

# Liahona

**Forstå, hvad  
afhængighed er, og  
hvordan den påvirker de  
pårørende, side 16, 22**

Vores forbindelse til himlen,  
side 12

Sådan binder pagter os til  
Gud og hinanden, side 26



KIRKEN  
ER  
HER

# Sydney i **Australien**





Langs kysten i den smukke naturhavn i Sydney står der en kirkebygning, hvor fire af Australiens 309 sidste dages hellige menigheder mødes for at gå i kirke sammen – på fire forskellige sprog – engelsk, tongansk, spansk og mandarin. Den mangfoldighed er typisk for Sydney. Det er et pulserende område med kulturelle påvirkninger fra det meste af verden.

Kirken kom til Australien i 1840 med en 17-årig dreng fra Storbritannien, William James Barratt. Han døbte den første australske konvertit, Robert Beauchamp, der senere blev missionspræsident.

De første medlemmer i Australien blev udsat for hårde angreb fra aviserne, og mange medlemmer emigrerede til Utah i USA. Dog stod de australske sidste dages hellige imod, og med årene begyndte Kirken at blomstre. I dag bor der flere end 151.000 medlemmer, og de sidste dages hellige får ros i nyhedstjenesterne for deres humanitære bistand efter naturkatastrofer som slettebrande og cykloner.

- Den første mission i Australien blev åbnet i 1851, og nu er der seks missioner.
- Den første SDH-kirkebygning i Australien blev opført i Brisbane i 1904.
- Templet i Sydney i Australien blev indviet i 1984, derefter fulgte templerne i Adelaide (2000), Melbourne (2000), Perth (2001) og Brisbane (2003).



# Vi har brug for hinanden



Find læ i afhængighedens storm

Chakell Wardleigh

22

Har I nogensinde stået med en udfordring i jeres liv, som I desperat forsøgte at holde skjult, fordi I frygtede for, hvad andre måtte tænke? Det har min familie og jeg. Vi kæmpede i årevis, mens vi så min bror kæmpe med sit stofmisbrug.

På side 16 kan I finde en psykologs definition på afhængighed, hvordan man forstår den, hvordan man genkender den, hvordan den påvirker familier og hvordan man kan hjælpe. Derefter kommer min historie om, hvordan min brors misbrug har påvirket og formet mig igennem de seneste ti år.

Selv om vi nok så meget ønsker at være i stand til at overvinde udfordringer på egen hånd og leve det perfekte liv, så er sandheden den, at vi har brug for hinanden, for ingen af os undgår at møde udfordringer. Det er meningen, at vi skal »bære hinandens byrder« (Mosi 18:8), og Frelseren kan vise os hvordan, hvis vi lader ham gøre det. Det er mit håb, at vi vil stræbe efter at forstå, vise medfølelse og kærlighed frem for at være hurtige til at dømme. Når vi gør det, vil vi finde større fred og glæde, uanset hvilken situation vi måtte befinde os i.

Chakell Wardleigh  
Kirkens Tidsskrifter



Et personligt forhold til vor himmelske Fader gennem bøn

Ældste Juan A. Uceda

12



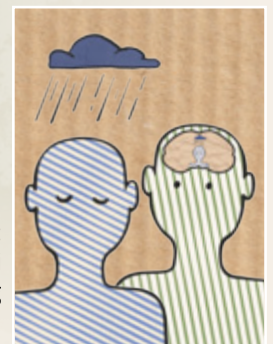
Overvind afhængighedens plage

Kevin Theriot

16

Principper for omsorg: Udvikling af empati til at vise omsorg

8



- 5 Missionærskoler rundt om i verden** ☺  
Vidste du det om de 13 missionærskoler?
- 6 Portrætter af tro:** Shelly Ellegood fra Kentucky i USA ☺  
Min fremgang har været smertefuld, men Herren har opbygget mig og gjort mig stærkere.
- 8 Principper for omsorg:** Udvikling af empati til at udvise omsorg  
Omsorg er at opløfte. Vi kan opløfte andre, når vi udvikler empati for dem.
- 12 Et personligt forhold til vor himmelske Fader gennem bøn**  
*Ældste Juan A. Uceda*  
Hvornår følte I sidst noget, da I bad?
- 16 Overvind afhængighedens plage**  
*Kevin Theriot*  
Forstå, hvordan afhængigheden virkelig virker, for kun sådan kan I eller jeres kære overvinde den.
- 22 Find læ i afhængighedens storm**  
*Chakell Wardleigh*  
Til trods for de skadelige virkninger, min brors afhængighed havde, fandt jeg fred og håb i Kristus.
- 26 Miraklet ved pagtsbåndet**  
*Ældste Gerrit W. Gong*  
Når vi udviser kristuslignende kærlighed mod hinanden, hjælper vi hinanden til at gå fremad på pagtens sti.
- 32 Sidste dages hellige røster** ☺  
Ti timers rejse til templet; føle sig ensom i kirken; en læges tilskyndelse til at lytte; profeten sendte hende et brev.
- 38 Velsignelser ved selvhjulpethed:** Fra et vidnesbyrd om tiende til tempelpagter ☺
- 40 Undervisning af teenagere og yngre børn:** 10 råd til undervisning om omvendelse ☺

☺ Hurtiglæst

**På forsiden**  
*Tab - Savnet far i en familie,*  
*af Merial Waissman,*  
*Getty Images.*



## Afsnit

### Unge voksne

42

Årene som unge voksne er en **god tid i livet til at gøre en forskel** i vores samfund, hjem og verden.



### Unge

50

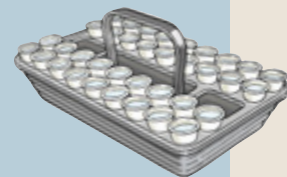
#### Overvejer I at tage på mission?

Find ud af, hvordan det er at være på missionærskole.



### Lille Liahona

I denne måneds *Lille Liahona* kan I finde artikler, der hjælper jeres børn til at **lære mere om og forberede sig på dåb.**



## LÆS MERE

På appen Evangelisk bibliotek og på liahona.lds.org kan I:

- Finde seneste nummer.
- Finde digitale artikler.
- Søge i tidligere numre.
- Indsende jeres historier og feedback.
- Tegne abonnement eller give et som gave.
- Styrke jeres studium med digitale værktøjer.
- Dele favoritartikler og videoer.
- Downloade, lytte eller udskrive jeres yndlingsartikler.

## KONTAKT OS

Send jeres historier og feedback til  
liahona@ldschurch.org.

Indsend jeres trosfremmende historier via  
liahona.lds.org eller e-mail til:

*Liahona*, floor 23

50 E. North Temple Street

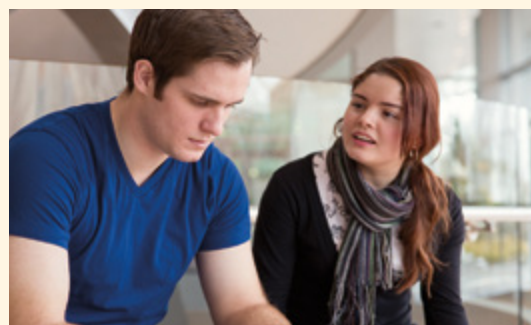
Salt Lake City, UT 84150-0023, USA

UDVALGTE  
DIGITALE  
ARTIKLER

## Er der ikke timer nok på et døgn? Sådan får I mest muligt ud af jeres tid

*Heather J. Johnson*

Målsætning kan udstikke en god kurs for vores liv.



## I ved ikke, hvad I ikke ved

*Lori Fuller*

Hvis vi blot kunne lytte uden at prøve at få andre til at skifte mening, så tror jeg, at det ville overraske os, hvor meget vi kunne lære.

FEBRUAR 2019, ÅRGANG 168, NR. 2  
LIAHONA 18602 110

Jesu Kristi Kirke af Sidste Dages Helliges officielle tidsskrift på dansk

**Det Første Præsidentskab:** Russell M. Nelson, Dallin H. Oaks, Henry B. Eyring.

**De Tolv Apostles Kvorum:**

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

**Redaktør:** Randy D. Funk

**Vejledere:** Brian K. Ashton, Randall K. Bennett, Becky Craven, Sharon Eubank, Cristina B. Franco, Donald L. Hallstrom, Larry S. Kacher, Erich W. Kopischke, Lynn G. Robbins

**Adm. direktør:** Richard I. Heaton

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

**Forretningsfører:** Garff Cannon

**Chefredaktør:** Adam C. Olson

**Vicechefredaktør:** Ryan Carr

**Udgivelsesassistent:** Francisca Olson

**Redaktion:** Maryssa Dennis, David

Dickson, David A. Edwards, Matthew D. Fitton, Lori Fuller, Garrett H. Garff, LaRene Porter Gaunt, Jon Ryan Jensen, Charlotte Larcabal, Michael R. Morris, Eric B. Murdock, Sally Johnson Ode Kirk, Joshua J. Perkey, Jan Pinborough, Richard M. Romney, Mindy Selu, Chakell Wardleigh, Marissa Widdison

**Ledende art director:** J. Scott Knudsen

**Art director:** Tadd R. Peterson

**Designmedarbejdere:** Jeanette Andrews, Fay P. Andrus, Mandie Bentley, C. Kimball Bott, Thomas Child, Joshua Dennis, David Green, Colleen Hinkley, Eric P. Johnsen, Susan Lofgren, Scott M. Mooy, Emily Chieko Remington, Mark W. Robison, Brad Teare, K. Nicole Walkenhorst

**Koordinator af intellektuel ejendomsret:** Collette Nebeker Aune

**Produktionsleder:** Jane Ann Peters

**Produktionsmedarbejdere:** Ira Glen Adair, Julie Burdett, Thomas G. Cronin, Bryan W. Gygi, Ginny J. Nilson, Marissa M. Smith

**Prepress:** Joshua Dennis, Amnon Harris

**Trykchef:** Steven T. Lewis

**Distributionschef:** Troy R. Barker

**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 Dagars 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  
Danske Bank: 4073-6532136.

**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 »kompass« 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, marshallesisk, mongolsk, norsk, polsk, portugisisk, rumænsk, russisk, samoansk, slovensk, spansk, svensk, swahili, tagalog, tahitiansk, thai, tjekkisk, tonga, tysk, ukrainsk, ungarsk, urdu og vietnamesisk. (Antal numre pr. år varierer fra sprog til sprog).

© 2019 Intellectual Reserve, Inc. Alle rettigheder forbeholdes. Printed in the United States of America.

**Oplysninger om ophavsret:**

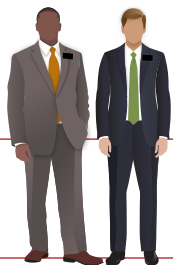
Medmindre andet er angivet må enkeltpersoner kopiere materiale fra *Liahona* til deres personlige ikke-kommercielle brug (herunder kirkekaldelser). Denne ret kan trækkes tilbage når som helst. Billedmateriale må ikke kopieres, hvis der i kunstværkets kildeangivelse er anført restriktioner. Spørgsmål om ophavsret bør rettes til Intellectual Property Office, 50 E. North Temple St., FL 13, Salt Lake City,

UT 84150, USA; eller send e-mail til: cor-intellectualproperty@ldschurch.org.

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

February 2019 Vol. 168 No. 2. LIAHONA (USPS 311-480) Danish (ISSN 1080-9554) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150. USA subscription price is \$10.00 per year; Canada, \$12.00 plus applicable taxes. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address. Include address label from a recent issue; old and new address must be included. Send USA and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution Center at address below. Subscription help line: 001-800-537-5971. Credit card orders (American Express, Discover, MasterCard, Visa) may be taken by phone or at store.lds.org. (Canada Post Information: Publication Agreement #40017431)

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



## MISSIONÆRSKOLER RUNDT OM I VERDEN

**12**  
missionærskoler (MTC)

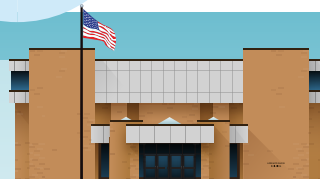
For tiden  
**67.007**  
fuldtidsmissionærer



**58**  
sprog

**20.515**

Missionærer blev sidste år undervist på den **største missionærskole** – i Provo i Utah i USA.



**376**

Missionærer blev sidste år undervist på den **mindste missionærskole** – i Johannesburg i Sydafrika.

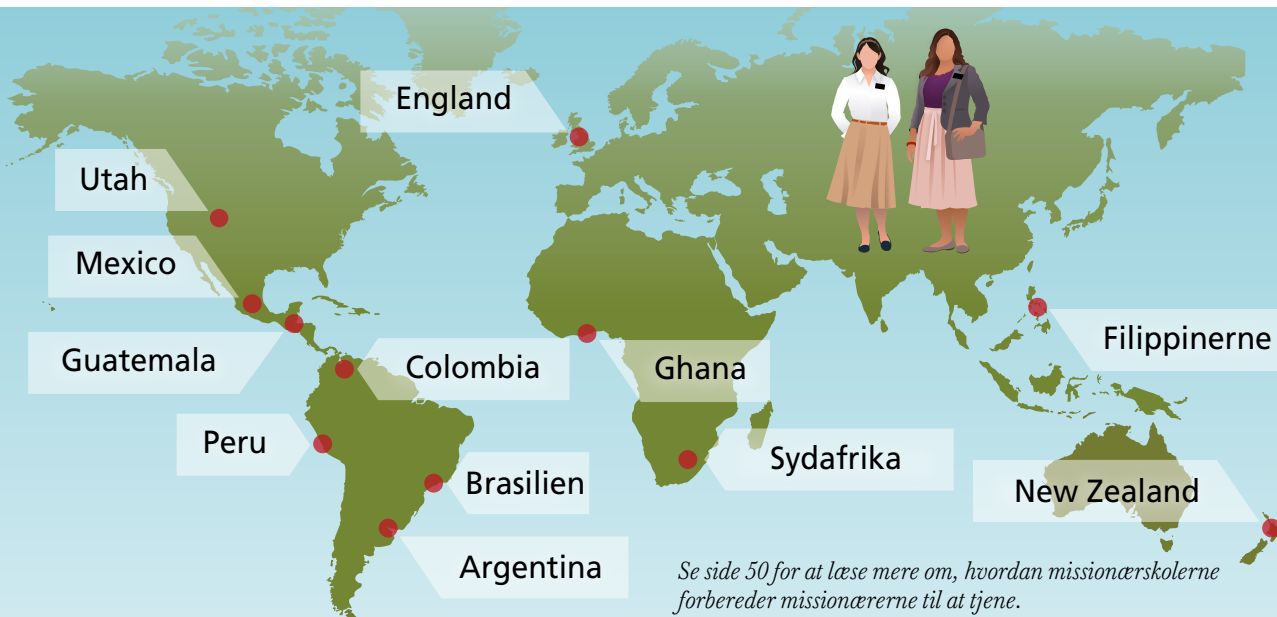
Det **største missionærskolekompleks** – i Mexico City i Mexico – har **88** bygninger på 36 hektar.



Den **højeste MTC** bygning – i São Paulo i Brasilien – er på **7** etager.

**3 uger:** Skal missionærerne være på missionærskolen, hvis de ikke skal lære et fremmedsprog.

**6-9 uger:** Skal missionærerne være på missionærskole, hvis de skal lære et fremmedsprog.



*Se side 50 for at læse mere om, hvordan missionærskolerne forbereder missionærerne til at tjene.*





## Shelly Ellegood

Kentucky i USA



*Forskellige valg i livet holdt Shelly fra Kirken i årevis. Med hjælp fra venner i kirken fandt Shelly endelig styrken og troen til at komme videre og være et godt eksempel for sine børn.*

**CODY BELL, FOTOGRAF**

Jeg ved, at jeg ikke kan gå tilbage og ændre alting, men nu er mit mål at gøre alt, jeg kan, for at være et godt eksempel for mine børn, for det har de ikke haft i mange år. Jeg håber, at de kan se, at jeg har overvundet mange udfordringer.

Jeg ønsker, at de skal vide, at møder de svære tider, kan de komme igennem dem ved at henvende til Frelseren for at få hjælp. Det er et spørgsmål om tro og om aldrig at give op. Herren har hjulpet mig, efterhånden som jeg er gået fremad, og jeg ved, at han også kan hjælpe dem. Det har været smertefuldt at gå fremad, men Herren har opbygget mig og gjort mig stærkere.

### LÆR MERE

Ældste Dieter F. Uchtdorf tilbyder håb og opmuntring for dem, der bliver aktive i Kirken igen på [lds.org/go/021902](https://lds.org/go/021902). Lær mere om, hvordan I kan drage omsorg for dem, der ikke kommer i eller som lige er vendt tilbage til Kirken på [lds.org/go/021903](https://lds.org/go/021903).

I kan finde flere portrætter af tro på [lds.org/go/18](https://lds.org/go/18).

# Principper for omsorg

## UDVIKLING AF EMPATI TIL AT VISE OMSORG

*At drage omsorg er at løfte. Vi kan opløfte andre, når vi prøver at forstå, hvad de oplever, og viser, at vi er villige til at gå med dem igennem det.*

Eftersom vor himmelske Fader ønsker at hjælpe os med at blive som ham, kan de udfordringer vi møder i dette liv, blive en mulighed for at lære, hvis vi vil stole på ham og forblive på stien. Desværre kan det være svært at blive på den smalle sti, især når vi føler, at vi står helt alene med vores prøvelser.

Men det har aldrig været meningen, at vi skulle gå alene på stien. Frelseren opnåede fuldkommen empati, han steg ned under alt, så han kunne vide, hvordan han kan hjælpe os i vores trængsler og skrøbeligheder (se Alma 7:11-12; L&P 122:8). Han forventer, at vi alle følger hans eksempel og også udviser medfølelse. Alle medlemmer af Kirken har indgået pagt om at »sørge med dem, der sørger, ja, og at trøste dem, der står i behov for trøst« (Mosi 18:9). Trods vores egne udfordringer skal vi rette vores opmærksomhed udad og »styrk[e] ... de synkende hænder og de kraftsløse knæ« og »gå den lige vej på jeres ben, så det lamme ikke vrides af led« (Hebr 12:12-13; se også Es 35:3-4; L&P 81:5-6).

Når vi tager andre ved hånden, lader dem læne sig lidt op ad os og går med dem, hjælper vi dem med at blive på den sti, der er lang nok til, at Frelseren ikke alene kan omvende dem – et af de store formål med at drage omsorg – men også helbrede dem (se L&P 112:13).



## Hvad er empati?

Empati er at forstå andre menneskers følelser, tanker og situation og mere ud fra deres perspektiv i stedet for vores eget.<sup>1</sup>

At være empatisk er vigtigt i vores indsats for at drage omsorg for andre og opfylde vores rolle som omsorgsgivende brødre og søstre. Det gør, at vi kan »være i en andens sko«.

## Det at gå i en andens sko

Der fortælles en historie om en genert sidste dages hellig mand, der ofte sad alene på bagerste række i kirken. Da et medlem af ældsternes kvorum pludselig døde, gav biskoppen

præstedømmevelsignelser for at trøste mandens familie. Hjælpeforeningssøstrene kom med mad. Velmenende venner og naboer besøgte familien og sagde: »Lad os vide, hvis der er noget, vi kan hjælpe med.«

Men da denne generte mand besøgte familien senere den dag, ringede han på dørklokken og da enken svarede, sagde han blot: »Jeg er kommet for at pudse jeres sko.« I løbet af et par timer var alle sko, familien havde, pudsede, og de var skinnende klare til begravelsen. Den følgende søndag satte den afdødes familie sig med den generte mand på den bagerste række.

Her var en mand, der var i stand til at sørge for et udækket behov. Både de og han blev velsignet af hans medfølelse omsorg.

## JESUS KRISTUS DROG OMSORG MED EMPATI

Da Frelseren besøgte nefitterne, underviste han dem, indtil han vidste, at de ikke kunne rumme mere; de forstod ikke alt, han underviste dem om. Men han vidste også, at de ikke ønskede, at han skulle forlade dem.

Hans respons på det var at gå fra at undervise dem ved at udlægge evangeliet til at sørge for deres timelige behov – indbyde dem til at bringe de syge, lamme, blinde eller kvæstede frem for ham. Han helbredte dem. Dernæst bad han for dem og drog omsorg for deres børn, han brugte tid på at velsigne dem individuelt.

Hvad kan vi lære af Frelserens eksempel på empati i forbindelse med besøget hos nefitterne?



## Hvordan fungerer empati?

I de seneste 30 år har en række forskere lavet studier af empati. Selvom mange af dem går til emnet med forskellige tilgange, er de fleste af dem enige om, at empati er noget, der kan læres.<sup>2</sup>

For at forbedre vores evne til at vise empati kan en bedre forståelse af, hvordan empati virker, være en hjælp. Følgende forslag er alment accepterede som grundelementer i empati.<sup>3</sup> Selvom de ofte er en del af noget, der sker uden, at vi er bevidste om det, kan det at være opmærksom på dem give os en chance for at blive bedre.

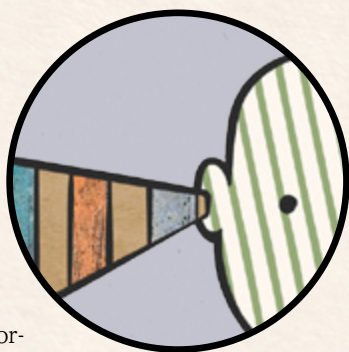
### 1. Forstå

Empati kræver en vis forståelse for en andens situation. Jo bedre man forstår deres situation, jo lettere bliver det at forstå, hvordan de har det og hvordan man kan hjælpe dem.

At lytte aktivt, stille spørgsmål og rådføre sig med dem og andre er vigtige handlinger for at forstå deres situation. I kan lære mere om de begreber i tidligere artikler om principper for omsorg:

- »Fem ting, gode lyttere gør«, *Liahona*, juni 2018, s. 6.
- »Rådfør jer om deres behov«, *Liahona*, sep. 2018, s. 6.
- »Få hjælp til at hjælpe andre«, *Liahona*, okt. 2018, s. 6.

Når vi søger at forstå, må vi tage os tid til at forstå deres konkrete situation, snarere end at basere vores formodninger på en anden med en tilsvarende oplevelse. Ellers kan vi skyde forbi målet og efterlade dem med følelsen af at blive misforstået.



### 2. Forestil jer, at det er jer, det sker for

I vores bestræbelser på at holde vores pagt om at sørge med dem, der sørger, og trøste dem, der står i behov for trøst, kan vi bede Helligånden om at hjælpe os med at forstå, hvordan en anden måtte have det, og hvordan vi kan hjælpe.<sup>4</sup>

Når vi først forstår en andens omstændigheder, kan vi alle – uanset om det sker naturligt eller ej – lave den øvelse at forestille os, hvad vi ville tænke eller føle, hvis vi stod i deres situation. Når vi gør det, kan vi lade vores egne tanker og følelser være en vejledning for, hvordan vi responderer.

Når vi kommer til at forstå en andens situation og kan forestille os, hvordan vi selv ville have det i deres situation, er det vigtigt, at vi er forsigtige med at dømme dem (se Matt 7:1). Når vi forholder os kritisk til, hvordan en person er havnet i en given situation, bagatelliserer vi gerne den smerte, som den givne situation medfører.



### 3. Responder

Det er vigtigt, hvordan vi responderer, fordi det er sådan, vi viser empati. Der er utallige måder, hvorpå vi kan formidle vores forståelse både verbalt og nonverbalt. Det er vigtigt at huske, at det ikke nødvendigvis er vores mål at fikse problemet. Ofte er målet ganske enkelt bare at opløfte og styrke ved at lade dem vide, at de ikke er alene. Det kan gøres ved at sige: »Jeg er rigtig glad for, at du fortalte mig det,« eller »det er jeg ked af. Jeg ved, hvordan det er,« eller »det må gøre ondt.«

I hvert tilfælde må vores respons aldrig være forstillet, den må være ægte og oprigtig. Og når det er passende at være sårbar nok til at lade den anden se ens egne svagheder og usikkerhed, kan det skabe en værdifuld følelse af fællesskab.



### Opfordring til handling

Når I overvejer, hvilken situation dem, I drager omsorg for, står i, så forestil jer, at I står i deres situation. Bed for at forstå, hvad de føler, og hvad I selv ville betragte som den største hjælp, hvis I var i deres sko. Jeres respons kan være ganske enkel, men den kan være betydningsfuld. ■

Hensigten med artiklerne »Principper for omsorg« er at lære os at tage os af hinanden – ikke at de skal deles som et budskab. Når vi lærer dem, vi tjener, at kende, vil Helligånden tilskynde os til at vide, hvilket budskab de eventuelt kan have brug for udover vores omsorg og medfølelse.

