

Liahona



Påskøn den gave,
som kroppen er,
side 34, 42-65

»Hvem skal vi gå til?«
- vores ultimative
valg, side 12

Fem vejledende
principper i jeres
søgen efter tro,
side 20

KIRKEN
ER
HER

Salta i Argentina



Her er nogle få kendsgerninger om Kirken i Argentina:



Fungerende
templer

Medlemmer af
Kirken



769




Menigheder


Missioner

14

LA IGLESIA DE
JESUCRISTO
DE SUO SANTO
DIOS EN SUO ÚLTIMO
DÍA

- 1923** To tyske familier, der er medlemmer af Kirken, flytter til Argentina.
- 1925** Apostlen Melvin J. Ballard sendes til Argentina; seks medlemmer bliver døbt.
- 1939** Den første kirkebygning opføres i Sydamerika i Buenos Aires.
- 2018** Templet i Salta i Argentina bekendtgjort.

 Kirkebygningen i El Portezuelo Menighed

 Et hospital, hvor medlemmer ofte donerer blod og tøj.

På spansk omtales byen ofte som Salta la Linda, »Salta den skønne«. Den vil kun blive endnu skønnere, når den bliver hjemsted for et tempel.



FOTOGRAF FRA GETTY IMAGES



Retfærdige valgs evige betydning
Ældste Quentin L. Cook

20



Små valg, store konsekvenser
Ældste Massimo De Feo

12



Kan jeg hjælpe nogle til at foretage en ændring?

8

I Guds billede

Legemet. Er det ikke bare storslået? Hvor mange gange har I hørt nogen sige: »Prøv engang at se det her?« Det, der følger, kan så være virkelig imponerende eller bare fjollet, men vi finder konstant ud af, hvad vores krop er i stand til.

Vi blev skabt i Guds billede. Hvordan holder vi vores legeme på den vej, der fører til at blive som vores himmelske Forældre? Hvordan undgår vi at bruge vores krop til noget, vi ikke burde?

Disse spørgsmål er delvist årsagen til, at denne måneds afsnit for unge og unge voksne handler om kroppen (se side 42 og 50). I denne måned viser vi, hvor utrolig, mirakuløs og guddommelig kroppen vitterligt er. Jeg håber, at budskaberne kan være et nyttigt redskab for jer og jeres familie, når I lærer om, at legemet er helligt.

På side 50 opfordrer præsident Russell M. Nelson os til at kontrollere vores krops forskellige drifter og huske, at vores legeme er mere end bare en krop. Han lærer os, at vores ånd giver liv til vores legeme, og at det er vores ånd, der træffer valgene. Præsident Nelsons profetiske råd kan både være gavnlige for unge og voksne.

Jeg håber, at præsident Nelsons ord og de andre budskaber i dette nummer vil hjælpe jer til at føle tro, når det gælder om at undervise om og forstå, hvor prægtig en gave vores jordiske legeme er.

J. Ryan Jensen

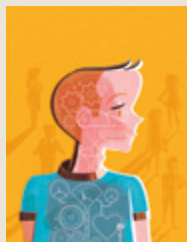
Kirkens Tidsskrifter



Indhold

- 5 Menneskehedens og jordens fald og fornyelse** 🕒
- 6 Profiler af tro: Tomicka Barnes fra Alabama i USA** 🕒
Medlemmers udlægning af Kirkens historie gav hende grund til tvivl, men hendes vidnesbyrd om Mormons Bog styrkede hende.
- 8 Principper for omsorg: Kan jeg hjælpe nogle til at foretage en ændring?**
Lær af syv ting, som Frelseren gjorde for at opfordre andre til at foretage ændringer.
- 12 Lektier fra Det Nye Testamente: Små valg, store konsekvenser**
Ældste Massimo De Feo
En beslutning på et arbejds møde gjorde en stor forskel.
- 16 Sådan kan seminar nu styrke jeres families oplevelse med *Kom og følg mig***
Jeffrey Coleman og Brittany Ann Reece
Ved at studere den samme bog med hellig skrift i seminar og *Kom og følg mig* kan jeres teenagere bidrage endnu mere til familieskriftstudium.
- 20 Retfærdige valgs evige betydning**
Ældste Quentin L. Cook
Vi lever i farefulde tider, men evangeliet kan forene og styrke os.
- 28 Velsignelser ved selvhjulpenhed: Den bedste investering** 🕒
Michael R. Morris
Da Blanca blev fyret fra sit job, fik hun succes med hjælp fra en selvhjulpenhedsgruppe.
- 30 Sidste dages hellige røster** 🕒
Et mindre aktivt medlem bliver rørt af en biskops kærlighed; et par finder fred midt i en tragedie; en lasagne er en betimelig gave; Mormons Bog hjælper en mand til at overvinde afhængighed.
- 34 Undervisning af teenagere og yngre børn: Vores hellige legeme** 🕒
Marissa Widdison
Vi bør huske på, at vores legeme er en gave, og der er mange måder at passe på det på.
- 36 Ære nok**
I dette uddrag fra bind 2 af *De hellige*, forbereder de hellige sig på at forlade Nauvoo.
- 40 Områdepræsidentskabernes opgaver** 🕒

🕒 Hurtiglæst



På forsiden
Illustreret af
Scotty Reifsnnyder

Afsnit

Unge voksne

42

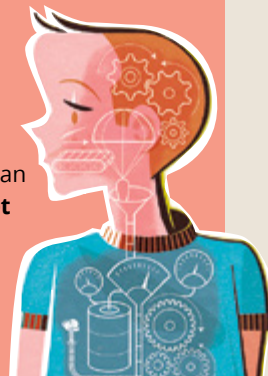
Det kan være en kamp at bibeholde et **positivt kropsbillede**. Læs, hvordan nogle unge voksne selv har lært at **sætte pris på deres krop** og få et bedre selvbillede.



Unge

50

Hør præsident Nelson tale om **den velsignelse jeres legeme er**, tydeliggøre, hvad I ved om kyskhedsloven og visdomsordet og se, hvordan **jeres legeme er et tempel**.



Børn

Find ud, hvordan man **udøver tro**. Lær mere om Helligånden. Og se hvad der skete, da ældste Andersen besøgte Elfenbenskysten.



AUGUSTS MÅNEDS UDVALGTE DIGITALE ARTIKLER



Sådan opbygger man selvtillid og selvværd Tjenesten for velfærd og selvhjulpethed

Udover at opbygge vores tro, må vi lære færdigheder, der hjælper os med at overvinde et lavt selvværd.



Det jeg ofrede for at tilslutte mig Kirken Nickie Guthrie

En ung voksen fra Skotland måtte opgive gamle venner, men fandt nye dejlige venner i Kirken.

AUGUST 2019, ÅRGANG 168, NR. 8
LIAHONA 18608 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. Kopsichke, 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: Camilla Castrillón

Redaktion: Maryssa Dennis, David

Dickson, David A. Edwards, Matthew D. Fitton, Garrett H. Garff, Jon Ryan Jensen, Aaron Johnston, Charlotte Larcabal, Michael R. Morris, Eric B. Murdock, Joshua J. Perkey, Jan Pinborough, Richard M. Romney, Minda 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. Johnsen, Susan Lofgren, Scott M. Mooy, Emily Chieko Remington, Mark W. Robison, K. Nicole Walkenhorst

Koordinator af intellektuel ejendomsret: Collette Nebeker Aune

Produktionsleder: Jane Ann Peters

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

Prepress: Joshua Dennis, Ammon Harris

Trykchef: Steven T. Lewis

Distributionschef: Nelson Gonzalez

Liahona:

Redaktør: Svend Aage Andersen

Redaktionens adresse:

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

Kirkenyt: Finn Lykkegaard

Distribution:

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

Abonnementoplysninger

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

E-mail: rcstockholm@ldschurch.org

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

Betaling: Online: store.lds.org eller Danske Bank: 4073-6532136.

