

Liahona



**Kjærlighet: Kjernen
i sann religion,
s. 4, 14**

Religionsfrihet: Et budskap
om rettferdighet, s. 22

Hvordan jeg overlevde
selvmordstanker, s. 30

Menighetsråd: Herrens redskap
for å velsigne familier, s. 34



“Derfor må dere streve fremover med standhaftighet i Kristus og ha et fullkomment, klart håp og kjærlighet til Gud og alle mennesker. Hvis dere derfor strever fremover, nyter Kristi ord og holder ut til enden, se, så sier Faderen: Dere skal få evig liv.”

2 Nephi 31:20

BUDSKAP

- 4 Budskap fra Det første presidentskap: Etter kjærlighet, hva da?**
Av president Dieter F. Uchtdorf
- 7 Besøkende lærerinnens budskap: Foreldreansvar er en hellig plikt**

HOVEDARTIKLER

- 14 Utøv ren religion**
Av eldste Don R. Clarke
Lær å elske Frelseren ved å utøve ren religion.

- 20 Tiende, tidspunkt og transport**
Av Atilio Coitiño Guzmán
Vi hadde ikke penger til offentlig transport for å komme oss til kirken, med mindre vi brukte av tiendepengene våre.

- 22 Tro, rettferdighet og religionsfrihet**
Av eldste Ronald A. Rasband
Ved å strekke deg ut til andre i rettferdighetens ånd, vil du føle en økning i Frelserens kjærlighet til deg selv og andre.

- 30 Velg å leve: Hvordan overvinne selvmordstanker**
Navn ønskes ikke oppgitt
Verdens lys hjelp meg gjennom mørket av min vinterdepresjon.

- 34 "Samlet i mitt navn"**
Av Jakob R. Jones
Se fruktene av et menighetsråds innsats for å søke åpenbaring og handle av kjærlighet.

AVDELINGER

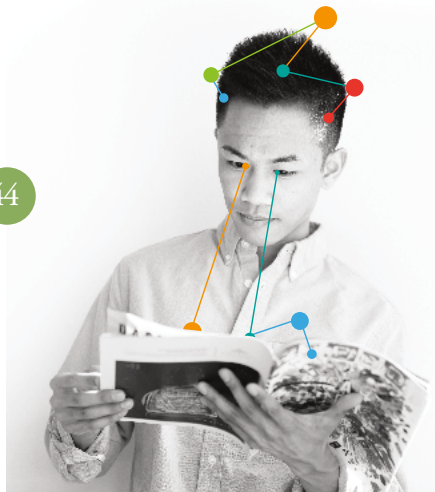
- 8 Notater fra konferansen, april 2016**
- 10 Refleksjoner og speilbilder: Søster Mabels sang**
Av R. Val Johnson
- 11 Tjeneste i Kirken: Velsignet for min tjeneste**
Av John A. Grincer
- 12 Vårt hjem, vår familie: Venter tvillinger, finner mirakler**
Av Cheryl Lapating-La Torre
- 40 Sagt av siste-dagers-hellige**
- 80 Til vi ses igjen: Sions store anstøtssten**
Av president Ezra Taft Benson



OMSLAGSSIDEN

Forsiden: Detalj fra *Han helbredet mange*, av J. Kirk Richards. Annen omslagsside: Foto: Philipp Klinger © Getty Images. Nest siste omslagsside: Foto: Les Nilsson.

44



44 Ingen nøytral grunn: Hvordan medier påvirker oss

Av Aysia Tan

Medier påvirker oss på en eller annen måte – positivt eller negativt.

48 Unge voksne profiler: Han bygger riket i Australia

Av Ben Robinson

Hørselstap kunne ikke hindre Callan Brooks i å bidra til å frem- skynde Herrens verk i Australia.



Se om du kan finne Liahonaen som er gjemt i dette nummeret. Tips: Hvordan kan du være misjonær?

50 Fra misjonsmarken: Gå og snakk med Rebecca

Av Mindy Raye Friedman

52 Plakat: Se hen til lyset

53 Rett på sak

*Vanskelig å være trofast?
Tviler du på en profet?*

54 Kurs i søm og en ny sjanse

Av Belen Chaparro

Etter at jeg mistet sjansen til å dele evangeliet med min pianolærer, visste jeg at jeg ikke kunne la en eneste anledning til gå fra meg.

56 Bud = kjærlighet

Av Charlotte Larcabal

Hva har bud med kjærlighet å gjøre?

58 Derfor vet jeg:

Hvorfor Mormons bok?

Av Elvin Jerome Laceda

60 Styrket ved Guds ord

Av eldste Yoon Hwan Choi

Å studere Skriftene og følge profeten hjalp meg å ta viktige beslutninger.

63 Svar fra Kirkens ledere:

Hvordan vise takknemlighet

Av eldste Robert D. Hales

64 Vår spalte

65



65 Hvilken vei skal jeg velge?

Av Abbey F.

Selv da jeg ble mobbet, var den beste veien å følge Jesus.

66 Din himmelske Fader hører dine bønner

Av Neill F. Marriott

Vi trenger hjelp i livet, og vår himmelske Fader ønsker å gi oss denne hjelpen.

68 Barn som står rakrygget:

Å være misjonær

Av Jenna Koford

Jesse delte evangeliet med andre ved å velge å skrive en skoleoppgave om Utah.

70 Jeg tok meg av Elise

Av Merilee Booren

Se hvordan Daniel sluttet å være frustrert over søsteren sin, og viste sin kjærlighet til henne.

72 Svar fra en apostel: Hvorfor er Frelserens forsoning viktig?

Av eldste Dallin H. Oaks

73 Vår side

74 Jesus elsker alle

75 Jeg kan lese Mormons bok

76 Historier fra Mormons bok: Jesus besøker nephittene

79 En side å fargelegge: Jeg kan hjelpe min familie

58

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

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

Redaktør: Joseph W. Sitati

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

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

Administrerende direktør: Peter F. Evans

Daglig leder: Vincent A. Vaughn

Director of Church Magazines: Allan R. Loyborg

Økonomiansvarlig: Garff Cannon

Redaksjonssjef: R. Val Johnson

Assisterende redaksjonssjef: Ryan Carr

Produksjonsassistent: Megan Seitz

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

Kunstnerisk ansvarlig: J. Scott Knudsen

Bilredaktør: Tadd R. Peterson

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

Koordinator for opphavsrett: Collette Nebeker Aune

Produksjonssjef: Jane Ann Peters

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

Førhåndstrykk: Jeff L. Martin

Trykkerisjef: Craig K. Sedgwick

Øversettelse: Statsautorisert translator Petter Svanevik

Distribusjonssjef: Stephen R. Christensen

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

Abonnementsinformasjon: For abonnement eller adresseforandring

vennligst kontakt kundeservice

Telefon: +46 (0) 8500 655 20

E-post: rcstockholm@ldschurch.org

Internett: store.lds.org

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

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

*Liahona*s lokalredaksjon:

Redaksjonens adresse:

Ole Podhorny

Vestbrynet 13

1519 MOSS

Tlf.: 69 27 17 04

email: ole@podhorny.com

Nyhetsredaktør: Ole Podhorny

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

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

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

For Readers in the United States and Canada:

September 2016 Vol. 80 No. 9. LIAHONA (USPS 311) Norwegian
(ISSN 1522-9238) is published monthly by The Church of Jesus Christ
of Latter-day Saints, 50 East North Temple, Salt Lake City, UT 84150.
USA subscription price is \$10.00 per year; Canada, \$12.00 plus
applicable taxes. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty
days' notice required for change of address. Include address label
from a recent issue; old and new address must be included. Send
USA and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution Center at
address below. Subscription help line: 1-800-537-5971. Credit card
orders (Visa, MasterCard, American Express) may be taken by phone
or at store.lds.org. (Canada Poste Information: Publication Agreement
#40017431)

POSTMASTER: Send all UAA to CFS (see DMM 507.1.5.2).

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

Ideer til familiens hjemmeaften

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



“Bud = kjærlighet,” side 56: Vurder å spørre barna om situasjoner da de var fristet til å være ulydig mot dere. Dette kan eksempelvis gjelde å leke i en trafikkert gate eller legge seg på et bestemt tidspunkt. Spør dem hvorfor de tror dere ga dem disse instruksjonene (fordi dere er glad i dem). Deretter kan dere bruke artikkelen til å anvende dette prinsippet på bud fra vår himmelske Fader gir oss bud fordi han er glad i oss og vet at budene bidrar til å beskytte

oss. Vi kan vise vår kjærlighet til ham ved å holde disse budene.

“Jeg tok meg av Elise,” side 70: Artikkelen forteller om en gutt som heter Daniel, som noen ganger blir frustrert på grunn av søsteren med helsevansker, selv om han er glad i henne. Vurder å lese artikkelen sammen med barna. Dere kan spørre dem hvordan Daniel viste kjærlighet til søsteren, og deretter kan dere snakke om hvordan familien kan vise kjærlighet til hverandre i henhold til Daniels eksempel.

MER PÅ INTERNETT

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

EMNER I DETTE NUMMERET

Tallene viser til første side av artikkelen.

Bud, 4, 56
Bønn, 66
Den hellige ånd, 41
Depresjon, 30
Det førjordiske liv, 53
Familie, 7, 12, 79
Foreldreansvar, 7
Forsoning, 72
Fremgang, 40
Følg profeten, 53, 60
Hengivenhet, 10
Håp, 52

Jesus Kristus, 4, 22, 30,
65, 72, 74
Kall, 11, 34
Kjærlighet, 4, 56, 66, 70,
74
Lydighet, 4, 53, 56, 60
Lys, 30, 52
Medier, 44
Misjonærarbeid, 42, 43,
48, 54, 68
Mobbing, 65
Mormons bok, 54, 58, 74,
75, 76

Prøvelser, 12, 40, 64
Religionsfrihet, 22
Råd, 34
Seminar, 60
Skriftstudium, 60
Stolthet, 80
Takknemlighet, 63
Teknologi, 44
Tiende, 20
Tjeneste, 11, 41, 79
Tro, 11, 22, 48
Vitnesbyrd, 58



Av president
Dieter F. Uchtdorf

Annenrådgiver i Det første presidentskap

ETTER KJÆRLIGHET, HVA DA?

Vår kjære profet, president Thomas S. Monson, har sagt at “kjærligheten er selve kjernen i evangeliet”.¹

Kjærlighet er så viktig at Jesus kalte det “det største og første bud”, og sa at alt annet i loven og profetenes ord hviler på det.²

Kjærlighet er det sentrale motivet for alt vi gjør i Kirken. Hvert eneste program, hvert eneste møte og hver eneste handling vi deltar i som Jesu Kristi disipler, må ta utgangspunkt i denne egenskapen – for uten nestekjærlighet, “Kristi rene kjærlighet”, er vi ingenting.³

Når vi har forstått dette med vårt sinn og hjerte, og vi erklærer vår kjærlighet til Gud og våre medmennesker – hva så?

Er det nok å ha medfølelse med og kjærlighet til andre? Oppfyller vi vår plikt overfor Gud ved å erklære vår kjærlighet til Gud og vår neste?

Lignelsen om de to sønnene

I templet i Jerusalem kom yppersteprestene og jødernes eldster til Jesus for å fange ham i ord. Frelseren snudde imidlertid situasjonen ved å fortelle en historie.

“En mann hadde to sønner,” begynte han. Faren gikk til den første og ba ham om å gå og arbeide i vingården. Men sønnen nektet. “Senere angret [denne sønnen] det og gikk.”

Faren gikk deretter til sin andre sønn og ba ham om å gå og arbeide i vingården. Den andre sønnen forsikret ham om at han ville gå, men han gikk aldri.

Så snudde Frelseren seg til prestene og eldstene og spurte: “Hvem av disse to gjorde nå farens vilje?”

De måtte innrømme at det var den første sønnen – den som sa at han ikke ville gå, men senere omvendte seg og begynte å arbeide i vingården.⁴

Frelseren brukte denne historien til å understreke et viktig prinsipp – det er de som adlyder budene som, virkelig elsker Gud.

Kanskje dette er grunnen til at Jesus ba folk om å lytte til og følge fariseernes og de skriftlærdes ord, men ikke følge deres eksempel.⁵ Disse religionslærerne gjorde ikke som de selv sa. De elsket å snakke om religion, men overså dessverre det viktigste ved den.

Handlinger og vår frelse

En av de siste gangene Frelseren underviste disiplene, talte han til dem om den endelige dom. De ugudelige og rettferdige skulle bli adskilt. De gode skulle arve evig liv. De ugudelige skulle motta evig straff.

Hva var forskjellen på de to gruppene?

De som viste sin kjærlighet ved handling, ble frelst. De som ikke gjorde det, ble fordømt.⁶ Sann omvendelse til Jesu Kristi evangelium og dets verdier og prinsipper vil vise seg i våre handlinger i hverdagen.

Til syvende og sist vil ikke bare en kjærlighetserklæring til Gud og medmennesker gjøre oss kvalifisert til opphøyelse. Jesus sa: “Ikke enhver som sier til meg:



Herre, Herre! skal komme inn i himlenes rike, men den som gjør min himmelske Faders vilje.”⁷

Hva kommer etter kjærlighet?

Svaret på spørsmålet “Etter kjærlighet, hva da?” kan være enkelt og liketil. Hvis vi virkelig elsker Frelseren, vil vi vende vårt hjerte til ham, og da går vi på disippelens vei. Når vi elsker

Gud, vil vi gjøre vårt beste for å holde hans bud.⁸

Hvis vi virkelig elsker våre medmennesker, anstrenger vi oss for å hjelpe “de fattige og trengende, de syke og lidende”.⁹ Det er de som gjør disse uselviske handlingene av barmhjertighet og tjeneste,¹⁰ som er Jesu Kristi disipler.

Det er dette som kommer etter kjærlighet.

Dette er kjernen i Jesu Kristi evangelium. ■

NOTER

1. Thomas S. Monson, “Kjærlighet – selve kjernen i evangeliet,” *Liahona*, mai 2014, 91.
2. Se Matteus 22:36-40.
3. Se Moroni 7:46-47.
4. Se Matteus 21:28-32.
5. Se Matteus 23:3.
6. Se Matteus 25:31-46.
7. Matteus 7:21.
8. Se Johannes 14:15.
9. Lære og pakter 52:40.
10. Se Mosiah 18:8-9.

UNDERVIS FRA DETTE BUDSKAPET

President Uchtdorf definerer sanne disipler av Jesus Kristus som dem som viser sin kjærlighet til ham og andre ved sine handlinger. Han forklarer at “hvis vi virkelig elsker Frelseren, vil vi vende vårt hjerte til ham, og så går vi på disippelens vei”. Vurder å spørre dem du underviser, om hvordan kjærlighet har motivert dem til å gå på disippelens vei. Du kan også dele dine egne erfaringer med dem. Du kan gjerne oppfordre dem til å be om mer nestekjærlighet og styrke til å handle av kjærlighet.

Å holde budene og vise kjærlighet mot andre

Når vi tenker på kjærlighet, er ofte det første som faller oss inn, romantiske filmer, sjokolade og blomster. Men kjærlighet – ekte kjærlighet – er mye dypere og mye mer uselvisk enn som så. Jesus Kristus levde for oss, og døde for oss, på grunn av sin kjærlighet til oss. De to største budene er faktisk å elske Gud og å elske alle andre (se Matteus 22:36-40). Men hvordan kan vi vise andre at vi er glad i dem?

President Uchtdorf deler Kristi lignelse om de to sønnene med oss, en som arbeider for sin far, og en som ikke gjør det. Frelseren understreker at bare sønnen som adlød sin far,

egentlig var glad i ham. Når vi adlyder Guds bud, viser også vi at vi er glad i ham og ønsker å vende tilbake til ham.

Men hvordan viser vi at vi er glad i alle andre? President Uchtdorf forklarer dette også: "Hvis vi virkelig elsker våre medmennesker, anstrenger vi oss for å hjelpe 'de fattige og trengende, de syke og lidende'. Det er de som gjør disse uselviske handlingene av barmhjertighet og tjeneste, som er Jesu Kristi disipler."

Så neste gang du ser din mor eller far, en bror eller søster eller en venn, kan du tenke på hva du kan gjøre for vedkommende for å vise din kjærlighet til ham eller henne. Ikke bare vil det gjøre dem og deg glad, men det vil også glede din himmelske Fader.



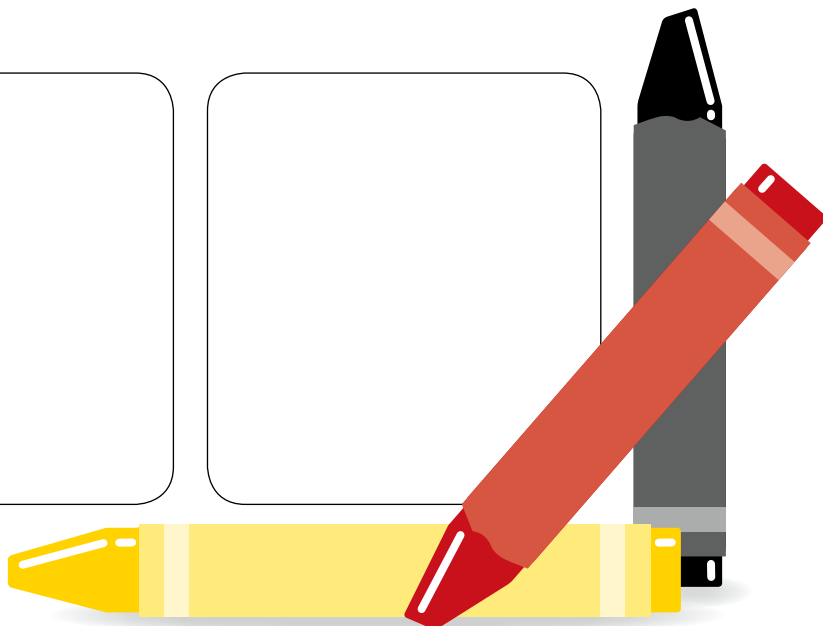
BARN

Vis kjærlighet

Jesus fortalte en historie om en far og hans to sønner. Faren arbeidet på en vingård, og ba sine to sønner om hjelp. Den første sønnen sa først nei, men kom senere for å hjelpe til på vingården. Den andre sønnen sa at han ville hjelpe, men så gjorde han det

aldri. Jesus forklarte at den første sønnen viste større kjærlighet til sin far ved å være lydig.

Rollespill denne historien! Så kan dere skrive eller tegne tre ting dere kan gjøre for å vise deres kjærlighet til vår himmelske Fader.



Studer ydmykt dette stoffet, og søk inspirasjon for å få vite hva du skal dele med andre. Hvordan vil det å ha en forståelse av "Familien - en erklæring til verden" styrke din tro på Gud, og velsigne dem du våker over som besøkende lærerinne? Du finner mer informasjon på reliefsociety.lds.org.

Foreldresansvar er en hellig plikt

Vår himmelske Fader opprettet familier for å hjelpe oss å lære riktige prinsipper i kjærlige omgivelser. President Thomas S. Monson har sagt: "Gi ditt barn en kompliment og en klem. Si 'Jeg er glad i deg' oftere. Gi alltid uttrykk for takk. La aldri et problem som må løses, bli viktigere enn en person som trenger å bli vist kjærlighet."¹

Susan W. Tanner, tidligere Unge kvinners øverste president, sa: "Vår himmelske Fader viser oss det mønster vi skulle følge. Han elsker oss, under-viser oss, er tålmodig med oss og stoler tilstrekkelig på oss til å gi oss handlefrihet... Noen ganger forveksles disiplin, som betyr 'å undervise', med kritikk. Barn – så vel som folk i alle aldre – oppfører seg bedre når de får kjærlighet og oppmuntring fremfor å bli kritisert."²

"Hvis vi trofast har familiebønn, skriftstudium, familiens hjemmeaften,



gir prestedømsvelsignelser og viser overholdelse av sabbatsdagen," sa eldste Quentin L. Cook i De tolv apostlers quorum, "vil våre barn... være forberedt for et evig hjem i himmelen, uansett hva som møter dem i en vanskelig verden."³

Ytterligere skriftsteder

1 Nephi 8:37; 3 Nephi 22:13;
Lære og pakter 93:40; 121:41

NOTER

1. Thomas S. Monson, "Et kjærlig hjem – Veiledning fra vår profet," *Liahona*, aug. 2011, 4.
2. Susan W. Tanner, "Fortalte jeg deg...?" *Liahona*, mai 2003, 74.
3. Quentin L. Cook, "Min Gud er mitt lys," *Liahona*, mai 2015, 64.
4. Robert D. Hales, "Vår plikt overfor Gud: Foreldres og lederes oppgave med den oppvoksende generasjon," *Liahona*, mai 2010, 96, 95.

Overvei dette

Hvorfor undervises evangeliet best ved kjærlighetens språk og eksempel?

Tro, familie, hjelp



Levende historier

"Jeg leste avisen da et av mine små barnebarn krøp inntil meg," sa eldste Robert D. Hales i De tolv apostlers quorum. "Mens jeg leste, var jeg glad for å høre den søte stemmen hans prate i vei i bakgrunnen. Tenk dere hvor overrasket jeg ble, da han litt etterpå trengte seg inn mellom meg og avisen. Han tok mitt ansikt i hendene sine og presset nesene opp til min og spurte: 'Bestefar, er du der inne?'"

... Å være *der* betyr å forstå de unge og ha kontakt med dem. Å ha kontakt betyr ikke bare å samtale med dem, men også å gjøre noe sammen med dem ...

Vi må planlegge og benytte oss av undervisningsøyeblikk ...

Jo lenger jeg lever, desto mer forstår jeg at undervisningsøyeblikkene i min ungdom, spesielt med mine foreldre, har formet mitt liv og gjort meg til den jeg er."⁴

NOTATER FRA KONFERANSEN, APRIL 2016

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

Når du repeterer generalkonferansen som fant sted i april 2016, kan du bruke disse sidene (og konferansenotater i fremtidige nummer) som hjelpemiddel til å studere og anvende de nyeste læresetningene fra de levende profeter og apostler samt andre ledere i Kirken.



Jesu Kristi forsoning

“Jeg kan ettertrykkelig si at på grunn av Jesu Kristi forsoning vil det til slutt, i tingenes evige orden, ikke finnes noen urettferdighet. ‘Alt som er urettferdig i livet, kan rettes opp’ [*Forkynn mitt evangelium*, 52]. Våre nåværende omstendigheter vil kanskje ikke forandre seg, men ved Guds barmhjertighet, godhet og kjærlighet vil vi alle få mer enn vi fortjener, mer enn vi noen gang kan tjene, og mer enn vi noensinne kan håpe på. Vi er lovet at ‘[Gud] skal tørke bort hver tåre fra [våre] øyne. Og døden skal ikke være mer, og ikke sorg, og ikke skrik, og ikke pine skal være mer. For de første ting er veket bort’ [*Johannes’ åpenbaring 21:4*].”

