

# Liahona

Vi er Herrens  
hænder, side  
8, 12, 20

Hvordan kan Gud  
bruge jer? side 28

Støt børn, der ikke  
har evangelisk støtte  
derhjemme, side 40



KIRKEN  
ER  
HER

# Taxco i Mexico







Taxco de Alarcon i Guerrero i Mexico, der engang var en mineby, er i dag kendt som en af landets *pueblos magicos* (magiske byer), berømt for sin sølvsmedekunst, den spanske arkitektur i kolonistil og det skønne landskab. Byen ligger i ujævnt terræn, og gaderne er stejle og krogede. Dens primære kendetegn er kirken Santa Prisca fra 1700-tallet.

Taxco er også hjemsted for Taxco Gren i Jesu Kristi Kirke af Sidste Dages Hellige, hvor medlemmerne mødes hver søndag i en bygning på *avenida de los Plateros*. Grenen, der er en del af Igualea Stav i Mexico, er blandt 1987 sidste dages hellige menigheder i Mexico, hvor Kirken tæller flere end 1,4 millioner medlemmer, 34 missioner og 13 templer. Mexico har også missionærskolen Mexico City, den næststørste missionærskole i hele Kirken. Missionærskolen har plads til flere end 1000 missionærer på samme tid.

FOTO FRA GETTY IMAGES

- De første fem medlemmer i Mexico blev døbt i 1876.
- Mexico var det første land uden for USA, der fik 100 stave.
- Templet i Mexico City i Mexico, det første i Mexico, blev indviet i 1983. Det tempel, der senest blev indviet, er templet i Tijuana i Mexico, der blev indviet i 2015. I oktober 2018 blev det bekendtgjort, at der bliver opført et tempel i Puebla i Mexico.
- Da præsident Howard W. Hunter (1907-1995) besøgte Mexico i 1994, dannede han Mexico City Contreras Stav, stav nummer 2000 i Kirken.







Omsorg er at  
se andre, som  
Frelseren gør  
8



Omsorg på en  
helligere måde  
Ældste Neil L. Andersen

12

# Kan vores omsorg hjælpe andre til at blive hele?

**E**n søndag sad jeg under nadvermødet og tænkte over noget, jeg læste i skrifterne om, at vi skal gøre de gerninger, som Frelseren gjorde (se 3 Ne 27:21). Jeg tænkte: »Hvad var Kristi gerninger på jorden?« Jeg kom primært til at tænke på to ting: tjeneste og helbredelse. Jeg kunne tjene, men helbrede?

Begrebet helbredelse er noget, jeg ofte har tænkt over. Jeg havde indtil da gennemgået 16 operationer, og jeg havde gennemgået en masse heling. Men jeg tænkte over, hvordan jeg kunne være som Jesus Kristus og hjælpe andre til at hele. Jeg havde jo bestemt ikke den kraft til at helbrede, som han havde. Så hvordan ønskede han, at jeg helbredte, som han gjorde på jorden? Hvad *kunne* jeg gøre?

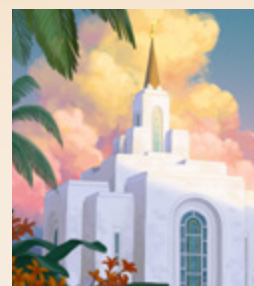
Mens jeg grundede over, hvordan andre havde hjulpet mig til at hele, blev mit sind åbnet for de utroligt helende gerninger – trøst, tjeneste og omsorg – som andre havde gjort for mig. Med vores fokus på at drage omsorg for andre på den måde, Frelseren gjorde, kan begrebet helbredelse af andre blive stærkt. Vi lider alle på vores rejse gennem jordelivet. Så mange lider fysisk, mentalt eller åndeligt. Vi står alle i behov for helbredelse. Som jeg forklarer i min artikel (side 20), og som ældste Neil L. Andersen taler om i sin artikel (side 12), kan vi alle deltage i at drage omsorg for andre på måder, der vil hjælpe dem til at hele.

Med kærlig hilsen  
Merrilee Boyack



Hjælp andre til  
Herrens helbredelse  
Merrilee Browne Boyack

20



Himmelsk ledet  
efterfølgelse  
Biskop Dean M. Davies

28





# Indhold

- 5 En fars kald** 🕒  
Læs de bedste belæringer om faderskab fra skriften og profeterne.
- 6 Profiler af tro:**  
Rodrigo Quintanilla - Valparaíso i Chile 🕒
- 8 Principper for omsorg:**  
Omsorg er at se andre, som Frelseren gør
- 12 Omsorg på en helligere måde**  
*Ældste Neil L. Andersen*  
Når I ser efter måder at drage omsorg på, vil Gud føre jer til sine sønner og døtre.
- 20 Hjælp andre til Herrens helbredelse**  
*Merrilee Browne Boyack*  
Lær, hvordan vi vil være med til at hele de lidende.
- 24 Velsignelser ved selvhjulpenhed:**  
Blomster og økonomisk sikkerhed 🕒  
*Mechel Wall*
- 26 Lektier fra Det Nye Testamente:**  
Martha og Maria 🕒  
*Camille Fronk Olson*
- 28 Himmelsk ledet efterfølgelse**  
*Biskop Dean M. Davies*  
Gud vil vejlede jer, når I stræber efter at være hans disciple.
- 32 Sidste dages hellige røster** 🕒  
Et øjeblik klarhed, der ændrede hans liv; en erkendelse af at hun hele tiden havde været missionær; en rejse, der førte ham til Kirken; en snak, der styrkede hendes vidnesbyrd.
- 36 Det tror vi på:**  
Vi tror på at blive fuldkomne - i Kristus 🕒
- 38 Vores hjem, vores familie:**  
Gekkoer, fårekullinger og tid med børnene 🕒  
*Nancy Thomas*
- 40 Undervisning af teenagere og yngre børn:**  
Når en eller begge forældre ikke kommer i Kirken 🕒  
*Karmel Newell*

🕒 Hurtiglæst



På omslaget  
*Befrielsen,*  
af Jenedy Paige.

## Afsnit

### Unge voksne

# 42

**Hvornår skal man få børn,** hvor mange og hvordan håndterer man det, når **tingene ikke helt går som planlagt,** det er nogle af de spørgsmål, man kan stå med, når man **lægger planer for sin familie.** Læs andre unge voksnes personlige erfaringer i denne måneds sektion.



### Unge

# 51

Lær, hvordan man **sætter realistiske mål, finder fred** gennem frelsesplanen og holder op med at lade sig **distrahere af elektronik** i denne måneds artikler.



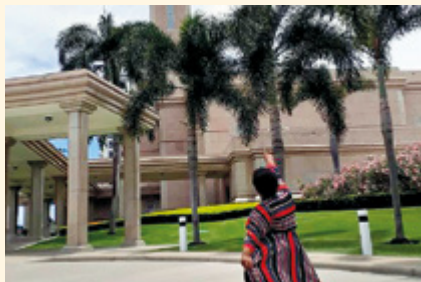
### Børn

Find ud af, hvordan man **får nye venner** og hjælper ens gamle venner. Lær mere om **Helligånden.** Og se hvad der skete, da ældste Cook besøgte Brasilien.





## UDVALGTE DIGITALE ARTIKLER

**Kom endelig i templet**

Ramona Morris

En ung voksen fra Barbados fortæller sin historie om at forberede sig til og endelig være i stand til at komme i templet.

**Lær I noget nyt hver dag?**

Selvhjulpenshedstjenesten

Der er sidegevinster ved at lære nye ting, deriblandt forebyggelse af Alzheimers og et bedre mentalt helbred.

**LÆS MERE**

I appen Evangelisk bibliotek og på [liahona.lds.org](http://liahona.lds.org) kan I:

- Finde seneste nummer.
- Finde indhold, der kun findes digitalt.
- Søge i tidligere numre.
- Indsende jeres historier og feedback.
- Tegne abonnement eller give et som gave.
- Styrke jeres studium med digitale værktøjer.
- Dele favoritarikler og videoer.
- Hente eller udskrive artikler.
- Lytte til jeres yndlingsartikler.

**KONTAKT OS**

Send jeres historier og feedback til [liahona@ldschurch.org](mailto:liahona@ldschurch.org).

Indsend jeres trosfremmende historier via [liahona.lds.org](http://liahona.lds.org) eller e-mail til:

Liahona, floor 23

50 E North Temple Street

Salt Lake City, UT 84150-0023, USA

**JUNI 2019, ÅRGANG 168, NR. 6  
LIAHONA 18606 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 Eubanks, Cristina B. Franco, Donald L. Hallstrom, Larry S. Kacher, Erich W. Kopsischke, 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:** Camila Castrillón

**Redaktion:** Maryssa Dennis, David Dickson, David A. Edwards, Matthew D. Fitton, Garrett H. Garff, Jon Ryan Jensen, Charlotte Larcabal, Michael R. Morris, Eric B. Murdock, Sally Johnson Odekirk, Joshua J. Perkey, Jan Pinborough, Richard M. Romney, Mindy Selu, Lori Fuller Sosa, 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 Hinckley, Eric P. Johnson, 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. Gyi, Ginny J. Nilson, Marrison M. Smith

**Prepress:** Joshua Dennis, Ammon 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](mailto:rcstockholm@ldschurch.org)

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

**Betaling:** Online: [store.lds.org](http://store.lds.org); eller Danske Bank: 4073-6532136.

**Indsendelse af manuskripter og spørgsmål** sker online på [liahona.lds.org](http://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](mailto:liahona@ldschurch.org)

Liahona (et ord fra Mormons Bog, som betyder »kompas« eller »vejviser«) udgives på albansk, armensk, bislama, bulgarsk, cambodjansk, cebuano, dansk, engelsk, estisk, fiji, finsk, fransk, græsk, haitiansk, hollandsk, indonesisk, islandsk, italiensk, japansk, kinesisk, kinesisk (forenklet), kiribati, koreansk, kroatisk, lettisk, litauisk, malagassisk, 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](mailto:cor-intellectualproperty@ldschurch.org).

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

June 2019 Vol. 168 No. 6. 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](http://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.





**»KALDET SOM FAR ER EVIGT, OG VIGTIGHEDEN  
AF DET SPÆNDER OVER TID OG RUM.«**

Se *Kirkens præsidenters lærdomme: Ezra Taft Benson*, 2014, s. 195.

NOGLE AF VORES  
FAVORITLÆRDOMME  
OM FADERSKAB

Når I har brug for lidt opmuntring, så tag et kig på nogle af disse budskaber:

- Lukas 15:20-24
- D. Todd Christofferson, »Fædre«, *Liahona*, maj 2016, s. 93-97.
- L. Tom Perry, »Faderrollen – et evigt kald«, *Liahona*, maj 2004, s. 69-72.
- »Fædres og mødres hellige hverv«, kapitel 15 i *Kirkens præsidenters lærdomme: Ezra Taft Benson*.
- »Kærlighed i hjemmet«, kapitel 14 i *Kirkens præsidenters lærdomme: Harold B. Lee*, 2001.



## Rodrigo Quintanilla

Valparaiso i Chile



*Da en arbejdsulykke gjorde Rodrigo Quintanilla ude af stand til at gå, kunne han ikke længere arbejde som svejser – eller gøre så mange andre ting. Men han besluttede sig for at gå fremad i tro og med tillid til vor himmelske Faders plan for sig og sin familie.*

LESLIE NILSSON, FOTOGRAF

Når der overgår os noget virkelig slemt, kan vi reagere på to måder. Vi kan blive vrede på Gud og forlade Kirken, og ikke ville have noget med den at gøre mere. Eller vi kan falde på knæ og bede og fortsætte med at vokse.

Jeg mistede ikke min tro, og jeg spurgte heller ikke »hvorfor sker det her for mig?« Jeg nægtede at gå ned ad den vej.

Når en prøvelse rammer os, så ved jeg, at vor Fader i himlen sørger for en udvej af den prøve. Mens jeg kom til kræfter igen, var Helligåndens ledsagelse helt afgørende. Jeg var nødt til at genopfinde mig selv rent professionelt, så jeg bad om Åndens vejledning. Gud svarede mig.

Til dem, der har været ude for en livsændrende ulykke eller hændelse, vil jeg sige: »Tingene kan være svære, men bliv i Kirken. Hold fast i evangeliet. Livet uden er sværere. Læg så stor en indsats i, som I kan, og så vil vor himmelske Fader gøre resten.«



### LÆS MERE

Læs hvordan Libuletswe Gofrey Mokgatle fra Sydafrika satte sin lid til Gud og gik fremad trods et handicap på [lds.org/go/6196](https://lds.org/go/6196).

Læs mere om Kirkens handicap-ressourcer på [lds.org/go/9184](https://lds.org/go/9184).

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







## Principper for omsorg

# OMSORG ER AT SE ANDRE, SOM FRELSEREN GØR

*Jesus brugte meget af sin tid sammen med dem, der blev regnet for anderledes, han så deres guddommelige potentiale.*

Vores indsats for at drage omsorg som Frelseren, kan vi blive bedt om at række ud til nogle, der er anderledes end os. Dette udgør en mulighed for, at vi lærer og udvikler os.

Forskelle i ting som kultur, uddannelse, race, økonomi, alder, tidligere eller nuværende adfærd eller andet kan gøre det let at dømme nogle, selv inden vi rigtigt kender dem. Forudfattede meninger er

kernen i fordomme, og Frelseren advarede imod det (se 1 Sam 16:7; Joh 7:24).

Kan vi se udover forskelligheder og se andre, som Frelseren gør? Hvordan kan vi lære at elske andre for det, de er, og dem, de er i stand til blive?

### **Betragte og elske**

Bibelen rummer den velkendte historie om den rige unge mand, der spurgte,





hvordan man opnår evigt liv: »Og Jesus så på ham og fattede kærlighed til ham og sagde til ham: »Én ting mangler du: Gå hen og sælg alt, hvad du har, og giv det til de fattige, så vil du have en skat i himlen. Og kom så og følg mig!« (Mark 10:21).

Da ældste S. Mark Palmer fra De Halvfjerds studerede dette skriftsted for nogle år siden, var det pludselig en ny del af historien, der slog ham.

»Jesus så på ham og fattede kærlighed til ham.«

Da jeg hørte disse ord, fik jeg i mit sind et tydeligt billede af vor Herre, der stoppede op og så på denne unge mand. Så på – som at se dybt og gennemtrængende ind i hans sjæl, anerkende hans godhed og også hans potentiale, såvel som at se hans største behov.

Så de enkle ord – Jesus *fattede kærlighed til ham*. Han følte

en overvældende kærlighed til og medfølelse med denne gode, unge mand, og på grund af denne kærlighed og med denne kærlighed bad Jesus ham om endnu mere. Jeg forestillede mig, hvordan det må have været for denne unge mand at blive omsluttet af sådan en kærlighed, mens han blev bedt om at gøre noget så ekstremt hårdt som at sælge alt, hvad han ejede, og give det til de fattige ...

[Jeg spurgte mig selv]: »Hvordan kan jeg blive fyldt med den kristuslignende kærlighed, så [andre] kan føle Guds kærlighed gennem mig og ønske at ændre sig?« Hvordan kan jeg se på ham eller hende på samme måde som Herren så på den rige, unge mand, se dem for, hvem de virkelig er, og hvem de kan blive, snarere end bare for, hvad de gør eller ikke gør? Hvordan kan jeg være mere ligesom Frelseren?«<sup>1</sup>

## Lær at se andre

At lære at se andre, som Frelseren gør, vil afstedkomme meget godt. Her er nogle forslag, der kan være til hjælp i vores indsats frem mod dette mål.

### LÆR DEM AT KENDE

Gør en indsats for at lære folk at kende og mere end bare nogle overfladiske detaljer om dem. Se i øjnene, at det kræver tid og en oprigtig indsats at opbygge et forhold. (Se artiklen om principper for omsorg »Opbyg meningsfulde relationer« i august 2018-udgaven af Liahona).

### GRANSK JER SELV

Vær opmærksom på de domme, I måske fælder bevidst eller ubevidst. Læg mærke til de formodninger I gør jer om andre og prøv at forstå, hvorfor I føler, som I gør, om dem.

### HOLD DOMMEN TILBAGE

Erkend at omstændigheder ikke definerer et menneskes værd. Forestil jer, at I var i deres sko og overvej, hvordan I gerne ville have, at andre så på jer i samme situation. At skille nogles valg og adfærd fra deres iboende værdi og guddommelige potentiale kan hjælpe os til at se dem, som Frelseren gør.

### BED OM AT ELSKE DEM

Bed for dem regelmæssigt med navns nævnelse og om tålmodighed til at udvikle et sandt venskab. Giv jeres tjeneste et bønsumt eftersyn. Er der sammenhæng mellem, hvad I gør og hvad de har brug for?



Jesus brugte sin tid sammen med mennesker fra mange forskellige kår, den rige, den fattige, ledere og jævne mennesker. Han blev ofte genstand for urigtig fordømmelse fra andre, når de så på ham og hans tilsyneladende fattige eller beskedne kår. »Hans skikkelse havde ingen skønhed, vi så ham, men vi brød os ikke om synet ... Foragtet, vi regnede ham ikke for noget« (Es 53:2-3).

### OPFORDRING TIL HANDLING

Hvem har I brug for at se anderledes på? Hvad vil I gøre for at ændre måden, I ser dem på?



## FORTÆL OM JERES OPLEVELSER

Fortæl os om jeres erfaringer med at drage omsorg for andre eller at være blevet draget omsorg for. Send jeres historie ind på [liahona.lds.org](http://liahona.lds.org) (klik på »Submit an Article or Feedback«).

### Kristuslignende syn

En søster fortæller denne historie om at lære at se en næste med kristuslignende øjne:

»Julia (navnet er ændret) boede ved siden af mig og syntes ikke at have nogen venner. Hun virkede altid oprevet og vred. Trods det besluttede jeg at være en ven for hende. Ikke bare en overfladisk ven, men en rigtig ven. Jeg talte med hende, hver gang jeg så hende, og viste interesse for det, hun lavede. Langsomt fik jeg opbygget et venskab med hende, som glædede mit hjerte.

En dag besluttede jeg at besøge Julia og spørge om hendes valg om ikke at komme i kirke.

Jeg fandt ud af, at hun hverken havde familie eller slægtninge i nærheden. Hendes eneste søskende, en bror, der bor langt væk, taler kun med hende i telefonen en gang om året. Da jeg lyttede til hende, mens bitterhed, vrede og frustration over hendes familie og Kirken bare flød ud af hende, kom der en ubestridelig følelse af medfølelse og kærlighed for denne søster over mig. Jeg følte hendes smerte og frustration. Jeg indså, hvor ensom hun havde været. Det var som om, at jeg hørte en stille stemme bag mig hviske: »Jeg elsker hende også. Elsk og respekter hende.«

Jeg sad og lyttede til, hun ikke havde mere at sige. Jeg følte kærlighed og medfølelse for hende. Det var en søster, der aldrig havde prøvet at føle sig elsket. Pludselig forstod jeg hende meget bedre. Jeg takkede for, at jeg måtte besøge



hende og jeg tog afsked med et stort kram og kærlighed og respekt for hende. Hun kommer aldrig til at vide, hvor rørt jeg blev ved det besøg. Vor himmelske Fader åbnede mine øjne og lærte mig, at jeg havde evnen til at elske med større medfølelse. Jeg er fast besluttet på, at jeg ikke blot vil være en ven for hende, men også familie.«

Det er en hellig ting at blive budt indenfor i et andet menneskes liv. Med bøn, tålmodighed og hjælp fra Ånden kan vi lære at gøre det med et mere kristuslignende syn. ■

#### NOTE

1. S. Mark Palmer, »Jesus så på ham og fattede kærlighed til ham,« *Liahona*, maj 2017, s. 115.

### FIND MERE

Lær mere om at være mere indbydende:

- Læs »Vi kan gøre det bedre: Byd andre velkommen i folden« i *Liahona* fra september 2017.
- Se Kirkens ledere forklare disse principper på [lds.org/go/61911](http://lds.org/go/61911).









**Ældste  
Neil L. Andersen**  
De Tolv Apostles  
Kvorum

# Omsorg på en helligere måde

Jeg lover, at hvis I elsker Gud af hele jeres hjerte og beder om at være et redskab i hans hænder, vil Herren lade jer møde sine særlige sønner og døtre på jeres vej.

**B**ogen med titlen *The Narcissism Epidemic* (Den narcissistiske epidemi) indledes med overdrevne eksempler på den moderne amerikanske kultur:

»På et realityshow planlægger en 16-årig pige sin fødselsdagsfest, hvor hun ønsker, at en stor vej bliver spærret, så et marchband kan bane vejen for hende på en rød løber. En bog med titlen *My Beautiful Mommy* (Min smukke mor) forklarer plastikkirurgi for små børn, hvis mødre skal under kniven for at få den populære »Mommy Makeover«. Nu er det muligt at leje falske paparazzi, der skal følge jer rundt og tage billeder, når I går ud om aftenen – man kan tilmed få et glitrende magasin med billedet på forsiden med hjem. En popsang lyder tilsyneladende blottet for ironi: »Jeg synes, at verden burde dreje sig om mig!« ... Babyer bærer hagesmække med »Supermodel« ... og sutter på en »Bling« sut, mens deres forældre læser moderne børnerim fra *Denne lille gris tog i Prada*.«<sup>1</sup>

Som Jesu Kristi disciple må vi på det stærkeste modsige den opfattelse, at vores liv kun handler om os selv. Derimod følger vi Frelseren, som sagde:

»Men den, der vil være stor blandt jer, skal være jeres tjener,  
og den, der vil være den første blandt jer, skal være jeres træl ...

Menneskesønnen [er] ikke ... kommet for at lade sig tjene, men for selv at tjene og give sit liv som løsesum for mange« (Matt 20:26-28).



Vi skatter hans ord:

»I skal elske hinanden. Som jeg har elsket jer, skal også I elske hinanden« (Joh 13:34; se også Joh 15:12).

»Vogt mine lam! ... Vær hyrde for mine får!« (Joh 21:15-16).

»Når du engang vender om, så styrk dine brødre« (Luk 22:32).

»Bistå de svage, opløft de nedhængende hænder, og styrk de matte knæ« (L&P 81:5).

Her er et eksempel på den slags kristuslignende omsorg, der finder sted blandt medlemmer af Herrens kirke. En studerende på Brigham Young University skrev for nylig:

»Jeg gik igennem en virkelig svær tid. En dag kæmpede jeg virkelig og var på nippet til at bryde i gråd. Jeg tryglede og bad stille om styrke til at gå videre. I det øjeblik sendte min roommate mig en sms, hvor hun udtrykte sin kærlighed til mig. Hun citerede et skriftsted og bar sit vidnesbyrd. Det gav mig så meget styrke og trøst og håb i den fortvivlede stund.«

Lad mig dele nogle tanker, som jeg håber vil styrke den i forvejen enestående måde, som I drager omsorg for hinanden på. Min første pointe er denne: Husk det første bud, inden I øver jer på det andet. En lovkyndig kom til Frelseren og spurgte ham:

»Mester, hvad er det største bud i loven?«

Han sagde til ham: »Du skal elske Herren din Gud af hele dit hjerte og af hele din sjæl og af hele dit sind.«

Det er det største og det første bud.