Indsendelse af manuskripter og spørgsmål

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

FOTOGRAFI AF UNGE: JOANNA NIX/UNSPASH; FOTOGRAFI AF UNGE VOKSNE: TIMOTHY ETHEN HANSEN

LÆS MERE

I appen Evangelisk bibliotek og på 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 favoritartikler og videoer.
- Hente eller udskrive artikler.
- Lytte til jeres yndlingsartikler.

KONTAKT OS

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

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

Liahona, floor 23

50 E North Temple Street

Salt Lake City, UT 84150-0023, USA

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

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

Oplysninger om ophavsret:

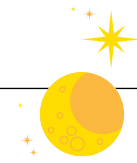
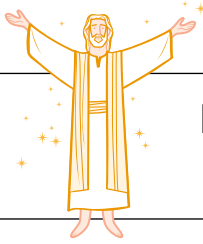
Medmindre andet er angivet må enkeltpersoner kopiere materiale fra *Liahona* til deres personlige ikke-kommercielle brug (herunder kirkekaldelser). Denne ret kan trækkes tilbage når som helst. Billedmateriale må ikke kopieres, hvis der i kunstværkets kildeangivelse er anført restriktioner. Spørgsmål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

50 E. North Temple St., FL 13, Salt Lake City, UT 84150, USA; eller send e-mail til: cor-intellectualproperty@ldschurch.org.

For readers in the United States and Canada: August 2019 Vol. 168 No. 8.

LIAHONA (USPS 311-480) Danish (ISSN 1080-9554) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150. USA subscription price is \$10.00 per year; Canada, \$12.00 plus applicable taxes. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address. Include address label from a recent issue; old and new address must be included. Send USA and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution Center at address below. Subscription help line: 001-800-537-5971. Credit card orders (American Express, Discover, MasterCard, Visa) may be taken by phone or at store.lds.org. (Canada Post Information: Publication Agreement #40017431)

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



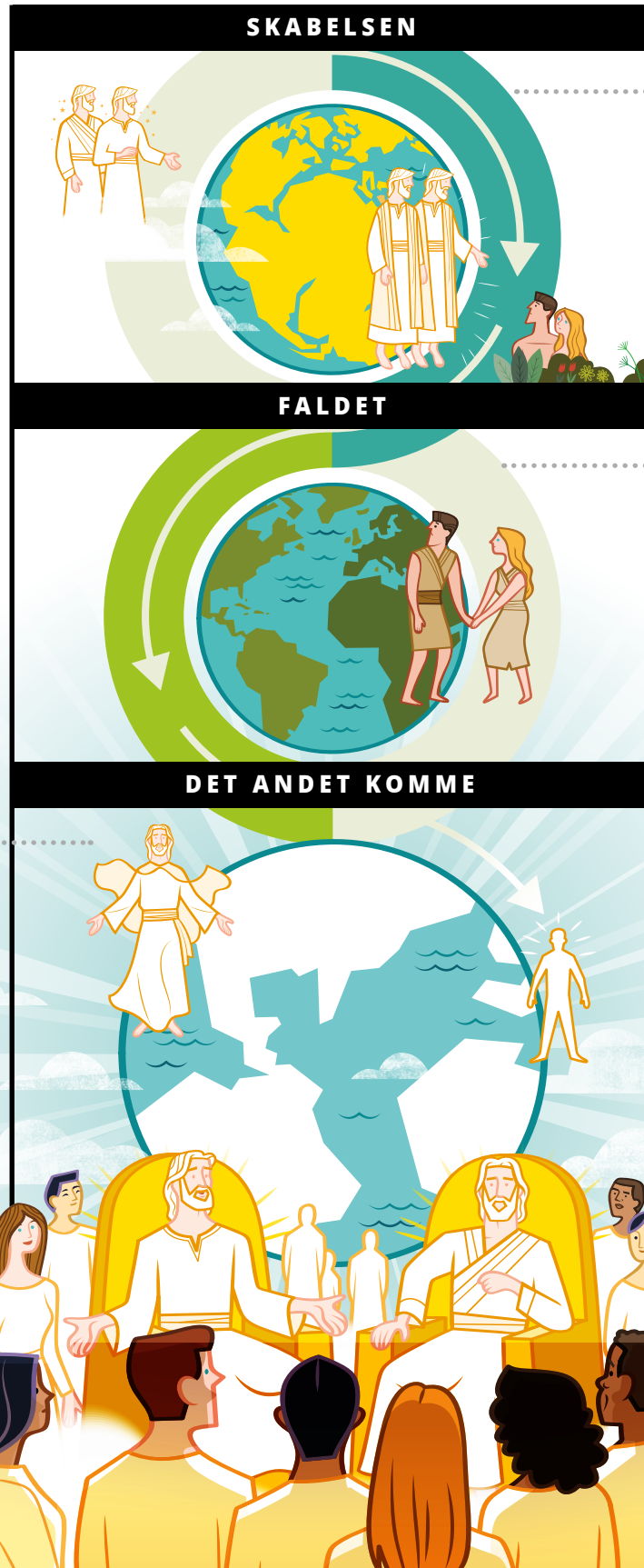
MENNESKEHEDENS OG JORDENS FALD OG FORNYELSE

Vi oplever alle fødsel, liv, død og opstandelse – det gør jorden også på en måde. Jorden blev født (gennem skabelsen), blev døbt (gennem syndfloden), vil blive døbt med ild («når Herren kommer, ... og elementerne skal smelte af brændende hede» (Morm 9:2)) og vil blive fornyet som en opstandelse.¹

3. Jorden og Adam og Eva i en helliggjort tilstand:

»Ved Herrens andet komme, vil jorden ... vende tilbage til sin paradisiske tilstand og blive fornyet.«⁵

»Derfor skal [jorden] blive helliggjort; ja, uagtet at den skal dø, skal den blive levendegjort igen og de retfærdige skal arve det celestiale rige (den helliggjorte jord) (se L&P 88:17-26).



1. Jorden og Adam og Eva i en paradisisk tilstand:

»Den første timelige skabelse af alle ting var af natur paradisisk.«² Lige efter skabelsen var intet dødeligt eller genstand for død.³

2. Jorden og Adam og Eva i en falden tilstand:

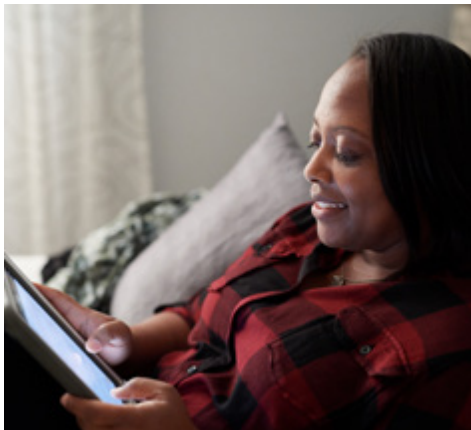
»Jorden blev som følge af [Adams og Evas] fald i sig selv genstand for faldet ... og ligesom menneskeheden må forløses, må jorden fornyes.«⁴

NOTER

1. Se James E. Talmage, *Jesus Kristus*, s. 339.
2. Se Bruce R. McConkie, »Kristus og skabelsen«, *Den danske Stjerne*, sep. 1983, s. 25.
3. Se Robert L. Millet, »Mennesket Adam«, *Stjernen*, feb. 1998, s. 17.
4. Se James E. Talmage, *Jesus Kristus*, s. 339; se også 1 Mos 3:17.
5. Russell M. Nelson, »Skabelsen«, *Liahona*, juli 2000, s. 104.