### NOTER

1. Se W. Ickes, *Empathic Accuracy*, 1997 og M.L. Hoffman, *Empathy and Moral Development: Implications for Caring and Justice*, 2000.
2. Se for eksempel Emily Teding van Berkhout og John M. Malouff, »The Efficacy of Empathy Training: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials«, *Journal of Counseling Psychology*, 2016, 63(1), s. 32-41.
3. Se for eksempel Brené Brown, *I Thought It Was Just Me (But It Isn't)*, 2008; Theresa Wiseman, »A Concept Analysis of Empathy«, *Journal of Advanced Nursing*, 1996, 23, s. 1162-1167 og Ed Neukrug og andre, »Creative and Novel Approaches to Empathy: a Neo-Rogerian Perspective«, *Journal of Mental Health Counseling*, 35(1), jan. 2013, s. 29-42.
4. Se Henry B. Eyring, »Talsmanden«, *Liahona*, maj 2015, s. 17-21.



**Ældste**  
**Juan A. Uceda**  
De Halvfjerds

Et personligt  
forhold til vor  
himmelske Fader  
gennem  
**bøn**



---

## Hvornår følte I sidst noget, da I bad?



**N**år jeg bruger min mobiltelefon til at ringe til min mor og far i New Jersey i USA, kan jeg tydeligt høre deres stemmer. Jeg forstår mig ikke på, hvordan det er muligt, uden kabler eller visuel forbindelse, at jeg kan tale med dem på så lang afstand. Men jeg ved, det virker!

Spørg mig nu venligst ikke om, hvordan det lader sig gøre, at millioner af mennesker kan bede på samme tid og på forskellige sprog, og vor Fader i himlen er klar til at lytte og svare på samme tid. Jeg forstår mig ikke på, hvordan det lader sig gøre. Men jeg ved, det gør!

Ligesom mobiltelefoner virker, selvom vi ikke forstår hvordan, så virker bøn også. Men der er visse ting ved bøn, som vi forstår.

### Bed fra hjertet

Vi læser i skriften: »Og det skete, da hele folket lod sig døbe, og også Jesus blev døbt, og mens han bad, at himlen åbnedes« (Luk 3:21). Jesus lærte os, at en bøn fra hjertet kan åbne himlen. Han sagde: »Bed, så skal der gives jer; søg, så skal I finde; bank på, så skal der lukkes op for jer« (Matt 7:7).

I dag bruger vi ofte ordet *spørge* for at anmode om noget. Men det originale græske ord er *aiteo*, der ikke kun betyder spørge, men også at trygle, hige eller bønfalde. Himlene åbner sig ikke, blot fordi vi *siger* en bøn. De åbnes, hvis vi *trygler*, hvis vi *higer*, hvis vi *bønfalder*, hvis vi beder fra og af hjertet.

Når I beder, føler I da, at himlen bliver åbnet? Hvornår følte I sidst noget, da I bad?

### Forbered jer på bøn

For at undgå at falde ind i en rutine med tomme gentagelser, når man beder (se Matt 6:7; 3 Ne 13:7), bør vi forberede os på at bede. Jeg foreslår, at man læser et skriftsted eller tænker hurtigt over vores velsignelser. Vi kan hver især finde vores måde at forberede os til vores personlige bønner på.

### Bed, selv når det er svært

Af og til skynder vi os at bede, eller også beder vi af ren vane. Sommetider beder vi ikke med tro på Jesus Kristus, og somme-

tider beder vi slet ikke. Men i de stunder, hvor vi mangler tro eller ikke føler trang til at bede, har vi mest brug for at gøre det.

Præsident Brigham Young (1801-1877) sagde: »Når natten er allermørkest, når der end ikke er skyggen af tilbøjelighed i mit hjerte til at bede, skal jeg så sige: Jeg vil ikke bede? Nej, jeg siger ... knæ, bøj jer på gulvet, og luk dig op mund og tunge tal, så må

vi se, hvad der kommer frem, og man skal lovprise Herren Israels Gud, selv når man ikke føler, at man kan sige et ord i hans favør. Det er den sejr, vi må vinde ... Kampen står mellem ånd og krop; de er uadskilleligt forbundet« (i *Journal of Discourses*, 3:207).

Satan ønsker ikke, at I beder, for han ved, at i samme øjeblik I begynder at bede af hjertet, vil I få åndelig kraft og dermed mindskes hans indflydelse på jer. En mægtig bøn gør jer i stand til at møde udfordringer som angst, depression og tvivl omkring jeres tro.

Hvis I ikke kan huske, hvornår I sidst følte noget, da I bad, så gør noget ved det. Gennem bøn kan I opbygge og vedligeholde et personligt forhold til vor himmelske Fader.

### Brug et øjeblik i himlen

Når I står i desperat behov for himlens hjælp, kan bøn give jer kraft til at træffe de rette valg. En bøn fra hjertet er i sandhed et øjeblik i himlen, og selv om svarene måske ikke altid kommer med det samme, kan et øjeblik i himlen hjælpe jer til at holde kursen i jordelivet.

I en verden, hvor folk »kalder det onde godt og det gode ondt, som gør mørke til lys og lys til mørke, gør det bitre sødt og det søde bittert« (Es 5:20), har I brug for at vide, at himlene er åbne for jer.

Bønner, der kommer fra hjertet, mægtige bønner, kan give jer åndelig styrke til at møde sådant. Når himlene er åbne, kan vi føle fred, trøst, glæde og kærlighed, også selvom vi måske ikke straks opnår fuld forståelse.

### Følg Frelserens eksempel

Vi kan lære en masse ved at studere, hvordan Frelseren bad.

»Ganske tidligt, mens det endnu var helt mørkt, stod Jesus op, og han gik bort og ud til et øde sted og bad dér« (Mark 1:35).

Jesus bad tidligt om morgenen og søgte et sted, hvor han kunne være alene. Beder I som det første om morgenen? Undgår I forstyrrelser? Trækker I jer væk fra verden og stræber efter at etablere en forbindelse med himlen?

Lukas skriver også, at Jesus ofte »trak sig tilbage til øde steder og bad« (Luk 5:16). Har I et sted, hvor I kan gå hen og bede, når I ønsker at udøse jeres hjerte for vor Fader i himlen?

### Forbliv ydmyge

Matthæus fortæller os, at vor Forløser, udviste ydmyghed, når han bad. »Og han gik lidt længere væk, faldt ned på sit ansigt og bad: »Min fader, hvis det er muligt, så lad dette bæger gå mig forbi. Dog, ikke som jeg vil, men som du vil« (Matt 26:39).

Hvad vil det sige, at han »faldt ned på sit ansigt«? Det oprindelige græske ord, som her er oversat som »faldt«, er *pipto*, et verbum, der betyder »at bevæge sig ned fra en oprejst til en næsegrus position«. Når tiden kommer for at bede jeres







---

Tro på, at I kan modtage åndelig kraft til at holde godt ud ...  
Brug et øjeblik i himlene.

personlige bønner, så husk, at I henvender jer til det mest intelligente og mægtigste væsen i universet, »barmhjertighedens fader og al trøsts Gud« (2 Kor 1:3). For sådant et væsen kan jeg ikke være uformel. Jeg føler mig nødsaget til at knæle.

Jesus Kristus viste også et eksempel, da han sagde til Faderen: »Ikke som jeg vil, men som du vil.« Når I siger: »Ikke som jeg vil, men som du vil«, mener I det så virkeligt? Hvilke ændringer er I nødt til at foretage i jeres sind og hjerte og handlinger for virkelig at være oprigtige?

### Søg oprigtigt

Når I stræber efter at være ydmyge, ærlige og oprigtige i jeres bønner, vil I finde det lettere at acceptere vor himmelske Faders vilje, selv når den ikke passer med det, I havde tænkt jer. Atter en gang kan vi se på Jesu Kristi eksempel: »I sin angst bad han endnu mere indtrængende« (Luk 22:44).

Når I støder ind i vanskeligheder, bruger I så tid på at spørge: »Hvorfor mig?« Eller beder I mere indtrængende? Udtrykket »mere indtrængende« kommer af græske ord, der betyder »uden ophør, inderligt«. Så Jesus lærte os, at i svære tider må vi bede inderligt uden ophør. Jeg opfordrer alle dem, der går igennem svære tider, til at vende sig til den levende Gud.

Svære tider kan være en storartet mulighed for, at vor himmelske Fader kan lære os noget. Vores hjerte bliver blødgjort og vores sind higer efter svar. Søger vi ham, er han der.

### Tro på, at han vil lytte

Frelseren sagde til synagogeforstanderen: »Frygt ikke, tro kun« (Mark 5:36). Tro på, at Gud Faderen vil høre jer. Tro på, at han »vil tale til dig i dit sind og i dit hjerte ved Helligånden, som skal komme over dig, og som skal bo i dit hjerte« (L&P 8:2). Tro på, at I, ja hver og en af jer, kan føle fred og trøst. Tro på, at I kan modtage åndelig kraft til at holde godt ud.

Mægtige bønner *når* himlene. I Salmernes Bog siger kong David: »Aften og morgen og middag vil jeg klage og stønne, og han skal høre mig« (Sl 55:18). En betydning af det hebraiske ord for *bede* er at tale. Og det er det, vi gør, når vi beder til vor himmelske Fader: Vi taler til ham.

Når vi beder en mægtig bøn, har vi vores opmærksomhed rettet mod det mest magtfulde, nådige og kærlige væsen i universet. Vi bruger et øjeblik i himlen. Og vi har alle brug for et øjeblik i himlen, især når vi går igennem svære tider.

Jeg ved uden tvivl, at der er en Gud i himlen. Han er jeres Fader og min Fader. Han lever. Hans navn er kærlighed. Hans navn er nåde. Til trods for min intethed over for ham kan jeg knæle ned for min Skaber, og jeg kan tale til ham. Og han svarer i sin uendelige nåde tilbage, igen og igen og igen. ■

*Fra talen, »A Personal Relationship with Our Heavenly Father as Taught by the Lord Jesus Christ«, der blev holdt på Brigham Young University-Idaho den 28. nov. 2017.*

# Overvind AFHÆNGIGHEDENS plage

At forstå, hvad afhængighed er, er et trin til at overvinde den. Men vi må også sætte vores lid til Herren og tro på, at han kan helbrede os.

**Kevin Theriot, Ph.d.**

SDH-familietjeneste

Når nogen kæmper med afhængighed, er det vigtigt at vide, at der er håb. Der er hver dag mennesker rundt omkring i verden, der er i stand til at gøre sig fri af de midler eller den adfærd, der har holdt dem fangne. Det kræver en koordineret personlig indsats, en forståelse af, hvilke faktorer der er unikke for dem, og som holder dem i en afhængighedscyklus, tillige med en tro på, at Gud kan inspirere dem til at finde deres personlige vej til frihed.

I de 38 år, jeg har hjulpet mennesker med at overvinde afhængighed, har jeg set, at vores forståelse og behandling af afhængighed er blevet bedre i årenes løb. Jeg har en stærk mistanke om, at denne udvikling vil fortsætte i de kommende år. Og selvom folk på forskningsfeltet omkring afhængighed møder udfordrende spørgsmål, fortsætter vi med at gøre fremskridt. Så den information, der præsenteres her, er baseret på det, vi ved i dag, med tro på, at der vil komme yderligere lys og viden i fremtiden.

## Forstå, hvad afhængighed er

Jeg ved, hvilken hjerteskerende kamp det er at kæmpe med en afhængighed, men det første skridt er, at man selv forstår afhængigheden. Her er nogle tanker, der kan kaste noget lys over emnet:

- Problemer med afhængighed begynder med, at man bliver udsat for noget, og det ender med afhængighed. Hvor end man er i dette kontinuum, kan man stadig udøve en vis grad af handlefrihed og finde sin vej ud af den afhængige adfærd.

- At sætte mærkatet afhængig på nogen kan underminere deres fremgang på lang sigt. Det gælder især i de tidlige stadier af adfærden. Mærkatet »i bedring« forekommer mere befordrende. Det svarer til at sige: »Jeg vælger at sætte min lid til Frelseren og hans forsoning for at blive mere som han er« frem for at sige »jeg sidder fast i synden til evig tid.«
- Alle afhængighedsproblemer har adskillige komponenter: *biologiske* (genetik, kemi i hjernen etc.), *psykologiske* (selvværd, personlighedstræk, posttraumatisk stress etc.), *sociale* (forældre, venner, kultur etc.) og *åndelige* (personlig og familiemæssig religiøs praksis etc.). Kombinationen af hver af disse delelementer og deres relative styrke er ofte lige så unikke som selve individet. Hver komponent kan kræve specifik, individuelt tilpasset opmærksomhed, for at personen som hele kan befri sig selv fra den nedbrydende adfærd.



Biologisk

Psykologisk



Socialt



Åndeligt

## Tegn på afhængighed

Følgende er indikatorer på, at en person kan være på vej til at udvikle en vane, derefter en tvangshandling og dernæst afhængighed:



**Besættelse:** De bliver mindre interesseret i sunde aktiviteter i takt med, at skadelige midler eller adfærd tager overhånd.



**Øget trang:** De ønsker gradvist mere.



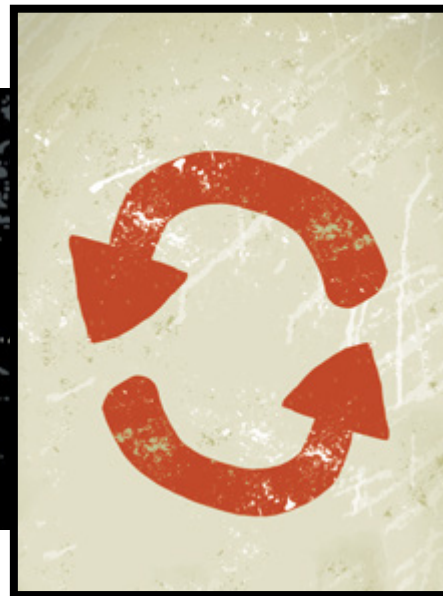
**Hemmeligholdelse:** De bliver mere modvillige mod, at andre kender til deres valg og adfærd.



**Fornægtelse:** De lyver for sig selv om deres tiltagende afhængighed og tror på deres egne løgne.



**Tilbagetrækning:** Når de nægtes adgang til det skadelige middel eller adfærd, svinder deres velbefindende.



**Tilbagefald:** Til trods for deres erkendelse af den negative påvirkning i deres liv falder de tilbage til stoffet eller adfærden.

Desuden er personen typisk den værste til præcist at vurdere, hvor vedkommende er i afhængighedscyklussen, når først adfærden begynder. Hvis I tænker på, om en af jeres kære er på vej mod afhængighed, så er der mange ressourcer til rådighed i jeres lokalsamfund og på nettet.



## Find behandling

- Ansvaret for at ændre sig tilfalder den enkelte person. Selvom familie og venner kan være en støtte, kan de ikke gribe ind i en andens handlefrihed. Hvis personen ikke har noget ønske om at ændre noget, så vil ingen form for behandling for alvor nytte noget.
- Vejen til helbredelse kan være forskellig for os hver især. På grund af de fire unikke faktorerers relative styrker og svagheder, de blev nævnt tidligere (biologiske, psykologiske, sociale og åndelige), er der ingen bestemt behandlingstilgang, der bare virker for alle. Personligt studium, konsultation hos eksperter og et fast forsæt om at holde ud, indtil der er fundet en løsning, vil i sidste ende føre til succes.
- En uafklaret afhængighed kan ikke alene lægge ét menneskes liv i ruiner, alle deres pårørende bliver også påvirket negativt. Disse kærlige, støttende mennesker har også brug for støtte og omsorg.

Selvom Gud har magt til at fjerne denne udfordring fra de berørte, hvis de lader ham gøre det, så har han i sin uendelige visdom noget, som han ønsker, at de lærer, når de arbejder sammen med ham om at finde en løsning. Så godt som alle, der er blevet fri af deres afhængighed, kan vidne om alt det, de har lært igennem deres personlige sejr over deres last. ■

## TIL FAMILIE OG VENNER

Afhængighed bør ikke blot betragtes som en moralsk svaghed, men som en mangefacetteret udfordring, der praktisk talt kan ramme alle. Hvis I kender nogle, der kæmper med afhængighed, er der en række ting, I bør overveje at gøre, og nogle, I bør overveje at lade være med. Selvom følgende forslag ikke udgør en udtømmende liste og varierer alt efter den specifikke situation, så kan I overveje hver enkelt af dem bønsmødt:

- Lidt forebyggelse slår mangt en behandling. Forvarsløst er forberedt! Sig noget uanset jeres pårørendes modtagelighed. Folk spørger mig ofte, hvad de bør sige, eller hvordan de bør sige det. Mit svar er altid: »Alting er at foretrække frem for ingenting!« Tavshed er noget af det værste, I kan ty til. Bed om mod og indsigt, og åben så munden og lad jeres stemme høre, selvom de ikke har lyst til at høre.
- Et godt medlem af familien eller en god ven opmuntrer og hjælper deres kære til at træffe gode valg. De støtter eller muliggør heller ikke dårlige valg.
- Dette skriftsted giver den fornødne vejledning til dem, hvis pårørende er på vej ud i afhængighed: »I rettesæt i tide med skarphed, når du bliver tilskyndet af

Helligånden, og udvis derefter et større mål af kærlighed« (L&P 121:43).

- Vær en støtte. Støtter tager hverken sejre eller nederlag personligt. De forstår, at deres rolle som støtter er at opmuntre og være positive. Selvom de har et følelsesmæssigt engagement og ønsker, at deres pårørende vinder, så lader de sig ikke støde, hvis tingene ikke går så godt.
- »Gennemtænk[] det i dit sind« (L&P 9:8) er en vigtig del af at hjælpe sig selv og den person, man kører sig om. Lær om afhængighed, så I har et bedre begreb om, hvad det er, hvordan det kan behandles og hvad I kan gøre for at hjælpe.



## RESSOURCER PÅ NETTET

Kirken stiller følgende hjemmesider til rådighed som en hjælp til at lære om afhængighed.

- [addictionrecovery.lds.org](http://addictionrecovery.lds.org)
- [overcomingpornography.org](http://overcomingpornography.org)

Der er også nationale organisationer og hjemmesider, hvor man kan finde hjælp til at bekæmpe afhængighed, som for eksempel [www.danskmisbrugsbehandling.dk](http://www.danskmisbrugsbehandling.dk) (ludomani, alkoholisme o.a.).

Kirkeledere kan henvise til [counselingresources.lds.org](http://counselingresources.lds.org) omkring vejledning og hjælp til folk i behandling for afhængighed og deres pårørende.

# Find læ i afhængighedens storm

**Chakell Wardleigh**  
Kirkens Tidsskrifter

Afhængighed er et skånselsløst stormvejr, der kaster både den afhængige og deres kære frem og tilbage.

**D**en nat, min bror tog en overdosis heroin, glemmer jeg aldrig. Jeg kan stadig huske hver en detalje, den dumpe lyd af hans krop, der rammer gulvet, mine forældres råben, frygten, forvirringen og den håbløshed, der sænkede sig, da jeg indså, at vi var tilbage ved udgangspunktet med hans tilsyneladende endeløse kamp mod afhængighed.

Da min bror ikke reagerede, overraskede jeg faktisk mig selv. Trods al kaosset omkring mig kom der en unaturlig indre styrke over mig, der gjorde mig i stand til at hjælpe mine forældre med at få min bror stabil. Jeg holdt hans stive grå hånd og talte langsomt til ham, mens han stirrede tilbage på mig med øjne, der var helt væk. Selvom jeg ikke kunne fatte, hvad jeg så, var jeg overraskende rolig, mens vi ventede på, at han genvandt bevidstheden. Jeg indså senere, at denne betimelige ro var Herrens bevarende kraft.

Da min bror var blevet stabil og ført til hospitalet for at blive behandlet, gik situationens alvor op for mig. Min himmelsendte styrke forsvandt, og jeg brød sammen af sorg. Mit hjerte brast. Smerten dunkede i mit bryst, da jeg krøb sammen på min seng, og jeg kunne ikke få vejret.





Min hulken kunne ikke følge med mine følelser.  
»Hvordan er dette blevet mit liv?« tænkte jeg.  
»Han kommer aldrig til at vinde over det her!  
Jeg kan ikke klare det mere!«

I det øjeblik, jeg brød sammen af sorg, følte jeg det som om, at jeg var blevet løftet op i luften af en uset kraft – en stærk vind, der havde smidt mig på en kold, mørk klippegrund – et sted, der ikke blot var reserveret til misbrugere, men til alle, der elskede dem, et sted, jeg var blevet alt for godt bekendt med.

### En skånselsløs storm

At se en, man elsker, kæmpe med misbrug er næsten ubærligt. Afhængighed afføder løgne, hemmeligheder, svig og svigt, som igen avler forsvarsposition, skam og mistillid – som alt sammen skader forholdet til andre og får os til at tvivle på vores realitetssans. Jeg kan ikke sige jer, hvor mange gange mine forældre, søskende og jeg har stået med den tyngende undren »hvad hvis?« og »hvis bare«.

Det er ikke alle familier, der er berørt af misbrug, der har samme oplevelse, men i min families tilfælde havde min brors misbrug forårsaget uenighed om, hvordan vi skulle håndtere hans situation. Der havde været ydret nogle passivt aggressive kommentarer om at »gøre det muligt for nogen« og sårede følelser mellem mig og mine søstre, eftersom mine forældres opmærksomhed konstant var koncentreret om vores bror. Sommetider gik vi som på æggeskaller omkring hinanden.

Afhængighed er som truende torden – en altid nærværende sky af usikkerhed og bekymring, der hænger over hovedet på en. Selvom vi er på vagt og venter på, at lynet rammer, så rammer det alligevel altid uventet, og gør os panikslagne. Hver gang. Det er en ond og uendelig cirkel.

Da min bror tog en overdosis, havde han været stoffri i to år. Vi så endelig lyset igen efter at have set ham kæmpe med de brutale konsekvenser af afhængighed i mere end ti år. Men i det øjeblik, han igen blev udsat for sin last, faldt alt det, han havde bygget op i to år, til jorden med et brag.

Efter et kort glimt af frihed i horisonten blev vi med min brors tilbagefald suget tilbage i en rasende, rodet og tilsyneladende uundvigelig hvirvelstorm af afhængighed, en storm, der slår den afhængige, samtidig med at den også kaster de pårørende frem og tilbage.

Præsident Russell M. Nelson har forklaret afhængighed således: »Fra et tilsyneladende uskyldigt indledende eksperiment kan en ond cirkel begynde. Et forsøg bliver en vane. En vane bliver til afhængighed. Afhængigheden bliver et misbrug. Det sker gradvist. Vanens slavebindende bånd er for små til, at de opfattes, før de er for stærke til at blive brudt.«<sup>1</sup>

Følelsen af totalt svigt knuste mig og min familie.

Men en ting, vi ofte glemmer i forbindelse med afhængighed, er, at når min bror falder i igen, så vælger han ikke afhængigheden frem for sin familie; han står dagligt over for en næsten ubærlig fristelse, som vi knapt kan fatte.

### Man kan finde Frelseren, selv når man har nået bunden

Da jeg lå på min seng, kunne jeg allerede mærke den velkendte uro krybe tilbage i mit sind. Jeg følte, at alt håb var ude. Slagen. Fuld af smerte. Selvom jeg tryglede Gud om at fjerne smerten i mit hjerte og give min bror styrke til at overvinde denne prøvelse en gang til, var jeg sikker på, at jeg aldrig ville blive i stand til at hive mig op af håbløshedens mørke hul, efter jeg havde set min bror så slået.

Og så gjorde jeg det alligevel.

Hver gang jeg synes, at jeg rammer bunden, om det så skyldes min brors afhængighed eller andre prøvelser, jeg møder, så evner jeg at rejse mig, rette skibet op og sætte sejl igen. Det kan synes umuligt, men det er det vidunderlige ved Frelserens nåde og barmhjertighed: når jeg lægger mit liv i hans hænder, så gør han det umulige muligt. Som apostlen Paulus sagde: »Alt formår jeg i ham, der giver mig kraft« (Fil 4:13).

Mine stunder med fortvivlelse, de gange, hvor jeg rammer bunden, indtræffer gerne, når livet går godt, når jeg føler mig på toppen, og pladask ud af det blå falder jeg med et *brag!* Jeg falder næsegrus på en nådesløs klippebund. Faldet er pludseligt, uventet og smertefuldt. Men overraskende nok har jeg efter min broderpart med forskellige prøvelser i mit liv lært, at der kan være smukt på bunden. For når man er omgivet af totalt mørke,

skinner Frelserens lys stadig klart. Når I rammer bunden, så husk, hvad ældste Jeffrey R. Holland fra De Tolv Apostles Kvorum har sagt: »Det er ikke muligt for jer at falde dybere, end Kristi forsonings lys kan skinne.«<sup>2</sup>

Mine stunder på bunden har hjulpet mig til at forstå kraften i Jesu Kristi forsoning bedre. Når jeg sørger over min bror, og jeg tænker, at ingen forstår, hvad jeg går igennem, så ved jeg, at Frelseren gør. Jeg ved, at han også forstår min brors afhængighed på en måde, ingen anden kan. Lige så meget som jeg hader det pludselige rædselsfulde fald til bunden, er jeg taknemmelig for de stunder, hvor Frelseren har hjulpet mig til at stå oprejst, selvom jeg ikke selv har haft styrken til at stå. Hvad angår min brors afhængighed, har Herren styrket mig til at nære medfølelse med min bror i stedet for at dømmе eller bebrejde ham og have empati med ham, selvom han kæmper med noget, jeg ikke helt forstår, og til at tilgive ham og elske ham til trods for, at jeg mange gange er blevet såret af hans valg.

