

# Lialona

Nå frem til at blive  
selvhjulpen, s. 32, 40-43

Templet og slægtshistorie:  
En opfordring fra præsident  
og søster Nelson, s. 14

Nydøbt? I kan tjene  
i templet nu, s. 20

Tre tiltag til konfliktløsning  
i ægteskabet, s. 22







Heste og vogne passerer templet i Salt Lake City, ses her omkring 1891. Wilford Woodruff (1807-1898) var Kirkens præsident, da templet i Salt Lake City blev indviet i 1893. Han sagde: »Vi vil blive holdt ansvarlige for ... om vi bygger templer for den Allerhøjeste, hvor vi kan komme og udføre ordiancer til frelse for vores døde« (Kirkens præsidenters lærdomme: Wilford Woodruff, 2005, s. 90).

Foto gengivet med tilladelse fra Kirkens historiske bibliotek.



4

## BUDSKABER

- 4 **Budskab fra Det Første Præsidentskab: Bliv sande tilhængere af Kristus**  
Præsident Henry B. Eyring
- 7 **Besøgsbudskabet: Indhyl den vildfarne i kærlighed**



PÅ OMSLAGET  
Foto: Leslie Nilsson.

## ARTIKLER

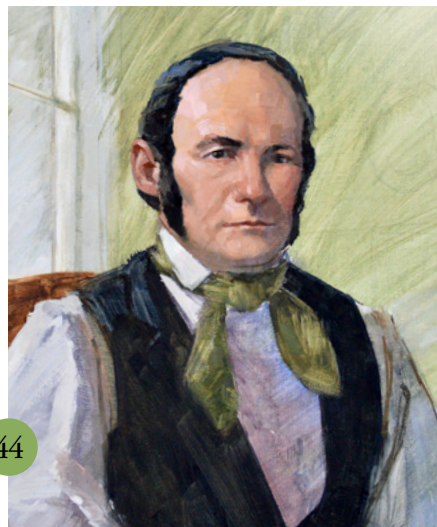
- 14 **Åbn himlene gennem tempeltjeneste og slægtshistorie**  
Præsident Russell. M. Nelson og Wendy W. Nelson  
*Ophøjelse er et familieanliggende. Kun gennem Jesu Kristi evangeliums frelsende ordinancer kan familier blive ophøjet.*
- 20 **Godt at vide inden: Dåb i templet**  
Heather J. Johnson  
*Som nyt medlem kan I komme i templet med det samme med en tempelanbefaling med begrænset anvendelse. Her er nogle svar på spørgsmål, I kan stå med, inden I tager af sted.*
- 22 **Konfliktløsning i dit ægteskab**  
S. Brent Scharman  
*Når man løser konflikter, bliver der plads til nye mønstre.*
- 28 **Hjælp efter Nancys død**  
Darren Wilcox  
*Hvordan kunne min overvældende sorg erstattes med fred?*

- 32 **»Lad os være selvhjulpne og uafhængige«**  
*Hvad går Kirkens initiativ omkring selvhjulpne ud på, og hvordan kan det hjælpe jer?*

## FASTE ARTIKLER

- 8 **Vi taler om Kristus: Det er aldrig for sent**  
Amber Jensen
- 10 **Undervisning på Frelserens måde: En elefant i klasseværelset**  
Jessica Griffith og Richard M. Romney
- 38 **Profiler af tro: Ilir Dodaj**
- 40 **Sidste dages hellige røster**
- 80 **Til vi ses igen: Hjælp en anden i dag**  
Præsident Thomas S. Monson





44

#### 44 Fem råd til unge voksne fra unge apostle

Matthew C. Godfrey

*Hvad kan vi lære i dag af genoprettelsens første apostle?*



*Se, om du kan finde den Liahona, der er gemt i dette nummer. Vink: Det kan være sjovt at tjene!*

#### 50 En kristuslignende karakter

Ældste David A. Bednar

*Jesus, der led mest af alle, har den største medfølelse med alle os, der lider så meget mindre.*

#### 54 Sådan kan et konferencebudskab ændre dit liv

Hadley Griggs

*Hvad har du brug for at have fokus på ved denne konference? Tag denne quiz og find ud af det!*

#### 58 Hold fast

Lindsay Hiller

*Mine venner pressede på for, at jeg skulle drikke, men så sagde en af drengene noget, der ændrede mit liv.*

#### 60 Bryd den typiske teenage-støbeform

Charlotte Larcabal

*Vil I gerne gøre op med stereotyperne? Tiden er nu inde til at gøre noget ved det!*

#### 62 Plakat: Løft jer i tro

#### 63 Svar fra Kirkens ledere: Sådan kan I selv vide det

Præsident Henry B. Eyring

#### 64 Spørgsmål og svar

*Udover bøn og studium af skriften, hvordan styrker jeg så bedst mit vidnesbyrd?*



66

#### 66 Fra Paris til Sapporo

Amie Jane Leavitt

*Børn i både Frankrig og Japan har noget at se frem til – et nyt tempel!*

#### 68 Svar fra en apostel: Hvordan kan Helligånden hjælpe mig?

Ældste Robert D. Hales

#### 69 Vores side

#### 70 Janes rejse

Jessica Larsen

*Hvordan skulle Janes familie komme til Nauwoo uden nogen båd?*

#### 72 Sarah og MR-scanningen

Juliann Doman

*Sarah var bange for at skulle i scanneren. Hvad kunne hun gøre for at få det bedre?*

#### 74 Skikkelser i Kirkens historie: En ny profet

#### 75 Hjælp, en blyant ad gangen

Caleb H.

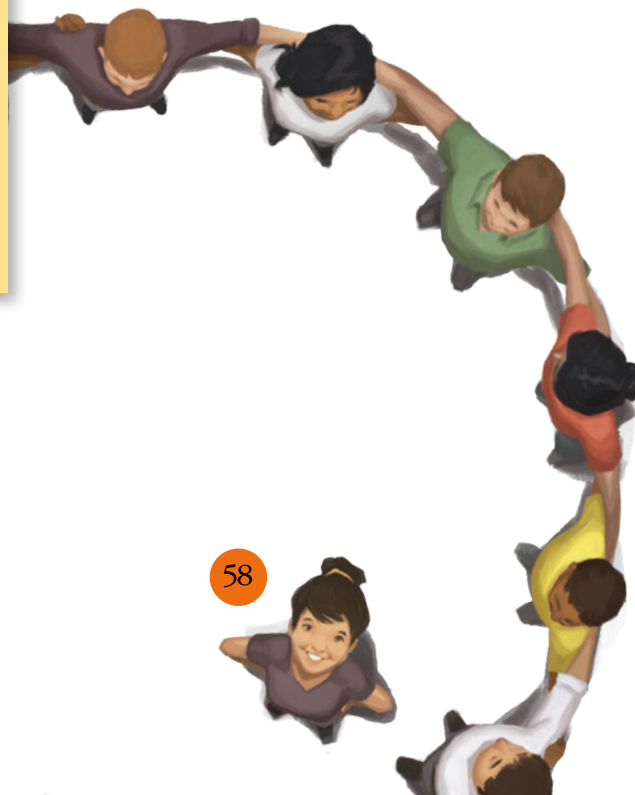
*Caleb ville gerne hjælpe flygtninge – og det ville andre børn også!*

#### 76 Historier om Jesus: Jesus besøgte Joseph Smith

Kim Webb Reid

#### 79 Malebogsside: Sabbatten er en hellig dag

58





Jesu Kristi Kirke af Sidste Dages Helliges tidsskrift på dansk.

**Det Første Præsidentskab:** Thomas S. Monson,  
Henry B. Eyring og Dieter F. Uchtdorf

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

**Redaktør:** Joseph W. Sitati

**Assisterende redaktører:** Randall K. Bennett, Carol F. McConkie

**Vejledere:** Brian K. Ashton, Bonnie H. Cordon, LeGrand R.  
Curtis jun., Sharon Eubank, Christoffel Golden, Douglas S.  
Holmes, Erich W. Kopschke, Larry R. Lawrence

**Adm. direktør:** Richard I. Heaton

**Leder af Kirkens Tidsskrifter:** Allan R. Loyborg

**Forretningsfører:** Garff Cannon

**Chefredaktør:** Adam C. Olson

**Vicechefredaktør:** Ryan Carr

**Udgivelsesassistent:** Cremlida Amaral

**Redaktion:** Maryssa Dennis, David Dickson, David A. Edwards,  
Matthew D. Flitton, Lori Fuller, Garrett H. Garff, LaRene Porter Gaunt,  
Jon Ryan Jensen, Charlotte Larcabal, Michael R. Morris, Eric B.  
Murdock, Sally Johnson Odekir, Joshua J. Perkey, Jan Pinborough,  
Richard M. Romney, Mindy Anne Selu, Marissa Widdison

**Ledende Art Director:** J. Scott Knudsen

**Art Director:** Tadd R. Peterson

**Designmedarbejdere:** Jeanette Andrews, Fay P. Andrus,  
C. Kimball Bott, Thomas Child, David Green, Colleen Hinckley,  
Eric P. Johnson, Susan Lofgren, Scott M. Mooy, Mark W. Robison,  
Rachel Smith, Brad Teare, K. Nicole Walkenhorst

**Koordinator af intellektuel ejendomsret:**

Collette Nebeker Aune

**Produktionsleder:** Jane Ann Peters

**Produktionsmedarbejdere:** Ira Glen Adair, Connie Bowthorpe  
Bridge, Julie Burdett, Thomas G. Cronin, Bryan W. Gygi,  
Ginny J. Nilson, Derek Richardson

**Prepress:** Joshua Dennis, Ammon Harris

**Trykchef:** Steven T. Lewis

**Distributionschef:** Troy K. Vellinga

**Liahona:**

**Redaktør:** Svend Aage Andersen

**Redaktionens adresse:** Translation Division,  
Borups Allé 128, 1. th, DK-2000 Frederiksberg.  
Tlf. 38 11 18 50

**Kirkenyt:** Finn Lykkegaard

**Distribution**

Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagens Heliga, MOS,  
Sveagatan 8 A, 441 32 Alingsås, Sverige

Abonnementoplysninger

Tegning af abonnement eller adresseændring kan ske ved  
henvendelse til kundeservice på tlf. 0046-8 500 655 20.

E-mail: rcstockholm@ldschurch.org

Abonnementspris: DKK 68 pr. år (Grønland DKK 34).

Betaling: Online: store.lds.org; eller girokonto: 653-2136.

**Indsendelse af manuskripter og spørgsmål** sker online på  
liahona.lds.org; med post til *Liahona*, Rm. 2420, 50 East North  
Temple, Salt Lake City, UT 84150-0024, USA; eller med e-mail til  
liahona@ldschurch.org

*Liahona* (et ord fra Mormons Bog, som betyder »kompas«  
eller »vejviser«) udgives på albansk, armensk, bislama, bulgarsk,  
cambodjansk, cebuano, dansk, engelsk, estisk, fiji, finsk, fransk,  
græsk, haitiansk, hollandsk, indonesisk, islandsk, italiensk, japansk,  
kinesisk, kinesisk (forenklet), kiribati, koreansk, kroatisk, lettisk,  
litauisk, malagassisk, marshallisk, mongolsk, norsk, polsk,  
portugisisk, rumænsk, russisk, samoansk, slovensk, spansk, svensk,  
swahili, tagalog, tahitiansk, thai, tjekisk, tonga, tysk, ukrainsk,  
ungarsk, urdu og vietnamesisk. (Antal numre pr. år varierer fra  
sprog til sprog).

© 2017 Intellectual Reserve, Inc. Alle rettigheder forbeholdes.  
Printed in the United States of America.

**Oplysninger om ophavsret:** Medmindre, der står andet, kan  
enkeltpersoner kopiere materiale fra *Liahona* til deres personlige,  
ikke-kommercielle brug (herunder kirkekaldelser). Denne ret kan  
trækkes tilbage når som helst. Billedmaterialer må ikke kopieres,  
hvis der er restriktioner angivet i ophavsretteksten til værket.  
Spørgsmål om ophavsret bør stiles til Intellectual Property Office,  
50 E. North Temple St., FL 13, Salt Lake City, UT 84150, USA;  
email: cor-intellectualproperty@ldschurch.org.

**For readers in the United States and Canada:**

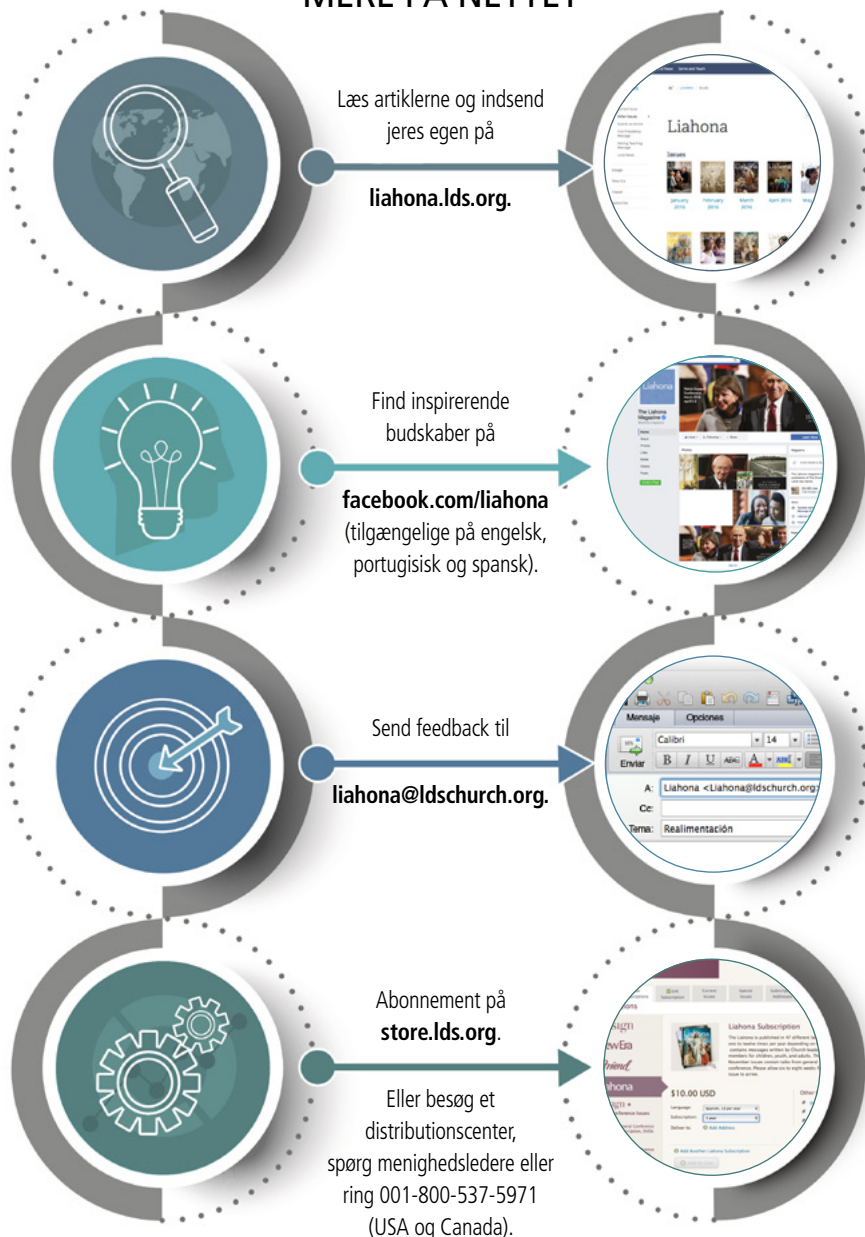
October 2017 Vol. 166 No. 10. LIAHONA (USPS 311)

Danish (ISSN 522-9165) is published monthly by The Church  
of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 East North Temple, Salt  
Lake City, UT 84150. USA subscription price is \$10.00 per year;  
Canada, \$12.00 plus applicable taxes. Periodicals Postage Paid  
at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of  
address. Include address label from a recent issue; old and new  
address *must* be included. Send USA and Canadian subscriptions to  
Salt Lake Distribution Center at address below. Subscription  
help line: 1-800-537-5971. Credit card orders (Visa, MasterCard,  
American Express) may be taken by phone or at store.lds.org.  
(Canada Poste Information: Publication Agreement #40017431)

POSTMASTER: Send all UAA to CFS (see DMIM 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.

## MERE PÅ NETTET



IKONER FRA GETTY IMAGES

## EMNER I DETTE NUMMER

*Tallene angiver første side for artiklen.*

**Beskæftigelse,** 32, 41, 43

**Bøn,** 63, 64

**Død,** 28, 38

**Efterfølgelse,** 4

**Flygtninge,** 75

**Fred,** 28

**Generalkonference,** 54

**Gruppepres,** 58

**Guddommelighed,** 60

**Gud Faderen,** 4, 7, 8, 14,  
38, 63, 76

**Helligånden,** 68, 72

**Jesus Kristus,** 28, 50, 76

**Kirkens historie,** 44, 70,  
74, 76

**Kærlighed,** 7

**Lærerrådsmøder,** 10

**Nye medlemmer,** 20

**Omvendelse,** 8

**Sabbatsdag,** 79

**Selvhjulpenhed,** 32, 40,  
41, 42, 43

**Skriftstudium,** 64

**Slægtshistorie,** 14

**Sorg,** 28

**Tempeltjeneste,** 14,  
20, 66

**Templer,** 66, 69

**Tjeneste,** 38, 75, 80

**Tro,** 28, 32, 62

**Trøst,** 28, 72

**Vidnesbyrd,** 63, 64

**Visdomsordet,** 58

**Ægteskab,** 22





**Præsident  
Henry B. Eyring**

Førsterådgiver  
i Det Første  
Præsidentskab

# BLIV SANDE TILHÆNGERE AF KRISTUS

Ved hvert eneste nadvermøde har vi det privilegium at love vor himmelske Fader, at vi altid vil erindre Frelseren og holde hans bud, så vi altid må have hans Ånd hos os (se Moro 4:3; 5:2; L&P 20:77, 79). Det vil altid falde naturligt at erindre ham, når vi tager hans navn på os. Det gør vi på mange måder, men især når vi tjener andre i hans navn, læser hans hellige ord og beder om at kende hans vilje for os.

Det skete for mig, da jeg skulle døbe en ung mand. Jeg vidste, at jeg var blevet kaldet af Frelserens ordinerede tjener som missionær for at forkynde hans evangelium og vidne om ham og hans sande kirke. Min missionær-kammerat og jeg havde lovet den unge mand, at han ville blive rensset gennem kraften i Jesu Kristi forsoning, når han omvendte sig i tro på Frelseren og blev døbt af en af hans bemyndigede tjener.

Da jeg løftede den unge mand op af vandet i dåbsbassinnet, hviskede han i mit øre: »Jeg er ren, jeg er ren.« I det øjeblik kom jeg i tanke om Frelserens dåb, da han blev døbt af Johannes Døber i Jordanfloden. Jeg huskede også, at jeg deltog i den opstandne og levende Frelseres frelsende værk

– bistået af Helligånden, som Johannes havde været.

For mig og enhver af os kan det at erindre Frelseren blive mere end at stole på et minde om vores kundskab og oplevelser med ham. Vi kan hver dag træffe valg, der gør, at vi kommer tættere på ham i nuet.

Det enkleste valg kan være at læse skrifterne. Ved at gøre det kan vi få en følelse af at være ham nær. For mig kommer den følelse af nærhed oftest, når jeg læser i Mormons Bog. Når jeg læser kapitlerne i 2 Nefi, hører jeg i de første minutter Nefis og Lehis stemmer, hvor de beskriver Frelseren, som kender de ham personligt. Der kommer en følelse af nærhed.

For jer kan det gælde andre dele af skriften. Men uanset hvor eller hvornår I læser Guds ord i en ydmyg og oprigtig hensigt om at erindre Frelseren, vil I få et større ønske om at påtage jer hans navn i jeres daglige liv.

Det ønske vil ændre måden, I tjener på i Herrens kirke. I vil bede vor himmelske Fader om hjælp til at højne selv, hvad der kan forekomme at være en lille kaldelse. Den hjælp, I vil bede om, vil være evnen til at glemme jer selv og fokusere mere på, hvad Frelseren ønsker for dem, I er kaldet til at tjene.





Jeg har følt hans hånd og hans nærhed i forbindelse med vores børn, når jeg har bedt om at vide, hvordan jeg kunne hjælpe dem til at finde den fred, som kun evangeliet giver. I sådanne stunder har jeg bekymret mig mindre om, at jeg oplevede succes som forælder, og langt mere om mine børns succes og velbefindende.

Ønsket om at give dem, vi tjener, det, som Frelseren ville give dem, fører til bønner, der er en vitterlig *tryglen* af vor himmelske Fader, i Jesu Kristi navn. Når vi beder på den måde – i Frelserens navn og med tro på ham – vil Faderen svare. Han sender Helligånden for at vejlede, trøste og indgyde os mod. Eftersom Ånden altid vidner om Frelseren (se 3 Ne 11:32, 36; 28:11; Eter 12:41), vil vores evne til at elske Herren af hele vores hjerte,

sind og styrke blive større (se Mark 12:30; Luk 10:27; L&P 59:5).

Velsignelserne ved daglig og stadig erindring vil komme stille og roligt, når vi tjener ham, mætter os med hans ord

og beder i tro og i hans navn. Og denne erindring vil forme os, så vi bliver sande tilhængere af Herren Jesus Kristus i hans rige her på jorden – og senere hos hans Fader i den herlige verden hinsides. ■

#### UNDERVISNING UD FRA DETTE BUDSKAB

**P**ræsident Eyring råder os til altid at erindre Frelseren ved hver dag at træffe valg, der fører os tættere på ham. I kan eventuelt læse nadverbønnerne med dem, I besøger, som skitserer pagten om altid at mindes ham (se Moro 4:3; 5:2; L&P 20:77, 79). I kan overveje

at opfordre dem, I besøger, til at lave en liste over ting, de dagligt kan gøre for at erindre Frelseren. I kan også overveje at opfordre dem til at bede til vor himmelske Fader om hinandens succes og velfærd. Overvej at bede for dem på samme måde.





## UNGE

### Husk Herren hver dag

Venner, pligter, lektier, TV – der er mange ting, der kræver vores opmærksomhed. Men hver uge lover vi vor himmelske Fader, »at [vi] altid erindrer [hans søn, Jesus Kristus]« (L&P 20:79).

Præsident Eyring siger, at vi kan træffe daglige valg, der hjælper os til at mindes Frelseren. Overvej at sætte et mål om denne måned at mindes Frelseren hver dag. I kan plote det ind i en kalender og forpligte jer til hver dag at gøre

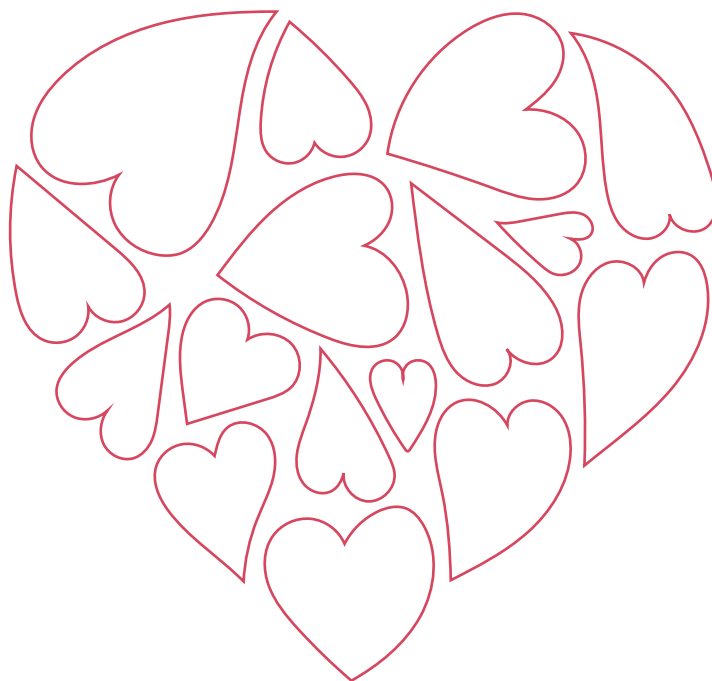
en ting, der opbygger jeres forhold til ham. Præsident Eyring nævner ting som at læse skrifterne, bede i tro og tjene Frelseren og andre mennesker. Man kan også skrive dagbog, komme til Kirkens møder, lytte til generalkonference, tage i templet, synge salmer – og sådan kunne man fortsætte! Når vi dagligt erindrer Frelseren, lover præsident Eyring, at »velsignelserne ... vil komme stille og roligt ... [og] forme os, så vi bliver sande tilhængere af Herren Jesus Kristus.«



## BØRN

### Masser af kærlighed

Når vi læser skrifterne eller beder, kan vi mærke, hvor meget vor himmelske Fader og Jesus elsker os. Farv et hjerte, hver gang I beder eller læser skrifterne. Hvad kan I ellers gøre for at føle jer nær på vor himmelske Fader og Jesus?



# Indhyl den vildfarne i kærlighed

*Studér bønsmøt dette materiale og søg inspiration for at vide, hvad I skal tale om. Hvordan kan en forståelse af formålet med Hjælpeforeningen forberede Guds døtre til det evige livs velsignelser?*

»Virkeligheden er den, at den perfekte familie ikke findes,« har præsident Dieter F. Uchtdorf, andenrådgiver i Det Første Præsidentskab, sagt. »Ligeegyldigt hvilke problemer jeres familie oplever, ligeegyldigt hvad I må gøre for at løse dem, begynder og slutter løsningen med næstekærlighed, Kristi rene kærlighed.«<sup>1</sup>

Om dem, der ikke tager fuld del i evangeliet, har Linda K. Burton, tidligere hovedpræsident for Hjælpeforeningen, sagt: »Vor himmelske Fader elsker alle sine børn ... Uanset hvor de er – på eller ved siden af vejen – så vil han have dem hjem igen.«<sup>2</sup>

»Hvor vildfarne [jeres børn] end måtte være ... må I ikke tale hårdt til dem, ej heller tale med dem i vrede eller i en fordømmende ånd,« sagde præsident Joseph F. Smith (1838-1918).

»Tal venligt til dem.«<sup>3</sup>

Ældste Brent H. Nielson fra



Tro  
Familie  
Tjeneste

De Halvfjerds gentog Frelserens belæring til dem, der har 10 drakmer og mister en: »Søg, indtil I finder den. Når den, der er kommet på afveje, er jeres søn eller jeres datter, jeres bror eller jeres søster ... er alt, hvad vi kan gøre, at elske den person af hele vores hjerte ...

Må I og jeg modtage åbenbaring, så vi kan vide, hvordan vi bedst henvender os til dem i vores omgangskreds, som er kommet på afveje, og når det er nødvendigt have den samme kærlighed, som vor Fader i himlen og hans Søn, Jesus Kristus, når vi elsker, våger og venter på den fortabte.«<sup>4</sup>

Præsident Henry B. Eyring, førsterådgiver i Det Første Præsidentskab, har sagt: »Jeg har bedt

i tro for, at en, jeg elsker, ville søge og føle forsoningens kraft. Jeg har bedt i tro for, at engle ville komme dem til undsætning, og det gjorde de.

Gud har udarbejdet en vej til frelse for alle sine børn.«<sup>5</sup>

## Yderligere skriftsteder og information

Matt 18:12; Alma 31:35;  
3 Ne 13:32; L&P 121:41-42  
[reliefsociety.lds.org](http://reliefsociety.lds.org)

## NOTER

1. Dieter F. Uchtdorf, »Til ære for dem, der værner«, *Liahona*, maj 2016, s. 79, 80.
2. Linda K. Burton, i Sarah Jane Weaver, »Sister Burton, Sister Wixom Visit Church's Pacific Area«, *Church News*, 2. apr. 2013, [lds.org/church/news](http://lds.org/church/news).
3. Se *Kirkens præsidenters lærdomme: Joseph F. Smith*, 1999, s. 254.
4. Brent H. Nielson, »Vent på den fortabte«, *Liahona*, maj 2015, s. 103.
5. Henry B. Eyring, »Til mine børnebørn«, *Liahona*, nov. 2013, s. 71.



Overvej  
følgende

Hvordan kan vi blive ved med at vise næstekærlighed mod dem, der ikke ønsker at efterleve evangeliets principper?



# DET ER ALDRIG FOR SENT

Amber Jensen

*Faderen til en af mine elever, der kæmpede med skolearbejdet, sagde til sin datter: »Det er ikke for sent for dig at vende dette til en succes.« Herren giver os det samme budskab.*

Sandra var elev i min engelskklasser på højt niveau. Adskillige uger inde i skoleåret havde hun ikke lavet nogle af sine lektier eller projekter. Hun sad bare og dagdrømte ved sit bord. Hun kom med undskyldninger for, at hun ikke havde lavet sine ting, og hun udviste hverken den rette indstilling eller det arbejde, der var nødvendigt for at bestå det krævende kursus.