Eldste Dale G. Renlund i De tolv apostlers quorum, “Så jeg kunne trekke alle mennesker til meg,” *Liahona*, mai 2016, 42.

Svar til deg

På hver konferanse gir profeter og apostler inspirerte svar på spørsmål som Kirkens medlemmer kan ha. Du kan bruke mai-nummeret 2016, eller gå inn på conference.lds.org for å finne svar på disse spørsmålene:

- Hva er de fire typene av familieråd, og hvorfor er de viktige? – Se M. Russell Ballard, “Familieråd,” 63.
- Hvordan kan vi forberede oss til templet? – Se Quentin L. Cook, “Se deg selv i templet,” 97.
- Hva er prestedømsnøkler? – Se Gary E. Stevenson, “Hvor er prestedømmets nøkler og myndighet?” 29.

“Velg tro
fremfor tvil.”

Bonnie L. Oscarson, Unge kvinners
øverste president: “Tror jeg?”
Liahona, mai 2016, 89.

For å lese, se på eller lytte til taler fra generalkonferansen, kan du gå inn på conference.lds.org.



Redning

“Her på jorden ... tilsmusser verdens støv og urenhet vår sjel, noe som gjør det vanskelig å oppfatte og huske vår fødselsrett og hensikt.

Men alt dette kan ikke forandre hvem vi egentlig er. Vår natur er fortsatt grunnleggende guddommelig...

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

Han vil redde dere.

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

Han vil bære dere hjem.”

President Dieter F. Uchtdorf, annenrådgiver i Det første presidentskap, “Han vil legge deg på sine skuldre og bære deg hjem,” *Liahona*, mai 2016, 104.

Fremtidige roller

Flere talere tar ofte opp samme tema. Her er det tre talere sa om å forberede seg til fremtidige oppgaver:

- “Unge menn... lev slik at dere som mann vil bringe renhet til deres ekteskap og deres barn.” – D. Todd Christofferson, “Fedre,” 96.
- “Finn med bønnens hjelp ut hva dere kan gjøre – ut fra deres egen tid og situasjon – for å hjelpe flyktninger som bor i deres nabolag og lokalsamfunn.” – Linda K. Burton, “Jeg var fremmed,” 14.
- “I Guds plan for lykke søker vi ikke en som er fullkommen, men en som vi, gjennom et helt liv, kan samarbeide med om å skape et kjærlig, varig og mer fullkomment forhold.” – Dieter F. Uchtdorf, “Ros til dem som bevarer,” 78.

Gode historier fra konferansen

Hva fanger oppmerksomheten bedre enn en historie? Følgende historier er blant de mange som ble fortalt på konferansen:

- Hvilken læresetning trøstet et ektepar i Syd-Amerika som lengtet etter å få sin lille sønn beseglet til seg? – Se W. Christopher Waddell, “Et mønster for fred,” 90.
- Hva innså en mor da hun fløy sammen med sin alvorlig syke pjukk i et helikopter til barnesykehuset i Salt Lake City? – Se Bonnie L. Oscarson, “Tror jeg?” 87.
- Hvordan fikk en leder i prestenes quorum en av sine prester tilbake til kirken? – Se Mervyn B. Arnold, “Til unnsetning: Vi kan klare det,” 53.



SØSTER MABELS SANG

Av R. Val Johnson

Kirkens tidsskrifter

Søster Mabels lidenskap for sang var smertelig uhemmet.

Min beste venn dyttet meg i siden med albuen for å hindre meg i å le. Vi var tross alt på nadverdsmøtet, og vi sang nadverdssalmen.

Men det var vanskelig å ikke le, og Pat var ikke så mye flinkere enn meg til å holde munn.

Vi var 15, og vi visste alt. Vi visste at alle i menigheten skulle være fullkomne – men ikke var det. Vi visste at taler på nadverdsmøtet skulle være inspirerende – men som for det meste var kjedelige. Og vi visste at verdens verste sanger satt blant oss, og mishandlet salmer som skulle sende våre tanker til himmelen – men vanligvis sendte dem den andre veien.

Det var bare å holde for ørene og krympe seg. Litt avvekslende latter syntes å hjelpe.

Vi var ikke sikre på om søster Mabel (det var fornavnet hennes, og det eneste navnet jeg husker at noen brukte på henne) visste at hun var smertefull å høre på, og ikke brydde seg om det, eller om hun var helt uvitende om hvilken virkning sangen hennes hadde på oss andre. Det er fullt mulig at ingen noensinne hadde

nevnt det for henne. Selv om hun var eldre, var hun en formidabel kvinne. Ikke i størrelse, men i energi. Alt hun gjorde, var energisk og larmende. Særlig sangen hennes.

Hennes lidenskap for sang kom til uttrykk ikke bare i vår forsamlings-sang, men også i menighetskoret. Hennes entusiasme der var uhemmet. Selv om jeg ikke kan huske at hun noensinne sang behersket i forsamlingen, fikk hun frie tøyler i koret, hvor sangen steg til høyder og dybder jeg tviler på om noen diva i verden noensinne har nådd. Eller ønsket å nå.



Men dette er lenge siden. I mellomtiden har søster Mabel gått bort. Pat og jeg har dratt hvert til vårt. Og jeg har i hvert fall oppdaget at jeg ikke visste så mye da jeg var 15, som jeg trodde. Jeg tror jeg har lært noe om livet – og sang – de siste 50 årene.

Jeg har lært at livet må leves med lidenskap og energi. Hvert minutt er en skatt, og når det går over, er det borte for alltid, med bare et vagt speilbilde i hukommelsen. Jeg har lært at hvis du skal yte tjeneste for andre eller tilbe Herren, er du lykkeligst og mest effektiv når du gjør det med all den glede og energi du har.

Jeg har lært at ingen på denne siden av sløret er fullkommen. Alt Herren ønsker av oss, er vårt hjerte, vår kraft, vårt sinn og vår styrke – i den grad vi kan dele det med andre. Han godtar våre uhemmede offergaver, så dårlige som de enn måtte være, som det fulle mål av vår hengivenhet.

Det er vel kanskje ironisk at jeg også har oppdaget at jeg ikke er noen bedre sanger enn søster Mabel var. Jeg håper de andre i menigheten har mer nestekjærlighet til meg enn jeg hadde til henne. Hvis hun fortsatt var her, ville jeg bedt henne synge for meg. Jeg savner den engleaktige stemmen hennes. ■

VELSIGNET FOR MIN TJENESTE

Av John A. Grincer

Herren gleder seg over å velsigne oss, og jeg har oppdaget at uansett hvor mye tjeneste jeg utfører, står jeg stadig i gjeld til ham.

Da jeg ble introdusert som taler nylig, nevnte vedkommende som ledet møtet, høflig noen av mine mer fremtredende tidligere kall i Kirken, som biskop, misjons-president og medlem av et stavs-presidentskap. Denne mannen var vennlig, men tanken streifet meg: Hvorfor ikke presentere meg som menighetens misjonsleder (mitt nåværende kall) eller noen av mine mindre offentlige kall?

Jeg kan ærlig si at jeg har følt den samme veiledende ånd i hvert kall, og hvert av dem har vært givende. Jeg har alltid søkt Herrens veiledning i mine kall, og jeg har aldri følt meg sviktet. Jeg har konkludert med at Herren gleder seg over å velsigne oss – uansett hvor vi virker.

Jeg tror vi vil motta “udødelighetens krone og evig liv” (L&p 81:6), ikke på grunn av fremtredende kall, men snarere fordi vi ydmykt har virket i ethvert kall vi har mottatt. Frelseren har sagt:

“La ikke hodet si til føttene, det ikke har behov for føttene, for

hvordan kan legemet være i stand til å stå uten føttene?

Også legemet trenger ethvert lem for at alle kan bli oppbygget sammen, så legemet kan være fullkomment” (L&p 84:109–10).

Jeg har fryktet noen kall i Kirken i mitt liv. Når jeg hadde slike tanker om et mulig kall, slo det aldri feil at jeg snart skulle motta det. Å ta imot slike



kall har krevd tro og tillit til løftene som finnes i Skriftene.

Nephi sa: “Jeg vil gå og gjøre det som Herren har befalt, for jeg vet at Herren ikke gir menneskenes barn noen befaling uten at han åpner en utvei for dem, så de kan utføre det han befaler dem” (1 Nephi 3:7). Paulus erklærte: “For Gud gav oss ikke motløshets ånd, men krafts og kjærlighets og sindighets ånd” (2 Timoteus 1:7).

Til tider kan vi føle at vi har rett til avslå et kall hvis vi frykter det. Men vi må huske at Kirkens ledere ber angående kall og hvem som skal motta dem.

Når vi avslår et kall, går stillingen videre til en annen, som vil få anledning til å vokse og bli velsignet for sin tjeneste (se L&p 58:32).

Herren gleder seg over å velsigne oss, og jeg har oppdaget at uansett hvor mye tjeneste jeg utfører, står jeg stadig i gjeld til ham. Han har virkelig velsignet min familie og meg utover mine villeste drømmer for vår tjeneste i hans rike. ■

Artikkelforfatteren bor i Western Australia.

VENTER TVILLINGER, FINNER MIRAKLER

Av Cheryl Lapating-La Torre

Vi trodde at alt i livet vårt ville gå som på skinner, men snart ble ting komplisert, og jeg var skrekkslagen over hva som ellers kunne gå galt.



En kveld mens jeg så på nyhetene, var det noe som fanget min oppmerksomhet. Jeg gjenkjente reporteren som en tidligere studiekamerat fra universitetet. Hun hadde oppnådd sin drøm om å bli en nyhetsreporter!

“Hva med meg?” spurte jeg meg selv. “Hva har jeg oppnådd?” Jeg så på babyen som sov i armene mine og tenkte på det som hadde hendt i løpet av de siste tre årene.

Jeg hadde alltid trodd at jeg skulle få en karriere, med da min mann, Charles, og jeg fikk vår første datter, Chevy,

endret mine prioriteringer seg. Jeg sluttet i jobben min for å ta vare på henne. Vi hadde tro på Jesus Kristus, og at så lenge vi betalte vår tiende og var lydige mot budene, ville alt ordne seg.

Alt gikk bra inntil Charles en dag mistet jobben sin. Vi hadde tro på at vi ville klare oss, men vi visste at vi måtte gjøre noe. Vi bestemte oss for at jeg også måtte finne en jobb, så Charles og jeg startet begge å søke etter arbeid. Etter noen få uker, fikk jeg jobb som telefonselger. Jeg likte ikke å overlate min ni måneder gamle

baby til en barnevakt hver dag, men det var vår beste løsning.

Jeg hadde jobbet bare én måned, da jeg fant ut at jeg var gravid. Heldigvis fikk Charles snart også en jobb. Den var ikke så bra betalt, men det ville hjelpe. I en periode følte vi oss lettet.

Svangerskapet mitt ble veldig vanskelig, og jeg måtte slutte i jobben. På min månedlige oppfølging hos legen, ble vi overrasket over å finne ut at jeg skulle ha tvillinger. Charles og jeg ble engstelige, men vi stolte på vår himmelske Fader.

Omtrent tre og en halv måned inn i svangerskapet, våknet jeg opp med blødninger. Jeg trodde jeg kom til å abortere, så jeg dro til sykehuset. Det sto bra til med babyene, men legen beordret meg til å bli sengeliggende resten av svangerskapet.

Ting begynte å bli veldig vanskelig. Sykehusregningene tømte bankkontoen vår, og Charles' magre lønn var ikke nok til å dekke våre behov. Jeg følte meg verdiløs. Jeg kunne hverken skaffe noen inntekt, eller ta vare på Chevy. Noen ganger glemte jeg at jeg bar på to dyrebare åndebarn. Jeg bønnfaldt min himmelske Fader hver dag og natt om hjelp. Jeg var skrekkslagen over hva som ellers kunne gå galt. Men en tilbakevendende tanke kom til mitt sinn: Vår himmelske Fader lever, og kjenner våre behov.

Charles hadde det også vanskelig, men han var sterk. Han hjalp meg og tok vare på Chevy, i tillegg til jobben sin. Prestedømsvelsignelsene hans trøstet meg, og kjærligheten hans styrket meg. Vi var engstelige, men vi sto sammen i denne nye prøvelsen.

Jeg gjorde mitt beste for å akseptere situasjonen. Istedenfor å henge med hodet, leste jeg Skriftene, Kirkens tidsskrifter, og gode bøker. Jeg sang salmer også – "Så sikker en grunnvoll" (*Salmer*, nr. 42) utgjorde spesielt en stor forskjell. Jeg kom nærmere Frelseren. Det gikk opp for meg hvor

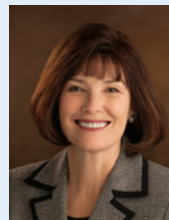
mye jeg hadde å være takknemlig for, til tross for våre omstendigheter.

Etter hvert som dagene gikk, følte vi Guds hånd tilkjennegitt i vårt liv. Store og små mirakler dukket opp overalt. Vår øvrige familie og venner betalte for noen av utgiftene våre. Jeg følte deres kjærlighet og bekymringer for vår familie. Hjelpeforeningens presidentskap ga oppdrag til en eller to søstre om å besøke meg hver dag. De hadde med dagligvarer, laget mat og gjorde rent, tok vare på Chevy, delte åndelige tanker, og oppmuntret meg. De ba for at jeg skulle komme meg, og at tvillingene skulle være trygge. Vi gikk aldri sultne. Disse søstrene visste ikke hvor mye deres tjeneste hjalp til med å lette mine byrder. Da tiden kom, gjorde min himmelske Fader forløsningen veldig lett, og begge jentene var friske og sterke.

Flere år har gått siden vi erfarte denne utfordrende tiden av livet vårt, men det har ikke gått en eneste dag uten at vi har følt Guds kjærlighet. Vår økonomiske situasjon er mye bedre nå, og våre barn vokser opp og er flinke og talentfulle. Vi er blitt sterkere og bedre forberedt for fremtidige prøvelser, siden vi vet at vår himmelske Fader velsigner sine barn i sin egen tid, og vil aldri forlate dem hjelpeløse eller farløse. Livet er ikke en lett reise, med Gud vil alltid være med oss og veilede oss. ■

Artikkelforfatteren bor på Filippinene.

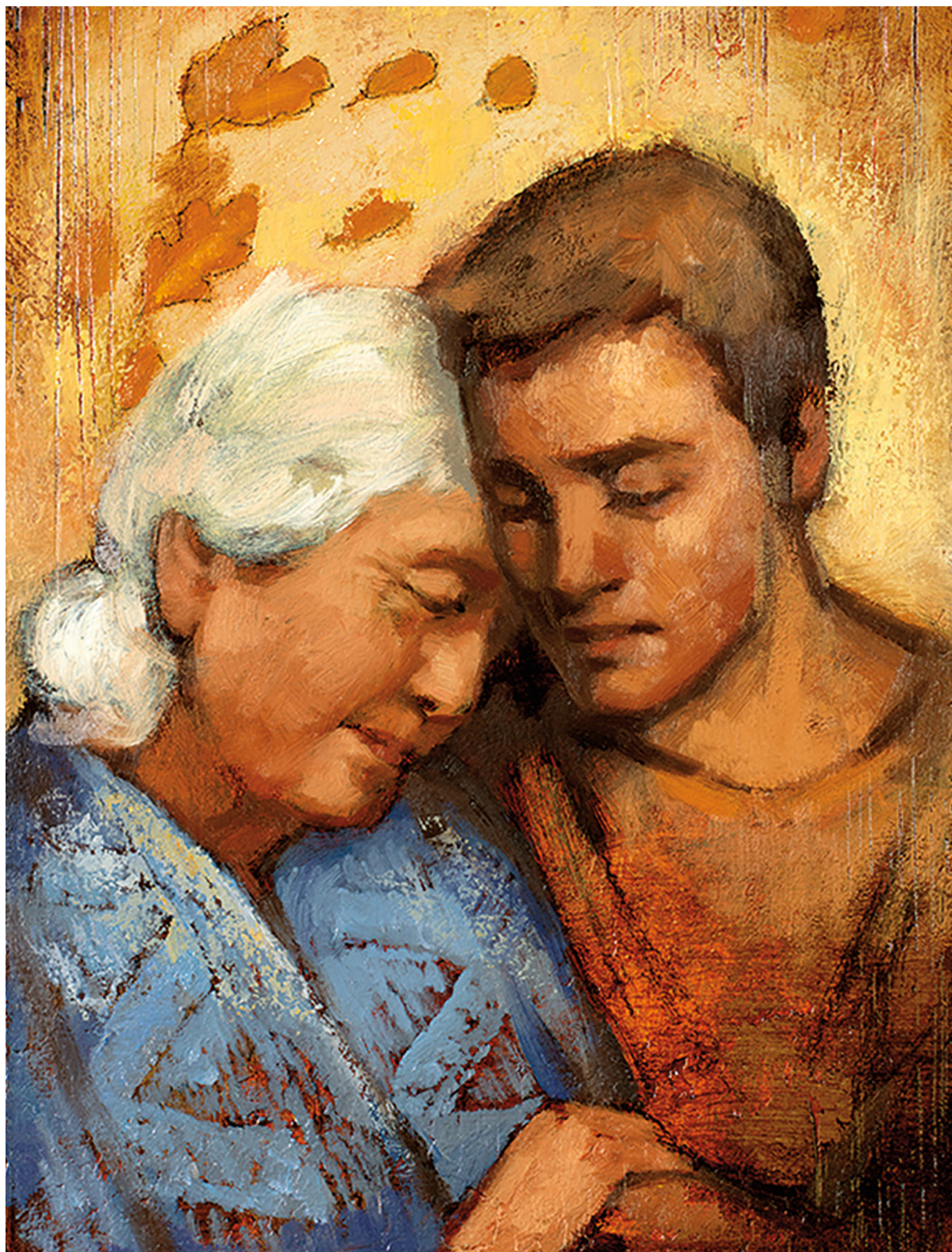
MENINGSFYLTE UTFORDRINGER



"Jeg vet ikke hvorfor vi har så mange prøvelser, men det er min personlige oppfatning at

belønningen er så stor, så evig og evigvarende, så gledelig og utenfor vår fatteevne, at på den dagen vi mottar vår lønn, vil vi kanskje si til vår barmhjertige, kjærlige Fader: "Var det alt som var nødvendig?" ... Hvilken rolle spiller det som vi led her, kjære søstre, hvis disse prøvelsene til slutt er nettopp det som gjør oss kvalifisert til evig liv?"

Linda S. Reeves, annenrådgiver i Hjelpeforeningens øverste presidentskap, "Verdig til våre lovede velsignelser," *Liahona*, nov. 2015, 11.





Av eldste
Don R. Clarke

Var generalautoritet-
sytti fra 2006 til 2015

UTØV ren religion

Hvis du ønsker å være lykkelig, føle Den hellige ånd, og komme nærmere Frelseren, må du utøve ren religion.

For noen år siden kom en ung mann som jeg skal kalle John, til kontoret mitt kort tid etter at han hadde kommet hjem fra misjon. “Eldste Clarke, jeg trenger hjelp,” sa han med stor bekymring. “Jeg elsker misjonen min. Den forandret meg. Men jeg mister noen av de hellige og spesielle følelsene jeg hadde på misjonsmarken. Hva kan jeg gjøre for å føle meg slik jeg gjorde på misjonsmarken?”

Jeg har sett dette skje mange ganger. Det han spurte om, var: “Hva kan jeg gjøre for å være lykkelig, føle Den hellige ånd, og være nær Frelseren?” Dette er et spørsmål vi alle bør stille hver dag.

På kontoret mitt denne ettermiddagen slo vi opp i Jakobs brev 1:27 og leste: “En ren og usmittet gudsdyrkelse for Gud og Faderen er dette: å se til farløse og enker i deres nød, og å holde seg uplettet av verden.”

Så leste vi Alma 34:28: “Hvis dere ... viser bort de trengende og de nakne og ikke besøker de syke og plagede og gir av deres midler, hvis dere har noen, til dem som står i trang til det, jeg sier til dere at hvis dere ikke gjør noen av disse ting, se, da er deres bønner forgyttes og gavner dere ikke, og dere er som hyklere som fornekter troen.”

Så studerte vi historien i Johannesevangeliet, hvor Peter og de andre disiplene hadde vært ute og fisket, men ikke fått noe, for så å bli bedt av Frelseren om å flytte sine garn over til den andre siden av båten, hvor de fikk 153 fisk. Etter at de hadde spist, snakket Peter og Frelseren sammen. Frelseren visste at det var en av de siste gangene han underviste ham som snart skulle bli profet og Kirkens president.

“Elsker du meg?” spurte Frelseren.

Peter svarte: “Ja, Herre, du vet at jeg har deg kjær.”

Da sa Frelseren: “Fø mine lam!”

Frelseren stilte det samme spørsmålet to ganger til, og sa så: “Fø mine får” (se Johannes 21:3-17).

Peter ble egentlig undervist om å utøve ren religion, eller å ha omsorg for menneskene. Guds profet i dag har også omsorg for og elsker menneskene. President Thomas S. Monson er et godt eksempel på en som utøver ren religion. Hele sitt liv har han elsket og hatt omsorg for mennesker.

Jeg har sett mange hjemvendte misjonærer som min venn John. Hvis man spør dem hvorfor de elsket sin

misjon, vil de nesten alltid si det var på grunn av sin kjærlighet til menneskene. Den dagen misjonærer begynner å bry seg mer om andre enn om seg selv, blir de lykkelige. Slik er det med oss alle. Vi vil alltid være lykkeligere hvis vi har omsorg for og elsker andre.

Det motsatte av å ha omsorg for andre er å tenke på seg selv – bilen min, studiene mine, jobben min, problemene mine. Når det alltid handler om oss selv, er ikke vår forbindelse med himmelen så sterk som den kunne ha vært.

Jeg sa til John at hvis han ville utøve ren religion, ville han være lykkelig og føle det samme som han hadde følt på sin misjon. Hvis *du* ønsker å være lykkelig, føle Den hellige ånd og komme nærmere Frelseren, må du også utøve ren religion. Av skriftstedene ovenfor lærer vi fire viktige handlemåter som kan defineres som ren religion.

1. Besøke og ha omsorg for enker

John dro tilbake til universitetet og handlet i samsvar med det vi hadde snakket om. Senere sendte han meg en



e-post der han fortalte om sin erfaring med å lese inspirerende historier fra Kirkens tidskrifter for eldre mennesker på et pleiehjem.

