

Liahona



Meg, min familie og Guds plan

Ni prinsipper for din familie,
nå og i fremtiden, side 12

Betydningen av både kvinner
og menn, side 24

Søster Aburto: Hvordan Gud
helbredet familien min, side 26

KIRKEN
ER
HER

Carmen på

Filippinen



e

Carmen gren, som representeres av dette stedet i Bohol, ligger i Tagbilaran stav og er en av 1227 forsamlinger på Filippinene. Her er noen fakta om Kirken på Filippinene:

medlemmer
av Kirken
(1 av 134 personer)



785 164

107



staver og 67 distrikter.

misjoner

22

ANG SEMBAHAN NI
JESUCRISTO
NG MGA BANAL
SA MGA HULING ARAW



2

templer i drift, 1 under
oppføring, 4 bekjentgjort

opplæringscenter
for misjonærer

1



1967 Den første misjonen organiseres

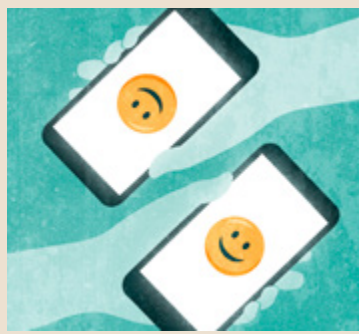
1969 Høyeste antall dåp sammenlignet med
noe annet land i verden

1973 Den første staven dannes

2017 Femte nasjon i Kirken som nådde
100 staver



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



Omsorgstjeneste ved hjelp av
Kom, følg med meg

8



Familieerklæ-
ringen i dag
12



Helbredelsens mirakler ved hjelp
av tempelordinanser

Reyna I. Aburto

26



Hvordan kan jeg snakke med
mine barn om betydningen av
både kvinner og menn?

24

En del av en evig familie

Gjennom mine egne personlige erfaringer og min tjeneste i Hjelpeforeningens generalpresident-
skap har jeg selv sett at mange mennesker i verden ikke lever i fullkomne familiesituasjoner. Jeg
vet faktisk ikke om noen gjør det! Idealet som beskrives i Familien - en erklæring til verden, minner
oss om den kjærlige evige familien som vi tilhører. Den lærer oss at vi alle er en del av Guds familie og
minner oss om at uavhengig av vår jordiske familiesituasjon er vi alle omgitt av brødre og søstre.

- Fordi vi alle er ufullkomne jordiske mennesker, vil vår familiesituasjon kanskje aldri bli fullkommen i dette liv. Men vår Frelser kan gi oss helbredelse. På side 26 forteller jeg hvordan tempelarbeid bragte Guds helbredelse til min familie på begge sider av sløret.
- Å lære mer om prinsippene i erklæringen kan hjelpe deg å styrke din tro og andre rundt deg, uansett hvordan din familiesituasjon er. Artikkelen som begynner på side 12, kan gi deg ideer til hvordan du kan anvende disse læresetningene i ditt liv.

Våre himmelske foreldre elsker oss, sine barn, og vår himmelske Fader har en plan for oss alle. Det betyr at han har en plan for deg. Fortsett å bevege deg mot ham i tro. Hjelp dine evige familiemedlemmer på veien tilbake til ham. Han vil dele håp og helbredelse underveis. Og en dag vil vi alle få anledning til å vende tilbake til et fullkomment og evig himmelsk hjem.

Måtte Gud velsigne og styrke deg.

Søster Reyna I. Aburto

Annenrådgiver i Hjelpeforeningens generalpresidentskap

Innhold

- 5 Hva om familien min ikke ser slik ut?** 🕒
- 6 Eksempler på tro** 🕒
Kevin og Kendra Henderson
Gud ledet bror og søster Henderson til evangeliet gjennom tilskyndelser fra Den hellige ånd.
- 8 Prinsipper for omsorgstjeneste**
Omsorgstjeneste ved hjelp av *Kom, følg med meg*
Kom, følg med meg ble utarbeidet for å hjelpe enkeltpersoner i menigheter, familier og klasser å bli forenet og tjene hverandre.
- 12 Åpenbaringsprosessen som ga oss erklæringen**
Les om utviklingen av "Familien – en erklæring til verden".
- 24 Hvordan kan jeg snakke med mine barn om betydningen av både menn og kvinner?** 🕒
Ni tips for å hjelpe deg å undervise barna om betydningen av både menn og kvinner.
- 26 Helbredelsens mirakler ved hjelp av tempelordinanser**
Av Reyna I. Aburto
Søster Aburto forteller hvordan tempelarbeid leget familien hennes og hvordan Frelseren kan helbrede oss alle.
- 32 Sagt av siste dagers hellige** 🕒
En lærer blir inspirert til å undervise annerledes. Et brev blir besvart uten å bli sendt. En brors bilulykke lærer andre om vår himmelske Faders kjærlighet. En mor og sønn bygger sitt forhold ved å lese Mormons bok sammen.
- 36 Kom, følg med meg: Mormons bok** 📖 🕒
Disse ukentlige artiklene kan støtte ditt studium av Mormons bok denne måneden.
- 40 Min notatbok for konferansen: Generalkonferansen i april 2020** 🕒

🕒 Kjapp lesning

📖 Støtte til *Kom, følg med meg*



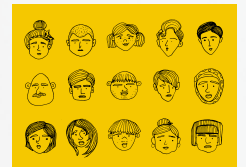
På omslagssiden
Foto: Cody Bell.

Deler

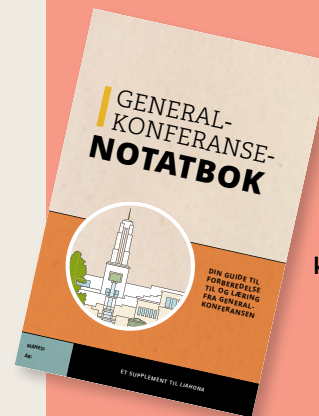
Unge voksne

42

Vi opplever alle **problemer med vår psykiske helse**, men vi trenger ikke å gå gjennom det alene. Vi kan **rekke ut en hånd til andre og vår Frelser** for å finne kjærlighet, samhørighet og styrke. Les om hvordan unge voksne har ruppet ut en hånd i vanskelige tider.



En **3** veiledning for å opprettholde din psykiske helse



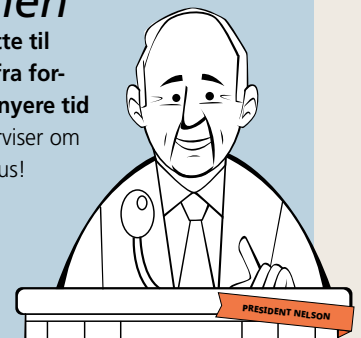
Ungdom

Forbered deg til og ta notater fra konferansen med **notatboken for general-konferansen**.

Barn

Vennen

Du kan **lytte til profeter fra for-dums og nyere tid** som underviser om Jesus Kristus!



ARTIKLER I SEPTEMBER SOM BARE FINNES DIGITALT



Jeg valgte å bli. Slik kan du hjelpe en annen også å bli

Av Shantelle Avery

En ung voksen som opplever klinisk depresjon, deler sin innsikt i hvordan man kan hjelpe andre å velge livet fremfor selvmord.



Hvordan ufruktbarhet styrket mitt vitnesbyrd om familieerklæringen

Av Carena Castello

Et medlem forteller sin fantastiske historie om ufruktbarhet og adopsjon og hvordan hennes største prøvelser styrket hennes tro.



Til slutt innrømmet jeg at jeg hadde depresjon. Jesus Kristus hjalp meg ut av mørket

Av Nephi Tangalin

En ung voksen fra Filippinene forteller om sin erfaring med helbredelse etter psykiske lidelser.

FINN MER

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

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

KONTAKT OSS

Send spørsmål og tilbakemeldinger til liahona@ChurchofJesusChrist.org.

Send inn historiene dine på liahona.ChurchofJesusChrist.org eller per post til:

Liahona, flr. 23

50 E. North Temple Street

Salt Lake City, UT 84150-0023, USA

SEPTEMBER 2020, ÅRGANG 84, NR. 9 LIAHONA 16724 170

Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Helliges internasjonale tidsskrift

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

De tolv apostlers quorum: M. Russell Ballard, Jeffrey R. Holland, Dieter F. Uchtdorf, David A. Bednar, Quentin L. Cook, D. Todd Christofferson, Neil L. Andersen, Ronald A. Rasband, Gary E. Stevenson, Dale G. Renlund, Gerrit W. Gong, Ulisses Soares
Redaktør: Randy D. Funk
Veiledere: Becky Craven, Sharon Eubank, Cristina B. Franco, Walter F. González, Larry S. Kacher, Jan E. Newman, Adrián Ochoa, Michael T. Ringwood, Vern P. Stanfill

Administrerende direktør: Richard I. Heaton

Direktør for Kirkens tidsskrifter: Allan R. Loyborg

Økonomiansvarlig: Garff Cannon

Redaksjonssjef: Adam C. Olson

Assisterende redaksjonssjef: Ryan Carr

Produksjonsassistent: Enish C. Dávila

Tekst og redigering: David Dickson,

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

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. Johnsen, Susan Lofgren, Scott M. Mooy, Aleni Regehr, Mark W. Robison, K. Nicole Walkenhorst

Koordinator for opphavstext: Collette Nebeker Aune

Produksjonssjef: Ammon Harris, Jane Ann Peters

Produksjon: Ira Glen Adair, Julie Burdett, José Chavez, Bryan W. Gygi, Ginny J. Nilson, Marrison M. Smith

Forhåndstrykk: Joshua Dennis, Ammon Harris

Trykkerisjef: Steven T. Lewis

Distribusjonssjef: Nelson Gonzalez

Oversettelse: Kirkens oversettelseskantor

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

Abonnementsinformasjon: For abonnement eller adresseforandring vennligst kontakt kundeservice
Telefon: +46 (0) 8500 655 20
E-post: rcstodholm@ChurchofJesusChrist.org
Internett: store.ChurchofJesusChrist.org
Abonnementspris pr. år: NOK 87 (inkl. mva. og porto)

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

Liahonas lokalredaksjon:

Redaksjonens adresse:
Joanna Bjerga
Haraldskroken 31
4041 Hafslund
Tlf: 41021116

E-post: jojobjerga@gmail.com

Nyhetsredaktør: Joanna Bjerga

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

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

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

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

For Readers in the United States and

Canada: September 2020 Vol. 84 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 .ChurchofJesusChrist.org. (Canada Post Information: Publication Agreement #40017431)

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

HVA OM FAMILIEN MIN IKKE SER SLIK UT?

Hvor takk-
nemlige
vi er for
levende
profeter
og apost-
ler, som utstedte "Fami-
lien – en erklæring til
verden" for 25 år siden.
Den lærer oss den evige
læren om familien og
nevner prinsipper som
gode ekteskap og fami-
lier lever etter.

Noen lurder imidlertid
kanskje på hvordan erklæ-
ringen gjelder for dem, når
"deres egen nåværende
situasjon ikke passer pent
inn i familieerklæringen".¹

Eldste Richard G. Scott
(1928–2015) i De tolv apost-
lers quorum tok opp denne
bekymringen på general-
konferansen og ga følgende
oppmuntring: "Selv om



viktige deler av [lykkens
plan] ikke er oppfylt i ditt
liv nå, så vil de bli dine i
Herrens egen tid. Jeg
lover deg også at du
kan få en vesentlig
utvikling og lykke
nå i dine nåvæ-
rende omstendig-
heter. Etterlev
som en Guds
datter eller sønn
en hvilken som
helst del av planen
etter beste evne."² ■

NOTER

1. Neil L. Andersen, "Troens øyne", *Liahona*, mai 2019, 36.
2. Richard G. Scott, "Gleden ved å etterleve den store plan for lykke, *Lys over Norge*, jan. 1997, 70.

*Fra og med side 12
forteller medlemmer og
ledere i Kirken hvordan
familieerklæringen har
veiledet dem.*



Kevin og Kendra Henderson

North Carolina i USA



Til å begynne med var Kendra imot Kevins interesse for Kirken. Nå tenker de tilbake og ser hvordan Herren ledet dem begge til evangeliet.

LESLIE NILSSON, FOTOGRAF

Kevin:

Jeg fortalte min himmelske Fader at jeg ville gjøre hva som helst hvis han ville la meg vite hvilken vei han ønsket at jeg skulle ta. Da jeg tenkte på dåpen, følte jeg en strømning, som vinden, komme over meg. Det var Den hellige ånd som fortalte meg: "Det er dette du må gjøre."

Kendra:

Jeg nølte litt da vi satte en dato for dåpen min. Misjonærene kom, og vi snakket om det.

Til slutt spurte jeg min datter Aryanna: "Ønsker du å bli døpt?"

Hun sa: "Mamma, jeg er klar når du er det."

I Aryannas dåp gråt hun gledesrår. Da jeg så henne, tenkte jeg: *Jeg er der jeg trenger å være.*

Kevin:

Jeg vet at min himmelske Fader bragte evangeliet til familien vår fordi han elsker og bryr seg så mye om oss.

FINN UT MER

Les familien Hendersons omvendeshistorie, og se flere bilder i Evangeliebibliotek eller i den digitale utgaven av denne artikkelen på ChurchofJesusChrist.org/go/9206.

Lær av eldste Dieter F. Uchtdorf hvordan Ånden kan lede oss alle til lys og sannhet på ChurchofJesusChrist.org/go/9207.

Prinsipper for omsorgstjeneste

OMSORGSTJENESTE VED HJELP AV KOM, FØLG MED MEG

Hvordan kan Kom, følg med meg hjelpe deg å utgjøre en forskjell for andre?

Enten du er sammen med familien, i et klasserom i Søndagsskolen som lærer eller elev, på skolen, på jobb eller et annet sted, gir *Kom, følg med meg* rikelig med anledninger til å yte tjeneste til andre. Undervisning er tross alt “mer enn å lede en diskusjon på søndag. Det innebærer å utføre tjeneste med kjærlighet og velsigne andre med evangeliet”.¹

Kontakt med elever

Da Ofelia Trejo de Cárdenas ble kalt til å undervise unge voksne i Mexico City menighet, følte hun at et nært forhold til hver av Søndagsskolens elever ville øke hennes evne til å undervise og styrke dem.

“Hvis jeg ikke har et nært forhold til elevene mine, og hvis de ikke føler min kjærlighet, tror de meg kanskje ikke når jeg underviser en klasse eller bærer vitnesbyrd”, sier hun. “De vil kanskje føle at jeg *bare* er en Søndagsskole-lærer.”

Men hvordan kunne søster Cárdenas utvikle et slikt forhold hvis hun bare underviste én gang annenhver uke? Hun fant svaret ved hjelp av teknologi. Ved hjelp av mobilapplikasjonen WhatsApp fikk hun og elevene snart daglig kontakt via tekst- og talemeldinger. Hver dag før neste Søndagsskole-leksjon sender en frivillig i klassen et skriftsted fra den neste leksjonen med en tilhørende personlig tanke, til andre klassemedlemmer. Etter å ha lest verset og tanken, svarer klassemedlemmene med sine egne tanker.





“Når de leser skriftstedet for dagen, sender de et smilefjes, slik at jeg vet at de har lest.”

“Når de leser skriftstedet, sender de et smilefjes, slik at jeg vet at de har lest eller studert skriftstedet og at de har tenkt på det”, sier søster Cárdenas. Når det er tid for neste søndagsleksjon, er elevene forberedt til å delta.

Denne daglige kontakten velsignet nylig en ung voksen hvis foreldre ikke er aktive i Kirken.

“Jeg elsker når jeg ser ham komme til kirken, for jeg vet at han har måttet gjennomgå en rekke utfordringer for å komme dit”, sier søster Cárdenas. “Jeg er sikker på at skriftstedene og tankene klassekameratene har sendt ut, og skriftstedene og tankene han har sendt ut når det har vært hans tur, har styrket ham veldig.”

Søster Cárdenas sier at omsorgstjeneste ved hjelp av Skriftene ikke slutter med søndagsleksjonen og klassens daglige skriftstedskontakt.

“Min forberedelse innbefatter å be for elevene mine”, sier hun. “Jeg tenker på dem ikke bare på søndag, men også hver dag i uken. Hver av dem har konkrete og forskjellige behov. Hver enkelt er et Guds barn. Jeg tenker på dem mens jeg forbereder leksjonene.”

Og når hun underviser, lytter hun – både til elevene og til Den hellige ånd.

“Læreren er Ånden”, som hun ofte hører i elevenes røst. “Jeg må være oppmerksom, for det de sier er den åpenbaring Ånden gir dem.”

Klassen vår er “som hjemmeaften”

Carla Gutiérrez Ortega Córdoba føler seg velsignet som medlem av søster Cárdenas Søndagsskole-klasse på grunn av dens omsorgsfulle og tjenesteorienterte miljø. Carla tilskriver dette miljøet flere faktorer, herunder:

- Forberedelse: Å dele skriftsteder og tanker med andre hjelper elevene å forberede seg til neste leksjon. “Daglige skriftsteder gir oss næring og utvider vår kunnskap”, forklarer hun.
- Deltagelse: “Alle snakker sammen. Dette lar meg bli bedre kjent med mine klassekamerater, som venner og som brødre og søstre.”
- Kjærlighet: “Søster Cárdenas tar deg i hånden. Klassen vår føles som hjemmeaften, med flere brødre og søstre. Det er veldig spesielt.”
- Den hellige ånd: “Vi har en behagelig og harmonisk ånd i klassen fordi vi er på bølgelengde med Ånden.”
- Vitnesbyrd: “*Kom, følg med meg* har hjulpet meg å være beredt til å bære vitnesbyrd. Jeg har en dypere kunnskap om Mormons bok og Bibelen. Det lar meg dele det jeg lærer med klassekameratene mine på skolen og folk på jobben.”

Ivareta åndelige behov

Da Greg og Nicky Christensen fra Kentucky i USA leste om Abrahams pakt i Skriftene sammen med sine tre sønner, syntes de det var vanskelig å forklare den for dem. De bestemte seg som familie for at hver enkelt av dem skulle studere Abrahams pakt på egenhånd og deretter dele det de fant ut.

“Vi fikk noen interessante kommentarer”, sier Greg. “Åtteåringen vår fant ut at Abrahams navn før var Abram. Navnet ble endret til Abraham fordi han ga et løfte til Herren om å vende seg bort fra synd og leve et rettskaffent liv. Jeg ble veldig overrasket over at han kom på det.”

De lærte alle noe nytt og hadde en god samtale om hva Abrahams pakt er og hva den betyr for siste dagers hellige i dag.

“Vi pleide bare å gå rundt i rommet og bytte på å lese skriftsteder under familiens skriftstudium”, sier Nicky. “*Kom, følg med meg* er mer rettet mot å undervise ved Ånden. Når vi studerer sammen, føler jeg små tilskyndelser fra Ånden til å lede våre diskusjoner i en annen retning basert på familiens behov.”

Å bruke *Kom, følg med meg* har ikke bare hjulpet familien å bli mer engasjert og interessert i familiens studium av evangeliet, men det har også hjulpet Greg og Nicky å dekke sine barns åndelige behov.

“*Kom, følg med meg* hjelper meg å undervise mine barn”, sier Nicky. “Det hjelper meg også å takle forskjellige utfordringer jeg noen ganger har med barna mine. Jeg føler meg mer på bølgelengde med Ånden, jeg lytter bedre, og jeg har mottatt tilskyndelser om hvordan jeg kan hjelpe hvert barn.”

Greg liker de lengre samtalene om evangeliet som *Kom, følg med meg* bidrar til å generere i familien. “Sønnene våre er alle forskjellige med hensyn til hvor de befinner seg i sin kunnskap om evangeliet”, sier han. “*Kom, følg med meg* har gjort det mulig for oss å hjelpe hver enkelt av dem å lære basert på deres behov. Å se dem vokse i sin kjærlighet til evangeliet og se dem finne ut hvordan de kan anvende kunnskap om evangeliet i sitt liv, har vært en fantastisk velsignelse.” ■

NOTE

1. *Kom, følg med meg – for Søndagsskolen: Mormons bok 2020* (2019), 19.