### Støt dem, der kæmper med afhængighed

Min bror er virkelig et godt menneske. Han er venlig og respektfuld. Han er ydmyg og blid. Han er intelligent og hylende morsom. Han er en elsket onkel, en god ven og et skattet medlem af min familie. Han er på ingen måde et dårligt menneske. Han er et Guds barn af uendelig værdi, der er blevet fanget af Satans snarer og hans egen afhængighed, fordi han har truffet dårlige valg. Som præsident Dallin H. Oaks, førsterådgiver i Det Første Præsidentskab, har sagt: »Selv små ulydige handlinger eller mindre fejl, når det gælder om at følge retscaffen praksis, kan trække os nedad og ende med noget, vi er blevet advaret imod.«<sup>3</sup> Trods min brors dårlige valg har han og alle andre, der kæmper med afhængighed, og deres familie brug for støtte og styrke.

Min familie led i stilhed omkring min brors afhængighed i lang tid. Vi bar det som en skam i årevis. Afhængighed er et tabu, så vi talte ikke om det. Vi troede, at stofmisbrug ikke kunne påvirke familier, der gjorde deres bedste for at efterleve evangeliet og følge Jesus Kristus. Vi var så bange for, hvad folk ville tænke, hvis de fandt ud af det. Mine forældre bebrejdede konstant sig selv for min brors beslutninger, jeg skjulte, hvad der foregik for mine venner, og vi undgik alle spørgsmål om min bror. Vi vidste ikke, at det, at vi ikke talte om vores situation, kun gjorde smerten værre.

Nu ser jeg anderledes på min brors afhængighed. Og nøgleordet er *ser*. I så mange år undgik jeg det og skjulte det for alle andre, men nu ser jeg

direkte på det med min familie. Vi søger støtte, og vi prøver at støtte andre. Som årene er gået, har vi opdaget, at afhængighed påvirker mange familier på mange forskellige måder – og ingen behøver at føle skam eller at skjule det. Der er brug for, at der bliver talt om det, og de, der er blevet ramt af det, enten som pårørende, eller fordi de selv kæmper med det, har brug for mindre fordømmelse og mere støtte, medfølelse, forståelse og kærlighed. Ingen bør skulle lide i ensomhed.



## Find fred i midt i stormen

Selvom jeg i årevis har bedt om, at min brors afhængighed måtte blive fjernet fra ham, har jeg lært, at der ikke kan pilles ved hans handlefrihed. Han har stadig en vis handlefrihed og træffer sine egne valg, selv i afhængighedens lænker. Min familie og jeg kan være der for ham og elske ham, men vi kan ikke tvinge ham til at ændre sig. Han afgør det selv. Så når vi fanges i den vilde storm, der raser omkring min bror, føles det sommetider som om, der ikke er nogen udvej. Som for så mange andre, der står ansigt til ansigt med afhængighed, føles det, som om vi aldrig undslipper. Men Frelseren er der med usvigelig sikkerhed og giver os små stunder af frihed i form af fred, lettelse og kundskab om, at en dag vil alt blive godt.

Frelserens måde at indgyde fred i mit sind på er ikke altid øjeblikkelig eller forbløffende mirakuløs. Når afhængighedens storm hvirvler mig med, tænker jeg ofte på, da Frelseren lå og sov, mens stormen rasede på Galilæas Sø. Hans disciple var rædselsslagne. De fokuserede på stormen i stedet for at fokusere på Frelseren, og alligevel var han lige ved siden af dem hele tiden. Han lod dem aldrig i stikken, og han kom dem til undsætning – selv når de tvivlede på ham. (Se Mark 4:36-41).

Jeg har lært, at Frelseren heller aldrig vil lade mig drukne. I mit liv har der altid været små bidder af Herrens nåde, der har gjort mig i stand til at padle imod de voldsomme bølger, livet byder på. Han har gjort mig i stand til at bevare roen og holde sammen på mig selv, når min bror har haft brug for mig, han har hjulpet mig til at mønstre styrke nok til at komme ud af sengen på dage, hvor jeg ikke troede, at jeg havde styrken til det, og han fortsætter med at give mig fred trods min konstante lammende frygt for det uviste.

## Der er altid håb

Fordi vi så ofte hører om de tragiske konsekvenser i forbindelse med overdoser og alkoholforgiftning eller de mange skilsmisser i kølvandet på pornografi, kan kampen mod afhængighed virke som en sag, der er tabt på forhånd, men det behøver den ikke altid at være. Takket være Frelseren er der vitterligt håb at klynge sig til i enhver situation.

Selvom jeg ikke ved, hvordan min brors kamp kommer til at ende, så holder jeg stadig fast i håbet, selv når det virker frugtesløst. Jeg faster. Nu beder jeg mere om forståelse, empati og vejledning snarere end om, at hans afhængighed straks bliver taget fra ham. Jeg har indset, hvilken personlig og åndelig udvikling denne årelange prøvelse har affødt hos mig. Jeg bruger alle de ressourcer, jeg kan, på at forstå det ufattelige. Og jeg rækker ud for at modtage den vidunderlige støtte fra venner og Kirkens ledere.

Men mest af alt sætter jeg min lid til Frelseren og hans helende og frelsende kraft. Hans forsoning er virkelig. Der findes ingen større trøst end at vide, at han fuldt ud forstår, hvad både jeg og min bror går igennem. Salmernes Bog 34:19 lyder: »Herren er nær ved dem, hvis hjerte er knust, han frelser dem, hvis ånd er sønderbrudt.«

Jeg ved, at han er nær ved mig i de stunder, hvor mit hjerte er knust, og jeg ved, at han altid vil være der og hjælpe mig med at stykke det sammen igen. Han ser ikke alene stormen blæse op fra kysten, men han er oftest med på båden, hvor han står ansigt til ansigt med de vilde vinde og vover sammen med mig. Han stilner stadig det oprørte hav i mit liv og lader mig vokse og føle sand fred. ■

### NOTER

1. Se Russell M. Nelson, »Afhængighed eller frihed«, *Stjernen*, jan. 1989, s. 5.
2. Se Jeffrey R. Holland, »Arbejderne i vingården«, *Liahona*, maj 2012, s. 33.
3. Dallin H. Oaks, »Små og enkle ting«, *Liahona*, maj 2018, s. 91.





**Ældste  
Gerrit W. Gong**  
De Tolv Apostles  
Kvorum

# Miraklet ved pagtsbåndet

Harmonierne ved vores pagter og Jesu Kristi forsoning høres i melodier og flerstemmigheden, for det at trække på vor Frelzers forsoning hjælper os til at holde vores pagter på en ny og helligere måde.

**I** livets skole opfordrer Herren os til at lære og vokse på livslange og evige måder ved at elske ham først og styrke hinanden i hans kærlighed.

At styrke hinanden i Herren og i hans kærlighed ligger i selve kernen i lovens første og andet store bud. Som Det Første Præsidentskab for nylig skrev i et brev: »Frelserens tjenestegering er et eksempel på de to store bud: ›Du skal elske Herren din Gud af hele dit hjerte og af hele din sjæl og af hele dit sind‹ og ›Du skal elske din næste som dig selv‹ (Matt 22:37, 39).« De fortsatte brevet således: »Jesus sagde også i den ånd: ›I er dem, som jeg har udvalgt til at betjene dette folk‹ (3 Ne 13:25).«<sup>1</sup>

Sangen om vor opstandne Frelzers forløsende kærlighed fejrer harmonien mellem pagter, som forbinder os med Gud og med hinanden, og Jesu Kristi forsoning, som hjælper os med at aflægge det naturlige menneske – mand eller kvinde – og »give[] efter for den hellige Ånds tilskyndelser« (Mosi 3:19).

Den harmoni kommer til udtryk i planen for lykke, hvor vi lærer og vokser ved daglig udøvelse af vores personlige handlefrihed, og hvor vi ikke bare overlades til at vandre på egen hånd, men vi får en pagtssti og Helligåndsgaven. Alfa og Omega (se L&P 61:1), Herren Jesus Kristus, er med os fra begyndelsen. Og han er med os indtil enden, hvor »Gud vil tørre hver tåre af [vores] øjne« (Åb 7:17), bortset fra vores glædestårer.



Vores pagter binder os til Gud og hinanden. Tanken med vores pagter er, at de er evige og derfor omfatter de Gud vor evige Fader og hans Søn, Jesus Kristus. Evige pagter kan trække på kraften i Guds kærlighed – give os håb og større kærlighed; opløfte og transformere; opbygge og helliggøre; forløse og ophøje.

Når vores sande guddommelige jeg bliver åbenbaret igennem vores pagter med Gud, lærer vi at se og elske vores brødre og søstre, som han gør. Denne dybere kærlighed og kendskab indbyder, styrker og helliggør os til at kende og på vores egen måde blive mere som ham.

### **Pagter og Herrens forsoning**

Harmonierne ved vores pagter og Jesu Kristi forsoning høres i melodier og flerstemmigheden, for det at trække på vor Frelseres forsoning hjælper os til at holde vores pagter på en ny og helligere måde. Samlet kan vores pagter og vor Frelseres sonoffer forme det, vi ønsker, opfatter og erfarer i dagligdagens liv på jorden og forberede os på den sociale omgang i himlen (se L&P 130:2).

Gennem Jesu Kristi forsoning kan vi finde tro, styrke og tillid til at komme til Kristus, idet vi ved, at fuldkommengørelsen er i ham. En sådan viden udgør en udvej fra perfektionismens konstant stressende trædemølle. Der kan være en vis sandhed i sangen »Let It Go«,<sup>2</sup> hvis der med det menes at lade de selvpåførte verdslige forventninger fare, for de kan aldrig tilfredsstille os, og hvis »hold on« også betyder at holde fast i det gudgivne himmelske håb og de løfter, Herren giver.

Har I bemærket, at vi ved hver ordinance kaldes ved navn, og at vores navn sættes i forbindelse med Jesu Kristi navn?

Ordinancer er både universelle og individuelle på samme tid. For flere år siden, da jeg som højrådsmedlem havde ansvar for dåb i staven,

bemærkede jeg, at dåbsordinancen udadtil er den samme for alle, men den er alligevel individuelt distinkt ved det, at hver person, der døbes, bliver kaldt ved navn en for en, og deres navn blev ved pagten forbundet til »Faderens og ... Sønnens og ... Helligåndens navn« (3 Ne 11:25).

Herrens forunderlige nåde er lige så universel og unik som vor Frelser selv. Som et lydefrit lam viste han vejen ved at lade sig døbe for at opfylde al retfærdighed (se 2 Ne 31:6). I skrifterne kaldes det og missionærene underviser om det som »Kristi lære« (2 Ne 31:21; se også 3 Ne 11:38-40). Kristi lære omfatter at »følge Jesu Kristi eksempel og lade [sig] døbe af en, som har Guds præstedømmemyndighed.«<sup>3</sup>

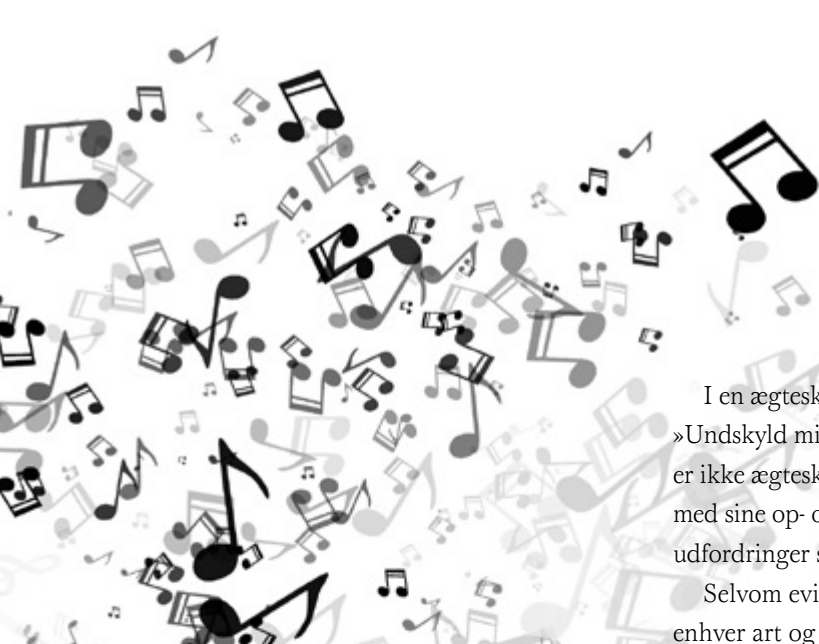
Vi træder ind ad omvendelsens og dåbens port med vand; »og da får I forladelse for jeres synder ved ild og ved Helligånden« (2 Ne 31:17). Den snævre og trange sti – pagtens sti – fører til evigt liv (se 2 Ne 31:18). Det er en del af, hvordan vi hver især bliver styrket i Herrens kærlighed.

Vores pagter og Jesu Kristi forsoning er også forbundet på andre måder.

### **Pagtsbånd**

Gennem guddommelig pagt tilhører vi Gud og hinanden. Pagtsbånd er et mirakel. Det er ikke besidderisk. Ligesom kærligheden er den »tålmodig ... mild, den misunder ikke, ... praler ikke, bilder sig ikke noget ind« (1 Kor 13:4; se også Moro 7:45). Pagtsbånd giver både rødder og vinger. Det frigør gennem forpligtelse. Det forstørrer ved hjælp af kærlighed.

Igennem pagtsbåndet styrker vi hinanden i Frelserens kærlighed, hvorved vi udvikler større kærlighed til Gud og hinanden. Det sker delvist, fordi den pagtsforbundne ikke »søger ... sit eget, hidser sig ikke op, bærer ikke nag« (1 Kor 13:5). Den pagtsforbundne glæder sig ikke over



I en ægteskabsklasse rakte en elev sin hånd i vejret og sagde til læreren:  
»Undskyld mig, men du bliver ved med at sige, at ægteskabet er svært. Det er ikke ægteskabet, der er svært, men *livet*, der er svært, og ægteskabet kan med sine op- og nedture være en velsignelse, når vi møder livets glæder og udfordringer sammen.«

Selvom evigt ægteskab er vores ideal, kan utroskab, mishandling af enhver art og uoverstigelige uoverensstemmelser gøre umiddelbar

*Pagtsbånd giver både rødder og vinger.  
Det frigør gennem forpligtelse. Det forstørrer  
ved hjælp af kærlighed.*

»uretten, men glæder sig ved sandheden« (1 Kor 13:6). Pagtsbåndet er at komme og se ansigt til ansigt og kende, som vi er kendt (se 1 Kor 13:12). Vores trofasthed i pagten er standhaftig og urokkelig (se Mosi 5:15; Alma 1:25).

Pagtsbåndet er at håbe alt, udholde meget og »håbe[] at kunne udholde alt« (se TA 1:13; se også 1 Kor 13:7; Moro 7:45). Pagtsbånd er at bevare troen. Det er ikke at give op omkring os selv, hinanden eller Gud.

Pagtsbåndet er at fryde sig med dem, der fryder sig, og glæde sig med dem, der har grund til at glæde sig, og at stå som vidner om Guds inderlige barmhjertighed og daglige mirakler »til alle tider og i alle ting og på alle steder« (se Mosi 18:8-9).

At tilhøre Gud og hinanden i pagtsbåndet er at smile på uventede steder, når vi har øjne til at se og ører til at høre med. Han ændrer os og vores forhold – deriblandt vores pagtsægteskab – til at blive mere helliggjort og guddommeligt.

beskyttende handling eller separation og muligvis skilsmisse nødvendig. Vi ved, at pagterne kun er evige og bindende med parternes gensidige samtykke, og når det bekræftes af en nådig himmelsk manifestation af Helligånden, som skrifterne beskriver som »forjættelsens hellige Ånd« (L&P 88:3).

Der er tryghed, fred og håb i Herrens forsikring om, at værdige individer vil modtage alle lovede velsignelser.<sup>4</sup> Det er en del af hans løfte om at styrke enhver af os i sin kærlighed, på sin måde og til sin tid (se L&P 88:68).

#### »Måden, tjeneste virker på«

Da jeg var ung biskop, var der en hændelse i vores menighed, der lærte mig om det pagtsbånd, der manifesteres i styrkelsen af hinanden i Frelserens kærlighed. Familierne Hans og Fay Ritter og Larry og Tina O'Connor var tillige med andre skønne familier i menigheden konstant beskæftiget med at tjene andre, og de var elsket af alle.

En dag spurgte stavspræsidenten, om jeg ville se til familien Ritter. Da jeg kom hen til deres hus, bemærkede jeg, at gulvet hældte og en gammel slidt kedel.

»Biskop, det står således til,« sagde bror Ritter. »Vores varmtvandsbeholder var utæt, og vandet trængte igennem gulvet. Det tiltrak termitter. Det



er derfor, gulvet hælder noget. Vi har været nødt til at afmontere vandvarmeren, og derfor varmer vi vand i en kedel.«

Familien Ritter gik med til, at vi drøftede deres situation på vores menighedsråd. Menighedsrådet var imponerende. Medlemmerne kendte nogle, der kunne hjælpe med gulve, vægge, tæpper, apparater eller maling. Der kom frivillige og hjælp på utallige gavmilde måder. Blandt dem var Larry O'Connor, en dygtig håndværker, der ofte var i familien Ritters hjem.

Larrys kone, Tina, husker, at Larry og andre medlemmer af kvorummet sommetider tog hen til familien Ritter om fredagen og blev der hele natten. »En lørdag morgen kom jeg med morgenmad til dem,« fortalte hun. »Der kom Larry ud af et badeværelse med blikkenslagerværktøj.«

Tina tilføjede, at det var af mænd som Hans Ritter og andre, at hendes »mand lærte at blive en mand – venlig, betænksom og kærlig. Når min Larry tjente sammen med sådan nogle gode mænd, blandt andet i børnehaven, blev han en endnu mere vidunderlig mand og far.«

Da huset var færdigt, frydede vi os allesammen.

Det er nogen tid siden, at Hans og Fay Ritter gik bort, men jeg talte for nyligt med deres to sønner, Ben og Stephen. De husker, at andres stille tjeneste hjalp med at opretholde deres fars værdighed, han arbejdede utrætteligt for at forsørge sin familie.

Under en aktivitet i menigheden ikke så lang tid efter, at familien Ritters hus var blevet færdigt, fik Larry og Tina O'Connor besked om, at deres hjem stod i flammer. De skyndte sig hjem og overalt var der knuste ruder (for at få røgen ud) og huller i væggene (for efterslukning).

»Vi var sønderknuste,« sagde Tina. Men menigheden kom.

»Alle hjalp,« fortalte Tina og Larry. »Hele menigheden fandt sammen i kærlighed. Vi var der som familie.«

Og hvem var blandt de første til at komme og de sidste til at gå fra familien O'Connors hjem, da det skulle genopføres? Ja, det var Hans og Fay Ritter med deres familie.

Ben og Stephen er beskedne, men de husker, hvordan de som familie tog hen og hjalp familien O'Connor. »Vi var der alle sammen,« sagde de. »Det er sådan, tjeneste virker. Vi tager hånd om hinanden, nogle gange ved at hjælpe andre og andre gange ved at lade nogle hjælpe os.«

For mig at se kan der skabes et vidunderligt, kapabelt og harmonisk netværk, når vi styrker hinanden i Frelserens kærlighed. Familien O'Connor hjalp familien Ritter, familien Ritter hjalp familien O'Connor, og alt imens blev fællesskabet som sidste dages hellige grundlagt. Hver dag har vi alle på utallige måder brug for og kan tilbyde omsorgsfuld kærlighed og støtte på små, enkle, stærke og livsændrende måder.

Og således oplever vi miraklet med bygrøderne og fiskene dobbelt. For det første et samfund af hellige, der kan samles i storslået uselvsk samdrægtighed for at imødekomme et akut behov, og for det andet på samme tid et fællesskab af hellige, der kan knyttes tæt i kærlighed gennem daglig, kærlig omsorg på mange stille måder – som i familier, grene, menigheder eller lokalsamfund – uden at der er akutte behov.

### Styrket i Frelserens kærlighed

Alle disse ting fører os tilbage, hvor vi begyndte – det første og det andet store bud og opfordringen til at blive styrket og styrke hinanden i Herrens kærlighed.

Præsident Russell M. Nelson har sagt det på denne stærke måde: »Vores budskab til verden er



*Der er  
himmelsk  
harmonisk og  
resonans i  
pagtsbåndet,  
når vi styrkes  
i Herrens  
kærlighed, og  
når vi styrker  
hinanden  
i ham.*

enkelt og oprigtigt: Vi indbyder alle Guds børn på begge sider af sløret til at komme til deres Frelser, modtage det hellige tempels velsignelser, nyde varig glæde og opnå evigt liv.«<sup>5</sup>

Når vi tager for os af Kristi ord (se 2 Ne 32:3) og sætter Gud først (se Matt 6:33), vil Herren styrke og velsigne enhver del af vores liv. Der er himmelsk harmonisk og resonans i pagtsbåndet, når vi styrkes i Herrens kærlighed, og når vi styrker hinanden i ham.

Paulus' ord giver genklang af harmonien i vores pagter og Herren Jesu Kristi forsoning:

»Hvem kan skille os fra Kristi kærlighed? Nød eller angst? Forfølgelse, sult eller nøgenhed? Fare eller sværd? ...

For jeg er vis på, at hverken død eller liv eller engle eller magter eller noget nuværende eller noget kommende eller kræfter

eller noget i det høje eller i det dybe eller nogen anden skabning kan skille os fra Guds kærlighed i Kristus Jesus, vor Herre« (Rom 8:35, 38-39).

Det er mit højtidelige vidnesbyrd.

Jeg vidner om Gud vor himmelske Fader og hans Søn, Jesus Kristus. De kender os bedre og elsker os mere, end vi kender og elsker os selv. Vi kan stole på Herren af hele vores hjerte og behøver ikke at støtte os til vores egen indsigt (se Ordsp 3:5).

I 159 af Herrens huse i 43 lande kan vi blive styrket i Herren gennem vores pagter og Jesu Kristi forsoning.

Vi er velsignet med præstedømmemyndighed og fortsat profetisk åbenbaring fra profeten Joseph Smith til vores kære præsident Nelson i dag. Begivenheder i den senere tid har gjort mig endnu mere overbevist om og ydmyg omkring gengivet doktrin, nøgler, ordnancer og pagter i Jesu Kristi Kirke af Sidste Dages Hellige, efterhånden som »Herrens rige ... endnu engang er blevet oprettet på jorden som forberedelse til Messias' andet komme.«<sup>6</sup>

Mormons Bog: Endnu et vidnesbyrd om Jesus Kristus og alle de hellige skrifter er Guds ord.

Må vi hver især lære vor Frelser bedre at kende og blive mere, som han er, når vi bliver styrket i Herren, og når vi styrker hinanden i ham og hans kærlighed. ■

*Fra talen, »Strengthen One Another in the Lord«, der blev holdt ved en kvindekonference på Brigham Young University den 4. maj 2018.*

#### NOTER

1. Brev fra Det Første Præsidentskab, 2. apr. 2018.
2. »Let It Go,« *Frozen*, 2013.
3. *Forkynd mit evangelium: Vejledning til missionering*, 2005, 2007, s. 40.
4. Se *Håndbog 2: Forvaltning af Kirken*, 2010, 1.3.3.
5. Præsident Russell M. Nelson, »Lad os stævne frem«, *Liahona*, maj 2018, s. 118-119.
6. Indledning til Mormons Bog.



## En bøn for at få os til templet

Flere dage inden vores menighed skulle rejse til templet i Aba i Nigeria, ringede biskoppen og bad mig om at lede vores gruppe. Jeg indvilligede og den morgen, vi skulle af sted, bad vi en bøn og steg ombord på bussen for at begynde vores rejse.

På vejen sang vi salmer. Luften var tyk af glæde. Vi var foran tidsplanen på vores 10 timer lange tur, men lige inden middag opstod der et problem med vores bus, som ingen af os kunne fikse.