“Mange følte stor kjærlighet og støtte fra Frelseren da Ånden vitnet om enkle sannheter og vitnesbyrd,” skrev han. “Jeg hadde aldri visst at jeg var i stand til å føle slik kjærlighet fra og for fremmede som jeg hadde lite tilknytning til. Men jeg følte Frelserens kjærlighet til dem, til disse gode sjelene. Det sto klart for meg at jeg skulle få møte disse menneskene – som nå var rammet av demens og fysiske plager – på den andre siden. Jeg ville få se deres ektemenn og hustruer, som har fulgt med på dem fra den andre siden av sløret. Jeg følte sterkt min bestefars tilstedeværelse – som jeg aldri hadde møtt – når jeg satt hos min bestemor, og hans ånd styrket meg og støttet meg. Jeg visste at han var takknemlig for mitt enkle besøk.”

Han fortsatte: “Hvem kunne ane at jeg kunne finne slik en mild barmhjertighet? Det virker så meningsløst å komme hjem etter noe slikt, og bare slå på TV'n eller koble av på en annen måte. Det har forandret meg å innse at disse gripende opplevelsene er tilgjengelige når som helst på dagen hvis vi, som hellige, prøver å fokusere på og hjelpe andre på en eller annen måte.”

Du kan også gjøre dette, og Herren vil velsigne deg slik han velsignet John.

2. Hjelpe foreldreløse barn

Det finnes mange foreldreløse barn over hele verden. Ville det ikke være fantastisk om vi kunne få kontakt med eller skrive til et av dem regelmessig?

Da vår sønn Nate kom hjem fra sin misjon, hadde han de samme følelsene som min venn John. Nate bestemte seg for å melde seg



frivillig som mentor i et program som setter voksne i kontakt med barn som trenger hjelp og støtte. Denne tjenestegjeringen forandret hans erfaring på universitetet. Nå som han er gift, har Nate og hans hustru Carla igjen “adoptert” gjennom programmet. Det har vært til stor velsignelse for dem i deres ekteskap å dele det de har med dem som trenger det.

Da min hustru Mary Anne og jeg virket i Bolivia Santa Cruz misjon, hadde vi en misjonær som var foreldreløs. Han hadde ingen familie. Herren lot ham bli eldste Hawkins veileder. Jeg tror ikke han var den beste veilederen, men eldste Hawkins var den beste ledsageren for en foreldreløs gutt som hadde blitt en av Herrens misjonærer.

Eldste Hawkins foreldre skrev til denne misjonæren i løpet av misjonen hans, og har fortsatt å skrive til ham de siste 15 årene. På grunn av eldste Hawkins og hans familie, har denne foreldreløse gutten blitt elsket og tatt

Stoler Herren på at vi kan være et svar på en annens bønn? Kan han stole på at vi vil følge Den hellige ånds tilskyndelser?



vare på, og er nå lykkelig gift, i arbeid og aktiv i Jesu Kristi evangelium. Vi kan alle hjelpe foreldreløse barn.

3. Omsorg for de fattige og trengende

Skriftene minner oss stadig på hvor viktig det er å hjelpe fattige og trengende. Vi har alle dette ansvaret.¹ En måte å øke vår hjelp til de fattige og trengende på, er ved å betale et rundhåndet fasteoffer. President Brigham Young (1801-77) sa:

“Det første året jeg kom inn i denne dalen, hadde jeg ikke mel nok til familiens behov frem til innhøstingen ... og hver dag kom det folk hjem til meg for å få brød. En dag jeg var nedstemt på grunn av dette, gikk jeg ned til det gamle fortet, og da jeg kom tilbake til huset mitt, var jeg fullstendig kurert. Jeg sa til min hustru: ‘La ikke en eneste som kommer hit for å få mat, gå herfra tomhendt, for hvis du gjør det, kommer vi til å lide før innhøstingen. Men hvis du gir til alle som kommer, vil vi ha nok til å klare oss...’

Jeg har tenkt å fortsette å gjøre det slik at brødet kan vare, for hvis jeg ikke gjør det, kommer jeg til å ha for lite.

Tror du på dette prinsippet? Jeg vet at det er sant, fordi jeg har bevist det så mange ganger.”²

Følgende opplevelse ble lagt ut på et kristent nettsted av en lege i Colorado, USA, som trillet inn på en bensinstasjon etter at bilen hans hadde fusket og stoppet. Mens han

forberedte seg til å ringe en bergingsbil, så han en kvinne med en gammel bil som sto parkert ved en bensinpumpe. Han så henne skli og falle.

“Jeg gikk ut for å se om hun var skadet. Da jeg kom dit, så det ut som hun var blitt mer overveldet av gråt enn av å ha falt. Det var en ung kvinne som var veldig mager og hadde mørke ringer under øynene. Hun mistet noe da jeg hjalp henne opp, og jeg plukket det opp for å gi det til henne. Det var en 5 cent-mynt.

I det øyeblikket kom alt i fokus for meg – den gråtende kvinnen, den gamle [bilen] proppfull av ting og med tre barn i baksetet (ett i en barnestol) og bensinpumpen hvor det sto 4,95 dollar. Jeg spurte henne om hun var i orden og om hun trengte hjelp, og hun bare gjentok: ‘Jeg vil ikke at barna skal se meg gråte.’”

Legen forsto situasjonen, fant frem kredittkortet, fylte opp bilen med bensin og kjøpte så to store poser med mat og noen gavekort til henne og barna på en hurtigmatrestaurant ved siden av bensinstasjonen.

Hun sa hva hun het, og at hun bodde i Kansas City [Missouri i USA],” sa han. “Kjæresten [hadde] gått fra dem for to måneder siden, og hun hadde ikke klart å få endene til å møtes... I fortvilelse hadde [hun] til slutt ringt foreldrene sine, som hun ikke hadde snakket med på rundt fem år. De bodde i California, og sa at hun kunne komme og bo hos dem og prøve å komme på fote igjen der. Så hun pakket alt hun eide inn i bilen.”

Legen ga henne en klem og holdt en bønn om at hun måtte komme trygt frem. Da han gikk til bilen sin, spurte kvinnen: “Er du en engel eller noe?”

Legen svarte: “Noen ganger bruker Gud vanlige mennesker.”

Så sa han: “Det var så fantastisk å være en del av en annens mirakel. Og da jeg satte meg inn i bilen, startet den naturligvis med en gang og fikk meg hjem uten problem. Jeg skal sette den på verksted i morgen for å sjekke, men jeg har en anelse om at mekanikeren ikke vil finne noe galt.”³

Stoler Herren på at vi kan være et svar på en annens bønn? Kan han stole på at vi vil følge Den hellige ånds

tilskyndelser? Jo mer vi følger Åndens tilskyndelser, desto flere muligheter vil Herren gi oss til å være svaret på en annens bønn.

4. Fø hans lam og får

Da Jesus hadde sin samtale med Peter, var hans første råd: "Fø mine lam." Frelseren vet at hvis vi før lammene, vil vi ikke behøve å lete etter bortkomne sauer. Noen av oss har kanskje yngre brødre eller søstre, nevøer eller nieser, eller andre vi kjenner som trenger hjelp. Måtte vi være gode eksempler for dem, og måtte vi finne de lammene som trenger vår hjelp.

Vil du finne og hjelpe et lam? Vil du, som hyrde, være pålitelig nok til å ta vare på lammene og sauene, slik Frelseren har bedt oss om å gjøre?

Spørsmålet Frelseren stilte Peter, kan stilles hver enkelt av oss: "Elsker du meg?" Når vi utøver ren religion ved å besøke og ha omsorg for enker, hjelpe foreldreløse barn, hjelpe de fattige og trengende og fø hans lam og får, viser vi Frelseren at vi elsker ham! Hvis vi gjør dette, vil vi være lykkelige, føle Den hellige ånd og føle oss nærmere ham. ■

Fra talen "Pure Religion", holdt under en andakt på Brigham Young University – Idaho, 13. januar 2015. Hele talen er tilgjengelig på engelsk, på speeches.byu.edu.

NOTER

1. Se eldste Jeffrey R. Holland, "Er vi ikke alle tiggere?" *Liahona*, nov. 2014, 40-42.
2. Brigham Young, "Remarks," *Deseret News*, 18. juni 1856, 116.
3. "Friends Are God's Way of Taking Care of Us," lisburn.com/stories/friends_are_gods_way.html.



OGSÅ VI MÅ GI

"Selv om jeg kanskje ikke er min brors vokter, er jeg min brors bror, og 'fordi jeg er blitt meget gitt, må jeg og gi'."

Eldste Jeffrey R. Holland i De tolv apostlers quorum, "Er vi ikke alle tiggere?" *Liahona*, nov. 2014, 42.





Tiende,

TIDSPUNKT OG TRANSPORT

Av Atilio Coitiño Guzmán

En lørdag oppdaget min kone og jeg at vi ikke hadde nok penger til å reise med offentlig transport til kirken neste dag, og det var ingen måte vi kunne få tak i kontanter på. Tienden vår lå i en bidragskonvolutt, klar for å bli levert til biskopen. Vi begynte å snakke om hvordan vi skulle komme oss til kirken. Hvis vi brukte tiendepengene til å betale for transporten, følte vi at Herren ville forstå, men vi bestemte oss for at det ikke ville være riktig.

Den andre muligheten var å ikke gå i kirken, og igjen følte vi at Herren ville forstå det siden vi ikke hadde vært borte tidligere. Hvis det skulle skje, ville vi imidlertid ikke være istand til å levere vår tiende til biskopen, så den muligheten ble også forkastet.

I vårt forsøk på å være trofast, besluttet vi å dra tidligere enn vanlig, og gå til kirken. Vi begynte å gå til møtehuset på den vakre sabbatsdagen, det lå omtrent 4,8 km fra vårt hjem. For våre fire barn (den eldste var 6), var det som en fest, og de likte å løpe og leke langs veien.

Da vi nådde et bestemt punkt på en stor og farlig gate, hørte jeg Ånden hviske til meg, "Dere må krysse gaten nå." Jeg fortalte det til min kone, og hun svarte at det var farlig fordi denne delen av gaten begynte å svinge, slik at vi ikke kunne se bilene som kom imot. Jeg svarte at jeg følte at vi skulle krysse gaten der, så vi tok to barn hver, og gjorde det. Akkurat da vi kom inn på fortauet, stoppet en bil, og føreren spurte, "Skal dere i kirken?"



Vi hadde ikke penger slik at vi kunne komme oss til kirken, så vi begynte å gå.

Føreren var en bror som ikke tilhørte vår menighet, men jeg hadde møtt ham før da jeg besøkte hans menighet. Vi svarte bekræftende, og han tilbød å kjøre oss dit. Da vi var kommet inn i bilen, forklarte han at han aldri pleide å kjøre denne veien, og at han bare var her fordi forretningsforbindelsen hans hadde mistet nøklene til kontoret, og at han skulle levere nøklene sine til ham.

Jeg tenkte for meg selv at dette ikke var noen tilfeldighet. Herren visste at vi trengte

transport til kirken. Tienden vår lå i lommen min, og dette ga oss mulighet til å undervise våre barn om velsignelsene som kommer med betaling av tiende. Vi kom til kirken tidligere enn noen gang, men vi var lykkelige og takknemlige. Vi deltok på alle møtene og fortalte ingen om det som hadde hendt.

Sommeren i São Paulo er svært varm, særlig midt på dagen, når Kirkens møter er over. Vi forberedte oss på å gå tilbake da noen kom og spurte, "Har dere skyss hjem?" Vi svarte at det hadde vi ikke, og han spurte, "Vil dere at jeg skal kjøre dere?" Vi takket ja, og min kone og jeg så på hverandre med et smil.

Mer enn én gang hadde Herren velsignet oss for vår lydighet. ■

Artikkelforfatteren bor i São Paulo, Brasil.



LYDIGHET GIR LYKKE

"Når vi holder budene, blir vårt liv lykkeligere, mer givende og mindre komplisert. Våre utfordringer og problemer vil være lettere å bære, og vi vil motta [vår himmelske Faders] lovede velsignelser. Men samtidig som han gir oss lover og bud, lar han oss også velge om vi vil godta eller forkaste dem. Våre avgjørelser i så måte vil avgjøre vår skjebne..."

Måtte vi innse at den største lykken i dette liv vil komme når vi følger Guds bud og adlyder hans lover!"

President Thomas S. Monson, "Hold budene," *Liahona*, nov. 2015, 83, 84.





Av eldste
Ronald A.
Rasband

i De tolv apost-
lers quorum

Tro, rettferdighet OG religionsfrihet

Når dere følger oppfordringen om å strekke dere ut til andre i en ånd av rettferdighet, vil dere i enda større grad føle Frelserens kjærlighet til dere og til alle vår himmelske Faders barn.

Jeg antar at for noen av dere føles “religionsfrihet” mer som “frihet til å diskriminere”. Jeg vil snakke med dere om dette synet, og hjelpe dere å forstå hva Kirken mener når den snakker om religionsfrihet og hvorfor den er så avgjørende for deres fremtid og for Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige. Jeg har også tenkt å ta opp noen betenkeligheter og misforståelser noen av dere kan ha med hensyn til religionsfrihet.

Noen av dere klarer kanskje ikke helt å se religionens plass i samfunnet, politikken og samfunnsproblemer. Noen av dere lurer kanskje på hvorfor religiøse grupper engasjerer seg i politikken i første omgang, og dere kan ofte være skeptiske til religiøse menneskers motiver når de engasjerer seg. I de senere år har den samlede røst til grupper som føler at religion ikke bør ha noen plass i politiske diskusjoner, blitt stadig mer høylydt.

Anledningen til å engasjere seg i den politiske prosessen er et privilegium som er gitt innbyggerne i de fleste land. Lover og regelverk spiller en viktig pedagogisk rolle for å forme den sosiale og moralske kultur. Vi trenger at hver enkelt i samfunnet inntar en aktiv rolle og engasjerer seg i samfunnsdialog som bidrar til å skape lover og regelverk som er rettferdig for alle.

Frihet for alle

Hva mener vi med ordet religionsfrihet? Jeg skal fortelle dere om to personer. Mens jeg gjør det, vil jeg at dere skal tenke på hva dere ville ha følt om dere var en av disse personene.

Den første historien handler om en jeg skal kalle Ethan. Han hadde nylig begynt i en jobb han lenge hadde ønsket seg, og han ønsket å gjøre et godt inntrykk. Han kom tidlig og dro sent. Han tok på seg ekstra prosjekter og gjorde utmerket arbeid. Han var godt likt av mange av kollegene, og likte jobben. En dag han spiste lunsj med noen medarbeidere, følte han seg komfortabel med å fortelle dem at han var homofil. En pinlig stillhet fulgte fordi ingen visste hvordan de skulle reagere. Ethan ble skuffet over sine kollegers kalde reaksjon, og han følte seg såret og avvist.

Etter dette lunsjmøtet, ble det stadig mer vanskelig for Ethan på jobben. Han begynte å føle seg sårbar og mindre verdsatt. Han ble utelukket fra store prosjekter og sosiale aktiviteter etter jobben, og produktiviteten hans begynte å lide fordi han følte at han ikke passet inn og ikke var ønsket. Etter noen måneder ble han oppsagt fordi sjefen følte at han ikke klarte å holde tritt. Til tross for alle påstander om det motsatte, visste Ethan at han hadde blitt oppsagt fordi han var homofil.

Så skal jeg fortelle dere om Samantha. Samantha hadde nettopp begynt å jobbe i administrasjonen ved et lokalt universitet. Hun gledet seg til å arbeide i stimulerende omgivelser fullt av forskjellige tanker, oppfatninger og bakgrunner. En dag på jobben kom en medarbeider til Samantha og sa hun hadde hørt at Samantha var mormon,

og spurte om det var sant. Samantha svarte muntert at det var det, men spørsmålet som fulgte, overrasket henne.

“Hvorfor hater du homofile,” spurte medarbeideren. Samantha ble overrasket over spørsmålet, men prøvde å forklare sin tro på Gud og Guds plan for sine barn, som hun sa omfatter retningslinjer for moralsk og seksuell adferd. Medarbeideren svarte med å fortelle henne at

resten av samfunnet hadde kommet lenger enn disse overbevisningene. “Og dessuten,” sa hun, “er historien full av folk som bruker religiøse læresetninger til å føre krig og utstøte sårbare grupper.”

Samantha gjentok sin overbevisning om og sin forståelse av Guds kjærlighet til alle mennesker, og ba medarbeideren om å respektere hennes rett til å tro. Medarbeideren følte behov for å fortelle andre ansatte om samtalen deres, og de neste ukene følte Samantha seg stadig mer isolert etter hvert som stadig flere medarbeidere konfronterte henne med spørsmål og angrep.

Samanthas sjef, som la merke til økningen i religiøse samtaler på arbeidsplassen, advarte Samantha og sa at proselyttering i arbeidsmiljøet ville sette jobben hennes i fare. I likhet med Ethan begynte dette å gå ut over arbeidet hennes. Heller

enn å risikere å bli oppsagt, begynte Samantha å lete etter en ny jobb.

Dette er hypotetiske historier, med samtidig er de ikke det. Det finnes mange som Samantha og Ethan. Uansett hvordan vi velger å leve og hvilke valg vi tar, deler vi alle en felles menneskelighet og et ønske om rettferdighet og godhet. Ethan burde ikke ha blitt oppsagt for å være homofil, og Samantha burde ikke ha blitt truet fordi hun var

RELIGIONSFRIHETENS BETYDNING

“Vi må forstå at trofast bruk av vår handlefrihet er avhengig av at vi har religionsfrihet. Vi vet allerede at Satan ikke ønsker at vi skal ha denne friheten. Han forsøkte å ødelegge handlefriheten i himmelen, og på jorden arbeider han intenst for å undergrave, motarbeide og spre forvirring om religionsfrihet – hva det er og hvorfor det er avgjørende for vårt åndelige liv og vår frelse.”

Eldste Robert D. Hales i *De tolv apostlers quorum*, “For å bevare handlefriheten, må vi beskytte religionsfriheten,” *Liahona*, mai 2015, 111-112.



religiøs. Begge ble feilaktig kritisert, dømt og utsatt for represalier.

I dagens samfunn er det politisk korrekt å føle med Ethans situasjon, men i mindre grad med Samanthis. Ethans sak kan godt bli tatt opp av en støttegruppe som enda et eksempel på homofob diskriminering. Og han fortjener beskyttelse.

Men hva med Samantha? Hvem vil forsvare hennes rett til religiøs samvittighet? Hva med hennes rett til å leve autentisk som en troende person som er forpliktet til å vise kjærlighet til og stå til tjeneste for alle, men som også har rett til å velge hva som er riktig og galt og til å leve sitt liv deretter?

Rettferdighet for alle

Samfunnet har blitt så forblindet av sitt ønske om å få bukt med urettmessig diskriminering av en gruppe mennesker, at det nå står i fare for å skape en annen utsatt gruppe – troende mennesker, som dere og meg.

Det stilles allerede spørsmål ved noen religiøse skoler fordi de krever at elever og lærere følger en æreskodeks som krever troskap og kyskhet. Administrerende direktører i store selskaper har blitt utstøtt eller tvunget til å gå av fordi deres personlige religiøse syn ikke lenger er politisk akseptabelt. Og noen bedrifter har blitt tvunget til å stenge fordi deres eiere har uttalt seg ifølge sin samvittighet.

Til tross for hva dere kanskje har hørt eller lest i årenes løp, har Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige konsekvent stått for valgfrihet og samvittighetsfrihet. For mange år siden skrev profeten Joseph Smith (1805-1844): “Vi tror... at alle mennesker er skapt likeverdige, og at alle har rett til å tenke selvstendig i alle spørsmål som angår samvittigheten.”¹

Senere la han til: “Hvis... jeg har vært villig til å dø for en ‘mormon’... er jeg like rede til å dø for å forsvare de rettigheter en presbyterianer, en baptist eller et godt menneske fra et hvilket som helst trossamfunn har. For det

Profeten Joseph Smith skrev: “Vi tror ... at alle mennesker er skapt likeverdige, og at alle har rett til å tenke selvstendig i alle spørsmål som angår samvittigheten.”



Jesus Kristus så forbi menneskers etnisitet, rang og omstendigheter for å lære dem denne enkle sannheten.

samme prinsipp som tramper på de sistedagers-helliges rettigheter, tramper også på katolikkenes rettigheter og på rettighetene til andre trossamfunn som kanskje kan være upopulære og altfor svake til å forsvare seg.”²

Hva er så Kirkens standpunkt til religionsfrihet? Jeg kan forsikre dere om at apostler og profeter, under inspirasjon fra himmelen, har behandlet dette spørsmålet grundig. Vi tror på å følge Guds bud, som har til hensikt å sikre vår evige lykke. Men “du tvinges ei i himlen inn”.³ Vi tror på å gi rom for alle til å leve i samsvar med sin samvittighet i den grad det ikke går ut over andres rettigheter og sikkerhet. Når én gruppes rettigheter kolliderer med rettighetene til en annen, må vi følge prinsippet om å være så rettferdige mot og oppmerksomme på så mange mennesker som mulig. Kirken tror på og underviser “rettferdighet for alle”.⁴

Å beskytte samvittigheten handler om å verne om noens måte å tenke og føle på og å ivareta vedkommendes rett til å handle i

samsvar med disse overbevisningene. Jeg mener når noen forteller deg at dine tanker, følelser og overbevisninger ikke er tillatt, verdsatt eller akseptable fordi synspunktene dine ikke er populære. En krig i himmelen ble utkjempet for handlefrihet, og det er en grov krenkelse av denne handlefriheten å tvinge deg til å svikte din samvittighet fordi synspunktene dine ikke innretter seg etter mengden.

Forstå meg rett. Når jeg snakker om å være autentisk, mener jeg ikke at Herren gir oss fritt leide til å leve slik vi vil uten konsekvenser. Vi er fremdeles ansvarlige overfor ham for våre valg. Han har sagt: “Vær da fullkomne, likesom deres himmelske Far er fullkommen” (Matteus 5:48). Befalingen om å strekke oss etter fullkommenhet innebærer at vi begynner der vi er og søker Herrens hjelp til å løfte oss til dit han ønsker at vi skal komme. Å være tro mot vårt autentiske jeg krever kontinuerlig innsats for å øke vårt lys, vår kunnskap og vår forståelse.

Den yngre generasjon er den mest "tilknyttede" i historien. De er alltid tilkoblet. Og dere vet jo at alt på Internett alltid er 100 prosent riktig, ikke sant? Naturligvis ikke. Så ikke tro på alt dere ser på Internett om Kirken og dens syn på homofiles rettigheter.

Et nylig eksempel på kirkens "rettferdighet for alle"-holdning fant sted i januar 2015, da Kirken holdt en pressekonferanse med tre apostler og et medlem av Unge kvinners øverste presidentskap for å minne våre medlemmer, samfunnet og Utahs delstatsforsamlinger om at Kirken er for en balansert tilnærming som sikrer alles rettigheter.

