

Liahona



**“Kobraeffekten” og å
oppdra standhaftige
barn, side 12**

“Vi levde fra lønning til
lønning ...” side 18

En lærdom om åndelig velvære
fra en død kjempefuru, side 26

3 lærdommer om hvordan vi kan
motta og oppfatte Ånden, side 36

KIRKEN
ER
HER

Praia på

Kapp Verde





FOTOGRAFI FRA GETTY IMAGES

Her er noen fakta om Kirken på Kapp Verde:

1



Tempel bekjentgjort, skal bygges i Praia

Medlemmer av Kirken



14 205

42



Forsamlinger

Heltidsmisjonærer



+100



9



av 10 øyer er bebodd, medlemmer og misjonærer bor på alle 9

Avstand i miles til vestkysten av Afrika (560 km)



3 5 0

1989 De første misjonærene ankommer

1991 Medlemmer fra Kapp Verde begynner å få misjonskall

1994 Øyene blir formelt innviet for evangeliets forkynnelse

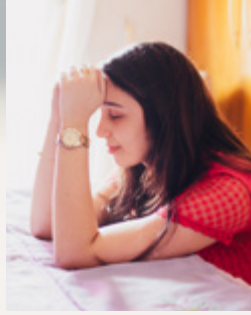
2012 Den første staven organiseres



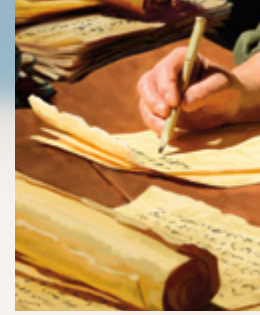
Lær mer om Kirken på forskjellige steder på history.ChurchofJesusChrist.org/GlobalHistories.



Hvordan Ånden kan
(og vil) hjelpe deg i
din omsorgstjeneste
8



Robusthet – en
åndelig rust-
ning for dages
ungdom
Eldste Lynn G.
Robbins
12



Et brev fra
en apostel
President
M. Russell Ballard
26



Å motta og anerkjenne
himmelsk veiledning
Eldste Adilson de Paula Parrella
36



Standhaftighetens dyd

Da jeg var misjonspresident i Uruguay fra 1994 til 1997, sammenlignet jeg ofte misjonærarbeidet med å studere ved universitetet. Jeg sa til misjonærene våre at en misjon er som å ta høyere studier i flid og tålmodighet, i tillegg til andre dyder, som ville forberede dem til deres fremtid som ektefeller og foreldre.

Dessverre er det noen unge mennesker i dag som ikke er forberedt på livets harde lærdommer. De mangler det jeg kaller "standhaftighetens dyd". Vi ser denne mangelen på standhaftighet blant førsteårsstudenter, nye rekrutter i militæret og til og med noen av våre heltidsmisjonærer.

Som foreldre er vi glade i våre barn og ønsker det beste for dem. Vi vil at livet deres skal være enklere enn vårt har vært. Men vi – og kulturen vi lever i – gjør kanskje ting som får den utilsiktede konsekvensen at deres standhaftighet blir redusert.

Heldigvis finnes det et motmiddel. Det finnes i anvendelsen av kraftfulle evangelieprinsipper som kan hjelpe våre unge å bli mer lik Frelseren (se Lukas 2:52). Når vi tar imot og anvender disse prinsippene, som jeg drøfter fra og med side 12, er jeg sikker på at Herren vil velsigne oss så vi kan styrke de unge mennene og unge kvinnene som han har holdt tilbake for å møte og overvinne vår tids utfordringer.

Eldste Lynn G. Robbins
i De sytti

Innhold

- 5 Hvordan hjelpe barn å bli mer standhaftige** 🕒
- 6 Eksempler på tro** 🕒
Debbie Cole – Leinster i Irland
Selv om seksuelt overgrep påvirket hennes liv, ga evangeliet henne et evig perspektiv og styrken til å komme over det.
- 8 Prinsipper for omsorgstjeneste**
Hvordan Ånden kan (og vil) hjelpe deg i din omsorgstjeneste
Ånden kan veilede oss i vår omsorgstjeneste. Her er seks måter den vil hjelpe deg på.
- 12 Robusthet – en åndelig rustning for dagens ungdom**
Av eldste Lynn G. Robbins
Respekt for våre barns handlefrihet gir dem mulighet til å utvikle robusthet.
- 18 Velsignelser ved selvhjelpenhet** 🕒
Kurset som endret vår kurs
Hvordan bror og søster Rubio fikk orden på økonomien.
- 20 Min notatbok for konferansen** 🕒
Generalkonferansen april 2019
- 22 Sagt av siste-dagers-hellige** 🕒
En skittentøypose viser misjonærer deres mors kjærlighet. Nyere tids barmhjertige samaritaner hjelper en kvinne i nød. Et vennskap utløses av et kritisk helseproblem. Musikk knytter ham til sine forfedre.
- 26 Et brev fra en apostel**
Av president M. Russell Ballard
En profets veiledning for vår tid.
- 32 Herrens ord og vilje**
I dette utdraget fra *Hellige* bind 2 kjemper pionerene seg gjennom vanskeligheter i Winter Quarters, og Kirken vokser i Syd-Stillehavet.
- 36 Å motta og anerkjenne himmelsk veiledning**
Av eldste Adilson de Paula Parrella
Vi trenger åndelig styrke nå mer enn noensinne. Her er en veiledning for å oppfatte og motta tilskyndelser.

🕒 Kjapp lesning



På omslagssiden
Foto: Pixdeluxe/
Getty Images

Deler

Unge voksne

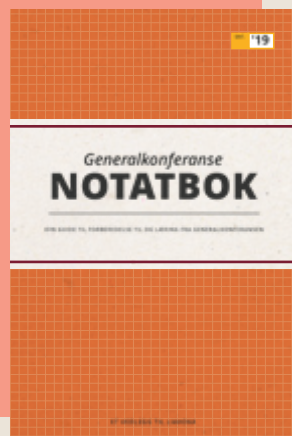
40

Selv om vi skulle ønske at vi var fullkomne, **kan perfektjonisme trekke oss bort fra Gud** og begrense vårt evige perspektiv. Les hvordan unge voksne **overvinner perfektjonisme** for å bli bedre disipler.



Ungdom

Forbered deg til generalkonferansen med **Notater fra generalkonferansen.**



Barn

Friend

Finn ut hvordan du kan **komme overens med andre.** Finn en lek for å lytte til generalkonferansen. Og se hvorfor **ærlighet** er viktig.



ARTIKLER I SEPTEMBER SOM BARE FINNES DIGITALT



Du trenger ikke alltid vente på et svar

Av Leah Barton

En erfaring med kraften til å velge og handle uten tydelig personlig åpenbaring.



Kunne jeg føle Ånden i mitt rotete hus?

En ung voksen innser at hun kan føle Åndens innflytelse også når ting ikke er helt fullkomne.



Du: Et pågående arbeidsprosjekt

Av David Dickson

Hvordan jeg overvant perfektjonisme.



Selv med dine feil kan du være en sann Guds mann eller kvinne

En ung voksen finner håp selv når han møter tilbakeslag med hensyn til å bli en "Guds mann".

FINN MER

I Gospel Library-appen og på liahona.ChurchofJesusChrist.org kan du:

- Finne gjeldende og tidligere numre.
- Finne innhold som bare er tilgjengelig digitalt.
- Forbedre ditt studium med digitale verktøy.
- Dele favorittartikler og -videoer.
- Laste ned eller skrive ut artikler.
- Lytt til dine favorittartikler.

KONTAKT OSS

Send dine spørsmål og tilbakemeldinger til liahona@ChurchofJesusChrist.org.

Send inn dine trosfremmende historier på liahona.ChurchofJesusChrist.org, eller send dem til: *Liahona*, floor 23
50 E. North Temple Street
Salt Lake City, UT 84150-0023, USA

SEPTEMBER 2019, ÅRGANG 83, NR. 9 LIAHONA 18609 170

Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Helliges internasjonale tidsskrift

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

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

Redaktør: Randy D. Funk

Veiledere: Randall K. Bennett, Becky Craven, Sharon Eubank, Cristina B. Franco, Donald L. Hallstrom, Larry S. Kacher, Erich W. Kopsischke, Lynn G. Robbins

Administrerende direktør: Richard I. Heaton

Direktør for Kirkens tidsskrifter: Allan R. Loyborg

Økonomiansvarlig: Garff Cannon

Redaksjonssjef: Adam C. Olson

Assisterende redaksjonssjef: Ryan Carr

Produksjonssjef: Camila Castrillón

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

Kunstnerisk ansvarlig: J. Scott Knudsen

Bilredaktør: Tadd R. Peterson

Design: Jeanette Andrews, Fay P.

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

Koordinator for opphavsrett: Collette Nebeker Aune

Produksjonssjef: Jane Ann Peters

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

Forhåndstrykk: Joshua Dennis, Ammon Harris

Trykkerisjef: Steven T. Lewis

Distribusjonssjef: Nelson Gonzalez

Oversettelse: Kirkens oversettelseskontor

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

Abonnementsinformasjon: For abonnement eller adresseforandring vennligst kontakt kundeservice
Telefon: +46 (0) 8500 655 20

E-post: rcstockholm@ldschurch.org

Internett: store.lds.org

Abonnementspris pr. år: NOK 87

(inkl. mva. og porto)

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

Liahonas lokalredaksjon:

Redaksjonens adresse:

Joanna Bjerga

Haralddskroken 31

4041 Hafrsfjord

Tlf.: 41021116

E-post: jobbjeroga@gmail.com

Nyhetsredaktør: Joanna Bjerga

Liahona (en betegnelse fra Mormons bok som betyr "kompass" eller "veiviser") utgis på albansk, armensk, bislama,

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

© 2019 by Intellectual Reserve, Inc.

All rights reserved. Trykt i USA.

Informasjon om opphavsrett:

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

For Readers in the United States and Canada: September 2019 Vol. 83 No. 9.

LIAHONA (USPS 311-480) Norwegian (ISSN 1522-9238) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150, USA

subscription price is \$10.00 per year; Canada, \$12.00 plus applicable taxes.

Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address. Include address label from a recent issue; old and new address must be included. Send USA and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution Center at address below.

Subscription help line: 1-800-537-5971. Credit card orders (American Express, Discover, MasterCard, Visa) may be taken by phone or at store.lds.org.

(Canada Post Information: Publication Agreement #40017431)

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



HVORDAN HJELPE BARN Å BLI MER STANDHAFTIGE

“**D**en opprinnelige definisjonen av ordet *standhaftighet* hadde å gjøre med et materials evne til å gjenoppta sin form eller stilling etter å ha blitt bøyd, strukket eller komprimert. I dag bruker vi vanligvis ordet til å beskrive vår evne til å reise oss etter motgang ...

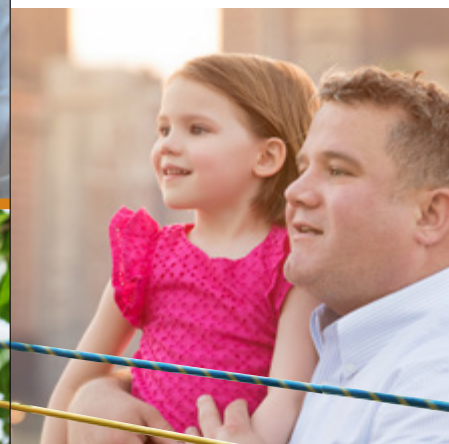
Etter hvert som barn utvikler standhaftighet, tror de at de kan påvirke og til og med kontrollere utfallet i sitt liv gjennom innsats, forestillingsevne, kunnskap og ferdigheter ... [De fokuserer] på hva de *kan* gjøre, istedenfor på hva som er utenfor deres kontroll” (Lyle J. Burrup, “Oppdra standhaftige barn”, *Liahona*, mars 2013, 11).

Du finner mer om dette emnet i “Standhaftighet – en åndelig rustning for dagens ungdom” av eldste Lynn G. Robbins på side 12 i dette nummeret.



Gi konsekvent attraktive belønninger for handlinger og adferd du ønsker å forsterke.

Si til **barna** at de **i seg selv har stor verdi** fordi de er sønner eller døtre av Gud.



Ros barnets innsats.

Diskuter regler, og sett logiske konsekvenser som er rimelige, knyttet til adferden og viser respekt for både foreldre og barn.

Definer suksess som et resultat av hardt arbeid og offer.

Definer feiltrinn som noe midlertidig og en mulighet til å lære.



Debbie Cole

Leinster i Irland



Debbie ble utsatt for et seksuelt overgrep i 1989 i en alder av 19 år. Fast bestemt på at denne hendelsen ikke skulle ødelegge livet hennes, har Debbie (avbildet sammen med sin datter) satt sin lit til sin tro mens hun har arbeidet som frivillig for å hjelpe andre ofre for seksuelle overgrep og kjempet for lovgivning for å beskytte andre mot sexforbrytere.

LESLIE NILSSON, FOTOGRAF

Det er så vanskelig å prøve å forklare hvordan det føles å oppleve seksuelle traumer for noen som ikke har vært gjennom denne prøvelsen. En opplevelse som denne vil alltid være med deg – den vil aldri forsvinne. Det vil være dager da noe vil utløse minnet, og du vil føle at din styrke, din selvtilitt og din trygghet blir tatt fra deg.

I slike stunder kan jeg ikke gjøre annet enn å gå ned på mine knær og snakke med min himmelske Fader. Jeg vet uten skygge av tvil at han hører og besvarer mine bønner. Jeg har en guddommelig arv, og dette gir meg styrke til å fortsette når livet blir vanskelig.

Å vite at min Frelser elsker meg, gir meg også håp og fokus. Jeg elsker det eldste Jeffrey R. Holland i De tolv apostlers quorum har sagt: "Det er ikke mulig for dere å synke lavere enn det uendelige lys av Kristi forsoning skinner" ("Arbeiderne i vingården", *Liahona*, mai 2012, 33). Frelseren kan hjelpe oss uansett hvor vi er eller hva vi gjennomgår. Jeg ser hen til ham som et eksempel på hva jeg bør gjøre i vanskelige stunder.

FINN UT MER

Se mer om Debbies trosreise, blant annet flere bilder, i Gospel Library eller i den digitale versjonen av denne artikkelen på ChurchofJesusChrist.org/go/9196.

Eldste Neil L. Andersen vitner om Frelserens helbredende kraft på ChurchofJesusChrist.org/go/9197.

Prinsipper for omsorgstjeneste

Hvordan Ånden kan (og vil) hjelpe deg i din omsorgstjeneste

Prestedømsoppgaven å utføre omsorgstjeneste, som gis til både menn og kvinner, innbefatter retten til å motta åpenbaring.

Kallet til å hjelpe og tjene og til og med vise kjærighet slik Frelseren gjorde, kan noen ganger virke krevende – spesielt når det gjelder å rekke ut en hånd til dem vi kanskje ikke kjenner så godt. Med en million måter å utføre omsorgstjeneste på, lurert vi på hvordan vi kan vite hvordan vi best kan nå ut til dem vi har blitt tildelt.

Vi trenger ikke lure lenge fordi våre oppriktige anstrengelser kan bli veiledet av Den hellige ånd.

“Deres hellige oppdrag i omsorgstjenesten gir dere den guddommelige rett til inspirasjon,” sa søster Bonnie H. Cordon, Unge kvinners generalpresident. “Dere kan søke den inspirasjonen tillitsfullt.”¹

Når vi prøver å tjene slik Frelseren gjorde, kan vi bli veiledet av den samme Ånd som veiledet ham. Dette gjelder særlig når vi utfører oppdrag, som for eksempel omsorgstjeneste, som utføres under myndighet av biskopens prestedømsnøkler. Her er seks forslag til hvordan man kan utføre omsorgstjeneste med Ånden.

Hvordan kan jeg ha Ånden med meg når jeg utfører omsorgstjeneste?

1

Be om veiledning. Vår himmelske Fader ønsker at vi skal kommunisere med ham i bønn. Bønn gjør det ikke bare mulig for oss å komme nærmere ham, men det sikrer også “de velsignelser Gud allerede er villig til å gi oss, men som vi må be om å få”.² “Når vi ber og søker å forstå deres hjerte,” sa søster Cordon, “vitner jeg om at vår himmelske Fader vil veilede oss og hans Ånd vil gå med oss.”³



2

Ikke vent på en tilskyndelse. Vær proaktiv. “[Arbeid] ivrig” (Lære og pakter 58:27), og du vil oppleve at din innsats kan bli veiledet og forsterket. “Å fortsette med vår tjeneste og vårt arbeid er en viktig måte å oppfylle kravene til åpenbaring på,” sa president Dallin H. Oaks, førsterådgiver i Det første presidentskap. “I mitt studium av Skriftene har jeg merket meg at de fleste åpenbaringer til Guds barn kommer når de er på farten, ikke når de lener seg tilbake i sine boliger og venter på at Herren skal fortelle dem hva de skal gjøre.”⁴



OPPFORDRING TIL Å HANDLE

Når du daglig utfører din omsorgstjeneste, skulle du ydmykt søke og følge tilskyndelser fra Den hellige ånd. Husk at vår himmelske Fader vil velsigne deg og dem du hjelper når du gjør det!

FORTELL OM DINE ERFARINGER

Send oss dine erfaringer når du har utført omsorgstjeneste for andre eller andre har utført omsorgstjeneste for deg. Gå til liahona.ChurchofJesusChrist.org, og klikk på “Submit an Article or Feedback”.

Hvordan kan jeg oppfatte tilskyndelser til å utføre omsorgstjeneste?

3

Følg Mormons råd. Vi trenger ikke å vente og gruble over hvorvidt en tanke var en tilskyndelse eller ikke. Ikke når vi har Mormons enkle nøkkel til å vite: Hvis du har en tanke som tilskynder deg til å gjøre godt og tro eller hjelpe andre å tro på Kristus, kan du vite at den kommer fra Gud (se Moroni 7:16).



4

Ikke vær bekymret for det. “Bare hopp ut i bassenget og svøm,” sa eldste Jeffrey R. Holland i De tolv apostlers quorum. “Svøm mot de trengende. Ikke la dere bli lammet mens dere lurere på om dere skal svømme på rygg eller som en hund. Hvis vi følger de grunnleggende prinsippene som har blitt fremsatt, holder oss på linje med prestedømmets nøkler og søker Den hellige ånds veiledning, kan vi ikke mislykkes.”⁵



FRELSERENS EKSEMPEL

Frelseren var forberedt til sin tjenestegjerning. “Gud salvet Jesus fra Nasaret med Den Hellige Ånd,” og så “gikk [Kristus] omkring og gjorde vel” (Apostlenes gjerninger 10:38). Han var “fylt av Den Hellige Ånd” og ble ofte “av Ånden ført omkring” (Lukas 4:1). Kristus gikk visselig omkring og gjorde vel før han ble salvet med Den hellige ånd, men å motta Den hellige ånd og ha denne retten til inspirasjon var en viktig del av hans tjenestegjerning – akkurat slik det er en viktig del av vår.

DETAILI FRA: HE HEALED MANY OF DIVERSE DISEASES [HAN HELBREDET MANGE FORSKJELLIGE SYKDOMMER], AV J. KIRK RICHARDS

Hva er den beste måten å følge en tilskyndelse på?

5

Umiddelbart. Søster Susan Bednar (gift med eldste David A. Bednar i De tolv apostlers quorum) er et godt eksempel på å følge tilskyndelser. Etter å ha bedt “om å være åndelig nok til å se dem som har et behov”, ser hun seg om i forsamlingen og vil ofte “føle en åndelig tilskyndelse til å snakke med eller ringe til en bestemt person”, fortalte eldste Bednar. “Og når søster Bednar får en slik innskyttelse, reagerer hun straks og er lydlig. Det er ofte slik at så snart ‘amen’ er sagt i avslutningsbønnen, snakker hun med en tenåring eller gir en søster en klem eller, når hun er kommet hjem, straks ringer til en eller annen.”⁶

6

Tappert. Frykt for avvisning og følelser som sjenerthet, utilstrekkelighet eller å være til bry kan hindre oss i å følge en tilskyndelse til å tjene. “Til forskjellige tider og på forskjellige måter føler vi oss alle utilstrekkelige, usikre og kanskje uverdige,” sa eldste Gerrit W. Gong i De tolv apostlers quorum. “Men i vår trofaste innsats for å elske Gud og tjene vår neste, kan vi føle Guds kjærlighet og nødvendige inspirasjon for deres og vårt liv på nye og helligere måter.”⁷

En mann fortalte at han nølte med å ta kontakt med mannen til en kvinne som hadde prøvd å ta sitt eget liv. Men til slutt inviterte han mannen på lunsj. “Da jeg sa: ‘Din hustru forsøkte å begå selvmord. Det må ha vært overveldende for deg. Vil du snakke om det?’ gråt han åpenlyst,” fortalte han. “Vi hadde en rørende og personlig samtale, og vi utviklet en bemerkelsesverdig nærhet og tillit på bare noen minutter.”⁸ ■

NOTER

1. Bonnie H. Cordon, “Å bli en hyrde”, *Liahona*, nov. 2018, 76.
2. Veiledning til Skriftene, “Bønn”.
3. Bonnie H. Cordon, “Å bli en hyrde”, 76.
4. Dallin H. Oaks, “I Hans egen beleilige tid, på Hans egen måte”, *Liahona*, aug. 2013, 24–26.
5. Jeffrey R. Holland, “Forlikelsens tjeneste”, *Liahona*, nov. 2018, 77.
6. David A. Bednar, “Et årvåkent blikk”, *Liahona*, des. 2006, 17.
7. Gerrit W. Gong, “Vårt leirbål av tro”, *Liahona*, nov. 2018, 42.
8. Se Bonnie H. Cordon, “Å bli en hyrde”, 76.



FINN UT MER

Profeten lærer oss hvordan vi kan motta personlig åpenbaring. Se “Åpenbaring for Kirken, åpenbaring for vårt liv”, av president Russell M. Nelson (*Liahona*, mai 2018).



Av eldste
Lynn G. Robbins
i De sytti

Robusthet

EN ÅNDELIG RUSTNING FOR DAGENS UNGDOM

Det er mulig for våre barn å blomstre i møte med dagens utfordringer. Vårt ansvar som foreldre er å hjelpe dem å forberede seg til å aktivt møte disse utfordringene.

