksjonene. Vår dåpsdag var den lykkeligste dagen i vårt liv.

Flere år senere følte jeg at jeg skulle fortelle de søstrene som først underviste meg at jeg hadde blitt medlem av Kirken. På Facebook fant jeg en gruppe for hjemvendte misjonærer fra Brasil Santa Maria misjon. Der fant jeg en av de søstrene som hadde undervist meg. Jeg sendte henne en venneforespørsel og fortalte henne hvem jeg var, hvordan jeg ble medlem av Kirken, at vår familie var beseglet i tempelet og at sønnen min var på heltidsmisjon. Jeg fortalte henne at alt dette var mulig fordi hun og ledsageren hennes hadde plantet det gjengitte evangeliums frø i mitt hjerte. ■

**Marta Algarve, Santa Catarina i Brasil**





*Jeg fylte to poser med mat og dro til hjem til en søster i menigheten min.*

## En bonus-velsignelse

**M**in hustru Carmen og jeg hadde nettopp fått vårt første barn da jeg ble kalt som biskop i menigheten vår. På den tiden strevde vi med økonomien. Det ble stressende for meg å forsørge familien min og på samme tid våke over og ha omsorg for medlemmene i menigheten vår.

En søndag la jeg merke til en enslig mor med sine fire små barn på nadderds møtet. Hun satt på den bakerste benken i kirkesalen og gjorde sitt beste for å holde barna sine stille. Jeg visste at hun også strevde økonomisk, men hun spurte aldri om hjelp. Det gikk flere uker, og hver søndag kom hun til kirken med barna sine.

En dag, da jeg fikk lønning, ble jeg velsignet ved at jeg fikk en bonus. Jeg bestemte meg for å bruke de ekstra pengene til å kjøpe materialer til svært

nødvendige reparasjoner i huset vårt. Men underveis til markedet, begynte jeg å tenke på denne søsteren og hennes barn. Jeg følte at jeg skulle bruke de ekstra pengene til å kjøpe mat til dem. Jeg ringte til Carmen og fortalte henne hva jeg følte at jeg trengte å gjøre. Hun var enig.

Da jeg handlet, falt blikket mine på noen småkaker. Jeg tenkte at kanskje barna ville ha lyst på noen søtsaker. Jeg fylte to poser med mat og dro til denne søsterens hjem.

Jeg banket på den slitte tredøren flere ganger. Da jeg var i ferd med å gå, åpnet døren seg endelig. "Biskop," sa søsteren, "jeg er overrasket over å se deg her." Med en gang kom barna løpende frem bak henne.

"Jeg har tatt med litt mat til dere," sa jeg.

En av døtrene hennes fant småkakene og ropte: "Småkaker!" Søsknene hennes samlet seg spent rundt meg. En syv år gammel datter ga meg en klem. "Tusen takk, biskop!" sa hun.

Jeg kikket inn i hjemmet deres og så at denne søsteren hadde vasket klær i en balje på gulvet. Familien hadde ikke noe bord og sov på en madrass på gulvet. Jeg skjønnte hvor store behov de hadde. Jeg ordnet det slik at de kunne få et bord og at de kunne få hver sin seng.

Denne erfaringen hjalp meg å forstå at Herren veileder og velsigner sine tjenere. Vi trenger ikke å ha et spesielt kall for å hjelpe våre brødre og søstre. Vi må bare være på bølgelengde med Ånden, gjenkjenne hvem som trenger vår hjelp, og være villige til å være redskaper i Herrens hender. ■

**Roberto Atúncar Nieto, Lima i Peru**

# To sider fulle av takknemlighet

**F**aren min led hele livet av lav selvtillit og følelsen av at han ikke var noe verdt. Han ble oppdratt av en alkoholisert far som ofte fortalte ham hvor lite verdt han syntes at han var. Heldigvis ble ikke far alkoholiker selv, men han sa aldri til meg og mine søsken at han var stolt av oss eller roste oss for de tingene vi hadde gjort bra. Da jeg vokste opp, prøvde jeg å blidgjøre ham, men jeg følte alltid at jeg ikke nådde helt opp. Dette forårsaket at vi fikk et anstrengt forhold.

Ett år nevnte jeg dette for min kloke biskop. Han rådet meg til å skrive et brev til faren min og fortelle ham alle grunnene til at jeg var takknemlig for ham. Dette ville ikke bli lett for meg. Sårene mine var dype, og jeg ønsket ikke at mitt takknemlighetsbrev skulle vise bitterhet. Så jeg ba. Med Ånden til å lede meg, begynte grunnene til at jeg var takknemlig for faren min å strømme frem. Det tok tid, men da jeg var ferdig hadde jeg fylt to hele sider.

Jeg leverte brevet mitt, men visste ikke hvordan min far ville reagere. Men jeg visste at jeg ikke fikk velge hans respons. Jeg måtte bare se inn i mitt eget hjerte og huske hvorfor jeg hadde skrevet brevet.

Neste morgen fikk jeg en telefon fra stemoren min. Hun gråt. Hun fortalte meg at far hadde lest brevet om og om igjen. Hun sa at han ikke kunne snakke med meg fordi han gråt for mye.

“Tusen takk!” sa hun. “Faren din trengte dette.”

Senere på dagen ringte far for å takke meg. Han ringte meg hver dag i flere dager for å uttrykke hvor mye brevet betød for ham.

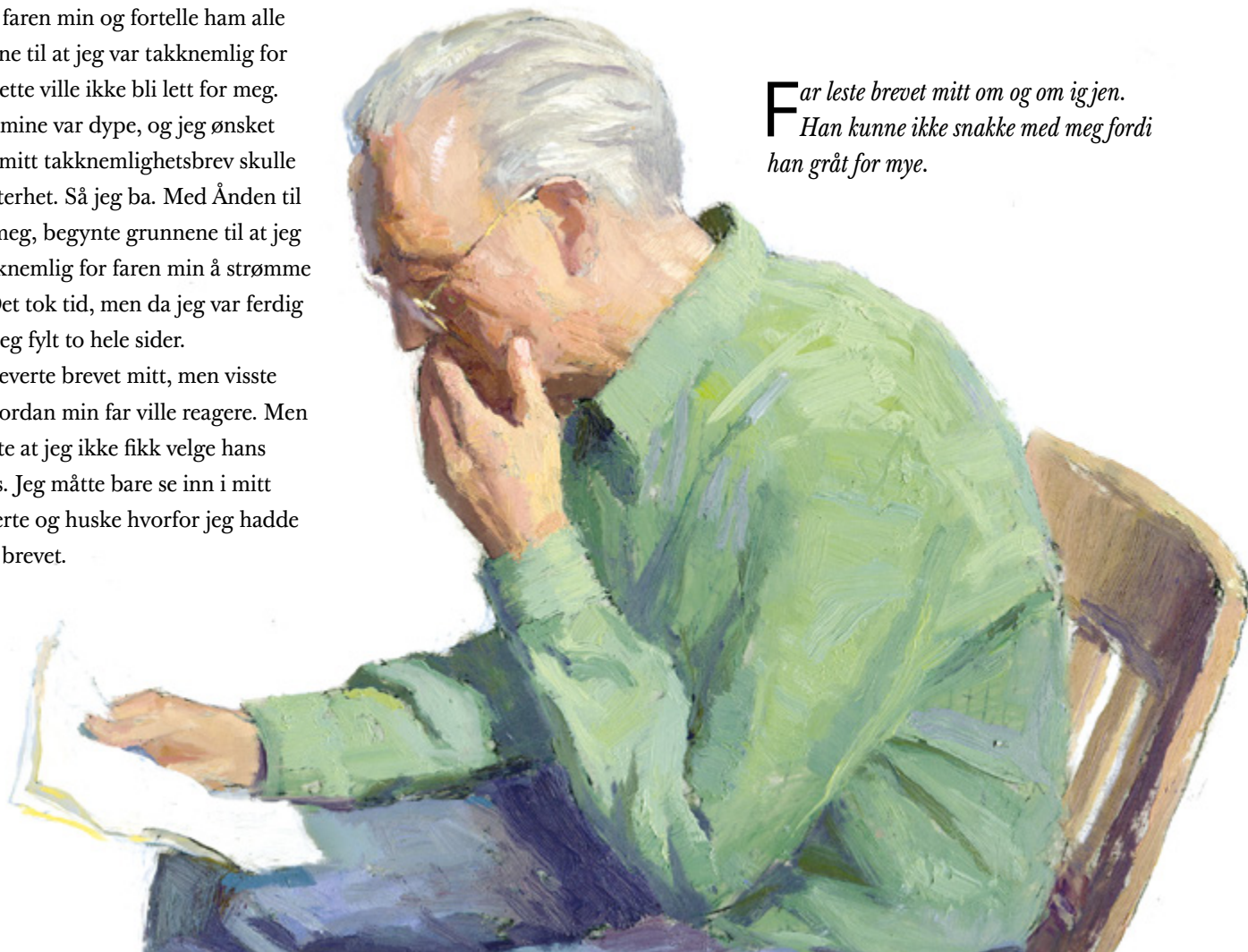
Jeg skulle ønske jeg kunne si at vårt forhold ble mirakuløst helbredet, men vi hadde fortsatt mye arbeid å gjøre. Over tid begynte hjertet mitt å bli

helbredet, og vårt forhold forbedret seg. Til slutt klarte jeg å tilgi ham.

Noen år senere, etter en voldsom kamp mot kreft, døde far. Jeg er sikker på at han nå opplever stor glede når Frelseren hjelper ham å bli helbredet fra år med mishandling. Jeg vet at jeg har opplevd helbredelse gjennom kraften i Jesu Kristi forsoning. Frelseren forstår våre behov og kan hjelpe oss å fjerne den smerte og bitterhet som forgifter vår sjel. Jeg vet at takknemlighet, tilgivelse og kjærlighet er mektige botemidler. ■

**Elise Dahlen, Utah i USA**

**F**ar leste brevet mitt om og om igjen. Han kunne ikke snakke med meg fordi han gråt for mye.

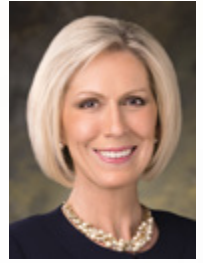






ANGÅENDE PORNOGRAFI:

# Beskytte, respondere og helbrede



Av Joy D. Jones  
Primær's  
generalpresident

---

Disse tre måtene å anvende kjærlighet på kan hjelpe våre barn om de står overfor pornografi.

Jeg er smertelig klar over påvirkningen pornografi har på selv de yngste i vårt samfunn – våre barn. Som en plage med episke proporsjoner kan pornografi forårsake skam, bedrag, forvrengte følelser, tap av selvbeherskelse, overveldende avhengighet og altoppslukende forbruk av tid, tanker og energi. Det er et stort behov for at vi alle – foreldre, familier, lærere, ledere – virkelig ser, verdsetter og beskytter våre barn og unge.

Kjærlighet er blant de største av Guds gaver. Å elske Gud og elske vår neste er de to største bud som er gitt oss av Jesus Kristus selv. Jeg tror også at kjærlighet er vårt største våpen i kampen mot pornografi.

Det er virkelig som det populære slagordet sier: "Porno dreper kjærlighet", men la oss også huske at kjærlighet dreper porno. Det betyr ikke at vår kjærlighet til noen andre kan forandre deres avhengighet eller deres adferd. Men kjærlighet kan motivere oss – hvordan vi forbereder oss, hvordan vi responderer og hvordan vi lytter – særlig til våre barn. Hvis vi skal ha noe håp om å utrydde denne plagen fra verden, må kjærlighet være både i forgrunnen av og i fundamentet av all vår innsats.

Jeg vil gjerne foreslå tre anvendelser av kjærlighet som jeg håper vi vil fokusere på, ta til oss og iverksette. Disse tre anvendelsene er knyttet til tre faser som våre barn kan gjennomgå om de står overfor pornografi.

For det første: Vi sier "jeg er glad i deg" ved å virkelig beskytte dem. For det annet: Vi sier "jeg er fortsatt glad i deg" ved måten vi responderer på når de har vært eksponert for pornografi, enten det var med hensikt eller ikke. For det tredje: Vi sier "jeg vil alltid være glad i deg" ved å sørge for kjærlig støtte til dem når de arbeider for å bli helbredet hvis de har opplevd tvangsmessig bruk eller avhengighet. I hver fase er kjærlighet nøkkelen.



*Dette problemet berører våre gutter og våre jenter, og vi snakker ikke nok om det.*



## **1** BESKYTTELSE: "JEG ER GLAD I DEG"

Se for deg et barn du er glad i. Når du sier til dette barnet: "Jeg er glad i deg," hva betyr det? Innerst inne betyr det at vi sørger for beskyttelse slik at vi kan hjelpe dem vi er glad i til å bli sitt beste jeg og møte livets utfordringer. En del av beskyttelsen er å skape sterke, tillitsfulle og konsistente forhold. Slike forhold hjelper til med å trekke våre barn nærmere. Når vi bygger opp sterke tillitsforhold og beskytter våre barn og barnebarn – eller et hvilket som helst barn – gir vi dem et trygt sted å gå til. Denne beskyttelsen hjelper dem å forstå hvem de er og hjelper dem å fatte sitt forhold til Gud. Det å føle seg verdsatt og elsket hjelper barn å se for seg og stole på en kjærlig himmelske Fader som gir rettleiding for deres lykke.

Jeg er bekymret for at mange foreldre ikke ennå forstår hvor farlig pornografi virkelig er, eller tror at det bare er et problem for nabogutten. I virkeligheten berører dette problemet våre gutter og

våre jenter, og vi snakker ikke nok om det.

For noen år siden hørte min mann og jeg en meningsfylt historie som vi har gjentatt ofte for våre barn. Historien handler om en gammel klapperslange som spurte en forbipasserende ung gutt om å ta ham med til toppen av fjellet slik at han kunne få se en siste solnedgang før den døde. Gutten nølte, men slangen lovet å ikke bite ham i bytte for turen. Etter dette løftet, bar gutten slangen til toppen av fjellet og de så på solnedgangen sammen.

Etter å ha båret slangen tilbake ned i dalen, laget gutten et måltid til seg selv og ordnet til en seng for natten. Om morgenen spurte slangen: "Vær så snill lille gutt, kan du bære meg tilbake til hjemmet mitt? Det er nå tid for meg til å forlate denne verden, og jeg vil gjerne dra hjem." Den lille gutten følte at han hadde vært trygg og at slangen hadde holdt sitt ord, så han bestemte seg for å bære slangen hjem slik han ønsket.