Eldste Dallin H. Oaks i De tolv apostlers quorum sa følgende på pressekonferansen: "Vi oppfordrer lokale, delstatlige og føderale myndigheter til å ivareta alle sine innbyggers interesser ved å vedta en lovgivning som beskytter viktige religiøse friheter for privatpersoner, familier, kirkesamfunn og andre trossamfunn, og samtidig beskytter rettighetene til våre LHBT [lesbiske, homofile, biseksuelle og transseksuelle] borgere på områder som bolig, arbeid og offentlig betjening på hoteller, restauranter og kollektivtransport – en beskyttelse som i mange deler av landet ikke finnes."⁵

Da det ble vedtatt sikringstiltak for både LHBT og religiøse mennesker seks uker senere, gratulerte våre kirkeledere og andre LHBT-samfunnet. Det var oppmuntrende å se at de ble beskyttet mot utkastelse, boligdiskriminering eller å bli oppsagt fra en jobb på grunn av seksuell legning eller kjønn. Vi gratulerte også våre religiøse venner i andre kirkesamfunn med at de på samme måte ble beskyttet på arbeidsplassen og i det offentlige rom.

Utah – og Kirken – fikk nasjonal nyhetsdekning og ros for et så historisk kompromiss. Legg merke til at ingen læremessige eller religiøse prinsipper ble ofret. Ingen endringer ble gjort i Guds morallov eller i vår overbevisning om at seksuell omgang bare bør finne sted innenfor et ekteskap mellom en mann og en kvinne. Resultatet var rettferdig for alle og gjenspeilte ensartethet i moralnormer og læresetninger og i respekt for andre.

Et budskap om rettferdighet

Det er ikke mange av oss som vil ha fremtredende oppgaver innen offentlig administrasjon og lovgivning, så dere lurer kanskje på hvordan dette emnet gjelder dere personlig i deres hverdag. Jeg vil snakke om tre ting dere kan gjøre for å støtte og fremme et budskap om rettferdighet.

Prøv først og fremst å se andre gjennom en linse av rettferdighet. Å gjøre dette krever at dere først erkjenner at vår himmelske Fader er like glad i alle sine barn. Han har sagt: "Som jeg har elsket dere, skal også dere elske hverandre" (Johannes 13:34). Det finnes ikke noe valg, noen synd eller noen feil som dere eller noen kan gjøre, som vil forandre hans kjærlighet til dere eller dem. Det betyr ikke at han unnskylder eller går god for syndig adferd. Det gjør heller ikke vi – hos oss selv eller hos andre. Men det betyr at vi strekker oss ut i kjærlighet for å overtale, hjelpe og redde.

Når man føler seg fullstendig og fullkomment elsket, er det mye lettere å elske andre og se dem slik Frelseren gjør. Vend dere til Frelseren i bønn, og be om å motta hans rene kjærlighet både for dere selv og for andre. Han har lovet at dere vil føle hans kjærlighet hvis dere ber i tro (se Moroni 7:48).

Når dere er fylt med denne rene kjærlighet, vil den veilede deres tanker og handlinger, spesielt på en politisk arena som til tider kan være splittende. Spenninger kan lett blusse opp når vi diskuterer politikk, og ikke minst når vi diskuterer religionsfrihet. Hvis vi lar disse øyeblikkene få overhånd hos oss, vil vi virke ukristelige for vår familie og våre venner, naboer og bekjente.

Husk hvordan Frelseren håndterte vanskelige spørsmål og utfordrende synspunkter. Han forholdt seg rolig, han viste respekt og han underviste sannheten, men han tvang aldri noen til å leve slik han underviste.

For det annet, la rettferdighet veilede deres behandling av andre. Jesus Kristus så forbi menneskers etnisitet, rang og omstendigheter for å lære dem denne enkle sannheten. Husk den samaritanske kvinnen ved brønnen (se Johannes 4:5-30), den romerske høvedsmannen (se Matteus 8:5-13, Lukas 7:1-10) og den upopulære tolleren

(se Lukas 18: 9-14). Herren har befalt oss å følge hans eksempel, da han sa: "Følg meg, og gjør de ting som dere har sett meg gjøre" (2 Nephi 31:12). Ikke døm andre eller behandle dem urettferdig fordi de synder annerledes enn dere eller vi gjør.

Kanskje den største utfordringen ved å behandle andre rettferdig, ligger i balansen som kreves for å støtte religionsfrihet når man har venner eller familiemedlemmer som opplever tiltrekning til samme kjønn, eller som er iherdige forkjempere for LHBT-rettigheter. Noen av dere er redde for å virke intolerante og lite støttende hvis dere søker beskyttelse for å utøve deres tro offentlig og fritt.

Igen gjelder det å studere vår Frelasers liv og søke hans veiledning. Frelseren viste fullkomment hvordan vi kan strekke oss ut i kjærlighet og oppmuntring, samtidig som vi holder fast ved det vi vet er sant. Husk at da kvinnen ble grepet i hor, ba Herren den som var uten synd, om å stå frem og være den første til å fordømme henne. Da ingen kom frem, sa Frelseren, som var uten synd: "Heller ikke jeg fordømmer deg. Gå bort, og synd ikke mer" (Johannes 8:11). Den tilgivelse og omtanke han viste henne, motsa ikke hans læresetninger om at seksuell intimitet er ment for en mann og en hustru som er lovlig gift. Dere kan også stå urokkelig for det som er rett og sant, og likevel strekke dere ut i vennlighet.

Når Kristi venner og tilhengere avsluttet sitt forhold til ham, uttrykte han sorg og smerte. Men når et forhold tok slutt, var det fordi andre følte seg utilpass med læresetningene hans, ikke fordi han følte seg utilpass med andre.

Når vi prøver å behandle andre rettferdig, må vi huske

handlefrihetens prinsipp. Vi må alltid respektere andres mulighet til å foreta valg, og be om at de må vise oss den samme imøtekommenhet. Når vi snakker med andre om religionsfrihet, må vi alltid huske at vi kan være uenige uten å være ubehagelige. Vær så snill å ikke vike unna en dialog om disse viktige spørsmålene bare fordi dere er bekymret for at det kan bli vanskelig eller ubehagelig. Vi kan be om

hjelp, og vi kan forvente at Frelseren vil hjelpe oss å ordlegge oss og handle på en måte som behager ham.

For det tredje, forsvare rettferdighet hvis dere ser andres rettigheter bli hindret. Eldste L. Tom Perry (1922-2015) i De tolv apostlers quorum var et godt eksempel på en som støttet og trodde fullt og fast på ekteskapet mellom en mann og en kvinne, men likevel var villig til å forsvare andres rettigheter. Han etterlot seg et eksempel på å sikre at andres rettigheter ble beskyttet når han var vitne til urettferdig behandling eller en ubalanse i loven.

Siden Joseph Smiths tid og frem til i dag har vår arv vært at vi strekker oss ut for å helbrede brudd og skader uten å gå på akkord med den lære som det ikke er opp til oss å forandre.

Engasjer deg aktivt

Dette bringer meg til mitt siste punkt, og det er behovet for aktivt

engasjement fra deres generasjon i denne saken. Jeg står sammen med lederne av vår Herres kirke når jeg sier at vi trenger deres generasjons naturlige forståelse av medfølelse, respekt og rettferdighet. Vi trenger deres optimisme og besluttsomhet til å arbeide med disse kompliserte samfunnsspørsmålene.

Vi har tro på at dere vil vende dere til Frelseren for å forstå hvordan dere kan leve et Kristus-lignende liv, samtidig

DU KAN STØTTE OG FREMME RETTFERDIGHET VED Å:

1. Se andre gjennom en linse av rettferdighet.
2. La rettferdighet veilede din behandling av andre.
3. Forsvare rettferdighet hvis du ser andres rettigheter bli hindret.





som dere viser rettferdighet og kjærlighet til andre som ikke deler deres tro. Vi vet at dere ønsker å være en del av noe meningsfylt, og vi vet at dere er robuste og samarbeidsvillige.

Ikke minst trenger vi at dere engasjerer dere i dialog om kompleksiteten i dette spørsmålet, og finner løsninger på hvordan vi best kan vise rettferdighet overfor alle, herunder troende mennesker. Disse samtalen må finne sted på våre skoler, i våre hjem og i vår omgang med venner og kolleger.

Når dere har disse samtalen, må dere huske disse prinsippene: Se andre gjennom en linse av rettferdighet, behandle dem med respekt og vennlighet, og forvent samme behandling i retur.

Større kjærlighet

Til slutt vil jeg gi dere mitt vitnesbyrd om at hvis dere følger oppfordringen om å strekke dere ut til andre i en ånd av rettferdighet, vil dere i større grad føle Frelserens kjærlighet til dere og til alle vår himmelske

Faders barn. Deres eksempel på respekt og rettferdighet vil åpne dører og skape meningsfulle vennskap som dere vil verdsette gjennom hele livet.

Jeg vitner for dere at vår himmelske Fader lever, at han kjenner dere og at han elsker dere personlig. Han står parat til å hjelpe dere. Han har åpenbart sin plan for oss, ikke bare slik at vi kan vende tilbake og bo hos ham for evig, men også slik at vi kan bli velsignet og være lykkelige i dette liv. Hvis dere følger hans læresetninger og strekker dere ut i kjærlighet og omtanke for andre, vil dere føle hans kraft og kjærlighet i enda større grad. ■

Fra talen "Religious Freedom and Fairness for All", holdt under en andakt ved Brigham Young University 15. september 2015. Hele talen finnes på engelsk på speeches.byu.edu.

NOTER

1. *Læresetninger fra Kirkens presidenter – Joseph Smith* (2007), 344.
2. *Læresetninger – Joseph Smith*, 345.
3. "Til alle har vår Herre gitt," *Salmer*, nr. 132.
4. "Transcript of News Conference on Religious Freedom and Nondiscrimination," 27. jan. 2015, mormonnewsroom.org.
5. Dallin H. Oaks, i "Transcript of News Conference on Religious Freedom and Nondiscrimination."

Frelseren viste fullkomment hvordan vi kan strekke oss ut i kjærlighet og oppmuntring, samtidig som vi holder fast ved det vi vet er sant.

VELG Å LEVE:

HVORDAN OVERVINNE SELVMORDSTANKER

Verdens lys hjalp

meg gjennom

mørket av min

vinterdepresjon.

Navn ønskes ikke oppgitt

Min kamp mot selvmordstanker begynte kort tid etter at jeg flyttet til en kald by på Island, hvor mangelen på sollys om vinteren utløste alvorlig vinterdepresjon (SAD). Etter hvert som smerten ble for intens for meg å takle, vurderte jeg selvmord.

Det første året ville jeg ikke innrømme at jeg var deprimerert. Jeg var redd for å fortelle noen, til og med min egen mann, om tankene mine. Ingen i min familie eller i kirken visste jeg at led av en livstruende sykdom. De så meg som et aktivt medlem av Kirken med et brennende vitnesbyrd, som ikke opplevde noen store utfordringer. Jeg ba ofte og inderlig om lindring, og vår himmelske Fader styrket meg. Jeg ble mer nøye med kostholdet, trente ofte, fordypet meg i Skriftene, utførte tjeneste for andre, og holdt alle budene. Men det var ikke nok.

Depresjonen strømmet mot meg som en gigantisk bølge. Så jeg løp fortere og ba enda mer innstendig, men jeg klarte ikke alltid å løpe fra bølgen. Jeg svømte mot strømmen, og ba om at jeg måtte overleve til barna kom hjem fra skolen eller til lunsj. Noen dager levde jeg fra minutt til minutt, og brukte ren viljestyrke til å overvinne mine tanker og lyster.

Jeg husker følelsen av intens psykisk smerte første gang jeg nesten begikk selvmord. Jeg hverken planla eller tenkte fremover – en stund mistet jeg evnen til å tenke logisk. Etterpå forsto jeg hvor nær jeg hadde kommet å ta mitt eget liv. Jeg lurte på hva som var galt med meg. Jeg sa til meg selv at jeg ikke burde ha selvmordstanker, og jeg lot som om de aldri hadde eksistert. Jeg overbeviste meg selv om at jeg aldri skulle ha disse tankene igjen.

Men selvmordstanker fortsatte å dukke opp i tankene mine når jeg minst ventet dem. Fristelsen til å avslutte min uutholdelige smerte var veldig sterk. Men jeg ønsket å bli helbredet. Selv om jeg ikke forsto da at jeg led av en akutt sykdom (en sykdom som er alvorlig og plutselig), visste jeg at jeg kunne bli helbredet. Så jeg ba om en prestedømsvelsignelse.

Min mann, som ikke visste noe om mine kamper, sa mange ting i løpet av velsignelsen som fortalte meg at min himmelske Fader var oppmerksom på meg. Han lovet meg at jeg ville klare å takle utfordringene mine. Umiddelbar helbredelse var ikke løsningen, men jeg innfant meg med at vår himmelske Fader ville hjelpe meg å vinne min kamp.

Sommeren kom, full av solskinn og lange dager. Det var aldri mørkt, ikke engang ved midnatt. Jeg var lykkelig og følte meg som meg selv igjen. Men etter hvert som dagene



raskt ble kortere i september, kom depresjonen tilbake og selvmordstankene trengte seg inn i mitt sinn. Jeg var redd. Først prøvde jeg det jeg hadde prøvd året før – å be mer, trene mer, og prøve hardere på alt. Men selvmordstrangen ble sterkere og mer alvorlig. Jeg kjempet i to måneder, og til slutt innså at jeg ikke kunne overleve en vinter til på egen hånd. Det gikk opp for meg at vår himmelske Fader har velsignet oss med moderne medisin og leger. For å bli helbredet, måtte jeg være villig til å åpne meg med hensyn til min depresjon, og gå til en lege.

Å be om hjelp var det vanskeligste jeg noensinne har gjort. Jeg klarte så vidt å snakke gjennom tårene da jeg fortalte min mann om min depresjon, og at jeg trengte hjelp. Jeg klarte ikke å si ordet *selvmord* høyt. Min mann gjorde en avtale med en psykiater for meg.

Legen foreskrev en medisin som hjalp meg gjennom vinteren. I likhet med mange andre strevde jeg med å finne den rette dosen og å takle bivirkningene. Dette påførte ekteskapet og familien ytterligere stress, men min mann og mine barn støttet meg.

Da våren kom, lettet min dype depresjon, og jeg trengte ikke lenger medisiner. Vi flyttet til en solrik by. Jeg trodde at alt var vel, og at jeg kunne legge min sinnslidelse bak meg. Men jeg var ikke fullstendig helbredet. Jeg begynte å føle dårlig samvittighet for mine tidligere tanker, følelser og lyster. Jeg likte dårlig at tenåringene mine hadde

skjønt at jeg hadde hatt selvmordstanker. Det føltes som om jeg hadde kastet bort mer enn et år av livet mitt.

Dessuten var jeg redd, særlig da de kortere dagene i september kom igjen. Jeg opplevde intense daglige flash-back og fryktet at jeg ville få akutt depresjon igjen. Men jeg kunne se Herrens hånd i mitt liv da jeg ble ledet til en fantastisk lege og startet behandling der. Jeg fant ut at jeg også led av posttraumatisk stresslidelse. Med veiledning fra legen taklet jeg denne lidelsen.

Og så opplevde jeg et mirakel. Etter mektig bønn og bevisst anvendelse av Frelserens forsoning i mitt liv, fjernet Herren min dårlige samvittighet raskt, tydelig og påtakelig. Hans røst forklarte at jeg ikke behøvde å føle dårlig samvittighet fordi depresjonen ikke var min feil. Jesus Kristus bærer denne byrden for meg ved sin forsonings kraft. Jeg ble fylt med lys og følte meg håpefull igjen.

Jeg vet ikke alle grunnene til at jeg måtte oppleve utfordringene ved livstruende sykdom. Selv om jeg fortsatt bærer på alle minnene, er den mentale og fysiske smerten borte. Hver dag er jeg takknemlig for min familie, min lege og min tid her på jorden. På grunn av sykdommen fikk jeg empati og kjærlighet til andre. Jeg vokste følelsesmessig og åndelig, og fikk kunnskap som jeg ikke ville ha fått ellers. Jeg opplevde dyrebare åndelige stunder med min himmelske Fader og min Frelser. Mine erfaringer har oppmuntret meg til å omfavne livet. ■

SLIK LEGGER DU EN PLAN FOR SELVMORDSFOREBYGGELSE

Av **Doug Thomas**
Autorisert sosionom

Du kan legge en plan slik at hvis du har tanker om å skade deg selv, kan du begynne på trinn 1 og følge trinnene til du føler deg trygg. Den beste tiden å legge planen er før du befinner deg i en krise. Ha planen der du lett kan få tilgang til den, for eksempel på mobiltelefonen. Det finnes nettsteder og apper som har nyttige maler å fylle ut, eller du kan utarbeide en plan med hjelp av en ekspert (se trinn 6 nedenfor) eller på egenhånd ved hjelp av disse forslagene:

1. Oppfatt faresignalene.

Hva slags tanker, stemninger og adferd forteller deg at en krise kan være i ferd med å utvikle seg? Skriv dem ned med egne ord. For eksempel: "Når jeg avlyser alle mine aktiviteter og bare ønsker å sove." "Når jeg stadig har tanker om å være en byrde." "Når jeg føler meg urolig, som om jeg trenger å gjøre noe umiddelbart for å unnsnippe smerte." Å legge merke til disse signalene vil hjelpe deg å vite at du trenger å iverksette planen din.

2. Prøv å berolige og trøste deg selv.

Lag en liste over beroligende og avslappende aktiviteter som du kan gjøre når du har tanker om eller trang til å skade deg selv. Noen eksempler kan være å gå en tur, ta et varmt bad, trene, be eller skrive dagbok.

3. Tenk på dine grunner for å leve.

Til tider kan smertene sluke de gode følelsene. Lag en liste for å minne deg selv

på folk du liker, ting du liker å gjøre og velsignelser du har følt takknemlighet for.

4. Strekk deg ut til andre, og be om hjelp.

Lag en liste over personer (med telefonnummer) du kan snakke med og som ville være villige til og tilgjengelige for å hjelpe deg gjennom resten av planen din i en krise. Dette kan være venner, medlemmer av menigheten og familiemedlemmer.

5. Sørg for at du er i trygge omgivelser.

Dette kan innebære å be noen om å fjerne gjenstander som du kan bruke til å skade deg selv med, eller å dra et annet sted til du begynner å føle deg bedre. Lag en liste over sosiale situasjoner – for eksempel i parker, treningssentre, kinoer og så videre – som er trygge og distraherende.

6. Hvis du fortsatt føler trang til å skade deg selv, bør du kontakte en fagperson.

Lag en liste over navn, telefonnumre og hvor du finner klinikker, akuttmottak og hjelpetelefoner. Suicide.org/international-suicide-hotlines.html har lister over krisetelefoner for en rekke land. I USA er for eksempel nummeret 1-800-273-TALK.

7. Hvis du fremdeles ikke føler deg trygg når du har gjort alt dette, kan du ringe nødetatene eller dra til nærmeste sykehus og be om hjelp.



HAN KAN HELBREDE OSS

"Det finnes ingen fysisk smerte, åndelige sår, sjelekval, hjertesorg, skrøpeligheit eller svakhet som dere eller jeg noensinne vil bli stilt overfor i jordelivet, som Frelseren ikke har opplevd først. Han kan strekke seg ut, røre ved oss, helbrede og styrke oss så vi kan bli mer enn vi noensinne kunne blitt, og hjelpe oss å gjøre det vi aldri kunne klart ved bare å stole på vår egen styrke."

Eldste David A. Bednar i De tolv apostlers quorum, "Så de kunne bære sine byrder med letthet," *Liahona*, mai 2014, 90.

Kommentar fra redaktøren: En artikkel i neste måneds Liahona vil inneholde flere hjelpemidler for dem som kjemper med selvmordstanker. Det som står under "Suicide" på topics.lds.org, inneholder også nyttige koblinger, taler og opplysninger.



“SAMLET i mitt navn”

Herren har utpekt menighets- og grensråd for å hjelpe oss å hjelpe andre i kjærlighet og enighet.

Av Jakob R. Jones

For ikke lenge siden deltok jeg på en familiens hjemmeaften hos en familie som jeg er veldig glad i – en ung mann og hustru og deres lille datter. Som deres biskop hadde jeg kommet hjem til dem delvis som følge av en tilskyn-delse fra Ånden, og i stor grad på grunn av et ønske fra denne unge farens bekym-rede mor og søster, som også var tilstede. Herren hadde arbeidet med denne familien for å gjøre store endringer i deres liv og bringe dem tilbake til evangeliets og Kirkens velsignelser. Men noe hadde skjedd den dagen.

I flere måneder hadde denne unge faren vært dypt bekymret over sin evne til å forsørge familien. Han forventet snart å bli oppsagt fra sitt arbeid, og han og hans hustru prøvde å bestemme seg for om de skulle flytte til en annen delstat. Dette ville innebære store endringer for familien. Tidligere på dagen hadde denne faren funnet ut at en svært etter-lengtet økonomisk lindring ikke ville komme, og det var en overveldende nyhet.

Da jeg kom til leiligheten deres, kunne jeg se den dype motløsheten i ansiktet hans. Ansvarer for å forsørge en familie og den uønskede nyheten veide tungt på skuldrene til denne unge faren.

Hans hustru hadde valgt et kapittel i Skriftene til leksjonen for å prøve å gjøre noe med de overvel-dende følelsene. Faren lese hele kapitlet. Du gjenkjen-ner kanskje disse ordene fra Jesaja 55:

“Alle dere som tørster, kom til vannene! Og dere som ingen penger har, kom, kjøp og et, ja kom, kjøp uten penger og uten betaling vin og melk! ...





“Hvor to eller tre er forsamlet i mitt navn ... se, der vil jeg være midt iblant dem” (L&p 6:32).

For mine tanker er ikke deres tanker, og deres veier er ikke mine veier, sier Herren” (vers 1, 8).

Så snakket familien om hva disse versene betydde for dem. Herrens Ånd fylte denne lille leiligheten da denne familiens hjemmeaften utviklet seg til et familieråd. Denne unge faren fortalte om sin frykt og bekymring og sine ønsker, og alle uttrykte sin kjærlighet og omtanke for hverandre. De snakket om hva de skulle gjøre, hvilke alternativer de hadde, og hvilke tiltak som måtte til.

Det var en svært åpenhertig samtale. Det var noen uoverensstemmelser. Jeg følte meg tilskyndet til bare å lytte og iakttå. Til slutt besluttet mannen og hustruen i fellesskap at de skulle ta avgjørelsen i samråd med Herren ved hjelp av bønn. Jeg sa da noen ord til støtte og oppmuntring.

Herrens mønster for åpenbaring

Jeg husker ikke mange ganger da jeg har følt Herrens ånd sterkere enn i den lille leiligheten den kvelden sammen med denne ydmyke familien som var i en vanskelig situasjon. Det var en oppfyllelse av Herrens løfte til sine disipler for lenge siden: “Hvor to eller tre er forsamlet i mitt navn angående en sak, se, der vil jeg være midt iblant dem, slik jeg også er midt iblant dere” (L&p 6:32).