Det fortelles at under det britiske koloniveldet i India var det et urovekkende høyt antall giftige kobraer i og rundt Delhi. For å løse problemet begynte lokale myndigheter å utbetale dusør for døde kobraer. Den lite gjennomtenkte dusøren slo feil da foretaksom lokalbefolkning begynte med oppdrett av kobraer for å tjene penger. Da det ble slutt på dusøren, slapp oppdretterne kobraene fri, hvilket gjorde problemet enda verre.

Fenomenet med utilsiktede bivirkninger som noen ganger gjør mer skade enn de planlagte fordelene, er kjent som “kobraeffekten.”¹

Kobraeffekten på den oppvoksende generasjon

Under mitt besøk til Brigham Young University–Idaho høsten 2017, fortalte skolens nye rektor Henry J. Eyring at hans største bekymring var det store antallet førsteårsstudenter som droppet ut av skolen. Studenter slutter på universitetet av forskjellige grunner, men mangel på robusthet er en av hovedgrunnene til at mange universiteter over hele USA opplever denne samme utfordringen.²

Robusthet er “en evne til å komme seg etter eller lett tilpasse seg motgang eller forandring.”³ Da den amerikanske hæren oppdaget manglende robusthet blant sine rekrutter, begynte de å tilby Master Resilience Training-programmet for gjøre soldatene bedre forberedt på militærtjenestens påkjenninger, krav og vanskeligheter.⁴

Vi opplever samme bekymring i Kirken, med en høyere andel heltidsmisjonærer som drar hjem fra misjonen før tiden, enn i tidligere generasjoner. Noen misjonærer opplever alvorlige helseproblemer eller andre prøvelser som gjør tidlig avløsning nødvendig, men andre har kanskje ganske enkelt ikke utviklet nok av robusthetens dyd.



Å forstå og anvende kraftfulle prinsipper i evangeliet kan hjelpe ungdom til å styrke sin robusthet.

Lyle J. Burrup som virket som rådgiver innen psykisk helse i Kirkens misjonæravdeling, konstaterte at den vanligste årsaken til følelsesmessige problemer som misjonærene opplever, er mangel på robusthet. Han sier: “I mange tilfeller hadde misjonæren bare ikke lært å takle utfordringer på en god måte.”⁵

Universiteter, militæret og misjonsmarken forårsaker ikke problemet, de bare avdekker det. Mindre robusthet blant dagens ungdom kan faktisk være en utilsiktet konsekvens – vår tids kobraeffekt – som følge av faktorer som:

- For mye tid på sofaen og på digitale enheter, og mindre trening og fysisk aktivitet enn tidligere generasjoner.⁶
- For mye eksponering for en urealistisk virtuell eller kunstig verden, som fører til et forvrengt selvbilde, angst, depresjon og lavere selvaktelse.⁷
- Utålmodighet i en verden med umiddelbar tilfredsstillende svar med Google-hastighet. (Robusthet derimot, utvikles i stor grad gjennom dyden tålmodighet.)
- Beskyttelse mot grov sjø. “Smult farvann gir ikke dyktige sjøfolk.”⁸
- En verden med uendelige alternativer som distraherer, konkurrerende stemmer som forvirrer, og et lettvinnet liv som kan gjøre ungdom og voksne ufølsomme for det som er av Ånden.

- For mye skjermtid og ikke nok tid ansikt til ansikt, som fører til underutviklede mellommenneskelige ferdigheter.

Mange bøker er blitt skrevet om denne komplekse og enorme utfordringen, blant annet en med den avslørende tittelen *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Completely Unprepared for Adulthood* [I-generasjonen: Hvorfor dagens supertilkoblede barn vokser opp og blir mindre opprørske, mer tolerante, mindre lykkelige – og fullstendig uforberedt på voksenlivet].

Verden forandrer seg. Herren har holdt tilbake for vår tid ånder som er i stand til å blomstre i møte med dagens utfordringer. Vårt ansvar som omsorgsfulle foreldre er å forberede dem til å aktivt møte disse utfordringene ved å utvikle og oppmuntre deres robusthet, tro og kraft.

Ved hjelp av kraftfulle prinsipper i evangeliet kan vi hjelpe ungdommer til å styrke sin robusthet, og gjøre dem i stand til å bli mer lik Frelseren ved å “[gå] fram i visdom [intellektuelt] og alder [fysisk og psykisk] og i velvilje hos Gud [åndelig] og mennesker [sosialt og følelsesmessig]” (Lukas 2:52). Jeg ønsker å drøfte disse fire prinsippene i evangeliet: (1) selvhjelpenhet, (2) motsetning i alle ting, (3) Den hellige ånds gave og (4) moralsk handlefrihet.

1. Å oppdra selvhjulpne barn: Julenissen versus Scrooge.

I arbeidet med å hjelpe de trengende prøver vi å finne den rette balansen mellom to komplementære prinsipper: Å være nestekjærlig og



Nestekjærlighet (å gi noen en fisk) og selvhjelpenhet (å lære noen kunsten å fiske) gjelder også foreldrerollen.

å oppfordre til selvhjulpenhet. Å være neste-kjærlig uten å oppmuntre til selvhjulpenhet er julenissen. Å oppmuntre til selvhjulpenhet uten vennlighet er Scrooge.⁹ Hver ytterlighet er hver for seg ubalansert.

Nestekjærlighet (å gi noen en fisk) og selvhjulpenhet (å lære noen kunsten å fiske) gjelder også foreldrerollen. Vi kan ta alle avgjørelser for våre barn, men det vil være langt klokere å lære dem kunsten å ta beslutninger og på den måten hjelpe dem til å bli intellektuelt, åndelig, sosialt og følelsesmessig selvhjulpne.

Et inspirerende eksempel finnes i den rørende oppsetningen *The Miracle Worker*, et dramatisk stykke som bygger på biografien om Helen Keller, som fikk en sykdom som spedbarn som gjorde henne døv og blind.¹⁰ I sin julenisse-lignende oppdragelse av sin datter, var Helens kontrollerende foreldre overbeskyttende og ettergivende, noe som utilsiktet bidro til å hemme Helens intellektuelle, åndelige, sosiale og følelsesmessige vekst.

Anne Sullivan, Helens privatlærer, så derimot at Helen hadde fått for mye overbærenhet, og begynte derfor å hjelpe Helen til å ta tak i sine problemer og bli mer selvhjulpen. Til syvende og sist var det Anne Sullivan, ikke Helens foreldre, som hjalp Helen å leve opp til sitt sanne potensial.

Fordi vi elsker våre barn, ønsker vi at de skal lykkes. Vi kan bli fristet til å fjerne alle hindringer i deres vei. Eller vi kan bli fristet til å gjøre det tunge arbeidet for dem, som Helens foreldre, for å gjøre skuffelsen eller nederlaget deres minst mulig. Men når vi gjør det, kan vi uforvarende hindre våre barn i å utvikle den robusthet de trenger for å være sterke, uavhengige Kristi disipler.

I stedet for å være overbeskyttende og være for snare til å komme dem til unnsetning, burde vi vurdere Frelserens tilnærming. Han styrker oss så vi kan "bære [våre] byrder" (Mosiah 24:15) og kommer ofte ikke til vår unnsetning så raskt som vi skulle ønske (se Lære og pakter 121:1–3).

2: Motsetning: Velsignelsen ved vanskelige ting

En av måtene vår himmelske Fader, vår fullkomne forelder, oppdrar oss til å bli robuste og forbereder oss til vår fremtidige lykke på, er ved å sende oss til en verden hvor vår robusthet vil bli prøvet og foredlet, som vist i følgende skriftsteder:

Denne stien er ofte bratt og steinete, og vi vil alle oppleve vår andel med snubling og tilbakeslag.



- Vi vil bli "prøvet likesom Abraham" (Lære og pakter 101:4).
- Motgang "skal gi [oss] erfaring og være til [vårt] gode" (Lære og pakter 122:7).
- "Det må ... være en motsetning i alle ting" (2 Nephi 2:11), så vår himmelske Fader lar oss "smake det bitre så [vi] kan vite å verdsette det gode" (Moses 6:55).
- Vi "får ikke noe vitnesbyrd før [vår] tro er prøvd" (Ether 12:6).

Å lære å utvikle de Kristus-lignende egenskapene tro, tålmodighet, flid og robusthet, blant mange andre, er ikke mulig uten motgang eller "lidelsens ovn" (Jesaja 48:10). Vår himmelske Fader lar oss derfor oppleve vanskelige utfordringer og gjøre vanskelige ting. Hvordan kan vi noensinne bli som vårt store Forbilde hvis vi ikke opplever prøvelser som ligner på dem som gjorde ham til den han er?

Jeg sier ofte til misjonærene: "På misjonsmarken kommer dere til å bli immatrikulert i noen fag på høyt plan: Flid 6038 og Tålmodighet 6078, blant mange andre. Det er bare ved hjelp av dette krevende pensumet at dere vil lære å bli gode misjonærer og senere fremragende ektemenn og hustruer, fedre og mødre. Hvis dere har en tung dag, gled dere over deres lidelse slik apostlene Peter og Johannes gjorde, som etter å ha blitt fengslet og slått, var 'glade over at de var aktet

Det største og mest oppbyggende en forelder kan lære et barn, er å gjenkjenne Den hellige ånds hvisken.

verdige til å bli vanæret for Navnets skyld” (se Apostlenes gjerninger 5:18, 40–41; se også 1 Peter 4:13; Kolosserne 2:8).

Det er vanskelighetene, slitet og tøyningen som hjelper oss å utvikle robusthet – evnen til å reise oss, børste av oss støvet og fortsette på den snevre og smale sti. Denne stien er ofte bratt og steinete, og vi vil alle oppleve vår andel av snubling og tilbakeslag. Det er Herrens gave i form av ubegrensede nye muligheter som gjør oss i stand til å gå videre med robusthet.¹¹

3. Den hellige ånd og inspirerte beslutninger

Heller enn å få lettvinde svar, må barn få vokse i kunsten å ta beslutninger. Vi kan gi veiledning, men skulle la dem få tenke selv og begynne å ta selv de minste avgjørelser.

Fordi Den hellige ånds gave er den største gave et jordisk menneske kan motta,¹² er det største og mest oppbyggende en forelder kan lære et barn, å gjenkjenne Den hellige ånds hvisken. Å lære barn å være verdige til denne store gave og hvordan de kan motta personlig åpenbaring, er det viktigste vi kan gjøre for å oppdra åndelig selvhjulpne barn.

Vi lærer en viktig lekse fra Oliver Cowdery, som spurte i bønn, men ikke mottok. Herren sa til ham:

“Se, du har ikke forstått, du har antatt at jeg ville gi det til deg selv om du ikke tenkte mer på det enn å adspørre meg.

Men se, jeg sier deg at du må tenke det ut i ditt sinn, så må du adspørre meg om det er riktig, og hvis det er riktig, vil jeg forårsake en brennende følelse i ditt bryst, derfor skal du føle at det er riktig” (se Lære og pakter 9:7–8).

Når for eksempel våre barn kommer til oss og ber om hjelp med leksene, så gjør vi ikke leksene for dem. Vi gir veiledning, og så sier vi, som Herren sa til Oliver: “Gå nå og jobb med det, og når du er ferdig kan du komme tilbake, så skal jeg se om du har riktig svar.”

Å lære barn hvordan de skal arbeide seg gjennom og overvinne sine prøvelser hjelper dem til å tenke selv, resonnerer seg gjennom problemer og gjenkjenne Den hellige ånds hvisken. Bare gjennom sin egen erfaring med problemløsning vil de utvikle sunn fornuft og visdom, og vokse i sin evne til å “tenke det ut” og motta åpenbaring.

Underviser vi ikke våre barn åndelig selvhjulpnet og robusthet, gjelder denne tankevekkende advarselen fra president Russell M. Nelson: “I tiden fremover vil det ikke være mulig å overleve åndelig uten Den hellige ånds veiledende, rettlede, trøstende og konstante innflytelse.”¹³

4. Å respektere handlefriheten ved veiskillet

Jeg har hørt president Nelson fortelle historien om sin åtte år gamle datter som kom til ham en søndag og spurte om hun kunne bli med en familie i menigheten og kjøre hest og slede. Han sa: “Jeg visste det ikke var klokt å svare enten ja eller nei. Vi slo opp i Bibelen på 2 Mosebok 31:13: ‘Mine sabbater skal dere holde, for det er et tegn mellom meg og dere fra slekt til



Når våre barn kommer til oss og ber om hjelp med leksene, så gjør vi ikke leksene for dem.

Den hellige
ånds gave
og åndelig
selvhjulp-
het fostrer
åndelig
robusthet.

slekt'. Så spurte jeg henne hva hun syntes om det å kjøre hest og slede på sabbaten. Hun sa: 'Pappa, jeg vil vise min himmelske Fader at jeg er glad i ham, så jeg blir ikke med.'

President Nelson fortsatte: "Da en generasjon hadde vokst opp og min datter nå var blitt mor, var jeg hjemme hos henne da hennes unge sønn ba om lov til noe svært lignende. Det var fascinerende og gledelig for meg å se henne slå opp i Bibelen sammen med barnebarnet mitt og lese det samme verset."

For mange år siden leste jeg om en far som vekket sin sønn en søndag for at han skulle gjøre seg klar til kirken. Sønnen svarte: "Jeg skal ikke i kirken i dag." Mange foreldre ville i et slikt øyeblikk blitt fristet til å si: "Å jo, det skal du", og så tilføye en trussel. Denne faren var klokere og sa ganske enkelt: "Gutten min, du behøver ikke å forklare meg hvorfor, for dette er ikke min Kirke. Men du bør gå ned på dine knær og gi unnskyldningen din til din Fader i himmelen."

Faren lot så sønnen stå ved veiskillet sammen med Den hellige ånd. Den hellige ånd kan vekke uro hos våre barn langt bedre enn oss, hvis vi bare vil stole på denne store gaven. "Det er ikke noe vitne som er så skrekkelig eller noen anklager som er så kraftfull som vår samvittighet."¹⁴ Etter noen minutter var tenåringsen oppe og gjorde seg klar til kirken. Hadde faren tvunget sønnen sin til å gå i kirken, kunne han ha sådd frø av uvilje og opprør, og kobraeffekten kunne ha sneket seg inn.

Det er risiko forbundet med å respektere våre barns handlefrihet og forlate dem ved veiskillet. Men tok ikke vår himmelske Fader den samme risikoen i det førjordiske liv, og mistet en tredjedel av sine åndebarn? Fordi læren om handlefrihet var en uunnværlig del av frelsesplanen, var risikoen uunngåelig, til tross for Lucifers protester.

Hvis jeg kunne gjøre en liten endring i et sitat av profeten Joseph Smith, ville jeg uttrykke det slik med hensyn til barn: "Vi lærer dem korrekte prinsipper, for enten vi liker det eller ei, vil de styre seg selv."¹⁵ Dagen kommer da våre barn vil dra hjemmefra. Vårt eneste håp som foreldre er å lære dem riktige prinsipper om frelsesplanen og hjelpe dem til å gjenkjenne Åndens hvisken slik at de kan bli veiledet til klok bruk av sin handlefrihet. Ellers kan de mangle åndelig selvhjulpethet og robusthet til å takle fremtidige prøvelser, med en mulighet for at vi kan miste dem.

Vi er alle dypt og evig takknemlige for den mest robuste handling i verdenshistorien – Jesu Kristi forsoning. Frelseren vek ikke tilbake da han



sto overfor sin smeltedigel, selv under ufattelig press og påkjenning.

Den hellige ånds gave og åndelig selvhjulpethet fostrer åndelig robusthet, som er synonymt med å holde ut. Og de som trofast "holder ut til enden ... skal få evig liv" (2 Nephi 31:20).

Må Herren velsigne oss som foreldre i vår påkrevde plikt til å oppdra intellektuelt, fysisk, åndelig, sosialt og følelsesmessig robuste barn. ■
For flere praktiske ideer, se "Oppdra standhaftige barn" av Lyle J. Burrup i Liahona mars 2013.

NOTER

1. Horst Siebert, en tysk økonom, regnes for å være den som fant på uttrykket "kobraeffekt", som finner sted når en løsning på et problem gjør problemet verre.
2. Se Connie Matthiessen, "Why Are So Many College Students Returning Home?" 9. jan. 2019, greatschools.org.
3. *Merriam-Webster's Collegiate Dictionary*, 11. utg. (2003), "resilience", [merriamwebster.com](https://www.merriam-webster.com).
4. Se "Master Resilience Training (MRT) in the U.S. Army: PowerPoint & Interview", Positive Psychology Program, positivepsychologyprogram.com.
5. Lyle J. Burrup, "Hvordan oppdra standhaftige barn", *Liahona*, mar. 2013, 11.
6. Se Meena Azzolini, "Declining Physical Activity Levels in Children and Teens", *WellBeing*, 10. juli 2017, wellbeing.com.au.
7. Se Rachel Ehmke, "How Using Social Media Affects Teenagers", Child Mind Institute, 6. juni 2016, childmind.org.
8. Afrikansk ordtak.
9. Scrooge er den gjerrige figuren i Charles Dickens' *En julefortelling*.
10. Se Helen Keller, *The Story of My Life* (1902).
11. Se Lynn G. Robbins, "Sytti ganger sju", *Liahona*, mai 2018, 21–23.
12. Se *Læresetninger fra Kirkens presidenter – Wilford Woodruff* (2004), 48.
13. Russell M. Nelson, "Åpenbaring for Kirken, åpenbaring for vårt liv", *Liahona*, mai 2018, 96.
14. Noen ganger tilskrevet Polybius eller Sofokles.
15. Se *Læresetninger fra Kirkens presidenter – Joseph Smith* (2007), 280.

Kurset som endret vår kurs

Av Michael R. Morris

Kirkens tidsskrifter

Chris og Alfreda Rubio levde fra lønning til lønning helt til et selvhjulpenhetskurs viste dem en bedre måte.

Da Chris og Alfreda Rubios bil gikk i stykker nylig, behøvde de ikke å bekymre seg for hvordan de skulle betale for reparasjonen. Og det var ikke fordi de var velstående.

“Vi hadde pengene vi trengte fordi vi hadde spart dem,” sier Chris. “Vi var beredt. Vi leverte bilen til reparasjon den dagen uten å måtte tenke: ‘Å, nei.’ Det følte godt.”

Det har ikke alltid vært slik. For ikke lenge siden ville ekteparet Rubio ha tatt opp lån, brukt et kredittkort eller ventet til lønningdagen med å få bilen reparert. Men det var før de tok et kurs i personlig økonomi som tilbys gjennom Kirkens selvhjulpenhetsinitiativ.

“Vi druknet økonomisk”

Chris og Alfreda møtte hverandre da de tjenestegjorde i det amerikanske

luftforsvaret i Tyskland, og giftet seg i Danmark. Chris avsluttet sitt engasjement i 2008, og helseproblemer tvang Alfreda til å slutte noen år senere. De fant Kirken kort tid etter at de hadde bosatt seg i Alabama i USA, men Chris fant ikke arbeid. “Jeg var enten overkvalifisert eller underkvalifisert,” forteller han.

Alfreda fikk jobb i en butikk for kon-torrekvisita men det var deres eneste inntekt. “Vi druknet økonomisk,” sier hun.

“Vi hadde mye gjeld og mange forfalte regninger, og inkassobyråene ringte,” tilføyer Chris. “Det gikk så langt at vi begynte å selge ting for å betale regninger. Bilen ble tvangs-solgt, og vi mistet huset. Det var ille.”

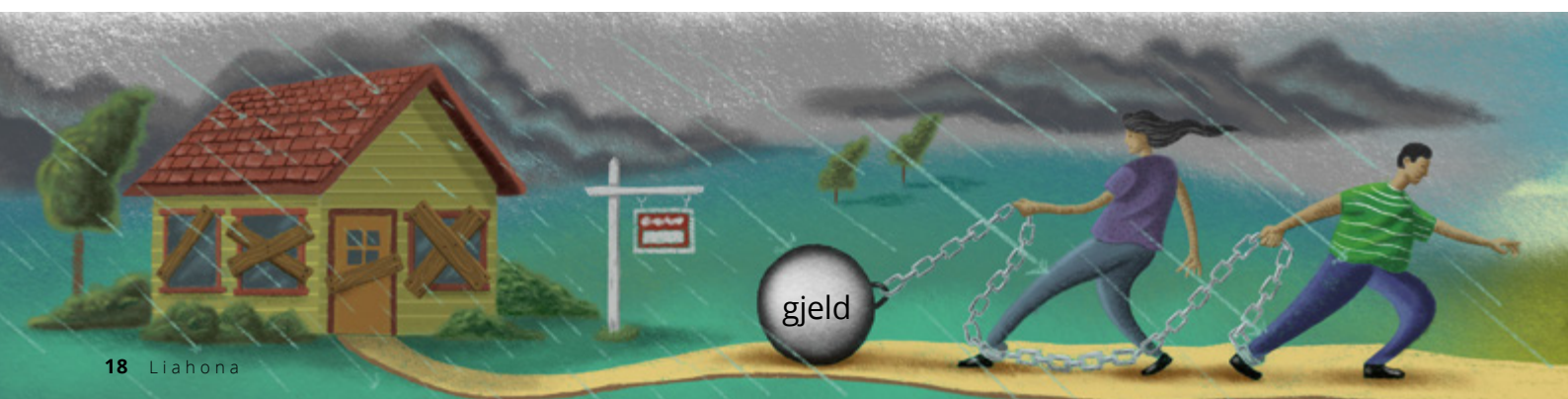
Etter at de hadde mistet huset, flyttet ekteparet Rubio til en leilighet i en ny

menighet. De kjente ingen, og etter hvert som økonomien ble dårligere, gikk det også dårligere med deres tilstedeværelse i kirken. Chris husker at jo mer de fokuserte på økonomien, desto mindre fokuserte de på troen.

“Det var veldig lett å si: ‘Vi kan ikke gå i kirken i dag fordi vi må lete etter jobb eller fordi vi er bekymret for regninger eller fordi vi ikke har råd til bensin,’” sier han.