Men der er et andet, som står lige med det: »Du skal elske din næste som dig selv« (Matt 22:36-39).

Jeres evne til en helligere tilgang til at elske jeres næste, at kere jer om og drage omsorg for andre hviler i høj grad på, hvordan I holder det første bud.

### En anden slags omsorg

Der er en unik og himmelsk gave af omsorg, der kan komme fra en, der elsker Gud af hele sit hjerte, en der er stabil, grundfæstet, fast og urokkelig i sin tro på Jesus Kristus og på det gengivne evangelium (se Ef 3:17; Kol 1:23; 1 Ne 2:10; Mosi 5:15; Alma 1:25; 3 Ne 6:14); og som nøje overholder buddene.

Lad mig give jer en kontekst, som I allerede kender. Rundt om i verden glider eller falder den yngre generation fra troen og især troen på en specifik religion. Da jeg tog eksamen fra BYU i 1975, var antallet af unge voksne (i alderen 18 til 24) med en tilknytning til en religion næsten 90 procent. Nu ligger den på 66 procent. »En hel tredjedel af unge voksne er ikke knyttet til nogen organiseret religion.«<sup>2</sup>

I 2001 skrev den religionskyndige Robert C. Fuller en bog med titlen *Spiritual, But Not Religious* (Åndelig, men ikke religiøs).<sup>3</sup> Det er måske nok sandt, at der for 20 år siden var en trend mod en personlig åndelighed udenom de formelle religiøse organisationer, men den gør sig mindre gældende i dag. Unge voksne i USA i dag beder mindre hyppigt, tror mindre på Gud, tror mindre på Bibelen og tror mindre på buddene.<sup>4</sup> Det er naivt at tro, at verdens trends ikke kan påvirke os alle – selv de udvalgte.



Det fordrer et uselvisk og følsomt hjerte at drage omsorg for andre både fysisk og følelsesmæssigt. Denne omsorg er en vigtig del af evangeliet. Den udføres inden i og uden for Kirken af gode mennesker, troende som ikke-troende. Der er mange vidunderlige, venlige mennesker overalt i verden, og vi kan lære af dem.

Men for et omvendt medlem af Jesu Kristi Kirke af Sidste Dages Hellige er der dog en anden slags omsorg. Som Frelserens disciple har vi muligheder for at drage omsorg på en måde, der hjælper en ven til ikke at vakle i troen, der venligt minder en roommate om, at det at læse i Mormons Bog hver dag virkelig medfører mirakler, og som viser et medlem af menigheden, at Kirkens standarder ikke blot er et regelsæt, men en måde der fører os nærmere på Gud og gør os lykkelige.

En godhjertet person kan hjælpe med at ordne et dæk, tage en nabo med til lægen, spise frokost med en, der er trist til mode, eller smile og sige hej for at gøre dagen lysere. Men en, der følger det første bud, vil helt naturligt lægge mere i disse vigtige tjenende handlinger, styrke den person, der er god til at holde buddene og dele vise råd for at styrke troen hos en, der glider væk, eller som har brug for hjælp til at komme tilbage på rette spor igen.



Jeg opfordrer jer til at styrke jeres indsats for at drage åndelig omsorg for hinanden. At drage åndelig omsorg kan begynde med at bage småkager eller spille bold sammen. Men med tiden kræver denne helligere måde at drage omsorg på, at I åbner for jeres hjerte og tro, finder mod til at fremme den positive udvikling, I ser hos en ven, og udtrykker bekymring om de ting, I ser og føler, der ikke er i overensstemmelse med at følge Kristus.

Lad os ikke være selvretfærdige, men lad os være åndeligt modige for at drage omsorg på en helligere måde, særligt for at styrke andres tro. Overvej disse mulige situationer og prøv at tænke nyt:

- I bemærker, at en ven bruger umådelig meget tid på at spille spil på mobiltelefonen, men engagerer sig sjældent i samtaler om evangeliske emner.
- I fornemmer, at et medlem af menigheden har et problem med pornografi.
- Jeres venner bruger så umådeligt meget tid på at tage og lægge billeder op af sig selv, at det grænser til usømmelighed.
- I bemærker, at nogle, der engang elskede at tale om Mormons Bog, aldrig nævner den mere.
- I bemærker, at en i familien, der engang elskede at tage til templet, aldrig tager dertil mere.
- I lægger mærke til, at en ven, der engang talte med tro om profetens råd, nu taler kritisk.
- I kender en hjemvendt missionær, der er meget ligegyldig med at bære tøj, der afspejler tempelpagterne.
- I bemærker, at et medlem af menigheden finder årsager til at tage alle andre steder hen end i kirke om søndagen.

- I fornemmer, at en ven er begyndt at være uærlig med små ting.
- I kender en, der plejede at have et lys i sine øjne, efter hun vendte hjem fra mission, men nu synes lyset at være slukket.
- I har en ven, som spørger med hellige ting.
- I har en ven, hvis manglende held med at date har ført til, at vedkommende ikke tror, at Gud elsker ham.
- I ser en vens tro blive påvirket af kompromitteret værdighed og vedkommende har brug for at omvende sig.

Kan I se disse eller lignende situationer for jer? Kommer I til at tænke på nogen bestemt? Apostlen Paulus sagde: »Thi for os står kampen ikke mod kød og blod, men mod myndigheder og magter, mod verdensherskerne i dette mørke, mod ondskabens åndemagter i himmelrummet« (Ef 6:12). Et af de største behov overalt i verden er at have større tro på vor himmelske Fader og hans Søn Jesus Kristus, og en større villighed til at holde buddene.

### Omsorg for den enkelte

Hvis vi følger det mønster, Frelseren anviste, vil det meste af vores omsorg være fra en person til en anden. Til den samaritanske kvinde ved brønden sagde Frelseren:

»Enhver, som drikker af dette vand, skal tørste igen.

Men den, der drikker af det vand, jeg vil give ham, skal aldrig i evighed tørste ...«

Kvinden sagde til ham: »Herre, giv mig det vand, så jeg ikke skal tørste ...«

Så sagde hun til ham: »Jeg ved, at Messias skal komme – det vil sige Kristus; »når han kommer, vil han fortælle os alt.«

Jesus sagde til hende: »Det er mig, den der taler til dig« (se Joh 4:13-15, 25-26).

Selv i denne bekendelse af sin egen guddommelighed, drog Jesus omsorg for den enkelte.

Den er ikke som at skifte et fladt dæk, en enkelt erfaring med omsorg ordner sjældent et åndelig problem. Den kræver tid, samtaler og opmuntrende oplevelser, der genopbygger



troen. Den kommer snarere som dug fra himlen end som et engangsskyl fra en brandslange. I er nødt til at drage omsorg igen og igen, når I hjælper nogle med at vende tilbage til Gud og igen sætte sin lid til Frelseren og hans forsoning.

For at drage omsorg på Herrens måde, har vi brug for Helligånden. Præsident Russell M. Nelson talte indtrængende om dette emne ved generalkonferencen i april 2018: »I den kommende tid vil det ikke være muligt at overleve åndeligt uden Helligåndens vejledende, anvisende, trøstende og konstante indflydelse.«<sup>5</sup>

Præsident Nelson tilføjede: »Jeg beder jer om at øge jeres nuværende åndelige evne til at modtage personlig åbenbaring.«<sup>6</sup> Han rådede os til at bede, at lytte, at skrive vores tanker ned og gribe til handling.

Kan vi anvende denne omsorg på en helligere måde? Lad os bede, lytte, nedskrive vores tanker og gribe til handling, når det gælder om, hvem vi kan drage omsorg for.

Bed om muligheder for at opbygge andres tro. Ikke alle af dem, I kommer til at hjælpe, vil være folk I kender. Da Jesus hjalp enken i Nain, var han på vej til en anden by. Men han så



hende, fattede medfølelse for hende og opvakte hendes søn fra de døde. Hans omsorg ændrede hendes liv (se Luk 7:11-15).

Bed om, at der vil komme muligheder for at drage omsorg til jer, lyt, nedskriv jeres tanker og vær så klar til at handle, når mennesker krydser jeres vej.

Jeg er altid blevet rørt af salmistens råb: »Jeg ser til højre ... men ingen vil kendes ved mig. Jeg har ingen steder at flygte hen, ingen bekymrer sig om mig« (Sl 142:5). Lad os hjælpe dem, der har det sådan.

### Tag jer tid til Ånden

For at få Helligåndens hjælp, må vi forberede vores sind og hjerte. I vores generation har vi brug for disciplin og selvbeherskelse i vores brug af vores teknologiske enheder. Adam Alter talte i sin bog *Irresistible* (Uimodståelig) om vores vanedannende adfærd omkring teknologien og de sociale medier. Han citerede Greg Hochmuth, en af de medskabende ingeniører bag Instagram, for at have sagt: »Der er altid endnu et hashtag at klikke på. Så griber det om sig, bliver som en organisme, og folk kan blive afhængige.«<sup>7</sup>

Alter tilføjede: »Instagram er, ligesom så mange andre sociale medier, bundløse. Facebook har en endeløs [nyheds]feed; Netflix går automatisk videre til næste afsnit af en serie; Tinder opfordrer brugerne til at swipe videre i jagten på en bedre mulighed ... Ifølge Tristan Harris, der er »designetiker«, er problemet ikke, at folk mangler viljekraft, det er »de tusindvis af mennesker på den anden side af skærmen, der arbejder på at nedbryde den selvregulering, man har.«<sup>8</sup>

Alter fortsætter: »Et »synes godt om« på Facebook og Instagram rammer en neurologisk, det samme gør belønningen for at gøre en mission

færdig i World of Warcraft eller at se ens tweet blive delt af hundredvis af brugere på Twitter. De mennesker, der skaber og videreudvikler teknologien, spillene og de interaktive oplevelser, er meget dygtige til det, de gør. De kører tusinder af tests på brugere for at finde ud, hvilke justeringer, der virker, og hvilke der ikke gør – hvilke baggrundsfarver, fonte og lyde der maksimerer engagementet og minimerer frustrationen. Når en situation udvikler sig, bliver det en uimodståelig, styrket version af oplevelsen, som den var engang. I 2004 var Facebook sjovt; [i dag] er den vanedannende.«<sup>9</sup>

For at Ånden kan dvæle i os, må vi have tid og plads. Lær at lægge jeres smartphones fra jer. Afsæt tid, hvor I bevidst ikke har adgang til jeres teknologi.

Under generalkonferencen i april 2018 sagde præsident M. Russell Ballard, fungerende præsident for De Tolv Apostles Kvorum: »Alt for mange tillader sig næsten udelukkende at leve online med deres smarte enheder – skærme, som oplyser deres ansigt dag og nat, og med høretelefoner i ørerne, som lukker Åndens stille sagte stemme ude. Hvis vi ikke kan finde tid til at koble fra, kan vi gå glip af muligheder for at høre den stemme, der sagde: »Stands, og forstå, at jeg er Gud« (Sl 46:11). Nu er



der intet galt i at drage nytte af de teknologiske fremskridt, som Herren har inspireret til, men vi må udvise visdom i vores brug af dem.«<sup>10</sup>

### Styrk hinanden

Da jeg var bachelorstuderende på BYU, var der udover min hustru, Kathy, hvis evige indflydelse er umulig at måle, to bofæller – en før og en efter min mission – der i høj grad formede mit åndelige grundlag. En af dem var Reid Robison, der nu er professor på BYU i organisatorisk adfærd. Jeg mødte ham på min mission, og senere blev vi bofæller. Reids nøje overholdelse



af buddene, hans kærlighed til profeten og hans urokkelige vidnesbyrd om Frelseren styrkede mig og alle omkring ham. Han er fortsat et eksempel for mig her 45 år efter.

Den anden bofælle, jeg nævner, er Terrel Bird, der nu bor i St. George i Utah i USA. Jeg mødte Terrel, da vi gik i high school sammen i Pocatello i Idaho i USA. Selvom vi spillede basketball sammen, kom vores venskab af, at jeg bemærkede hans åndelige modenhed. Han delte frit og gerne den åndelige indsigt, han besad, og de principper om livet, han læste og lærte om. Jeg blev overrasket over at høre disse ting fra en 17-årig. Vi besluttede at bo sammen på BYU.

Dengang havde vi ikke computere, vi havde skrivemaskiner. Terrel fandt skriftsteder, der var meningsfulde for ham, og citater, der indgød mod, maskinskrev og gemte dem så i en lille æske, så han hyppigt kunne finde dem frem. Det var ikke ualmindeligt for ham at have mere end 1000 skriftsteder og citater, hvoraf han lærte mange udenad. Selvom jeg arbejdede – jeg gjorde rent på biblioteket hver morgen fra 4 til 7 – og tog en masse klasser, så begyndte jeg at opbygge min egen boks, da jeg så Terrel.

Her er et af de citater, jeg stadig husker her næsten 50 år senere:

*Sind er den stærke kraft, der former og skaber,  
og mennesket er sind, og for evigt tager det  
tankens værktøj og former, hvad det vil,  
frembringer tusinde glæder, tusinde onder –  
det tænker for sig selv, og det sker:  
At omgivelserne afspejler, så tankerne vi ser.<sup>11</sup>*

Jeg husker selvfølgelig også stærke skriftsteder som dette:

»Jeg er opstandelsen og livet; den, der tror på mig, skal leve, om han end dør.

Og enhver, som lever og tror på mig, skal aldrig i evighed dø«  
(Joh 11:25-26).

Terrel hjalp mig som bachelorstuderende på BYU til at fylde mit sind med skriftsteder og visdomsord, der har påvirket mig hele livet. Jeg takker Reid Robison og Terrel Bird for at drage åndelig omsorg for mig på et tidspunkt, hvor det gjorde en forskel.

Her er lidt poesi af min nabo Thomas L. Kay:

*Gud ske tak for alle, der giver lindring  
for alle dem, der virkelig tager sig af.*





*Som lægger deres arme om den svage  
og trygler for dem i bøn.  
Gud ske tak for alle, der hører hjertet  
og lytter til ordene.  
Som ved, at et blik eller en blid berøring  
betyder mere end alverden.  
Gud ske tak for dem, der løfter hænderne  
og styrker de matte knæ,  
som går omkring og heler sjæle  
i stille omsorg.<sup>12</sup>*

Mine kære venner og meddisciple, jeg bærer mit sikre vidnesbyrd om, at jeg ved, at Frelseren lever. Han er opstanden. Han vejleder dette hellige værk. Præsident Nelson er hans salvede profet på jorden. Vores tid på jorden er af evig betydning.

Jeg lover, at hvis I elsker Gud af hele jeres hjerte og beder om at være et redskab i hans hænder, drager omsorg for den enkelte, styrker jeres evne til at modtage åbenbaring og stoler på Helligåndens indflydelse, så vil Herren lade jer møde sine særlige sønner og døtre på jeres vej, og I vil blive deres tjenende engle og velsigne deres liv for evigt. I vil drage omsorg på en helligere måde.

Jeg beder om, at dette kan blive noget, der er vigtigt for jer, når I fortsætter fremad på jordelivets vigtige sti. Jeg bærer mit faste og sikre vidnesbyrd

om Frelseren og om jeres evige værd for ham, og om at han vil komme igen og omfavne os som sine sønner og døtre, som sine disciple. ■

*Fra talen »A Holier Approach to Ministering«, der blev holdt på Brigham Young University den 10. april 2018.*

#### NOTER

1. Jean M. Twenge og W. Keith Campbell, *The Narcissism Epidemic: Living in the Age of Entitlement*, 2009, s. 1.
2. Jean M. Twenge, *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Completely Unprepared for Adulthood*, 2017, s. 121; se også Figure 5.1, s. 121.
3. Se Robert C. Fuller, *Spiritual, But Not Religious: Understanding Unchurched America*, 2001.
4. Se Jean M. Twenge, *iGen*, s. 119-142.
5. Russell M. Nelson, »Åbenbaring for Kirken, åbenbaring for vores liv«, *Liahona*, maj 2018, s. 96.
6. Russell M. Nelson, »Åbenbaring for Kirken, åbenbaring for vores liv«, s. 95.
7. Greg Hochmuth, i Adam Alter, *Irresistible: The Rise of Addictive Technology and the Business of Keeping Us Hooked*, 2017, s. 3; se også Greg Hochmuth, i Natasha Singer, »Can't Put Down Your Device? That's by Design«, *The New York Times*, 5. dec. 2015, nytimes.com.
8. Adam Alter, *Irresistible*, s. 3; se også Tristan Harris, i Natasha Singer, »Can't Put Down Your Device? That's by Design«.
9. Adam Alter, *Irresistible*, s. 5.
10. M. Russell Ballard, »Dyrebare gaver fra Gud«, *Liahona*, maj 2018, s. 10.
11. James Allen, *As a Man Thinketh*, 1902, frontispiece.
12. Thomas L. Kay, »Saints«, i *The Road I've Taken*, 2016, s. 16; se også »Saints«, musik af Rachel Bastian, *New Era*, sep. 1999, s. 51.



# Hjælp andre til Herrens helbredelse

**Merrilee Browne Boyack**

**E**n søndag læste jeg dette skriftsted: »Sandelig, sandelig siger jeg til jer, dette er mit evangelium; og I kender det, som I må gøre i min kirke; *for de gerninger, som I har set mig gøre, skal I også gøre*« (3 Ne 27:21; fremhævelse tilføjet).

Jeg tænkte: »Hvad var Kristi gerninger på jorden?« Jeg kom primært til at tænke på to ting: tjeneste og helbredelse. Jeg kunne tjene, men kunne jeg helbrede? Jeg var da ikke i stand til at helbrede andre – eller var jeg?



Jeg havde for nyligt været igennem en helingsproces efter en operation, der blev fulgt af en alvorlig allergisk reaktion. Jeg tænkte straks på dem, der havde hjulpet mig i min helingsproces, og listen var lang. Hvis de kunne hjælpe mig med at hele, kunne jeg så ikke gøre det samme for andre?

Enhver af os kan lære helbredelsens kunst.<sup>1</sup> Vi er omgivet af mennesker, der lider fysisk, mentalt og åndeligt, der ville blive velsignet ved vores hjælp.

### Besøg den syge

I Mosija 4:26 lyder det: »[Jeg] ønsker ... at I skal give af jeres gods til de fattige, enhver i forhold til det, som han har, så som at bespise de sultne, klæde de nøgne, besøge de syge og yde dem lindring, både åndeligt og timeligt i forhold til deres trang.«

At være syg – hvad enten det er fysisk, mentalt eller åndeligt – kan være meget isolerende. Folk tilbringer mange ensomme timer i soveværelser eller hospitalsrum, hvor de prøver at komme til kræfter, og det er let for dem at miste modet. Når mørket tager til, kan et besøg af en omsorgsfuld ven eller et medlem af familien bringe lys ind i deres liv.

Det kan også være vigtigt, *hvordan* vi besøger den syge. Adskillige kvinder svarede på min undersøgelse om, hvordan andre har hjulpet dem gennem helingsprocessen. Judi fra Arizona i USA kom med denne kommentar: »Det at lytte ... [er] sådan en stor hjælp, når man har det svært. At lytte og

Vi udøver helbredelsens kunst, når vi hjælper med at bringe Herrens helende velsignelser til dem, der lider af fysiske, mentale og åndelige sygdomme.

*ikke* dømme.« At lytte tålmodigt, oprigtigt og kærligt er en værdifuld støtte for dem, der prøver at blive hele.

Linda fra Californien i USA fortalte, hvordan en vens besøg hjalp hende: »Jeg husker de særlige mennesker i mit liv – især dem, der virkelig lyttede og videreformidlede Åndens søde vejled-

ning. Efter jeg var blevet enke i en alder af 30 med fem små børn, følte jeg vor himmelske Fader og Frelserens kærlighed mere på grund af min gode ven Karen. Hun var altid klar over mine behov og havde sine »lyttende ører« slået til. Jeg følte mig aldrig alene, for hun mindede mig konstant om den smukke forbindelse, jeg har som Guds datter.«

Omsorgsgivende brødre og søstre kan især udføre helbredelsens kunst. Det er vigtigt at være opmærksom på de liden- des behov. Sommetider er et kort besøg på sin plads, fordi de er meget trætte. Sommetider er de ensomme og keder sig, og så imødekommer et længere besøg deres behov. Det er også vigtigt at være opmærksom på deres personlighed. Nogle ønsker uforstyrret ro, hvor andre ønsker masser af interaktion og støtte. Vi bør først afgøre deres behov og derpå række ud i henhold til dem.

### Bær hinandens byrder

Alma beskrev meget veltalende vores forpligtelse til at følge Frelserens eksempel, da han spurgte de troende i Mormons Bog, om de ønskede »at komme ind i Guds fold og at blive kaldt hans folk og villige til at bære hinandens byrder, så de [blev] lette« (Mosi 18:8).



## VI ER HERRENS HÆNDER

»Kristus ved fuldstændigt, hvordan man betjener andre. Når Frelseren rækker

sine hænder ud, bliver de, han rører, opløftet og bliver større, stærkere og bedre mennesker som følge deraf.

Dersom vi er hans hænder, burde vi da ikke gøre det samme?»

Ældste Dieter F. Uchtdorf fra De Tolv Apostles Kvorum, »I er mine hænder«, *Liahona*, nov. 2010, s. 70.

Vi har alle mange slags byrder at bære. De er sværest at håndtere, når vi er syge eller kæmper med psykiske lidelser eller åndelige vanskeligheder. En del af helbredelsens kunst er at hjælpe med at bære andres byrder, når de lider.

Shannon fra Utah i USA fortalte, hvordan hendes naboer hjalp hende: »Den dag, vi begravede vores yngste søn, opdagede vi, da vi kom tilbage fra kirkegården, at hele nabolaget var gået sammen om at omlægge vores have, mens vi var til begravelse. De havde plantet smukke buske, træer og blomster, ja tilmed lagt nyt græs. Midt i vores ubeskrivelige sorg blev deres betænksomme udtryk for kærlighed og støtte indledning på helingsprocessen for os. Vi blev hvert år mindet om, at kærligheden og livet er evigt, når vores smukke have stod i fuldt flor igen. [Det var] virkelig en hellig og symbolsk oplevelse, som vi aldrig vil glemme.«

Da jeg fik diagnosen brystkræft, tjente jeg som hjælpeforeningspræsident, og jeg genopstillede til byrådet. Min mand havde mistet sit job, og vi blev ramt af mange andre alvorlige udfordringer på det tidspunkt. Mine rådgivere tog det med at »bære hinandens byrder« på sig og hjalp

med at lette den byrde, jeg bar. Min biskop påtog sig nogle af mine ansvar. Min mand overtog mange pligter med madlavning og husholdning. Det gjorde mig ydmyg at se, at mine byrder ikke blev fjernet, men i stedet delt af mange, mange mennesker, der udøvede helbredelsens kunst.