Disse ordene fra Frelseren er ikke bare gode råd eller bare trøstende ord. For den unge profeten Joseph Smith og Oliver Cowdery viste disse ordene fra Frelseren læren om og mønsteret for å motta åpenbaring og veiledning og for å fatte beslutninger i Guds rike.

Herren var tilstede under familierådet den kvelden. De hadde invitert hans Ånd ved bønn og skriftstudium. De var forenet i hensikt. De var fylt av kjærlighet til hverandre. De kom med sine beste forslag og erfaringer og fremla dem for hverandre og for Herren, og ba om hans veiledning. De tok avgjørelser sammen, og gjorde så noe aktivt.

Kirken styres ved hjelp av råd

I Kirkens håndbok står læren om råd:

“Herrens kirke styres gjennom råd på øverste plan-, område-, stavs- og menighetsplan. Disse rådene er grunnleggende for Kirkens orden.

Under ledelse av personer med prestedømsnøkler på hvert plan rådfører ledere seg med hverandre til beste for enkeltpersoner og familier.”¹

På alle nivåer i denne kirken prøver vi å følge de samme prinsippene som Frelseren underviste sine disipler og Oliver og Joseph om – ved å komme sammen i enhet og råd.

Hver menighet har et menighetsråd som “består av biskopsrådet, menighetssekretæren, menighetens utøvende sekretær, høyprestenes gruppeleder, eldstenes quorumpresident, menighetens misjonsleder og presidentene for Hjelpeforeningen, Unge menn, Unge kvinner, Primær og Søndagsskolen”.²

Alt arbeidet som utføres av denne gruppen ledere i menigheten, har i siste instans til hensikt å hjelpe “enkeltpersoner å utvikle vitnesbyrd, motta frelsende ordinanser, holde sine pakter og bli innviede etterfølgere av Jesus Kristus”.³

Du har kanskje hørt utsagnet “Råd gir trygghet”.⁴ Hvorfor? En av grunnene er den enkle kjensgjerning at ingen av oss er

like smart som mange av oss sammen. Vi har alle et unikt perspektiv og sett med erfaringer og innsikt.

Kirkens håndbok forklarer også hvordan menighetsrådsmøter mest effektivt kan benytte seg av de unike perspektivene til hvert medlem av rådet: "Under møtet forklarer biskopen de sakene som tas opp, men han bestemmer vanligvis ikke hvordan en sak skal løses før saken er drøftet. Han oppmuntrer til drøfting uten å dominere den. Han stiller spørsmål og kan be de enkelte rådsmedlemmene om forslag. Han lytter omhyggelig før han tar en beslutning. Disse drøftelsene skulle være slik at inspirasjonens ånd kan være tilstede."⁵

Enkelt sagt, har vi med oss våre unike talenter, evner og perspektiver. Vi ber om at Herren vil være med oss og veilede oss med sin Ånd, for å gjøre opp for det vi mangler, og for å kjenne behovene til de medlemmene vi betjener. Vi drøfter behovene til familier og enkeltpersoner, og forsøker å komme til avgjørelser i fellesskap. Deretter setter vi i gang og arbeider, og ber Herren velsigne menighetens medlemmer.

Rådslagning i menighetsrådet

Åtte måneder før jeg deltok på denne hjemmeaftenen sammen med denne unge familien, var menighetsrådet samlet en søndag morgen. Vi åpnet med bønn og så en video om å hjelpe enkeltpersoner og familier å motta evangeliets ordinanser og velsignelser. Jeg spurte rådsmedlemmene om noen hadde tenkt på noen mens vi så videoen. Det førte til en samtale om denne familien. Vi uttrykte vår kjærlighet til dem. Vi snakket om mulige kall, hvordan

vi kunne hjelpe faren å arbeide mot Det melkise-dekske prestedømme, og hvordan vi kunne hjelpe paret å arbeide mot å motta tempelordinanser.

Som biskop ga jeg noen oppdrag. Det virket som om samtalen var nesten ferdig, men det var noe som ikke følte helt riktig. Det var Unge kvinners president som til slutt sa: "Jeg tror vi går for fort frem. Jeg føler at vi må fokusere på det grunnleggende med dem, som familiens hjemmeaften og skriftstudium og bønn." Da forsvant følelsen av noe "ikke helt riktig". Hun snakket ikke på vegne av Unge kvinners organisasjon, men av kjærlighet til denne familien, og da vitnet Ånden for oss om at det hun hadde sagt, var sant.

Denne søsterens kommentar gjenåpnet samtalen. Vi snakket om hvordan vi kunne hjelpe familien å utvikle et mønster for skriftstudium, bønn og hjemmeaften. Den unge farens søster var en av våre menighetsmisjonærer, så menighetens misjonsleder tok oppdraget med å jobbe med henne og hjemmelærerne for få til regelmessig familiens hjemmeaften. Min hustru og jeg do hjem til dem og ga dem et eksemplar av ressursveiledningen til *Familiens hjemmeaften* og en salmebok.



“Når dere er i deres medmenneskers tjeneste, er dere jo i deres Guds tjeneste” (Mosiah 2:17).

Den mest stabile støtten og styrken kom fra moren og søsteren til denne unge faren da de konsekvent deltok på familiens hjemmeaften sammen med familien, noe som til slutt førte til den viktige familiekvelden som jeg var så heldig å få delta på.

I håndboken står det: “Både menn og kvinner skulle føle at deres innspill verdsettes og at de er fullverdige delta-gere... Kvinners synsvinkel er noen ganger en annen enn menns, og dette gir et økt perspektiv som er viktig for å kunne forstå og gjøre noe med medlemmenes behov.”⁶ Som ung biskop sitter jeg i råd med presidenter for Primær, Unge kvinner og Hjelpeforeningen som har mye mer visdom, livserfaring og innsikt enn meg. De er ofte i høyeste grad mine lærere i Kristus-lignende karakter, og til og med i hvordan man kan være en god far og prestedømsbærer.

Jeg er så takknemlig for kvinnene i denne kirken. Jeg håper aldri våre søstre føler at de ikke blir hørt eller blir oversett på våre rådsmøter. Menighetsrådsmedlemmene er likeverdige. Nøklene til å presidere som er gitt til en biskop, handler om orden, organisasjon og tildeling av ansvar, men aldri dominans eller åndelig overlegenhet.

Enighet

Håndboken forklarer hvor viktig det er å komme til enighet: “Etter en åpen drøfting kan biskopen ta en beslutning, eller han kan vente til han har drøftet saken videre med sine rådgivere. Når han tar en beslutning, skulle rådsmedlemmene støtte den i en ånd av enighet og harmoni.

Hvis rådsmedlemmer føler sterk uro angående en viktig beslutning, kan biskopen vente til et nytt rådsmøte med å behandle saken videre og søke åndelig bekreftelse og enhet.”⁷

Enighet er en annen grunn til at råd gir trygghet. Noen ganger tror vi som enkeltpersoner at vi vet hva som må gjøres, og vi ønsker ofte å hoppe rett til sluttresultatet. Vi glemmer at Herrens endelige mål ikke er at vi skal utvikle en handlingsplan. Det er at hvert av hans barn blir kjent med ham. Du husker sikkert hvordan Herren ba for sine disipler:

“Og dette er det evige liv, at de kjenner deg, den eneste

sanne Gud, og ham du utsendte, Jesus Kristus ...

Jeg ber for dem. Jeg ber ikke for verden, men for dem som du har gitt meg, for de er dine ...

Hellige Far! Bevar dem i ditt navn, som du har gitt meg, for at de kan være ett, likesom vi er ett ...

jeg i dem, og du i meg, for at de skal være fullkommet til ett” (Johannes 17:3, 9, 11, 23).

Herrens mål er at vi blir hans – at vi blir ett med ham, med vår himmelske Fader og med hverandre. Prosessen er like viktig som resultatet. Råd er en del av den guddommelig forordnede prosessen for å oppnå enighet og som gjør at vi kan tilhøre Kristus. Herren har sagt: “Vær ett, og hvis dere ikke er ett, er dere ikke mine” (L&p 38:27).

Dette budet kan også brukes som en test. Herren kunne for eksempel ha sagt det omvendt: “Ved dette skal dere vite at dere er mine, at dere er ett med hverandre og med meg.”

Far i en familie kan motta åpenbaring om at det å flytte vil gi familien velsignelser og samhold. Men uten at hans



hustru og barn er enige, vil kanskje ikke planen gi de forventede resultatene.

En biskop kan motta åpenbaring om en menighetens misjonsplan, men med mindre menighetsrådet står sammen om denne åpenbaringen, vil ikke velsignelsene komme, og biskopen vil sitte igjen og lure på hva som gikk galt.

Slik beskrev president Russell M. Nelson, president for De tolv apostlers quorum, hvordan Det første presidentskaps og De tolv apostlers quorums råd fungerer:

“Det at 15 menn er kalt til det hellige apostel-embedet, gir stor beskyttelse for oss som medlemmer av Kirken. Hvorfor? Fordi disse ledernes avgjørelser må være enstemmige. Kan dere forestille dere hvordan Ånden må påvirke 15 menn for å få til enstemmighet? Disse 15 mennene har variert utdannelse og yrkesbakgrunn, med forskjellige meninger om mange ting. Tro meg! Disse 15 menn – profeter, seere og åpenbarere – vet hva Herrens vilje er når de oppnår enstemmighet!”⁸

Jeg bærer vitnesbyrd om at Herren er interessert i detaljene i vårt liv. Jeg er alltid forundret over hvor langt Frelseren er villig til å gå, eller for å sende en av sine tjenere, for å redde ett av sine barn. Jeg er så takknemlig for de råd som har fått ansvar for å ta vare på vår himmelske Faders barn. ■

Artikkelforfatteren bor i California, USA.

For å lære mer om familieråd, se eldste M. Russell Ballards tale på generalkonferansen i april 2016, “Familieråd”.

NOTER

1. *Håndbok 2: Kirkens administrasjon* (2010), 4.1.
2. *Håndbok 2*, 4.4.
3. *Håndbok 2*, 4.4.
4. Se Henry B. Eyring, “Listen Together” (andakt ved Brigham Young University, 4. sep. 1988), 2, speeches.byu.edu.
5. *Håndbok 2*, 4.6.1.
6. *Håndbok 2*, 4.6.1.
7. *Håndbok 2*, 4.6.1.
8. Russell M. Nelson, “Opphold profetene,” *Liahona*, nov. 2014, 75.



HVIS DU IKKE ER MEDLEM AV MENIGHETSÅRÅDET

- Som besøkende lærerinne eller hjemmelærer kan du be for dem du besøker. Du kan bry deg om dem. Når du rapporterer til dine ledere om hvordan det går med familien, kan du be om at informasjonen må nå frem til menighetsrådet og at medlemmene av rådet vil bli ledet av Ånden til å dekke disse familienes behov.
- Du har kanskje en ektefelle som du jevnlig sender av gårde til et menighetsrådsmøte. Du kan bli fristet til å klage over hans eller hennes fravær, spesielt hvis du står alene igjen om å få barna klare til kirken. Du kan be om at din ektefelle må bli ledet av Ånden, at hans eller hennes tjeneste må bringe noen av vår himmelske Faders barn til Kristus, og at din familie må bli velsignet.
- Når du får et kall eller en invitasjon til å tale på et nadverdsmøte, kan du vite at denne muligheten til å tjene har kommet fra Herren gjennom hans tjenere i rådet.

STREV FREMOVER GJENNOM PLATAENE

Fri-luftsaktiviteter som fotturer, sykling og ski er en stor del av livet mitt. Nylig slo det meg hvor lik vår tid på jorden er på tiden jeg vier til utendørstrening. Jeg pleier å fokusere på å bygge opp utholdenhet og ferdigheter i én aktivitet en bestemt periode eller sesong. Ved valg, tilfeldigheter eller invitasjon bytter jeg så til en annen. Uansett hvor veltrent og trygg jeg føler meg i én aktivitet, når jeg bytter til en ny, opplever jeg at jeg blir andpusten, kommer til kort og kjenner muskler jeg “aldri har kjent før”. Så venner jeg meg til denne nye aktiviteten og gjenoppbygger nødvendig utholdenhet og ferdigheter.

I livet har vi også en tendens til å fokusere på bestemte vaner. Vi finner oss til rette der vi er. Ved valg, tilfeldigheter eller invitasjon, går vårt plata av komfort og bedagelighet så over i en periode med utfordringer og muligheter for vekst.

Det kan være en skremmende oppgave å takle livets utfordringer. Nephi oppmuntrer oss når han sier: “Derfor må dere streve fremover med

Uansett hvor veltrent og trygg jeg føler meg i én aktivitet, når jeg bytter til en ny, opplever jeg at jeg blir andpusten, kommer til kort og kjenner muskler jeg “aldri har kjent før”.

standhaftighet i Kristus og ha et fullkomment, klart håp og kjærlighet til Gud og alle mennesker. Hvis dere derfor strever fremover, nyter Kristi ord og holder ut til enden, se, så sier Faderen: Dere skal få evig liv” (2 Nephi 31:20).

Av og til lure jeg på hvor godt det kunne ha vært om vi ble værende på ubestemt tid i den førjordiske tilværelse og bare hørte vår himmelske Fader *fortelle* oss om sin store plan for lykke. Vår fremgang krevde imidlertid et “klasserom” – jorden – hvor vi kunne oppleve jordelivet selv.

Når jeg i årenes løp har vitnet om sannheten av og behovet for vår himmelske Faders plan, har nye muligheter

og noen ganger vonde opplevelser innprentet denne læren i min sjel. Vi synes å lære evangeliets sannheter lagvis, og vi må derfor innom samme emne om og om igjen. Noen ganger tenker jeg: “Hvor mye dypere skal vi gå her?” Eller som med fysisk trening: “Hvor mange andre muskelgrupper trenger jeg fremdeles å trene?”

Etter hvert som livets årstider endrer seg og utfordringene varierer, vet jeg imidlertid at Herren vil gi meg de erfaringene jeg trenger. Og når jeg strever fremover, vil jeg lære å bli mer lik ham og vende tilbake til hans nærhet. ■

Christopher Drake, California, USA



DENNE GANGEN HANDLET JEG

Jeg spente datteren min fast i det velbrukte bilsetet. Budsjettet var stramt, så jeg var takknemlig for at vi hadde fått denne barnestolen. Den fungerte som beltestol siden datteren min hadde vokst fra den forrige barnestolen sin. Jeg gledet meg til å gjøre ærender denne vakre dagen.

Vi svingte inn på vårt første stoppested, biblioteket. Mens jeg løsnet datteren min, la jeg merke til en ung latinamerikansk kvinne som sto parkert ved siden av oss. En baby, som ikke var i stand til å sitte rett, satt rett på baksetet, bøyd som en liten ball. Den unge moren strevde med å få setebeltet stramt nok til den lille kroppen. Jeg hadde to tanker.

“Hun har ikke barnestol til babyen sin. Jeg kan gi henne min.”

Men så snakket jeg meg fra det.

“Hun kan sikkert ikke engelsk. Kanskje jeg vil fornærme henne. Barnestolen min er fryktelig slitt. Kanskje hun ikke vil ha den. Hvis hun ville ha den, hvordan skulle jeg kunne erstatte den?”

Dermed gjorde jeg ingenting.

Hun satte seg inn i førersetet og kjørte av gårde.

Før jeg kom til bibliotekets dører, seg angeren inn over meg. Jeg visste at jeg hadde tatt feil valg, og det var umulig å gjøre noe med det.

Jeg dro i døren, men den rikket seg ikke. Biblioteket hadde ikke åpnet ennå. Gjennom alle de andre ærendene den dagen, så jeg denne hendelsen om og om igjen

i tankene, og jeg ble hjemsøkt av tanken på at jeg ikke hadde gjort noe.

Etter mitt siste ærend bestemte jeg meg for å prøve biblioteket igjen. Jeg svingte inn på samme parkeringsplass som før. Til min overraskelse så jeg den samme moren og sønnen parkert ved siden av meg igjen. En enorm byrde ble løftet fra mitt hjerte.

Denne gangen handlet jeg uten å nøle. Jeg løsnet min datters barnestol og gikk bort til den unge moren. Hun snakket ikke engelsk. Med gester pekte jeg på babyen hennes og barnestolen og bilen hennes. Sammen spente vi barnestolen fast i bilen hennes. Mens jeg viste henne hvordan den skulle brukes, innså jeg at jeg allerede kunne den eneste spansken jeg trengte: “Gracias.”

Mitt hjerte fløt over av takknemlighet til en barmhjertig himmelsk Fader som hadde gitt meg en ny sjanse til å hjelpe en søster i nød.

Jeg la et siste ærend til listen min – en bruktbuikk i nærheten. Jeg spente fast datteren min og kjørte forsiktig til butikken. Bakerst i et hjørne i butikken, nede på gulvet, sto det en barnestol – identisk med den jeg nettopp hadde gitt bort, og like slitt. Jeg kjøpte den, overveldet og ydmyk etter morgens hendelsesforløp.

Gjennom Frelserens milde, men effektive undervisning, hadde lærdommen blitt plantet dypt i mitt hjerte: Følg tilskyndelser fra Den hellige ånd – første gang. ■

Teresa Weaver, Texas, USA

Denne gangen handlet jeg uten å nøle. Med gester pekte jeg på babyen hennes og barnestolen og bilen hennes. Sammen spente vi barnestolen fast i bilen hennes.



MIN USYNLIGE UNDERSØKER

Jeg er velsignet med fantastiske foreldre. Mor var medlem av Kirken, og selv om far ikke var det, støttet han oss likevel i våre aktiviteter i Kirken. I oppveksten ba jeg daglig om at far måtte bli medlem av Kirken.

Da jeg fikk min patriarkalske velsignelse som 16-åring, ble jeg lovet at jeg ville være en innflytelse til å hjelpe far å slutte seg til Kirken. Jeg snakket med ham om det jeg lærte i Seminar. Jeg fortalte ham om skriftstedene som sier at det er nødvendig å bli døpt og bekreftet for å komme inn i Guds rike (se Johannes 3:5). Med tårer i øynene fortalte jeg ham om templets velsignelser som ville gjøre det mulig for oss å være sammen for evig.

Jeg gikk på en liten skole i Arizona i USA. Jeg hadde fantastiske venner på videregående, selv om jeg var eneste medlem av Kirken i klassen min. Den gangen var president David O.

Mens jeg var utenfor huset og malte, og du og barna var inne og holdt disse møtene, ble jeg overbevist om at jeg hadde vært på utsiden og tittet inn lenge nok.

McKay (1873-1970) profeten. Vi har ofte hørt hans råd om at "ethvert medlem [skulle være] en misjonær" (se *Læresetninger fra Kirkens presidenter – David O. McKay* [2011], kapittel 6). En sommer inviterte min søster Marilyn og jeg noen venner til å ta misjonærleksjonene. De tok to leksjoner og mistet så interessen. Vi ble skuffet, men det avsluttet ikke vennskapet vårt.

Jeg reiste til universitetet på slutten av den sommeren. I løpet av vårsemesteret fikk jeg brev fra far. Han skrev: "Det er mitt største privilegium å være leder for en husstand med fantastiske jenter. På grunn deres sterke vitnesbyrd om evangeliet og møtene og interessen for andre unge mennesker i

fjor sommer, begynte jeg for alvor å bli interessert i Kirken. Mens jeg var utenfor huset og malte, og du og barna var inne og holdt disse møtene, ble jeg overbevist om at jeg hadde vært på utsiden og tittet inn lenge nok. Jeg har takket vår himmelske Fader ofte for din mor og at hun vokste opp i Kirken, og for hvordan hun har oppdratt dere jenter."

Far ble snart døpt, og et år senere ble familien vår beseglet for tid og evighet i Mesa Arizona tempel.

Selv om ingen av våre venner sluttet seg til Kirken, gjorde den viktigste personen i livet vårt det. Vi vet aldri hvordan vi vil bli velsignet når vi følger profetens råd. ■

Diane Mitchell Call, Arizona, USA



JEG VILLE FINNE ETIENE

Et par uker før jeg reiste på heltidsmisjon, dro jeg for å besøke en gammel venn som ikke var medlem av Kirken. Jeg hadde bare tenkt å være der i noen få minutter, men på grunn av et kraftig regnvær, måtte jeg bli lenger enn forventet. Så min venn, hans mor og jeg satte oss ned og begynte å snakke om Kirken og min kommende misjon.

Jeg forklarte at jeg kunne få i oppdrag å virke i byer som Rio de Janeiro, Belo Horizonte eller Brasília.

Av en eller annen grunn fant min venns mor ut at hun ville gi meg adressen til søsteren, som bodde i en by i nærheten av Rio de Janeiro. Hun sa at jeg burde dra og besøke henne hvis jeg noen gang ble sendt dit.

Jeg reiste på misjon 7. juli 1982. Jeg virket i mange forskjellige byer,

og også i nærheten av stedet der min venns tante bodde. Jeg tenkte på å besøke henne, men hun bodde ikke i mitt område. Jeg hadde ikke fortalt misjonærene som hadde ansvar for dette området, om henne, fordi jeg fortsatt håpet å kunne dra dit selv.

Den gangen virket misjonærer i 18 måneder. Tiden gikk uten at jeg fikk se min venns tante og familien hennes.

Mange år senere, på en sosial sammenkomst i menigheten, fikk jeg se min venn som ikke var medlem. Jeg fikk vite at han hadde blitt invitert av en av sine slektninger, en tante som het Etiene, som nylig var blitt døpt inn i Kirken. Deretter fant jeg ut at tante Etiene nettopp hadde flyttet til vår menighet fra delstaten Rio de

Janeiro. Jeg ble snart glad i hans tante Etiene, og vi elsket å snakke sammen om våre minner fra Rio de Janeiro. Til min forlegenhet fant jeg ut at hun var den samme kvinnen jeg hadde ønsket å besøke på min misjon. Hun hadde blitt døpt nylig, etter sin manns uventede dødsfall.

Heldigvis har hun tilgitt meg for at jeg ikke oppfordret andre misjonærer til å besøke henne. Hun var imidlertid skuffet over tiden hun mistet da hun ikke nøt evangeliets velsignelser.