Hendes vejleder og jeg besluttede os for at aftale et møde med Sandra, hendes far og nogle andre af hendes lærere for at afgøre, hvilken retning hun burde tage: Skulle hun opgive kurset på højt niveau og i stedet følge et grundkursus? Det vigtigste var det ufremsatte spørgsmål, der lå os alle på sinde: Kunne vi gøre noget for at hjælpe Sandra med gennemføre med succes?

Idet jeg troede, at Sandra havde fået mange chancer, men at hun ikke havde gjort brug af dem, gik jeg til mødet med en følelse af stor ærgrelse. Inderst inde håbede jeg, at hun ville besluttede sig for at droppe min klasse, så jeg ikke skulle bekymre mig mere om hende. Jeg følte, at jeg havde gjort alt det, jeg kunne, og at det allerede var for sent.

Ved mødet gav Sandra ved sit kropssprog tydeligt udtryk for, at hun også tvivlede på sin evne til at gennemføre kurset. Hun stirrede ned i bordet, da jeg opridsede, hvorfor hun ikke klarede sig godt i engelskklassen. Da historielæreren bekræftede, at Sandra heller ikke klarede sig godt i hans klasse, sank hun længere ned i stolen, og tårerne begyndte at strømme ned ad hendes kinder.

Jeg mønstrede noget medfølelse og forklarede Sandra og hendes far, at ønskede Sandra at gennemføre disse krævende kurser, så måtte hun ændre den adfærd, der havde ført hende så langt ned i dette hul, og det ville blive svært.

## Et budskab fra hendes far

Derefter henvendte studievejlederen sig til Sandras far. Han var selv en mand uden den store uddannelse, og han virkede ubekvem i disse skolerammer. Studievejlederen spurgte, om han havde nogle spørgsmål til lærerne. Det havde han ikke, sagde han, og takkede for det, vi havde gjort for Sandra. Men så sagde han, at han havde noget at sige til sin datter.

Mit hjerte sank i livet. Jeg havde været med til nogle forældresamtaler, hvor forældrene har irettesat deres børn verbalt foran lærerne og skældt dem voldsomt ud for dovenskab, uopmærksomhed og mangel på motivation. Jeg gjorde mig klar til at høre det igen.

Men det, jeg hørte, overraskede mig. Sandras ydmyge far vendte sig mod sin tårevædede 16-årige datter, der fuld af skam og fortrydelse sank sammen i stolen, og sagde: »Det er ikke for sent. Det er ikke for sent for dig at vende dette til en succes. Det er virkelig ikke for sent.«

Jeg tog fra mødet med en følelse af taknemlighed over hans kærlige reaktion, men jeg var bekymret for, at han ingen anelse havde om, hvad det ville kræve af hans datter at bestå. Det forekom umuligt. Senere forlød det, at hun havde besluttet sig for at droppe historieklassen, men ikke min engelskklasse.

Da jeg senere samme dag knælede i bøn og tænkte over, hvor jeg selv kom til kort og bad vor himmelske Fader om tilgivelse, indså jeg, at jeg havde meget at lære af Sandras far.



Usikkerhed og følelsen af utilstrækkelighed havde til tider gjort, at jeg havde tvivlet på, om jeg fortjente en chance mere. I de stunder havde Herren, ligesom Sandras far, valgt ikke at skælde mig ud, men han havde i stedet forsikret mig om, at »det ikke er for sent, min datter. Det er ikke for sent.«

### **Evangeliets budskab**

Hvor ofte har vi ikke troet modstanderens budskab om, at alt håb er ude for os? Men profeterne siger noget andet. Esajas siger, at vi skal »vende om til Herren, som vil vise [os] barmhjertighed, tilbage til vor Gud, for han er rig på tilgivelse« (Es 55:7). Mormon vidner om dette: »Så ofte som de med oprigtig

hensigt omvendte sig og stræbte efter tilgivelse, blev de tilgivet« (Moro 6:8). Det glædelige i evangeliet er, at det aldrig er for sent. For lige så ofte vi søger tilgivelse, vil Herrens forløsning gøre, at vi kan starte på en frisk.

Sandra, der havde fundet motivation til at prøve igen, gjorde små, men sikre fremskridt. Transformationen var ikke let – den krævede en daglig indsats fra hende for at overvinde hendes dårlige vaner – men hun så, at hendes indsats blev belønnet, da hendes karakterer gradvist blev bedre.

Ud fra et evangelisk perspektiv vil vores endelige karakterer ikke afspejle, hvor længe vi ikke kunne klare det eller hvor dybt ned i et hul, vi kom. Herren

vil i stedet bedømme vores liv ud fra, hvilken retning vi har haft, hvordan vi har omvendt os, og i hvor høj grad vi har sat vores lid til Herrens forsoning.

Jeg havde i min begrænsede opfattelsesevne tvivlet på Sandras evne til at overvinde fortidens fejlgreb. Vor fuldkomne Fader mister derimod aldrig håbet om sine børns evne til at opnå frelse ved fuldkommengørelse i Kristus. Det betyder ikke noget, hvor langt ude vi er, han vil altid søge efter hver eneste. Herren trygler os om ikke at fare forvildede rundt i synd, men i stedet søge ham i håb og nyde velsigelserne ved hans endeløse forsoning. Det er i sandhed aldrig for sent. ■

*Forfatteren bor i Virginia i USA.*



## EN ELEFANT I KLASSEVÆRELSET

*Lærerrådsmøder er ikke blot en metode til at ændre måden, vi underviser på, de ændrer også måden, vi lærer på.*

**Jessica Griffith og  
Richard M. Romney**  
Kirkens Tidsskrifter

**M**iswakhe Sitole står over for en udfordring. Som søndagsskolepræsident i menigheden havde han et helligt ansvar for at hjælpe med at forbedre den evangeliske indlæring og undervisning i menigheden.<sup>1</sup>

Men medlemmerne i hans menighed i Johannesburg i Sydafrika har i visse tilfælde vidt forskellig baggrund og ulige forventninger. Nogle er veluddannede, og andre er ikke. Mange har lært, at det er elevens opgave at lytte og holde mund. Andre oplever, at det er op ad bakke med at forstå, at *både* mænd og kvinder bør være involveret i at undervise i kirken og hjemmet.

»Vi har også nogle, der taler forskellige sprog,« siger bror Sitole.

»Men Ånden vil gerne tilskynde hver eneste en.«

Da lærerrådsmøder og *Undervisning på Frelserens måde* blev introduceret sidste år, begyndte menigheder og grene over hele Kirken at holde lærerrådsmøder for at drøfte, lære om og øve sig i, hvad det vil sige at undervise på Frelserens måde.

Da var det, at bror Sitole begyndte at se, hvordan lærerrådsmøder kunne være en velsignelse for hans menighed. Der kunne man drøfte kulturelle udfordringer, deltagelsen i klassen kunne forbedres og medlemmernes forskellige perspektiver kunne vendes til en velsignelse.

Som mange andre rundt om i verden indså bror Sitole, at Herren ikke bare bruger lærerrådsmøderne til at ændre måden, vi underviser på, han bruger dem også til at ændre måden, vi lærer på.

### En elefant med et tvist

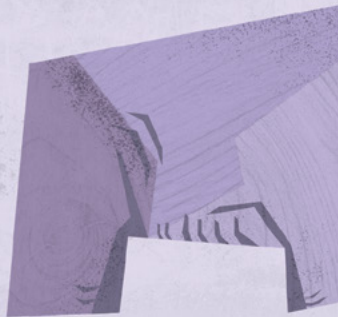
En af de mest interessante ting, bror Sitole opdagede, var, at når lærerne styrker eleverne til at deltage i deres egen læring, nyder alle gavn af den større synsvidde, som de forskellige perspektiver giver.

Den forståelse nåede bror Sitole frem til under et lærerrådsmøde, da et medlem af menigheden fortalte en lignelse om en blind mand og en elefant, blot med et lille tvist. Lignelsen

**Reb**



**Væg**



**Ventilator**



handlede om, hvordan seks blinde mænd hver især beskrev en elefant forskelligt (et ben som en sølje, halen som et reb, snablen som en vand-slange og så videre), fordi de rørte forskellige dele.<sup>2</sup>

»Men forestil jer, at den elefant repræsenterer undervisning i evangeliet,« siger Sitole. »Så bliver vi nødt til at gøre hver enkelt medlem af klassen i stand til at dele deres synsvinkel, så vi sammen kan nå frem til en fælles forståelse af, hvordan evangeliet er en velsignelse for os alle.«

Det er derfor, lærerne i bror Sitoles menighed altid sidder rundt om et bord under lærerrådsmøderne – for at fremme diskussionerne. »Det minder os om, at alles stemme tæller,« siger han.

### I henhold til *deres* behov

I Tokyo i Japan var Natsuko Soejima i tvivl om, at hun kunne undervise godt nok. »Da jeg blev kaldet til at være søndagsskolelærer for de unge, fortalte jeg biskoppen, at jeg var bange,« fortæller hun. »Men han sagde, at det var et kald fra Gud, så jeg tog imod det.«

Som gruppe skræmte klassen hende på grund af de individuelle udfordringer, de havde. To af de unge var hørehæmmede. Nogle af de andre i klassen var tilflyttere fra andre lande, og de talte kun engelsk. Hun frygtede også aldersforskellen på sig og klassen.

Ved et lærerrådsmøde fandt søster Soejima et svar. »Vi talte om at elske hvert medlem af klassen, lære deres navne at kende, bede for dem enkeltvis

og at undervise – vejledt af Ånden – i henhold til *deres* behov,« forklarer hun, »så det var det, jeg begyndte at gøre.« Hun gjorde også noget andet, som hun lærte ved rådsmødet: »Jeg brugte et sprog, der afspejlede min kærlighed.«

Resultatet? »Mit hjerte ændrede sig. Jeg begyndte at føle hengivenhed for mine elever. Jeg bekymrede mig om dem, der ikke kom, og bad også for dem. Så snart jeg havde undervist, begyndte jeg at forberede til næste gang for at have tid til at tænke over undervisningsmuligheder. Jeg blev overvældet af glæde.«

### Specifikke svar

Brad Wilson er søndagsskolepræsident i Minnesota i USA, og han sikrer

**Sølje**



**Vandslange**



**Spyd**





sig, at lærerne ikke forlader lærerrådsmødet, før de har drøftet, hvordan de vil lave noget om på grund af det, de har lært.

»Vi følger anvisningerne i *Undervisning på Frelserens måde*,« siger bror Wilson. »Vi drøfter lærernes erfaringer, derefter drøfter vi et af de foreslåede emner. Som mødeleder stiller jeg spørgsmål og opsummerer tankerne. Så øver vi implementeringen. Vi deler os op i små grupper og drøfter, hvad vi kan gøre anderledes på grund af vores møde i dag.«

Ron Goodson, der er vejleder for diakonernes kvorum i samme

menighed, siger, at han er imponeret over måden, bror Wilson »coacher« rådet på. »Vi taler om, hvordan Frelseren ville undervise,« siger han. »Når man så føler Ånden, tænker man: »Det her er noget, jeg kunne prøve i min klasse.« Det ændrer ens tilgang, når man tænker over Frelseren. Det kommer til at handle mindre om »jeg skal forberede en lektion« og mere om, »hvad har disse diakoner brug for, og hvordan kan jeg give dem det?«

Han husker, at han skrev dette i sin dagbog: »Jeg deltog på lærerrådsmødet i dag, og dette er jeg nødt til at gøre.« Rent faktisk er hans dagbog

fuld af sådanne noter. Nu forbereder han sig på forhånd: »Begynd tidligt og få tilskyndelser hele ugen.« Han spørger diakonerne, hvad der sker i deres liv: »Jeg bliver bedre i stand til at hjælpe dem, når jeg kender dem bedre.« Og han inviterer diakonerne til at hjælpe med at undervise: »Når de gør det, lærer de også bedre.«<sup>3</sup>

### Jeg blev ved med at synge

»På vores rådsmøde talte vi om, hvordan musik kan indbyde Ånden,« siger Jocelyn Herringtong, der er lærer i Primary i samme menighed i Minnesota. »Jeg skulle undervise



### YDERLIGERE OPLYSNINGER

Lær mere om lærerrådsmøder og *Undervisning på Frelserens måde* ved at besøge [teaching.lds.org](https://teaching.lds.org).

## ÆNDRINGER I SØNDAGSMØDERNE I 2018

Begyndende fra januar sker der ændringer i møderne for Det Melkisedekske Præstedømme og Hjælpeforeningen. Ændringerne beror på det, medlemmerne har lært ved lærerrådsmøderne. En forklaring på ændringerne og en ny lektionsplan – vil fra næste måned – være tilgængelig i konferenceudgaven af tidsskrifterne, på app'en Evangelisk bibliotek og på LDS.org

solstrålerne senere. Jeg tænkte: »Jeg vil synge, mens de farver, det bliver rart.« Jeg begyndte at synge, og så stoppede de alle op for at lytte. Så jeg blev ved med at synge. Det indbød Ånden, og da jeg var færdig, sad de ærbødigt og ventede på, at jeg begyndte at tale. Vi havde også talt om det [på mødet] – at bære ens vidnesbyrd, når muligheden byder sig. Så jeg bar mit vidnesbyrd med ord, de kunne forstå.«

Søster Herrington siger, at hun er glad for, at primarylærerne er blevet inkluderet på lærerrådsmøderne. »Vi taler om undervisning af voksne,« siger hun, »men så siger bror Wilson: »Hvad med undervisningen af de unge? Hvad med undervisningen af børnene?« Han gør os opmærksomme på alle de forskellige aldersgrupper.«

### Fra råd til råd

Adam Martin, der er søndagsskolepræsident i Calgary i Alberta i Canada, siger, at han påskønner forslagene fra menighedsrådet. »Hjælpeforeningspræsidenten eller ældsternes kvorumspræsident vil sige: »Vi kan godt lide, at lærerne har fokus på det her,« så det tager vi op på lærerrådsmødet,« siger han.

Når lærerrådsmødet først er i gang, ved lærerne ikke helt, hvad de kan forvente, så han har givet mange personlige invitationer og introduceret øvelsesmateriale, man finder på [teaching.lds.org](http://teaching.lds.org). »Nu ruller bolden,« siger han. »De ved, at det er et sted, hvor man drøfter, hvad der sker.«

Ved et nyligt møde blev der fokuseret på Ånden. »Vi talte om at forberede

os godt, men ikke bekymre os om at dække alt,« siger han. »En søster sagde, at hun altid havde følt, at hun skulle nå at tale om alle emner i sin lektionsplan. Man kunne se, at der gik et lys op for hende, da vi talte om at følge inspiration, når man leder en drøftelse.«

### Find løsningerne sammen

Enhver undervisningssituation byder på sine muligheder, udfordringer og potentielle velsignelser. Det er derfor, at rådene er effektive, for de gør, at lærerne – med Åndens hjælp – kan søge og finde svar på *deres* specifikke udfordringer.

Geoffrey Reid, der er stavens søndagsskolepræsident i Arizona i USA, siger, at lærerrådsmødet virker bedst, når lærerne forstår, at det er deres opgave at komme med råd: »Så ser de, at de kan hjælpe hinanden.«

Han fortæller, at staven har fokus på at hjælpe lærerne til at skifte fra at tænke: »Klarer jeg mig godt?« til at tænke: »Hvordan er budskabet blevet modtaget?«

Marisa Canova, der er primarylærer i staven, siger, at hun som respons på en tilskyndelse, hun fik på et lærerrådsmøde, nu opfordrer de otte væbnere i klassen til at bede for hinanden. Det virkede, men det er ikke sikkert, at det virker på samme måde i en klasse for voksne. »At bede for alle medlemmer i den store søndagsskole kan måske være overvældende,« siger hun. »Heldigvis siger de lærere: »Hvordan tænker I, at vi kan tilpasse det til vores klasser?« Og så finder vi løsninger sammen.

Det, jeg påskønner ved lærerrådsmøderne,« siger hun, »er, at de giver os tid til at reflektere over, hvordan vi gør tingene, og hvad vi gør. Det er nyttigt med støtte og feedback, det giver en følelse af, at vi alle arbejder frem mod det samme mål. Jeg synes også godt om de forskellige perspektiver, som de mange mennesker rundt om bordet har. Det hjælper mig til at overveje ting, som jeg helt sikkert ikke var kommet i tanke om selv.«

Når vi deltager aktivt ved lærerrådsmøderne, bliver billedet af den elefant, der kaldes »evangelisk undervisning«, klarere. Ligesom bror Sitole i Afrika opdager mange medlemmer rundt om i Kirken, at efterhånden som vores evne til at undervise på Frelserens måde tiltager, ændrer det ikke alene måden, vi underviser på, men også måden vi lærer på. ■

### NOTER

1. Se *Håndbog 2: Forvaltning af Kirken*, 2010, 12.2.2.
2. Lignelsen indgår i Dieter F. Uchtdorf's tale, »What Is Truth?«, CES-foredrag for unge voksne den 13. jan. 2013, [broadcasts.lds.org](http://broadcasts.lds.org); og Dieter F. Uchtdorf, »What Is the Truth?«, *Friend*, mar. 2017, s. 2.
3. Flere forslag kan findes i Brian K. Ashton, »Hjælp de unge med at undervise«, *Liahona*, aug. 2016, s. 24-25.





***»Mange [ånder] ser spændt hen til deres venner, der stadig lever, i håb om, at de vil gøre arbejde for dem i templerne,« sagde min afdøde oldefar, da han besøgte min farfar A.C. Nelson.***



# Åbn himlene

## GENNEM TEMPELTJENESTE OG SLÆGTSHISTORIE



**Præsident  
Russell M. Nelson**

Præsident for  
De Tolv Apostles  
Kvorum

Wendy W. Nelson

*Under deres tale ved Roots Tech 2017 opfordrede præsident Russell M. Nelson og hans hustru, Wendy, de sidste dages hellige til bønssomt at overveje, hvilke ofre de kunne yde for at udføre mere tempeltjeneste og slægtshistorie.*

**P**ræsident Nelson: Da min farfar A.C. Nelson var en ung ægtemand og far på blot 27 år, døde hans far. Omkring tre måneder senere kom hans afdøde far, min oldefar, for at besøge ham. Det besøg kan dateres til natten til den 6. april 1891. Farfar blev så imponeret af sin fars besøg, at han beskrev oplevelsen i sin dagbog til sin familie og sine venner.

»Jeg lå i min seng, da far kom ind i værelset,« skrev farfar. »Han kom hen og satte sig på sengekanten. Han sagde: »Ja, søn, da jeg lige havde et par minutter til overs, fik jeg lov til at komme og se dig i nogle få minutter. Jeg har det godt, sønnike, og jeg har haft meget at se til, siden jeg døde.«

Da farfar spurgte, hvad han havde lavet, svarede hans far, at han havde haft travlt med at forkynde Jesu Kristi evangelium i åndeveddenen.

»Søn, du kan ikke forestille dig, hvor mange ånder der er i åndeveddenen, der endnu ikke har modtaget evangeliet,« sagde han. »Men der er mange, der tager imod det, og der udføres et stort arbejde. Mange ser spændt hen til deres venner, der stadig lever, i håb om, at de vil udføre ordinancer for dem i templerne.«

Farfar sagde til sin far: »Vi har planer om at tage til templet og blive beseglet til dig, far, så snart vi kan.«





**A.C. Nelson, præsident  
Russell M. Nelsons farfar.**

Min oldefar svarede: »Det er delvist derfor, jeg er kommet for at se dig, søn. Vi kan stadig være en familie og leve gennem evigheden.«

Så spurgte farfar: »Far, er evangeliet, som det forkyndes i Kirken, sandt?«

Hans far pegede på et billede af Det Første Præsidentskab, der hang på væggen i soveværelset.

»Søn, lige så sikkert som du ser det billede, lige så sikkert er evangeliet sandt. I Jesu Kristi evangelium ligger kraften til at frelse enhver mand og kvinde, der vil adlyde det, og der er ingen anden måde, de nogensinde kan opnå frelse på i Guds rige. Søn, hold altid fast i evangeliet. Vær ydmyg, vær bønssom, vær underdanig i præstedømmet, vær oprigtig, vær trofast mod de pagter, du har indgået med Gud. Gør aldrig noget, der vil misbage Gud. Evangeliet er sådan en velsignelse. Vær en god dreng, min søn.«

**Søster Nelson:** Jeg elsker alle de V'er. »Vær ydmyg, vær bønssom, vær underdanig i præstedømmet, vær oprigtig, vær trofast mod de pagter, du har indgået med

Gud ... Vær en god dreng.« Seks ting, som din afdøde oldefar bød jer at være. Han lyder en hel del som præsident Gordon B. Hinckley (1910-2008), der foreslog seks måder at være på.<sup>1</sup>

**Præsident Nelson:** Ja, gør han ikke? Det betyder så meget for mig, at min farfar skrev det ned til os. Vi ved, at hans fars børn efterfølgende blev beseglet til ham. Dermed blev formålet med hans besøg opfyldt.

### Profeten Elias' ånd

**Præsident Nelson:** Et navn af stor betydning i skriften forklarer, hvorfor familien er så vigtig. Det navn er profeten Elias. EL-I-AS betyder på hebraisk »Jahve er min Gud.«<sup>2</sup> Tænk over det! Indeholdt i profeten Elias' navn er de hebraiske ord for både Faderen og Sønnen.

**Søster Nelson:** Profeten Elias var den sidste profet, der havde beseglingsmagten i Det Melkisedekske Præstedømme, inden Jesus Kristus blev født. Profeten Elias' mission var at vende børnenes hjerte til deres fædre og fædrenes hjerte til børnene, så de kunne blive beseglet, for ellers »ville hele jorden *fuldstændigt blive lagt øde* ved hans tilkommelse« (JS-H 1:39; fremhævelse tilføjet). Det er ret stærkt sprog.

**Præsident Nelson:** Jeg kan godt lide at tænke på profeten Elias' ånd som »en tilkendegivelse af, at Helligånden vidner om familiens hellige beskaffenhed.«<sup>3</sup> I Guide til Skrifterne står der, at »Elias' magt



er præstedømmets magt til at besegle, hvorved det, der bliver bundet eller løst på jorden, bliver bundet eller løst i himlen» (Elias, profeten).

**Søster Nelson:** Så når vi siger, at profeten Elias' ånd virker ved at tilskynde folk til at søge efter deres døde forfædre, så siger vi i virkeligheden, at Helligånden tilskynder os til at gøre de ting, der vil tillade familier at blive beseglet for al evighed.

**Præsident Nelson:** Det er vidunderligt at vende børnenes hjerte til fædrene ved at fortælle væsentlige historier om slægten på en måde, der er forståelig og mindeværdig. Måske kan det altid at have slægtshistoriske dokumenter, fotografier og arvestykker omkring os styrke vores vidnesbyrd (se Mosi 1:5). Når vi hænger dem på væggen, sætter dem på bordet, vores computere, iPads, ja selv vores mobiltelefoner, kan vi måske blive tilskyndet til at træffe bedre valg og komme Herren og vores familie nærmere.

Men lader vi det være ved det, har vi ikke rigtig gjort nok. Som medlemmer af Kirken er vores interesse for slægtshistorie motiveret af instruktionen fra Herren om, at vores forfædre ikke kan frelses uden os, og vi kan ikke frelses uden dem (se L&P 128:15). Det betyder, at det er meningen, at vi skal knyttes til hinanden gennem templets hellige ordinancer. Vi er nødt til at være de stærke led i kæden mellem vores forfædre og vores efterkommere. Der som vores samling af historier og fotografier nogensinde skulle blive et slutmål i sig selv

– hvis vi ved, hvem vores forfædre er og mange storartede ting om dem, men efterlader dem strandet uden ordinancer på den anden side – vil det være nyttesløst for vores forfædre, som forbliver indespærret i det åndelige fængsel.

**Søster Nelson:** Det er vigtigt at bevare slægtens historier, men det bør aldrig være på bekostning af at udføre alle ordinancer for vores forfædre. Vi er nødt til at finde tid til at finde den fornødne ordinanceinformation for vores forfædre.

**Præsident Nelson:** Og det betyder, at vi må ofre tid, som vi normalt bruger på andre aktiviteter. Vi må bruge mere tid i templet og på at lave slægtsforskning, deriblandt indeksering.

**Søster Nelson:** Oftring trækker sandelig på himlens velsignelser.<sup>4</sup> Jeg er blevet velsignet med at finde mange forfædre, hvor jeg har følt, at de var rede til at indgå pagt med Gud og til



at modtage deres afgørende ordinancer. Med tiden har jeg indset, at jeg, hvis jeg arbejdede på et overvældende projekt eller var løbet tør for tid, energi og idéer, kunne sætte tid af til at finde de påkrævede oplysninger for at udføre ordinancer for nogle forfædre eller tage til templet for at udføre ordinancer for dem, at himlene så åbnede sig, og at energien og idéerne begyndte at strømme. På en eller anden måde havde jeg tid nok til at nå min deadline. Det var egentligt komplet umuligt, men det skete hver eneste gang. Tempeltjeneste og slægtshistorie giver mig en glæde, der ikke er af denne verden.

### Slægtshistorie og missionering

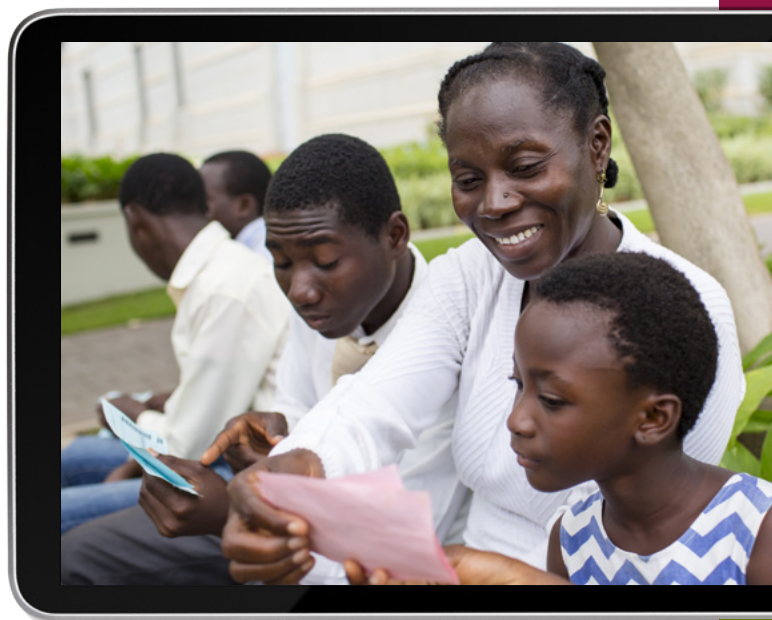
**Præsident Nelson:** Hvis jeg var missionær i dag, ville mine to bedste venner i menigheden eller grenen, hvor jeg tjente, være menighedens missionsleder og menighedens tempel og slægtshistorie-konsulent.

Mennesker har et medfødt ønske om at kende til deres ophav. Det udgør en naturlig anledning for vores missionærer. Efterhånden som missionærerne lærer at elske de mennesker, de tjener, kommer de naturligt til at spørge om deres familier. »Lever dine forældre stadig?« »Lever dine bedsteforældre stadig?« »Kender du dine fire bedsteførel-dre?« Samtalen flyder let, når de, der drages til at tale med missionærerne, opfordres til at tale om deres kære.

På det tidspunkt kan det falde naturligt, at missionærerne spørger: »Kender du nogle af dine oldeforældre? Ved du, hvad de hedder?« Der er sandsynlighed for, at undersøgeren ikke kender navnet på alle otte oldeforældre.

Så kan missionærerne fremsætte dette forslag: »Jeg har en ven i vores kirke, der kan hjælpe. Kunne det ikke være nogle timer værd at finde navnene eller nogle af navnene på dine oldeforældre?« Den ven i kirken er selvfølgelig menighedens tempel og slægtshistorie-konsulent.

**Søster Nelson:** Jeg tror, at det kan være rart for missionærerne at vide, at de aldrig er alene, når de finder og underviser dem, der er modtagelige over for sandhederne i Jesu Kristi gengivne evangelium. Præsident George Q. Cannon (1827-1901), der tjente som rådgiver for fire af



Kirkens præsidenter, underviste om, at i disse sidste dage vil de, som slutter sig til Kirken, tilslutte sig, præcis fordi deres forfædre har bedt om, at en af deres efterkommere ville tilslutte sig Kirken, så de, forfædrene, kan modtage deres afgørende ordinancer ved stedfortrædende arbejde.<sup>5</sup>

### Ophøjelse: Et familieanliggende

**Præsident Nelson:** Ophøjelse er et familieanliggende. Kun gennem Jesu Kristi evangeliums frelsende ordinancer kan familier blive ophøjet. Det ultimative mål, vi stræber efter, er, at vi bliver lykkelige som familie – at vi har modtaget begavelsen, er blevet beseglet og forberedt til evigt liv i Guds nærhed.