## Trøst

Alma underviste også de kristne tilhængere om at være »villige til at sørge med dem, der sørger, ja, og at trøste dem, der står i behov for trøst« (Mosi 18:9).

Trøst omfatter empati, venlighed, omtanke, omsorg, kærlighed og barmhjertighed. Det er at omslutte dem, der er syge eller plagede, i kærlige arme for at hjælpe dem med at se deres lidelse i øjnene.

Luann (navnet er blevet ændret) stod overfor en åndelig og moralsk kamp og reflekterede over sin erfaring med andre, der havde trøstet hende: »De så ud over, hvem jeg lige var på det tidspunkt, og så mit lovende potentiale, potentialet til at blive bedre, klogere og venligere. Jeg ser tilbage på mit tidligere jeg og krummer sommetider tæer med lidt skam over, hvor uvidende jeg var – lidt skam over mine overtrædelser og syndige adfærd. Men det stik af flovhed og skam ledsages altid af den

»De skabte et trygt miljø omkring mig, hvori Frelseren, helbredelsens Mester, kunne arbejde med mig.«

helende balsam, som barmhjertighed, nåde, tilgivelse og kærlighed er. Når jeg ser, at der var mennesker omkring mig, der udviste de ting imod mig, forsvinder stikkene. Og jeg kan se, at de hjalp mig til at hele. Det er måske mere præcist at sige, at de skabte et trygt miljø omkring mig – en puppe af barmhjertighed, måske – hvori Frelseren, helbredelsens Mester, kunne arbejde med mig. Det ændrede mig. Ændrede mit hjerte.«

En væsentlig del af at trøste de syge er at henlede dem til helbredelsens Mester. Sabrina fra Utah sagde: »Der er ingen bedre heling end den, der hjælper en til at finde og komme tilbage til Gud. Det er måske blot en påmindelse om noget, man allerede ved – at man prøver at være hårdere, end man behøver at være, at tage alt på sig og ikke rigtigt stole på Gud.«





At lindre de syge og hjælpe dem til at være positive kræver en lydhørhed for Ånden. På et tidspunkt i mit liv havde jeg ikke sovet godt i mange måneder, i gennemsnit to til tre timers usammenhængende søvn. Jeg led meget af angst og udmattelse, og jeg havde forgæves været hos mange læger. Til sidst var der en ven, der henviste mig til en sidste dages hellig læge, der straks stillede den rette diagnose. Men det næste, som han til min overraskelse sagde var: »Merrilee, det vigtigste, du kan gøre, er at lægge din angst over på Gud.« Så opfordrede han mig til at meditere lidt hver dag over »Den levende Kristus: Apostlenes vidnesbyrd«.

Jeg havde prøvet denne meditation nogle få gange uden succes, men jeg var desperat efter at blive helbredt. Den næste dag mediterede jeg stille over de kraftfulde ord: »Vi [bærer] vores vidnesbyrd om, at han virkelig levede et enestående liv, og at hans store sonoffer rummer uendelig kraft.«<sup>2</sup> Jeg blev henrykt, da jeg begyndte at tænke over det vidnesbyrd om vores store Helbreder, og jeg vidste, at jeg havde fundet trøst og fred i min sjæl.

## Vær opmærksom

Når vi studerer skrifterne for at kunne efterligne Jesus og hans helbredende gerninger, læser vi om en ting, som Jesus gjorde igen og igen – han var opmærksom på dem omkring sig.

Kristus lagde mærke til mennesker. Han talte med den samaritanske kvinde trods kulturelle barrierer. Han tog sig tid til at velsigne børnene. Han spiste sammen med toldere og syndere og betjente de spedalske og udstødte. Han viste den enkelte sin opmærksomhed.

Som tilhængere af Kristus, der forsøger at lære hans helbredelseskunst, kan vi begynde med at se på folk med Kristi øjne. Vi kan tage os tid til at sige hej, smile og spørge, hvordan de har det. Vi kommer måske aldrig til at vide, hvilken helende kraft vores indsats kan have været for dem omkring, der er ensomme, deprimerede, syge, svage eller plagede. Selv enkle udtryk for kærlighed kan have en stor virkning.

Når vi gør kristuslignende gerninger og tager del i at helbrede andre, vil der tilflyde os store velsignelser. Som Kristus sagde: »Alt, hvad I har gjort mod en af disse mine mindste brødre, det har I gjort mod mig« (Matt 25:40). For ham, som har helbredt os alle, ham, som har omsluttet os i sine kærlige arme flere gange, end vi overhovedet aner, ham, som tilbyder os sin forsonings helende balsam, kan vi gøre vores lille indsats for at hjælpe vores brødre og søstre med at hele. Det er i sandhed helbredelsens kunst. ■

*Forfatteren bor i Utah i USA.*

## NOTER

1. Se »Frelser, jeg vil følge dig«, *Salmer og sange*, nr. 152.
2. »Den levende Kristus: Apostlenes vidnesbyrd«, *Liahona*, maj 2017, forsidens inderside.

# Blomster og økonomisk sikkerhed

**Mechel Wall**

Herren har styrket mig, gjort mine evner større og fået meget mere ud af mig, end jeg selv havde kunnet.

**D**et faktum, at jeg aldrig havde bestået college, genererede mig. Jeg vidste, at skete der min mand noget, så var jeg ikke i stand at forsørge vores familie.

Så skete det utænkelige. Jeg fik det hjerteskræende, skelsættende telefonopkald.

»Ring 112,« råbte min fortvivlede mand. »Jeg sidder fast under traktoren!«

Jeg ringede efter hjælp og kom i rekordfart hen til det stykke land, han havde ryddet, hvor jeg kørte forbi en lang række redningskøretøjer på grusvejen mod vores ejendom i Pea Ridge i Arkansas i USA. Barry var i live, men han var virkelig klemt fast under motoren på en traktor, der var væltet.

Ved hjælp af hydrauliske redskaber fik redningsfolkene løftet traktoren og trukket Barry fri. Hans ben, der var gennemblødt af dieselloolie, så ud til at være brækket flere steder. Han blev i hast kørt på skadestuen, hvor han fik en præstedømmevelsignelse, inden hans ben blev røntgenfotograferet.





Vi blev overraskede over, at ikke en eneste af Barrys knogler var brækket, men bagsiden af Barrys ene ben var slemt forbrændt på grund af dieselen. Ulykken medførte også forgiftning af hans nyrer. Hans liv var i fare.

Efter fem intensive dage på hospitalet, begyndte Barrys gifttal endelig at falde. Der gik måneder med at skifte forbindinger, hudtransplantationer, operationer og trykkammerbehandlinger. Da Barry fik det godt nok, genoptog hans sit job som sælger hjemmefra.

### »Ingen vil ansætte mig«

Den oplevelse var en øjenåbner. Jeg brugte de næste par år på at tænke over, hvad jeg kunne gøre, hvis jeg mistede Barry. Jeg lavede frivilligt arbejde, tog kurser og søgte flere deltidsjob. Men jeg havde ingen salgbare evner, så ingen ville ansætte mig.

Vi bor på en gård med græsmarker til nogle få dyr, så jeg begyndte at undersøge, om jeg skulle leve af at dyrke jorden. En dag slog tanken mig – blomster. Efter at have undersøgt det at dyrke blomster, besluttede jeg mig for at gøre et forsøg. Jeg tog til konference for blomsterdykere og forberedte overgangen fra græsningsarealer til afgrøder. I november 2016 meldte jeg mig så til en klasse i selvhjulpethed om, hvordan man starter og udvikler sin egen forretning.

### Min egen blomsterforretning

Det 12-ugers kursus var lige, hvad jeg havde brug for. Jeg havde en grundlæggende forretningsplan og en masse sjove ideer, men jeg manglede organisering. Der dukkede ideer op i klassen, som jeg ikke havde overvejet før. Jeg handlede på hver af dem. Da jeg det første år arbejdede på at dyrke og sælge blomster, kom de forslag og principper, jeg havde lært om i klassen, i spil:

- Jeg fandt et lån til en lav rente.
- Jeg udvidede mit marked til at omfatte markedsdage og blomsterforretninger.
- Jeg tilrettelagde flere begivenheder på vores gård for at udvide mine tjenesteydelser.

Sidst i 2017 efter mit første år som blomsterdykker indså jeg, at det at sælge til blomsterforretninger tog for lang tid. »Hvad nu hvis jeg åbnede min egen butik?« tænkte jeg. Den lokale blomsterforretning var lukket, og bygningen stod og forfaldt. Så min mand og jeg købte den, satte den i stand og åbnede en blomsterforretning, der også sælger kunst og lokalt kunsthåndværk. Derudover åbnede jeg en virksomhed, hvor man kan leje planter og få lavet indendørs blomsterløsninger.

Jeg sælger mine blomster igennem vores butik og på caféer, butikker og en kiosk i den lokale lufthavn. Jeg høster det, jeg har brug for hver dag.

### Herren kerer sig

Jeg har et vidnesbyrd om, at Gud kerer sig om min virksomhed. Han har hjulpet mig til at skabe økonomisk tryghed for mig selv og givet deltidsarbejde til flere kvinder, der gerne ville arbejde på fleksible tidspunkter, og for studerende, der må arbejde ved siden af studierne. En af vores døtre står for driften af blomsterfarmen, og to af vores sønner gør meget af arbejdet på farmen og hjælper blandt andet med at bygge et drivhus. Barry hjælper om aftenen og i weekenden med de tunge løft.

Vi støtter alle sammen hinanden og arbejder sammen. Det har været en velsignelse for alle involverede. Jeg har travlt, men jeg har stadig tid til min familie, kirkekaldelser, pligterne som omsorgssøster og frivilligt arbejde.

Arbejdet med at plante et frø eller et løg til, så jeg kan præsentere en blomst for en kunde, giver mig en stor følelse af at udføre noget. Jeg har ingen tvivl om, at Herren har gjort mine evner større og fået meget mere ud af mig, end jeg selv havde kunnet. ■

*Forfatteren bor i Arkansas i USA.*

# Martha og Maria

Camille Fronk Olson

Lektor emeritus i oldtidsskrifter  
ved Brigham Young University

*Uanset, hvordan vi vælger at tjene, er det afgørende at acceptere og følge Kristus af hele vores hjerte og sind.*

På et tidspunkt, hvor mange i Jerusalem udtrykte tvivl om Frelserens identitet, sagde Jesus: »Den, der vil gøre [Guds] vilje, skal erkende, om min lære er fra Gud« (Joh 7:17). Hvis vi vil nå videre end blot at lære doktrinen og lære, hvem Jesus Kristus er og blive hans discipel, må vi omsætte vores tro til handling. Historien om Martha og Maria viser, at der er mere end en måde at tjene Frelseren på i vores liv.

Kort tid efter denne prædiken kom Jesus og nogle af hans disciple hjem til Marthas hjem i Betania for at forkynde evangeliet. Martha tog det primære ansvar for at være en god værtinde og sørgede måske for mad og husly til sine gæster, mens hendes søster, Maria, satte sig ved Jesu fødder og lyttede til hans ord. (Se Luk 10:38-42). Søstrenes forskellige tilgang til at tjene Mesteren lærer os, at vi må respektere og ære dem, der udviser en anden måde at være discipel på, end vi gør. Jesu lære i denne historie viser også hans

perspektiv på, at kvinder var frie til at vælge, hvordan de ville tjene og vise deres måde at følge ham på, akkurat som mænd kunne vælge.

## Tjeneste gennem at give

Lige inden Lukas præsenterer os for Martha og Maria, fortæller han lignelsen om den barmhjertige samaritaner. I den historie lærer Frelseren os at vise andre barmhjertighed ved at bespise, sørge for husly og vise omsorg for alle, der er i nød (se Luk 10:30). Det, at »Martha var travlt optaget af at sørge for ham« (Luk 10:40), indikerer hendes accept og fortolkning af det princip, som hun omsatte i handling.

I illustration af hans lære om, at den, der vil være stor, skal tjene andre (se Matt 20:26-28; Luk 22:26-27), brugte Jesus sit liv i tjeneste. Martha responderede med et ønske om at sørge for ham. Beretningen om Martha og Maria viser to kvinder, der eksemplificerer ægte tro og følgeskab gennem tjeneste og

læring. Akkurat som Martha viste sin kærlighed til Kristus ved tjeneste, kan vi tjene dem omkring os, en tjeneste, der er centreret i vores kærlighed for vor Frelser og vores villighed til at lære og følge hans evangelium.

Når vi tjener, er vi nødt til at huske på, at der er andre måder at tjene på, og vi skal ikke dømme dem, der gør det. Da Martha blev »travlt optaget« (Luk 10:40), introducerede hendes reaktion vrede og truede velvilligheden ved Frelserens besøg.

Til trods for, at Martha var gæstfri og ansvarsbevidst, blev hun også opslugt af sin travlhed. Hun beklagede sig til Jesus: »Herre, er du ligeglad med, at min søster lader mig være alene om at sørge for dig? Sig dog til hende, at hun skal hjælpe mig« (Luk 10:40). Hendes indsigelse antyder hendes opfattelse af, at hun var alene om at tjene. Hun var i det øjeblik blind for de andres måder at tjene på, deriblandt Marias og selve Frelserens. Martha var et eksempel på





*Vi kan bruge Marthas og Marias eksempel og bede om Åndens vejledning til at tjene på den bedste måde.*

princippet om at give, men med en indstilling, der ikke var befordrende for Ånden. I vores liv i dag, kan vi også udvise kærlighed til andre gennem vores handlinger og vores indstilling.

### Tjeneste gennem modtagelse

Med et svar, der manede til forsigtighed, anerkendte Jesus Marthas bestræbelser på at betjene og hendes medfølgende frustration: »Martha, Martha! Du gør dig bekymringer og er urolig for mange ting« (Luk 10:41). Frelserens ord var ikke ment nedsættende om den måde, som Martha valgte at vise gæstfrihed på, men de anerkendte Marias ret til tjene ved at lytte

og lære. Marias handlinger viste os, hvad der er afgørende for alle dem, der ønsker at følge Kristus, uafhængigt af, hvordan de vælger at gøre det.

Maria lod Frelseren tjene sig ved at modtage hans ord. Hendes eksempel viser, at vi kan udvise kærlighed for Frelseren ved at sætte os for hans fødder for at lære og vokse i Ånden.

### Ét er fornødent

Svaret på Marthas kamp var anerkendelsen af, at »ét er fornødent« (Luk 10:42). Den dybe styrke i enkelthed antydes her, men *enkelt* kan betyde noget forskelligt for os hver især. Standarden for »fornødent« finder man ikke

i udbyttet, men i vores motiv. Uanset, hvordan vi vælger at tjene, er det afgørende at acceptere og følge Kristus af hele vores hjerte og sind.

Det kan være, at det at tjene, som Martha gjorde, er det bedste på nogle tidspunkter, hvor det andre gange kan være at gøre det, som Maria gjorde det – eller tilmed en, der ikke passer ind i disse to kategorier. Vi kan bruge Marthas og Marias eksempel og bede om Åndens vejledning til at tjene på den bedste måde.

Lad os se på vores indstilling, når vi tjener på vores selvvalgte måde, og husk på, at det er vores overbevisning om at følge ham, der betyder mest. Må vi altid befinde os ved Frelserens fødder. ■



**Biskop  
Dean M. Davies**  
Førsterådgiver i  
Det Præsiderende  
Biskopråd

# Himmelsk ledet efterfølgelse

Hvis I stræber efter at blive vores kære Frelzers sande disciple,  
vil Herren, himlens Gud, lede jeres stier.

**J**eg vil gerne komme ind på to spørgsmål, som jeg selv ønskede svar på, da jeg var ung.

For det første, hvis I vier jeres liv til at tjene Gud, vil han så lede jeres skridt og bruge jer til at opnå sine retfærdige mål? For det andet, hvis I vælger at følge Frelseren og vandre ad disciplens sti, vil Herren så våge over jer, vejlede jer, velsigne jer og fylde jer med en ånd af glæde og tilfredshed, når han bruger jer til at nå sine mål?

Mine kære brødre og søstre, hvis I giver jeres hjerte til Frelseren og stræber efter at vandre i tro og medfølelse ad den vej, han har påbudt, så ved jeg, at Herren vil bruge jer på måder, I ikke kan forestille jer nu.

»Men jeg er ikke noget særligt,« siger I. »Jeg er bare ganske almindelig på alle måder. Jeg er ikke specielt klog, veltalende, velklædt eller velafrettet. Hvordan kan Gud bruge mig?«

Siden tidernes begyndelse har vor himmelske Fader rakt ud til de gennemsnitlige og brugt dem til sine formål. Apostlen Paulus skrev til jer i dag, ligesom han gjorde til de gamle korinthere:

»Men det, som er dårskab i verden, udvalgte Gud for at gøre de vise til skamme, og det, som er svagt i verden, udvalgte Gud for at gøre det stærke til skamme,

og det, som verden ser ned på, og som ringeagtes, det, som ingenting er, udvalgte Gud for at gøre det, som er noget, til ingenting,

for at ingen skal have noget at være stolt af over for Gud« (1 Kor 1:27-29).

Da det blev tid til, at vor Frelser genoprettede sin kirke på jorden, hvorfor tror I så, at han valgte en undseelig dreng med lidet formel uddannelse?

Hvorfor tror I, at Gud bad Gideon, en bonde, om at blive ved med at sende tropper hjem, indtil der kun var 300 mænd tilbage til at forsvare sig mod en talløs hær af fjender? (se Dom 7:1-25).

Hvorfor tror I, at vor Frelser valgte en fisker til at være øverste apostel og lede Kirken, når han var væk? (se Matt 16:18).

For det første fordi »mennesker ser på det, de har for deres øjne, men Herren ser på hjertet« (1 Sam 16:7).

Dernæst fordi Gud er i stand til at tage det beskedne ler og forme det til et kunstværk. Det er jo sandt, at »er Gud for os, hvem kan da være imod os?« (Rom 8:31).

For det tredje vælger Gud den svage, så ingen kan prale og sige: »Dette har jeg gjort af egen evne.«





ILLUSTRATIONER: KELLEY MCMORRIS



Når Peter, en beskeden fisker, tager en lille gruppe af troende og drager omsorg for dem, til de udgør en mægtig kirke, løfter folk deres røst og takker Gud.

Når en hær på flere tusinde drives på flugt af en gruppe på 300, priser folk Gud.

Når en nybyggerdreng forlader ploven og oversætter den mest inspirerende og livsændrende tekst siden Bibelen, så beundrer mennesker ikke mandens intellekt, men Guds kraft.

Vor himmelske Fader behøver ikke at gøre jer mægtige, intelligente eller veltalende. Han har brug for, at I vender hjertet til ham og bestræber jer på at ære ham ved at tjene ham og række ud i medfølelse til dem omkring jer.

### **Omsorg ved Helligånden**

En anden ting, jeg gerne vil indprente for jer, er, at dersom I vil følge Gud i sandhed og styrke, vil han velsigne jer på måder, I ikke kan forestille jer.

I 2006 afgjorde præsident Gordon B. Hinckley (1910-2008) og Det Første Præsidentskab, at der skulle overvejes at bygge et tempel i San Salvador i El Salvador. Vi besøgte en række grunde, deriblandt et tætbygget kvarter i den ældre centrale del af byen. Da vi kørte fra sted til sted, var der intet, der virkede rigtigt.

Til sidst kom vi forbi et udviklingsområde i den vestlige del af byen. Jeg følte noget i det område og gik lidt rundt. En af ejendommene, der var omringet af en mur, var særlig interessant. Jeg kontaktede ejerne og fik besked om, at ejendommen ikke var til salg, så jeg tog hjem.

Men profeten havde sagt, at der ville blive bygget et tempel i San Salvador, så jeg vendte tilbage for at se på andre steder. Atter engang følte jeg mig draget mod den ejendom med muren, så jeg kontaktede ejerne igen. De gentog, at den ikke var til salg.

Jeg vendte hjem igen, men jeg kunne ikke ryste følelsen af, at det var der, templet skulle bygges, af mig. Jeg kontaktede familien og spurgte, om de i det mindste ville mødes med mig. Det gik de med til. Så jeg rejste til San Salvador igen med ledsagelse af Robert Fox, en ven og medarbejder ved Kirkens ejendoms kontor. Den morgen knælede vi ned i bøn på mit værelse inden dagens dont og bad om Herrens hjælp.

Da vi kørte igennem porten til huset, var det næsten som at komme ind i en hellig have. Der var træer og blomster og larmen udefra blev standset af muren. Hr. Miguel Dueñas, hans bror, og to af Miguel's sønner ventede os. De hilste på os og førte os ind i deres slægtshjem – der var stort og rummeligt.



Vi fortalte dem, at vi var der på foranledning af præsidenten for vores kirke, og at han ønskede at velsigne landet og Kirkens medlemmer ved at bygge et tempel der. Jeg viste dem billeder af andre templer. Jeg sagde, at vi følte, at deres ejendom, deres families hus, var det rette sted.

Det kom ikke som nogen overraskelse, at de atter afslog, men vi måtte gøre forsøget. Så i næsten en time prøvede vi alle mulige tilgange, for eksempel et rent salg, en udveksling af ejendomme og enhver anden ting, vi kunne komme i tanke om. Men de stod fast og sagde nej til alle forslag.

Vi havde gjort alt, vi kunne. Vi havde forberedt os. Vi havde gjort vores bedste. Men det var ganske enkelt ikke nok.

Mit hjerte fyldtes med en desperat bøn: »Fader, lad os vide, hvad vi skal sige eller gøre.«

Til sidst stod det ganske klart, at vores rejse havde været forgæves. Der syntes ikke at være noget, der kunne få dem på andre tanker. Men da vi forberedte os på at gå, skete der noget. Herrens Ånd kom ind i rummet. Man kunne næsten røre ved den. Alle kunne mærke den. Det var en af de stærkeste åndelige oplevelser, jeg nogensinde har haft.

Miguel Dueñas, der ikke var medlem af Kirken, begyndte at græde. Hr. Dueñas vendte sig om mod sin bror og sagde: »Hvis vi ikke kan sælge vores slægtshjem, skal vi så ikke sælge den allerbedste del af grunden, som vi har på den anden side af gaden?«

Hans bror svarede bekræftende. Så talte vi om den anden del af ejendommen. De ejede flere hundrede hektarer på den anden side af hovedvejen over for deres slægtshjem, og midten af grunden ragede lidt op, så alle biler, der kørte på vejen, ville kunne se templet.

Det var den grund, de tilbød, at Herrens tempel kunne være på. Det var i sandhed et mirakel. Fra det øjeblik fulgte Herrens velsignelser processen. Den 21. august 2011 indviede præsident Henry B. Eyring, der dengang var førsterådgiver i Det Første Præsidentskab, templet til Herrens værk.

Jeg vidner om, at det smukke tempel, der pryder bakkerne i San Salvador, ikke er et resultat af noget, som bror Fox

eller jeg sagde eller gjorde. Det står der i dag på grund af vor Almægtige Guds kraftige udgydelse af Helligånden.