Anger som denne føles ikke bare av hjemvendte misjonærer, men kan også komme til oss alle hvis vi ikke følger Åndens tilskyndelser, enten det gjelder å invitere venner til å komme til en aktivitet i Kirken eller å gi en henvisning til misjonærene. La oss gå til Herren og be om inspirasjon. Han vil tale til oss ved Åndens milde, lave røst. Han vil gi oss den hjelpen vi trenger for å kunne gjøre misjonærarbeid med hengivenhet og kjærlighet. ■

Elson Carlos Ferreira Paraná, Brasil



Ingen nøytral grunn

HVORDAN MEDIER PÅVIRKER OSS

Av Aysia Tan

I vår moderne, teknologifylte verden blir vi bombardert med alternativer: Se dette, les det, lytt til dette. Samfunnet er mettet med medier og underholdning, og den innflytelse de har på våre trosoppfatninger, tanker og handlinger er ubestemmelig, men sterk. Det vi tillater at vårt sinn fylles med, former til slutt vår væremåte – vi blir det vi tenker på. I mine diplomstudier forsket jeg på mediers påvirkning, og den overveldende konklusjonen jeg kom frem til, er at mediene vi velger å konsumere, uunngåelig vil påvirke oss, enten positivt eller negativt.

Eldste David A. Bednar i De tolv apostlers quorum har forklart: "Teknologien i seg selv er hverken god eller dårlig. Hensikten som oppnås med og ved hjelp av teknologi er den beste indikasjon på godt eller dårlig."¹ Vår oppgave er ikke å forkaste teknologien, men heller å bruke den på måter som vil berike vårt liv.

Vi kan bruke mediens styrke til vår fordel, til å forbedre våre tanker og adferd ved å:



(1) Erkjenne vår mottakelighet for mediens innflytelse og finne ut hvordan de påvirker oss.

(2) Finne frem til og velge positive mediealternativer.

Hvordan påvirkes vi av medier?

Ingen er immun mot mediens innflytelse. Vi kan ikke forvente at vi kan hengi oss til medier som har til hensikt å påvirke oss psykisk og følelsesmessig, uten at deres innflytelse vedvarer i vår underbevissthet lenge etter at filmen er over, boken lukkes eller sangen slutter. De som tror at medier ikke påvirker dem, er ofte de som blir mest påvirket fordi de benekter innflytelsen, og derfor ikke beskytter seg mot den. Akkurat slik vann vil fortsette å sive gjennom en lekkasje i en båt, enten vi erkjenner lekkasjen eller ikke, vil mediene fortsette å påvirke våre tanker enten vi gjør noe med denne innflytelsen eller ikke.

Underholdningsmedier kan påvirke våre tanker når vi søker dem for å unnsnippe hverdagens stress. Vi søker ofte underholdning som en midlertidig lindring for våre dagligdagse problemer, enten gjennom filmer, bøker, TV, tidsskrifter eller musikk. Selv om vi vender oss til underholdningsmedier for å slippe

av, må vi ikke tillate å la våre normer slippe av. Det er nettopp da vi må være forsiktige med hva vi slipper inn i vårt sinn.

For å nyte underholdningsopplevelsen fullt ut, er det noen som instinktivt godtar ethvert budskap mediet tilbyr, og derfor lar perspektivene som presenteres, påvirke deres oppfatninger. Filmkritikere har beskrevet bruken av dette konseptet i film:

“Sannheten er avhengig av tidlig og grundig overbevisende etablering av

Vår oppgave er ikke å unngå medier helt, og heller ikke bare å avvise negative medier, men å velge gode og oppbyggende medier.

merkelige eller fantastiske omgivelser, en følelse av en annen tid eller uvanlige figurer, slik at vi blir oppslukt i filmens generelle atmosfære, humør og stemning. Hvis filmskaperen er dyktig til å skape dette skinnen av sannhet,

går vi villig med på å sette til side vår vantro, og vi legger vår skepsis og våre rasjonelle evner bak oss når vi trer inn filmens fantasiverden.”²

Hvis vi setter til side vår vantro, har vi en tendens til å være mer åpne for de verdier, forventninger og trosoppfatninger som mediet skildrer. Slik kan mediene påvirke våre tanker på ubestemmelig vis. Men i denne innflytelsen ligger faren for å godta synspunkter som kanskje ikke er i harmoni med evangeliets prinsipper.

Eldste Jeffrey R. Holland i De tolv apostlers quorum rettet oppmerksomheten mot underholdningsmediens funksjon da han sa: “Visste dere at det opprinnelige latinske ordet for *fornøyelse* er ‘en atspredelse av sinnet i den hensikt å bedra?’”³ Noen ganger søker vi adspredelse. Vi vender oss til medier for å distrahere oss fra våre egne virkelige problemer, og vi stoler på at de vil få oss til å tro alt de har å tilby. Jo mer troverdig mediet er, enten det er sant

eller usant, desto mer nyter vi det.

Sosialpsykolog Karen E. Dill sa: “Når vi forflyttes av den oppdiktete verdenen, endres våre holdninger og oppfatninger for å bli mer i samsvar med de oppfatninger og påstander

som finner sted i historien. Vi stiller vår vantro i bero, og på den måten åpner vi oss for ufrivillig å absorbere det trossystem som er dramatisert i den fiktive verden, og for å handle som følge av disse overbevisningene og tankene. Ofte kan det vi ser på skjermen eller lerretet, fremprovosere en endring eller en reaksjon som ligger utenfor vår bevissthet. Slik former mediens fantasiverden vår virkelighet.”⁴

Ved å la mediene oppfylle sin hensikt, som er å *underholde* oss, kan vi komme til å erstatte våre vanligvis rasjonelle tankeprosesser med tanker som foreslås av mediet, noe som til slutt fører til forandringer i vår tro og adferd. Eldste David B. Haight (1906-2004) i De tolv apostlers quorum sa:

“Ettersom tanken er gjerningens far, kan eksponering føre til at man lever ut det som får næring i tankene.”⁵

For å bevare kontrollen over mediens innflytelse i vårt liv, er det viktig at vi velger oppbyggende medier og erkjenner vår mottakelighet for mediens påvirkning. Medier påvirker våre tanker, og kan derfor påvirke våre handlinger. Kong Benjamins råd gjelder oss i dag: “[Pass] dere selv og deres tanker og deres ord og deres gjerninger” (Mosiah 4:30).

Hvordan kan vi velge positive mediealternativer?

Ved å forstå hvilken innflytelse medier kan ha på oss, kan vi bevisst gjøre noe med alternativene foran oss. Våre valg er helt avgjørende for

vår følsomhet for Ånden og det gode rundt oss. Enhver beslutning vi tar, bringer oss nærmere eller lenger bort fra vår Fader i himmelen.

Den kristne forfatteren C. S. Lewis skrev: “Vår fritid, og også vår lek, er en alvorlig sak. Det finnes ingen nøytral grunn i universet. Hver kvadratcentimeter, hver brøkdeler av et sekund blir gjort krav på av Gud og gjort motkrav på av Satan.”⁶

Vår oppgave er ikke å unngå medier helt eller bare å avvise negative medier, men å aktivt omgi oss med gode og oppbyggende medier. I det enorme medietilbudet finnes det heldigvis mye som er godt og oppbyggende, hvor tradisjonelle verdier forsvares og respekteres. Det finnes utallige bøker, filmer, sanger og annet med budskap om håp og lykke, kjærlighet og vennlighet, glede og tilgivelse.

Eldste M. Russell Ballard i De tolv apostlers quorum sa: “På grunn av sin størrelse presenterer mediene i dag enorme og sterkt motstridende alternativer. I motsetning til deres skadelige og ettergivende side, tilbyr mediene også mye som er positivt og produktivt... Derfor er vår største utfordring å velge klokt hva vi lytter til og hva vi ser på.”⁷

Kanskje en TV-serie eller bokserie vi en gang likte, har gått nedover på



moralskalaen, men vi har vanskelig for å gi slipp på den, eller kanskje en ny film er spesielt populær eller fristende, og vi ser ikke noe galt i å se den. Men hvis vi gir etter bare litt, blir det lettere å gi etter litt mer en annen gang, helt til vi har overgitt oss til fornøyer som det er vanskelig å gi slipp på. Men ved å sette normer for oss selv, slik at bare gode medier får komme inn i vårt liv, blir vi mer motakelige for Ånden.

Vi kan følge de tidløse rådene som Susanna Wesley i 1725 ga sin sønn John, en av metodismens grunnleggere: "Vil du vite hvordan du skal bedømme om en fornøyelse er [uskyldig eller ondartet? Følg denne regelen.] Legg merke til at alt som svekker din fornuft, skader samvittighetens fintfølelse, tilslører din oppfatning av Gud eller fjerner din glede over åndelige ting, alt som fører til at legemet får makt over sinnet, det er synd for deg, uansett hvor uskyldig det i og for seg måtte fortone seg."⁸

Evnen til å velge

Ved å velge å delta i moralsk oppbyggende medier, innbyr vi Ånden og lar oss bli styrket. Jesu Kristi evangelium lærer oss at vi har fått evnen til å handle på egen hånd (se 2 Nephi 2:26). Hvis vi søker det som er "dydig, skjønt, prisverdig

og godt" (13. trosartikkel), åpner vi vårt hjerte og vårt sinn for tanker og holdninger som fører til gode gjerninger. I denne innsatsen vil vi bli velsignet med beskyttelse mot djevelens innflytelse (se Helaman 5:12).

De store fremskrittene innen medieteknologi som Herren har velsignet oss med, pålegger oss samtidig ansvaret for å velge hvordan vi vil bruke disse teknologiene. Ved studium og erfaring har jeg sett mediernes innflytelse, enten vi velger å erkjenne den eller ikke. Vi kan velge mellom det moralsk fornedrende og det gode og oppbyggende. Vi har valget – men enda viktigere er det at vi har evnen til å velge. ■



Heftet *Til styrke for ungdom* kan også være til styrke for unge voksne. Kapitlet "Underholdning og media" har noen gode retningslinjer for våre medievalg.

Artikkelforfatteren bor i Utah, USA.

NOTER

1. David A. Bednar, "To Sweep the Earth as with a Flood" (Andakt ved Brigham Young Universitys utdanningsuke, 19. aug. 2014), speeches.byu.edu.
2. Joe Boggs og Dennis Petrie, *The Art of Watching Films* (2004), 43; uthevelse tilføyd.
3. Jeffrey R. Holland, "Hellige dere," *Liahona*, jan. 2001, 48.
4. Karen Dill, *How Fantasy Becomes Reality: Seeing Through Media Influence* (2009), 224.
5. David B. Haight, "Personlig moral," *Lys over Norge*, jan. 1985, 55.
6. C. S. Lewis, *Christian Reflections*, red. Walter Hooper (1967), 33.
7. M. Russell Ballard, "La våre stemmer bli hørt," *Liahona*, nov. 2003, 16; uthevelse tilføyd.
8. Susanna Wesley: *The Complete Writings* (1997), 109.

Han bygger riket i Australia

Av Ben Robinson

Når solen stiger over Mount Baw Baw, gjør Callan Brooks det han elsker å gjøre – han bygger. Han smiler mens han setter på plass en ny 2 x 4, og føler tilfredsstillelse over en godt utført jobb.

Når man ser Callan i sving, er det umulig å gjette at han er hørselshemmet. Og det har ikke hemmet ham. Callan føler at han ble født til å gjøre dette. Og det kan godt hende. Familien hans har vært bygningsarbeidere i fem generasjoner.

“Da jeg var 15, sluttet jeg på skolen for å begynne læretiden min,” sier han. “Hvis man finner en læreplass man liker, er det vanlig for australiere å slutte på skolen og gjøre det på heltid.” Callan har bygget siden den gang. Enten han bygger boliger, styrker sitt eget vitnesbyrd eller foredrer et kall, er Callan konsekvent engasjert i å bygge Guds rike.

Akkurat slik hans hørselstap ikke har hemmet ham som bygningsarbeider, har det heller ikke hindret hans ønske om å lære og forkynne evangeliet.

“I oppveksten forsto jeg knapt nok 10 prosent av det som ble sagt fra talerstolen,” sier Callan. Han ønsket å reise på heltidsmisjon, men var ikke kvalifisert på grunn av hørselen. Uansett ba han og stolte på at Herrens vilje ville skje. Så skjedde det noe uventet: Callans hørsel ble dårligere.

“Da jeg var 18, var jeg helt døv i seks lange måneder. Jeg gikk i kirken på grunn av følelsene, for det var alt jeg fikk ut av det,” forklarer han.

I denne perioden utviklet Callan sitt vitnesbyrd og satte sin lit til Ånden. Men det som i utgangspunktet så ut til å være en større prøvelse, viste seg å være svaret på hans bønner. På grunn av den plutselig forverrede hørselen, var han berettiget til et cochlea-implantat, noe som forbedret hørselen hans nok til at han kunne dra på heltidsmisjon. Ikke lenge etterpå reiste Callan til Perth i Australia som misjonær.

Nå som han er hjemme i Moe i Victoria igjen, virker Callan i Unge menns presidentskap i menigheten,

Tilbakeslag og hørselstap kunne ikke hindre denne unge voksne i å bidra til å frem-skynde Herrens verk i Australia.

der han hjelper 10 unge menn å holde seg sterke i evangeliet på et sted der dette er særdeles vanskelig. Det gjør han ved å understreke Åndens betydning for å bygge opp sann omvendelse.

“Vi prøver å lede de unge mennene til å oppleve sin egen omvendelse til evangeliet ved å lese Mormons bok og benytte seg av Kirkens programmer,” sier han.

Virkingen av denne bygningsarbeiderens arbeid er åpenbar, gjennom hans arbeid med bygninger, hans vitnesbyrd om evangeliet, og hans veiledning av unge menn i menigheten. ■

Artikkelforfatteren bor i Utah, USA.



MER OM CALLAN

Hva slags aktiviteter er det for unge enslige voksne?

Australia har store konferanser hvert år hvor alle unge enslige voksne er invitert til å komme sammen. Fordi de unge voksne bor så spredt i Australia, hjelper det å ha en tid da alle kan møtes. Dette er et stort offer for medlemmene, ettersom de må reise tusenvis av kilometer for å delta.

Hva liker du å gjøre i fritiden?

Jeg liker å drive med sport, først og fremst basketball. Vi har en stor påsketurnering i basketball som arrangeres av medlemmene annet hvert år. Den har en egen kvinnedivisjon, en trepoengs-konkurranse, og en dunkekonkurranse.

KIRKEN I AUSTRALIA

143 891 siste-dagers-hellige
303 forsamlinger
145 slektshistoriske sentre
6 misjoner
5 templer

FAKTA OM AUSTRALIA

Hovedstad: Canberra
Offisielt språk: Engelsk

NOEN TALL

Over 23 millioner innbyggere
Mer enn 500 nasjonalparker
Riksvei 1 er verdens lengste nasjonale motorvei, med en veistrekning på 14 500 km som strekker seg rundt hele landet





GÅ OG SNAKK MED REBECCA

Av Mindy Raye Friedman

Jeg hadde vært på misjon i Illinois Chicago syd misjon i noen måneder, og virket fortsatt i mitt første område. Søstrenes område ved siden av oss hadde nylig blitt stengt, så vi hadde ansvar for alle de spansktalende undersøkerne i dette området. Blant dem var en kvinne som het Rebecca.

Første gang vi møtte Rebecca, ble jeg imponert over hennes tro. Hun bodde i kjelleren i et hus, så vi måtte banke på vinduene hennes for å få henne til å åpne døren for oss. De tidligere misjonærene hadde begynt å undervise henne etter at hun ba om en *Finn tro på Kristus*-video. Hvis hun ikke hadde ringt etter en video, ville misjonærene aldri ha funnet henne.

Jeg skjønte ut fra hva hun fortalte oss at Rebecca hadde et vanskelig liv. Hun hadde vært en svært lykkelig person, men nå var hun adskilt fra sønnen sin og andre familie-medlemmer. Selv om hun levde i enkle kår, følte jeg Herrens kjærlighet til henne.

Mens vi underviste henne, kunne jeg se at hun følte Ånden. Besøkene våre bedret humøret hennes betraktelig. Dessverre bodde hun langt unna, og det var vanskelig å besøke henne så ofte som vi ønsket.

En fredag da vi hadde sonekonferanse, planla vi å dra ut til denne delen av området vårt etterpå, ettersom vi allerede var halvveis der. Vi spurte Rebecca om hun ville være hjemme, men hun sa at hun skulle jobbe. Vi bestemte oss for at vi likevel ville besøke andre undersøkere vi hadde i området.

Det endte med at vi fikk litt tid til overs der, og vi var ikke sikre på hva vi skulle

gjøre. Da sa ledsageren min: "Jeg syns vi bør gå og se om Rebecca er hjemme." Dette forslaget virket meningsløst for meg, ettersom Rebecca allerede hadde sagt at hun ikke skulle være hjemme. Det var da jeg hørte en stemme som sa: "Dra tilbake og besøk henne." Det føltes som om kroppen min bokstavelig talt ble trukket i retning av Rebeccas hjem. Det er den sterkeste tilskyndelsen jeg noensinne har følt.

Jeg ba ledsageren min om å snu bilen, og så dro vi hjem til Rebecca. Vi banket på vinduene to ganger, og ingen svarte. Jeg ble så skuffet, for jeg visste at det måtte være en grunn til at Herren hadde sendt oss dit. Jeg foreslo at vi skulle banke på en gang til. Vi ventet, og akkurat da vi skulle til å dra, åpnet Rebecca døren.

Hun var hjemme fordi hun nettopp hadde blitt oppsagt fra jobben, og hun trengte virkelig noen å snakke med. Hun hadde bedt om at vi måtte komme. Hun sa at vi var englene hennes. Vi snakket med henne og fikk henne til å føle seg bedre ved å undervise henne mer om evangeliet.

Jeg er så glad for at vår himmelske Fader bryr seg om hvert av sine barn og lyttet til Rebeccas bønn, og jeg er glad for at vi kunne følge tilskyndelsen til å besøke henne, slik at vi kunne være svaret. Vår himmelske Fader vet alt som foregår i vårt liv, og når vi stoler på ham og ber i tro, vil han hjelpe oss med det vi trenger. ■

Artikkelforfatteren bor i Utah, USA.

Ingen kom til døren da vi banket på, men vi visste at vi hadde blitt sendt dit for å hjelpe et av Guds barn.

SE HEN TIL LYSET

“Selv om vi kan føle oss hjelpeløse
i våre nåværende omstendigheter,
lover Gud oss håpet i sitt lys.”


President Dieter F. Uchtdorf, annenrådgiver i Det første presidentskap,
“Håpet i Guds lys,” *Liahona*, mai 2013, 70.



Hvis jeg var trofast i det førjordiske liv, hvorfor er det så vanskelig å være det nå?

Alle mennesker som kommer til jorden, valgte i det førjordiske liv å følge vår himmelske Faders plan og å godta Jesus Kristus som Frelseren. Men det betyr ikke at det vil være lett å være lydige og rettferdige i dette liv. Fordi vår himmelske Faders plan har til hensikt at dette livet skal være en sann prøve på hvordan vi bruker vår handlefrihet, har våre minner om det førjordiske liv blitt fjernet. Som en del av hans plan har vi også mottatt en fysisk kropp, som er utsatt for begjær, lyster og fristelser som vi ikke kjente som ånder. Dette gjør at vi lettere kan bli forledet av ting som er “kjødelige, sanselige og djevlelige” (Moses 5:13), og det er derfor “det naturlige menneske er en fiende av Gud” (Mosiah 3:19).

Man kan bare overvinne disse utfordringene om man “føyer seg etter Den Hellige Ånds tilskyndelser og avlegger det naturlige menneske og blir en hellig gjennom den Herre Kristi forsoning” (Mosiah 3:19). Det er ikke lett, men Jesus Kristus vil styrke deg og forvandle deg når du lytter til Ånden, gjør gode valg og kommer til ham. ■



Hva bør jeg gjøre hvis jeg setter spørsmålsteget ved noe en profet har sagt?

Da den gjenopprettede kirke ble organisert, mottok Joseph Smith en åpenbaring som fortalte de tidlige helige: “Hans [profetens] ord skal dere motta som om de kom fra min egen munn, i all tålmodighet og tro” (L&P 21:5).

Joseph Smith sa også at “en profet [er] en profet bare når han fungerer som sådan”.¹ Dette innebærer at “en uttalelse fra en leder ved en enkelt anledning, ofte representerer en personlig, men veloverveid mening, og ikke er ment å være offisiell eller bindende for hele Kirken”.² Det er vanligvis tydelig når profeten “fungerer som sådan”, for eksempel når han taler til Kirkens medlemmer i embeds medfør.

Det er vårt privilegium å be vår himmelske Fader “om å få vårt eget vitnesbyrd om hva som helst hans profet har erklært”.³ Hvis vi ikke mottar et vitnesbyrd, skulle vi studere hva andre profeter har sagt om emnet, og så handle. Den beste handling er å følge det samstemte, faste råd fra profetene “i tålmodighet og tro”. Når vi gjør det, vil vi bli velsignet (se 1 Nephi 2:11, 16, 19). ■

NOTER

1. Joseph Smith, i *History of the Church*, 5:265.
2. D. Todd Christofferson, “Kristi lære,” *Liahona*, mai 2012, 88.
3. Russell M. Nelson, “Bli sanne tusenårsungdommer” (verdensomspennende andakt for unge voksne, 10. jan. 2016), [lds.org/broadcasts](https://www.lds.org/broadcasts).

KURS I EN NY SØM OG EN SJANSE

Jeg gikk glipp av en anledning til å dele evangeliet med pianolæreren min. Kunne jeg følge opp denne neste tilskyndelsen?

Av Belen Chaparro

Da jeg var 18, flyttet familien min fra Syd-Argentina til Nord-Argentina, hvor far virket som misjonspresident. De første månedene var en vanskelig tilpasning for familien min og meg. Vi hadde ikke fått venner ennå, så vi begynte å lete etter aktiviteter å delta i. Jeg meldte meg på pianotimer.

Pianolæreren min, Mabel, var den beste læreren jeg noensinne hadde hatt. Jeg likte undervisningen veldig godt, og mine spilleferdigheter utviklet seg raskt. Mabel var imidlertid syk med kreft, og hadde det vanskelig. Hun brukte mye tid på reise for å besøke håndspåleggere, leger og prestes på forskjellige steder. Hun måtte innlegges på sykehus flere ganger, men hun samlet krefter og kom tilbake for å undervise med det samme gode humøret og engasjementet.

Dag etter dag, time etter time, ønsket jeg å dele med henne håpet i Guds plan, det håp som Jesus Kristus gir med sin kraft, men jeg visste ikke hvordan.

Da timene startet opp etter sommerferien, var Mabel syk igjen. Da jeg ikke hadde hørt fra henne på en stund, ringte jeg og la igjen en melding hvor jeg spurte hvordan hun hadde det. Dagen etter fortalte datteren meg at Mabel hadde gått bort. Jeg falt i dyp sorg. Jeg visste at jeg skulle ha delt evangeliet med henne, men hadde utsatt øyeblikket så lenge at jeg hadde gått glipp av muligheten.


Jeg begynte på sykurs, og fikk nok en fantastisk lærer. Hun tror på Gud, men tilhører en annen religion. I en av timene ble evangeliet nevnt, og da hun spurte meg hvilken religion jeg tilhørte, svarte jeg at jeg var medlem av Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige. Hun virket forvirret over navnet, og jeg forklarte: "Folk kjenner oss også som mormoner." Hun ble umiddelbart begeistret og sa: "Jeg elsker mormonene!" med et smil om munnen.