Han løftet forsiktig opp slangen, holdt den tett inntil brystet og bar ham tilbake til ørkenen til sitt hjem for å dø. Like før han la klapperslangen ned, snudde den seg og bet ham i brystet. Den lille gutten skrek og kastet slangen på bakken. "Herr Slange, hvorfor gjorde du det? Nå kommer jeg til å dø!" Klapperslangen kikket opp på ham og gliste: "Du visste hva jeg var da du løftet meg opp."

I dagens verden ser jeg mange foreldre som gir barna sine en slange. Jeg snakker om smarttelefoner. Vi kan ikke legge smarttelefoner med tilgang til Internett i hendene på unge barn som ikke er gamle nok til å ha blitt tilstrekkelig opplært, ikke har tilstrekkelige evner til å resonnerer og ta beslutninger, og som ikke har foreldrekontroll og andre verktøy til å beskytte seg med. Jason S. Carroll, professor i familieliv ved Brigham Young University, sa: "Vi beskytter våre barn frem til de kan beskytte seg selv." Hjernestammen, som rommer hjernens nytelses-sentre, utvikles først, forklarer han. Først senere utvikles evnen til resonnement og beslutningstaking fullt ut i den frontale hjernebark. "Så barna har gasspedalen uten en god bremsefunksjon."<sup>1</sup>

Hver telefon skulle være sikret, selv de som brukes av tenåringer. Dette er også et godt råd for voksne. Ingen er immun mot et giftig slangebitt. Noen foreldre velger flipp-telefoner til sine barn for å begrense bruken til å kunne ringe og sende tekstmeldinger.

I tillegg til smarttelefoner finnes det utallige andre elektroniske enheter som kan nå uønskede medier via Internett. En nylig studie viser at 79 prosent av uønsket eksponering for pornografi finner sted i hjemmet.<sup>2</sup> Barn kan eksponeres for det på nettbrett, smarttelefoner, spillkonsoller, bærbare DVD-spillere og smartTV-er, bare for å nevne noen. Jeg kjenner familier som har tilrettelagt et eget område i hjemmet sitt der det er stor trafikk, og der de kan bruke elektroniske

enheter. Disse familiene kaller det et "medierom", og alle deres elektroniske enheter er synlige for alle, i lyset. Det er aldri noen alene i rommet med en medieenhet i bruk.

Andre familier har innført regler om at det ikke skal være noen telefoner på soverom eller bad. Noen sier ganske enkelt: "Aldri alene med en telefon." Andre gir gradvis tilgang til applikasjoner som deres barn kan bruke med programvare som gir foreldrene muligheten til å sette opp barnets telefon. På denne måten kan de undervise om at tillit må fortjenes og at det er viktig med telefonsikkerhet.

Uansett hvilke behov den enkelte familie har, la oss lære hvert familie-medlem å bruke teknologi klokt og positivt fra begynnelsen av – å utvikle et moralsk tankesett. La oss utdanne barn på konstruktive måter til å bruke teknologi til det gode. Vi kan lære dem å evaluere ved å spørre seg selv: "Vil bruk av dette tjene et godt formål?" Våre valg om hvordan vi underviser vår familie nå vil ha innflytelse på fremtidige generasjoner.

Som foreldre håper jeg at vi vil overveie betydningen av vårt forhold til våre barn og den konkrete innsatsen vi gjør for å beskytte dem. Når vi styrker disse kjærlige forholdene, vil barn bedre forstå hvorfor Gud advarer mot pornografiens onder, de vil gjenkjenne hvordan de skal unngå dem og de vil være forberedt hvis de møter dem.

## 2 RESPONS: "JEG ER FORTSATT GLAD I DEG"

Å skape imøtekommende og ærlige samtaler som oppfordrer barn til å dele sine tanker, opplevelser og spørsmål med sine foreldre, er ikke enkelt. Vi kan innby barn i alle aldre til å komme og snakke med oss hvis eller når de utvikler et pornografi-problem i noen grad – fra tidlige utilsiktede eksponeringer til tilfeldig bruk, til intensiv bruk og til tvangsmessig bruk. Samtaler på et tidlig stadium er best, og barn vil åpne seg mer når de vet at de er elsket og at ingenting de sier eller gjør kan forandre denne kjærligheten.

Det er imidlertid svært sjelden at et barn åpner seg frivillig. Det skjer vanligvis når oppmerksomme foreldre spør barnet: "Er det noe galt?" eller "Du er ikke helt deg selv." Jo mer kjærlighet barnet føler, desto lettere er det for ham eller henne å åpne seg.

Denne forsikringen om kjærlighet blir opprettet i deres sinn av små opplevelser som finner sted om og om igjen. Små vanskeligheter som snakkes om på en kjærlig måte skaper et grunnlag for en sunn respons slik at når det kommer større vanskeligheter, er kommunikasjonen fortsatt åpen. Det viktigste er at barn vet at din respons vil være: "Jeg er fortsatt glad i



deg. Jeg slutter ikke å være glad i deg fordi noe skjedde. Jeg er alltid glad i deg.”

Av en eller annen grunn snakker vi ikke så mye med ungdom og barn om en av de sterkeste kreftene og største prøvelsene de vil måtte takle. Vår tilbakeholdenhet gjør at de først og fremst blir undervist av Internett, andre barn eller tenåringer eller til og med populære medier. Noen av oss kan være nølende med å bruke ordet *pornografi* når vi er sammen med barn i et forsøk på å beskytte deres uskyld. Det føles så pinlig. Kanskje våre foreldre aldri snakket åpent med oss. Hva om våre samtaler oppmuntrer til nysgjerrighet? Hva om de vil vite mer? Hvordan kan vi forvente at våre barn skal snakke med oss om pornografi dersom vi aldri snakker med dem om det?

Foreldre, vi må starte samtalen og ikke vente på at barna kommer til oss. Jeg liker forslaget om å ha regelmessige, behagelige samtaler ofte, istedenfor en engangshendelse. Fordelen med omsorgsfulle samtaler er at foreldre og betrodde ledere blir ekspertene, ikke Google. Samtaler kan finne sted i et trygt miljø, og samtaler øker barnets tillit. Vi ønsker at barn skal føle seg forberedt og ha kraft, ikke være redde. Vi ønsker å snakke med dem og ikke til dem.

Som foreldre og lærere kan vi ikke hjelpe barn hvis vi ikke vet noe selv. Å undervise om *hva* og *hvorfor* er avgjørende. Vi kan lære selv og hjelpe barn å forstå hvorfor pornografi er galt, hvorfor det er så farlig, hvorfor vi ikke vil at det skal skade dem og hva de skal gjøre hvis de støter på det.

Gir vi vår barn et tilstrekkelig *hvorfor* på måter som er passende for deres alder? Hvis den eneste grunnen vi gir dem for å unngå pornografi er “det er ikke bra”, kan det ende opp med å være en utilstrekkelig grunn. Isteden må vi gi så mange “hvorfor” som vi kan for å opprette et moralsk påtrykk som er motiverende for vår ungdom.

Det er mange grunner til å unngå pornografi, men her er noen fra organisasjonen Fight the New Drug [Kjemp mot den nye narkotikaen] som kan fange interessen hos våre unge:

- Porno kan forandre måten hjernen din fungerer på, og studier viser at den til og med kan krympe hjernen din og gjøre den mindre aktiv.
- Porno kan være avhengighetsskapende.
- Porno vil ødelegge selvtilliten din.
- Porno kan gjøre deg ensom.
- Porno kan såre dem du er glad i.
- Porno kan ødelegge sunn seksualitet.
- Porno er forbundet med vold.
- Porno fører til at folk til slutt blir uærlige.
- Porno vil ta fra deg tiden og kreftene dine.
- Porno fører til depresjon, angst og skam.

Jeg vil legge til at pornografi strider mot Guds bud. Med disse og en rekke andre grunner, har vi mange gode grunner til å unngå pornografi, men kunnskap uten implementering fører til frustrasjon. Vi må sette rimelige og nyttige grenser og forventninger. Å hjelpe barn å skape sitt eget indre grunnlag for å ønske å holde seg borte fra porno er avgjørende. Hvis et barn ikke selv bestemmer hvilket standpunkt det skal ha i denne saken, vil han eller hun sannsynligvis bli en del av den overveldende statistikken.

### 3 HELBREDELSE: “JEG VIL ALLTID VÆRE GLAD I DEG”

Når barn blir eksponert for pornografi og fanget av den, strever de med sine reaksjoner, hvordan de skal komme seg og bli helbredet. Oppriktig, ærlig, konstant, fast og tålmodig støtte er nødvendig når barn tar ansvar for sin egen helbredelse og går videre i livet. Ingen kan gi denne støtten slik foreldrene kan. Etter at vi nøye og personlig har undervist i sannheten, etter at vi på en vennlig måte har bygget opp tillit og oppfordret til samtaler, trenger barn å forstå at til tross for sine feil og valg vil vår forsikring være: “Jeg vil alltid være glad i deg uansett hva.”

Jeg husker en enkel hendelse som fant sted i vår familie for noen år siden. Mannen min og jeg var ikke hjemme, og vår eldste sønn satt barnevakt for de andre barna. Vi fikk en telefon fra en bekymret nabo som var-slet oss om at det sto en brannbil utenfor huset vårt. Vi skyndte oss hjem og fant ut at vår 10 år gamle sønn hadde lekt i bakhagen ved siden av et seks





Finn flere ressurser  
på Internett på over  
comingpornography  
.ChurchofJesusChrist  
.org.

mål stort jorde med høyt, tørt gress. Han ville prøve om han kunne starte en brann med gnister.

Det kunne han tydeligvis! Da vi kom frem hadde brannmennene sløkket den lille brannen, de hadde lekset opp for sønnen vår, og naboene var begynt å trekke seg tilbake. Sønnen vår var flau, redd og på gråten og visste at han helt sikkert var i vanskeligheter.

Vi gikk alle inn i huset. Sønnen vår var så redd at selv om situasjonen var alvorlig, var alt vi kunne gjøre å legge armene våre rundt denne gode gutten og forsikre ham om vår kjærlighet og lettelse over at han ikke var skadet.

Når barn blir eksponert for pornografi og særlig når de blir fanget i dens nett, vil de også bli flau, redde og på gråten. Det er vanskelig å ta noe som har vært i mørket og utsette det for lys. Det føles skammelig og sårbart. De kan ha feiltrinn og utfordringer på veien til å komme seg og bli helbredet. Deres behov for konstant kjærlighet er kritisk. Foreldre må imidlertid være klar over at deres kjærlighet alltid vil være til hjelp men at det kanskje ikke er nok.

I en helbredelse vil du måtte kanalisere noe av den kjærligheten du har til barnet ditt til å finne de rette ressursene som vil være til hjelp. Din kjærlighet er et grunnlag for det som må skje, men hvis noen du er glad i er fanget, må du sannsynligvis søke profesjonelle som kan hjelpe din kjære og også hjelpe deg.

Når du og din kjære søker helbredelse, håper jeg dere vil finne styrke i Ham som har kraft til å helbrede alle sår, knytte mennesker sammen og skape forhold som er langt utenfor det vi nå er i stand til å forestille oss. Vår Frelser, Den milde helbreder, har kraft til å frelse. Vi kan være foreldre til våre barn og henvise dem til ham, men han alene kan være deres Frelser. Og det som er så fantastisk er at han elsker våre barn mer fullkomment enn til og med vi gjør – uansett hva. ■

*Fra et foredrag holdt på Utah Coalition Against Pornography-konferansen i Salt Lake City, Utah i 2018.*

#### NOTES

1. Jason S. Carroll, i Lisa Ann Thomson, "Åtte strategier for å hjelpe barn å si nei til pornografi", *Liahona*, aug. 2017, 19.
2. "The Facts about Online Threats," [Fakta om trusler på Internett] Parents Television Council Watchdog (blog), 21 juni 2017, w2.parentstv.org/blog.



# Unge voksne

## I denne delen

### 44 Stevnemøter og pornografi

Av *Liahona* og ansatte i Family Services

## Kun digitalt

### Hvordan jeg lærte å reagere når noen innrømmer at de strever med pornografi

Navn ønskes ikke oppgitt, Utah i USA

### Hvordan jeg gikk videre etter at jeg fikk vite at min forlovede brukte pornografi

Navn ønskes ikke oppgitt, Fransk Polynesia

### Jeg hadde kjempet for å overvinne pornografi. Hvorfor gjorde ikke han det?

Navn ønskes ikke oppgitt, Guatemala

Finn disse artiklene og mer:

- På [Liahona.ChurchofJesusChrist.org](http://Liahona.ChurchofJesusChrist.org)
- I **UV-ukentlig** (under delen "Unge voksne" i Gospel Library-appen)
- På [facebook.com/liahona](https://www.facebook.com/liahona)

## Fortell din historie

Har du en historie å fortelle? Eller ønsker du artikler om bestemte emner? Du kan sende inn artikler eller tilbakemeldinger på [Liahona.ChurchofJesusChrist.org](http://Liahona.ChurchofJesusChrist.org).

## Å søke Kristus fremfor pornografiens mørke

planleggingen av artikler for unge voksne, brukte vi mye tid til å tenke over de saker som de står overfor nå. Det er så mange. Men da vi hadde idemyldring for denne måneden, ble vi ledet til et emne som har påvirket oss personlig, våre venner og utallige andre: Stevnemøter og pornografi. Vi visste at planleggingen av denne delen kom til å bli vanskelig. Pornografi påvirker jo så mange mennesker på hjerteskjærende måter, og noen ganger legger den liv i ruiner. For unge enslige voksne kan det forårsake at fremtiden virker enda mer usikker enn den allerede er, spesielt i forberedelsen til ekteskap.

Vi så virkelig vår himmelske Faders hånd i veiledningen av vårt arbeid da vi begynte å motta historier fra unge voksne hvis forhold har blitt påvirket av pornografi. Vi ser også at det er mer enn bare et glimt av håp om lykkelige, avhengighetsfrie, evige ekteskap. Hvorfor? Fordi hver enkelt historie vitner om den livsendrende, håpgivende og helbredende kraften i Jesus Kristus og hans forsoning.

Så hvis du befinner deg i et forhold som er påvirket av pornografi, innbyr vi deg til å lese denne månedens del, med artikler som andre på sårbart vis har delt og som vet altfor godt at kampen mot pornografi er reell. Disse artiklene dekker emner som hvordan du kan ta opp pornografi når du går på stevnemøter og hvordan du kan håndtere den (side 44), hvordan du kan respondere når noen innrømmer at de strever med pornografi (kun digitalt), hvordan tilgivelse og helbredelse er mulig for begge parter (kun digitalt) og hvordan Ånden kan lede deg til å vite hvordan du kan gå fremover i ditt forhold (kun digitalt).

Vi vet at hvis du stoler på Frelseren og innbyr Ånden i ditt liv når du søker svar, vil vår himmelske Fader lede deg i riktig retning for din unike situasjon. Pornografiens mørke kan være dominerende i verden, men Frelserens helbredende lys er sterkere enn ethvert mørke. Alt vi må gjøre er å søke ham.