Jeg løb hen til en nærtliggende benzinstation og fandt en, der arbejdede der. Jeg spurgte, om hun kunne hjælpe mig med at finde en mekaniker.

Uden tøven ringede hun til to mekanikere. De kom hurtigt og gik i gang med arbejdet. De opdagede, at drivremmen var i stykker. De arbejdede i timevis, indtil de ikke kunne stille mere op. Så ringede de til en anden mekaniker.

Han virkede fuld af selvtillid, da han ankom og sagde sarkastisk: »Hvad er der galt med den drivrem, siden I ikke kan ordne den?«

Han arbejdede med den i et stykke tid og sagde så: »Det, der er sket her, er ikke helt almindeligt.« Han samlede sit værktøj sammen og tog af sted. De andre mekanikere fortsatte med at prøve at finde en løsning, men vores situation virkede håbløs.

Jeg vendte mig om mod mine medhellige, og tristheden stod malet i deres ansigter. Da jeg tænkte over, hvad vi nu skulle gøre, kom en tanke til mig: »Har du bedt om problemet?«

Jeg kaldte straks gruppen sammen.

Vi stod i en cirkel og bad vor himmelske Fader om at give mekanikerne den viden, de manglede. Mindre end fem minutter efter kom en af mekanikerne hen til mig.

»Vi har ordnet det,« sagde han og strålede.

Vi blev glade og takkede Herren.

Jeg så snart, at den anden mekaniker så skuffet ud. Jeg prøvede at ønske ham tillykke, men han sagde: »Ønsker du mig tillykke med, at det tog mig seks timer at ordne en drivrem? Jeg ordnede to drivremme, inden jeg kom herhen. Det, der

skete her, kan ikke forklares.«

Jeg fortalte ham, at Gud var gået ind i sagen på grund af vores bøn.

»Bad I om det?« spurgte han.

»Ja, for fem minutter siden.«

»Åh, det var sødt af jer!« sagde han.

Jeg betalte mekanikerne, og de kørte væk. Vi gik alle sammen ind i bussen igen og fortsatte vores rejse. Vi nåede endelig frem til templet adskillige timer senere, men taknemmelige for, at vor himmelske Fader hører og besvarer vores bønner. ■

Isaac Ututu fra Lagos i Nigeria



**P**å vores 10 timer lange tur til templet opstod der et problem med vores bus, som ingen af os kunne fikse.

**J**eg følte ikke, at jeg kunne tage nadveren med sådan en vrede i mit hjerte. Jeg bad om, at det mørke måtte blive fjernet.



## Vor himmelske Fader sendte et memo

Efter 11 års kamp mod demens døde min mand. For mig var det bittersødt, at han gik bort. Jeg havde været hans sygepasser, ven og kæreste, og selvom jeg var glad for, at han ikke længere skulle lide, savnede jeg ham forfærdeligt. Jeg troede, at jeg kendte til sorg, men den tristhed og følelse af tab sendte mig ned ad en vej, jeg ikke havde set komme.

Til stor forfærdelse og overraskelse for mig krøb negativiteten ind i mit liv. Jeg følte mig ignoreret, nyttesløs og usynlig for min familie, venner og menighedens medlemmer. Jeg svælgede i selvmedlidenhed og følte mig forurettet.

En søndag sad jeg bagest i kirkesalen. Jeg så en venlig og udadvendt søster hilse på andre medlemmer af menigheden. Hun var venlig og storsindet mod alle.

»Men,« tænkte jeg, »hun har *aldrig* spurgt, hvordan jeg har det, hun har *aldrig* kondoleret, hun har *aldrig* givet udtryk for, hvor svært det må være for mig, at min mand er gået bort!«

Disse negative tanker fortsatte, da nadversalmen begyndte. Jeg følte ikke, at jeg kunne tage nadveren med sådan en vrede i mit hjerte.

»Du må bede om hjælp til at blive fri for disse følelser *nu!*« tænkte jeg.

Jeg bad om, at det mørke måtte blive fjernet. Den søster fortjente på ingen måde min modvilje. Jeg bad om tilgivelse og hjælp til at lade min bitterhed fare. På det tidspunkt, hvor der stod en diakon foran mig med nadverbakken, følte jeg, at jeg kunne tage nadveren. I ugens løb fortsatte jeg med at bede om vejledning.

Søndagen efter kom jeg ind i foyeren og så den kvinde, jeg havde fokuseret på ugen før.

»Åh, Carol!« sagde hun. »Jeg har tænkt så meget på dig! Jeg kan kun gætte mig til, hvor svært det må have været for dig. Du tog dig af din mand *så* længe. Det må have været en svær tilpasning for dig. Hvordan har du det?«

Vi talte sammen i et par minutter, og hun gav mig et dejligt knus. Jeg var målløs. Jeg satte mig på min sædvanlige bænk i kirkesalen med et stort smil. Jeg takkede straks vor Fader i himlen. Han havde sendt denne gode søster et memo om at sige det, jeg havde brug for at høre. Fra det tidspunkt har jeg følt, at vor himmelske Fader er opmærksom på mig. Han har givet mig styrke til at forlige mig med, at det er et andet liv, der venter mig nu. ■

**Carol Whitaker fra Oregon i USA**



# Jeg er glad for, jeg lyttede

Det var en travl dag på min neurologiske klinik, og jeg var kommet bagud med tidsplanen. Heldigvis gik en af aftalerne hurtigt. Jeg følte en lettelse, da jeg rejste mig for at gå, men min patient begyndte at fortælle mig noget irrelevant for vores aftale. Trods min utålmodighed fik jeg en følelse af, at jeg skulle sætte mig ned og lytte.

Han fortalte mig, at hans kone for nylig var begyndt at få det dårligt. »Hun vidste, hvad der foregik,« sagde han, »men hun kunne ikke fortælle mig det, for hun var bange for at komme på hospitalet.«

Der gik nogle dage, og så måtte hun

tilbringe hele dagen i sengen. Hun blev forvirret, og hun talte meget usammenhængende. Min patient havde selv store problemer med sit helbred, og deres tilstand blev hurtigt forværret. De kunne ikke længere tage sig af hinanden. Da min patients svigerinde besøgte dem, blev hun bestyrtet. Hun ringede efter to ambulancer for at få dem på hospitalet. Lægerne fandt snart ud af, at hans kone havde fremskreden brystkræft.

»Jeg talte aldrig med min hustru igen,« sagde manden.

Hans hustru fik hjertestop og blev koblet til en hjerte-lungemaskine. Min

patient beskrev, hvordan han blev kørt fra sit rum på hospitalet til intensivafdelingen for at se sin kone en sidste gang. Så bad han lægerne om at koble hjerte-lungemaskinen fra.

Manden holdt inde med sin tale. Han havde tilsyneladende sagt, hvad han gerne ville sige. Jeg fortalte ham, at det gjorde mig ondt at høre det. Han gav mig hånden og gik. Jeg er glad for, at jeg satte mig ned og lyttede. Jeg er glad for, at jeg ikke gik, da jeg havde tænkt mig at gøre det. Hvordan ville han ikke have haft det, hvis jeg bare var styrtet ud af lokalet, lige som han skulle til at lette sit hjerte?

Jeg ved ikke, hvorfor min patient fortalte mig sin historie den dag, men jeg ved, hvorfor jeg lyttede. Alma sagde, at de, der ønsker at blive døbt og følge Jesus Kristus, bør være »villige til at bære hinandens byrder ... sørge med dem, der sørger, ja, og at trøste dem, der står i behov for trøst« (Mosi 18:8-9).

Min patient bar på en byrde, og på en lille måde kunne jeg hjælpe ham med at bære den. Han sørgede, og jeg sørgede med ham. Han stod i behov for trøst, så jeg trøstede ham. På denne enkle måde prøvede jeg at leve op til mit løfte om at være mere som Frelsen. ■

Alan B. Sanderson fra Utah i USA

**M**in patient begyndte at fortælle mig noget irrelevant for vores aftale. Trods min utålmodighed fik jeg en følelse af, at jeg skulle sætte mig ned og lytte.



# Et brev fra profeten

Jeg tøvede med at tilslutte mig Kirken, da min mand introducerede mig for den. Han gav mig en Mormons Bog, og efter mange lektioner og næsten to års arbejde med missionærerne blev jeg døbt i 2007. Jeg kæmpede et stykke tid, efter jeg var blevet medlem af Kirken. Jeg forstod ikke vigtigheden af levende nutidsprofeter. I mit hoved var en profet en som Moses med sin stav.

»Taler profeten med Gud?« spurgte jeg min mand.

»Ja!« svarede han.

»Er du sikker?«

»Ja, profeten taler med Gud.«

»Så vil jeg bede Herren om at sige til profeten, at han skal sende mig et brev, hvori der står, at det her er Jesu Kristi Kirke.«

»Åh, nej!« sagde min mand. »Sådan virker det ikke!«

Jeg var opsat på det.

»Hvis profeten taler med Herren, så taler Herren med profeten, og så sender han mig et brev.«

En søndag i kirken gav en missionær mig en DVD og opfordrede mig til at se den med min familie. Den indeholdt profetens og apostlenes vidnesbyrd. Den første person, der talte, var præsident Gordon B. Hinckley (1910-2008). Jeg blev imponeret. Han virkede oprigtig, og jeg følte, at han talte sandt.

»Se, det er dit vidnesbyrd om profeten,« sagde min mand.

»Nej, jeg ønsker stadig et brev fra ham,« svarede jeg.

En aften kom missionærerne hjem til os og gav mig et blad.

De sagde: »Vi ved ikke hvorfor, men vi følte, at vi skulle give dig dette.« Det var et eksemplar af *Liahona* fra oktober 2006, der stadig var pakket ind i plastik.

Jeg åbnede det og fandt en artikel fra præsident Hinckley, der var rettet til nye medlemmer af Kirken. Han sagde: »Jeg efterlader enhver af jer dette vidnesbyrd, min velsignelse og min kærlighed og min indbydelse til fortsat at være en del af dette store mirakel i de sidste dage, nemlig Jesu Kristi Kirke af Sidste Dages Hellige.«<sup>1</sup>

Jeg følte, at han talte direkte til mig. Jeg havde ikke engang været medlem af Kirken, da det blev trykt, men det var blevet gemt til mig. Jeg ved, at Herren hører vores bønner, og at han taler til en levende profet i dag. ■

**Kelly Santos Figueiredo Ribeiro fra Goiás i Brasilien**

## NOTE

1. Gordon B. Hinckley, »Et fuldkomment klart håb – Til nye medlemmer af Kirken«, *Liahona*, okt. 2006, s. 5.



**M**issionærerne rakte mig et eksemplar af *Liahona* fra oktober 2006. De sagde: »Vi ved ikke hvorfor, men vi følte, at vi skulle give dig dette.«



## 12 nye templer bekendtgjort

Præsident Russell M. Nelson bekendtgjorde planer om at bygge 12 nye templer, det største antal templer, der nogensinde er blevet bekendtgjort samme dag. De nye templer skal bygges i:

**Auckland i New Zealand**  
**Davao i Filippinerne**  
**Lagos i Nigeria**  
**Mendoza i Argentina**  
**Phnom Penh, Cambodja**  
**Praia i Kap Verde**  
**Puebla i Mexico**  
**Salvador i Brasilien**  
**San Juan i Puerto Rico**  
**Washington i Utah i USA**  
**Yigo i Guam**  
**Yuba City i Californien i USA**

»DET BEDSTE  
 I LIVET ER  
**CENTRERET OM  
 JESUS KRISTUS**  
 OG FORSTÅELSE  
 AF DE EVIGE  
 SANDHEDER OM,  
 HVEM HAN ER, OG  
 HVEM VI ER I VORES  
 FORHOLD TIL HAM.«

Ældste Jack N. Gerard  
 fra De Halvfjerds, »Nu er  
 tiden inde«, *Liahona*,  
 nov. 2018, s. 109.



TÆNK OVER  
 DETTE ...

### »Giver vi alt til Herren uden forbehold?«

Cristina B. Franco, andenrådgiver  
 i Primarys hovedpræsidentskab,  
 »Glæden ved uselvvisk tjeneste«,  
*Liahona*, nov. 2018, s. 56.

Del dine tanker på *Liahonas*  
 facebookside, eller skriv dem i  
 din dagbog!

GRAV DYBERE

### Påtage sig hans navn

**P**ræsident  
 Russell  
 M. Nelson  
 mindede os  
 om vigtigheden  
 af, at vi påtager  
 os Frelserens navn, både  
 som Kristi disciple og som  
 medlemmer af hans kirke.  
 »Når vi udelader hans navn  
 fra hans kirke, fjerner vi *ham*  
 ubevidst som vores hoved-  
 fokus i livet«, sagde han.  
 »Når vi påtager os  
 Frelserens navn, indebæ-  
 rer det, at vi – gennem

vores handlinger og vores ord – erklærer og vidner for andre, at Jesus er Kristus« (»Kirkens rette navn«, *Liahona*, nov. 2018, s. 88). Mange andre ledere opfordrede os også til at grunde over, hvordan vi bedre kan påtage os hans navn.

- Præsident Henry B. Eyring opfordrede os til at stille os selv to spørgsmål: »Hvad må jeg gøre for at påtage mig hans navn?« og »Hvordan kan jeg vide, at jeg gør fremskridt?« (»Prøv, prøv, prøv«, *Liahona*, nov. 2018, s. 91).
- Ældste Robert C. Gay kom med tre måder, hvorpå vi kan påtage os Frelserens navn (se »Lad os påtage os Jesu Kristi navn«, *Liahona*, nov. 2018, s. 97-99).
- Ældste Paul B. Pieper fortalte, hvad det vil sige virkelig at påtage sig Jesu Kristi navn (se »Alle må påtage sig det navn, der er givet af Faderen«, *Liahona*, nov. 2018, s. 43-45).  
 Overvej at nedskrive dine tanker og følelser i din dagbog, mens du studerer, hvad det vil sige at påtage sig Herrens navn.

## PRØV DET!

Her er nogle få opfordringer, vi har hørt fra generalkonferencen. Overvej at gennemgå talerne for at komme flere opfordringer på listen.

- »[Overvej], hvad I kan gøre for at være mere omfavnende, accepterende og hjælpsomme mod [nye venner], og [begynd] så ... allerede på næste søndag« (Ulisses Soares, »En i Kristus«, *Liahona*, nov. 2018, s. 39).
- »[Læs] indgående og eftertænksomt ... denne åbenbaring [om synet om de dødes forløsning i Lære og Pagter 138]« (M. Russell Ballard, »Synet om de dødes forløsning«, *Liahona*, nov. 2018, s. 73).
- »Vend tilbage til Herrens hus med jeres sårede hjerte og jeres slægtsnavne så ofte som muligt« (Neil L. Andersen, »Såret«, *Liahona*, nov. 2018, s. 85).

Hvad gør du anderledes på grund af det, du har lært ved generalkonferencen? Indsend din historie til [liahona.lds.org](http://liahona.lds.org), eller del den på [facebook.com/liahona](https://facebook.com/liahona).



## Mine husketing fra konferencen

»En ven fortalte mig, at mens han læser taler fra generalkonferencen, laver han en liste over, hvad vores kirkeledere har bedt os om at gøre. Derefter bruger han listen til at sætte mål, der vil hjælpe ham til at følge deres råd. Jeg har besluttet at begynde på min egen liste. Det har gjort en forskel for mig, når jeg tænker over talerne og overvejer, hvad jeg har brug for at gøre. Det hjælper mig virkelig til at fokusere på det, der er vigtigst.«

– Edna Washburn fra Utah i USA

### SVAR PÅ SPØRGSMÅL

**Jeg plejede at have et vidnesbyrd, men på det seneste har det været sværere at tro på, at Gud er der. Kan min tro nogensinde blive lige så stærk, som den engang var?**

»For nogle er det at tro svært. Nogle gange kommer vores stolthed i vejen. Vi tænker måske, at fordi vi er intelligente, uddannede eller erfarne, kan vi ganske enkelt ikke tro på Gud. Og vi begynder at betragte religion som dårskab.

Efter min erfaring er tro ikke som et maleri, vi ser på, beundrer og taler og teoretiserer om. Den er snarere som en plov, som vi, i vores ansigts sved, sætter på jorden og laver furer med, deri sår vi, og det bærer frugt og bliver ved med at bære frugt.

Hold jer nær til Gud, så vil han holde sig nær til jer. Det er løftet til alle, der stræber efter at tro.«

Ældste Dieter F. Uchtdorf fra De Tolv Apostles Kvorum, »Tro, kærlighed og handling«, *Liahona*, nov. 2018, s. 47.

Hvilke spørgsmål havde du, som blev besvaret ved konferencen? Del din oplevelse på [facebook.com/liahona](https://facebook.com/liahona).

# Fra et vidnesbyrd om tiende til tempelpagter

**Michael R. Morris**  
Kirkens Tidsskrifter

For Ted og Carol Hyatt har de åndelige aspekter ved Kirkens selvhjulpenhedsinitiativ gjort en evig forskel i deres liv.

Carol Hyatt vil aldrig glemme den dag, hendes biskop bad hende om at forestå en selvhjulpenhedsklasse om privatøkonomi. Hun og hendes mand, Ted, var kun lige vendt tilbage til Kirken, efter de havde været væk i 42 år, og hun var naturligvis genert.

Carol havde kendt sin biskop, Todd A. Josi, siden han var dreng. Flere årtier tidligere deltog han i hendes søndagsskoleklasse.

»Hør her, biskop,« sagde hun ærligt til ham, efter hun og Ted var begyndt at komme i kirke igen, »jeg har ikke lyst til at holde tale. Jeg ønsker ikke en kaldelse. Jeg vil bare gerne komme i kirke.«

Men to år senere sad biskop Josi hjemme hos familien Hyatt og talte om Kirkens selvhjulpenhedsinitiativ – noget søster Hyatt aldrig havde hørt om. Da biskoppen havde præsenteret det, bad han hende om at forestå et 12-ugers kursus om principperne bag god økonomisk forvaltning. Så gav han hende håndbogen *Personal Finances for Self-Reliance* (Privatøkonomi og selvhjulpenhed).

»Jeg ved ikke, hvorfor jeg sagde ja,«



fortæller søster Hyatt. »Det skræmmer mig at være sammen med mennesker, jeg ikke kender – også tanken om at skulle være der en aften hver uge i

12 uger med medlemmer af Kirken, der helt sikkert var mere inde i evangeliet, end jeg var. Jeg vidste ikke engang, om jeg kunne hjælpe dem.«



### »Det var meget tydeligt«

Biskop Josi blev ikke overrasket over, at søster Hyatt accepterede opgaven trods sin betænkelighed. Han siger, at under stavens selvhjulpenhedskomitémøde i Forest Grove i Oregon i USA, kort tid forinden »kom det til mig, at søster Hyatt havde brug for den velsignelse, der lå i at stå for økonomigruppen. Det slog mig meget tydeligt.«

Biskop Josi håbede, at hun ved at forstå klassen ville overvinde en stor hindring for sin åndelige fremgang: tiendebetaling. »Da jeg kørte hjem den aften,« fortæller han, »fik jeg et stærkt åndeligt indtryk af, at når søster Hyatt gennemgik kurset, ville hun forstå vigtigheden af at betale tiende.«

Søster Hyatt følte sig nervøs og dårlig forberedt, men begyndte at forstå sin klasse i oktober 2017. Efterhånden som søster Hyatt forestod drøftelserne om at håndtere sin økonomi, lægge og holde et budget, spare op til hårde tider, komme ud af gæld, håndtere en økonomisk krise og investere i fremtiden, blev hun mere tryk med rollen som mødeleder, men mindre bekvem med sit personlige eksempel.

Da hun læste i kursushæftet for at forberede sig til den tredje lektion, læste hun, at »tilgangen til selvhjulpenhed

i økonomisk forvaltning« omfatter at betale tiende og offerydelser.<sup>1</sup> Hun læste også, at det grundlæggende princip til den tilgang er omvendelse og lydighed.<sup>2</sup>

»Under en af de sidste lektioner indrømmede jeg over for alle, at jeg sikkert var den eneste i hele gruppen, der ikke betalte tiende,« fortæller hun. Den tilståelse affødte støtte fra de 13 klassemedlemmer og drøftelser og vidnesbyrd om velsignelserne ved tiendeloven.

»Jeg ved ikke, hvorfor jeg før var så bekymret over tiende, men jeg indså, at jeg var nødt til at tage det alvorligt og få et vidnesbyrd om det,« siger søster Hyatt. »Da jeg hørte opmuntring fra min gruppe og min mand, sagde Ånden: »Du kan godt!« Jeg fik den ekstra tro, jeg havde brug for, og indså, at jeg ville være en bedre mødeleder, hvis jeg gjorde det, jeg bad min klasse om at gøre.«

### Himlens vinduer

Nogle få dage efter den 11. kursusgang gik søster Hyatt hen til biskop Josi i kirken, tog ham i hånden og fortalte, at hun var klar til at efterleve tiendeloven. »Han blev så glad,« siger hun.

Bror Hyatt, der deltog i sin kones klasse, var også begejstret. Han havde selv betalt tiende i det forgangne år, og

han havde ofte opfordret søster Hyatt til det ved at minde hende om en velsignelse, hun længtes efter. »Vi kan ikke komme i templet, medmindre du betaler din tiende,« kunne han sige.

Den 26. maj 2018 blev der åbnet for himlens vinduer, og der blev udstødt en velsignelse over Ted og Carol Hyatt, som de blot nogle måneder inden ikke havde troet muligt, før søster Hyatt forestod sin klasse. Den dag, på deres 58. bryllupsdag, indgik de pagter og blev beseglet i templet i Portland i Oregon.

Parret Hyatt beskriver den oplevelse som »en smuk dag og en forunderlig velsignelse«, som de altid vil være taknemmelige for. Søster Hyatt tilføjer, at hun også altid vil være taknemmelig for en opmuntrende ægtefælle, en inspireret biskop og en hel klasse, der, føler hun, hjalp hende mere, end hun hjalp dem. For at vise deres kærlighed og støtte deltog næsten alle klassemedlemmerne ved Hyatt-parrets besegling.

»Folk kan få så meget ud af Kirkens selvhjulpenhedsinitiativ, især den åndelige del af det,« siger søster Hyatt. »Det er den åndelige del, der gør det så værdifuldt. For min mand og jeg har det gjort en evig forskel.« ■

### NOTER

1. *Personal Finances for Self-Reliance*, 2016, s. 42.
2. Se *Personal Finances for Self-Reliance*, s. 36-37.

# 10 råd til undervisning om omvendelse

O rdet omvendelse kan somme-  
tider lyde skræmmende eller  
forvirrende for børn og teenagere.  
Her er nogle tips til, hvordan man  
underviser om omvendelse på en  
kærlig og motiverende måde.

**Gør det enkelt.** I kan lære  
jeres børn, at »når vi synder,  
vender vi os væk fra Gud,« men  
»når vi omvender os, vender vi  
os tilbage mod Gud.«<sup>1</sup> Vi kan  
vende os mod Gud igen ved at  
erkende vores fejltag, rette op  
på tingene og virkelig prøve at  
gøre det bedre fremover.

## Fokuser på det positive.

Uanset hvad er »omvendelse  
altid [noget] positivt.«<sup>2</sup> Det er  
ikke en straf for dårlig opførsel,  
det er en mulighed for at prøve  
igen og komme Gud nærmere.  
Tilskynd jeres børn til at tænke  
på, hvad de gør rigtigt, og  
hvordan de kan gøre mere  
af det.

**Fremhæv hverdagen.** Omven-  
delse gælder for både små og  
store synder. Daglig omven-  
delse indebærer hyppig rettelse,  
som et skib der skal holde en  
kurs. Hjælp jeres børn til at se  
de små ting, de kan gøre for  
at blive lidt bedre hver dag.

**Gør plads til fejl.** Hjælp jeres  
børn til at forstå, at fejl kan  
være en del af en læringsproces.  
Lad dem håndtere konsekven-  
serne af deres valg, og hjælp  
dem med at finde ud af, hvor-  
dan de retter op på det igen.  
Lær dem at vende sig til Gud  
for at få hjælp.

**Vær et eksempel.** Erkend,  
når I begår fejl. Vær ydmyg  
nok til at sige undskyld til og  
overfor jeres børn. Lad dem se,  
hvordan I stræber efter at gøre  
tingene bedre, og bær jeres vid-  
nesbyrd om, hvordan Frelseren  
har hjulpet jer til at ændre jer.

**Gør det personligt.** Når  
I underviser jeres børn om  
omvendelsens principper,<sup>3</sup> så  
vær opmærksom på, at omven-  
delsesprocessen ikke altid  
opleves ens for alle. Det er ikke  
en række felter, der skal kryd-  
ses af, det er en fortløbende  
udviklingsproces. Det handler  
om vores hjertes ønsker, og  
hvordan vi stræber efter at blive  
som Frelseren. Vi ved, at vi har  
omvendt os, når vi føler fred,  
glæde og tilgivelse.