Tomicka Barnes

Alabama i USA



Det var ikke det at høre om tilbageholdelsen af præstedømmet over for visse grupper, der rystede Tomickas tro, det var de spekulationer, som visse sidste dages hellige gjorde sig, om årsagerne til det. Tomicka stod over for et valg – at forlade Kirken eller holde fast i jernstangen. Takket være Mormons Bog holdt hun godt fast.

LESLIE NILSSON, FOTOGRAF

Nogle folk sagde ting som: »I var ikke så tapre i krigen i himlen« eller »I var ikke lige så intelligente eller trofaste.« Disse ting passede ikke med den sandhed, jeg havde med fra min mor og andre sorte medlemmer af Kirken, der var gode eksempler på tro, og tilmed fra trofaste sorte mennesker, der ikke var medlemmer af Kirken.

Jeg havde et øjeblik, en troskrise, hvor jeg tænkte, at jeg kunne vende det hele ryggen. Men i det øjeblik tænkte jeg: »Er Mormons Bog sand? Tror jeg, at den er sand?«

Jeg kunne svare: »Ja, jeg tror uden en skygge af tvivl på, at den er sand.« Så sagde Ånden til mig: »Hvis Mormons Bog er sand, så er alt det andet også.«

Det var grunden til, at jeg kunne blive.

LÆS MERE

Se mere om Tomickas trosrejse, inklusive flere billeder, i Evangelisk bibliotek eller i onlineversionen af denne artikel på liahona.lds.org.

Læs om, hvordan ældste Edward Dube fra De Halvfjerds holdt fast i sin tro, efter han hørte om præstedømmerestriktionerne før 1978 på lds.org/go/8196.



Principper for omsorg

KAN JEG HJÆLPE NOGLE TIL AT FORETAGE EN ÆNDRING?



Ja. Men jeres rolle bliver måske en anden, end I havde tænkt jer.

Vi er skabt med evnen til at forandre. At udvikle vores guddommelige potentiale er formålet med vores jordiske erfaringer. Et af vores ultimative mål med at drage omsorg er at hjælpe andre til at komme til Kristus og foretage de fornødne ændringer for at kunne vende tilbage i hans nærhed. Men på grund af deres handlefrihed er vores mulighed for at hjælpe dem til at blive mere kristuslignende begrænset.

Frelseren lærte os disse 7 ting om, hvordan vi kan hjælpe andre i deres bestræbelser på at ændre sig og blive mere som han er.

1. Vær ikke bange for at opfordre til forandring

Frelseren var ikke bange for at opfordre andre til at lægge gamle vaner bag sig og tage imod hans lære. Han opfordrede Peter og Jakob til at efterlade deres garn og blive »menneskefiskere« (Mark 1:17). Han opfordrede kvinden, der var blevet taget i ægteskabsbrud, ved at sige: »Gå, og synd fra nu af ikke mere« (Joh 8:11). Han bad den rige unge mand om at opgive sin tilknytning til verdslige ting og følge ham (se Mark 10:17-22). Vi kan også både være ligefremme og kærlige, når vi opfordrer andre til at foretage ændringer og følge Frelseren.



FORTÆL OM JERES OPLEVELSER

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

2. Husk at det er deres valg, om de vil ændre sig

Den form for ændring, som Frelseren opfordrer til, kan ikke fremtvinges. Frelseren underviste og opfordrede, men han gjorde ikke brug af tvang. Den rige unge mand »gik ... bedrøvet bort« (Matt 19:22). I Kapernaum valgte mange af Jesu disciple at forlade ham, og han spurgte da de tolv: »Vil I også gå jeres vej?« (se Joh 6:66-67). Nogle af Johannes Døbers disciple valgte at følge Frelseren, andre gjorde ikke (se Joh 1:35-37; 10:40-42). Vi kan opfordre andre til at blive mere som Frelseren, men vi kan ikke træffe beslutningen om at ændre sig for dem. Og har de endnu ikke besluttet sig for at ændre sig, bør vi ikke give op – ej heller føle, at vi har fejlet.

3. Bed for at andre får evnen til at foretage ændringer

I sin forbøn bad Jesus Gud om, at han ville bevare disciplene fra det onde, at de ville blive mere som ham og være fyldt med Guds kærlighed (se Joh 17:11-26). Og eftersom Frelseren vidste, at Peter ville få brug for styrke i sin nye rolle, bad han for ham (se Luk 22:32). Vores bønner for hinanden kan gøre en forskel (se Jak 5:16).



4. Lær dem at forlade sig på hans kraft

Det er kun gennem Frelseren, at vi virkelig kan ændre os og nå det guddommelige potentiale, vi alle har. Han »er vejen og sandheden og livet; ingen kommer til Faderen uden ved [ham]« (Joh 14:6). Det er i hans kraft, at det svage kan gøres stærkt for os (se Eter 12:27). Det var tro på Frelserens forsoning, der gjorde Alma den Yngre i stand til at ændre sig (se Alma 36:16-23.) Vi kan undervise andre i at forlade sig på Frelseren, så de også kan opleve hans forædlende kraft i deres liv.

5. Behandl andre efter deres potentiale

Kærlighed og accept kan være stærkt medvirkende til forandring. Kvinden ved brønden boede sammen med en mand, hun ikke var gift med. Jesu disciple

»undrede sig over, at han talte med« hende (Joh 4:27), men Jesus var mere optaget af, hvad hun kunne blive. Han underviste hende og gav hende mulighed for at lave om på noget, hvilket hun gjorde. (Se Joh 4:4-42).

Når vi behandler andre efter det, de har været, frem for det, de kan blive, kan vi holde dem tilbage. Vi kan i stedet for tilgive og glemme fortidens fejltag. Vi kan tro på, at andre er i stand til at forandre sig. Vi kan se udover svaghed og påpege de gode egenskaber, de måske ikke selv ser i sig. »Vi har ... ansvaret for at se personer, ikke som de er, men snarere som det, de kan blive.«¹

6. Lad dem tage det i deres eget tempo

Forandring tager tid. Vi må alle »fortsæt[te] ... i tålmodighed, indtil [vi] bliver gjort fuldkomne« (L&P

OPFORDRING TIL HANDLING

Hvad kan I gøre i denne uge for at opfordre og støtte andre i deres bestræbelser for at blive mere som Frelseren?



67:13). Jesus havde tålmodighed med andre og fortsatte tilmed med at undervise dem, der var imod ham, han vidnede om den rolle, Faderen havde givet ham og svarede på deres spørgsmål (se Matt 12:1-13; Joh 7:28-29). Vi kan være tålmodige med andre og opmuntre dem til at være tålmodige med sig selv.

7. Giv ikke op, hvis de falder tilbage i gamle mønstre

Da Kristus døde, gik selv Peter og nogle andre af apostlene tilbage til det, de kendte (se Joh 21:3). Kristus påmindede Peter om, at han skulle »vogn[e hans] lam« (se Joh 21:15-17), og Peter blev igen sjælehyrde. Det kan være alt for let at falde tilbage i gamle mønstre. Vi kan fortsætte med at støtte med mild opmuntring og inspirere opfordringer til at blive ved med at følge Frelseren og stræbe efter at blive som ham.