**Søster Nelson:** Hver eneste klasse vi deltager i i Kirken, hver gang vi tjener, hver pagt vi indgår med Gud, hver præstedømmeordinance vi modtager, alt, vi gør i Kirken, fører os til det hellige tempel, Herrens hus. Der er så megen tilgængelig kraft for et par og deres børn i de beseglende ordinancer, når de holder deres pagter.

**Præsident Nelson:** Hver dag vælger vi, hvor vi ønsker at leve for evigt ved måden, vi tænker, føler, taler og handler på. Vor himmelske Fader har sagt, at hans gerning og herlighed er »at tilvejebringe udødelighed og evigt liv for mennesket« (se Moses 1:39). Men han *ønsker*, at vi vælger at vende tilbage til ham. Han tvinger os ikke på nogen måde. Hvor nøje, vi overholder vores pagter, viser





ham præcis, hvor meget vi ønsker at vende tilbage for at leve med ham. Hver dag fører os tættere på eller længere væk fra vores glørværdige mulighed for evigt liv. Vi er alle nødt til at holde vores pagter, omvende os hver dag og stræbe efter at blive mere som vor Frelser. Da og kun da kan familier være sammen for evigt.

**Søster Nelson:** Jeg har et vidnesbyrd om, at uanset hvor fabelagtigt jeres liv er lige nu, eller hvor skuffende og hjerteskrærende det kan være, så vil jeres engagement i tempeltjeneste og slægtshistorie gøre det bedre. Hvad har I brug for i jeres liv lige nu? Mere kærlighed? Mere glæde? Mere selvbeherskelse? Større fred? Flere meningsfulde stunder? En større følelse af, at I gør en forskel? Mere sjov? Flere svar på jeres inderste spørgsmål? Flere hjertelige forbindelser med andre? Større forståelse af det, I læser i skrifterne? Større evne til at elske og tilgive? Større evne til at bede med kraft? Mere inspiration og flere kreative idéer i jeres arbejde og andre projekter? Mere tid til det, der virkelig betyder noget?

Jeg bønfalder jer om at ofre noget af jeres tid til Herren ved at forøge den tid, I bruger på at udføre tempeltjeneste og slægtshistorie, og se, hvad der sker. Jeg har et vidnesbyrd om, at når vi viser Herren, at vi oprigtigt ønsker at hjælpe vores forfædre, vil himlene åbne sig, og vi vil modtage alt, vi har brug for.

**Præsident Nelson:** Vi kan blive inspireret dagen lang af oplevelser med tempeltjeneste og slægtsforskning, andre har haft. Men vi må gøre noget for rent faktisk selv at opleve den glæde. Jeg vil gerne give os alle en opfordring, så den vidunderlige følelse, som dette arbejde giver, kan fortsætte og tilmed tiltage. Jeg opfordrer jer til

bønsomt at overveje, hvilket offer – og helst et offer af tid – I kan yde for at udføre mere slægts-historie og tempeltjeneste i år.

Vi er engageret i den almægtige Guds værk. Han lever. Jesus er Kristus. Dette er hans kirke. Vi er hans pagtsbørn. Han kan regne med os. ■

*Fra et foredrag, der blev holdt på den slægtshistoriske konference RootsTech 2017 i Salt Lake City i Utah den 11. februar 2017. I kan se en optagelse af talen på engelsk, portugisisk eller spansk på [lds.org/go/1017Nelson](https://lds.org/go/1017Nelson).*

#### NOTER

1. Se Gordon B. Hinckley, »En profets råd og bøn for ungdommen«, *Liahona*, apr. 2001, s. 30-41.
2. Bible Dictionary, »Elijah.«
3. Se Russell M. Nelson, »En ny høsttid«, *Stjernen*, juli 1998, s. 35.
4. Se »Priser profeten«, *Salmer og sange*, nr. 17.
5. Se *Gospel Truth: Discourses and Writings of President George Q. Cannon*, saml. Jerreld L. Newquist, 2 bind, 1974, 2:88-89.



GODT AT VIDE INDEN:

# Dåb i templet

*Der er ingen grund til at vente. Alle værdige medlemmer, deriblandt unge og nye medlemmer, kan tjene i templet nu.*

**Heather J. Johnson**  
Kirkens Tidsskrifter

»Lad os i sandhed være et tempelbesøgende og tempelbesøgende folk,« sagde præsident Howard W. Hunter (1907-1995). »Vi bør besøge templet så ofte, som vores personlige forhold tillader. Vi bør ikke kun tage dertil for vores afdøde slægts skyld, men også for

at nyde de personlige velsignelser ved at komme i templet og føle den hellighed og tryghed, som findes bag de hellige og indviede mure« (se »Et tempelmotiveret folk«, *Stjernen*, maj 1995, s. 6).

Denne opfordring gælder alle medlemmer af Jesu Kristi Kirke af Sidste Dages Hellige – også selv om man er et nydøbt medlem. Så længe

man er værdig, er der ingen ventetid, inden man kan komme i templet. Så snart man er blevet døbt og bekræftet, kan man få en tempelanbefaling med begrænset anvendelse.

Denne anbefaling tillader jer at træde ind i templet for at udføre stedfortrædende dåb og bekræftelse for hedengangne forfædre. Når I tjener og deltager i templet, kan I styrke jeres vidnesbyrd om evangeliet.

Natalia Lorena Figueroa fra Argentina har om sin første erfaring i templet sagt: »Jeg så en bror blive døbt for min bedstefar og mine onkler i templets dåbsbassin. Dernæst blev jeg døbt for min bedstemor og mine mostre. Den glæde, jeg følte, var helt utrolig. Tårerne vældede frem i mine øjne, og jeg følte en brænden i brystet som aldrig før.« Lignende velsignelser venter dem, som er værdige til og gør brug af en tempelanbefaling med begrænset anvendelse. ■



## OFTE STILLEDE SPØRGSMÅL

### Hvordan får jeg en anbefaling med begrænset anvendelse?

- Du skal være 12 år eller ældre og være et værdigt medlem af Kirken. Mænd skal have modtaget Det Aronske Præstedømme, hvilket normalt sker den første uge efter, de er blevet døbt.
- Du skal interviewes af din biskop eller grenspræsident for at få anbefalingen. Interviewet svarer til det, der fandt sted, inden du blev døbt. I drøfter dit vidnesbyrd om evangeliet og din overholdelse af buddene.
- Anbefalingen er gyldig i et år.

### Hvilke velsignelser er der ved at have en anbefaling med begrænset anvendelse?

- Du kan udføre ordinancer for dine afdøde forfædre og andre afdøde ved at udføre stedfortrædende dåb og bekræftelse på vegne af dem.
- Du bliver påmindet om din egen dåb og bekræftelse og de pagter, du har indgået.
- Selvom du ikke kan komme i templet så ofte, kan du have din tempelanbefaling på dig som en konstant påmindelse om templet og dit forsæt om at være værdig til at komme der.
- At leve værdigt til en anbefaling med begrænset anvendelse kan forberede dig til at modtage dine egne tempelordinancer som begavelse og besegling.

### Hvordan bør jeg planlægge at besøge templet?

- Bed en leder i menigheden, det kan være missionslederen eller hjælpeforeningspræsidenten om hjælp til at planlægge et besøg i templet.
- Tidspunkter for, hvornår hvert tempel har åbent for dåb, fremgår online på temples.lds.org. Man kan også ringe til templet og få mere information.
- Hvis det er første gang, du besøger templet, kan du ringe til templet og træffe en aftale. På den måde er de forberedt på at byde dig



velkommen og forklare, hvad du gør i templet.

- Tag dit søndagstøj på i templet.
- Tag et ekstra sæt rent hvidt undertøj med. I nogle templer kan man låne hvidt undertøj, men ikke i alle. Templet sørger for en hvid dåbsdragt og håndklæde.

### Hvad bør jeg forvente, når jeg tager i templet for at udføre stedfortrædende dåb og bekræftelse?

- Når du træder ind i templet, vil du først komme til indskrivningsskranke. Her vil en tempeltjener tjekke din anbefaling.
- Mænd og kvinder går til hver sit omklædningsrum. Der er aflåste skabe, hvor du kan hænge dit tøj, når du skifter til dåbsdragten.
- Tempeltjenerne vil lede dig hen til stedet, hvor der udføres dåb og bekræftelse.
- De dåb og bekræftelser, du tager del i, svarer til din egen dåb og bekræftelse, her handler du blot på vegne af en afdød person.
- Når du er færdig med at deltage i ordinancerne, går du tilbage til omklædningsrummet og skifter til dit eget tøj igen.
- Der er ingen grund til at være nervøs over at skulle i templet. Der er tempeltjenere til rådighed alle steder i templet. De vil hjælpe dig.



# Konfliktløsning

i dit  
ægteskab



### S. Brent Scharman

Pensioneret rådgiver, SDH-familietjeneste

**M**att og Margaret (alle navne er blevet ændret) slukkede for fjernsynet efter generalkonferencens afsluttende møde. Budskaberne havde været inspirerende, og de havde nydt den positive stemning, der var trængt ind i deres hjem den weekend.

Ingen kunne have været mere skuffet end Matt og Margaret var, da de mindre end 24 timer efter havde et heftigt skænderi over, hvorvidt de skulle spare en uventet bonus fra Matts arbejde op eller bruge dem på skoletøj til de ældste børn. Matt og Margaret nåede ikke frem til enighed, og de gik begge videre med andre opgaver og en følelse af at føle sig misforstået.

For at opbygge et varigt, lykkeligt ægteskab må ægtepar lære, hvordan man løser konflikter, så begge parter føler sig forstået, og de beslutninger, der træffes, er udtryk for acceptable kompromisser.

*Der kan komme  
vidunderlige  
velsignelser  
ud af at løse  
konflikter i en  
atmosfære af  
kærlighed.*



### Åndelig advarsel og vejledning

Skrifterne og profeternes og apostolens ord indeholder talrige advarsler om splid. I 3 Nefi læser vi: »Den, der har stridens ånd, er ikke af mig, men er af Djævelen, som er faderen til strid« (3 Ne 11:29). Ældste M. Russell Ballard fra De Tolv Apostles Kvorum har belært om, at Satan »arbejder på at drive en kile af mislyd ind mellem en far og en mor. Han lokker børn til at være ulydige mod deres forældre ... Satan ved, at den sikreste og mest effektive måde at ødelægge Herrens værk på er ved at mindske familiens effektivitet og hjemmets hellighed.«<sup>1</sup>

Forskellige meninger, vaner og baggrund er uundgåelig, men vi har masser af ressourcer til at hjælpe os til at vide, hvordan vi skal håndtere dem. De læresætninger og instruktioner, der undervises om ved søndagsmøderne og i Kirkens publikationer, kan være en hjælp og suppleres af professionel kvalitetsinformation, når det behøves. Par kan lære metoder til at løse konflikter. Inspiration kan føre



til en forandring af hjertet, så begge parter blødgøres indefra.

Præsident Thomas S. Monson har advarende sagt: »Nogle af vores største muligheder for at vise vores kærlighed vil forekomme inden for vores hjemms fire vægge. Kærlighed bør være det helt centrale i familielivet, men er det ofte ikke. Der kan være for meget utålmodighed, for meget skænderi, for mange kampe, for mange tårer.«<sup>2</sup>

Når problemerne bliver vedvarende og destruktive for familielivet, kan det skyldes mere alvorlige årsager til konflikt så som umodenhed, selviskhed, trangen til at vinde magtkampe og stolthed. Præsident Gordon B. Hinckley (1910-2008) sagde: »Jeg har erfaret, at det virkelige grundlag for lykke i ægteskabet ligger i en ivrig interesse for sin ægtefælles velbefindende. I de fleste tilfælde er selviskhed den primære årsag til skænderi, separation, skilsmisse og knuste hjerter.«<sup>3</sup>

Ældste Marvin J. Ashton (1915-1994) fra De Tolv Apostles Kvorum kom med denne kommentar: »Når man tager de dårlige følelser og al ubehaget ved splid i betragtning, kan man godt spørge: »Hvorfor deltager jeg i det?« ...

Det er vigtigt at erkende, at vi vælger vores opførelse. Roden til dette onde er det ældgamle problem med stolthed.«<sup>4</sup>

Uanset hvad det skyldes, er vi nødt til at lære nye færdigheder og blødgøre vores hjerte, når problemerne varer ved.

## Årsager til konflikt

Der er mange årsager til konflikt. De rangerer lige fra overfladiske personlige tilbøjeligheder til indgroede kommunikationsmønstre. Udover overvindelse af umodenhed og selviskhed vil par løbe ind i andre konfliktskabende årsager som disse:

Nygifte skal lære at tilpasse sig hinandens stil	Naturlige forskelle på mænd og kvinder	Irritation, der kommer af udmattelse	Forskellige holdninger til, hvordan man bedst opdrager børn eller styrer sin økonomi
Børn, der lærer at bruge deres handlefrihed	At smag og behag er forskellig	Overreaktioner på stress	Manglende forståelse af eller evne til at løse konflikt





## Advarsel mod vrede

Mange konflikter i ægteskaber og familier opstår på grund af ubehersket vrede. Hvis vi ikke er forsigtige, kan vi ovenpå et vredesudbrud fæstnes i at tænke på, hvor forkert vi er blevet behandlet. Jo længere tid vi ruger over det, jo flere årsager kan vi finde til at retfærdiggøre vores synsvinkel. Denne grublen kan afholde os fra at køle ned, og når der så kommer en anden bølge af vrede, før den første er løst, kan hormonelle reaktioner føre til yderligere udbrud.

Ved et krisehjælpsmøde beskrev Marilyn for eksempel, hvor frustrerende det havde været at ligge i sengen, efter hun og manden havde råbt af hinanden. »Jeg

vidste, at jeg havde ret,« sagde hun. »Jeg vidste, at han ville tænde lyset og undskylde, men det gjorde han aldrig. Jo mere jeg tænkte over det, jo mere rasende blev jeg. Da jeg hørte, at han begyndte at snorke, kunne jeg ikke holde det ud – jeg sprang ud af sengen og råbte mere af ham og gik nedenunder. Kan du fatte, at han stadig ikke har sagt undskyld?« Marilyns oplevelse er et godt eksempel på, hvordan man ikke håndterer vrede.

Vaner, selv de kortvarige af slagsen, kan virke svære at bryde. Men ægtefæller kan lære nyttige færdigheder. Her er nogle gavnlige råd:



### Gransk hurtigt dine tanker.

I vores eksempel kunne Marilyn have sagt til sig selv: »Det virker som, om jeg har ret, men jeg blæser det ud af proportion. Mit forhold til min mand betyder mere for mig end det, vi skændes om.«



### Lad det komme ud på en konstruktiv måde.

Det kommer ikke lettere ud af systemet ved, at du skriger, hvad du føler. Jo mere du lukker ud på en vred måde, jo mere intense bliver dine følelser.



### Find på noget distraherende.

Vælg at tænke på noget andet eller gå en tur.



**Lyt til beroligende musik**  
eller læs opbyggende litteratur.

### Begynd forfra.

Tag fat i dig selv i begyndelsen af en uenighed. Forskning har vist, at de første tre til fem minutter af en samtale lægger grundlaget for, hvad der sandsynligvis vil følge. Sig: »Dette udvikler sig i en dårlig retning. Lad os begynde forfra.«



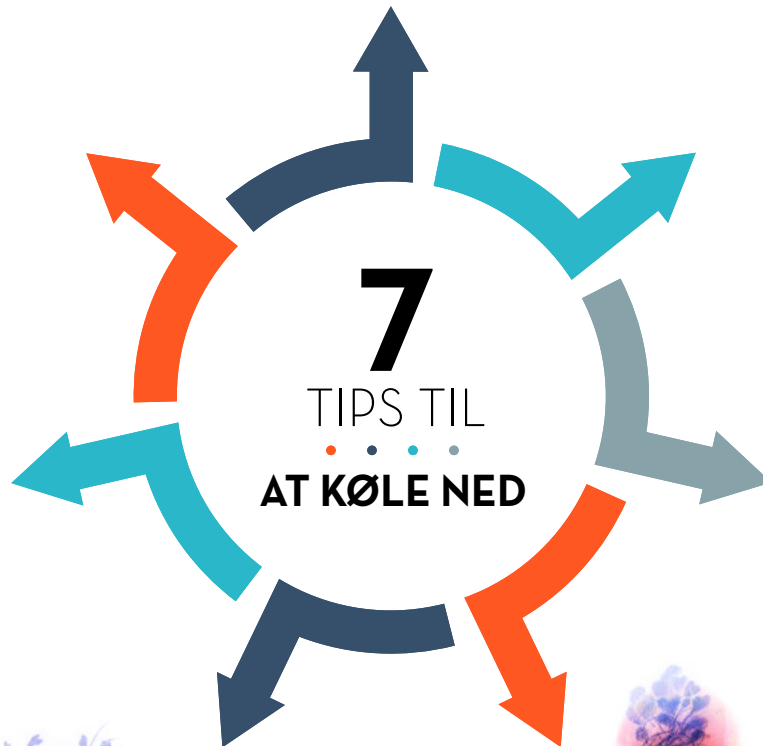
### Lad følelserne falde ned,

inden du prøver at tackle et problem. Vent til den eventuelle kemiske reaktion er overstået.



### Skriv dine følelser ned.

For nogle giver det større selvsindsigt.



## Trin til konfliktløsning

I *Strengthening Marriage*, en manual fra SDH-familijetjeneste, anbefales tre trin til konfliktløsning: (1) giv udtryk for synspunkter, (2) undersøg bekymringer og (3) vælg løsninger, der er tilfredsstillende for begge parter.<sup>5</sup> Disse trin er baseret på en kommunikationsmodel, der fordrer samarbejde, og at alle involveredes bekymring adresseres.

1. At give udtryk for synspunkter	2. Udforsk bekymringer	3. Vælg løsninger, der tilfredsstillende begge parter
<p>Den enkelte giver udtryk for sine meninger på en ærlig, men ikke angribende måde. Nogle gange løser eftertanke problemet, efterhånden som det står klart, at uenigheden blot beror på en misforståelse. For eksempel kan en hustru, der måske tænker, at hendes mand er selvisk, når han insisterer på, at hun kommer med til en basketball-kamp på skolen i stedet for at tage hende med ud at spise, opdage, at han er mindre interesseret i basketball, men gerne vil vise en spiller, der er holdt op med at komme i hans søndagsskoleklasse, opmærksomhed.</p>	<p>Par udforsker bekymringer på et dybere niveau. Der er fokus på at forstå og acceptere den andens bekymringer. Lad os blive ved basketball-eksemplet. Hustruen, der forstår sin mands bekymring for eleven, kan tro, at han udvikler en vane med altid at sætte andres behov før ægteparrets egne. I det tilfælde er en mere tankefuld drøftelse nødvendig, hvor de hver især udtrykker deres følelser på en følsom måde og vender modstand til samarbejde.</p>	<p>Parrene brainstormer og beslutter sig for løsninger, de begge kan gå ind for. Der er fokus på, hvad den enkelte selv kan gøre ved bekymringen frem for, hvad deres ægtefælle kan gøre. En sådan forhandling kan være en prøve på modenhed og tålmodighed, men over tid kan den føre til en tro på, at det er trygt at udtrykke sine følelser og tillid til, at den enkelte persons ønsker vil blive adresseret. Vores par kan blive enige om at bruge en fredag aften sammen til basketball-kampen, en fredag aften, hvor manden tager alene til kamp, og to fredag aftener, hvor parret gør noget sammen som par. Det er ikke så vigtigt, hvordan parret vælger at bruge deres fredag aftener, som det er, at beslutningsprocessens kvalitet er tilfredsstillende for dem begge.</p>





## Resultatet af konfliktløsning

Der kan komme vidunderlige velsignelser ud af at løse konflikter i en atmosfære af kærlighed. Det kan være tryghed, personlig udvikling, der fører til en indre ro, større tro, en bedre karakter og personlig retskaffenhed.

Når man løser konflikter, bliver der plads til nye mønstre. Det åbner en dør for, at ægtefæller kan udtrykke positive følelser og vise deres støtte. Søster Jean B. Bingham, Hjælpeforeningens hovedpræsident, har sagt: »Ord har en overraskende kraft til både at opbygge og nedbryde. Vi kan sikkert alle huske negative ord, der gjorde os nedtrykte, og andre ord talt med kærlighed, der fik vores humør i vejret. At vælge kun at sige det, der er positivt om – og til – andre, løfter og styrker dem omkring os, og hjælper andre til at følge i Frelserens spor.«<sup>6</sup>

Par, der gennem lang tid har udviklet deres evne til at løse konflikter, høster ønskværdige belønninger. En mand i et tidligere problematisk forhold har udtalt: »Det er svært for mig at se tilbage på, hvordan det plejede at være og fatte, at det var sandt. Hvordan kunne jeg behandle min hustru på den måde, jeg gjorde? Jeg er taknemlig for, at Ånden fangede min opmærksomhed og for den tålmodighed, min hustru har vist mig.«

### Konklusion

Det kræver en bevidst og konsekvent indsats at løse konflikter. Den næste ting, I gør eller siger, kan blive starten på et mere positivt kommunikationsmønster i jeres ægteskab. I kan også høste Åndens frugter, som nefitterne gjorde: »Der [var] ikke ... nogen strid i landet på grund af Guds kærlighed, som boede i folkets hjerte.

Og der var ingen misundelse eller stridigheder eller optøjer ... og visselig kunne der ikke findes noget lykkeligere folk« (4 Ne 1:15-16). ■

*Forfatteren bor i Utah i USA.*

#### NOTER

1. M. Russell Ballard, »Forælderrollens hellige ansvar«, *Liahona*, mar. 2006, s. 12, 13; speeches.byu.edu.
2. Thomas S. Monson, »Kærlighed – kernen i evangeliet«, *Liahona*, maj 2014, s. 92.
3. Se Gordon B. Hinckley, »Loyalitet«, *Liahona*, maj 2003, s. 59.
4. Marvin J. Ashton, »A Time of Urgency«, *Ensign*, maj 1978, s. 9.
5. Se *Strengthening Marriage: Resource Guide for Couples*, 2006, s. 19-20.
6. Se Jean B. Bingham, »Jeg vil bringe evangeliets lys ind i mit hjem«, *Liahona*, nov. 2016, s. 7.

## Regler for drøftelse af problemer

Her følger nogle forslag til, hvordan man øger sandsynligheden for at løse en konflikt:

- Søg åndelig hjælp.
- Afsæt en tid og et sted til at tale sammen, hvis der er en lang historie af problemer.
- Prøv at forstå i stedet for at argumentere.
- Lad din ægtefælle tale.
- Tal mildt og venligt.
- Tag om nødvendigt en pause.
- Brug et passende sprog.
- Hold jer til emnet. Drøft kun det ene aktuelle problem.
- Ty aldrig til vold.
- Tru ikke med skilsmisse eller separation.
- Find målbare løsninger, som »jeg tager initiativ til familiebøn, og du leder en familieaften«.
- Planlæg undtagelser.
- Aftal neutrale påmindelser, som »lad det være kalenderen, der minder os om, hvis tur det er til at tage opvasken«.
- Revurdér og revidér løsningerne efter behov.







# Hjælp efter Nancys død

*Hvad havde jeg brug for at gøre for at  
aktivere Jesu Kristi helende kraft i mit liv?*

**Darren Wilcox**

I februar 2016 døde min hustru, Nancy, efter 11 års kamp mod brystkræft. Den overvældende sorg, jeg følte, de første måneder efter hendes død, er umulig at beskrive for en, der ikke har oplevet den form for tab. Sorg, fortvivelse, elendighed, smerte – ingen af disse ord beskriver det helt. Det var ubærligt.

## **Frelserens helende kraft**

Jeg har længe forstået, at Jesus Kristus »steg ned under alt« (L&P 88:6), for at han ville være i stand til at »bistå [give lindring eller hjælpe] sit folk, hvad angår deres skrøbeligheder« (Alma 7:12). Det betyder, at Frelserens forsoningskraft rækker ud over at sørge for opstandelse og forløsning fra synder. Gennem den kraft kan han også hele os, når vi lider og står i behov for hjælp. I min sorg prøvede jeg straks – næsten vildt – at lære det, jeg var nødt til for at aktivere dette aspekt af Frelserens kraft i mit liv. I ugevis søgte jeg i skrifterne og taler af Kirkens generalautoriteter. Jeg troede oprigtigt på, at Frelseren på grund af sin egen smerte og ofring af sig selv kendte til den smerte, jeg oplevede. Men hvordan kunne det hjælpe mig? Eftersom han led dette *for* mig, hvad måtte jeg så gøre for, at han ville komme mig til undsætning på den måde, som han derigennem vidste, hvordan han skulle skaffe?

Efter megen gransken, studium, bøn og tempeltjeneste begyndte jeg at forstå. Frem for alt begyndte jeg tydeligere

at se, at Herren allerede havde bistået, trøstet og støttet min familie, særligt i ugerne op til Nancys død. Der var forunderlige åndelige erkendelser, som jeg nu indså, var velsignelser fra den helende og styrkende kraft, der er tilgængelig for os på grund af Frelserens forsoning. Og bare det at vide, at Frelseren allerede tog sig af os på en meget personlig tilpasset måde, var i sig selv en utrolig trøst. Ligesom han var for Shadrak, Meshak og Abed-Nego i sin tid, var han med os i vores trængsels »flammende ild« (Dan 3:17).

## **Stol på Herren**

Jeg lærte også, at der kræves nogle ting af os for, at vi kan modtage Herrens trøst og heling. Og det vigtigste er, at vi stoler på ham. Det kan være svært at gøre. Hvorfor skulle jeg stole på Gud, når han kunne have forhindret Nancys død? Som svar på det spørgsmål blev jeg ved med at tænke over noget, som Herren sagde til profeten Joseph Smith:

»I kan med jeres naturlige øjne ikke i øjeblikket se Guds forehavende med hensyn til det, som skal komme herefter, og den herlighed, der skal følge efter megen modgang« (L&P 58:3).

Vi blev velsignet med mange tegn på, at måden og tiden for Nancys død var ifølge Herrens vilje. Jeg er kommet til forståelse af, at en almægtig og kærlig Fader har tilladt os at lide sådanne trængsler, fordi denne trængsel på en eller





ILLUSTRATION AF TEMPLET I ATLANTA I GEORGIA

anden måde er nødvendig i hans fuldkomne plan for vores families ophøjelse. Når jeg ved det, forstår jeg, at min del i hans plan ikke blot består i at holde ud, men i at udholde vel (se L&P 121:8). I den udstrækning, at jeg kan hellige denne prøvelse til ham, vil han ikke alene komme mig til undsætning, men også helliggøre mig. Jeg har allerede erfaret dette på mange måder.

Jeg har rådet vores børn til at gøre, hvad jeg selv har lært i denne proces:

- Lad smerten ved svære oplevelser drive dig fremad mod mere inderligt at følge Jesus Kristus.
- Udøs dit hjerte i bøn.
- Hvis du er vred på Gud over, at han tillader tragiske hændelser, så trygl ham om at erstatte den vrede med tro og underdanighed.
- Lov at elske ham og være trofast indtil enden.
- Drik konstant af Guds ord – fra skrifterne og nutidsprofeters og inspirerede læreres taler og skrivelser.
- Tag til templet med en sult efter at lære de ting, der hører evigheden til.
- Find mennesker for hvem en personlig krise er blevet en troskrise og styrk dem med dit vidnesbyrd om disse læresætninger.

