

Liahona

Tre ting
vi alltid
kan være
takknemlige
for

side 12

Hvordan avdekke
og takle overgrep,
side 5, 18

Finn svar i
bedragets tidsalder,
side 24

Hvordan våre møtehus
hjelper oss i vår tilbedelse,
side 38

KIRKEN
ER
HER

Busan i **Sør-Korea**





I Busan finnes en av de 12 staven i Sør-Korea. En misjon har hovedkontor i Busan. Her er noen fakta om Kirken i Sør-Korea:

medlemmer —  **88 418**

 **12** — staver, 5 distrikter, 4 misjoner

forsamlinger —  **103**

18  — slektshistoriske sentre

tempel (Seoul) —  **1**

1956 De første offisielle misjonærene

1967 Mormons bok ble trykt på koreansk

1973 Den første staven ble organisert

1985 Seoul tempel ble innviet

1991 En million eksemplarer av Mormons bok på koreansk

2020 Syd-Koreansk kor er med via video i siste salme på Generalkonferansen i April



FOTO: GETTY IMAGES

Omsorgstjeneste ved hjelp av programmet Barn og ungdom
8



Hjerter gjennom-
boret av dype sår:
Forstå overgrep
i familien
Jason B. Whiting

18



Apostler
deler
budskap
om håp
12



Stå på åpenbaringens
klippe

Eldste Lawrence E. Corbridge

24

Forebygg overgrep

I sunne forhold ber folk om unnskyldning for sine uvennlige ord og handlinger og setter sin lit til styrken i vår Frelser forsoning for å bli bedre og omvende seg. Men i usunne situasjoner fortsetter folk å behandle andre uvennlig, og det kan utvikle seg til mishandling.

“[Overgrep og andre] slike handlinger har ingen plass i Guds rike”, sa president Russell M. Nelson (“Åndelige skatter”, generalkonferansen i oktober 2019). Flere artikler i Kirkens tidsskrift denne måneden vil hjelpe oss å avdekke og takle overgrep:

- I artikkelen min på side 18 snakker jeg om kjennetegn på overgrep og nevner noen ressurser som kan hjelpe deg eller personer du kjenner, å gjenkjenne og komme seg etter overgrep.
- På side 58 forteller en tenåringsjente om sin erfaring med seksuelle overgrep som barn og hvordan hun var i stand til å finne mot og styrke til å si ifra og søke hjelp fra betrodde voksne og Frelseren.

- I denne månedens *Vennen* på side V12 finner du en skriveaktivitet som hjelper deg å snakke med barna om å “si nei”. Vurder å bruke denne aktiviteten som utgangspunkt for en hjemmeaften-leksjon om å forebygge overgrep.
- Følelsesmessig mishandling kan være like skadelig som andre typer mishandling. Les “Gjenkjenne følelsesmessig mishandling” i den digitale utgaven av dette nummeret for å gjenkjenne fem mønstre for mishandling og hvordan du kan få hjelp.

Hvis du har blitt skadet, kan du vende deg til Gud for å få veiledning og helbredelse og også søke hjelp fra betrodde personer. Herren forstår hva vi føler, og han vil lede oss til trygghet og glede når vi vender oss til ham.

Måtte vi alle føle Guds kjærlighet og strekke oss ut til ham hver dag.

Jason Whiting, PhD

Brigham Young Universitys avdeling for familieliv

Innhold

5 Bevisstgjøring om overgrep 🕒

6 Eksempler på tro 🕒

Sakiusa og Salote Maiwiriwiri

Familien Maiwiriwiri lever sitt liv med glede og hensikt hver dag, til tross for at to av deres barn dør.

8 Prinsipper for omsorgstjeneste

Omsorgstjeneste ved hjelp av programmet Barn og ungdom

Du trenger ikke å være under 18 år for å benytte deg av programmet Barn og ungdom i din omsorgstjeneste.

12 Apostler deler budskap om håp

Hvordan holde seg nær til Gud, tjene i kjærlighet og tålmodig gå videre under pandemien.

18 Hjerter gjennombores av dype sår: Forstå overgrep i familien

Av Jason B. Whiting

Gjenkjenn fem mønstre for overgrep, og finn håp og helbredelse.

24 Stå på åpenbaringens klippe

Av eldste Lawrence E. Corbridge

Søken etter sannhet begynner med å finne svar på de viktigste spørsmålene.

30 Sagt av siste dagers hellige 🕒

En familie finner fred og glede i tempelet. Et puslespill gir helbredelse. En ung mann får en ny sjanse til å lese Mormons bok. En ung mann lærer å forstå hensikten med dåpen.

34 Kom, følg med meg: Mormons bok 📖 🕒

Disse ukentlige artiklene kan støtte ditt studium av Mormons bok denne måneden.

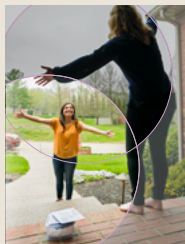
38 Møtehus – steder for ærbødighet og tilbedelse

Av biskop Dean M. Davies

Møtehuset er et hellig sted som kan gi mange anledninger til å føle Ånden sterkere i ditt liv.

🕒 Kjapp lesning

📖 Støtte til Kom, følg med meg



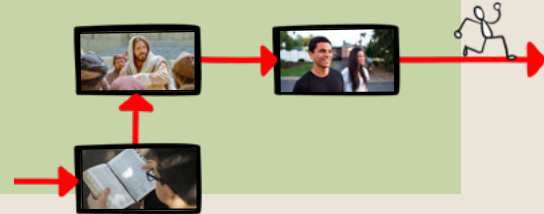
Omslagssiden
Foto: Getty Images.

Deler

Unge voksne

44

Avhengighet kan være en lenke som holder oss nede. Vi kan **finne frihet når vi strekker oss ut til vår Frelser**, som elsker oss selv i våre svakheter og vanskeligheter.



Ungdom

52

Enten du strever med daglig tjeneste, helbredelse etter overgrep, psykisk helse eller bare å si Kirkens fulle navn, **er du ikke alene.**



Barn

Vennen

Lær om **tiende** og hvordan du kan hjelpe din familie å **leve lykkeligere.**



ARTIKLER I OKTOBER SOM BARE FINNES DIGITALT



37 forskjellige måter å studere Skriftene på

Av Marissa Widdison

Hvis du ikke liker å lese, kan du prøve å studere evangeliet på en av disse måtene i stedet.



Gjenkjenn følelsesmessige overgrep

Av Nanon Talley

En rådgiver fra Kirkens familiekontor forteller hvordan du kan gjenkjenne og takle følelsesmessige overgrep i dine forhold.

FINN MER

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

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

KONTAKT OSS

Send spørsmål og tilbakemeldinger til liahona@ChurchofJesusChrist.org.

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

OKTOBER 2020, ÅRGANG 84, NR. 10 LIAHONA 16725 170

Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Helliges internasjonale tidsskrift

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

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

Redaktør: Randy D. Funk

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

Administrerende direktør: Richard I. Heaton

Direktør for Kirkens tidsskrifter: Allan R. Loyborg

Økonomiansvarlig: Garff Cannon

Redaksjonssjef: Adam C. Olson

Assisterende redaksjonssjef: Ryan Carr

Produksjonsassistent: Enish C. Dávila

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

Bileredaktør: Tadd R. Peterson

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

Koordinator for opphavsrett: Collette Nebeker Aune

Produksjonssjef: Ammon Harris

Produksjon: Ira Glen Adair, Julie Burdett, José Chavez, 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 abonnement eller adresseforandring vennligst kontakt kundeservice
 Telefon: +46 (0) 8500 655 20
 E-post: rcstodholm@ChurchofJesusChrist.org
 Internett: store.ChurchofJesusChrist.org
 Abonnementpris pr. år: NOK 87 (inkl. mva. og porto)

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

Liahonas lokalredaksjon:

Redaksjonens adresse:
 Joanna Bjerga
 Haraldskroken 31
 4041 Hafslund
 Tlf.: 41021116
 E-post: jojobjerga@gmail.com
 Nyhetsredaktør: Joanna Bjerga
Liahona (en betegnelse fra Mormons bok som betyr "kompass" eller "veiviser") utgis på albansk, armensk, bislama, bulgarsk,

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

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

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

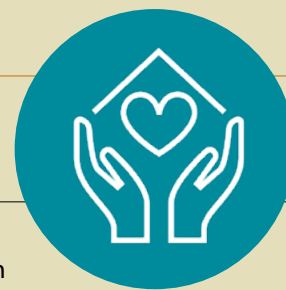
For Readers in the United States and

Canada: October 2020 Vol. 84 No. 10. LIAHONA (USPS 311-480) Nonvegian (ISSN 1522-9238) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150. USA subscription price is \$10.00 per year; Canada, \$12.00 plus applicable taxes. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address. Include address label from a recent issue; old and new address must be included. Send USA and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution Center at address below. Subscription help line: 1-800-537-5971. Credit card orders (American Express, Discover, MasterCard, Visa) may be taken by phone or at store. ChurchofJesusChrist.org. (Canada Post Information: Publication Agreement #40017431)

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



BEVISSTGJØRING OM OVERGREP



Selv om vi håper at alle blir behandlet med respekt, finnes det noen mennesker som søker å såre, kontrollere eller manipulere andre. Denne typen skadelig adferd kalles overgrep eller misbruk. Det er i strid med Jesu Kristi evangelium, som lærer oss å elske hverandre og behandle andre slik vi selv ønsker å bli behandlet (se Matteus 7:12; Johannes 13:34; Lære og pakter 121:36–37).

Ofrene blir ofte misbrukt av en de kjenner.

Overgriperen kan være en slektning eller noen de har møtt før. Dette er ikke for å antyde at vi skal bekymre oss for alle vi kjenner, men vi kan være oppmerksom på – og undervise våre barn å være oppmerksom på – følgende fire andre tegn.

Overgriperen søker ofte dem som er mest sårbare.

Overgriperen søker gjerne dem som kanskje ikke er i stand til å gi samtykke eller forsvare seg selv.

OVERGREP HAR NOEN FELLESTREKK. HER ER 5 PUNKTER Å VÆRE OPPMERKSOM PÅ FOR Å BIDRA TIL Å FOREBYGGE ELLER STANSE OVERGREP:



Overgriperen forsøker ofte å isolere offeret.

Ved hjelp av isolasjon eller trusler prøver overgriperen å hindre offeret i å søke hjelp.

Overgriperen begynner ofte med å bryte grenser.

Overgrep finner sted når det skjer et alvorlig brudd på grensen for passende oppførsel og språkbruk overfor andre. Overgriperen kan ignorere grensene fullstendig eller begynne med mindre brudd for å svekke offerets sensitivitet.

Overgriperen vil gradvis søke å skape tillit før overgrepet skjer.

Dette er ofte kjent som "grooming" (tilvenning) og skjer ofte med barn og ungdom. Grooming kan omfatte anmodning om tid alene, oppmuntre til hemmeligholdelse, snakke om seksuelle emner, eller vise pornografi til eller innlede fysisk kontakt med et barn.



Sakiusa og Salote Maiwiriwiri

Suva på Fiji



*Jeg kunne nesten ikke tro den fred og lykke
jeg fant i familien Maiwiriwiris hjem. Til
tross for at to av deres barn dør, lever de
sitt liv med glede og hensikt hver dag.*

LESLIE NILSSON, FOTOGRAF

Salote:

To år etter at vår sønn Esa døde av
lungekreft, døde vår datter Esalynn av
hjernehinnebetennelse. I tempelet følte jeg
en sterk tilskyndelse om å snakke med en
seniorsøstermisjonær der som også hadde
mistet to barn mange år tidligere. Hun sa:
"Hvis dere gjør deres hjem til et hellig sted,
kan dere føle deres barns nærvær der."

Det har blitt vårt mål. Alt vi gjør, er for
å gjøre hjemmet vårt til et hellig sted. Vi
ønsker å føle dem nær oss.

Sakiusa:

Erfaringen med å miste Esa og Esalynn
har til syvende og sist gjort familien mer
sammensveiset. Vi rådfører oss med våre
andre barn. Vi går i tempelet som familie.
Vi lever så enkelt som mulig og velger
takknemlighet hver dag. Når vi snakker om
hva det vil si å være beseglet som familie i
tempelet, blir denne beseglingen levende
i oss. Og gjennom alt dette *føler* vi at våre
barn er tilstede.

FINN UT MER

Se mer om Sakiusa og Salotes
trosreise, blant annet flere
fotografier, i Evangeliebibliotek eller
i den digitale utgaven av denne
artikkelen på ChurchofJesusChrist.org/go/10206.

Eldste Ronald A. Rasband forteller
hvordan vi kan styrke vårt hjem
så det blir et sted med kjærlighet
og åndelig beskyttelse på
ChurchofJesusChrist.org/go/10207.

Prinsipper for omsorgstjeneste

OMSORGSTJENESTE VED HJELP AV PROGRAMMET BARN OG UNGDOM

*Å oppfordre andre til å vokse og hjelpe dem på
veien er kjernen i omsorgstjenesten.*

Det er mange anledninger til omsorgstjeneste ved hjelp av programmet Barn og ungdom. Kanskje du har egne barn eller ungdommer hjemme. Kanskje du er en leder i programmet, eller du utfører omsorgstjeneste for familier med barn og ungdom. Eller kanskje du *tilfeldigvis kjenner* noen barn og ungdommer (noe som bør gjelde de fleste av oss). Uansett hvilken situasjon du befinner deg i, finnes det mange måter å bruke programmet eller dets prinsipper til å velsigne andre på.

Utvikle oss sammen

Sentralt i Barn og ungdom står fokuset på å prøve hver dag å bli mer lik Frelseren, som på fullkomment vis utførte omsorgstjeneste. Mange av dem som har deltatt i programmet, har lært at jo mer du utvikler deg på

forskjellige områder av livet, desto bedre rustet er du til å hjelpe eller utføre omsorgstjeneste til andre.

Men med programmet Barn og ungdom trenger ikke det å velsigne andre å vente til du har lært noe. Å lære i seg selv gir oss muligheter til omsorgstjeneste.

For en ung mann ved navn Prophet i Ghana var det å sette seg som mål i Barn og ungdom å lære å spille piano, bare begynnelsen. “Det er mitt mål også å hjelpe andre å vite hva jeg lærer”, sier Prophet.

Selv om han ennå ikke er lærer, har målet hans allerede vokst til noe mye større enn han hadde forestilt seg. Det er nå 50 elever som tar

FOTO: TOM GARNER

pianotimer i møtehuset sammen med Prophet. Og hvem underviser Prophet og de andre 50 elevene? Alexander M. og Kelvin M., begge 13 år gamle. “Vi ønsker å vise vennlighet mot andre”, sier Kelvin.

Tre dager i uken gir de to ungdommene gratis grunnleggende pianoleksjoner til alle som kommer for å lære.

Pianoleksjonene har fått en ekstra fordel. Flere av elevene som ble introdusert for Kirken ved hjelp av pianotimer, studerte senere evangeliet og bestemte seg for å bli døpt.

Når vi anstrenger oss for å forbedre oss, kan vi utføre omsorgstjeneste for andre ved å invitere dem til å bli med oss.



FOTO: ISAAC DARKO-ACHEAMPONG



FOTO: ALEXANDER K. BOATENG



En vinneroppskrift på omsorgstjeneste

Som Primærs president på stavsplan har Sabrina Simões Deus Augusto fra Curitiba i Brasil sett hvordan programets personlige utviklingsaspekter velsigner barna og ungdommene i staven. Men hun har også sett mange måter å bruke det hun har lært om personlig utvikling, i sitt oppdrag som omsorgssøster.

“Når jeg utvikler et talent,” sier søster Augusto, “kan jeg bruke dette talentet til å velsigne noen jeg utfører omsorgstjeneste for.”

Søster Augusto lærte en av søstrene hun er tildelt, å lage sjokoladetrøfler. Denne søsteren lager og selger nå trøfler for å spe på familiens inntekt. “Noen måneder senere ble jeg velsignet da en annen søster lærte meg å lage honningbrød som jeg kunne selge”, sa søster Augusto. “Å utvikle og dele våre talenter kan være til velsignelse for hverandre og fordype våre relasjoner som omsorgssøstre.”

HVORDAN KAN PROGRAMMET BARN OG UNGDOM HJELPE DEG Å YTE OMSORGSTJENESTE?

1. Innby andre til å delta i programmet Barn og ungdom.

Du kan oppfordre familiene til ungdom og barn du yter omsorgstjeneste for, til å delta i programmet Barn og ungdom. De vil kanskje være interessert i å delta i aktivitetene, den personlige utviklingen eller til og med de delene av programmet som handler om studium av evangeliet. (Du finner mer informasjon om omsorgstjeneste ved hjelp av *Kom, følg med meg* i "Omsorgstjeneste ved hjelp av *Kom, følg med meg*" i september-nummeret 2020 av *Liahona*.)

2. Støtt målene deres.

Som omsorgsbror eller -søster for familier med ungdom, er du i en naturlig stilling til å støtte målene de kanskje arbeider mot i Barn og ungdom. Selv om målene deres er personlige, kan du tilby deg å hjelpe dem på en rekke måter hvis du vet hva de er interessert i. Dette kan ta form av å finne kunstmateriale de leter etter, fungere som dommer for småakeproduksjonen deres eller bli mentor på et område hvor du har kunnskap. Kan du skifte olje på en bil? Reparere ødelagte klær? Er du ekspert på jobbintervjuer? Du kan tilby deg å dele kunnskap eller ferdigheter du har hvis de er interessert.

3. Innby andre til å delta i din egen personlige utvikling.

Personlig utvikling er ikke forbeholdt barn og ungdom. Du kan delta i programmet selv uansett alder. Når du bruker tid på å forbedre de åndelige, sosiale, fysiske og intellektuelle områdene av livet, vil du være bedre forberedt til å yte omsorgstjeneste for den enkelte, uansett hvem du møter. Og i likhet med Prophet i Ghana kan du velsigne andre ved å invitere dem til å delta sammen med deg, enten det er å organisere pianotimer, gå på en treningstime eller lære et språk sammen.

4. Gjør omsorgstjeneste til et mål.

Vurder å bruke tid på omsorgstjeneste hver dag. Dette kan være å sende en melding eller stikke innom for å se hvordan det går eller avtale en sammenkomst. Det kan omfatte å ta seg tid til å legge bursdagene til dem du yter omsorgstjeneste for, inn i kalenderen, eller følge dem på sosiale medier for å finne ut hva de er interessert i eller har gjort i det siste. Om det så bare er å ta fem minutter til å tenke på hva en annen trenger, kan det føre til inspirerte ideer som kan utgjøre en forskjell.



ÉN ETTER ÉN

"Et karakteristisk trekk ved Herrens sanne og levende kirke vil alltid være en organisert, rettet innsats for å tjene det enkelte av Guds barn og deres familie. Fordi det er hans kirke, skal vi som hans tjenere yte tjeneste til den ene, akkurat som han gjorde."

President Russell M. Nelson, "Omsorgstjeneste med kraft og myndighet fra Gud", *Liahona*, mai 2018, 69.

FORTELL OM DINE ERFARINGER

Send oss dine erfaringer med å utføre omsorgstjeneste eller å motta omsorgstjeneste. Gå til liahona.ChurchofJesusChrist.org og klikk på "Submit an Article or Feedback".

APOSTLER FORMIDLER håpets budskap

S om svar på viruset som sprer seg over hele verden, forbyr politiske ledere offentlige sammenkomster og iverksetter karantener. Skoler stenger, kirkelige ledere avlyser kirkemøter, og de som våger seg ut, må bruke ansiktsmaske for beskyttelse.

Året er 1919, og den voldsomme influensapandemien som begynte året før, vil kreve titalls millioner av liv.¹ Kirkens nye profet, president Heber J. Grant (1856–1945), ble beskikket i november 1918, men vil ikke bli oppholdt før juni 1919 fordi generalkonferansen i april har blitt utsatt.

Under sin tjenestegjerning etter disse og andre krevende dager ga president Grant råd som passet for vår tid, da han sa: “Vi kom til jorden for å tilegne oss kunnskap, visdom og erfaring, for å få lærdommene, lide smertene, utholde fristelsene og vinne jordelivets seire.” Av kunnskap han hadde fått ved smeltingen av personlig erfaring, tilføyde han: “Jeg ... vet at i motgangens stund blir de siste dagers hellige trøstet, velsignet og hjulpet som intet annet folk blir!”²

I den “motgangens stund” som vi nå opplever med det nye koronaviruset, finner vi lindring og trøst i Jesu Kristi gjengitte evangelium. Vår kunnskap om at vår himmelske Fader elsker sine barn og at han har kalt profeter og apostler i vår tid til å veilede oss gjennom jordelivets stormer, er en stor velsignelse.



*Kirkens
ledere gir
innsikt i å
holde seg nær
Gud, tjene i
kjærlighet og
tålmodig gå
videre under
pandemien.*



Ut fra råd vi har fått under den senere tids intervjuer, minner flere medlemmer av De tolv apostlers quorum oss om at vi kan føle glede og se fremover med håp uansett hva som skjer rundt oss.³

Verket går fremover

Eldste Bruce R. McConkie (1915–85) sammenlignet en gang Kirken med “et stort tog” som ruller fremover til tross for motstand.⁴ Eldste David A. Bednar tilskriver togets jevne fremdrift Kirkens inspirerte forberedelse og dens historie med motgang.

“Ingen vanhellig hånd kan hindre dette verk i å gå fremover,⁵ og ingen pandemi vil hindre dette verk i å gå fremover heller”, sa han. “Midt i alle utfordringene vi nå står overfor i forbindelse med dette viruset, går verket fremover ... Vi vet ikke hvor lang tid det vil ta, men vi vil overvinne det. Og vi gjenopptar kanskje ikke vårt tidligere livsmønster nøyaktig slik vi kjente det, men mange av disse tilpasningene og endringene vil være svært positive.”

Eldste Quentin L. Cook sa at Kirkens inspirerte forberedelse innbefatter aktuelle eksempler som vektlegging av å helligholde sabbatsdagen, styrking av quorumer i Det melkisedekske prestedømme og Hjelpeforeningen, overgangen til omsorgstjeneste og innføringen av *Kom, følg med meg*, Mormons bok-videoene og programmet Barn og ungdom.

“Vi vil se tilbake på dette som en grunnleggende tid med forberedelse, og ikke bare noe vi måtte holde ut”, sa han.

President M. Russell Ballard, fungerende president for De tolv apostlers quorum, er enig. Til tross for midlertidig stenging av templer og

Stengte templer “gir en fantastisk anledning til å lære mer om slektsforskning, indeksering og hvordan man forbereder mange, mange navn til den dagen da tempeldørene vil åpnes igjen.”

– Eldste David A. Bednar

møtehus har medlemmer av Kirken de åndelige hjelpemidlene de trenger for å fortsette fremover.

President Ballard husker hva han følte da han kom hjem fra kirken 7. desember 1941 og fant ut at Pearl Harbor hadde blitt angrepet og at USA var i ferd med å bli trukket inn i 2. verdenskrig. I likhet med mange andre i dag, var han bekymret for fremtiden og lurte på om hans egen fremtid ville gå tapt.

“Men det var ikke det som skjedde”, sa han. Akkurat som verdens frie folk vant den krigen, vil verden vinne krigen mot koronaviruset. “Alt vil gå bra når vi vender vårt hjerte til vår himmelske Fader og ser hen til ham og Frelseren som hele menneskehetens Forløser”, sa han.