OMSORGSTJENESTE VED HJELP AV KOM, FØLG MED MEG

Her er noen forslag til hvordan du kan bruke *Kom, følg med meg* i din innsats for å hjelpe venner eller naboer:

1. Fortell hva du gjør med *Kom, følg med meg* og hvordan du studerer Skriftene.
2. Fortell om noe du lærer fra Skriftene.
3. Be dem du yter omsorgstjeneste til, fortelle om noe de lærer eller hvordan de studerer.
4. Bruk *Kom, følg med meg* sammen med dem og studer sammen.
5. Se en Mormons bok-video sammen.
6. Fortell en historie fra Mormons bok.
7. Ta med et eksemplar av *Kom, følg med meg*, eller hjelp dem å laste ned Evangeliebibliotek-appen og lær dem å bruke den.
8. Del og drøft noen av kunstverkene i *Kom, følg med meg*.

FORTELL OM DINE ERFARINGER

Send oss dine erfaringer med å yte omsorgstjeneste til andre eller å motta omsorgstjeneste. Gå til liahona.ChurchofJesusChrist.org og klikk på “Submit an Article or Feedback” [Send en artikkel eller tilbakemelding].

UTENFOR KLASSEROMMET

“De du har fått ansvar for, er vår himmelske Faders barn, og han vet hva de trenger og hvordan de best kan nås. Gud vil veilede deg gjennom Den hellige ånd når du forbereder deg og mens du underviser. Han vil åpenbare for deg hva du skal si og hva du bør gjøre.”

Kom, følg med meg – for Søndagsskolen: Mormons bok 2020 (2019), v.



Se deg selv i familie- erklæringen

1. Hver enkelt tilhører en evig familie med en guddommelig hensikt

Uansett hvordan vår jordiske familie ser ut, er hver enkelt “en elsket ånd, sønn eller datter av himmelske foreldre” som elsker oss. Som en del av denne evige familien er vår guddommelige hensikt å “utvikle [oss] mot fullkommenhet og til sist virkeliggjøre [vårt] guddommelige potensial som arvinger til evig liv.” (Med mindre noe annet er oppgitt, kommer sitater fra “Familien – en erklæring til verden”.)

VI HAR ALLE EN GUDDOMMELIG NATUR OG FREMTID

“Ånden selv vitner sammen med vår ånd at vi er Guds barn.

Men er vi barn, da er vi også arvinger. Vi er Guds arvinger og Kristi medarvinger” (Romerne 8:16–17).

Selv om enhver familieomstendigheter er unike på en eller annen måte, inneholder “Familien – en erklæring til verden” evige prinsipper som gir et ideal å strekke seg etter idet vi gjør vårt beste for å nå vårt guddommelige potensial. De følgende sidene inneholder innsikt som kan hjelpe oss å bedre forstå de inspirerte prinsippene i familieerklæringen.

Hvis vi anvender disse prinsippene etter beste evne i våre omstendigheter, vil vi bli velsignet når vi strever fremover mot evig liv.

VI ER ALLE BARN AV HIMMELSKE FORELDRE

“Vi er barn – men i hvilken familie og med hvilke foreldre! Vi kan forestille oss slik vi var, i lengre tid enn vi kan tenke oss, som sønner og døtre sammen i vårt himmelske hjem med foreldre som kjente og elsket oss.”

President Henry B. Eyring, annenrådgiver i Det første presidentskap, “Familien”, *Lys over Norge*, okt. 1998, 23.

2. Vår jordiske familie hjelper oss å nå vårt evige mål

Gud ga oss familier for å hjelpe oss å lære og vokse når vi søker å “utvikle [oss] mot fullkommenhet” og arve evig liv. “Familien står sentralt i Skaperens plan”, og selv om ingen familie er fullkommen, kan Gud hjelpe oss å utvikle oss med den familien vi har.



GUD GA OSS FAMILIER FOR Å HJELPE OSS Å VENDE TILBAKE TIL HAM

“Selv om jordiske familier er langt fra fullkomne, gir de Guds barn den beste mulighet til å bli ønsket velkommen til verden med den eneste kjærlighet på jorden som er i nærheten av det vi følte i himmelen – foreldrekjærlighet. Familier er også den beste metoden for å bevare og videreføre moralske dyder og sanne prinsipper som med størst sannsynlighet vil lede oss tilbake til Guds nærhet.”

President Henry B. Eyring, “Samlingen av Guds familie”, *Liahona*, mai 2017, 20.

FAMILIEN FREMMER UTVIKLING

“Den enkeltes fremgang fremmes i familien, som står ‘sentralt i Skaperens plan for hans barns evige fremtid’. Hjemmet skal være Guds laboratorium for kjærlighet og tjeneste.”

President Russell M. Nelson, Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Helliges president, “Frelse og opphøyelse”, *Liahona*, mai 2008, 8.



VI KAN LÆRE UANSETT FAMILIESITUASJON

“Realiteten er at flertallet av Kirkens medlemmer ikke lever i fullkomne familiesituasjoner. Jeg vet ikke om *noen* lever i den perfekte familien. Så hvorfor fortsette å legge vekt på det? Fordi **familien er vår fremtid**, og vi er på jorden for å lære ferdigheter for sterke familieforhold, uansett hva vår egen situasjon måtte være ...

Herren ser deg ... Hvis du betror livet ditt til ham, vil hans hånd lede deg hvert skritt på veien til du er lykkelig og føler fred med alle ditt hjertes ønsker.”

Søster Sharon Eubank, første rådgiver i Hjelpeforeningens generalpresidentskap, “A Letter to a Single Sister”, *Ensign*, okt. 2019, 40, 41; uthevelse tilføyd.

FINN UT MER

- Les hva en alenemor lærte om å gjøre sitt beste for å opprettholde en “evig familie” sammen med sine barn etter en knusende skilsmisse: Gå inn på [ChurchofJesusChrist.org/go/92014](https://www.ChurchofJesusChrist.org/go/92014).



FAMILIEN MIN VAR TILSTREKkelig FOR HANS HENSİKTER

Av Miranda Gaubatz, Utah i USA

Familien min er ikke det man vil kalle den "ideelle" familien. Mor og far gikk fra hverandre da jeg nettopp hadde fylt 11, så jeg vokste opp hos en hardtarbeidende og målbevisst alenemor. Jeg følte det som om vi virkelig stakk oss ut fra mengden på nadverdsmøtet.

Som tenåring husker jeg at jeg satt i en leksjon om "Familien – en erklæring til verden" og ble rørt da jeg hørte en ungdomsleder vitne om familien, og utviklet mitt eget vitnesbyrd om at min lille familie var guddommelig godkjent og kunne gi meg alt jeg trengte i denne jordiske tilværelse.

Selv med denne kunnskapen fryktet jeg å ta det obligatoriske kurset om evige familier ved Brigham Young University noen år senere. Jeg ønsket ikke å gjennomgå leksjon etter leksjon og høre om min "mindre enn ideelle" familie. Men læreren innledet vår første leksjon med følgende uttalelse: "Vi forkynner det ideelle, men lever i virkeligheten og stoler på at Frelserens forsoning vil gjøre resten."

Jeg vet at familien står sentralt i vår himmelske Faders plan. Selv familier som ikke er ideelle, som var det jeg opplevde som tenåring, kan hjelpe oss å lære og vokse. Frelseren selv ble oppdratt av en jordisk stefar. Jeg er så takknemlig for at Jesus Kristus kan ta våre "ikke ideelle" familier og gjøre dem tilstrekkelige til å oppfylle sine hensikter for oss.

3. "Familie" kan bety mer enn bare foreldre og barn

Det er mange familierelasjoner som kan være hellige forvaltninger. Brødre, søstre, tanter, onkler, søskenbarn, svigerfamilier og andre kan ha unik innflytelse. "Andre slektninger skulle gi sin støtte når det er behov for det." Å fremme disse familiebandene kan gi nødvendig støtte og bli verdtsatte relasjoner.

VI KAN BLI VELSIGNET AV FAMILIE PÅ BEGGE SIDER AV SLØRET

"Når jeg sier familier, mener jeg ikke [bare] vår tids oppfatning av familien som mor, far og barn. Jeg bruker begrepet slik Herren bruker det, som et synonym for slekt eller flergenerasjonsfamilier, for alle har en familie. Vår himmelske Faders plan for sine barn dreier seg om slike familier – med barn som henter styrke fra forfedre mange generasjoner bakover, og foreldre som ønsker å velsigne sine etterkommere i mange generasjoner fremover."

Eldste Bradley D. Foster i De sytti, "Gathering, Healing, and Sealing Families", tale holdt på slektshistoriekonferansen RootsTech i Salt Lake City i Utah 14. feb. 2015.





DU KAN VELSIGNE DIN FAMILIE I MANGE ROLLER

Av søster Sharon Eubank, førsterådgiver i Hjelpeforeningens generalpresidentskap

Skriftene er fulle av eksempler på rettferdige menn og kvinner som gjorde en betydelig forskjell i livet til sin storfamilie. Abraham forandret Lots liv, som hans onkel. Josef i Egypt reddet sine brødre og deres familier. Som voksne velsignet søstrene Maria og Marta hverandre og sin bror Lasarus. Rut forsørget som svigerdatter No'omi og ble så til gjengjeld evig velsignet ved No'omis råd. Elisabet og Maria støttet hverandre som søskenbarn gjennom utfordringene i forbindelse med begges svangerskap. Til og med Zoram, som ikke var beslektet ved blodsbånd, var en så trofast støttespiller for Nephi at han og hans barn ble adoptert som om de var familie. Dette bredere synet på familie er så viktig for så mange som har så mye å gi, men føler seg avskåret fordi de ikke har den kjernefamilien de ønsker.

FINN UT MER

- Les hvordan én kvinnes tilknytning til en av sine forfedre ved hjelp av slekts historie bidro til å styrke henne ved "Kraften i tro og familiehistorier", *Liahona*, sep. 2018, 36–39.

4. Du kan gjøre en forskjell ved å stifte eller gjenopprette en evig familie

"Hellige ordinanser og pakter som er tilgjengelige i hellige templer, gjør det mulig for enkeltmennesker å vende tilbake til Guds nærhet og for familier å bli evig forenet." Dessverre opphører noen ganger ekteskap, familier blir oppløst eller leddene i en evig familiekjede brytes. Gjennom disse "hellige ordinanser og pakter" er det "mulig for enkeltmennesker å vende tilbake til Guds nærhet" uavhengig av sine familieomstendigheter. Med Guds hjelp kan det å inngå og holde disse hellige paktene etter beste evne hjelpe deg å stifte, reparere eller styrke din familie, i håp om en dag å forene dem for evig.

GJØR DITT BESTE, SÅ VIL GUD TA SEG AV RESTEN

"Mitt løfte til dere er et som et medlem av De tolv apostlers quorum en gang ga til meg. Jeg hadde sagt til ham at på grunn av valg noen i vår utvidede familie hadde tatt, tvilte jeg på at vi kunne være sammen i den kommende verden. Han sa, om jeg husker det rett: 'Du bekymrer deg for feil problem. Bare lev verdig til Det celestiale rike, så vil familieordningene bli mer strålende enn du kan forestille deg.'

Jeg tror han ville overbragt dette glade håp til hvem som helst av oss som i jordelivet har gjort alt vi kan for å gjøre oss selv og våre familiemedlemmer kvalifisert til evig liv. Jeg vet at vår himmelske Faders plan er en plan for lykke. Jeg vitner om at hans plan gjør det mulig for hver av oss som har gjort så godt vi kan, å bli besejlet i en familie for evig."

President Henry B. Eyring, "Et hjem hvor Herrens ånd dveler", *Liahona*, mai 2019, 25.



DET KAN BEGYNNE (ELLER BEGYNNE PÅ NYTT) MED DEG!

“Dere som har opplevd hjertesorgen av skilsmisse i familien, eller kjent smerten av tillitsbrudd, må igjen huske at det begynner med dere! Ett ledd i generasjonslenken har kanskje blitt brutt, men de andre rettferdige leddene og det som gjenstår av lenken, er likevel av evig betydning. Dere kan styrke lenken og kanskje til og med bidra til å gjenopprette de brutte leddene. Dette arbeidet vil bli utført en etter en.”

Eldste David A. Bednar i De tolv apostlers quorum, “Et sammenføyende ledd” (verdensomspennende andakt for unge voksne, 10. sep. 2017), broadcasts. ChurchofJesusChrist.org.



5. Ekteskap er et partnerskap som krever tro og bønn

Familieerklæringen bekrefter at ektemenn og hustruer er “forpliktet til å hjelpe hverandre som likeverdige partnere”. Men å bli sanne partnere i ekteskapet kan være en utfordring. Vår oppvekst, kultur, utdanning, økonomiske omstendigheter, erfaringer og mer kan påvirke vår tilnærming til forhold og hvordan vi styrer vår familie. Erklæringen lærer oss at “gode ekteskap og familier” skapes ved tro, bønn, omvendelse, tilgivelse, respekt, kjærlighet og andre prinsipper når vi rådfører oss med hverandre og samarbeider om å takle våre individuelle omstendigheter.

EKTEMENN OG HSTRUER ER LIKEVERDIGE PARTNERE

“Ektemenn og hustruer er likeverdige partnere. De har forskjellige, men utfyllende oppgaver. Hustruen kan føde barn, og det er til velsignelse for hele familien. Mannen kan motta prestedømmet, og det er til velsignelse for hele familien. Men i familieråd tar hustruer og ektemenn de viktigste avgjørelsene som likeverdige partnere. De avgjør hvordan barna skal undervises og disiplineres, hvordan pengene skal brukes, hvor de skal bo og mange andre familieavgjørelser. Disse tas i fellesskap etter å ha søkt Herrens veiledning. Målet er en evig familie.”

Eldste Quentin L. Cook i De tolv apostlers quorum, “Min Gud er mitt lys”, *Liahona*, mai 2015, 64.



VI MÅ SØKE VEILEDNING FOR VÅR EGEN SPESIELLE FAMILIESITUASJON

“Vi har et guddommelig mønster å følge som er forklart i ‘Familien – en erklæring til verden’, men vi vet at jordelivet kan være komplisert ...

Når du vet hva Herrens vilje er, kan du gå videre i tro for å oppfylle din personlige hensikt. Én søster kan bli inspirert til å fortsette sin utdanning og ta medisinstudiet, slik at hun kan ha betydelig innflytelse på sine pasienter og fremme medisinsk forskning. For en annen søster kan inspirasjon lede henne til å si fra seg et stipend til en prestisjefylt institusjon, og i stedet stifte familie mye tidligere enn det som har blitt alminnelig i denne generasjon, slik at hun kan få en betydelig og evig innflytelse på sine barn nå.

Er det mulig for to like trofaste kvinner å motta så forskjellige svar på de samme grunnleggende spørsmålene? Så absolutt! Det som er riktig for én kvinne er kanskje ikke riktig for en annen. Det er derfor det er så viktig at vi ikke stiller spørsmål ved hverandres valg eller inspirasjonen bak dem.”

President M. Russell Ballard, fungerende president for De tolv apostlers quorum, “Women of Dedication, Faith, Determination, and Action” [Kvinner som viser hengivenhet, tro, besluttsomhet og handling] (kvinnekonferanse ved Brigham Young University 1. mai 2015), womensconference.byu.edu.

FINN UT MER

Lær mer om hva vi kan gjøre for å styrke vår familie:

- Les eller se “Forenet i gjennomføringen av Guds verk” av Jean B. Bingham, generalkonferansen i april 2020.

6. Muligheten til å bli foreldre er en del av Guds plan for å bli som ham

En av måtene vi kan bli mer lik våre himmelske foreldre på, er ved å oppleve foreldrerollen selv. “Den første befaling Gud ga til Adam og Eva, gjaldt deres mulighet, som mann og hustru, til å bli foreldre.” Selv om det å gifte seg og få barn ikke alltid skjer i henhold til vår plan, betyr ikke det at det ikke er en del av Guds plan. For mange av oss er det å forberede oss i tro og vente på Herren en viktig del av det å bli.

FRYKT IKKE FORELDREANSVAR

“For en del år siden stilte en av våre unge gifte døtre og hennes mann et spørsmål til søster Rasband og meg selv – et spørsmål av meget stor betydning for deres liv: ‘Er det fremdeles trygt og klokt å bringe barn inn i den tilsynelatende ugudelige og skremmende verden vi lever i?’ ...

Vårt svar til dem var et bestemt ‘Ja, det er mer enn OK’ ...

Ja, vi lever i vanskelige tider, men når vi forblir på paktens sti, trenger vi ikke frykte. Jeg velsigner dere med at når dere gjør dette, vil dere ikke forferdes av tiden dere lever i eller de vanskeligheter dere møter.”

Eldste Ronald A. Rasband i De tolv apostlers quorum, “Vær ikke bekymret”, *Liahona*, nov. 2018, 18, 21.



NOEN GANGER MÅ VI VENDE I TRO

“La meg her si et trøstens ord ... til alle som tilhører denne kirken. Mange av søstrene sørger fordi de ikke har blitt velsignet med avkom ... Vær trofaste, og hvis dere ikke blir velsignet med barn i dette liv, vil dere bli det i det neste.”

President Brigham Young (1801–77), i *Journal of Discourses*, 8:208.

UFRUKTBARHET OG MENIGHETSFAMILIEN

Av John McMullin, Alberta i Canada

Min hustru Gennie og jeg har alltid ønsket oss mange barn. Alltid. Men etter å ha forsøkt i et år oppfylte vi den medisinske definisjonen på ufruktbarhet.

Til å begynne med ba vi mye. Hver kveld holdt vi hverandre i hånden og ba vår himmelske Fader velsigne oss med barnet vi hadde forberedt oss for hele livet. Vi fastet hver måned, noen ganger mer. For hver måned vi ikke ble gravid, ble det stadig vanskeligere. Ikke bare var det ikke noe barn

for oss å elske. Det virket som om det ikke var noe svar på våre bønner. Det føltes som om Gud hadde hørt oss be om det vi hadde ønsket oss hele livet, og sagt nei.

Vi begynte å stille spørsmål ved vår verdighet. Det var nærliggende å tro at han hadde holdt sine åndebarn tilbake for å bli født i mer trofaste husstander.

Det ble vanskelig å gå i kirken. Det var vanskelig å høre om hvordan andres bønner hadde blitt besvart, og hvor høyt vår himmelske Fader elsket dem.

To ting holdt oss gående. For det første hadde vi inngått pakter med Herren og hverandre da vi ble beseglet i tempelet. Vi tilhørte hverandre, og vi var fast bestemt på å være sammen både nå og i evigheten.





7. Evnen til å skape liv blir gitt og vaktet av Gud

Det andre var menighetsfamilien. Vi var velsignet med ledere som hadde personlig erfaring med ufruktbarhet. Gennie hadde en omsorgssøster som også hadde opplevd ufruktbarhet, og snakket åpent om vanskelighetene med å være barnløs i kirken. Vi strevde, men vi visste at andre i vårt kirkefelleskap hadde kjempet den samme kampen.

Vi har fortsatt ikke mange svar. Vi har fortsatt ikke barn, selv etter å ha jobbet med medisinske fagfolk. Vi vet ikke vår himmelske Faders grunner, men fordi vi har våre pakter, og fordi vi har en menighetsfamilie som aksepterte og støttet oss, har vi hatt tid til å utvikle mer tålmodighet og tro (se Hebreerne 12:12–13).

Vi ser frem til å bli foreldre. Og mens vi venter på denne gledens dag, har vi et sted å høre hjemme her i Kirken.

FINN UT MER

- Lær mer om planlegging og forberedelse til å få en familie. Les Unge voksne-delen i juni-nummeret 2019 av *Liahona*.
- Finn ut hvordan et ektepar fant fred ved hjelp av historier om ufruktbarhet i Bibelen: Gå inn på [Church of Jesus Christ.org/go/92020](https://www.ChurchofJesusChrist.org/go/92020) (inneholder ressurser om økonomisk og sosial støtte).

I erklæringen bekrefter Herrens apostler “livets hellighet”. Fordi livet er hellig, har Gud gitt bud om å gi og ta liv. Hvordan vi respekterer denne evnen har vidtrekkende positiv eller negativ innflytelse på oss selv og på samfunnet.