Tillad andre at vokse

Ældste Jeffrey R. Holland fra De Tolv Apostles Kvorum har fortalt denne historie om at tillade andre at vokse: »Jeg hørte engang om en ung mand, der i mange år mere eller mindre var genstand for hver en spøg på sin skole. Han havde visse ting imod sig, og det var let for hans kammerater at drille ham. Senere hen flyttede han væk. Han gik ind i hæren og oplevede succes der ved at få en uddannelse og han lagde generelt sin fortid bag sig. Frem for alt opdagede han, som mange i militæret gør, skønheden og storheden ved Kirken og blev aktiv og lykkelig i den.

Flere år senere vendte han så hjem til sin fødeby. De fleste fra hans egen generation var kommet videre, men ikke alle. Da han vendte fremgangsrig og næsten genfødt tilbage, ventede den samme gamle tankegang åbenbart på ham endnu. Folk i hans fødeby betragtede ham stadig som den gamle »ham I ved nok« ...

Lidt efter lidt blev denne mands paulinske indsats for at lægge fortiden bag sig og gribe den pris, som Gud havde lagt foran ham, langsomt nedbrudt, indtil han til sidst døde på samme måde, som han havde levet som dreng ... Det var bare for trist og ulykkeligt, at han igen blev omgivet af ... [dem] som syntes, at hans fortid var mere interessant end hans fremtid. Det lykkedes dem at fravriste ham det, som Kristus havde givet ham. Og han døde ulykkelig, og det i høj grad uforskyldt ...

Lad folk omvende sig. Lad folk udvikle sig. Tro på, at mennesker er i stand til at ændre og forbedre sig.«² ■

NOTER

1. Thomas S. Monson, »Se andre som det, de kan blive«, *Liahona*, nov. 2012, s. 70.
2. Se Jeffrey R. Holland, »Det bedste venter forude«, *Liahona*, jan 2010, s. 19, 20.



Små valg, store konsekvenser

Hvordan svarer vi, når verden spørger:
»Vil I ikke også med?«

Igen siden jeg var en lille dreng, har jeg altid elsket Det Nye Testamente. Jeg elsker at læse om, hvordan Frelseren lærte sine disciple evige principper, der for altid ændrede deres liv. Jeg finder det også fascinerende, at de selv samme principper på så mange måder har ændret mit liv. Jeg har igen og igen set, at når vi anvender Mesterens lære, fører vores egne beslutninger, selv de små af slagsen, ofte til store ting.



Ældste
Massimo De Feo
De Halvfjerds

Mit »lille« valg

For mange år siden rejste jeg som splinterny leder til Sydamerika for at deltage i et vigtigt seminar i forbindelse med mit arbejde, som blev afholdt af højtstående ledere i det ministerium, jeg arbejdede for.

Den allerførste aften, da konferencen var ved at være til ende, annoncerede den øverste chef, at der ville være en særlig aktivitet den aften. Han proklamerede stolt, idet han var sikker på, at alle ville påskønne det: »For at vise, hvor stor pris vi sætter på jer, inviterer vi jer alle på en særlig aften i byen, hvor vi besøger de barer i byen, der er berømte for en meget særlig cocktail. Vi kommer til at smage forskellige variationer af den drink og stemmer om, hvem der lavede den bedste. Der bliver en konkurrence og en vinder. Og I skal ikke bekymre jer, jeg tager hele regningen.«

Da alle klappede af hans plan, tilføjede han ganske retorisk: »Er der nogen, der ikke vil med? Sig til nu!«

Da alle klappede igen, tænkte jeg på, hvor pinligt det ville være at sige noget foran alle disse mennesker og modsige chefens forventning om, at det var en stor gave.

Ikke desto mindre, besluttede jeg mig på sekunder om, hvad jeg skulle gøre. Jeg rakte som den eneste min hånd op. Og på en truende måde spurgte han, hvad jeg ville sige. Jeg havde aldrig hørt så larmende en tavshed før!

Jeg sagde: »Jeg takker for den generøse gestus, men jeg tager ikke med ud i aften.«

Efter mere tavshed, mere tavst end jeg troede muligt, spurgte han: »Hvorfor?« I det øjeblik kunne jeg havde givet en god undskyldning – at jeg var dårlig eller at jeg skulle foretage et vigtigt opkald til den anden side af jorden eller noget andet, der kunne redde mig fra åbenlys forlegenhed. Men jeg svarede ganske sandt, at som medlem af Jesu Kristi Kirke af Sidste Dages Hellige drikker jeg ikke alkohol.

»Så må vi more os uden dig«

Da han havde tænkt et øjeblik, sagde han endelig: »Så må vi more os uden dig.« Og til de andre sagde han: »Følg mig. Lad os more os! Lad bare ham være.«

Jeg mindes stadig, hvordan deres latter gjaldede, da de forlod konferenceværelset og jeg blev overladt til mig selv. Jeg indså, at mange gange handler det at vælge Herren, som præsident Thomas S. Monson (1927-2018) sagde, om i virkeligheden at vælge »den svære og rette vej i stedet for den lette og forkerte vej«,¹ også med risiko for at stå alene.

Da jeg gik hen til mit værelse, kan jeg huske, at jeg hørte en distinkt stemme i mit sind: »Vil du ikke også med?« Jeg blev lidt forbavset, men så randt Simon Peters ord til Frelseren mig i hu. På det samme spørgsmål svarede han: »Herre, hvem skal vi gå til? Du har det evige livs ord« (Joh 6:68).

Med en ny følelse af fred, havde jeg det, som om jeg var omringet af engle, der styrkede mig. Selvom jeg var alene, følte jeg mig ikke alene. Da jeg valgte Herren og stod op for

mine principper, så jeg, at når vi vælger Herren, lader verden os nok stå alene, men Frelseren forlader os aldrig.

Småt men stort

De valg, vi træffer hver dag, kan synes små, men de har altid reelle virkninger og store konsekvenser, på godt og ondt.

Rent faktisk besøgte den selvsamme chef vores kontor i Rom nogle få år efter den begivenhedsrige dag. Han var stadig den samme mand, fuld af magt og autoritet. Igen så han skræmmende ud for os alle sammen.