Vennlig hilsen

Chakell Wardleigh og Mindy Selu

redaktører for unge voksnes del av Kirkens tidsskrifter

Les president M. Russell Ballards råd om hva du kan gjøre når ditt forhold i tiden med stevnemøter er påvirket av pornografi i hans artikkel i den digitale utgaven av denne månedens *Liahona*.



ILLUSTRASJONSFOTO PRA GETTY IMAGES



UNGE VOKSNE

---



# Stevnemøter og pornografi

Av **Liahona** og ansatte i **Family Services**

**S**om unge voksne vet vi alle at det å gå på stevnemøter kan være spennende, skremmende, tilfredsstillende og svært vanskelig på samme tid. Når vi begynner å åpne oss for hverandre, ønsker vi naturlig nok å finne ut mer om hverandre, og økt sårbarhet er viktig i det å utvikle et dypere forhold. Hva er våre drømmer, vår frykt og vår tro? Hva føler vi for ekteskap og familie? Hvilke utfordringer har vi møtt i vår fortid eller har vi nå som vi burde dele med hverandre?

Selv så skremmende det å snakke (eller spørre) om problemer med pornografi kan være, kan det å *ikke* snakke om det lede til ødeleggende problemer senere. Hvert individuelle

problem med pornografi er unikt og utfordrende, og du vet kanskje ikke engang om det er et problem eller hvordan du skal ta det opp med den personen du går på stevnemøte med, så det er viktig at du søker veiledning fra Ånden. Det finnes ingen allmenngyldig løsning for enhver situasjon, men i denne artikkelen gir vi noen forslag til de av dere som kanskje lurer:

- Hvordan kan jeg ta opp emnet pornografi med den personen jeg går på stevnemøter med? Når er det passende å spørre/fortelle?
- Hvordan kan jeg vite om jeg skulle fortsette i et forhold med noen som har en fortid med bruk av pornografi?
- Hvordan kan vi samarbeide for å overvinne pornografi?

Hjelp og håp i konfrontasjonen med pornografi i kjæresteforhold.

Redaktørens anmerkning: Fordi "dating" [stevnemøter] har forskjellig betydning i forskjellige kulturer, betyr det i denne artikkelen at en går på stevnemøter for bli kjent med noen, innenfor evangeliets normer, og for utvikle et forhold til dem som muligens kan lede til ekteskap.





## For dem som har strevd eller strever

Hvis du har strevet med pornografi i fortiden, eller hvis du nå strever, kan tanken på å gå på stevnemøter gi deg en følelse av håpløshet eller angst. Men hvis du har et oppriktig ønske om å fjerne pornografi fra livet ditt (eller allerede har fjernet det), kan du vite at med din egen innsats og hjelp fra vår himmelske Fader og Jesus Kristus, er et sunt og varig forhold mulig for deg. Overvei følgende spørsmål når du innleder et forhold.

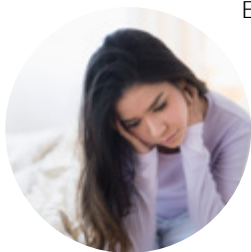
### 1. Må vi virkelig snakke om det?

Et vanlig spørsmål er: "Må jeg virkelig fortelle om min fortid med bruk av pornografi til den personen jeg går på stevnemøter med, selv om jeg har omvendt meg fra det?" Eller: "Må jeg snakke om problemer jeg har nå angående pornografi med den personen jeg går på stevnemøter med?"

Som hovedregel *må* det drøftes – til riktig tid og på en følsom måte. Når dere har denne samtalen, husk noen viktige prinsipper:

- Tidspunkt – Samtalen skulle finne sted når forholdet for alvor utvikler seg og naturlig krever det.
- Ærlighet – Forhold skulle baseres på tillit og ærlighet. Selv om den personen du går på stevnemøter med kanskje velger å avslutte forholdet, må han eller hun forstå problemets natur, den fremgang du har i å gjøre noe med det, og din plan for å håndtere det hvis det dukker opp igjen i fremtiden.
- Tilgivelse – Å være ærlig med den personen du går på stevnemøter med om din bruk av pornografi betyr ikke at du må gå inn i skildrende detaljer når dere snakker om det. Hvis du har omvendt deg og føler at du er blitt tilgitt, skulle du ikke lenger ha noen skyldfølelse rundt det. Herren husker ikke våre synder når vi har omvendt oss fra dem (se Lære og pakter 58:42), så din samtale med en personen du går på stevnemøter med, handler mindre om "tilståelse" og mer om å bygge opp tillit, dele deres planer for fortsatt rehabilitering og å få støtte.
- Helbredelse – Selv om du har omvendt deg, kan lang eller intensiv bruk av pornografi ha langvarig biologisk, psykologisk, sosial og åndelig virkning. Helbredelsesprosessen kan bestå av hardt arbeid og ta lang tid, men fullstendig rehabilitering og virkelig helbredelse er mulig. Gjennom denne prosessen vil du trenge riktig egnet hjelp og støtte, noe som skulle innbefatte din potensielle ektefelle.

### 2. Er jeg klar for et seriøst forhold?



En av de største forskjellene mellom noen som er klar for et seriøst forhold og noen som ikke er det, er deres villighet til å være åpen med den personen de er i et forhold med. Hvis du strever med pornografi, kan du enten la frykt påvirke forholdet ditt mot mistillit, eller bruke tro til å takle utfordringene sammen.

Selv om det kan være ubehagelig og skremmende å dele din fortid med pornografi, kan unngåelse av det kanskje forsterke dine følelser av frykt og skam. Din frykt for å miste personen kan til og med forårsake at du



## For dem som går på stevnemøter med en som har strevet

På grunn av at gjennomsnittsalderen for første gangs eksponering for pornografi er omtrent 11 år og det er så lett å få tilgang til, har de fleste unge blitt eksponert for pornografi på en eller annen måte før de fyller 18 år. Dette kan være bekymringsverdig når det gjelder stevnemøter. Men eksponering er ikke det samme som avhengighet, og det er flere forskjellige nivåer av befatning med pornografi (se Dallin H. Oaks, "Rehabilitering etter pornografiens felle", *Liahona*, okt. 2015, 50–55). Den gode nyheten er at Jesu Kristi forsoning kan gi styrke og helbredelse til alle som søker den. Her er noen spørsmål du kan overveie etter hvert som forholdet deres utvikler seg:

fornekter eller unngår å dele hele historien, noe som kan bryte ned tillit og skade forholdet senere.

På den annen side, når du respekterer handlefriheten til den personen du går på stevnemøter med, vil du ære deres valg om å bli i forholdet når de kjenner til både *det gode* og *det dårlige*. Du kan fortsatt være redd for utfallet, men det er viktig å anerkjenne at gitt all informasjon kan den andre personen også være til stor hjelp for deg i din innsats og ditt ønske om å fjerne pornografi fra ditt liv. Men selv om forholdet fungerer eller ikke, kan du, med Guds hjelp, fortsette på veien til rehabilitering.

### 1. Når og hvordan burde jeg spørre om pornografi?

Å bestemme seg for når og hvordan dette kan bringes opp med den du går på stevnemøter med, er noe du kan drøfte med foreldrene dine, eldre søsken, ledere i Kirken eller andre som du stoler på vil gi gode råd. Finn en måte som føles riktig for deg og ta deretter denne samtalen på riktig tidspunkt, etterhvert som forholdet deres blir mer seriøst.

Dette betyr ikke at du må begynne det første stevnet med et forhør om deres fortid, men når forholdet utvikler seg, kan du søke Åndens inspirasjon for å hjelpe deg å vite hvordan og når du skal spørre om deres fortid med pornografi.

### 2. Hvordan burde jeg respondere?

Når du og den personen du går på stevnemøter med begynner å dele deres oppriktige følelser, kan det gi helbredelse. Det er viktig å være oppmerksom på dine egne tanker og følelser når bruk av pornografi avdekkes – det kan forårsake at du blir kritisk, sint, nummen eller føler deg ført bak lyset. Men på samme tid kan denne avdekkingen også øke tillit, medfølelse, kjærlighet og empati mellom dere. Overvei personens følelser og dine egne når du responderer.





### 3. Hvordan går jeg videre?

Det å oppdage at den personen du går på stevnemøter med strever med pornografi skulle gi grunn til bekymring, men ikke bryt dennes tillit ved å dele hans eller hennes personlige vanskeligheter med andre. Å snakke fortrolig med en biskop eller terapeut, eller, med tillatelse fra den personen du går på stevnemøter med, med en venn eller en betrodd leder, kan også være nyttig.

Når du avgjør om du skal fortsette forholdet eller ikke, burde du kontinuerlig søke Åndens veiledning. Men følgende forslag kan også være nyttige:

- Spør dem hvor mye pornografi har påvirket livet deres og hvor de er i helbredelsesprosessen. De må ha vist sitt ønske om å fjerne pornografi fra sitt liv ved å ha gjort alle nødvendige tiltak.
- Forstå at bruk av noen typer pornografi (for eksempel barnepornografi) er en sterk indikasjon på at personen trenger profesjonell hjelp og kan være farlig.
- Forstå at kraften i Frelserens forsoning er reell. Du kan tilgi, og de kan bli helbredet.
- Bestem deg for at du ikke vil slå deg til ro med noe annet enn fullstendig ærlighet i forholdet og verdighet til å bli viet i tempelet.



- Forstå at helbredelse og bedring vil ta tid. Tilbakefall kan skje, og de som prøver å bli bedre vil trenge støtte. Dette innbefatter å forstå hva som utløser deres trang til å ty til pornografi og støtte eller hjelpe med å sette opp passende sikringstiltak.
- Hvis forholdet deres utvikler seg mot ekteskap, sørg for at dere begge er enige om at pornografi er uakseptabelt og ikke gjenspeiler et sunt, ekteskapelig, seksuelt forhold.

Den viktigste delen av å fortsette fremover er å stole på hva Den hellige ånd tilskynder deg til å gjøre. Det kan være alt fra å fortsette forholdet med en forståelse av at bruk av pornografi må opphøre, til å avslutte forholdet men fortsette å støtte den andres innsats for å forandre seg. Uansett hva du bestemmer deg for, skulle den personen du går på stevnemøter med forstå at ting kan forandre seg avhengig av deres fremgang eller mangel på fremgang i å overvinne pornografi.

## Samarbeid for å overvinne pornografi

Å overvinne pornografi kan ta tid og hardt arbeid, men det er mulig. Og til slutt kan samarbeid om å overvinne det styrke deres forhold når dere begge får en større forståelse av Jesu Kristi forsoning og lærer å støtte hverandre gjennom motgang. Overvei følgende når dere samarbeider om å overvinne det:

- Kirkens nettside **overcomingpornography.ChurchofJesusChrist.org** tilbyr mange ressurser (inkludert informasjon om Kirkens program for å overvinne avhengighet) som kan hjelpe dere begge til å komme dere gjennom denne helbredelsesprosessen.
- Overvei å planlegge et konkret sted og tidspunkt for å drøfte pornografi slik at det ikke blir fokusert i forholdet deres. Når dere snakker om det, ikke vær nedsettende eller fordømmende. Deres forhold skulle være et trygt sted der dere begge kan føle dere elsket og støttet, ikke forhørt eller nedverdiget.
- Åndelige vaner kan bidra til å skaffe et forsvar mot fristelse. Oppfordre hverandre til å bevare og styrke regelmessige åndelige vaner – innbefattet meningsfylt skriftstudium og tilbedelse i tempelet (der det er mulig), helligholdelse av sabbatsdagen, tjeneste til andre, vedvarende faste og oppriktig bønn – med et sterkere ønske om å styrke deres forhold til Frelseren og vår himmelske Fader. Dette forholdet kan bidra til å lette pornografiens tak på livet deres. Disippelskap er et arbeid som

varer hele livet, og den styrke vi får som Kristi tilhengere vil hjelpe oss å overvinne alle utfordringer i livet, ikke bare pornografi.

- Hvis din innsats ikke lykkes, ikke vær redd eller skamfull for å søke hjelp hos en som er utdannet i psykisk helse innen området seksuell avhengighet. De kan kanskje være i stand til å hjelpe deg å få mer innsikt i behandling av bruk av pornografi og løse dens underliggende årsaker.
- Husk at vi er omringet av upassende medier som frister oss til å synde. Hvis den personen du går på stevnemøter med får tilbakefall, vil hvor fort de kommer tilbake på sporet, være en god indikator på deres forpliktelse til å bli kvitt pornografi fra sitt liv. Men hvis du begynner å føle at du er mer motivert til å se forandring enn de er, burde du overveie på nytt om du vil fortsette forholdet.
- Din innflytelse på personen du går på stevnemøter med kan være veldig sterk, men den skulle ikke være den grunnleggende årsak til deres endring av adferd. Deres ønske om forandring må komme innenfra, ikke fra deg.

Husk fremfor alt å søke veiledning fra vår himmelske Fader og husk at det alltid finnes håp gjennom Frelseren. Hans nåde er tilstrekkelig til å helbrede og forandre oss. Hans forsoning er tilgjengelig for dere begge for å gi dere styrke og hjelpe dere å tilgi. Den personen som strever med pornografi må imidlertid være aktivt søkende etter Frelserens hjelp for å overvinne den. Ingen andre kan gjøre det for dem. Ha tro, og stol på vår himmelske Fader. Han vil veilede deg i din unike situasjon. ■





## Mobiltelefoner er kostbare i Chile,

men jeg satte meg et mål i 2016 om å tjene nok penger til å kjøpe en. I et helt år kjøpte jeg godterier og *alfajores*\* engros og solgte dem til mine venner på skolen. Jeg sparte alt jeg tjente. Jeg gikk ikke ut til lunsj, og jeg gikk ikke på kino.

Jeg ønsket ikke å be foreldrene mine om å få en telefon. Jeg hadde lyst til å kunne si at jeg hadde tjent penger til den selv. Faren min oppmuntret meg. "Fortsett med det Carol," sa han.

Jeg lærte mye. Ingenting er gratis. Det krever innsats å nå et mål, men vi skulle aldri gi opp. Når vi tjener penger til å kjøpe ting, forstår vi hvor mye arbeid som skal til for å få dem, og da vi verdsetter dem høyere.

Jeg lærte at jeg må bestemme meg for hva jeg vil oppnå og hvor jeg ønsker å gå. Hvis jeg ønsker å gifte meg i tempelet, må jeg gå i kirken og på Seminar og senere Institutt og på aktiviteter for unge enslige voksne. Og jeg må gå på stevnemøter med verdige, unge menn. Oppnåelse av mål krever offer nå for noe bedre senere.