Da de snakket med sin nye biskop om sin økonomiske situasjon, fortalte han dem om et selvhjulpenhetskurs om personlig økonomi som skulle begynne i møtehuset, som lå like utenfor Montgomery i Alabama.

“Begge vokste opp i ganske fattige familier,” sier Chris. “Vi hadde ikke mye, så vi lærte egentlig aldri å sette opp et budsjett og spare. Vi levde fra



lønning til lønning. Ofte var lønningen oppbrukt etter noen dager, og vi måtte klare oss uten penger i lange perioder. Så vi tenkte: 'Ja, la oss ta kurset. Hvis det kan hjelpe oss på noe vis, vil vi gjøre det.'

“Det forandret tankegangen vår”

På kurset i personlig økonomi lærte ekteparet Rubio og tre andre familier å sette opp og holde seg til et budsjett. De lærte om gjeld og hvordan de kunne kvitte seg med den. De lærte å beskytte familien mot økonomiske vanskeligheter. De lærte også om den viktige rollen tiende spiller i økonomisk selvhjulpenhet.

“Det forandret hele tankeprosessen vår,” sier Chris. “Vi lærte å følge med på ikke bare våre inntekter og utgifter, men også våre sparepenger, noe vi ikke hadde den gangen. Jeg trodde aldri at vi ville komme til å ha sparepenger, for å være ærlig.”

Ekteparet Rubio likte spesielt at kurset innebar å sitte i råd med hverandre, hvor deltagerne utvekslet ideer, ting de lyktes og mislyktes med. Kameratskapet

styrket deres tro og deres innsats for å bli økonomisk selvhjulpne, og tilretteleggeren for kurset kunne tilfeldigvis tilby Chris en jobb.

“Det gjør en forskjell når du møter andre i samme situasjon,” sier Chris. “Du finner ut at du ikke er alene og at vi alle prøver å få endene til å møtes og utvikle ferdigheter for å bli selvhjulpne, slik at vi kan gjøre ting bedre for barna våre.”

“En fantastisk reise”

Da de gjennomførte de økonomiske prinsippene de lærte, forbedret deres økonomiske situasjon seg.

“Vi har ikke kommet til det punkt at vi er rike eller ikke lenger har økonomiske bekymringer, men det er så mye lettere å takle kallene våre og gå i kirken når vi ikke trenger å bekymre oss for økonomien,” sier Chris. “Kurset forandret oss helt klart åndelig.”

Alfreda tilføyer: “Det er en direkte sammenheng mellom kurset og hvor mye sterkere vår tro ble. Vi begynte å be og lese i Skriftene mer. Vi følte at kursets økonomiske

prinsipper og åndelige prinsipper gikk hånd i hånd.”

Chris sammenligner disse prinsippene med briller som har hjulpet ham og Alfreda å finne og holde seg på stien til åndelig og økonomisk selvhjulpenhet.

“Uten klassen og uten å lære alt vi gjorde, ville vi ikke ha vært der vi er nå – hverken økonomisk eller åndelig,” sier han. “Det har vært en fantastisk reise. Vi lærte at du ikke trenger mye penger for å være rik. Vi er åndelig rike.” ■

Chris Rubio, som er maler, kommer på jobb sammen med sin hustru Alfreda.





8 NYE TEMPLER BEKJENTGJORT

President Russell M. Nelson bekjentgjorde planer om å oppføre åtte nye templer på følgende steder. Det er 162 templer i drift og 47 flere som er bekjentgjort eller under oppføring.

- Antofagasta, Chile
- Budapest, Ungarn
- Moses Lake, Washington, USA
- Neiafu, Tonga
- Okinawa City, Japan
- Pago Pago, Amerikansk Samoa
- San Pedro Sula, Honduras
- Tooele Valley, Utah, USA



“SMÅ GJERNINGER UTFØRT I TRO MÅ TIL FOR
Å GI GNIST TIL GUDS VELSIGNELSER.”

Eldste Dale G. Renlund i De tolv apostlers quorum, “Rik velsignelse”, *Liahona*, mai 2019, 71, uthevelse tilføyd.

FINN LYSET IGJEN

Søster Sharon Eubank ga fem råd når “du føler at ditt vitnesbyrds fyrtårn holder på å slukne og at mørket nærmer seg”:

1. Fatt mot.
2. Hold dine løfter til Gud.
3. Still dine spørsmål.
4. Forvandle tålmodig sten til glass.
5. Vend deg til Jesus Kristus, som fortsatt elsker deg.

Se “Kristus – lyset som skinner i mørket”, *Liahona*, mai 2019, 73.

HJEMMESENTRERTE, KIRKESTØTTEDE TILFLUKTSSTEDER

Mange av våre ledere talte om å styrke vårt hjem, spesielt med den nye vektleggingen av hjemmesentrert, Kirke-støttet studium av evangeliet. Du kan lære mer om:

- Å innby Ånden oftere inn i ditt hjem (se Henry B. Eyring, “Et hjem hvor Herrens ånd dveler”, *Liahona*, mai 2019, 22).



- Å gjøre ditt hjem til det beste misjonæropp-læringssenter, slektshistoriske senter og tempelforbereidelses-klasserom (se David A. Bednar, “Forberedt til å motta alt som er nødvendig”, *Liahona*, mai 2019, 101)
- Å bruke studiemateriell og tid med familien for å “styrke vår omvendelse og hjelpe oss å bli mer slik som Jesus Kristus er” (se Ronald A. Rasband, “Bygg en åndelighetens og beskyttelsens festning”, *Liahona*, mai 2019, 107).

SERVERING AV GENERALKONFERANSE PÅ HJEMMEAFTEN

Jeg fikk om og om igjen følelsen av at jeg skulle prøve å bruke konferansetaler som leksjoner på hjemmeaften. Til å begynne med sto jeg imot. Barna mine er unge, talene er vanskelige for dem å forstå, og jeg var ikke sikker på om det ville være noen emner som egnet seg for barn. Men jeg visste at jeg i hvert fall måtte prøve.

Det å bruke generalkonferansetaler har ikke bare fullstendig forvandlet

familiens hjemmeaften for barna mine, vi har også hatt noen flotte samtaler om evangeliet. Innimellom det totale kaos, har det vært små mirakuløse øyeblikk av familielykke.

Jessie Christensen, Utah i USA



Du kan dele din erfaring med generalkonferansen ved å sende den inn på liahona.churchofjesuschrist.org eller på [facebook.com/liahona](https://www.facebook.com/liahona).



HJEMMET, ET HIMMELSK STED

“Vi håper og ber om at hvert medlems **hjem vil bli et ekte troens tilfluktssted, der Herrens ånd kan dvele.** Til tross for stridighetene som finnes overalt rundt oss, kan vårt hjem bli et himmelsk sted der studium, bønn og tro kan forenes med kjærlighet.”

President Russell M. Nelson, “Avslutningsord”, *Liahona*, mai 2019, 111; uthevelse tilføyd.



Denne bereiste posen har blitt en del av familiens tradisjon for misjonærtjeneste som jeg håper aldri vil bli utslitt.



En skittentøypose full av kjærlighet

Min beslutning om å bli en sistedagers-hellig var vanskelig for familien min å godta. Da jeg bekjentgjorde at jeg skulle reise på heltidsmisjon uten lønn, var det ikke alle som forsto hvordan jeg kunne eller langt mindre hvorfor jeg ville det. Mor og far ønsket å dele min begeistring, men de hadde vanskelig for å se meg “gi avkall på” religionen de hadde oppdratt meg i.

Da jeg mottok mitt kall til Honduras Tegucigalpa misjon, lå det en huskeliste i konvolutten over ting jeg måtte ha med meg. Mor la merke til at ett av punktene på listen var en skittentøypose. Ja, det var noe hun kunne forstå! Hun kjøpte straks litt kraftig blått denimstoff og sydde en enkel, praktisk skittentøypose

laget med kjærlighet. Det var en gave som skulle fortsette å gi.

Denne skittentøyposen fulgte meg til opplæringscenteret for misjonærer og deretter til Honduras. Den ble med meg fra den ene lille landsbyen til den andre, og gikk litt etter litt over fra å være mørkeblå til lyseblå, slik et par jeans blir favorittbuksene som passer perfekt. På slutten av min misjon ga jeg bort mesteparten av klærne mine til en spesiell familie jeg hadde blitt glad i, men jeg beholdt skittentøyposen. Mor hadde laget den spesielt til meg selv om hun ikke forsto betydningen av en misjon.

Nesten 30 år senere mottok vår eldste sønn sitt kall til California Carlsbad misjon, sammen med en huskeliste over

ting han ville trenge. Vi leste den sammen, og da vi kom til “skittentøypose”, fant vi frem posen mor hadde laget til meg. Selv om den var enda mer falmet da, ble den med til California.

Noen år senere ble min datter kalt til å virke i Ohio Cleveland misjon, og skittentøyposen fulgte henne dit. Da hun kom hjem, hadde hun den med seg, litt mer eldet, men likevel uten betydelig slitasje.

Posen minner meg om at visse ting, som erfaringene fra en misjon og å vise kjærlighet til andre – slik mor gjorde for meg – kan velsigne oss om og om igjen. Den har blitt en del av familiens tradisjon for misjonærtjeneste som jeg håper aldri vil bli utslitt. ■

Brian C. Heckert, Utah i USA

Samaritanene i heisen

Da en familie i menigheten la ut bilder på Facebook om sine erfaringer med å sitte fast i en heis i to timer, kunne jeg ikke relatere meg til det. Det vil si, ikke før jeg selv ble sittende fast i en heis.

Jeg hadde lagt mobiltelefonen igjen hjemme, så jeg banket på heisdørene og ropte om hjelp. Jeg ba også. Snart var det noen unge menn som hørte meg og – som gode samaritaner – ringte nødetatene. Så sa de at de bodde i leilighet nummer 38 og spøkte om at når jeg kom meg ut, kunne jeg komme til leiligheten deres med litt mat som takk.

De gikk, og jeg fant det vanskelig å roe meg ned. Hva om nødetatene ikke kom? Jeg ba mer. Jeg visste at mannen min snart ville komme hjem fra jobben og ikke ville vite hvor jeg var.

Jeg begynte å banke igjen. Gjennom sprekken i heisdørene kunne jeg se mennesker som gikk forbi. Jeg ropte til dem og spurte om de kunne ringe mannen min og fortelle ham om situasjonen min. Det gjorde de, og jeg klarte å roe meg ned. Nå visste mannen min det, og han ville sørge for at jeg kom meg ut.



Jeg satt i heisen i omtrent en time. Til slutt kom en vedlikeholdsarbeider og befridde meg. Han sa at heisen hadde kjørt seg fast, så han måtte klatre opp heissjakten for å få den til å virke igjen. Jeg takket ham for hjelpen.

Senere den dagen gikk jeg og takket naboene mine i leilighet 38. Jeg ga dem litt hjemmelaget mat. De sa at de bare spøkte om maten, men jeg var glad for å kunne takke dem. Når jeg tenker tilbake på denne opplevelsen, vet jeg nå hva familien i menigheten min gikk gjennom, og jeg er takknemlig for dem som ikke gikk forbi meg, men stanset og hjalp til.

De visste det kanskje ikke, men de fulgte Frelserens eksempel. Han gikk ikke forbi oss, og han forlot oss ikke. Han ga sitt liv så vi kan bli frelst fra fysisk og åndelig død. På grunn av dette vil jeg prøve å følge hans eksempel og aldri gå forbi andres problemer. Jeg er takknemlig for denne erfaringen som uventet har gitt meg større forståelse for ham og hans velsignelser. ■

Katerina Tyltina, Kiev i Ukraina

Jeg satt fast i en heis uten mobiltelefon. Jeg banket på dørene og ropte på hjelp. Jeg ba også.

Fra krise til vennskap

En søndag under nadverdsmøtet følte jeg noe som gjorde meg urolig. Jeg visste ikke hva det var, men følelsen ville ikke slippe taket. Jeg kikket nervøst på klokken og gledet meg til møtet var slutt. Dette var uvanlig for meg.

Etter avslutningsbønnen var følelsen fortsatt der. Jeg kikket rundt i kirkesalen og la merke til en mann som grep seg til brystet. Jeg gikk bort til ham, og han spurte om jeg ville kjøre ham til jernbanestasjonen. Jeg sa at jeg burde kjøre ham til akutten i stedet. Han sa han hadde medisiner hjemme som ville hjelpe ham. Jeg sa at jeg ville kjøre ham hjem, for å ta tog i hans tilstand ville være for farlig.

Jeg hjalp ham inn i bilen og spurte igjen om jeg skulle kjøre ham til legen. Han sa det ikke var nødvendig og at jeg bare kunne kjøre ham hjem. Jeg holdt en stille bønn og ba min himmelske Fader hjelpe ham så han klarte seg, og hjelpe meg å kjøre ham trygt hjem! Jeg kjørte forsiktig, åpnet bilvindue og prøvde å roe ham ned. Etter en stund lente han seg tilbake i setet og begynte langsomt å slappe av.

Da vi kom hjem til ham, inviterte han meg inn. Jeg ble glad, for jeg ville sørge for at han fikk medisiner sine og at de virket. Han tok medisiner sine og begynte å føle seg bedre. Han sa det fortsatt gjorde litt vondt i brystet, men at han følte seg trygg hjemme.

Han inviterte meg til å bli til middag, og siden den ettermiddagen har vi blitt gode venner. Vi drar ofte på

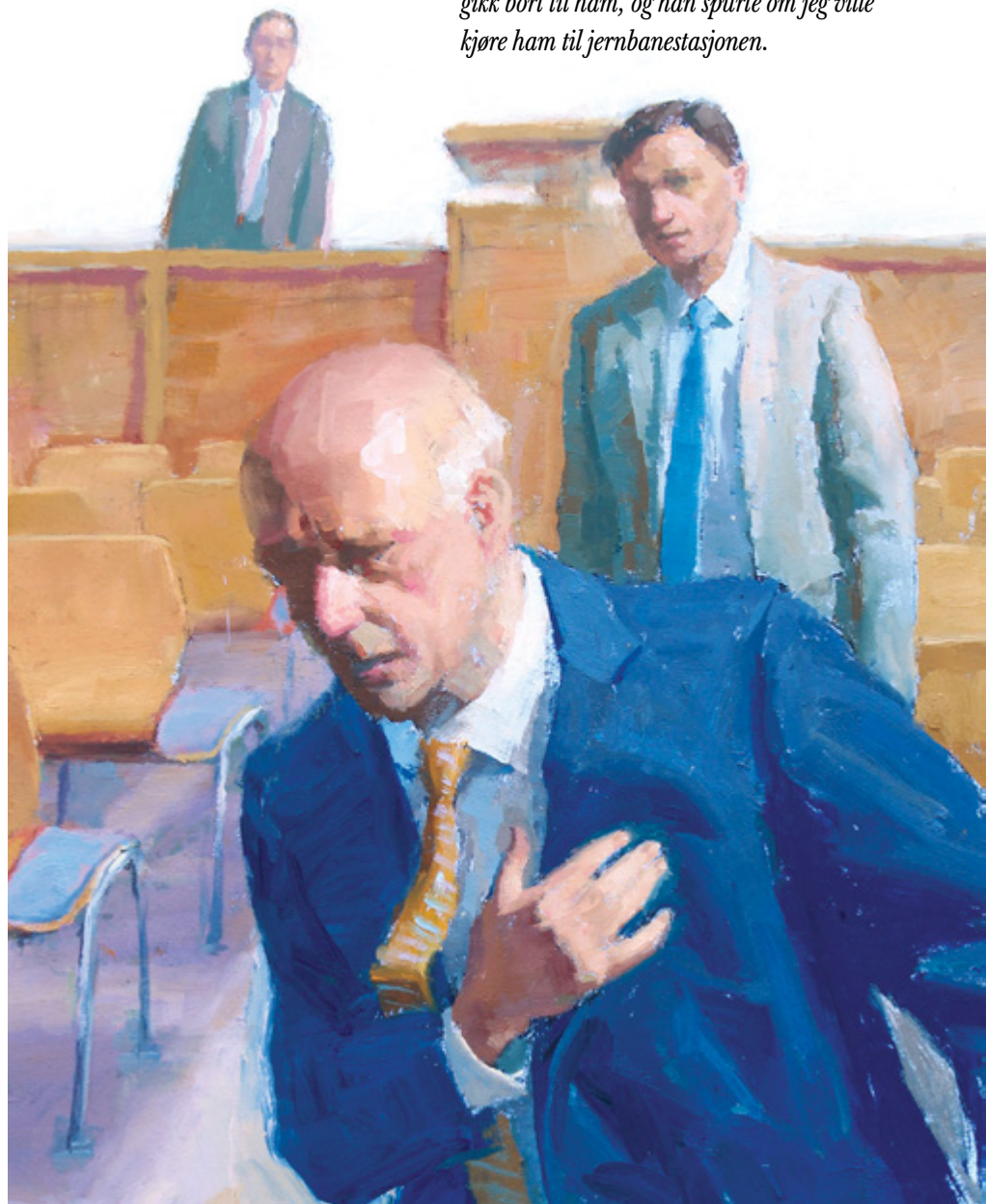
turer sammen og hjelper hverandre. Før denne opplevelsen hadde jeg mange venner som ikke hadde god innflytelse på meg. Men mitt vennskap med denne mannen har vært til velsignelse for meg.

Noen ganger kan et godt vennskap oppstå på grunn av en krise. Hvis jeg bare hadde satt ham på toget, lurer jeg på om han ville ha kommet seg hjem. Jeg ville aldri ha tilgitt meg selv om noe

hadde skjedd med ham. Jeg er takknemlig til min himmelske Fader for at Den hellige ånd ledet meg inn i denne situasjonen, og at jeg på grunn av dette kunne få en virkelig god venn! ■

Rolf Schweizer, St. Gallen i Sveits

Jeg kikket rundt i kirkesalen og la merke til en mann som grep seg til brystet. Jeg gikk bort til ham, og han spurte om jeg ville kjøre ham til jernbanestasjonen.



Den behagelige lyden av slektshistorie

Under et besøk til datteren min i Kentucky i USA oppdaget jeg et gammelt musikkinstrument fra Appalachene kalt en fjell-siter. Jeg lærte noen av mine barnebarn å spille musikk, og oppdaget at det er lett å lære å spille enkle melodier på siteren. Dette bærbare strengeinstrumentet som er lett å ta med seg, kan skape morsom familiemusikk når vi sitter rundt leirbålet eller hjemme.

En ettermiddag dro min datter og jeg for å se om vi kunne finne noen som laget sitere. Vi fant en eldre mann som bodde i en liten hytte ved en landevei. Han laget fjell-sitere og hadde en som passet meg perfekt.

I årene som fulgte lærte jeg å spille, og jeg lærte også flere av mine barnebarn å spille. Jeg ønsket å gi hvert barnebarn en siter, men det ville bli dyrt å kjøpe 17 av dem. Så jeg bestemte meg for å lære å lage dem selv.

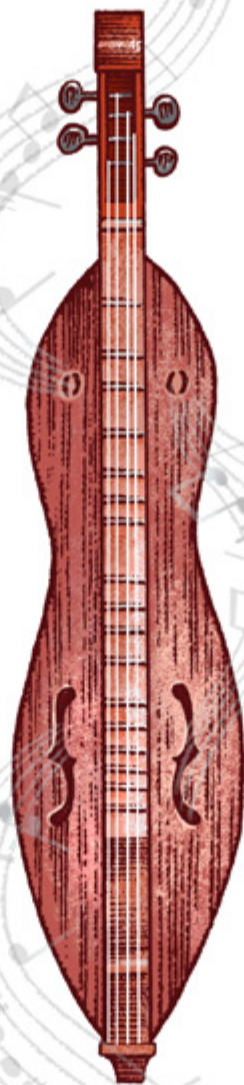
Jeg begynte med å forske på historien til dette enestående amerikanske instrumentet. Jeg fant ut at et instrument som lignet på siteren,

kalt scheitholt, sannsynligvis ble tatt med til USA av tyske eller skandinaviske innvandrere på 1700-tallet. Omtrent på samme tid spilte også skotsk-irske innvandrere scheitholt. Etter som tiden gikk, begynte folk å lage modifiserte versjoner av scheitholten, som til slutt ble til fjell-siteren. Jeg fant også ut at navnet dulcimer kom av de latinske ordene *dolce melos*, eller "behagelig lyd".

Forestill deg min overraskelse da jeg senere, mens jeg arbeidet med slektshistorie, oppdaget at noen av min mors, for det meste tyske forfedre, og min fars skotsk-irske forfedre, hadde spilt fjell-sitere! Jeg ble forbløffet over at jeg generasjoner senere hadde oppdaget instrumentet og lært mine barnebarn å spille det! For et fantastisk musikalsk bånd mellom meg og mine forfedre og etterkommere! Jeg er takknemlig for slektshistorisk arbeid, som har hjulpet meg å verdsette mine forfedre og føle et bånd til dem gjennom fjell-siterens behagelige lyd. ■

Gary McCallister, Colorado i USA

Fjell-siteren er et vidunderlig musikalsk bånd mellom meg og mine forfedre og etterkommere.





Et brev fra en apostel

Jeg vil heve min røst
for å advare dere mot
noen av utfordringene
vi står overfor i dag.



**Av president
M. Russell
Ballard**

Fungerende pre-
sident for De tolv
apostlers quorum

Apostelen Paulus holdt kontakt med de fordums hellige ved hjelp av brev som han sendte til forskjellige menigheter for å formidle sin kjærlighet, veiledning og undervisning. Fordi jeg ikke personlig kan møte dere alle, vil jeg verbalt gi dere mitt eget brev for å uttrykke min kjærlighet, takknemlighet og undervisning.

Til de hellige i Korint skrev Paulus: “Paulus, ved Guds vilje kalt til Kristi Jesu apostel” (1 Korinterbrev 1:1).

Jeg har også blitt kalt til å være en Jesu Kristi apostel, og som et spesielt vitne om Herren vitner jeg, slik Paulus gjorde i sine brev, om at Jesus Kristus ga seg selv for oss og at Faderen reiste ham opp fra de døde (se Galaterne 1:1, 4). Jeg vitner også om at Jesus Kristus gjenopprettet sin kirke gjennom profeten Joseph Smith i disse siste dager, og at evangeliets fylde og velsignelsene forbundet med evige pakter er tilgjengelig for alle som vil tro og følge Herren Jesus Kristus.