### Et apostolsk vidnesbyrd

Omkring en måned efter Nancys død var der en nat, hvor min sorg følte helt og aldeles ødelæggende. Jeg havde hele dagen igennem været i dyb sorg og smerte. Jeg huskede, at ældste Jeffrey R. Holland fra De Tolv Apostles Kvorum havde belært om »at vejen til frelse altid går igennem ... Getsemane.«<sup>1</sup> Selvom min lidelse ikke kan sammenlignes med Frelserens, var jeg den nat i mine egne »mørke og bitre timer.«<sup>2</sup>

Efter dette havde stået på i nogen tid, og jeg havde bedt om hjælp, kom jeg i tanke om noget, jeg havde læst og sat bogmærke ved på min computer for adskillige år siden. Jeg fandt dokumentet og rullede ned efter det, jeg kiggede efter. Det var et interview med ældste Richard G. Scott (1928-2015) fra De Tolv Apostles Kvorum, hvor han blev spurgt om tabet af sin hustru, Jeanene, da hun døde af kræft i 1995. Dertil svarer ældste Scott: »For det første ... mistede jeg hende ikke. Hun er på den anden side af sløret. Vi er blevet besejlet i den hellige tempelordinance, og vi vil være sammen for evigt.«<sup>3</sup>

Den nat ramte de ord mig med en kraft, jeg aldrig havde følt tidligere. Det var, som lyset i et fyrtårn blev tændt i en mørk nat. Jeg har aldrig læst noget, der havde så umiddelbar og stærk indflydelse på mig. Mørket og smerten var



væk. Det var ligesom, da Alma »ikke mere [kunne] erindre [s]ine smerter« (Alma 36:19). Dette apostolske vidnesbyrd trængte sig ind i mit inderste. Jeg blev forbavset over, at et begreb, jeg havde forstået siden min barndom, pludselig kunne virke så bemærkelsesværdigt. Jeg opdagede, at jeg spekulerede på, hvordan det var muligt, at ældste Scott kunne vide det. Og i det øjeblik indså jeg, at jeg også vidste det. Hvis jeg er trofast, kan jeg nære det samme håb, som ældste Scott havde. Selvom der sandelig har været tristhed og sorgen siden da, har jeg aldrig siden følt så dyb en smerte og sorg, som jeg oplevede den nat.

Det er den kraft, Frelseren rækker ud mod os for at bistå os i vores prøvelser. Jeg ved, at vores families sorg aldrig helt vil forsvinde, men den bliver opslugt i det, der er blevet kaldt Frelserens forsoning »styrkende« og »fuldkomngørende« velsignelser.<sup>4</sup> Vi er kommet Frelseren nærmere, vi har følt ham forvise os, og vi er blevet opretholdt ved vores pagters sikre grundvold. ■

*Forfatteren bor i Georgia i USA.*

#### NOTER

1. Jeffrey R. Holland, »Lessons from Liberty Jail«, BYU-foredrag, 7. sep. 2008, s. 6, speeches.byu.edu.
2. Dieter F. Uchtdorf, »Omsluttet i hans kærlige arme«, *Liahona*, mar. 2015, s. 5.
3. »A Sure Witness of Jesus Christ: Elder Richard G. Scott«, *lds.org/prophets-and-apostles*.
4. Se Bruce C. Hafen og Marie K. Hafen, *The Contrite Spirit: How the Temple Helps Us Apply Christ's Atonement*, 2015, s. 34-52.



**Efter 11 års kamp mod brystkræft døde Nancy Jean Newton Wilcox i 2016.**



#### STYRKET AF JESUS KRISTUS

»Esajas underviste om, at Messias ville bære vores »sygdomme« og »lidelser« (Es 53:4). Esajas fortalte også, at Herren styrker os: »Frygt ikke, for jeg er med dig, fortvivl ikke, for jeg er din Gud. Jeg styrker dig og hjælper dig« (Es 41:10) ...

Vi ser altså, at Frelseren på grund af sin forsoning har magt til at bistå – til at hjælpe – i hver eneste af jordelivets smerter og trængsler. Nogle gange helbreder hans kraft en sygdom, men skrifterne og vores erfaringer lærer os, at han sommetider bistår eller hjælper os ved at give os styrken eller tålmodigheden til at udholde lidelser ...

Vor Frelseres forsoning gør mere end at give os visshed om en universel opstandelse og mulighed for at blive rensset fra synd ved omvendelse og dåb. Hans forsoning giver os også mulighed for at påkalde ham, som har oplevet alle vores jordiske lidelser for at give os styrke til at bære jordelivets byrder. Han kender vores kvaler, og han er der for os. Ligesom den barmhjertige samaritaner vil han forbinde vores sår og tage sig af os, når han finder os sårede i vejkanten (se Luk 10:34). Den helbredende og styrkende kraft i Jesus Kristus og hans forsoning gælder for alle os, der vil bede derom. Jeg vidner om det, ligesom jeg vidner om Frelseren, som gør alt muligt.«

**Se ældste Dallin H. Oaks fra De Tolv Apostles Kvorum, »Styrket af Jesu Kristi forsoning«, *Liahona*, nov. 2015, s. 62, 64.**



# »LAD OS VÆRE SELVHJULPNE OG UAFHÆNGIGE«

*Når sidste dages hellige over hele verden tager principperne og læresætningerne i Kirkens selvhjulpnehedsinitiativ til sig, kan de høste velsignelser som »store håb, fred og udvikling«.*

Inden Peter Uglow blev medlem af Kirken, havde han brugt det meste af sit voksne liv på at jage økonomisk succes. At dømme ud fra det, man kunne se på det ydre, så det ud til, at det var lykkedes ham. Han ejede og drev jo adskillige forretninger.

Da en lokal kirkekeder i West Midlands i England bad Peter om at deltage i en gruppe omkring privatøkonomi som en del af Kirkens selvhjulpnehedsinitiativ, tvivlede han på, at han kunne lære noget af kurset. Men da Peter var begyndt at deltage i gruppen, opdagede han hurtigt, hvor meget han stadig havde at lære.

»Kurset handler ikke kun om økonomi, det er kun det halve af det,« siger han. »Det vigtigste for mig at lære var at have tro på vor himmelske Fader – hvordan han giver os alle timelige velsignelser og åbner døren til sand selvhjulpnehed, hvis vi følger hans åndelige vejledning.«

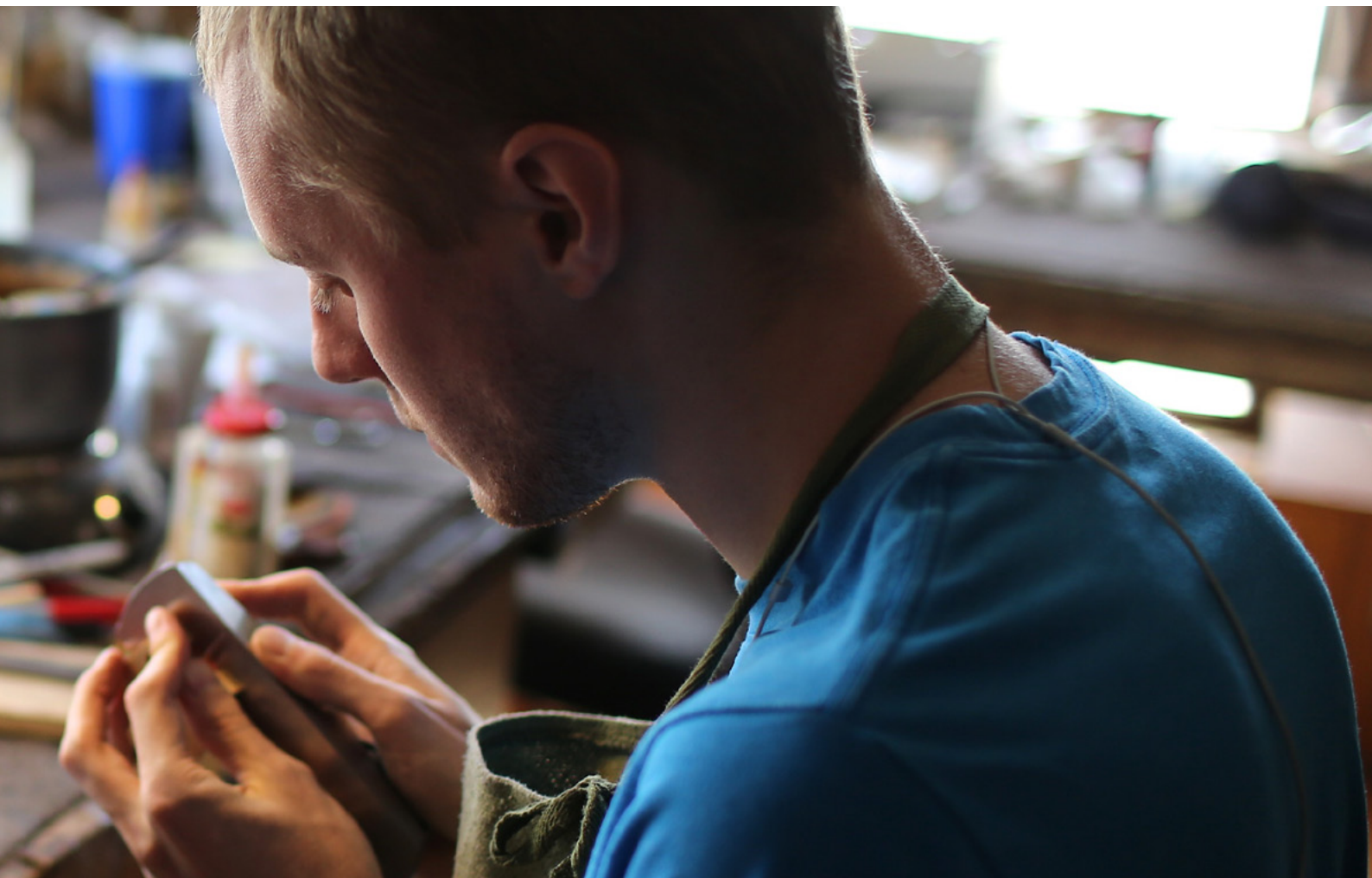
Som medlem af privatøkonomigruppen har Peter lært praktiske færdigheder som at holde styr på, hvad familien

forbruger, at lægge og leve efter et budget, mindske sin gæld og spare op til fremtiden. Ved at bruge disse færdighed og udøve tro på Jesus Kristus og arbejde hårdt har Peter og hans hustru afdraget en stor gæld.

»Jeg føler mig markant lettere og mere fri uden den frygt, der er forbundet med gæld og økonomisk uorden,« siger han. »Jeg føler vor himmelske Faders utallige velsignelser på en måde, jeg aldrig tidligere har gjort. Jeg har lært, hvordan jeg beder ham og lytter til hans svar, når jeg har brug for hjælp med mine timelige anliggender.«

## Selvhjulpnehedsinitiativet

Selvhjulpnehed er mere end at have et godt job, et forråd af fødevarer eller penge i banken. Det er snarere »evnen, forpligtelsen og bestræbelsen på at skaffe livets åndelige og timelige nødvendigheder til sig selv og familien. Når [Kirkens medlemmer] er selvhjulpne, er de også bedre i stand til at tjene og drage omsorg for andre,«<sup>1</sup>



efterhånden som de indarbejder det som et styrende livsprincip.

Præsident Thomas S. Monson har sagt: »Selvhjulpethed er et resultat af vores arbejde, og det understøtter alle andre velfærdsbestrebelse. Den er nødvendig for vores åndelige såvel som timelige velbefindende ... »Lad os arbejde for det, vi har brug for. Lad os være selvhjulpne og uafhængige. Frelse kan ikke opnås gennem noget andet princip. Frelse er en personlig sag, og vi er nødt til selv at udarbejde vores frelse – i det timelige såvel som det åndelige.«<sup>2</sup>

Under ledelse af lokale præstedømmeledere har flere end en halv million sidste dages hellige i mere end 100 lande deltaget i selvhjulpethedsinitiativet siden 2014. Kirken introducerer nu initiativet over hele Nordamerika.

Initiativet omfatter kurser og ressourcer »til at hjælpe Kirkens medlemmer med at lære og omsætte principperne om tro, uddannelse, hårdt arbejde og tillid til Herren i praksis.

Accept og efterlevelse af disse principper vil [ifølge Det Første Præsidentskab] gøre os bedre i stand til at modtage de timelige velsignelser, Herren har lovet.«<sup>3</sup>

### Glad og håbefuld

Maria Edilene Romão havde mistet håbet. Hun kunne ikke finde et arbejde, hun var enlig mor, og hun havde adskillige børn at brødføde.

Da var det, at to medlemmer af hendes menighed i Santa Catarina i Brasilien inviterede hende med til et møde om selvhjulpethed. Ved mødets slutning meldte Maria sig til en gruppe, der skulle hjælpe hende med at finde arbejde.

»For første gang i mit liv troede jeg på en fremtid, hvor jeg var i stand til at tage mig af min familie,« mindes hun. »Jeg troede på, at selvhjulpethedsgruppen ville hjælpe mig til at ændre mit liv.«

Det gjorde den.



## I ER INVITERET

Vejen til større selvhjulpenhed begynder med en invitation til et foredrag om Min vej til selvhjulpenhed. Ved det foredrag vil I blive opmuntret til at evaluere jeres nuværende situation, lægge en plan for at komme videre og dernæst at fremlægge jeres plan for Herren. Ved foredragets slutning bliver I opfordret til at vælge en selvhjulpenhedsgruppe, der kan hjælpe jer –

- med at finde et job eller forbedre jeres ansættelsesforhold.
- med at blive bedre til at styre jeres egen og familiens økonomi.
- med at vælge en uddannelsesretning og få succes i skolen.
- med at starte eller få jeres lille forretning til at vokse.

I selvhjulpenhedsgruppen vil I –

- deltage i et ugentligt totimers møde i tre måneder.
- udvikle og følge op på en personlig målsætning om at nå mål for at blive selvhjulpne.
- lære af, rådføre jer med og støtte de andre gruppemedlemmer.
- tilegne jer større tro på Jesus Kristus og på hans kraft til at hjælpe jer med at blive selvhjulpne.

En selvhjulpenhedsgruppe fungerer som et råd. Deltagerne hjælper hinanden og står til ansvar overfor hinanden. Gruppeformidlerne opfordrer til interaktion og deltagelse, viser oplæringsvideoer og hjælper selvhjulpenhedsgrupper til at følge den proces, der er udstukket i det relevante materiale.

Medlemmerne kan finde videoer og materialer, der bruges i selvhjulpenhedsoplæringen på [srs.lds.org](http://srs.lds.org) eller på mobil-app'en Evangelisk bibliotek.



I de næste 12 uger gik Maria helhjertet ind i gruppen og op i sine studier og sine forpligtelser. Hun arbejdede med en nyvunden energi frem mod sit mål. Hun øvede sig på jobsamtaleteknikker. Indenfor to uger sikrede hun sig en lovende jobsamtale. Den samtale skaffede hende jobbet.

»Mit liv er ændret for altid,« siger Maria, der ikke længere kæmper for at mætte sin familie. »Nu er jeg glad, begejstret, tålmodig og håbefuld. Jeg tror, at vor himmelske Fader lever og elsker mig. Jeg ved, at jeg bliver velsignet, når jeg udøver tro på Jesus Kristus.«

### »Det mest fantastiske værktøj«

Selvhjulpenhed tjener et højere formål, sagde ældste Robert D. Hales fra De Tolv Apostles Kvorum: »Vores endelige mål er at blive som Frelseren, og det mål fremmes ved uselvvisk at tjene andre. Vores evne til at tjene øges eller formindskes alt efter, hvor selvhjulpne vi er.

Først når vi er selvhjulpne, kan vi virkelig følge Frelseren ved at tjene og velsigne andre,« tilføjede ældste Hales.<sup>4</sup>

Sergio Galbuchi lærte den sandhed på egen hånd, da han startede sin egen forretning, kort tid efter stavspræsidentskabet kaldte ham som stavens selvhjulpenheds-specialist. Udrustet med tro, færdigheder og kundskab, han havde tilegnet sig som medlem af komiteen, åbnede han og hustruen, Silvia, en butik i Buenos Aires, hvor de solgte argentinske specialiteter.

»Jeg tror, at det at blive selvhjulpne er en måde at anvende tro på,« siger Sergio. Til at begynde med havde han og Silvia ikke den succes, de havde håbet på, så troen var en vigtig del af deres forehavende. Men mens de ventede på, at forretningen begyndte at give overskud, arbejdede de hårdt og velsignede kunderne med deres varer og missionering.

»Vi lærte mange mennesker at kende,« siger Sergio. »Og vi havde mulighed for at give nogle eksemplarer af Mormons Bog væk.«

Til at begynde med fandt stavens selvhjulpenhedskomiteé 10 medlemmer i Sergios stav, som havde brug for hjælp til at blive selvhjulpne. Men så blev biskopperne involveret.

»Nu kender vi til 35 personer, der har brug for hjælp,« siger Sergio i takt med at indsatsen vokser. »Deres biskopper inviterede dem individuelt til at deltage i grupper.«





## ÅBENBARING OG SELVHJULPENHED

Stavs- og distriktspræsidentskaber indfører, leder og vejleder Kirkens selvhjulpnehedsinitiativ. Det gør de ved at arbejde tæt sammen med Hjælpeforeningen og ved at stifte en selvhjulpnehedskomité.

Komitéen omfatter et medlem af stavens højråd, et medlem af stavens hjælpeforeningspræsidentskab, formanden for biskoppens velfærdsråd og stavens selvhjulpnehedsspecialister. Komitéen oplærer og opfordrer menighedsrådene til at bede om og indbyde medlemmer til at deltage i initiativet. De organiserer selvhjulpnehedsgrupper og arbejder sammen med den lokale selvhjulpnehedsleder for at samle og dele de lokale ressourcer.

»Kirkens selvhjulpnehedsinitiativ hjælper enkeltpersoner til at modtage personlig åbenbaring gennem lydighed mod nogle evangeliske kerneprincipper. »Formidlerne kaldes til at skabe et miljø [gennem interaktive drøftelser], hvor Helligånden kan undervise deltagerne om »alt det, som I skal gøre« (2 Ne 32:5; se også 32:3).«<sup>5</sup>

Find mere information på [srs.lds.org](http://srs.lds.org).

Deres tro blomstrede, de lavede de fornødne ændringer og fik nye færdigheder.

»Hver gang jeg taler med præstedømmelederne, prøver jeg at udtrykke, at dette er det mest fantastiske værktøj, vi nogensinde har modtaget fra Det Første Præsidentskab,« tilføjer Sergio. »Det er en bedre hjælp, end penge til nogen ville have været, og lærematerialet er tydeligere end meget af det materiale, jeg så, da jeg studerede på universitetet.«

Det vigtigste er, at de, der fuldfører deres 12-ugers selvhjulpnehedskursus, bliver bedre til at følge Jesus Kristus og lærer, hvordan de kan bruge deres evner i Guds rige.

»Denne [selvhjulpneheds]gruppe har ikke blot fokus på vores forretning, den har fokus på vores forhold til Gud og andre,« siger Sergio. »Vi bliver bedre til at følge i Jesu Kristi



## SELVHJULPENHED OG UAFHÆNGIGHED

»Kirken og dens medlemmer er blevet befalet af Herren at være selvforsynende og uafhængige (se L&P 78:13-14).

»Ansvar for hver enkelt persons sociale, følelsesmæssige, åndelige, fysiske eller økonomiske velbefindende hviler først og fremmest på ham selv, dernæst på hans familie og derefter på Kirken, hvis han er et trofast medlem af den.«

*Kirkens præsidenters lærdomme: Spencer W. Kimball, 2006, s. 119.*





spor i løbet af de tre måneder, vi bruger i denne gruppe. Når alt kommer til alt, kan forretningen måske hjælpe os til at blive mere selvhjulpne, men det egentlige formål er tjeneste.«

### Vækst og handling

»Det har altid været en kernelære blandt de sidste dages hellige,« sagde præsident Joseph F. Smith (1838-1918), »at en religion, der ikke har kraften til at frelse folk timeligt og gøre dem fremgangsrige og glade her, ikke kan forventes at kunne frelse dem åndeligt og ophøje dem i livet herefter.«<sup>6</sup>

Derfor bør vi ikke blive overrasket over, at vi ved at styrke det timelige også styrker det åndelige. Ældste David og søster Theresa Nish, der har tjent som selvhjulpne-missionærer på Salomonøerne, så denne sammenhæng på nærmeste hold blandt medlemmerne af Kirken der.

»Åndelig vækst og deltagelse i templet er klare udtryk for de principper, færdigheder og vaner, der undervises om i *Mit fundament* og for den udførlige forklaring i *Min vej til selvhjulpnehed*«, siger de om hæfterne i initiativet. »[De] hjælper folk til at opnå åndelig såvel som timelig fremgang, hvilket fører til åndelig og timelig selvhjulpnehed.«

Cheryl Redd, der er selvhjulpnehedsspecialist i Utah i USA, forklarer, hvordan initiativets åndelige principper har hjulpet hende til timelig fremgang: »Jeg har indset, at disse principper og grundlæggende ting kan anvendes på alle livets områder. Kurserne har hjulpet mig til at blive mere fokuseret på mit ansvar som hustru og mor. Nu har jeg redskaberne til at forstå familiens økonomi bedre. Jeg ser nu, hvordan det at arbejde sammen med vores ægtefælle om at styre økonomien på en måde svarer til en forretning. Vi har brug for disse redskaber for at opnå succes i familien.«

Over hele Kirken bliver denne vision omsat til større trofasthed og åndelig styrke. Som resultat er medlemmernes forsæt om at komme i kirke, betale tiende og forblive tempelværdige blevet større.

»Det har fanget min opmærksomhed,« siger det nye medlem George Echevarría om selvhjulpnehedsiniciativet. George, der er taxichauffør i Peru, siger, at initiativet har hjulpet ham til at få et vidnesbyrd om evangeliet og fyldt ham med et ønske om at forbedre sig. Nu håber han på at blive elektriker, der kan ordne de små motorcykel-taxier, han har kørt rundt i årevis.

»Vi bør ikke bare sidde og vente på, at tingene sker for os,« siger han. »Vi bør være proaktive.«



### »I vil blive rigt velsignet«

Sidste dages hellige over hele verden høster Herrens lovede velsignelser, idet de flittigt lærer, efterlever og anvender principperne om åndelig og timelig selvhjulpethed. Selvom alle kan nyde godt af det, har initiativet især været til velsignelse for dem, der enten mangler eller har brug for at blive styrket i timelig og åndelig selvhjulpethed. Den gensidige uddannelsesfond støtter selvhjulpethedsinitiativet ved at hjælpe dem, der har en plan for uddannelse med adgang til de fornødne ressourcer.

Skrifterne lover Herrens hjælp, når vi arbejder os frem mod at blive selvhjulpne. Han har sagt: »Det er min hensigt at sørge for mine hellige« (L&P 104:15).

I en kommentar om det formål har Det Første Præsidentskab erklæret: »Denne åbenbaring er et løfte fra Herren om, at han vil sørge for timelige velsignelser og åbne døren til selvhjulpethed, som er vores evne til at sørge for livets nødvendigheder til os selv og vores familie.«

Når vi studerer, anvender og underviser vores familie om disse principper, lover Det Første Præsidentskab, at »vi vil blive velsignet. [I] vil lære, hvordan [I] skal handle på



### KERNEN I VORES RELIGION

»Som to sider af en mønt er det timelige og det åndelige uadskilleligt ...

Arbejdet med at yde omsorg på Herrens måde er ikke blot endnu et punkt i kataloget over programmer i Kirken. Det kan ikke forsømmes eller tilsidesættes. Det står centralt i vores lære; det er kernen i vores religion.«

Se Præsident Dieter F. Uchtdorf, andenrådgiver i Det Første Præsidentskab, »Omsorg på Herrens måde«, *Liahona*, nov. 2011, s. 53, 56.

[I]eres] vej mod større selvhjulpethed. [I] vil blive velsignet med mere håb, fred og fremgang.«<sup>7</sup> ■

#### NOTER

1. *Håndbog 2: Forvaltning af Kirken*, 2010, 6.1.1.
2. Se Thomas S. Monson, »Ledende principper for familiens og det personlige velfærd«, *Stjernen*, feb. 1987, s. 3; se også Marion D. Romney, i Welfare Services Meeting Report, 2. okt. 1976, s. 13.
3. Det Første Præsidentskab i *Mit fundament: Principper, færdigheder og vaner*, hæfte, 2015, s. 2.
4. Robert D. Hales, »A Gospel Vision of Welfare: Faith in Action«, i *Basic Principles of Welfare and Self-Reliance*, 2009, s. 2.
5. *You're Invited: A Leader's Guide to the Self-Reliance Initiative*, hæfte, 2016, s. 9.
6. Se *Kirkens præsidenter lærdomme: Joseph F. Smith*, 1999, s. 164.
7. Det Første Præsidentskab, i *Mit fundament*, s. 2.





*Det er ikke altid belejlige at yde tjeneste, men som far og biskop har Ilir Dodaj forsøgt at vise sine børn, at det altid er umagen værd.*

CODY BELL, FOTOGRAF

## Ilir Dodaj

Durrës i Albanien

En ældre søster i menigheden havde en tumor i sin mave og havde brug for hjælp hver dag, for hun kunne ikke komme ud af sin seng. Til sidst spurgte hun, om jeg kunne komme alene, ikke med nogen andre præstedømmebærere eller andre, for hun var meget syg og skulle snart dø. Hun var tryk ved, at biskoppen hjalp hende.

En dag skulle jeg gennemgå en hjerteoperation, så jeg var ikke i stand til at besøge hende et stykke tid. Da jeg vendte tilbage for at besøge hende, sagde hun: »Biskop, hvordan kan du komme her og hjælpe mig, når du selv lige er blevet opereret?«

Jeg sagde: »Det er min kaldelse at tjene andre.«

Se flere billeder af biskop Dodaj og hans familie på [lds.org/go/101738](https://lds.org/go/101738).

Læs mere om en biskops opgaver på [lds.org/go/101739](https://lds.org/go/101739).









## VOR HIMMELSKE FADER INTERESSERER SIG FOR MIN FORRETNING

Som en enlig mor til fem børn oplevede jeg ansvaret for at forsørge min familie som tungt. Jeg er hushjælp, men det giver ikke nok til at sørge for min familie. Jeg gik ind i en selvhjulpethedsgruppe, så jeg kunne lære, hvordan jeg kunne forbedre min situation.

Jeg blev inspireret af gruppen »Værksættere: Min egen virksomhed« og besluttede mig for, at jeg kunne sy og sælge tasker til slow cookers. Jeg syede taskerne sent om aftenen, når jeg kom hjem fra arbejde.

Jeg sad og arbejdede sent en aften med en stor bestilling, der skulle afleveres den næste morgen, da min symaskine gik i baglås.

Jeg sad og arbejdede sent en aften med en stor bestilling, der skulle afleveres den næste morgen, da min symaskine gik i baglås. Det var midnat, så det var ikke muligt at få fat i en mekaniker. Med maskinen var der fulgt et lille værktøjssæt, men jeg havde aldrig ordnet en symaskine før. Jeg havde ingen anelse om, hvor jeg skulle begynde.

Så kom jeg i tanke om en lektion med titlen »Udøv tro på Jesus Kristus« fra hæftet *Mit fundament*.

På det tidspunkt vidste jeg, at jeg var nødt til at sætte min lid til Herren. Jeg knælede ned og sagde tryglende: »Himmelske Fader, vil du ikke nok hjælpe mig med at ordne denne maskine, så jeg kan blive klar med bestillingen til i morgen. Vor himmelske Fader, hjælp mig!«

Så fik jeg en tydelig tilskyndelse til at tage skruetrækkeren fra værktøjssættet og bruge den til at trykke på en bestemt del af symaskinen. Det gjorde jeg i fuld tiltro til min tro. Jeg holdt vejret, mens jeg igen tændte for maskinen. Den virkede igen!

Jeg kunne nå min tidsfrist for bestillingen. Jeg opdagede, hvordan det er at have vor himmelske Fader og Jesus Kristus som forretningspartnere. Jeg ved, at jeg fortsat vil blive velsignet, når jeg søger efter muligheder for at anvende det, jeg har lært i selvhjulpethedsgruppen. ■

Buyisile Zuma fra KwaZulu-Natal i Sydafrika



## ET INSPIRERET SVAR VED EN JOBSAMTALE

Da jeg var blevet udpeget til at lede stavens selvhjulpenhedskomit , indså jeg, at jeg selv var underbesk ftiget. Da jeg indså det, ønskede jeg mig mere af mit arbejdsliv.

Jeg fik et fornyet ønske om at finde et bedre job og bad om hjælp til at skrive et professionelt cv.

Jeg sendte mit nye cv til forskellige virksomheder og blev snart kaldt til samtale.

Ved den ene blev en linje på mit cv om mit arbejde som rådgiver i stavspræsidentskabet påpeget, og jeg blev spurgt: »Kan du på fem sekunder fortælle mig, hvad denne kirketjeneste betyder?«

Jeg sagde, at jeg var med i ledelsen af en organisation, der var ansvarlig for at vejlede og sikre flere end 2500 menneskers velfærd. Det fangede interviewerens interesse, som sagde: »Du har et minut til at afgøre, hvordan du på fem sekunder vil svare på dette spørgsmål: Hvordan vejleder I disse 2500 mennesker?«

Jeg vidste, at det var det afgørende punkt i samtalen. Jeg sendte en bøn op til vor himmelske Fader og bad om hjælp, og jeg kom hurtigt i tanke



om noget, jeg havde lært i selvhjulpenhedsgruppen. Jeg følte mig fuld af selvtillid.