En annen måte Kirken går fremover på, er gjennom sin misjonærinnsats, som tilpasser seg skiftende forhold i verden. Eldste Dieter F. Uchtdorf sa at Kirkens ledere hadde studert nye måter å dele evangeliet med andre på, selv før covid-19 begynte å forstyrre misjonærarbeidet. Denne forstyrrelsen har omfattet transport av tusenvis av misjonærer til sine hjemland, avløsning av noen før tiden og omplassering av andre.

“Covid-19 fremskyndet våre tanker om dette noe enormt og åpnet våre øyne”, sa han. Som



følge av dette åpner teknologi og sosiale medier nå dører som tidligere hadde vært lukket av lukkede lokalsamfunn og utligjengelige hjem og leilighetsbygninger.

“Misjonærarbeidet vil fortsette til tross for pandemien”, tilføyde eldste Uchtdorf. “Vi lærer stadig mer om hvordan vi kan forbedre misjonærarbeidet nå og for fremtiden. Herren har lovet å fremskynde sitt verk til velsignelse for alle Guds barn (se Lære og pakter 88:73). Jeg føler at vi er midt i denne prosessen mens vi lever gjennom denne vanskelige tiden. Våre dyrebare misjonærer er pionerene i vår tid og baner vei for å dele evangeliets budskap på nye måter som passer til våre omstendigheter, slik at Jesu Kristi Kirke vil fortsette å “rulle frem, inntil [den] har fylt hele jorden” (Lære og pakter 65:2).

Nye muligheter til å dele evangeliet med andre er ikke det eneste som åpner seg. Hjerter åpner seg også fordi vanskelige tider ofte ydmyker folk og vender dem til Gud, sa eldste D. Todd Christofferson.

“De er litt mer åpne for å tenke: ‘Kanskje jeg trenger noe mer enn bankkontoen min. Kanskje det er mer i livet enn det jeg har levd’”, sa han.

Eldste Christofferson oppfordrer Kirkens medlemmer til å se etter misjonæranledninger, som å dele evangelierelaterte budskap og memer via sosiale medier, kommunisere med heltidsmisjonærene om å hjelpe dem å drive fellesskapsfremmende arbeid med personer de underviser på Internett, og holde kontakt med personer de ikke er i stand til å se ofte.

Sosial avstand og åndelig avstand

En annen måte Kirken går fremover på, er gjennom de siste dagers helliges åndelige reaksjon på timelige utfordringer som covid-19. For vår fysiske beskyttelse øker vi vår fysiske avstand til andre, men for vår åndelige beskyttelse kommer vi nærmere vår Fader i himmelen og hans Sønn. Covid-19-pandemien har gitt mange medlemmer av Kirken flere muligheter til å øke sin åndelige beskyttelse ved å følge president Russell M. Nelsons råd om å høre Herren.

“Vår Fader vet at når vi er omgitt av usikkerhet og frykt, er det som vil være til aller mest hjelp for oss at vi hører hans Sønn”, sa president Nelson under generalkonferansen i april 2020. Han tilføyde: “Når vi søker å være Jesu Kristi disipler, må vår innsats for å høre ham være enda mer tilsiktet. Det krever bevisst og konsekvent innsats å fylle vårt daglige liv med hans ord, hans læresetninger, hans sannheter.”⁶

Selv om vi ikke er glade for at Kirkens møter er avlyst, at templer er stengt eller at vi mister arbeidsplasser, gir det å tilbringe mer tid hjemme oss “anledning til å tenke på å våkne opp for Gud” (se Alma 5:7), sa eldste Cook. “Kanskje hendelsene den senere tid kan være en åndelig vekkerklokke som hjelper oss å fokusere på det som betyr mest. I så fall vil det være en stor velsignelse i denne perioden å konsentrere oss om ting vi kan fullkommengjøre i vårt liv, og hvordan vi kan velsigne andre når vi våkner for Gud og vandrer på paktens sti.”

Eldste Jeffrey R. Holland tilføyde: “Slike tider oppfordrer oss til å se inn i vår sjel for å

se om vi liker det vi ser der. Det er da [vi] tenker på hvem [vi] egentlig er og hva som virkelig betyr noe.”

Slike tider oppfordrer oss også til å øke vår tro, tjeneste og takknemlighet, og tilskynder oss til å “overveie vår avhengighet av Gud og velsignelsene fra ham som vi så ofte tar for gitt”, sa eldste Holland. “Vi skylder vår Fader i himmelen å være litt mer takknemlige og litt mer tilbøyelige til å huske hvor mange problemer som løses på grunn av Gud, engler, paktens løfter og bønn.”

Sentralt i vår takknemlighet står velsignelsen ved å huske “hvor barmhjertig Herren har vært mot menneskenes barn, fra Adam ble skapt og like ned til [denne] tid” (Moroni 10:3). Medlemmene av De tolv quorum sa at hver gang vi blir bedt om å “søke tilflukt på stedet”, kan vi følge Nephis og Almas eksempel og huske at han som vi har “satt [vår] lit til”, Frelseren Jesus Kristus, “fortsatt [vil] befri [oss]” (2 Nephi 4:19; Alma 36:27). Og vi kan huske, slik apostelen Paulus forkynte, at ingenting kan “skille oss fra Kristi kjærlighet” (se Romerne 8:35).

Herren Jesus Kristus “er vår beste tilflukt” (se Salmene 61:1–4), sa eldste Holland. “Uansett hva som ellers skjer, vil vi aldri bli adskilt fra Frelserens kjærlighet og hans veiledning, selv om vi ikke gjenkjenner den der og da. Ånden blir ikke blokkert av et virus eller av landegrenser eller av medisinske prognoser.”

“Gjør gode gjerninger”

Mens han nylig leste en rapport utarbeidet av en komité i Kirken, ble eldste Christofferson bekymret for virkningene “tvungen isolasjon” kan ha på enslige medlemmer av Kirken – gamle og unge.

“Tvungen isolasjon kan føre til ensomhet, og ensomhet kan ha negative fysiske og psykiske



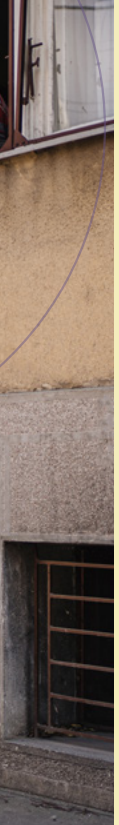
helsekonsekvenser”, sa han. “For å motvirke dette anbefaler noen folkehelseforkjempere at de som opplever ensomhet, ser etter måter å “gjøre gode gjerninger” for noen.”

Siste dagers hellige kan finne måter å yte tjeneste, hjelpe og bidra til andre på, spesielt til dem som er ensomme, sa eldste Christofferson, og ensomme medlemmer som yter tjeneste for andre, kan dempe sin følelse av isolasjon.

“Fokuser på omsorgstjeneste”, sa han. “Det er mye vi kan gjøre for hverandre for å ha en følelse av tilhørighet, brorskap og søsterfellesskap. Dette er en tid da eldstenes quorum og Hjelpeforeningen virkelig kan komme til sin rett og sørge for det bare de er unikt organisert til å gjøre.”

Og istedenfor alltid å tekste noen, foreslo han: “Jeg tror det er svært sunt å ringe noen ved hjelp av den gamle teknologien som kalles telefonen. Bare ring for å snakke og samhandle. La dem høre en stemme.”

Små anstrengelser for å strekke seg ut til andre kan gjøre stor forskjell og lyse opp noens dag på



*Små anstrengelser for å
strekke seg ut til andre
kan gjøre stor forskjell
og lyse opp noens dag
på måter vi kanskje ikke
aner. "Vår omsorgstje-
neste er svært nødvendig
nå som mennesker er så
isolert."*

—Eldste Quentin L. Cook

måter vi kanskje ikke aner. "Vår omsorgstjeneste er svært nødvendig, nå som mennesker er så isolert", sa eldste Cook.

Eldste Holland sa: "Vi skulle vie en del av vår dag til å kommunisere med mennesker som trenger et løft. Vi får naturligvis et løft ved å gjøre det, så alle blir 'løftet opp' (3 Nephi 27:14, 15), slik Frelseren sa han ble sendt til jorden for å gjøre."

En annen måte vi kan løfte oss selv og andre på, er å forberede oss til den dagen da templene gjenåpnes. Stengte templer – enten det skyldes pandemier, oppussing eller rengjøring – "gir en fantastisk anledning til å lære mer om slektsforskning, kartotekføring og hvordan man forbereder mange, mange navn til den dagen da tempeldørene vil åpnes igjen", sa eldste Bednar.

Uansett om templene er åpne eller stengte, tilføyde eldste Bednar, kan medlemmer av Kirken fremdeles gjøre sitt ytterste for å være verdige til og ha gyldig tempelbefaling.

Lærdommer Herren ønsker at vi skal få

Eldste Bednar påpekte at selv om ingen ville velge å oppleve covid-19-pandemien, er uansett en landeplage i de siste dager over oss.

"Med det evige perspektiv som det gjengitte evangelium gir og den nåde som kommer av Frelserens forsoning, kan vi lære av jordelivets motgang som forbereder oss til evighetens velsignelser", sa han. "Vi må be. Vi må søke. Vi må spørre. Vi må ha øyne å se med og ører å høre med. Men vi kan bli velsignet på bemerkelsesverdige måter for å få lærdommer som vil velsigne oss nå og for evig."

Med sin ødeleggende innvirkning på familier over hele verden har covid-19 lært folk å vise større omtanke for andre, sa president Ballard.

"Vi begynner å innse hvor dyrebare vår familie er, hvor dyrebare våre naboer er og hvor dyrebare andre medlemmer av Kirken er", sa han. "Vi får lærdommer nå som vil gjøre oss til bedre mennesker."

Og når stormen er over, hva kan vi forvente da? Mer av det samme, sa eldste Uchtdorf. Guds barn i og utenfor Kirken vil fortsette å møte utfordringer.

"Vi lever i en tid da vi trenger å lære", sa han. Og den viktigste lærdommen vi kan få, er at svaret på kommende utfordringer også er svaret på dagens utfordring: Jesu Kristi evangelium.

Fordi siste dagers hellige har Jesu Kristi gjengitte evangelium, sa eldste Holland, kan de lære å være positive og optimistiske, gjøre sitt beste og ta Herren på ordet da han sa: "La oss med glede gjøre alt som står i vår makt, og måtte vi så bli stående og ha full tillit til å få se Guds frelse og hans arm bli blottet" (Lære og pakter 123:17).

"Det er mye å glede seg over når vi foredler vår tro, stoler mer på Herren og ser det mirakel som hans befrielse er", sa eldste Holland. ■

NOTER

1. Se William G. Hartley, "The Church Grows in Strength", *Ensign*, sep. 1999, 35.
2. *Læresetninger fra Kirkens presidenter – Heber J. Grant* (2002), 46.
3. Se Russell M. Nelson, "Glede og åndelig overlevelse", *Ensign* eller *Liahona*, nov. 2016, 82.
4. Bruce R. McConkie: "Toget ruller videre", *Lys over Norge*, jan. 1985, 65.
5. Joseph Smith, i *History of the Church*, 4:540.
6. Russell M. Nelson, "Hør Ham", *Ensign* eller *Liahona*, mai 2020, 89.



Hjarter gjennomboret av dype sår: Forstå overgrep i familien

Usunne mønstre kan utvikle seg i ethvert forhold. Å gjenkjenne dem kan avdekke overgrep eller stoppe dem før de begynner.

Av Jason B. Whiting, PhD

Brigham Young Universitys avdeling for familieliv

Jeg ble nylig oppringt av en sønderknust far. Datteren Jenna (navn er endret) studerte på universitetet og var i et nytt forhold, og det utviklet seg fort. Kjæresten hennes, Jake, la press på henne for at de skulle gifte seg, og begrenset Jennas kommunikasjon med foreldrene. Jenna ba dem om unnskyldning og forklarte det som Jakes sterke kjærlighet og ønske om å tilbringe tid sammen som par.

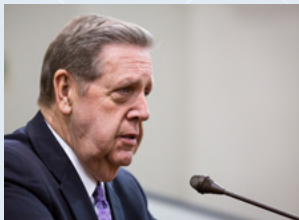
Jennas familie ble bekymret da de fant ut at Jake hadde en ekshustru og et barn han ikke hadde nevnt for Jenna. De ringte ekshustruen, som sa at Jake hadde et stygt temperament og var sjalu. Da Jake fant det ut, ble han rasende. Han sa at Jennas foreldre var “dominerende” og nevnte en gang de mislikte en sarkastisk vits han kom med om Jennas intelligens. Jake insisterte ironisk nok på at Jenna skulle ta sine egne avgjørelser ved å kutte kontakten med dem. Jennas foreldre ble fortvilet da deres telefoner og meldinger nå gikk ubesvart hen.

Alle ønsker en lykkelig familie, men selv når folk prøver å etterleve evangeliet, kan forhold bli skadelige. Noen utfordringer skyldes misforståelser og gnisninger som er vanlige i familier. Men i sunne hjem ber folk om unnskyldning for dårlig oppførsel og reparerer rifter, mens det i usunne situasjoner er vedvarende mønstre av hardhet eller mishandling som blir voldelige.

Overgrep i hjemmet og evangeliet

“Dere har knust deres ømme hustruers hjerter og mistet deres barns tillit” (Jakobs bok 2:35).

Overgrep består av handlinger som er ment å skade eller kontrollere. Det består av en rekke handlinger som kan innbefatte forsømmelse, manipulasjon, verbal kritikk og fysisk eller seksuell vold.¹ Dessverre er krenkende adferd vanlig, og noen forskere anslår at omtrent en fjerdedel av alle barn i verden blir mishandlet fysisk, seksuelt eller følelsesmessig.² Voksne blir også i høy grad ofre for dette, med ca. 1 av 4 kvinner og 1 av 10 menn som opplever fysisk vold fra en ektefelle.



“Den røst som kan bære gripende vitnesbyrd, fremsi inderlige bønner og synge Sions salmer, kan være den samme som skjeller ut og kritiserer, gjør forlegen og rakker ned på andre, påfører smerte og ødelegger sin egen ånd og andres i samme slengen. ‘Av samme munn går det ut velsignelse og forbannelse’, klager Jakob. ‘Mine brødre [og søstre], det må ikke være slik’ [Jakobs brev 3:10].”

Eldste Jeffrey R. Holland i De tolv apostlers quorum, “Med englers tunge”, *Liahona*, mai 2007, 16.



Overgrep kan forekomme i ethvert forhold, og både menn og kvinner kan være skyldige i det. Menn er imidlertid mer tilbøyelige til å dominere og begå alvorlig fysisk og seksuell vold, og kvinner vil med større sannsynlighet bli terrorisert, dominert eller alvorlig skadet av en ektefelle.³

Overgrep skader både den skyldiges og offerets sjel, og er i strid med Frelserens læresetninger. Profeter i vår tid har sagt at de “som mishandler sin ektefelle eller sine barn ... en dag vil stå til ansvar for Gud”.⁴ Overgriperer ignorerer eller utnytter ofte evangeliets prinsipper. Jeg ga for eksempel råd til et ektepar hvor mannen hadde følelsesmessige sidesprang og spilte bort sparepengene deres, men istedenfor å be om unnskyldning, presset han sin hustru til å tilgi og insisterte på at hun hadde “større synd” hvis hun ikke tilga ham. Han avfeide hennes smerte og hevdet at han hadde rett overfor Gud, ellers ville han ikke vært tempelarbeider. Da hans hustru snakket med Kirkens ledere, bagatelliserte han sine svik og overdrev hennes bekymringer og sa at hun var deprimert. Mannen

forkastet “prinsippene ... respekt, kjærlighet [og] medfølelse”⁵ og mishandlet sin hustru. Hennes anstrengelser for å etterleve evangeliets prinsipper kunne ikke løse et problem han skapte. Vi kan alle gi etter for usunn adferd. Det er visse kjennetegn som er felles for alle typer overgrep, og jo alvorligere og hyppigere disse er, desto mer usunt vil forholdet være. Her er fem av disse typiske krenkende mønstrene som kan hjelpe deg å gjenkjenne usunn adferd i deg selv og andre.

1. Grusomhet

“De bruker sin tunge til svik, orme-gift er under deres lepper ... Deres munn er full av forbannelse og bitterhet” (Romerne 3:13–14).

En mann kom til meg for å gå i terapi mot sin hustrus ønsker, som gjorde narr av ham fordi han “trengte hjelp”. I kirken var hun vennlig og hengiven, men hjemme sved hennes kalde nedlatenhet som en pisk. Hun kritiserte inntekten hans og kalte lærerkarriøren hans “en jentejobb”. Hun sa til sønnen: “Jeg håper du ikke ender opp som en pyse som faren din”, og snakket hver dag på

FINN UT MER

Ledere kan finne hjelp til å håndtere overgrep i Ressurser for ledere og sekretærer på [ChurchofJesusChrist.org](https://www.ChurchofJesusChrist.org). Alle ledere og lærere for barn eller ungdom skulle gjennomføre opplæringen “Beskytte våre barn og unge” innen en måned etter at de blir kalt. Opplæringen finnes på [ChurchofJesusChrist.org/callings/church-safety-and-health](https://www.ChurchofJesusChrist.org/callings/church-safety-and-health).

telefonen med moren sin, hvor de snakket nedsettende om ektemennene sine. Kritiske mennesker føler seg berettiget til å forårsake smerte og “elsker å la andre lide” (Lære og pakter 121:13). Disse familiemedlemmene bryter Jesu befalinger “døm ikke” og “fordøm ikke” (Lukas 6:37) når de forneder, viser avsky eller slenger skjellsord.

2. Bedrag

“Du er besatt av en løgnens ånd, og du har forkastet Guds Ånd” (Alma 30:42).

Bedrag gjennomsyrrer overgrep når gjerningspersonene bagatelliserer handlingene sine, klandrer andre og forvrenger det andre sier. Dette forvirrer ofrene, slik en av mine forskningsdeltagere beskrev det: “[Mannen min] kunne tørne fullstendig, si unnskyld og så si: ‘Det er likevel din feil’ ... helt til jeg begynte å tro på det.”⁶ Denne fornektelsen av en annens virkelighet kalles tåkelegging, og det gjør ofrene forvirrede og usikre på egne minner og meninger. I likhet med andre former for bedrag brukes tåkelegging til å manipulere samtaler og fremme en falsk fasade.

De som mishandler andre, motsetter seg på det sterkeste å innrømme at de er sårende, og vil ofte hevde at de selv er ofre. Da Jenna uttrykte bekymring over Jakes kritikk av foreldrene hennes, ble han sint og insisterte på at hun “fornærmet” ham. Jake var blant dem “som roper overtredelse ... og selv er



ulydighetens barn” (Lære og pakter 121:17). Han fremmet ikke bare sin falske historie, men mislikte også sannheten.⁷

3. Unnskyldninger

“[Erkjenn] dine feil og det gale som du har gjort” (Alma 39:13).

En ydmyk person angrer på å ha såret andre og omvender seg og gjør det bedre. En som mishandler, motstår samvittighetskvaler med unnskyldninger. En av mine forskningsdeltagere mintes: “Jeg kunne være forferdelig lei meg for det fysiske overgrepet, og senere kunne jeg tenke at det kanskje ikke ville ha skjedd hvis hun bare hadde holdt kjeft.” Hans “sorg førte ikke til omvendelse” (Mormon 2:13), men ble i stedet skjøvet til side av bittert sinne og kritikk.

I terapi fortalte jeg en gang en hustru at jeg aldri hadde sett henne vise bedrøvelse etter Guds sinn for mange år med kritikk av mannen sin. Reaksjonen hennes var ikke anger, men surmuling: “Flott, enda en ting jeg ikke gjør!” Personer som begår overgrep, avviser ansvar, er hårsåre og går i forsvarsposisjon. De blir lett fornærmet av små ting.

4. Stolthet

*“Akt hverandre i ydmykhet høyere enn dere selv”
(Filipperne 2:3).*

Stolthet innbefatter kravmentalitet og selvopptatthet. En mann angrep sin hustru og sine barn hver gang han syntes de var “respektløse” mot ham. Hvis meningen deres ikke var i samsvar med hans, “undergravet” de ham, eller de “var ikke lydige”. Stolthet er konkurranselystent og dreier seg om makt og å vinne. En sunn familie, derimot, er samarbeidsvillig, det er en rettferdig balanse, og medlemmene “[behandler] hverandre rettferdig” (4 Nephi 1:2). Ektefeller skulle være likeverdige partnere,⁸ noe som betyr at begge får uttrykke sin mening og alle meninger verdsettes.

5. Kontroll

“Når vi forsøker å ... utøve kontroll, herredømme eller tvang over menneskenes barns sjeler ... trekker himlene seg tilbake” (Lære og pakter 121:37).

Selv om vi verdsetter handlefrihet, er det overraskende hvor ofte familiemedlemmer forteller hverandre hvordan de skal tenke, føle og handle. Noen kontrollerer til og med ved skremsler, skam, tilbaketrekning av kjærlighet eller trusler. Én mann hadde strenge forventninger om at hans hustru skulle lage frokost hver dag til et bestemt tidspunkt, oppfylle bestemte intime ønsker og lytte til hans “bekymringer”, som vanligvis omfattet hvordan hun kunne forbedre seg. Han overvåket forbruket hennes og ble sint hvis hun ikke svarte raskt på tekstmeldingene hans.

En annen mor uttrykte regelmessig skuffelse over sin tenåringsdatter hver gang hun viste at hun var lei seg eller ikke levde opp til morens normer. Hvis forventningene ikke ble oppfylt, eller hvis mannen hennes uttrykte bekymring, reagerte hun med iskald taushet.

Håp og helbredelse

“Jeg har hørt din bønn, jeg har sett dine tårer. Se, jeg vil helbrede deg” (2 Kongebok 20:5).



Selv om overgrep er hjerteskjærende, er forandring alltid mulig. Ofre kan kontakte åndelige og faglige ressurser og søke kraften i Frelserens forsoning til å lege sine sår. Du finner hjelp på **abuse.ChurchofJesusChrist.org**.