### **Vor barmhjertige Fader**

Dersom Herren kerer sig nok til at sende sin Ånd og gøre en grund til templet tilgængelig, tror I så ikke, at han vil sende sin Ånd og forberede jeres hjerte og vejlede jeres trin?

I er så uendeligt meget mere værd end et jordlod. I er elskede børn af jeres evige Fader. I er børn af universets Gud!

Tror I ikke, at han er opmærksom på jer? Tror I ikke, at han vil bruge og velsigne jer på så storslåede måder, at det er umuligt for jer at forestille jer?

Skrifterne fortæller os, at dersom, vi »stol[er] på Herren af hele [vores] hjerte«, og ikke støtter os til vores »egen indsigt ... [og har] ham i tankerne ... så vil han jævne [vores] stier« (Ordsp 3:5-6).

Kong Benjamin opsummerede det budskab, som jeg ønsker at efterlade jer, helt perfekt. Han sagde: »Og endvidere ønsker jeg af jer, at I skal tænke på den velsignede og lykkelige tilstand for dem, der holder Guds befalinger. For se, de er velsignede i alt, både timeligt og åndeligt; og hvis de holder trofast ud til enden, bliver de modtaget i himlen, så de derved kan bo hos Gud i en tilstand af aldrig ophørende lykke« (Mosi 2:41)

Jeg løfter min stemme i pris af og vidne om denne sandhed. Jeg vidner om, at jeg har set opfyldelsen af Guds lovede velsignelser igen og igen i mit eget liv og i mange andres.

Jeg lover jer, at dersom I vil vende jeres hjerte til vor himmelske Fader, hvis I hver dag stræber efter at elske og følge Jesus Kristus mere fuldkomment, hvis I med medfølelse og venlighed vil dele byrderne og række ud til dem omkring jer, der kæmper, hvis I vil bestræbe jer på at blive vores kære Frelasers sande disciple, vil Herren, himlens Gud, lede jeres stier. Han vil bruge jer til sine ophøjede mål. Han vil velsigne jer på måder, I end ikke kan forestille jer. ■

*Fra talen »God Will Use You, God Will Bless You«, der blev holdt på BYU den 3. november 2015.*

## Ændring af hjertet, ændring af venner

Som teenager var jeg ret oprørsk, og jeg opførte mig i modsætning til, hvordan jeg var blevet opdraget. Jeg begyndte at drikke alkohol, da jeg var 13, og i de sidste år på high school drak jeg hver weekend.

Jeg kom ind i mellem i kirke for at mindske konfrontationerne med mine forældre, men jeg sov under nadvermødet og var på vej til stranden inden Søndagsskolen. Det ville være en underdrivelse at sige, at mine forældre var ulykkelige over min adfærd. Til deres ros skal det siges, at de respekterede min handlefrihed, samtidig med at de opfordrede mig til at efterleve evangeliet. Men jeg havde alligevel ingen intention om at forblive aktiv i Kirken, og jeg kunne bestemt ikke se en mission i min fremtid.

Da jeg var færdig med high school, læste jeg videre og fortsatte med at gøre

oprør. Men jeg husker, at jeg sent en aften lå på min sofa og tænkte over min fremtid. Hvilken type pige skulle jeg gifte mig med? Hvis jeg vendte Herren ryggen, ville jeg så nogensinde finde tilbage? Selvom disse valg var nok så vigtige, var jeg ikke motiveret til at lave noget om.

Kort tid efter deltog jeg i en havefest med alkohol og et flammende bål hos en ven. Efter jeg havde fjollet rundt med mine venner lidt, gik jeg for mig selv et øjeblik og lukkede mine øjne.

Da jeg åbnede mine øjne igen, blev jeg ramt af et øjeblik klarhed. Jeg så, hvordan mine venner opførte sig fjollet, og jeg kunne ikke længere se mig selv høre til denne gruppe. Jeg gik og besluttede at holde op med at drikke og tage til fester. Det betød, at jeg var nødt til at skifte venner, og det var ikke let. Men jeg gjorde det.

De valg har været en velsignelse i mit

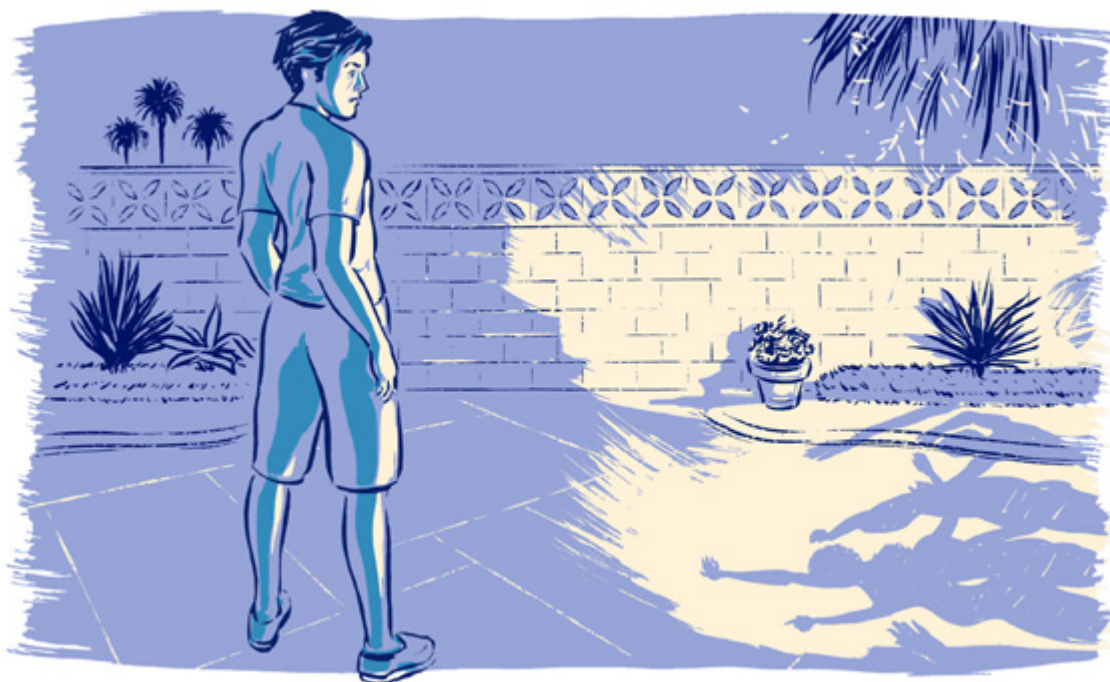
liv. Senere tog jeg på mission, og jeg har haft mange kaldelser. Men det vigtigste er, at jeg har giftet mig i templet med en vidunderlig kvinde. Det har ført til de mest udsøgte velsignelser i mit liv.

Jeg læste for nylig om Almas og Mosijas sønners omvendelse (se Mosi 27), og hvordan de oplevede en mægtig forandring af hjertet (se Alma 5:12-14), der delvist var foranlediget af Almas fars trofaste bønner. Så tænkte jeg på mine forældre og indså, mere end 30 år efter, at min ædruelige oplevelse ved den fest var et direkte resultat af deres bønner.

Nu hvor jeg selv står som forælder med et oprørsk barn, står jeg i samme situation som Almas far og mine forældre. Men ved at sammenligne skrifterne med min situation, nærer jeg tro på og håb om, at mit barn også en dag vil opleve en forandring i hjertet. ■

**Navn tilbageholdt, Californien i USA**

*Jeg så, hvordan mine venner opførte sig fjollet, og jeg kunne ikke længere se mig selv høre til denne gruppe.*





# Endelig gik min drøm om at være missionær i opfyldelse

I mange år drømte jeg om at tjene som fuldtidsmissionær. Men da jeg vendte hjem efter mine år på universitetet, så jeg, hvor meget min familie havde brug for mig. Min fars helbred var stærkt skrattende, og familien havde brug for økonomisk hjælp. Som den ældste af fire børn, følte jeg, at jeg skulle blive hjemme og hjælpe. Vor himmelske Fader velsignede mig med et ordentligt arbejde. Det var ikke vellønnet, men det gav nok til at klare sig.

Hver gang jeg blev spurgt om at tjene som fuldtidsmissionær, svarede jeg, at det ville jeg. Hver gang jeg sagde det, så min mor dog på mig med en blanding af begejstring og tristhed i øjnene. Jeg vidste, at hvis jeg bad om at tage af sted, ville hun sige ja og holde sin ængstelse for familiens mindre indkomst for sig selv.

Der gik nogle få år, og en værdig præstedømmebærer bad mig om at gifte sig med ham i templet. Jeg svarede ja, og vi blev med tiden velsignet med tre børn – to piger og en dreng. En af vores største glæder var, da vores søn tog på mission. En ånd af trykthed og fred fyldte vores hjem. For mig føltes

det som om, at en del af min længsel efter at tjene på mission blev indfriet.

Jeg blev begejstret, da min ældste datter sagde, at hun også gerne ville på mission. Hver uge sendte hun mig historier fra missionsmarken og hendes arbejde. Hendes vidnesbyrd inspirerede mig, og fyldte mig med en missionærånd. Jeg bad om muligheder for at missionere hver dag.

En dag blev jeg inspireret til at sende en privat hilsen via de sociale medier til en ven og spørge, om hun havde lyst til at mødes med missionærerne. Det sagde hun »ja« til. Jeg udfyldte et henvisningsskema på LDS.org, og snart efter begyndte missionærerne at undervise hende. Efter tre måneder tilsluttede hun sig Kirken. Hendes børn fulgte efter nogle få måneder senere. Som Ånden vejledte, inviterede jeg andre venner til at lytte til missionærerne. Da min datter kom hjem, følte jeg også, jeg havde fuldført en 18-måneders mission.

Vor himmelske Fader kendte mit hjertes ønsker og vidste, hvad der var bedst for min familie og mig. Jeg er taknemmelig for, at han gav mig et ønske om at tjene som missionær, der har levet i mit hjerte så længe. ■

**Jean Daniel Daroy fra Ontario i Canada**



*At læse min datters beretninger fra hendes mission, fyldte mig med en missionærånd. Jeg bad om muligheder for at missionere og følte mig tilskyndet til at sende min ven en besked.*



## Vores 30 år lange tur mod templet

*I*nden min bror tog af sted til Schweiz, hviskede Ånden i mit hjerte, at denne rejse ville føre ham tættere på Frelseren og hans kirke.

Flere måneder efter, jeg var blevet døbt, sluttede min yngre bror Oswaldo sig til en anden kirke, hvor han deltog aktivt i forsamlingen. Men jeg ønskede, at Oswaldo skulle vide, hvad jeg vidste, der var sandt. Jeg ville især gerne, at han skulle knyttes til profetens ord.

Når jeg modtog *Liahona* hver måned, så delte jeg den med Oswaldo. Jeg kom med forslag til, hvilke emner i bladet, der kunne forberede ham til møder i hans kirke. Jeg blev glad, når han tog mine forslag til sig. Der gik dog mange år, og jeg blev ked af at se, at min bror ikke ville acceptere Jesu Kristi gengivne evangelium.

En morgen fortalte Oswaldo vores familie, at han havde planer om at forlade vores hjem i Ecuador og rejse til Schweiz. Han gik med til at få en velsignelse af mig den dag, han tog af sted. Det var et følelsesladet øjeblik for mig, for Ånden hviskede i mit hjerte, at denne rejse ville føre Oswaldo tættere på Frelseren og hans kirke.

I Schweiz mødte Oswaldo missionærerne og inviterede dem senere hjem til sig. Med tiden opstod der et tæt venskab med dem. Men han

sagde til mig, at hvis missionærer tog emnet dåb op, så ville han ikke længere have dem på besøg. I kan vel forestille jer, hvor overrasket og glad jeg blev, da jeg fik en e-mail fra ham om, at han skulle døbes. Jeg havde sluttet mig til Kirken i 1981. Oswaldo blev døbt 20 år efter i maj 2001. Han fik sin tempelbegavelse i juli 2002, og han blev besejlet til sin hustru i februar 2003.

Da Oswaldo vendte tilbage til Ecuador, bar han sit vidnesbyrd ved et nadvermøde. Med tårer i øjnene sagde han: »Min bror delte profeternes ord med mig. De ord inspirerede mig, når jeg forberedte mig til møderne i den kirke, jeg kom i før, og på den måde blev mange mennesker opbygget. Profeternes ord har ændret mit liv. Gennem dem er jeg kommet til kundskab om, at Jesu Kristi evangelium igen er på jorden i sin fylde, med kraft og myndighed.«

I februar 2011 blev Oswaldo og jeg besejlet til vores forældre i templet i Guayaquil i Ecuador. Profeternes ord har velsignet vores familie for evigt. ■

**Francisco W. Fierro fra Lima i Peru**



# Martyrer og mit vidnesbyrd

Jeg var skeptisk, da missionærerne underviste mig om Joseph Smith og Mormons Bog. Min første tanke var, at Joseph Smith ligesom så mange andre såkaldte »profeter«, havde bragt et falsum af en bog til verden for at opnå rigdom eller berømmelse.

Jeg havde ingen intention om at læse Mormons Bog. Men med tiden gjorde mit venskab med missionærerne og deres entusiasme for evangeliet, at min nysgerrighed omkring deres budskab begyndte at vokse.

Da jeg læste de skriftsteder i Mormons Bog, som missionærerne gav mig, fandt jeg Moronis opfordring til at spørge Gud af et oprigtigt hjerte, i oprigtig hensigt og med tro på Kristus om Mormons Bog er sand (se Moro 10:4-5). Jeg tænkte: »Hvem ville vove at opfordre os til at spørge Gud i reel hensigt og oprigtighed, om Mormons

Bog er sand, hvis man vidste, det er et falsum?»

En dag forklarede missionærerne, at Joseph Smith og hans bror Hyrum led martyrdøden på grund af deres vidnesbyrd. Pludselig ramte den tanke mig, at de aldrig ville have ofret deres liv for noget, som de vidste var usandt. I det øjeblik spredte en varm følelse, som ild, sig inden i mig. Det var Helligånden, der vidnede for mit hjerte, at Joseph Smith var en sand profet. Med det vidnesbyrd blev jeg døbt og bekræftet.

Jeg blev påmindet om den oplevelse 25 år senere, da jeg læste en tale af ældste Jeffrey R. Holland fra De Tolv Apostles Kvorum. I sin tale spurgte ældste Holland, om Joseph og Hyrum i det kritiske øjeblik, de blev martyrer, ville fortsætte med at bespotte Gud ved at fæstne deres liv, ære og evige frelse til en bog, de vidste var usandt.

»*Det ville de ikke!*« Sagde ældste Holland. »De ville hellere dø end at benægte Mormons Bogs guddommelige oprindelse og evigtvarende sandhed.«<sup>1</sup>

Ældste Hollands ord gav så meget mening for mig og styrkede mit vidnesbyrd om profeten Joseph Smith og om kraften i Mormons Bog yderligere.

Jeg er taknemmelig for profeten Joseph Smith. Han frembragte Mormons Bog og gav villigt sit liv for at blive et vidne om Jesus Kristus. Gennem Mormons Bog er jeg kommet til kundskab om, at Gud lever og om hans kærlighed til mig. ■

**Sunju Kim Muir fra Maryland i USA**

## NOTE

1. Jeffrey R. Holland, »Sikkerhed for sjælen«, *Liahona*, nov. 2009, s. 89.

**D**a jeg fandt ud af, at Joseph Smith og hans bror Hyrum led martyrdøden, bekræftede Ånden for mig, at de aldrig ville have ofret deres liv for noget, som de vidste var usandt.



# Vi tror på at blive fuldkomne – i Kristus

Under sin bjergprædiken gav Jesus os det udfordrende bud at være fuldkomne (se Matt 5:48). Men eftersom ingen af os kan undgå at begå fejl, hvordan forventer Gud så, at vi holder det bud? Ved at få en korrekt forståelse af Guds forventninger til os, kan vi komme til at vide, hvad profeten Moroni mente, da han sagde, at vi »kan blive fuldkomne i Kristus« (se Moro 10:32-33).

## Hvad vil det sige at være fuldkommen?

»Det græske ord for *fuldkommen* kan oversættes som ›fuldendt, fuldstændig og fuldt udviklet‹ (se Guide til skrifterne, ›fuldkommen‹). Vor Frelser beder os om at blive fuldendte, fuldstændige, fuldt udviklede – at blive fuldkomne i de dyder og egenskaber, som han og vor Fader i himlen er eksempler på.«<sup>1</sup>

»Den fuldkommenhed, som Frelseren tiltænker os, er langt mere end en fejlfri opførelse. Det er den evige forventning, som Herren udtrykte det i sin store forbøn til sin Fader – at vi må blive fuldkomne og i stand til at bo med dem i evighederne forude.«<sup>2</sup>

»Jeg [tror] ikke, at Jesus havde til hensigt, at hans forkyndelse om dette emne skulle være en verbal hammer til at slå os med på grund af vores mangler. Nej, jeg tror, at hans hensigt var, at det skulle være en hyldest til, hvem og hvad Gud, den evige Fader, er, og hvad vi kan opnå med ham i evigheden.«<sup>3</sup> ■

### NOTER

1. Gerrit W. Gong, »Bliv fuldkommengjort i Kristus,« *Liahona*, juli 2014, s. 45.
2. Se Russell M. Nelson, »Fuldkommengørelse venter«, *Stjernen*, jan. 1996, s. 87.
3. Jeffrey R. Holland, »Så vær da fuldkomne – i sidste ende«, *Liahona*, nov. 2017, s. 41.



»At forstå Frelserens forsonende kærlighed, som bliver givet os kvit og frit,

kan befri os fra selvskabte, ukorrekte og urealistiske forventninger om, hvad fuldkommenhed er.«

Ældste Gerrit W. Gong fra De Tolv Apostles Kvorum, »Bliv fuldkommengjort i Kristus,« *Liahona*, juli 2014, s. 42.



## Det Gud forventer

»I fornægter jer selv al gudløshed og elsker Gud af al jeres kraft, sind og styrke« (Moro 10:32).

At vi med tro på Jesus Kristus omvender os, når vi kommer til kort.

Holder buddene eller de løfter vi har givet Gud.

Gør vores bedste for at holde buddene hele vores liv.

»Fortsæt[ter] ... i tålmodighed, indtil I bliver gjort fuldkomne« (L&P 67:13).



## Hvad Gud *ikke* forventer

At vi er fuldkomne *nu!* Aldrig begår fejltagelser.

At vi lader os bebyrde med perfektionisme.

At vi altid har travlt – kun arbejde og intet sjovt.

At vi er selvkritiske på grund af mangel på fremgang.

Prøver at gøre os »fortjent« til at komme i himlen.



# Gekkoer, fårekylinger og tid med børnene

Nancy Thomas

*Jeg havde ingen anelse om, at reptiler ville få varig indvirkning på mit forhold til min søn.*

**M**in søn Dallin har altid elsket reptiler. Jeg har derimod aldrig brudt mig om dem. Han fik lov til at få en på den betingelse, at den, han valgte, kunne komme op i støvsugeren, bare sådan i tilfælde af, at den slap ud af terrariet, mens han var i skole. Vi gennemgik adskillige muligheder, fra frøer til leguaner, inden valget faldt på to fløjlsbløde leopardgekkoer, der fik navnene Fuzz og Diane.

Dallins nye venner kom ind i vores familie, da han var syv år gammel. Et aspekt ved at have gekkoer, som jeg ikke havde overvejet, var behovet for at fodre dem med fårekylinger – levende fårekylinger – en gang om ugen. I årevis tog Dallin og jeg hen efter fårekylinger. Det var sjældent belejligt, og almindeligvis sent på aftenen, hvor vi prøvede at nå det inden dyrehandlen lukkede.

Diane levede kun i tre år, men Fuzz levede sund og glad i mange år. Da det sidste år på high school nærmede sig sin slutning, skulle Dallin holde en demonstration for sin klasse i offentlig tale. Han spurgte min mand og jeg om forslag. Vi foreslog, at han talte om leopardgekkoer, fordi han allerede vidste så meget om dem, og han kunne tage Fuzz med som rekvisit. Så fortalte Dallin, at Fuzz var død.

»Mener du det alvorligt? Hvornår døde han?« spurgte jeg i vantro.

Dallin fortalte os, at Fuzz var død en uge forinden.

»Han er på mit værelse, men bare rolig. Han stinker ikke. Jeg har pakket ham ind i to poser.«

Da Dallin så vores forbløffelse, forklarede han: »Jeg vil gerne lave et eksperiment – jeg vil gerne se ham forrådn.«

Dallins eksperiment viste sig at blive langt mere end at se Fuzz gå i

forrådelse. Han ville forhale processen ved at lægge Fuzz i fryseren i nogle uger og så tage ham ud for at tøjle op og forrådn lidt mere.

Et år senere, mens Dallin var på mission, rensede jeg fryseren og fandt Fuzz, bagest og stadig i to poser. Eftersom jeg var ved at samle en pakke sammen til Dallin, syntes jeg, at det kunne være sjovt at sende ham hans lille eksperiment. Jeg lagde forsigtigt Fuzz i en æske, pakkede den ind i smukt sort- og hvidprikket papir og lagde den pænt ned til Dallins omsorgspakke med en seddel, hvor der stod: »Der er en overraskelse i din pakke.« Jeg ventede spændt på hans respons.

»Jeg har tænkt på den gekko lige siden, jeg fik den tilbage,« skrev han. »Ikke så meget på selve gekkoen, men på al den tid, der hver uge blev brugt på at køre ud efter fårekylinger og andre ærinder, lytte til dine tanker, historier





og dit vidnesbyrd, mens vi kørte. Det var en god undskyldning at have for at komme af sted og snakke med dig (ikke at jeg talte så meget, men jeg lyttede).«

Køb af fårekylinger. Hvem kunne vide det? Som forældre kan vi ikke altid time, hvornår vi påvirker vores børn. Det sker ofte bare. Det kan være, når vi lægger vores unger i seng om aftenen, når vi kører i skilift sammen eller bare sidder i bilen. Vi er nødt til at tage os tid til at være sammen med vores børn.

Frelseren viste det største eksempel ved at tage sig tid til børnene. Efter en lang dag at have undervist nefitterne bad Kristus folket om at føre deres børn til ham. Han knælede ned blandt de små børn og bad. Da han havde bedt, græd han. Derefter tog han »deres små børn, et efter et, og velsignede dem og bad til Faderen for dem« (3 Ne 17:21).

Disse børn vidste, at Jesus elskede dem. Han tog sig villigt tid til dem. Han lyttede til dem, bad for dem og velsignede dem. De, der vidnede dette, blev

fyldt med sådan en kraft, at historien melder: »Aldrig før har øjet set, ej heller har øret hørt så store og vidunderlige ting, som vi så og hørte Jesus sige til Faderen« (3 Ne 17:16).