Efter et minut blev jeg spurgt: »Hvordan vejleder I disse 2500 mennesker?«

»Vi hjælper dem med at sætte mål,« svarede jeg.

Jeg vidste, at de fem sekunder var det afgørende punkt i samtalen. Jeg bad min himmelske Fader om hjælp.

Intervieweren rejste sig op, gav mig hånden og sagde: »Du er ansat.«

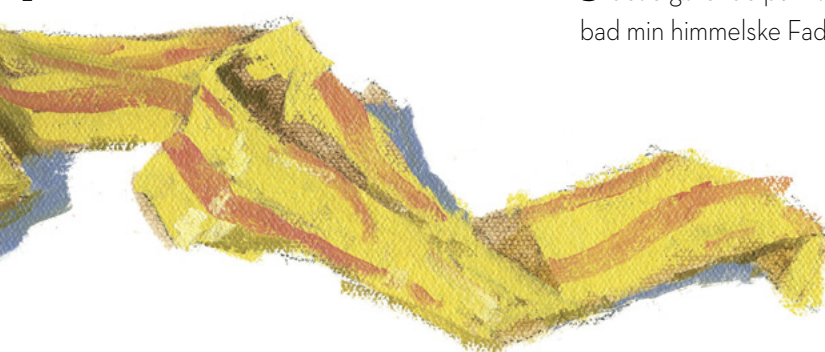
Det er forunderligt, at Gud tog mig i hånden og besvarede min bøn.

Jeg er Frelseren taknemlig for at inspirere vores ledere til at iværksætte selvhjulpenhedsinitiativet. Jeg er personligt blevet velsignet af det, og jeg har set de enkle, inspirerede processer i selvhjulpenhedsinitiativet velsigne mange andre i vores stav.

Jeg er så overbevist om, at principperne omkring selvhjulpenhed kan forbedre vores liv, at jeg begyndte at undervise mine ansatte om dem, da jeg blev leder for 15 medarbejdere i mit nye job.

Jeg har udviklet mig, og jeg er mere kapabel, end jeg nogensinde troede, jeg ville blive. Nu tjener jeg en l n, der g r mig i stand til at forsørge mig selv og min familie. Dette initiativ hjælper os til at blive bedre hver dag ved, at vi f r større selvtillid. ■

Gibrair Padilha Dos Santos fra São Paulo i Brasilien





# VÆKST I MIN RISKAGEFORRETNING

Jeg ville gerne sende min søn på mission, men salget af et kilo *bibingka* (riskager) om ugen var ikke nok til at støtte ham på en mission.

Min søn hjalp familien økonomisk, og han var også for bekymret over vores økonomiske situation til at have det godt med at tage af sted. Det var en konstant kamp for familien at skrabe penge sammen. Jeg var stolt af min 25-årige søn og hans retskafne ønske om at tjene Herren, men jeg vidste, at vi havde brug for et mirakel, hvis hans drøm om at tjene som missionær skulle gå i opfyldelse.

Jeg gik med i en selvhjulpnehedsgruppe. Jeg vidste, at min familie ville blive velsignet, hvis jeg var proaktiv og udøvede tro. Under et møde følte jeg mig tilskyndet til at tage hen på et marked. Der så jeg mange kvinder, der solgte egnsnacks. Jeg lavede en aftale med en kvinde. Jeg fortalte hende, at jeg kunne give hende mine varer om morgenen, som hun kunne sælge og hente overskuddet, når dagen var omme. Den aftale blev givtig for os begge to. Snart fandt jeg flere sælgere. Min forretning voksede til 10 sælgere i løbet af min tid i selvhjulpnehedsgruppen.

Jeg lærte at holde mine egne penge adskilt fra firmaets og betale en løn til mig selv. Jeg lærte at holde op med at bruge tid på at lave produkter, der ikke var salg i, og i stedet fokusere på noget profitabelt. Jeg lærte også noget om markedsføring på de sociale medier. Min handlingsmakker fra selvhjulpnehedsgruppen hjalp mig med at lave en Facebookprofil. Derefter lærte vi om branding og emballering. Min forretning voksede efterhånden så meget, at min mand kunne droppe sit hårde fysiske arbejde og begynde at arbejde sammen med mig.





# FIK SELVRESPEKT GENNEM SELVHJULPENHED

Forleden dag var der en, der spurgte mig, hvordan det gik med mit salg. Jeg svarede ham stolt, at jeg nu solgte 12 kilo riskager.

»12 kilo om ugen er flot,« sagde han.

»Nej, bror,« sagde jeg. »Jeg sælger 12 kilo *om dagen*.«

Senere fortalte min søn mig, at han var glad for, at mit firma nu kunne forsørge os.

»Det ser ud til, at jeg kan tjene som fuldtidsmissionær nu,« sagde han.

Og nu tjener han i San Pablo-missionen i Filippinerne. Jeg er så taknemlig for selvhjulpenhedsinitiativet. Herren mente det virkelig, da han sagde: »Det er min hensigt at sørge for mine hellige« (L&P 104:15). ■

Lordita Yagomyom fra Misamis Occidental i Filippinerne

Under et møde i selvhjulpenhedsgruppen følte jeg mig tilskyndet til at tage hen på et marked. Jeg lavede en aftale med en kvinde om, at hun solgte mine riskager.

Jeg var gift, jeg havde tre børn, og jeg havde ikke noget arbejde. Manglen på arbejde gjorde, at jeg mistede håbet. Jeg bekymrede mig om min families tryghed, og jeg mistede troen på mig selv.

Min hustru, Carla, opfordrede mig til at deltage i en selvhjulpenhedsgruppe. Det var pinligt for mig at indrømme, at jeg ikke havde noget arbejde, men hun opmuntrede mig til at deltage i gruppen, så jeg kunne forsørge vores familie.

Jeg gav det lidt modvilligt en chance. Da jeg deltog i gruppen, indså jeg, at mine engelskkundskaber kunne være af værdi på arbejdsmarkedet. Jeg havde lært engelsk på min mission, men jeg kendte kun til at tale om religion. Jeg meldte mig til en engelskklasse, som Kirken havde for at forbedre mit ordforråd. Da jeg vendte hjem fra engelskklassen en dag, rakte Carla mig telefonen.

»Hvem er det?« spurgte jeg.

»Det ved jeg ikke,« svarede hun. »De taler engelsk.«

Det var en HR-medarbejder fra en af de største virksomheder i Costa Rica, der bad om en jobsamtale. Jeg blev forbløffet, men samtalen gik overraskende godt. Senere fandt jeg ud af, at Carla havde iværksat interviewet.

Jeg fik jobbet, og jeg huskede på, hvordan min selvhjulpenhedsgruppe hjalp mig. Så tænkte jeg på, hvordan jeg kunne bruge det, jeg havde lært bedre. Jeg begyndte at kigge efter et bedre job og fik et. Derefter begyndte jeg mit eget byggefirma.

Jeg kan ikke forestille mig, hvor min familie og jeg ville have været uden det afsæt, vi tog med selvhjulpenhedsinitiativet. Jeg lærte at være ydmyg og bede Herren om hjælp. Jeg lærte også at lade dem, der ville, hjælpe mig til stor velsignelse i mit liv. Vi har så mange velsignelser. Nu har jeg fået selvrespekt, og jeg kan velsigne min familie med de penge, jeg tjener. Jeg ved, at Ånden velsigner os, når vi er ydmyge. ■

José Alberto Navas (som fortæller til Miriam Sweeney) er fra San José i Costa Rica



# Fem råd til unge voksne fra unge apostle

**Matthew C. Godfrey**

Kirkens historiske afdeling

**D**e har været et sted mellem 23 og 35 år, og alligevel var de med til at ændre verden. De første apostle i den genoprettede

kirke var unge. Nogle følte sig utilstrækkelige. Nogle begik fejl. Men de gjorde alle en forskel. Her er fem ting, vi kan lære af deres erfaringer.

## 1. I behøver ikke at føle jer gode nok for at være gode nok

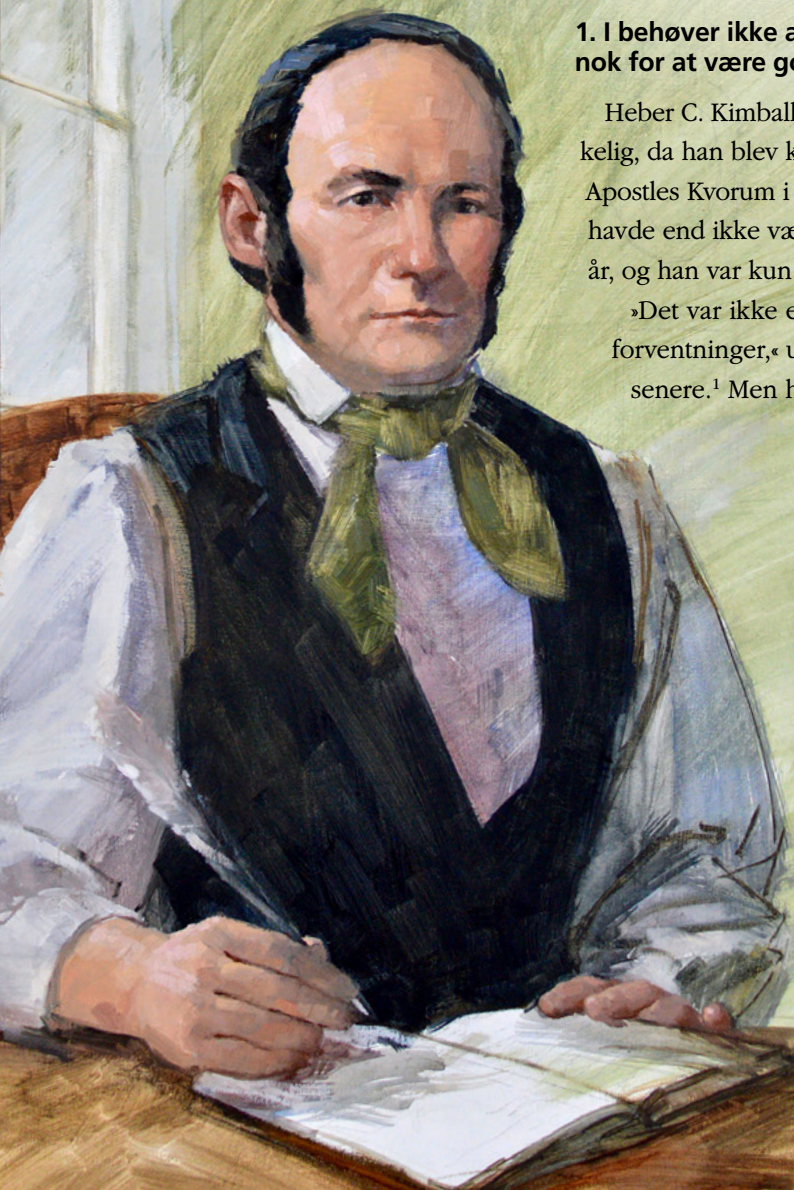
Heber C. Kimball følte sig utilstrækkelig, da han blev kaldet til De Tolv Apostles Kvorum i februar 1835. Han havde end ikke været i Kirken i tre år, og han var kun 33 år gammel.

»Det var ikke en del af mine forventninger,« udtalte Heber senere.<sup>1</sup> Men han tog villigt

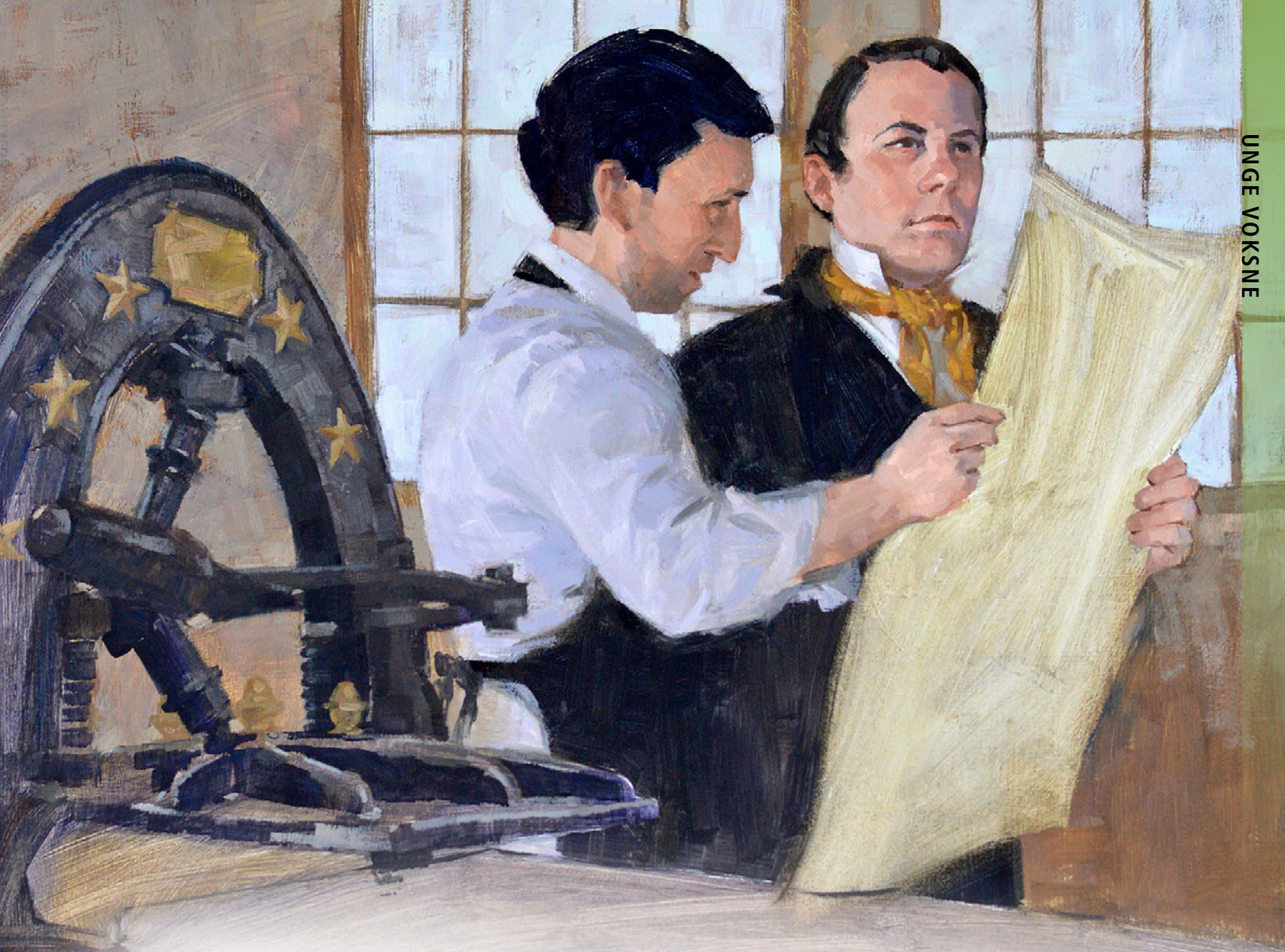
imod kaldelsen, og da han blev ordineret, fik han i velsignelsen at vide, »at mange millioner« ville »blive omvendt ved hans mellemkomst.«<sup>2</sup>

Som apostel tjente han to gange som missionær i England med stor succes. Han omvendte en mængde mennesker, hvis efterkommere meget vel kan tælles i millioner i dag. For Heber og mange andre blev det til stor velsignelse, at han fortsatte fremad, selvom han ikke følte, at han havde meget at bidrage med.

**Hvad kan  
vi lære i dag af  
genoprettelsens  
første apostle?**







## 2. Det er vores beslutninger, der definerer os, ikke vores omstændigheder

Thomas B. Marsh løb hjemmefra i New Hampshire i en alder af 14. Han arbejdede som landarbejder i Vermont; som tjener i Albany i New York; på et hotel i New York City og som tjener på Long Island. Han levede et lidt omflakkende liv, indtil han mødte og giftede sig med Elizabeth Godkin.

Han og Elizabeth blev senere tilskyndet af Ånden til at flytte til det

vestlige New York. Der hørte de om Mormons Bog. Thomas så arkene med af de første 16 sider, da de kom ud af trykken, og trykkeren lod ham læse korrekturarket. Da Thomas troede, det var en bog, der kom fra Gud, valgte han at tilslutte sig Kirken. Han blev døbt den 3. september 1830.<sup>3</sup>

Thomas forkyndte evangeliet i mange forskellige områder. Han udholdt prøvelser, da de hellige blev fordrevet fra Jackson County i Missouri i november 1833. Han var et af de

oprindelige medlemmer af højrådet i Missouri, da det blev indstiftet i juli 1834. Efter han blev kaldet som apostel i en alder af 34, tjente han som præsident for De Tolv Apostles Kvorum. Selvom han oprigtigt tidligere havde forsvaret Joseph Smith mod afvigere, blev Thomas selv desillusioneret senere. I 1838 valgte han at forlade Kirken.<sup>4</sup>

Af Thomas March kan vi lære, at en ustabil baggrund ikke behøver at afholde os fra evangeliets velsignelser – eller fra at velsigne andre.

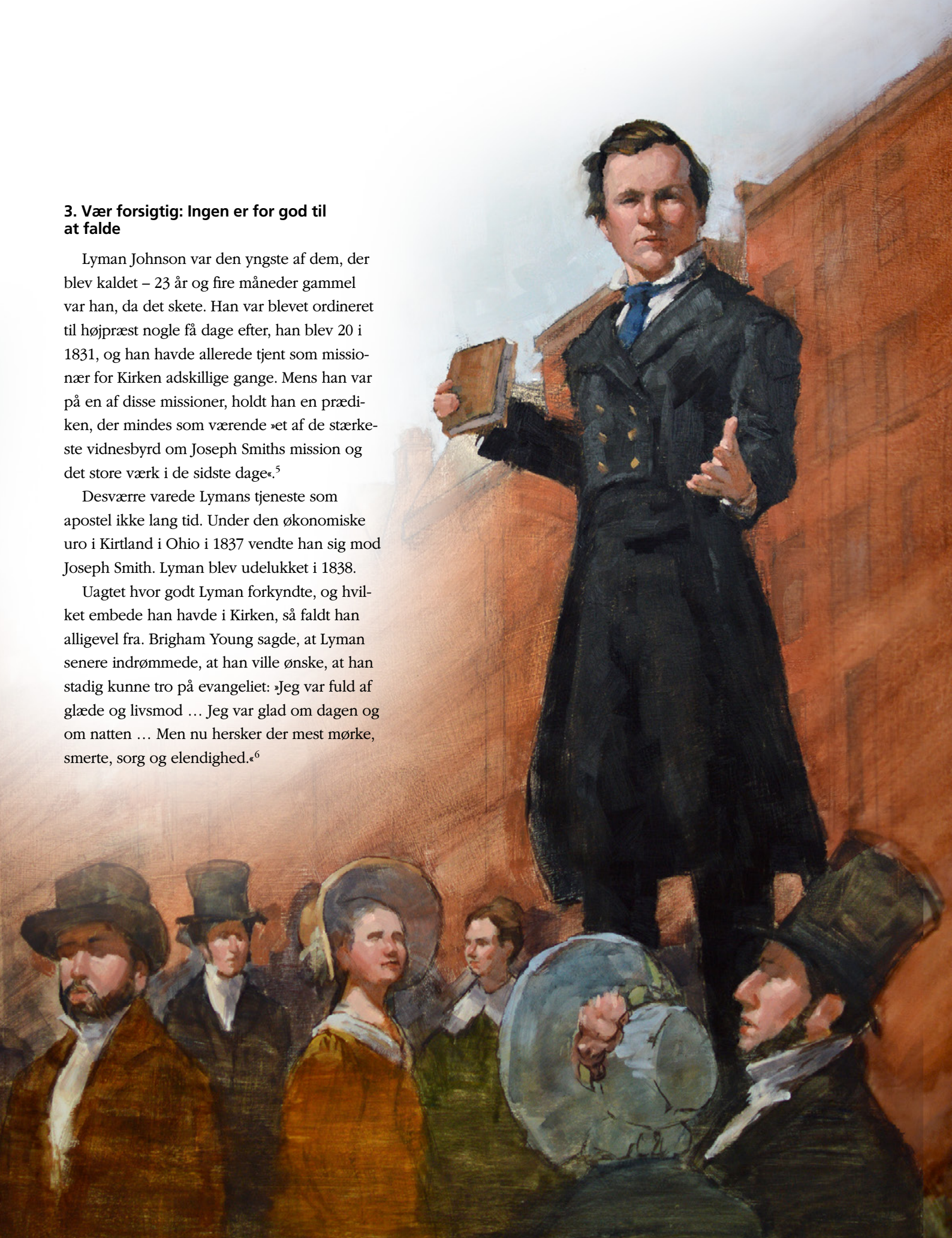


### 3. Vær forsigtig: Ingen er for god til at falde

Lyman Johnson var den yngste af dem, der blev kaldet – 23 år og fire måneder gammel var han, da det skete. Han var blevet ordineret til højpræst nogle få dage efter, han blev 20 i 1831, og han havde allerede tjent som missionær for Kirken adskillige gange. Mens han var på en af disse missioner, holdt han en prædiken, der mindes som værende »et af de stærkeste vidnesbyrd om Joseph Smiths mission og det store værk i de sidste dage«.<sup>5</sup>

Desværre varede Lymans tjeneste som apostel ikke lang tid. Under den økonomiske uro i Kirtland i Ohio i 1837 vendte han sig mod Joseph Smith. Lyman blev udelukket i 1838.

Uagtet hvor godt Lyman forkyndte, og hvilket embede han havde i Kirken, så faldt han alligevel fra. Brigham Young sagde, at Lyman senere indrømmede, at han ville ønske, at han stadig kunne tro på evangeliet: »Jeg var fuld af glæde og livsmod ... Jeg var glad om dagen og om natten ... Men nu hersker der mest mørke, smerte, sorg og elendighed.«<sup>6</sup>

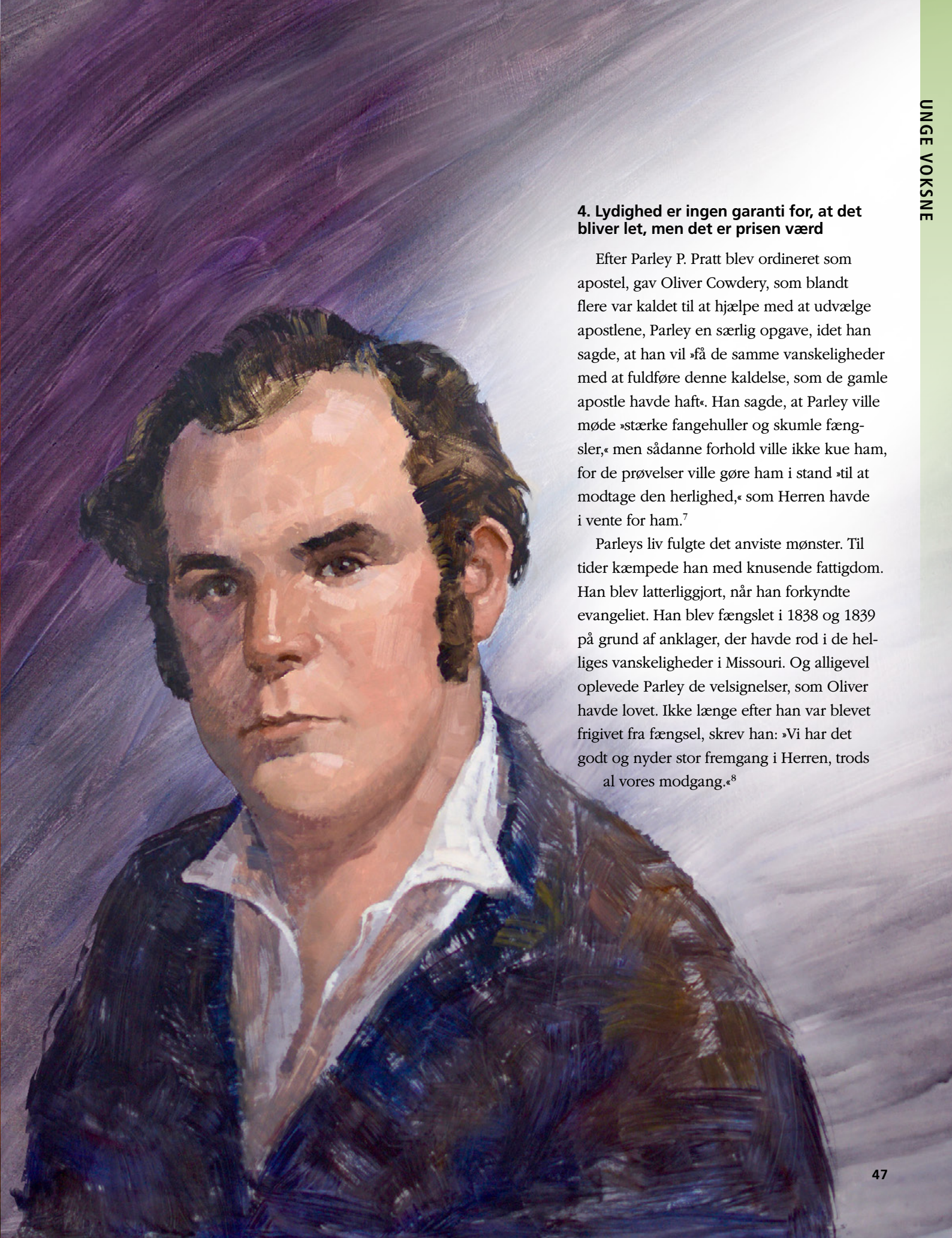




#### 4. Lydighed er ingen garanti for, at det bliver let, men det er prisen værd

Efter Parley P. Pratt blev ordineret som apostel, gav Oliver Cowdery, som blandt flere var kaldet til at hjælpe med at udvælge apostlene, Parley en særlig opgave, idet han sagde, at han vil »få de samme vanskeligheder med at fuldføre denne kaldelse, som de gamle apostle havde haft«. Han sagde, at Parley ville møde »stærke fangehuller og skumle fængsler,« men sådanne forhold ville ikke kue ham, for de prøvelser ville gøre ham i stand »til at modtage den herlighed,« som Herren havde i vente for ham.<sup>7</sup>

Parleys liv fulgte det anviste mønster. Til tider kæmpede han med knusende fattigdom. Han blev latterliggjort, når han forkyndte evangeliet. Han blev fængslet i 1838 og 1839 på grund af anklager, der havde rod i de helles vanskeligheder i Missouri. Og alligevel oplevede Parley de velsignelser, som Oliver havde lovet. Ikke længe efter han var blevet frigivet fra fængsel, skrev han: »Vi har det godt og nyder stor fremgang i Herren, trods al vores modgang.«<sup>8</sup>





## 5. Alder betyder mindre end tro

Orson Pratt, Parleys bror, var den næstyingste apostel. Da han blev ordineret som 23-årig, var han blot nogle uger ældre end Lyman Johnson. Den tjeneste, Orson allerede havde udøvet for Kirken, var et storartet eksempel på, hvordan unge voksne kan udvirke meget godt.

Orson blev døbt den 19. september 1830 på sin 19. fødselsdag. Kort tid efter modtog Joseph Smith en åbenbaring til Orson, der sagde, at han var Guds søn, at han var velsignet, fordi han troede, og at hans ansvar var at forkynde evangeliet (se L&P 34:3-6). Orson tjente derfor som missionær adskillige gange, deriblandt en gang med Lyman Johnson i 1832, hvor de døbte henved 100 mennesker og ordinerede adskillige ældster.

Da Orson blev kaldet som apostel, var han ikke i Kirtland. Den 23. april 1835 i byen Columbus fandt han ud

af, at hans tilstedeværelse var ønsket ved et møde i Kirtland den 26. april.

Uden at kende formålet med mødet hastede han straks dertil. Uvidende om at han var blevet kaldet som apostel, trådte han ind samtidig med, at forsamlingen »bad om, at han måtte indfinde sig.«<sup>9</sup> Med de helliges støtte accepterede Orson sit kald.

Som apostel forberedte han en pamflet, der indeholdt den første trykte beretning om Joseph Smiths første syn. Som pioner i 1847 førte han en nøje optegnelse over rejsen mod vest. Han skrev også mange missionærpamfletter og var en stærk fortaler for Mormons Bog.