**Carol**, 15 år, Chile

\* En tradisjonell sør-amerikansk småkake







# UNGDOM

## I DENNE DELEN



### 52 **Fra å være mobbere til å bli døpt**

Av eldste Hugo Montoya

### 54 **En guddommelig fremtid**

Av Emma C.

### 56 **Venner som delte sitt lys med meg**

Av Mariana M. Lara

### 58 **Ikke redd for å dele sannheten**

Av Michael R. Morris

### 62 **Spørsmål og svar**

### 64 **Det siste ordet: Hovedhjørnesteinen i vår tro**

Av president Gordon B. Hinckley



**D**a jeg var 17 år gammel, opplevde jeg sterkt gruppepress på den videregående skolen jeg gikk på. Vennene mine hadde ikke de samme normene som jeg. Vennene mine og jeg deltok i mange passende aktiviteter sammen som for eksempel basketball eller fotball. Men de drakk også alkohol og røykte – to aktiviteter jeg ikke gjorde sammen med dem.

En dag var en gruppe av oss utenfor skolebygningen der vi leste til en prøve vi skulle ha senere samme dag. Sammen med meg var to av mine nærmeste venner, Juan og Francisco (navnene er endret). På ett tidspunkt tok noen frem lightere og sigaretter. Jeg trodde at vennene mine var blitt lei av lesingen og hadde glemt at jeg var der. Jeg fant ut at jeg tok feil da en av dem vendte seg til meg og sa: "Nå skal Hugo lære å røyke."

Før jeg fikk tid til å reagere, hoppet Juan og Francisco på meg og holdt armene mine, en på hver side.



# **FRA Å VÆRE MOBBERE TIL Å BLI DØPT**





**Av eldste  
Hugo Montoya**  
i De sytti

De holdt armene mine fast mens noen presset en sigarett mellom leppene mine. Kroppen min motsatte seg umiddelbart dette, og jeg spyttet sigaretten på bakken, langt bort fra meg. Like etter fikk jeg et knyttneveslag rett mot kinnbenet. De truet meg og sa: "Vi skal tenne sigaretten igjen, og du skal lære hvordan du skal røyke. Ikke kast den på bakken. Hvis du gjør det, kommer det ikke til å gå så bra."

Akkurat i det øyeblikket visste jeg at jeg var i vanskeligheter. Jeg lukket øynene og holdt en rask bønn der jeg ba om en eller annen slags form for hjelp. Så snart jeg hadde avsluttet bønningen, kom læreren vår kjørende i bilen sin og parkerte i nærheten av oss. Læreren kom ut av bilen og spurte oss hva vi holdt på med. Vennene mine slapp meg. "Vi holder på å gjøre oss klar til prøven," forsikret de læreren. Vi gikk inn i skolebygningen og tok prøven, og hendelsen sluttet der.

Til tross for hvor vanskelig denne opplevelsen var, tilga jeg vennene mine for det de hadde gjort. Jeg visste at de ikke forsto mine normer og min beslutning om å etterleve Visdomsordet, så jeg tilga dem og valgte å ikke ha noen dårlige følelser mot dem. Da vi var ferdig på skolen, dro jeg på misjon men fortsatte å kommunisere med Juan og Francisco. Jeg skrev ofte brev til dem der jeg delte evangeliet og mitt vitnesbyrd om Jesus Kristus. Jeg innbød dem til å omvende

seg og gå i kirken. Til min store overraskelse gikk faktisk en av dem.

Jeg hadde ofte innbudt mine venner til søndagsmøter før, men ingen hadde takket ja til innbydelsen før nå. Selv om jeg ikke kunne være der sammen med Juan, var mine brødre og min far der for å hjelpe ham og bli venner med ham.

en god venn. Vis ekte interesse for andre, smil og la dem forstå at du bryr deg om dem."<sup>1</sup> Det var dette Herren hjalp meg å gjøre med Juan og Francisco. På grunn av dette har jeg de to beste vennene jeg noen gang har kjent, og nå arbeider vi sammen for å støtte Guds rike som medlemmer av Kirken.

*Ditt vennskap og rettskafne eksempel vil velsigne dine venner og kommende generasjoner.*

Min familie tok imot ham, og Juan følte seg vel til rette i kirken. Han begynte å forandre seg litt eller litt helt til han tok avgjørelsen om å bli døpt. Jeg var begeistret for ham og ble enda mer begeistret da han fortalte meg at han hadde lært å bli glad i Jesus Kristus på grunn av mine brev. Da jeg kom hjem fra misjon, hadde jeg også nær kontakt med Francisco, og etter noe tid ble han og også hans hustru døpt. I dag er Juan og Francisco fortsatt to av mine nærmeste venner.

Disse hendelsene forandret livet mitt. Jeg lærte at den beste måten å ha innflytelse i andres liv på er ved å leve rettskaffent, være glad i andre og rekke ut en hånd. Heftet *Til styrke for ungdom* sier: "For å ha gode venner må du være

Hold alltid Kirkens normer, selv om du er i en svært vanskelig situasjon slik som jeg var. *Til styrke for ungdom* sier: "Når du søker å være en venn for andre, må du ikke gå på akkord med dine normer. Hvis dine venner oppfordrer deg til å gjøre noe som er galt, må du stå frem for det som er rett."<sup>2</sup> Selv om det synes som om alle andre gjør det som er i strid med budene, må du være sterk fordi du er et mektig eksempel. Vær den slags eksempel som dine venner kan tenke på når de har det vanskelig. I noen tilfeller, som for eksempel mitt, kan ditt vennskap være det som hjelper dem å lære og bli omvendt til Herren. ■

#### NOTER

1. *Til styrke for ungdom* (2011), 16.
2. *Til styrke for ungdom*, 16.



# En guddommelig fremtid

*Venninnen min var vanligvis glad hele tiden. Hva kunne det være som plaget henne?*

**Av Emma C.**

Jeg er fra Frankrike, men min yngre søster og jeg tilbragte et år i de østlige delstater i USA som utvekslingsstudenter. I løpet av denne tiden møtte vi mange mennesker, men den som gjorde størst inntrykk på meg, var en jente som het Destiny. Hun ble en av mine beste venner. Vi gjorde alt mulig sammen, på skolen og etter skolen og sammen med min søster. Destiny var alltid glad. Det var det jeg likte aller mest ved henne.

Så en dag var hun i et dårligere humør enn jeg noen gang tidligere hadde sett henne i. Jeg spurte henne hva som var galt. Hun sa at hun ikke ville snakke om det. Så la jeg merke til papirarket i hånden hennes. Jeg tok det og leste det.

Noen hadde skrevet noen utrolig stygge ting til henne. I den anonyme beskjeden sto det at hun var stygg, at ingen likte henne, at det ikke var noen grunn for at hun skulle leve og at hun burde gå hen og ta livet av seg. Jeg kunne aldri ha trodd at noen som henne kunne bli angrepet på en slik måte. Det påvirket meg dypt å se den smerten som hun gikk gjennom.

Fra da av gjorde jeg en enda større innsats for å

bli Destinys venn – ikke bare å tilbringe tid sammen med henne, men å alltid støtte henne og særlig å være oppriktig. Jeg forklarte for henne at hun er en Guds datter, velsignet med en guddommelig natur, verd beundring og i stand til å gjøre store ting.

Det er vanskelig å prøve å være glad i deg selv når andre behandler deg dårlig og kritiserer deg. Da jeg ble Destinys venn, forsto jeg at noen ganger er den beste måten å hjelpe andre på å bare være glad i dem og hjelpe dem å forstå hvem de virkelig er.

På slutten av året, da jeg måtte dra tilbake til Frankrike, fortalte Destiny meg noe som jeg alltid vil skatte høyt. "Emma," sa hun, "du reddet meg. Før du kom, ville jeg bare ta livet av meg. Men så hjalp du og søsteren din meg så mye, bare ved å bry dere om meg. I dag er jeg glad i meg selv, og jeg er glad i deg."

Det er så mange barn på skolen som blir mobbet, mishandlet eller isolert. Finn en måte å nå ut til dem på. Snakk med dem, tenk på dem, vær vennlig mot dem. Det er det Frelseren ville ha gjort, og noen ganger kan et enkelt hei eller et smil forandre alt. ■

*Artikkelforfatteren bor i Frankrike.*





Av Mariana M. Lara

Jeg bodde sammen med min mor i en liten by i Mexico der alle kjente hverandre. Jeg visste hva som var rett og galt, men jeg var forvirret og den eneste aktive unge kvinnen i hele byen.

Jeg ønsket å passe inn, så jeg gjorde en ting som ga mening på den tiden, få meg en kjæreste. Dette var bare en av de første feilene jeg begynte å gjøre. Jeg begynte å gi etter for gruppepress og å tro at jeg var gammel nok til å bestemme selv, noe som betydde å bli en uaktiv ung kvinne som levde i mørke.


Jeg levde i mørket i et år, der hver dag som gikk ble mørkere og mørkere. Mine dårlige valg førte til krangler med

familien, og jeg forsto at jeg ikke kunne fortsette å bo sammen med dem. Men det var ikke før en nær siste-dagers-hellig venn døde at jeg forsto at det var noe som manglet. Dessverre la jeg skylden på Gud og evangeliet. Jeg sluttet å tro på at velsignelser kommer ved lydighet. Jeg visste at hvis jeg ikke bestemte meg for å begynne å etterleve evangeliet, ville jeg fortsette å ignorere min forbindelse med Kirken og fortsette å leve på verdens vis.

Jeg satt på sengen min i et mørkt rom, jeg gråt og syntes synd på meg selv, da

det gikk opp for meg at jeg var redd – redd for å være alene med ingen å snakke med, redd for å ikke kunne gjøre opp alt det gale jeg hadde gjort, redd for at ingen kom til å tilgi meg, ihvertfall ikke Gud.

Til slutt flyttet jeg til Minnesota i USA, til besteforeldrene mine, som ikke er medlemmer av Kirken. Stefaren min fløy dit sammen med meg, og min første søndag der dro vi i kirken, men bare



**VENNER**  
som **DELTE** sitt  
**LYS** med meg



til nadverdsmøtet. På slutten av møtet hadde jeg allerede bestemt meg for å forlate Kirken, men til min overraskelse så vi, akkurat da vi var på vei ut i bilen, at biskopen kom springende for å snakke med oss. Han stilte oss noen spørsmål og innbød oss til å komme tilbake neste søndag – og det gjorde vi.

Neste søndag, akkurat da nadverdsmøtet var ferdig, før jeg fikk reist meg, ble jeg omringet av unge kvinner fra menigheten – unge kvinner som ville hjelpe meg å forandre mitt liv.


Jeg kom plutselig inn i en annen verden, en verden med en biskop og en Unge kvinners president som brydde seg om meg, og mest av alt, unge kvinner som daglig forsøkte å etterleve evangeliet, som strebet etter å etterleve høye normer og stå opp for det som er rett. De skinte så mye at de kunne lyse opp veien foran meg.

Det var da det gikk opp for meg hva jeg måtte gjøre: "La [mitt] lys skinne for menneskene, så de kan se de gode gjerninger [jeg] gjør og prise [min] Far i himmelen" (se Matteus 5:16). Så jeg begynte

å gå i kirken og på aktiviteter for ungdom hver uke, leste i Mormons bok og be hver dag, kle meg sømmelig, bruke bedre språk, dra til tempelet og forberede meg til å motta min patriarkalske velsignelse.

Jeg forandret meg fullstendig, men jeg forsto det ikke før Unge kvinners leir, da jeg følte Den hellige ånd og oppdaget at jeg hadde et vitnesbyrd – et vitnesbyrd som ville minne meg om at Gud elsker meg, at han har en plan for meg og at han ikke vil at jeg skal være alene. Et vitnesbyrd så klart og sterkt at det forandret meg. Et vitnesbyrd jeg kan dele og som vil opplyse ikke bare min vei men også andres vei. Et vitnesbyrd som ikke er redd for å skinne i mørket. ■

Artikkelforfatteren bor i Baja California i Mexico.



*Jeg følte meg  
redd og alene.  
Så flyttet jeg til et  
annet land og gikk i  
kirken for første  
gang på lang tid.*



# IKKKE RED



# D

## FOR Å DELE SANNHETEN

*Bevæpnet med et vitnesbyrd om evangeliet og dets velsignelser, har ikke Fabian latt sin unge alder stoppe seg fra å bli en mektig, fryktløs medlem-misjonær.*

Av Michael R. Morris  
Kirkens tidsskrifter



Solen går ned over Las Tomas, et nabolag bygget i den sandete skråningen med utsikt over Antofagasta. Nedenfor begynner lysene å tennes når dagen går mot kveld i denne havnebyen nord i Chile.

Det er lørdag kveld, og 13 år gamle Fabian H. kunne vært ute sammen med vennene sine. Men Fabian, et nytt medlem av Kirken, velger å tilbringe kvelden med heltidsmisjonærene istedenfor. Det er på tide "å hjelpe til med Israels innsamling."<sup>1</sup>

Av alle de engasjerte medlem-misjonærene som Kellen VanNatter og Jordan Shelton har samarbeidet med under sin heltidsmisjon i Chile, utmerker Fabian seg foran alle andre.

"Hvis han hadde fri, var han ute sammen med oss og gjorde misjonærarbeid," sier Kellen. "Da sommerferien var over, var han ikke lei seg bare fordi han måtte gå på skolen igjen, men også fordi han ikke hadde så mye tid til å gå ut sammen med oss."

Jordan, som tilbragte flere måneder som

Kellens ledsager, legger til: "Fabian gikk antagelig ut sammen med oss fire eller fem ganger i uken – hver uke – mens vi tjente sammen i Antofagasta. Han var den beste medlem-misjonæren vi noen gang arbeidet sammen med."

Hva er det som gjør at en ung mann er så villig til å gjøre misjonærarbeid til tross for forakt fra sine klassekamerater og fornærmelser fra fremmede? For Fabian ligger svaret i de velsignelser han og hans familie har mottatt siden de tok imot evangeliet – velsignelser som han ønsker å dele med andre.

### "Ubeskrivelig glede"

Fabian begynte å motta misjonærleksjonene kort tid etter at heltidsmisjonærene kom og banket på døren. Han husker fortsatt sitt første nadverdsmøte.

"Jeg kjente ingen da jeg gikk inn i møtet, så jeg var litt nervøs," sier han. "Men jeg følte noe fantastisk. Jeg følte det som om jeg hadde





“Isteden deler han alltid sine *egne* personlige erfaringer – som for eksempel hva han følte da han gikk

medlem av Kirken i måneder eller år.”

Under dåpen sin noen uker senere: “Jeg følte en ubeskrivelig glede ved å bli senket ned i vannet og komme opp igjen. Jeg følte meg som et nytt menneske, idet jeg visste at jeg skulle følge Jesus Kristus og gjøre mitt beste for å holde hans bud.”