Den indflydelse, Jesus Kristus havde på de børn, varede i generationer. Når vi investerer vores tid og interesse i vores børn, om det så bare er at tage med dem ud og købe fårekylinger, så vil vores indflydelse forhåbentlig også vare i flere generationer. ■

*Forfatteren bor i Maine i USA.*

# Når en eller begge forældre ikke kommer i kirken

Karmel Newell

**P**ræsident Russell M. Nelson voksede op i et kærligt hjem med forældre, som han forguede. Alligevel måtte han som barn tage i kirke uden sin mor eller far, og han længtes efter at blive besejlet til sin familie i templet.<sup>1</sup> Men intet barn behøver at gå alene ad pagtens sti. Kærlighed og omsorg fra familie og menighedens medlemmer kan fylde det tomrum for børn, som måske ikke har evangelisk støtte derhjemme. I sidste ende kan god undervisning i evangeliet og gode oplevelser derhjemme og i kirken hjælpe ethvert barn til at føle vor himmelske Faders kærlighed.

## Til forældre, der kommer i Kirken uden en ægtefælle

1. **Del velsignelserne ved at efterleve evangeliet.** Hjælp jeres børn til at se, at efterlevelse af evangeliet kan give fred og lette byrder. Fortæl, hvorfor I vælger at komme i Kirken, uden at tale dårligt om den forældre, der vælger ikke at komme. Fortæl, hvordan det føles at modtage trøst og vejledning ved, at I holder jeres dåbspagter.
2. **Fremelsk en positiv indstilling.** Hjælp børnene til at se det gode i deres familie. I kan også hjælpe dem



*Tal med børnene om det gode, de oplever derhjemme og i kirken, der kan hjælpe dem til at føle vor himmelske Faders kærlighed.*

til at se det gode ved deres lærere og ledere i Kirken og de andre medlemmer i menigheden. Tal med jeres børn om, hvad I har lært i kirken. Dvæl ikke ved andres svagheder eller ufølsomme bemærkninger. Tal i stedet for positivt og vis villighed til at lære af andre.

3. **Arbejd jer igennem negative følelser.** Hjælp børnene til at sætte

ord på negative følelser som frygt, ensomhed, skuffelse og vrede. Så kan I hjælpe dem igennem deres følelsesmæssige proces ved at tegne, lege eller snakke. Når der er behov for det, kan I også søge professionel hjælp. At hele knuste hjerter vil hjælpe alle til at være mere modtagelige for åndelige tilkendegivelser og få bedre oplevelser i kirken.



4. **Bed om hjælp, når det er nødvendigt.** Hvis I har brug for hjælp, så vent ikke på, at nogen tilbyder den. Sommetider bemærker Kirkens ledere og medlemmer ikke et behov, eller også kan de tøve med at hjælpe uden en forespørgsel om det. Hvis et barn har brug for en velsignelse, så overvej bønsondt, hvem der kan være i stand til at hjælpe og bed så om den. Tænk også over, hvem I måske kan hjælpe.

#### For alle voksne

1. **Bemærk og elsk de børn, der kommer i kirke uden den ene eller begge forældre.** Lær deres navne at kende og hils på dem med varme og venlighed. Afhold jer fra at dømme eller bedømme deres situation og stil ikke spørgsmål om de fraværende forældre. Når børnene føler oprigtig kærlighed fra de andre medlemmer af Kirken, er det mere sandsynligt at de slapper af, lærer noget og føler Ånden.

2. **Vær opmærksom på særlige behov.** Når børn kommer i kirke uden den ene eller begge forældre, så vær opmærksom på, hvordan specifikke belæring eller aktiviteter kan påvirke dem. I en lektion om præstedømmevelsignelser, så fortæl at alle har adgang til disse velsignelser. Hvis en aktivitet involverer forældre, så inkluder alle forældre. Vær opmærksom på børn, der kan være sensitive på særlige dage som fars dag eller mors dag.

3. **Hjælp dem til at elske og styrke deres familie.** Lær børnene, at familien er indstiftet af Gud.<sup>2</sup> Tilskynd dem til at påskønne det gode i deres familie. Slægtsforskning kan hjælpe børnene til at se, at deres familie går længere tilbage. Og slægtsforskning kan velsigne dem med »mere nærhed og glæde i [deres] familie.«<sup>3</sup>

4. **Lær dem den sande lære.** Handlefrihed er en nøglelære i frelsesplanen, og børn er ikke ansvarlige for deres forældres valg og synder (se Moses 6:54). Forældres problemer er heller ikke børnenes fejl og det er heller ikke deres børns ansvar at reparere. At børnene ved det kan gøre, at de bekymrer sig mindre om de ting, de ikke kan ændre på og påskønner familiens mange daglige velsignelser.

Præsident Henry B. Eyring, andenrådgiver i Det Første Præsidentskab, har sagt: »Vor himmelske Fader er ivrig efter at samle og velsigne hele sin familie ... Hans plan [giver] alle hans børn mulighed for at acceptere eller afvise hans invitation. Og familien er kernen i denne plan.«<sup>4</sup> ■

*Forfatteren bor i Utah i USA.*

#### NOTER

1. Se Russell M. Nelson, »Åbenbaring for Kirken, åbenbaring for vores liv«, *Liahona*, maj 2018, s. 93-96.
2. Se »Familien: En proklamation til verden«, *Liahona*, maj 2017, s. 145.
3. Quentin L. Cook, »Glæden ved slægtshistorie«, *Liahona*, feb. 2016, s. 27.
4. Henry B. Eyring, »Indsamling af Guds slægt«, *Liahona*, maj 2017, s. 20, 21

#### FOR BØRN

I *Lille Liahona*:

- Præsident Nelsons barndomsoplevelse: »Taknemmelig for forældre« (juni 2019, s. LL2)
- »Et nyt kapitel« (juni 2019, s. LL4)
- »Stevens første fremtidige fars dag« (*Liahona*, juni 2015, s. 72)

#### FOR DE UNGE

I *Liahona*:

- »Livet er et maraton« (apr. 2019, s. 54)



## Den perfekte plan

**H**vornår var det sidste gang, at jeres planer gik i vasken? I sidste uge? Det gjorde mine. Uanset, hvor perfekte vores planer er, synes **livets uventede krumspring og drejninger** bare at være en del af livet. Jeg havde ikke planlagt at abortere fire gange mellem mine to børn, men det gjorde jeg. Når bønsont lagte planer overrasker os på uventede måder – eller bare falder helt i vasken – **hvad gør vi så?** I dette nummer, fortæller unge voksne med forskellig baggrund om de svar, de har fundet frem til på dette spørgsmål, når deres familieplanlægning ikke er gået som planlagt.

For mig og min mand ændrede spontane aborter vores planer og knuste vores hjerte (se s. 44). For Katherine og hendes mand viste det sig at være en hindring, at de skulle sortere i alle mulige offentlige meninger for at finde Herrens røst (se s. 48).

I andre artikler, der kun findes digitalt, fortæller Christina om sin frygt for og tøven ved at blive mor, og Brian indvier os i, hvordan

udstationering næsten førte hans og hans hustrus familieplaner helt af sporet. Katie, en uv'er, giver os indsigt i den evige beskaffenhed af vores identitet som forældre.

Uanset om I venter på at blive velsignet med børn i jeres hjem, at få flere børn end I oprindeligt havde planlagt eller I bare venter på at blive gift, så er en ting sikkert: **Vor himmelske Fader har den perfekte plan**, og han vejleder os altid og støtter os på personlige og individuelle måder, når vi stræber efter at indordne vores vilje efter hans.

Udfaldet uagtet, så vil vores **stræben efter at bringe børn ind i denne verden** i sig selv, velsigne os med et bredere perspektiv på vor himmelske Faders store plan for lykke. Hvor end I er på jeres rejse for en større familie, så håber jeg inderligt, at Helligånden, når I læser vores historier, vil vejlede jer til indsigt eller svar, der kan hjælpe jer på vejen.

God læselyst!

*Matthew vs Bricht*



## BEDSTE RÅD ...

*Unge voksne deler det bedste råd, de nogensinde har fået om at få børn:*

»Da vi var nygifte, var der en vidunderlig lærer, der sagde, at det er en beslutning mellem en selv, ens ægtefælle og Herren. Han advarede os om, at folk ofte siger, at det er noget, en mand og hustru vælger, og lader så Herren ude af det. At gøre Herren til en del af vores beslutninger har været til større velsignelse for os, end jeg kan give udtryk for.«

– **Bonnie Cornick fra Idaho i USA**

»Vent ikke med at få børn til »tiden er rigtig« – så kommer man til at vente for evigt.«

– **Annie Hall fra Queensland i Australien**

»I skal ikke bekymre jer om, hvad andre siger! Det er en sag mellem jer, jeres ægtefælle og vor himmelske Fader.«

– **Kulani Walters fra Auckland i New Zealand**

*Hvad er det bedste råd, I nogensinde har fået om at overvinde modgang? Send jeres svar ind på [liahona.lds.org](http://liahona.lds.org) senest 30. juni 2019.*

## 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! Indsend jeres artikler eller feedback på [liahona.lds.org](http://liahona.lds.org).

## OM UNGE VOKSNE SKRIBENTERNE

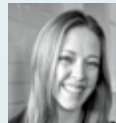
**Marianne von Bracht** fryder sig over tid med familien, musik og solskin. Hun er født i Michigan i USA, hvor solen ikke altid skinner, og hun ved derfor, at Kristi lys kan lyse op hver en dag, uanset hvor tæt skydækket er.



**Katherine Ramirez de Pineda** er fra Managua i Nicaragua, og hun sluttede sig til Kirken, da hun var 18 år gammel. Hun har studeret, hvordan man underviser i engelsk som fremmedsprog, og hun arbejder som grundskolelærer. Hun og hendes mand er besejlet i templet i Guatemala City i Guatemala, og de har tre smukke børn.



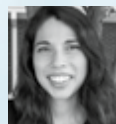
**Katie Sue Embley** synes, at verden er fuld af smukke mennesker, hvis historie bør fortælles. Hun studerer journalistik og spansk med det formål at dele godhed (#sharegoodness).



**Brian Morrill**, hans hustru og deres to piger er udstationeret på Naval Station Norfolk i Virginia i USA. Som løjtnant arbejder han som flyveofficer i flåden på E-2 Hawkeye.



**Christina Crosland** er for nyligt dimitteret fra Brigham Young University. Hun bruger sin fritid på at læse og samle bøger til det bibliotek, hun drømmer om at få i fremtiden. Hun og hendes mand nyder lige nu deres nye hjem i Texas i USA med deres nyfødte pige.



## I DETTE AFSNIT

**44** Venten på livets stoplys  
Marianne von Bracht

**48** Velsignet ved at få børn  
Katherine Ramirez de Pineda



## KUN DIGITALT

Vores evige identitet som forældre

Katie Sue Embley

Behovet for søvænet – og vores familie

Brian Morrill

Overvandt min frygt for at få børn

Christina Crosland

Find disse artikler og mere:

- På [liahona.lds.org](http://liahona.lds.org)
- I **UV-ugentligt** (under »Unge Voksne« i appen Evangelisk bibliotek)
- På [facebook.com/liahona](https://www.facebook.com/liahona)



# Venten på livets stoplys

At opleve den ene spontane abort efter den anden føltes som en serie af stoplys i mit liv, men da jeg vendte mig til Herren, opdagede jeg, at hvert tab var ledsaget af fred, perspektiv og udvikling.







## Marianne von Bracht

**M**ine fingre var knuget om rattet, da jeg nervøst stirrede på det røde lys. Da det endelig skiftede til grønt, kørte jeg frem for blot at vente ved endnu et tilsyneladende endeløst stoplys. Jeg var stadig 10 minutter væk fra den lektion med søstermissionærerne, som skulle være begyndt for 5 minutter siden. Hvis jeg havde været en klogere mor, kunne jeg have forudsagt det anfald på et kvarter, som min næsten treårige datter fik, da vi gik mod døren, men det havde jeg ikke. Nej, verden gik ikke under, fordi jeg kom for sent, men eftersom jeg forsøgte at gøre noget godt, fortjente jeg så ikke i det mindste, at *nogle* af trafiklysene passede mig? Da jeg utålmodigt ventede på endnu et stoplys, kunne jeg mærke, at min frustration gik over i vrede. »Jeg prøver at gøre noget godt, gøre mit bedste! Hvor er den hjælp, jeg har brug for?«

20 måneder forinden havde jeg stillet et lignende spørgsmål i en lignende situation, blot på et sted med al den fred og ro, som jeg manglede i det stoplysjeblik.

I den hellige lund i Palmyra i New York var der lige akkurat kommet knopper på de brune grene omkring mig. Det spædgrønne buskads, der bestrøede jorden, syntes at puste liv i luften. Kun raslen af en blid brise, lyden af vores klapvogn og mine fodtrin nåede mine ører – ingen biler, ingen veje, ingen højlydte samtaler. Og trods denne fredfyldte stemning tumlede mit sind med spørgsmål og usikkerhed. Min mand, Lance, og jeg havde været igennem 72 nervepirrende timer, hvor vi ventede på, at lægen ringede med resultaterne af en ultralyd og blodprøver. Jeg var desperat efter at få svar og trøst.

### At blive trøstet

*»Herren besøgte dem med sin Ånd og sagde til dem: Vær trøstet! og de blev trøstet« (Alma 17:10).*

Jeg opdagede, at jeg stod og stirrede på de vinterbidte blomsterbede uden for templet i Palmyra i New York. I mit sind fik jeg artikuleret de spørgsmål, der tyngede: »Hvis jeg nu taber dette barn? Hvad så?« Lige så blid som forårsbrisen omkring kom Herrens røst til mit sind med den trøst, jeg havde længtes efter. Jeg havde ikke længere brug for, at lægen fortalte mig det, jeg vidste nemlig, at jeg ville tabe dette barn, men jeg forstod pludselig, at denne lillebitte sjæl var i vor himmelske Faders fuldkomne og kærlige hænder. Med ét blev den desperation, der havde naget mig, erstattet med en bekræftende fred, der bar mig igennem de følgende uger og måneder.



## Venten på grønt lys

*»Jeg [har] været taknemlig for de mange måder, hvorpå Herren har besøgt mig med Helligånden, når jeg havde brug for fred. Alligevel bekymrer vor Fader i himlen sig ikke kun om at trøste os, men endnu mere om at vi udvikler os til et højere stade.«<sup>1</sup>*  
– Præsident Henry B. Eyring

Flere dage efter jeg havde været i Palmyra, oplevede jeg en traumatisk abort. Selvom følelsen af fred blev hos mig, følte jeg mig fysisk og følelsesmæssig svag af tabet og uforberedt på den ventetid, der fulgte. Først ventede jeg på svar på prøver, hvilket tydede på en sjældent delvis mola-graviditet. Så ventede jeg på ugentlige blodprøver og så hver anden uge og til sidst månedlige for at sikre, at der ikke var mulige tegn på kræft. Selv under de lange måneders venten havde Lance og jeg let ved at se Herrens hånd, der trøstede og beroligede os igennem den periode. Den delvise mola-graviditet havde ikke langvarige følgevirkninger, og der gik kun seks måneder, før lægen sagde, at vi godt måtte prøve at få endnu et barn. Jeg var tilbage på banen mod fremgang i livet, lyset var endelig skiftet fra rødt til grønt.

Men blot tre måneder og flere blodprøver senere aborterede jeg igen – den gang kun en uge inden jul. Der gik endnu tre måneder og mit håb svandt efter endnu en positiv graviditetstest for blot at tabe barnet en uge senere – endnu et stoplys.

## Sætte troen på prøve

*»Selv med stærk tro, er der mange bjerge, der ikke bliver flyttet ... Hvis al modgang blev afkortet, al sygdom fjernet, så ville det primære formål med Faderens plan blive forpurret.«<sup>2</sup>* – Ældste David A. Bednar

Jeg blev gravid igen, og jeg havde termin omkring den følgende jul. Jeg havde en god fornemmelse omkring denne graviditet. Vi havde

set hjerteslag på en tidlig ultralyd, og vi vidste, at familien bad for os. Mens vi sad under en begavelsession i templet en dag, fik jeg en række tanker: »Hvis jeg tabte dette barn, ville min tro så forblive stærk? Selvfølgelig ville den det. Men selvfølgelig ville jeg ikke tabe barnet, for denne gang var jeg klar til at acceptere Herrens vilje, hvad end den var.«

Trods min positive indstilling så jeg tegnene flere uger senere, tog ind til ultralyd og begyndte den smertelige proces, som jeg kun kendte alt for godt. Min tro var ikke helt så stærk, som jeg havde regnet med. Svarene, der havde holdt mig oppe under de forrige aborter, syntes ikke længere tilstrækkelige. En bølge af depression skyllede ind over mig. Jeg følte mig nedbrudt og tilmed lidt snydt. Min mand og jeg var ikke de eneste, der ventede på Herren, vores datter fortalte os ofte, hvor meget hun ønskede sig en bror eller søster. Vi var også kede af det på hendes vegne. Da jeg lagde mine sårede følelser over på Herren i inderlig bøn, modtog jeg igen en klar tilkendegivelse af, at vor himmelske Fader var meget opmærksom på min smerte og min situation, og at han elskede mig. Selvom min situation forblev den samme, så lettede denne søde og enkle oplevelse min byrde og gav mig evnen til at komme igennem og tilmed føle mig lykkelig, når jeg fortsatte med mit daglige liv. Hvad end fremtiden bød på, skulle jeg nok klare den.

Da de genetiske prøver kom tilbage nogle måneder senere uden svar, blev vi igen forvirrede over formålet med tilbageslagene i vores liv. Jeg prøvede mit bedste for at tilsidesætte mine ønsker og indordne mig Herrens vilje, men under de svære stunder i mit liv, råbte jeg i hjertet: »Hvad er det, jeg skal lære af dette? Jeg prøver på at gøre noget godt! Hvor er den hjælp, jeg har brug for?«





## Ændrede min reaktion

»Svært er konstanten! Vi har alle udfordringer. Variablen er vores reaktion på det svære.«<sup>3</sup> – Ældste Stanley G. Ellis

Otte måneder efter mine fire aborter og blot nogle uger efter min stressede køretur for at mødes med søstermissionærerne, sad jeg roligt og ventede på grønt lys på vej hjem, da mit svar kom. Da jeg så bilerne stoppe ved siden af mig, og biler, der kørte ned ad vejen forud for mig, fik jeg et glimt af et evigt perspektiv på mit liv. Pludselig indså jeg, at alt der betød noget på min rejse var, at jeg blev på den sti, der ville føre mig tilbage til vor himmelske Fader. Hvor mange »stoplys«, jeg skulle vente ved, havde ingen indvirkning på mit bestemmelsessted. Hvordan jeg reagerede på dem havde derimod.

Jeg begyndte at sætte pris på alle stoplysene i mit liv, både i bogstavelig og overført betydning. I stedet for tidsspilde blev hver af dem en mulighed for at tilegne sig tålmodighed og et perspektiv, der kun kommer ved at vente. Akkurat som et rødt lys i trafikken er koblet til grønt lys i en anden retning, opdagede jeg, at stoplysene i mit liv åbnede for en bred mulighed for udvikling, måske bare ikke lige på den måde, som jeg havde planlagt. I stedet for at dvæle ved skuffelserne, begyndte jeg at fryde mig over den mulighed for fremgang, som hver uventet drejning i tingenes gang udgjorde.

## Fokus på Frelseren

»Et afgørende spørgsmål til overvejelse er: »Hvor sætter vi vores tro?« Er vores tro blot fokuseret på et ønske om at blive fri for smerte og lidelse eller er den fast centreret om Gud Faderen og hans hellige plan og om Jesus Kristus og hans forsoning?«<sup>4</sup> – Ældste Donald L. Hallstrom

To lange år efter min første spontane abort, fødte jeg en smuk, sund lille dreng. I tiden op til den glædelige dag for vores familie, indså jeg, at Jesus Kristus ikke led for mig for at fjerne al smerte fra mit liv. Han led snarere for, at jeg kunne blive styrket gennem og vokse af de udfordringer, jeg møder. Selvom det stadig er smerteligt at mindes de hjerteskrærende øjeblikke af tab og de lange måneders venten, er de blevet en skat i mit liv. I de hellige øjeblikke er jeg kommet til at forstå, hvor individuelt Frelseren kender min lidelse. Han kom mig til undsætning på en måde, som kun en, der kender mine personlige sorger, kan komme til undsætning. Selvom livets modgang ofte kan synes at forpurre vores planer for fremgang, så bruger Herren den modgang som opdrift for at løfte os højere – til at kende og blive i hans kærlighed. ■

**Forfatteren bor i Texas i USA.**

### NOTER

1. Henry B. Eyring, »Min fred efterlader jeg jer«, *Liahona*, maj 2017, s. 17.
2. David A. Bednar, »Accept af Herrens vilje og timing«, *Liahona*, aug. 2016, s. 22.
3. Stanley G. Ellis, »Stoler vi på ham? Svært er godt«, *Liahona*, nov. 2017, s. 113.
4. Se Donald L. Hallstrom, »Er miraklernes dage hørt op?«, *Liahona*, nov. 2017, s. 90.



Folk undrede sig over, at vi ville have flere børn, men gennem vores efterkommere er vi blevet bedre til at forstå vor himmelske Faders kærlighed og udvikle vores guddommelige potentiale.

## Velsignet ved at få børn

**Katherine Ramirez de Pineda**

»Er det jeres sidste barn?« Da jeg blev gravid og ventede mit tredje barn, havde jeg allerede to andre børn under fem, og folk virkede ofte, som om de havde en mening om mine børn. »Er det jeres sidste?« »Synes I ikke, at I farer for hurtigt frem?« »Hvad skal I stille op med tre børn?« var de spørgsmål, jeg normalt hørte. Selvom det var forståeligt, eftersom folk i mit land normalt kun får et eller to børn på grund af økonomien, så vidste de ikke, at da min mand og jeg datede, talte vi om, hvor mange børn vi gerne ville have, og hvornår vi ville have dem. Familieplanlægning var en vigtig og alvorlig beslutning for os, så den måtte træffes mellem os to og altid

med at søge Guds vejledning. Vi lyttede til Ånden i stedet for til stemmerne omkring os, og vi er blevet velsignet ved, at vi fik børn.

Da Herren indgik pagt med Abraham, lovede han ham utallige efterkommere (se 1 Mos 17:5-6; 22:17). Af de skriftsteder får vi fornemmelsen af, at for vor himmelske Fader er det at få børn en af de største velsignelser, vi kan få. Gennem vores efterkommere er vi blevet bedre til at forstå vor himmelske Faders kærlighed og udvikle vores guddommelige potentiale. Når man får børn, hjælper man ikke alene ånderne i forudtilværelsen med at komme til jorden og få et legeme, men man får også privilegiet af at lære dem evangeliet. Jeg tror, at der er få ting i livet, der forbereder os bedre til





evigt liv end at få børn. Vores familie er der, vi bedst lærer at tilegne os Herrens egenskaber. Nu, hvor jeg er mor, bliver jeg dagligt mindet om, hvor vigtigt det er at holde mig tæt på vor himmelske Fader. Jeg beder hele tiden, beder om vejledning, styrke og tålmodighed og takker ham for de mange velsignelser, der følger med at have børn.