I min hilsen til dere bruker jeg Paulus’ ord: “Til ... Guds menighet ... de som er helliget i Kristus Jesus, kalte, hellige ... nåde være med dere og fred fra Gud, vår Far, og Herren Jesus Kristus” (1 Korinterbrev 1:2–3).

Mine brødre og søstre, for å holde vårt evangeliehjerte sunt, trenger vi regelmessige kontroller. Jeg har bedt om himmelens hjelp, og har mottatt noen anbefalinger til dere som vil holde dere åndelig sunne og sterke.

Paulus advarte hellige på sin egen tid mot de åndelige farene de sto overfor. Til galaterne skrev han:

“Jeg undrer meg over at dere så snart vender dere bort fra ham som kalte dere ved Kristi nåde, til et annet evangelium,

skjønt det ikke finnes noe annet – det er bare noen som forvirrer dere og vil forvrenge Kristi evangelium.



Men selv om vi eller en engel fra himmelen skulle forkynne dere et annet evangelium enn det vi har forkynt dere, han være forbannet” (Galaterne 1:6–8).

Jeg vil heve min røst slik Paulus gjorde, om at det finnes dem “som forvirrer dere og vil forvrengte Kristi evangelium”. Jeg ville unndra meg min plikt hvis jeg ikke hevet min røst for å advare dere mot utfordringene vi står overfor i dag.

De som ikke holder fokus på Jesu Kristi enkle lære og evangelium, vil til slutt lytte til falske lærere og selv-erklærte profeter og slutte seg til verdslige filosofier.



To krefter i universet

Mine brødre og søstre, glem aldri at det er to krefter i universet: én som oppfordrer oss til å velge det riktige og oppleve evig glede og lykke, og den andre som innbyr oss til å velge det motsatte, noe som vil medføre sorg og anger. Vi lærer at livet er en prøve – en tid for å se hvilken oppfordring vi vil følge.

Jeg minner dere om Jesu profeti om de siste dager som vi nå lever i: “For falske messiaser og falske profeter skal stå fram og gjøre store tegn og under, for å føre også de utvalgte vill, om det var mulig” (Matteus 24:24). Vi blir lei oss når vi ser noen av de “utvalgte” bli ført vill, slik Jesus advarte og sa.

Jeg besøkte nylig en lund med kjempefuruer som ble plantet på universitetsområdet ved Brigham Young University for mange år siden. En venn av meg forklarte at kjempefuru er verdens største trær, og at de kan bli 87 meter høye i

naturen. De kan leve i mer enn 3000 år.

Et av trærne døde og måtte hugges ned, og bare en stubbe sto igjen for å minne dem som gikk forbi om at et høyt og majestetisk tre en gang hadde stått der. Universitetets arborist ville vite hva som hadde drept treet, ettersom kjempefuru absolutt ikke døde av alderdom. Etter en undersøkelse kom han frem til at trets røtter hadde dødd av vannmangel.

Hvordan var dette mulig ettersom treet hadde trivdes der i mer enn 50 år? Arboristen fant ut at grunnvannsmagasinet som hadde gitt næring til den lille lunden, hadde flyttet seg som en uønsket konsekvens av at det hadde blitt oppført en bygning like øst for lunden.

For meg er dette et perfekt bilde på hva som skjer når trofaste medlemmer av Kirken – de “utvalgte”, som etter alt å dømme synes å stå høyreist og rakt i troen – dør åndelig.

I likhet med det døde kjempefurutreet fikk disse medlemmene en gang sin åndelige næring fra kilden med levende vann som Jesus Kristus tilbyr dem. Men av en eller annen grunn har de beveget seg bort fra kilden til åndelig næring, og uten denne næringen har deres ånd blitt sløvet, og til slutt har de dødd åndelig.

Hvordan kan vi være sikre på at våre åndelige røtter alltid er koblet til kilden med levende vann?

Avgjørende vaner

Herren har forklart enkle, personlige vaner som holder oss forankret, grunnfestet og knyttet til ham. Når slike vaner følges av hele vårt hjerte, med ærlig hensikt og uten hykleri og bedrag, gjør de oss i stand til å være urokkelige disipler av Herren Jesus Kristus.

Disse avgjørende vanene omfatter tingene som synes å lett kunne glippe for oss i vårt svært travle liv, til og med når vi er opptatt med gode

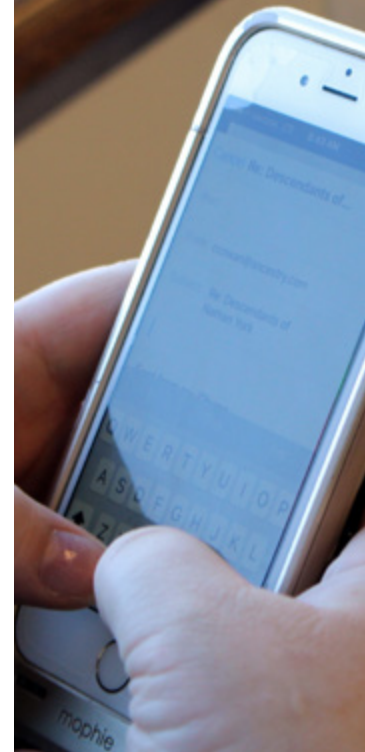
ting som å skaffe oss utdanning, arbeide for å forsørge en familie og engasjere oss i tjeneste i samfunnet og i Kirken.

Slike ting omfatter oppriktig daglig bønn, trofast faste, regelmessig studium og overveielse av Skriftene og levende profeters ord, å gjøre sabbaten til en lyst, å delta i nadverden med ydmykhet og alltid minnes Frelseren, å tilbe i tempelet så ofte som mulig, og til slutt, å hjelpe de trengende, fattige og ensomme – både de vi har i nærheten og i resten av verden.

Når noen slutter å gjøre disse enkle, men nødvendige tingene, avskjærer de seg fra kilden med levende vann og lar Satan grumse til tankene deres med sitt bedragerske og forurensete vann, som tetter trofasthetens arterier og tapper ånden med forfalsket næring. Synd og skyldfølelse formørker sinnet – noe som får mange til å fornekte tidligere inspirasjon og åpenbaring og fører til at de “omvender seg” fra sannhetene i Jesu Kristi evangelium.

Noe jeg stadig tenker på, er vissheten om at personer som ikke holder fokus på Jesu Kristi enkle lære og evangelium, til slutt vil lytte til falske lærere og selverklærte profeter og slutte seg til verdslige filosofier. Disse alternative røstene omfatter:

- Den fristelse som hovmodig velstand utgjør.
- Ønsker som overstyrer behov, og dermed øker personlig gjeld.
- Rekreasjon og underholdning som kan gå på bekostning av evangeliets sunne godhet.
- Aktiviteter som hindrer oss i riktig overholdelse av sabbatsdagen.
- Podkaster og nettsteder som vekker spørsmål og tvil uten å være intellektuelt ærlige nok til å presentere Herrens perspektiv på en tilstrekkelig og ærlig måte.



Hjelp andre å finne svar

La meg forsikre meg om at dere forstår dette viktige poenget. Det er absolutt ingenting galt i å stille spørsmål eller undersøke vår historie, vår lære og våre fremgangsmåter. Gjenopprettelsen begynte da Joseph Smith søkte svar på et oppriktig spørsmål.

Foreldre, ledere i hjelpeorganisasjonene, lærere i Kirken (herunder Seminar- og Institutt-lærere), biskoper og stavspresidentene: Når noen kommer til dere med et spørsmål eller en bekymring, vær så snill å ikke bare avfeie spørsmålet. Ikke be ham eller henne om ikke å tenke på det spørsmålet. Vær så snill å ikke trekke vedkommendes hengivenhet til Herren eller hans verk i tvil. Hjelp i stedet vedkommende å finne svar på spørsmålene.

Jeg blir bekymret når jeg hører om oppriktige mennesker som stiller ærlige spørsmål om vår historie, vår lære eller våre handlemåter, og så blir behandlet som om de var troløse. Dette er ikke Herrens måte. Som Peter sa: “Vær alltid beredt til å forsvare dere for enhver som krever dere til regnskap for det håp som bor i dere” (1 Peter 3:15).

Vi må bli flinkere til å svare på oppriktige spørsmål. Selv om vi kanskje ikke er i stand til å besvare alle spørsmål om universet eller om vår historie, vår lære og våre handlemåter, kan vi gi mange svar til dem som er oppriktige. Når vi ikke vet svaret, kan vi søke etter svar sammen – en felles søken som kan bringe oss nærmere hverandre og nærmere Gud. Vi vil kanskje ikke alltid finne tilfredsstillende svar på våre spørsmål. I slike stunder er det lurt å huske at det fortsatt er plass til tro i religionen. Noen ganger kan vi lære, studere og vite, og noen ganger må vi ha tro, tillit og håp.

Hjelp dem som har spørsmål, å forstå at Herren ikke krever at hans hellige skal ha høyere utdanning i historie og lære. Derfor skulle vi ikke forvente at foreldre, ledere og lærere har alle svarene på ethvert spørsmål. Selv blant Det første presidentskap og De tolv apostlers quorum finnes



det dem som har svært forskjellig bakgrunn og opplæring, og dette gjør det mulig å dele et bredt spekter av erfaringer under våre samtaler og drøftelser.

Når jeg har et spørsmål som jeg ikke kan besvare, vender jeg meg ofte til dem som kan hjelpe meg. Kirken er velsignet med profesjonelle religionsforskere og dem som har viet et helt liv til studium, som har blitt kjent med vår

sine naboer. Vi begår en svært alvorlig feil når vi sammenligner oss med dem som har stor rikdom, og glemmer at de fleste av oss allerede har hatt fremgang i landet. Vær tilfreds med og nyt velsignelsene dere allerede har mottatt, istedenfor å bli slave av uklok bruk av forbrukslån. Unnlatt aldri noensinne å betale tiende, og gi et rundhåndet fasteoffer for å hjelpe de fattige.

Nyt hverandres selskap

Noen av dere er kanskje overbelastet med mange aktiviteter, også gode. Vær forsiktige så dere ikke overbelaster deres barn. Slå av sosiale medier og andre ytre distraksjoner fra tid til annen slik at dere kan sitte og snakke og nyte hverandres selskap. Slik jeg nylig sa på generalkonferansen, skulle dere ha familieråd regelmessig (se “Familieråd”, *Liahona*, mai 2016, 63–65).

Husk Herrens råd: “Hold opp, og kjenn at jeg er Gud” (Salmene 46:11; se også Lære og pakter 101:16).

For å holde familiens medlemmer opptatt og borte fra det som betyr mest, er det alltid noen som lager noe nytt – en ny app eller et spill, for eksempel, som får unge mennesker til å se ned på smarttelefonen istedenfor opp for å se alt det vakre som finnes i Guds vidunderlige verden, eller til og med en de kan være interessert i å møte, gå på stevnemøter og gifte seg med, og som de kunne hatt et ekte forhold til som ville ført til evige velsignelser.

Elsk din neste

Så noen ord om våre venner, naboer og bekjente på skolen og jobben som ikke er medlem av Kirken. Selv om vi tar den store misjonsbefalingen og oppdraget fra Herren på alvor: “Gå derfor ut og gjør alle folkeslag til disipler, idet dere døper dem til Faderens og Sønnens og

Hvis dere nøye overveier profetenes råd, vil dere finne deres åndelige røtter knyttet til “en kilde med vann som veller fram til evig liv” (Johannes 4:14).

historie og Skriftene. Disse tenksomme mennene og kvinnene gir oss sammenheng og bakgrunn så vi bedre kan forstå vår hellige fortid og våre nåværende handlemåter. Velsignet ved denne informasjonen som de gir oss, er jeg bedre rustet til å søke veiledning fra Den hellige ånd.

Kirken er opptatt av åpenhet, og har utgitt verdifulle ressurser for å gi ny innsikt og en enda bedre ramme rundt historien om gjenopprettelsen gjennom nettstedet Joseph Smith Papers og artiklene om emner i evangeliet på Church of Jesus Christ.org. Det er en bemerkelsesverdig tid for å studere Kirkens historie og lære, med et vell av ressurser og eksperter som kan gi nyttig bakgrunnsinformasjon og forståelse av vår fortid. Dere skulle alltid be og følge tilskyndelser fra Den hellige ånd, som åpenbarer åndelige sannheter.

Lev innenfor rammen av det dere tjener

Jeg er bekymret over at noen medlemmer lever over evne i et forsøk på å holde tritt med



Den Hellige Ånds navn” (Matteus 28:19), ærer og respekterer vi alles handlefrihet til å tenke og tro – eller ikke tro – som de vil.

Hvis en nabo, arbeidskollega eller skolekamerat ikke er interessert i å undersøke evangeliet, må vi alltid fortsette å vise vennskap. Vår kjærlighet til dem skulle ikke være betinget. Den skulle være oppriktig og uten forbehold.

Våre barn lærer best ved foreldre og leders eksempel. La oss være forsiktige med hva vi sier om andre og hvordan vi behandler våre medmennesker. Husk at vi har all rett til å være uenige, men vi må ikke bli ubehagelige.

Jesus sa: “Du skal elske din neste som deg selv” (Matteus 19:19). Hvis vi er hans disipler, må vi utøve kristen høflighet og vennlighet overfor alle vi møter, også dem som har valgt å ta avstand fra Kirken.

La oss gå sammen med alle velmenende mennesker i alle gode saker, og inkludere dem i våre venne- og bekjentskapskretser. La oss virkelig ønske dem velkommen til våre møtehus og menighetsaktiviteter.

Fred og profetiske råd

Mitt apostoliske brev til dere slutter med mitt vitnesbyrd om at hvis dere nøye overveier profetenes råd, vil dere finne deres åndelige røtter knyttet til “en kilde med vann som veller fram til evig liv” (Johannes 4:14). Dere vil ikke dø åndelig som det vakre kjempefuru-treet. Jeg vitner om at dere i stedet vil få mer fred, glede og lykke i livet ved å ta imot Jesus Kristus og tjenerne han har kalt, og ved å følge hans evangelieplan. Med mindre verdens innbyggere vender sitt hjerte tilbake til Gud og hans læresetninger og plan, vil vi visselig få oppleve konsekvensene som er åpenbart i Skriftene.

Mine kjære brødre og søstre, vi er befalt å forberede Kirken og oss selv til de dager som visselig vil komme hvis verdens innbyggere fortsetter å ignorere eller se bort fra Gud vår himmelske Fader og hans elskede Sønn, Herren Jesus Kristus. Skriftene er tydelige på konsekvensene av å vende seg bort fra Gud.

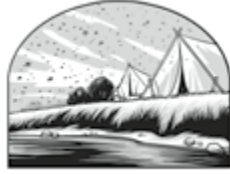
Vi er glad i dere. Det er mitt privilegium å be vår himmelske Fader velsigne dere. Må dere ha fred. Må dere føle glede i deres hjerte. Må dere ha mot til å omvende dere hvis det trengs. Hvis det er noe som foregår i livet deres som ikke er bra, må Herren velsigne dere med mot til å omvende dere og forandre dere, fra og med i dag. Må Herren gi dere styrke til å vende deres hjerte til ham, elske ham og tjene ham, slik at dere trygt kan fortsette gjennom jordelivet og forberede dere til den dagen da dere vil bli holdt i vår himmelske Faders og hans elskede Sønnns armer.

Som et spesielt vitne om Kristus vitner jeg for dere at jeg vet at Jesus er Kristus. Han er Guds Sønn. Det jeg har sagt, er sant, og jeg håper dere vil motta mitt brev i den ånd jeg har talt. Jeg vitner om at dette er Jesu Kristi Kirke.

Må Gud velsigne dere, mine kjære brødre og søstre, mens vi gjør alt vi kan for å forberede oss til dagen da verdens Frelser og Forløser vil komme igjen som vår Herre og Konge. ■

Fra talen “An Epistle to the Saints of the Utah Salt Lake Area” [Et brev til de hellige i Utah Salt Lake-området] som ble holdt på en flerstavs-konferanse 11. september 2016.





K A P I T T E L 3

Herrens ord og vilje

Redaktørens anmerkning: Dette er et utdrag fra kapittel 3, Ingen vanhellig hånd, i bind 2 av serien Hellige. (Bind 2 vil bli utgitt tidlig neste år.). På høsten 1846 bor omtrent 2 500 medlemmer av Kirken, også president Brigham Young, i Winter Quarters, en midlertidig sistedagers-hellig bosetning på vestsiden av Missouri-elven. Mange av de hellige der lider av sykdom.

Under lidelsene i Winter Quarters, fikk Brigham beskjed om at en pøbelgjeng på omtrent tusen menn hadde angrepet det lille samfunnet av hellige som fortsatt var i Nauvoo. Omtrent to hundre hellige kjempet imot, men de ble beseiret i kamp etter noen dager. Byens ledere forhandlet om en fredelig evakuering av de hellige, hvorav mange var fattige og syke. Men da de hellige forlot byen, plaget pøbelgjengen dem og endevendte hjemmene og vognene deres. En pøbelgjeng inntok tempelet, skjendte dets interiør, og gjorde narr av de hellige mens de flyktet til leirer på den andre siden av elven.²⁸

Da Brigham fikk høre om flyktningenes desperasjon, sendte han ut et brev til Kirkens ledere, og minnet dem på paktens de hadde inngått i Nauvoo om å hjelpe de fattige og bistå alle hellige som ønsket å komme vestover.

“De fattige brødre og søstre, enker og foreldreløse, syke og nødlidende, ligger nå på vestsiden av Mississippis elvebredd,” erklærte han. “Nå er tiden inne for å arbeide. La paktens ild, fra paktens dere inngikk i Herrens hus, brenne i deres hjerte som en uslukkelig flamme.”²⁹

Selv om de hadde sendt tyve hjelpevogner til Nauvoo to uker tidligere og hadde lite mat og få forsyninger til overs, sendte de hellige i Winter Quarters og omkringliggende bosetninger flere vogner, oksespann, mat og andre forsyninger tilbake til Nauvoo. Newel Whitney, Kirkens presiderende biskop, kjøpte også mel til de fattige hellige.³⁰

Da hjelpegruppene fant flyktningene, led mange av de hellige av feber, de var dårlig utrustet for det kalde været og desperate etter mat. Den 9. oktober mens de forberedte seg til å reise til Missouri-elven, så de hellige en flokk med vaktler som fylte himmelen og landet rundt omkring vognene deres. Menn og gutter strakte seg etter fuglene og fanget dem med hendene sine. Mange husket hvordan Gud også hadde sendt Moses og Israels barn vaktler i deres nød.



“Denne morgenen hadde vi en direkte tilkjennegivelse av Guds godhet og nåde,” skrev Thomas Bullock, en sekretær i Kirken, i sin dagbok. “Brødrene og søstrene priste Gud og herliggjorde hans navn som stod bak det som strømmet ned til Israels barn i villmarken og som ble tilkjennegitt oss i vår forfølgelse.

Alle menn, kvinner og barn spiste vaktler til middag,” skrev Thomas.³¹

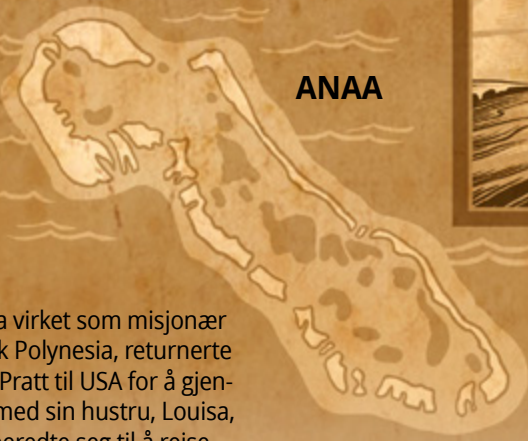
I mellomtiden, tusenvis av kilometer unna på Anaa-atollen i Stillehavet, talte en bærer av Det aronske prestedømme ved navn Tamanehune på en konferanse med over åtte hundre siste-dagers-hellige. “Et brev burde sendes til Kirken i Amerika,” foreslo han, “hvor vi ber dem sende mellom fem til ett hundre eldster hit umiddelbart.” Ariipaea, et medlem av Kirken og en leder i den lokale landsbyen, støttet forslaget,

og de hellige i Stillehavet rakte opp hendene sine i samtykke.³²

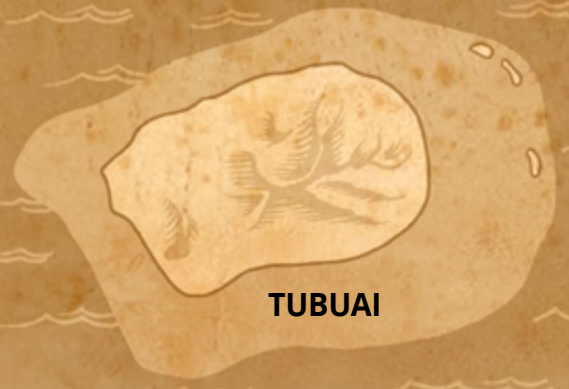
Addison Pratt som ledet konferansen samtykket helhjertet med Tamanehune. I løpet av de siste tre årene hadde Addison og Benjamin Grouard døpt mer enn tusen mennesker. Men under den tiden hadde de bare mottatt ett brev fra De tolv, og det hadde ikke gitt noen instruksjoner om reisen hjem.³³

I de seks månedene etter brevets ankomst, hadde de to misjonærene ikke hørt noe annet fra familie, venner eller Kirkens ledere. Hver gang en avis kom til øya, gjennomførte de sidene etter nyheter om de hellige. En av avisene de leste hevdet at halvparten av de hellige i Nauvoo hadde blitt slaktet ned mens resten hadde blitt tvunget til å flykte til California.³⁴

I lengsel etter kunnskap om Louisa og sine døtres skjebne, besluttet Addison å vende tilbake til USA. “Å få vite sannheten, selv om det skulle være dårlige nyheter,” sa han til seg selv, “er bedre enn å bli værende i tvil og engstelse.”³⁵



ANAA



TUBUAI

Etter å ha virket som misjonær på Fransk Polynesia, returnerte Addison Pratt til USA for å gjenforenes med sin hustru, Louisa, som forberedte seg til å reise vestover med deres barn.