Da Fabians ugifte foreldre, Leonardo og Angela, tok misjonærleksjonene sammen med sin sønn, lærte de om tempel-ekteskap og evige familier. “En uke senere hadde faren min satt en bryllupsdato,” sier Fabian. “Min mor var svært glad.”

Fire måneder etter at Fabian ble medlem av Kirken, fulgte Angela ham ned i dåpens vann. “Det var en vidunderlig velsignelse,” sier han.

Andre velsignelser fulgte raskt. Leonardo, som hadde blitt døpt da han var ung, kom tilbake til aktivitet i Kirken. Studium av evangeliet ble en grunnleggende aktivitet i deres hjem. Familiemedlemmer kom nærmere hverandre. Leonardo fant en fast jobb. Og Fabian mottok Det aron-ske prestedømme.

“Jeg er så glad for at jeg bærer

prestedømmet slik at jeg kan dele ut nadverden til menighetens medlemmer og hjelpe dem å fornye sine pakter,” sier Fabian. “Jeg er spesielt glad når jeg får dele den ut til min familie og til de eldstene som underviste meg. Det stolte blikket min far sender meg når han ser meg dele ut nadverden gjør meg veldig glad.”

### “Det ville vært flott”

Fabian begynte å gjøre medlem-misjonærarbeid til og med før han ble døpt.

“Jeg fortalte tre av vennene mine at jeg skulle bli døpt. To av dem kom,” sier han. “Jeg liker å dele evangeliet slik at vennene mine forstår hva vi tror på og hva vi gjør i kirken og slik at de kan lære evangeliet, bli døpt og leve lykkelige liv. Jeg ville bli veldig glad om en av dem ble døpt og ble et av mine quorumsmedlemmer. Det ville vært flott.”

Fabian har en Mormons bok på skolen, og han har med seg misjonærbrosjyrer for å dele ut til vennene sine. Han er glad for å besvare spørsmål om Kirken og innbyr venner til søndagens møter og

ungdomsaktiviteter. Han er uredd for å kontakte mennesker på gaten og, som misjonærene har lært ham, innby dem til å lære om Kirken og forberede seg til å bli døpt.

“Fabian bryr seg ikke om det hvis noen synes han er rar som deler sitt vitnesbyrd,” sier Kellen. “Han vet at han gjør det rette. Han vet at åndelige ting er viktigere enn noe annet.”

Når Fabian deler sitt vitnesbyrd, sier Jordan, bruker han krefter fra sin omvendelse til evangeliet, sin kjærlighet til evangeliet og sine velsignelser.

“Han så de velsignelser som kom til hans familie, og det er det som inspirerer ham til å være så modig og direkte i å dele evangeliet med sine venner,” sier Jordan. “En gang vitnet han til en undersøker om hvilken stor velsignelse det var for hans foreldre å bli gift men hvor vanskelig det var for ham å vente i fire måneder etter sin dåp på at hans mor skulle bli døpt. Følelsene overmannet ham, og han ble rørt til tårer. Han vitnet deretter om at hvis vi holder budene, vil Gud ta vare på oss.”



eksempel for andre, også min lillesøster.”

Det er ikke noen overraskelse at et av Fabians største mål er å selv bli en hel-tidsmisjonær etter at han er ferdig med videregående skole.

“Jeg ønsker å dele sannheten med dem som ikke kjenner til den,” sier han.

“Jeg ønsker å innby dem til å få vasket

bort sine synder. Jeg ønsker å lære dem hvordan de kan bli en evig familie. Jeg ønsker å innby dem til å bli lykkelige nå og bo i en tilstand av uendelig lykke etter dette livet.” ■

#### NOTE

1. Se Russell M. Nelson, “Sions ungdom, kom nå alle” (verdensomspennende andakt for ungdom, 3. juni 2018), HopeofIsrael.ChurchofJesusChrist.org.

i kirken for første gang og hva han føler når han leser Mormons bok.”

Fabians vitnesbyrd gjør ham til en mektig medlem-misjonær, legger Kellen til.

“Han sier ikke: ‘Jeg hørte noen si dette i kirken.’ Isteden deler han alltid sine *egne* personlige erfaringer – som for eksempel hva han følte da han gikk i kirken for første gang og hva han føler når han leser Mormons bok. Det er veldig autentisk og ekte.”

### “Jeg føler meg alltid bedre”

For Fabian fører det å dele evangeliet med andre til enda en velsignelse.

“Noen ganger skjer det noe negativt med meg på skolen, men så kommer misjonærene og banker på døren min og spør om jeg er villig til å hjelpe dem å undervise,” sier han. “Etter å ha vært ute sammen med dem, føles det som om jeg ikke har noen problemer. Jeg føler meg alltid bedre når jeg går ut sammen med dem, leser i Skriftene sammen med dem og hjelper dem å dele evangeliet med andre. Å dele evangeliet og min omvendelseshistorie med andre styrker mitt vitnesbyrd. Og det å undervise i evangeliet gir meg en mulighet til å være et



*Fabian forbereder seg til en kveld med proselyttering sammen med eldste Kellen VanNatter (over, i midten) og eldste Jordan Shelton (over, til høyre).*



### INGENTING ER VIKTIGERE

“Mine kjære fantastiske ungdommer – dere ble sendt til jorden til denne bestemte tiden, den mest avgjørende tiden i jordens historie, for å hjelpe med Israels innsamling. Det er *ingenting* som skjer på jorden akkurat nå som er viktigere enn det. Det er *ingenting* som har større konsekvens. Absolutt *ingenting*.

Denne innsamlingen burde bety *alt* for dere. Dette er oppgaven dere ble sent hit til jorden for å utføre.”

President Russell M. Nelson, “Sions ungdom, kom nå alle” (verdensomspennende andakt for ungdom), 3. juni 2018, HopeofIsrael.ChurchofJesusChrist.org.



# “Hvordan finner jeg venner med gode normer?”



*“Medfølelse fra Kristus-like venner rører oss dypt og forandrer vårt liv. Vi gjør klokt i å huske at Herren ofte sender ‘velsignelser ... ved dem som vandrer på [hans] vei.”*

Eldste Joseph B. Wirthlin (1917–2008) i De tolv apostlers quorum, generalkonferansen i oktober 1997. (Lys over Norge, jan. 1998)



## Vennlighet er nøkkelen

Vis dem kjærighet og vær vennlig. Vis at du bryr deg om dem og deres lykke.

Hvis de ikke viser at de bryr seg om deg og ikke er vennlige, vil du kanskje ikke fortsette vennskapet.

**Madi B., 15 år, Arizona i USA**



## Del evangeliet med andre

Du kan finne nye venner med gode normer ved å gå ut for å undervise sammen

med misjonærene. De kjenner endel unge mennesker som trenger en venn i Kirken.

**Eldste Quintanilla, 20 år, Barbados Bridgetown misjon**

## Be for dine venner

Jeg ber mye for å finne ut om mine venner er de rette som kan hjelpe meg til å høyne mine normer og mitt vitnesbyrd om Jesus Kristus.

**Imanol M., 18 år, Chihuahua i Mexico**



### Gud vil hjelpe deg

Jeg har funnet ut at hvis jeg virkelig anstrenger meg for å se etter de menneskene som utstråler Kristi

lys, har det utgjort en stor forskjell. Vår himmelske Fader kjenner dine ønsker og hvis du gjør din del vil han besvare disse bønnene.

**Olivia T., 18 år, Utah i USA**

### Etterlev dine normer

Vær et eksempel på å etterleve dine normer. Hvis du har venner som ikke har de samme normene, vis dem at de er unike i Guds øyne. Jesus elsket alle og lærte dem å følge hans veier.

**Bernard B., 19 år, Palawan på Filippinene**

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

### Hva syns du?

“Hvordan kommer jeg over følelser av ensomhet?”

Send ditt svar og, hvis ønskelig, et høyoppløselig bilde innen 15. november 2019 på [liahona.ChurchofJesusChrist.org](http://liahona.ChurchofJesusChrist.org) (klikk på “Submit an Article or Feedback”).

Svar kan bli redigert på grunn av lengde eller klarhet.



## Hva er Kirkens syn på miljøet?

Et nøkkelord for å forstå vårt syn på miljøet er *forvaltning*. Det betyr ikke at menneskene eier jorden og kan utnytte den slik de ønsker, men snarere at vi er ansvarlig for hvordan vi bruker dens ressurser (se Lære og pakter 104:13–15). Selv om “det er tilstrekkelig, ja, i overflod” (Lære og pakter 104:17), ønsker Gud at vi skal bruke jordens ressurser klokt (se Lære og pakter 59:20).

Gud skapte jorden og erklærte at det han hadde skapt var “overmåte godt” (se 1 Mosebok 1:1, 31). Jorden ble skapt for at Guds barn skulle bo der som en del av hans frelsesplan. Jorden i seg selv vil bli helliggjort og motta en celestial herlighet (se Lære og pakter 88:18–19).

Gud skapte jorden ikke bare til nytte men også vakker. Alt som kommer av jorden “er skapt for å være til gagn for mennesket – både for å behage øyet og glede hjertet,” så vel som for å “opplive sjelen” (Lære og pakter 59:18–19).

Vi skulle ære Gud ved å verdsette hans skaperverk, uttrykke takknemlighet for det og strebe etter å holde det vakkert. Vi skulle ta vare på ressursene, beskytte naturen og unngå forurensning og forsøpling.



# Hovedhjørnesteinen i vår tro

Av president Gordon B. Hinckley (1910–2008)

Kirkens 15. president

---

I hvert nytt tempel har vi hatt en seremoni i forbindelse med at hjørnesteinen har blitt lagt, dette i harmoni med en tradisjon som går tilbake til fordums tider. Før det var vanlig å bruke betong, ble grunnmuren til bygningen lagt med store stener. Man gravde ut grunnen og plasserte stener som sokkel. Man tok et utgangspunkt og la grunnmur i en retning til en hjørnestein. Så vendte man og lot muren gå til neste hjørne, hvor en annen sten ble plassert. Herfra la man muren til det neste hjørne og derfra til utgangspunktet ... Sluttsteinen ble omtalt som hovedhjørnesteinen, og plasseringen av denne ga grunn til stor feiring. Når denne hjørnesteinen var på plass, var grunnmuren klar for resten av bygningen. Herav den analogi som Paulus brukte da han beskrev den sanne kirke:

”Så er dere da ikke lenger fremmede og utlendinger, men dere er de helliges medborgere og Guds husfolk,

bygd opp på apostlenes og profetenes grunnvoll, og hjørnesteinen er Kristus Jesus selv.

I ham blir hele bygningen føyd sammen og vokser til et hellig tempel i Herren” (Efeserne 2:19–21).

Vi har grunnleggende hjørnesteiner som denne store siste-dagers kirke har blitt opprettet på av Herren, riktig sammenføyet. De er absolutt fundamentale i dette verk, selve grunnvollen, festene som den er forankret til ... [Men] Jeg nevner ... hovedhjørnesteinen som vi anerkjenner og ærer som Herren Jesus Kristus ...

Han er hovedhjørnesteinen i den kirke som bærer hans navn, Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige. Det er ikke noe annet navn gitt blant mennesker som vi kan bli frelst ved (se Apostlenes gjerninger 4:12). Han er opphavet til vår frelse, den som gir evig liv (se Hebreerne 5:9). Det er ingen som er ham lik. Det har det aldri vært. Det vil det aldri bli. Takk Gud for at han ga sin elskede Sønn som gave, han som ga sitt liv for at vi skal få leve, og som er den viktigste, urokkelige hjørnestein i vår tro og i hans kirke. ■

*Fra en generalkonferansetale i oktober 1984.*

# Kirkens fire hjørnesteener

President Gordon B. Hinckley vitner om at Jesus Kristus er hovedhjørnesteinen i vår tro.

Han underviste også om at det er andre grunnleggende hjørnesteiner som Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige er bygget på.



## Vår Herre Jesus Kristus

*Vår Herre og Frelser. Hovedhjørnesteinen som vår tro og Kirken er bygget på.*



## Det første syn

*Innledet gjengivelsens strålende verk.*



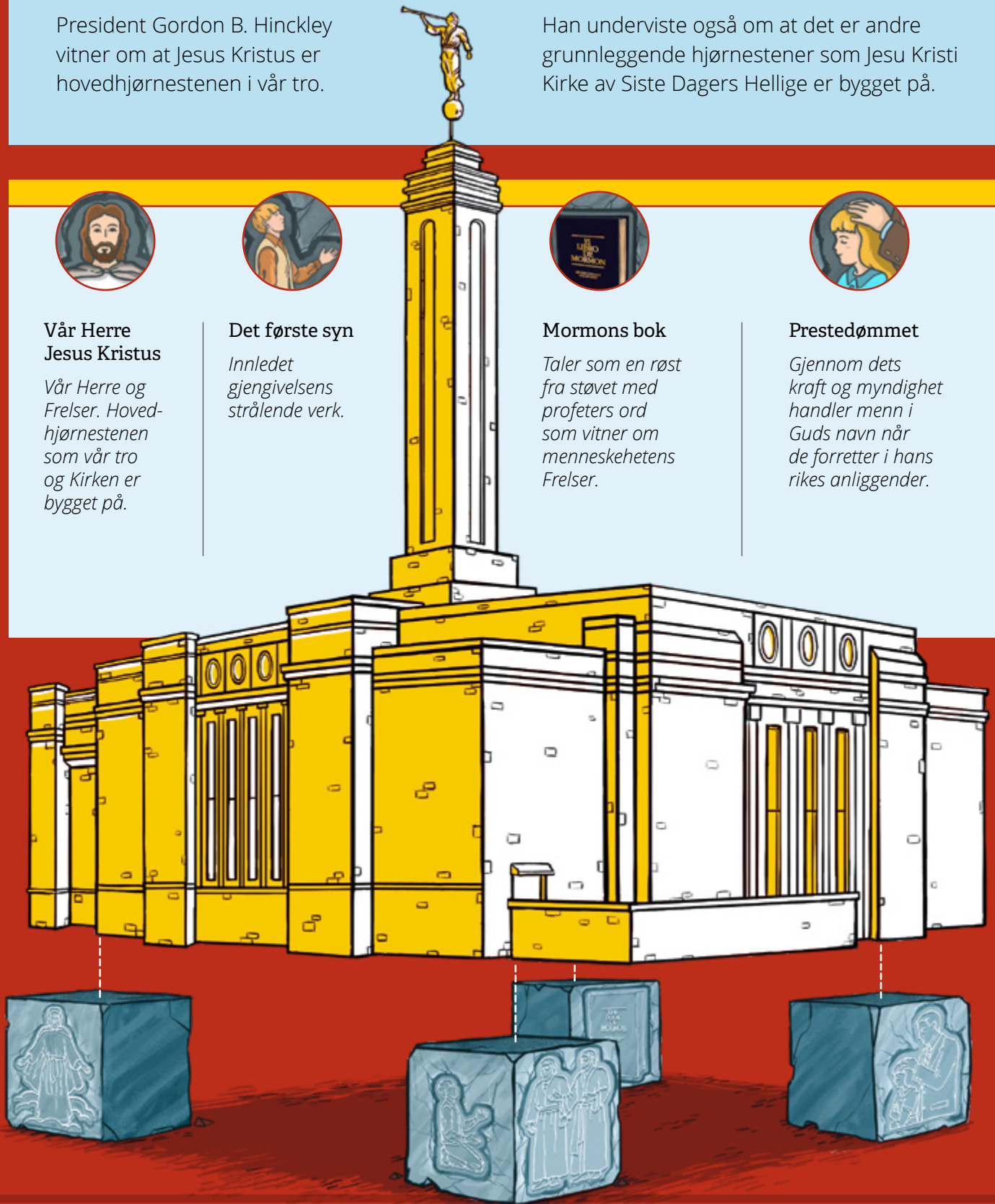
## Mormons bok

*Taler som en røst fra støvet med profeters ord som vitner om menneskehetens Frelser.*