De som har begått overgrep, må omvende seg og søke hjelp. Dette krever at de går “ned i ydmykhetens dyp” (3 Nephi 12:2) og tar fullstendig ansvar for sin adferd. Forandring krever mer enn kortsiktige løfter og overfladisk innsats. Smerten ved dyp omvendelse er hjerteskjærende, og det vil være noen som ikke er villige til å gjøre det, noe som gjør at ofrene må ta vanskelige avgjørelser om hvordan de skal beskytte seg.⁹

Vår himmelske Fader er bekymret for oss akkurat som den plagede faren som ringte meg om datteren sin. Guds kjærlighet er “[stor] som evigheten” (Moses 7:41), og han blir dypt såret når hans barn skader hverandre. I en kjærlig samtale med Enok gråter han. “Disse dine brødre, de er mine egne henders verk ... og [jeg har] gitt bud at de skulle elske hverandre ... men se, de er uten naturlig kjærlighet, og de hater sitt eget blod” (Moses 7:32–33). Det gråtes både i himmelen og på jorden når legemer og sjeler blir skadet. Men med ydmykhet, Guds kraft og profesjonell hjelp når det er nødvendig, er det mulig å stanse skadelig adferd og skape et hjem med verdighet, trygghet og kjærlighet. ■

NOTER

1. Du finner mer informasjon om fysisk vold på abuse.ChurchofJesusChrist.org. Du finner mer informasjon om seksuelle overgrep og vold i Benjamin M. Ogles, “Agency, Accountability, and the Atonement of Jesus Christ: Application to Sexual Assault” (andakt ved Brigham Young University, 30. jan. 2018), speeches.byu.edu; og Chieko N. Okazaki, “Healing from Sexual Abuse” (konferanse ved Brigham Young University, 23. okt. 2002).
2. Se Maryam Ajilian Abbasi, Masumeh Saeidi, Gholamreza Khademi, Bibi Leila Hoseini, Zahra Emami Moghadam, “Child Maltreatment in the World: A Review Article”, *International Journal of Pediatrics*, årg. 3, nr. 1 (2014), 353–65.
3. Se Hamby, S., “Current controversies: Are women really as violent as men? The ‘gender symmetry’ controversy”, i Claire M. Renzetti, Jeffrey L. Edleson og Raquel Kennedy Bergen, *Sourcebook on Violence Against Women*, 3. utg. (2018), 78–82.
4. “Familien – en erklæring til verden”, *Liahona*, mai 2017, 145; se også abuse.ChurchofJesusChrist.org.
5. “Familien – en erklæring til verden”.
6. Jason B. Whiting, Megan Oka og Stephen T. Fife, “Appraisal distortions and intimate partner violence: Gender, power, and interaction”, *Journal of Marital and Family Therapy* (2012), suppl. 1:113–49.
7. Du finner andre eksempler i Skriftene på å mislike sannheten i Johannes 3:19–21; Apostlenes gjerninger 7:54; 2 Nephi 1:25–26 og 2 Nephi 4:13.
8. Se “Familien – en erklæring til verden”; se også H. Burke Peterson, “Urettferdig herredømme i ekteskapet”, *Lys over Norge*, juni 1990, 16, for mer informasjon om læren om likestilling og spørsmål å overveie med hensyn til paktforhold.
9. De som opplever overgrep, står ofte overfor valg om hvordan de skal beskytte sin egen eller andres sikkerhet, så vel som om de må sette grenser eller begrense sin omgang med dem som er krenkende. President James E. Faust (1920–2007) drøftet denne vanskelige situasjonen når noen er fanget i “et langvarig og tydelig uforbederlig forhold som ødelegger en persons menneskeverd” (“Berik ditt ekteskap”, *Liahona*, april 2007, 4).



FINN UT MER

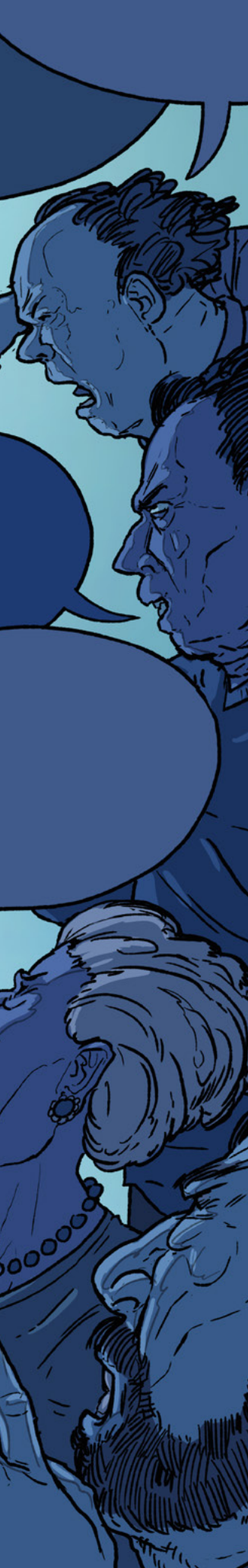
For å finne mer informasjon eller kontakte profesjonelle og andre nyttige ressurser kan du gå til Kirkens nettsted for overgrep [på engelsk] på abuse.ChurchofJesusChrist.org.

For å lære mer om hvordan du kan hjelpe ofre, kan du lese ytterspalten “Hvordan kan jeg hjelpe? For venner og ledere” i den digitale versjonen av denne artikkelen på liahona.ChurchofJesusChrist.org eller i Evangeliebibliotek-appen.

RESSURSER FOR LEDERE

Ledere som blir oppmerksomme på overgrep der mindreårige er involvert som ofre eller vitner, skulle kontakte Kirkens hjelpetelefon som finnes på counselingresources.ChurchofJesusChrist.org.





ILLUSTRASJONER: MICHAL DZIEKAN



Av eldste
Lawrence E.
Corbridge
Emeritusmedlem
av De sytti

STÅ PÅ åpenbaringens klippe

Ved å være grunnfestet i åpenbaringens klippe kan vi finne svar på de viktigste spørsmålene.

Som en del av et oppdrag jeg hadde som generalautoritet for noen år siden, leste jeg gjennom mye materiell som var fiendtlig innstilt til Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige, profeten Joseph Smith, Mormons bok og hendelsene i forbindelse med gjenopprettelsen. Siden dette oppdraget ble forandret, har jeg ikke vendt tilbake for å velte meg i denne sumpen.

Å lese dette materialet gjorde meg alltid tung til sinns, og én dag inspirerte denne mørke følelsen meg til å skrive et delvis svar på alle slike fiendtlige påstander. Jeg vil gjerne dele noen av tankene jeg skrev ned den dagen, og selv om det jeg skrev var for min egen del, håper jeg det også vil hjelpe dere.

Vil vi stå fast i evighet?

Profeten Daniel sa at i de siste dager “vil himmelens Gud opprette et rike som i all evighet ikke skal ødelegges. Dette riket skal ikke bli overgitt til noe annet folk. Det skal knuse og gjøre ende på alle de andre rikene, men selv skal det stå fast i evighet” (Daniel 2:44).

Guds rike er Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige. Det vil “stå fast i evighet”. Spørsmålet er: Vil du og jeg bli stående, eller “vil også [vi] gå bort?” (Johannes 6:67). Og hvis vi går, hvor skal vi gå?



Bedrag er et tegn i tiden

Da Herren beskrev tegnene på sitt komme og verdens ende, nevnte han mange ting, herunder kriger og rykter om kriger, nasjoner som reiser seg mot nasjoner, hungersnød, pest, jordskjelv og mange andre tegn, blant annet dette: "For i de dager [vår tid] skal det også stå frem falske Kristus'er og falske profeter og skal vise store tegn og undere, så de om mulig skal bedra selv de utvalgte, de som er utvalgt ifølge pakten" (Joseph Smith – Matteus 1:22; se også Matteus 24:24).

Jeg er ikke sikker på alt som antydes av forbeholdet "om mulig skal de bedra selv de utvalgte", men jeg tror det i det minste betyr at alle vil bli utfordret i vår tid.

Det er mange som bedrar, og spekteret av bedrag er stort. I den ene enden møter vi dem som angriper gjenopprettelsen, profeten Joseph Smith og Mormons bok. Deretter ser vi dem som tror på gjenopprettelsen, men hevder at Kirken er mangelfull og har kommet på villspor. Andre hevder å tro på gjenopprettelsen, men er desillusjonert over læresetninger som strider mot vår tids skiftende holdninger. Noen uten myndighet gjør krav på syner, drømmer og besøk for å rette opp skipet, lede oss til en høyere sti eller forberede Kirken for verdens undergang. Andre blir bedratt av falske ånder.

I den andre enden av spekteret kommer vi til et helt univers av distraksjoner. Aldri har det vært mer informasjon, feilinformasjon og desinformasjon, flere varer, innretninger og

spill, flere alternativer, steder å dra og ting å se og gjøre som kan ta tid og oppmerksomhet fra det som er viktigst. Alt dette og mye mer spres øyeblikkelig over hele verden via elektroniske medier. Dette er bedragets tidsalder.

Kunnskap er avgjørende

Sannhet gjør oss i stand til å se klart fordi det er "kunnskap om ting som de er og som de var og som de skal bli" (Lære og pakter 93:24). Kunnskap er avgjørende for å unngå bedrag, for å skjelne mellom sannhet og villfarelse og for å se klart og legge en kurs gjennom vår tids farer.

Profeten Joseph Smith har sagt: "Kunnskap er nødvendig for liv og gudfryktighet ... Kunnskap er åpenbaring. Hør ... denne store nøkkelen: Kunnskap er Guds kraft til frelse."¹

Folk sier: "Du bør være tro mot din tro." Selv om det er sant, kan du ikke være bedre enn det du vet. De fleste av oss handler basert på vår tro, særlig det vi tror er i vår egen interesse. Problemet er at vi noen ganger tar feil.

Noen tror kanskje på Gud og at pornografi er galt, men klikker likevel på et pornografisk nettsted og tror feilaktig at de vil bli lykkeligere hvis de gjør det, eller at de ikke kan unngå å klikke eller at de ikke skader noen andre. De tar ganske enkelt feil.

Andre kan tro at det er galt å lyve, men likevel lyve av og til, og feilaktig tro at det vil være bedre for dem om sannheten ikke kommer frem. De tar ganske enkelt feil.

Noen kan tro og til og med vite at Jesus er Kristus og fremdeles fornekte ham ikke én gang, men tre ganger på grunn av den feilaktige oppfatningen at det ville ha vært bedre for ham å berolige folkemengden. Peter var ikke ond. Jeg vet ikke engang om han var svak. Han tok ganske enkelt feil. (Se Matteus 26:34, 69–75.)

Når vi handler dårlig, kan vi tro at vi er dårlige, når vi egentlig ganske enkelt tar feil. Utfordringen er ikke så mye å lukke gapet mellom våre handlinger og vår tro, men snarere å lukke gapet mellom vår tro og sannheten.

Hvordan kan vi lukke dette gapet? Hvordan unngår vi bedrag?

Primære og sekundære spørsmål

Det finnes primære spørsmål, og det finnes sekundære spørsmål. Begynn med å besvare de primære spørsmålene først. De primære spørsmålene er de viktigste. Det er bare noen få primære spørsmål. Jeg vil nevne fire:

1. Finnes det en Gud som er vår Fader?
2. Er Jesus Kristus Guds Sønn, verdens Frelser?
3. Var Joseph Smith en profet?
4. Er Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige Guds rike på jorden?

Til sammenligning er de sekundære spørsmålene uendelige. De omfatter spørsmål om Kirkens historie, flergifte, mennesker av afrikansk avstamning og prestedømmet, kvinner og prestedømmet, oversettelsen av Mormons bok, Den kostelige perle, DNA og Mormons bok, homofilt ekteskap, forskjellige beretninger om Det første syn og så videre.

Hvis du besvarer de primære spørsmålene, blir de sekundære spørsmålene også besvart, eller de blekner i viktighet. Svar på de primære spørsmålene, og du kan håndtere ting du forstår og ting du ikke forstår og ting du er enig i og ting du ikke er enig i, uten å forlate skipet.

Den guddommelige læringsmetoden

Det finnes forskjellige læringsmetoder, herunder den vitenskapelige, den analytiske, den akademiske og den guddommelige metoden. Alle fire metodene er nødvendige for å kjenne sannheten. De begynner alle på samme måte: med et spørsmål. Spørsmål er viktige, særlig de primære spørsmålene.

Den guddommelige læringsmetoden innlemmer elementene i de andre metodene, men overgår til syvende og sist alt annet ved å benytte seg av himmelens krefter. Til syvende og sist blir det som er av Gud, gjort kjent av Guds ånd, som vanligvis er en mild, lav røst. Herren sa: "Gud skal ved sin Hellige Ånd – ja, ved Den Hellige Ånds usigelige gave – gi dere kunnskap" (Lære og pakter 121:26).

Apostelen Paulus forkynte at vi ikke kan vite hva som er av Gud, unntatt ved Guds ånd (se 1 Korinterbrev 2:9–11; se også Joseph Smiths oversettelse, 1 Korinterbrev 2:11). Han sa: "Et sjelelig menneske tar ikke imot det som hører Guds Ånd til. For det er en dårskap for ham." Det ser vi hver dag. Paulus fortsatte: "Og han kan ikke kjenne det, det kan bare bedømmes på åndelig vis" (1 Korinterbrev 2:14).





Av alle problemer du møter i livet, ruver ett over dem alle og er det minst forståtte. Den verste av alle menneskelige tilstander er ikke fattigdom, sykdom, ensomhet, overgrep eller krig – så forferdelige som disse tilstandene enn er. Den verste av alle menneskelige tilstander er den vanligste, nemlig å dø åndelig. Det er å bli adskilt fra Guds nærhet, og i dette liv er hans nærhet hans Ånd eller kraft.

I motsatt fall er ikke den beste av alle menneskelige tilstander rikdom, berømmelse, prestisje, god helse, menneskers ære, eller sikkerhet. Den beste av alle menneskelige tilstander er å være begavet med himmelsk kraft. Det er å bli født på ny, å ha Den hellige ånds gave og veiledning, som er kilden til kunnskap, åpenbaring, styrke, klarhet, kjærlighet, glede, fred, håp, tillit, tro og nesten alt annet godt.

Jesus sa: "Talsmannen, Den Hellige Ånd ... skal lære dere alle ting" (Johannes 14:26). Det er den kraft hvorved vi kan "vite sannheten i alle ting" (Moroni 10:5). "[Den vill] vise [oss] alt [vi] skal gjøre" (2 Nephi 32:5). Det er kilden til "levende vann" som veller frem til evig liv (Johannes 7:38; se også vers 37).

Betal den prisen du må betale, bær den byrden du må bære, og gjør det offer du må gjøre for å få og beholde Den hellige ånds veiledning og kraft i ditt liv. Alt godt avhenger av å få og beholde Den hellige ånds kraft i ditt liv.

"Det som ikke oppbygger"

Hva var så tungsinnet jeg følte for mange år siden da jeg leste fiendtligsinnet materiell? Noen vil si at dette tungsinnet er produktet av forutinntatt tro, som er tilbøyeligheten til å velge og vrake bare de

tingene som er i samsvar med våre antagelser og vår tro. Tanken om at alt man har trodd og lært, kan være galt, spesielt uten noe bedre til å ta dets plass, er i sannhet en dystre og foruroligende tanke.

Men tungsinnet jeg opplevde da jeg lyttet til det mørke koret av røster hevet mot profeten Joseph Smith og gjenopprettelsen av Jesu Kristi Kirke, er noe annet. Dette tungsinnet er ikke forutinntatt tro, og det er ikke frykten for å ta feil. Det er fraværet av Guds ånd. Det er menneskets tilstand når det blir "overlatt til seg selv" (Lære og pakter 121:38). Det er mørkets dystrehet og "tanker [som] sløves" (Lære og pakter 9:9; se også vers 8).

Herren sa:

"Og det som ikke oppbygger, er ikke av Gud, men er mørke.

Det som er av Gud, er lys, og den som mottar lys og blir i Gud, mottar mer lys, og dette lys blir klarere og klarere inntil som ved høylys dag" (Lære og pakter 50:23–24).

Åpenbaring fra Guds ånd fortrenger forutinntatt tro fordi den ikke bare er basert på bevis. Jeg har brukt et helt liv på å søke å høre Herrens ord og lære å gjenkjenne og følge Guds ånd. Ånden forbundet med de mørke røstene som angriper profeten Joseph Smith, Mormons bok og gjenopprettelsen, er ikke lysets, intelligensens og sannhetens ånd. Jeg vet ikke mye, men jeg kjenner Herrens røst, og hans røst er ikke i det mørke koret.

I skarp kontrast til den dystre og kvalmende tankesløvheden som gjennomsyrrer tvilens sump, står den ånd av lys, intelligens, fred og sannhet som ledsager gjenopprettelsens hendelser og strålende lære, spesielt Skriftene som ble åpenbart til verden gjennom profeten Joseph Smith. Bare les dem og spør deg selv og Gud om de er ord av løgn, bedrag og vrangforestillinger, eller om de er sannheten.

Du kan ikke lære sannheten ved eliminering

Noen som er redde for at Kirken kanskje ikke er sann, bruker sin tid og oppmerksomhet på å slepe seg frem gjennom sumpen av sekundære spørsmål. De prøver feilaktig å lære sannheten ved en elimineringsprosess, ved å prøve å eliminere enhver tvil. Det er alltid en dårlig idé. Det vil aldri fungere.

Det finnes uendelig med påstander og meninger som er rettet mot sannheten. Hver gang du finner et svar på en fiendtlig påstand og ser opp, er det en annen som stirrer deg i ansiktet. Jeg mener ikke at du skal stikke hodet i sanden, men jeg mener at du kan tilbringe et helt liv i en desperat jakt på svaret på enhver påstand som rettes mot Kirken, og aldri komme til kunnskap om de viktigste sannhetene.

Svar på de primære spørsmålene kommer ikke ved å besvare de sekundære spørsmålene. Det finnes svar på de sekundære spørsmålene, men du kan ikke bevise noe positivt ved å motbevise alt som er negativt. Du kan ikke bevise at Kirken er sann ved å motbevise enhver påstand som rettes mot den. Det er en mangelfull strategi. Til syvende og sist må det finnes bekreftende bevis, og med det som er av Gud, kommer bekreftende bevis endelig og sikkert ved åpenbaring ved Den hellige ånds veiledning og kraft.

Jesus spurte sine disipler:

“Hvem sier dere at jeg er?”

Da svarte Simon Peter og sa: Du er Messias, den levende Guds sønn.

Jesus svarte ham og sa: Salig er du, Simon, Jonas' sønn! For det er ikke kjøtt og blod som har åpenbaret dette for deg, men min Far i himmelen ...

Du er Peter, og på denne klippe vil jeg bygge min menighet, og dødsrikets porter skal ikke få makt over den” (Matteus 16:15–18; se også vers 13–14).

Jesu Kristi Kirke er grunnfestet på åpenbaringens klippe, og helvetes porter vil ikke få makt over den. Du og jeg er Kirken. Vi må være

grunnfestet på åpenbaringens klippe, og selv om vi kanskje ikke vet svaret på alle spørsmålene, må vi vite svarene på de viktigste spørsmålene. Hvis vi gjør det, vil ikke helvetes porter få makt over oss, og vi vil stå fast for evig.



Stå på åpenbaringens klippe

Det finnes en Gud i himmelen som er vår evige Fader. Jesus Kristus er Guds Sønn, verdens Forløser. Joseph Smith var en Guds profet som la grunnlaget for gjenopprettelsen av Guds rike. Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige er Guds rike

på jorden. Jeg vet dette av egen erfaring – alt sammen. Jeg vet dette av bevisene, og bevisene er overveldende. Jeg vet dette ved studium. Og jeg vet dette med sikkerhet ved Den hellige ånds veiledning og kraft.

Og ved dette vet jeg alt jeg trenger å vite for å stå fast i evighet. Måtte vi stå på åpenbaringens klippe, særlig med hensyn til de viktigste spørsmålene. Hvis vi gjør det, vil vi stå fast i evighet og aldri gå bort. ■

Fra talen “Stand Forever” [Stå fast i evighet], holdt under en andakt ved Brigham Young University 22. januar 2019.

NOTE

1. *Læresetninger fra Kirkens presidenter – Joseph Smith (2007), 261.*

Hun er fremdeles vår

Vinaisi Maca Naquere, Lautoka på Fiji

Min mann og jeg skulle bli beseglet, men denne hellige ordinansen var mye større enn oss to.

Etter å ha håpet og ventet på barn i syv år, ble min mann og jeg endelig velsignet med en datter. Alicie var lyset i vårt liv, men hun levde bare i fem måneder før hun døde av lungebetennelse.

Det var det vanskeligste jeg noen sinne har opplevd. Hver dag kom jeg hjem fra jobb og satt og gråt. Svigerforeldrene mine satt ofte sammen med meg for å gi meg styrke. Jeg fortsatte å be om et nytt barn, men ingen kom. Jeg var fortapt i sorgen.

Svigerforeldrene mine begynte å oppmuntre min mann og meg til å reise til Suva Fiji tempel for å bli beseglet. Vi hadde aldri vært i tempelet, og vi kom frem til at dette var den beste måten for oss å finne håp og helbredelse.

Ingenting kunne ha forberedt meg på det jeg følte den dagen! Jeg visste at min mann og jeg ville bli beseglet til hverandre for evig. Denne kunnskapen fylte meg med takknemlighet og kjærlighet. Men jeg hadde ikke forstått at denne hellige ordinansen var mye større enn oss to.



I tempelet fikk jeg vite at Alicie kunne bli beseglet til oss. Jeg gråt av glede da jeg ble kjent med denne hellige læren. Datteren vår ville være vår i all evighet! Jeg vitner om at Gud har sørget for alt vi trenger for å finne lykke i hans hellige hus.

I årene som har gått, har min mann og jeg blitt velsignet med en sønn og tre adoptivbarn. Men vi kan aldri glemme Alicie. På grunn av tempelets ordinanser er vår datter

en del av vår familie for evig.

Når jeg møter noen som har mistet et barn, føler jeg deres smerte med dem. Men jeg vet også at smerten ikke er slutten. Ved å miste Alicie, så vel som å ha opplevd andre prøvelser, vet jeg at Gud er der for meg. Når jeg blir motløs eller klager over ting, vet jeg at Gud alltid er der.

Jeg vet at jeg vil se Alicie igjen, og denne sannheten fortsetter å fylle min mann og meg med stor glede. ■



Han satte meg sammen igjen

Alaina Dunn, Utah i USA

Vennen min hørte at jeg var syk og sendte et hjemmelaget puslespill som var laget spesielt for meg.

Jeg hadde alltid sett på meg selv som en sunn person. Jeg ble sjokkert da jeg våknet en morgen og følte at brystkassen ble klemmt så hardt at den var i ferd med å eksplodere. Jeg ble kjørt på sykehus, men legene fant ikke problemet. De sendte meg hjem, selv om jeg fremdeles hadde uutholdelige smerter. Slik begynte en syv måneder lang ildprøve med legetimer, sykehusopphold og den verste smerten jeg noensinne har følt.

Jeg begynte å bli deprimert. Jeg måtte avslutte studiene mine og flytte inn til mine foreldre igjen. Jeg kunne ikke gå ut med venner. Jeg hadde det for vondt til å gjøre noen av hobbyene mine. Jeg følte at alt jeg brydde meg om – mine ambisjoner, mine relasjoner, mine talenter – var blitt knust, og nå virket bitene av mitt tidligere jeg umulige å sette sammen igjen. Og jeg begynte å lure: Hvordan kunne min himmelske Fader la dette skje med meg? Var han ikke glad i meg?

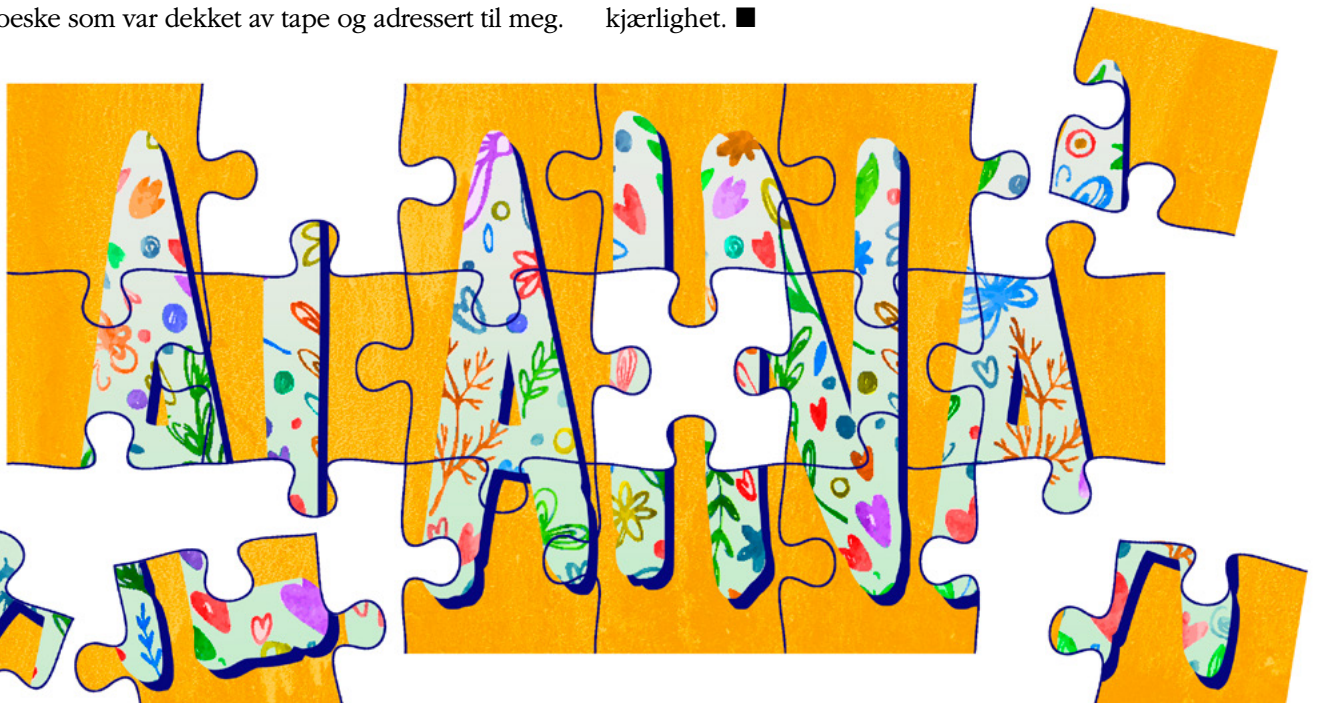
Etter nok en skuffende og smertefull legetime ønsket jeg bare å krype sammen i fosterstilling og gråte. Men da jeg kom hjem, så jeg noe rart på verandaen: en gammel, fillete skoeste som var dekket av tape og adressert til meg.