Det er en livsændrende oplevelse at blive forældre, den er fyldt med nogle udfordringer og mange glæder. Hver gang jeg hører min ældste datter synge en primarysang, eller ser min toårige søn prøve at holde øjnene lukket, når vi beder familiebøn, eller når jeg holder min sovende spæde lille dreng i mine arme, så fyldes mit hjerte med ubeskrivelig glæde. Vores børn er det, der

holder os kørende hele vejen, uanset hvor mange udfordringer vi møder i livet. Jeg er virkelig taknemmelig for, at vor himmelske Fader har givet mig mulighed for at være mor til mine børn.

Jeg ved, at vor himmelske Fader elsker os. Jeg har følt hans kærlighed i de små søde øjeblikke fuld af varig glæde så vel som i prøver. Han sendte sin søn, Jesus Kristus, for at vise os vejen tilbage til vores himmelske hjem. Jeg elsker min familie, og jeg ved, at familien kan være sammen for evigt. ■

***Forfatteren bor i Managua i Nicaragua.***



## På den skole, jeg går på nu,

er der meget få medlemmer. Så det er vigtigt at leve op til mine standarder, for det er den eneste måde, at evangeliet kan lyse gennem mig, så ikke-medlemmer måske kan finde deres vej til Kirken. Måske ikke nu, men en dag husker de måske, at der var en mærkelig dreng, der ikke drak iste og kaffe, som ikke bandede, og som var en del af en kirke. Måske en dag vil mit eksempel føre dem derhen, hvor de har brug for at være.

Det kan være svært at være anderledes og skille sig ud. Det er rigtig nemt at sænke sine standarder. Min families eksempel og bøn er det, der får mig igennem dagen. Bøn minder mig om at holde mine standarder.

Tvivl ikke et øjeblik på, at det I gør ikke er rigtigt. Folk vil altid prøve at pille en ned for de ting, man ikke gør. I kommer måske ikke til at fremstå som seje. Det er bare helt fint. Vor himmelske Fader og Jesus Kristus elsker jer og synes, det er sejt, at I holder standarderne. I vil med tiden se, at det I gør nu, gør jer lykkelige. Det er virkelig en varig glæde, der følger af at holde standarderne. Så hold ud, hold jeres standarder!

**Nathan O.,**

fra Manila i Filippinerne





# UNGE

## I DETTE AFSNIT



- 52** Forberedelse til livet:  
**Sæt realistiske mål, I kan nå**  
Chakell Wardleigh
- 54** Forståelse af frelsesplanen  
**gav mig fred**  
Nance Regold J. Micabani
- 56** Folk i Galilæa  
Breanna Call Herbert
- 60** Spørgsmål og svar:  
**Hvordan undgår jeg, at min  
elektronik distraherer mig,  
især i kirken og til seminar?**
- 62** Kun for unge
- 64** Det sidste ord:  
**»Frygt ej, for jeg er med dig«**  
Ældste David A. Bednar



# SÆT REALISTISKE MÅL, *I kan nå*

*Vil I gerne forbedre jer? Blive bedre til en specifik ting?  
Lære noget helt nyt? Så er I nok nødt til at sætte jer  
nogle mål for at nå dertil.*

**Chakell Wardleigh**  
Kirkens Tidsskrifter

Sommetider laver vi lange lister med mål og prøver virkelig hårdt at nå dem, men så glemmer vi dem eller opgiver. Lyder det bekendt? Hvorfor er det, at når vi ønsker at ændre os og blive bedre, at vi sommetider ikke kan holde de mål, vi har sat os? Tja, det afhænger af, hvor realistiske vores mål er, og hvor stor en indsats, vi er villige til at lægge i det!

Her er nogle få tips til at sætte sig realistiske mål:

- **Sæt jer alsidige mål.** Fokusér på at styrke flere sider af jeres liv og ikke bare en. Frelseren var det fuldendte forbillede: »Jesus gik frem i visdom og vækst og yndest hos Gud og mennesker« (Luk 2:52). Det betød, at han voksede mentalt, fysisk, socialt og åndeligt. I kan sætte mål om at gøre det samme. Det at vide, at jeres mål hjælper jer til at blive et bedre menneske, kan motivere jer til at blive ved med at arbejde på dem.
- **Skriv jeres mål ned.** Hav jeres mål et sted, hvor I kan se dem hver dag! Uanset om det er på en opslagstavle på jeres værelse, i jeres skab i skolen eller på jeres telefon, så kig ofte på dem. Jo mere I bliver påmindet om de mål, I har sat, jo mere sandsynligt er det, at I bliver ved med at arbejde på dem.



### DE VIGTIGSTE MÅL

»At vende tilbage til [Guds] nærvær og at modtage de evige velsignelser, der kommer af at indgå og holde pagter, er de allervigtigste mål, vi kan sætte os.«

Præsident M. Russell Ballard, fungerende præsident for De Tolv Apostles Kvorum, »Vend tilbage og modtag«, aprilkonferencen 2017

- **Vær specifik.** Hvis I har punktet at lære noget nyt på jeres liste over mål, så er det absolut realistisk, men det er ikke specifikt. Hvad er det I gerne vil lære? At spille på et nyt instrument? En ny opskrift? Eller måske en helt ny hobby? Vær specifik omkring, hvad I ønsker at opnå!
- **Tag jer tid til jeres mål.** Eftersom vi har så travlt, kan det let ske, at jeres mål går tabt imellem skole, jobs, venner og familie. Men sætter I specifik tid af til at arbejde med jeres mål hver dag, hver uge eller hvornår I vil, så er det mere sandsynligt, at I holder fast ved dem.
- **Sæt kortsigtede mål.** I kan sætte store mål, men for at opnå det mål er I nødt til at nå de små milepæle på vejen for at nå det. I har grundlæggende brug for en plan. Lad os for eksempel sige, at I gerne vil løbe en maraton i år. For at blive i stand til at løbe de 42 km er I nødt til at begynde i det små. Sæt et mål om at løbe nogle få kilometer hver dag og forlæng så langsomt jeres distance hver uge. Når vi lægger planer om at nå vores mål, vil Gud hjælpe os med at nå dem (se Ordsp 16:9).
- **Gør ikke for meget.** Sæt ikke for mange mål, så I har svært ved huske alt det, I har planlagt at gøre. Hvis I begynder med blot et par vigtige mål i stedet for hovedkulds at sætte sig 40 ad gangen, vil I føle jer mindre overvældet og få større tillid til jeres evne til at nå dem. Vi er nødt til at gøre tingene »med visdom og orden; for det forlanges ikke, at et menneske skal løbe hurtigere, end det har styrke til« (Mosi 4:27). Og når I opnår et mål, så er det mere sandsynligt, at I når et andet også! Små ting fører til store ting. ■



# Forståelse af **FRELSESPLANEN** gav mig fred

*Da min mor blev diagnosticeret med uhelbredelig kræft, kunne jeg ikke se andet end tristhed forude. Og så bar hun sit vidnesbyrd om frelsesplanen.*

**Nance Regold J. Micabani**

For nogle få år siden, på mine forældres bryllupsdag, blev min mor diagnosticeret med fremskreden kræft i bugspytkirtlen. Resultaterne af hendes CT-skanninger viste, at hendes kræft var livstruende og hendes krop mistede styrke. Det var i det øjeblik, at jeg vidste, at min mor ikke havde langt igen.

Det var jeg ikke klar til. Jeg så for mig, hvordan livet ville være uden min mor. Alt var mørkt, dystert og trist. Der ville ikke længere være glæde eller latter – ingen varme knus fra min mor, der kunne trøste mig. Der syntes overhovedet ikke at være noget ved livet.

Månederne gik, og min mor blev svagere. Men det, der forbløffede mig mest, var hendes ønske om at komme i kirke, deltage i vores daglige studium af skriften, undervise ved hjemmeaften eller bare grine med os.



En dag spurgte jeg hende: »Har du ikke stillet spørgsmål til vor himmelske Fader? Har du ikke spurgt, hvorfor *du* skal have kræft?« Min mor smilede og bar sit vidnesbyrd om frelsesplanen. Hun fortalte mig, at jeg var nødt til at forstå frelsesplanen for at kunne mærke den ægte glæde, den giver. Hun sagde, at hvis jeg forstod, hvor vi kom fra, hvad formålet med livet er, og hvor vi skal hen, ville jeg forstå, at vi altid vil være sammen, og at jeg aldrig virkelig ville miste hende. Hun opmuntrede mig til at fortsætte med at forberede mig på at tage på mission og forkynde Jesu Kristi evangelium og frelsesplanen for andre, så de også kunne modtage velsignelserne i form af trøst og glæde.

Jeg indså, at min mor havde ret. Hvorfor skulle jeg frygte at miste hende her på jorden, hvis jeg vidste, at så længe jeg holdt mine pagter og gjorde Faderens vilje, at jeg ville se hende i det næste liv? Jeg følte fred.

Ikke længe efter gik min mor bort. Vi holdt en komsammen – for at fejre hendes liv – inden hendes begravelse.

Selvom det var svært, og jeg var ked af det, så syntes alt så fredfyldt, og jeg kunne stadig mærke min mors nærhed. Selv menneskene omkring mig virkede opløftet. Jeg vidste, at jeg følte den sande velsignelse ved at forstå Guds plan.

Senere, da det var tid til at tage min mor på kirkegården, kom en dreng hen til mig og spurgte, hvorfor jeg ikke græd. Jeg huskede, hvordan jeg tidligere havde tænkt på min mors død, og hvordan jeg kun havde set en masse tristhed og sorg. Jeg smilede og satte mig på knæ. Jeg svarede ham: »Jeg ved, at jeg vil se min mor igen, hvis jeg fortsætter med at holde Guds bud.« Drengen smilede også, og jeg vidste, at han følte den samme fred, som jeg følte.

Min mor var væk, men mørket, dysterheden og tristheden, som jeg troede ville fylde mit liv, var der ikke. Jeg sagde farvel til hende og fortalte hende, at vi skulle se hinanden i det næste liv. Jeg følte mig trøstet trods vores tab. Det var en velsignelse, der kom af at forstå frelsesplanen. ■

*Forfatteren bor i Filippinerne.*

---

Læs Lære og Pagter afsnit 76 for at lære mere om livet efter døden. Her beskriver Herren dem, der vil arve det celestiale, terrestriale og det telestiale riges herlighed og sammenligner disse rigers herlighed med solens, månens og stjernernes.

---





# Folk i GALILÆA



**Breanna Call Herbert**  
Kirkens Tidsskrifter

**D**a Frelseren var på jorden, underviste og drog han omsorg for mange. Her er nogle af de mennesker, som Jesus Kristus drog omsorg for i Galilæa. Hvad ville disse mennesker have sagt, hvis de selv kunne fortælle deres historie, som vi finder den i skrifterne. Her er nogle forslag.



**BARN:** Jeg stod tæt på Jesus Kristus og hans apostle.

Apostlene drøftede

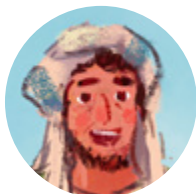
noget, og Jesus Kristus spurgte dem om, hvad det var. Apostlene blev helt stille, og ingen af dem sagde noget, fordi de diskuterede, hvem af dem, der ville være den største i himmeriget. Så gav Frelseren tegn til mig. Jeg stod midt imellem dem, og han tog mig i sine arme. Han fortalte dem, at den, der er ydmyg som et lille barn, er den største i himmeriget. (Se Mark 9:33-37; Matt 18:1-5).



**EN LILLE DRENG:**

Jeg havde hørt om Jesus Kristus og de mirakler, han udførte

for de syge. Så da han kom til Tiberias, gik jeg med i skaren, der fulgte ham. Der var rigtig mange mennesker, måske 5000. Jeg havde fem bygrød og to fisk. Jesus Kristus tog dem og velsignede dem. Der skete et mirakel og alle blev mætte af den mad, jeg havde med mig. Men ikke nok med det. Da alle var blevet mætte, samlede disciplene resterne sammen. De fyldte tolv kurve. (Se Joh 6:5-14).



**MAND:**

Jeg var lam og kunne ikke bevæge mig. Dertil led jeg af spasmer. Det var forfærdeligt. Mine venner havde hørt, at Jesus Kristus forkyndte i et hus. De vidste, at han kunne hjælpe mig, så de prøvede at bære mig hen til ham. Huset var stuvende fuldt, så de besluttede at bære mig ned gennem taget. De fjernede taget og sænkede båret ned foran Jesus Kristus. Da han så mig, sagde han, at mine synder var blevet tilgivet. Han sagde, at jeg skulle rejse mig og tage min bære og gå. Det gjorde jeg, og alle blev forbløffet. (Se Mark 2:1-12).



**KONGELIG EMBEDSMAND:**

Jeg var i Kana på det tidspunkt. Og min søn lå dødeligt syg i Kapernaum. Jeg hørte, at Jesus var i området, så jeg tog hen til ham. Da jeg kom dertil, bad jeg ham om at komme med til Kapernaum for at helbrede min søn. Han sagde, at jeg skulle tage hjem, for min søn var i live. Jeg troede ham. Da jeg kom hjem, kom mine tjenere mig i møde. De fortalte mig, at min søn var i live. Jeg spurgte dem, hvornår han var begyndt at få det bedre. De sagde, at det var sket dagen før i den syvende time. Det var på samme tid, at Kristus sagde, at min søn var i live! (Se Joh 4:46-53).



**MARIA MAGDALENE:**

Jesus Kristus drev syv dæmoner ud af mig. Jeg fulgte ham, da han rejste til mange byer og forkyndte evangeliet. (Se Luk 8:1-3). Da Kristus blev korsfæstet, stod jeg ved korset (se Joh 19:25). Jeg besøgte den grav, hvor hans legeme blev lagt. Jeg var den første person, der så ham, efter han var opstået. Først troede jeg, at det var havemanden, men da han kaldte mig ved navn, vidste jeg, at der var min Frelser. (Se Joh 20:11-16).





**SALOME:** Jeg er Zebedæus' hustru og mor til Jakob og Johannes, der var to

af Jesu Kristi apostle. Jeg fulgte og tjente ham, mens han var i Galilæa. Jeg var på Golgata, da han blev korsfæstet. (Se Mark 15:37-41). Jeg havde vellugtende salver med til hans grav for at salve ham, men da jeg kom derhen, var han der ikke. I stedet for så jeg en mand i hvide klæder. Til at begynde med var jeg bange, men så sagde han, at det skulle jeg ikke være. Han sagde, at Jesus Kristus var opstået, og jeg skulle sige det til apostlene. (Se Mark 16:1-8).



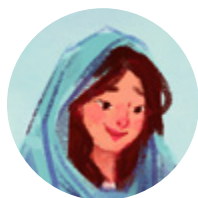
**SIMON PETERS SVIGERMOR:** Jeg var meget syg med høj feber. Da Jesus

Kristus hørte om det, kom han til mig. Han tog min hånd og rejste mig op. Straks forlod feberen mig. Jeg havde det så godt, at jeg endda kunne sørge for de andre. (Se Mark 1:29-31).



**ENKEN I NAIN:** Min søn var lige død. Jeg havde allerede mistet min

mand. Jeg var knust af sorg. Selvom der var mange mennesker omkring mig, kunne jeg ikke holde op med at græde. Da vi bar min søns legeme uden for byporten, kom der en mand hen til mig. Det var Jesus Kristus. Han følte med mig og sagde, at jeg ikke skulle græde. Så gik han hen til min søn. De, der bar ham, stod stille. Jesus Kristus sagde til min søn, at han skulle rejse sig. Og det gjorde han! Han satte sig op og begyndte at tale, og han kom til mig. Han var i live! Vi priste alle Gud og vidste, at der var en stor profet blandt os. (Se Luk 7:11-17).



**MARIA:** Jeg havde hørt om, at der skulle komme en Messias. Jeg havde

dog slet ikke forventet at blive en del af det. Jeg var forlovet med Josef, da en engel besøgte mig og fortalte, at jeg ville blive med barn, der ville være Guds Søn, og jeg skulle kalde ham Jesus. (Se Luk 1:26-38). Og Messias kom. Jeg fødte ham i en stald. Hyrder og vise mænd besøgte ham og havde gaver med. (Se Matt 2:1-12; Luk 2:1-20). Josef og jeg opdrog ham, men han overraskede os altid. En gang forsvandt han i tre dage. Til sidst fandt vi ham i templet. Lærde mænd lyttede til ham og stillede ham spørgsmål. (Se Luk 2:40-52).



**FILIP:** Jeg er en af Kristi disciple. Han sendte os ud for at forkynde hans evange-

lium. Han sagde, at vi skulle have fokus på Israels fortabte får. Han gav os også myndighed til at helbrede de syge, gøre de spedalske rene, opvække de døde og uddrive dæmoner. Han sagde, at vi hverken skulle medbringe penge eller tøj, og han advarede os mod forfølgelse. Vi stolede på ham, for vi vidste, at hvis vi holdt ud til enden, ville vi blive frelst. (Se Matt 10:1-10, 17-18, 22-23).



**JUDAS THADDÆUS:** Jeg er en af Kristi apostle. En dag, hvor han underviste

os – hvilket han ofte gjorde – fortalte han os, at han ikke ville være på jorden så meget længere. Han fortalte os, at hvis vi holdt hans bud og elskede ham, ville han komme og give sig til kende for os. Han sagde, at han ville sende Helligånden for at hjælpe os med at huske, hvad han havde lært os. (Se Joh 14:19-27). ■

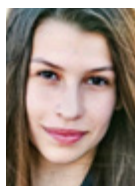


# »Hvordan undgår jeg, at min elektronik distraherer mig, især i kirken og til seminar?«

»Håndholdte enheder som for eksempel en smartphone er en velsignelse, men de kan også aflede os fra at høre den »stille, sagte røst«. De er nødt til at være vores tjenere, ikke vores herrer ...

Når en smartphone begynder at gribe ind i vores forhold til familie og venner – og endnu vigtigere til Gud – så må vi ændre det.«

Præsident M. Russell Ballard, fungerende præsident for De Tolv Apostles Kvorum, »Vær rolig og vid, at jeg er Gud« (CES-foredrag, 4. maj 2014), [broadcasts.lds.org](http://broadcasts.lds.org).



## Ude af øje, ude af sind

Jeg bemærkede for nyligt min tendens til at bruge elektronik i kirken og til ungdomsaktiviteter. Det var blevet en vane. Hver gang jeg fik øje på min telefon, var jeg straks nødt til at tage fat i den og se, om der var nogle nye notifikationer eller beskeder. Løsningen? At gemme min telefon for mig selv. Uanset om den var i en taske, under en stol eller hos en ven – hvis jeg ikke kunne se min telefon, så blev jeg ikke fristet til at bruge den.

*Taryn M. er 15 år og fra Florida i USA*



## Indstil jeres enheder til at forstyrre mindst muligt

Forbered jeres enheder på samme måde, som I forbereder jeres sind og legeme til sabbatten. Sæt mobiltelefonen på lydløs i klassetiden. I kan lægge appen Evangelisk bibliotek et andet sted end de andre apps, så I kan bruge den til skrifterne eller som notesbog, uden at blive distraheret af andet.

*Delguimar S. er 21 år og fra São Paulo i Brasilien*

## Bed om hjælp

Jeg søger Ånden ved at bede. Det hjælper mig til at kunne lægge min elektroniske enhed væk på sabbatsdagen og til seminar. Når som helst jeg beder til min himmelske Fader og læser i Mormons Bog, finder jeg en måde at lægge enheden fra mig på.

*Desire M. er 18 år og fra Comoé Distrikt i Elfenbenskysten*

## Glem ikke de fysiske bøger

Det kan være fint at bruge elektronik til studium af skriften, men sommetider kommer det ud af kontrol. Brug rigtige bøger for at undgå at blive distraheret. Herren vil vejlede jer. I vil lære så meget mere og føle Ånden.

*Aiyana A. er 13 år og fra Laguna i Filippinerne*

## Læg den væk

I kirken sætter jeg min telefon på lydløs og beholder den i lommen, medmindre jeg bruger den til skrifterne. Under nadvermødet bruger jeg den slet ikke. Jeg tager den ikke i hånden, netop for at undgå fristelsen til at bruge den.

*William W. er 17 år og fra Virginia i USA*

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



## Hvad bør jeg sige, når mine venner stiller spørgsmål ved vores tro omkring ægteskab og familie?

I »Familien: En proklamation til verden« erklærer Det Første Præsident-skab og De Tolv Apostles Råd, »at ægteskab mellem mand og kvinde er indstiftet af Gud, og at familien er af afgørende betydning i Skaberens plan for sine børns evige skæbne« ([familyproclamation.lds.org](http://familyproclamation.lds.org)).

Denne proklamation »er en erklæring om evig sandhed«, som er frembragt gennem en »åbenbaringsproces«, og den er ikke bare »en udtalelse om retningslinjer« (Dallin H. Oaks, »Planen og proklamationen«, *Liahona*, nov. 2017, s. 30, 29). I kan dele jeres personlige overbevisning om, at det forholder sig sådan, og I kan fortælle om de velsignelser, disse sandheder giver jer.

Når det handler om at svare andre, må vi undgå at være selvretfærdige eller stridbare. Vi bør stræbe efter at elske dem. De, der er åbne og oprigtige, fortjener et oprigtigt svar. Men hvis det er indlysende, at de ikke er oprigtige og bare ønsker at håne eller fornedre jeres synspunkter, eller de bare ønsker at skændes, så er det bedst at undgå diskussionen (se Matt 7:6).

## Hvad tænker I?

»Hvordan kan jeg være positiv omkring mine venner, der virker deprimerede?«

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

Svarene kan redigeres af hensyn til længde og tydelighed.





## LØB!

EN AFTEN var jeg på vej hjem. Det var blot nogle få gader væk fra det sted, hvor jeg havde mødtes med nogle venner tidligere, men nu var der bælgmørkt. Jeg kunne knap se, hvor jeg gik.

Jeg bemærkede, at tre unge mænd fulgte efter mig. Jeg begyndte at gå hurtigere for at lægge afstand til dem, men de fulgte med. Jeg fik en følelse af uro. Så kom der en klar tanke til mig: Løb! Jeg begyndte at løbe op ad bakken. Bakken var ret stejl, men jeg følte en styrke, der ikke var min egen. Den lå udover min egen.

Nu løb de unge mænd også og var ved at indhente mig. Jeg vidste ikke, hvad jeg skulle gøre. Igen kom der en klar tanke til mig, der sagde, at jeg

skulle dreje ned ad en smal passage. Da jeg gjorde det, så jeg til min store overraskelse en politibetjent. Forpustet efter den lange løbetur og helt stakåndet, bad jeg ham om hjælp. Da de unge mænd så mig tale med politibetjenten, holdt de op med at jage mig og vendte til sidst om. For at sikre sig, at jeg var i sikkerhed, fulgte politibetjenten mig hjem.