## Prestedømmet

*Gjennom dets kraft og myndighet handler menn i Guds navn når de forretter i hans rikes anliggender.*





UNGE VOKSNE

**HAR DIN POTENSIELLE  
EKTEFELLE ET PROBLEM  
MED PORNOGRAFI?**

*Det finnes håp og hjelp.  
Slik kan du gå fremover i tro.*

42



UNGDOM

**GODE VENNERS  
INNFLYTELSE**

52-57,  
62

KOM, FØLG MED MEG

**EFESERNE 2:  
HVA ER KIRKENS  
HJØRNESTENER?**

64

JESU KRISTI  
KIRKE  
AV SISTE DAGERS HELLIGE



# Vennene



Hei fra  
**D. R. Kongo!**

Se side V4-V7





Av president  
Dallin H. Oaks

Førsterådgiver i Det første presidentskap

# Å elske andre slik Jesus elsker oss



Jesus ga sine disipler et viktig bud: “Dere skal elske hverandre, likesom jeg har elsket dere” (Johannes 15:12). Som Kristi tilhengere skulle vi leve sammen med andre i fred. Dette gjelder også dem som ikke tror på det samme som oss.

Her er noen måter vi kan elske andre slik Frelseren elsker oss:

- Vær vennlig mot dem som er annerledes.
- Vis respekt for deres tro.
- Vær aldri med på mobbing eller fornærm noen.

- Vær en god lytter.
- Vær høflig. Ikke diskuter i sinne.
- Stå frem for det som er sant.
- Fortell andre om evangeliet på en ydmyk måte.  
“[Vær] sannheten tro i kjærlighet” (Efeserne 4:15).

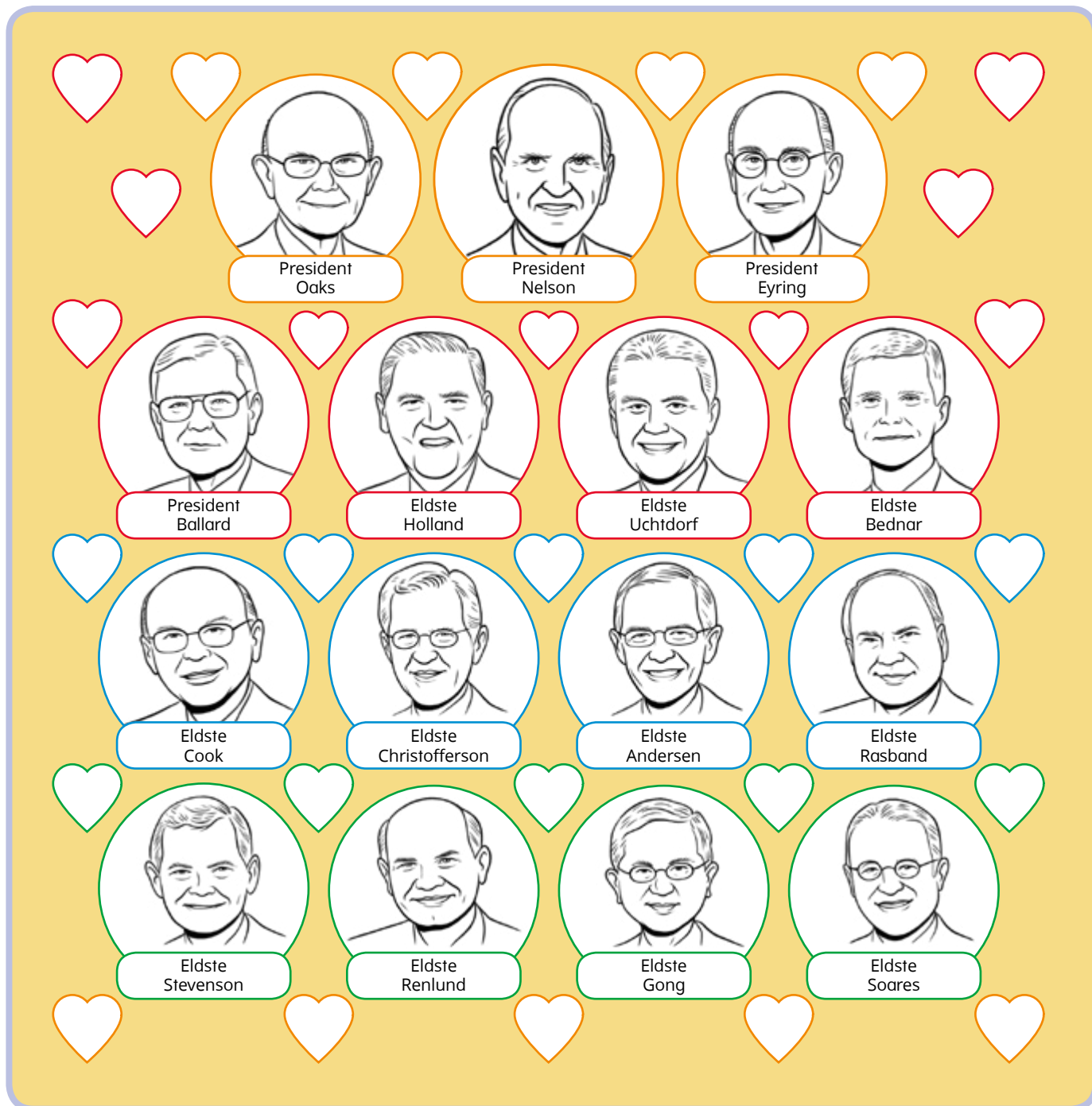
Vår Frelasers befaling om å elske hverandre slik han elsker oss er sannsynligvis vår største utfordring. Jeg ber om at vi kan prøve å vise kjærlighet i alt vi gjør. ●

*Tilpasset fra “Ha kjærlighet for andre, og lev med meningsforskjeller”, Liahona, nov. 2014, 25–28.*

## Profeter og apostler

Skriftene sier at Kirken er bygget "på apostlernes og profetenes grunnvoll, og hjørnesteinen er Kristus Jesus selv" (Efeserne 2:20). Dette betyr at Jesus Kristus leder Kirken gjennom profetene og apostlene i dag.

Fargelegg bildene av dem som holder tale under generalkonferansen. Eller fargelegg dem etter konferansen når du snakker med familien din om dine favoritt-taler. Fargelegg et hjerte hver gang du hører noen nevne Jesus. Han elsker dere!



Denne siden støtter side 155 i *Kom, følg med meg – for enkeltpersoner og familier.*



# Bare en bønn unna

*Prodi var redd  
for å sovne igjen.  
Hva om han fikk et  
nytt mareritt?*



Av Lucy Stevenson

Kirkens tidsskrifter

“Et barns bønn” (Barnas sangbok, 6).

Prodi satte seg brått opp i sengen. Hjertet hans banket fort.

Regnet falt mykt på taket mens han satt der i mørket. Han kunne høre vannet dryppe fra det afrikanske fikentreet utenfor vinduet, og luften var fuktig og varm. Prodi trakk pusten dypt og prøvde å slappe av. Det var bare en drøm.

Han krøp ut av sengen og kikket inn i foreldrenes rom. Mamma og pappa sov fredfullt. Lillesøsteren hans, Célia, sov i sengen sin også. Alt var OK. Familien hans var trygg.

Prodi la seg i sengen sin igjen og prøvde å sovne. Han snudde og vendte seg, så snudde og vendte han seg enda litt til. Han visste at drømmen hans ikke var virkelig, men den hadde vært så skremmende! Selv om han var trett, var han redd for å sovne igjen. Hva om han fikk et nytt mareritt?

Prodi lå på ryggen og så opp i taket. Han prøvde å tenke glade tanker. “Himmelske Fader, si meg er du der? Hører du bønner, kan du svare barn som ber?” En bølge av varme slo over Prodi da han tenkte på ordene i favorittsangen hans i Primær. Søster Kioska hadde lært dem at vår himmelske Fader alltid passet på dem. De kunne alltid be til ham, hvor som helst.



Prodi visste hva han skulle gjøre. Han sto opp av sengen og knelte ned for å be.

“Kjære himmelske Fader,” ba han. “Jeg er veldig redd. Vær så snill og pass på familien min. Og vær så snill og hjelp meg slik at jeg får sove igjen uten noen flere vonde drømmer.”

Prodi avsluttet bønningen og la seg i sengen igjen. Han slappet av og han følte seg fredfylt. Snart sov han.

Neste morgen våknet Prodi til en varm sol som skinte gjennom vinduet. Han kunne høre bråk fra gryter på kjøkkenet og sto opp for å finne mamma. Célia satt ved bordet og spiste rester av cassava. Mamma varmet opp noe som han kunne spise også.

“God morgen,” sa mamma. “Har du sovet godt?”

“Jeg hadde et veldig skremmende mareritt,” sa Prodi. “Men så holdt jeg en bønn. Vår himmelske Fader hjalp meg slik at jeg følte meg trygg.”

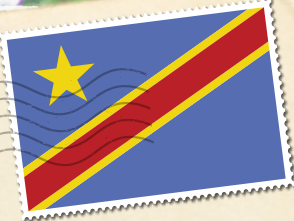
“Det var leit at du hadde en vond drøm,” sa mamma. Hun klemte Prodi tett inntil seg en lang stund. “Men jeg er så glad for at du holdt en bønn. Det høres ut som vår himmelske Fader virkelig hjalp deg.”

“Det gjorde han,” sa Prodi. “Jeg fikk sove igjen, og jeg hadde ingen flere vonde drømmer.” Prodi klemte mamma tett. Han var glad for å vite at uansett hvor redd han måtte være, var vår himmelske Fader bare en bønn unna. ●

**Bla om for å møte gutten i denne historien!**



Hei  
fra Den  
demokratiske  
republikken  
Kongo!



**D. R. Kongo**  
er i Sentral-Afrika.  
Det bor omtrent  
80 millioner  
mennesker der.



En stor del av D. R. Kongo er dekket av regnskog. Den er hjemmet til alle slags interessante dyr, som elefanter, gorillaer og neshorn. Dette dyret kalles en okapi.

Hei, vi heter  
Margo og  
Paolo!



Vi er på besøk  
i Den demokratiske  
republikken Kongo,  
eller D. R. Kongo.



D. R. Kongo er kjent for sin vakre tradisjonelle kunst, herunder statuer av tre, vevde kurver og masker.







Misjonærene fra vår kirke begynte å undervise mennesker i D. R. Kongo i 1986. Nå tilhører nesten 60 000 mennesker der Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige.

I D. R. Kongo, snakker de fleste fransk i kirken. Det er landets offisielle språk. Men det snakkes nesten 250 andre språk i D. R. Kongo!



I år fikk D. R. Kongo sitt første tempel! Kirkens medlemmer der er glade på å ha et tempel i sitt eget land.

**Takk for at du utforsket D. R. Kongo sammen med oss. Vi ses neste gang!**

## Møt noen av våre venner fra D. R. Kongo!



“En søndag var det soldater overalt, og mine foreldre sa at det kom til å bli vanskelig å gå i kirken. Jeg sa til foreldrene mine av vi burde i hvert fall dra til nadverdsmøtet. Sammen viste vi tro og dro til kirken for å hedre Herrens dag.”

**Prodi K., 7 år, Kinshasa, Den demokratiske republikken Kongo**



“Jeg liker å hjelpe andre. En dag da klassen hadde pause, var det et barn som var lei seg fordi han ikke hadde noe å spise. Jeg gikk bort til ham og delte med ham det jeg hadde tatt med for å spise.”

**Célia Tshidibi K., 5 år, Kinshasa, Den demokratiske republikken Kongo**

**Er du fra D. R. Kongo? Skriv til oss! Vi vil gjerne høre fra deg. Se side V24.**





Jeg vil  
ikke være  
annerledes!



**Av Eliza Broadbent**

(Basert på en sann historie)

*“Sjeler er av stor verdi i Guds øyne” (Lære og pakter 18:10).*

**M**ika så alltid frem til danseskolen. Hun likte å høre på musikken. Hun likte å øve på dansetrinnene og få dem til helt riktig. Og hun likte særlig når hele klassen danset sammen. Når de gjorde det, var det som alle danserne var helt like. Det føltes som om hun ikke var den eneste med Downs syndrom.

I dag lærte de et nytt dansetrinn. Mika så læreren gjøre et hopp opp i lufta. Hun så de andre pikene prøve.

Noen fikk det til med en gang. Noen prøvde flere ganger. Mika prøvde om og om igjen, men hun klarte ikke å få det til.

“Vil du hjelpe meg, lærer?” spurte Mika.

Piken ved siden av henne så på Mika. Hun lente seg deretter over til venninnen. “Hvorfor snakker hun sånn?” hvisket hun. Begge pikene snudde seg og så på Mika.

På vei hjem fra klassen, var Mika stille hele tiden.



Da de kom hjem, var mamma på kjøkkenet og knadde en deig. Hun hadde mel på kinnnet. Noen ganger fikk det Mika til å le. Men i dag slapp hun bare vesken sin på gulvet og sank ned på stolen ved bordet.

“Hvordan gikk det på dansen?” spurte mamma.

“Forferdelig,” sa Mika. “Jeg ba om hjelp, og en pike sa at jeg snakket rart. Etterpå glodde hun på meg.” Mika så ned. “Jeg vil ikke gå på danseskolen lenger.”

“Å, Mika!” sa mor. “Jeg er så lei meg. Pappa og jeg liker så godt å se deg danse. Vi er så stolte over at du arbeider så hardt!”