Et brev på esken avslørte at pakken kom fra en av vennene mine. Hun hadde hørt at jeg var syk og ønsket å oppmuntre meg. Da jeg åpnet skoesken, oppdaget jeg at den var full av små biter med skumplast. Det var et hjemmelaget puslespill som var laget spesielt for meg.

Da jeg satte sammen puslespillet, begynte jeg å gråte. Puslespillet dannet navnet mitt, omgitt av skjønn, kjærlige og oppmuntrende budskap. Jeg følte at de splintrede bitene av meg selv nå ble satt sammen igjen da jeg satte sammen min venns gave.

Kort tid senere begynte jeg å ta en medisin som reduserte symptomene mine og hjalp legene å stille en diagnose. Jeg hadde en sjelden, men behandlingsbar tilstand, og med riktig medisin kunne jeg vende tilbake til et normalt liv.

Selv da kroppen min ble helbredet, visste jeg at jeg aldri ville glemme det jeg hadde lært. På grunn av min venns gode gave visste jeg at jeg var elsket og at vår himmelske Fader ikke hadde glemt meg. Etter å ha følt meg knust i flere måneder, ble jeg frisk igjen takket være en venns vennlighet og min himmelske Faders kjærlighet. ■



“Har dere en blå bok med gullbokstaver?”

Michael Jacobson, Oregon i USA

En stund etter at jeg hadde kastet boken, ble jeg nysgjerrig på hva som sto i den.

For mange år siden fikk jeg en blå bok med gullbokstaver på omslaget av misjonærer som virket på militærbasen hvor jeg fikk opplæring til jobben min i USAs marine.

Da jeg begynte å lese boken, fortalte noen meg at den var falsk fordi den var kopiert fra Bibelen. Dette fikk meg til å tvile på bokens ekthet, men jeg beholdt den. Jeg leste litt av den, la den i bunnen av skipssekken min og glemte den.

Mer enn et år senere bestemte jeg meg for å tømme skipssekken. Jeg fant boken, men var ikke lenger interessert

i den, så jeg kastet den. En stund senere ble jeg imidlertid nysgjerrig på hva som sto i den blå boken med gullbokstaver. Jeg tror nå at denne følelsen kom fra Ånden, “som leder til å gjøre godt” (Lære og pakter 11:12).

I 2005 oppfordret en ny venn meg til å lytte til misjonærene. Først hadde jeg spørsmål og tvil om det de underviste om, men misjonærene var selvsikre og ga svar som ga mening for meg.

Da jeg innså at disse misjonærene var som dem jeg hadde møtt mange år tidligere, spurte jeg dem ivrig: “Har dere en blå bok med gullbokstaver?”

“Ja, det har vi!” svarte en av dem. “Den heter Mormons bok!”

Jeg ble glad for å ha Mormons bok igjen. Faktisk ble jeg så glad at jeg leste den mer enn én gang på mindre enn to uker! Mens jeg leste og ba, fikk jeg vite at den er Guds ord.

Eldste Rubén V. Alliaud i De sytti sa noe på generalkonferansen som angår min erfaring med Mormons bok: “En hvilken som helst leser som gir seg inn på et oppriktig studium av [Mormons bok], i bønnens ånd, [vil ikke] bare lære om Kristus, men de vil begynne å lære *fra* Kristus. – I særdeleshet hvis de tar beslutningen om å ‘prøve [ordets] kraft’ [Alma 32:5] og ikke forkaster den for tidlig som følge av fordomsfylt mistro utfra det andre har sagt om noe de aldri har lest.”¹

Ved å lese Mormons bok, be og stole på Ånden har jeg sett store ting skje i mitt liv. ■

NOTE

1. Rubén V. Alliaud, “Funnet gjennom kraften i Mormons bok”, *Liahona*, nov. 2019, 37.



Hensikten med dåpen min

Rui Cong Hong, New Taipei City i Taiwan

Før dåpen satt jeg alene og ba om at vennene mine på mirakuløst vis måtte komme.

Som et barn som bodde i forstedene til Taipei i Taiwan, visste jeg aldri om misjonærene. Så første gang jeg kom i kontakt med dem, ble jeg nysgjerrig på budskapet deres. Det tok ikke lang tid før jeg var ivrig etter å følge deres læresetninger og omsette evangeliet i praksis. Jeg følte at dette var en måte for meg å finne ut om det virkelig finnes en Gud.

I løpet av en måned hadde jeg blitt undervist i evangeliet og budene som blir undervist før dåpen. Jeg fikk fred ved bønn, jeg fikk personlig åpenbaring ved å studere Skriftene, og jeg gikk aldri glipp av et møte i kirken. Jeg bestemte meg for å bli døpt.

Den største utfordringen jeg sto overfor den gangen, var problemer som hadde oppstått i mitt forhold til noen av mine venner fordi de var imot min deltagelse i Kirken. Jeg ba mye om disse problemene, men forholdet vårt syntes bare å bli verre.

Jeg inviterte vennene mine til dåpen, men de ignorerte invitasjonen fullstendig. Jeg visste virkelig ikke hva jeg skulle gjøre. Før dåpen satt jeg alene på sofaen i møtehusets foajé og ba om at vennene mine på mirakuløst vis måtte komme, slik at



jeg kunne fortelle dem om de positive endringene jeg hadde gjort i livet mitt og bevise for dem at jeg tok den rette avgjørelsen ved å bli døpt.

Vennene mine dukket aldri opp, men mens jeg utøste mitt hjerte til Gud, fikk jeg et inntrykk. Jeg følte stor kjærlighet fra min himmelske Fader. Jeg visste at han var der og virkelig hadde lyttet til min bønn.

Jeg ønsket opprinnelig å bli døpt

bare på grunn av alle de fantastiske tingene som skjedde i livet mitt, men i det øyeblikket forsto jeg hensikten med dåpen.

Inntrykket jeg fikk, var som om Herrens røst talte kjærlig og direkte til meg og sa: "Du trenger ikke å bevise noe for noen. Du må bare bevise for meg at du er villig til å komme til meg og være trofast mot mitt evangelium resten av livet." ■



3 Nephi 17–19

(28. SEPTEMBER–11. OKTOBER)

IJesu Kristi tjenestegjering blant nephittene viste han stor kjærlighet og sin helbredende kraft til alle som kom til ham. Hva kan vi lære av nephittenes erfaringer med Frelseren?



DRØFTING

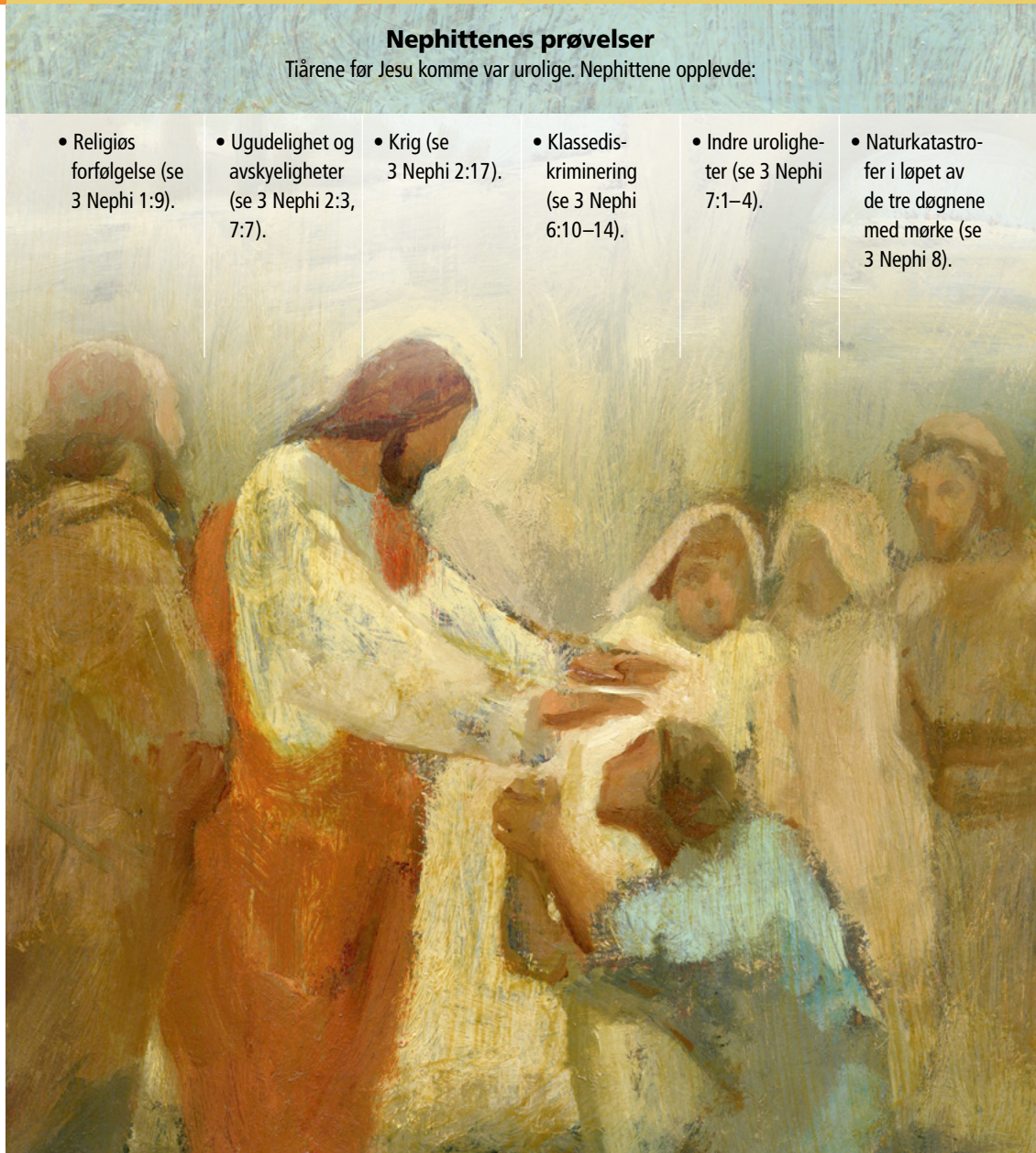
- Hvis du var blant nephittene, hva ville du be Frelseren helbrede? Hva ville du si til ham?
- Hvordan kan du, i likhet med nephittene, komme til Kristus og oppleve hans kjærlighet og helbredende kraft i ditt liv?
- Når har du følt Frelserens kjærlighet? Hvordan følte du denne kjærligheten?

Hvordan kan vi oppleve Kristi helbredende kraft?

Nephittenes prøvelser

Tiårene før Jesu komme var urolige. Nephittene opplevde:

- | | | | | | |
|--|--|---------------------------|--|---|--|
| • Religiøs forfølgelse (se 3 Nephi 1:9). | • Ugudelighet og avskyeligheter (se 3 Nephi 2:3, 7:7). | • Krig (se 3 Nephi 2:17). | • Klasseskimming (se 3 Nephi 6:10–14). | • Indre uroligheter (se 3 Nephi 7:1–4). | • Naturkatastrofer i løpet av de tre døgnene med mørke (se 3 Nephi 8). |
|--|--|---------------------------|--|---|--|



Kristi tjenestegjering blant nephittene

Da Frelseren viste seg for nephittene, oppfordret han alle som var "plaget på en eller annen måte" (3 Nephi 17:7), til å komme frem og bli helbredet. Hans oppfordring gjaldt mer enn nephittenes prøvelser den siste tiden. Den gjaldt synlige og usynlige sår som nephittene kanskje hadde båret på hele livet. Jesus Kristus "helbredet dem alle" (3 Nephi 17:9) og betjente dem "en for en" (3 Nephi 17:21).



3 Nephi 17–19

(28. SEPTEMBER–11. OKTOBER)

Da Kristus besøkte nephittene, ba han sammen med dem 11 ganger. Ved ord og eksempel lærte han dem hvordan de skulle be. Profeter i de siste dager, seere og åpenbarere fortsetter å undervise om det Frelseren underviste om bønn. Her er noen eksempler:

DRØFTING

Hva annet har Frelseren og profeter i de siste dager og apostler undervist om bønn? Hvordan kan disse læresetningene hjelpe dine bønner å bli mer meningsfylte for deg?

NOTER

1. David A. Bednar, "Be alltid", *Liahona*, nov. 2008, 43.
2. Thomas S. Monson, "Tre mål til å veilede dere", *Liahona*, nov. 2007, 120.
3. *Læresetninger fra Kirkens presidenter – Howard W. Hunter* (2015), 221.
4. Dallin H. Oaks, "Bønnens språk", *Lys over Norge*, juli 1993, 14.
5. Boyd K. Packer, "Bønn og tilskyndelser", *Liahona*, nov. 2009, 46.

Hvordan kan jeg be slik Frelseren underviste?



Det Frelseren underviste

Be for andre (se 3 Nephi 17:14, 17, 21; se også 3 Nephi 18:23)

"Dere må alltid våke og be"
(3 Nephi 18:15)

"Be ... i deres familier"
(3 Nephi 18:21; se også 3 Nephi 17:3)

Bruk ikke mange ord (se 3 Nephi 19:24; se også 3 Nephi 13:7)

"Vedbli i bønn"
(3 Nephi 19:26)



Det profeter i de siste dager, seere og åpenbarere underviser

"Helhjertet bønn for andre øker vår evne til å høre og gi akt på Herrens røst."¹

"Det er gjennom oppriktig og inderlig bønn vi kan motta de nødvendige velsignelser og den støtte vi trenger for å klare oss gjennom denne noen ganger vanskelige og utfordrende reisen vi kaller jordelivet."²

"Hvis dere vil ... delta i daglig familiebønn ... vil dere motta Herrens lovede velsignelser med hensyn til en rettferdig etterslekt."³

"Våre bønner skulle være enkle, direkte og oppriktige."⁴

"Be ofte. Be i deres sinn, i deres hjerte. Be på deres knær. Bønn er deres personlige nøkkel til himmelen. Låsen er på deres side av sløret."⁵





3 Nephi 20–26

(12W.–18. OKTOBER)

Blant de mange tingene Frelseren underviste nephittene om, underviste han dem om Israels innsamling og befalte dem å lese Skriftene og føre sine egne opptegnelser. Hvordan kan vi følge disse læresetningene i dag?



Gransk profetene

Frelseren befalte nephittene: “Gransk profetene” (3 Nephi 23:5). Vi har anledning til å høre den levende profet og andre ledere i Kirken tale på generalkonferansen.

- Hva kan du gjøre for å få mer ut av generalkonferansen?
- Hvordan hjelper det å granske profetene oss å samle Israel?

Slutt deg til arbeidet

Jesus Kristus profeterte om et “vidunderlig verk” i de siste dager (se 3 Nephi 21:9). Dette verket er Israels innsamling. President Russell M. Nelson har kalt dette “det viktigste som foregår på jorden i dag” og sagt: “Om du velger det, om du ønsker det, kan du være en stor del av den.”¹

- Hvordan kan du og din familie lære mer om og delta i Israels innsamling?



Før en opptegnelse

Jesus befalte sine nephittiske disipler å føre en opptegnelse over hans læresetninger og lamanitten Samuels profetier (se 3 Nephi 23:4, 6–13). På samme måte kan vi føre en opptegnelse over våre livserfaringer for vår egen del og for å undervise andre.

- Er det tidligere åndelige opplevelser du ikke har nedtegnet?
- Hvordan kan du føre en opptegnelse over det Gud lærer deg?



NOTE

1. Russell M. Nelson, “Sions ungdom, kom nå alle” (verdensomspennende andakt for ungdom, 3. juni 2018), 8, HopeofIsrael. ChurchofJesusChrist.org.



3 Nephi 27–4 Nephi

(19.–25. OKTOBER)

Etter at Frelseren viste seg for nephittene, opplevde de nesten 200 år med harmoni og fred fordi de alle ble “omvendt til Herren” (4 Nephi 1:2).

Hva er noen andre eksempler på nephittenes rettferdige handlinger? Du kan lese 4 Nephi 1:2–15 og fylle ut de tomme feltene med flere eksempler du finner:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

DRØFTING

- Sammenlign de rettferdige nephittenes lykke med sorgen da de var urettferdige. Grunn på forskjellen, og finn ut hvordan du kan bli mer omvendt til Herren.
- Kan du velge én ting du kan forbedre deg på?
- Hvordan kan disse tingene bringe deg nærmere dine venner, din familie og Herren?

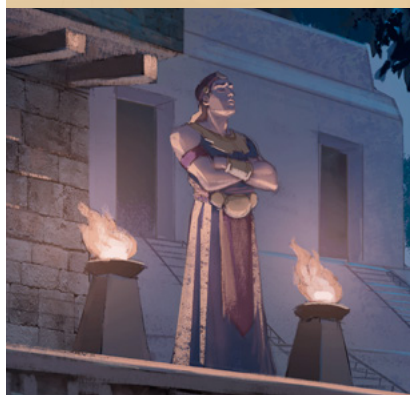
Hva vil det si å virkelig være omvendt?



Lykke og samhold

Nephittene var lykkelige og samstemte på grunn av sine rettferdige handlinger (se 4 Nephi 1:2–15).

- De var rettferdige og gode mot hverandre.
- De fulgte Kristi bud.
- De var ydmyke i faste og bønn.



Sorg og splid

Dessverre varte ikke disse årene med samhold og lykke for evig. Etter hvert sluttet nephittene å adlyde Guds bud (se 4 Nephi 1:24–31). Da de gjorde det:

- Ble de egoistiske og stolte.
- Bygget de sine egne kirker for økonomisk vinning.
- Fornektet de Kristi kirke.







Møtehus – steder for ærbødighet og tilbedelse



**Av biskop
Dean M. Davies**

Førsterådgiver i
Det presiderende
biskopsråd

*Herrens ånd er i våre møtehus og vil inspirere oss når vi
opptrer med ærbødighet for ham.*

En hengiven kollega fortalte meg en gang om en opplevelse han hadde da han satte bort stoler og ryddet stavssenteret etter en stavskonferanse. Etter å ha utført disse pliktene i 30 minutter, innså han at han var den siste som var igjen i bygningen. Istedenfor å føle seg alene og få hastverk med å dra, la han merke til at han hadde den samme gode følelsen av fred som han hadde følt under konferansen, og den ble til og med sterkere.

Da han var ferdig med oppgaven og forlot møtehuset, møtte han et annet medlem som så ut til å følge nøye med på ham. Da han forsto hva min venn hadde gjort, tok dette medlemmet ham i hånden og sa: "Bror, Herren ser disse små tingene du gjør for ham, og han ser ned på dem og smiler."

Mange år senere mens han var biskop, var denne samme vennen igjen alene i menighetens møtehus. Etter å ha slått av lyset i kirkesalen, ble han stående et øyeblikk mens månelysen skinte gjennom vinduene og traff talerstolen.

Den kjente følelsen av fred strømmet igjen over ham, og han satte seg ned foran i kirkesalen og reflekterte over de utallige hellige øyeblikkene han hadde opplevd i dette rommet – de mange gangene han hadde sett prestene bryte brødet ved nadverdsbordet, de anledningene da han hadde følt Den hellige ånds veiledning mens han holdt en tale på en menighetskonferanse, dåpsmøtene han hadde ledet, de vakre kornumrene han hadde hørt og de mange vitnesbyrdene fra menighetens medlemmer som hadde rørt ham så dypt. Han satt alene i det mørke møtehuset og følte seg overveldet av disse opplevelsens samlede innflytelse på sitt eget og de andre medlemmenes liv, og han bøyde hodet i dyp takknemlighet.



Min venn hadde klokkelig og med rette blitt lært at de helligste stedene på jorden er tempelet og hjemmet, men på grunn av de to opplevelsene ovenfor, forsto han også hvor hellige våre møtehus er. Ettersom de blir innviet ved prestedømmets myndighet, danner disse lokalene en ramme der Herren utøser åpenbaringer over sitt folk, og der “guddommelighetens kraft [blir] tilkjennegitt” ved de ordinanser som finner sted der (se Lære og pakter 84:20).

Møtehuset kombineres med hjemmet for å tilveiebringe den lovede glede som trofaste hellige kan oppleve på sabbatsdagen. Det blir et sted hvor medlemmers samlede tilbedelse får deres hjerter til å bli “knyttet sammen i enighet og i kjærlighet til hverandre” (Mosiah 18:21) og til Frelseren. For at vi skal vise behørig takknemlighet og respekt for

utgytelsen av åndelige velsignelser som kommer til oss i våre møtehus, skulle vi komme til disse hellige møtestedene med dyp og oppriktig ærbødighet.

Betydningen av ærbødighet

I vår nyere kirkekultur har ordet *ærbødighet* blitt synonymt med ordet *stillhet*. Selv om myke toner helt klart er passende for våre møtehus, fanger ikke dette begrensede perspektivet på ærbødighet den fulle betydningen av ordet. *Ærbødighet* har sin rot i det latinske verbet *revereri*, som betyr å “føle ærefrykt for”.¹ Er det mulig å finne et uttrykk som mer veltalende beskriver vår sjels følelser når vi virkelig tenker på hva Frelseren har gjort for hver enkelt av oss?

Jeg blir minnet på teksten i den vakre salmen vi synger mens vi er i våre møtehus: “Jeg står helt forundret på grunn av den kjærlighet som Jesus meg tilbyr.”² Denne dype følelsen av takknemlighet, lovprisning og forundring er kjernen i ærbødighet, og den får oss til å unngå enhver form for språk eller adferd som kan redusere disse følelsene i oss selv eller andre.

Møtehus og sabbatsdagen

Av nyere åpenbaring vet vi at en sentral del av vår tilbedelse på sabbaten er å “gå til bønnens hus og ofre [våre] sakramenter på [Herrens] hellige dag” (Lære og pakter 59:9). “Bønnens hus” hvor vi samles på sabbaten, er våre hellige møtehus.