Den aften blev jeg ved med at tænke på de tilskyndelser, jeg havde fået. Jeg følte fred ved at vide, at vor himmelske Fader havde hjulpet mig. Jeg bad en bøn for at takke for hans vejledning. Jeg ved, at dersom vi er lydige mod Åndens røst, vil vi være i sikkerhed.

*Martín S. er fra Puerto Madryn i Argentina*

»I [kan] lære at følge den bedste af alle vejledere, nemlig Helligåndens hvisken. Det er personlig åbenbaring. Det er en proces som kan hjælpe os til at være opmærksomme på åndelige farer.«

Præsident Boyd K. Packer (1924-2015), præsident for De Tolv Apostles Kvorum, »Åndelige krokodiller«, *Liahona*, okt. 2002, s. 11.

Hvordan kan jeg blive rede til at høre og følge tilskyndelser?

### 1. Stands op.

At tage jer stille tid til at grunde og reflektere vil hjælpe jer til at høre Ånden (se Sl 46:11).

### 2. Omvend jer.

Omvendelse gør jer rene, så Ånden kan være jeres ledsager (se Alma 34:36).

### 3. Studér.

Når I kender Herrens ord, kan det være lettere at genkende hans røst (se L&P 1:38).

## DET ER OP TIL MIG AT KOMME OP

OM SØNDAGEN plejede min mor at vække mig, så jeg kunne komme op og blive klar til kirke og være der til tiden. Men en søndag vækkede min mor mig ikke. Jeg vågnede af mig selv og bemærkede, at jeg ikke kunne høre den sædvanlige støj af min familie, der gjorde sig klar til kirke. Jeg så nervøst på uret og indså, at jeg var en halv time for sent på den til kirke. Jeg var gået glip af nadveren. Jeg gik nok også glip af Søndagsskolen.

Jeg følte mig forvirret og efterladt. Hvorfor havde min mor ikke vækket mig? Hun plejede da altid at vække mig. Men så slog det mig, det var ikke min mors ansvar at vække mig, så jeg kunne nå til kirke til tiden – det var mit eget. Jeg havde selv indgået pagter med vor himmelske Fader, og det var mit ansvar at holde dem.

Senere den dag kommenterede min mor, hvorfor hun ikke havde vækket mig. Hun sagde, at hun ikke ville vække mig igen. Hun mente, at jeg selv skulle gøre en indsats og få mit eget vidnesbyrd.

I ugens løb tænkte jeg over, hvordan jeg ikke kunne leve på mine forældres vidnesbyrd for evigt, og hvordan jeg bedre kunne prøve at styrke mit eget vidnesbyrd. Siden da har jeg arbejdet hårdt på at vågne tidligt søndag morgen, så jeg kan nå i kirke til tiden og tage nadveren. Jeg er ved at lære at blive åndeligt selvforsynende.

*Lia Alves fra Ceará i Brasilien*



## FRA SPARKET TIL SØD

JEG STOD i kø med min mor for at betale for vores varer. Der var mange i køen, så min mor måtte bøje sig over denne lille dreng foran os for at kunne købe vores ting. Den lille dreng begyndte at sparke hende. I samme øjeblik han sparkede hende, trådte hun tilbage og sagde: »Vil du være sød at lade være med at sparke?«

Drengens mor vendte sig om og sagde, at det var min mors skyld, at hun var blevet sparket. Hun lukkede alt muligt uvenligt ud. Jeg begyndte bare at stirre på hende, mens hun vendte sig om og også var ubehøvet over for kassedamen. Jeg opførte mig roligt, men indeni var jeg vred. Det generede mig. Jeg vidste, at det, der skete, ikke var min mors eller min skyld, men det nagede mig stadig.

Da vi kom hjem, gik jeg ind på mit værelse og fandt mine skrifter frem. Da jeg havde læst et minuts tid, følte jeg behov for at bede. Jeg var ikke i humør til det, men jeg knælede ned og begyndte at bede. Til sidst opdagede jeg, at jeg bad for den kvinde, der havde behandlet os så grimt. Den mest rolige følelse, jeg nogensinde har haft, kom over mig. Der var ikke længere plads i mit hjerte til at være vred på hende. Jeg følte kærlighed.

*Teresa G. fra Idaho i USA*





# »Frygt ej, for jeg er med dig«

Ældste David A. Bednar  
De Tolv Apostles Kvorum

Som en berømt militærleder engang sagde ganske eftertrykkeligt: »Lad aldrig jeres frygt råde jer.«<sup>1</sup>

Når vi tænker over de ting, der finder sted omkring os i dag, kan vi finde mange grunde til at blive bange, tøvende og undrende over, hvorvidt vores liv virkelig kan udvikle sig på den måde, som vi længe har håbet på.

Nogle af jer tvivler måske eller mangler tillid til jeres egen evne til at opnå succes timeligt og åndeligt. I spekulerer måske på, om Herrens løfter om støtte og vejledning – som I med lethed ser og anerkender i så mange andres liv – på samme måde vil være tydeligt i jeres. I er måske usikre på at forfølge en mulighed, fordi I ikke kan forudse, hvordan alle detaljerne vil udforme sig, og således er I tilbageholdende med at begynde og tage de første skridt på den sti. Eller også er I så bekymrede for at begå en fejl, at I fejler i at handle i tro og trænge fremad og øger dermed sandsynligheden for selve den fejl, I frygter.

Ikke at lade vores frygt råde os betyder ganske enkelt, at vi ikke tillader frygt og usikkerhed at afgøre vores kurs i livet, at påvirke vores indstilling og adfærd negativt, at lade den få upassende indflydelse på vores vigtige valg eller at aflede eller bortlede os fra alt i denne verden, der er dydigt, elskeligt eller rosværdigt. Ikke at lade vores frygt råde os

betyder, at tro på Herren Jesus Kristus underkender vores frygt, og at vi trænger os frem med standhaftighed i ham. Ikke at lade vores frygt råde os betyder, at vi stoler på Guds vejledning, bekræftelse og timing i vores liv. Jeg lover, at vi hver især vil blive velsignet med vejledning, beskyttelse og varig glæde, når vi lærer ikke at lade vores frygt råde os.

Når vi udøver tro på Kristus og stoler på hans løfter, kan vi gå ind i mørket med absolut vished om, at vores sti vil blive oplyst – i det mindste langt nok til at se det næste skridt – og derefter det næste – og det næste.

Joseph Smith erklærede: »Vi har intet at frygte, hvis vi er trofaste.«<sup>2</sup>

Præsident Thomas S. Monson (1927-2018) kom med dette råd: »Frygt ikke. Vær ved godt mod. Fremtiden er lige så strålende som jeres tro.«<sup>3</sup>

Når I går jeres fremtid i møde med tro, vil Frelseren gå foran jeres ansigt, han vil være ved jeres højre hånd og ved jeres venstre, og hans Ånd skal være i jeres hjerte (se L&P 84:88) i alle jeres retfærdige forehavender og alle jeres livs dage. ■

*Fra en tale, der blev holdt på Brigham Young University-Hawaii den 15. december 2012.*

#### NOTER

1. I Mary Anna Jackson, *Memoirs of Stonewall Jackson*, 1895, s. 264.
2. *The Personal Writings of Joseph Smith*, red. Dean C. Jessee, rev. udg., 2002, s. 338.
3. Thomas S. Monson, »Vær ved godt mod«, aprilkonferencen 2009.

Født i  
**San Leandro**  
i Californien,  
den 15. juni 1952



Tjente på  
**mission**  
i det sydlige  
Tyskland

Tjente som rektor for  
**BYU-Idaho**  
fra 1997 til 2004



Ældste

# DAVID A. BEDNAR



Giftede sig med  
Susan Robinson i  
1975 i

**templet i  
Salt Lake  
City**



Som dreng  
**hjalp  
han sin  
familie  
med at  
sylte  
frugt.**

Han spøger med,  
at han spiste  
mere frugt,  
end der kom på  
sylteglassene



Var quarterback  
på sin  
**high schools  
footballhold**

Mødte sin kommende  
hustru ved et spil flag football.

**Hun imponerede ham,**  
da hun greb hans lange kast



Var  
**professor**  
på Texas Tech  
University og  
University of  
Arkansas.

Fik eksamen fra  
**Brigham Young  
University**

**Fik en ph.d.**  
i organisationsadfærd  
fra Purdue University



Opretholdt som  
medlem af  
**De Tolv  
Apostles  
Kvorum**  
den 7. oktober 2004



Har **tre sønner**

En af hans yndlingssalmer er  
**»Nu Israels  
Genløser«**  
(Salmer og sange, nr. 5)





UNGE VOKSNE

**PLANLÆGGER  
I AT STIFTE FAMILIE?**

*I denne måned fortæller unge voksne om deres erfaringer med og deres modgang i forbindelse med at få børn.*

42

UNGE  
EN VEJLEDNING  
TIL MÅLSÆTNING

52

DØD OG SORG  
FORSTÅELSE  
AF GUDS PLAN

54

DET NYE TESTAMENTE  
MØD FOLKENE  
I GALILÆA

26, 56



JESU KRISTI  
KIRKE  
AF SIDSTE DAGES HELLIGE

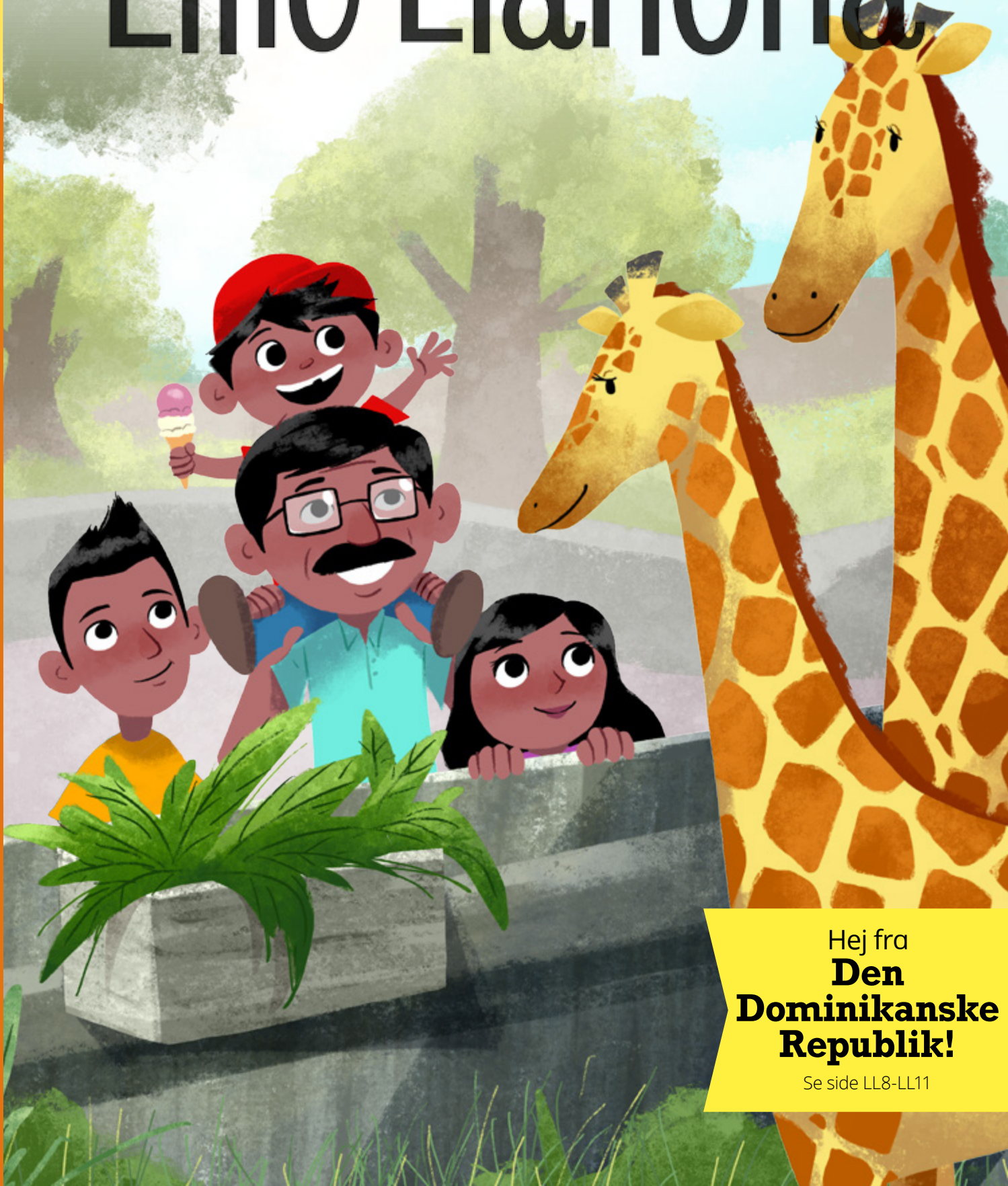


4

02186 06110 1

1

# Lille Liahona



Hej fra  
**Den  
Dominikanske  
Republik!**

Se side LL8-LL11





Præsident  
Russell M. Nelson

# Taknemmelig for forældre



Har I nogensinde måttet vente på, at noget godt skulle ske? Hvad kan hjælpe jer, mens I venter?

**A**lle mine otte oldeforældre sluttede sig til Kirken i Europa. De var meget trofaste i Kirken. Derefter var der nogle af mine forfædre, der ikke efterlevede evangeliet. Derfor kom mine forældre ikke meget i kirke, da jeg var barn.

Jeg elskede mine forældre. De lærte mig meget vigtige ting. Jeg kan ikke takke dem nok for vores glade hjem. Men selv som dreng vidste jeg, at der manglede noget, fordi min familie ikke kom så meget i kirke. En dag hoppede jeg på en sporvogn og tog til en boghandel for at finde en bog om Kirken. Jeg elskede at lære om evangeliet.

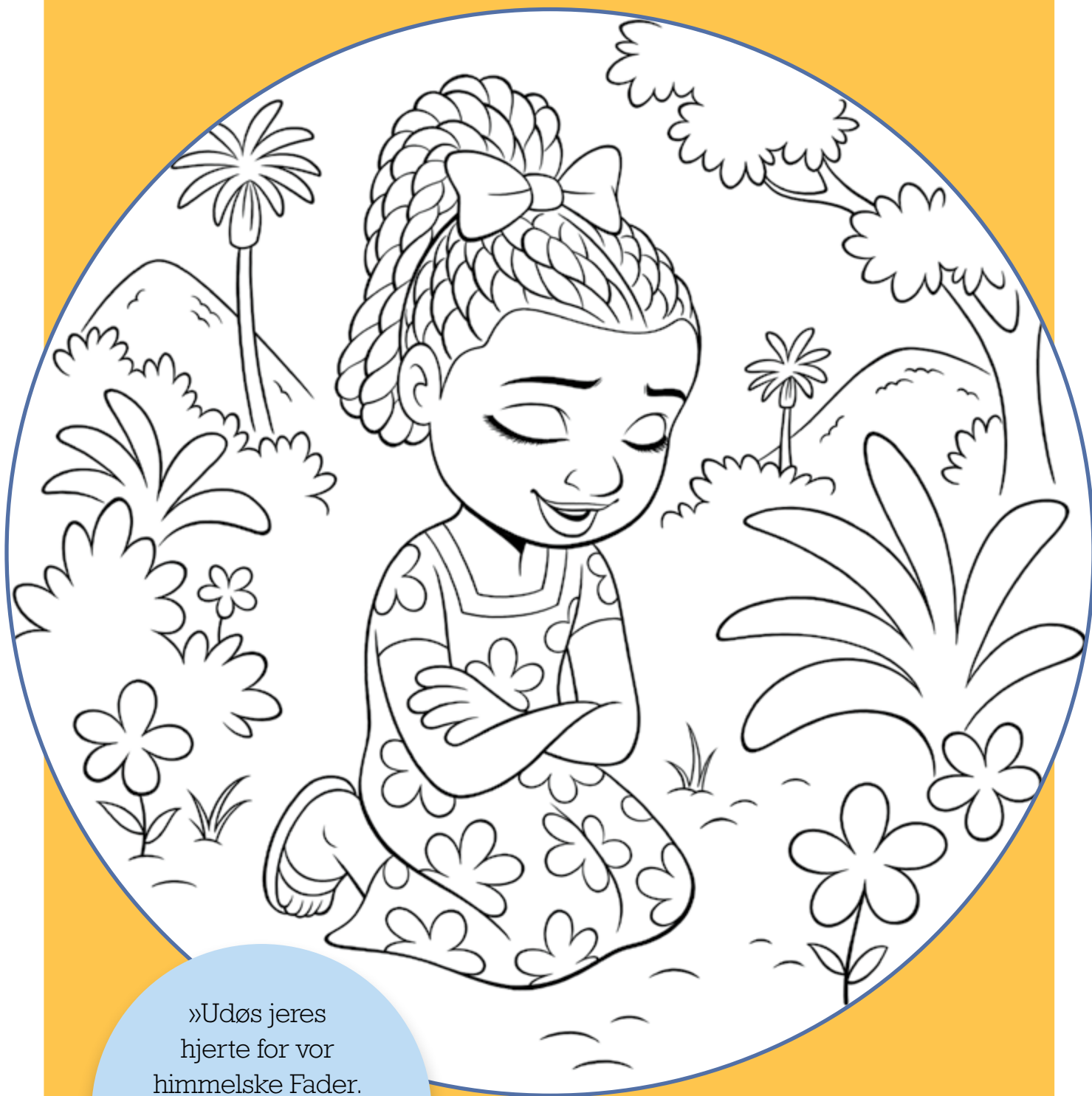
Da jeg lærte om visdomsordet, indså jeg, at mine forældre ikke efterlevede det rigtigt. Men jeg ville gerne have, at de gjorde! Så en dag slog jeg alle flaskerne med

alkohol i stykker mod cementgulvet. Jeg troede, at min far ville straffe mig, men han sagde aldrig noget om det.

Som jeg blev ældre, lærte jeg mere om evangeliet. Jeg begyndte at forstå vor himmelske Faders smukke plan. Jeg blev døbt, da jeg var 16 år gammel. Når det blev jul, sagde jeg ofte til mig selv: »Jeg ønsker mig ikke flere julegaver! Jeg ønsker kun at blive beseglet til mine forældre i templet.« Jeg ventede i mange år, før den drøm gik i opfyldelse. Da mine forældre var blevet mere end 80 år gamle, blev vi endelig beseglet som familie. Jeg var så glad den dag. Jeg glæder mig stadig hver dag over, at de blev beseglet til hinanden, og jeg blev beseglet til dem. ●

*Tilpasset fra »Åbenbaring for Kirken, åbenbaring for vores liv«, aprilkonferencen 2018.*

## Malebogsside



»Udøs jeres  
hjerte for vor  
himmelske Fader.  
Vend jer til ham for  
svar og trøst.«

- **Præsident  
Russell M. Nelson**



# Et nyt kapitel

Jane McBride

Baseret på en virkelig hændelse

»Alle disse velsignelser gør mig glad for at være mig«  
(Children's Songbook, s. 11).

Sarah var ved at pakke en kasse ud på sit værelse, da mor kom ind.

»Kan vi male væggene gule,« spurgte hun mor.

De var lige flyttet ind i et andet hus. Sarah havde fået lov til at vælge et sengetæppe og gardiner til sit nye værelse!

»Det tror jeg,« sagde mor.  
»Gul er en glad farve.«

Sarah lagde lidt bøger på en lille hyld ved sin seng. Mor var ikke altid glad for tiden, ikke siden far var død i en ulykke.

Sarah satte forsigtigt sit yndlingsbillede af far ved siden af bøgerne,

hvor hun kunne se det hver morgen, når hun vågnede.

Hun hørte et snøft og så tårer i mors øjne.

»Jeg elsker dig, mor,« sagde Sarah og lagde armene om livet på mor og knugede hende hårdt.

»Jeg elsker også dig.«

Lørdagen inden skolen begyndte, tog mor og Sarah gammelt tøj på, rykkede møblerne ind på midten i Sarahs værelse og rullede forsigtigt malerruller i bakker med gul maling. Efter et stykke tid var alle væggene dækket i gult – og det var deres ansigter og tøj også!

»Det ser ud som om, du har fået smurt solskin på,« sagde mor med et grin.





Sarah fnisede. »Og det ser ud som om, at en banan er eksploderet ved siden af dig!«

De grinede stadig, mens de ryddede op. Men Sarahs smil forsvandt, da hun kom i tanke om Primary dagen efter og skolen dagen efter igen.

»Jeg er nervøs over at skulle i kirke og i en ny skole,« fortalte hun mor, mens de rensede pensler i vasken. »Jeg kender ikke nogen af lærerne eller børnene eller nogen som helst.«

Mor slukkede for vandet og gav Sarah et stort knus.

»Du får venner. Du har et venligt hjerte, der vil drage andre til dig. Du skal bare være dit eget dejlige jeg, og så vil vennerne komme.«

Sarah fik det lidt bedre, men hun var stadig nervøs.

»Jeg ville ønske, at far var her og kunne give mig en velsignelse,« sagde hun. »Ligesom han altid gjorde, inden jeg skulle begynde i skole igen.«

Mor var stille i et minut. »Hvad med onkel Wyatt?« sagde hun. »Jeg er sikker på, at han ville være glad for at give dig en velsignelse.«

Sarah nikkede. En velsignelse ville måske hjælpe.

Den aften lagde Sarahs onkel hænderne på hendes hoved for at give hende en velsignelse.

»Jeg velsigner dig til at vide, at Frelseren er opmærksom på dig og ved, at du begynder på et nyt kapitel i



dit liv,« sagde han. »Han forlader dig ikke.«

Sarah lagde særligt mærke til ordene *nyt kapitel*. Hun elskede at læse og glædede sig altid til at begynde på et nyt kapitel i en bog.

Næste morgen tog Sarah og mor i kirke. Efter nademødet hjalp mor Sarah med at finde primarylokalet.

En pige derinde smilede til hende og sagde hej.

»Du kan sidde her, hvis du har lyst,«

sagde hun og klappede på en tom stol ved siden af sig.

»Tak,« sagde Sarah. »Jeg hedder Sarah. Jeg er ny her.«

»Jeg hedder Melody. Og jeg er også ny. Det er kun anden gang, jeg er her.«

Snart faldt Melody og Sarah i snak med de andre børn i Primary. Deres lærer var rigtig rar.

»Jeg håber også, det går godt i skolen!« tænkte Sarah, da hun gik i seng den aften.

Den næste dag tog Sarah bussen til sin nye skole. Hun blev glad for at se et par børn fra Primary i sin tredje time.

»Tak, vor himmelske Fader,« bad Sarah for sig selv, da hun spiste frokost med sine nye venner. »Måske bliver det her et godt kapitel alligevel.« ●

*Forfatteren bor i Colorado i USA.*



# Ældste Cook besøger Brasilien



Ældste Quentin L. Cook og søster Mary Cook tog til Brasilien for at besøge Kirkens medlemmer der. De tog af sted for at undervise og fortælle om deres kærlighed til Jesus Kristus.



De besøgte den store by Belo Horizonte. Byens navn betyder »smukke horisont«. Ældste Cook sagde, at der var de smukkeste solnedgange, han nogensinde havde set.