SEKSUELL INTIMITET HAR EN GUDDOMMELIG HENSIKT

“Fysisk intimitet [er ikke bare] en symbolsk forening mellom mann og hustru – selve foreningen av deres sjeler – det er også symbol på et gjensidig forhold mellom dem og deres himmelske Fader ...

I slike stunder erkjenner vi ikke bare hans guddommelighet, vi tar i bokstavelig forstand noe av denne guddommeligheten til oss. Ett aspekt av denne guddommeligheten som er gitt mann og kvinne, er bruken av hans kraft til å skape ... et barn, ditt barn – med øyne, ører, fingrer og tær og en ubeskrivelig storslagen fremtid ...

Du og jeg har fått noe av denne guddommelige evnen, *men under de mest alvorlige og hellige begrensninger. Den eneste kontroll som er pålagt oss, er selvbeherskelse – selvbeherskelse avfødt av respekt for den guddommelige, hellige kraft som denne gaven representerer.*”

Eldste Jeffrey R. Holland i *De tolv apostlers quorum, “Personlig renhet”, Liahona, okt. 2000, 42.*

PASSENDE UTTRYKK FOR SEKSUELL INTIMITET GIR EVIGE VELSIGNELSER

Seksuell forbindelse er ‘et av de høyeste uttrykk for vår guddommelige natur’. Vårt sømmelige uttrykk for seksualitet åpner for at Guds plan kan utfolde seg på jorden og i evigheten, noe som kvalifiserer oss til å bli som vår himmelske Fader. Gud lover evig liv til de trofaste, noe som



innbefatter evig ekteskap, barn og alle andre velsignelser ved en evig familie.”

Eldste Dale G. Renlund i De tolv apostlers quorum og Ruth Lybbert Renlund, “Den guddommelige hensikt med seksuell intimitet”, *Liahona*, aug. 2020, 14–15.

FINN UT MER

- I august-nummeret 2020 av *Liahona* kan du lære mer om Guds syn på seksualitet, herunder dens guddommelige hensikter, dens hensiktsmessige utvikling og hvordan du kan undervise barn om den.

8. En mor eller fars ansvar er gitt av Gud

For å hjelpe oss å bli lik ham har Gud gitt mange av oss både muligheten og ansvaret for å være foreldre. Vi er ansvarlige overfor ham “når det gjelder å oppfylle disse forpliktelsene”. Men vi kan også regne med hans hjelp til å søke lykke og fremgang i ekteskap og familieliv, når vi gjør vårt beste for å oppdra våre barn i kjærlighet og rettferdighet og støtte dem gjennom deres utfordringer.

HVORFOR FORELDERENS ROLLE ER SÅ VIKTIG

“Våre viktigste og mest virkningsfulle oppgaver er i familien. De er viktige fordi familien har muligheten til i starten av et barns liv å plante føttene trygt på veien hjem.”

President Henry B. Eyring, “Hjelp dem på veien hjem”, *Liahona*, mai 2010, 23.





GUD ØNSKER AT HANS BARN SKAL OPPDRAS I KJÆRLIGHET OG RETTFERDIGHET

“Å styrke barn til å kunne motstå synd er en oppgave og en velsignelse for foreldre, besteforeldre, familiemedlemmer, lærere og ledere. Vi har alle ansvar for å hjelpe ...

Hvordan vi skal ‘oppdra [våre] barn i lys og sannhet’ kan være et vanskelig spørsmål siden det er individuelt for hver familie og hvert barn, men vår himmelske Fader har gitt universelle retningslinjer som vil hjelpe oss. Ånden vil gi inspirasjon om de mest effektive måtene å gi våre barn en åndelig vaksine på.

Først og fremst er det nødvendig å være klar over hvor viktig dette ansvaret er. Vi må forstå vår – og deres – guddommelige identitet og hensikt før vi kan hjelpe våre barn å forstå hvem de er og hvorfor de er her. Vi må hjelpe dem å vite uten tvil at de er sønner og døtre av en kjærlig himmelsk Fader og at han har guddommelige forventninger til dem ...

Å hjelpe barn å bli motstandsdyktige mot synd, er å begynne i svært ung alder å kjærlig tilføre dem grunnleggende læresetninger og prinsipper i evangeliet – fra Skriftene, trosartiklene, heftet *Til styrke for ungdom*, Primær-sanger, salmer og vårt eget vitnesbyrd – som vil lede barn til Frelseren.”

Søster Joy D. Jones, Primærs generalpresident, “En generasjon som motstår synd”, *Liahona*, mai 2017, 88–89.

FAMILIEN TRENGER VÅR STØTTE

“Det er virkelig ikke noe mer avgjørende for lykke – både vår egen og våre barns – enn at vi elsker og støtter hverandre innen familien.”

President M. Russell Ballard, “Det viktigste er det som varer lengst”, *Liahona* nov. 2005, 42; uthevelse tilføyd.

FINN UT MER

- Finn mer om foreldrerollen på ChurchofJesusChrist.org ved å gå til “Scriptures and Study” og velge “Parenting” i “Gospel Topics”.



9. Vi kan forsvare Guds plan for sin familie

Helt fra før verdens begynnelse har det vært vår rolle å fremme Faderens plan for sin familie og forsvare den mot oppløsning innenfra og angrep utenfra. “Vi ber inntrengende ansvarsbevisste borgere og myndigheter overalt om å fremme tiltak for å bevare og styrke familien.” Det er viktig å forstå hvorfor og hvordan.

HVORFOR VI FORSVARER EKTESKAP OG FAMILIE

“Det arbeid Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige utfører, handler til syvende og sist om å forberede Guds barn til Det celestiale rike, og særlig til dets høyeste herlighet, opphøyelse eller evig liv. Det høyeste bestemmelsesstedet er bare mulig gjennom evig ekteskap. Evig liv innbefatter skaperkraftene som finnes i kombinasjonen av mann og kvinne – det nyere tids åpenbaring beskriver som en ‘fortsettelse av ætten evindeligg og alltid’.

I sin tale til unge voksne underviste president Nelson: ‘Overholdelse av Guds lover vil holde deg trygg når du går

fremover mot endelig opphøyelse’ – det er å bli lik Gud, med et liv i opphøyelse og guddommelig potensial til å bli som våre himmelske foreldre. Det er dette vi ønsker for alle vi er glad i.”

President Dallin H. Oaks, førsterådgiver i Det første presidentskap, “To store bud”, Liahona, nov. 2019, 74.

VI KAN FORSVARE FAMILIEN UTEN Å VÆRE STØTENDE

“Når troende fremmer sitt syn i det offentlige rom, skulle de alltid vise toleranse overfor andres meninger og standpunkter som ikke deler deres tro. Troende må alltid tale med kjærlighet og vise tålmodighet, forståelse og medfølelse

overfor sine motstandere. Kristne troende er befalt å elske sin neste (se Lukas 10:27) og tilgi (se Matteus 18:21–35). De skulle også minnes Frelserens lære om å ‘velsign[e] dem som forbanner [dem], gjør[e] vel imot dem som hater [dem], og be for dem som forfølger [dem]’ (Matteus 5:44).”

President Dallin H. Oaks, “Balanse mellom sannhet og toleranse”, Liahona, feb. 2013, 34–35.

FINN UT MER

- Les om ett ektepars erfaring med å forsvare familien i “Vi sto foran parlamentet” i denne månedens digitale utgave.



Hvordan kan jeg snakke med mine barn om betydningen av både kvinner og menn?



Det er 25 år siden denne måneden at en Guds profet delte "Familien – en erklæring til verden" på et Hjelpeforeningens fellesmøte for hele Kirken. Her er noen viktige ting vi vet på grunn av denne erklæringen.

5 sannheter å snakke om

- Vi er alle barn "av himmelske foreldre". Denne sannheten minner oss om at både kvinner og menn er en viktig del av planen for lykke. Hvordan ville verden være et bedre sted hvis alle menn og kvinner, jenter og gutter, respekterte hverandre som like verdifulle og at det var like stort behov for dem?
- Både kvinner og menn har et "guddommelig potensial". Dette betyr at både gutter og jenter har anledning til å bo i et fullkomment himmelsk hjem en dag. Hva er noen gode valg som vil hjelpe deg å oppnå din guddommelige fremtid?
- Hustruer og ektemenn skulle "elske og ha omsorg for hverandre". På hvilke måter kan du vise kjærlighet og omsorg for andre?
- Fedre og mødre kan hjelpe sin familie på forskjellige måter, men de skulle samarbeide "som likeverdige partnere". Når har du sett menn og kvinner samarbeide i enhet om noe viktig?
- Foreldre skulle oppdra sine barn "i kjærlighet og rettferdighet". Hva er noe godt du har lært av en mor, bestemor eller annen kvinne? Hva er noe godt du har lært av en far, bestefar eller annen mann?



4 aktivitetsforslag



- Finn forskjellige verktøy som virker sammen for å gjøre noe. For eksempel er kniv og gaffel svært forskjellige, men begge kan hjelpe deg å spise et måltid. Menn og kvinner er forskjellige, men begge er viktige. Og når de samarbeider, kan de gjøre fantastiske ting.
- Fargelegg sidene i *Vennen* denne måneden som viser kvinnene og mennene som hjelper til med å lede Kirken.

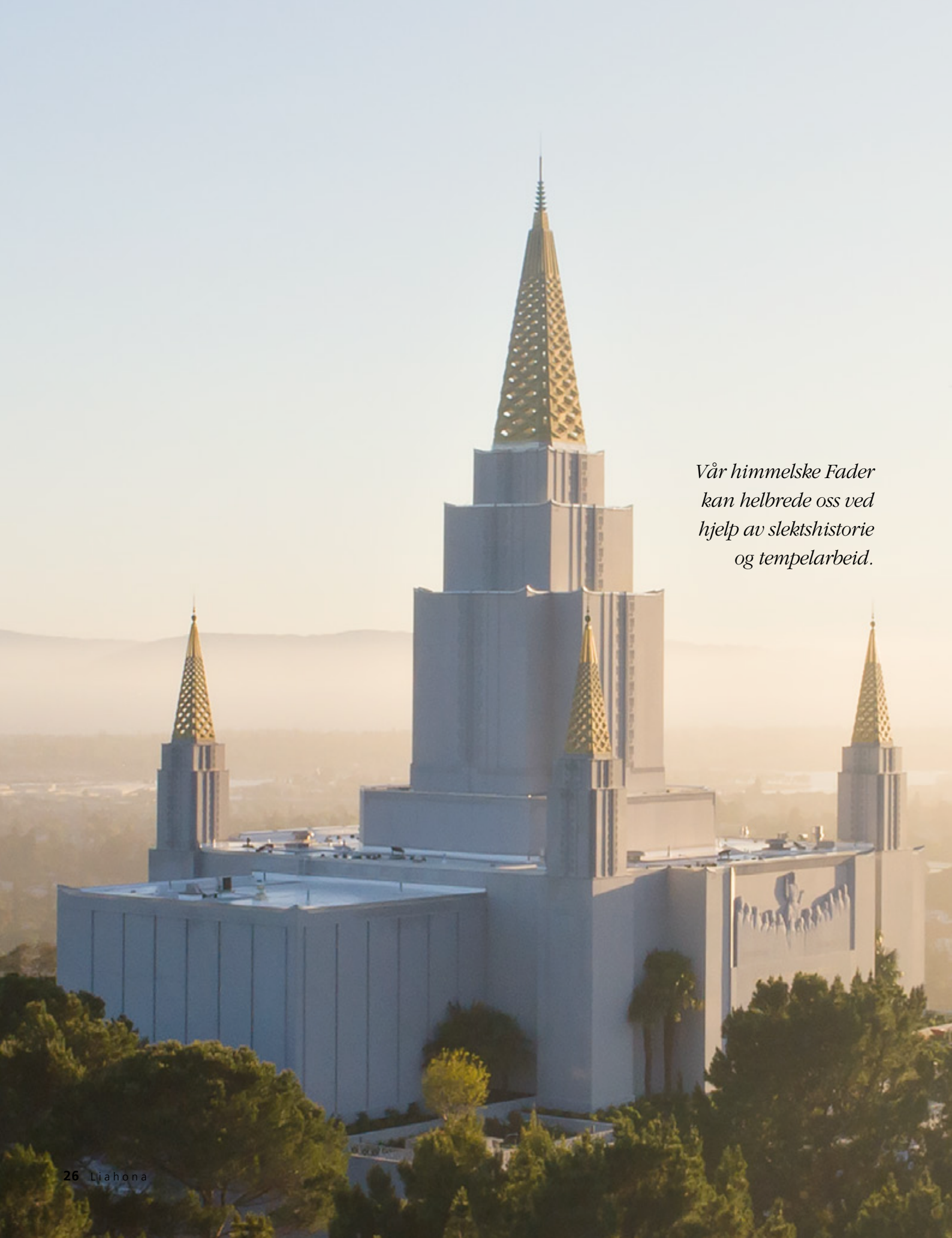


- Sett deg som mål å hjelpe familien å vise mer respekt og vennlighet overfor både kvinner og menn.
- Tenk på noen som ikke vet at han eller hun er viktig og elsket. Hvordan kan du hjelpe vedkommende å forstå at han eller hun er et elsket barn av himmelske foreldre? ■

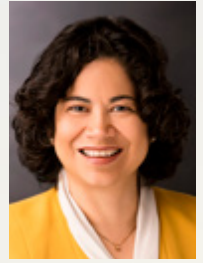


Flere nyttige ressurser for barn

- "En god idé" (*Vennen*, sep. 2020)
- "Å elske vår familie" (*Vennen*, sep. 2020)
- "Min notatbok for generalkonferansen" (*Vennen*, sep. 2020)
- "Kvinner som hjelper til med å lede Kirken" (*Vennen*, sep. 2020)



*Vår himmelske Fader
kan helbrede oss ved
hjelp av slektshistorie
og tempelarbeid.*



Av Reyna I. Aburto

Annenrådgiver i
Hjelpeforeningens
generalpresident-
skap

Helbredelsens mirakler ved hjelp av tempelordinanser

Alle Guds barn som er ansvarlige for sine avgjørelser – uavhengig av sted, tid eller omstendigheter de lever eller har levd under – trenger å få anledning til å utøve tro på Jesus Kristus, omvende seg og ta imot hans evangelium på begge sider av sløret. Alle Guds barn har behov for åndelig helbredelse, og som hans disipler har vi blitt kalt til å bidra til å gjøre dette mulig.

På grunn av Frelserens sonoffer gjør frelsende tempelordinanser det mulig for oss og våre forfedre å bli født på ny, bli forandret til en rettferdig tilstand, bli forløst av Gud og bli nye skapninger (se Mosiah 27:25–26).

President Russell M. Nelson har sagt: “Tempelet er målet for hver aktivitet, hver leksjon og hvert skritt fremover i Kirken. Alle våre anstrengelser for å forkynne evangeliet, fullkommengjøre de hellige og forløse de døde fører til det hellige tempel. Tempelets ordinanser er helt avgjørende. Vi kan ikke vende tilbake til Guds herlighet uten dem.”¹

Da de skriftlærde og fariseerne knurret mot hans disipler, svarte Jesus Kristus dem: “Det er ikke de friske som trenger lege, men de som har ondt! Jeg er ikke kommet for å kalle rettferdige, men syndere til omvendelse” (Lukas 5:31–32).

President James E. Faust (1920–2007), annenrådgiver i Det første presidentskap, erklærte: “Herren har gitt oss mange midler til å motta [hans] helbredende innflytelse ... [Han] har gjengitt tempelarbeidet til jorden. Det utgjør en viktig del av arbeidet med å frelse både de levende og de døde. Våre templer er tilfluktssteder hvor vi kan gå for å legge til side mange av verdens bekymringer. Våre templer er steder hvor vi kan finne fred og ro. På disse hellige tilfluktssteder ‘helbreder [Gud] dem som har et sønderknust hjerte, og forbinder deres smertefulle sår’ (Salmene 147:3).”²

Når vi reiser, hører vi historier om helbredelsens mirakler som finner sted i hellige templer overalt. Vi hører om trofaste medlemmer som kommer til tempelet med buss, og som bruker hele dagen og kvelden på å utføre frelsende ordinanser for sine forfedre. Vi hører om hengivne ungdommer som går i tempelet tidlig om morgenen før skolen for å utføre dåp og bekreftelse for de døde og hjelpe til med forskjellige aspekter av disse hellige ordinansene. Vi hører om grupper av unge kvinner og unge menn som tar offentlig transport etter skolen en dag i uken for å gi sine forfedre muligheten til å bli åndelig født på ny. Vi hører om familier som navigerer i båter i timevis for å komme til tempelet for å motta frelsende tempelordinanser for seg selv, slik at de kan bli forandret til en rettferdig tilstand ved Jesu Kristi forsoning. Vi hører om enkeltmedlemmer og familier som finner navn på kjære forfedre på sabbaten og deretter tar



Min bestemor Isabel Blanco

“Våre templer er steder hvor vi kan finne fred og ro. På disse hellige tilfluktssteder ‘helbreder [Gud] dem som har et sønderknust hjerte, og forbinder deres smertefulle sår.’”

disse navnene med seg til tempelet for å gi disse familiemedlemmene anledning til å bli forløst av Gud. Vi hører om 11 år gamle gutter og jenter som er ivrige etter å komme til tempelet, og som må stå på det siste trappetrinnet i døpefonten fordi vannet er for dypt for dem – alt for å gi sine forfedre anledning til å bli nye skapninger.

Hvis vi tenker etter, kommer vi alle til tempelet for å bli åndelig helbredet og for å gi dem på den andre siden av sløret muligheten til også å bli helbredet. Når det gjelder helbredelse, trenger vi alle Frelseren sårt. Jeg vil illustrere dette med historien om to av mine forfedre.

Helbredelse av min bestemor og far

Min bestemor Isabel Blanco ble født i Potosí i Nicaragua. Jeg husker henne som en kjærlig, hardtarbeidende og trofast kvinne. Mens jeg

vokste opp, plantet hun troens frø i mitt unge hjerte da jeg så henne be til Gud med iver og da hun tok meg med til messen hver søndag for å tilbe Jesus. Men hun hadde ikke noe lett liv. Blant mange andre ting hun gjorde da hun var ung, arbeidet hun som hushjelp for en velstående familie. Slik det dessverre var vanlig, gjorde arbeidsgiveren henne gravid, og da hun ikke lenger kunne skjule graviditeten, ble hun oppsagt.

Min far Noel ble født av dette svangerskapet, og selv om Potosí var en liten by og alle, også Noel, visste hvem hans far var, hadde Noel aldri noen direkte kontakt med eller forhold til ham.

Isabel giftet seg aldri, og hun fikk to andre barn utenfor ekteskap. Etter en stund flyttet hun og hennes tre barn til landets hovedstad Managua for å finne bedre arbeids- og utdanningsmuligheter.

I løpet av de sene tenårene ble Noel avhengig av alkohol. Etter hvert møtte og giftet han seg med min mor Delbi, og de fikk fire barn. I årenes løp ble alkoholismen hans en

Vi kommer alle til tempelet for å bli åndelig helbredet og for å gi dem på den andre siden av sløret muligheten til også å bli helbredet.

belastning for ekteskapet, og etter at de flyttet til San Francisco i California da de var i 50-årene, skilte de lag. Dessverre døde han ved selvmord noen år senere.

Min mor og jeg ble medlem av Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige noen år før min far døde. Noen år etter hans død ble alle stedfortredende tempelordinanser utført på hans vegne, med unntak av én: beseglingsordinansen. Den gangen våget jeg ikke å spørre mor om hun ønsket å bli beseglet til ham, for jeg visste hvor anstrengt forholdet deres hadde vært.

Så skjedde et mirakel. Mor hadde en drøm hvor hun så sin mann Noel utenfor kjøkkendøren i deres hjem i Managua, rekke ut hånden til henne og invitere henne med seg. Hun våknet med en god følelse i hjertet. Ikke lenge etter ringte hun meg en dag og sa rolig: "Jeg skal bli beseglet til din far på lørdag. Du kan bli med hvis du vil."