Men denne gang kom han til mig på en anden måde efter møderne. Han var overraskende venlig. Han fortalte mig, at han stadig huskede den dag, hvor jeg stod op for det, jeg troede på. Og til min overraskelse spurgte han, om jeg ville tage imod jobbet som chef for firmaet for hele Europa, hvilket var en stor

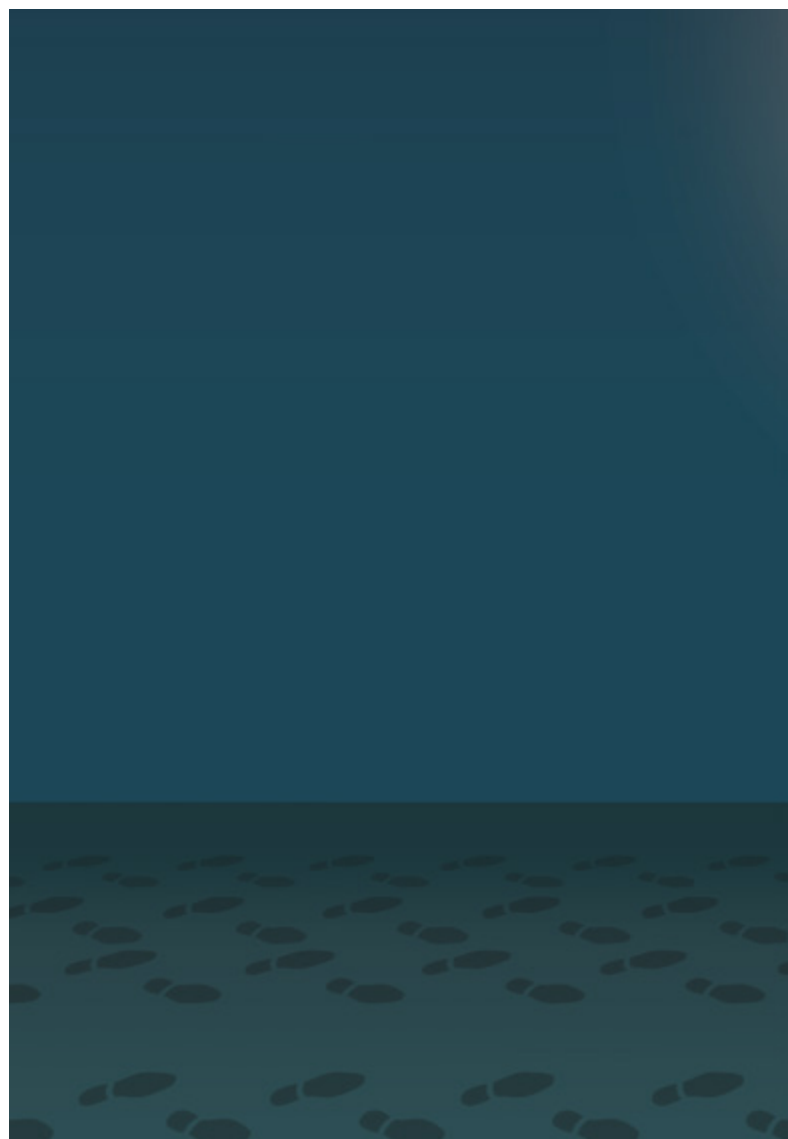
Når vi vælger Frelseren, vil han aldrig svigte os.

karrieremulighed. Da han prøvede at overbevise mig om, at det nye job ville være bedre med hensyn til løn, rejse og goder, var det eneste, der virkelig talte, at han sagde: »Vi ser ikke kun efter gode kvalifikationer. Vi har brug for folk med integritet, der står fast på deres principper. Vi har brug for folk som dig.«

Jeg blev overrasket over at høre de ord, over at mit lille valg om at stå op for det, jeg tror på, år forinden, havde gjort så stort et indtryk på ham. Min lille beslutning resulterede i store velsignelser for mig både timeligt og åndeligt. Ironisk nok blev jeg som en del af den nye stilling også supervisor for de fleste af de ledere, der havde grinet af mig nogle år tidligere.

Det rette valg

Præsident Monson sagde: »Når vi overvejer de beslutninger, vi træffer i livet hver dag – om det nu er det ene eller andet valg



– så har vi truffet det rette valg, hvis vi vælger Kristus.«²

Apostlen Paulus sagde også, at valget af Herren altid er det bedst mulige valg, uanset, hvor svært det valg kan være: »Vi ved, at alt virker sammen til gode for dem, der elsker Gud« (Rom 8:28).

Hver dag træffer vi valg, der vitterligt vil afgøre, hvad vi bliver. Vælger vi Herren, som præsident Monson sagde, træffer vi det rette valg, for som Paulus bemærkede, så »virker [alt] sammen til gode for dem, der elsker Gud«.

Mange gange tøver vi med at træffe de rette valg, fordi vi prøver at behage Herren uden at støde Satan. Men vi kan ikke behage Gud uden at irritere Satan. Vi kan ganske enkelt ikke tjene to herrer. Vores ultimative valg vil altid være, hvorvidt vi vil efterleve de to første og største bud i rette rækkefølge: At tjene Gud først og derpå vores næste eller at sætte



det andet bud før det første og prøve at behage andre, før vi behager Gud (se Matt 22:37-39).

Stå som vidner

Den mest universelle pagt vi indgår, når vi bliver døbt, er at »stå som Guds vidner til alle tider og i alle ting og på alle steder, hvor [vi] måtte befinde [os]« (Mosi 18:9; fremhævelse tilføjet). Den pagt er en beslutning, vi tager en gang for alle, om at stå op for vores tro som vidner om Gud hvert øjeblik af vores liv. Den lovede velsignelse er, at vi vil nyde en mere rigelig udgydelse af Ånden over os (se Mosi 18:10).

Verden, vores medmennesker og folk, der ikke deler vores værdier, vil altid lægge et vist pres på os, et pres, der kommer, når vi stræber efter at efterleve en celestial lov i en celestial verden. Det er i sandhed ikke nogen let opgave at leve

Det er ikke nogen let opgave at leve retskaffent i en ugudelig verden. Men vi har løftet om, at vi vil nyde en mere rigelig udgydelse af Ånden over os, når vi står som sande vidner om Gud.

retskaffent i en ugudelig verden. Det kan sommetider virke som en kæmpe udfordring. Det kan sommetider virke som en daglig kamp. Men vi har løftet om, at vi vil nyde en mere rigelig udgydelse af Ånden over os, når vi står som sande vidner om Gud. Når vi beder til vor himmelske Fader, vil han velsigne os med Helligåndens kraft, der giver den afgørende ekstra hjælp vi har brug for. Guddommelig nåde vil fylde det åndelige tomrum, som alle vi ufuldkomne væsener oplever, når vi prøver at nå højere og helligere grund.

Evige konsekvenser

Valg kan synes små lige i øjeblikket, men de kan faktisk have evige konsekvenser. Men fordi vi har indgået en pagt, har vi et løfte. Når vi vælger Herren, når vi står som vidner til alle tider, i alle ting og på alle steder, så virker alt til gode for dem, der elsker Gud. Selvom vi til tider kan stå alene, når vi vælger Herren, vil der være engle omkring os, der styrker os, og vi vil ikke længere føle os alene (se L&P 84:88).

Jeg vidner højtideligt om, at i de hellige stunder med små valg med store konsekvenser, er det kun gennem vor himmelske Fader og hans Søn, Jesus Kristus, at vi vil finde fred og hvile. Mange gange vil vi blive bedt om enten at gå med verden eller at stå op for vores principper. Hvordan svarer vi, når vi bliver spurgt: »Vil du ikke også med?« Går vi med verden eller bliver vi hos Herren? Forholder vi os tavse og bliver genstand for handling, eller står vi fast på det, vi tror på, og handler?

Må vi altid vælge Herren og beredvilligt svare: »Herre, hvem [ellers] skal vi gå til? Du har [jo] det evige livs ord«. Så vil vi nyde frugterne af vores retskafne valg – de timelige og åndelige – i dette liv og for evigt. ■

NOTER

1. Thomas S. Monson, »Valg«, *Liahona*, maj 2016, s. 86.
2. Thomas S. Monson, »Valg«, s. 86.

Sådan kan seminar nu styrke jeres families oplevelse med *Kom og følg mig*

Forældre, her er forslag til, hvordan seminar kan gøre jeres families skriftstudium endnu bedre.