Mika begynte å få tårer i øynene. “Jeg liker ikke Downs-syndromet i meg. Jeg liker ikke at ansiktet mitt er annerledes. Jeg skulle ønske at det ikke var så vanskelig for meg å lære nye ting. Jeg må til og med øve på å snakke!”

Pappa satte seg ned ved siden av Mika og la armen rundt henne. “Mika, vi er *så glad* i deg. Vi ville ikke forandre en eneste ting med deg.”

Men Mika bare ristet på hodet og gjemte ansiktet i armene sine. “Jeg vil ikke være annerledes. Jeg vil at Downs-syndromet mitt skal bli tatt bort fra meg!”

Mamma og pappa var stille en stund.

“Jeg har en idé,” sa mamma. Mika kikket opp. “Hvorfor ber du ikke og spør vår himmelske Fader om hva *han* føler for deg?”

Mika tenkte over det. Hun likte å be. Hun nikket langsomt. “Kan du skrive ned spørsmålet slik at jeg husker hva jeg skal spørre om?”

Mamma skrev ned spørsmålet. Så tok Mika papiret og gikk til rommet sitt for å be.

Da hun kom inn på kjøkkenet noen få minutter senere, var Mikas ansikt opplyst som en lyspære. “Min himmelske Fader svarte!” sa hun.

“Hva sa han?” spurte mamma.

“Han sa: ‘Mika, jeg er glad i deg akkurat som du er,’” sa hun. Og han sa det med en HØY stemme!”

Neste uke på danseskolen var ikke Mika bekymret for hva de andre pikene syntes om hennes Downs syndrom. Istedenfor la hun merke til en annen pike, Sara, som så trist ut. Sara syntes også det var vanskelig å lære noen av de nye trinnene.

Da Mika kom hjem, bestemte hun seg for å skrive et brev til Sara. Hun tegnet mange hjerter. Mamma hjalp henne med stavingen.

“Kjære Sara,” skrev Mika. “Du er en flott danser. Jeg vil gjerne være din venn. Jeg er glad for at du er i dansesklassen min.”


Mika gledet seg til å gi Sara brevet. Hun ønsket at Sara også skulle føle seg glad og elsket på danseskolen. ●

*Artikkelforfatteren bor i Utah i USA.*






# Eldste Stevenson besøker Chile



Apostlene reiser over hele verden for å hjelpe mennesker og lære dem om Jesus Kristus.



Eldste Gary E. Stevenson og søster Lesa Stevenson reiste sammen med president Russell M. Nelson og søster Wendy Nelson til Chile til en veldig viktig begivenhet. Et nytt tempel skulle innvies i byen Concepción!



Dette vakre tempelet er det andre som blir oppført i Chile og det 18. tempelet i Syd-Amerika.




Barn kom sammen med foreldrene sine for å høre president Nelson holde en spesiell bønn for å innvie tempelet.



Laura og Alicia O. hjalp til med å sette på plass den siste stenen på utsiden av tempelet. Dette kalles tempelets hjørnestein. Så var tempelet klart til å bli innviet.

Det er mange jordskjelv i Chile. Concepción Chile tempel har en spesiell grunnmur som skal hindre at det blir skadet hvis det kommer et jordskjelv.



“I dag føltes bare helt himmelsk.”

Nå kan verdige medlemmer av Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige gå inn og bli besejlet til sin familie og yte tjeneste ved å gjøre tempeldåp!

# Eldste Renlund besøker barn

Eldste Dale G. Renlund besøker mange steder sammen med sin hustru, søster Ruth L. Renlund, for å hjelpe mennesker å lære om Jesus Kristus. Han holder taler og snakker med misjonærene. Men uansett hvor han drar, liker han best å hilse på barn. Noen ganger besøker han dem til og med i Primær!



"Vil du høre en hemmelighet? *Vennen* er min favoritt blant Kirkens tidsskrifter. Jeg leser alltid det først!"

Eldste Renlund ønsker at barn overalt skal vite at vår himmelske Fader kjenner dem og er glad i dem.



# En hvit lue til Florence

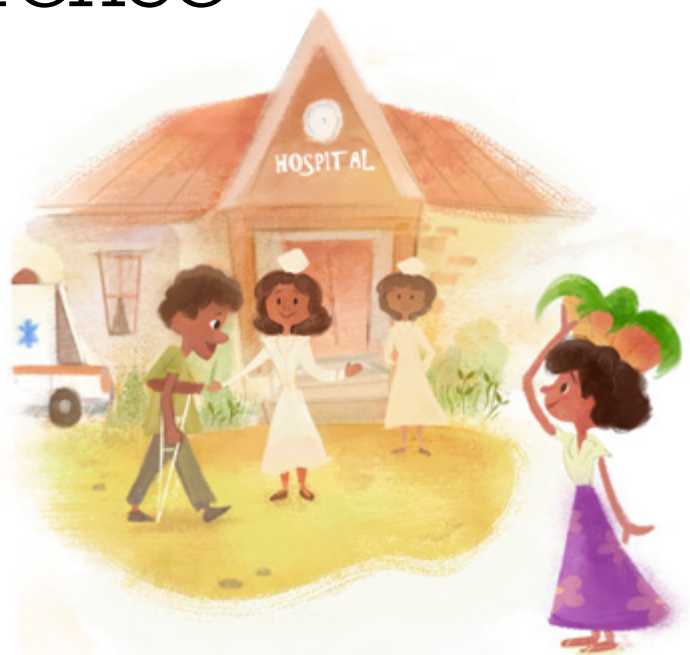
Av Jordan Monson Wright

(Basert på en sann historie)

Tretten år gamle Florence Onyejekwe nådde sin vanlige plass på det travle utendørsmarkedet i Onitsha i Nigeria. Gatene var fulle av selgere som ropte til travle kjøpere. Kvinner balanserte bylter på hodet sitt mens de gikk. Skolen var akkurat avsluttet før ferien, og Florence visste at vennene hennes gledet seg over en pause fra klassen. Men Florence tilbragte sine feriedager med å selge bitre blader fra en plante av arten Vernonia. Det var hennes eneste mulighet til å tjene penger for å betale for skolegangen.

Florence klager imidlertid ikke. Moren hennes brukte tross alt lange timer på markedet

hver dag for å selge søtpoteter slik at hun kunne kjøpe mat til familien. Mamma arbeidet så hardt. Det gjorde begge foreldrene



hennes. Men uten noen særlig utdanning var det begrenset hva de kunne gjøre.

Florence var nesten ferdig med grunnskolen. Kanskje hvis hun kunne fortsette på skolen, kunne hun få seg en godt betalt jobb og hjelpe familien sin.

Da hun kom hjem, fant Florence foreldrene sine og spurte: "Synes dere at jeg skulle gå på videregående skole? Og kanskje på universitetet?"

Mamma så på Nnam (pappa) og ristet på hodet. "Universitetet koster så mye mer enn vi har råd til," sa Nnam. Florence så ned på skoene sine. Hun ville ikke at mamma og Nnam skulle se hvor skuffet hun var.

Noen dager senere gikk Florence innom sykehuset for å hente noe medisin. Sykehuset var omtrent like travelt som markedet, men ikke så høylytt. Florence stirret på sykepleierne med sine rene, hvite luer. Hun så seg selv for seg i en slik uniform, der hun hjalp de syke og tok seg av babyer på et stort sykehus. Kanskje *hun* kunne bli sykepleier.

Florence visste at foreldrene hennes hadde rett – å få en utdanning ville bli vanskelig. Men

Florence kunne arbeide hardt. Hun bestemte seg for å prøve.



Uansett hvor mange oppgaver som fylte dagene hennes, fant Florence tid til å studere. Hun besto opp-taksprøvene til videregående skole, og Nnam lånte nok penger til at hun kunne gå. Senere fant hun ut at myn-dighetene ville hjelpe til med å betale for sykepleiersko-len. Drømmen hennes var innen rekkevidde!

Men når tiden kom til å begynne på sykepleierskolen, følte Florence litt tvil. Hva om det var for vanskelig? Hva om hun ble ensom? Florence bøyde hodet og ba: “Kjære Gud, vær så snill og gi meg styrke til å gå på sykepleier-skolen og arbeide hardt.”

På sykepleierskolen lærte Florence hvordan hun skulle gi medisiner og holde instrumentene rene for bakterier. Noen ganger ble pasientene hennes bedre, men noen ganger ble de det ikke. Florence ba ofte om mot. Etter tre lange år, ble Florence uteksaminert med en utmerkelse som beste student i sin klasse. Drømmen hennes var blitt virkelighet! Hun fikk lov til å bruke sykepleiernes hvite lue, og hun var i stand til å tjene nok til å hjelpe familien sin.



Mange år senere besøkte Florence en liten gren i Ghana Accra misjon. Ektemannen hennes, Christopher Chukwurah, var misjonspresident der. Florence møtte noen barn i grenen som ikke alltid kunne gå på skolen. De var ikke sikre på hva de skulle gjøre med fremtiden sin. De minnet Florence om henne selv som barn. “Hva kan jeg si for å hjelpe dem?” ba Florence stille.

Da følte hun en klar tilskyndelse: Fortell dem om ditt liv.

Florence tenkte på sitt liv. Hun hadde arbeidet på syke-hus i Nigeria og i USA. Hun hadde giftet seg en god mann, og sammen hadde de funnet Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige. Hun hadde blitt mor. Nå hjalp hun misjo-nærene til å holde seg sunne og arbeide hardt. Vår himmel-ske Fader hadde hjulpet henne å bli sykepleier. Han hadde hjulpet henne å gjøre så mye mer enn hun hadde forestilt seg. Han kunne gjøre det samme for disse barna.

Florence så på barna og smilte. “Dere vet de vite luene som sykepleierne har på seg? Jeg så en slik lue og bestemte meg for å bli sykepleier ...” ●

*Artikkelforfatteren bor i Michigan i USA.*



Dette bildet viser Florence da hun endelig fikk sin egen hvite lue!







Av Brooklyn P., 9 år, Utah i USA

I fjor valgte jeg en bok på biblioteket som handlet om en pike som startet en blogg. Jeg trodde at det ville være en morsom bok fordi hovedpersonen var på min alder, og min mor er blogger. Så jeg trodde at det ville være en bok jeg kunne kjenne meg igjen i.

Jeg hadde bare lest noen få sider i boken, da piken misbruke Herrens navn. Jeg følte ikke så godt inni meg etter at jeg hadde lest den delen. Men jeg fortsatte å lese, i håp om at det bare var den ene gangen. Jeg leste noen flere sider, og så sa hun det igjen.

Jeg gikk og fortalte moren min om det jeg hadde funnet. Jeg visste ikke om jeg skulle fortsette å lese eller ikke. Moren min sa at det var mitt valg. Men hun var enig i at det antagelig ikke var bra å fortsette å lese

hvis piken sa ting vi visste var gale. Moren min sa at det i hvert fall ikke var bra hvis hun misbrukte Herrens navn.

Jeg tenkte at jeg skulle se etter om det skjedde igjen, så jeg bladde igjennom boken. Jeg fant ut at å misbruke Herrens navn var måten denne piken vanligvis snakket på. Jeg bestemte meg for å levere tilbake boken til biblioteket uten å lese mer i den.

Jeg var lei meg for at forfatteren av boken misbruke Herrens navn. Men etter at jeg hadde levert boken tilbake til biblioteket, følte jeg meg glad for at jeg hadde gjort det riktige valget. Jeg visste at jeg fulgte "Mine evangelienormer" fra boken *Tro på Gud* som sier: "Jeg vil bare lese og se på ting som min himmelske Fader finner behag i." Jeg vet at vi bare skal bruke navnet på vår himmelske Fader og Jesus Kristus med respekt. ●

Skulle jeg fortsette å lese?



# Jeg kan gjøre alle ting gjennom Kristus, som styrker meg

(se Filipperne 4:13).







Av søster  
**Joy D. Jones**  
Primærs  
generalpresident

# Tempelutfordringen



*“Barnas hjerter skal vendes til deres fedre” (Lære og pakter 2:2).*

En søndag dro mine rådgivere og jeg til et møte i Kirken. Vi holdt taler om tempelet og de spesielle tingene som skjer der. Etter møtet kom en 12 år gammel gutt som heter Colby bort til meg og trykket hånden min. Vi snakket litt om tempelet. Så utfordret jeg ham til å finne et familienavn å ta med til tempelet.

Kort tid etterpå fikk jeg et brev fra Colby. Her er det Colby fortalte meg:

“Jeg dro hjem og fant et nytt navn. Det viser seg at jeg hadde funnet min tipp-tipp-oldefar!

Senere dro jeg til tempelet og ble døpt for ham. Det

var veldig spesielt fordi min bror fikk døpe meg og min far fikk bekrefte meg for ham.

Jeg hadde en god følelse inni meg som bragte fred. Jeg føler at det jeg gjorde for min tipp-tipp-oldefar var veldig bra, for nå kan han dra til Det celestiale rike for å leve sammen med sin familie. Hele resten av dagen hadde jeg en god følelse inni meg.

Jeg fant også ut at ingen visste hvem min tipp-tipp-oldefars foreldre var, så da kan jeg finne deres navn og ta dem med til tempelet også!”

For et fantastisk eksempel Colby er! Uansett hvor gammel du er, kan du være et eksempel for din familie og dine venner. Du kan dele evangeliet med alle du kjenner – til og med dine forfedre. ●

# Vis og fortell

*Det er generalkonferanse denne måneden! Dette liker noen barn med konferansen.*



Jeg liker å lytte til historiene og høre koret synge. Jeg liker også å lytte til lignelsene de forteller.  
**Yuri H., 8 år, Taoyuan i Taiwan**



Jeg liker å lytte til profeten fordi Herren taler gjennom ham.  
**Andrés C., 12 år, Valle del Cauca i Colombia**



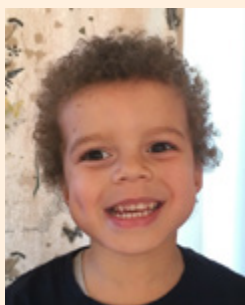
Jeg liker å se på konferansen fordi jeg liker å lære fra profetene, og jeg liker å tilbringe tid sammen med familien min.  
**David J., 9 år, Sololá i Guatemala**



**Abel C. og Tina S., 10 og 9 år, Bong County i Liberia,** er bror og søster. Abel liker konferansen “fordi det er da vi oppholder vår profet som Kirkens president hvert år.” Tina “liker når profeten taler om templer.”



**Anna B., 10 år, Maharashtra i India,** så på konferansen sammen med sin mor. Hun tar med dagboken og pennene sine til hver konferanse for å skrive ned vitnesbyrdene og budskapene hun hører.



**David og Juliana M., 4 og 6 år, Syd-Holland i Nederland,** fyller 15 boller med snacks og setter et bilde av en apostel eller et medlem av Det første presidentskap på hver av dem. Når en av Brødrene taler, spiser de det som er i den bollen!