Jeg svarte ivrig: "Selvfølgelig ønsker jeg å være der!" Etter at telefonsamtalen var over, innså jeg med glede at jeg også kunne bli beseglet til dem. En strålende lørdag morgen knelte min mor, min mann og jeg ved et hellig tempelalter og utførte de levendes og stedfortredende beseglingsordinanser som ga mine foreldre og meg anledning til å være sammen for evig. Min sønn var også der som stedfortreder for min bror, som hadde gått bort mange år tidligere. I det hellige øyeblikket ble alle smerter og sorger glemt. Vi følte alle den beroligende og helbredende balsam som vår Frelser Jesus Kristus tilbyr oss ved sin forsoning på begge sider av sløret.

Mange år senere hadde jeg en drøm hvor jeg så min far på noe som syntes å være en talerstol i et av våre møtelys. Han hadde hvit skjorte og slips, og han ga et inspirerende budskap. I drømmen min kunne jeg se at han var en erfaren leder i Kirken. Jeg vet ikke nøyaktig hva denne drømmen betyr, men den gir meg håp om at han kanskje har tatt imot Jesu Kristi evangelium i ånde verdenen.

På et eller annet tidspunkt utførte vi også tempelarbeidet for min bestemor Isabel, med unntak av ordinansen besegling til ektefelle fordi hun ikke var gift i livet. Bare tenk etter, en kvinne som Isabel, som ikke ble behandlet med respekt av menn og som opplevde mange vanskeligheter i livet, kan få muligheten på den andre siden av sløret



Foreldrene mine, Noel og Delbi Blanco



På grunn av Frelserens sonoffer gjør frelsende tempelordinanser det mulig for oss og våre forfedre å bli født på ny.

til å utøve sin handlefrihet og inngå en hellig pakt med Gud ved hjelp av en stedfortredende ordinans i tempelet. I likhet med oss alle har hun behov for økt tro, omvendelse, kjærlighet, helliggjørelse – kort sagt, helbredelse.

Når jeg tenker tilbake nå, kan jeg se at selv om Noel hadde en vanskelig barndom og en skadelig avhengighet, var hans kjærlighet til sine barn sterkere enn hans svakheter. Når han var sammen med oss, kom hans beste

egenskaper frem. Han var alltid snill mot oss, og jeg kan ikke engang huske én gang da han mistet besinnelsen overfor barna. Fordi Gud er barmhjertig, får Noel også anledning til å utøve tro, omvende seg og ta imot Jesus Kristus som sin Forløser ved hjelp av frelsende tempelordinanser som utføres i det hellige tempel. I likhet med oss alle har Noel også behov for helbredelse.

Dette er bare to eksempler på de evige velsignelsene ved helbredelse som tilbys enkeltpersoner og familier i alle Herrens templer rundt om i verden. President Nelson har sagt: “Vi oppfordrer alle Guds barn på begge sider av sløret til å komme til sin Frelser, motta det hellige tempels velsignelser, nyte varig glede og kvalifisere seg til evig liv.”³

Når jeg tenker på alt som måtte skje for at Isabel og Noel skulle motta denne evige gaven, innser jeg at det er et mirakel som ble gjort mulig av en kjærlig himmelsk Fader og en Frelser som elsker oss med fullkommen kjærlighet, og som har kalt hver enkelt av oss til å hjelpe til med Guds gjerning og herlighet.

Om Israels innsamling har president Nelson sagt: “Ethvert av vår himmelske Faders barn, på begge sider av sløret, fortjener å høre Jesu Kristi gjengitte evangelium. De velger selv om de ønsker å vite mer.” Og så forklarte han: “Alle gangene du gjør noe som hjelper noen – uansett på hvilken side av sløret – å ta et skritt mot å inngå pakter med Gud og motta sine nødvendige dåps- og tempelordinanser, hjelper du til med Israels innsamling. Det er så enkelt som det.”⁴

Jeg vet ikke om min bestemor Isabel, min far, Noel og resten av mine forfedre som tempelarbeidet har blitt utført for, har tatt imot Jesu Kristi evangelium i åndeverdenen. Men jeg kan ha håp, jeg kan utøve tro, jeg kan inngå og holde pakter med Gud, og jeg kan leve slik at jeg kan være sammen med mine forfedre “i en tilstand av lykke som aldri tar slutt” (Mormon 7:7).

Og når jeg kommer til den andre siden av sløret, og de ennå ikke har tatt imot Jesu Kristi evangelium, vil jeg sørge for å undervise dem i det! Jeg gleder meg til å gi dem en klem, til å fortelle dem hvor høyt jeg elsker dem, til å ha personlige samtaler som jeg aldri hadde med dem mens de levde, og til å vitne for dem om “at Jesus er Kristus, den evige Gud”.⁵

Kraften til å helbrede

Noen ganger kan den naturlige mannen eller kvinnen i oss få oss til å tro at vi har blitt kalt til å “fikse” andre mennesker. Vi har ikke blitt kalt til å være andres “fikserer”, og vi har ikke blitt kalt til å belære eller å spotte. Vi har blitt kalt til å inspirere, løfte, innby andre, være menneskefiskere, sjelefiskere slik at de får muligheten til å bli åndelig helbredet av Jesus Kristus, vår Frelser og Forløser.

I Jesaja 61 leser vi Herrens ord, som også ble sitert av ham da han begynte sin tjenestegjerning i Jerusalem (se Lukas 4:18–19). Han erklærte:

“Herren Herrens Ånd er over meg, fordi Herren har salvet meg til å forkynne et godt budskap for de elendige. Han har sendt meg til å forbinde dem som har et sønderbrutt hjerte, til å utrope frihet for de fangne og frigjørelse for de bundne,

til å utrope et nådens år fra Herren og en hevners dag fra vår Gud, til å trøste alle sørgende,

til å gi de sørgende i Sion hodepryd istedenfor aske, gledes olje istedenfor sorg, lovprisnings drakt istedenfor en avmektig ånd. De skal kalles rettferdighetens terebinter, Herrens plantning til hans ære.

De skal bygge opp igjen det som ble ødelagt i eldgammel tid, gjenreise det som har ligget øde fra de første slekter. De skal fornye ødelagte byer, det som har ligget øde fra slekt til slekt” (Jesaja 61:1–4).

Eldste Dale G. Renlund sa: “Slektshistorie og tempelarbeid [gir] kraften til å helbrede det som [trenger] helbredelse ... Gud, med sine ubegrensede evner, besegler og helbreder individer og familier tross tragedie, tap og prøvelser.”⁶

President Nelson har sagt at “den virkelige kraft til å helbrede ... er en gave fra Gud”⁷, og forklarte også at “oppstandelsens gave er Herrens fullbyrdelse av helbredelsen”. Takket være ham vil ethvert legeme gjenopprettes til sin rette og fullkomne skikkelse. Takket være ham er ingen situasjon håpløs. Takket være ham går vi lysere tider i møte, både her og siden hen. Sann glede venter oss alle – på den andre siden av sorgen.”⁸

Jeg vitner om at vår himmelske Fader elsker hver og en av oss så høyt at han har sørget for “en vei”⁹ slik at vi alle kan bli fysisk og åndelig helbredet når vi utøver tro på Jesus Kristus, inngår og holder våre pakter med Gud og følger hans bud. Jeg vitner om at Kristus kom til jorden “[for å helbrede de sønderknuste hjerter], for å forkynne for fanger at de skal få frihet” (Lukas 4:18), slik at vi alle kan “[bli] hellige og plettfrie” (Moroni 10:33). ■

Fra en tale til tempelpresidenter og vertinner 17. oktober 2019.

NOTER

1. Russell M. Nelson, “Forbered deg til templets velsignelser”, *Liahona*, okt. 2010, 41.
2. James E. Faust, “Åndelig helbredelse”, *Lys over Norge*, juli 1992, 5.
3. Russell M. Nelson, “La oss stevne frem”, *Liahona*, mai 2018, 118–19.
4. Russell M. Nelson, “Sions ungdom, kom nå alle” (verdensomspennende andakt for ungdom, 3. juni 2018), HopeofIsrael.ChurchofJesusChrist.org.
5. Mormons boks tittelside.
6. Dale G. Renlund, “Slektshistorie og tempelarbeid: Besegling og helbredelse”, *Liahona*, mai 2018, 46, 48.
7. Russell M. Nelson, i Sheri Dew, *Insights from a Prophet's Life: Russell M. Nelson* (2019), 150.
8. Russell M. Nelson, “Jesus Kristus – Mesterlegen”, *Liahona*, nov. 2005, 87–88.
9. Se Jesaja 42:16; 51:10; 1 Nephi 3:7; 9:6; 17:41; 22:20; 2 Nephi 8:10; 9:10; Ether 12:8; Lære og pakter 132:50.

Inspirasjon og *Kom, følg med meg*

Saimar Karina Romay De Rojas, Guayas-provinsen i Ecuador

Mens jeg forberedte en leksjon for de unge kvinnene, bestemte jeg meg for å prøve noe nytt.

Jeg bladde gjennom sidene av Unge kvinner-leksjonen jeg skulle holde førstkommande søndag. Generalautoritetenes sitater var viktige og anvendelige, men de var gamle.

President Spencer W. Kimball (1895–1985) var for eksempel Kirkens president da jeg ble døpt. Jeg verdsette ordene hans, som fylte håndboken, men jeg var bekymret for at de unge kvinnene ikke ville kjenne seg igjen i ord fra ledere de ikke kjente.

Jeg ba om veiledning og følte meg tilskyndet til å prøve noe nytt. Jeg oppdaterte noen av historiene og tok med sitater fra den siste generalkonferansen, og siterte president Thomas S. Monson (1927–2018). Resultatet var overveldende. Vi hadde en spesiell leksjon med mye deltagelse. Fra da av brukte jeg leksjonsboken som rettesnor for å forberede leksjonene mine.

En slik forberedelse krevde ekstra arbeid. Jeg måtte studere mer, jeg måtte bli bedre kjent med de unge kvinnene, og jeg måtte tenke på erfaringene de hadde. Deretter så jeg etter eksempler og ord fra levende ledere i Kirken som jeg kunne anvende på deres liv. Jeg var glad for å gjøre det lille ekstra for de unge kvinnene på grunn av min kjærlighet til dem.

Mine ledere la til slutt merke til hva jeg gjorde. Jeg var redd de ville irrettesette meg for å være opprørsk, men de oppmuntret meg til å fortsette.

Noen uker før utgangen av 2012 ble ungdomsledere i staven vår bedt om å delta på et opplæringsmøte hvor ledere på stavsplan presenterte et nytt undervisningsmaterieell for ungdom kalt *Kom, følg med meg*.

Jeg kunne nesten ikke tro mine egne ører. Stavens ledere forklarte at vi skulle undervise slik Herren underviste, søke inspirasjon til våre leksjoner fra levende profeter og apostler, og bli bedre kjent med våre unge. Jeg hadde allerede et vitnesbyrd om disse tingene.

Andre stilte spørsmål om hvordan de skulle forberede leksjoner, men for meg var den nye fremgangsmåten krystallklar. Jeg følte at *Kom, følg med meg* var et svar fra Herren om at jeg ikke var opprørsk. Jeg følte at han hadde forberedt meg til å undervise i dette nye undervisningsmateriellet. Jeg vet at hvis vi er ydmyke og flittige og lytter til Den hellige ånd, vil vi være i harmoni med alle de forandringer som våre profeter og apostler kunngjør. ■

Et usendt brev som ble besvart

Elisabeth Allen, Utah i USA

Jeg la merke til brevet i vesken med Skriftene mine og åpnet det. Jeg er så glad for at jeg ikke sendte det!

Mine fantastiske foreldre ønsket fire sønner og meg, deres eneste datter, velkommen i sitt hjem i tett rekkefølge. Vi har alltid stått hverandre enda mer nær følelsesmessig enn vi er i alder. Vi har støttet hverandre og fått mange dyrebare minner om stunder vi har hatt sammen. Vi har alltid vært så gode venner!

Det var derfor jeg følte meg så knust da en av mine brødre valgte å avslutte livet. Jeg var redd hjertet mitt ikke ville kunne overleve smerten. *Smerte* er ikke det rette ordet engang. Det finnes ikke noe ord som er sterkt nok til å formidle den fryktelige opplevelsen av å miste en av sine kjære til selvmord. Det snur opp ned på hele din verden.

Jeg stolte på at Herren ville hjelpe meg å ta vare på familien og oppfylle mine andre forpliktelser mens jeg kjempet med hjerteskjærende spørsmål om min bror og hans død.

Da jeg ba Herren om hjelp, følte jeg meg tilskyndet til å skrive spørsmålene mine til profeten i et brev. Jeg trodde virkelig at spørsmålene mine var så store og dype at bare en profet kunne besvare dem, men jeg visste

at det sannsynligvis ikke var nødvendig å sende profeten et brev. Jeg nølte, men husket så hvilken suksess jeg har hatt med å følge tidligere tilskyndelser.

Jeg skrev et tårevått brev til president Russell M. Nelson. Jeg skrev om hva jeg følte og hvordan jeg kunne komme videre hvis jeg bare visste svarene på spørsmålene som surret rundt i hodet mitt. Jeg avsluttet brevet, la det i en konvolutt adressert til president Nelson og la det i vesken med Skriftene.

Jeg glemte brevet. Jeg la merke til det i vesken med Skriftene mine en tid senere og åpnet det. Da jeg leste gjennom brevet, innså jeg at ved tro og mitt eget skriftstudium, bønn, tempelbesøk og tålmodighet hadde Den hellige ånd ledet meg til svarene på hvert eneste spørsmål jeg hadde skrevet ned! Jeg følte meg nær Frelseren og hans kjærlighet.

Jeg er så glad for at jeg ikke sendte brevet! I stedet fikk jeg viktige erfaringer som igjen lærte meg at Herren verdsetter meg og alle sine barn individuelt, og at han vil veilede og rettlede oss.

Jeg trodde en gang at spørsmålene mine var så komplekse at bare en profet kunne besvare dem, men jeg har selv fått vite sannheten av Frelserens ord: "Jeg skal ikke etterlate dere farløse, jeg kommer til dere" (Johannes 14:18). ■



Min brors rehabilitering og min himmelske Faders kjærlighet

Makarena Molina, Viña del Mar i Chile

Etter min brors ulykke fikk jeg vite at jeg har en Fader som elsker meg.

Broren min, Yerko, var 19 år da han ble påkjørt av en fyllekjører. Heldigvis hadde Yerkos venn tatt et førstehjelpskurs to uker tidligere. Han holdt broren min i live til ambulansesepersonellet fikk fraktet ham til sykehuset.

De fleste lokale sykehus har bare én nevrolog på vakt, men da Yerko kom, hadde en gruppe nevrologer samlet seg til en spesiell konferanse. De tok seg alle av ham umiddelbart.

Yerko tilbrakte seks måneder på sykehus, tre av månedene i koma. Mens han var der, var mor hos ham fra 07.00 til 19.00 hver dag. Menighetens og stavens medlemmer ba og fastet for Yerko og ga ham prestedømsvelsignelser. Våre bønner ble besvart 1. januar 2011, da han våknet. Medlemmene fortsatte å besøke

Yerko og hjalp oss å ta oss av ham mens han kom seg på sykehuset. De var som betjenende engler i denne vanskelige tiden.

I dag har Yerko fortsatt fysiske problemer, herunder korttidshukommelsestap. Men han går, og han kan føre en normal samtale. Legene kan ikke tro det.

Jeg var i Unge kvinner da Yerko kom ut for ulykken. Hver uke fremsa jeg: "Vi er døtre av en himmelsk Fader som elsker oss", men jeg forsto egentlig ikke betydningen av ordene. Etter ulykken fikk jeg vite at jeg virkelig har en Fader som elsker meg.

Tempelet er et uttrykk for denne kjærligheten. Yerko og jeg var beseglet til våre foreldre, så jeg visste at hvis jeg mistet broren min, ville jeg få være sammen med ham igjen.

Dette var en enorm trøst for min familie og meg.

Umiddelbart etter ulykken, da legene fortalte oss at Yerko bare hadde noen få timer igjen å leve, ba jeg oppriktig min himmelske Fader om å redde ham. Da Yerko overlevde, ønsket jeg å reise på misjon for å fortelle andre om miraklene vi hadde opplevd.

Historien om min brors rehabilitering var til velsignelse for mange jeg underviste som misjonær i Peru. Da jeg fortalte om våre erfaringer, spesielt til mennesker som sto overfor vanskelige situasjoner, ble de rørt.

Vi lurer ofte på hvorfor vanskelige ting skjer, men når vi stoler på vår himmelske Faders kjærlighet, vet vi at alt til slutt vil samvirke til vårt gode (se Romerne 8:28). ■



Min sønn, Mormons bok og meg

Anne Maxson, Idaho i USA

Akkurat slik Frelseren betjente og underviste en etter en, hjelper han oss å undervise våre barn en etter en.

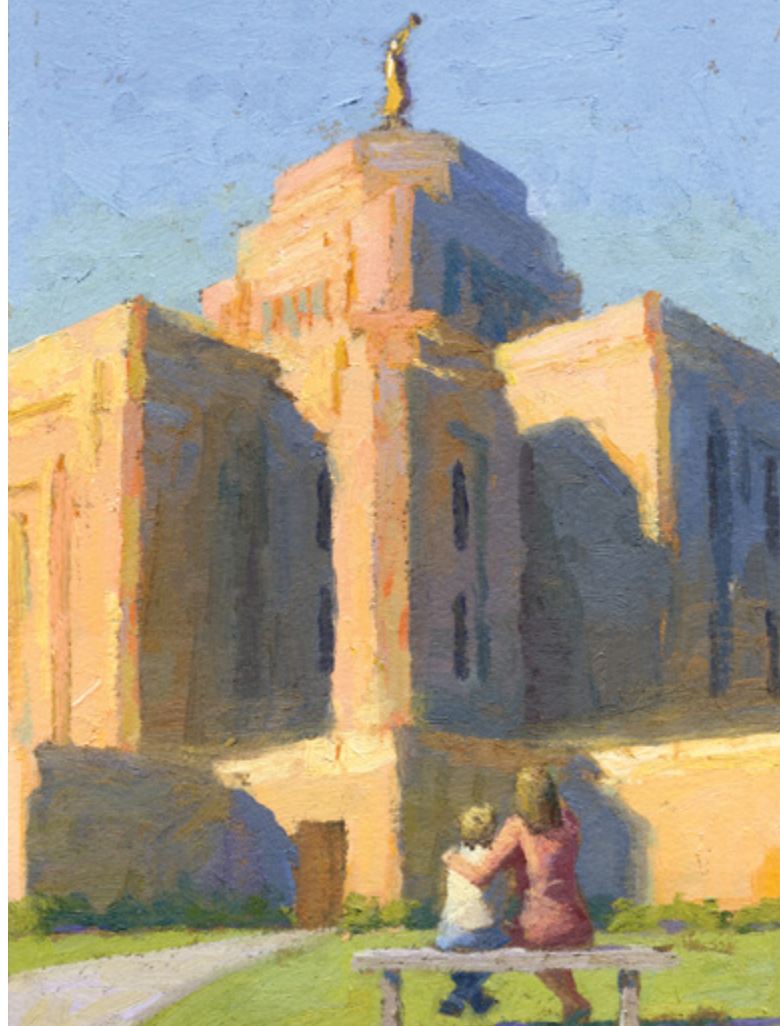
En dag så jeg et intervju med bror Tad R. Callister, som da var Søndagsskolens generalpresident. Mens jeg tok notater, fikk jeg en tilskyndelse om hvordan jeg kunne helbrede forholdet til min sønn John. Vi skulle lese hele Mormons bok sammen før dåpen hans seks måneder senere.

Denne tilskyndelsen var så tydelig at jeg til og med visste hvilket rom vi skulle lese i og når vi skulle lese. Jeg fikk også en klar tilskyndelse om at vi skulle fullføre lesningen på tomten til Meridian Idaho tempel.

Da vi tok oss tid til å lese på tomannshånd hver kveld, ble forholdet vårt bedre. Vi hadde mer tålmodighet med hverandre, vi forsto hverandres perspektiver bedre, og vi følte regelmessig Den hellige ånds tilstedeværelse.