Addisons venner Nabota og Telii, mannen og hustruen som hadde tjent sammen med ham på Anaa, besluttet å returnere til Tubuai, der Telii var en elsket, åndelig lærer blant kvinnene i Kirken. Benjamin planla å bli værende på øyene for å lede misjonen.³⁶

Da de hellige i Stillehavsområdet fikk vite om Addisons kommende avreise, ba de ham innstendig om å komme raskt tilbake og bringe med seg flere misjonærer. Siden Addison allerede hadde planlagt å returnere til øyene sammen med Louisa og sine døtre, forutsatt at de fortsatt var i live, sa han seg raskt enig.³⁷

Mens kaldere vær senket seg over Winter Quarters, ba Brigham ofte om å få vite hvordan han kunne forberede Kirken til reisen forbi Rocky Mountains. Etter nesten et år på reise, hadde han lært at å organisere og utruste de hellige til veien foran dem var helt nødvendig for at de skulle lykkes. Likevel hadde tilbakeslag etter tilbakeslag også vist ham hvor viktig det var å stole på Herren og følge hans rettleiding. Slik som i Josephs dager, var det bare Herren som kunne lede sin Kirke.

Kort tid etter at det nye året begynte, følte Brigham Herren åpne sitt sinn til nytt lys og ny kunnskap. I et møte med høyrådet og De tolv den 14. januar 1847, begynte han å nedtegne en åpenbaring fra Herren til de hellige. Før Brigham gikk til sengs, ga Herren ham videre instruksjoner for den kommende reisen. Etter å ha hentet frem den uferdige åpenbaringen, fortsatte Brigham å nedtegne Herrens rettleidninger til de hellige.³⁹

Dagen etter presenterte Brigham åpenbaringen til De tolv. Den ble kalt "Herrens ord og vilje", og den understreket

behovet for å organisere de hellige inn i kompanier under apostlenes ledelse. I åpenbaringen befalte Herren de hellige å dekke sine egne behov i tillegg til å jobbe sammen på reisen, våke over enker, foreldreløse og familiene til medlemmer av Mormonbataljonen.

"La enhver mann bruke all sin innflytelse og alle sine midler til å forflytte dette folk til det sted hvor Herren skal opprette en Sions stav," anviste åpenbaringen. "Hvis dere gjør dette av et rent hjerte og i all trofasthet, skal dere bli velsignet."⁴⁰


Herren befalte også sitt folk å omvende seg og ydmyke seg, behandle andre vennlig og avstå fra drukkenskap og baktalelse. Ordene hans ble presentert som en pakt, og rettleidet de hellige til å "vandre i lydighet" og holde løftene inngått i Nauvoo tempel.⁴¹

"Jeg er Herren deres Gud – ja, deres fedres Gud – Abrahams, Isaks og Jakobs Gud," erklærte han. "Jeg er han som førte Israels barn ut av landet Egypt, og min arm er utstrakt i de siste dager."

Slik som Israelittene i oldtiden, skulle de hellige prise Herren og påkalle hans navn i vanskelige tider. De skulle synge og danse med en bønn og takksigelse i sitt hjerte. De skulle ikke frykte fremtiden, men stole på ham og utholde sine lidelser.

"Mitt folk må prøves i alle ting," erklærte Herren, "så de kan være beredt til å motta den herlighet jeg har for dem – ja, Sions herlighet."⁴²

Gjennom resten av vinteren, fortsatte apostlene å søke åpenbaring mens de forberedte seg til å sende vognkompanier over Rocky Mountains. Under deres ledelse, skulle et



**GREAT SALT
LAKE VALLEY**

WINTER QUARTERS

NAUVOO

lite forberedningskompani forlate Winter Quarters på våren, krysse fjellene og etablere et nytt samlingssted for de hellige. For å adlyde Herrens befaling og oppfylle profetien, skulle de reise et banner for nasjonene og begynne å arbeide på et tempel. Større kompanier, som hovedsakelig besto av familier, skulle kort tid senere følge dem, og adlyde Herrens ord og vilje på sin reise.⁴⁸

Før de forlot Nauvoo, hadde De tolv apostlers quorum og de femtis råd overveid å slå seg ned i Salt Lake Valley eller i Bear River Valley mot nord. Begge dalene lå på den andre siden av Rocky Mountains, og deres beskrivelse var lovende.⁴⁹ Brigham hadde sett i et syn hvor de hellige skulle slå seg ned, men han hadde bare en generell forståelse av hvor han skulle finne det. Likevel ba han om at Gud ville veilede ham og forberedningskompaniet til det riktige samlingsstedet for Kirken.⁵⁰

På ettermiddagen den 16. april 1847 begynte forberedningskompaniet sin reise under en kald og grå himmel. “Det er vår hensikt å gjøre veien klar til frelse for de ærlige av hjertet fra alle nasjoner, eller ofre alt i vår forvaltning,” erklærte apostlene i et farvelbrev til de hellige i Winter Quarters. “I Israels Guds navn, er det vår hensikt å seire eller å dø i forsøket.”⁵³ ■

For å lese resten av kapittelet, vennligst gå til hellige.ChurchofJesusChrist.org eller den digitale versjonen av denne artikkelen i [appen Gospel Library](http://appen.GospelLibrary.org) eller på liahona.ChurchofJesusChrist.org. Ordet Emne i notene angir at det finnes ytterligere informasjon på hellige.ChurchofJesusChrist.org.

NOTER

28. James Whitehead til Brigham Young, 18. aug. 1846, Brigham Young Office Files, CHL; George Alley til Joseph Alley, 26. jan. 1847, George Alley, brev, CHL; Mace, *Autobiography*, 138–45; “Articles of Accommodation Treaty Agreement”, 16. sept. 1846, Chicago Historical Society, Collection of

- Manuscripts about Mormons, CHL; Bullock, dagbok, sept. 1846; Historisk avdeling, *Journal History of the Church*, 18. sept. 1846; Leonard, *Nauvoo*, 606–16.
29. Historikers kontor, *History of the Church*, bind 16, 24. og 27. sept. 1846, 49, 51; Brigham Young til “høyrådet ved Council Point,” 27. sept. 1846, Brigham Young Office Files, CHL.
30. Historikers kontor, *History of the Church*, bind 16, 14. sept. 1846, 34; 27. sept. 1846, 52; 5. okt. 1846, 7–8; 6. okt. 1846, 11.
31. Bullock, dagbok, 9. okt. 1846; Historikers kontor, *History of the Church*, bind 16, 5. og 9. okt. 1846, 7–8, 14–15.
32. Society Islands Conference Report, 24. sept. 1846, på Historikers kontor, Minutes and Reports (local units), CHL; Addison Pratt, dagbok, 3. feb. 1846; 24. sept. 1846; nov. 1850. I sin dagbokføring i november 1850, virker det som om Addison har tatt feil av datoen konferansen var på. **Emne:** Fransk Polynesia
33. Addison Pratt, dagbok, 5. mar. 1846; 17. apr. 1846; 14. nov. 1846; Woodruff, dagbok, 26. nov. 1844.
34. Grouard, dagbok, 145; se også Addison Pratt, dagbok, 6. feb. 1847.
35. Addison Pratt, dagbok, 7. nov. 1846.
36. Addison Pratt, dagbok, 13. og 17. mar. 1846; 14. og 17. nov. 1846; 9. jan. 1847; Addison Pratt til “Min kjære familie”, 6. jan. 1846, Addison Pratt Family Collection, CHL; Grouard, dagbok, 165–66.
37. Grouard, dagbok, 172; Addison Pratt, dagbok, nov. 1850; Addison Pratt til “Min kjære familie”, 6. jan. 6, 1846, Addison Pratt Family Collection, CHL; se også Addison Pratt, dagbok, 13. jan. 1847.
39. Historikers kontor, *History of the Church*, bind 17, 14. jan. 1847, 18–19; Willard Richards, dagbok, 14. jan. 1847; se også Bennett, *Mormons at the Missouri*, 148–57. **Emne:** Brigham Young
40. Lære og pakter 136:1–11 (Åpenbaring, 14. jan. 1847, Revelations Collection, CHL); Historikers kontor, *History of the Church*, bind 17, 15. jan. 1847, 19.
41. Lære og pakter 136:4, 8, 19, 23–27, 32 (Åpenbaring, 14. jan. 1847, Revelations Collection, CHL).
42. Lære og pakter 136:17, 21–22, 28–31 (Åpenbaring, 14. jan. 1847, Revelations Collection, CHL); se også 2 Mosebok 2:23–25; 4:31; 6:6–7; 15:1.
48. Woodruff, dagbok, 4. sept. 1847; Historikers kontor, *History of the Church*, bind 17, 6. og 21. mar. 1847, 65–66, 72; Lee, dagbok, 15. og 27. feb. 1847; De tolv apostlers råd til “Brødrene i Winter Quarters”, 16. apr. 1847, Brigham Young Office Files, CHL; se også Lære og pakter 136 (Åpenbaring, 14. jan. 1847, Revelations Collection, CHL).
49. De femtis råd, “Record”, 9. sept. 1845, og 11. jan. 1846, i *JSP*, CFM:472, 513.
50. Lee, dagbok, 13. jan. 1846, 79; George A. Smith, i *Journal of Discourses*, 20. juni, 1869, 13:85; De tolv apostlers råd til “Brødrene i Winter Quarters”, 16. apr. 1846, Brigham Young Office Files, CHL; Norton, *Reminiscence and Journal*, 28. juli 1847; Erastus Snow, i *Journal of Discourses*, 14. sept. 1873, 16:207; se også Thomas Bullock til Henrietta Rushton Bullock, 9. juni, 1847, Henrietta R. Bullock Collection, CHL.
53. Woodruff, dagbok, 14.–16. apr. 1847; Clayton, dagbok, 16. apr. 1847; De tolv apostlers råd til “Brødrene i Winter Quarters”, 16. apr. 1847, Brigham Young Office Files, CHL.



Av eldste Adilson
de Paula Parrella
i De sytti


Å motta og anerkjenne himmelsk veiledning

Gud er villig til å gi oss rettledning, men vi må være villige og rede til å motta den.

Som unge misjonærer ved opplæringscenteret for misjonærer i Brasil hadde vi satt av en dag til å gå ut som par i São Paulos gater for å invitere folk til å høre misjonærleksjonene. Etter noen timer kom vi tilbake til MTC og holdt et vitnesbyrds møte.

Mange fortalte om tilskyndelser de hadde mottatt om å gå til en bestemt gate eller kontakte en bestemt person. Jeg syntes disse opplevelsene hørt fantastiske ut. Men fordi jeg ikke hadde opplevd noe lignende, følte jeg at jeg kanskje ikke var god nok, eller forberedt nok til å være misjonær.

Jeg følte meg motløs, og søkte hjelp fra ledelsen ved MTC. De hjalp meg å forstå at Gud *er* villig til å gi oss instruksjoner gjennom Den hellige ånd, og selv om min erfaring kanskje ikke var den samme som andres, måtte jeg uansett kvalifisere meg til Åndens veiledning. Akkurat som en radio som stilles inn på en bestemt kanal, eller en smarttelefon som må være koblet til Internett, må vi være både på bølgelengde og tilkoblet for å motta det Den hellige ånd formidler til oss.



I likhet med en smarttelefon som må være koblet til Internett, må vi være både på bølgelengde og tilkoblet for å motta det Den hellige ånd formidler til oss.

Åndelig overlevelse

President Russell M. Nelson ga følgende advarsel: “I tiden fremover vil det ikke være mulig å overleve åndelig uten Den hellige ånds veiledende, rettlevende, trøstende og konstante innflytelse.”¹

Han oppfordret oss til å “overgå [vår] nåværende åndelige evne til å motta personlig åpenbaring, for Herren har lovet at ‘hvis du [søker det], skal du motta åpenbaring på åpenbaring, kunnskap på kunnskap, så du kan kjenne mysteriene og det som gir fred, det som bringer glede, det som bringer evig liv’ [Lære og pakter 42:61].”²

I løpet av vår reise her på jorden forventer Herren at vi skal “gjøre mange ting av egen fri vilje og tilveiebringe mye rettferdighet” (Lære og pakter 58:27). Men visse ting kan vi bare klare med himmelens hjelp. Den hellige ånd vil åpenbare for oss hva vi må gjøre for å holde oss på – og gå videre langs – stien til lykke i dette liv og arve evig liv. “For se, igjen sier jeg dere at hvis dere vil gå inn på veien og motta Den Hellige Ånd, vil den vise dere alt dere skal gjøre” (2 Nephi 32:5).

Herrens mønster

Skriftene forklarer hvordan Herren gir oss personlig åpenbaring: “Jeg vil fortelle deg i ditt sinn og i ditt hjerte ved Den Hellige Ånd som skal komme over deg og som skal bo i ditt hjerte” (Lære og pakter 8:2).

Herren ber oss også om å “[sette vår] lit til den Ånd som leder til å gjøre godt” (Lære og pakter 11:12). Noen ganger vil Ånden lede oss til å gjøre godt gjennom tanker, ideer, en tankerekke, tilskyndelser til å avstå fra eller begynne å gjøre noe, innsikt eller forståelse, en utfoldelse av noe vi ikke ville lært kun ved vår egen kapasitet, at vi husker ting som er glemt, og så videre.³

I Galaterne 5:22–23 lærer vi at Den hellige ånd ofte kommuniserer gjennom følelser som kjærlighet, glede, fred, langmodighet, mildhet, godhet, tro, saktmodighet og avholdenhet. Hjelpen vi mottar fra Den hellige ånd, vil ofte være instruksjoner som er tilpasset våre konkrete behov, men husk at den slags veiledning vil lede oss til å gjøre godt (se Moroni 7:13) og alltid være i harmoni med de levende profeters læresetninger og De hellige skrifter.

Motta og oppfatte

Kanskje en av de største utfordringene vi står overfor i jordelivet, er å vite hvordan vi kan motta, oppfatte og følge tilskyndelser og veiledning fra Den hellige ånd. Følgende lærdommer kan hjelpe oss.

Lærdom 1: Herren er villig til å gi oss personlig åpenbaring, men vi må være rede til å motta den.

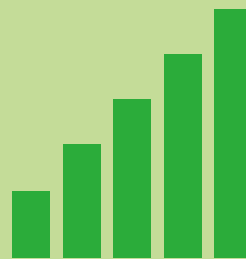


“Noe av det Ånden gjentatte ganger har innprentet i mitt sinn siden mitt nye kall som Kirkens president,” sa president Nelson, “er hvor villig Herren er til å åpenbare sitt sinn og sin vilje. Privilegiet å motta åpenbaring er en av Guds største gaver til sine barn.”⁴

På MTC lærte jeg at jeg måtte være klar til å motta hva enn Herren ville sende meg, når han velger det og på hans måte. Jeg lærte at forstyrrelser kan få oss til å bli så distraheret at vi ikke vil være i stand til å oppfatte når Herren taler til oss eller lytte omhyggelig til budskapet han vil at vi skal høre.

Eldste David A. Bednar i De tolv apostlers quorum har sagt: “Hvis vi ønsker og inviterer Den hellige ånd inn i vårt liv og lærer å følge enkle tilskyndelser raskt, kan vi også stenge ute verdens distraherende lyder og fokusere tydelig på Den hellige ånds tilskyndelser.”⁵

Lærdom 2: Vi må studere og lære hvordan Åndens språk fungerer.



Eldste Ronald A. Rasband i De tolv apostlers quorum har sagt: “Ånden [vil] som oftest [kommunisere] som en følelse. Du føler det med ord som er kjente for deg, som gir mening for deg, og som tilskynder deg ...

Disse følelsene er milde, et forsiktig puff til å handle, til å gjøre noe, til å si noe, til å reagere på en bestemt måte.”⁶

Å lære å motta åpenbaring fra Den hellige ånd kan sammenlignes med å lære et språk. I begynnelsen forstår vi lite eller kanskje ingenting i det hele tatt. Men hvis vi fortsetter å anstrenge oss, plukker vi opp ord og setninger, og så hele tanker. Til slutt oppdager vi at vi forstår det som blir sagt. For å lære Åndens språk må vi:

- Ønske å lære.
- Studere, i Skriftene og i levende profeters ord, hvordan åpenbaring mottas.
- Være lydhøre for åndelige inntrykk.
- Be Gud om å sende oss veiledning gjennom Den hellige ånd.
- Være villige til å motta – ikke ignorere eller ta lett på – instruksjonene vi mottar.
- Følge tilskyndelsene.
- Oppriktig søke å motta ytterligere veiledning.

Lærdom 3: Vår himmelske Fader gir oss åpenbaringer på sin egen måte og i sin egen tid.



Denne lærdommen omfatter tre prinsipper:

1. *Gud kan og vil fortelle oss hva vi skal gjøre for å ha fremgang.* Vår himmelske Faders gjerning er å hjelpe oss å oppnå evig liv (se Moses 1:39). “[Han] er ... ikke bare opptatt av å trøste oss, men enda mer av vår fremgang oppover,” sa president Henry B. Eyring, annenrådgiver i Det første presidentskap.⁷

Dette betyr at vår himmelske Fader er opptatt av skrittene vi tar her på jorden. Han vet hvilke avgjørelser vi må ta og hva vi må gjøre for å “bli Guds sønner [og døtre]” (Moroni 7:48). “Mer enn dere kan forestille dere, ønsker han at dere skal nå deres mål – å vende tilbake til deres himmelske hjem med ære,” sa eldste Dieter F. Uchtdorf i De tolv apostlers quorum.⁸

2. *Noen ganger forstår vi ikke grunnen til himmelske instruksjoner.* Gud sender oss fra tid til annen instruksjoner som vi ikke forventer. Jeg husker at jeg satt på et nadverdsmøte da jeg fikk en tydelig tilskyndelse. Instruksjonen var ikke en stemme eller en hvisken, men en klar tanke om noe jeg burde gjøre. Jeg forventet ikke å få en slik instruksjon under nadverdsmøtet.

Jeg snudde meg til min hustru og fortalte henne om tilskyndelsen jeg nettopp hadde mottatt. Hun sa at jeg burde følge tilskyndelsen, selv om vi ikke forsto grunnen til den.

Da vi adlød denne instruksjonen, og etter som tiden gikk, fikk vi flere bekreftelser på at rettleidingen vi mottok, ga oss større fred og sikret at vi holdt oss på vår vei til vekst.

3. *Vi må være villige til å gjøre Guds vilje.* I sin fullkommenhet og visdom vet Gud hva som er best for oss. Hans vilje, basert på guddommelig perspektiv, viser oss en bedre måte. Men den vil ofte utfordre oss. I dette, som i alt annet, er Herren Jesus Kristus vårt fullkomne eksempel. Han gjorde Faderens vilje til sin egen. Da Frelseren led for våre synder, ba han: “Far! Er det mulig, så la denne kalk gå meg forbi! Men ikke som jeg vil, bare som du vil” (Matteus 26:39).

Også vi må være villige til å sette Guds vilje foran våre egne ønsker. Når vi godtar hans vilje og gjør den, forbereder vi oss til å motta ytterligere veiledning. Eldste Bednar har sagt at “hvis vi hedrer våre pakter og holder budene, hvis vi prøver å bli enda flinkere til å gjøre godt og bli bedre, kan vi vandre i tillit til at Gud vil veilede våre trinn”.⁹

Motta hjelp fra himmelen

Vår evige fremgang avhenger av å motta personlig veiledning fra Den hellige ånd. Måtte vi alle være fast bestemt på å følge president Nelsons råd om å søke åpenbaring for vårt liv. Når vi tror og stoler på at Gud ønsker å sende oss rettleiding gjennom Den hellige ånd, vil vi motta veiledningen vi trenger, når vi oppriktig innretter vårt liv etter å søke himmelens hjelp. ■

NOTER

1. Russell M. Nelson, “Åpenbaring for Kirken, åpenbaring for vårt liv”, *Liahona*, mai 2018, 96.
2. Russell M. Nelson, “Åpenbaring for Kirken, åpenbaring for vårt liv”, 95.
3. Se David A. Bednar, “Åpenbaringens ånd”, *Liahona*, mai 2011, 87–90.
4. Russell M. Nelson, “Åpenbaring for Kirken, åpenbaring for vårt liv”, 94.
5. David A. Bednar, “Receiving, Recognizing, and Responding to the Promptings of the Holy Ghost” [Motta, oppfatte og reagere på tilskyndelser fra Den hellige ånd] (andakt ved Ricks College, 31. aug. 1999).
6. Ronald A. Rasband, “La oss ledes av Guds ånd”, *Liahona*, mai 2017, 94.
7. Henry B. Eyring, “Min fred gir jeg dere”, *Liahona*, mai 2017, 17.
8. Dieter F. Uchtdorf, “Gledesfylt etterlevelse av evangeliet”, *Liahona*, nov. 2014, 123.
9. David A. Bednar, “Åpenbaringens ånd”, 90.

Ett skritt av gangen

Fullkommenhet kan virke skremmende – særlig når vi gjør det til normen for vårt ufullkomne jeg. Alle roter det til noen ganger og angrer på feil. Ofte kan denne angeren hjelpe oss å gjøre nødvendige endringer, men hvis vi dveler for lenge ved behovet for å gjøre det bedre og bli bedre, kan disse tankene bli ødeleggende. I sin artikkel på side 44 hjelper Nathan oss å forstå hva fullkommenhet egentlig er og hvordan vi kan komme dit gjennom et rett-skaffent liv, én liten ting om gangen.

Det kan også ofte virke som om vi er alene i vår kamp for å bli bedre, men det er vi ikke! Vår himmelske Fader og Jesus Kristus er her for hver enkelt av oss. Hvis du noen gang føler at du er ikke god nok, les Joëlles artikkel på side 42 om hvordan forståelse av Jesu Kristi forsoning hjalp henne å overvinne sin perfektjonisme.

Perfeksjonisme kan ofte være fiksert på ting som renhet, som var Ambers bekymring, eller på aspekter av evangeliet, som Arons kamp for å være en Guds mann (begge disse artiklene finnes kun digitalt). Men akkurat som disse unge voksne fant ut, kan du fortsatt føle Ånden og være en Guds mann eller kvinne, selv om du ikke er fullkommen.