# Tjeneste for Herren på spansk

Av Jennifer Maddy

(Basert på en sann historie)

Forestill deg at vennen din ga deg den beste boken han eller hun noen gang hadde lest. Du åpner boken ... og oppdager at du ikke kan lese den. Den er på et annet språk! Hva ville du ha gjort?

I Kirkens tidlige år var Mormons bok trykt bare på engelsk. President Brigham Young kalte to misjonærer til å forkynne evangeliet i Mexico og oversette Mormons bok til spansk. Men de trengte mer hjelp for å gjøre det. Lite visste vel de at på den andre siden av havet hadde Gud forberedt en mann som kunne gi dem akkurat det de trengte.

Meliton Gonzalez Trejo kom fra en velstående familie i Spania. Han studerte hardt på skolen og ble en offiser i den spanske hæren. Han var alltid interessert i religion, men ingenting av det han fant føltes helt riktig. En dag hørte han en annen offiser snakke om en gruppe mennesker som kalte seg selv "hellige". De tilhørte Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige, og en Guds profet hadde ledet dem til Rocky Mountains i USA. Meliton følte et sterkt ønske om å møte dem. Han sluttet seg til

en militær ekspedisjon til Filippinene, og håpet at dette ville hjelpe ham å komme seg til USA senere. Men Meliton ble travelt opptatt med arbeidet sitt og et besøk til de hellige føltes mindre viktig.

Så ble Meliton alvorlig syk. Han husket hvorfor han hadde kommet til Filippinene og ba til Gud om hva han skulle gjøre. Den natten hadde Meliton en spesiell drøm. Han visste at han skulle dra til Rocky Mountains.

Så snart Meliton hadde blitt frisk, fortsatte han sin reise til USA. Han kom til California den 4. juli 1874, og dro av gårde mot Salt Lake City.

Da Meliton kom frem til Salt Lake, fikk han et problem. Han kunne lese engelsk men hadde aldri snakket det. Han kunne ikke kommunisere med noen! Men han bestemte seg for at hvis han ikke kunne snakke med folk, ville han få deres oppmerksomhet på en annen måte. Meliton tok på seg sin spanske uniform fra hæren og marsjerte opp og ned gatene i byen. Mange mennesker la merke til ham, akkurat som han hadde håpet på!





Til slutt ble han sett av en medlem av Kirken som het bror Blanchard, en universitetsprofessor som snakket spansk. Bror Blanchard hjalp Meliton til å bosette seg i Salt Lake og underviste ham i evangeliet. Snart ble Meliton døpt.

Bror Blanchard presenterte også Meliton for president Brigham Young. Meliton fortalte president Young at han mer enn noe annet ønsket å oversette Mormons bok til spansk.

President Young ba Meliton om å hjelpe misjonærene som skulle til Mexico å oversette deler av Mormons bok til spansk. Meliton brukte mange uker med å oversette de engelske ordene til spansk. Hver kveld gikk han igjennom oversettelsen sin sammen med misjonærene. De snakket litt spansk men følte at denne viktige oversettelsen trengte en innfødt som snakket spansk. De visste at Meliton var et svar på deres bønner. I 1875 ble oversettelsen utgitt. Det kaltes *Trozos Selectos del Libro de Mormon* (Utvalgte skriftsteder fra Mormons bok).

Misjonærene var nå klar til å dra til Mexico. De lastet opp 1 500 eksemplarer av de oversatte Skriftene på hesteryggen og begynte på reisen. For første gang kunne spansktalende mennesker lese Mormons bok på sitt eget språk! Selv om Meliton hadde bodd tusenvis av kilometer borte i Spania, ledet vår himmelske Fader ham til akkurat der han trengte å være. På grunn av Melitons mot og tro, hjalp han til med å bringe Guds ord til utallige mennesker. ●

*Artikkelforfatteren bor i Utah i USA.*



Meliton Gonzalez Trejo (1844–1917) virket på flere misjoner i Mexico og døpte noen av de første medlemmer av Kirken der. I 1886 hjalp Meliton til med å oversette hele Mormons bok til spansk.



# Paulus' misjonsreiser

Av Marissa Widdison  
Kirkens tidsskrifter



Etter Jesu oppstandelse, reiste apostelen Paulus til forskjellige land for å lære mennesker om Jesus. Det fantes ikke biler og fly på den tiden, så han gikk masse! Noen ganger reiste han med båt.





Paulus underviste mennesker i kirker og i hjem. Han underviste mennesker på steinete bakketopper og i bygater.

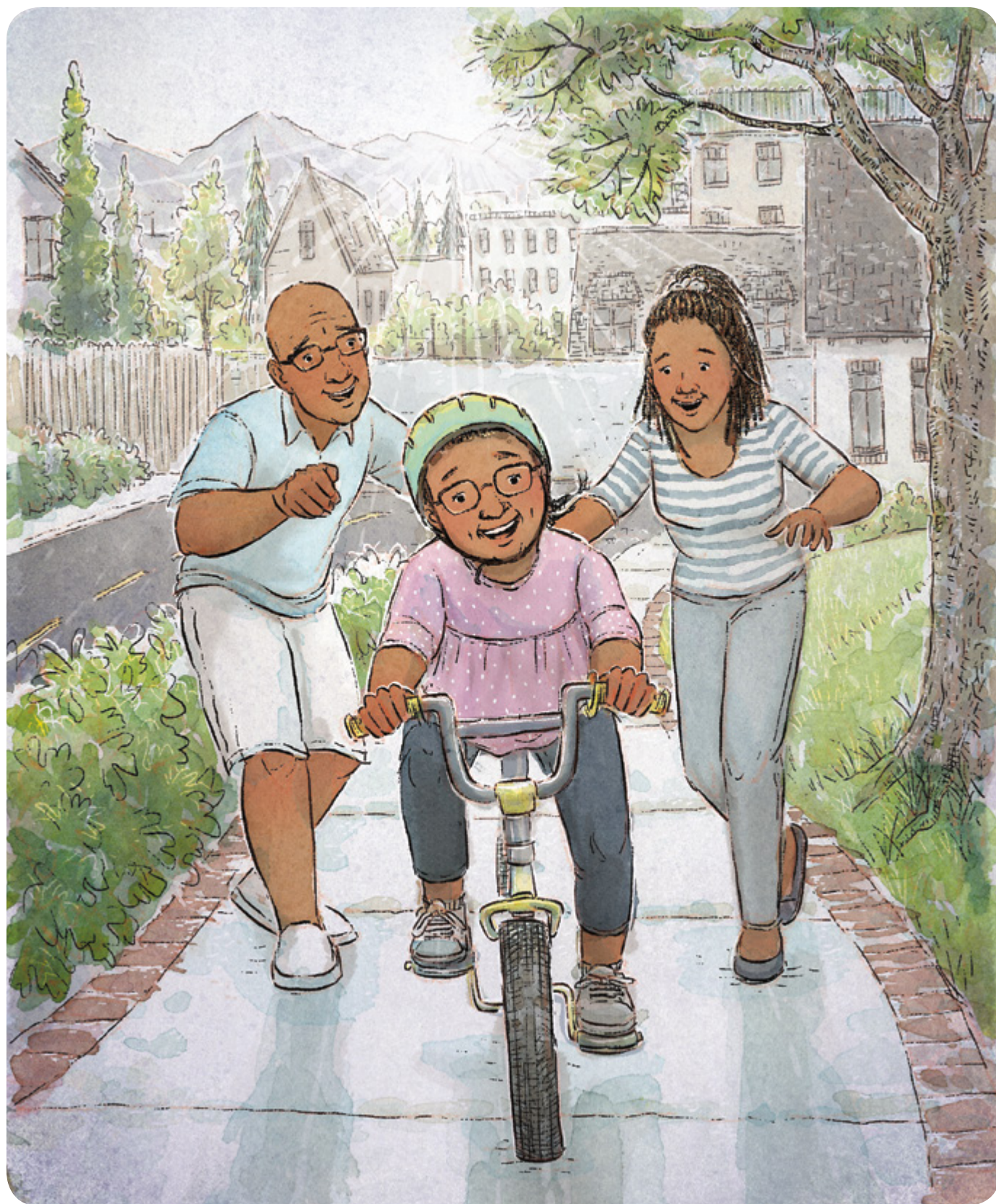


Mange likte ikke det Paulus underviste om. Noen ganger ble Paulus sendt i fengsel. Noen ganger ble Paulus syk.



Men gjennom alle disse vanskelige tingene hadde Paulus tro. Han sa: "Alt makter jeg i ham som gjør meg sterk." Han visste at Jesus ville hjelpe ham å være sterk.

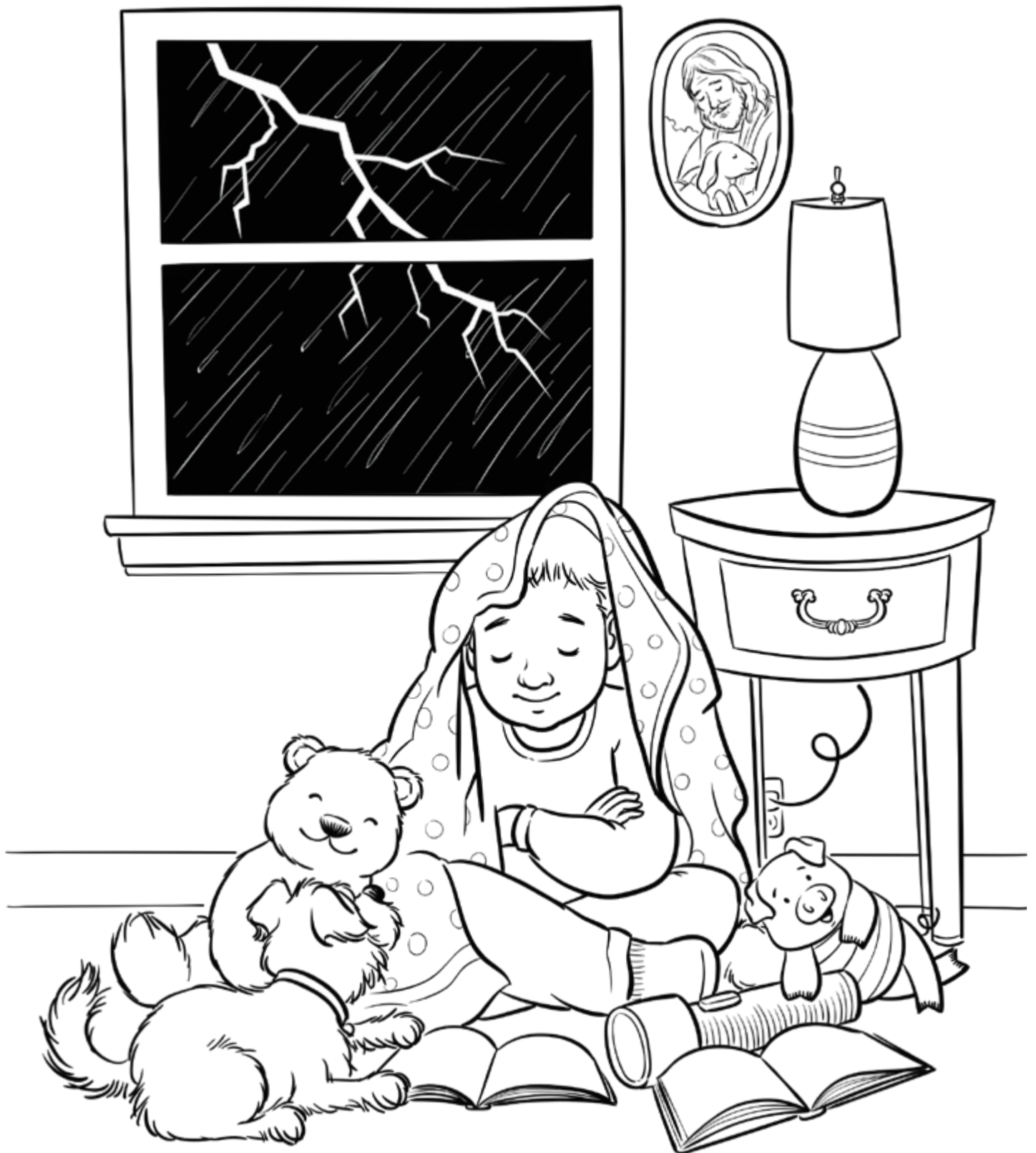




Jesus Kristus kan hjelpe meg å være sterk også.  
Han elsker meg, og jeg elsker ham! ●



# Jesus kan hjelpe meg å gjøre vanskelige ting





# Kjære foreldre,

Et av hovedbudskapene i Det nye testamente er at vi kan finne fred og glede i Kristus, uansett hvordan vårt liv er. Denne månedens tidsskrift deler et lignende vitnesbyrd.

- På side V4 blir en gutt trøstet når han har vonde drømmer.
- På side V8 blir en pike som har en funksjonshemning minnet på at vår himmelske Fader elsker henne.
- På side V15 lærer en plakat oss at alle ting er mulig med Jesu Kristi hjelp.
- På side V20–23 er Paulus et eksempel på tro.

Når dere leser dette tidsskriftet sammen, se etter måtene Jesus og vår himmelske Fader hjalp menneskene i hver historie på. Dere kan streke under ordene som beskriver de utfordringene de møtte. Sett deretter en sirkel rundt ordene som beskriver den hjelpen de fikk. Som familie, snakk om hvordan prøvelser noen ganger blir tatt bort, og at vi andre ganger blir sterkere ved å gå igjennom våre prøvelser. Uansett elsker Jesus og vår himmelske Fader oss og er der for oss!

Vi ønsker dere en gledelig måned,  
*Vennen*

## Hvordan du sender ditt barns kunstverk eller erfaring til *Liahona*

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



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

PÅ OMSLAGET AV *VENNEN*  
Illustrasjon: Macky Pamintuan

## INNHOLD

- V2** Å elske andre slik Jesus elsker oss
- V4** Bare en bønn unna
- V6** Hei fra Den demokratiske republikken Kongo!
- V8** Jeg vil ikke være annerledes!
- V10** Apostler rundt om i verden: Eldste Stevenson besøker Chile
- V11** Apostler rundt om i verden: Eldste Renlund besøker barn
- V12** En hvit lue til Florence
- V14** Skulle jeg fortsette å lese?
- V15** En glimrende idé: Alt makter jeg i ham som gjør meg sterk
- V16** Tempelutfordringen
- V17** Vis og fortell
- V18** Tapre eksempler: Tjeneste for Herren på spansk
- V20** Historier fra Skriftene: Paulus' misjonsreiser
- V23** En fargeleggingsside: Jesus kan hjelpe meg å gjøre vanskelige ting