Kvelden før vi fullførte boken, leste vi Moronis løfte om at hvis vi spør Gud av et oppriktig hjerte, med ærlig hensikt og tro på Kristus om Mormons bok er sann, vil vi få vite det ved Den hellige ånds kraft (se Moroni 10:4–5). Vi følte bekreftelsen på at Mormons bok er sann, at Joseph Smith var en profet og at Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige er Guds rike på jorden.

Dagen etter satt vi på en benk på tempeltomten. Vi så opp på statuen av engelen Moroni og leste igjen hans siste vitnesbyrd. Siden den dagen har John ved flere



anledninger nevnt den gangen vi leste Mormons bok sammen ved tempelet. Hver gang jeg går i tempelet, ser jeg benken og reflekterer over det spesielle øyeblikket John og jeg hadde da vi nådde vårt inspirerte mål.

President Henry B. Eyring, annenrådgiver i Det første presidentskap, sa: “Vise foreldre vil se at muligheten ligger i å lede hvert barn, og seg selv, til mer fullt og helt å ta imot Herrens innbydelse om å komme til ham.”¹

Jeg tror ordene “hvert barn” er verdifulle. Akkurat slik Frelseren betjente og underviste en etter en, hjelper han oss å undervise våre barn en etter en.

Den åndelige veiledningen jeg fikk om å lese sammen med John, viste meg at Herren kjenner mine barn bedre enn jeg. Jeg vet at hvis jeg lytter til og følger hans råd, vil han gi meg veiledning om hvordan jeg kan hjelpe til med å lede og veilede hvert av mine barn tilbake til ham. ■

NOTE

1. Henry B. Eyring, “Et hjem hvor Herrens ånd dveler”, *Liahona*, mai 2019, 23.



Helaman 13–16

31. AUGUST–6. SEPTEMBER

Hvordan kan jeg oppholde profeten?

Lamanitten Samuel var en profet som forkynte for nephittene. Mange avviste ham, men noen lyttet og trodde på hans inspirerte læresetninger. Under generalkonferansen og på andre tidspunkter har vi anledning til å lytte til og oppholde president Russell M. Nelson, profeten i vår tid.

Når du leser om lamanitten Samuel, kan du overveie hvordan du kan oppholde profeten i dag i både ord og gjerning.

NOTE

1. Russell M. Nelson, “The Love and Laws of God” [andakt ved Brigham Young University, 17. sep. 2019], 3, speeches .byu.edu.

Instruksjoner for vår tid

På Samuels tid hadde nephittene blitt ugudelige, så Samuel oppfordret folket til å omvende seg. Han vitnet også om Jesu Kristi fødsel og advarte mot farene ved synd (se Helaman 14:11–12). Hvilke andre prinsipper underviste Samuel om? Hva har president Nelson undervist om i vår tid?

Det handler ikke om popularitet

De fleste ble sinte på grunn av det Samuel underviste, og de angrep ham med steiner og piler. Samuel sa at de bare var villige til å følge dem som sa det ikke var noen konsekvenser for synd (se Helaman 13:25–27).

I vår tid har president Nelson sagt: “Profeter er sjelden populære.”¹ Hvordan kan vi unngå å bruke de “stener” og “piler” som folk kaster mot profeter i dag?

Vil du lytte?

Selv om mange forkastet Samuel, tok noen til seg budskapet hans. De handlet deretter ifølge ordene hans ved å omvende seg og bli døpt. Hva kan du gjøre for ikke bare å høre, men også handle ifølge læresetningene til våre profeter og apostler i de siste dager?



3 Nephi 1–7

7.–13. SEPTEMBER

Hvordan kan vi unngå å glemme åndelige opplevelser?

Nephittene undret seg over oppfyllelsen av lamanitten Samuels profeti om Kristi fødsel da de så en natt og en dag uten mørke (se 3 Nephi 1:15–21). Noen år senere begynte dessverre “folket ... å glemme de tegn og undere som de hadde hørt om” (3 Nephi 2:1) og bli ugudelige.

Hvordan kunne nephittene glemme så fort?

Det er flere grunner til at nephittene glemte tegnene og underne de hadde vært vitne til. Les 3 Nephi 1:22 og 3 Nephi 2:1–3, 10, og sett opp en liste over hvordan folk glemte Herren.

Hvordan bruker Satan disse samme måtene til å bedra oss i dag?



Hvordan kan vi unngå å glemme?

Eldste Ronald A. Rasband i De tolv apostlers quorum har sagt: “[Husk], spesielt i krisetider, stunder da dere følte Ånden og deres vitnesbyrd var sterkt. Husk den åndelige grunnvullen dere har bygget. Jeg lover at hvis dere vil gjøre dette ... vil disse dyrebare stundene da deres vitnesbyrd blomstret, komme tilbake til deres minne ved ydmyk bønn og faste. Jeg kan forsikre dere om at dere igjen vil føle den trygghet og varme som Jesu Kristi evangelium gir.”¹

Hva kan du gjøre for bedre å huske tidligere åndelige opplevelser du har hatt?



DRØFTELSE

På hvilke andre måter kan vi unngå å glemme de “uforglemmelige” åndelige opplevelsene i vårt liv?

Hvilke åndelige opplevelser har du hatt? Vurder å skrive dem ned. Du kan også dele dem med familien.

NOTE

1. Ronald A. Rasband, “Så du ikke glemmer”, *Liahona*, nov. 2016, 114.





3 Nephi 8–11

14.–20. SEPTEMBER

Like før Frelserens tjenestegjering blant nephittene etter hans oppstandelse, hørte nephittene vår himmelske Faders røst presentere Jesus Kristus som “min elskede Sønn, i hvem jeg har velbehag” (3 Nephi 11:7). Nephittenes opplevelse kan lære oss mye om hvordan vi kan høre Guds røst ved Den hellige ånd i vårt eget liv.

DRØFTELSE

Ved å være mer oppmerksomme og ønske å forstå, hørte nephittene til slutt vår himmelske Fader presentere sin Sønn for dem.

Hvordan kan du bedre fokusere på å søke åndelig veiledning i ditt liv?

Hvordan kan vi høre Guds røst?



Dra til tempelet

Nephittene hadde samlet seg rundt tempelet i landet Overflod (se 3 Nephi 11:1). Å være på dette hellige stedet ga dem anledning til å høre Guds røst. Hvordan kan vi forberede oss til å komme til tempelet og høre Guds røst ved Ånden?



Føl kraften

I begynnelsen hørte nephittene en “mild røst”, men “forsto ikke røsten” (3 Nephi 11:3). Denne røsten “gjennomtrengte ... dem som hørte den, til det innerste” (3 Nephi 11:3). Hvordan kan vi føle kraften i Åndens “stille susen”? (se 1 Kongebok 19:11–12).



Åpne ørene

Da nephittene hørte røsten for tredje gang, “åpnet [de] sine ører for å høre den” (3 Nephi 11:5). De ydmyket seg og var villige til å lytte. Hvordan kan vi ydmyke oss og høre Guds røst ved Ånden?



Vend deg mot kilden

Da nephittene åpnet sine ører, “stirret [de] ufra- vendt opp mot himmelen hvor lyden kom fra” og “forsto ... røsten som de hørte” (3 Nephi 11:5–6).



ILLUSTRASJONER: CAROLYN VIBBERT



3 Nephi 12–16

21.–27. SEPTEMBER

I følge Moseloven måtte kjøtt saltes før det ble brukt som et offer (se 3 Mosebok 2:13). På samme måte som salt tilberedte kjøtt for ofring, kan vi bidra til å forberede verden for Herren ved å bli “jordens salt” (3 Nephi 12:13).

“Som ‘jordens salt’ er vi også ‘verdens lys’, og vårt lys må ikke skjules (se Matteus 5:13–16).”

President Dallin H. Oaks, *førsteståder* i Det første presidentskap, “Omvendelse og forandring”, *Liahona*, nov. 2003, 40.

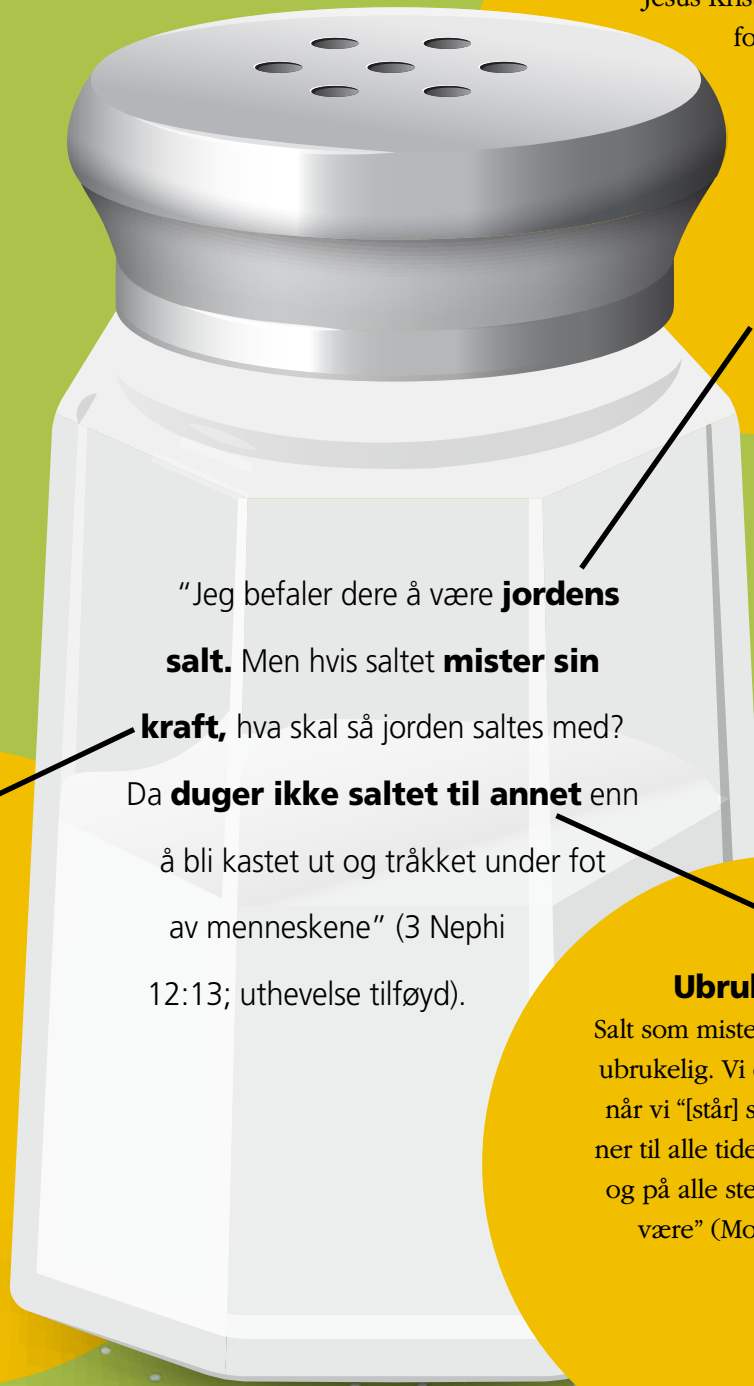
Miste sin kraft:

Vi skal være et “lys for verden” og hjelpe andre å komme til Kristus. Hvis vi unnlater å gjøre det, kan vi bli “som salt som har mistet sin kraft” (Lære og pakter 103:9–10).

DRØFTELSE

Hvordan kan jeg bli bedre til å holde mine pakter med Gud? Hvordan kan jeg være “jordens salt” og velsigne menneskene rundt meg?

Hvordan kan jeg være jordens salt?



Jordens salt:

Når vi inngår pakter med Jesus Kristus, lover vi å forberede verden til hans annet komme (se Lære og pakter 34:5–7).

“Jeg befaler dere å være **jordens salt**. Men hvis saltet **mister sin**

kraft, hva skal så jorden saltes med?

Da **duger ikke saltet til annet** enn

å bli kastet ut og tråkket under fot av menneskene” (3 Nephi 12:13; uthevelse tilføyd).

Ubrukelig:

Salt som mister sin kraft, blir ubrukelig. Vi er jordens salt når vi “[står] som Guds vitner til alle tider og i alle ting og på alle steder [vi] måtte være” (Mosiah 18:9).



8 NYE TEMPLER BEKJENTGJORT

- Bahía Blanca, Argentina
- Tallahassee i Florida, USA
- Lubumbashi i Den demokratiske republikken Kongo
- Pittsburgh i Pennsylvania, USA
- Benin City, Nigeria
- Syracuse i Utah, USA
- Dubai i De forente arabiske emirater
- Shanghai i folkerepublikken Kina

“Vi drar ikke til tempelet for å gjemme oss eller flykte fra verdens ondskap. **Vi kommer isteden til tempelet for å overvinne verdens ugudelighet.**”

Eldste David A. Bednar i De tolv apostlers quorum, “La dette hus bygges til mitt navn”, 86, uthevelse tilføyd.

HVORDAN KAN VI “HØRE HAM”?

Hvordan oppsummerer du en verdensomspennende konferanse med mer enn 25 taler? I sin avsluttende tale oppsummerte president Russell M. Nelson det med “to guddommelig forordnede ord: ‘Hør Ham’ ... Vi ber om at dere vil forplikte dere på nytt til *virkelig* å høre, lytte til og gi akt på Frelserens ord” (Gå fremover i tro”, 114).

Se eller les budskapet hans og budskapene til følgende talere mens du stadig gjør ditt ytterste for å innby til og gjenkjenne åpenbaring.

- Eldste Neil L. Andersen sa: “Vi kan ‘høre Ham’ på grunn av den velsignelse Frelserens uforlignelige forsoning er ... Tro, lydighet, ydmykhet og ærlig hensikt åpner himmelens luker” (“Åndelige minner av avgjørende betydning”, 21).
- Eldste Quentin L. Cook minnet oss om at “personlig åpenbaring er tilgjengelig for alle dem som ydmykt søker Herrens veiledning,” og han delte tre prinsipper til bedre forberedelse for å motta åpenbaring (Se “Velsignelsen ved vedvarende åpenbaring til profeter og personlig åpenbaring for å veilede vårt liv”, 98–99)
- Eldste Ricardo P. Giménez sa, “Selv om mange mennesker virkelig tror på Jesus Kristus, er nøkkelspørsmålet om vi *tror* ham og om vi *tror* det han lærer oss og ber oss om å gjøre” (“Finne tilflukt fra livets stormer”, 102).

JEG VIL VÆRE EN DEL AV DETTE!

Av Lauren Soqui Bohman

Bosatt i Oman, skyndte mannen min og jeg oss for å få barna i seng slik at vi kunne se på konferansens formiddagsmøte fra den andre siden av verden. Vi hadde telt ned dagene til konferansen, med stor lengsel etter den veiledning og fred vi visste ville komme fra vår himmelske Fader gjennom hans profet og disipler.

Søster Joy D. Jones fortalte oss at Herren elsker innsats, så hvor mye er jeg villig til å anstrenge meg for å følge hans eksempel?

President Henry B. Eyring spurte oss om hvilken rolle vi vil spille på dette avgjørende punktet i historien.

Søster Bonnie H. Cordon og eldste Jeffrey R Holland ba oss vurdere hvordan vi bevisst kan la vårt lys skinne.

Jeg følte hvor sterkt jeg ønsker å være del av den godhet som Herren så raskt bringer fremover. Konferansen inspirerte meg til å fornye min innsats i å hjelpe mine barn med deres personlige utvikling, være en mer omtenkning og åndelig sann venn, å gjøre slekts-historisk arbeid ved å for eksempel registrere data og se etter nye anledninger til å tjene Gud gjennom å vise omsorg for hans barn.

Alle sidetallene kommer fra mai-nummeret 2020 av *Liahona*, tilgjengelig på liahona.ChurchofJesusChrist.org.



“Vi kan hjelpe. Vi kan med hensikt la vårt lys skinne slik at andre kan se. Vi kan gi en innbydelse. Vi kan vandre på reisen sammen med dem som tar et steg mot Frelseren, uansett hvor haltende. Vi kan samle Israel.”

“Bonnie H. Cordon: Unge kvinners generalpresident, “Så de kan se”, 80.

GRUNN PÅ DETTE ...

Kvinner og menns gaver

Vi er muligens omringet av kulturelle skjevheter og “meg først” budskap, men søster Jean B. Bingham underviste om at menn og kvinner må være forberedt på å følge den guddommelige planen for samarbeid:

“Kvinner har særegne, guddommelige gaver og får unike ansvarsoppgaver, men de er ikke mer – eller mindre – viktige enn menns gaver og ansvarsoppgaver. Alle er skapt og nødvendig for å tilveiebringe vår himmelske Faders guddommelige plan for å gi hvert av sine barn den beste mulighet til å oppfylle sitt guddommelige potensial.” (“Forenet i gjennomføringen av Guds verk”, 63)

Er vi forberedt på verdsette hverandre som avgjørende partnere i frelsesarbeidet?

Unge voksne

I denne delen

44 En tretrinns veiledning for å opprettholde din psykiske helse

Av Michael Gardner

Bare digitalt

For misjonærer som strever med psykisk helse

Jeg valgte å bli. Slik kan du hjelpe en annen også å bli

Av Shantelle Avery

Til slutt innrømmet jeg at jeg hadde depresjon. Jesus Kristus hjalp meg ut av mørket

Av Nephi Tangalin

Finn disse artiklene og mer:

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

Frelseren kjenner din smerte

I løpet av vår reise på denne jorden vil de fleste av oss på et eller annet tidspunkt oppleve utbrenthet på grunn av stress, spenning på grunn av angst, tristhetens grå skyer eller til og med (som i mitt tilfelle) depresjonens lamemende tåke. **Disse følelsene oppleves for mange av oss** langs veien mot grønne åser og solskinn, og de kan lett få oss til å miste håpet.

Psykiske helseproblemer kan oppstå når man minst venter dem.

Når du er på misjon og fokuserer så mye på andre at du glemmer deg selv. Når du får barn og føler at du burde være verdens lykkeligste person, men ganske enkelt ikke er det. Når du mister en du er glad i, og knapt kan forestille deg et liv uten ham eller henne. Eller til og med når alt ser ut til å gå bra, men du har en overveldende følelse av at du ikke har det bra.

Dette er stunder da vi trenger å fylle livet med den fred som Jesu Kristi uendelige kjærlighet gir. **Vår Frelser er alltid der**, selv om vi føler oss forlatte eller hjelpeløse. Han har følt din smerte og vet hvordan han kan hjelpe.

Ikke vær redd for å søke hjelp. En del av vår himmelske Faders plan er at vi skal vise kjærlighet til og ha omsorg for hverandre (se Mosiah 18:21). Det er det denne delen handler om denne måneden – **å overvinne psykiske helseproblemer ved å søke hjelp** fra andre, spesielt Frelseren.

Du er elsket.

Fra en som fortsetter å kjempe og stå på videre,

Emilia Brändh

Fortell din historie

Har du en erfaring å dele med andre? 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.





En **3** veiledning
for å opprettholde din
psykiske helse

Stress, depresjon og angst kan når som helst snike seg inn i livet vårt. Her er tre måter å opprettholde psykisk helse på.

1

Av Michael Gardner, PhD

Kirkens familiekontor

Som psykiatrisk rådgiver med 30 års erfaring blir jeg ofte forundret over folks evne til å takle og overvinne utfordringer. Vi lever i vanskelige tider. Stress, depresjon og angst kan ofte snike seg inn i livet vårt, spesielt i en periode av livet som er så usikker som ung voksenalder. Disse vanskelighetene gjør oss noen ganger forvirret og får oss til å tvile på vår evne til å klare det og gå videre.

Jeg har imidlertid lært at når vi tar oss tid til å pleie vår psykiske helse, får vi mer styrke og større motstandsdyktighet til å møte utfordringer. Det er mange ting vi kan gjøre for oss selv for å styrke vår psykiske kapasitet, slik at vi bedre kan navigere gjennom hindringer (og nyte de gode stundene også!). Her er tre fokusområder som kan hjelpe deg å holde din psykiske og følelsesmessige helse i toppform.

Undervurder ikke styrken i små og enkle åndelige ting

De små åndelige tingene du kan gjøre hver dag for å komme nærmere vår himmelske Fader, gir mye større styrke til å hjelpe deg å opprettholde din psykiske helse enn du kanskje tror (se Alma 37:6–7). Åndelige vaner får ikke nødvendigvis våre utfordringer til å forsvinne, men de gir oss styrke, psykisk klarhet, evig perspektiv, håp og mot til å gå videre.