Vil du ha enda flere gode nyheter? Befalingen "vær da fullkomne" (Matteus 5:48) betyr kanskje ikke det du tror den betyr. Les Davids artikkel, som kun finnes digitalt, for å lære noe du kan gjøre for å overvinne perfektjonisme.

Når vi prøver å forbedre oss, må vi huske på at Herren vil at vi skal bli inspirert og oppbygget – ikke motløse. Vi kan være altfor strenge mot oss selv (se min artikkel som kun finnes digitalt), og skulle huske på å være snille mot oss selv på vår ferd mot fullkommenhet.

Fokuser på vår himmelske Fader og Frelseren. De kjenner din guddommelige verdi, og med tiden kan de hjelpe deg å bli enda mer enn du noen gang trodde du kunne bli. Ett skritt av gangen.

Vennlig hilsen
Heather Claridge



BESTE RÅD ...

Unge voksne deler sine beste råd for å overvinne perfeksjonisme:

"Jeg gir meg selv dette rådet: Jeg er her for å lære å fokusere på det som er viktig slik at jeg kan vende tilbake til Ham."

– Paola Vargas, Aguascalientes i Mexico

"Fullkomne mennesker trenger ingen Frelser. Gud gir oss svakhet slik at vi kan stole på Kristus."

– Mckenna Clarke, Virginia i USA

"I kirken har jeg lært at fullkommenhet ikke kommer i dette liv, men den kommer i neste liv. Frelseren er et fullkomment eksempel for oss. Følg ham i dette liv, slik at du kan bli fullkommen en dag."

– Vennela Vakapalli, Andhra Pradesh i India

Hva er det beste rådet du noen gang har fått om tilgivelse? Send oss ditt svar på liahona.ChurchofJesusChrist.org innen 30. september 2019.

FORTELL DIN HISTORIE

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

OM DE UNGE VOKSNE ARTIKKELFORFATTERNE

Joëlle Spijkerman liker å le og smile, og er ofte overbegeistret over livet. Hun er glad i evangeliet, barn og musikk, og hun studerer for tiden for å bli lærer i grunnskolen. Ett av målene hennes er å dele lys med alle rundt seg.



Nathan Read vokste opp i Tasmania i Australia. Han har en bachelorgrad i økonomisk analyse og jobber for tiden for regjeringen. Når han ikke er på jobb eller underviser i Seminar i menigheten, liker han å opptre i lokale musikalor og lese gode bøker.



Heather White Claridge var barnet som sov med en bunke bøker under puten, så hun ble naturligvis redaktør. Hun har bodd over hele USA, og har plukket opp ferdigheter (som for eksempel Taekwondo og glassmaling) på veien. Høsten er den årstiden hun liker best – hovedsakelig på grunn av de sprø bladene hun kan hoppe på.



Amber Weston er en hjemmeværende mor med fire flotte barn. Favorittpersonen er ektemannen, og favoritt hobbyen er bujo [en ny form for dagbokskrivning]. Hun har dagboken med seg overalt, slik at hun har telling på alle de vakre (og ikke fullt så vakre) øyeblikkene livet gir henne.



I DENNE DELEN

42 Jeg er ikke fullkommen ...
ennå

Av Joëlle Spijkerman

44 Perfeksjonisme:
En farlig form for
"Finn forskjellene"

Av Nathan Read

48 Fullkommen
gjennom
Kristus



KUN DIGITALT

Vi er for strenge mot oss selv

Av Heather White Claridge

Kunne jeg føle Ånden i mitt
rotete hus?

Av Amber Weston

Selv med dine feil kan du
være en sann Guds mann
eller kvinne

Av Aaron Williams

Du: Et pågående arbeidsprosjekt

Av David Dickson



Finn disse artiklene og mer:

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

Jeg er ikke fullkommen ... ennå

Kampen med perfeksjonisme hjalp meg å forstå mer om Frelserens forsoning.

Av Joëlle Spijkerman

I 3 Nephi 12:48 sier Jesus: "Måtte dere derfor være fullkomne som jeg er, eller likesom deres Fader i himmelen er fullkommen." Dette skriftstedet har alltid gjort sterkt inntrykk på meg fordi jeg har strevd med perfeksjonisme hele livet. Og selv om det er bra å ønske å gjøre mitt beste på alle områder, kan perfeksjonisme være svært skadelig. I lang tid var det slik at når jeg gjorde en feil, eller til og med når jeg lyktes, følte jeg aldri at jeg var god nok.


Jeg krevde for mye av meg selv

Jeg har alltid krevd mye av meg selv, særlig på videregående skole. Og jeg kom ofte til kort fordi jeg prøvde å gjøre så mange ting på én gang for å bevise at jeg var god nok. Ett år bestemte jeg meg for å lære selskapsdans, ta musikkundervisning og bli med i et ensemble. Jeg trodde jeg måtte gjøre så mye jeg kunne for å utvikle og perfeksjonere talentene mine. Men så kom jeg til et punkt hvor jeg måtte gi avkall på alt fordi det ble altfor mye for meg. Jeg var så streng med meg selv. Jeg følte meg mislykket, og å mislykkes var noe av det jeg fryktet mest.

Jeg vet at jeg ikke er den eneste som strever med perfeksjonisme. Så mange av oss gjør vårt beste hver dag og føler oss motløse når vi ikke klarer alt fullkomment. Men til tross for våre anstrengelser vil ingen av oss noen sinne bli helt fullkomne her på jorden. Hvordan kan vi så strekke oss etter fullkommenhet når alle anstrengelser virker så fåfengte? Eldste Jeffrey R. Holland i De tolv apostlers quorum gir oss et svar: "Vær da fullkomne – omsider."¹

Å strekke seg etter fullkommenhet er vel og bra, men det kan bli negativt hvis vi lar det overvelde oss. Med alt livet krever av oss fysisk, psykisk, følelsesmessig og til og med åndelig, er det viktig at vi ikke brenner oss ut ved ikke å ta til takke med noe mindre enn fullkommenhet. Og det er enda viktigere å tenke på hva vår himmelske Fader ber oss om. Han ønsker ikke at vi skal bli utbrent av å prøve å gjøre for mye.

I Lære og pakter 10:4 sa Herren: "Løp ikke hurtigere eller arbeid mer enn du har styrke og midler til for å kunne oversette, men vær flittig inntil enden." Vi kan anvende det på vårt eget liv. Vår himmelske Fader ønsker at



vi skal være lykkelige, og det vil vi være hvis vi gjør det han ber oss gjøre, så godt som vi kan. Selv om våre anstrengelser ikke er helt fullkomne ennå.

Fullkommenhet betyr “fullstendig”

Ordet *fullkommen* kommer opprinnelig av det latinske ordet *perficere*, som kan deles opp i *per-* (“fullstendig”),

og *facere* (“gjøre”). Så fullkommenhet betyr egentlig “gjøre fullstendig”. Og vi kan ikke bli gjort fullstendige uten Jesus Kristus (se Moroni 10:30). Jeg tror mange av oss ofte tror vi ikke er gode nok. Og det er vi heller ikke! Det vil si: Uten Kristus er vi ikke det. Ammon sa: “Jeg vet at jeg ikke er noe. Hva min egen styrke angår, er jeg svak. Derfor

vil jeg ikke rose meg selv, men jeg vil rose meg i min Gud, for i hans styrke kan jeg gjøre alle ting” (Alma 26:12).

Med Jesus Kristus kan vi alltid strekke oss etter å bli bedre, i den grad at vi vil bli fullkomne og fullstendige en dag fordi han vil kompensere for våre ufullkommenheter. “Ja, kom til Kristus og bli fullkommengjort i ham, og nekt dere all ugudelighet. Og hvis dere nekter dere all ugudelighet og elsker Gud av hele deres makt, sinn og styrke, da er hans nåde tilstrekkelig for dere, så dere ved hans nåde kan bli fullkomne i Kristus” (Moroni 10:32).

Med årene har jeg innsett at jeg ikke fullt ut forsto hva Frelserens forsoning betyr for meg. Jeg trodde jeg måtte prestere plettfritt her på jorden og at jeg alene måtte finne ut hvordan jeg kunne utføre denne oppgaven. Men nå vet jeg at vi aldri er alene. Hvis vi prøver å fokusere på Jesus Kristus og ha ham i vårt hjerte og i vårt sinn, vil våre svakheter bli til styrke – akkurat slik min kamp med perfektjonisme forandrer seg. Jeg vet at jeg ikke er fullkommen. Men Kristus kan hjelpe oss å overvinne enhver svakhet, synd, utfordring eller frykt. Han forstår oss og vet hvordan han skal hjelpe oss. Jeg håper vi alle kan nyte hans uendelige kjærlighet. Og innse at selv om vi ikke er fullkomne nå, vil vi bli det en dag hvis vi gjør vårt beste for å følge ham. ■

Artikkelforfatteren bor i Nederland.

NOTE

1. Jeffrey R. Holland, “Vær da fullkomne – omsider”, *Liahona*, nov. 2017, 40.

Perfeksjonisme

EN FARLIG
FORM FOR
"FINN
FORSKJELLENE"

Til tider føler vi alle
at vi ikke strekker til.
Men vi må passe
på at vi måler oss
selv riktig.



Av Nathan Read

Da jeg var yngre, likte jeg å løse “Finn forskjellene”-oppgaven i vår lokale avis. To nesten identiske bilder, side om side, utfordret deg til å finne små forskjeller mellom bildene. Hvis du fokuserte godt nok på de enkelte elementene av bildet, kunne du klare å finne de fleste, om ikke alle, forskjellene. Hensikten med denne aktiviteten var ikke å sette pris på bildene eller fullføre det andre bildet. Hensikten var å finne alle ufullkommenheter i den ufullstendige kopien av det første bildet.

En vanlig utfordring for unge voksne er følelsen av at vi ikke klarer å måle oss med den normen vi ser for oss at vi burde overholde. I økende grad sammenligner vi oss med hverandre og ser én person som begynner på en fremgangsrik karriere, en annen som oppnår perfekte karakterer i sine studier, en annen med større vennekrets og en annen som vi oppfatter som snillere, klokere, mer generøs og imøtekommende enn oss. Og de er sannsynligvis yngre enn oss også! Det er utvilsomt lett å løse “Finn forskjellene”-oppgaven mellom oss selv og menneskene rundt oss, og vi kan alltid lage en lang liste med grunner til at andre er “bedre” enn oss.

Denne tankegangen er spesielt farlig hvis vi tror at vår egenverd kommer an på våre prestasjoner, våre egenskaper eller hvor mye verdslig rikdom vi har tilegnet oss. Vår “Finn forskjellene”-oppgave peker dessuten sjelden på sterke sider og Kristus-lignende egenskaper vi har utviklet, og utelater den grunnleggende sannheten at vi alle har mulighet til å

bli fullkomne som Kristus ... en dag. Da Frelseren uttalte: “Måtte dere derfor være fullkomne som jeg er, eller likesom deres Fader i himmelen er fullkommen” (3 Nephi 12:48), tror jeg han ønsket å heve vårt blikk og gi oss håp – for oppfordringene hans er tross alt både et kall til omvendelse og et uttrykk for hans tillit til at vi kan klare det han ber oss om å gjøre. Den store utfordringen for oss er å heve oss over det naturlige menneskets tilbøyelighet til å være sjalu, bitter, fortvilet og tvilende, og til å velge ydmykhet, omvendelse, tro og håp.

Rettskaffen nå, fullkommen senere

En del av å overvinne den negative “perfeksjonismen” som fremmes av motstanderen, er å forstå hva fullkommenhet egentlig er. I en tale av president Russell M. Nelson om emnet fullkommenhet forklarte han at det opprinnelige greske ordet for *fullkommen* i Matteus 5:48 betyr “fullstendig”.¹ Ingen av oss vil bli “fullstendig” i dette jordiske liv. Fullstendighet kommer i evigheten.

Når vi synes fullkommenhet er overveldende, kan vi ta skritt på veien til fullkommenhet.

Når vi for eksempel betaler full



**Vær
rettskaffen
nå, forvent
fullkommenhet
senere**



**Se hen
til Kristus**

**Forvent
feiltrinn, og elsk
omvendelse**



**Vær på vakt
mot stolthet**



tiende, kan vi holde budet om å betale tiende *fullstendig*. Når vi ber daglig, kan vi oppdage at vi er *fullkomne* med hensyn til å velge å be hver dag. Hvert skritt på veien til fullkommenhet (også kjent som paktens sti) har til hensikt å gi oss glede. Regelmessig selvransakelse vil bekrefte for oss at vi utvikler oss og at vår Fader er tilfreds med den åndelige fremdriften i vårt liv.

Rettskaffenhet og fullkommenhet er ikke synonyme begreper. Fullkommenhet er et resultat, men rettskaffenhet er et mønster for tro og omvendelse som vi velger daglig. Hvis fullkommenhet er et mål, er våre pakter passet og rettskaffenhet trinnene på veien dit. Hvis dette er vårt perspektiv på fullkommenhet, kan vi håpe på det gode

som vil komme, mens vi tålmodig og uavlatelig utvikler rettskafne mønstre.

Forvent feiltrinn, elsk omvendelse

I det siste har jeg tenkt på en uttalelse av eldste Lynn G. Robbins i De sytti: "Omvendelse er ikke [Guds reserveplan] i tilfelle vi mislykkes. Omvendelse er planen hans, fordi han vet at vi vil mislykkes."² Dette liv er en prøvetid som er gitt oss for å forberede oss til evigheten. Omvendelse forbereder oss ved å endre vårt syn på oss selv og bringer oss nærmere Gud og Frelseren. Vi skulle forvente å mislykkes eller gjøre feil, sannsynligvis daglig. Det burde ikke være uventet, og heller ikke skulle det få oss til å fortvile. Vi skulle faktisk bli glade når vi erkjenner våre

svakheter eller feiltrinn, ettersom vi har anledning til å samarbeide med Kristus om å forandre våre svakheter til styrke.

Så selv om fullkommenhet er målet, omfatter veien dit omvendelse og hver dag å gå videre med et smil om munnen og takknemlighet i hjertet.

Se hen til Kristus

Det var eldste Neal A. Maxwell (1926–2004) i De tolv apostlers quorum som sa: "Det vi bevisst ønsker over tid, vil avgjøre hva vi til sist vil bli og hva vi vil motta i evigheten."³ Våre daglige valg avgjør hvem vi blir. Hvis vårt innerste ønske er å bli som Frelseren og vår motivasjon er kjærlighet til ham, vil våre valg gjenspeile dette ønsket, og vi vil forandre oss.



Når vi møter hindringer, når vi gjør feil, og når vi faller for fristelser, kan vi reagere med å se bort fra Kristus, eller vi kan se hen til Kristus med tro, håp, tålmodighet, et sønderknust hjerte og en angrende ånd. Løsningen eller svaret på våre vanskelige omstendigheter finnes alltid i Kristus og hans evangelium. Når vi ser hen til Kristus, vil han undervise oss og forvandle oss.

Mange av livets utfordringer faller i to kategorier: De vi vil overvinne i dette liv og de vi vil overvinne i det neste, kanskje en funksjonshemning, depresjon og angst, eller en konstant fristelse. Kristus har kraften til å helbrede oss. Han har kraften til å forvandle oss. Når vi velger ydmykhet, godtar vi Herrens tidsplan og hans vilje, og hvis

vi aktivt søker hans hjelp og veiledning, finner vi styrke, guddommelig oppmuntring og fred.

Vær på vakt mot stolthet

Satan tilbyr aldri gode løsninger på våre utfordringer. Når vi oppdager våre feil og svakheter, oppfordrer han oss til å skjule dem for andre fordi vi ønsker å virke så feilfrie som mulig. Dette er en form for stolthet. Kristus tilbyr oss alltid gode løsninger på våre utfordringer, men det gjør ikke nødvendigvis løsningene hans enkle. Herren ber oss for eksempel om å stole på ham når vi deler evangeliet med andre, mens Satan forteller oss at vi ikke skulle dele evangeliet fordi vi ikke er veltalende nok. Herren lover oss imidlertid at han vil gi oss det vi skal si, "i samme øyeblikk" (Lære og pakter 100:6). Ja, djevelen nærer vår tvil mens Herren nærer vår tro.

Istedenfor å være opptatt med å leke "Finn forskjellene" og "Skjul svakhetene", ønsker Kristus at vi skal se hen til ham og delta i "Forandre svakheten". Stolthet er i prinsippet konkurransepreget, men livet var aldri ment å være en konkurranse. Når vi velger Kristus som vårt forbilde, vår venn og vår støttespiller, kan vi legge bort våre skadelige sammenligninger og finne fred på veien til fullkommenhet.

Husk at vi alle opplever utfordringen med ufullkommenhet og dens medfølgende svakheter. Hvis vi ser andre

som strever, kan vi være en positiv innflytelse og løfte dem høyere. Hvis vi ser andre som lykkes, kan vi gi oppriktig ros. Men ikke på noe tidspunkt vil vi ha nytte av å prøve å finne ut om vår rettskaffenhet eller fremgang står seg godt eller ikke sammenlignet med en annen. Andre ser kanskje ikke vår verdi, men det gjør Gud. For ham har vi uendelig verdi. Vi vil alltid være hans barn. Han elsker oss betingelsesløst, og han er tilfreds med våre rettferdige anstrengelser for å bli ham lik.

Jesus Kristus er ikke en fraværende tilskuer i vårt liv. Han er tilstede, oppmerksom på oss og arbeider for å frelse oss og lede oss tilbake til et celestialt hjem. Det er i hans styrke at vi kan gjøre alle ting, og gjennom ham at ingenting er umulig. I dette liv som preges av ufullkommenhet, er Herren vårt håp og vårt forbilde, og vil ikke dømme oss ved å sammenligne oss med våre brødre og søstre. Han ser vårt hjerte og vil gi oss vind i seilene på vår kontinuerlige ferd mot fullstendighet. La oss handle i tro, omvende oss og se hen til Kristus med håp på grunn av hans løfte om at vi til slutt vil "bli fullkommengjort i ham" (Moroni 10:32). ■

Artikkelforfatteren bor i Tasmania i Australia.

NOTER

1. Se Russell M. Nelson, "Fullkommenhet kommer etter hvert", *Lys over Norge*, jan. 1996, 86.
2. Lynn G. Robbins, "Sytti ganger sju", *Liahona*, mai 2018, 22.
3. Neal A. Maxwell: "Efter [våre] hjerters ønsker", *Lys over Norge*, jan. 1997, 20.

Fullkommen *gjennom Kristus*

“Kom til Kristus og bli
fullkommengjort i ham”
(Moroni 10:32).

“Fullkommenhet ... venter alle som elsker ham og holder hans bud ... Det er endemålet som vi må holde ut for å nå. Det er den evige fullkommenhet som Gud har i vente for hver enkelt av oss.”

– President Russell M. Nelson,
("Fullkommenhet kommer etter hvert",
Lys over Norge, jan. 1996, 88)



FOTO INNE IROMA ITALIA TEMPEL MASSIMO CRISCIONE

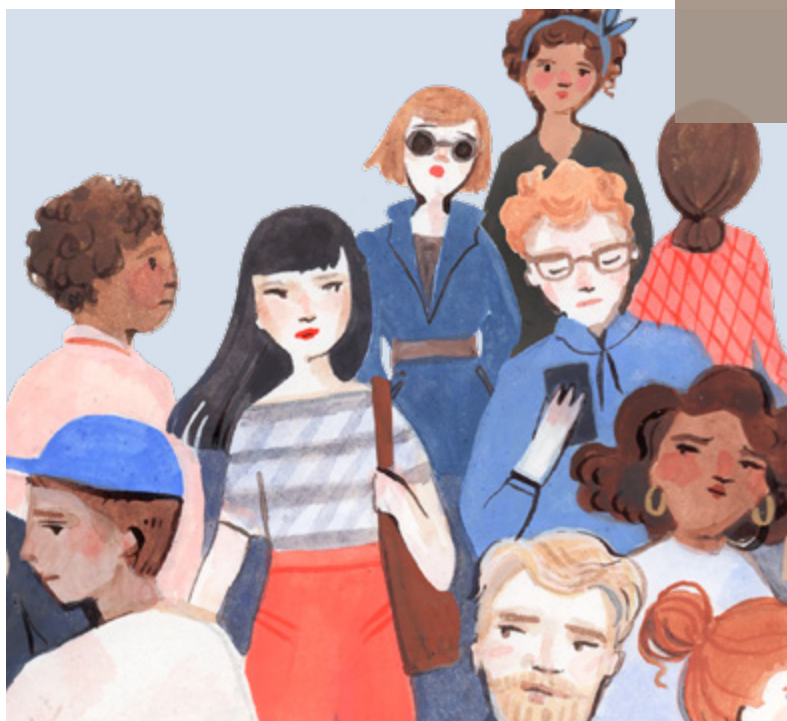


UNGE VOKSNE

**HVA BETYR EGENTLIG
FULLKOMMENHET?**

*Hvis du strever med en følelse av
at du aldri er god nok, er disse
artiklene for deg.*

40



UNGDOM

**BRUK DENNE
MÅNEDENS NOTATER
FRA KONFERANSEN
TIL Å FORBEREDE
DEG, LYTTE TIL
OG LÆRE AV
GENERAL-
KONFERANSEN!**

BARN

**BRUK DETTE
SPILLET MENS DU
LYTTER TIL GENERAL-
KONFERANSEN!**

V10

JESU KRISTI
KIRKE

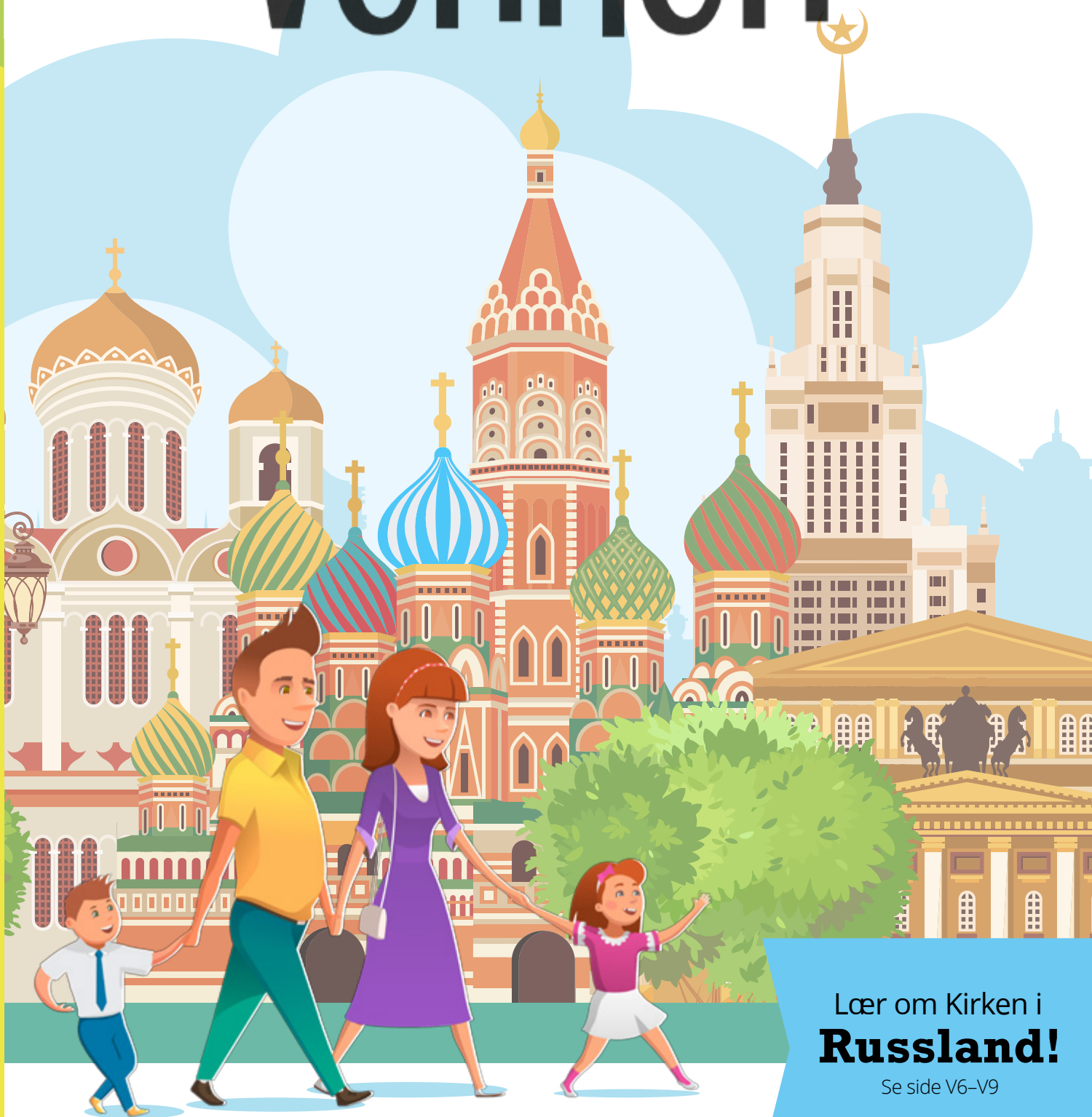
AV SISTE DAGERS HELLIGE



4

2

Vennene



Lær om Kirken i
Russland!