**Tænk langsigtet.** Det er let at miste modet, når man træffer de samme dårlige valg flere gange. Lær jeres børn, at så længe de bliver ved med at omvende sig, vil Gud tilgive dem (se Moro 6:8). Forklar, at det, der virkelig betyder noget, er, at man prøver. Det er gennem vores stræben og ved at tøjle det naturlige menneske i os (se Mosi 3:19), at vi bliver mere som Gud.

**Skeln mellem skyld og skam.** »Bedrøvelse efter Guds vilje« er en forudsætning for omvendelse (se 2 Kor 7:9-10). Men hvis jeres barn føler sig uværdig eller håbløs selv efter omvendelse, kan skam være skurken.<sup>4</sup> Mind dem om, at vor himmelske Fader altid elsker dem, og »hvis vi synder, er vi mindre værdige, men vi er aldrig mindre værd!«<sup>5</sup> Overvej om nødvendigt at mødes med jeres biskop eller en professionel terapeut.

#### NOTER

1. Neil L. Andersen, »Bliv omvendt ... så jeg kan helbrede jer«, *Liahona*, nov. 2009, s. 40.
2. Stephen W. Owen, »Omvendelse er altid positivt«, *Liahona*, nov. 2017, s. 48.

**Forstå Frelserens forsoning.** Lær jeres børn, at Jesus Kristus ikke kun sonede for vores synder, men for alle vores skavanker (se Alma 7:11-12). Forvis jeres børn om, at de »ikke kan bebrejde sig selv for andres skadelige adfærd eller mishandling.«<sup>6</sup> Ofre for misbrug er helt uskyldige, hjælp dem med at komme til Frelseren for at finde fred og heling.

**Bliv ved med at pege på Frelseren.** Lær jeres børn, at Frelseren forstår, hvad de kæmper med, og han kan hjælpe dem med at overvinde og overkomme det. Bær jævnlige vidnesbyrd om ham i jeres hjem. Tilskynd jeres børn til at bede, tjene andre, studere skrifterne og gøre andre ting, der vil hjælpe dem til at lære Frelseren bedre at kende, så de helt naturligt søger hans hjælp til at overvinde deres svagheder. ■

3. Se »Kapitel 19: Omvendelse«, *Evangeliske principper*, 2009, s. 105-111.
4. Se Wendy Ulrich, »Det er ikke en synd at være svag«, *Liahona*, apr. 2015, s. 20-25.
5. Se Joy D. Jones, »Umådelig værdi«, *Liahona*, nov. 2017, s. 14.
6. Se *Tro mod sandheden: Et evangelisk opslagsværk*, 2005, s. 98.

#### FOR BØRN

I denne måneds Lille Liahona:

- »Et løfte, der skal afprøves« (side LL4)
- »Lidt bedre dag for dag« (side LL6)
- »En lys idé« (side LL7)
- »Yoyo-beslutningen« (side LL16)

#### TIL TEENAGERE

I dette nummer:

- Spørgsmål og svar: »Jeg bliver ved med at falde for de samme fristelser. Hvordan kan jeg lægge dem bag mig?« (side 62)
- »Jeg kan stadig huske de synder, jeg har omvendt mig fra, og jeg føler skyld. Hvorfor kan jeg ikke glemme mine synder?« (side 63)

Find flere ressourcer på [youth.lds.org](http://youth.lds.org).

## De mest indflydelsesrige mennesker

**H**ar I nogensinde læst artikler med titler i stil med »30 indflydelsesrige mennesker under 30« og tænkt: »Hvordan kommer jeg på den liste?« Jeg har bestemt undret mig over, **hvordan jeg kan blive mere involveret**, mere hjælpsom og vigtigere (hvilket sikkert bare betyder, at jeg også har brug for at blive mere ydmyg). Selvom vores bidrag kan være noget verden anerkender, er de sommetider en mere privat opfyldelse af vores pagter med Gud.

Hvis vi ønsker at øve indflydelse, behøver vi ikke at rejse til udlandet for at hjælpe nogle langt væk. **Det begynder nærmere i vores hjem** med vores familie eller bofælle og med vores naboer. Det begynder i vores lokalsamfund. Når vi begynder at ændre os, indeholder »Tid til at tjene« (side 44) nogle praktiske råd til at tjene i lokalsamfundet. **At sætte tid af til at hjælpe andre** kan indebære, at vi er nødt til at foretage nogle ændringer – muligvis en forandring i hjertet omkring, hvordan vi bruger vores tid og energi.

I »En mægtig styrke til godt« (side 46) fortæller flere unge voksne om deres erfaring med at udvikle kristuslignende kærlighed til andre. Disse historier viser, hvordan **inspiration og tro kan føre til, at unge udøver en god indflydelse**.

Ældste Gavarret minder os om, at vi allerede er helte og heltinder (se side 49). I den førjordiske tilværelse valgte vi at komme til jorden, og nu **må vi vælge, hvilken forskel vi vil gøre**. Det at finde vores personlige mission vil lede os i retning af at tjene vor himmelske Fader og hans Søn, Jesus Kristus.

Efter min erfaring er der langt flere end »30 indflydelsesrige mennesker under 30« blandt de unge voksne i Kirken. De mest indflydelsesrige mennesker, jeg kender, er dem, der er »ordets gørere, ikke blot dets hørere« (Jak 1:22). Det er dem, der holder deres pagter. Det kan være hvem som helst af jer.

Jeg ser frem til at se, hvilken forskel I gør.

*Elizabeth Stitt*

### FORTÆL JERES HISTORIE

Har I en forrygende historie at fortælle? Eller vil I gerne læse artikler om bestemte emner? Så hører vi gerne fra jer! I kan indsende jeres artikler eller feedback på [liahona.lds.org](http://liahona.lds.org).



## BEDSTE RÅD ...

*Unge voksne deler det bedste råd, de nogensinde har fået om at gøre en forskel:*

»Vær dig selv! Vi har alle et lys at dele, som det kun er os, der kan dele. Når vi er villige til opløfte, opmuntre og oplyse andres liv på vores egen unikke måde, vil vores lys skinne og det vil få andre til at prise Gud. Vær ikke bange for at lade jeres lys skinne!«

**– Whitney Henderson fra Colorado i USA**

»Efterlev Jesu Kristi evangelium, så spørger folk, hvorfor I er anderledes.«

**– Pamela Castillo fra San Marcos i Guatemala**

»Hvis vi bare kunne elske os og vores næste med en lille flig af den kærlighed, Gud har til os, så ville vi have selvtilliden og troen til rent faktisk at gøre, hvad som helst der er brug for.«

**– Samuel Ward fra Idaho i USA**

»I stedet for at fokusere på at forandre hele verden, så fokus på at ændre jeres lille hjørne af den.«

**– Quincy Haisley fra Utah i USA**

*Hvad er det bedste råd, I nogensinde har fået om at date en, der har kæmpet med pornografi? Send jeres svar ind på [liahona.lds.org](http://liahona.lds.org) senest 28. februar 2019.*

## OM UNGE VOKSNE SKRIBENTERNE

**Liz Stitt** har en bachelorgrad fra Brigham Young University i kommunikation og en MBA fra University of Utah. Hun arbejder med product management, men hendes yndlingsbeskæftigelse er at være professionel møster.



**Mindy Selu** er medredaktør på tidsskriftet *Liahona*. Hun er også hustru, hun elsker katte og hun er mor til et par tvillingepiger. Hendes hobbyer inkluderer at tage billeder, se film og lave endeløse huskelister.



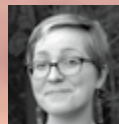
**Heather J. Johnson** er forfatter og redaktør. Hun elsker at stå på vandski og tage på eventyr i bjergene om vinteren. Hun ynder at læse engelsk litteratur og anbefaler den uformelle brug af »y'all« i daglig tale.



**Katie Sue Embley** synes, at verden er fuld af smukke mennesker, hvis historie bør fortælles. Hun studerer journalistik og spansk med det formål at dele godhed (#sharegoodness).



**Lori Fuller** er medredaktør på tidsskriftet *Friend*. Hun elsker at finde nye bands, lytte til nyheder på radioen og lave mad fra alverdens køkkener. Sommetider skriver hun noget.



# UNGE VOKSNE

## I DETTE AFSNIT

44 Tid til at tjene  
Liz Stitt

46 En mægtig styrke til godt  
Mindy Selu

49 I kan virkelig gøre en stor forskel  
Ældste Eduardo Gavarret



## KUN ONLINE

Er der ikke timer nok på et døgn? Sådan får I mest muligt ud af jeres tid

Heather J. Johnson

Omsorg i det små

Katie Embley

I ved ikke, hvad I ikke ved

Lori Fuller



Find disse artikler og mere:

- På [liahona.lds.org](http://liahona.lds.org)
- I **YA Weekly** (under »Young Adults« i Evangelisk bibliotek)
- På [facebook.com/liahona](https://www.facebook.com/liahona)

Som unge voksne har vi sikkert mere »ekstra« tid, end vi kan lide at indrømme. Her er seks forslag til, hvordan I kan gøre jeres indflydelse større gennem tjeneste.



# Tid til at tjene

**Liz Stitt**

**F**or nogle få år siden arbejdede jeg fuldtid og tog kurser om aftenen for at få min eksamen i erhvervsadministration. Da jeg havde fået min MBA, ville jeg gerne bruge den »ekstra« tid på noget meningsfuldt.

Det gode råd fra en betroet lærer var enkelt og klart – jeg skulle søge muligheder for at tjene. Selvom han kendte til mine ansvar i Kirken, foreslog han, at jeg så udover min almindelige kreds.

Jeg begyndte bønsmødt at søge efter, hvor der var brug for mine evner og talenter, og hvor jeg kunne gøre mest godt.

Jeg blev snart ført til et center, der havde brug for frivillige mentorer til deres program for teenagere. Jeg blev

mentor for en pige, hvis familie var flygtet fra Somalia. Vi øvede os hver uge på at læse, skrive og regne. Men udover det udviklede vi et venskab og lærte

om hinandens kultur og fremtidsdrømme. Da hun flyttede, blev jeg mentor for en anden pige. Hendes familie var flygtet fra Myanmar, og hun var vokset op i en flygtningelejr i Thailand. Udover at studere drøftede vi også livets forskellige udfordringer, og hvordan man kan tackle dem.

Jeg har fundet mange andre muligheder for at bruge mine evner på forskellige måder og tjene omkring mig.

Mange af os unge voksne oplever skiftende krav til, hvad vi bruger vores tid til på grund af flytning, eksamener, nyt job og mange andre ting. Ofte prikker Ånden lidt til os og siger, at vores år som ugifte ikke bare er »venteår«. Vi er nødt til at give dem mere formål og mening.

Vi har sikkert mere »ekstra« tid, end vi kan lide at indrømme, så at bruge et minut på at se, hvordan vi kan bruge den tid på at opløfte andre, vil både være en velsignelse for andre og os selv. Når alt kommer til alt, er det at tjene andre, jo måden vi kan vise Gud vores kærlighed og holde vores pagter om at give ham alt, vi rummer og har. ■

**Forfatteren bor i Utah i USA.**

NEDENFOR ER NOGLE FÅ FORSLAG TIL, HVORDAN I UDVIDER JERES

## INDFLYDELSESCIRKEL:

### Evaluer jeres tid.



Brug en notesbog eller kalender til at se, hvordan I bruger jeres tid. Har I nogle ekstra timer, hvor I ikke

har planlagt noget eller som er spildtid? Eller har I alt for meget i kalenderen? Det er lige så vigtigt at forstå, hvor man har tid til overs, som det er at forstå, hvor man er nødt til at skære ned. Beslut, hvad der er vigtigst og afsæt tid til tjeneste.

### Evaluer jeres evner.



Tænk over, hvad I kan lide at gøre, eller hvad I føler jer tvunget til at gøre. Overvej, hvordan I kan

bruge jeres evner og talenter til velsignelse for andre.

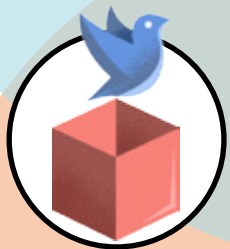
### Bed.



Bed om himmelsk vejledning til at blive ført derhen, hvor der er brug for jer. Ældste Jeffrey R. Holland

fra De Tolv Apostles Kvorum har sagt: »Jeg ved, at Gud ... vil hjælpe og vejlede jer i medfølende handlinger som disciple, hvis I samvittighedsfuldt ønsker det og beder om det og ser efter måder at holde den befaling på, som han igen og igen har givet os« (»Er vi ikke alle tiggere?«, *Liahona*, nov. 2014, s. 41).

### Kom ud af jeres komfortzone.



Til at begynde med følte jeg mig ikke tryk ved at være mentor for teenagere eller at undervise i

alle fag. Men sommetider var min primære opgave at motivere og opmuntre. Vi behøver ikke at være perfekte for at gøre en forskel. Det meste af tiden er vores primære opgave bare at være der, lytte og opbygge et langvarigt forhold af tillid og stabilitet.

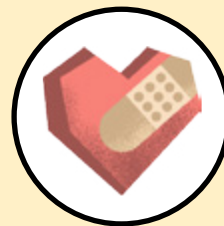
### Gør en regulær indsats.



Mange organisationer og mennesker har brug for en vedvarende og regulær indsats – noget, der rækker

ud over et projekt eller et besøg.

### Vær tålmodig.



Sommetider tænker jeg: »Jeg ved ikke, om jeg kan blive ved med det. Det er så udmattende. Har jeg gjort

noget godt?« Men når jeg først er begyndt at hjælpe, oplever jeg en ændring i mit hjerte. Jeg er sjældent gået fra en tjenstemulighed uden at have fået det bedre og være motiveret til at komme igen. Men hvis muligheden er for udmattende, så overvej andre muligheder eller bed om lidt tid »fri« fra det frivillige, så I kan give det, der er brug for.

Vi kan alle være en styrke for det gode i verden, uanset hvor stor eller lille vores indflydelse er.

# En mægtig styrke til godt

## Mindy Selu

Kirkens Tidsskrifter

**D**et var en snestorm midt i april, der startede det hele. Det er ikke helt ualmindeligt, at det sker i Utah, men jeg tænkte alligevel, at de sneklædte tulipaner på Temple Square måtte foreviges. Så jeg oprettede en Instagram-profil – en, der ikke indeholdt billeder af mine katte (selvom de er ret skønne), men derimod billeder af templet.

Således begyndte et år med daglige posteringer (og nogle få år mere, hvor det ikke var så dagligt). At tage billeder af templet og lægge dem op med tempelrelaterede citater af Kirkens ledere blev en sjov måde at udvikle mine talenter og min påskønnelse af templet på.

Men jo flere mennesker, jeg nåede, jo mere indså jeg, at jeg havde mulighed for at udøve en god indflydelse. Jeg er ikke nogen »meningsdanner« på de sociale medier, men jeg kan godt lide at tænke, at min indsats gør en forskel for nogle et sted.

Trods vores travle liv kan vi alle bruge vores talenter til velsignelse for andre og

udøve god indflydelse. Vi tror jo trods alt, »at vi skal gøre godt« (TA 1:13).

Jeg fandt frem til nogle andre unge voksne, der stræber efter at være en styrke for det gode. Sådan her gjorde de en forskel.







## Bed om næstekærlighed

*Kaveria ei jätetä.* Det er finsk og betyder, at

»ingen lades tilbage«. Det er et udtryk med rødder tilbage til krigstiden, men noget som stadig ligger finnerne på hjerte i dag. For Rolle Rantaniemi på 23 fra Uusimaa i Finland inspirerer det ham til at gøre godt.

»Jeg har en personlig leveregel: hvis jeg ser nogen, der er alene, så går jeg hen til dem, uanset hvad situationen er. Ingen bør nogensinde være alene. Da jeg var ung, var jeg virkelig alene i skolen og i kirken – jeg havde ingen venner, og jeg ved, hvor slemt det føles at være alene. Det er noget, jeg har taget med fra den finske folkesjæl, at ingen lades tilbage.«

Noget af hans drivkraft ligger i kundskaben om, at forhold kan fortsætte ud over dette liv. »Det er derfor, jeg tror, at det vigtigste, vi kan fokusere på, er at forbedre os selv. Være et godt eksempel, være et godt menneske, være flittig og alle disse kristuslignende egenskaber. En anden ting er at opbygge forhold, blive venner med folk, vise barmhjertighed og kærlighed og tjene andre mennesker.«

Rolle tror, at det at udvikle kristuslignende næstekærlighed er vores bedste redskab til at gøre godt. »I Moroni 7:48 står der, at vi bør bede om næstekærlighed. Og jeg har opdaget, at når jeg gør det hver dag, og jeg beder vor himmelske Fader om at give mig muligheder for at tjene, så bliver jeg mere opmærksom på dem. Hvis vi virkelig åbner vores øjne, er der muligheder for at tjene, som vi aldrig havde tænkt på.«

»Selv små ting tæller,« siger Rolle. »Hvis man bare kigger efter de små ting og gør dem, så kan man gøre en stor forskel.«

## Inspirer andre til at sigte højt

Daniel Godoy på 23 stråler af lys og godhed, og det har en hel del med hans valg at gøre. Han udøver en god indflydelse alene ved sit eksempel.

Han er vokset op som enebarn i en lille by udenfor Santiago i Chile, og han har set sine forældres hengivne tjeneste og pligtopfyldenhed i evangeliet. Daniel var den første i sin stav, der tog på mission som 18-årig, da missionsalderen blev sænket, og han inspirerede mange unge mænd til at forberede sig på også at tjene tidligere. Efter sin mission i Colombia var han også den første i sin hjemby, der forlod landet for at få en højere uddannelse. Hans ambitioner inspirerede andre til at få en uddannelse. »På en måde inspirerede jeg dem til at sigte højere,« siger han. »Det er dejligt at vide, at det lille skridt, jeg tog, inspirerede andre mennesker.«

At Daniel får en uddannelse i USA er også nøglen til hans planer om at hjælpe andre og gøre godt i fremtiden. »Det er mit langsigtede mål at tage tilbage til Chile og hjælpe folk der – tjene dem. Jeg kom hertil, fordi jeg ved, at det kan indeholde muligheder, som vil føre til, at jeg også kan hjælpe folk i Chile.«

Men som Daniel indrømmer: »Jeg er ikke fuldkommen. Men jeg prøver at gøre mit bedste, og jeg føler, det kan være inspirerende for andre og give dem motivation til også at holde ud.«





## Del Guds kærlighed

Da Katelyn Rae på 27 fra Californien i USA fik sin eksamen inden for socialt arbejde, kunne hun ikke beslutte sig for en karrierevej, men hun følte sig draget af humanitært arbejde. Hun har set Guds hånd vejlede hende »hvert et skridt af vejen«, og det har ført til, at hun nu er programchef for en velgørende organisation, der har til formål at bekæmpe global fattigdom.

Katelyn har arbejdet med flygtninge i Grækenland og misbrugsofre i Nepal, der, som hun siger, »går igennem de værste øjeblikke i deres liv. Bare at være der med dem, der er ikke så meget, jeg ellers kan gøre. Jeg kan ikke ændre styret eller politikken, men jeg kan elske dem.« Og uanset hvem hun er sammen med, ser hun, hvor vigtigt det er for andre at mærke Guds kærlighed. »Hvis jeg kan være et redskab til det, føler jeg, at jeg har gjort et godt job, at Gud er tilfreds med mig.«

Hendes erfaringer hjælper hende til at se andre problemer i et bredere perspektiv. »Som unge voksne er det let at blive fanget af vores egne ting,« siger hun. »Vi er så fokuserede på karriere, og hvad vi skal læse, og hvordan vi finder en evig partner. Det er alt sammen godt, men hvis vi kunne se lidt udover os selv, tror jeg, at vi ville finde det, vi virkelig søger.«

Hvis vi blot holder os tæt på Ånden, vil Gud vejlede og lede os, og så vil vi være i stand til at gøre alt det gode, vi gerne vil gøre,« siger Katelyn. »Jeg tror, at alle ønsker at gøre godt, selvom det blot er i ens nærområde eller i familien. Hver en lille ting, om det er at opmuntre en ven eller at være der for et medlem af familien, bare at have de små øjeblikke, hvor man ved, at man gjorde det, som Gud ønskede af en i det øjeblik, vil have stor indflydelse i ens eget og andres liv.«

## Jeres indflydelse

I behøver ikke at gå ud og begynde at bygge et børnehjem for at gøre godt i verden. I behøver ikke at åbne en Instagram-profil med billeder af templet eller blive chef i en NGO. Men I kan tænke over, hvordan I kan bruge *jeres* unikke talenter til at være en god indflydelse.

Jeg tror virkelig, at disse ord fra præsident Thomas S. Monson (1927-2018) til Kirkens kvinder også passer perfekt til de unge voksne: »I er en mægtig styrke i det godes sag, en af de mægtigste i verden. Jeres indflydelse rækker langt udover jer selv og jeres hjem og rører andre overalt på kloden« (»Tre vejledende mål til dig,« *Liahona*, nov. 2007, s. 120). Så bliv ved med at gøre godt – alt det gode I kan. I kan have større indflydelse, end I aner. Og sammen kan vi være en mægtig styrke i det godes sag. ■

Læs mere om tre andre inspirerende unge voksne, der er en styrke for det gode, i denne artikel på [liahona.lds.org](http://liahona.lds.org).





**Ældste Eduardo Gavarret**

De Halvfjerds

## I KAN VIRKELIG GØRE EN STOR FORSKEL

Jeg vil gerne fortælle jer, at der er helte og heltinder til stede her i dag. Og det er jer. Jeg er sikker på, at det stof, den drivkraft, der er nødvendig for at gøre en forskel og frembringe det, der kaldes den enkeltes styrke, handlekraft, styrken til at åbne munden og således generere en ændring baseret på kundskaben om evangeliet, er her, den er i jer.

Var vi ikke alle helte i den førjordiske tilværelse? Vi gjorde alle modstand mod Lucifer og hans plan. Vi er fødte vindere, og vi er en del af det hold, der vil vinde slaget. Med den viden, vi har, må vi træffe en beslutning om at hæve os over vores svagheder og trænge os frem med blikket rettet mod den ene Gud, der kan frelse os.

Vælg ikke middelmådighedens vej, med den følger selvtilfredshed og apati. Vær opsat på at være anderledes, brug den kraft, der er i jer, og gør en forskel.

Der er mange ædle sager at kæmpe for. Vær en af dem, der baner vejen og gør en forskel. Husk, I er vindere, fødte vindere. I kan virkelig gøre en stor forskel.

Vælg en værdig sag for Herren, som I kan kæmpe for og anvend jeres energi. Der er mennesker at hjælpe, hænder at løfte, knæ at styrke, fanger at besøge og redde, sultne at bispise, nøgne at klæde og syge at helbrede. Lad jeres stemme blive hørt. Vær tro mod jer selv og trofast i jeres mission.



»I er »Israels håb«. Himlene vogter jer, og jorden venter på jer.«<sup>1</sup>

Indgå jeres personlige pagt med ham, vor Frelser, og sig: »Jeg og mit hus vil tjene Herren« (Jos 24:15). Og ved at I gør det, vil andre også blive velsignet. ■

***Fra talen »But As for Me and My House, We Will Serve the Lord«, der blev holdt på Brigham Young University-Idaho den 16. maj 2017.***

### NOTE

1. Orson F. Whitney, *Contributor*, juli 1888, s. 301.

# JERES MTC- OPLEVELSE

*Ønsker I en forrygende mission?  
På missionærskolen lærer I,  
hvordan I får det.*

**Joshua J. Perkey**  
Kirkens Tidsskrifter

**F**orestil jer, at det var i dag, at I endelig fik jeres missionskald. Jeres kaldelse omfatter et bestemt sted, et missionssprog og en begyndelsesdato. Og på den dato skal I sikkert melde jer på en af de 13 missionærskoler (MTC) rundt om i verden.

Hvordan vil jeres oplevelse på MTC blive? Lad os finde ud af det.

## **JERES FØRSTE DAG**

Medmindre I bor tæt nok på missionærskolen til at køre derhen, arrangerer Kirken jeres rejse.

På missionærskolen i Provo i Utah fører missionærer og personale jer direkte hen til en linje på parkeringspladsen, hvor I siger farvel til jeres familie, møder jeres værtsmissionærer og tjekker ind. Værtsmissionærerne – missionærer, der har været på missionærskolen i nogle uger – bliver jeres vejledere, når I ankommer. De sørger for, at jeres bagage kommer hen til jeres bopæl, mens I får jeres navneskilte og finder jeres klasse.