Hun fortsatte: "Jeg ser at du er mormon," og hun begynte å ramse opp hvorfor. Jeg var glad for at hun

la merke til at jeg forsøkte å etterleve evangeliet. Hun spurte meg litt om dåp i Kirken. Da jeg forklarte det, sa hun med en gang: "Jeg kan ikke bli døpt inn i din kirke fordi jeg ble oppdratt i en annen religion." Da jeg hørte henne fortelle meg om sin tro, lærte jeg mye om hva jeg kunne dele med henne. Jeg hadde en fredelig, men bestemt følelse av at jeg skulle gi henne en Mormons bok, og jeg visste at det var Ånden som talte til meg.

Jeg fikk tak i en Mormons bok, fant et papirark og skrev en kort, men oppriktig tilegnelse med telefonnummeret mitt på den andre siden, i tilfelle hun hadde spørsmål. Jeg la arket i boken, pakket den inn og satte en sløyfe på den. Jeg ga den til henne under neste leksjon. Hun ble glad for få den, og takket meg.

Hele uken lurte jeg på hvordan hun hadde reagert da hun hadde åpnet gaven – om hun likte den eller ikke. Jeg kom litt sent til neste leksjon, og ble overrasket over



reaksjonen hennes da jeg kom inn i rommet. Hun klemte meg og sa ettertrykkelig: “Jeg elsket den, elsket den, elsket den! Boken du ga meg er fantastisk, helt fra innledningen hvor det står om platene. Den er så sann! Den har vakre skriftsteder. Jeg begynte å lese, og nå er jeg halvveis. Jeg klarer ikke å legge den fra meg!”

Da de hørte så mye begeistring, snudde resten av klassen seg rundt for å se hva som foregikk. En av klassekameratene mine, som jeg hadde snakket med om Mormons bok, spurte om denne boken ga fred. Læreren svarte: “Jeg fikk lyst til å gråte, ikke av tristhet, men fordi jeg følte meg velsignet.” Hun kunne ikke slutte å smile og klemme meg.

Jeg følte meg uendelig glad. Akkurat da skjønte jeg at vi ikke kan bedømme hvem som er klar til å motta Guds ord. Vi kan ikke vite hvor åpent en persons hjerte er. Hvis Gud inspirerer oss til å dele, må vi ta affære fordi han vet bedre enn oss. ■

Artikkelforfatteren bor i Salta i Argentina.

BUD = KJÆRLIGHET

Hva har kjærlighet med bud å gjøre?



ET UTTRYKK FOR KJÆRLIGHET



"Guds bud er en tilkjennegivelse av hans kjærlighet til oss, og lydighet mot hans bud er et uttrykk for vår kjærlighet til ham."

Carole M. Stephens, første rådgiver i Hjelpeforeningens øverste presidentskap, "Dersom dere elsker meg, da holder dere mine bud," *Liahona*, nov. 2015, 120.

Av Charlotte Larcabal

Kirkens tidsskrifter

Når du tenker på bud, tenker du kanskje på steintavler, regler, grenser, krav eller betingelser. Du tenker sannsynligvis ikke automatisk på kjærlighet. Hva har bud med kjærlighet å gjøre?

Vel, alt.

Fordi Han elsker oss

Husker du da du var liten og foreldrene dine ikke lot deg leke i en travel gate? Eller når de fikk deg til å spise mer grønnsaker eller legge deg tidligere enn du ville?

Du forsto sikkert ikke hvorfor det var så mange regler. Og du var sikkert ikke alltid så glad for dem heller. Men nå som du er eldre, skjønner du kanskje hvorfor foreldrene dine ga deg alle disse reglene?

Det var fordi de var glad i deg og ville ditt beste.

Som den mest fullkomne far, gir vår himmelske Fader oss regler eller bud av samme grunn: Han er glad i oss og ønsker vårt beste. Og ikke bare det, han vil at vi skal bli som ham og motta alt som han har.



Eldste Dallin H. Oaks i De tolv apostlers quorum forklarte dette med en lignelse:

“En velstående far visste at om han skulle skjenke sin rikdom til et barn som ennå ikke hadde utviklet nødvendig visdom og modenhet, ville arven trolig bli ødslet bort. Faren sa til barnet:

‘Alt jeg har, ønsker jeg å gi deg – ikke bare min rikdom, men også min stilling og anseelse hos menneskene. Det jeg *har*, kan jeg med letthet gi deg, men det jeg *er*, må du selv tilegne deg. Du vil gjøre deg kvalifisert til arven ved å lære det jeg har lært og ved å leve slik jeg har levd. Jeg vil gi deg lovene og prinsippene som jeg har tilegnet meg min visdom og modenhet ved. Følg mitt eksempel, lær å mestre slik jeg har mestret, så vil du bli slik jeg er, og alt jeg har vil bli ditt.’¹

I likhet med faren i eldste Oaks historie, ønsker vår himmelske Fader at vi skal få alt han har og bli alt han er. Budene hans er som trinn på veien til å lære og vokse og bli som ham.

“Et nytt bud gir jeg dere ... eller med andre ord, jeg gir dere anvisninger for hvordan dere kan vandre for meg, så det kan bli dere til frelse” (L&p 82:8-9).

Akkurat som en pjokk som ikke forstår hvorfor han ikke får lov til å leke midt i en trafikkert og farlig gate, forstår vi kanskje ikke alltid tankegangen bak enkelte bud eller normer. Men når vi forstår at Gud gir oss bud fordi han elsker oss og ønsker å veilede oss slik at vi skal bli som ham, blir det lettere å adlyde ham.

Fordi vi elsker ham

Du kan se på alle bud som en stor “Jeg er glad i deg!”-plakat fra Gud. Og når vi velger å holde budene hans, er det som om vi svarer ham: “Jeg er glad i deg!”

President Dieter F. Uchtdorf, annenrådgiver i Det første presidentskap, sa det enkelt da han svarte på spørsmålet “Hvorfor bry seg med Guds bud?”

“Vi adlyder Guds bud av kjærlighet til ham! ...

Vår lydighet mot Guds bud er en naturlig følge av vår uendelige kjærlighet og takknemlighet for Guds godhet.”²

Vår himmelske Fader har gitt oss alt vi har – fra evnen til å bevege oss til luften vi puster inn – og alt han ber oss om, er at vi holder hans bud (se Mosiah 2:21-22). Det er den beste måten å vise vår kjærlighet og takknemlighet til ham.

Jesus Kristus sa det selv (se Johannes 14:15).

Hvorfor gir vår himmelske Fader oss bud? Fordi han er glad i oss.

Hvorfor holder vi budene hans? Fordi vi er glad i ham.

Bud er lik kjærlighet.

Så enkelt er det. ■

NOTER

1. Dallin H. Oaks: “Utfordringen å bli”, *Liahona*, jan. 2001, 40.
2. Dieter F. Uchtdorf, “Nådens gave,” *Liahona*, mai 2015, 109.

DELTA I DISKUSJONEN

TING Å GRUNNE PÅ TIL SØNDAG

- Hvordan hjelper budene meg å bli mer lik vår himmelske Fader?
- Hvordan hjelper det meg å holde budene når jeg vet at Gud elsker meg?

TING DU KAN GJØRE

- Når du studerer budene, kan du se etter og merke deg de lovede velsignelsene.
- Når har du følt deg nærmere vår himmelske Fader fordi du har holdt budene? Del dine følelser med familie, venner eller på sosiale medier.



Hvorfor Mormons bok?

Jeg hadde alltid stolt på andres vitnesbyrd om Mormons bok, men jeg bestemte meg for at det var på tide å søke mitt eget.

Av Elvin Jerome Laceda

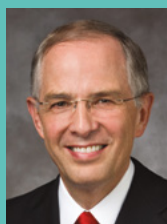
Hvorfor trenger vi Mormons bok når vi allerede har Bibelen? Jeg har tenkt mye på dette spørsmålet. Som tenåring var jeg nysgjerrig på Mormons bok, men jeg hadde ikke motivasjon til å lese den. For det første var det ingen som oppmuntret meg til å lese den hjemme, fordi jeg var eneste medlem av Kirken i min familie, med unntak av bestefar som hadde gått bort.

På et vitnesbyrds møte en søndag var det mange medlemmer som vitnet om Mormons boks sannhet, noe jeg nylig hadde begynt å tvile på. De oppfordret dem som ikke hadde lest den, til å få sitt eget vitnesbyrd om at Mormons bok er sann, at Joseph Smith var en Guds profet, og at Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige er Guds rike på jorden.

Jeg lurte på om mitt vitnesbyrd om Kirken og Joseph Smith vart sterkt nok til å motstå Satans fristelser og

forlokkelser. Jeg innså at det ikke var det. Mitt vitnesbyrd var svakt fordi jeg bare hadde stolt på vitnesbyrdene til Kirkenes ledere og medlemmer. Jeg lovet meg selv at fra den dagen av skulle jeg søke mitt eget vitnesbyrd.

Jeg bestemte meg for å lese Mormons bok. I innledningen leser vi: "Vi innbyr alle mennesker overalt i verden til å lese Mormons bok, til å fordype seg i det budskap den inneholder, og til deretter å spørre Gud, Den Evige Fader, i Kristi navn om verket er sant. De som følger denne fremgangsmåten og ber i tro, vil, ved Den hellige ånds kraft få et vitnesbyrd om at den er sann og guddommelig. (Se Moroni 10:3-5.)" Jeg visste at jeg personlig ble oppfordret til å lese Mormons bok. Da jeg fortsatte å lese, følte jeg varmen fra Den hellige ånd bære vitnesbyrd om bokens guddommelighet og sannferdighet.



MORMONS BOK VIL STYRKE DIN TRO

“Både Bibelen og Mormons bok gir oss den vakre forsikring om at Jesus er Kristus, Guds Sønn... Deler av eller hele Mormons bok finnes nå på 110 språk over hele verden. Den gir et åndelig og håndgripelig vitnesbyrd om gjenopprettelsens sannhet. Når leste dere sist Mormons bok fra perm til perm? Les den om igjen. Det vil styrke deres tro.”

Eldste Neil L. Andersen i De tolv apostlers quorum, “Tro kommer ikke ved en tilfeldighet, men ved valg,” *Liahona*, nov. 2015, 66-67.

Jeg fant ut at Mormons bok virkelig vitner om Kristus, og jeg skammet meg over at jeg hadde tvilt på dens sannhet. På skolen hadde jeg lært hvordan dommere i en rettsak nøye studerer bevisene i en sak før de gir sin kjennelse. Jeg hadde gjort det motsatte med Mormons bok: Jeg hadde dømt den før jeg leste den.

Jeg leste den ferdig med et ydmykt hjerte og mot til å forsvare det jeg tror på. Jeg er også glad fordi jeg igjen har en å lese Mormons bok sammen med. Bestemor ble døpt kort tid før jeg ble ferdig med å lese Mormons bok første gang.

Jeg har et sikkert vitnesbyrd om at Jesus Kristus er min Frelser, at Joseph Smith var en Guds profet og at Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige er Guds sanne og levende kirke her på jorden. ■

Artikkelforfatteren bor på Filippinene.



Av eldste Yoon
Hwan Choi
i De sytti

STYRKET ved Guds ord

Da jeg lærte å anvende profetenes ord, forandret jeg livet mitt fra det jeg ønsket å være til det Herren ville at jeg skulle bli.

Da jeg vokste opp i Korea, lot far barna sine delta i den kirken de selv ville, men under middagen var vi ofte uenige om forskjellige religiøse trosoppfatninger. På grunn av denne uenigheten ønsket far å forene familiens religiøse tro. Siden min yngre bror gikk på møter i Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige sammen med min onkel, begynte far å delta på møter sammen med dem for å lære mer om Kirken. Jeg deltok også, og ble imponert over morsomme GUF-aktiviteter og hvordan Seminar-programmet styrket unge mennesker åndelig.

Da jeg var 16, ble mine foreldre og jeg døpt, og resten av våre 23 familiemedlemmer og slektninger ble medlem av Kirken i løpet av syv måneder.

Da vi ble medlem av Kirken, bestemte vi oss for å være fullt aktive og fortsette å lære om evangeliets læresetninger. Vi gjorde dette ved å studere Skriftene trofast hver dag, i tillegg til å lese mange andre av Kirkens bøker og håndbøker. I løpet av de neste årene lærte jeg to viktige prinsipper om å holde seg sterk i Kirken:

1. Studer Skriftene i Seminar, i kirken og hjemme.
2. Lytt til og følg profetens råd.

STYRKE I SKRIFTENE

I tillegg til å studere Skriftene hjemme, deltok også min bror og jeg trofast i Seminar og på GUF. Den gangen hadde vi Søndagsskolen på formiddagen og nadverdsmøtet sent på ettermiddagen. På grunn av avstanden til møtehuset, ble vi værende i kirkebygningen, deltok i en Seminar-klasse og likte å snakke med og være sammen med andre medlemmer av Kirken til etter nadverdsmøtet. Mange unge mennesker sluttet seg til Kirken i Korea den gangen, og når vi lærte sammen og hadde det moro på aktiviteter, ble vi nære venner.

Jeg ble kalt til å virke i mitt quorum i Det aronske prestedømme, og samarbeidet tett med de unge kvinnene som virket i sine klasser. Vi lærte å ha omsorg for og be for dem vi ledet, i

tillegg til å planlegge aktiviteter sammen og bruke vår tid klokt.

I løpet av uken studerte jeg Skriftene til Seminar før jeg gjorde skolearbeidet mitt. Når jeg var for sliten til å gjøre leksene mine eller hadde utfordringer på skolen, åpnet jeg Seminar-håndboken og studerte og ba. Jeg oppdaget at når jeg gjorde det, kunne jeg klarne tankene og fokusere bedre på leksene mine. Jeg anvender fortsatt dette i livet mitt. Hvis jeg har det vanskelig, leser jeg fortsatt Skriftene eller generalkonferansetaler for å klarne tankene.

Mange elever på videregående skole i Korea tilbringer mesteparten av sin tid med å gå på skole og studere til langt på kveld. Vi oppdaget at når vi tok oss tid til Seminar og GUF-aktiviteter, følte vi oss uthvilt og ble velsignet slik at vi gjorde det bedre med skolearbeidet. Det jeg lærte der, hjalp meg også i andre situasjoner mens jeg fortsatt gikk på skolen.

En dag på skolen holdt en av lærerne mine en leksjon om Utah i geografitimen, og sa noen ting om Kirken som var feil. Jeg tenkte: "Skal jeg korrigere ham foran alle sammen, eller skal jeg gå frem til ham og snakke med ham på tomannshånd etter timen?" Akkurat da dukket min Seminar-lærers ord opp i tankene mine. Hun hadde sagt: "Dere må aldri krangle eller fornærme noen når de sier gale ting om Kirken."



Jeg følte at jeg skulle forholde meg rolig og vise respekt i timen. Da jeg snakket med ham etterpå, fortalte jeg ham at jeg var medlem av Kirken, og jeg korrigererte de feilaktige tingene han hadde undervist i timen. Han sa: "Jeg visste ikke at du var mormon. Takk for at du sa ifra." Etterpå korrigererte han leksjonen sin og ga riktig informasjon, og han behandlet meg fortsatt med respekt. Jeg var takknemlig for rådene jeg hadde fått av min Seminar-lærer.

MILITÆRTJENESTE ELLER MISJON?

Da jeg var ung, ønsket jeg å bli general i Hæren. Jeg hadde tenkt å søke på Krigsskolen for å komme nærmere målet. Denne beslutningen innebar at jeg ikke forventet å reise på misjon, fordi jeg visste at programmet for offiserer ved Krigsskolen ikke unnskyldte noen for religiøs aktivitet.

Så fikk jeg anledning til å dra til en regional konferanse i Seoul i Korea – en opplevelse som forandret mitt liv. Under konferansen hørte jeg president Spencer W. Kimball (1895-1985) råde ungdom til å:

- a) delta i Seminar,
- b) utføre en hederlig misjon,
- c) gifte seg i templet og
- d) arbeide mot opphøyelse.

Jeg visste at rådene hans var riktige, og jeg husket verset som lyder: "Mitt ord [skal] ikke forgå, men alt skal bli oppfylt, enten ved min egen røst eller

ved mine tjeneres røst, det være det samme" (L&p 1:38).

Da jeg hørte profeten snakke om hvor viktig det var å prioritere å reise på misjon, visste jeg at jeg burde sette min lit til Herren, dra på misjon og gi slipp på min drøm om å bli general, idet jeg husket disse ordene: "Søk da først Guds rike og hans rettferdighet, så skal dere få alt dette i tillegg" (Matteus 6:33).

Selv om jeg ikke lenger planla å søke Krigsskolen, var det likevel tre års verneplikt for alle unge menn. Jeg hadde allerede vært ett år i Korea Busan misjon da jeg mottok ordrer fra koreanske myndigheter om å melde meg til militærtjeneste. Jeg tjenestegjorde i Hæren i tre år, og da jeg ble dimittert, ønsket jeg å fullføre misjonen. Jeg ble deretter kalt til Korea Seoul misjon, og virket i et år til der.

"ER DU SPRØ?"

Da jeg kom hjem fra misjon, ble jeg igjen velsignet ved å følge profetenes råd. Da jeg hadde fullført misjonen, bestemte jeg meg for eksempel for å gifte meg, selv om jeg ikke hadde fullført min utdanning. I Korea er det tradisjon for å være økonomisk stabil og fullføre utdannelsen før man gifter seg og stifter familie. Jeg visste imidlertid at jeg måtte følge profetens råd og arbeide mot ekteskap med en gang. Min hustru og jeg hadde møtt hverandre da vi var i ungdomsprogrammet,

MITT RÅD TIL DEG

Hvis du følger rådene fra profeter og apostler, vil du bli velsignet.

1. Studer Skriftene, gå på Seminar, delta i *Kom, følg med meg*-leksjonene, og bruk *Forkynn mitt evangelium* til å være en god misjonær både nå og, for dem det gjelder, som heltidsmisjonær.
2. Lytt til og følg profetens råd.
3. Gjør alle ting i visdom og orden.

og var gode venner før min misjon, så vi kjente hverandre godt. Vi giftet oss kort tid etter at jeg kom hjem, selv om vennene hennes sa: "Er du sprø? Dere har ingen penger."

Vi gikk mot den kulturelle tradisjonen fordi vi visste at vi trengte å følge Herrens råd. Vi har blitt velsignet ved å følge profetens råd, og vi har opplevd ting vi ellers kanskje ikke ville ha opplevd.

Herrens råd om å gjøre alle ting i visdom og orden (se Mosiah 4:27) er noen ganger forskjellig fra det samfunnet underviser, men når vi er lydige mot Herrens timeplan, vil vi oppdage at livet blir forandret til det bedre. Jeg er takknemlig for den levende profet, som leder oss på Herrens måte i dag. Jeg vet at "når vi mottar en velsignelse fra Gud, er det ved lydighet mot den lov den er betinget av" (L&p 130:21). ■



Av eldste
Robert D. Hales
i De tolv apostlers
quorum

HVORDAN VISE TAKKNEMLIGHET

Min dypeste takknemlighet er for vår Herre og Frelser Jesu Kristi sonoffer. Forsoningen er den grunnvoll som alle evangeliets sannheter hviler på...

Takknemlighet er en tilstand av verdsettelse, en handling av takksigelse som får oss til å være ydmyke, fordi vi erkjenner en handling utført i vennlighet, tjeneste eller omsorg av en annen som oppmuntrer og styrker oss.

Utakknemlighet er å være uvitende om eller ikke legge merke til når noen har hjulpet oss, eller enda verre, når vi vet at vi har fått hjelp og ikke har takket hverken på tomannshånd eller offentlig.

På en eller annen stillferdig måte har uttrykk for og følelser av takknemlighet en fantastisk rensende eller helbredende virkning. Takknemlighet gir varme til både giver og mottaker.

Takknemlighet uttrykt til vår himmelske Fader i bønn for det vi har, gir en beroligende fred – en fred som gjør det mulig for oss å ikke forderve vår sjel med det vi ikke har. Takknemlighet gir en fred som hjelper oss

å overvinne smerten av motgang og nederlag. Takknemlighet på daglig basis innebærer at vi **uttrykker takknemlighet** for det vi har nå, uten å sammenligne det med det vi hadde før eller ønsker oss i fremtiden. En anerkjennelse av og takknemlighet for våre gaver og talenter som vi har mottatt, gir oss også anledning til å **erkjenne behovet for hjelp og bistand** fra andres gaver og talenter.

Takknemlighet er et guddommelig prinsipp:

“Du skal takke Herren din Gud i alle ting” (L&p 59:7).

Dette skriftstedet betyr at vi **uttrykker takknemlighet** for det som skjer, ikke bare for de gode tingene i livet, men også for motgangen og utfordringene i livet som gir oss erfaring og styrker vår tro. Vi **legger vårt liv i hans hender, idet vi innser at alt som skjer, vil gi oss erfaring.**

Når vi ber og sier: “Din vilje skje,” uttrykker vi egentlig tro og takknemlighet og erkjenner at vi vil **godta alt som skjer i vårt liv.**



HVORDAN HAR DU ANVENDT DETTE?

Jeg vet at når jeg er takknemlig til min himmelske Fader, er jeg mye lykkeligere. Jeg elsker å hjelpe andre og vise min takknemlighet til min himmelske Fader. Ved å gjøre dette, forstår jeg bedre hvorfor jeg ble sendt hit og hva min oppgave her på jorden er. Å ha et takknemlig hjerte gir oss fred.

Callie M., 15 år

Måtte vi føle ekte takknemlighet for Guds godhet for alle de velsignelser som har blitt gitt oss, og uttrykke denne takknemligheten i bønn til vår himmelske Fader. ■

Fra en tale ved generalkonferansen i april 1992.



MITT FAVORITTSKRIFTSTED

Av Kwamena Koomson, Ghana

Helaman 5:12

Dette skriftstedet hjelper meg å forstå at det bare er ved å ha Jesus Kristus som midtpunkt i vårt liv at vi kan overvinne djevelen. Også når prøvelsene kommer over oss, er alt mulig hvis vi er bygget på Jesu Kristi klippe.

Dette skriftstedet har hjulpet meg holde meg sterk i vanskelige tider.

Jeg vet at Gud lever og at han sendte sin enbårne Sønn til jorden for å sone for menneskehetens synder. ■

GUD SÅ MIN SORG

Av Danelys W. Rodríguez,
Den dominikanske republikk

En søndag i kirken innså jeg at min tid i Unge kvinners program snart var over, og at jeg snart ville være sammen med de unge enslige voksne. Jeg var lei meg fordi jeg visste at ting aldri ville bli som før. Etter Søndags-skolen prøvde jeg å få opp humøret, men jeg klarte det ikke. Jeg prøvde å si til meg selv at vår himmelske Fader

ikke ville at jeg skulle være trist, men heller føle glede (se 2 Nephi 2:25).