Se side V6–V9



Av president
Russell M.
Nelson

Tre måter å komme overens med andre på

Jesus lærte menneskene hvordan de kunne komme overens med hverandre.

Måte #1: Vær glad i mennesker.

Jesus ga oss de to store budene, først å “elske Herren din Gud av hele ditt hjerte, og av hele din sjel og av all din forstand” (Matteus 22:37), og deretter å “elske din neste som deg selv” (Matteus 22:39).

Budene om å elske Gud og å elske vår neste hører sammen. Menneskene er virkelig brødre og søstre fordi Gud virkelig er vår Fader.

Måte #2: Tilgi dem.

Jesus lærte oss å tilgi alle “for at også deres Far i himmelen skal tilgi dere” (Markus 11:25).

Måte #3: Behandle dem slik du ønsker å bli behandlet.

Jesus forkynte den gyldne regel: “Alt dere vil at menneskene skal gjøre mot dere, gjør det også mot dem” Matteus 7:12.

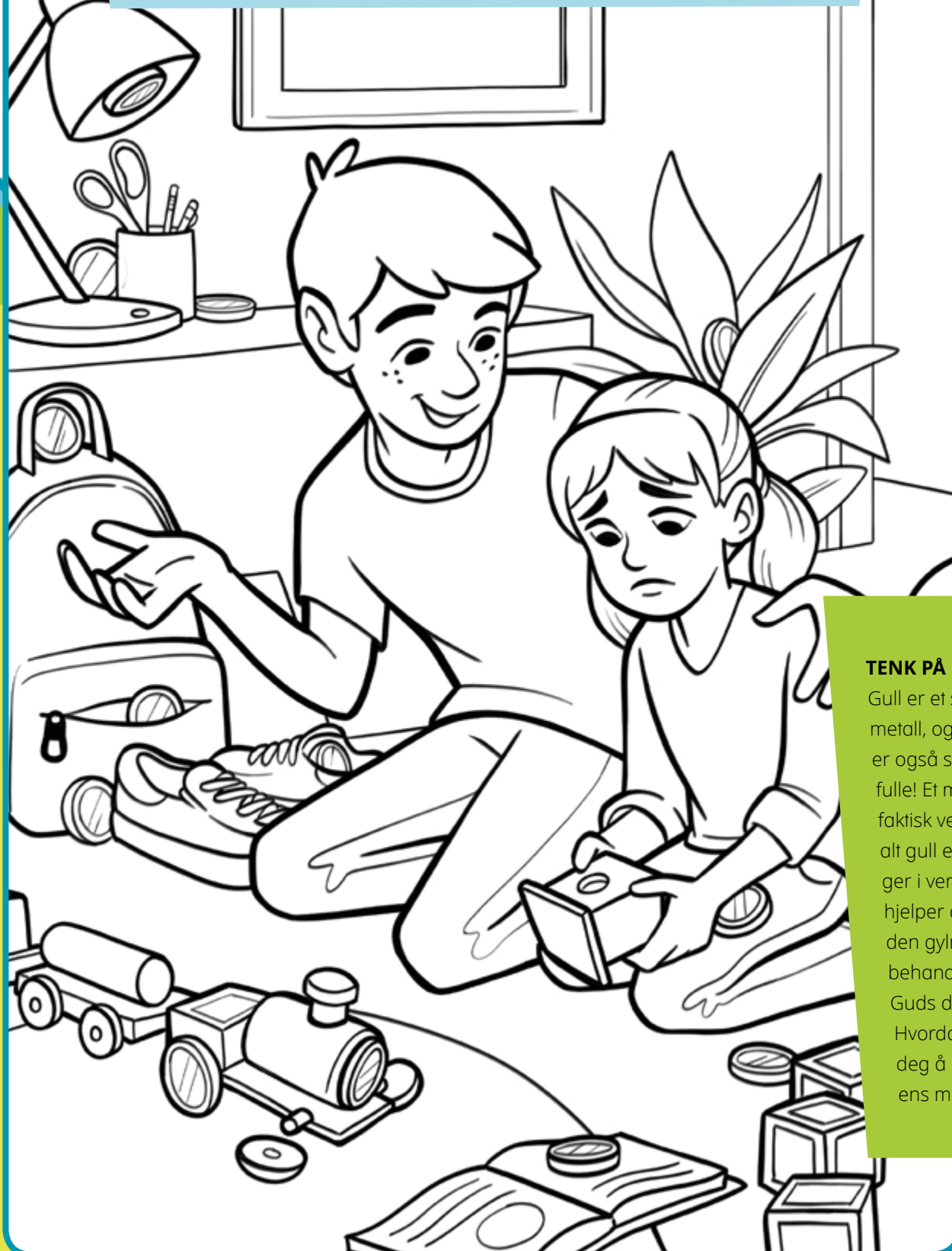
Det er lett å forstå hvorfor vi skulle behandle andre slik vi ønsker å bli behandlet. Det er fordi alle Guds sønner og døtre er dyrebare (se Matteus 25:40). ●

Tilpasset fra “Salige er de som stifter fred”, Liahona, nov. 2002, 39–42.



Etterlev den gyldne regel

Hvor mange mynter kan du finne? Fargelegg dem med gullfarge eller gult.



TENK PÅ DET

Gull er et svært verdifullt metall, og mennesker er også svært verdifulle! Et menneske er faktisk verdt mer enn alt gull eller alle penger i verden. Hvordan hjelper det å følge den gyldne regel oss å behandle andre som Guds dyrebare barn? Hvordan hjelper det deg å komme overens med andre?

“Jeg ber i tro” (Lys over Norge, mars 1991, *Spesielt for barn*, 5).

Joes søster Sariah var syk. Ikke syk i form av hoste eller vondt i magen. Mamma og pappa sa at hun kanskje hadde diabetes.

Joe visste ikke hva diabetes var, men det hørtes skummelt ut. Så forklarte mamma og pappa at det er når kroppen har problemer med å bruke sukkeret i maten den får i seg. Sariah måtte tilbringe noen

dager på sykehuset for å finne ut om hun hadde diabetes.

Noen ganger gikk Sariah Joe på nervene. Hun prøvde å leke med vennene hans. Hun mistet til og med video-spillkontrollen hans en gang. Men likevel var han veldig glad i henne. *Jeg vil ikke at hun skal være syk*, tenkte han og fikk tårer i øynene.

Joes søstre hjalp Sariah å gjøre seg klar til å dra på sykehuset. Maria fant frem Sariahs ryggsekk. Hannah

Diabetesdilemmaet

Av Eliza Broadbent

(Basert på en sann historie)

Artikkelforfatteren bor i Utah i USA.





hjalp henne å pakke pyjamasen. Lilly la oppi et mykt pledd. Joe ville også hjelpe til, men han visste ikke hvordan.

Snart var Sariah ferdigpakket.

“La oss be før vi drar,” sa pappa. “Joe, vil du gjøre det?”

Joe nikket. “Kjære himmelske Fader,” begynte han. “Velsign Sariah så hun ikke har diabetes. Velsign henne så hun blir frisk.” Mens han ba, følte Joe seg litt bedre.

Da familien klemte hverandre etterpå, fikk Joe en idé.

“Vent!” sa han. Han gikk til rommet sitt og fant den bærbare musikkspilleren han fikk til bursdagen. Han sørget for at Sariahs favorittsanger var på den.

“Her,” sa han, og ga den til Sariah. “Du kan ta med deg denne til sykehuset.” Hun smilte og holdt den tett inntil seg mens hun gikk til bilen.

Dagen etter tok mamma Joe og søstrene hans med seg til sykehuset for å besøke Sariah. Joe var nervøs da de gikk gjennom sykehuset. “Vær så snill å velsigne henne så hun ikke har diabetes,” ba han for det som føltes som hundrede gang.

Da de kom til Sariahs rom, satt hun oppe i sengen med slanger festet til armene. Hun smilte litt da hun så alle sammen.

“Vi har fått prøveresultatene,” sa pappa. “Legene sier Sariah har diabetes type 1. Vi må forandre litt på maten vi spiser som familie og hjelpe henne med medisinen hennes. Men hun vil klare seg fint.”

Joe ble uggen i magen. Han gikk ut i gangen og satte seg ved siden av døren. Han begravet ansiktet i armene.

“Hva er det, Joe?” sa mamma da hun satte seg ved siden av ham.

“Jeg ba om at Sariah ikke måtte ha diabetes,” sa Joe. “Hvorfor besvarte ikke vår himmelske Fader bønnen min?”

Mamma la armen rundt ham. “Vår himmelske Fader besvarer alltid våre bønner. Men ikke alltid slik *vi* ønsker. Istedenfor å fjerne vanskelige ting, svarer han noen ganger ved å gi oss fred og hjelpe oss å være sterke. Jeg vet at vår himmelske Fader vil hjelpe Sariah.”

Joe nikket langsomt. Han følte seg ikke fredfylt eller sterk akkurat nå. Men han husket den gode følelsen han hadde under familiebønnen.

Sammen gikk de tilbake til rommet. Joes søstre spilte kort, akkurat slik de gjorde hjemme. Og alle virket glade, til og med Sariah.

Da la Joe merke til noe. Sariah hadde hodetelefoner rundt halsen og musikkspilleren hans på fanget.

“Hun lytter stadig til sangene du valgte til henne,” sa mamma. “Det hjelper henne virkelig å føle seg rolig.”

Joe følte seg varm innvendig. Han visste at vår himmelske Fader allerede hjalp dem. ●

SPØRSMÅL TIL DEG

Hvordan tror du vår himmelske Fader besvarte Joes bønner?



Hei
fra
Russland!



Hei,
vi heter Paolo
og Margo.



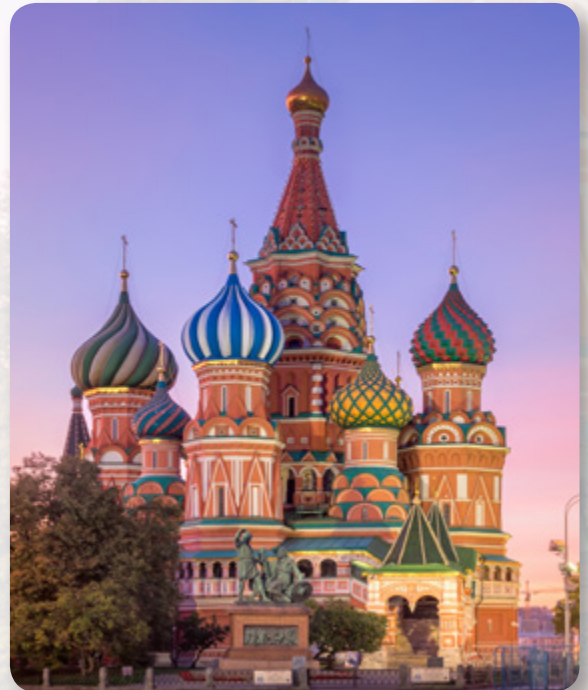
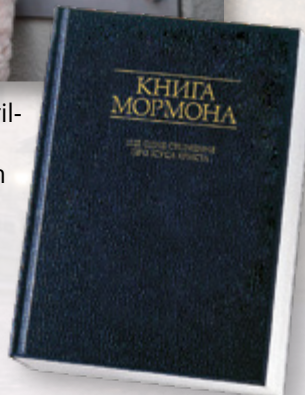
Bli med oss
når vi besøker
Russland!



Russland er det største landet i verden! Det strekker seg over to kontinenter: Europa og Asia. Russlands nasjonaldyr er brunbjørnen.



Det russiske alfabetet bruker kyrilliske bokstaver. Her er et skilt på en kirkebygning i Russland og en Mormons bok på russisk.



Dette er Vasilijkatedralen, et av de mest kjente stedene i Russland. Mange russere tilhører den russisk-ortodokse kirken. De er kristne, noe som betyr at de tror på Jesus Kristus, akkurat som oss!



I Russland kalles første skoledag for kunnskapsdagen. Barna synger, danser og gir læreren blomster.



Suppe er svært populært i Russland! Denne gutten spiser en kålsuppe som kalles *shchi*.



I fjor bekjentgjorde president Nelson at et tempel vil bli bygget i Russland. Kirkens medlemmer i Russland ble veldig glade! Det vil bli det første tempelet i dette enorme landet.

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



Møt noen av våre venner fra Russland!



Jeg elsker å bære mitt vitnesbyrd i kirken. Jeg liker å lese i Skriftene. Jeg elsker tempelet og gleder meg til å komme inn i det.

Eva, 8 år



Jesus elsker meg, og jeg elsker ham. Jeg snakker om ham på skolen, og mine venner vet også om ham. Jeg liker å synge Primær-sanger for mine venner.

Efim, 7 år

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

Froskeprinsessen tilgir

*Katya vil sette opp et skuespill,
men Sonya prøver å ta over!*

Av Charlotte Larcabal

Kirkens tidsskrifter
(Basert på en sann historie)

*“Vær barmhjertige, likesom også deres
Far er barmhjertig” (Lukas 6:36).*

Katya bar på en stor kasse da hun kom fra leilighetskomplekset og ut i solskinnet. Det var sommer, og i noen måneder var været varmt i hjembyen hennes i Russland. Hun satte kassen ned på en benk hvor vennene Dima og Sonya ventet.

“Her er alt vi trenger til skuespillet vårt!” sa Katya. Hun åpnet kassen og fant en plastkrone og lilla, rødt og blått stoff. Med litt kreativitet ville disse bli flotte kostymer.

“Hvilket skuespill skal vi spille?” spurte Dima.

Katya smilte. “Jeg synes vi skal spille ‘Froskeprinsessen!’” Det var favoritteventyret hennes. Katya smilte da hun så for seg at hun spilte den vakre Vasilisa.

Sonya tok det blå stoffet fra kassen og draperte det rundt seg. “Jeg vil være Vasilisa!” sa hun.





“Vent,” sa Katya. “Det var min idé. Det betyr at jeg bør være Vasilisa.”

“Du kan være henne,” sa Sonya. Men så fniste hun. “Når hun er en frosk!”

Katya rynket pannen og dro det blå stoffet vekk fra Sonya. “Men det er mitt skuespill!”

Sonya satte hendene på hoftene. “Ingen vil leke med deg hvis du skal være sjefete. Du er en bedre frosk enn en prinsesse.”

Katya kjente tårer i øynene. Hun tok kassen sin og løp inn, helt opp trappen og inn i familiens leilighet. Hun smalt døren igjen bak seg.

“Hva er i veien?” sa mamma. Katya brast i gråt.

“Sonya ødelegger alt!” Katya fortalte mamma hele historien. “Hun sa at jeg var en frosk!”

“Å, Katyusha,” sa mamma. Katyusha var mammas kjæle navn for Katya. “Så dumt. Det var ikke særlig hyggelig av henne.”

Akkurat da banket det på døren. Mamma gikk for åpne, men Katya løp til rommet sitt. Hun hørte stemmer, og så ropte mamma på henne. “Vil du snakke med Sonya? Hun har noe å si til deg.”

“Nei!” ropte Katya.

Hun hørte stemmer igjen, og så hørte hun at døren ble lukket.

“Jeg tror Sonya er lei seg,” sa mamma.

“Jeg bryr meg ikke,” sa Katya. Hun trykket ansiktet dypere inn i puten.

Mamma ble stående ved døren en liten stund. “Noen ganger når jeg er veldig sint, har jeg ikke lyst til å tilgi andre. Noen ganger må jeg be vår himmelske Fader hjelpe meg å tilgi.” Så gikk hun sin vei.

Katya var for sint til å tilgi. Sonya hadde såret henne! Men ... det føltes ikke så godt å være sint heller.

Hun sukket og knelte ned ved siden av sengen. Katya visste at vår himmelske Fader ønsket at hun skulle

tilgi Sonya. Det var det rette å gjøre. Men kanskje vår himmelske Fader ønsket at Katya skulle tilgi fordi det ville hjelpe Katya føle seg bedre også.

“Himmelske Fader, hjelp meg å tilgi Sonya,” sa hun. “Jeg har virkelig ikke lyst, men jeg har heller ikke lyst til å fortsette å være sint.”

Hun avsluttet bønningen og trakk pusten dyp. Katya kjente at sinnet begynte å avta, iallfall litt. Hun kunne klare dette. Hun kunne tilgi. Hun gikk til Sonyas leilighet og banket på døren.

Sonya åpnet den og begynte å snakke med en gang. “Katya, jeg beklager det jeg sa.”

“Jeg tilgir deg,” sa Katya. “Og jeg beklager at jeg tok alle kostymene mine tilbake. Du ville også vært en god Vasilisa. Vi kan bytte på det.”

Sonya smilte. “Greit. Kan vi gå og øve nå? Jeg skal hente Dima!”

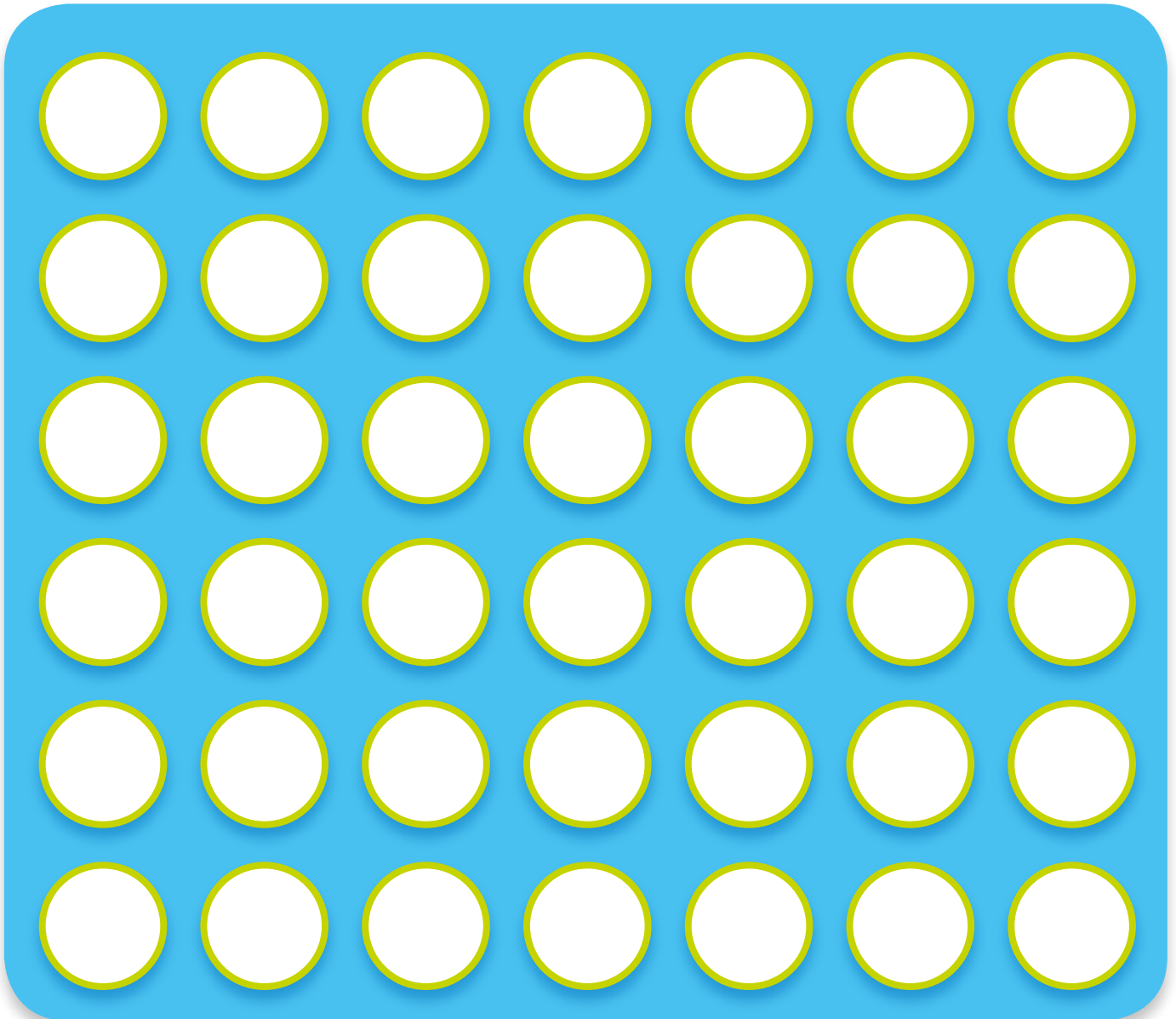
Katya smilte tilbake. “Jeg henter kostymene!” ●

Gå for fire denne konferansen!