Jeg ber ofte pasientene gjøre "de daglige tingene". Disse innbefatter meningsfylt daglig bønn, daglig skriftstudium, tjeneste i våre kall eller ansvarsoppgaver i Kirken, ukentlig tilstedeværelse i kirken og å dra til tempelet ofte, samt innsats for å følge Den hellige ånds tilskyndelser.

Jeg har sett disse små og enkle åndelige vanene forandre folks evne til å takle og overvinne utfordringer på dyptgripende måter. Når pasientene mine forplikter seg til å gjennomføre disse små åndelige vanene konsekvent, føler de større innflytelse fra Frelserens kraft i sitt liv. Jeg har sett denne kraften øke deres åndelige og psykiske styrke. Og det gjør stor forskjell i deres evne til å finne lykke og fokusere på det som virkelig betyr noe.

Eldste David A. Bednar i De tolv apostlers quorum vitnet om dette og sa: "Det åndelige mønsteret av små og enkle ting som frembringer store

ting, gir fasthet og standhaftighet, større hengivenhet og mer fullstendig omvendelse til Herren Jesus Kristus og hans evangelium.”¹

La ikke følelsen av utilstrekkelighet eller usikkerhet hindre deg i å gjøre disse små åndelige tingene med ærlig hensikt (se Moroni 10:4). Hvis du tror, eller selv om du bare har et ønske om å tro (se Alma 32:27) at disse åndelige vanene kan gi deg styrke, helbredelse, fred og håp, vil de gjøre det.

Egenomsorg begynner med å være bevisst på dine egne behov og hvor mye du kan gi.

2

Husk å utøve egenomsorg

Vi har alle hørt om evangelieprinsippet selvhjulpenhet. Som regel snakker vi om det i forbindelse med økonomiske eller timelige behov. Men en av de viktigste delene av dette prinsippet er følelsesmessig selvhjulpenhet – egenomsorg – noe som er avgjørende for å opprettholde vår psykiske helse.

Når vi gjør så mye for andre, hvorfor er det så vanskelig for så mange av oss å sette av tid til oss selv? Jeg tror noen ganger tanken på å ta oss tid til oss selv virker egoistisk eller som bortkastet tid. Men det kunne ikke vært lenger fra sannheten! Egenomsorg er ikke egoistisk! Hvis vi ikke klarer å ta vare på oss selv, hvordan kan vi da ha noe igjen å dele med andre?





Egenomsorg begynner med å være bevisst på dine egne behov og hvor mye du kan gi. Å gjenkjenne, forstå og anerkjenne følelsene dine er viktig for å kunne finne ut hvilke behov du har. Her er noen former for egenomsorg som kan dekke noen av dine psykiske og følelsesmessige behov:

- Ta vare på kroppen ved å spise riktig, få nok søvn og trene regelmessig.
- Utvikle relasjoner med personer du kan snakke med og dele både bekymringer og gleder med.
- Søk god underholdning, hobbyer og aktiviteter som gir deg glede og tilfredsstillelse.
- Skriv dagbok for å hjelpe deg å uttrykke følelsene dine og organisere tankene dine.
- Tilbring tid utendørs.
- Sett fornuftige grenser og si nei når du allerede har for mye på gang.
- Vær takknemlig. Å være takknemlig hjelper oss å unngå å synes synd på oss selv eller klandre andre for at vi er ulykkelige. Prøv å skrive ned tre ting du er takknemlig for på slutten av hver dag.
- Vend negative tanker og negativt selvsnakk til noe positivt.
- Husk hvem du er – et guddommelig barn av himmelske foreldre. Du blir elsket og støttet av så mange både i himmelen og på jorden.
- Reduser tiden du bruker på sosiale medier (eller unngå det helt).
- Tilgi deg selv og andre. Å bære nag eller gruble over tidligere feil legger en unødvendig byrde på skuldrene dine.

3

Ydmyk deg og be om hjelp

Ingen av oss var ment å klare denne jordiske reisen på egenhånd. Selv om du er selvhjulpen, er kontakt med andre avgjørende for å ivareta dine psykiske og følelsesmessige behov. Og vi har foreldre, andre familiemedlemmer, venner, ledere i Kirken og vår himmelske Fader, Jesus Kristus og Den hellige ånd til å veilede og hjelpe oss på veien. Ta deg tid til å gjennomgå ditt nåværende sosiale nettverk. Tenk etter:

- Har du sunne forhold til andre?
- Kan du trenge mer støtte fra andre?
- Skyver du folk fra deg? Eller kan du be om hjelp når du trenger det?

For å hjelpe andre må vi som regel vite om de strever. Ikke vær redd, skamfull eller motvillig til å søke hjelp når du trenger det, enten det er å betro deg til noen om din angst eller til og med be noen om hjelp. Det krever helt klart mot og ydmykhet å innrømme at du trenger hjelp. Men vår himmelske Fader velsigner oss ofte gjennom andre når vi slipper dem inn og lar dem være der for oss.

Sann følelsesmessig selvhjulpenhet begynner med å kjenne våre grenser og søke hjelp utenfor oss selv til å fylle hullene. I tillegg til venner og familie kan dine ledere i Kirken også gi deg råd, veiledning og håp når du trenger det. Hvis du kan ha nytte av profesjonell rådgivning eller medisinsk hjelp for å få orden på din psykiske helse, kan biskopen også henvise deg til kvalifiserte terapeuter.

Som du altfor godt vet, lever vi i vanskelige tider. Men vi lever også i de beste tider på grunn av Jesu Kristi gjengitte evangelium! Vi har kunnskap om frelsesplanen og så mange redskaper som kan bidra til å gi oss glede, håp og fred uansett omstendigheter. Og hvis vi bruker disse verktøyene, vil de hjelpe oss å komme tilbake til vår himmelske Fader. ■

NOTE

1. David A. Bednar, "By Small and Simple Things Are Great Things Brought to Pass" (kvinnekonferanse ved Brigham Young University, 29. april 2011), womensconference.byu.edu.



Du kan finne flere erfaringer fra unge voksne om å takle depresjon, angst eller andre psykiske utfordringer på liahona.ChurchofJesusChrist.org og i Evangeliebibliotek-appen. Les disse artiklene som bare finnes digitalt:

- En ung voksen fra Finland snakker om sin kamp med psykisk helse og hvordan det å nå ut og få kontakt med andre har hjulpet henne å finne veien ut av depresjonens mørke.
- En annen ung voksen som har kjempet mot selvmordstanker gir 14 forslag til hvordan du kan hjelpe andre å bli værende.
- En ung voksen fra Filippinene forteller om hvordan hun fant ut og godtok at hun strevde med depresjon og hvordan hun fant mot til å søke hjelp.

FAMILIEN

EN ERKLÆRING TIL VERDEN

DET FØRSTE PRESIDENTSKAP OG DE TOLV APOSTLERS RÅD I JESU KRISTI KIRKE AV SISTE DAGERS HELLIGE

VI, DET FØRSTE PRESIDENTSKAP OG De tolv apostlers råd i Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige, erklærer høytidelig at ekteskap mellom mann og kvinne er innstiftet av Gud, og at familien står sentralt i Skaperens plan for hans barns evige fremtid.

ALLE MENNESKER – menn og kvinner – er skapt i Guds bilde. Hver især er en elsket ånd, sønn eller datter av himmelske foreldre, og har som sådan en guddommelig natur og et guddommelig potensial. Kjønn er en grunnleggende del av enkeltmenneskets førjordiske, jordiske og evige identitet og hensikt.

I DEN FØRJORDISKE TILVÆRELSE kjente og tilba Guds åndelige sønner og døtre ham som sin evige Fader og aksepterte hans plan hvorved hans barn kunne få et fysisk legeme og høste jordisk erfaring for å utvikle seg mot fullkommenhet og til sist virkeliggjøre sitt guddommelige potensial som arvinger til evig liv. Den guddommelige plan for lykke muliggjør en fortsettelse av familieforholdet på den andre siden av graven. Hellige ordinanser og pakter som er tilgjengelige i hellige templer, gjør det mulig for enkeltmennesker å vende tilbake til Guds nærhet og for familier å bli evig forenet.

DEN FØRSTE BEFALING Gud ga til Adam og Eva, gjaldt deres mulighet, som mann og hustru, til å bli foreldre. Vi erklærer at Guds befaling til sine barn om å bli mange og fylle jorden fortsatt står ved makt. Vi erklærer videre at Gud har befalt at formeringsevnen hellige kraft utelukkende skal brukes mellom en mann og en kvinne som er lovlig viet som ekte-mann og hustru.

VI ERKLÆRER at den måte hvorved jordisk liv blir skapt, er guddommelig forordnet. Vi stadfester livets hellighet og dets betydning i Guds evige plan.

MANN OG HSTRU har et høytidelig ansvar for å elske og ha omsorg for hverandre og for sine barn. «Barn er en gave

fra Herren» (Salmene 127:3). Foreldre har en hellig plikt til å oppdra sine barn i kjærlighet og rettferdighet, til å dekke deres fysiske og åndelige behov, til å lære dem å elske og tjene hverandre, til å overholde Guds bud og å være lovlige borgere hvor de enn bor. Ektemenn og hustruer – mødre og fedre – vil bli holdt ansvarlige for Gud når det gjelder å oppfylle disse forpliktelsene.

FAMILIEN er forordnet av Gud. Ekteskap mellom mann og kvinne er helt avgjørende for hans evige plan. Barn har rett til å bli født innenfor ekteskapets bånd og til å bli oppdratt av en far og en mor som hedrer ekteskapsloftene med fullstendig troskap. Lykke i familien oppnås med størst sannsynlighet når den er grunnlagt på vår Herre Jesu Kristi læresetninger. Gode ekteskap og familier opprettes og opprettholdes når de bygger på prinsippene tro, bønn, omvendelse, tilgivelse, respekt, kjærlighet, medfølelse, arbeid og sunne aktiviteter. Etter guddommelig forordning skal fedre presidere over sin familie i kjærlighet og rettferdighet, og de er ansvarlige for å sørge for livets nødvendigheter og beskyttelse for sin familie. En mor er først og fremst ansvarlig for å ha omsorg for sine barn. I disse hellige ansvarsoppgaver er fedre og mødre forpliktet til å hjelpe hverandre som likeverdige partnere. Uførhet, død eller andre forhold kan nødvendiggjøre individuell tilpasning. Andre slektninger skulle gi sin støtte når det er behov for det.

VI ADVARER og sier at den som bryter sin kyskhetspakt, mishandler sin ektefelle eller sine barn, eller unnlater å oppfylle sine familieforpliktelser, en dag vil stå til ansvar overfor Gud. Videre advarer vi og sier at oppløsningen av familien vil påføre enkeltmennesker, lokalsamfunn og nasjoner de ulykker som er forutsagt av profeter i oldtiden og i nyere tid.

VI BER INNTRENGENDE ansvarsbevisste borgere og myndigheter overalt om å fremme tiltak for å bevare og styrke familien som samfunnets grunnleggende enhet.

*Denne erklæringen ble lest av president Gordon B. Hinckley som en del av hans budskap på
Hjelpeforeningens fellesmøte 23. september 1995 i Salt Lake City, Utah .*

UNGE VOKSNE

Sliter du med din psykiske helse? Denne måneden kan du finne tips og historier om å opprettholde og forbedre din psykiske helse.

42



UNGDOM

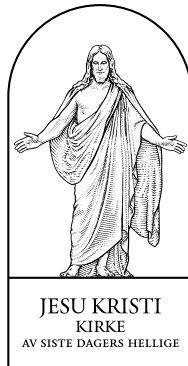
**TA NOTATER
PÅ GENERAL-
KONFERANSEN**

Notatbok

FORELDRE

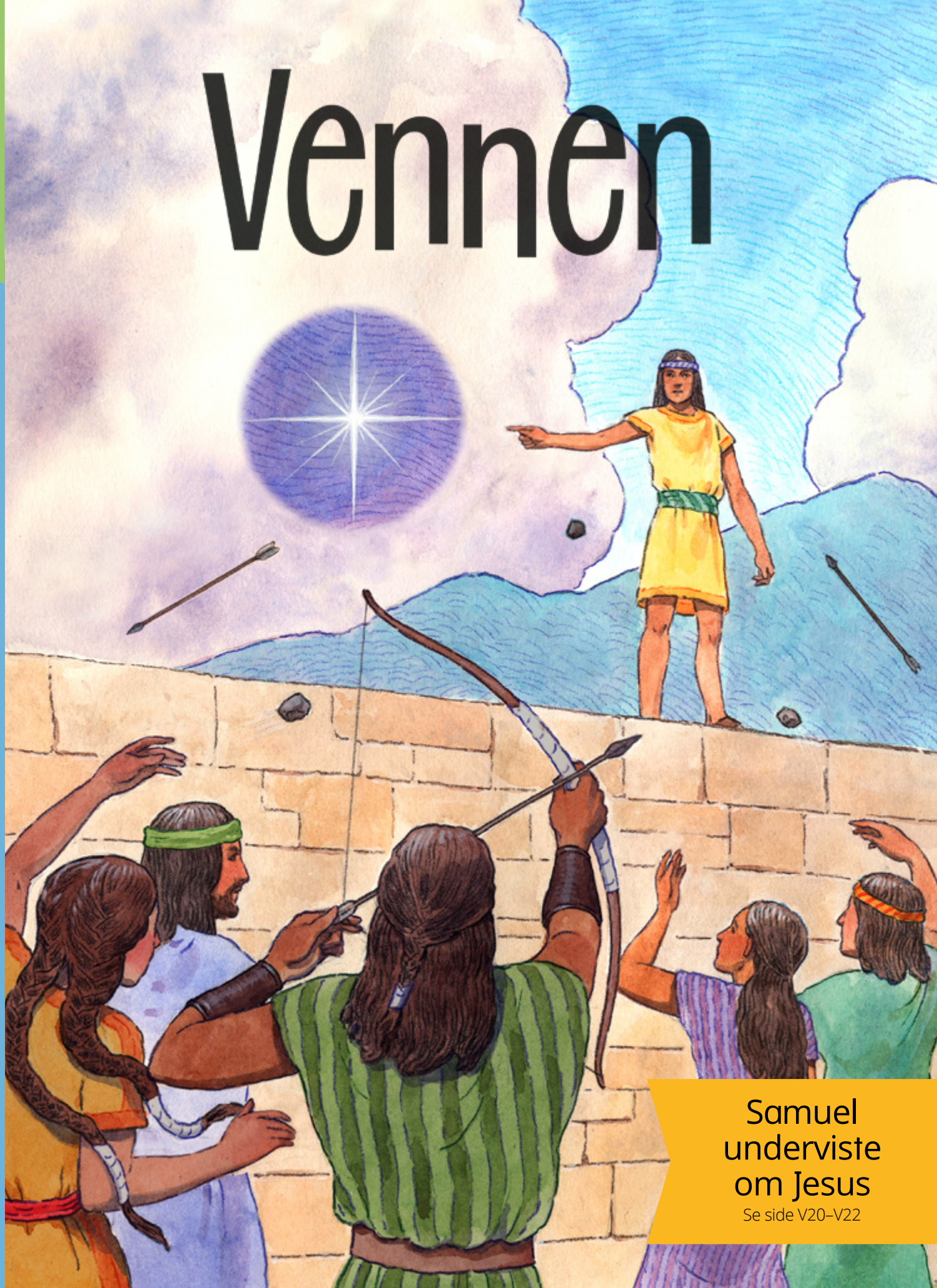
**AKTIVITETER
TIL GENERAL-
KONFERANSEN**

V12



NORWEGIAN
4 02167 24170 6

Vennene



Samuel
underviste
om Jesus

Se side V20-V22



Av president
Henry B. Eyring
Annenrådgiver
i Det første
presidentskap

La oss ha kjærlighet til vår familie

Profeten Alma sa til sitt folk at de skulle la sine hjerter være "knyttet sammen i enighet og i kjærlighet til hverandre" (Mosiah 18:21). Noen ganger kan det være vanskelig å føle samhold i familien, men Den hellige ånd kan hjelpe oss.

En gang hoppet vår unge sønn på sengen sin. Han hoppet så hardt

at jeg trodde sengen kunne knekke! Jeg ble frustrert. Jeg gikk bort og tok tak i skuldrene hans. Jeg løftet ham opp til øynene våre møttes.

Så hørte jeg i mitt sinn Den hellige ånds milde røst si: "Du holder et fantastisk menneske." Disse ordene traff meg rett i hjertet. Jeg satte sønnen min forsiktig ned på sengen igjen og ba om unnskyldning.

Nå har sønnen min blitt en fantastisk mann. Jeg er evig takknemlig for at Den hellige ånd hjalp meg å se ham slik min himmelske Fader ser ham – som sitt barn.

Vi kan prøve å lytte til Den hellige ånd når vi ser hverandre, og til og med når vi tenker på hverandre. Det vil hjelpe oss å føle mer kjærlighet i familien. ●

Tilpasset fra "Min fred gir jeg dere", Liahona, mai 2017, 15–18.



La kjærligheten vokse

Klipp ut papirstrimlene og legg dem i en bolle. Når du har gjort en av aktivitetene, legger du til et ledd i hjertekjeden.

1. Brett papirstrimmelen i to.
2. Bøy endene av papiret sammen så det ser ut som et hjerte. Stift eller teip dem sammen.
3. For å lage en kjede, lager du en løkke av endene av det neste hjertet inne i det første hjertet før du stifter eller teiper dem sammen.

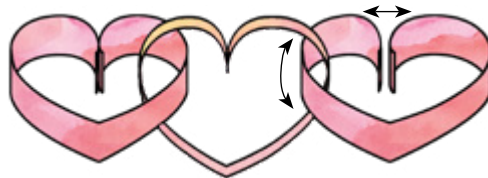
1



2



3



SPØR HVA DU KAN GJØRE FOR Å HJELPE.

SNAKK OM ET MORSOMT MINNE.

BE FOR NOEN I FAMILIEN.

SKRIV EN KJÆRLIG LAPP TIL NOEN.

SPØR NOEN OM DAGEN DERES.

TA MED DRIKKE ELLER SNACKS TIL NOEN.

FORTELL NOEN AT DE ER VIKTIGE FOR DEG.

SPILL ET SPILL ELLER GÅ EN TUR SAMMEN.

SI "UNNSKYLD" NÅR DET TRENGS.



Hva kan du gjøre for å hjelpe familien å føle mer kjærlighet?

En kopp varmt vann

Av Minjung Park
(Basert på en sann historie)



Minjun og pappa skyndte seg inn i kirkebygningen, med den kalde vinden bak seg. Det var kaldt inne i bygningen også. Minjun håpet det ville bli varmere etter hvert som flere samlet seg.

Minjuns venn Jungmin skulle bli døpt i dag. Jungmin hadde møtt misjonærsøstrene og vurdert å bli døpt lenge. Hele menigheten hadde fastet og bedt for ham. Til slutt bestemte han seg for å bli døpt. Og dette var dagen!

Fonten ble fortsatt fylt med vann da Minjun og pappa kom inn i rommet. De satte seg ved siden av Minjuns venn James. Snart kom Jungmin inn, kledd i hvite dåpsklær.

“Han ser litt nervøs ut”, sa James.

Minjun nikket. Han var glad han kunne være her for vennen sin.

Snart var fonten fylt. Tiden var inne til at dåpen skulle begynne! Men istedenfor å begynne, snakket misjonærene med noen av de andre medlemmene, og de så bekymret ut. Pappa gikk for å se hva som var galt.

“Hva er i veien?” spurte Minjun pappa.

“Varmtvannsberederen i bygningen er ødelagt, så vannet i fonten er veldig kaldt”, sa pappa.

Minjun så på fonten. Da han ble døpt, hadde det vært varmt vær, varmt vann og til og med farens varme klem da han kom opp av vannet. Han kunne ikke forestille seg å bli døpt i kaldt vann på en så kald vinterdag.

Minjun fulgte med da Jungmin tappert gikk ut i vannet sammen med eldste Keck, som skulle døpe ham.