President Russell M. Nelson har hjulpet oss å forstå den nære sammenhengen mellom vår ærbødighet for Frelseren og våre følelser for sabbatsdagen. Idet han fortalte om sin egen erfaring med å komme til helligholdelse av sabbaten, fortalte president Nelson: “Jeg lærte av Skriftene at min oppførsel og min innstilling på sabbaten utgjorde et *tegn* mellom meg og min himmelske Fader.”³

På samme måte som vår adferd og holdning på sabbaten er et tegn på vår hengivenhet til Herren, kan vår adferd, vår holdning og til og med vår påkledning mens vi er i bønnens hus, også indikere hvilken grad av ærbødighet vi føler for Frelseren.

Møtehus og ordinanser

Eldste Jeffrey R. Holland i De tolv apostlers quorum har styrket vår forståelse av dette prinsippet og erklært:

“I tillegg til å gi tid til mer hjemme-sentrert undervisning i evangeliet, [vektlegger] vår tilpassede gudstjeneste på søndag ... Herrens nadverd som det hellige, anerkjente hovedfokus i vår ukentlige tilbedelse. Vi skulle minnes på en så personlig måte som mulig at Kristus døde



av et sønderknust hjerte forårsaket av at han bar hele den menneskelige families synder og sorger helt alene.

I den grad vi har bidratt til denne dødelige byrden, krever et slikt øyeblikk vår respekt.”⁴

Det er viktig å huske at det utpekte stedet for dette største øyeblikket av respekt for Frelseren er møtehusets kirkesal. I tillegg til den ærbødighet vi føler under nadverdens ukentlige ordinans, blir vår ærbødighet og respekt styrket når vi overveier de andre prestedømsordinansene og velsignelsene som utføres i møtehuset, herunder navngivning og velsignelse av barn, dåp og bekreftelser, ordinasjoner til prestedømmet og beskikkelser til og velsignelsene kan. Hver av disse ordinansene kan medføre en utgytelse av Den hellige ånd hvis de som deltar og de som er tilstede, kommer i ærbødighet.

Møtehus og tilbedelse

Sabbatsdagen gir oss anledning til å tilbe Herren under vårt hjemmestudium og som



forsamling på våre nadverdsmøter og andre møter. Helt siden Kirkens tidligste tid har de hellige hatt glede av å komme sammen for å omgås og knytte bånd av brorskap og søsterfellesskap. Våre møtehus er til og med tilrettelagt med rom for slike aktiviteter i løpet av uken. Vi må imidlertid aldri miste av syne hovedhensikten med disse lokalene, nemlig å være et sted for tilbedelse.

Tilbedelse og ærbødighet er nært forbundet. “Når vi tilber Gud, kommer vi til ham med ærbødig kjærlighet, ydmykhet og beundring. Vi anerkjenner og godtar ham som vår suverene konge, universets Skaper, vår elskede og uendelig kjærlige Fader.”⁵

Dette sentrale formålet med tilbedelse

skulle derfor påvirke vår adferd i møtehus, også når vi deltar i sosiale aktiviteter eller fritidsaktiviteter. Stor forsiktighet skulle utvises for å begrense uorden, søppel eller skader på noen del av lokalet som følge av Kirkens aktiviteter, og det skulle iverksettes tiltak for raskt å rengjøre eller reparere det i tilfelle noe slikt skulle oppstå.

Barn og ungdom kan lære at ærbødighet og omtanke for møtehuset strekker seg utover søndagens møter. Medlemmenes deltagelse i rengjøringen av møtehuset – spesielt foreldres og barns felles deltagelse – er en fantastisk måte å utvikle ærbødighet for våre hellige lokaler på. Som det fremgår av min venns erfaring med å rydde opp i stavssenteret etter stavskonferansen, er selve omtanken for møtehuset en måte å tilbe på som innbyr Herrens ånd.

Møtehus og Frelseren

Under president Nelsons profetiske ledelse blir det gjort en betydelig innsats for å sikre at Jesu Kristi navn aldri utelates når vi omtaler



Omtanke for våre møtehus er en måte å tilbe på som innbyr Herrens ånd.



hans kirke. På lignende måte må vi ikke la Frelseren bli fordrevet fra sentrum av vår tilbedelse – herunder våre møtestedet.

Vi er vant til å omtale tempelet som Herrens hus, som er en korrekt og viktig betegnelse. Vi kan imidlertid være mer tilbøyelige til å glemme at alle våre møtehus er innviet ved prestedømmets myndighet som et sted hvor Herrens ånd kan være og hvor Guds barn – både de som er i og utenfor Kirken – kan komme “til kunnskap om sin Forløser” (Mosiah 18:30).

Det nylig bekjentgjorte initiativet for å pryde våre møtehus med kunstverk som respektfullt skildrer Frelseren og de guddommelige begivenhetene i hans jordiske og etterjordiske liv, er ment å bringe våre øyne, vårt

sinn og vårt hjerte nærmere ham. Når du kommer inn i disse bønnens hus til møter og aktiviteter, oppfordrer vi deg kjærlig til å stoppe opp, iakttå og overveie disse hellige maleriene, se dem sammen med dine barn og la dem øke deres følelse av tilbedelse og ærbødighet for Gud.

Profeten Habakkuk i Det gamle testamente erklærte: “Herren er i sitt hellige tempel. Vær stille for hans åsyn, all jorden” (Habakkuk 2:20). Måtte vi også huske at Herrens ånd er i våre møtehus og vil gjennomtrengte vårt hjerte i den grad vi opptrer med ærbødighet for ham. ■

NOTER

1. “Revereri”, Lexico Powered by Oxford, [lexico.com](https://www.lexico.com/).
2. “Jeg står helt forundret”, *Salmer*, nr. 111.
3. Russell M. Nelson, “Sabbaten er en lyst”, *Liahona*, mai 2015, 130.
4. Jeffrey R. Holland, “Se der Guds lam”, *Liahona*, mai 2019, 45.
5. Dean M. Davies, “Velsignelsene ved tilbedelse”, *Liahona*, nov. 2016, 94.

Unge voksne

I denne delen

44 Er avhengighet det samme som opprør?

Av Destiny Yarbro

48 7 tips for å overvinne bruk av pornografi

Av Richard Ostler

Kun digitalt

Jeg støttet min mor på hennes vei til edruehet

Av Onnastasia Cole

Finn disse artiklene og mer:

- På liahona.ChurchofJesusChrist.org
- I **UV-ukentlig** (under "Unge voksne" i Evangeliebibliotek)

Fortell din historie

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

Du kan finne frihet

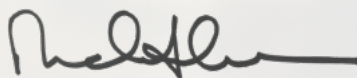
Er du eller er noen du er glad i, fanget i syklusen med å rote det til, omvende seg, forplikte seg på nytt og rote det til igjen? Mange flotte unge voksne jeg arbeidet sammen med da jeg var biskop i en menighet for unge enslige voksne, var fanget i samme syklus. **Men mange fant også frihet ved hjelp av Jesu Kristi forsoning.** Budskapene om avhengighet i denne månedens del gir nyttig innsikt i å finne frihet – for deg selv og andre.

Det viktigste vi skulle huske, er at **vi alle er vår himmelske Faders kjære barn.** Eldste Dieter F. Uchtdorf har undervist: "[Gud] venter ikke med å elske dere til dere har overvunnet deres svakheter og dårlige vaner. Han elsker dere i dag med full forståelse av deres problemer ... Han kjenner deres anger for de gangene dere har kommet til kort eller mislyktes. **Og han elsker dere likevel**" ("Gledesfylt etterlevelse av evangeliet", *Liahona*, nov. 2014, 123; uthevelse tilføyd).

På den annen side vil Satan prøve å overbevise deg om at du er hinsides og unntatt fra vår himmelske Faders kjærlighet og Frelserens kraft til å forvandle og rense deg. Satan vil prøve å holde deg i en virvelstrøm av skam og selvforakt, men tro ikke på løgnene hans.

Vend deg isteden til vår himmelske Fader. **Vær ikke redd** for å åpne deg for biskopen eller grenspresidenten og andre som er glad i deg. Når du leser historiene om håp fra andre unge voksne som har blitt påvirket av avhengighet, kan du handle ifølge inntrykkene du mottar. **Vær tålmodig med deg selv, husk din guddommelige natur, ta én dag om gangen og tro på Jesu Kristi helbredende kraft.** Han og så mange ressurser vil hjelpe oss å lykkes med å finne den frihet vi ønsker. Gi aldri opp.

Din venn,
Richard Ostler





Er avhengighet det samme som opprør?

En bedre forståelse av avhengighet kan hjelpe oss å stole på at Herren en dag vil befri oss fra trelldom.

Av Destiny Yarbro

I vår falne verden er avhengighet en frustrerende og livsendrende realitet for noen. Når vi bruker noe overdrevent for å unnsnippe livet, som mat, reseptbelagte legemidler, sosiale medier, sladder, pornografi, løgn, pengespill eller til og med overdreven mosjon, kan vi lett havne i en vanedannende syklus.

Når jeg har sett fantastiske, kjærlige, mennesker rundt meg kjempe med avhengighet - ikke bare bukke under for gale valg, har jeg vendt meg til Skriftene og gjeldende forskning om avhengighet for bedre å forstå disse nevrologiske impulsene og tvangshandlingene.

Avhengighetens ugress

Å løse seg gjennom en avhengighet kan være som å stelle en hage. Vi luker ikke én gang og forventer å være ferdige. Vi vet at mer ugress vil dukke opp, så vi trekker omhyggelig og regelmessig opp ugresset for å beskytte plantene.

Hvis vi strever med avhengighet, kan vi bli motløse når vi får tilbakefall selv etter å ha omvendt oss og søkt hjelp.

Vi kan bli overrasket og frustrert over at disse fristelsene er spesielt sterke etter svært lykkelige eller svært triste perioder av livet. (Akkurat som enda mer ugress pleier å vokse etter forfriskende regn eller et voldsomt uvær.)

Avhengighet kontra forsettlig opprør

Jeg har oppdaget at Satan bruker avhengighet som "bevis" på at vi av natur ønsker det onde, at vi er fordømt fra begynnelsen av eller at Herren har gitt oss opp. Djævelen bruker skam til å gjøre oss motløse og påpeke at uansett hvor mange ganger vi omvender oss, fortsetter fristelsene å dukke opp.

Det er mange grunner til at mennesker er tilbøyelige til avhengighet, men avhengighet begynner ofte med et forsøk på å tilfredsstille "dype og udekkede behov".¹ Så selv om opprør *kan* føre til avhengighet og avhengighet *kan* forårsake synd, blir de ofte sådd i eller forsterket i svakhet istedenfor bevisst opprør.²

Heldigvis vet vi at svakhet kan gi oss anledning til å lære om nåde og utvikle dyp tro på Jesu Kristi helbredende kraft.³

Før utfrielse fra treldom

Vi finner innsikt i å løse oss gjennom og unnsnippe avhengighetens felle fra to grupper i Mormons bok: Limhis folk og Almas folk.

Begge gruppene var i treldom i betydelig tid. Begge innså at "de kunne på ingen måte selv fri seg ut" av fangenskap (Mosiah 21:5). Begge vendte seg med tiden til Herren for å få hjelp.

Limhis folk var i treldom på grunn av overtredelse. Uten å søke Herrens hjelp kjempet de mot sine undertrykkere i "vrede" tre ganger. De tapte hvert slag. Da de begynte å ydmyke seg, "var Herren sen til å høre deres rop ... Likevel hørte [han] deres rop og begynte å bløtgjøre lamanittenes hjerter, så de begynte å lette deres byrder" (Mosiah 21:15; uthevelse tilføyd). De ble velsignet for sin økende ydmykhet. "Likevel fant ikke Herren det passende å fri dem ut av treldom" før mye senere.

Almas folk var i treldom til tross for sin rettferdighet, men de "åpnet sine hjerter for [Gud]". Selv om han kjente deres rettferdige ønsker, lot Gud det gå litt tid mellom deres fangenskap og deres befrielse. Da de fortsatte å stole på ham, lovet han at han ville "lette de byrder som er lagt på deres skuldre, så dere ikke engang kan føle dem på ryggen, ja, når dere [fortsett] er i treldom". I sin tur underkastet de seg "hele Herrens vilje med glede og tålmodighet" (Mosiah 24:12, 14, 15).

Begge gruppene ble til slutt befridd. Og vi er også lovet at hvis vi vender oss til Herren i vår treldom, kan vi "heretter ... stå som vitner for [ham]" og "med sikkerhet [vite] at ... Gud Herren ser til [sitt] folk i deres lidelser" (Mosiah 24:14) – og deres avhengighet!

Vær ved godt mot

Hvis du strever med avhengighet, må du huske at med Herrens hjelp kan denne tiden være god jord for å dyrke Kristus-lignende egenskaper. Etter hvert som du vokser i ydmykhet, vil du være i stand til å lære tålmodighet, medfølelse, langmodighet og saktmodighet.

Møt dine prestedømsledere og de som kan gi støtte, og bruk de mange verktøyene vår himmelske Fader har gitt deg for å hjelpe deg å finne frihet. Stol på Herren. Når du følger ham flittig, kan han forvandle denne nedslående og frustrerende utfordringen til en kraftfull mulighet til åndelig foredling.⁴

En tidlig australsk siste dagers hellig sa da hun sammenlignet sin fortid med sin nåtid: "Mitt tidligere liv [var] en ødemark full av ugress, med knapt en blomst som stakk opp blant det. Men nå er ugresset borte, og blomster skyter opp i dets sted."⁵

Når du og jeg konsekvent luker hagen og vender oss til Herren i våre prøvelser, vil vi motta løftet som ble gitt Almas folk: "Vær ved godt mot, for i morgen vil jeg fri dere ut av treldom" (Mosiah 24:16).

Fortsett å luke – avlingen er verdt det! ■

Artikkelforfatteren bor i Texas i USA.

NOTER

1. Spencer W. Kimball, "Jesus: The Perfect Leader", *Ensign*, aug. 1979, 5.

2. Se 1 Korinterbrev 15:42–44.

3. Se 2 Korinterbrev 12:9; Ether 12:27.

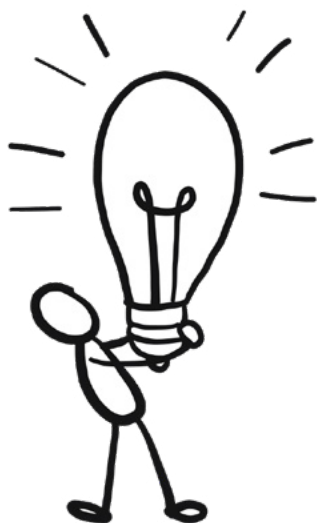
4. Se Jesaja 51:3.

5. Martha Maria Humphreys, sitert i Marjorie Newton, *Southern Cross Saints: The Mormons in Australia* (1991), 158.



7 tips for å overvinne bruk av pornografi

I arbeidet med unge enslige voksne som prøver å overvinne tvangsmessig bruk av pornografi, har jeg funnet noen tips som du kanskje også vil finne nyttige.



Av Richard Ostler

Da jeg ble beskikket som ny biskop i en menighet for unge enslige voksne, sto de unge enslige voksne i kø utenfor

døren til kontoret mitt og ventet på å møte meg. Gjett hva vi snakket om under dette første intervjuet?

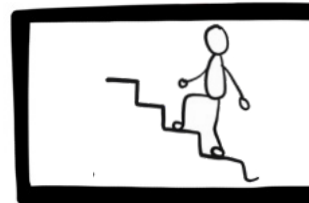
Pornografi.

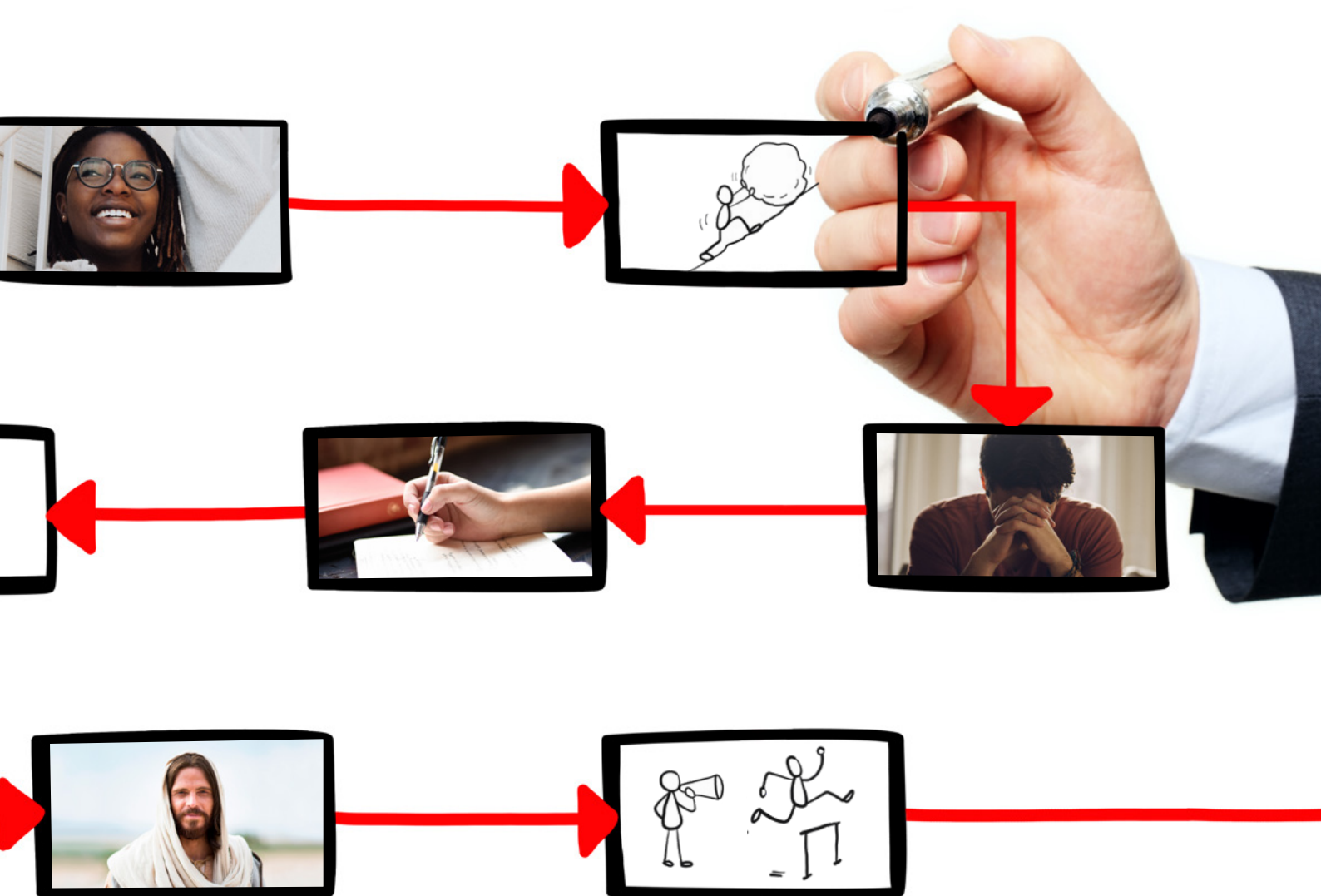
Og de neste tre årene var det å prøve å hjelpe unge voksne å overvinne en tvangshandling et stort aspekt av mitt kall, så jeg visste at jeg måtte lære så mye jeg kunne. Jeg fastet, ba, gikk i tempelet, rådførte meg med andre ledere, gjennomgikk alle tilgjengelige ressurser, gikk på rehabiliteringskurs og lærte av dem som arbeidet med å finne rehabilitering. Jeg vil dele noen håpefulle tanker om det jeg har lært.

1. Vit at du er et barn av himmelske foreldre som elsker deg

Hvis du arbeider med å overvinne tvangsmessig bruk av pornografi, har du kanskje lyst til å trekke deg bort fra vår himmelske Fader fordi du tror du ikke er verdig til kjærlighet eller hjelp før du får orden på det. Det er dette Satan ønsker – å isolere deg fra alle som er glad i deg, med den tanke at du kan overvinne pornografi på egenhånd, og først da vil du være verdig til kjærlighet.

På grunn av din guddommelige natur er du alltid verdig til å motta håp, inspirasjon og personlig åpenbaring fra vår himmelske Fader og Jesu Kristi helbredende kraft til å overvinne pornografi.¹ Ikke trekk deg unna dem eller menneskene som er glad i deg.





2. Kvitt deg med skam

Jeg har lært at det å fjerne skam er avgjørende for å overvinne pornografi. Skam er å føle at du er ødelagt, skadet eller et dårlig menneske. Å tro på disse skadelige tankene om deg selv kan faktisk holde deg fanget i en avhengighetssyklus. Å føle anger for noe du har gjort, er en del av omvendelsesprosessen og kan hjelpe deg å forandre adferd. Men skam får deg til å føle at hele din karakter er dårlig og at du er hinsides Frelserens hjelp.²

Vår himmelske Fader ønsker at du skal ha et fullstendig håp i Jesus Kristus og velsignelsene ved hans forsoning. Skammen ser bakover og holder deg i en virvelstrøm av løgner og selvforakt. Hold deg unna skammens vei.

3. Ikke vær snar til å bruke merkelappen "avhengighet"

Mange stempler seg selv som "avhengige" av pornografi. Jeg advarer deg mot å ta på deg denne merkelappen feilaktig. De fleste unge som strever med pornografi, er faktisk *ikke* avhengige.³ Og feil bruk av denne merkelappen kan gjøre det vanskeligere å

slutte å bruke pornografi på grunn av skammen, det reduserte håpet og selvforakten som følger med.

4. Lag en skriftlig plan for personlig forebygging

En plan for personlig forebygging er et tredelt dokument som kan hjelpe deg å overvinne pornografi.

Del 1: Lag en liste over triggere. Å bli trigget er det første trinnet i syklusen som fører til å se pornografi.

Det er flere typer triggere:

- **Situasjonsbestemte:** Miljøer som skaper en trigger på grunn av tidligere tanker eller adferd (som å være i samme rom eller på et bestemt tidspunkt på dagen)
- **Stress/angst/ensomhet/traumatiske hendelser:** Vanskelige følelser eller situasjoner som får deg til å vende deg til pornografi som en måte å unnsnippe og takle disse følelsene på
- **Visuelle:** Uskyldig eksponering for noe som ikke er pornografisk, men triggende via sosiale medier, filmer, bilder osv.



Del 2: Lag en plan for hvordan du kan redusere triggeren.

Hvis du for eksempel har en situasjonsbestemt trigger som at du føler deg sårbar sent på kvelden, kan det være nyttig å slå av telefonen 30 minutter før sengetid eller sove uten telefonen på rommet. Hvis pornografi er en måte å takle vanskelige følelser på, kan du finne måter å takle disse følelsene bedre på. Kan trening eller medisinerer hjelpe deg å redusere stress- eller angstnivået ditt? Kan det å gå ut sammen med venner eller melde deg på en Institutt-klasse redusere ensomheten? Finn ut hva du sliter med og hvilke alternativer som kan være nyttige for deg.

Undervurder heller ikke åndelige verktøyer. Bønn, skriftstudium, tjeneste og tilstedeværelse i kirken og tempelet er effektive verktøyer som er avgjørende for å redusere triggeren og hjelpe deg å holde deg sterk.

Del 3: Planlegg hva du vil gjøre når du blir trigget. For hver trigger skriver du din flertrinnsplan.

Når du blir trigget, kan du for eksempel slå av telefonen raskt, sende SMS eller ringe noen, gå en tur eller mosjonere, lese i Mormons bok eller gjøre noe annet som kan hjelpe deg å omdirigere tankene.

Skriv ned trinn som fungerer for deg! Noen ganger vil triggeren gå over

uten at du må gå gjennom alle trinnene i forebyggingsplanen. Men trinnene dine kan hjelpe deg å trekke deg ut av øyeblikket. Når triggeren går over, oppdaterer du forebyggingsplanen med hva som fungerte og hvordan den kan endres for å bli mer effektiv neste gang. Ha den et sted hvor du kan se den hver dag.