### Det er anderledes i dag ... eller er det?

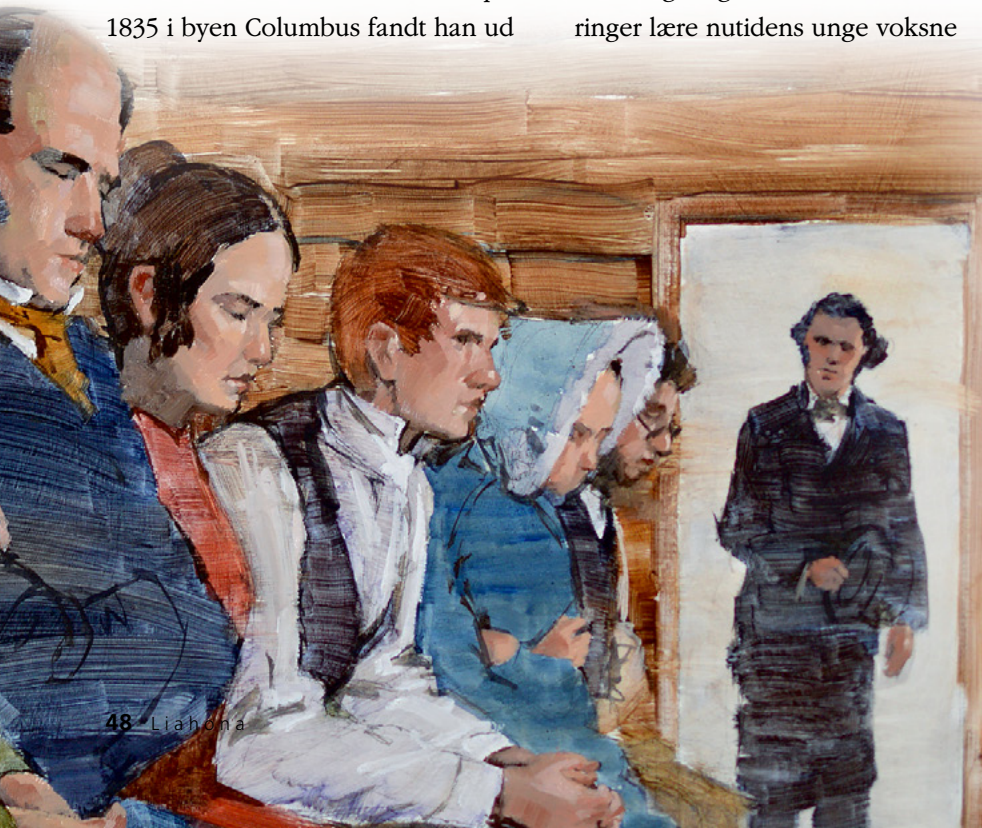
På mange måder *er* unge voksne i dag anderledes, end de var i 1835. Og alligevel kan deres erfaringer lære nutidens unge voksne

noget midt i deres bestræbelser på at nå deres potentiale. Her er en opsummering:

- Hvis I føler jer utilstrækkelige, så træng jer alligevel frem.
- Alle har udfordringer. I kan overvinde jeres.
- I bliver lykkeligere, hvis I forbliver aktive i Kirken.
- Forbliv forpligtede. Vær lydige og trofaste. Velsignelserne vil komme.
- I har noget vigtigt at bidrage med. Herren regner med jer. ■

#### NOTER

1. »Extracts from H.C. Kimball's Journal«, *Times and Seasons*, 15. apr. 1845, s. 868.
2. »Minutes, Discourse, and Blessings, 14-15 February 1835«, i *The Joseph Smith Papers, Documents, Volume 4: April 1834-September 1835*, red. Matthew C. Godfrey et al., 2016, s. 229.
3. Se »History of Thos. Baldwin Marsh«, *The Deseret News*, 24. mar. 1858, s. 18.
4. Se »History of Thos. Baldwin Marsh«, *The Deseret News*, 24. mar. 1858, 18; Kay Darowski, »The Faith and Fall of Thomas Marsh«, i *Revelations in Context: The Stories behind the Sections of the Doctrine and Covenants*, Matthew McBride og James Goldberg, red., 2016, s. 57-59.
5. Edward W. Tullidge, *Tullidge's Histories*, 1889, bind 2 (supplement), s. 175.
6. Brigham Young, Discourse, June 17, 1877, i *Journal of Discourses*, 19:41.
7. Oliver Cowdery, i »Minutes and Blessings, 21 February, 1835«, i *Joseph Smith Papers, Documents, Volume 4: April 1834-September 1835*, s. 240-241.
8. »Letter from Parley P. Pratt, 22 November 1839«, [josephsmithpapers.org/paper-summary/letter-from-parley-p-pratt-22-november-1839/1](http://josephsmithpapers.org/paper-summary/letter-from-parley-p-pratt-22-november-1839/1).
9. »Extracts from H. C. Kimball's Journal«, *Times and Seasons*, 15. apr. 1845, s. 869.





# Kaldelsen af genoprettelsens første apostle

Den 8. februar 1835 bad Joseph Smith brødrene Brigham og Joseph Young om at synge for ham. Derefter modtog profeten en åbenbaring om, at tiden var inde til at kalde De Tolv Apostle.<sup>1</sup>

Joseph Smith bad Brigham om at sende en notits ud om, at der ville blive afholdt konference den følgende lørdag. Han fortalte Brigham, at han ville blive en af De Tolv.<sup>2</sup>

Seks dage senere var de hellige forsamlet. Joseph Smith sagde, at et af de primære formål med mødet var, at de tre vidner om Mormons Bog – Oliver Cowdery, David Whitmer og Martin Harris – skulle »vælge tolv mænd fra kirken til apostle«. <sup>3</sup> Oliver og David havde tidligere fået den opgave i juni 1829, men selvom de havde »søgt Herren i faste og bøn« for at finde De Tolv, havde tiden ikke rigtigt været inde.<sup>4</sup> Nu, sagde Joseph, at tiden var inde.

De Tolv var (i den orden de blev præsenteret ved mødet) Lyman Johnson, 23 år; Brigham Young, 33; Heber C. Kimball, 33; Orson Hyde, 30; David W. Patten, 35; Luke Johnson, 27;

William E. McLellin, 29; John F. Boynton, 23; Orson Pratt, 23; William Smith, 23; Thomas B. Marsh, 34 og Parley P. Pratt, 27. Alle havde de tjent på missioner. Otte af dem havde ledsaget Joseph Smith på ekspeditionen med Zions hær den foregående sommer.<sup>5</sup>

Efter de var blevet udpeget, blev hver af apostlene ordineret.<sup>6</sup> De velsignelser, de modtog i forbindelse med deres ordination, var fyldt med løfter om missionssucceser. Heber C. Kimball mindedes senere, at velsignelserne »forudsagde mange ting, der kom til at ske, at vi ville have kraft til at helbrede de syge, uddrive djævl, oprejse de døde, give de blinde synet ... flytte bjerge og alle ting ville være os underlagt i Jesu Kristi navn«. <sup>7</sup>

Oliver Cowdery understregede også de vanskeligheder, de ville møde: »Vær til alle tider parate til at ofre jeres liv, hvis Gud skulle kræve det for at fremme fremgangen og opbyggelsen af hans sag.« Oliver opfordrede apostlene til at søge personlig kundskab om Jesus Kristus, så de kunne vidne om hans eksistens med vished: »Indstil

aldrig den bestræbelse, før I har set Gud, ansigt til ansigt.«<sup>8</sup>

Fra maj 1835 begyndte apostlene at påtage sig adskillige forkyndende missioner for Kirken, og deres generelle lederskab var også til velsignelse for mange. ■

## NOTER

1. Se History, 1838–1856 (Manuscript History of the Church), volume B-1 [1 September 1834–2 November 1838], addenda, note A, s. 1, josephsmithpapers.org/paper-summary/history-1838-1856-volume-b-1-1-september-1834-2-november-1838/304.
2. Se Joseph Young, *History of the Organization of the Seventies*, 1878, s. 1.
3. »Minutes, Discourses, and Blessings, 14–15 February 1835«, i *Joseph Smith Papers, Documents, Volume 4: April 1834–September 1835*, s. 224–228.
4. »Minutes and Blessings, 21 February 1835«, i *Joseph Smith Papers, Documents, Volume 4: April 1834–September 1835*, s. 242, 243.
5. De fire, som ikke havde taget del i Zions hær, var David W. Patten, Thomas B. Marsh, William E. McLellin og John F. Boynton.
6. Kun ni af De Tolv var til stede ved mødet den 14. februar i 1835. Parley P. Pratt blev ordineret den 21. februar 1835, hvor Thomas B. Marsh og Orson Pratt begge blev ordineret den 26. april 1835.
7. »Extracts from H.C. Kimball's Journal«, *Times and Seasons*, 15. apr. 1845, s. 868.
8. »Minutes and Blessings, 21 February 1835«, i *Joseph Smith Papers, Documents, Volume 4: April 1834–September 1835*, s. 244.

Vil I læse mere om kaldelsen af de første tolv apostle i denne uddeling, kan I besøge [history.lds.org](http://history.lds.org).



**Ældste  
David A. Bednar**  
De Tolv Apostles Kvorum

# En kristuslignende **KARAKTER**

*Jesus, der led mest af alle, har den største medfølelse med alle os, der lider så meget mindre.*

Ældste Neal A. Maxwell (1926-2004) underviste om et princip, der har gjort stort indtryk på mig, og som har været genstand for meget af mit studium, mine overvejelser og min granskning. Han sagde: »Der kunne ikke have været udvirket nogen forsoning, hvis det ikke havde været for Kristi karakter!«<sup>1</sup> Lige siden jeg hørte denne ligefremme og skarpsindige udtalelse, har jeg forsøgt at lære og forstå mere om ordet »karakter«. Jeg har også tænkt nøje over forholdet mellem Kristi karakter og hans sonoffer – og hvilken indvirkning det forhold har for hver af os som hans følgere.

## Herrens Jesu Kristi karakter

Måske er den største indikator på karakter evnen til genkende og kunne respondere passende mod andre mennesker, der oplever den selvsamme udfordring eller modgang, som umiddelbart og stærkt også presser os. Karakter afsløres for eksempel i evnen til at mærke andres lidelse, når vi selv lider, i evnen til at opdage andres sult, når vi er sultne, og i evnen til at række ud og vise barmhjertighed for andres åndelige smerte, når vi selv er midt i åndelige nød. Således udvises karakter ved at se og række udad, når den naturlige og instinktive reaktion ellers er at være selvoptaget og se indad. Hvis en sådan evne virkelig er det højeste mål for moralsk karakter, så er verdens Frelser det fuldkomne eksempel på en sådan konsekvent og barmhjertig karakter.







## Eksempler på Kristi karakter

I det værelse på den aften, hvor Kristus indstiftede nadveren, den selvsamme aften han skulle opleve den største lidelse, der nogensinde havde fundet sted i alle de verdener, han havde skabt, talte han om Talsmanden og fred:

»Sådan har jeg talt til jer, mens jeg endnu var hos jer.

Men Talsmanden, Helligånden, som Faderen vil sende i mit navn, han skal lære jer alt og minde jer om alt, hvad jeg har sagt til jer.

Fred efterlader jeg jer, min fred giver jeg jer; jeg giver jer ikke, som verden giver. Jeres hjerte må ikke forfærdes og ikke være modløst!« (Joh 14:25-27).

Selvom Mesteren vidste, at han stod over for den mest intense og ensomme oplevelse uden hverken trøst eller fred, og i et øjeblik, hvor

hans hjerte måske var oprørt og bange, rakte han ud og tilbød andre præcis de velsignelser, der kunne og ville have styrket ham.

I den store ypperpræstelige bøn, som Jesus bad, inden han gik med sine disciple over på den anden side af Kedronbækken og videre til Getsemane have, bad Mesteren for sine disciple og for alle »dem, som ved deres ord tror på mig,

at de alle må være ét, ligesom du, fader, i mig ...

for at de fuldt ud skal blive ét, for at verden skal forstå, at du har udsendt mig og har elsket dem, som du har elsket mig ...

og jeg har gjort dit navn kendt for dem og vil gøre det kendt, for at den kærlighed, du har elsket mig med, skal være i dem, og jeg i dem« (Joh 17:20-21, 23, 26).

Jeg tog mig selv i at gentage følgende spørgsmål, når jeg tænkte over denne og andre begivenheder, der fandt sted så tæt på, at han blev forrådt og hans lidelser i haven: Hvordan kunne han bede for andres ve og vel og enighed umiddelbart inden sin egen store kval? Hvad gjorde ham i stand til at søge trøst og fred til dem, hvis behov var så meget mindre end hans? Når den verden, som han havde skabt, bebyrdede ham med sin faldne natur, hvordan kunne han så helt og aldeles fokusere på andres forhold og bekymringer? Hvordan var Mesteren i stand til at række ud, når en mindre skabning ville have vendt sig indad? En udtalelse fra ældste Maxwell giver svar på hvert af disse væsentlige spørgsmål:

»Jesu karakter garanterede hans fantastiske forsoning. Uden Jesu ophøjede karakter kunne der ikke have været nogen ophøjet forsoning! Hans karakter er af en sådan beskaffenhed, at han led »smerter og trængsler og fristelser af enhver art« (Alma 7:11), »men han gav ikke efter for dem« (L&P 20:22).«<sup>2</sup>

Jesus, der led mest af alle, har den største medfølelse med alle os, der lider så meget mindre. Dybden af hans lidelse og medfølelse er i sandhed tæt knyttet til dybden af den kærlighed, som den, der tjener, føler.

## Søg næstekærligheden aktivt

Vi kan i dette jordeliv stræbe efter at blive velsignet med og udvikle



væsentlige sider af en kristuslignende karakter. Det er muligt for os dødelige i retfærdighed at stræbe efter at modtage de åndelige gaver, der er forbundet med evnen til at række ud og respondere passende mod andre mennesker, der oplever den selv-samme udfordring eller modgang, som umiddelbart og stærkt også presser os. Vi kan ikke bare opnå sådan en evne gennem ren viljekraft eller beslutsomhed. Vi er derimod afhængige af og i behov for »den hellige Messias' fortjenester og barmhjertighed og nåde« (2 Ne 2:8). Men »linje på linje, forskrift på forskrift« (2 Ne 28:30) og »med tiden« (Moses 7:21) bliver vi gjort i stand til at række ud, hvor den naturlige tendens i os ellers er at vende os indad.

Jeg mener, at vi må bede om, længes efter, stræbe efter og arbejde for at fremelske en kristuslignende karakter, hvis vi har håb om at modtage den af Åndens gaver, vi kalder næstekærlighed – Kristi rene kærlighed. Næstekærlighed er ikke en egenskab eller et karaktertræk, vi blot opnår gennem vores egen målrettede vedholdenhed og beslutsomhed. Vi må i sandhed ære vores pagter og leve værdigt og gøre alt, vi kan for at kvalificere os til den gave, men til syvende og sidst er det gaven næstekærlighed, der besidder os – vi besidder ikke den (se Moro 7:47 på engelsk). Herren afgør, om og hvornår vi modtager enhver af Åndens gaver, men vi må



gøre alt, hvad der står i vores magt for at ønske, længes efter, indbyde og kvalificere os til sådanne gaver. Når vi i stigende omfang handler på en måde, der er i overensstemmelse med Kristi karakter, så indikerer vi måske på den mest vægtige måde for himlen, at vi virkelig ønsker den ypperligste åndelige gave næstekærlighed. Og vi bliver selvfølgelig velsignet med denne forunderlige gave, når vi i større grad rækker ud mod andre, hvor det naturlige menneske i os typisk ville vende sig indad.

Jesus er Kristus, den evige Faders enbårne Søn. Jeg ved, at han lever. Og jeg vidner om, at hans karakter gjorde både udødelighed og evigt liv muligt for os. Må vi række udad, når den naturlige tendens i os er at vende os indad. ■

*Fra en tale holdt på Brigham Young University-Idaho den 25. januar 2003.*

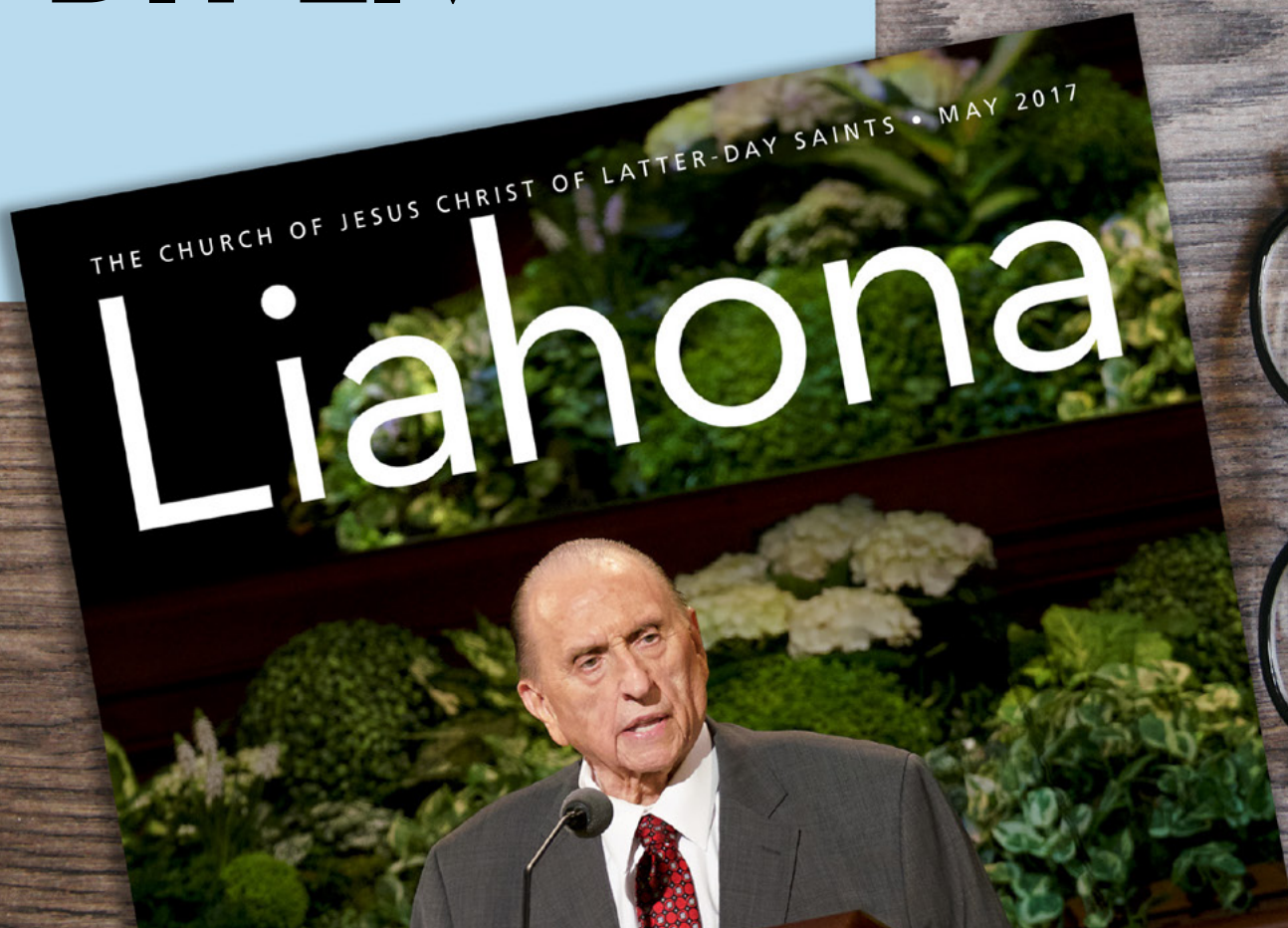
#### NOTER

1. Neal A. Maxwell, »The Holy Ghost: Glorifying Christ«, *Ensign*, juli 2002, s. 58.
2. Neal A. Maxwell, »O How Great the Plan of Our God!«, tale til CES-undervisere, 3. feb. 1995, s. 6, [si.lds.org](http://si.lds.org).



*Sådan kan et konferencebudskab*

# **ÆNDRE DIT LIV**





Det er virkelig muligt at blive mere som Jesus Kristus.  
Disse redskaber vil hjælpe dig til at se hvordan.

### Hadley Griggs

**F**øler du dig lidt i åndeligt underskud? Tænker du, at du godt kunne bruge lidt åndelig vejledning? Så er du heldig, for det er lige præcis det, generalkonferencen kan give dig! Ældste Robert D. Hales fra De Tolv Apostles Kvorum sagde: »Jeg lover Kirkens unge medlemmer, at hvis I vil lytte [til generalkonferencen], vil I føle Ånden vælde frem i jer. Herren vil fortælle jer, hvad han ønsker, I skal gøre med jeres liv.«<sup>1</sup>

Og det ender ikke med conferenceweekenden – du kan fortsætte med at mærke Ånden ved også at studere talerne bagefter!

Konference hjælper os på en masse måder. Det vigtigste er måske, at den fører os tættere på Frelseren ved at lære os, hvordan vi bliver mere som ham. En god måde at få mest muligt ud af konferencen på er, at man specifikt retter sin opmærksomhed mod belæringer om kristuslignende egenskaber – det gælder både under transmissioner, og når man bagefter studerer talerne. Når du lytter eller læser med tanken på kristuslignende egenskaber, kan ordene og Ånden hjælpe dig til at lære, hvordan man bliver mere som Kristus.

Du kan tage denne hurtige quiz for at se, hvilken egenskab eller to du gerne vil fokusere på, når du studerer conferencebudskaberne. (En mere udførlig quiz finder du i oktobernummeret af *New Era* i 2016 eller i kapitel 6 i *Forkynd mit evangelium*).

Vælg for hver af de ni nævnte kristuslignende karaktertræk den udtalelse, der passer bedst på dig.

Se nu på dine svar. Hvilke egenskaber vil du gerne arbejde på? For at lære, hvordan du udvikler dem, kan du vælge en eller to og rette din opmærksomhed mod dem, når du lytter til konferencen.

## 1. TRO:

- Jeg er usikker på, om Jesus Kristus er min Frelser.
- Jeg tror på Jesus Kristus og godtager ham som min Frelser.
- Jeg håber, at Jesus Kristus er min Frelser.

Skolen er der en lille gruppe af børn, som de fleste andre børn ikke regner for noget, fordi de er anderledes. Jeg plejede ikke at tale med dem. Jeg var ikke ond, jeg var bare heller ikke rar.

Da jeg hørte præsident Dieter F. Uchtdorf, andenrådgiver i Det Første Præsidentskab, holde sin tale »De barmhjertige skal møde barmhjertighed« (aprilkonferencen 2012), ændrede noget sig. Han sagde, at der var en ting, vi burde gøre, når det gælder om at dømme: »Holde op!« Hans tale fik mig til at indse, at i stedet for at dømme disse børn i skolen burde jeg erstatte mine negative tanker og følelser med et »hjerter, der er fyldt med kærlighed til Gud og hans børn.«

Da jeg gik i skole den mandag, gik jeg over til den gruppe, som ingen regnede for noget, i stedet for at mødes med mine sædvanlige venner. Vi begyndte at snakke, og jeg indså, at de mennesker ikke var anderledes end alle andre. Efterhånden som jeg tilbragte mere tid med dem, fik jeg et rigtig godt forhold til dem. Jeg havde fået fem nye venner.

Jeg har indset, at mine nye venner tæller – for Gud har de altid været noget helt specielt. Jeg er så glad for, at jeg har lært mere om Guds kærlighed til sine børn.

*Holly H. er 19 år og fra Californien i USA*



## 2. HÅB:

- Jeg føler en fred og optimisme omkring fremtiden.
- Fremtiden skræmmer mig!
- Jeg ignorerer almindeligvis tanken om fremtiden – hvis jeg ikke tænker på den, behøver jeg ikke at bekymre mig om den.

## 3. NÆSTEKÆRLIGHED OG KÆRLIGHED:

- Jeg prøver på at elske andre mennesker, men der er nogle mennesker, der bare altid synes at gå mig på nerverne.
- Jeg har så travlt med mit eget liv, at jeg har svært ved at tænke på nogen andre.
- Jeg ønsker inderligt andre mennesker evig trivsel og lykke.

## 4. DYD:

- »At være ren i tanke og handling.« Det lyder ikke ret sjovt!
- Jeg er ren af hjertet.
- Jeg har svært ved at holde mig ren.

## 5. KUNDSKAB:

- Der sker så meget omkring mig, at jeg ikke rigtig kan finde tid til at søge svar på mine spørgsmål.
- Ugh. Studere? Det kan bare være så kedeligt at lære nye ting.
- Jeg stræber oprigtigt efter at forstå sandheden og finde svar på mine spørgsmål.

## 6. TÅLMODIGHED:

- Jeg er i stand til at vente på ting uden at blive ophidset eller frustreret.
- Jeg kan sådan set godt vente på ting, men jeg bliver lidt hidsig over det.
- Jeg hader at vente på noget. Jeg vil have, at det hele skal være lige nu.

## 7. YDMYGHED:

- Jeg ville gerne være sikker på, at jeg har gjort alting selv.
- Jeg stoler på, at Herren hjælper mig.
- Jeg glemmer ofte at bede vor himmelske Fader om hjælp, når jeg arbejder med noget.

## 8. FLID:

- Jeg bruger stort set al min tid på at se TV, være sammen med mine venner og undgå alt ansvar!
- Jeg har ofte svært ved at fokusere på det vigtige i livet, men jeg forsøger.
- Jeg bruger min tid og energi på de vigtigste ting.

## 9. LYDIGHED:

- Jeg følger villigt mine leders og forældres råd.
- Jeg vil gerne selv bestemme – og har ofte svært ved at lytte til, hvad andre siger.
- Jeg følger mine leders og forældres råd, men jeg brokker mig sommetider over det.



Og hvis du svarede, at du klarer dig godt med dem alle sammen, skal du bare fortsætte med det! Du kan stadig godt vælge en eller to, som stak lidt ud i quizen, og fokuserer på dem under dit studium af konferencen. Uanset, hvor du er på rejsen mod at blive mere kristuslignende, kan du altid vende dig til vores ledes lærdomme for at få hjælp med på vejen.

Du skal ikke bekymre dig over det, hvis du ikke kan beslutte dig for en egenskab lige nu! Du kan altid lytte til konferencen og se, om der er noget, der gør særligt indtryk på dig.

Når du på et tidspunkt har valgt, hvilken egenskab du vil fokusere på, kan du eventuelt skrive den ned, så du er klar til at modtage åbenbaring om den, mens du lytter til konferencen eller studerer talerne senere. Lad Ånden vejlede dig til, hvordan du specifikt kan arbejde på den egenskab, når du lytter og studerer. Se eksemplet nedenfor! ■

*Forfatteren bor i Utah i USA.*

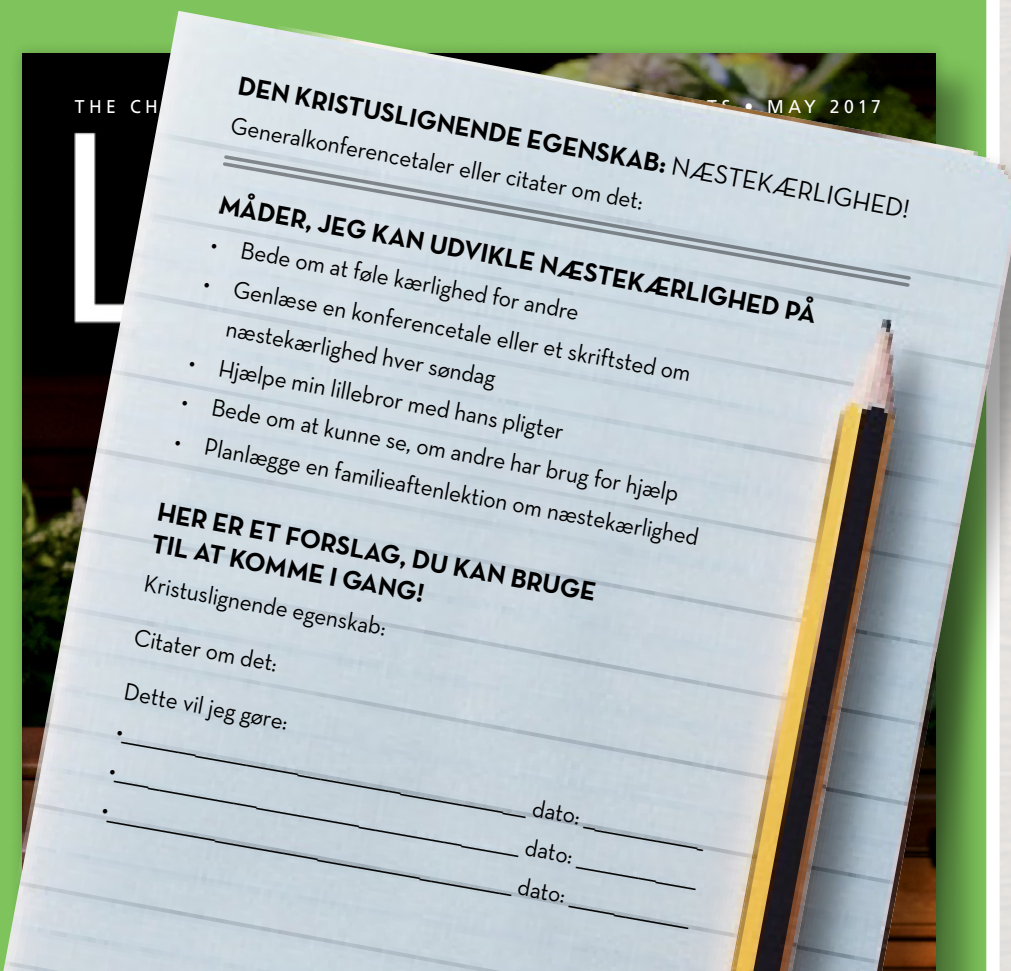
**NOTE**

1. Robert D. Hales, »Generalkonference: Styrk troen og vidnesbyrdet«, *Liahona*, nov. 2013, s. 6.

Under oktoberkonferencen 2015 var der især en tale, der gjorde indtryk på mig. Ældste Dale G. Renlund fra De Tolvs Apostles Kvorum holdt en tale, der blev kaldt »Gennem Guds øjne«. Han talte om vigtigheden af at se andre mennesker gennem kærlige forældres øjne. Da jeg hørte det, kunne jeg mærke, at jeg var nødt til at gøre en større indsats for at elske dem omkring mig.