Spill dette spillet sammen med en partner under konferansen. Velg først *X* eller *O*.

Lytt deretter etter ordene i listen nedenfor.

Når dere hører et av ordene, bytter dere på å skrive bokstaven (*X* eller *O*) i et av feltene. Begynn på den nederste raden av resultatkortet. Deretter må hver bokstav stables oppå en annen bokstav. Den som får fire på rad, vinner! ●



Barn
Bud
Tro

Familien
Gud
Jesus

Kjærlighet
Bønn
Prestedømme

Åpenbaring
Skriftene
Tempel

Profet
Apostel

Jeg skal til tempelet for første gang snart, og jeg er nervøs for tempelintervjuet. Hva slags spørsmål vil biskopen stille?

– Engstelig i Acapulco



Kjære Engstelig

Listen nedenfor viser hva biskopen eller grenspresidenten vil snakke med deg om. Du kan stille ham spørsmål hvis du ikke forstår hva noe betyr. Du kan også ha mor eller far med deg hvis du vil.

Vi er glad i deg!

Vennen



- Tror du på vår himmelske Fader, Jesus Kristus og Den hellige ånd?
- Støtter du dine ledere i Kirken (som for eksempel profeten, apostlene og biskopen)?



- Holder du kropp og sinn rene og ubesmitte?
- Gjør du ditt beste for å holde paktene du inngikk da du ble døpt?
- Følger du budene?

- Er du ærlig?
- Betaler du full tiende?



Selv om du ikke skal til tempelet med en gang, kan du likevel få en tempelanbefaling hvis du er i Unge kvinner eller har Det aronske prestedømme. Den hjelper deg å huske å holde deg verdig til å dra til tempelet!

- Holder du Visdomsordet?
- Tror du at du er verdig til å komme inn i Herrens hus?



Slektshistorie trinn for trinn

**Hei, jeg
heter Mei.**

Jeg fant dette bildet i
en gammel eske. På
baksiden så jeg
navnet Fumiko.



Vi så i esken igjen, og fant
et gammelt brev Fumiko
skrev og flere bilder. Det
var morsomt å lære
om henne.



Mamma sa det
var et bilde av min
tipp-oldemor Fumiko.
Jeg ville finne ut mer
om henne.

Vi gikk inn på FamilySearch.org og la Fumiko til i familietreet vårt. Vi la inn fødselsdagen hennes og datoen da hun og hennes mann Hiroshi giftet seg.



Fumiko ble aldri døpt mens hun var i live, men nå er jeg gammel nok til å dra til tempelet og bli døpt for henne.

Vi la også inn Fumikos bilder. Hvis bildene blir borte eller ødelagt nå, kan familien min alltid finne en kopi på nettet.



Da jeg kom hjem,

skrev jeg om det i dagboken min. En dag håper jeg å møte bestemor Fumiko. Jeg vil fortsette å lære om henne og hele familien min!

Du kan også gjøre slektshistorie – selv om du bor langt unna et tempel.

- ▶ Skriv eller tegn om livet ditt i dagboken din.
- ▶ Spør foreldre eller besteforeldre om deres liv.
- ▶ Last opp bilder på **FamilySearch.org** ved hjelp av en datamaskin, en smarttelefon eller et nettbrett.
- ▶ Les om tempelanbefalingsspørsmålene på side V11. Hvordan kan du være tempelverdigg nå?

Vi laget en kopi av Fumikos navn og informasjon. Så dro vi til tempelet, og jeg ble døpt for henne!





José gledet seg sånn til å dra til tempelet. Hvorfor var han da så nervøs?

Fred i tempelet

Av José Rodríguez
(Basert på en sann historie)

*“Jeg ser vår Herres tempel, en dag jeg inn skal gå”
(Barnas sangbok, 99).*

“Gratulerer, José,” sa biskop García. Han ga meg min nye tempelanbefaling.

“Takk!” sa jeg. Jeg tok ham i hånden og gikk ut av kontoret mens jeg stirret på den hvite lappen. Jeg kunne dra til tempelet for å utføre dåp!

Mine *abuelos* (besteforeldre) ventet i gangen. Mor og far gikk ikke i kirken så ofte, så jeg pleide å gå i kirken sammen med Abuela og Abuelo. Begge ga meg en klem.

“Gleder du deg til din første tempeltur neste uke?” spurte Abuelo da vi gikk ut av bygningen.

“Ja!” sa jeg. Men jeg kunne ikke unngå å legge merke til en rar og urolig følelse i magen.

“Det skal bli så fint å dra sammen som familie,” sa Abuela med et stort smil.

Jeg smilte tilbake, men den rare følelsen ga seg ikke.

Etter hvert som dagen for tempelturen nærmet seg, ble jeg stadig mer nervøs. Til slutt snakket jeg med Abuela om det.

Hun hakket grønnsaker på kjøkkenet, men hun stoppet opp da jeg kom inn. “Hva er i veien?” spurte hun mens hun tørket hendene på et håndkle. “Du virker bekymret.”

Jeg sukket og satte meg ved bordet. “Jeg gleder meg virkelig til å dra til tempelet. Men jeg er nervøs også.”

Abuela nikket, som om hun forsto hva jeg følte. “Du trenger ikke å bekymre deg. Folk vil være der for å hjelpe deg hele veien.”

Mens hun snakket, kjente jeg en varm og betryggende følelse fra topp til tå. Jeg visste det ville bli en spesiell dag.

Snart kom dagen for tempelturen. Jeg tok på meg søndagsklær og gredde håret. Abuela kom inn på rommet mitt.



SPØRSMÅL TIL DEG

Hvorfor tror du at tempelet er et spesielt sted?

“Hvordan føler du deg?” spurte hun.

“Kjempespent! Jeg gleder meg sånn til å dra til tempelet.”

Abuela satte seg på enden av sengen min og trakk en papirlapp opp av lommen.

“Dette er et tempelordinanskort,” sa hun. “Det er for broren min. Han var veldig spesiell for meg. Men han døde før han kunne bli døpt. Vil du bli døpt for ham i tempelet i dag?”

Abuela holdt opp lappen foran meg. Jeg leste navnet: Ramon Rodriguez. Jeg skjønte at Abuela var glad i broren sin, og jeg var glad for at hun stolte nok på meg til å la meg bli døpt for ham.

“Selvfølgelig, Abuela. Takk!” Forsiktig la jeg kortet i lommen min.

På bussen til Santo Domingo tempel fortalte Abuela om da hun dro til tempelet for første gang sammen med Abuelo. Den gangen måtte de reise helt til Peru, fordi det ikke

fantas noen tempel i Den dominikanske republikk.

En time senere kom vi til tempelet. Biskop García var også der. Jeg sperret opp øynene da vi gikk opp til bygningen. Det var så vakkert! Jeg stoppet for å lese ordene over døren: Helliget Herren, Herrens hus.

Da jeg gikk gjennom døren, visste jeg at jeg gikk inn til et spesielt sted. Alle mine bekymringer syntes å smelte bort. Alt var stille og fredelig.

Da jeg hadde byttet til hvite klær, sto jeg i dåpsbassenget sammen med biskop García. Jeg lyttet oppmerksomt mens han uttalte ordene i dåpsbønnen. Da han sa Ramons navn, fylte en fredelig følelse hele kroppen min.

Biskop García senket meg ned i vannet. Da jeg kom opp, smilte jeg. Jeg gledet meg sånn til å gjøre dette igjen! ●

Artikkelforfatteren bor i National District i Den dominikanske republikk.



Eldste Rasband besøker Kapp Verde



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



Eldste Ronald A. Rasband og hans hustru, søster Melanie Rasband, besøkte Kapp Verde. Det er et vakkert land som består av 10 øyer utenfor kysten av Afrika.



Eldste Rasband besøkte en skole for små barn. Mange har ikke foreldre til å ta vare på seg. De stilte seg på rekke for å håndhilse på ham. Eldste Rasband elsket det. Han og søster Rasband har 27 barnebarn!



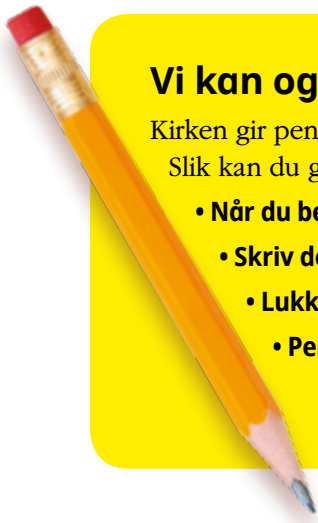
De besøkte også en gård. Kirkens medlemmer lærer å ale opp griser og andre dyr der, slik at de kan forsørge familiene sine.



De var glade for å høre eldste Rasband tale. Det var første gang en apostel hadde besøkt landet deres!



“Gud er glad i dere. Frelseren er glad i dere.”



Vi kan også hjelpe til!

Kirken gir penger for å hjelpe barneskolen som eldste Rasband besøkte. Slik kan du gi av dine penger til barn som dem!

- Når du betaler tiende, kan du legge litt ekstra penger i konvoluttene.
- Skriv det ekstra beløpet på linjen hvor det står "Humanitærhjelp".
- Lukk konvoluttene og gi den til biskopen eller grenspresidenten.
- Pengene dine vil hjelpe mennesker over hele verden på mange måter!

Fire barn ga penger til Kirkens humanitærhjelpsfond. Følg figurene langs stien for å se hva hvert barns penger ble brukt til.



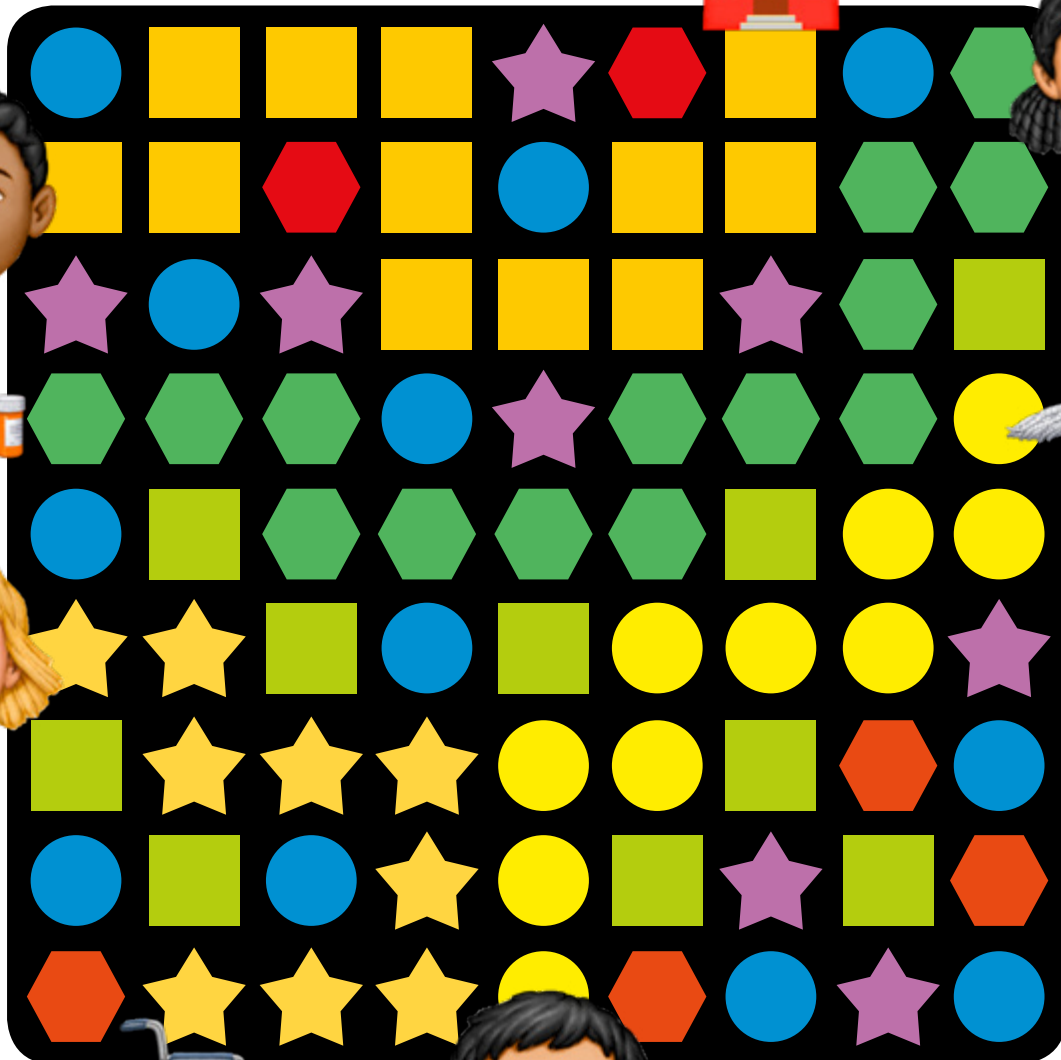
Skoler



Mat og medisiner



Hjelp etter flom eller jordskjelv



Rullestoler



Vis og fortell



Jeg elsker å be. Da jeg mistet en leke ba jeg, og Gud hjalp meg å finne den. Noen ganger ber jeg før klassen og fotballkamper. Jeg liker når vi ber som familie og når jeg blir bedt om å holde bønn i Primær. Jeg elsker å be fordi jeg vet at

vår himmelske Fader hører meg og svarer mine bønner.

Kirill, 8 år



Jeg vet at Jesus lever og at han ga sitt liv for oss. Jeg vet at Jesus er vår Frelser og Forløser.

Maria, 10 år

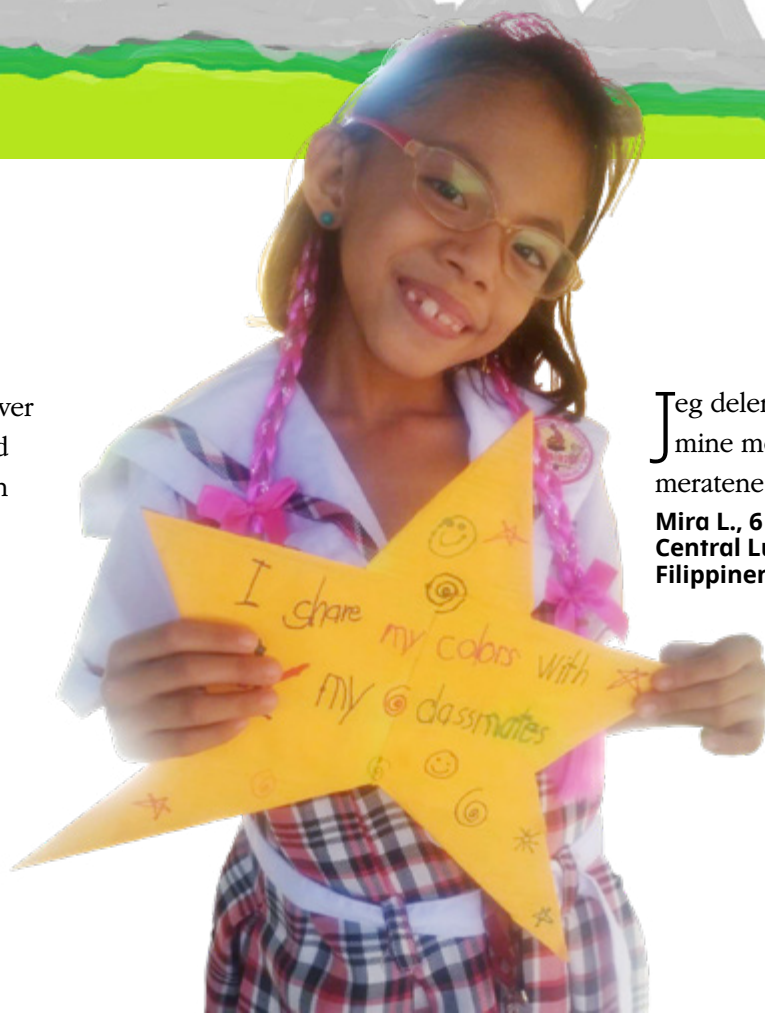


Talus P., 9 år, Virginia i USA



Jeg liker å lese Mormons bok hver kveld, og ber alltid om å få vite at den er sann.

Aaron P., 7 år, Esmeraldas i Ecuador



Jeg deler fargene mine med klassekameratene mine.

Mira L., 6 år, Central Luzon på Filippinene



Av eldste
Allen D. Haynie
i De sytti

Barberingstabben

“Vi tror at vi må være ærlige” (13. trosartikkel).

Da jeg var rundt ni år gammel, ønsket jeg meg bart. Jeg trodde jeg kunne få det til ved å barbere ansiktet mitt hver dag. I flere dager brukte jeg min fars barberhøvel til å barbere meg. En dag så far meg gjøre det. Han advarte meg mot det fordi jeg kunne skjære meg.

Jeg beklager å måtte si at jeg var ulydig mot far. Dagen etter barberte jeg meg igjen. Mens jeg barberte meg, gled høvelen i mine såpeglatte fingre. Den skar et dypt kutt over leppen. Jeg var ganske redd da jeg bandasjerte leppen. Men jeg var enda mer redd for hva far ville si.

Da han kom hjem den kvelden og så kuttet mitt, ble han overrasket og bekymret. Han spurte hvordan det hadde skjedd.

“Vel,” sa jeg, “jeg løp langs fortauet, og jeg snublet og falt.”

Jeg hadde løyet! Først hadde jeg vært ulydig, og nå hadde jeg vært uærlig! Den kvelden fikk jeg ikke sove. Det var sent, men jeg måtte si sannheten til pappa. Jeg fant ham i stuen.

“Pappa, jeg løy for deg,” sa jeg. “Jeg falt ikke. Jeg kuttet meg mens jeg barberte meg med høvelen. Beklager.”

Pappa var stille en stund. Så sa han mildt: “Du var ulydig, gutten min. Det er ikke bra. Men jeg er stolt over at du bestemte deg for å si sannheten.”

Denne lærdommen – og arret – har vært meg hver dag siden den gangen. Du må alltid være et eksempel på ærlighet og sannhet, enten det er overfor din himmelske Fader eller familie og venner. ●



Paulus' brev

Av Marissa Widdison
Kirkens tidsskrifter



Apostelen Paulus var med på å lede Kirken etter at Jesus døde. Den gangen fantes det ingen telefoner eller Internett. Så Paulus skrev brev til Kirkens medlemmer.

Paulus skrev til innbyggerne i byen Korint. Han ba dem om å tilgi andre. Han ba dem om å være tålmodige. Han skrev om Jesus.



Paulus skrev til innbyggerne på et sted som het Galatia. Han ba dem om å elske sin neste. Han fortalte dem hvordan Ånden føles.

Paulus' brev var så viktige at de ble en del av Bibelen. Du kan lese dem i Det nye testamente.





Jeg kan lære af Paulus' læresetninger. Jeg vil lytte til det profeten og apostlene lærer oss i dag! ●

Jeg elsker Bibelen!



Kjære foreldre

Dette har vært et spennende år for templer over hele verden! Templer har blitt innviet i Italia, Kongo, Brasil, Haiti og Portugal. Flere andre templer skal gjeninnvies. Dette bladet har flere artikler som handler om templer. Barna kan:

- Gjennomgå tempelanbefalingsspørsmålene (side V11).
- Følge Mei når hun får vite om et familiemedlem som trenger å få utført tempelordinanser (side V12–V13).
- Lese en historie om et barns første tempeltur (side V14–V15).

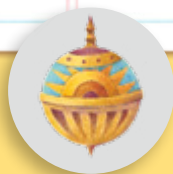
Finner barna alle gangene ordet *tempel* er brukt i bladet? De kan øve på å skrive setningen “Jeg ser vår Herres tempel”, og lage en tegning av familien deres ved tempelet. Vi vil gjerne se bildene deres!

Hvordan har templer vært til velsignelse for dere?

Vennen

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

Gå til liahona.ChurchofJesusChrist.org og klikk på “Submit an Article or Feedback”. Eller send e-post til liahona@ChurchofJesusChrist.org sammen med barnets navn, alder, bosted og denne tillatelsen: “Jeg, [sett inn navnet ditt], gir Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige tillatelse til å publisere mitt barns bidrag i Kirkens tidskrifter, nettsider og sosiale media.” Vi gleder oss til å høre fra deg!



Finn liahonaen som er gjemt i bladet!

INNHold

- V2** Fra Det første presidentskap: Tre måter å komme overens med andre på
- V4** Diabetesdilemmaet
- V6** Hei fra Russland!
- V8** Froskeprinsessen tilgir
- V10** Bare moro: Gå for fire denne konferansen!
- V11** Hva tenker du på?
- V12** Slekthistorie trinn for trinn
- V14** Fred i tempelet
- V16** Apostler rundt om i verden: Eldste Rasband besøker Kapp Verde
- V18** Vis og fortell
- V19** Barberingstabben
- V20** Historier fra Skriftene: Paulus' brev
- V23** En fargeleggingside: Jeg elsker Bibelen!