5. Forstå glipp kontra tilbakefall

En glipp er når du roter det til, men raskt tar deg sammen og bruker det som en læringsopplevelse for å forbedre forebyggingsplanen. Et tilbakefall er når du gir opp, handler hemningsløst og ikke bryr deg.

Vit at glipper er en del av det å forbedre forebyggingsplanen. Ikke konkluder med at du har mistet all fremgang eller at alt arbeidet du har gjort, ikke teller – for det gjør det. Se fremover med en positiv innstilling og vit at du er en dag nærmere rehabilitering.

Når det skjer en glipp, kan du spørre deg selv:

- Hva skjedde?
- Hvorfor var denne triggeren annerledes?
- Har du vært stresset i det siste? Hvordan hadde du det følelsesmessig?
- Ble du svakere av å gå en tid uten skriftstudium?
- Har du ikke trent noe særlig i det siste?
- Er det noe i forebyggingsplanen som ikke hjelper?
- Hva kan du gjøre annerledes neste gang?

Skriv ned det du lærer, og fortsett!



6. Tro på Frelserens helbredende kraft

Jesus Kristus kan hjelpe deg i den voksende omvendelsesprosessen, og han kan gjøre deg i stand til å overvinne pornografi. Han forstår hvordan du har det, og venter på å ta denne byrden fra deg. Tro ikke at det å vende deg til ham øker hans byrde. Han har allerede betalt prisen for deg. I stedet kan du gjøre ditt beste, komme nærmere Frelseren og be ham hjelpe deg å leges, forandre dine ønsker og gi deg mer styrke til å gå videre.

Eldste Ulisses Soares i De tolv apostlers quorum har forklart: "Når vi kontinuerlig anstrenger oss for å overvinne våre utfordringer, vil Gud velsigne oss med tro til å bli helbredet og til å utføre mirakler. Han vil gjøre for oss det vi ikke er i stand til å gjøre selv."⁴

7. Ikke gjør dette alene

Fellesskap og vennskap kan også gi deg styrke og hjelpe deg å lykkes. Du bør ha noen som kan hjelpe deg med å holde deg ansvarlig og følge deg gjennom dine beste og verste dager. De skulle støtte deg uten å dømme deg. Og du kan også gi dem den samme støtten. Søk råd hos dine ledere i Kirken eller familiemedlemmer. Og om nødvendig kan en terapeut eller psykologisk rådgiver også kanskje hjelpe deg å oppdage de underliggende grunnene til at du strever med pornografi.

Husk at du er en av morgendagens foreldre og ledere

Du tilhører den første generasjonen som har tilgang til pornografi døgnet rundt. Jeg tror denne utfordringen vil nå toppen med din generasjon fordi dere vil ha bedre verktøy og visdom til å lede andre bort fra eller ut av

denne fellen når dere er foreldre og ledere en dag. "Vår himmelske Fader satte oss ikke på jorden for at vi skulle gå til grunne, men for at vi skulle lykkes."⁵

Selv om disse tipsene kan hjelpe deg i din innsats for å overvinne pornografi, må du ikke være redd for å bruke andre ressurser også. Alles reise til rehabilitering ser annerledes ut. Finn det som hjelper deg. Ikke gi opp. Ta én dag om gangen. Du kan klare dette. Det kan du virkelig (se Filipperne 4:13). Og du vil bli den du var ment å være. ■

Artikkelforfatteren bor i Utah i USA.

NOTER

1. Søster Joy D. Jones forklarte forskjellen mellom verdi og verdighet i "Av uendelig verdi", *Liahona*, nov. 2017, 14.
2. Se Wendy Ulrich, "Det er ingen synd å være svak", *Liahona*, april 2015, 23; "Shame versus Guilt: Help for Discerning God's Voice from Satan's Lies" (digital artikkel), *Ensign*, jan. 2020.
3. Dallin H. Oaks, "Rehabilitering etter pornografiens felle", *Liahona*, okt. 2015, 52. President Oaks beskriver forskjellen mellom forskjellige nivåer av befatning med pornografi: "(1) utilsiktet eksponering, (2) sporadisk bruk, (3) intensiv bruk og (4) tvangsmessig bruk (avhengighet)." Det er nyttig å erkjenne at ikke alle som bruker pornografi, er "avhengige". Det finnes håp om å overvinne pornografi, uansett hvilket nivå av befatning du befinner deg på.
4. Ulisses Soares, "Ta vårt kors opp", *Liahona*, nov. 2019, 114.
5. Richard G. Scott, "Slik kan vi oppfatte svar på bønner", *Lys over Norge*, jan. 1990, 28.





Da jeg ble beskikket

til å tjene i California San Bernardino misjon som heltids-misjonær, var familien min der sammen med meg. Dette bildet er av meg som klemmer en av brødrene mine etter at jeg ble beskikket. Det har vært en reise for å komme til dette punktet, men jeg er så takknemlig for forandringene jeg har sett i meg selv og i min familie.

I mitt nest siste år på videregående skole havnet jeg i en alvorlig bilulykke. Før det gjorde jeg ganske enkelt ikke de tingene jeg burde. Men etter ulykken endret jeg syn. Livet mitt kunne ha blitt tatt der og da, og jeg ville ikke at det skulle ende slik. Biskopen min hjalp meg å komme på rett vei ved å lese i Mormons bok hver dag og forberede meg til å reise på misjon.

Løping er min idrett, min lidenskap. Etter ulykken var jeg ute for sesongen, og jeg lurte på om jeg i det hele tatt ville løpe igjen. Men jeg vendte meg til Herren, og da jeg gjorde det, fikk jeg en fenomenal sesong året etter. Det var fremdeles vanskeligheter, men det som forandret seg, var at istedenfor å gjøre det for meg selv, gjorde jeg det for Herren.

Bare det å se hvor mange velsignelser som kan komme av evangeliets fylde, var det som forandret meg. Når jeg har fått så mye lykke og glede, ønsker jeg å spre den rundt om i verden. Jeg lengter etter at folk skal få den gleden jeg har hver dag på grunn av evangeliet. Det er derfor jeg er på misjon – for å bidra til å “tilveiebringe mennesket udødelighet og evig liv” (Moses 1:39).

Garret W., 18, North Carolina i USA

INNHold



54 **Martas daglige tjeneste**

Av Sam Lofgran

58 **Hvordan jeg fant helbredelse for seksuelle overgrep**

Navn ønskes ikke oppgitt

62 **Spørsmål og svar: Hvordan takle ensomhet? Kan jeg reise på misjon med psykiske helseproblemer?**

64 **Det siste ordet: Vårt håp, vårt lys, vår styrke**

Av eldste Ronald A. Rasband

65 **Personer fra Mormons bok: Jareds bror**

Martas DAGLIGE



TJENESTE

Denne moren og datteren arbeider hardt for å etterleve evangeliet sammen. Og Marta er i stand til å etterleve det ved å tjene sin mor på unike måter.

Av Sam Lofgran

Kirkens tidsskrifter

Marta er en 11-åring fra Portugal, og i likhet med mange jenter på hennes alder liker hun å tilbringe tid sammen med vennene sine, spise mat og leke med dukkene sine. Hun liker også å tilbringe tid sammen med moren sin. Men å bo sammen med moren innebærer at Marta lever litt annerledes enn andre barn.

Martas mor Sonia ble født med nedsatt motorikk, noe som gjør det vanskelig for henne å gå. Hun er ikke helt lam, men hun trenger rullator for å komme seg rundt. Hun er ikke i stand til å kle seg, bade eller legge seg. Dette gjør det vanskelig for henne å bo alene. Marta har vært i stand til å tjene Sonia de siste årene ved å hjelpe henne med ting hun ikke klarer selv.

“Jeg holder det ryddig slik at mamma lettere kan komme seg rundt”, sier Marta. “Jeg tar også pause fra å leke, slik at jeg har tid til å se til mamma og se om hun trenger hjelp. Hvis jeg leker og hun ringer, skynder jeg meg, for det kan være noe som haster.”

Men Sonia prøver å la Marta leve så normalt som mulig. Hvis Sonia ikke trenger hjelp, sørger hun for at Marta får tid til å leke med vennene sine.





DE ETTERLEVER SIN TRO

Marta får anledning til å etterleve evangeliet hver dag ved å tjene sin mor. Hun påtar seg mye ansvar som andre barn vanligvis ikke har. Hun våkner for eksempel tidlig for å hjelpe sin mor å gjøre seg klar til å gå på jobb før skolen. Uten Martas hjelp ville ikke Sonia kunne komme seg rundt eller gå på jobb hver dag.

Marta og Sonia går også i kirken sammen. Sonia ble døpt da hun var åtte år gammel, så Marta har vokst opp i Kirken. Sonia underviser Marta om evangeliets betydning hver dag. En måte hun gjør dette på, er ved å ha mange bilder av Jesus Kristus i hjemmet.

“Jeg vet at Gud lever og at Jesus Kristus finnes”, sier Sonia. “Og jeg vil at alle som kommer hjem til meg, skal vite at tro er svært viktig for meg. Det er også viktig for meg å undervise Marta i dette slik at hun vokser opp med denne kunnskapen om Jesus Kristus.”

Marta har tatt til seg det moren har lært henne, og fortsetter å lære mer om evangeliet på egenhånd. En måte hun liker å lære på er ved å lese i Skriftene, noe som hjelper henne å utvikle et sterkere forhold til vår himmelske Fader og Frelseren. “Mens jeg leser i Skriftene, føler jeg at Kristus er ved min side”, sier hun.

HUN FINNER TRØST

Selv om det kan være vanskelig å ha så mye ansvar, hjelper det å gå i kirken hver uke Marta å finne den trøsten hun trenger for å fortsette å hjelpe sin mor. “Når de ber på begynnelsen og slutten av nadverdsmøtet, er det så fredelig”, sier hun. “Når jeg er der, føler jeg noen ganger at min himmelske Fader forteller meg at jeg er et godt menneske og at jeg må fortsette å være et godt menneske for å hjelpe mamma.”





Hver gang hun føler det slik, blir hun påminnet om hvor takknemlig hun er for moren sin. Hun føler at vår himmelske Fader har sendt engler for å støtte henne. "Jeg tror han styrker meg så jeg kan våkne og være glad og stolt av den moren jeg har", sier Marta.

Noe av det Sonia og Marta har lært sammen, er at livet ikke er lett eller fullkomment – for noen. Sonia sier: "Ingen av vanskelighetene mine gjør meg trist. Jeg vet at Gud ga meg kjøtt og blod og ben på denne måten fordi jeg er spesiell, og Gud fortalte meg at jeg kunne klare det. Jeg gjør mitt beste. Jeg kan gjøre mer, men i dag føler jeg meg god nok. Jeg er stolt av det jeg gjør, det jeg har og det jeg skal gjøre i morgen."

Marta innser også at ting vil ordne seg, selv om livet til tider kan være vanskelig når hun tar vare på sin mor. Hun ser at alle har forskjellige utfordringer. "Ingens liv er perfekt", sier hun. Men selv med sine egne personlige utfordringer finner Marta fremdeles noe positivt i enhver situasjon – forholdet hun har til moren er ett eksempel. "Mamma har en fysisk begrensning, men psykisk og følelsesmessig er hun svært intelligent. Vi er veldig gode venner."

FREMTIDEN

Hvordan ser så fremtiden ut for Marta og Sonia? Marta sier: "Jeg ønsker å holde meg nær mamma, og selvfølgelig ønsker jeg å gifte meg, få barn og ha en familie. Men i fremtiden, hvis jeg kan, ønsker jeg å kjøpe et hus til både familien min og mamma fordi jeg ikke ønsker å være langt fra henne en eneste dag!"

Sonia føler seg også optimistisk med hensyn til fremtiden og vil alltid være takknemlig for Martas selskap og kjærlighet. "Det er fantastisk å ha en vakker datter. Det er veldig fint å ha Marta i livet mitt. Hun er en gave fra Gud. Han forberedte Marta til å være her hos meg." ■



*Jeg hadde levd gjennom et
mareritt. Men senere lærte jeg
at i mine mørkeste stunder
kunne jeg stole på min Frelser.*

Hvordan jeg fant helbredelse *for seksuelle overgrep*

Navn ønskes ikke oppgitt

Marerittet mitt begynte da jeg var bare syv år gammel og mor giftet seg på nytt. Vi likte virkelig min nye stefar. Han var snill og passet godt inn i familien. Jeg følte meg trygg sammen med ham. Alt var flott til han en dag, da alle andre var opp-tatt, misbrukte meg seksuelt.

Jeg forsto ikke hva han hadde gjort med meg. Jeg var redd, forvirret og svært skamfull. Men jeg var for redd til å si det til noen. Jeg trodde det ville ødelegge familiens nyfunnede lykke, og at ingen ville tro meg uansett. Derfor bestemte jeg meg for å tie.

Han hadde bare skadet meg den ene gangen, men minnet om overgrepet tyngtet meg alltid. Til slutt ble jeg så paranoid om at noen ville gjennomskue min smerte og avsløre hemmeligheten min at jeg prøvde å skjule sannheten ved å bli god venn med stefaren min. Han var spesielt snill mot meg, og jeg begynte faktisk å like ham igjen.

Men så ble det verre. Da mor begynte å arbeide om natten, begynte stefaren min å misbruke meg regelmessig. Jeg følte meg så hjelpeløs. Jeg ønsket å si det, men stefaren min var godt likt, og jeg trodde alle ville ta hans parti. Så om natten når jeg var alene, tryglet jeg Gud om å hjelpe meg å holde på hemmeligheten min.

TIL SLUTT SA JEG FRA

En dag stoppet endelig misbruket. Jeg ante ikke hvorfor. Selv om han ikke skadet meg lenger, følte jeg meg alltid skitten og skamfull. Jeg hatet meg selv. Noen ganger vurderte jeg til og med om døden ville være enklere enn virkeligheten min. Jeg ønsket likevel å si det, men jeg var redd for hva sannheten ville gjøre.

Så en søndag i kirken da jeg var 14 år, lyttet jeg til en leksjon om å ta store avgjørelser. Læreren min oppfordret oss til å faste og be, og lovet at Gud ville styrke oss til å gjøre det rette. Etter kirken fortsatte jeg å tenke på det hun hadde sagt. Jeg lurte på om Gud virkelig ville hjelpe meg å si fra hvis jeg ba om det.

Dagen etter fastet jeg for å få mot til å fortelle mor om overgrepene. Jeg kunne ikke konsentrere meg på skolen fordi alt jeg kunne tenke på var hvordan hun ville reagere. Da jeg kom hjem, følte jeg meg veldig kvalm. Jeg ba igjen om styrke, men jeg følte meg ikke klar til å fortelle henne det.

Den kvelden henvendte jeg meg til mamma mens hun laget middag. Jeg visste ikke hva jeg skulle si, men da jeg så henne i øynene, fant jeg mot til å begynne å snakke. Da jeg begynte, kom alt jeg hadde skjult i årevis, ut.

Mamma og jeg bare satt på sofaen og gråt sammen. Etterpå kontaktet vi grenspresidenten og ringte politiet. Stefaren min ble stilt til ansvar for det han hadde gjort med meg, og jeg fikk den beskyttelsen jeg trengte – jeg ville aldri trenge å se ham igjen.

VEIEN TIL HELBREDELSE

I denne perioden var det vanskelig å gjenfortelle opplevelsen min til myndighetene og ha venner som spurte hvor stefaren min var, men med familiens støtte var jeg ikke lenger alene. Sammen samlet vi oss om et nytt familietema: "Alt makter jeg i ham som gjør meg sterk" (Filipperne 4:13). Slektninger tilbød også sin kjærlighet og støtte, og med tiden begynte vi å leges sammen.

Mor og jeg gikk begge til profesjonell rådgivning, noe som var til stor hjelp! Rådgiveren min var akkurat det jeg trengte. Hun hjalp meg å forstå alle følelsene mine, og hjalp meg å takle de dårlige minnene. Det gikk aldri opp for meg hvor vondt jeg hadde det før jeg begynte å føle meg frisk igjen.

Jeg trodde ikke smerten ville forsvinne bare fordi jeg sa fra, men jeg visste heller ikke hvor lang tid (og

hvor stor tålmodighet) som skulle til for å bli helbredet. Jeg hadde følt meg verdiløs så lenge. Jeg måtte lære å elske meg selv igjen.

Jeg fant den største freden når jeg vendte meg til min Frelser og min himmelske Fader. Da jeg innså at de visste *nøyaktig* hva jeg følte, fikk jeg styrke og håp. Jeg stolte på dem i de mørkeste stundene. Med tiden begynte minnene å blekne, og jeg følte virkelig fred ved hjelp av Frelserens kjærlighet.

En av de mest givende delene av helbredelsesprosessen var å innse at jeg *hadde* en lys fremtid. Da jeg ble misbrukt, kunne jeg ikke engang forestille meg å ha et normalt liv. Jeg følte meg permanent ødelagt. Men med hjelp og helbredelse fant jeg ting å se frem til. Jeg begynte å fortelle historien min til andre jenter som led, og jeg bestemte meg til og med for å reise på misjon. Å bære vitnesbyrd for andre styrket meg.

Jeg er ikke definert av hva stefaren min gjorde mot meg. Han forandret livet mitt for alltid, men jeg velger å bruke min erfaring til å hjelpe andre. Noen dager er fremdeles vanskelige, men gjennom alt har Herren styrket meg, og jeg vet at han vil fortsette å hjelpe meg. Jeg har gått fra å være et offer til å bli en fighter. ■



HVIS DU ER OFFER FOR OVERGREP

Hva er overgrep?

Overgrep er forsømmelse eller mishandling av andre (for eksempel et barn, en eldre person, en funksjonshemmet eller hvem som helst) på en måte som fører til fysisk, følelsesmessig eller seksuell skade. Det er i strid med Frelserens læresetninger.

“Kirkens holdning er at overgrep ikke kan tolereres i noen form”
(*Generell håndbok: Tjeneste i Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige* [2020], 38.6.2). Overgrep er brudd på Guds lover og kan også være brudd på samfunnets lover.

Forskjellige typer overgrep

Fysiske overgrep: Bevisst aggressiv eller voldelig adferd av en person mot en annen som resulterer i personskade.

Seksuelle overgrep: Uønsket seksuell aktivitet eller kontakt, med gjerningspersoner som bruker makt, truer eller utnytter ofre som ikke er i stand til å gi sitt samtykke. All seksuell aktivitet mellom en voksen og et barn er overgrep uavhengig av samtykke.

Verbale eller følelsesmessige overgrep: Et adferdsmønster hvor én person bevisst og gjentatte ganger angriper noen på ikke-fysiske måter, for eksempel med skarpe ord, trusler, manipulasjon eller ydmykelse. Dette gir en redusert følelse av egenverd og verdighet. Selv om de ikke er fysiske, skader denne typen overgrep en persons generelle psykiske og følelsesmessige velbefinnende.

Hvordan få hjelp

Herren forventer at vi gjør alt vi kan for å forhindre overgrep og beskytte og hjelpe dem som har vært offer for overgrep. Ingen forventes å skulle utholde voldelig adferd. Enten det skjer nå eller skjedde for lenge siden, kan du finne ressurser som kan hjelpe deg på abuse.ChurchofJesusChrist.org.

FÅ HJELP MED EN GANG

“Hvis du for tiden blir utsatt for overgrep eller har blitt det før, må du fatte mot til å søke hjelp ... Søk støtte hos en du kan stole på. Din biskop eller stavspreident kan gi deg verdifull rettledning og hjelpe deg med offentlige myndigheter ... Frykt ikke – for frykt er et redskap Satan vil bruke for at du fortsatt skal lide. Herren vil hjelpe deg, men du må be om denne hjelpen.”

Eldste Richard G. Scott (1928–2015) i *De tolv apostlers quorum*, “Hvordan helbrede de ødeleggende konsekvensene av overgrep”, *Liahona*, mai 2008, 42.

Hvordan kan jeg komme over ensomhet?

"Ensomhetens smerte synes å være en del av vår erfaring i jordelivet. Men Herren har i sin barmhjertighet gjort det slik at vi aldri trenger å takle jordelivets utfordringer alene ... Vi er lovet at det tredje medlem av Guddommen stadig skal være vår ledsager og derfor det privilegium å motta åpenbaring for oss selv. Vi er ikke alene!"

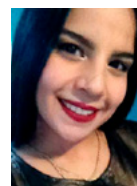
Sheri L. Dew, tidligere rådgiver i Hjelpeforeningens generalpresidentskap, "Vi er ikke alene", *Liahona*, jan. 1999, 112.



Utvikle dine talenter

Jeg kommer over min ensomhet ved å utvikle mine talenter, enten det er et musikkinstrument, en hobby eller noe annet. Dette bidrar til å avlede deg fra din ensomhet, og ofte vil den forsvinne helt. Dette vil også føre til at du finner andre som deler dine interesser.

Steven H., 12 år, New Mexico i USA



Søk lyset

Jeg søker vår himmelske Faders og Den hellige ånds støtte, oppmuntring og kjærlighet for å gi meg fred, håp og styrke når jeg mediterer, ber og leser i Skriftene. Som det står i 3 Nephi 11:11, er Jesus Kristus "verdens lys og liv". Han kom for å fordrive alt mørke.

Andrea B., 18 år, Zulia i Venezuela

Ta kontakt med venner og familie

Når jeg føler meg alene, liker jeg å ta kontakt med venner og familie. Det gjør meg virkelig lykkelig. Jeg ser på velsignelsene i mitt liv og takker min himmelske Fader for hvor mye han allerede har gitt meg!

Talli N., 16 år, Oregon i USA



Husk Guds plan

Vit at på grunn av Guds plan er vi alt annet enn ensomme. Den hellige ånd er alltid med oss, og Gud vet hva vi strever

med. Herren gjennomgikk alle prøvelser og vanskeligheter du står overfor. Noe av det viktigste vi føler i jordelivet, er lykke, men vi kan ikke ha lykke uten tristhet (se 2 Nephi 2:11). Be Gud om hjelp. Han vil ikke svikte noen av oss.

Brock S., 17 år, Utah i USA

Stol på Herren

Det var vanskelig å dra hjemmefra for å reise til Brasil på misjon. Jeg snakket knapt språket engang! Men jeg har lært at hvis du har Herrens ånd med deg, føler du deg aldri ensom. Han kjenner deg og vil alltid hjelpe deg. Stol på ham!

Eldste Joseph Tolen, 20 år, Brasil Campinas misjon

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

Hva syns du?

“Hva skal jeg gjøre hvis jeg har omvendt meg, men ikke kan slutte å tenke på hva jeg gjorde galt?”

Send ditt svar og, hvis ønskelig, et høyoppløselig foto innen 15. november 2020 på liahona.ChurchofJesusChrist.org (klikk på “Submit an Article or Feedback”).



Kan jeg fremdeles reise på misjon hvis jeg har hatt psykiske helseproblemer?

Ja. Alle som “har et ønske om å tjene Gud ... er ... kalt til arbeidet” (Lære og pakter 4:3). *Hvor* vi tjener, er mindre viktig enn *hvordan* vi tjener. Og alle som vurderer å reise på misjon, vil få sin fysiske og psykiske helse tatt i betraktning.

Hvis du har et ønske om å reise på misjon, kan du snakke med biskopen. Han kan hjelpe deg å begynne søknadsprosessen. En del av denne prosessen vil innbefatte å rådføre deg med leger og andre fagfolk, så vel som Kirkens ledere og foreldre. Disse konsultasjonene har ikke til hensikt å vurdere om du er “god nok” for Herren, men å bidra til å finne de beste alternativene for din tjeneste.