# UNGE

## I DETTE AFSNIT

58 Tager I af sted?

Ældste David F. Evans

61 Ræk ud mod Ken

Ephraim Ong

62 Spørgsmål og svar: Jeg bliver ved med at falde for de samme fristelser. Hvordan lægger jeg dem bag mig?

64 Det sidste ord: En sidste dages hellig bliver ved med at prøve

Ældste Dale G. Renlund



MTC I PERU

MTC I PROVO



MTC I GUATEMALA



MTC I PROVO

»Alle er så venlige. Uanset om de er i samme distrikt eller det er en tilfældig missionær, man møder, er alle villige til at hjælpe en,« siger søster Hanks, en af ni missionærer, vi har interviewet på missionærskolen i Provo, der skulle lære sproget mandarin. Missionærer fra hendes distrikt skal tjene i Taiwan, Canada og Californien i USA.

Søster Prestwich siger: »Det var sejt at vide, at man endelig var der, og at man endelig får lov til at gøre dette vidunderlige arbejde, som man ved, man er blevet bedt om at gøre.«

## JERES FØRSTE KLASSE

Når man træder ind på MTC, begynder undervisningen hurtigt. På den første dag kommer man ind i et klasselokale og øver sig på, hvordan man underviser i evangeliet.

Søster Singleton siger: »Vi gik ind i vores klasselokale og alle de ældre mennesker i vores zone talte kinesisk og vores lærere talte kinesisk.«

Ældste Adams siger: »Det tog lidt tid, men når man først begynder at forstå lidt og gøre sit studium effektivt, så stiger læringskurven brat. Det var bare en positiv vækstcyklus, mens man lærte.«

Man følger den samme læse- og læringsplan på alle missionærskoler. På mindre missionærskoler vil man både blive interviewet, undervist og nyde en del omgang med MTC-præsidenten og hans hustru. Når medlemmer af De Tolv Apostles Kvorum holder taler på missionærskolen i Provo, så transmitteres det til de andre missionærskoler.





## SJOVE FAKTA

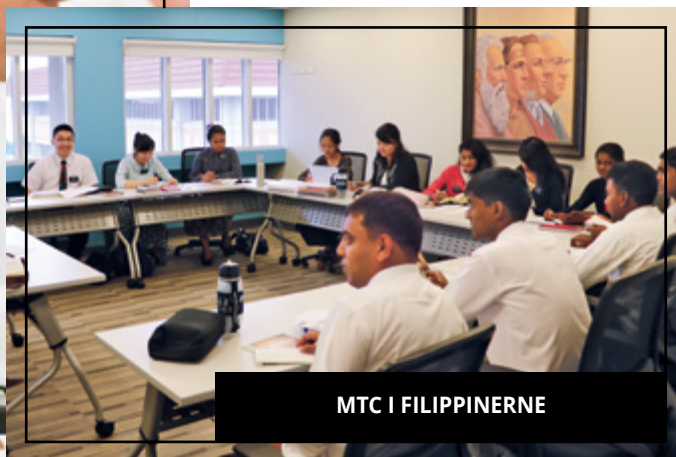
- ▶ Der kommer omkring 40.000 missionærer igennem missionærskolerne hvert år.
- ▶ På de mindre missionærskoler er der måske blot 35 til 150 missionærer ad gangen.
- ▶ På missionærskolen i Provo kan der være 2.000 missionærer på samme tid.
- ▶ På missionærskolen i Mexico er der normalt et par hundrede missionærer, men der er plads til 1.200.
- ▶ Der undervises i 58 sprog på de forskellige missionærskoler.
- ▶ Missionærer, der ikke skal lære et nyt sprog, er tre uger på missionærskolen.
- ▶ Missionærer, der skal lære et nyt sprog, bruger seks til ni uger på missionærskolen.



MTC I BRASILIEN



MTC I ENGLAND



MTC I FILIPPINERNE



MTC | GHANA



MTC | COLOMBIA



MTC | BRASILIEN



MTC | PROVO



## JERES NYE GREN

På større missionærskoler bliver man knyttet til en gren med en grenspræsident (lokal bærer af Det Melkisedekske Præstedømme, som er kaldet til et tjene på missionærskolen). Man mødes med sin gren til nadvermøde om søndagen. På mindre missionærskoler mødes missionærene under ledelse af MTC-præsidentskabet.

På større missionærskoler bliver hver missionær tildelt en zone, som består af flere distrikter. Det er den samme form for organisation, missionærene oplever i missionsmarken. På missionærskolen er der måske kun et par makker i et distrikt, ellers består de af fem eller seks par. Zoner kan udgøres af et par distrikter eller seks. Denne form for organisation hjælper med træningen og undervisningen. Præsidentskaberne for missionærskolerne og grenene og deres hustruer rådgiver og støtter også missionærene med at vænne sig til livet som missionær.

## DE UGENTLIGE RUTINER

Missionærene sover i et værelse, som de deler med deres makker og andre missionærer – almindeligvis fire i et værelse. Hver dag skal de træne i en time (bortset fra søndag) og planlægge deres tid og måltider. Størstedelen af deres tid bruges i et klasseværelse, hvor de bliver undervist i evangeliske læresætninger, sprog (om nødvendigt), hvordan man finder mennesker, man kan undervise, hvordan man underviser ved Ånden, og hvordan man planlægger sin tid. Denne træning er det primære formål med missionærskolen – at finpudse ens forståelse af evangeliet og lære, hvordan man effektivt deler budskabet om evangeliet med andre. Underviserne er hjemvendte missionærer, som ved, hvordan de kan hjælpe jer med at udvikle de færdigheder, I har brug for som missionærer. Det daglige skema er stramt, men også givende.

Ældste Jackson siger: »Inden jeg kom hertil, tænkte jeg, at det nok blev hårdt, måske tilmed lidt rædselsfuldt. Men det har været en sjov oplevelse. Det har været et brag af en oplevelse. Vi har haft det sjovt og arbejdet hårdt.«

Missionærene har også mulighed for at tjene, og de har en forberedelsesdag. Den dag giver dem tid til at få vasket tøj, gjort rent og skrive hjem. Det er også den dag, missionærene kan tage i templet.

Om søndagen kommer missionærene i kirke med de andre missionærer. De kan også blive bedt om at tale ved nadvermødet og undervise ved præstedømmemøder eller i Hjælpeforeningen. Ældsterne deltager i velsignelsen og omdelingen af nadveren. Udover de regulære kirkemøder deltager missionærene også i distriktsmøder, bliver interviewet af præsidentskabet for deres gren eller missionærskole, de ser Kirkens medier, taler med deres makker og studerer evangeliet for sig selv. Missionærene kan tjene som zoneledere, distriktsledere og søstre, og søstre kan også forestå lederskabstræning om søndagene.

Selvom missionærenes skema for det meste er fuldt booket, så har de også lidt uplanlagt tid. Søster Hanks siger, at hun føler sig ansvarlig for at bruge sin tid godt: »Man vælger, hvordan man bruger sin tid. Det er op til en selv, hvordan man bruger Guds tid.«

## DEN FØRSTE MAKKER

Det kan være en udfordring at vænne sig til livet som missionær – man har hjemve, skal spise anderledes og man har en krævende indlæringsproces. Kirken har udgivet en glimrende bog *Adjusting to Missionary Life*, den fås på tryk, online på LDS.org og i appen Gospel Library.

En af de største tilvænninger i livet som missionær er altid at have en makker med sig. Vedkommende kan komme fra et helt andet land, tale et andet sprog eller have en anden tilgang til at missionere sammen. Missionærer er nødt til at lære at blive trygge ved at bruge så meget tid sammen med en anden. Og de skal lære, hvordan man underviser sammen. Ældste Juilfs husker: »Vi havde en lektion, som var virkelig svær. Vi havde helt forskellige opfattelser og arbejdede i hver vores retning. Men vi lærte, hvor vigtigt det er at undervise som et makkerpar og lade ideerne få frit løb.«

Hvordan tilpasser man sig? Med kærlighed, ydmyghed og kommunikation. Som ældste Lee forklarer: »Der er makkerpar-møder, hvor man tager sig tid til at gennemgå dagen eller ugen for at forstå sin makker, hvordan han eller hun vil gøre tingene og forberede sig, så man bedre kan hjælpe den anden og vokse sammen.«

Når man stræber efter at tjene og vise sin makker kærlighed, så lærer man også noget om kraften ved enighed. Ældste Shaw siger: »Man er nødt til at glemme sig selv lidt og fokusere på

makkerskabet som et hold. Når man først bliver i stand til at opnå den enighed, er den så stærk og utrolig.«

## MAN KAN GODT LIDE AF HJEMVE

Som ny missionær på missionærskolen kan man finde arbejdspresset stressende, og det kan være en udfordring at være væk hjemmefra. Søster Saliva siger: »Det er normalt at lide af hjemve de første par dage. Men det bliver bedre, for vi bliver trygge ved hinanden, og vores ledere trøster os. Det hjælper mig at fokusere på at studere. Jeg savner stadig min familie, men jeg fokuserer på at gøre mit arbejde.«

Det er normalt at føle stress, og det er normalt med nogle op- og nedture. Ældste Juilfs siger: »Der bliver nogle virkelige højdepunkter, og af en eller grund føler man sig sommetider lidt nede. Men så må man bare tage et skridt tilbage og huske: »Jeg lærer ikke dette for mig, jeg lærer det for at kunne undervise andre. Så længe jeg gør mit bedste, så kommer det.«

Men der er et storartet støttesystem, deriblandt trænere, ledere og ens makker. Søster Singleton siger: »En gang blev jeg virkelig mismodig efter en lektion, og tingene hobede sig op. Men jeg talte med min makker, og vi gik en lille tur. Det hjalp mig – at tale om det og græde lidt. At fokusere på arbejdet og bevare en positiv indstilling - det hjælper så meget.«

## MAN TAGER FORBEREDT AF STED

Hvis man kommer til missionærskolen med et åbent hjerte og en villighed til at lære, og man stoler på, at Herren vil støtte en, så vil missionærskolen være et stærkt træningsgrundlag for ens tjeneste som missionær, uanset hvilken personlig baggrund man har. Jeres vidnesbyrd vil blive styrket, I vil lære at knytte forbindelse til og elske de mennesker, I underviser, og dem, I tjener med, og I lærer Åndens sprog at kende. I vil også få en dybere forståelse af evangeliet og lære, hvordan man underviser bedre og tilpasser sig forskellige forhold og udfordringer. Så når tiden er inde for at tage ud på jeres mission, vil I have større selvtillid og tiltro til Herren. ■



### Provo i UTAH



**TJENESTEOMRÅDER:**  
*Hele verden*

**SPROGUNDERVISNING:**  
**57**  
*forskellige sprog*

**UNDERVISTE MISSIONÆRER  
ÅRLIGT:**  
**20.515**

### Buenos Aires i ARGENTINA



**TJENESTEOMRÅDE:**  
*Argentina, Chile, Paraguay  
og Uruguay*

**SPROGUNDERVISNING:**  
*Spansk*

**UNDERVISTE MISSIONÆRER  
ÅRLIGT:**  
**1.180**

### Mexico City i MEXICO



**TJENESTEOMRÅDE:**  
*Mexico og andre lande i Nord-,  
Central- og Sydamerika*

**SPROGUNDERVISNING:**  
*Spansk*

**UNDERVISTE MISSIONÆRER  
ÅRLIGT:**  
**4.848**

### Preston i ENGLAND



**TJENESTEOMRÅDE:**  
*Europa*

**SPROGUNDERVISNING:**  
*Engelsk, fransk, tysk, græsk, italiensk,  
russisk og spansk*

**UNDERVISTE MISSIONÆRER  
ÅRLIGT:**  
**785**



**MTC I MEXICO**

São Paulo i  
**BRASILIEN**



**TJENESTEOMRÅDE:**  
*Angola, Brasilien, Kap Verde og Mozambique*

**SPROGUNDERVISNING:**  
*Portugisisk, spansk*

**UNDERVISTE MISSIONÆRER  
ÅRLIGT:**  
**3.285**

Bogotá i  
**COLOMBIA**



**TJENESTEOMRÅDE:**  
*Colombia, Ecuador og Venezuela*

**SPROGUNDERVISNING:**  
*Spansk*

**UNDERVISTE MISSIONÆRER  
ÅRLIGT:**  
**3.434**

Lima i  
**PERU**



**TJENESTEOMRÅDE:**  
*Bolivia og Peru*

**SPROGUNDERVISNING:**  
*Spansk*

**UNDERVISTE MISSIONÆRER  
ÅRLIGT:**  
**1.634**

Guatemala City i  
**GUATEMALA**



**TJENESTEOMRÅDE:**  
*Costa Rica, El Salvador, Guatemala, Honduras, Nicaragua og Panama*

**SPROGUNDERVISNING:**  
*Quiché og spansk*

**UNDERVISTE MISSIONÆRER  
ÅRLIGT:**  
**1.599**

Accra i  
**GHANA**



**TJENESTEOMRÅDE:**  
*Den Demokratiske Republik Congo, Madagaskar og Vestafrika*

**SPROGUNDERVISNING:**  
*Engelsk og fransk*

**UNDERVISTE MISSIONÆRER  
ÅRLIGT:**  
**1.740**

Johannesburg i  
**SYDAFRIKA**



**TJENESTEOMRÅDE:**  
*Kenya, Madagaskar, Sydafrika og Zimbabwe*

**SPROGUNDERVISNING:**  
*Engelsk*

**UNDERVISTE MISSIONÆRER  
ÅRLIGT:**  
**376**

Auckland i  
**NEW ZEALAND**



**TJENESTEOMRÅDE:**  
*Australien, Fiji, New Zealand, Papua New Guinea, Samoa, Tahiti og Tonga*

**SPROGUNDERVISNING:**  
*Engelsk, fransk, samoansk og tongansk*

**UNDERVISTE MISSIONÆRER  
ÅRLIGT:**  
**2.302**

Manila i  
**FILIPPINERNE**



**TJENESTEOMRÅDE:**  
*Asien*

**SPROGUNDERVISNING:**  
*Cambodjansk, cebuano, engelsk, indonesisk, mandarin, mongolsk, tagalog, thai, urdu og vietnamesisk*

**UNDERVISTE MISSIONÆRER  
ÅRLIGT:**  
**2.343**

Ældste  
David F. Evans  
De Halvfjerds



# Tager

Under mine år på high school og det første år på universitetet rasede Vietnamkrigen. På det tidspunkt jeg kom på universitetet, havde Kirken indgået en aftale med den amerikanske regering om, hvor mange missionærer der kunne tjene. Aftalen gik på, at hver menighed kun kunne udsende to missionærer om året, og resten af de unge mænd ville ikke blive kaldet som missionærer, og de ville måske blive indkaldt til militærtjeneste. Til trods for, at jeg hele mit liv havde ønsket at tjene som missionær, virkede det usandsynligt, at jeg kunne komme af sted.

Jeg begyndte at læse på University of Utah i efteråret 1969. I slutningen af januar 1970 mødte og begyndte jeg at gå ud med min kommende hustru, og da det blev forår, var vi blevet forelskede.

## Biskoppen ringede

Det var en hed eftermiddag i juli, hvor jeg kom hjem og min

mor sagde: »David, biskoppen har ringet. Han vil gerne snakke med dig.«

Jeg svarede: »Jeg har travlt.«  
Min mor så på mig og sagde: »Hvis du har for travlt til at mødes med biskoppen, så tager du telefonen og ringer og fortæller ham det.«

Jeg vidste godt, at jeg ikke havde så travlt, så jeg tog hen for at mødes med biskoppen på hans kontor. Han sad bag sit skrivebord, der var usædvanligt ryddet. Jeg kunne hurtigt se, at dette interview overhovedet ikke var det, jeg havde troet, det ville være.

»David,« sagde han, »der er en anden menighed, der ikke kan gøre brug af en af deres missionærkvoter. Så vi har fået mulighed for at udsende en missionær mere. Som biskop-råd har vi følt os tilskyndet til at spørge vor himmelske Fader om, der var en, der burde tage af sted lige nu. Så jeg kan sige dig dette: Herren ønsker, at du tjener som missionær nu.«

*Tager I på mission,  
hvis Herren beder  
jer om det?*





# I af sted?

Jeg blev helt paf over det, han sagde. Jeg havde tænkt, at på grund af krigen og kvoten ville jeg aldrig blive i stand til at komme på mission. Jeg bad om tid til at tænke over det. Han spurgte, hvor lang tid jeg skulle bruge, og jeg bad om en uge.

Vi afsluttede samtalen og jeg gik – dybt overrasket – ud til min bil. Jeg kørte rundt på må og få i Salt Lake City og lod eftermiddagens hændelser bundfælde sig.

## Valgte at tjene

Inden for nogle få minutter kørte jeg tilbage til kirken, parkerede bilen og gik ind på biskoppens kontor igen. Han sad der stadig med absolut ingenting på sit skrivebord.

Jeg så på ham og sagde: »Biskop, hvad laver du?«

Han svarede venligt: »Jeg venter på dig.«

Så sagde jeg: »Hvis Herren mener, at tiden er inde til, at

jeg tjener nu, biskop, så vil jeg selvfølgelig tjene.«

Da jeg kom hjem, stod min mor i køkkenet. Jeg var bange for, at hvis jeg begyndte at fortælle hende, hvordan jeg havde det, så ville jeg begynde at græde. Så i stedet sagde jeg: »Mor, jeg kan ikke snakke om det lige nu, men du skal vide, at jeg tager på mission og jeg tager snart af sted.«

Senere den eftermiddag talte jeg med min far om min beslutning. Han gav mig det sødeste og mest opmuntrende råd. Så opsøgte jeg min kæreste (der nu er min hustru) og fortalte hende om min beslutning. Vi gik, og vi snakkede og græd og snakkede lidt mere. Men der var ingen betænkelighed hos nogen af os. Hvis jeg kunne tage af sted, burde jeg tage af sted, og jeg ville tage af sted.

Jeg modtog mit kald til at tjene i Japan i august, og den 10. oktober 1970 tog jeg på mission.

## Tager I af sted, når Herren kalder?

I Alma kapitel 24 aflægger de nyomvendte anti-nefi-lehier et løfte om aldrig at udgyde blod igen. Da deres fjender kom for at angribe dem, ville de hellere dø end at bryde det løfte. I kapitel 27 foreslår Ammon kongen, at de forlader deres land og slutter sig til nefitterne, men kongen afviser, da han ikke tror, at nefitterne vil acceptere dem (se Alma 27:3-6). Og Ammon siger til kongen: »Jeg vil gå hen og adspørge Herren, og hvis han siger til os, at vi skal drage ned ... vil I da tage af sted?« (Alma 27:7). Kongen over anti-nefi-lehierne svarer ham: »Adspørg Herren, og hvis han siger til os: Drag af sted! da vil vi drage af sted; ellers vil vi omkomme i dette land« (Alma 27:10). Ammon spurgte og Herren befalede dem at tage af sted. Anti-nefi-lehierne drog af sted uden tøven.

I løbet af jeres liv vil Herren bede jer om at tage »af sted«. Når han gør det, tager I så af sted? Hvad vil I gøre, når han beder jer om at gøre det? Jeg ved af personlig erfaring, at meget af den åndelige udvikling og de velsignelser, vi oplever i vores liv, i sidste ende knytter sig til vores beslutning om at svare, når Herren kalder. Præsident Russell M. Nelson har sagt: »Hver dag er der beslutninger, der skal træffes, og vores beslutninger afgør vores skæbne« (»Beslutninger om evigheden«, *Liahona*, nov. 2013, s. 109).

Under min mission i Japan fik jeg mulighed for at forkynde evangeliet for mennesker, jeg kom til at elske. I 1998, 26 år efter

Rådfør jer med  
jeres forældre,  
søg råd hos  
jeres biskop  
og hos Herren  
igennem bøn.

Når I ved, at tiden er  
inde til at tage af sted,  
så bør I tage af sted.



jeg kom hjem fra min mission, blev jeg kaldet som missionspræsident i Japan. Jeg var et andet sted i mit liv på det tidspunkt, men jeg kom tilbage til de mennesker, jeg holdt af, og som holdt af mig. Hele min familie var i stand til at tage del i denne forunderlige oplevelse med at opbygge Herrens kirke i Japan.

Nogle få år efter min hustru og jeg var vendt hjem fra vores mission, bad præsident Gordon B. Hinckley (1910-2008) os om et møde. Under det møde kaldte han mig til at tjene som generalautoritet. Han funderede lidt over mine erfaringer som ung missionær og missionspræsident og fortalte, at selvom der var mange mennesker, der var kvalificerede til at være generalautoritet, så ville Herren bruge mig på grund af mine tidligere erfaringer og valg.

Siden præsident Thomas S. Monson bekendtgjorde ændringen af missionæralderen, er unge mennesker blevet bedt om at søge råd hos deres forældre, deres biskop og hos Herren gennem bøn. Når I ved, at tiden er inde til at tage af sted, så bør I tage af sted. Når I har tålmodighed og udøver tro, ved jeg, at Herren vil gøre sin vilje kendt for jer.

Jeg vidner om, at når I lyder Herrens vilje, vil I blive velsignet i rigt mål. ■

# RÆK UD KEN MOD



Ephraim Ong

**D**a jeg var 16 år, flyttede jeg til en taiwansk menighed. Ken, en 13-årig dreng, var for nyligt blevet døbt. Men kort tid efter Ken var blevet døbt, kom han næsten aldrig i kirke. Jeg havde et stærkt ønske om at hjælpe Ken tilbage til Kirken. Jeg inviterede ham med til en masse kirkeaktiviteter. Ken spillede basketball i GUF og sang med i ungdomskoret. Han og hans søster, Linda, begyndte også at komme til den gratis engelskundervisning, hvor min familie og missionærerne underviste. Snart begyndte Linda også at komme til andre ungdomsaktiviteter. Jeg kunne se Guds hånd hjælpe os.

Kens familie undrede sig over, at min familie prøvede at hjælpe Ken og Linda. Vi fortalte dem, at evangeliet havde givet os stor glæde, og vi ønskede virkelig, at andre skulle nyde samme glæde og fred

*Herrens hånd  
vejledte min  
indsats for at  
drage omsorg.*

fra Frelseren. Senere accepterede Linda og Ken vores invitation til at komme i kirke. Linda kom og havde en skøn tid. Men Ken blev syg, og da jeg bad for at vide, hvordan jeg kunne hjælpe ham, følte jeg mig tilskyndet til, at vi kunne bringe ham nadveren. Med biskoppens tilladelse tog vores familie over til ham, og min bror og jeg administrerede nadveren for ham. Vi besøgte også hans familie. Jeg følte fred.

Vores familie havde bedt for Ken, og vi nærede alle kærlighed til Ken og hans familie. De unge og de voksne i menigheden og staven blev ved med at opsøge Ken og Linda. Medlemmerne kombinerede deres omsorgsindsats og hjalp Ken og Linda med at føle Frelserens kærlighed. Denne oplevelse med at prøve at vise omsorg som Frelseren har bragt mig stor glæde. At drage omsorg er at være ude i Herrens ærinde, og fordi det er hans værk, vil hans hånd lede vores omsorgsindsats. ■

*Forfatteren bor i Taiwan.*



# »Jeg bliver ved med at falde for de samme fristelser. Hvordan kan jeg lægge dem bag mig?«



»Selv om vi bevidst og forsætligt har syndet, eller gentagne gange har oplevet fiasko og skuffelser, kan Kristi forsoning hjælpe os, i det øjeblik vi beslutter at prøve igen ...

Når vi prøver, bliver ved og hjælper andre til at gøre det samme, er vi sande sidste dages hellige. Når vi forandrer os, vil vi se, at Gud virkelig bekymrer sig væsentligt mere om, hvem vi er, og hvem vi bliver, end om den, vi engang var.«

Ældste Dale G. Renlund fra De Tolv Apostles Kvorum, »Sidste dages hellige bliver ved med at prøve«, Liahona, maj 2015, s. 57, 58.



## Fjern jer fra kilden til fristelserne

Hvis det er jeres telefon, I er afhængige af, så prøv at lægge den væk eller lade

jeres forældre lægge restriktioner på den. Eller er det jeres venner, der frister jer, så find nogle gode venner og prøv at omgås gode mennesker, som hjælper jer til altid at føle Ånden. Hvis I har Ånden med jer, og I er omgivet af gode venner, er det lettere at modstå fristelser. Fristelser rammer alle, men så længe vi modstår dem, klarer vi os.

**Kolten B. er 17 år og fra Alberta i Canada**



## Bed ofte

Jeg er omvendt til Kirken, og fristelserne var stærke for mig, for jeg havde andre vaner end dem fra Kirken. Lidt

efter lidt begyndte jeg at forstå, at den kommunikation, jeg havde med min himmelske Fader, styrkede mig og gjorde det lettere for mig at overkomme alt.