Jeffrey Coleman og Brittany Ann Reece

Lmarts 2019 bekendtgjorde Det Første Præsidentskab en betydelig ændring til seminar. Seminarklasser over hele verden studerer nu den bog med hellig skrift, som enkeltpersoner og familier studerer derhjemme og i kirken som en del af *Kom og følg mig*. Som seminarlærere (og forældre) er vi enormt begejstrede for det!

En tydelig velsignelse er, hvordan det vil forenkle vores teenagers liv. Udover skolen, sport, arbejde, tid med familie og et socialt liv har mange unge tidligere prøvet at studere i tre forskellige bøger med hellig skrift: En til seminar, en til Søndagsskolen og en til familiens studium. Det er ret meget.

Da Kirkens ledere tilpassede studium i familien og i Søndagsskolen til den samme bog med hellig skrift, giver det mening også at tilpasse seminar. Det giver de unge mulighed for at gå mere i dybden med en af de hellige skrifter. Men forenkling er kun begyndelsen.

Styrk hjemmet

Søster Bonnie H. Cordon, Unge Pigers hovedpræsident, sagde, at når unge bliver bedt om at være »en del af undervisningen, at være en del af den store udvikling derhjemme«, vil de hjælpe med at »styrke hjemmet«.¹

De unge hungre efter sandheden og er begejstrede for at dele! Det kan være lidt svært at tro, hvis I nogensinde har fået et helt tomt blik fra en teenager. Som forældre og lærere, har vi alle prøvet det! Som seminarlærere stiller vi hele tiden teenagere spørgsmål. Nogle gange får vi ganske





enkelt et tomt blik som svar, fordi vores unge ikke kender svarene. Men når læseplanen for seminar og *Kom og følg mig* afstemmes, kan vores børn i seminaralderen lettere bruge det, de lærer i seminar, i en samtale i familien om evangeliet og vice versa. Det har vi allerede set i vores seminarklasser.

Før studium af skriften fra hjemmet til seminar

Ved begyndelsen af 2019, da det nye *Kom og følg mig* lige var begyndt, kunne vi føle elevernes begejstring. Selvom vi studerede Lære og Pagter i seminar, begyndte de at fortælle om ting, de havde lært ved at studere Det Nye Testamente sammen med deres familie. De var så begejstrede over det. Da vi studerede Lære og Pagter 89 (visdomsordet) til seminar, var det omkring på samme tid, hvor vi studerede Johannes 2 (da Jesus Kristus forvandlede vand til vin) i *Kom og følg mig*. Når eleverne fandt de samme principper og tanker i de to standardværker, fik de mulighed for at fortælle deres jævnaldrende, hvad de havde lært derhjemme. De var meget mere engagerede, og samtalen var mere oplivende, fordi eleverne havde noget at tale om. De var i stand til at bruge de ting, de havde lært derhjemme, i forhold til det som vi lærte til seminar.

Tidligere kan familier have kæmpet med at få studium af skrifterne i Kirken, til seminar og i familien til at passe sammen. De nylige ændringer kan hjælpe, så samtaler om evangeliet bliver bedre for hele familien.

ILLUSTRATIONER: RICHARD MIA

Bring seminar ind i hjemmet

I 2020 åbner studium af Mormons Bog i hjemmet, til seminar og til Søndagsskolen døren endnu mere, så eleverne kan dele endnu mere af det, de lærer disse steder.

Der er nogle få læringsstrategier, vi bruger i seminar, der kan hjælpe jeres families skriftstudium. Når I kender dem, kan det hjælpe jer til at se, hvordan I kan få jeres teenagere mere involveret i jeres studium af skrifterne, der er centreret om hjemmet.

Når I sidder sammen som familie, har jeres teenager allerede studeret de samme principper fra de samme hellige skrifter, og de vil have indsigt, hvis de allerede har studeret disse principper i seminar. De vil ikke føle sig så udsat, når I beder dem om at dele, fordi de rent faktisk vil have noget at sige. Deres oplevelser til seminar vil hjælpe dem til at tale om evangeliet derhjemme. Familieaftener og familieskriftstudium bliver mere en tid til at dele personlig indsigt med hinanden.

Nogle åbne spørgsmål, I kan bruge til at indbyde jeres teenagere til at fortælle derhjemme, er:

1. Hvilke åndelige oplevelser havde du til seminar i dag?
2. Hvad har gjort størst indtryk på dig i dag?
3. Hvilket princip lærte du til seminar, som du tror, kan hjælpe os som familie?
4. Hvilken historie fra skriften har du lært i dag, som du føler, at du kan dele med os?
5. Hvilken historie fra skriften påvirkede dig til seminar?
6. Hvordan blev du inspireret til seminar til at være bedre i dag?
7. Hvad lærte du om Frelseren på grund af det, du lærte i seminar?

Der kan være tidspunkter, hvor dit familiestudium er foran i forhold til det, der bliver

studeret til seminar. På disse tidspunkter kan spørgsmålene ovenover tilpasses af seminarlærere til at trække på det, de unge lærer derhjemme.

Evangelisk mesterlære

Seminars tilgang til skriftstudium er ikke længere bare at lære udenad. Vi fokuserer på evangelisk mesterlære, på at hjælpe eleverne til at forstå, anvende og få et vidnesbyrd om læren, der bliver undervist om i skrifterne. Det handler om en større omvendelse til den sande lære og at vide, hvordan man underviser om den med kraft.

Hvis et vers for eksempel underviser om Guddommen, så søger vi efter andre vers, der underviser om Guddommen, når vi studerer dette skriftsted til seminar. Derefter opmuntrer vi eleverne til at lægge mærke til, hvad vi kan lære om Guddommen af disse vers. Til sidst kommer vi frem til scenarier, hvor eleverne laver rollespil over, hvordan de kan forklare vores tro om Guddommen ved at bruge disse skriftsteder.

I kan bruge denne tilgang derhjemme og bede jeres teenagere om at –

1. undervise om principperne i skrifterne.
2. dele krydshenvisninger til andre skriftsteder om emnet.
3. hjælpe jeres familie til at lære disse vers udenad eller huske, hvordan I finder dem.
4. tale om, hvordan disse lærdomme kan anvendes i jeres liv.

Forberedelse til indgående læring

I seminar er der stor vægt på noget, vi kalder indgående læring – læring, der fører til omvendelse. En nøgle til indgående læring er at forbedre forberedelsen til at lære. At forbedre elevernes forberedelse er forskellig for hver seminarklasse, men en ting, som nogle seminarklasser prøver, er en forberedelsesopgave. Vi sender eleverne hjem med tildelte skriftstedsblokke og nogle studiespørgsmål for at få dem til at læse de dele af skrifterne, som vi studerer i klassen. Når læseplanen til seminar og *Kom og følg mig* ligger mere op af hinanden, kan forberedelsesopgaver til seminar blive delt med elevens



familie. Det vil give familier endnu en måde at lære sammen på.

I kan bede jeres teenagere om at –

1. dele forberedelsesopgaver med familien.
2. dele, hvad han eller hun ellers har lært om emnet efter seminarlektionen.



Sæt specifikke mål

I har måske bemærket, at materialet til *Kom og følg mig* ofte opfordrer os til at sætte mål. Det er noget, som vi også lægger vægt på til seminar. Vi lærer vores elever at sætte specifikke mål, ikke bare generelle mål som »at blive mere sund«. Når eleverne sætter et mål, planlægger de, *hvornår*, *hvor* og *hvordan* de vil opnå det mål.