Et *kall* til å tjene kan komme til alle som har et ønske om å tjene. *Oppdraget* du får om å tjene på et bestemt sted eller på en bestemt måte, kan avhenge av mange faktorer. Personer med helseproblemer (inkludert psykisk helse) har noen ganger prøvd å holde tilbake denne informasjonen i søknadsprosessen, og tenkt at det vil hjelpe dem å få det oppdraget de ønsker. Men hvis du er fullstendig ærlig om din sykehistorie (herunder psykisk helse), vil Herren velsigne deg. Han forventer at du gjør alt du kan for å forbedre helsen. Og mye av den medisinske støtten du får hjemme, kan fortsette på misjonsmarken.

Du finner mer om psykisk helse på mentalhealth.ChurchofJesusChrist.org. Du finner mer om misjoner, herunder tjenestemisjoner, på ChurchofJesusChrist.org/callings/missionary.

Vårt håp, vårt lys, vår styrke

Av eldste Ronald A. Rasband

i De tolv apostlers quorum

Da jeg ble ordinert til apostel, uttrykte vår kjære president Thomas S. Monson (1927–2018) at jeg skulle være et spesielt vitne om Jesu Kristi navn i hele verden. Jeg tok ikke lettsindig på den befallingen. Jeg fordypet meg i Skriftene for å merke meg Herrens navn og titler. Alle disse som jeg vil dele med dere er fra skriftsteder som minner oss om vårt håp som er i ham.

Han er Israels håp (Jeremia 17:13), den klare morgenstjerne (Johannes' åpenbaring 22:16), den gode hyrde (Lære og pakter 50:44), Rådgiver (Jesaja 9:6; 2 Nephi 19:6), Fredsfyrste (Jesaja 9:6; 2 Nephi 19:6), befrier (Romerne 11:26), verdens lys (Johannes 8:12) og yppersteprest for de goder som skulle komme (Hebreeerne 9:11). Han er mektig til å frelse (Alma 34:18; Lære og pakter 133:47) og den som har all makt (Lære og pakter 61:1).

Kristi innflytelse, avtrykk og rekkevidde er altomfattende. Han er der når vi vakler og anstrenger oss for å gå fremover. Og når vi feiler, er han "lyset som skinner i mørket" (Lære og pakter 6:21), klarere enn noensinne. Han elsker oss i våre beste og mørkeste stunder.

Å være en Jesu Kristi disippel er ingen gjettelek. Hans sti er godt merket med hans fotspor. Når vi følger ham, utvikler vi kjærlighet for det han elsker. Når vi fornyer våre pakter med ham hver uke og tar del i den hellige nadverden, vokser vi i forståelse av ham som verdens Forløser (Lære og pakter 93:9), Sannhetens Ånd (Lære og pakter 93:9) og Ordet (Lære og pakter 93:8).

Kjære venner, dette er den Frelseren jeg kjenner, elsker og høyakter av hele mitt hjerte. Fra dypet av mitt hjerte bærer jeg mitt vitnesbyrd om ham og hans godhet og barmhjertighet. Han har lovet: "Dere er mine venner, og dere skal få en arv med meg" (Lære og pakter 93:45).

Jesus Kristus er alltid løsningen på de problemer og utfordringer som er del av denne jordiske erfaringen. Ved å forstå hans misjon og hans evangelium, vil vår kjærlighet til ham og vår tro på og tillit til ham styrke oss. ■

Fra en sending fra en aften med en generalautoritet for religionslærere 8. feb. 2019.

Jareds bror



**Ledet familie
og venner**
fra Babels tårn til
det lovede land.

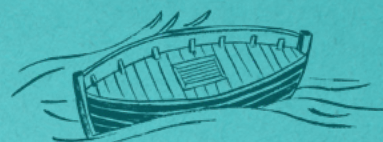


Så et **mirakuløst syn**,
som er nedtegnet i den
forseglede delen av platene
(se Ether 4:4–5).



**“En stor og mektig mann
og en mann som var rikt
begunstiget av Herren”
(Ether 1:34).**

Bygget båter for å
krysse havet.



Ba Herren røre
ved 16 stener for å
gi lys i båtene.



Snakket med Jesus Kristus
ansikt til ansikt
(se Ether 3:13–20).





UNGE VOKSNE

*Kjemper du eller
noen du kjenner, med
avhengighet? Det finnes
håp om forandring.*

44

BARN OG TENÅRINGER

**FOREBYGGING
OG HELBREDELSE
FRA OVERGREP**

58, V12

UNGDOM

**PSYKISK HELSE
OG FREMTIDIGE
MISJONÆRER**

63

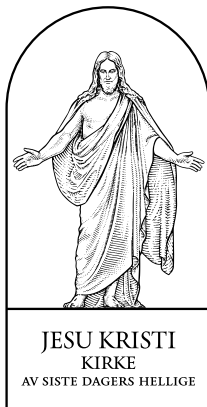
FORELDRE

**UNDERSVISNING
OM TIENDE**

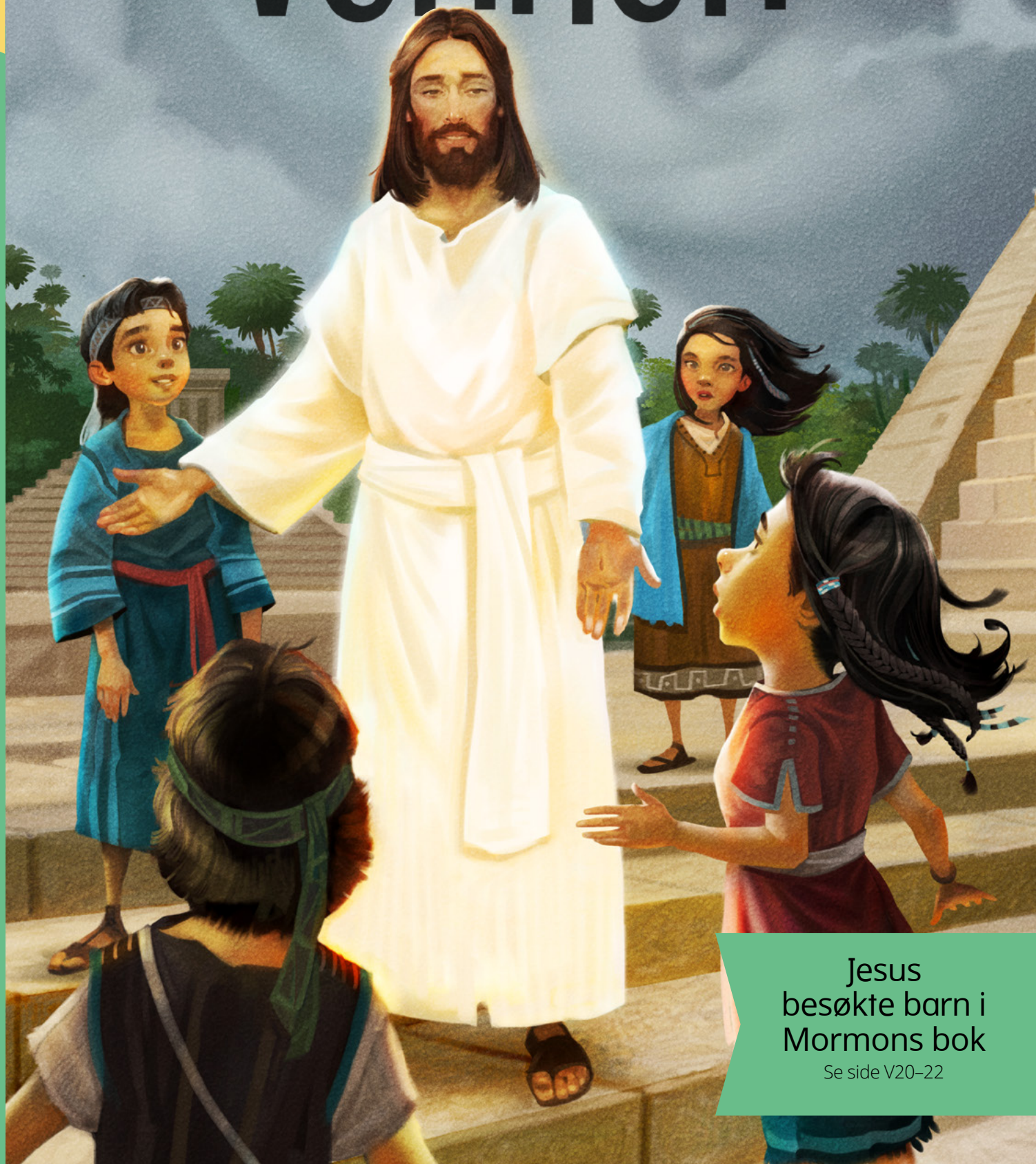
V16, V18

Kommer neste år

Kirkens tidsskrifter for
ungdom og barn! Abonner nå
på ChurchofJesusChrist.org
eller et distribusjonssenter.



Vennene



Jesus
besøkte barn i
Mormons bok

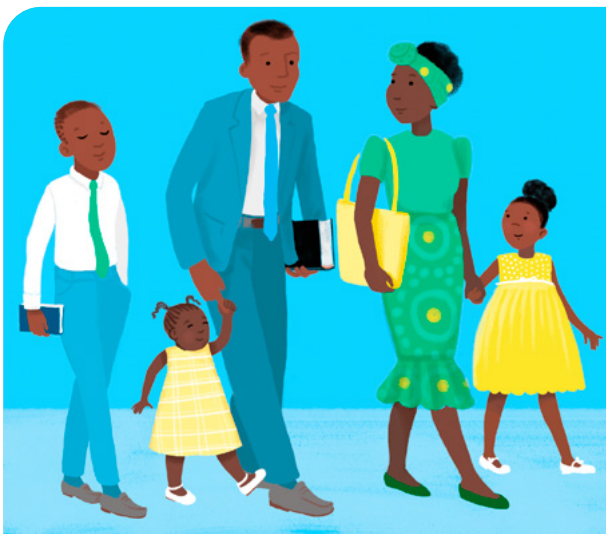
Se side V20–22



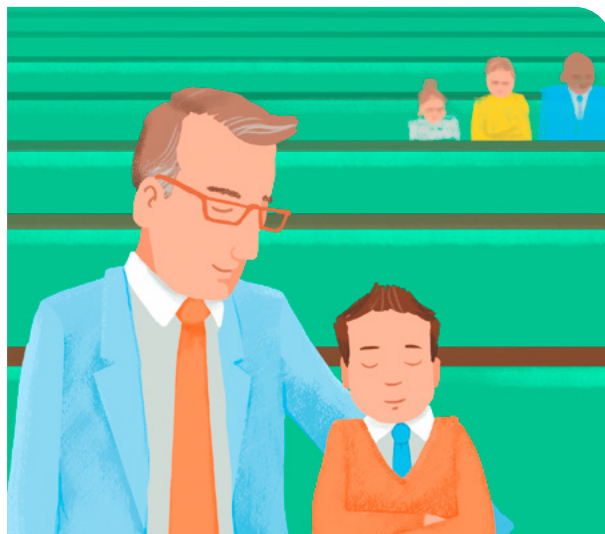
**Av president
Dallin H. Oaks**
Førsterådgi-
ver i Det første
presidentskap

Nadverden og meg

Nadverden er den viktigste delen av nadverdsmøtet. Når vi tar nadverden,
lover vi alltid å minnes Frelseren. For å gjøre nadverden spesiell pleier vi å:



Kle vi oss for å vise at vi
respekterer nadverden.



Sitte stille før
møtet begynner.



Synge nadverdssalmen.



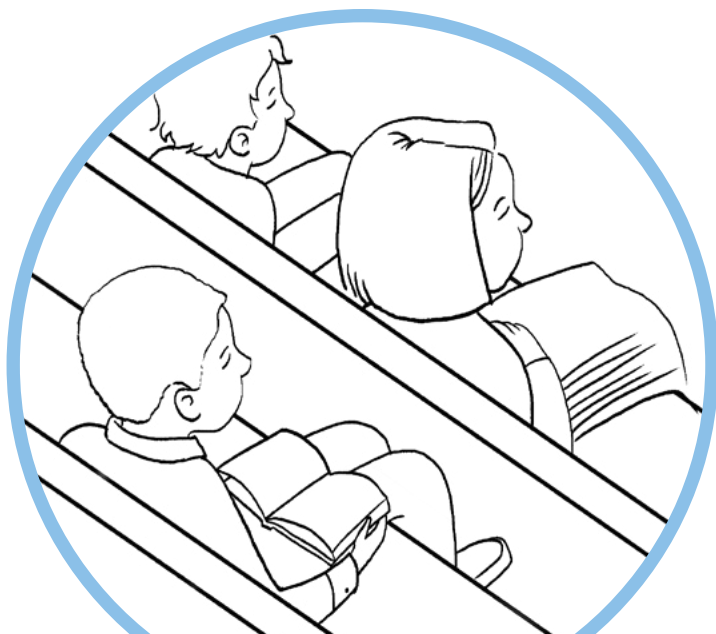
Tenke på Jesus og love at vi
alltid vil minnes ham.

Nadverden hjelper oss å føle Den hellige ånd.
Den hjelper oss å holde oss på stien tilbake til vårt himmelske hjem. ●

Tilpasset fra "Nadverdsmøtet og nadverden", Liahona, nov. 2008, 17–20.

Vis kjærlighet til Jesus

Vi kan vise vår kjærlighet til Jesus ved å være ærbødige under nadverden. Hva gjør du under nadverden?



Sitter stille.



Tenker på min favorittnadverdssalme.



Tenker på en historie om Jesus.



Ber til vår himmelske Fader.

Kali ønsket bare en venn.

Ensom i lunsjen

Av Stacy Lynn Carroll

(Basert på en sann historie)

*“Og Ånden til oss hvisker med sin milde røst”
(Barnas sangbok, 56).*

Kali gikk inn i spisesalen og så seg rundt. Alle de andre barna løp rett til vennene sine og samlet seg ved bordene. Rommet var bråkete med opprømte stemmer og glad latter. Det var bare andre skoledag, men det virket som om alle andre enn Kali hadde noen å sitte sammen med.

Hun klemte håndtaket på matboksen og gikk bort til et av bordene. “Kan jeg sitte sammen med deg?” spurte Kali.

En jente med en lang, brun flette så opp. Hun stønnet og ristet på hodet. “Nei. Det er opptatt”, sa hun.

“Greit.” Kali flyttet seg til en annen ledig plass og la ned matboksen.

“Du kan ikke sitte her! Jeg holder av den plassen”, sa en gutt i grønnstripet skjorte. Han dyttet Kalis matboks ned på gulvet. Alle vennene hans lo.

Kali bøyde seg ned og plukket opp matboksen igjen. Hun gikk gjennom spisesalen og satte seg ved et ledig bord. Hun så en fra nabolaget og prøvde å vinke, men han så en annen vei. Kali rynket pannen. Hvorfor ville ingen være vennen hennes?

Kali så ned på maten sin. Hun hadde ikke lyst til å spise lenger. Hun gned seg i øynene, lukket matboksen og gikk ut.

Alle lekte allerede med vennene sine. Kali satt alene på en benk og så de andre barna ha det gøy uten henne. Så la Kali merke til en gutt på hennes alder som satt alene på





gresset. Han hadde en flekket gul skjorte, og håret hans sto opp bak.

Kali så bort. Hun så en gruppe jenter fra klassen spille firkant. Hun ønsket at de skulle invitere henne til å spille sammen med dem.

Kali så på gutten igjen. Hodet hang ned, og han plukket gresset rundt føttene sine. Kali husket noe mamma noen ganger sa: *Se etter de barna som er ensomme.*

Kali rynket pannen. *Hun* var også ensom. Ingen prøvde å bli venn med *henne*!

Men så tenkte Kali på da hun ble døpt i fjor. Hun lovet å lytte til Den hellige ånd. Kanskje Den hellige ånd hjalp henne å huske det mamma hadde sagt. Kanskje Den hellige ånd prøvde å be henne leke med gutten i den gule skjorten.

Kali sukket og reiste seg. En varm følelse spredte seg i hjertet hennes. Hun gikk bort og satte seg ved siden av gutten i gresset.

“Hei”, sa hun.

“Hei”, mumlet han tilbake.

“Hva er yndlingsfargen din?”

“Eh ... grønt.”

“Så fint. Jeg liker rosa”, sa Kali. “Har du et favorittdyr?”

Gutten rettet seg opp litt og så på henne. “Ja. Jeg liker virkelig dinosaurer.”

“Å, jeg også. Favoritten min er triceratops.”

Gutten smilte.

Så ringte det inn. Kali reiste seg og vinket farvel til gutten. Hun smilte da hun gikk tilbake til klasserommet alene. Hun har kanskje ingen bestevenn, men hun var glad for å vite at hun hadde gjort en annens friminutt litt bedre. ●

Artikkelforfatteren bor i Utah i USA.



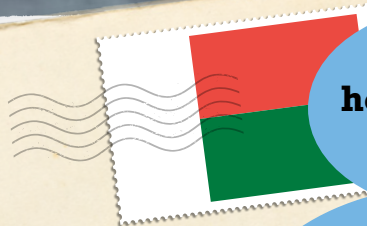
Jeg hadde det veldig travelt med å komme til skolen. Men så fikk jeg en følelse av at jeg skulle ta med meg en pose chips hjemmefra først. Etter lunsj virket min venn Drew litt lei seg. Jeg spurte ham hva som var galt. Han sa at han hadde glemt matpakken sin. Jeg husket chipsen min, så jeg ga den til ham. Drew sa: “Det er det snilleste noen har gjort for meg på skolen.”

Durham M., 11 år, Utah i USA





Hei fra Madagaskar!



Hei, vi
heter Margo
og Paolo.

Vi reiser rundt i
verden for å lære om
Guds barn. Bli med
oss når vi besøker
Madagaskar!



Madagaskar er en
øy utenfor Afrikas østkyst.
Den har mange planter
og dyr som ikke finnes
noe annet sted i verden
– som denne ringhalede
lemuren!



Disse guttene hjelper til med å bære
vannkanner for familien sin.
Hvordan hjelper du familien din?



Kirken er liten på Madagaskar,
men den vokser! Akkurat nå
er det 14 menigheter og 26
grener der.

Flere typer kameleoner finnes på Madagaskar enn noe annet sted i verden!



Møt noen av vennene våre fra Madagaskar!

Jeg vet at Jesus Kristus er vår Frelser.

Nathan, 7 år, Antananarivo-provinsen på Madagaskar



Russell M. Nelson er en Guds profet.

Nomena, 6 år, Antananarivo-provinsen på Madagaskar



Disse enorme baobabtrærne kan lagre mye vann i stammen – opptil 120 000 liter!



Mange på Madagaskar spiser ris to eller tre ganger om dagen, noen ganger med grønnsaker, bønner eller kjøtt.

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

Namana!



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

Det gassiske ordet for "venn" er *namana*. Hvis du kunne møte en ny venn i Madagaskar, hva ville du si til ham eller henne?





Misjonæren Faneva

Av Marissa Widdison

Kirkens tidsskrifter

(Basert på en sann historie)

Faneva så ut av vinduet på den travle gaten utenfor huset sitt. Han kunne se folk trekke vogner med grønnsaker, ris, tøy og andre varer som skulle selges. Han kunne høre bilhorn tute og hunder bjeffe. Så hørte han en annen lyd.

“Mamma, noen banker på!” ropte Faneva. Mamma åpnet døren. To unge menn i dress og slips sto utenfor. Faneva hadde aldri sett noen kledd slik i sitt nabolag på Madagaskar før.

“Vi er misjonærer fra Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige”, sa en av dem. “Vi underviser folk om Jesus. Kan vi dele et budskap med dere?”

Faneva ble glad da mamma inviterte dem inn. Hele familien samlet seg for å høre om Jesus Kristus og at hans kirke fantes på jorden igjen.

Etter den dagen besøkte misjonærene Fanevas familie mange ganger. De hadde

med seg en bok som het *Historier fra Mormons bok*. Faneva elsket å lese den sammen med familien!

En dag vil jeg bli misjonær og dele Mormons bok med andre, sa Faneva til seg selv.

En annen gang misjonærene kom, lærte de Fanevas familie hvordan de skulle be. Faneva lærte at han kunne snakke med vår himmelske Fader når som helst, hvor som helst.

En dag vil jeg bli misjonær og undervise folk om bønn, tenkte Faneva.

En dag hadde misjonærene et viktig spørsmål.

“Vil dere følge Jesu Kristi eksempel og bli døpt?” spurte en av dem.

Faneva følte seg glad i hjertet. “Ja!” svarte han.

“Ja!” svarte broren og mamma.

Pappa sa at han ikke var klar til å bli døpt ennå. Men det var greit for ham om resten av familien ble døpt. Og det ble de! Faneva ble døpt av en av misjonærene som hadde undervist ham om Jesus.

En dag vil jeg bli misjonær og hjelpe folk å bli døpt, tenkte Faneva.

Noe av det beste med å være medlem av Kirken var å gå i Primær. Faneva elsket

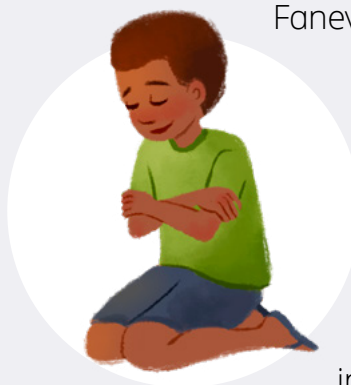


aktivitetene og å møte nye venner. Men det han likte aller best, var å synge Primær-sanger. En søndag i Primær sang de sanger om å dele evangeliet med andre.

“Mitt ønske er å være misjonær”, sang Faneva. “Ikke vente enda mange år.”