Det var like før jeg begynte å gråte på min venns skulder i gangen da menighetssekretæren kom bort til meg og sa: "Søster Danelys, her er posten!" Han ga meg en hvit konvolutt med bare mitt navn på. Jeg var nysgjerrig på hva det var, så jeg spurte sekretæren hvem som hadde sendt den. Idet han gikk sin vei, sa han at det var fra patriarken, og at det var en kopi av min patriarkalske velsignelse. Jeg gråt, men tårene var gledestårer fordi jeg visste at Gud hadde sett min sorg og hadde gjort det mulig for meg å finne

glede i sorgen. Min patriarkalske velsignelse hadde endelig kommet skriftlig, akkurat da jeg trengte det mest.

Da jeg kom hjem og leste den, gråt jeg igjen og ba og takket Gud for den og for at han hjalp meg å huske hvor heldig jeg er fordi jeg vet at jeg er hans datter og har det evige evangeliums lys i mitt liv.

Når triste ting skjer, vet jeg at Gud kan hjelpe meg å finne lykke, selv om jeg kanskje ikke forstår det der og da. Jeg har lært dette på grunn av den kjærlighet som Gud viser meg i mitt liv. Han tilbyr denne kjærligheten til hver enkelt av oss, og det er opp til oss å ta imot denne fantastiske følelsen. Vi kan overvinne prøvelser med Guds veiledning. Vi kan smile og være glade. ■

Hvilken vei skal jeg velge?



Av Abbey F., 11 år,
Virginia, USA

Det var første dag på min nye skole. Jeg elsket å få nye venner og var ganske flink til det. Jeg kom til klasserommet mitt og så alle menneskene. Jeg tenkte at jeg kom til å få et flott år. I lunsjen satte jeg og mine nye venner oss ved siden av

en jente fra en annen klasse. Hun het Hannah. Da jeg satte meg ned, sa Hannah: "Oi, skal si skoene dine stinker. Lurer på om det er søppeldunkens eller din motesans."

Jeg ble virkelig overrasket da hun sa det, og det ble de andre også. Så jeg reiste meg og flyttet meg til et annet bord ved siden av en annen ny venn.

I friminuttet neste dag hadde Hannah noe annet vemmelig å si. Dette fortsatte dag etter dag, men hver gang lot jeg være å si noe frekt tilbake fordi min Søndagsskole-lærer, bror Lawson, sa at man bør behandle andre slik man selv ønsker å bli

behandlet. Da jeg tenkte på det, ba jeg Hannah høflig om å slutte eller fortelle meg hvorfor hun oppførte seg slik mot meg.

Så gikk jeg hjem og fortalte mamma om alt det Hannah hadde sagt. Jeg følte at jeg holdt på å eksplodere! Mamma sa: "Abbey, bare prøv å ikke være frekk tilbake. Noen ganger oppfører folk seg slik fordi det er noe vanskelig som foregår hjemme."

Så jeg gikk til skolen mens jeg tenkte på det mamma og bror Lawson hadde sagt. På skolen den dagen fortalte Hannah meg endelig at hun hadde det vanskelig hjemme, og at hun sa stygge ting fordi hun var sint. Jeg tilga henne, og i år er hun i klassen min, og vi er veldig gode venner!

Jeg lærte at det alltid er best å følge Jesus. ■

Hver dag hadde Hannah noe vemmelig å si.





Av Neill F. Marriott

Annenrådgiver i Unge
kvinneres øverste
presidentskap

Din himmelske Fader hører DINE BØNNER

En gang da jeg var ung, trengte jeg å vite at min himmelske Fader kjente meg og forsto problemene jeg opplevde. Jeg ba ham lede meg til et skriftsted som ville hjelpe meg å føle meg bedre. Jeg åpnet Skriftene og leste: "Vi roser oss ... av våre trengsler, for vi vet at trengselen



med mor og far, og bestemte seg for å overholde sabbaten og ikke spille kamper på søndager. Han var bekymret for at han ikke ble bedre fordi han gikk glipp av disse kampene. Jacks lillebror Charles visste at han var bekymret. En dag holdt Charles familiebønnen. Han ba vår himmelske Fader hjelpe Jack å ikke



virker tålmodighet, tålmodigheten virker et prøvet sinn, og det prøvede sinn håp. Og håpet gjør ikke til skamme, for Guds kjærlighet er utøst i våre hjerter ved Den Hellige Ånd som er oss gitt" (Romerne 5:3-5). Dette skriftstedet har lært meg at mine vanskelige opplevelser kan hjelpe meg å bli mer tålmodig og få større erfaring og håp, og føle Guds kjærlighet til meg. Jeg visste at vår

himmelske Fader hadde hørt min bønn og svart meg gjennom Skriftene. Jeg hadde tro på at det ville bli bedre.

Mitt barnebarn Stuart lærte også at vår himmelske Fader hører våre bønner. Han trengte en venn på skolen. Han og hans mor bestemte seg for å be om at han måtte få hjelp til å finne en venn. Hver dag når det ringte ut, visste Stuart at hans mor ba for ham. Ganske snart fikk han en ny venn! Stuart lærte at vår himmelske Fader bryr seg om hans bekymringer. Han lærte at vår himmelske Fader ville besvare bønnene hans.

Da mitt barnebarn Jack var 10, spilte han på et fotballag som deltok i turneringer. Jack snakket



bekymre seg for fotball. Charles visste at en god måte å hjelpe sin bror var å be for ham. Han hadde tro på at bønnene hans ville hjelpe Jack.

Vi trenger hjelp i dette livet, og vår himmelske Fader ønsker å gi oss denne hjelpen. Han elsker oss. Han vil lytte når vi ber! ■

VELSIGNELSER OG BØNN

Vår himmelske Fader har mange velsignelser som han ønsker å gi oss. Tenk på en stor skattekiste fylt med velsignelser til deg. Dine trofaste bønner låser opp "skattekisten" med velsignelser. Vi må be i vår Frelser Jesu Kristi navn, og be vår himmelske Fader velsigne oss.

tro

Disse skattene er noen velsignelser du kan be om.
Hvilke andre velsignelser ønsker du å be om?

kunnskap

mot

trøst

vitnesbyrd

Svar på bønn kan ta lang tid, eller svarene kan være noe annet enn det du forventet. Men vår himmelske Fader lytter alltid. Han vil besvare dine bønner. Han er glad i deg.



Å VÆRE misjonær

Fra et intervju ved Jenna Kofford, Utah, USA

Alle medlemmer kan være misjonærer. Min stavspresident i California utfordret oss til å dele evangeliet med andre. Da jeg skulle skrive en skoleoppgave om en delstat i USA, visste jeg at dette var min sjanse!

Hei,
jeg heter
Jesse!

UTFORDRINGEN

Læreren ba oss velge en delstat i USA og bygge et diorama, eller en modellscene. Jeg sa til læreren at jeg ønsket Utah. Jeg har vært i Utah mange ganger på familieferier. Jeg ønsket å lære mer om "Bikube-staten". Og jeg tenkte at det kunne hjelpe meg med misjonærarbeid!



MORSOMME OPPLYSNINGER

Jeg fant ut at gullnaglen som forbandt den første trans-kontinentale jernbanen, ble slått på plass i Utah. Jeg hadde et bilde av Salt Lake tempel i prosjektet mitt. Jeg skrev også opplysninger om president David O. McKay (1873-1970) fordi han er min bestefars favorittprofet.



Her viser jeg esken min til noen venner og misjonærene.

BIKUBEN

Jeg ønsket å vise klassen Frelserens vakre skaperverk i dioramaet mitt. Jeg dekket en eske med bier og formet den som en bikube. Bikuber minner oss om å arbeide like hardt som bier for å spre evangeliet.



JESSES TIPS FOR Å STÅ RAKRYGGET

- Lytt til Åndens tilskyndelser.
- Ikke bruk stygt språk eller misbruk Herrens navn.
- Hvis noe dårlig foregår, kan du gå vekk eller finne andre aktiviteter å gjøre som gjør at du føler deg bedre.
- Se etter muligheter til å hjelpe andre.

STÅ RAKRYGGET

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

INFORMASJON OM Å VÆRE MISJONÆR

Jeg tok skoleprosjektet mitt med til åpent hus. Alle elsket bieesken min! Jeg fikk toppkarakter! Jeg håper folk vil se hvor flott det er i Utah. Kanskje de vil stille spørsmål om Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige. Jeg gleder meg til jeg er gammel nok til å dra på misjon og dele evangeliet med andre enda mer!



Jeg tok meg av Elise



Av Merillee Booren

Basert på en sann historie

“Jeg går med deg. Jeg snakker med deg og viser jeg er glad i deg”
(Barnas sangbok, 78).

Daniel stirret ut av vinduet. Han så at vennene hans var på vei til parken med basketballene sine. Han hadde også lyst til å være med.

“Jeg kan ikke bli med deg i dag, Daniel,” sa mor. “Søsteren din er veldig forkjølet. Og du er ikke helt gammel nok til å gå alene. Beklager.”

Daniel stirret bistert på sin søster Elise. Hun satt i rullestolen med lekene sine på fanget. Hun var fem år, men hun kunne ikke gå eller snakke ennå. Elise hostet voldsomt. Hun ble ofte syk, og hun kunne ikke gå ut hvis det var for varmt eller for kaldt. Og hun måtte spise gjennom en slange i magen.

Daniel var glad i søsteren sin, men noen ganger ble han sint også. Det var vanskelig å alltid gjøre det som var best for Elise. Han ville bare leke med de andre barna. Magen hans knøt seg i frustrasjon.

“Det er urettferdig!” sa han til mamma. “Det må alltid dreie seg om Elise!” Han løp gjennom gangen til rommet sitt.

To dager senere ble Elises hoste mye verre, og hun måtte på sykehuset. Daniels besteforeldre kom for å være sammen med ham. Mamma og pappa tilbragte mesteparten av tiden på sykehuset sammen med Elise resten av uken.

Daniels besteforeldre kunne bli med ham så han kunne leke med de andre barna. Men nå var Daniel bekymret for Elise. Han var lei seg for det han hadde sagt til sin mor den dagen. Han likte ikke at han noen ganger ikke kunne gå ut og leke på grunn av Elise. Men Daniel elsket hvordan hun smilte når han snakket med henne, og han ble glad av å være sammen med henne.

Daniel så ut av vinduet, i håp om å se mamma og pappa komme hjem med Elise.

Plutselig så Daniel mors bil svinge inn i oppkjørselen. Han løp for å møte henne.

“Mamma, jeg er lei for det jeg sa om Elise den dagen jeg ble sint,” sa han, og ga henne en god klem.

“Det går bra,” sa mamma mens hun klemte ham tilbake. “Jeg vet at du er glad i henne. Det virker ikke rettferdig at vi ikke alltid kan gjøre de tingene du ønsker å gjøre. Noen ganger er det vanskelig for oss alle. Men jeg vet at vi er velsignet med å ha Elise i familien.”

Daniel sa: “Jeg savner henne.”

“Jeg også,” sa mamma. “Legen sa at hun trolig kan komme hjem i morgen.”

NÅR LIVET IKKE ER RETTFERDIG

Du kan føle deg frustrert eller bekymret når livet ikke virker rettferdig. Her er noen gode måter å takle disse følelsene på.

- Skriv eller tegn det du føler.
- Gjør noe du liker, for eksempel å leke ute eller lytte til musikk.
- Lag en liste over ting som går bra.
- Be, og fortell vår himmelske Fader hvordan du føler deg. Be om hans hjelp til å føle deg bedre.
- Del dine følelser med en annen.

To uker senere var både Daniel og Elise i Primær.

“Gå sammen to og to og dann en sirkel!” sa Primær-presidenten.

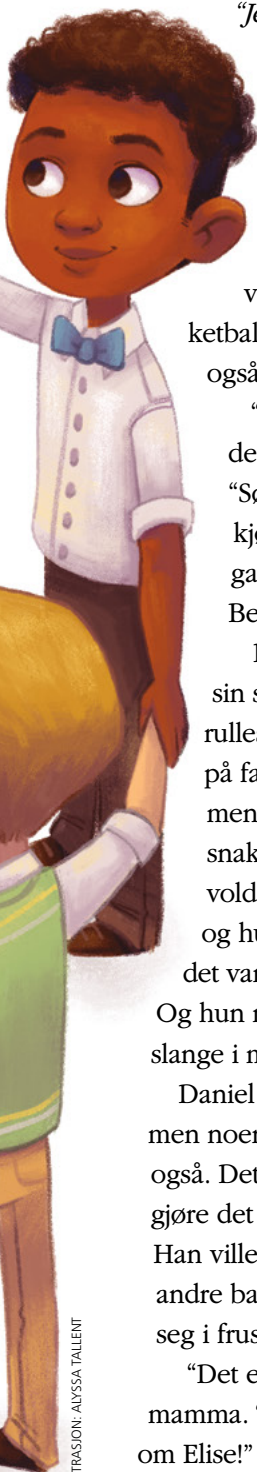
Daniel skyndte seg frem og grep fatt i sin søsters rullestol.

“Elise er min partner,” sa han til læreren. Han trillet henne frem for å bli med i sirkelen av barn.

Han så bort på Elise. Hun smilte til ham, og han smilte tilbake.

Daniel var glad for at Elise kunne være hjemme igjen. Han ønsket å være en spesiell bror for henne. ■


Artikkelforfatteren bor i Oregon, USA.





Av eldste
Dallin H. Oaks
i De tolv apostlers
quorum

Hvorfor er Frelserens forsoning viktig?




Frelserens forsoning gjorde oppstandelse mulig slik at vi alle vil leve igjen etter at vi dør.

Den gjorde det også mulig for oss å bli renset for våre synder hvis vi omvender oss.

Som en del av forsoningen opplevde Jesus utfordringer av alle slag, så han kunne vite hvordan han kunne hjelpe oss å føle oss bedre når vi er triste eller har det vanskelig.

Jesus Kristus kan hjelpe og styrke alle som ber ham om det.

Han forstår vår smerte og lidelse, og han er der for oss.



Fra "Styrket av Jesu Kristi forsoning," Liahona, nov. 2015, 61-64.



Jeg prøver å følge Jesu eksempel hjemme, på skolen og i kirken ved å være hjelpsom mot andre. Jeg liker å hjelpe mine klassekamerater med matematikk og engelsk. Barn som adlyder sine foreldre og Frelseren, vil motta velsignelser.

Hannah S., 6 år (da bildet ble tatt), Nigeria



Jeg liker å be fordi jeg føler at vår himmelske Fader og Jesus Kristus velsigner oss. Jeg tror at de lever og elsker oss.

Jeg liker familiens hjemmeaften og å gå i kirken sammen med mor og far fordi jeg lærer om Gud og hans Sønn.

Omar V., 7 år (da bildet ble tatt), Ecuador



Snart fyller jeg 12 og vil motta Det aronske prestedømme, som vil gjøre det mulig for meg å komme inn i templet og utføre dåp for mine forfedre. Jeg er veldig glad!

Abel S., 11 år (da dette ble tegnet), Peru



Av Ananda A., 9 år (da dette ble tegnet), Brasil



SPØRSMÅL TIL DEG

"Min eldre bror tjenestegjør i Forsvaret, og jeg savner ham veldig. Hvordan kan jeg føle meg nærmere ham?"

Send ditt svar på Internett på liahona.lds.org (klikk på "Submit an Article") eller send svaret som e-post til liahona@ldschurch.org. Husk å oppgi fullt navn, alder, stav eller distrikt og foreldrenes tillatelse.

Jesus elsker alle

Etter at Jesus Kristus sto opp fra de døde, besøkte han nephittene. Han underviste dem om nadverden, og Ehan viste dem hvordan de skulle be. Han lærte dem å være snille og å være fredsstiftere. Selv om det var mange mennesker, velsignet han hvert barn og helbredet alle som var syke. Han ba til vår himmelske Fader for nephittene fordi han elsket dem.



Min familie og jeg besøkte noen fattige barn og ga dem leker og mat. Jeg føler meg veldig glad fordi jeg vet at jeg har hjulpet noen.

Lia C., 7 år, Chihuahua, Mexico



"Vær mine hender," av Kate P., 11 år, Utah, USA

UNDEFER. ILLUSTRASJON: JARED BECKSTRAND



Klipp, brett og ta vare på dette utfordringskortet!



JESUS

Jeg kan være kjærlig!

- Lær deg 3 Nephi 12:16 utenat.
- Gi et smil, en klem eller fin lapp for å vise noen at du er glad i dem!
- Les 3 Nephi 12:1-9, og velg en egenskap du kan arbeide med denne måneden.
- Jeg utfordrer meg selv til å...

Denne månedens skriftsteder

Når du har lest et skriftsted, fargelegger du de tilsvarende nummererte områdene på bildet!

1 3 Nephi 12:1-9, 16

3 3 Nephi 13:6-8, 19-21

5 3 Nephi 18:19-21, 24

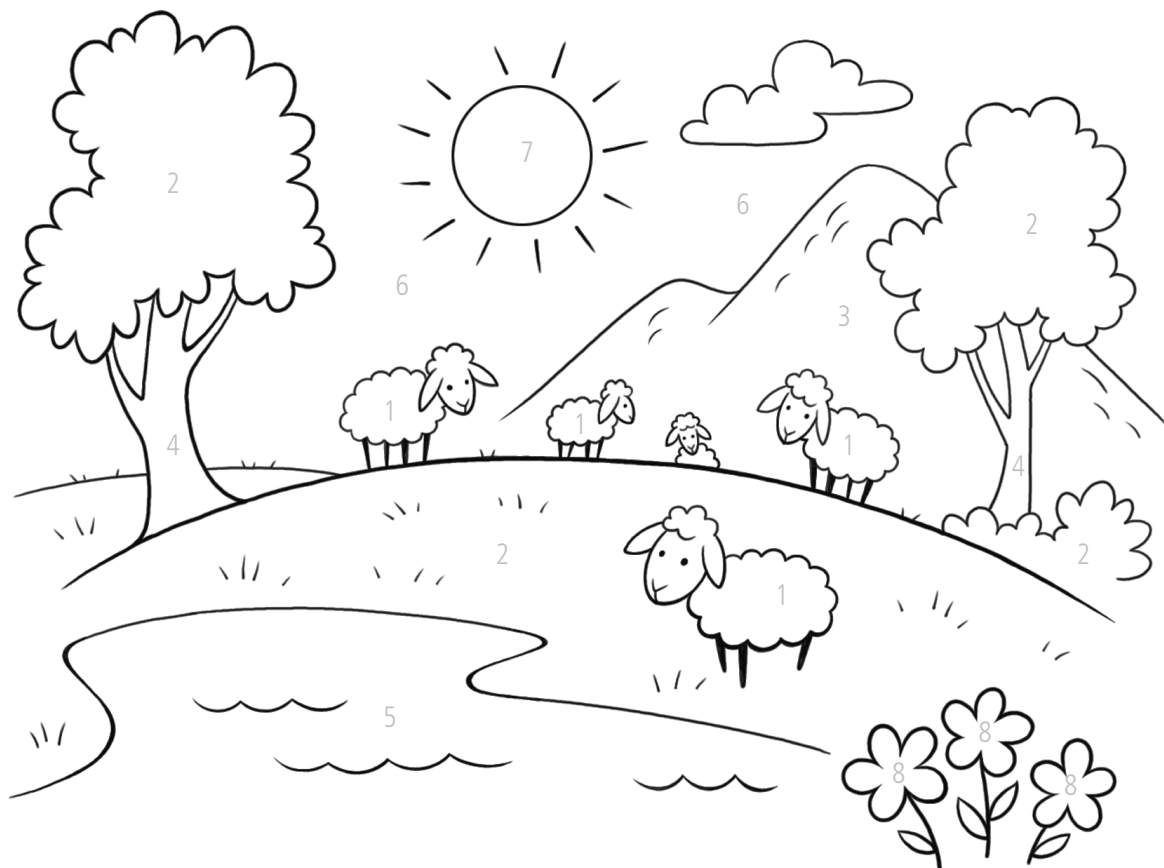
7 3 Nephi 19:11-26

2 3 Nephi 12:19-20, 44, 48

4 3 Nephi 18:1-12

6 3 Nephi 18:35-39

8 3 Nephi 20:1, 29-31





Andre får

Da Jesus underviste i Jerusalem, fortalte han folket at han hadde “andre får” som han måtte undervise (se Johannes 10:16). Han snakket om nephittene og folk i andre land. Etter sin oppstandelse besøkte og underviste Jesus nephittene. Du kan lese mer om hans besøk på side 76-78. Se etter en ny leseutfordring i neste nummer! ■

Jesus besøker nephittene

Da Jesus levde på jorden, helbredet han mennesker som var syke eller skadet. Han lærte folk å be. Han velsignet barna.



Han kalte 12 apostler og ga dem nadverden for å hjelpe dem å minnes ham.

Så døde Jesus og sto opp fra de døde.



Etter oppstandelsen besøkte Jesus nephittene, som bodde på den andre siden av havet.

Han kalte 12 disipler og ga dem prestedømmet. Han helbredet mennesker som var syke eller skadet. Han lærte folk å be. Alle bøyde seg ned og tilba ham.





Jesus ba nephittene
bringe sine barn til ham.
Han ba, og så velsignet
han hvert barn. Engler
kom for å besøke dem.

Jesus ga nephittene
nadverden så de alltid
skulle minnes ham. ■



Jeg kan hjelpe min familie



INNSIKT



Hva er en fars viktigste arbeide?

“Kanskje det mest grunnleggende arbeidet en far kan gjøre, er å vende sine barns hjerte til deres himmelske Fader. Hvis en far ved sitt eksempel og sine ord kan vise hvordan troskap til Gud ser ut i hverdagen, vil denne faren ha gitt sine barn nøkkelen til fred i dette liv og evig liv i den kommende verden.”

Eldste D. Todd Christofferson i De tolv apostlers quorum, “Fedre” *Liahona*, mai 2016, 94.

Også i dette nummeret

FOR UNGE VOKSNE



Ingen nøytral grunn

HVORDAN MEDIER PÅVIRKER OSS

Enten vi liker det eller ikke, påvirker medier oss den ene eller den andre veien. Det er opp til oss å velge med omhu.

s.44

FOR UNGDOM

Hvorfor Mormons bok?

s.58

Jeg hadde allerede dømt Mormons bok før jeg hadde lest den. Men så bestemte jeg meg for å gi den en rettferdig rettergang.



FOR BARN



Jesus besøker nephittene

s.76

Undervis barna om hvorfor Frelserens besøk til nephittene var viktig.



JESU KRISTI
KIRKE
AV SISTE DAGERS HELLIGE