Hvis en teenager for eksempel sætter et mål

om at få mere tålmodighed, er næste trin at planlægge, hvordan de kan udvikle det. Hvordan og hvornår føler de, at de kæmper med tålmodighed? En elev besluttede, at han kunne bruge mere tålmodighed, når han kørte bil. Da vi talte om, hvordan han kunne øve tålmodighed i det øjeblik, fandt han på en plan om at lytte til beroligende musik i bilen og sætte en seddel på instrumentbrættet for at minde sig selv om at bede om tålmodighed, hver gang han satte sig ind i bilen.

I kan bede jeres teenagere om at –

1. tale om deres mål.
2. fortælle om, hvordan I kan sætte og opnå lignende mål som familie.

Giv jeres børn kraft til at styrke jeres hjem

I har en utrolig mulighed for at tilføre jeres familieskriftstudium en smule entusiasme, og med den tilpassede læseplan kan I nu bede jeres børn i seminaralderen om at fortælle, hvad de lærer. Når de studerer de samme skrifter til seminar og med deres familie i *Kom og følg mig*, vil de få mere kraft end nogensinde før til at styrke deres familie med deres indsigt i evangeliet.

Det næste trin i Kirkens bestræbelser på at blive »en kirke centreret om hjemmet, som støttes af det, der foregår i vores grenes, menigheders og staves bygninger«,² vil i højere grad gøre de unge i stand til at spille en endnu større rolle i at styrke deres hjem. Vi stemmer i med ældste Jeffrey R. Holland fra De Tolv Apostles Kvorum, da han sagde: »Vi mener, at dette er en gevaldig udvikling på dette tidspunkt, hvor vores unge har brug for endnu mere styrke. Vi synes, at det er en vidunderlig tilpasning, hvor vi koordinerer med det, som resten af Kirken gør, og vi tror, at det vil blive vidunderligt symbiotisk med det kirkestøttede – og nu når vi tilføjer det seminarstøttede – studium af skriften, der er centreret om hjemmet.«³ ■

Forfatterne er seminarlærere i Utah i USA.

NOTER

1. Bonnie H. Cordon, »Seminary Curriculum to Support Home-centered Learning«, video, 22. mar. 2019, LDS.org.
2. Russell M. Nelson, »Indledende bemærkninger«, *Liahona*, nov. 2018, s. 7.
3. Jeffrey R. Holland, »Seminary Curriculum to Support Home-centered Learning«.



Retfærdige valgs evige betydning



**Ældste
Quentin L. Cook**
De Tolv Apostles
Kvorum

De valg, vi træffer, er afgørende – de er nøglen til vores fremtid og lykke.

Vi lever i en verden, som fremhæver det, der skiller os mere end det, som samler os. Mange antager, at det reelt er umuligt for folk fra forskellige kulturer og baggrunde at stå sammen om fælles mål. Nogle hævder: »Vi mangler et samlende narrativ, der forklarer, hvordan et pluralistisk folk lever« sammen.¹ Nogle tror, at »verden afgøres af en enkelt stammeidentitet. De beskriver samfundet som en kamplads,« der »fremme[r] mistillid, splittelse og følelsesmæssig afstumpethed.«²

Et samlende svar på disse antagelser er Jesu Kristi gengivne evangelium. Retfærdighed er det underliggende princip, der forener og gør os lykkelige. Jeg elsker 2 Nefi, kapitel 9, som indeholder ufattelig instruktion om læring, visdom, velstand, arbejde og at nægte at se eller høre konsekvenserne ved synd. Det indeholder dyb doktrin, der gør os i stand til at følge den sti af retfærdighed, der fører til Frelseren.

Jeg vil tale om fem principper, som efter min mening, vil bidrage til succes i jeres stræben efter tro på Herren Jesus Kristus, retfærdighed og kundskab. Disse opgaver kan både være forenelige og komplementerende. På et praktisk niveau forbereder mange af jer til familieliv og på at kunne forsørge jeres familie. Tro, retfærdighed og kundskab vil være en stor hjælp på begge områder. Ethvert ærligt arbejde er værdifuldt og beundringsværdigt. Arbejde, som har værdi, mening og nye idéer og som er til gavn for menneskeheden er særligt bemærkelsesværdigt.

1. Fortsæt med at lære

Det første princip, jeg vil tale om, er, at man entusiastisk og retfærdigt fortsætter sin søgen efter kundskab. En af mine helte i denne kategori er Paul Cox, et aktivt medlem af Kirken. Han tog en bachelor i botanik ved Brigham Young University og efterfølgende andre eksaminer. Han tjente som missionær i Samoa og boede senere med sin familie i Savai'i i Samoa i mange år. Han havde blandt andet fokus på etnomedicin, hvor han undersøgte nogle af de planter, som generationer af mødre i Samoa havde brugt til at kurere forskellige sygdomme. Han skrev sammen med en anden bogen »*Plants, People, and Culture: The Science of Ethnobotany*«. ³

Han har opnået adskillige gennembrud i behandling af sygdomme. Selvom han har gjort mange ting i sin ekstraordinære karriere, fandt den, jeg ønsker at nævne, sted for mange år siden. Paul og en samoansk høvding, Fuiono Senio, udførte etnobotanisk forskning i landsbyen Falealupo i det vestlige Samoa.

I en artikel i *BYU Magazine* kunne man læse: »Landsbyens indbyggere havde modvilligt givet et skovningsfirma adgang til at fælde deres skov for, at de kunne skaffe midler til at bygge en skole, for som Cox siger: »De følte, at de var nødt til at vælge mellem deres børn og deres skov, hvilket var et ganske forfærdeligt valg for dem.« Da han hørte om aftalen med skovningsfirmaet, sagde Cox til høvdingene, at han personligt ville betale for bygningen af skolen, hvis de ville holde op med at fælde« regnskoven. ⁴

Han fik opført skolen med hjælp fra forretningsmænd, der havde forbindelse til Samoa. ⁵ Bror Cox har opnået megen hæder og fået mange priser, deriblandt miljøprisen, Goldman Environmental Prize, til miljøets græsrodshelte. Han repræsenterer den fortsatte søgen efter



Kundskab er vigtig, om den er gammel eller ny, når den bruges retfærdigt.

kundskab til gode for menneskeheden. Denne beretning er et eksempel på kærligheden til at lære og kundskabens synergi.

Præsident Russell M. Nelson er en anden af mine helte, han var pioner inden for åben hjertekirurgi, hvorigennem han har velsignet mange, der lever i vor tid. For nogle år siden spurgte jeg ham om den utrolige historie bagom åben hjertekirurgi og hans signifikante rolle i den. Vi talte om det i noget tid, og så sagde han ydmygt: »Hvor er det vidunderligt, at Herren, som ved alt, giver os den store glæde at opdage visse dele af den kundskab.«

I 2 Nefi 9:29 læser vi: »Men at være lærd er godt, hvis man lytter til Guds råd.« Kundskab har altid været vigtigt, og i dag står vi på tærskelen til mange nye og spændende videnskabelige og teknologiske landvindinger. Det er helt sikkert, at mange af dem vil blive til enormt gavn for Kirken og hele den menneskelige familie. Kundskab og viden er, hvis den bruges retfærdigt, om den så er ny eller gammel, vigtig.