Jeg kan begynne å gjøre misjonærarbeid nå, innså Faneva. *Jeg trenger ikke å vente til en gang i fremtiden!*

Fra da av så Faneva etter måter han kunne dele evangeliet med andre på. Han prøvde å være et godt eksempel. Han inviterte folk til kirken. Han hjalp naboene sine. Etter noen år var han gammel nok til å bli med misjonærene



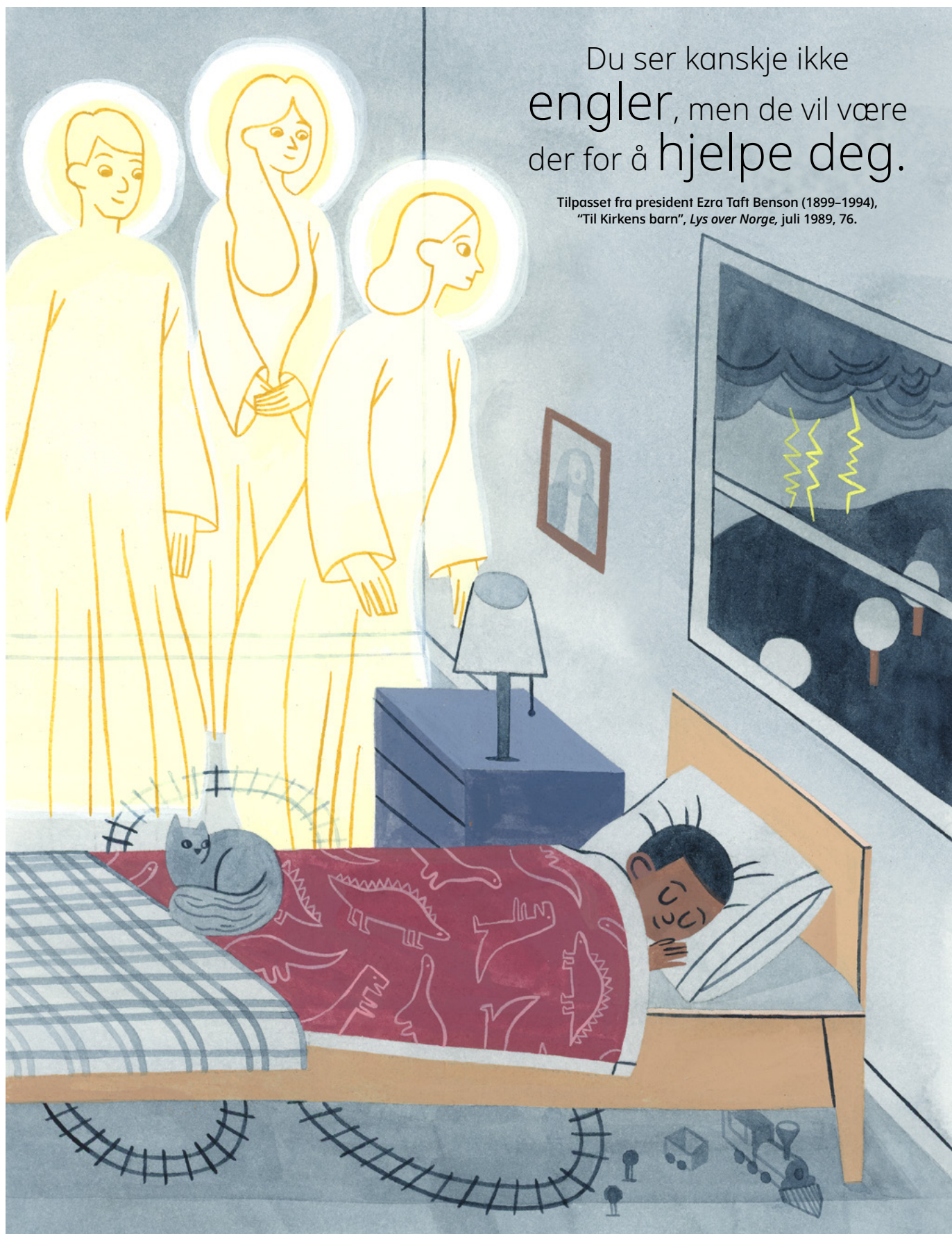
for å undervise folk i byen sin. Etter noen år reiste han selv på misjon – og møtte nye mennesker og delte evangeliet med andre, akkurat slik misjonærene hadde gjort med ham. ●



“Jeg vil heller tilbringe tid med misjonærene enn å gjøre noe annet”, sier Faneva. Han ble kalt som misjonær i sitt hjemland Madagaskar.

Du ser kanskje ikke
engler, men de vil være
der for å hjelpe deg.

Tilpasset fra president Ezra Taft Benson (1899–1994),
"Til Kirkens barn", *Lys over Norge*, juli 1989, 76.



Vis og fortell

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



Isabella B., 5 år,
Guatemala i Guatemala



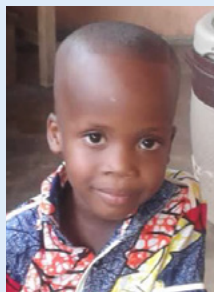
Ilse N., 5 år,
Nuevo León i Mexico



Gabriel F., 10 år,
Minas Gerais i Brasil



Shelem, Josué, Mía og Ruth C., 5, 8, 6
måneder og 3 år, Durango i Mexico, likte
å se generalkonferansen hjemme. Det var en
spesiell konferanse!



Da jeg så generalkonferansen, lærte jeg
om hvordan Joseph Smith oversatte
Mormons bok slik at vi kunne få Guds ord.
Mormons bok lærer meg om Jesus Kristus.
Shalom A., 6 år, Dakar-regionen i Senegal



Jeg elsker Tabernakel-
korets musikk. Jeg
føler alltid fred.

Jared B., 7 år, Norman-
die i Frankrike



Annelle, Ruth, Sarah og Samira K., 8, 2, 6 og 6 år, Littoral i
Benin, elsket å se konferansen sammen som familie.

Å si nei og høre

Vår himmelske Fader elsker oss og ønsker at vi skal være trygge! Å si nei når vi trenger det og respektere andre når de sier nei, er måter vi kan holde oss selv og andre trygge på.

Noen ganger må du si nei på en fin måte.

"Nei takk. Kan jeg få vann i stedet?"

Nå er det din tur! Tenk deg at du må si nei på en fin måte. Hva kan du si?

Noen ganger må du si nei på en sterkere måte.

"Jeg vil ikke se det! Vi burde ikke se på det."

Nå er det din tur! Tenk deg at du må si nei på en sterkere måte. Hva kan du si?

nei

Noen ganger sier folk
nei for å hjelpe oss å
holde oss trygge
og sunne.

"Beklager, du kan
ikke gå. Det er
ikke trygt."



Noen ganger sier folk
nei når de føler
seg utilpass.

Nå er det din tur! Tenk
deg at en voksen sier nei
og du ikke liker det.
Hva bør du gjøre?

"Slutt! Jeg liker
ikke denne
leken."

Nå er det din tur! Tenk deg
at noen ber deg slutte å
gjøre noe. Hva bør
du gjøre?

Hva om folk ikke hører på deg når du sier nei?
Hva om de skader deg eller gjør noe slemt?

★ Gå din vei hvis du kan.

★ Fortell en voksen du stoler på, om det
som skjedde.

★ Husk at det ikke er din feil.

★ Uansett hva som skjer, skal du vite at vår
himmelske Fader og Jesus Kristus alltid
elsker deg!

Ring pappa

Hvis jeg sykler hardt, tenkte Yu, kan jeg komme meg hjem før gatene blir oversvømt.

Av Julie Cornelius-Huang

(Basert på en sann historie)

Artikkelforfatteren bor i Utah, USA.

“Vær ... ved godt mot, for jeg vil lede dere” (Lære og pakter 78:18).

Yu gikk ut av skolen og ut på det travle fortauet. Hodet hans var fullt av mattefakta fra timen han hadde hatt på kveldsskolen. Folk skyndte seg forbi med paraplyer. Store regndråper falt raskt, og gaten var klissvåt.

Yus venn Lin gikk ut ved siden av ham. “Du må nok ringe faren din og be ham hente deg”, sa Lin. “Mr. Zhang sier det er oversvømmelser i noen deler av byen.”

“Jeg kan komme meg hjem på egenhånd.”

“Men se på alt vannet!” sa Lin og pekte på vannet som strømmet stridt i rennesteinen.

Et øyeblikk hadde Yu en rar følelse. Hadde



Lin rett? Kanskje han *burde* ringe pappa og be ham kjøre ham hjem før gatene ble oversvømt. Men han og pappa hadde kranglet i går kveld, og Yu var fremdeles sint. Han ville ikke be pappa om hjelp.

Yu løsnet sykkelen og sa ha det til Lin. *Hvis jeg sykler hardt, tenkte han, kan jeg komme meg hjem før gatene blir oversvømt.*

Han syklet hardt, men snart var hendene kalde, klærne var gjennomvåte og han var utslitt. Nok en gang kom tanken om å ringe pappa. Var følelsen fra Den hellige ånd? Misjonærene som døpte ham, hadde sagt at Den hellige ånd kunne være hans veileder. Yu så på himmelen. Det var så grått at han ikke kunne se toppen av bygningene. Men han var fortsatt sint på pappa.

Yu ignorerte følelsen og fortsatte å sykle. Vannet ble så høyt at butikkeiere stengte butikkene sine. Folk flyttet eiendeler til høyere etasjer. Yu så en mor dytte sine to barn gjennom flommen i en liten plastbåt.

Med vannet over anklene kunne ikke Yu sykle lenger. Han gikk av og dyttet. Det var nok for sent å ringe pappa nå, og det regnet fremdeles. Det tordnet, og lynet blinket over ham. Yu var redd. Og han var så sliten! Han så fremover. Det var fortsatt langt hjem. Han skulle ikke ha ignorert Den hellige ånd bare på grunn av en tåpelig krangel.

Yu stoppet for å holde en kort bønn. Han kunne ikke høre stemmen sin over regnet og tordenen, men han visste at vår himmelske Fader kunne høre ham.

“Himmelske Fader”, ba Yu. “Hjelp meg å komme trygt hjem.” Da han var ferdig, følte han seg sterk nok til å fortsette.

Endelig kunne Yu se huset sitt oppe i åsen. Kald, trøtt og av en eller annen grunn med en manglende sko, trasket Yu opp bakken. Han så pappa vente utenfor. Pappa skyndte seg ned bakken for å møte ham, og løp så vannet sprutet.

Da pappa kom frem til ham, la han armene rundt Yu. “Jeg var så bekymret!” sa pappa. “Du skulle ha ringt meg!”

“Jeg trodde vi var sinte på hverandre”, sa Yu.

“Jeg er aldri for sint til å hjelpe deg”, sa pappa. Så tok han Yus sykkel og dyttet den resten av veien opp bakken.

Selv med tordenen som gjenglød mellom de høye bygningene og det voldsomme regnet som pøste ned, fikk Yu en varm følelse i hjertet. Han følte fred og trygghet da han fulgte pappa hjem. ●



“Vår himmelske Fader visste at i jordelivet ville vi oppleve utfordringer ... For å gi oss jordisk styrke og guddommelig veiledning, ga han oss Den hellige ånd.”

Eldste Ronald A. Rasband i De tolv apostlers quorum, “La oss ledes av Guds ånd”, *Liahona*, mai 2017, 93.

Tiende i peso

Av Alan Iván Ruiz Ontiveros

(Basert på en sann historie)



Sofia våknet tidlig. Denne dagen var veldig spesiell. Hun skulle selge limonade under garasjesalget til tante og onkelen! Mamma laget en stor kanne limonade til henne.

Sofia laget et skilt. Hun skrev "Limonade!" med oransje og gule bokstaver. Hun teipet det til et lite



bord. Så satte hun seg ned for å vente.

Snart kom det en mann. "Kan jeg få en kopp?" spurte han. Han la noen peso i krukken hennes.

"Selvfølgelig!" sa Sofia. Hun skjenket ham en kopp limonade.

Litt etter litt kom folk for å se på garasjesalget. Og litt etter litt kjøpte de den kjempegode limonaden. Morgenen gikk bra. Snart var all limonaden borte.

Sofia ristet krukken sin. Pesoene klirret. Hun hadde så mange!

"Godt jobbet!" sa pappa.

Sofia hadde aldri hatt så mye penger før. "Jeg skal kjøpe meg en jojo!"

Pappa smilte. "Vet du hva mamma og jeg gjør når vi tjener penger?"

Sofia ristet på hodet.

"Vi betaler tiende", sa pappa. "Vår himmelske Fader har gitt oss alt. Han ber oss gi ham en liten del tilbake. Vi betaler tiende fordi vi elsker ham."

Sofia smilte. Hun ønsket også å vise vår himmelske Fader at hun elsket ham.

Pappa hjalp Sofia å telle pesoene. Hver gang hun telte til ti, la hun en peso i en konvolutt. Pappa hjalp henne å skrive tall på et lite hvitt papir. De la papiret i konvolutten sammen med pesoene. Så lukket de den. Sofia skulle gi den til biskopen i kirken i morgen.

"Hvordan føler du deg?" spurte pappa Sofia.

"Så lykkelig! Og jeg har fortsatt penger til en jojo." Hun følte at vår himmelske Fader var fornøyd med valget hennes. ●

Artikkelforfatteren bor i Chihuahua i Mexico.



Tiendetid

Vår himmelske Fader ber oss betale tiende. Det betyr å gi en tiendedel av pengene vi får. Du kan bruke denne siden til å øve!

Tell myntene. Hver gang du teller til ti, fargelegger du en. De fargede myntene er det du ville betale som tiende!



Klar for noe litt vanskeligere? Legg sammen pengene nedenfor.

Fargelegg deretter hvor mange mynter du ville betale som tiende. (Husk at for hver tiende gir du én.) ●





Av eldste Edward Dube
i De sytti

Å dele evangeliet med andre

*“Lær av meg ... Så skal dere finne hvile for deres sjeler”
(Matteus 11:29).*

En mann jeg arbeidet for, ga meg en Mormons bok. Men jeg leste den ikke på nesten to år. En søndag hentet jeg boken og gikk til en jernbanelinje utenfor byen hvor jeg bodde i Zimbabwe. Jeg satte meg ned og begynte å lese.

Til å begynne med var den vanskelig å forstå. Men jeg leste Joseph Smiths vitnesbyrd om og om igjen. Ordene hans rørte meg.

Senere inviterte noen meg til kirken. Først følte jeg meg utilpass, så jeg satte meg på bakerste rad.

Men da folk begynte å bære vitnesbyrd om Frelseren Jesus Kristus og Mormons bok, følte jeg noe fantastisk inni meg.

Ikke lenge etter kom misjonærer til nabolaget mitt. Snart ble jeg døpt. Mange år senere fikk jeg den ære å reise på misjon og dele evangeliet med mange andre.

Kirken har vokst mye i Zimbabwe. Men det er fortsatt mye vi kan gjøre for å dele evangeliet med andre, uansett hvor vi bor. Ved bønn, skriftstudium og hjemmeaften kan du utvikle ditt vitnesbyrd og holde deg nær vår himmelske Fader. Ditt vitnesbyrd kan vel-signere mange mennesker over hele verden. ●



Trofaste mennesker fulgte Jesus



Da Jesus besøkte nephittene og lamanittene, underviste han dem om dåp og hvordan de skulle ta del i nadverden. Han opprettet sin kirke.



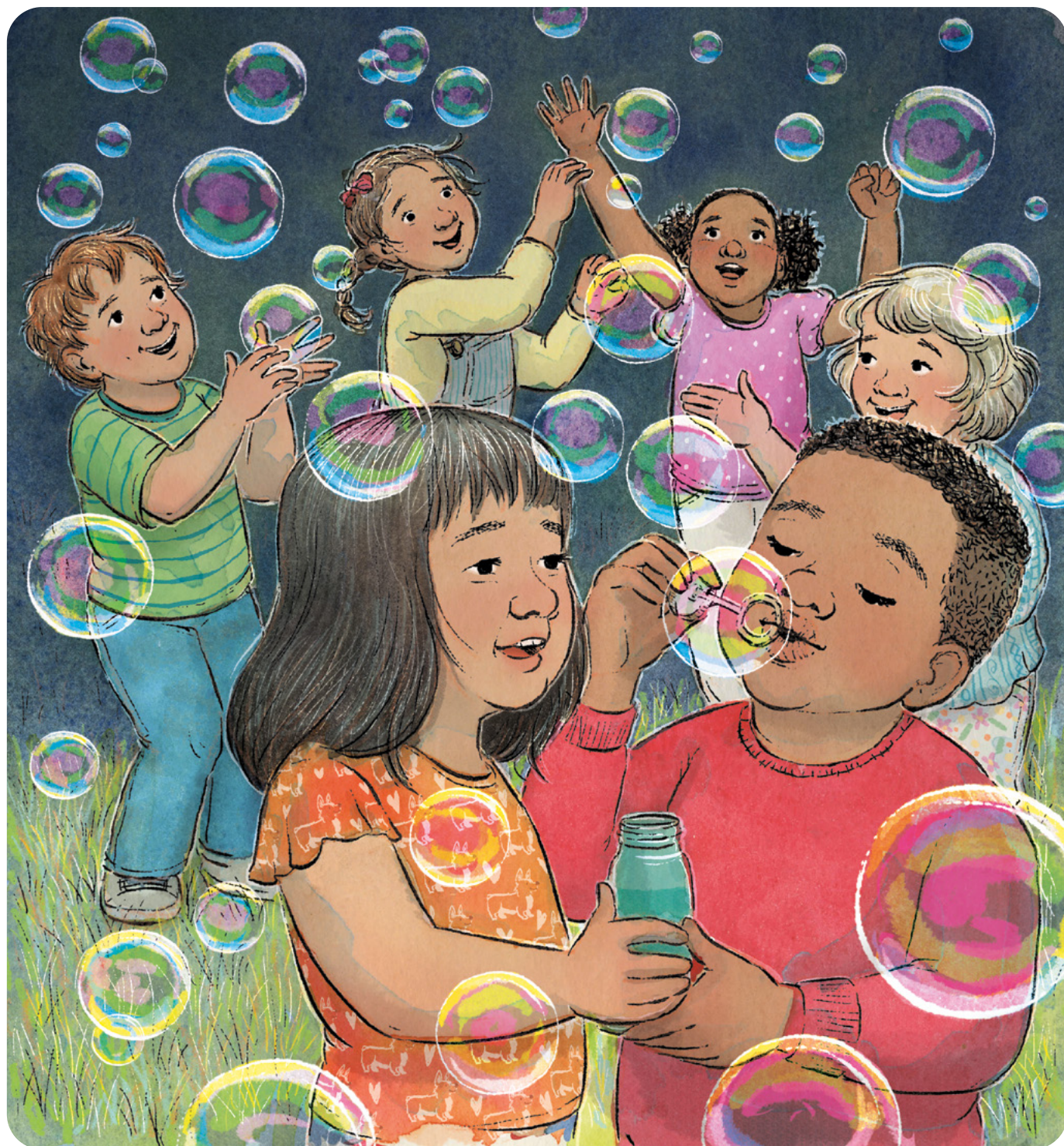
Jesus velsignet hvert barn. Det kom engler! Jesus helbredet folket og ba for dem. Så dro han tilbake til himmelen.

Etter at Jesus dro, fortsatte folk å gjøre det han hadde lært dem. Alle arbeidet sammen og delte det de hadde, så ingen var fattige. Kirkens ledere velsignet dem som var syke.



Istedenfor å slåss, valgte folk å komme overens. Alle fulgte Guds bud. Og de var lykkelige lenge!

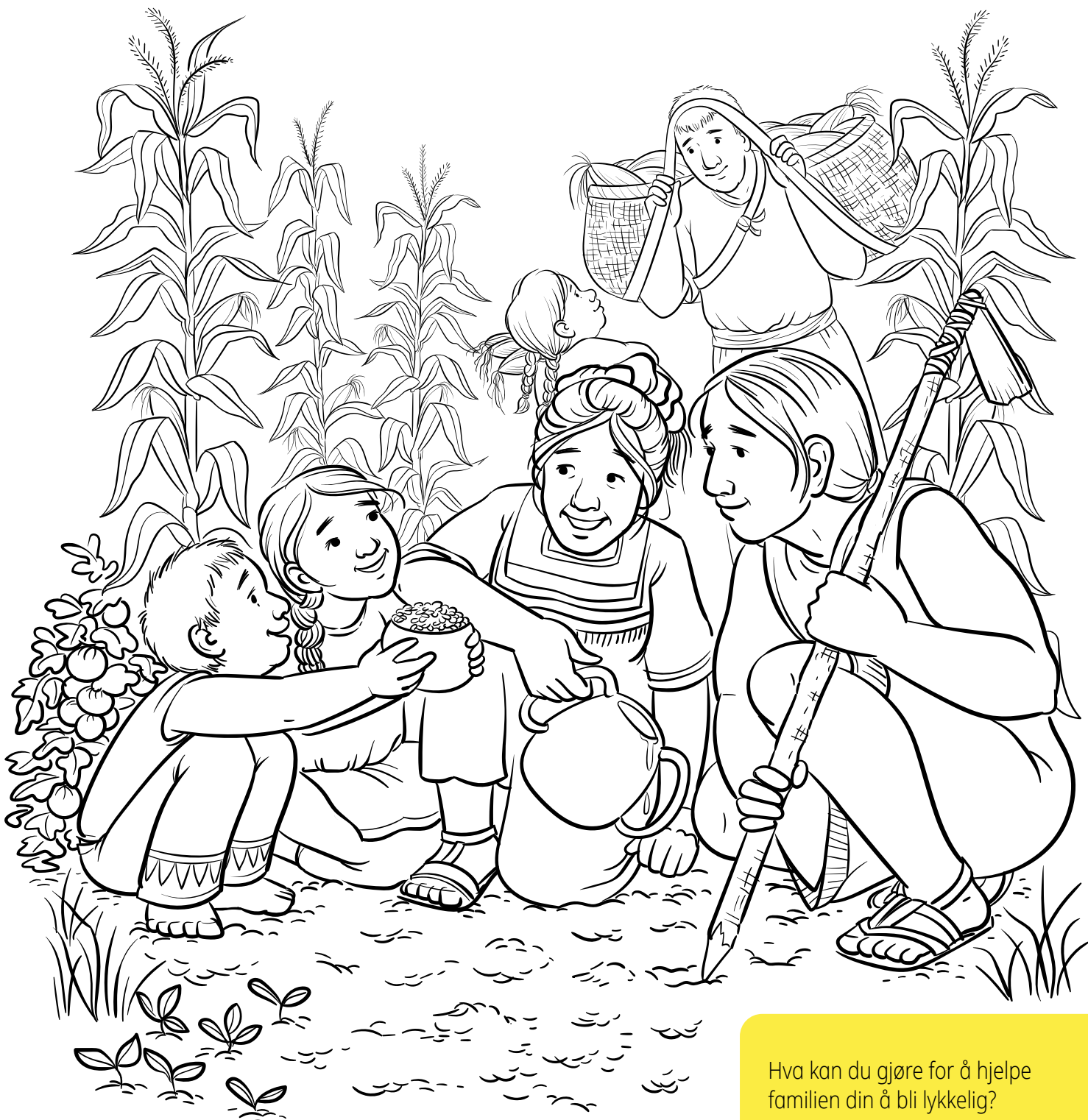




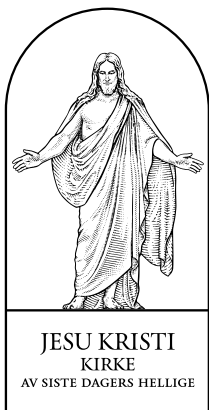
Mitt liv vil bli lykkeligere når jeg følger Guds bud.
Jeg kan dele det jeg har med andre. Jeg kan
hjelp folk å komme overens. ●

Les om dette i 3 Nephi 17 til og med 4 Nephi 1.

Folk levde lykkelig



Hva kan du gjøre for å hjelpe familien din å bli lykkelig?



Kjære foreldre

Ethvert barn skulle beskyttes og ivaretas. Jesus var et eksempel på dette i Mormons bok, idet han velsignet og ba for hvert barn (se side V20–23). Hvordan kan vi velsigne og beskytte barna vi kjenner? Her er noen forslag:

- Vi kan beskytte dem fysisk og lære dem å respektere andres kropp (side V12–13).
- Vi kan bidra til å beskytte dem åndelig ved å oppmuntre dem til å ta nadverden (side V2–3).
- Vi kan lære dem å be om hjelp når de trenger det (side V14–15).

Dere kan velge et av disse budskapene å lese sammen som familie. Sørg for at barna vet hvor høyt de er elsket!

Vi er glad i deg.

Vennen

SEND DITT BARNES KUNSTVERK ELLER ERFARING TIL LIAHONA

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

INNHold

- V2** Fra Det første presidentskap: Nadverden og meg
- V4** Ensom i lunsjen
- V6** Hei fra Madagaskar!
- V8** Misjonæren Faneva
- V10** En glimrende idé
- V11** Vis og fortell
- V12** Å si nei og høre nei
- V14** Ring pappa
- V16** Tiende i peso
- V18** Bare moro: Tiendetid
- V19** Fra venn til venn: Del evangeliet med andre
- V20** Historier fra Skriftene: Trofaste mennesker fulgte Jesus
- V23** Fargeleggingsside: Folk levde lykkelig

Finn liahonaen som er gjemt i bladet!

PÅ OMSLAGET AV VENNEN
Illustrasjon: Jim Madsen