**Pamela S. er 19 år og fra Llanquihue-provinsen i Chile**

## Styr jeres tanker

Vores tanker er en port for vores handlinger. Fristelser kan ligesom en melodi, man husker, gennemtrænge vores sind. Når de dukker op i jeres tanker, så prøv at fjerne de tanker ved at lære jer selv, hvordan man handler og tænker. I har kraften til at gøre det!

**Taynara S. er 19 år og fra São Paulo i Brasilien**





### Få støtte fra andre

Vær altid sammen med nogle, I elsker, som jeres familie og nære venner, og som har samme standarder som jer. Det kan hjælpe jer til at holde jer væk fra fristelser. Engager jer i familie- og kirkeaktiviteter, især missionering og slægtsforskning. Bliv ikke frustrerede; Herrens hånd er altid udtrakt til dem, der har et ønske om at omvende sig.

*Ældste Tucay er 20 og tjener i Cape Coast-missionen i Ghana*

### Find trøst gennem bøn

Noget, jeg vil anbefale, er at bede om det. Jeg ved, at svarene ikke kommer lige med det samme, men det kan trøsten. I kan også finde trøst ved at slå tankerne fra det, der tynger jer, ud af hovedet og tænke på noget, der gør jer glade. Hvordan I end finder trøst, så ved jeg, at I kan finde den gennem Jesus Kristus.

*Anna P. er 12 år og fra Utah i USA*



## Jeg kan stadig huske de synder, jeg har omvendt mig fra, og jeg føler skyld. Hvorfor kan jeg ikke glemme mine synder?

Jesu Kristi forsoning gør tilgivelse mulig, hvis vi omvender os. Sand omvendelse omfatter ydmyghed, tilståelse, forsagelse af synder og en forpligtelse til at holde buddene.

Herren har sagt: »Den, der har omvendt sig fra sine synder, ham er de tilgivet, og jeg, Herren, husker ikke mere på dem« (L&P 58:42). Men hvad nu hvis vores erindring om vores synd stadig plager os? Ældste Dieter F. Uchtdorf fra De Tolv Apostles Kvorum har sagt: »Gud har ikke lovet, at vi ikke ville huske vores synder. At huske dem hjælper os til ikke at begå de samme fejl igen. Men hvis vi forbliver oprigtige og trofaste, vil mindet om vores synder falme over tid. Det vil være en del af den nødvendige helbredelses- og helliggørelsesproces« (»Det sikre vendepunkt«, *Liahona*, maj 2007, s. 101).

Når vi virkelig omvender os og fokuserer på at følge Frelseren, vil Helligånden være vores ledsager, og vi vil blive rørt til at elske og tjene andre. Skammens svie vil blive erstattet med taknemmelighed og håb. Og vi vil prise Gud for hans venlighed, kærlighed og nåde.

*Svarene er ment som en hjælp og vejledning, men de er ikke officielle udtalelser om Kirkens lære.*

### Hvad tænker I?

»Hvordan kan jeg nyde at være i kirke, når jeg har et problem med nogle derhenne?«

Indsend jeres svar og, hvis I ønsker det, et billede i høj opløsning, inden den 15. marts 2019 på [liahona.lds.org](http://liahona.lds.org) (klik på »Submit an Article«).

Svarene kan redigeres med hensyn til længde og tydelighed.

# En sidste dages hellig bliver ved med at prøve

Ældste Dale G. Renlund  
De Tolv Apostles Kvorum

sin barmhjertighed lover Gud tilgivelse, når vi omvender os og vender om fra uretfærdighed – så meget, at vores synder ikke engang nævnes over for os. For vores vedkommende kan vi takket være Kristi forsoning og vores omvendelse se tilbage på vores tidligere gerninger og sige: »Det var den, jeg var! Men dette tidligere ugudelige jeg er ikke længere den, jeg er.«

Præsident Thomas S. Monson (1929-2018) sagde: »En af Guds største gaver til os er glæden ved at prøve igen, for ingen fiasko behøver at være endegyldig.«<sup>1</sup> Selv om vi bevidst og forsætligt har syndet, eller gentagne gange har oplevet fiasko og skuffelser, kan Kristi forsoning hjælpe os, i det øjeblik vi beslutter at prøve igen. Og vi skal huske, at det ikke er Helligånden, der fortæller os, at vi er så langt ude, at vi lige så godt kan give op.

Guds ønske om, at sidste dages hellige bliver ved med at prøve, handler ikke kun om at overvinde synd. Om vi lider på grund af problematiske forhold til andre mennesker, økonomiske udfordringer eller sygdom eller som følge af en andens synder, kan Frelserens uendelige forsoning hele selv – eller måske især – dem, der har lidt uforskyldt. Han forstår fuldt ud, hvordan det er at lide uforskyldt som følge af andres overtrædelser. Frelseren vil, som profeteret »bringe ... lægedom til dem, hvis hjerte er knust ... give ... hovedpynt i stedet for aske, glædens olie i stedet for sørgedragt og lovsang i stedet for svigtende mod« (Es 61:1-3; se også Luk 4:16-21). Uanset hvad forventer Gud, at sidste dages hellige med hans hjælp bliver ved med at prøve.

Min opfordring til os alle er, at vi må se på os selv, omvende os og blive ved med at prøve. Hvis vi ikke prøver, er vi blot sidste dages syndere; hvis vi ikke bliver ved, er vi sidste dages hellige, der giver op, og hvis vi ikke giver andre lov til at prøve, er vi blot sidste dages hyklere. Når vi prøver, bliver ved og hjælper andre til at gøre det samme, er vi sande sidste dages hellige. Når vi forandrer os, vil vi se, at Gud virkelig bekymrer sig væsentligt mere om, hvem vi er, og hvem vi bliver, end om den, vi engang var. ■

*Fra en tale ved aprilkonferencen 2015.*

#### NOTE

1. Thomas S. Monson, »Den indre vilje«, *Stjernen*, juli 1987, s. 61.



Født den  
13. november 1952  
i **Salt Lake  
City i Utah  
i USA.**



Gift med  
**Ruth  
Lybbert**  
i templet i Salt  
Lake City i 1977.



Har gjort karriere som  
**kardiolog**  
med speciale  
i hjertefejl og  
hjertetransplantation.

**Ældste**

# DALE G. RENLUND



Opretholdt til  
**De Tolv  
Apostles  
Kvorum**  
den 3. oktober 2015.



Om sit kald som apostel  
har han sagt: »Jeg tror,  
at præsident Monson  
kunne mærke, at  
**jeg blev ganske  
overvældet.**«



Blev person nummer  
**100**, der blev kaldet til  
De Tolv Apostles Kvorum  
i de sidste dage.

Har en  
**datter**,  
Ashley



Har  
**BA- og MD-  
eksamener**  
fra University of  
Utah.



Var  
**forsknings-  
professor  
i medicin**  
ved University  
of Utah.



Blev kaldet til at  
 **tjene som  
biskop**  
under sit tredje  
år på medicin-  
studiet på Johns  
Hopkins Hospital  
i Maryland i USA.

Hans første  
sprog var  
**svensk.**

Tjente som  
fuldtidsmissionær  
i **Sverige.**



Da han var 12 og  
gik i kirke i en  
ombygget villa,  
satte han og en ven  
**ild til en  
lynkineser**  
uden for kirkesalen.



Det var en  
**juletradition,**  
at familien læste juleevangeliet.



Som læge lærte han  
af sine patienter, at  
**hjertesorg kan  
blive til glæde**  
gennem evangeliet.



Fik et  
**vidnesbyrd om  
sandfærdigheden**  
af Mormons Bog,  
da han var 11.

FORÆLDRE

**TIPS TIL UNDERVISNING  
OM OMVENDELSE**

*Hvordan kan I bruge  
jeres fritid på at gøre en  
forskel i verden?*

40



UNGE VOKSNE  
**JERES GODE  
INDFLYDELSE**

42

FREMTIDIGE MISSIONÆRER  
**DET, MAN KAN FORVENTE  
PÅ MISSIONÆRSKOLEN**

50

UNGE  
**TAGER I AF STED,  
NÅR KALDET LYDER?**

58

JESU KRISTI  
KIRKE

AF SIDSTE DAGES HELLIGE

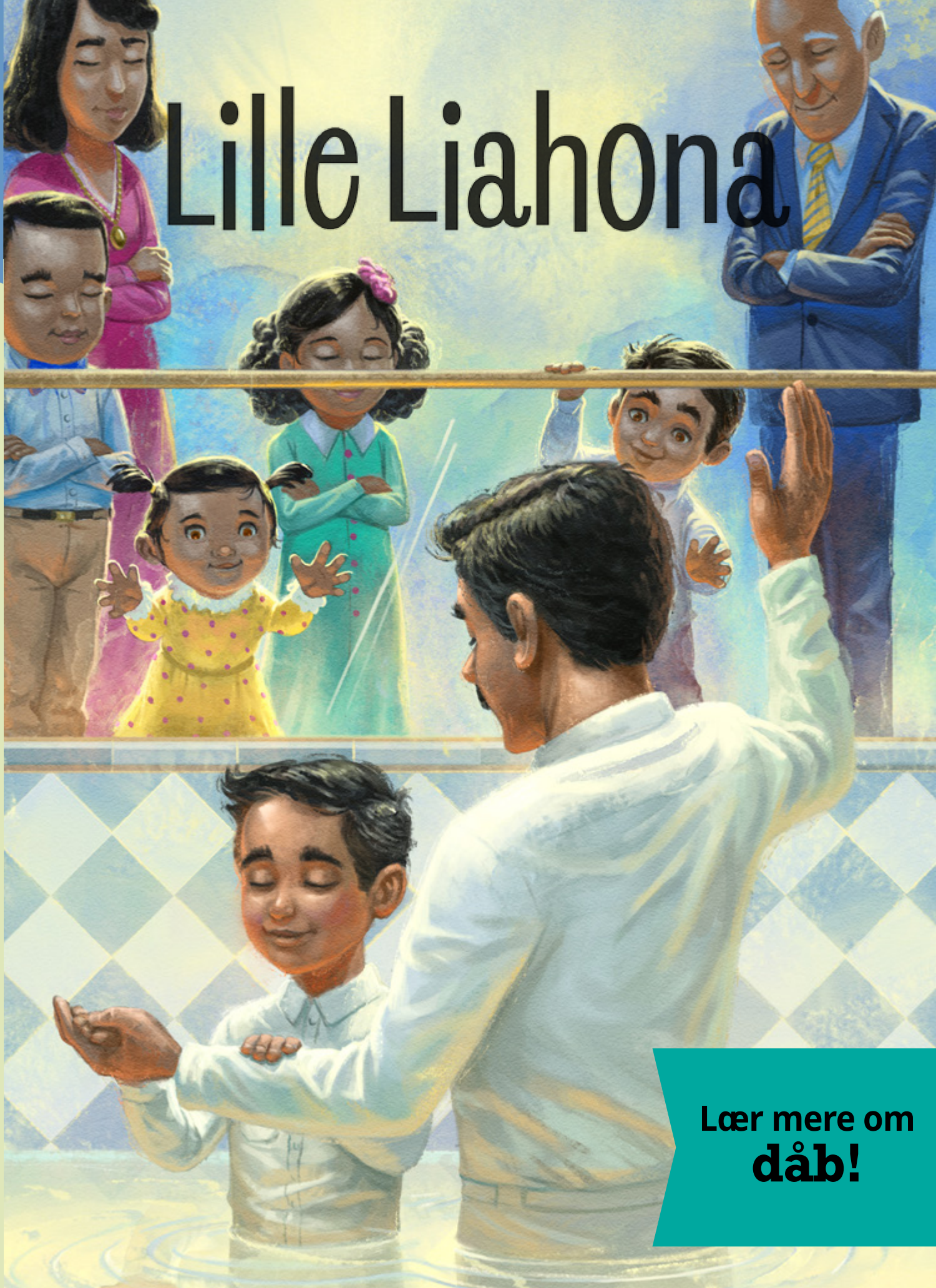


4 02186 02110 5

Februar 2019

Børnenes del af *Liahona*, udgivet af Jesu Kristi Kirke af Sidste Dages Hellige

# Lille Liahona



Lær mere om  
**dåb!**



**Præsident  
Dallin H. Oaks**

Førsterådgiver  
i Det Første  
Præsidentskab

# Lær jeres familie at kende

**S**lægthshistorie begynder, når man lærer om sine forfædre. Det er virkelige mennesker, der levede inden jer og var en del af en familie. Vi er nødt til at blive beseglet til vores forfædre, så vi kan leve med dem i det næste liv.

Når I lærer om jeres forfædre, vil I:

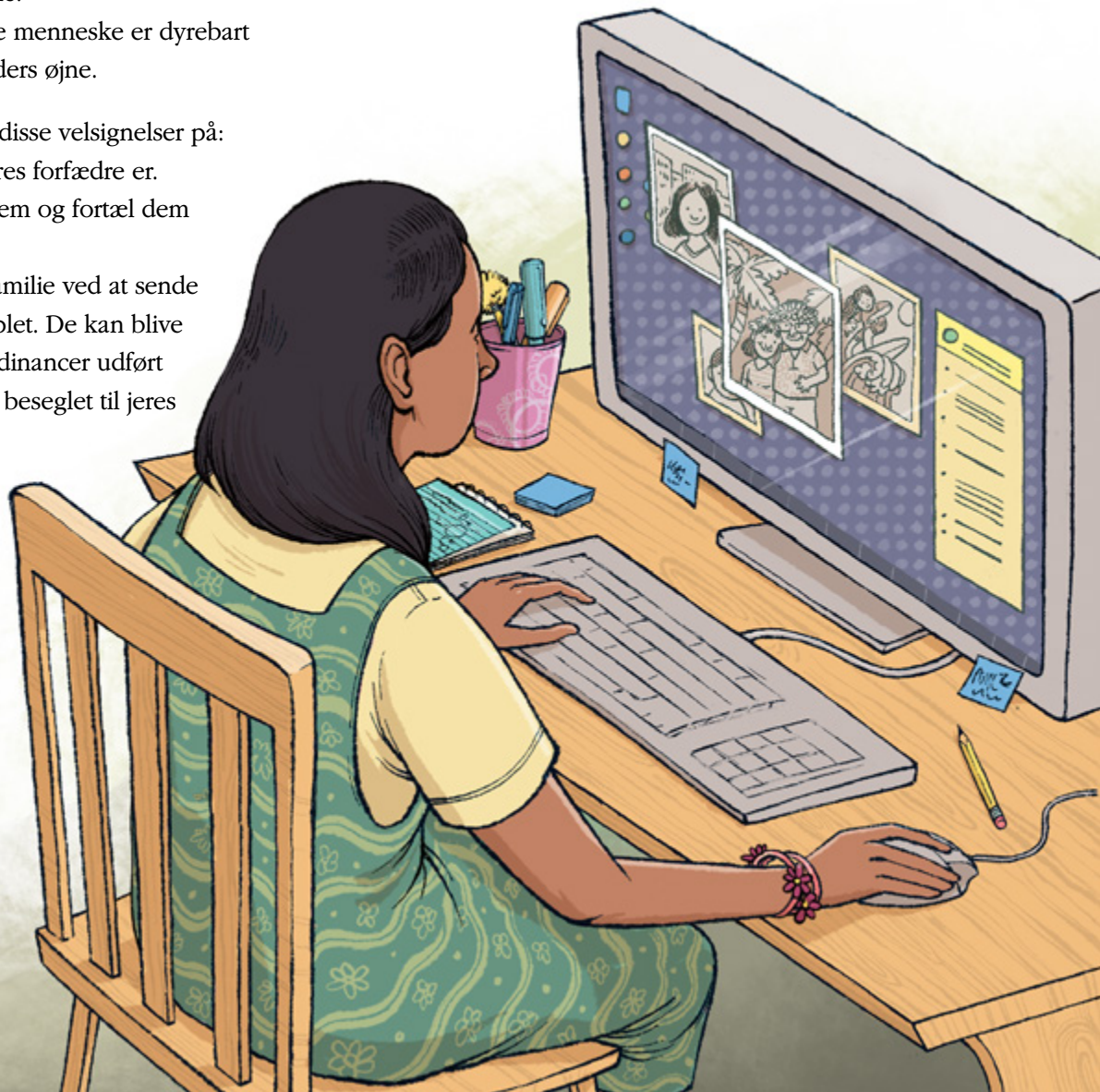
- Føle mere glæde og selvtilid.
- Føle jer mindre alene.
- Vide, at hvert eneste menneske er dyrebart i vor himmelske Faders øjne.

Her er tre måder at få disse velsignelser på:

1. Find ud af, hvem jeres forfædre er.
2. Saml historier om dem og fortæl dem igen og igen.
3. Knyt dem til jeres familie ved at sende deres navne til templet. De kan blive døbt og få andre ordnancer udført for sig, som at blive beseglet til jeres familie for evigt.

Min mor, Stella Oaks, døde, inden nogen af vores børnebørn blev født. Så søster Oaks og jeg arrangerede en »Stella-fest« for at fortælle dem om hende. Familie-medlemmer skrev også en bog om hende og min far. I kan også lære mere om jeres forfædre og formødre. Det vil styrke og lede jer i livet. ●

*Tilpasset fra en tale, der blev holdt på RootsTech 2018 Family Discovery Day.*



# Dåbspagten

*Klip kortene ud og bland dem. Skift så til at matche de kort, der passer sammen.  
Tal ved hvert match om den del af dåbspagten.*

»Påtage sig  
din Søns navn«  
(Lære og Pagter  
20:77).

»Bære hinandens  
byrder«  
(Mosija 18:8).

»Altid erindre  
ham og holde  
hans befalinger«  
(Lære og Pagter  
20:77).

»Altid må have  
hans Ånd hos sig«  
(Lære og Pagter  
20:77).



Jeg vil følge Jesus Kristus.



Jeg vil hjælpe andre.



Jeg vil prøve at holde  
buddene hver dag.



Vor himmelske Fader kan også  
velsigne mig med Helligånden.

# Et løfte, der skal afprøves

Tami Greene

Baseret på en virkelig hændelse





»At være døbt som Jesus var ... er lige netop det, jeg vil«  
(Lille Liahona, okt. 1999, Når jeg engang bli'r otte år,  
s. 16).

Solen var ved at gå ned, da Tatsuki cyklede hjem. Han elskede at suse ned ad den lille bakke ved sit hus, men han skulle være hjemme, inden det blev mørkt.

Da Tatsuki standsede, så han sin primarylærer, søster Yamada, gå op mod hans lejlighed.

»Hej Tatsuki,« sagde søster Yamada med et smil. »Jeg er her for at tale om din dåb.«



Tatsukis familie var lige begyndt at komme i kirke igen. Han kunne godt lide at være sammen med sine venner i Primary, og han var meget spændt på at blive døbt. Søster Yamada og Tatsuki tog elevatoren op sammen og gik ind til mor i lejligheden.

»Tatsuki, jeg er glad for, at du har valgt at følge Jesus ved at blive døbt,« sagde søster Yamada. »Når vi bliver døbt, indgår vi pagt med vor himmelske

Fader. Ved du, hvad en pagt er?«

Tatsuki vidste ikke, at søster Yamada ville stille ham spørgsmål. Han begyndte at føle sig lidt nervøs. Men mor smilede opmuntrende.

»Løfter?« spurgte han genert.

»Det er rigtigt!« sagde søster Yamada. »Vor himmelske Fader lover os, at vi altid kan have Helligånden hos os. Ved du, hvad vi lover vor himmelske Fader?«

Tatsuki rystede på hovedet. »Det ved jeg ikke.«

»Jeg giver dig en ledetråd – løfterne er i de bønner, vi hører, inden vi tager nadveren,« sagde søster Yamada. »Vi lover vor himmelske Fader, at vi er villige til at påtage os Jesu Kristi navn og altid erindre ham og holde hans bud. Ved du, hvad det vil sige at påtage sig Jesu navn?«

Tatsuki rystede igen på hovedet. Mor hjalp ham. »Det betyder, at vi er glade for at sige, at vi er medlemmer af Jesu Kristi Kirke af Sidste Dages Hellige,« sagde hun. »Det betyder, at vi gør det, Jesus ville have gjort, hvis han var her.«

»Hvad ville Jesus gøre?« spurgte Tatsuki.

»Jesus ville være venlig mod folk. Han ville hjælpe folk, der var kede af det eller syge,« sagde søster Yamada. »Og han ville lære folk, hvordan man følger buddene.«

Tatsuki kunne mærke en tung følelse i sin mave. Han fik en alvorlig mine og sagde: »Jeg tror ikke, at jeg kan blive døbt.«

»Hvorfor?« spurgte mor.

»Der er så mange løfter! Jeg tror ikke, at jeg kan være som Jesus hver dag!«

Mor gav Tatsuki et kram. »Kan du huske, da du hjalp Yuna, da hun græd i går?«

Tatsuki nikkede. Hans søster havde været ked af det, så han havde lavet sjove ansigter og leget med hende, til hun blev glad igen.

»Og husker du, hvordan du hjalp dine fætre med at dele og være søde ved hinanden i sidste uge? Da du gjorde det, fulgte du Jesus.«

Tatsuki vidste ikke, at det var det, det betød at følge Jesus. Nu begyndte han at få det lidt bedre. Det kunne han godt gøre!

Søster Yamada sagde: »Og når vi begår fejl, kan vi omvende os. Det betyder, at vi kan sige undskyld og prøve at gøre det bedre. Når vi omvender os, tilgiver vor himmelske Fader os. Vi kan altid blive ved med at prøve!«

Tatsuki var ikke så bekymret mere. Han var glad.

»Jeg vil gerne døbes!« sagde han.

Mor og søster Yamada smilede. Søster Yamada gav Tatsuki en Mormons Bog med hans navn på. Tatsuki var glad for, at han kunne prøve at blive mere som Jesus hver dag. Nu kunne han ikke vente, til han skulle døbes! ●

Forfatteren bor i Utah i USA.



# Lidt bedre dag for dag

Min himmelske Fader vil hjælpe mig til at træffe bedre valg hver dag. Det er en del af det at omvende sig.  
Tegn en streg for at matche gårsdagens valg med de bedre valg i dag.

## GÅRSDAGENS VALG



1. Jeg drillede min lillesøster, selvom hun havde bedt mig om at holde op.



2. Jeg blev gal og råbte, da vi tabte i fodbold.



3. Jeg kom for sent ud af sengen og bad ikke min morgenbøn.



4. Jeg sagde noget grimt til en dreng, da han grinede af mig.



5. Jeg løj over for min mor om at spilde vand, da hun spurgte om det.



## DAGENS VALG

A. Jeg fortalte mor, at jeg var ked af det og fortalte hende sandheden. Og så hjalp jeg med at hente mere vand.

B. På vej til skole tænkte jeg over, hvordan jeg kunne lade være med at blive så vred på andre mennesker.

C. Jeg sagde undskyld til min træner for, at jeg var blevet så vred.

D. Jeg sagde undskyld til min søster og tegnede en sjov tegning af en kat til hende.

E. Jeg gik tidligt i seng og stod tidligt op, så jeg kunne nå at bede.

SVAR: 1-D, 2-C, 3-E, 4-B, 5-A

Alle begår fejl.  
**Vor himmelske  
Fader vil hjælpe mig  
med at lære og vokse  
og prøve igen.**





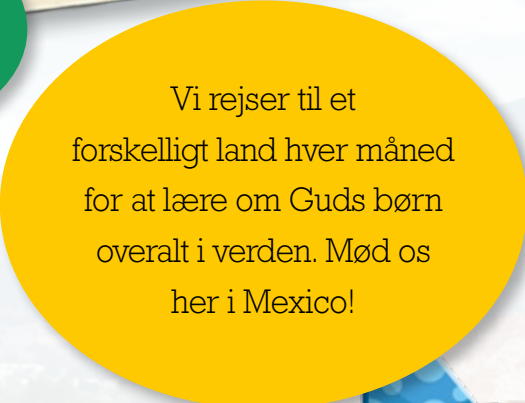
Hej  
fra  
Mexico!



Jeg  
hedder  
Margo.

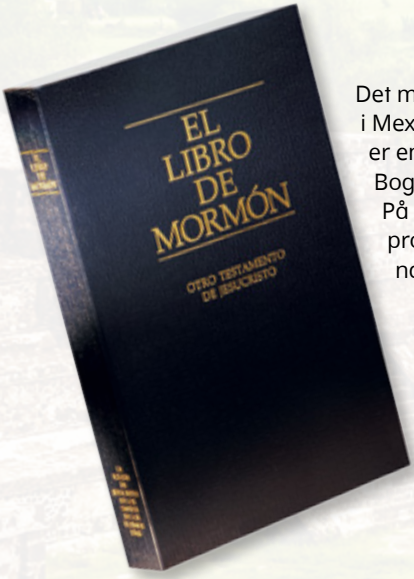


Og jeg  
hedder  
Paolo.



Vi rejser til et  
forskelligt land hver måned  
for at lære om Guds børn  
overalt i verden. Mød os  
her i Mexico!