“Det er for kaldt!” sa Jungmin. “Jeg kan ikke være her lenger.” Han gikk opp av fonten og skalv. Minjun syntes synd på ham.

Noen minutter senere prøvde Jungmin å gå ned i vannet igjen. Denne gangen tok han bare noen få skritt før han skyndte seg opp igjen. Han prøvde to ganger til. Vannet var iskaldt! “Kan vi slutte?” spurte Jungmin til slutt. Han så ut som om det var like før han begynte å gråte.

Minjun holdt en stille bønn og spurte hvordan han kunne hjelpe.

“Hva skal vi gjøre?” sa noen.

“Skal vi utsette dåpen?” spurte en annen. Alle ønsket å hjelpe Jungmin, men de visste ikke hvordan.

Vannet i fonten
var iskaldt.
Da fikk
Minjun en idé.



Da fikk Minjun en idé. Han ga James et lite puff. "Kom igjen, James!"

Minjun og James gikk til kjøkkenet. De fant en stor kopp og en bolle og fylte dem med varmt vann fra vannkokeren. De bar dem forsiktig tilbake til kirkesalen og tømte det varme vannet i fonten. "Kanskje dette vil bidra til å varme opp vannet!" sa Minjun.

Alle ble overrasket. "Hvorfor tenkte vi ikke på det?" spurte noen.

Sammen begynte alle å tilsette varmt vann fra kjøkkenet. Noen kokte vann på komfyren. Andre bar forsiktig grytene gjennom gangen og helte det varme vannet i fonten. Til og med de andre Primær-barna hjalp til, én kopp om gangen.

Endelig var vannet varmt nok. Jungmin og eldste Keck gikk helt ned i fonten. Minjun følte seg varm i hjertet da han hørte eldste Keck si ordene i dåpsbønnen.

Da Jungmin kom opp av vannet, smilte han. Alle var glade.

Etter at Jungmin hadde skiftet til tørre klær, ga Minjun ham en god klem. Minjun visste at hver gang han ba med mot, ville vår himmelske Fader hjelpe ham å vite hva han skulle gjøre. Denne dåpen var en Minjun aldri ville glemme! ●

Artikkelforfatteren bor i Seoul i Sør-Korea.



Jungmin sammen med misjonærene og noen av dem som hjalp til med å bære vann.



Hei fra Guatemala!

Hei, vi heter Margo og Paolo.

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



Guatemala ligger i Mellom-Amerika. Omtrent 17 millioner mennesker bor her, og rundt 300 000 er medlem av Kirken.

Denne gutten hjelper familien ved å bære ved.

Mange reiser fra sted til sted på fargerike busser.



Praktketsalen er Guatemalas nasjonalfugl. "Quetzal" er også navnet på pengene i Guatemala!



Det er 30 vulkaner i Guatemala. Tre av dem er aktive! Denne hadde utbrudd i 2015.

Denne familien i Guatemala studerer Skriftene sammen.
Hvem studerer du Skriftene sammen med?



Dette er omslaget til Mormons bok på cakchiquel. Cakchiquel er et av 18 språk som brukes i Guatemala! Spansk er landets offisielle språk.

RI MOUAI TANAJ RICHIN
RI VUJ
RICHIN
RI
MORMON
JARE' JUN CHIC RETAL
TZI RICHIN RI JESUCRISTO

Noen familier i Guatemala bruker *pilas* – fargerike utendørsvasker – til å ta oppvasken og vaske klær.



Møt noen av vennene våre fra Guatemala!



Da mamma var arbeidsløs, hjalp Kirkens medlemmer oss med mat. Dette lærte meg å dele med andre som ikke har så mye.

**Darwin M., 9 år,
Sololá i Guatemala**



Vi lærte at apostelen Paulus forkynte evangeliet for alle mennesker. Jeg følte at det var riktig å dele Mormons bok med vennene mine. Jeg skrev vitnesbyrdet mitt i hver bok og ga den til dem. Det gjorde meg glad å vite at de leser den.

**Ximena L., 9 år,
Sacatepéquez i Guatemala**

**Er du fra Guatemala?
Skriv til oss! Vi vil
gjærne høre fra deg.**

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



Danna og matteprøven

Av Lucy Stevenson

Kirkens tidsskrifter

(Basert på en sann historie)

*“Be alltid så du kan seire”
(Lære og pakter 10:5).*

“Danna”, ropte mamma.
“Klar for skolen? På
tide å lese i Skriftene!”

“Kommer!” Danna la
matteboken i den fargerike
ranselen sin og slengte den
over skulderen.

Danna og familien hennes lærte seg et nytt skriftsted utenat hver uke. Hver dag før de dro til skolen, øvde de på å si det sammen. Mamma sa at det å lære et nytt skriftsted er som å få en ny venn. “Når det først er i hjertet ditt, er det der når du trenger det.”

Danna og hennes yngre søstre sto ved døren og gjentok denne ukens vers. Det var fra Lære og pakter.

“Be alltid så du kan seire”, sa de sammen.

“Hva vil det si å ‘seire?’” spurte Dannas søster Tatianna.

“Det betyr at du kan gjøre vanskelige ting!” sa Danna.

Mamma nikket. “Når vi ber, vil vår himmelske Fader hjelpe oss.”

Danna gjentok skriftstedet om og om igjen mens hun skyndte seg til skolen.



Senere den dagen sto Dannas lærer foran i klasserommet ved siden av det blå og hvite guatemalske flagget. “På tide med matteprøven”, sa señora Morales. Hun begynte å dele ut en bunke med papirer.

Danna likte matte. Og hun var flink til det! Hun hadde studert iherdig til prøven, og hun visste at hun kunne gjøre det bra.

Danna tok blyanten sin og begynte å jobbe. Hun følte godt for svarene sine. Så kom hun til de siste oppgavene. De var veldig vanskelige. Hun husket ikke hvordan hun skulle gjøre dem!

Danna kjente panikken bre seg. Hvordan kunne hun fullføre matteprøven? Hun tok blyanten og leste neste oppgave om igjen.

Så kom hun til å tenke på noe. “Be alltid så du kan seire”...

Danna trakk pusten dypt. Hun lukket øynene og holdt en bønn inni seg. *Himmelske Fader, vær så snill å hjelpe meg å huske det jeg har lært. Vær så snill å*



hjelp meg å gjøre det bra på denne prøven.

Danna så ned på arket sitt igjen. Hun så på oppgavene hun allerede hadde løst. Så kikket hun på de vanskelige igjen. Hun begynte å huske hvordan hun skulle gjøre dem! Nervøsiteten forsvant. Hun trakk pusten dypt og satte i gang.

Etter skolen gledet Danna seg til å fortelle familien om det som hadde skjedd.

“Først husket jeg ikke hvordan jeg skulle løse noen av oppgavene”, sa Danna. “Men så tenkte jeg på skriftstedet vi lærer utenat. Jeg holdt en bønn, og min himmelske Fader hjalp meg.”

“Sånn skal det gjøres!” sa mamma.

“Du seiret!” sa Tatianna.

Danna lo. “Det gjorde jeg! Uansett hvilken poengsum jeg får, vet jeg at jeg gjorde mitt beste.” Hun ga mamma og Tatianna en god klem. Hun gledet seg sånn til å se hvilken venn i Skriftene de ville få neste uke! ●



Denne historien fant sted i Guatemala. Gå til side V6 for å lære om dette landet!



**Av søster
Lisa L. Harkness**
Førsterådgi-
ver i Primærs
generalpresidentenskap

Barn av himmelske foreldre



foreldre!

En gang talte jeg til en gruppe kvinner i Syd-Afrika. Jeg begynte å nynne salmen “Ha takk for profeten du sendte”. Etter bare noen få toner begynte disse søstrene å synge med! Musikken deres fylte sjelen min. Vi følte alle Guds kjærlighet.

På den samme reisen besøkte jeg Kongo og talte til kvinner og jenter under en søndagsandakt. De kom med buss fra alle kanter av byen. Det var så mange mennesker at vi måtte sette ekstra stoler i midtgangene, og folk lente seg ut av vinduene slik at alle kunne få plass i rommet! Jeg ble så imponert av disse kvinnene. De forandrer sine lokalsamfunn på en effektiv måte. De deler Guds kjærlighet.

Jeg møtte mange Primær-barn i Afrika. Mange av dem er de eneste medlemmene av Kirken i sin familie. Men de fortsetter å komme til kirken på egenhånd hver uke. Primær hjelper dem å føle Guds kjærlighet.

Afrikas befolkning kommer fra forskjellige land og kulturer. De snakker mange språk. De er rike på tro og

Selv om vi alle har forskjellige erfaringer her på jorden, har vi alle én ting til felles. Vi er *alle* barn av himmelske

kjærlighet til Gud. Da jeg så inn i øynene deres, kunne jeg føle at de visste sannheten og hadde vitnesbyrd om Jesu Kristi gjengitte evangelium. De visste at de er barn av himmelske foreldre.

Det samme gjelder deg. Du er et barn av himmelske foreldre. De er glad i deg! ●

Tilpasset fra Aubrey Eyre, “Sister Cordon and Sister Harkness Say African Women Are a Powerful Force for Change”, Church News, 11. juni 2019.



Kvinner som hjelper til med å lede Kirken

Fargelegg disse bildene, og se så etter hver søster på forhøyningen under generalkonferansen. Hvem av dem talte eller ba under konferansen? Hva lærte du av dem?



Søster Lisa L. Harkness
Førsterådgiver i Primærs
generalspresidentskap



Søster Joy D. Jones
Primærs president på generalplan



Av Cristina B. Franco
Annenrådgiver i Primærs
generalspresidentskap



Av Michelle D. Craig
Førsterådgiver i Unge kvinners
generalspresidentskap



Søster Bonnie H. Cordon
Unge kvinners generalpresident



Søster Becky Craven
Annenrådgiver i Unge kvinners
generalspresidentskap



Søster Sharon Eubank
Førsterådgiver i Hjelpeforeningens
generalspresidentskap



Søster Jean B. Bingham
Hjelpeforeningens generalpresident



Søster Reyna I. Aburto
Annenrådgiver i Hjelpeforeningens
generalspresidentskap

Min notatbok for generalkonferansen

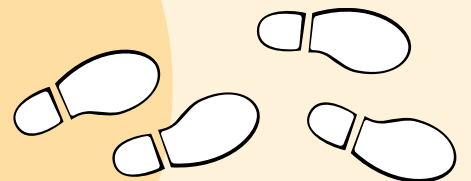
Jeg kan lytte til mine ledere

Fargelegg bildet av profeten mens han taler, og tegn to andre talere du lytter til.



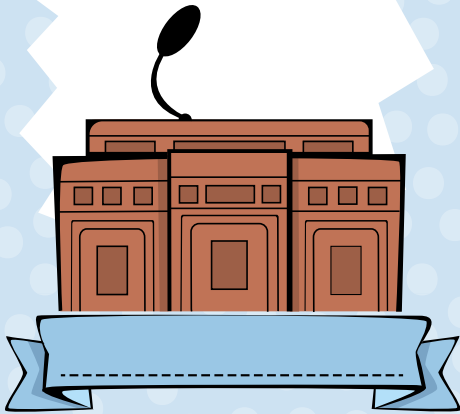
Følg Jesus

Hver gang du hører noen snakke om Jesus, fargelegger du et par fotspor til du kommer til Frelseren. Han er glad i deg!



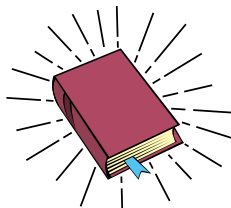
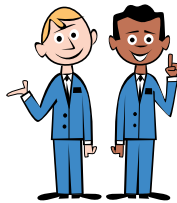
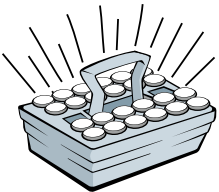
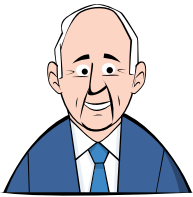
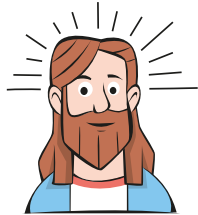
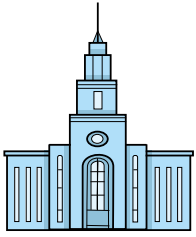
Så du kvinnenes fellesmøte?

Finne bilder av kvinnene som hjelper til med å lede Kirken på side V11 i denne månedens Vennen!

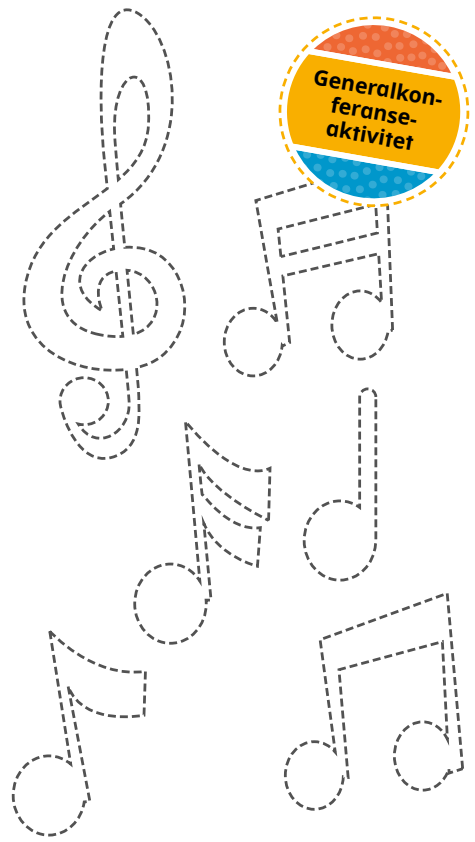


Ord jeg hører

Sett ring rundt disse bildene når noen snakker om dem, eller tegn andre ord du hører.

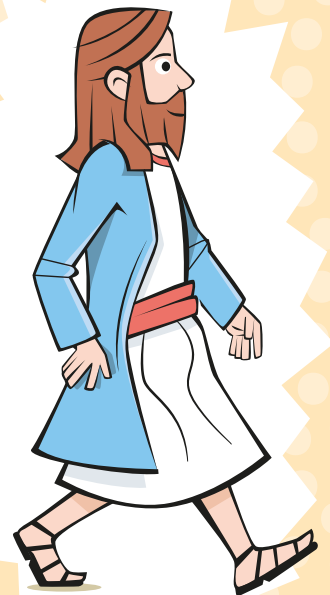


Generalkonferanseaktivitet



Vakker musikk

Følg disse musikknotene mens du hører korene synge. Så kan du fargelegge dem!





Den viktigste oppgaven

Av Linda G. Paulsen
(Basert på en sann historie)

“Jeg er som en tjener blant dere” (Lukas 22:27).

Amelia likte å besøke bestemor. Hun likte å leke med letedyrene og kose seg med bestemors store, myke pledd. Men dette var ikke dagen for å leke. I dag handlet det om å hjelpe til.

På vei til bestemors hus snakket Amelias søstre om hvilke arbeidsoppgaver de ønsket seg.

Sarah ville feie. Emily ville vaske gulv. Og mamma ba Alyssa vaske vinduene.

“Hva med meg?” spurte Amelia. “Skal jeg hjelpe til med å tørke støv?”

“Jeg har en spesiell oppgave til deg”, sa mamma.

“Jeg trenger at du lytter.”



Amelia ventet. "Greit, jeg lytter. Hva er det?"

"Det er oppgaven!" sa mamma og lo. "Bare lytt. Sitt hos bestemor og lytt mens hun snakker. Det kan være den viktigste oppgaven i hele dag."

Hvordan kan det å lytte være den viktigste oppgaven? tenkte Amelia. Det virket som om støvtørk ville være en viktigere oppgave! Men Amelia var villig til å prøve.

Bestemor ble glad for å se dem. Alle andre begynte på arbeidsoppgavene sine. Amelia gikk og satte seg ved siden av bestemor på sofaen. Amelia la merke til den utstoppede kaninen i hjørnet. "Jeg liker kaninen din", sa hun.

Bestemor smilte. "Har jeg fortalt deg om broren min Mel og kaninungen?"

Amelia ble forbauset. "En ekte kanin?"

Bestemor nikket. "Det var en foreldreløs en han fant. Han la den inn i skjorten sin slik at den skulle være trygg." Bestemor fortalte Amelia om kanininnhegningen Mel bygget.

Denne historien minnet bestemor om andre historier. Hun fortalte om en kjæledyrkalv hun kalte Star. Hun pleide å ri på ryggen til Star! Amelia fniste da hun så for seg bestemor ri på en kalv. Det var ikke lett å forestille seg henne som liten jente.

Bestemor snakket og snakket. Hun fortalte kaninhistorien igjen. Enda en gang. Hun stoppet til og med midt i en historie og begynte på nytt.

Amelia prøvde å fortsette å lytte, men hun begynte å bli trett. Mamma og de andre jentene arbeidet fremdeles. Det var vanskelig å sitte og lytte! Men bestemor smilte. Hun virket glad for å kunne fortelle historiene sine.

Noen minutter senere kom mamma inn. "Ferdig! Vi er klare til å gå."

"Det var så hyggelig", sa bestemor til Amelia. "Jeg elsker å snakke med deg!"

Amelia ga bestemor en god klem. Hun så tårer i bestemors øyne.

"Hva er i veien?" spurte Amelia.

"Det er ingenting i veien", sa bestemor. "Takk for at du snakket med meg. Jeg er glad i deg."

Amelia følte seg varm dypt inni seg. "Jeg er glad i deg også", sa hun. "Jeg kommer snart igjen."

På hjemveien spurte Alyssa: "Hvordan var det å lytte, Amelia?"

"Det var vanskeligere enn jeg trodde. Jeg tror jeg var ferdig å lytte før bestemor var ferdig å snakke!"

"Du klarte det kjempebra!" sa mamma.

"Takk", sa Amelia. "Noen av historiene hun fortalte var morsomme. Visste du at bestemor hadde en kjæledyrkalv?"

"En liten ku?" spurte Sarah.

"Ja! Bestemor pleide å ri på den", sa Amelia og nikket. "Hun het Star."

Amelia fortalte dem alle bestemors andre historier. Det var ganske kult å lære så mye om henne.

Emily gliste. "Kanskje du kan bytte oppgave med meg neste gang. Jeg vil ha en sjanse til å lytte!" ●

Artikkelforfatteren bor i Utah i USA.



Vi er alle døtre og sønner av
våre himmelske foreldre.
Ikke alle er like, men alle er like
viktige,
nødvendige,
verdifulle,
høyt elsket!