En morgen efter konferencen holdt jeg øje med et perfekt øjeblik til at gøre nogen glad. Jeg gik hen til min orkesterklasse og så en dreng, jeg normalt ikke ofrede megen opmærksomhed. Jeg kunne se, at der var noget, der gik ham på, så jeg gik over til ham og spurgte, hvordan hans dag havde været. Han var ikke så snakkesalig, så jeg spurgte, hvad han syntes om orkesterklassen. Han fortalte mig, at han ikke rigtig kendte musikken og var bekymret for koncerten. Jeg tilbød at løbe den igennem med ham, og vi spillede sangen sammen. Det lød rigtig godt. Bagefter begyndte vi at tale om vores instrumenter. Vi er blevet bedre venner, og jeg er rigtig glad for, at jeg tog mig tid til at snakke med ham.

*Christa M. er 12 år og fra Texas i USA*





# Hold **EAST**

Lindsay Hiller

Jeg voksede op med venner, der var medlemmer af Kirken, og jeg glædede mig til at blive døbt og selv blive medlem. Da jeg flyttede på tværs af landet for at begynde på universitetet, begyndte jeg at modtage lektioner af missionærene. Desværre gjorde gruppepres fra mine nye venner det svært at følge evangeliets standarder. Mine kammerater brugte meget tid på fester og at drikke alkohol. Jeg havde aldrig indtaget alkohol før, men mine nye venner pressede mig konstant til at prøve det.

Jeg vidste, at evangeliet var sandt, men fristelsen fra mine kammerater var svær at modstå. Jeg begyndte at bede vor himmelske Fader om styrke til at træffe den rigtige beslutning. Jeg havde endnu ikke sluppet mine standarder, men jeg var bange for, at jeg ikke havde styrken til at sige nej til alkohol, næste gang jeg ville blive budt den. Jeg savnede mine venner, der delte de samme værdier.

En lørdag aften tog jeg med til fest med nogle fra mit kollegie. Mine venner begyndte straks at drikke og tilskyndede mig til at prøve at smage alkohol.

Jeg var fristet. Jeg tog det ølbæger, jeg blev rakt. Jeg tog det op mod munden, ubehageligt til mode, men tilfreds med at have mine venners opmærksomhed. Så kom Nick, der var notorisk kendt for at drikke, hen til os.

»Du drak det ikke, vel?« sagde han.

»Nej, ikke endnu,« svarede jeg.

»Hvis du gør det,« sagde Nick, »vil du fortryde det hver eneste dag resten af dit liv.«

Jeg var chokeret. Jeg vidste, at han havde ret. Jeg ønskede ikke at drikke. Jeg ville gerne være medlem af Kirken. Jeg stillede



Venner gør en stor forskel for,  
hvor let - eller svært - det er  
at efterleve vores standarder.

bægeret fra mig og forlod festen, taknemlig for at jeg ikke havde truffet en dum beslutning.

Næste morgen tog jeg i kirke, fandt missionærerne og aftalte en dato for min dåb. Fra den dag af blev jeg væk fra alle fester med alkohol. Jeg fik nye venner i Kirken, der delte mine værdier og standarder. Jeg var stadig venner med dem på mit kollegie, men jeg meldte klart ud om mine standarder. Da de fandt ud af, hvor vigtige de værdier var for mig, respekterede de dem og holdt op med at presse mig. De bemærkede og respekterede det, når jeg gik væk, når de så en usømmelig film eller lyttede til upassende musik.

Mit vidnesbyrd blev styrket af den oplevelse, og jeg vil stræbe efter aldrig at give efter for gruppepres og sænke mine standarder. Jeg ved også, at den bedste måde at møde svære situationer på er at kende ens standarder og holde fast i dem fra starten.

Jeg ved, at vor himmelske Fader besvarede mine bønner om styrke til at modstå fristelse.

Jeg er taknemlig for, at Helligånden tilskyndede mig til at træffe den rette beslutning. Jeg ved, at Kirkens standarder er til for at beskytte os, og jeg er taknemlig for, at det at følge dem hjalp mig med at vælge at tilslutte mig Kirken. ■

*Forfatteren bor i Utah i USA.*



### SIG NEJ TIL FRISTELSER

»Mennesker, som handler forkert, ønsker, at du skal gøre det samme, fordi det får dem til at føle sig bedre tilpas, når andre også gør det. De ønsker måske også at udnytte dig. Det er naturligt, at man ønsker accept fra folk omkring en og at være del af en gruppe ... Noget af det sværeste for dig at indse er, hvor stærk du allerede er, og hvor meget de andre respekterer dig i stilhed ... Du behøver ikke at gå på kompromis med dine normer for at blive accepteret af gode venner. Jo mere lydige du er, jo mere du står frem for sande principper, jo mere kan Herren hjælpe dig med at overvinde fristelser.«

Se ældste Richard G. Scott (1928-2015) fra De Tolv Apostles Kvorum, »Alvorlige spørgsmål, alvorlige svar«, *Liahona*, sep. 1997, s. 29.

# Bryd den »TYPISKE TEENAGE«-støbeform

*Glem, hvad verden siger. Hvordan ser vor himmelske Fader jer?*

**Charlotte Larcabal**

Kirkens Tidsskrifter

**V**erden har mange meninger om tidens teenagere. I kender sikkert til nogle af stereotyperne eller har hørt nogle klage over tidens unge. Der er også en masse studier og statistikker om jer – jeres vaner på de sociale medier, hvad I køber, ja selv hvor svært det er at fange jeres opmærksomhed i længere tid.

Men præsident Russell M. Nelson, præsident for De Tolv Apostles Kvorum, siger, at han bliver »dårlig tilpas«, når han hører forskere beskrive deres studier af unge. »Og ærlig talt,« siger han, »er jeg mindre interesseret i, hvad eksperterne har at sige om jer, end hvad Herren har fortalt mig om jer.«<sup>1</sup>

Herren behøver ikke undersøgelser eller stereotyper for at kende jer. Han ser jer ikke som en del af en statistik eller som tyngede af, hvordan verden prøver at beskrive jer.

»Han elsker jer ikke blot for den, I er i dag, men også for den person af herlighed og lys, som I har potentiale til og ønske om at blive,« har præsident Dieter F. Uchtdorf, andenrådgiver i Det Første Præsidentskab, sagt.<sup>2</sup>

Gud ser jer ikke blot, han elsker jer.

Har I lyst til at gøre op med verdens »skæren alle over en kam«? Så begynd med at se jer selv, som vor



himmelske Fader og hans udvalgte tjenere ser jer. Vil I gerne gøre op med stereotyperne? Tiden er nu inde til at gøre noget ved det! Da Kristus var 12 år gammel, mindede han sine jordiske forældre om, at han burde »være hos [sin fader]« (Luk 2:49).

Han var ikke for ung, og det er I heller ikke. Så det næste spørgsmål er: Hvordan kan I være hos jeres himmelske Fader og en del af hans sag?

Herrens sag er »at tilvejebringe udødelighed og evigt liv for mennesket« (Moses 1:39), og derfor kan I være en

del af Faderens sag ved at gøre jeres bedste for at virkeliggøre jeres potentiale ved at blive sådan nogle, der hjælper andre med også at realisere deres potentiale.

Tiden er nu inde til at tage ansvar for jeres fremtid. Hvad kan I gøre *lige nu* for at sikre jer, at I bliver dem, som vor himmelske Fader ved, I kan blive, ikke blot i evigheden, men også i *dette* liv?

Vil I gerne giftes i templet? Så beslut jer nu for at være rene i tanke, ord og gerning. Forestiller I jer, at



I kan leve op til hans opfattelse af jeres potentiale.



I vil læse på universitetet? Så tillæg jer gode studievaner nu. Vil I gerne tjene som missionærer? Så føj *Forkynd mit evangelium* til jeres skriftstudium (især kapitel 3). Vil I gerne kunne forsørge en familie? Så lær allerede nu, hvordan man lægger og holder et budget.

I kan også se på alle de ting, der gør jer lykkelige *nu*. Elsker I matematik? Spiller I klaver? Skriver I historier? Bliv ved med det! Se om der er måder, I kan blive bedre på: Skoleklasser, onlinekurser, konkurrencer, kurser og så videre.

Bryd støbeformen og stereotyperne! Tag ansvar for jeres fremtid. Hvad vil I gøre for at blive det bedste, I kan? Fortæl os det ved at e-maile os på [liahona@ldschurch.org](mailto:liahona@ldschurch.org) eller skriv en besked på LDS Youth på Facebook eller Instagram. ■

#### NOTER

1. Russell M. Nelson, »Vær det bedste, jeres generation har at byde på«, *Liahona*, okt. 2016, s. 46.
2. Dieter F. Uchtdorf, »Efterlev evangeliet med glæde«, *Liahona*, nov. 2014, s. 123.

#### JEG BLIVER DET BEDSTE, JEG KAN, VED AT ...

Lære at lægge budget? Blive bedre til at studere skriften? Udvikle en kærlighed for at tjene? Fortæl, hvordan I tager ansvar for jeres fremtid ved at sende en besked på [liahona@ldschurch.org](mailto:liahona@ldschurch.org) eller på LDS Youth på Facebook eller Instagram.





# LØFT JER I TRO

Fyr op under jeres tro og hæv jer over tvivlens ørken.





**Præsident  
Henry B. Eyring**  
Førsterådgiver i Det  
Første Præsidentskab

## SÅDAN KAN I SELV VIDE DET

**K**ære unge venner, vi ønsker for hver af jer, at I selv og uafhængigt af alle andre kommer til at vide, at Gud i himlen lever, at han kender jer, og at hans Søn har sonet for denne verdens synder.

Det er vores håb, at I personligt vil opnå et urokkeligt vidnesbyrd om, at Jesu Kristi evangelium er blevet gengivet på jorden for sidste gang. Joseph Smiths mission var unik, og alligevel tjener hans ydmyge bøn som et nyttigt forbillede for os. Joseph gik mod lunden for at **i tro at bede** om, at en kærlig Gud ville besvare hans bøn og fjerne hans forvirring. Han havde opnået den vished ved at **læse Guds ord** og **få et vidnesbyrd** om, at det forholdt sig sådan. Joseph bad også i den hensigt ikke blot at lytte, men også at adlyde, hvad følgerne så end måtte blive. Han var opsat på at **handle på, hvad end Gud ville sige** til ham.

I den ånd vil jeg gerne komme med en opfordring til Kirkens unge. Udfordringen lyder: Erfar for jer selv, at disse ting er sande. Det kan I gøre ved at følge Joseph Smiths eksempel: **Studér skrifterne**, lad ordene synke dybt i jeres hjerte, **overvej dem nøje** igen og igen og **bed så til Gud** med en villighed til at acceptere hans vejledning – så vil hans vilje ske.

Selvom denne opfordring kan lyde meget enkel, lover jeg, at den kan kræve en betydelig indsats. Jeg kan ikke love, at I får svar i løbet af en dag eller en uge, men jeg kan love, at Gud vil tale til jer på sin egen måde og til sin egen tid, hvis I **accepterer** og **handler på denne opfordring**, vil I ikke alene opdage, at svarene kommer, men I vil også tillægge jer et mønster for at opnå åndelig kundskab, der vil være til velsignelse resten af jeres liv. ■

*Fra et møde i marts 2017 med præsident Henry B. Eyring og ældste Jeffrey R. Holland.*



### HVORDAN HAR I ANVENDT DETTE?

Kommentar til mødet: »Det, som gjorde størst indtryk på mig personligt, var det tydelige fokus på vigtigheden af at studere vores skrifter og de svar, vi kan finde i dem. Jeg syntes også virkelig godt om drøftelsen af emnet bøn, og hvordan vi bør henvende os til Gud, når vi beder. Jeg indså, at bøn kan og bør være noget personligt, men vi bør være opmærksomme på, hvordan vi henvender os til Gud og kommer respektfuldt til ham i bøn, for han er vor himmelske Fader og ikke vores kammerat.«

Joshua C. fra Hawaii i USA

## »Udover bøn og studium af skriften, hvordan styrker jeg så bedst mit vidnesbyrd?«

**D**it vidnesbyrd kommer sandsynligvis ikke bare på én gang. Det vil vokse med en åndelig oplevelse ad gangen, som skrifterne siger »linje på linje, forskrift på forskrift« (2 Ne 28:30). Derpå er du nødt til at nære og styrke dit vidnesbyrd, akkurat som at få en plante til at vokse (se Alma 32:28-43). Ligesom en plante ikke kan overleve på vand alene, er der ikke kun en måde, der er »bedst« at styrke dit vidnesbyrd på. Man er nødt til at kombinere forskellige måder.

Bøn og studium af skriften er helt bestemt gode måder at nære dit vidnesbyrd på. Når du studerer evangeliet og beder i reel hensigt for at vide, om noget er sandt, vil Helligånden hjælpe dig til at føle, at evangeliet er sandt (se Moro 10:4-5).

Du kan også styrke dit vidnesbyrd ved at holde buddene. Når du efterlever et evangelisk princip – som at faste, holde sabbaten hellig eller at tage nadveren – begynder du at få et vidnesbyrd om, *hvordan* og *hvorfor* det er sandt og ikke bare, *at* det er sandt. Frelseren sagde, at hvis vi vælger at »gøre hans vilje«, skal vi erkende om hans »lære er fra Gud« (Joh 7:17).

En anden måde at nære dit vidnesbyrd på er ved at bære det. Præsident Boyd K. Packer (1924-2015) fra De Tolv Apostles Kvorum sagde: »Et vidnesbyrd er noget, man *opdager*, når man *bærer* det!« (»Herrens lys«, *Den danske Stjerne*, juli 1983, s. 34). Du kan bære dit vidnesbyrd i kirken og til seminar, derhjemme og for dine venner. Når du gør det, kan Helligånden vidne for *dig* om, at det, du siger, er sandt.

Når du styrker dit vidnesbyrd på mange forskellige måder, vil det vokse og blive dybere, og du vil føle fred og glæde.



### Arbejd sammen med missionærerne

Missionering har været den bedste måde for mig at styrke mit vidnesbyrd på. Hver gang jeg arbejder sammen med missionærerne, føler jeg Kristi kærlighed.

*Joy D. er 19 år og fra Leyte i Filippinerne*

### Bær dit vidnesbyrd

En god måde at styrke dit vidnesbyrd på er ved at bære det. Sommetider finder man det ved at bære det. Du kan også faste for selv at få at vide, om det, du er blevet undervist om, er sandt. Jeg har gjort begge dele, og det har virkelig styrket mit vidnesbyrd.

*Porter S. er 12 år og fra Idaho i USA*



### Tag på mission

Tager du på mission, vil det styrke både dit vidnesbyrd og vidnesbyrdet hos dem, du underviser. På en mission vil du lære at sætte din lid helt til Herren og ikke til din egen styrke. En mission vil styrke dig, og når du tjener Herren og deltager i hans værk, vil det styrke dit vidnesbyrd.

*Ældste Bailey Peaali'i Williams er 19 år og tjener i Singapore-missionen*

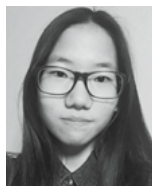




## Lyt til Helligånden

At gå i kirke, læse skrifterne, lytte til konferencetaler og så videre vil kun styrke dit vidnesbyrd, hvis du lytter til Helligånden. Han vidner om sandheden. Lyt altid til Helligånden, for han er der og vil hjælpe dig med at styrke dit vidnesbyrd.

*Alyssa B. er 16 år og fra Virginia i USA*



### Bliv mere kristuslignende

Vi kan styrke vores vidnesbyrd ved at blive mere kristuslignende.

Jeg har styrket mit vidnesbyrd, når jeg har givet udtryk for Kristi rene kærlighed og tjent andre, som Frelseren gjorde.

*Kyung Jin P. er 17 år og fra Seoul i Sydkorea*

## Fortæl om det, du ved er sandt

Jeg har lært, at en af de bedste måder at styrke mit vidnesbyrd på er ved at bære det for andre. Hver gang jeg fortæller om det, jeg tror på og ved er sandt – hvor småt det end måtte være – føler jeg en stor varme i brystet, og den kommer med en større bekræftelse i mit hjerte af, at de ting, jeg sagde, er sande! Mit vidnesbyrd bliver med andre ord styrket.

*Douglas S. er 20 år og fra São Paulo i Brasilien*



## Tjen andre

Udover bøn og studium af skriften, tror jeg, at tjeneste er den bedste måde at styrke sit vidnesbyrd på. Når vi tjener andre, viser vi Gud, at vi interesserer os for hans børn. Vi kan også modtage Ånden, når vi virker i Guds værk. Jeg ved, at jeg mange gange har modtaget trøst i svære tider og svar på spørgsmål, når jeg har tjent andre.

*Caroline J. er 18 år og fra Utah i USA*

## Stræb efter at følge Kristus

Du kan styrke dit vidnesbyrd ved at stræbe efter altid at være en af Jesu Kristi sande disciple. Lydighed mod Guds bud gør os tapre i vores vidnesbyrd, og det gør til gengæld, at vores vidnesbyrd bliver endnu stærkere og klar til Guds rige (se L&P 76:79). Du kan også styrke dit vidnesbyrd ved at bære det.

*Ældste Mule Simon er 23 år og tjener i Lubumbashi-missionen i Den Demokratiske Republik Congo*



## NÆR DIT VIDNESBYRD

»Ligesom en voksende plante [skal et vidnesbyrd] have

næring, ellers visner den ... Lydighed over for befalingerne er en del af den næring, som I må sørge for til jeres vidnesbyrd.«

*Præsident Henry B. Eyring, førsterådgiver i Det Første Præsidentskab, »Et levende vidnesbyrd«, Liahona, maj 2011, s. 126.*

## KOMMENDE SPØRGSMÅL

Hvordan kan jeg indbyde Ånden i mit hjem, når folk skændes og diskuterer?

Indsend jeres svar og, hvis I ønsker det, et billede i høj opløsning, inden den 15. november 2017 på [liahona.lds.org](http://liahona.lds.org) (klik på »Submit an Article«) eller via e-mail til [liahona@ldschurch.org](mailto:liahona@ldschurch.org).

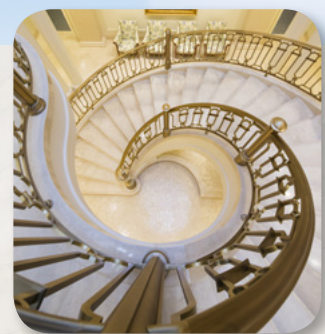
Vedlæg venligst følgende information: (1) Dit fulde navn, (2) fødselsdato, (3) menighed, (4) stav, (5) din skriftlige tilladelse og dine forældres skriftlige tilladelse (e-mail kan bruges), hvis du er under 18 år, til at trykke dit svar og foto.

Svarene kan redigeres af hensyn til længde og tydelighed.

*Vi lever forskellige steder på jorden, men vi føler det samme, når der bliver bygget templer tæt på os!*

# Fra Paris til

Fra interview foretaget af Amie Leavitt fra Utah i USA.



**Vindeltrappen i templet i Paris**

Jeg hedder Rachel. Jeg bor tæt på templet i Paris i Frankrig.

Templet er virkelig vigtigt for min familie. Inden templet i Paris blev bygget, tog vi på en familietur til templet i Frankfurt i Tyskland adskillige gange om året. Det tog ti timer at køre dertil og tilbage igen!

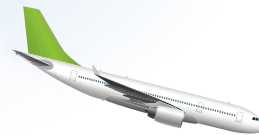
Vi har elsket at se det nye tempel blive bygget. Mine forældre kørte forbi hver søndag efter kirke, for at vi skulle se, hvordan det gik med opførelsen. Først rev de en gammel bygning ned og gravede et stort hul. Så begyndte de at bygge templet højere og højere. Snart efter stod Herrens hus der!

Mine søskende og jeg glæder os så meget til, at vi skal i templet en dag. Min ældste søster, Esther, bliver den første, der kan udføre dåb. Vi andre venter spændt på, at det bliver vores tur til at også at komme derind. Vi elsker templet, og vi er glade for at have et i vores hjemby!





# Sapporo



*Lysekronen i det  
celestiale værelse  
i templet i Sapporo  
i Japan*



Jeg hedder Koshi. Jeg bor tæt på templet i Sapporo i Japan. Jeg kunne godt lide at sidde ved vinduet hjemme hos os og se på tempelbyggeriet.

Da der var åbent hus, inviterede jeg min gode ven med os. Han syntes, at det hele var meget smukt.

Jeg kan godt lide at tænke på tempelindvielsen som templets fødselsdag. Den dag var det også min fødselsdag. Og præsident Monsons! Mine forældre og jeg var heldige at være inde i templet, da det blev indviet.

Jeg er så taknemlig for at bo tæt på templet. Når jeg har en hård dag i skolen, kan jeg gå forbi det på vej hjem. Jeg føler vor himmelske Faders kærlighed til mig, når jeg er der. Jeg ser frem til, at jeg kan komme derind og udføre dåb og senere blive gift der. ■



Ældste  
Robert D. Hales  
De Tolv Apostles  
Kvorum

# Hvordan kan Helligånden hjælpe mig?

Helligånden er det tredje medlem af Guddommen.  
Han vidner om vor himmelske Fader og Jesus Kristus.

Han taler blidt til  
vores sind og vores hjerte.  
Vi hører ham hver især  
på forskellig vis.

Han giver os åndelige  
gaver. Han giver os  
kundskab og hjælper  
os til at huske  
vigtige ting.

Han underviser os.  
Han giver os håb.  
Han hjælper os til  
at gøre godt.

Helligånden hjælper  
os også med at træffe  
vigtige beslutninger.

Han hjælper os til at  
holde os fri af synd.  
Han trøster os.



# VORES SIDE



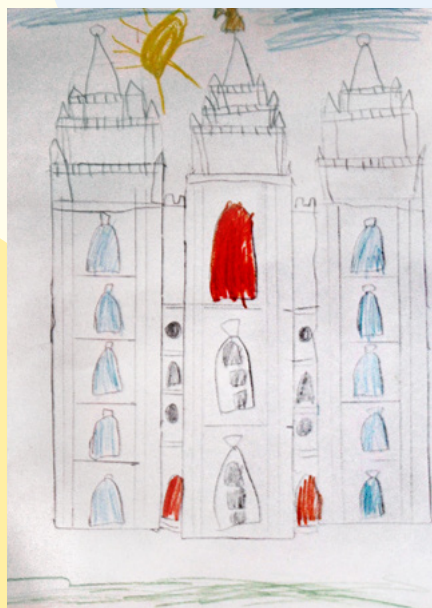
*Lehis drøm, af Maria V., der er 10 år og fra Brasilien*



*Templet i Lima i Peru, af Valeria T., der er 9 år og fra Peru*



*Templet i Guayaquil i Ecuador, af Landys Z., der er 10 år og fra Ecuador*

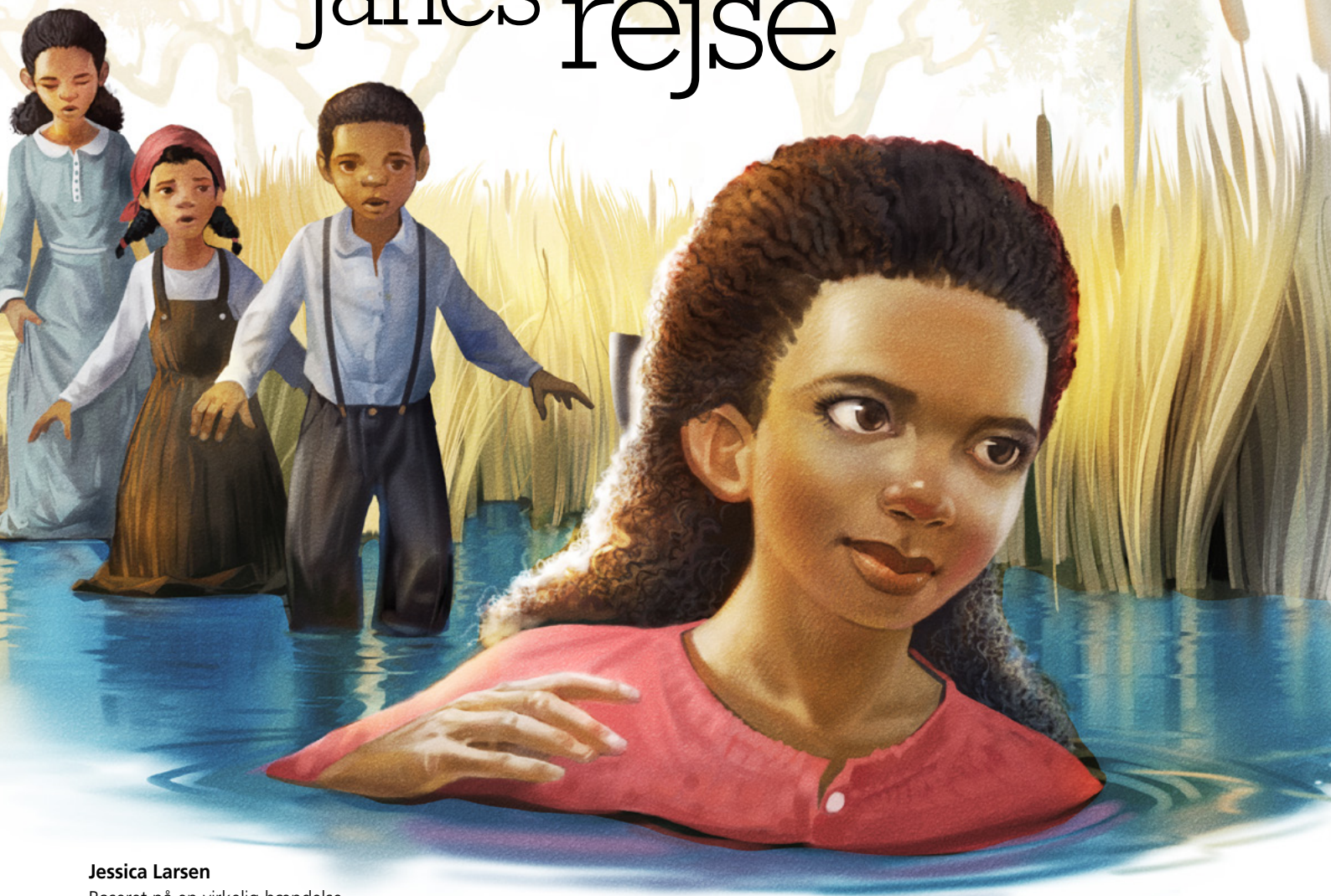


*Templet i Salt Lake City, af Melissa L., der er 5 år og Ameila L., der er 2 år og fra Estland*





# Janes rejse



**Jessica Larsen**

Baseret på en virkelig hændelse

*New York, USA, 1843*

Jane Manning så båden glide ud af havnen og ud på Lake Erie. Hun følte, at hendes drømme gled væk med den.

Det var kun et år siden, at hun havde sluttet sig til Jesu Kristi Kirke af Sidste Dages Hellige og besluttet sig for at flytte og være sammen med de andre hellige i Nauvoo. Hendes mor og syv andre medlemmer af familien var rejst sammen med hende ned ad Erie-kanalen til Buffalo i New York. Men i Buffalo kunne de ikke få lov til at komme med på båden på grund af deres hudfarve.