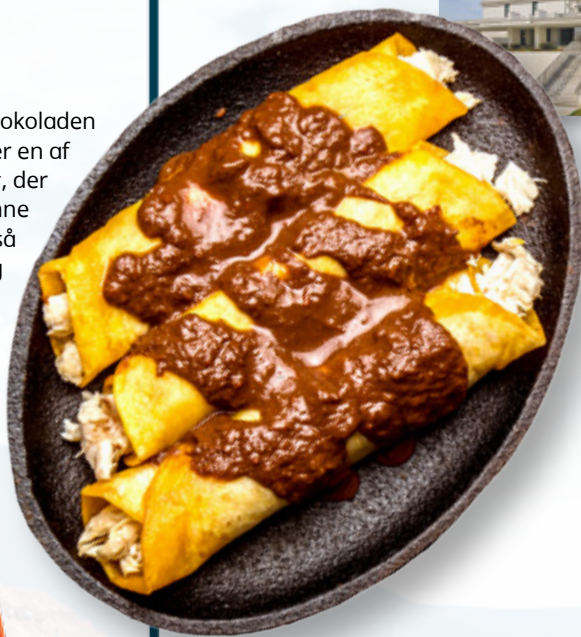
Mexico ligger i  
Nordamerika. Der bor  
flere end 120 millioner  
indbyggere. Omkring  
1,5 million af dem er  
medlemmer af Kirken.



Det mest udbredte sprog  
i Mexico er spansk. Her  
er en spansk Mormons  
Bog. Gæt engang!  
På spansk betyder  
profeten Almas  
navn *sjæl*.



Ved I, at man opfandt chokoladen i Mexico? Chokolade er en af ingredienserne i en ret, der kaldes *mole poblano*. Denne sauce indeholder også chili, nødder, frugt og krydderier. ¡Delicioso!



Der er 13 templer i Mexico. Her er fotografier af de smukke templer i Mexico City og Tijuana.

### Mød nogle af vores venner fra Mexico!



Familien er meget vigtig for mexicanerne. Familien samles ofte på helligdage og hygger sig sammen. Disse børn slår på en *piñata*, der er fyldt med frugt og slik!



»En dag havde jeg et stort problem og jeg var rigtig ked af det. Jeg gik i kirke og lyttede til vidnesbyrdene om Jesus. Jeg kunne mærke Helligånden, og det gjorde mig glad. Jeg ved, at vor himmelske Fader hjalp mig til at være glad.«

**Abby D. er 7 år og fra Puebla i Mexico**



»Jeg ved, at vor himmelske Fader taler til os i disse dage gennem profeten, ligesom han gjorde før i tiden. Hvis jeg lytter og følger profeten, vil jeg blive velsignet, og det vil hjælpe mig til at blive mere som Jesus Kristus.«

**Benjamin D. er 9 år og fra Puebla i Mexico**



Kan I godt lide *fútbol*?  
Det er den mest populære sport i Mexico!

Tak, fordi  
I udforskede Mexico  
med os. Vi ses  
næste gang!



# Ingrids fødselsdagsoverraskelse

**Maryssa Dennis**

Kirkens Tidsskrifter

Baseret på en virkelig hændelse

»Kom[] til Kristus og grib[]  
fat i enhver god gave«  
(Moro 10:30).

»Estas son las  
Emañanitas ...«

Mamás sang vækkede Ingrid. Hun åbnede sine øjne og så, at mamá kom ind til hende. Mamá sang altid en særlig fødselsdagssang for hende på hendes fødselsdag!

»Tillykke med fødselsdagen!« sagde mamá. »Lad os blive klar til din fest.«

Ingrid kunne lugte, at chokoladekagen bagte i ovnen. »Gad vide, hvad jeg får i gave?« tænkte hun. Hun kravlede ud af sengen og så ud af vinduet. Jacarandatræet udenfor var fyldt med lilla blomster.

Ingrid hjalp med at flytte sofaen ind på mamás værelse, så der blev masser af plads i stuen. Hun hjalp med at lægge glasur på kagen og satte syv lys i. Så blev det tid til fest!

Ingrids venner fra skolen og Primary kom. De legede og spiste kage. Så blev det tid til at åbne gaver – den del Ingrid syntes bedst om. Hun fik en ny bog, et



tigertøjdyr og et armbånd med charms.

Da alle var gået, gav Ingrid mamá et knus. »Tak, mamá. Det var den bedste fødselsdag nogensinde!«

»Den er ikke forbi endnu,« sagde mamá. »Jeg har en særlig overraskelse til dig.« Hun rakte Ingrid en strimmel papir. På den stod der »sengetid.«

»Det er en ledetråd,« forklarede mamá. »Du må finde den næste.«

Ingrid skyndte sig op på sit værelse. Hun fandt endnu en papirstrimmel under sin pude. På den stod der »vaskedag.«

Ingrid løb ud i køkkenet og åbnede vaskemaskinen. Endnu en ledetråd!

Ingrid fandt flere ledetråde bag fjernsynet, i sin yndlingsbog og under bademåtten. Den sidste ledetråd førte hende til hendes klædeskab. På hylden lå der en indpakket æske. Ingrid var ikke høj nok til at nå den, så mamá tog den ned til hende.

Ingrid rev papiret af og løftede låget. Inden i æsken lå der noget sammenfoldet hvidt stof og en stor udgave af Mormons Bog.





»Næste år kan du blive døbt,« sagde mamá. »Det her er en særlig gave, der kan hjælpe dig med at blive klar.« Mamá rørte ved det hvide stof. »Dette stof vil jeg sy din dåbskjole af. Og denne« – hun tog Mormons Bog op – »skal du læse i.«

Ingrid så op på mamá. »Jeg har aldrig læst Mormons Bog.«

»Jeg ved, du kan klare det.« Mamá slog op i bogen. »Se! Bogstaverne er ekstra store. Jeg tænkte, at det gjorde det lettere.«

Mamá lukkede bogen igen og rakte den til Ingrid. Ingrid lod fingrene løbe over det bløde omslag.

»Det er vigtigt, at du finder ud af for dig selv, om Mormons Bog er sand,« sagde mamá. »Jeg lover dig, at hvis du læser den og beder af hele dit hjerte, så vil vor himmelske Fader lade dig det vide.«

Den aften læste Ingrid det første kapitel i Mormons Bog. Det var ikke

så svært, som hun troede, det ville være. Hun kunne godt lide at læse i skriften.

Hun læste i sin Mormons Bog igen næste dag. Og den næste. Hun læste i den hver dag. Efter nogle få uger besluttede hun, at hun ikke ville vente, til hun var færdig med bogen, før hun bad om den.

Ingrid knælede ned ved sin seng. Hun bad af hele sit hjerte og bad vor himmelske Fader om at lade hende vide, at Mormons Bog er sand. Så ventede hun. Hun tænkte, at hun måske ville høre en stemme, men det gjorde hun ikke. I stedet for følte hun en glæde vokse i sit hjerte. Hun vidste, at vor himmelske Fader besvarede hendes bøn.

Næsten et år senere blev Ingrid færdig med at læse Mormons Bog. Hun vidste, at uanset hvad hun ville få i fødselsdagsgave, når hun blev otte, ville Mormons Bog være den bedste gave nogensinde! ●

*Denne historie fandt sted i Mexico. Se mere om det land på side LL8!*



# Find det!

Camila og Carlos glæder sig til, at alle deres fætre og kusiner kommer til Camilas dåb i morgen. I dag har de travlt med at lege *las escondidas* (gemmeleg), den bedste leg nogensinde!

Kan I finde alle 10 gekkoer? Find derefter Camila, Carlos og deres 10 fætre og kusiner, de har alle røde T-shirts på.





# Han stilnede vandet



## Daniel M. er 8 år og fra Vanuatu

Jeg bor i Vanuatu, en øgruppe i Stillehavet. Jeg glædede mig så meget til at blive otte, så jeg kunne blive døbt og bekræftet.

Men jeg var lidt bange for at skulle døbes i havet uden for vores hus, for jeg vidste, at bølgerne kunne blive ret høje der. De bølger er sjove at lege i, men jeg var ikke sikker på, hvordan det ville være at blive døbt i dem. Min mor og jeg gik ned til havet ved vores hus for at se, hvordan det ville være, og jeg vidste, at det nok skulle gå.

Vi valgte en dåbsdato til mig, og jeg var så spændt. Men så ramte en cyklon vores ø. Vi blev nødt til at ringe til grenspræsidenten og aflyse min dåb.

Selvom der stadig var lidt oversvømmelse efter cyklonen om søndagen, var vi i stand til at komme i kirke.

Grenspræsidenten bekendtgjorde, at jeg ville blive døbt om lørdagen.

Lørdag morgen var bølgerne virkelig høje, så jeg var lidt bange. Vi holdt et møde i vores hus, og så gik vi alle ned til stranden. Jeg havde bedt min fætter Josh om at døbe mig.

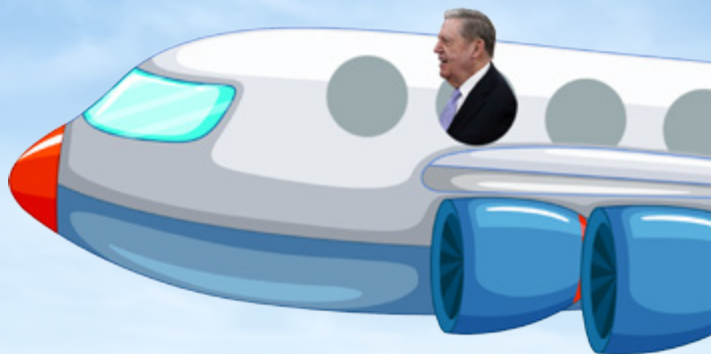
Josh løftede mig op over bølgerne, da vi gik i, men mens jeg blev døbt, var bølgerne rolige. Jeg tror, at Jesus stilnede vandene, mens Josh bad dåbsbønnen.

Da vi gik op af havet, blev det uroligt igen, men jeg var ligeglad, for jeg var allerede helt gennemblødt. Jeg er så glad for, at jeg blev otte, og jeg kunne følge Jesu eksempel ved at blive døbt. Jeg ved, at vor himmelske Fader hører mine bønner. ●

# Ældste Hollands lange rejse

Ældste Jeffrey R. Holland og søster Patricia Holland tog med præsident og søster Nelson på deres tur for at besøge Kirkens medlemmer rundt om i verden. De besøgte otte lande. Ved hvert stop, de gjorde, mødtes de med tusinder af mennesker, der var så glade for at se en profet og en apostel!

Næsten alle steder, de gjorde stop, var der allerede et tempel eller også kommer der et snart! ●



1



Deres første stop var Jerusalem i **Israel**. De så Oliebjerget, et sted hvor Jesus underviste sine disciple, og den gamle by Jerusalem, hvor Jesus gik.

2



Derefter tog de til **Kenya**, et land i Afrika, hvor der skal bygges et tempel. Ældste Holland opfordrede folk til at lave slægtsforskning og komme til templet, når det er opført. »Intet vil være til større velsignelse,« sagde han.

3



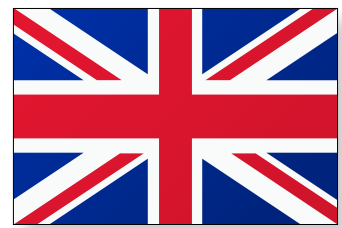
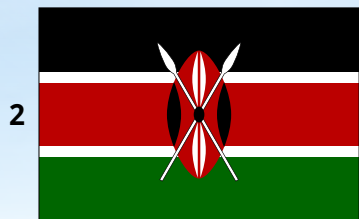
Præsident Nelson og ældste Holland var spændte på at besøge Kirkens medlemmer i **Indien**. De ledte efter et sted, hvor der kan bygges et tempel. Det vil blive det første tempel i det land, hvor der bor flere end en milliard mennesker!



*Apostlene  
rejser rundt i verden  
for at tjene mennesker  
og undervise dem om  
Jesus Kristus.*

**Ældste Holland besøgte alle disse steder. Match landet eller staten med deres flag.**

- Israel
- Kenya
- Zimbabwe
- Indien
- Thailand
- Kina
- Storbritannien
- Hawaii



SVR: Israel-6, Kenya-2, Zimbabwe-7, Indien-4, Thailand-1, Kina-3, Storbritannien-5, Hawaii-8



«Jeg har et vidnesbyrd om, at Gud altid vil være med os. Han havde givet os en profet til at vejlede os. Han vil aldrig svigte os. Vi vil aldrig bare blive efterladt alene.»



Liesl Robbin Shurtliff

Baseret på en virkelig hændelse

# Yoyo -beslutningen

*»Åndens stemme kan bestandig sende bud«  
(Liahona, apr. 2006, s. LL13).*

Lea og mor var næsten færdige med at handle. Så stoppede mor op for at se på noget tøj.

»Det tager kun to minutter,« sagde mor.

Lea sukkede. Når mor sagde »to minutter«, betød det sommetider 20!

Lea fandt en hylde med legetøj i nærheden. Hun bladrede i en malebog og kastede med en bold et par gange. Men det blev hurtigt kedeligt.

Så trak hun noget skinnende og rundt frem. Det var en yoyo! Den var helt magen til den, Oskar havde haft med i skole i sidste uge. I frikvarteret havde han vist alle sine vilde trick. Trickene havde navne som »Gå tur med hunden« og »Jorden rundt«. Lea havde spurgt, om hun måtte prøve, men Oskar sagde nej.



Lea tog løkken om sin finger. Hun lod yoyoen falde og hev så i snoren, ligesom hun havde set Oskar gøre. Yoyoen ramte gulvet med et *bump*. Hun prøvede igen. Efter nogle få forsøg kunne hun få yoyoen tilbage i hånden! Hvis hun kunne finde ud af det så hurtigt, så kunne hun sikkert lære alle de trick, Oskar havde vist.

Da var det, at Lea så på prismærket. Hun rynkede panden. Hun havde ikke engang så mange penge i sin sparegris derhjemme!

»Jeg er næsten klar, Lea,« råbte mor.

Lea sukkede. Hun skulle lige til at lægge yoyoen tilbage, da en tanke slog hende. Yoyoen var ikke særlig stor. Hun kunne stikke den i lommen og beholde den! Butiksejeren holdt ikke øje. Ingen ville få det at vide. Hun kunne beholde den for altid og lære nye trick. Børnene i skolen ville synes, at hun var sej.

Da Lea kiggede ned på yoyoen i sin hånd, følte hun en stikken, og hun følte sig nervøs. Hun svedte i hænderne. Hun holdt tættere om yoyoen. Hvad var det for en ubehagelig fornemmelse? Hun ville gerne af med den.

Så kom hun i tanke om noget, far havde sagt til hende, inden hun blev døbt.

»Når du er blevet døbt, vil du modtage Helligåndsgaven,« havde far sagt. »Helligånden hjælper os også med at træffe gode beslutninger. Han taler til os med en stille, sagte stemme.«

»Vil han tale til mig?« havde Lea spurgt.



»Ikke direkte,« sagde far. »Det kan være som en tanke, der kommer til dit sind. Eller en følelse i dit hjerte.«

»Hvilken slags følelse?«

»Det er forskelligt fra person til person,« sagde far. »Men når du gør noget godt, vil Helligånden normalt give dig en følelse af ro og fred. Når der

er fare på færde, vil han advare dig. Og når du ønsker at gøre noget forkert, vil Helligånden forlade dig, og du vil blive forvirret eller ked af det.«

Lea så ned på yoyoen. Hun ville *virkelig gerne* have den. Men hun vidste, at Helligånden fortalte hende, at det var forkert at stjæle.

Lea lagde yoyoen tilbage på hylden. Så snart hun gjorde det, følte hun en fred og varme. Hun gik tilbage til mor.

»Jeg er klar,« sagde mor. »Er du klar til at gå?«

Lea smilede. »Ja.«

Da de gik ud af butikken, følte Lea sig så let og glad. Yoyoen ville have været sjov at have et stykke tid. Men at følge Helligånden var noget, hun ønskede at gøre *altid*. ●

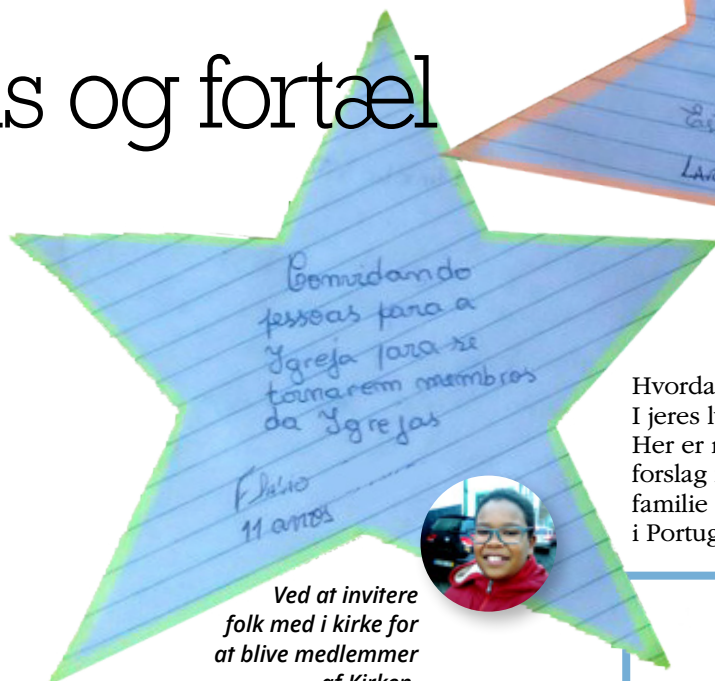
*Forfatteren bor i Illinois i USA.*



En dag i skolen havde vi staveprøve, og min lærer sagde et ord, som jeg ikke havde nogen anelse om, hvordan man staver. Jeg gik i panik! Og så så jeg over på en andens papir. Efter prøven havde jeg ikke en særlig god følelse i maven. Jeg fortalte min mor, at jeg havde kigget på en andens papir. Jeg vidste, at den følelse, jeg havde, ikke var fra Helligånden. Jeg ved, at jeg altid bør lytte til Helligånden.

**Jonah J. er 8 år og fra Idaho i USA**

# Vis og fortæl

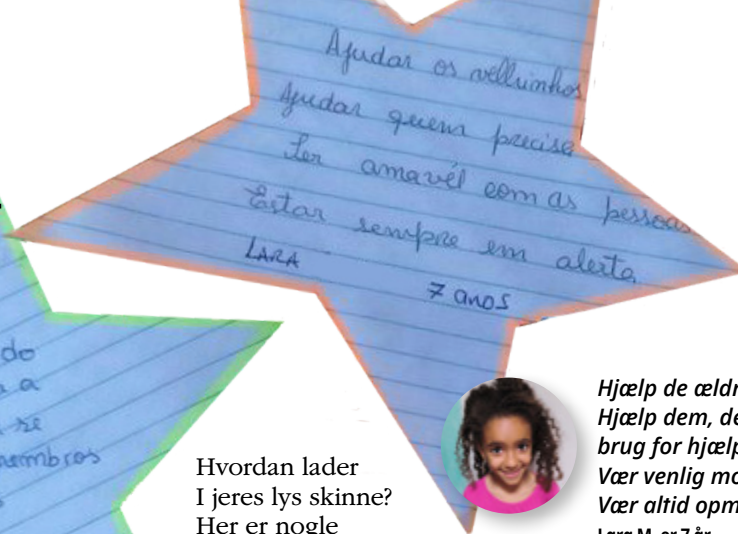


Ved at invitere folk med i kirke for at blive medlemmer af Kirken.

Flavio M. er 11 år



Hvordan lader I jeres lys skinne? Her er nogle forslag fra en familie i Azorerne i Portugal.



Hjælp de ældre. Hjælp dem, der har brug for hjælp. Vær venlig mod andre. Vær altid opmærksom. Lara M. er 7 år



Jeg tog til templet i Trujillo i Peru med mine forældre og mine brødre. Selvom jeg ikke kunne komme med ind, følte jeg fred i de smukke omgivelser.

Daniel S. er 11 år og fra La Libertad i Peru



Salome W. er 6 år og fra Quebec i Canada



En primaryklasse i São Paulo i Brasilien lærte om dåbspagter, mens de fandt budskaber, citater og skriftsteder i fiskenes mund.



Ældste  
Hugo E.  
Martinez

De Halvfjerds

# Han ønsker det bedste for mig



»For din kærlighed mod mig især« (Børnenes sangbog, s. 16-17)

**D**a jeg var barn, kunne jeg godt lide at gøre de ting, min far gjorde. Han arbejdede som læge. Jeg var ofte med ham på hospitalet, hvor jeg så ham hjælpe sine patienter. At se, hvad min far gjorde, fik også mig til at ville være læge.

En dag var jeg på vej ind på hospitalet sammen med min far. En anden læge var på vej ud. Han så mig og spurgte min far: »Er det din søn?« Min far sagde ja. Lægen satte sig på hug for at se på mig. Han spurgte: »Hvad vil du være, når du bliver stor?«

Jeg svarede: »Jeg vil være læge, ligesom min far.« Så sagde han: »Godt, jeg håber, du bliver lige så god en læge, som han er.« Men min far sagde: »Nej, jeg ønsker, at han bliver bedre end mig.«

Det fik mig til at forstå, at min far virkelig elskede mig. Han ønskede det bedste for mig.

Flere år senere kom jeg i tanke om den situation. Min hustru og jeg blev undervist af missionærerne. Missionærerne spurgte mig: »Tror du, at du kan blive som Gud?« Det havde jeg aldrig tænkt på. Men jeg tænkte: »Hvis vor himmelske Fader faktisk er min Fader, så ønsker han det bedste for mig, ligesom min far gjorde. Han ville ønske, at jeg var i stand til at blive som ham.« Så jeg svarede missionærerne: »Ja, jeg tror, at jeg kan blive som vor himmelske Fader.«

I det øjeblik, jeg svarede, vidste jeg, at det, jeg sagde, var sandt.

Jeg ønsker, at I skal vide, at jeres himmelske Forældre elsker jer meget højt. De ønsker det bedste for jer. I kan blive, som de er. ●

# Jesus blev døbt



Har I nogensinde set nogen blive døbt? Når vi bliver døbt, følger vi Jesu eksempel.



Jesus bad sin fætter Johannes om at døbe ham. Johannes havde præstedømmemyndighed til at døbe folk.





Johannes spurgte Jesus, hvorfor han ville døbes. Jesus svarede, at han ønskede at adlyde vor himmelske Faders bud.

Johannes døbte Jesus.  
De følte Helligånden.  
De hørte vor himmelske Faders stemme sige: »Det er min elskede søn, i ham har jeg fundet velbehag!«





En dag kan jeg vælge at blive døbt, som Jesus blev. Jeg kan gøre mig klar til at blive døbt ved at prøve at være som Jesus hver dag. ●

# Jesus valgte at blive døbt



# Kære forældre

I år undervises hele familien i de samme lektioner i kirken. Voksne og unge studerer Det Nye Testamente i Søndagsskolen. Og børnene lærer om de samme kapitler.

Hver måned vil I i *Lille Liahona* finde historier og aktiviteter om det, I om søndagen lærer om. Prøv at bruge dem til familieaften eller bare læse dem op for jeres børn.

- »Dåbspagten« (side LL3)
- »Et løfte, der skal afprøves« (side LL4)
- »Lidt bedre hver dag« (side LL6)
- »Ingrids fødselsdagsoverraskelse!« (side LL10)
- »Yoyo-beslutningen« (side LL16)
- »Jesus blev døbt« (side LL20)

Vi vil mægtigt gerne høre jeres tanker omkring at bruge disse historier og aktiviteter med jeres familie.

## **New Friend**

**50 E. North Temple St., Room 2393**

**Salt Lake City, UT 84150, USA**

**[liahona@ldschurch.org](mailto:liahona@ldschurch.org)**

Med kærlig hilsen

*Lille Liahona*

## **INDHOLD**

- LL2** Det Første Præsidentskab: Lær jeres familie at kende
- LL3** Dåbspagten
- LL4** Et løfte, der skal afprøves
- LL6** Lidt bedre dag for dag
- LL7** Plakat - En lys idé. Alle begår fejl
- LL8** Hej fra Mexico!
- LL10** Ingrids fødselsdagsoverraskelse
- LL12** Find det!
- LL13** Han stilnede vandet
- LL14** Apostle rundt om i verden: Ældste Hollands lange rejse
- LL16** Yoyo-beslutningen
- LL18** Vis og fortæl
- LL19** Han ønsker det bedste for mig
- LL20** Følger Jesus: Jesus blev døbt
- LL23** Malebogsside: Jesus valgte at blive døbt



**Find den skjulte Liahona indeni!**

PÅ OMSLAGET AF **LILLE LIAHONA**  
Illustration: Brandon Dorman.