Når vi er et lys, kan vi påvirke verden i bedre retning.



Ældste og søster Cook besøgte en missionærskole. Missionærerne deler Jesu Kristi lys hver dag!



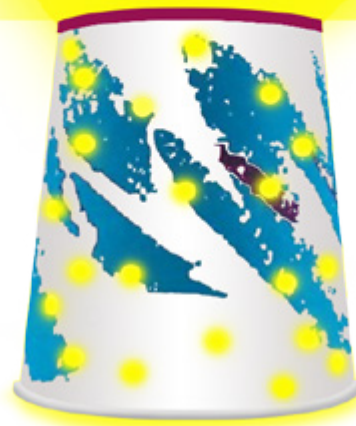
Børnene blev meget glade for at møde en af Guds apostle!

### SE SOLNEDGANGEN

Tag jer tid til at se og nyde solnedgangen, som ældste Cook gjorde. Tegn et billede af den solnedgang, I så. Tænk så på en klassekammerat, en nabo eller en i familien, der kunne bruge en ven.

Oplys deres dag ved at vise dit billede.

## Lav en lanterne



papkrus  
en hullemaskine eller en skarp blyant  
lommelygte eller knæklys

1. Brug hullemaskinen eller en blyant til at lave huller hele vejen rundt om koppen. Lav også huller i bunden eller skær den helt ud (bed en voksen om hjælp).
2. Pynt kruset, som I har lyst til. Sæt så lommelygten eller knæklyset under.
3. Sluk lyset og se jeres lanterne lyse!

**Tip:** Har I ikke papkrus, kan I rulle et stykke karton til en kegle og tape enderne sammen.

Hvordan kan I være et lys derhjemme, i jeres nabolag og i skolen?



# Venter på Ian

Joshua J. Perkey

Kirkens Tidsskrifter

Baseret på en virkelig hændelse



»Hvad skete der med mig?«  
spurgte Ian.

»Vi kan li' at være i Primary, vi er glade, når du også er med« (Children's Songbook, s. 256).

**D**a Ian vågnede, hørte han sin mor synge. Det var »Min Frelser elsker mig.« Det var Ians yndlingsprimarysang! Han begyndte at synge med.

»Du er vågen,« sagde mor. Hun smilede og havde tårer i øjnene. Ian så, at hans far sad ved siden af hende. Han så også glad ud.

»Jeg har sunget dine yndlingssange for dig hver dag,« sagde mor.

Ian smilede igen – men hans hoved gjorde ondt. Faktisk gjorde det ondt i hele hans krop, især hans ben.

Han så sig omhyggeligt omkring. Og han var ikke derhjemme. Han lå i en metalseng et fremmed sted. Så fik han øje på en sygeplejerske og en masse andre senge i nærheden. »Det må være et hospital,« tænkte han.

»Hvad er der sket med mig?« spurgte han.

Mor blev trist. »Du har været med i en slem ulykke. Der faldt en metalport ned over dig. Du har været på hospitalet i to uger, men du bliver okay.«

To uger! »Wauw! Det er længe at sove,« tænkte Ian. Det sidste han huskede var, at han var i kirken, og øvede sig til primaryprogrammet ...

Åh nej! Programmet!

»Gik jeg glip af primaryprogrammet?« spurgte Ian. Han havde set frem til den dag så længe! Han elskede at synge med sine venner.

Mor smilede og rystede på hovedet. »Nej, du gik ikke glip af det. Menigheden besluttede at udskyde det til, du vågnede op, så du kunne være med.«

»Er det rigtigt?«

»Nemlig,« sagde far. »Alle primarybørnene bad biskoppen om at vente. De ville gerne have dig med.

De vidste, hvor meget du glædede dig til det i år.«

Ian blev glad for, at han stadig kunne være med i primaryprogrammet. Men han skulle først have det bedre. Og det tog lang tid. Han var nødt til at blive på hospitalet noget længere. Da han endelig kom hjem,

»Jeg ved det ikke,« sagde Ian.

»Her, lad os prøve,« sagde Chaís. Hun hjalp ham op at stå. Forsigtigt satte Ian foden ned. Han bevægede sin krop fremad. Han stod stadig! Det var hans første skridt i over en måned! Alle klappede.



kunne han stadig hverken gå eller lege.

Men hans venner kom og besøgte ham. Ian spurgte dem om skolen og om kirken. Og de spurgte ham, hvornår han kom tilbage.

»Ikke før mine ben har det bedre,« måtte han sige til dem. »Jeg kan stadig ikke gå.«

Oktober blev til november, og Ian fik det langsomt bedre. En dag inviterede hans venner ham hjem og se en film hos dem. Ians mor og far hjalp ham derhen.

»Gør dit ben stadig ondt?« spurgte hans ven Chaís ham.

»Ja!« svarede Ian. »Men det bliver bedre dag for dag.«

»Kan du gå nu?« spurgte Chaís.

»Det betyder, at du kan komme i kirke igen!« sagde Chaís.

Og hun havde ret. Der gik nogle få uger mere, før Ians ben endelig holdt op med at gøre ondt. Lægerne tog gipsen af hans ben og lagde en skinne på i stedet for. Da det blev søndag var det tid til primaryprogrammet.

Under nadvermødet gik Ian op på forhøjningen sammen med sine venner. Han stod oprejst og smilede til sin mor og far. Han sang så højt med på sangene, som han kunne. Da det blev hans tur, stillede han sig ved mikrofonen og bar sit vidnesbyrd. Han var taknemmelig for sine venner i Primary. Og han var glad for, at han trods alt kunne være med i primaryprogrammet. ●

**Drengen i denne historie bor i Den Dominikanske Republik.  
Læs den næste artikel for at lære mere om hans land!**



Hej  
fra Den  
Dominikanske  
Republik!



Hej!  
Jeg hedder  
Margo. Dette  
er min bror  
Paolo.



Vi besøger Den  
Dominikanske Republik!  
Kom med os!

## Den Dominikanske Republik

Den Dominikanske Republik ligger i Caribien. Landet ligger på samme ø som landet Haiti. Der bor omkring 10 millioner mennesker i Den Dominikanske Republik, deriblandt 130.000 medlemmer af Kirken.

Santo Domingo



I Den Dominikanske Republik taler man spansk. Her er en dreng med el Libro de Mormón - Mormons Bog.



Der er mange børn i Den Dominikanske Republik, der kan lide at spille baseball. Det er den mest populære sport i landet.





Sidste år besøgte profeten Den Dominikanske Republik og talte til folk på spansk.



Der er et tempel i Den Dominikanske Republik, det ligger i Santo Domingo. Der står »Santidad al Señor: La Casa del Señor« på det. Det betyder »Helliget Herren: Herrens hus«.



Folk i Den Dominikanske Republik spiser mange tropiske grøntsager og frugter. Disse drenge drikker af kokosnødder!

**Er I fra Den Dominikanske Republik? Så skriv til os! Vi vil mægtigt gerne høre fra jer!**

Tak, fordi I udforskede Den Dominikanske Republik med os. Nu skal vi videre til det næste eventyr!



## Mød nogle af vores venner fra Den Dominikanske Republik!



»Jeg kan godt lide at hjælpe de mindre børn i Primary, når de begynder at larme. Jeg skriver sangene på små stykker papir og hjælper dem med at synge. Jeg hjælper dem med at forstå de skriftsteder, vi læser.«

**Ambar O. er 11 år og fra Den Dominikanske Republik**




»Jeg elsker Jesus og føler mig meget tæt på ham. Jeg elsker også salmerne og primarysangene.«

**Ian R. er 8 år og fra Den Dominikanske Republik**




# Helligånd

Marissa  
Kirkens T




Som et varmt **tæppe**  
om ens hjerte. Han kan  
trøste jer, når I er bange  
eller kede af det.



Som en **alarm**, der  
advarer om fare. Han  
kan lede jer væk fra det,  
der vil skade jer.

- 
1. **Et medlem af Guddommen**  
sammen med vor himmelske  
hjælpe os. Han kaldes som  
har et legeme.
  2. **En gave, der kommer med**  
op af vandet, får man en sær  
»bekræftelse«, hvor man opfo
  3. **Et løfte fra vor himmelske**  
lover I at blive ved med at fo  
himmelske Fader, at Helligå



Som en venlig **lærer**. Han  
kan fortælle jer, hvad der  
er sandt og hjælpe jer med  
at huske det, I har lært.

# den er ...

Widdison  
tidsskrifter

**en.** Det betyder, at han arbejder  
for Fader og Jesus Kristus for at  
hver dag. Ånden, fordi han ikke

**l dåben.** Når man er kommet  
til velsignelse, der kaldes for  
baptiseringen, til at modtage Helligånden.

**for Fader.** Når I tager nadveren,  
følge Jesus. Til gengæld lover vor  
Fader, at den vil være med jer.

Som en **budbringer** fra vor  
himmelske Fader. Helligånden kan hjælpe  
jer til at føle Guds kærlighed og forstå,  
hvad han ønsker, I skal vide.



Som et **skilt**, der viser  
jer vej. Når I træffer  
valg, kan han hjælpe jer  
med at blive på stien  
mod evigt liv.



Som en **ægte ven**, der ønsker at være  
sammen med jer altid! Ved at træffe gode  
valg indbyder I ham til at blive hos jer.

#### I SKRIFTERNE:

Johannes 14:26  
Galaterne 5:22  
2 Nefi 31:17-18  
Lære og Pagter 130:22





**Becky Craven**  
Andenrådgiver  
i Unge Pigers  
hovedpræsidentskab

# Efterlevelse af standarderne

»Stå som Guds vidner til alle tider« (Mosi 18:9).

**M**in far var i hæren, så vi flyttede meget, da jeg var ung. En af de sværeste ting ved at flytte var at forlade mine venner. Jeg havde svært ved at få nye venner, for jeg var genert. Heldigvis var folk i skolen og i Primary altid venlige. I kirken

betød det ikke noget, hvis vi var anderledes. Vi var alle bare venner.

En måde jeg overvandt min generthed på var ved at hjælpe i kirken. Det begyndte i Primary. Jeg læste et skriftsted under fællestiden. Jeg læste højt i klassen. Lidt efter lidt fik jeg mere selvtillid. Det hjalp mig til at stå for det, jeg troede på.

Da jeg gik i fjerde eller femte klasse, boede vi i Maryland i USA. Der var ikke mange andre medlemmer af Kirken på min skole. Jeg havde venner, der var medlemmer af Kirken, og nogle der ikke var.

Da jeg var teenager, gjorde nogle af mine venner ting, der var imod mine standarder. Men de prøvede ikke på at få mig til at gøre det. Jeg er taknemmelig for, at mine venner respekterede min tro. Sommetider følte jeg mig udenfor, fordi jeg ikke kunne gøre det, mine venner i skolen gjorde. Men jeg havde det altid godt med at følge mine standarder. Jeg besluttede, at jeg ville efterleve evangeliet uanset hvad. Mit vidnesbyrd havde vokset sig stærkere i Primary og til familieaften. Jeg vidste, at jeg er et barn af Gud.

Flere år senere opdagede jeg, at to af mine venner fra skolen var blevet medlemmer af Kirken. Jeg blev så glad! De fortalte mig, at det havde hjulpet dem til at beslutte sig for at lytte til missionærerne, at de havde set mig efterleve evangeliet, da vi var unge.

Mine kære unge venner, I er børn af vor himmelske Fader. Når I husker denne vigtige sandhed *hver dag*, bliver efterlevelse af evangeliet let. ●





Jeg kan  
**lytte**  
til  
**Hellig-  
ånden.**

Jeg kan være **VENLIG.**

Jeg kan gøre ting  
på sabbatten,  
der hjælper mig  
med at huske  
Jesus Kristus.

Jeg kan vise  
**respekt**  
for Gud, andre  
og mig selv.

Jeg kan  
klæde og  
opføre mig  
**sømmeligt.**

Jeg kan **OMVENDE MIG** og  
prøve igen, når jeg har gjort  
noget forkert.



Jeg kan være  
**ærlig.**

## Jeg kan vælge det rette

Jeg kan  
tale om  
Gud med  
**ærbødighed.**

Jeg kan  
**tale pænt.**

Jeg kan forberede  
mig til at tage til templet.

Jeg kan  
se efter  
**GODE  
VENNER.**

Jeg kan holde  
mit sind og  
mit legeme  
**sundt.**

Jeg kan  
**HØRE EFTER**  
mine forældre og  
**HJÆLPE**  
min familie.

Jeg kan læse, se og  
lytte til gode ting.



Jesus elsker mig. Lidt efter lidt  
kan jeg lære at følge ham.





# Vis og fortæl



Jeg legede med min ven, der var ensom.

**Alexis H. er 7 år og fra Nova Scotia i Canada**



Jeg ser frem til at få præstedømmet og komme til templet og gøre dåb for de navne, som min

mor og jeg har fundet.

**Brigham W. er 11 år og fra Victoria i Australien**

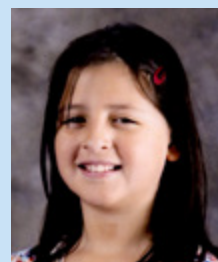


Jeg elsker at lære om Jesus. Jeg er taknemmelig for det offer, han har ydet for os.

**Sara D. er 6 år og fra Rio Grande do Sul i Brasilien**



**Philip W. er 8 år og fra Lancashire i England**



På min skole så jeg, at der lå affald på legepladsen. Så jeg spurgte inspektøren, om jeg måtte samle

skrald med en ven. Jeg er glad for at være en god medborger.

**Ellea D. er 10 år og fra Baden-Württemberg i Tyskland**



Jeg hjælper min mor med mine små brødre.

**Samantha S. er 8 år og fra Berlin i Tyskland**



**Feranmi F. er 8 år og fra Lagos i Nigeria**





Sig  
hej til  
Halim!



## Katie Richey

Baseret på en virkelig hændelse

»I har fået det for intet, giv det for intet« (Matt 10:8).

Marcus bemærkede, at en ny dreng gik ind i klassen den morgen i skolen.

»Godmorgen, allesammen,« sagde fru Becker, da klassen dæmpede sig. »Det her er Halim. Han er ny på vores skole. Han er faktisk ny i vores land.«

Halim holdt blikket stift rettet mod gulvet, da han sagde hej. Marcus syntes, at hans stemme lød lidt anderledes. Fru. Becker blev ved med at tale.

»Vi er så glade for, at han er her, og han skal være en del af vores klasse. Jeg håber, at vi alle kan hjælpe ham med at føle sig velkommen.«

Da fru Becker viste Halim, hvor han skulle sidde, tænkte Marcus på, hvor nervøs han ville være, hvis han skulle flytte til et nyt land og en ny skole.

Efter de havde fået deres morgensnack, fortalte fru Becker allesammen, at hun havde en overraskelse til dem. Marcus rettede sig op, så han kunne se, hvad hun hev op af sin taske. Det var små spande. Hun begyndte at dele dem ud til alle i klassen.

»Hvis man forestiller sig, at vi alle har en spand indeni os,« sagde hun og rakte Marcus en gul spand. »Folk fylder vores spand, når de gør gode ting for os. Og vi kan fylde andres spand ved at være gode mod dem. Når jeres mor for eksempel giver jer et kram, så fylder hun jeres spand. Når I siger noget pænt til nogle, så fylder I deres spand.«

Marcus så hen på sin bedste ven, Caleb. Han havde også fået en gul spand!

»I denne uge har vi spandene på vores borde, så vi kan skrive små søde beskeder til hinanden,« sagde fru Becker. Hun foldede et lille stykke



## VI KAN VÆRE VENLIGE

»Vi kan alle hver især udvikle broderlig venlighed derhjemme, i skolen, på jobbet eller når vi leger.«

Præsident Russell M. Nelson,  
»Disse ... var vore eksempler«,  
Stjernen, jan. 1992, s. 71.

papir sammen og lagde det i en spand. »Det vil hjælpe os med at huske på de spande, vi forestiller os, at vi har indeni. Vi vil gerne være venlige, så vi fylder andres spand.«

Marcus tog et stykke papir frem og tænkte på de ting, han kunne skrive til Caleb, som at han var god til sport. Men så så han på Halim. Hans skuldre var foroverbøjet, som om han var ked af det.

Marcus tænkte om, Halim havde haft en bedste ven, der hvor han boede før. Det måtte have været svært at sige farvel og skræmmende at flytte så langt væk.

Marcus så ned på det blanke stykke papir på sit bord. Så fik han en idé og skrev:

»Kære Halim.

Velkommen på vores skole. Hvis du har lyst, kan vi lege i frikvarteret. Jeg vil gerne være din ven. Og jeg er sikker på, at Caleb også gerne vil være din ven.

Hilsen Marcus.«

Så foldede han forsigtigt papiret sammen og smed det i Halims spand. Halim smilede. Marcus følte en varme og glæde indeni. Han kunne godt lide at fylde op i spanden! ●

Forfatteren bor i Idaho i USA.





# Jesus underviste om nadveren



Inden Jesus døde, holdt han et særligt måltid med sine disciple. Det blev kaldt nadveren.



Jesus Kristus tog brødet og velsignede det. Han gav det til sine disciple. Han bad dem om at spise det som hjælp til at huske ham.

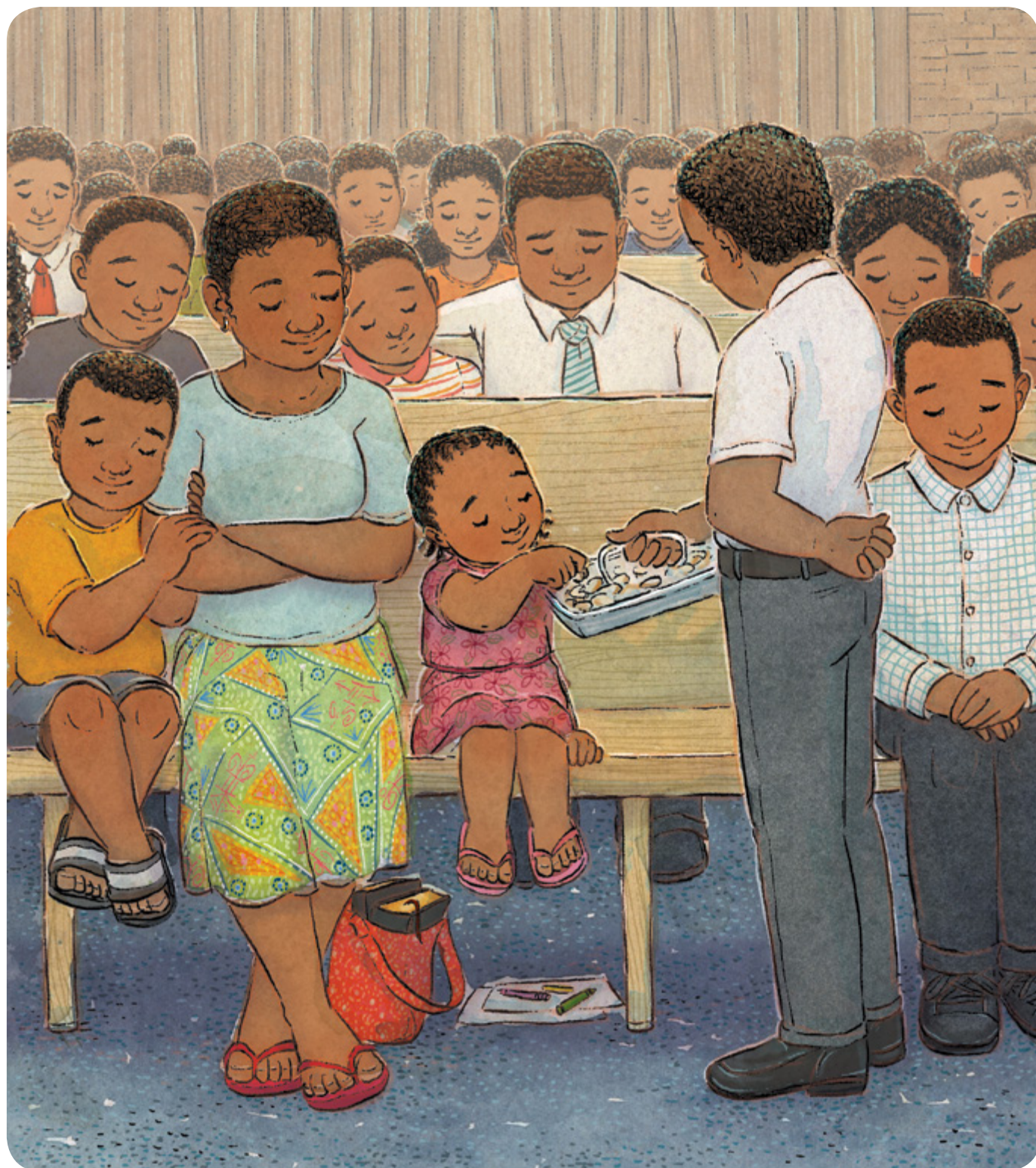


Jesus tog så et bæger og gav det til sine disciple. Han bad dem om at drikke det for at erindre ham.

Jesus og hans disciple sang også en salme sammen.







Jeg kan huske Jesus ved at tage nadveren hver uge,  
som han bad os om at gøre. ●

*Læs, hvad Jesus belærte om i Matthæus 26:26-28  
og 1 Korintherbrev 11:24-25.*

# Jesus gav os nadveren





# Kære forældre

I mange familier er der ikke en far og mor, der er besejlet i templet. Præsident Russell M. Nelson voksede op i sådan en familie. Hvad end familiesituationen er, kan vi lære vores børn at se frem til templets store velsignelser. Og vi kan hjælpe dem med at lave slægtsforskning, så vores forfædre også kan få de velsignelser. I kan på side LL2 læse om, hvordan præsident Nelson ventede på, at hans familie kunne blive besejlet i templet.

Skriv venligst til os og lad os vide, hvordan jeres familie bruger historierne og aktiviteterne i denne måneds *Lille Liahona*.

Med kærlig hilsen  
*Lille Liahona*

P.S. Hvis I ikke har børn derhjemme, så overvej at give *Lille Liahona* til nogle, som har.

**New Friend**  
**50 E. North Temple St.,**  
**Room 2393**  
**Salt Lake City, UT 84150 USA**  
**liahona@ldschurch.org**



**Find den skjulte Liahona indeni!**

## INDHOLD

- LL2** Det Første Præsidentskab: Taknemmelig for forældre
- LL4** Et nyt kapitel
- LL6** Apostle over hele verden: Ældste Cook besøgte Brasilien
- LL8** Venter på Ian
- LL10** Hej fra Den Dominikanske Republik!
- LL12** Helligånden er ...
- LL14** Efterlevelse af standarderne
- LL15** Jeg kan vælge det rette
- F16** Plakat – En lys idé: Jesus elsker mig
- LL17** Vis og fortæl
- LL18** Sig hej til Halim!
- LL20** Historier fra skriften: Jesus underviste om nadveren
- LL23** Malebogsside: Jesus gav os nadveren