»Hvad gør vi nu?« spurgte hendes bror Isaac stille.

Spørgsmålet dirrede i den iskolde luft. Der var stadig

1300 km til Nauvoo. De kunne give op og rejse hjem eller forsøge turen senere ...

Men Jane kunne ikke vente! Hun vidste, at Mormons Bog var sand. Gud havde atter talt gennem profeter. Hun var nødt til at komme til Nauvoo med sin familie.

Jane rettede sig op og så mod vest. »Vi går.«

Og det gjorde de. Til deres sko var slidt op. Til deres fødder revnede og blødte, og de var nødt til at bede om at blive helbredt. Sommetider sov de udenfor, og frosten bed, så det føltes som snefnug. Nogle mennesker truede med at smide dem i fængsel, fordi de troede, at de var undslupne slaver. De vidste ikke, at familien Manning var frie sorte. Og alligevel sang de, mens de gik, for at tiden ikke skulle synes så lang.



De nærmede sig Nauvoo, da de kom til en flod.

»Ingen bro,« sagde Isaac.

Jane nikkede. »Så må vi vel gå igennem den.« Da hun trådte ud i floden, gik vandet hende til anklerne. Stille gik hun frem. Vandet hvirvlede op til hendes knæ og så til livet. Da hun nåede ud på midten, gik vandet hende til halsen! Heldigvis blev det ikke dybere, og hele familien kom sikkert over.

Endelig ankom de til Nauvoo. Jane kunne se de smukke kalkstensmure på templet i Nauvoo på en høj med udsigt over dalen. Selvom det endnu ikke var

færdigt, var det et beta-

gende syn. Nogle

viste dem hen,

hvor profeten

Joseph boede.

En høj mørkhåret

kvinde stod i døråbnin-

gen. »Kom ind, kom ind!« kaldte hun.

»Jeg hedder Emma Smith.«

De næste minutter står lidt uklart. Jane mødte profeten, og han fandt stole til hele familien Manning. Jane sank taknemlig ned i en og hørte, at Joseph præsenterede dem for alle tilstedeværende, deriblandt hans ven, dr. Bernhisel. Så vendte Joseph sig mod Jane: »Du har været anfører for denne lille skare, har du ikke?« spurgte han.

»Jo, sir!« svarede Jane.

Joseph smilede. »Må Gud velsigne dig! Nu vil jeg gerne høre om jeres rejse.«

Jane fortalte om deres hårdt medtagne fødder, om at sove i sneen og krydse floden. Alle lyttede stille. »Men det var ikke forfærdeligt,« afsluttede hun. »Vi glædede os på vejen, vi sang

salmer og takkede Gud

for hans

uendelige

godhed og

nåde, fordi han velsignede og beskyttede os og helede vores fødder.«

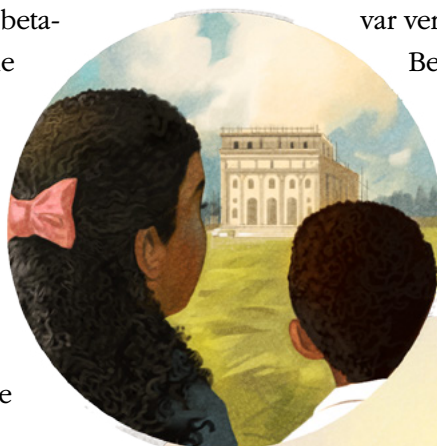
Der blev stille et øjeblik. »Hvad siger du til det, doktor?« sagde Joseph til sidst og daskede manden på knæet. »Er det ikke tro?«

»Havde det været mig, er jeg bange for, at jeg var vendt hjem igen!« indrømmede dr.

Bernhisel.

Joseph nikkede og vendte sig igen mod Jane og hendes familie: »Må Gud velsigne jer. I er blandt venner her.« ■

*Forfatteren bor i Texas i USA.*



# Sarah og MR-scanningen

Juliann Doman

Baseret på en virkelig hændelse

»Da Jesus gik omkring, han sagde disse ord: »Den Helligånd jeg sender, han skal lede jer på jord. Og Helligånden er en evig følgesvend« (Børnenes Sangbog, nr. 56).

»Det ser ud til, at vi er nødt til at MR-scane Sarahs ryg,« sagde dr. Frank. Han smilede til Sarah. »Jeg booker en tid til i morgen. Jeg kommer tilbage om et par minutter.«

Sarah havde haft ondt i ryggen i et stykke tid. Da hun var vågnet den morgen, havde det gjort så ondt, at hun havde svært ved at stå oprejst, og hun kunne knap nok





gå. Sarah og hendes mor var taget hen til dr. Frank for at finde ud af, hvad der var galt.

»Endnu en MR-scanning?« spurgte Sarah og så op på mor. Hun havde været i MR-scanneren før. Hun kunne huske, hvor bange hun havde været i det store rør, der tog billeder af indersiden i hendes krop.

»Det er jeg ked af, Sarah,« sagde mor. »Men de billeder kan hjælpe dr. Frank til at se, hvad der er galt med din ryg. Jeg ved, du kan klare det. Og jeg er lige ved siden af.« Mor gav Sarahs hånd et klem.

»Men du må ikke komme med derind,« sagde Sarah. Hun bøjede hovedet, og en tåre løb ned ad hendes kind. Mor måtte komme med ind i rummet, men når Sarah skulle ind i maskinen, var hun alene.

Mor lagde armen om Sarah. »Det er rigtigt, men ved du, hvem der *kan* være der og trøste dig?«

Sarah kunne huske et navn, hun havde hørt om Helligånden: *Talsmanden*. Måske kunne Helligånden hjælpe hende, så hun ikke var så bange.

»Helligånden?« spurgte Sarah.

Mor nikkede. »Det er rigtigt. Du kan bede om, at Helligånden vil hjælpe dig? Far og jeg vil også bede for dig.«

Det gav Sarah en god idé. »Kan jeg bede far om en velsignelse?«

Mor smilede. »Selvfølgelig. Det vil han blive glad for.«

Den aften lagde far sine hænder på Sarahs hoved og gav hende en præstedømmevelsignelse. Da han velsignede Sarah, så hun kunne blive støttet af Helligånden, fik Sarah en varm rar fornemmelse i kroppen. Den følelse varede ved hele natten.

Næste dag lå Sarah på den bænk, der kørte hende ind i det store rør i MR-scanneren. Hun huskede de ord, far havde brugt under velsignelsen: *Helligånden vil være der for at støtte dig*. Sarah klemte mors hånd hårdt. Så kørte sygeplejersken hende ind i røret.

MR-scanneren lavede sjove lyde, mens den tog billeder af hendes ryg. Sarah var nødt til at ligge helt stille, så billederne ikke blev slørede. Hun gik i panik et øjeblik,



Analise F. er 6 år og fra Utah i USA

Da jeg var fem år, skulle jeg have opereret mine mandler og polypper ud. Jeg var virkelig nervøs og bange. Min far gav mig en velsignelse. Da jeg havde fået velsignelsen, var jeg ikke bange mere, og vi var begge glade, fordi vi havde følt Helligånden.

men så fik hun den varme fornemmelse igen. Det føltes som et kram af mor. Eller en nusseklud. Hun vidste, at det hele nok skulle gå. Inden hun vidste af det, var det overstået.

Dr. Frank viste Sarah og mor billederne af Sarahs ryg på sit kontor. »Du var virkelig god til at ligge stille,« sagde dr. Frank, mens han satte sig på knæ ved siden af hende. »Disse billeder af din ryg viser, at vi er nødt til at operere dig for, at du bedre kan gå.«

Sarah slugte en klump.

»Vi vil gerne operere dig snart,« sagde dr. Frank og så op på Sarahs mor. Så henvendte han sig til Sarah igen. »Det kommer nok til at tage nogle uger bagefter, før du helt er dig selv igen, men efter jeg har set dig i dag, så ved jeg, at du vil klare det flot.«

Sarah prøvede at tænke på alle de ting, hun kunne gøre, når dr. Frank havde ordnet hendes ryg. *Jeg kommer til at kunne løbe og svømme og hoppe i en bunke blade igen*. Det savnede hun. Men en operation var endnu mere skræmmende end MR-scanneren. Så kom Sarah i tanke om sine bønner og sin særlige velsignelse. Vor himmelske Fader havde sendt Talsmanden. Han ville hjælpe hende igen.

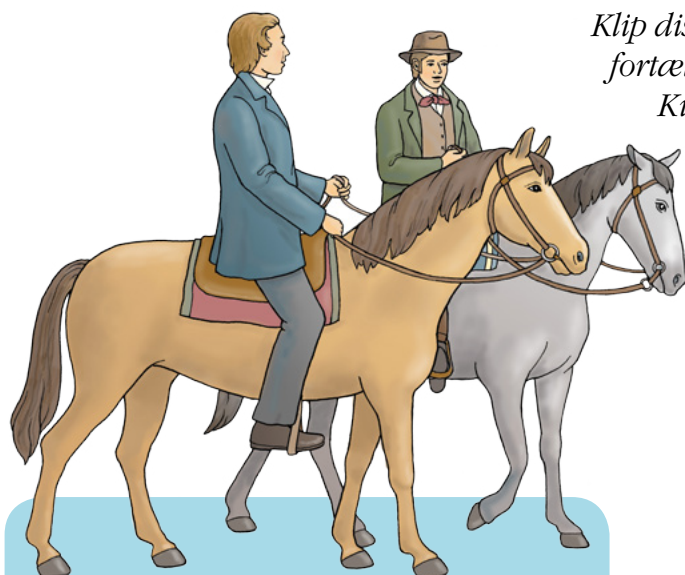
Hun så på dr. Frank. »Kan jeg så hoppe i en stor bunke blade igen?« spurgte hun.

Han smilede. »Så kan du hoppe i en stor bunke blade.« ■

Forfatteren bor i Colorado i USA.

# En ny profet

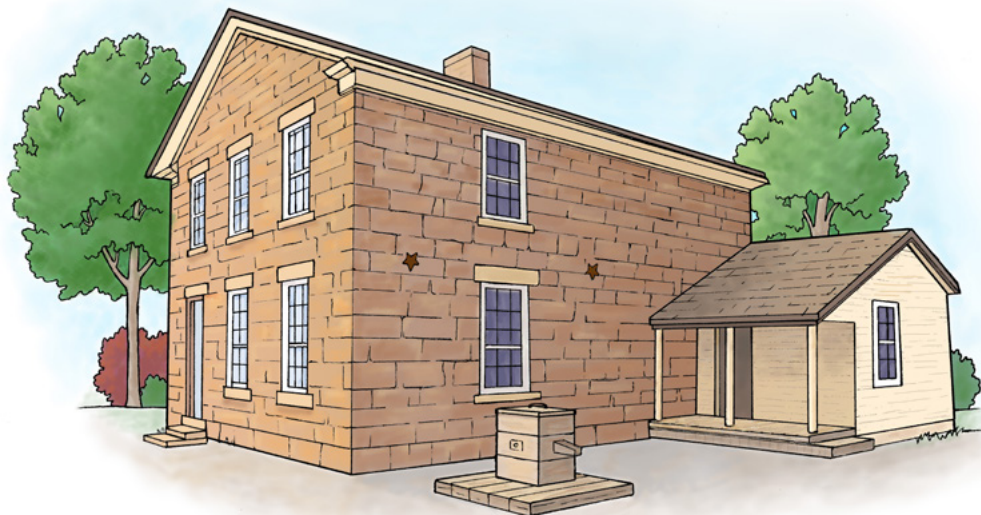
*Klip disse figurer ud for at fortælle beretninger fra Kirkens historie.*



Joseph og Hyrum



Brigham Young



I 1844 blev Joseph og Hyrum Smith sat i fængsel i Carthage for at vente på en retssag. Onde mænd brød ind i fængslet og slog profeten og hans bror ihjel! De hellige var ikke sikre på, hvem den næste profet skulle være. Da Brigham Young senere talte ved et møde, skete der et mirakel. Mange mennesker sagde, at han så ud og lød akkurat som Joseph Smith! De vidste, at han skulle være den næste profet. Nu ved vi, at når en profet dør, bliver præsidenten for De Tolv Apostles Kvorum den næste profet. ■

I kan finde flere figurer fra Kirkens historie på [liahona.lds.org](http://liahona.lds.org).





# HJÆLP, en blyant ad gangen

Caleb H. er 10 år og fra Tyskland

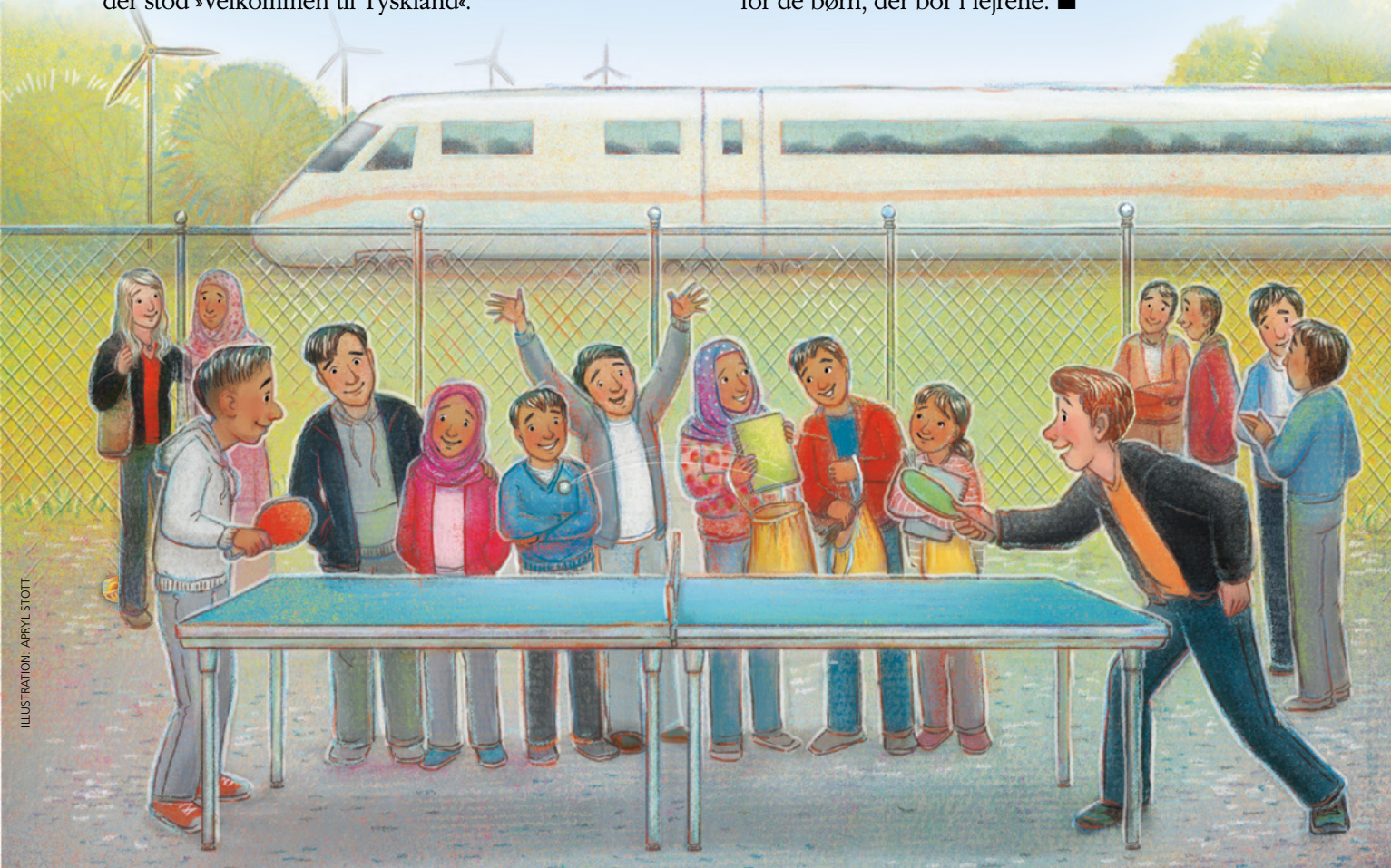
Det hele begyndte, da min stav lavede et projekt, der skulle hjælpe flygtninge. Jeg syntes virkelig godt om projektet, så jeg bad min mor om at fortælle min skolelærer om det, og min lærer ville gerne lave noget med fjerdeklasserne. For at være gode eksempler for projektet gik min søster Maddie og jeg fra dør til dør og bad om donationer.

Dagen kom, hvor vi skulle præsentere projektet for resten af fjerdeklasserne. Jeg var lidt nervøs. Ja, jeg var faktisk helt ude af den, men jeg gjorde mit bedste. Jeg fortalte de andre i fjerde klasse, at vi havde brug for skolesæt til flygtningene. Jeg fortalte dem, hvordan vi gik fra dør til dør, og jeg udfordrede dem til at indsamle flere penge, end jeg havde gjort. Sammen fik vi lavet mere end 100 skolesæt! Vi lagde notesbøger, blyanter og andre skolemateriale i. Vi lagde også en besked, hvor der stod »Velkommen til Tyskland«.

Min mor og jeg tog skolesættene hen til flygtningelejren. Jeg vil ikke sige, at der var rart i lejren, men der var en legeplads og et skolested. Der kørte tog lige ved siden af lejren, og det larmede rigtig meget, og børnene fortalte mig, at det lød som de jetjagere, der fløj over Syrien og andre steder som det. Det lød måske som de bomber, børnene havde hørt i deres hjemland.

Jeg mødte nogle få børn på min alder i lejren, deriblandt Daniel, der var vildt dygtig til at spille skak. Jeg fik ikke spillet skak med ham, hvilket er en skam, for jeg elsker skak, men de spurgte, om jeg ville spille fodbold og bordtennis. Drengene fortalte mig, at de længtes hjem, og at de virkelig gerne ville ud af lejren og begynde i skole igen.

Da vi havde spillet fodbold og bordtennis, gav vi dem skolesættene. Jeg har det godt med at gøre noget godt for de børn, der bor i lejrene. ■





# Jesus besøgte Joseph Smith

Kim Webb Reid

Mange år efter Jesus var opstået, var der en dreng, der hed Joseph Smith, der havde et spørgsmål. Han vidste ikke, hvilken kirke han skulle gå i.



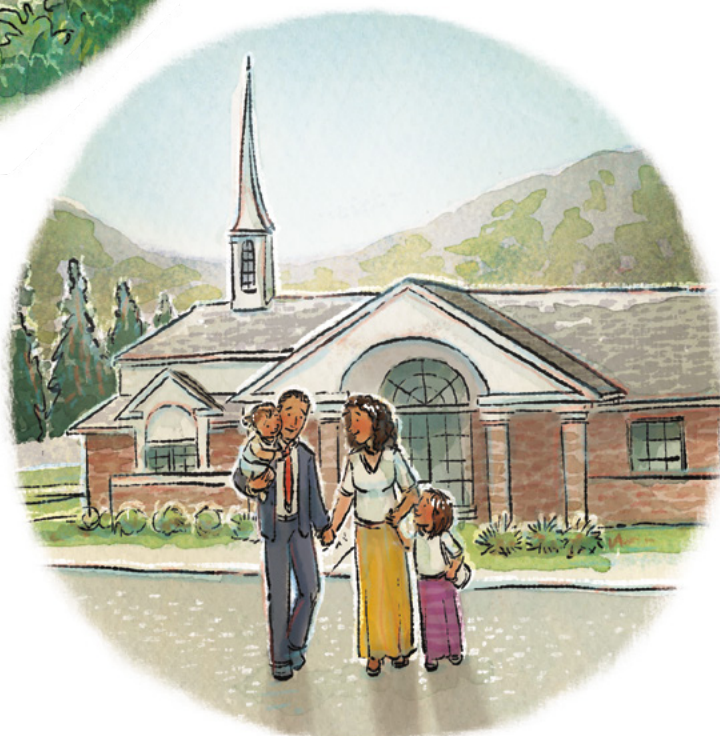
Joseph læste Bibelen. Der stod, at vor himmelske Fader ville besvare vores spørgsmål, hvis vi bad ham om det. Joseph gik ud i en skov og bad til vor himmelske Fader.





Vor himmelske Fader og Jesus kom ned fra himlen. Jesus fortalte Joseph, at han ikke skulle gå i nogen af kirkerne, for der var ikke nogen af dem, der belærte om alle de ting, der hører til i hans kirke.

Da Joseph blev større, hjalp han med at få Jesu kirke tilbage på jorden. Den kaldes for Jesu Kristi Kirke af Sidste Dages Hellige. Her lærer folk om Jesus og vor himmelske Fader.



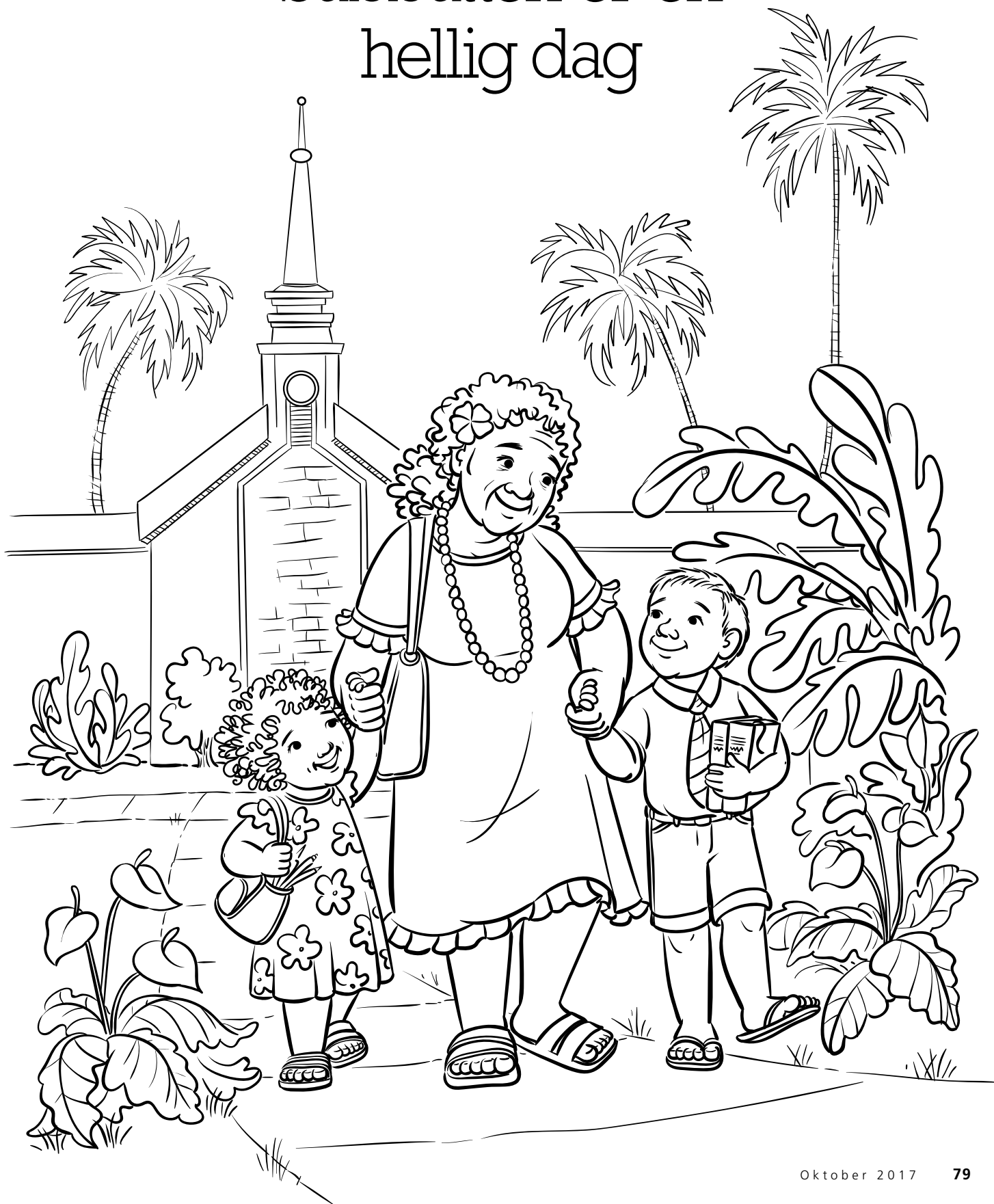




Jeg lærer mere om vor himmelske Fader, når jeg læser i skrifterne.  
Når jeg beder, kan han også besvare mine bønner. ■



# Sabbatten er en hellig dag





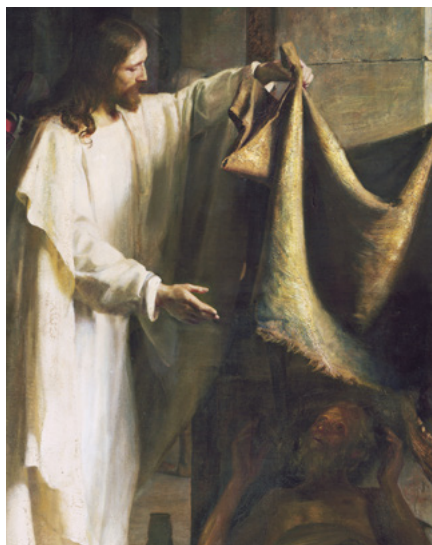
Præsident  
Thomas S. Monson

## HJÆLP EN ANDEN I DAG

*Vi er Herrens hænder. Han regner med os.*

Jeg er sikker på, at hvert eneste medlem af Kirken har til hensigt at tjene og hjælpe dem i nød. I dåben indgik vi pagt om at »bære hinandens byrder, så de bliver lette« (Mosi 18:8). Hvor mange gange er jeres hjerte blevet rørt, når I har set en andens behov? Hvor ofte har I villet være den, der hjalp? Og hvor ofte er den hektiske hverdag alligevel kommet i vejen, og I overlod det til andre at hjælpe, og I tænkte, at der »helt sikkert er nogen, der vil tage sig af det behov.«

Vi bliver så opslugt af vores travle liv. Hvis vi lige trådte et skridt tilbage og så godt på det, vi har gang i, ville vi måske opdage, at ... vi ofte bruger



det meste af vores tid med at ordne noget, som faktisk ikke rigtig betyder meget i det store billede, og forsømmer de mere vigtige sager ...

Vi er omgivet af andre, der har brug for vores opmærksomhed, vores opmuntring, vores støtte, vores trøst og vores venlighed – hvad enten de er familie, venner, bekendte eller fremmede. Vi er Herrens hænder her på jorden med mandat til at tjene og til at opløfte hans børn. Han har brug for enhver af os ...

Må disse ord fra en velkendt salme trænge sig dybt ind i vores sjæl ...:

*Har jeg gjort noget godt for en sjæl i dag?  
Har jeg lindret en fattigs kår?  
Har jeg glædet en syg, gjort den frygtsomme glad  
og ydet, hvad jeg formår?  
Er mon nogens sorg formildet i dag,  
fordi jeg har trøsterigt talt?  
Har jeg hjulpet de trætte og svage på vej,  
opløftet den stakkel, som faldt?  
[»Har jeg gjort noget godt?«, Salmer og sange, nr. 143].*

... Må vi stille os selv spørgsmålet ... »Har jeg gjort noget godt for en sjæl i dag?« Mit råd til medlemmer over hele verden er at finde en, der har det svært, som er syg eller ensom og gøre noget for ham eller hende i dag. ■

*Fra »Hvad har jeg gjort for en anden i dag?«, Liahona, nov. 2009, s. 84-87.*





**VELSIGNELSER,  
LOUISE PARKER**

*»Og det er min hensigt at sørge for mine hellige, for alt er mit ...  
For jorden er fuld, og der er nok og mere til; ja, jeg har beredt alt« (L&P 104:15, 17).  
Lær mere om selvhjulpethed ved at læse side 32 og 40 i dette nummer.*



# Også i dette nummer

## FOR UNGE VOKSNE

### Fem ting unge voksne kan lære af unge apostle

»Vi defineres af beslutninger, ikke omstændigheder« er én lektie at lære af fem af de første tolv apostle i genoprettelsen – der også var unge voksne. Læs om, hvad vi ellers kan lære af dem.



s. 44

## FOR DE UNGE



s. 54

Sådan kan et konferencebudskab

### ÆNDRE DIT LIV

Generalkonference er mere end en begivenhed – det er en chance for at ændre dit liv.

## FOR BØRN

### HJÆLP, en blyant ad gangen

Caleb bor i Tyskland. Han ville gerne gøre noget for at hjælpe børn i en flygtningelejr tæt på. Så han lagde en plan.



s. 75



JESU KRISTI  
KIRKE  
AF SIDSTE DAGES HELLIGE