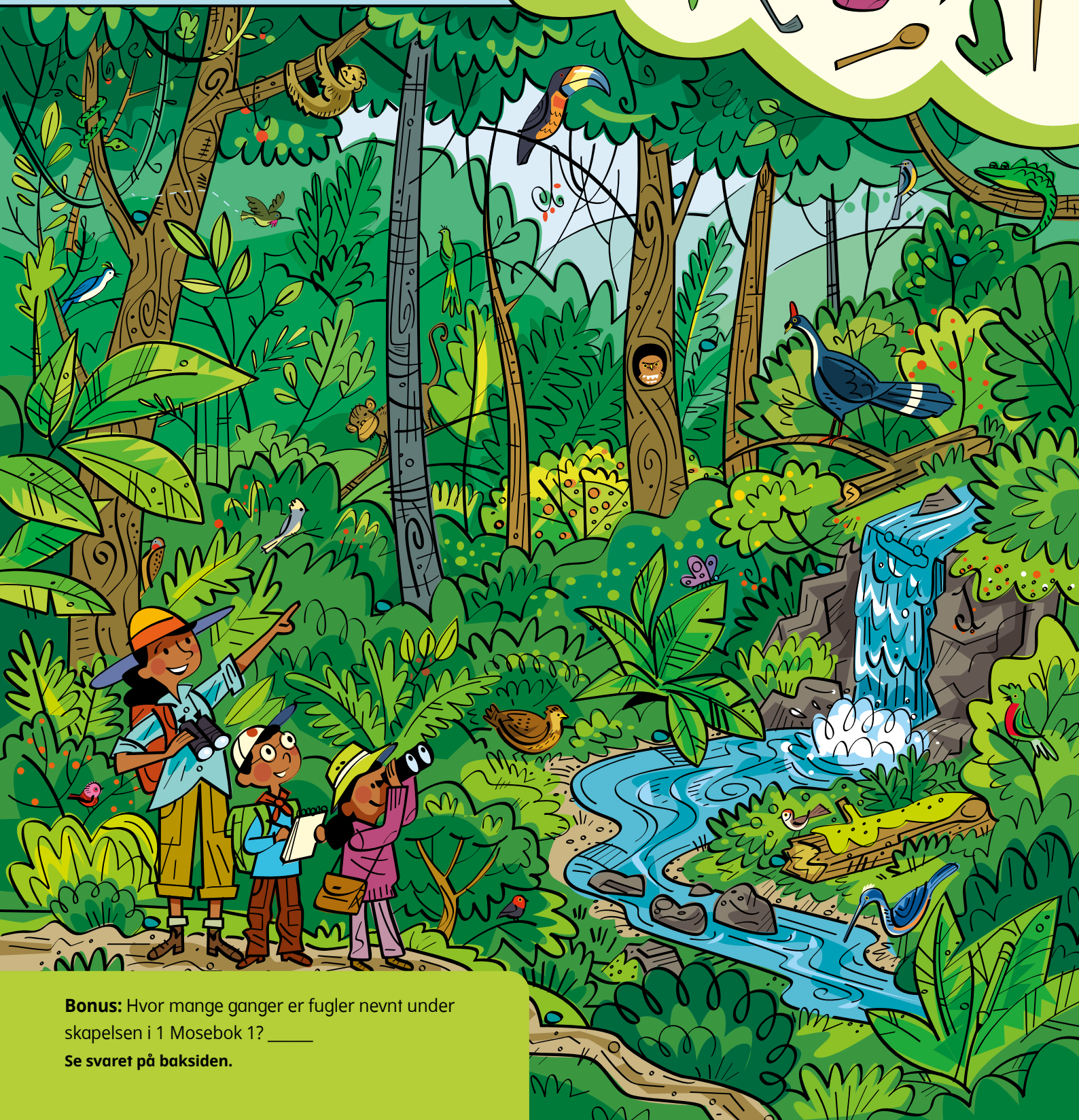


BARE MORO

Finn den!

Disse barna elsker å se på fugler sammen med tanten sin! Finn 15 eksotiske fugler og 10 egg. Finn så de andre gjenstandene.

ILLUSTRASJON: DAVID KLUG



Bonus: Hvor mange ganger er fugler nevnt under skapelsen i 1 Mosebok 1? _____

Se svaret på baksiden.

Isaac og tempelet



Av Jane McBride

(Basert på en sann historie)

Isaac spratt opp og ned i setet sitt. Han så ut av bilvinduet. De skulle besøke bestemor og bestefar. De skulle også se noe annet spesielt.

“Når får vi se det nye tempelet?” spurte Isaac mamma.

“I morgen”, sa hun.

Isaac smilte.

Endelig kom Isaac og familien frem til bestemor og bestefar.

Neste morgen kledde Isaac seg i søndagsklærne. Det føltes rart å bruke slipset midt i uken. Isaac spiste frokost sammen med familien. Så kjørte de til tempelets åpne hus. De skulle se seg om inne i det nye tempelet før det ble innviet.

“Jeg ser tempelet!” sa Isaac. Han pekte på den hvite bygningen med engelen Moroni på toppen.

Det var en kirkebygning ved siden av tempelet. Isaac og familien dro dit først. De så en video. Noen hjalp til med å sette hvite overtrekk på skoene deres.

Endelig var det på tide å gå inn i tempelet! Isaac gikk gjennom dørene til tempelet. Han følte seg lykkelig.

Isaac så mange malerier på veggene. Noen malerier viste folk som ba. Noen malerier viste vakre planter og dyr.

Så fikk Isaac se et maleri han likte best av alle. Det var et maleri av Jesus! Jesus sto med utstrakte armer.





“Det ser ut som om Jesus åpner armene sine for meg”, hvisket Isaac til pappa.

“Jesus har *alltid* armene åpne for deg”, hvisket pappa tilbake. “Han er glad i oss alle.”

Isaac hadde en god følelse i hjertet. Han så for seg at han gikk ved siden av Jesus i tempelet. Han forestilte seg at Jesus ga ham en klem.

Jesus er glad i Isaac. Og Isaac er glad i Jesus også! ●

Artikkelforfatteren bor i Colorado i USA.



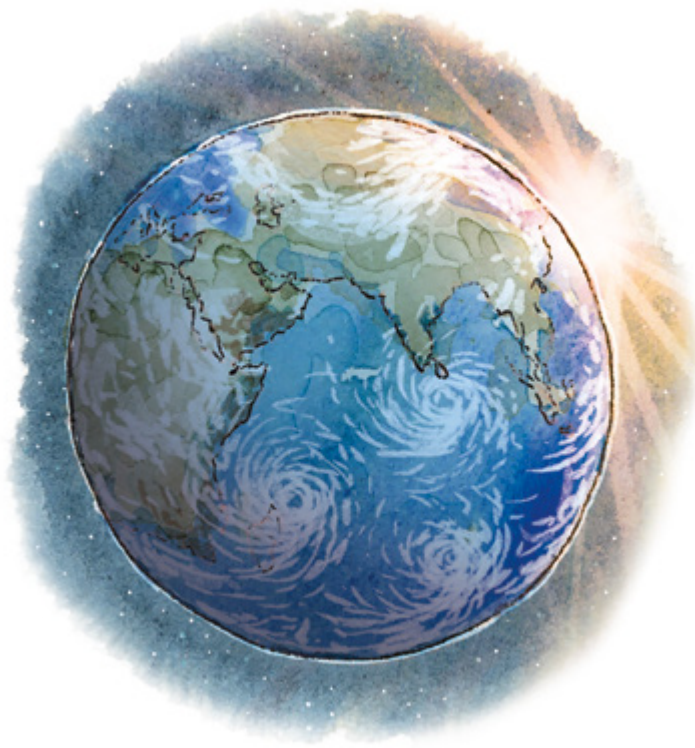
Jesus besøkte Amerika



I Mormons bok underviste en profet ved navn Samuel folk om Jesus. Han sa at en ny stjerne ville skinne når Jesus ble født.

Noen trodde på profeten og så etter stjernen. En kveld dukket den nye stjernen opp! Det var et tegn på at Jesus var født i et land langt borte.

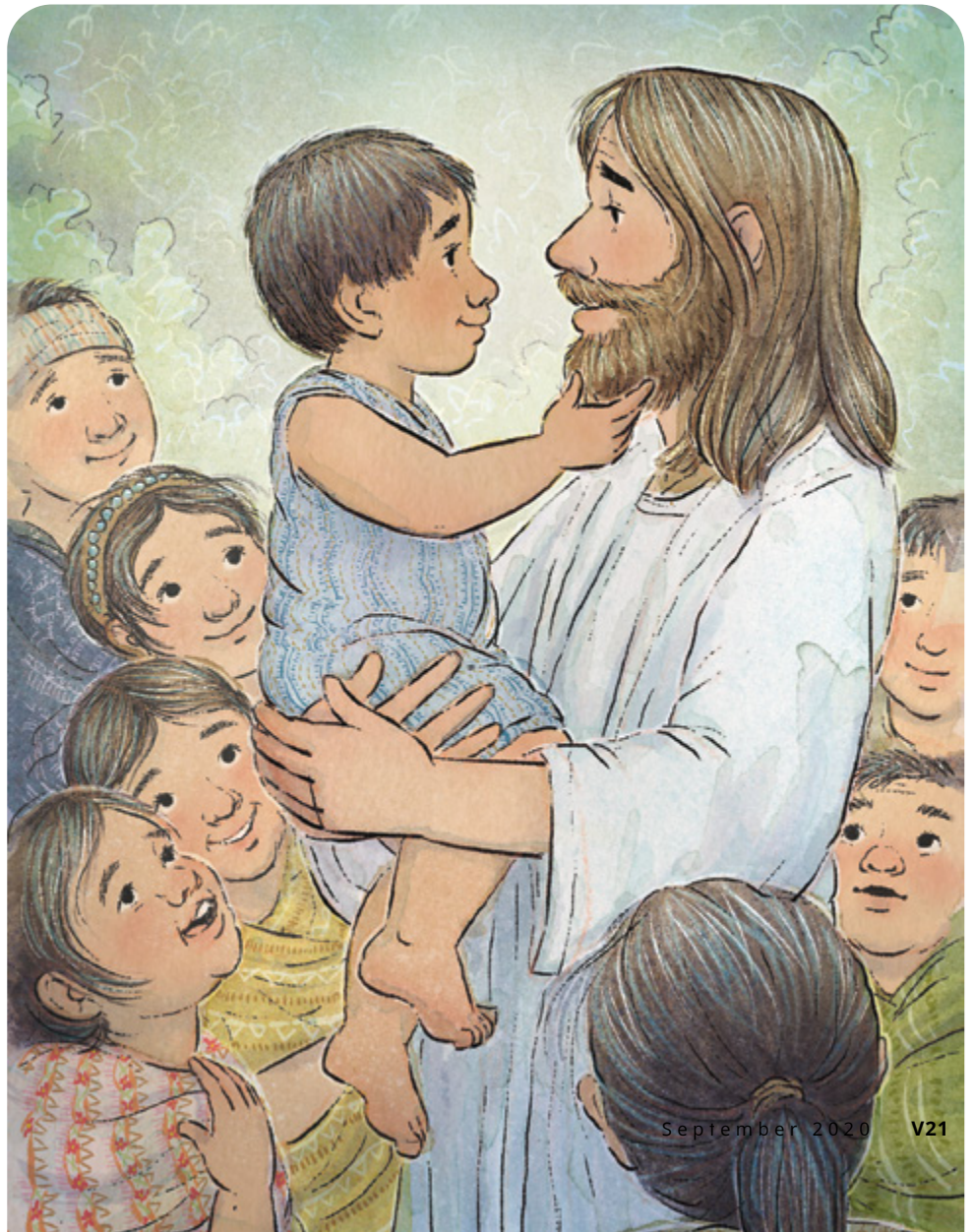


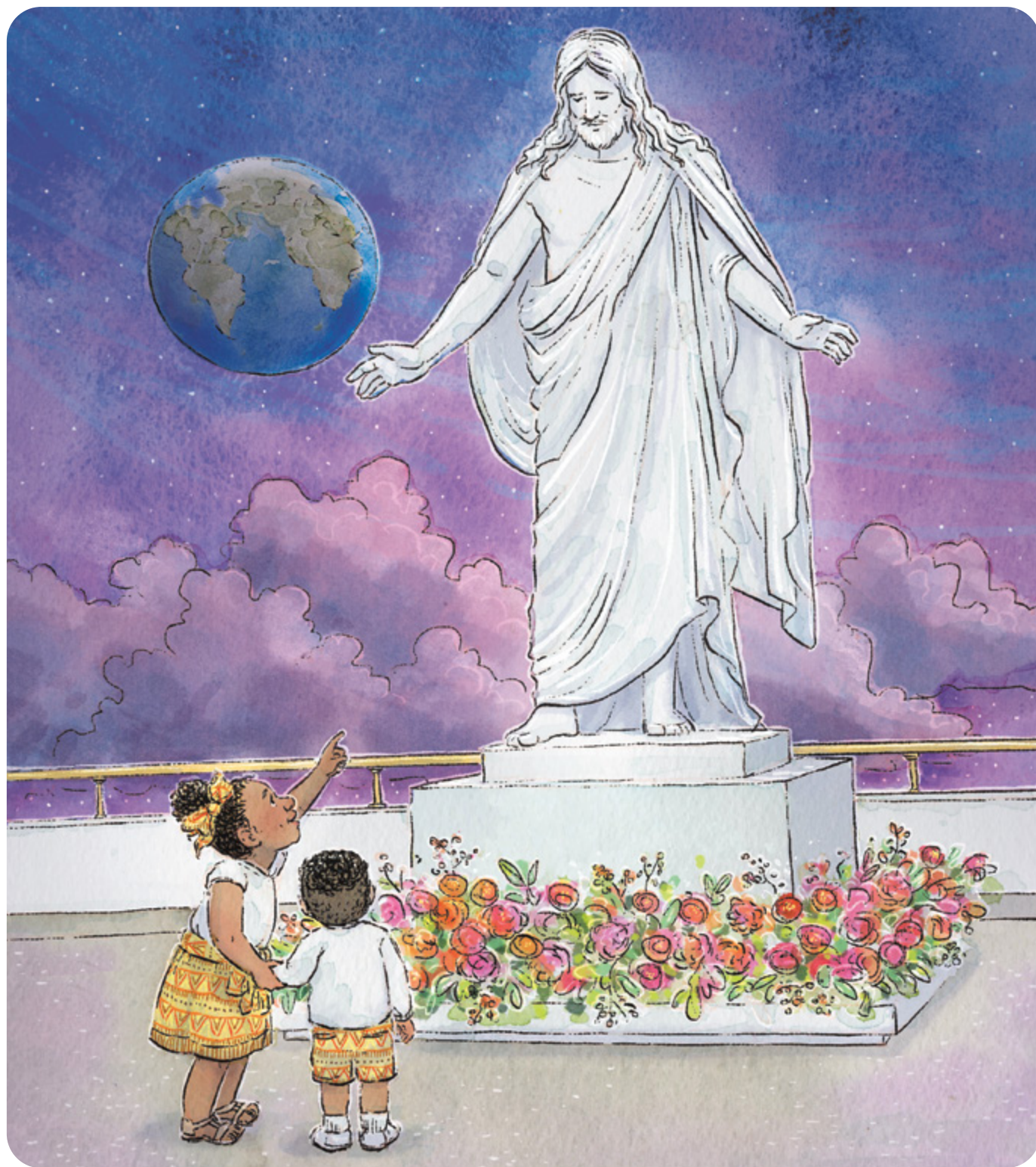


Årene gikk. En dag virket hele jorden trist. Det var jordskjelv og uvær. Det var et tegn på at Jesus var død.

Landet var mørkt i tre dager. Så skjedde det noe fantastisk.

Jesus kom for å besøke nephittene og lamanittene! Han var oppstanden, noe som betyr at han levde igjen. Han tilbragte tid med hver enkelt, en etter en.

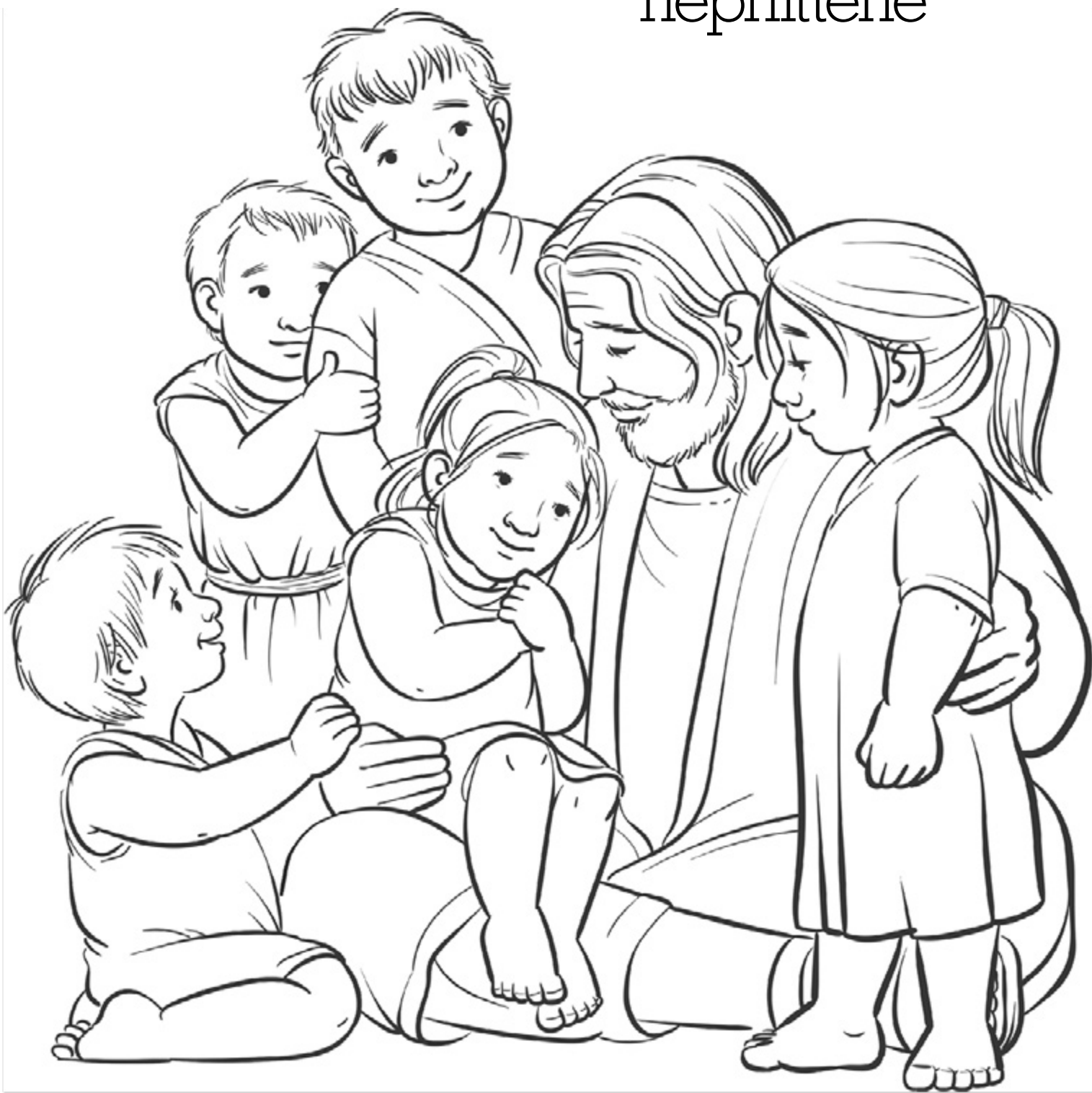




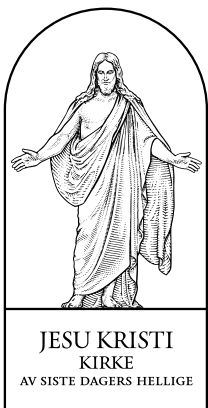
Jesus vet hvem jeg er. Han kan hjelpe meg i mørke
og skumle tider. Han er verdens lys! ●

Les om dette i Helaman 14; 3 Nephi 1:8–11.

Jesus besøkte nephittene



Hva ville du si til Jesus hvis han besøkte deg? Én dag vil du få se ham igjen!



Kjære foreldre

Neste måned er det generalkonferanse! Familien din kan bruke aktivitetene på side V11–13 mens dere lytter. Vi vil få høre fra profeten, apostlene og andre ledere i Kirken – herunder kvinnelige ledere på kvinnes fellesmøte. Er det ikke fantastisk at både kvinner og menn hjelper til med å lede Kirken? Du kan bruke side V11 og V16 til å lære dine barn at både jenter og gutter er like viktige. Vi trenger at *alle* bidrar til å bygge opp Guds rike.

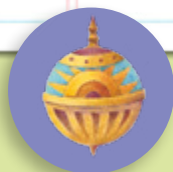
Nyt konferansen!

Vennen

HVORDAN DU SENDER DITT BARNES KUNSTVERK ELLER ERFARING TIL LIAHONA

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

Side V17: fem ganger



Finn liahonaen som er gjemt i bladet!

PÅ OMSLAGET AV VENNEN

Illustrasjon: Kristin Kwan

INNHold

- V2** Fra Det første presidentskap: La oss ha kjærlighet til vår familie
- V4** En kopp varmt vann
- V6** Hei fra Guatemala!
- V8** Danna og matteprøven
- V10** Fra venn til venn: Barn av himmelske foreldre
- V11** Kvinner som hjelper til med å lede Kirken
- V12** Min notatbok for generalkonferansen
- V14** Den viktigste oppgaven
- V16** En glimrende idé
- V17** Bare moro: Finn den!
- V18** Isaac og tempelet
- V20** Historier fra Skriftene: Jesus besøkte Amerika
- V23** Fargeleggingsside: Jesus besøkte nephittene