2. Retfærdige valg tæller

For mange år siden fortalte ældste Bruce C. Hafen, der nu er emeritusmedlem af De Halvfjerds,

en komisk historie om dårlige valg under en tale i New Zealand. Så vidt jeg husker det, havde Cookie Monster (en berømt karakter i *Sesame Street*) vundet et quizshow, og nu skulle han vælge mellem tre præmier. Den første bestod i, at han en måned efter ville få et nyt hus. Den anden bestod i, at han en uge senere ville få en ny bil. Den tredje var, at han lige nu kunne få en skøn cookie! Hvad tror I, at han valgte? I har ret, han valgte kagen!⁶

Vi griner af det, men de valg, vi træffer, er vigtige – de er nøglen til vores fremtid og lykke. Husk, at vi er summen af ethvert valg, vi træffer. Vi lever i en tid, hvor næsten alle vores valg debatteres og disseskeres. Mange mennesker modsætter sig næsten straks ethvert retfærdigt forslag eller princip (se 2 Tim 4:3). Da profeten Lehi nærmede sig livets slutning, sagde han:

»For det må nødvendigvis være sådan, at der er en modsætning i alt ...

Derfor er menneskene frie, hvad angår kødet; og alt, der er tjenligt for mennesket, er givet dem. Og de er frie til at vælge frihed og evigt liv ved alle menneskers store formidler, eller til at vælge fængsel og død i overensstemmelse med Djævelens fængsel og magt; for han stræber efter at gøre alle mennesker elendige, ligesom han selv er« (2 Ne 2:11, 27).

På grund af krigen i himlen over frelsesplanen (se Abr 3) er det ikke overraskende, at de religiøse principper, der undervises om i denne sidste uddeling, angribes med ondskabsfuld voldsomhed. Men for ikke at tabe modet, lad os da huske på, hvordan krigen i himlen faldt ud og det vidunderlige udfald, som vi ved, der vil blive indledt ved Jesu Kristi andet komme.

En stor fjende af gode valg er bortforklaringer. Mange argumenterer for, at vi ikke er ansvarlige for vores valg. Men på grund af Jesu

Kristi gengivne evangelium, ved vi, at vi *er* ansvarlige (se L&P 72:3). Vi ved også, hvem vi skal stå til ansvar for. Det er Frelseren! (Se 2 Ne 9:41; se også ApG 4:12).

Sommetider er vigtige valg ganske enkle. Som unge missionærer, der tjente i England, havde min makker og jeg mulighed for at tage i templet. Da vi kom ind på tempelområdet, kom tempelpræsidenten, Selvoy J. Boyer, gående imod os. Da han så vores missionærskilte, pegede han på os og spurgte: »Matthæus 5:48 – kender I det skriftsted?« Min makker sagde: »Så vær da fuldkomne, som jeres himmelske fader er fuldkommen!« Præsident Boyer svarede: »Det er korrekt. Ældster, efterlever I det bud?«

Vi begyndte at stamme, vi vidste jo, at vi ikke var fuldkomne! Han hjalp os. Han stillede spørgsmål om, hvad vi havde lavet de sidste tre dage. Han spurgte om, hvornår vi gik i seng og stod op, om vi studerede skriften hver for sig og sammen og om vi kom ud og forkyndte, når vi skulle. Så sagde han: »Jeg er sikker på, at I ikke er fuldkomne, men I har truffet perfekte valg

Vores valg er nøglen til vores fremtid og lykke.



i de sidste tre dage, og det betyder, at I bevæger jer i den rigtige retning.« Han forlod os tænkende over vigtigheden af det, han havde spurgt om.

Lehi italesatte dette behov for valg, som enhver retfærdig far og mor påminder deres sønner og døtre om: »Jeg ønsker, at I skal se hen til den store formidler og lytte til hans store befalinger og være trofaste mod hans ord og vælge evigt liv efter hans hellige Ånds vilje« (2 Ne 2:28).

Vi har brug for at forstå, at der er en modsætning i alle ting, og at alle retfærdige valg, vi træffer, er afgørende.

Da jeg var ung, hørte jeg en udtalelse af Harry Emerson Fosdick, en kendt protestantisk præst.

I en tale om valg sagde han: »De tragiske onder i vores liv er ofte utilsigtede. Vi gik ikke efter det ringe, billige mål. Det var slet ikke i vores tanker ... Det er derfor, at vejen til helvede er brolagt med gode intentioner, og det er derfor, jeg ikke hylder høje idealer, højtragende mål, fine formål eller store resolutioner, men at jeg i stedet siger, at en af de farligste ting i verden er at

En retskaffen helliget indsats dag for dag er bedre end lejlighedsvis heltedåd.

acceptere dem og tænke, at man tror på dem og så derpå negligere de midler, der dag for dag fører til dem. Åh, min sjæl, hold øje med, hvilken vej du går ad! Den som samler den ene ende af kæppen op, tager også den anden. Den, som vælger begyndelsen af vejen, vælger også der, den fører til. Det er midlerne, der afgør målet.«⁷

3. Gør en helliget indsats dag for dag

En retskaffen helliget indsats dag for dag er bedre end lejlighedsvis heltedåd. En af mine venner, Jim Jardine, kom i en forelæsning på Brigham Young University ind på, at da han var studerende, tænkte han, at han ville »helliggøre sit liv i en stor heltmodig gestus,« men han indså, at »helliggørelse ikke er en engangshændelse, den sker ved den daglige helligelse.«⁸

Da jeg var ung, ville jeg også gerne vise mit værd i en heltmodig gestus. Min oldefar David Patten Kimball var en af de unge mænd, der

reddede og hjalp med at bære medlemmer af Martins håndkærrekompagni over Sweetwaterfloden. Det lød som den slags heltedåd, jeg ledte efter. Da jeg senere besøgte min bedstefar Crozier Kimball, forklarede han, at da præsident Brigham Young (1801-1877) sendte mændene ud på deres redningsaktion, gav han dem besked på, at de skulle gøre alt, hvad der overhovedet var muligt for at redde håndkærrekompagniet. Deres helligelse gik specifikt på »at følge profeten«. Min morfar fortalte mig, at den vedholdende, trofaste, retskafne hengivenhed mod ens pligt eller et princip er meget beundringsværdig.

Lige så heltmodigt som det var for David Patten Kimball at bistå med redningen af pionererne, ville det i dag være at følge profetens råd om at formindske sin brug af de sociale medier, studere Mormons Bog og i særdeleshed hjælpe med at samle det spredte Israel på begge sider af sløret. Hvis vi hjælper med at indsamle Israel, er vi med til at redde menneskehedens sjæle – akkurat som min oldefar hjalp med at redde liv i det håndkærrekompagni.

Nogle medlemmer af Kirken påstår, at de med begejstring ville forpligte sig, hvis de fik en eller anden stor kaldelse, men de finder ikke, at omsorg eller slægtsforskning er tilstrækkelig heltmodigt til deres vedvarende indsats.

4. Vær stærk og urokkelig, hvad angår retfærdighed

For nogle få år siden talte ældste Neal A. Maxwell (1926-2004) fra De Tolv Apostles Kvorum om nogle af sine nære venner, der var mindre aktive i Kirken. Han sagde, at han havde bemærket, at der var flod og ebbe i deres tro, og hvad den bagvedliggende årsag var. Derpå sagde ældste Maxwell:

»Et vers i Mormons Bog giver den mest tilfredsstillende forklaring. Det er et spørgende stedord i Mosija 5:13: »For hvorledes kender en mand den herre, som han ikke har tjent, og som er fremmed for ham og er langt borte fra hans hjertes tanker og hensigter?«

Det beskriver det, der almindeligvis sker, at ellers gode og hæderlige mennesker ganske enkelt bliver fanget af verdens bekymringer. I stedet for at komme Mesteren nærmere, bliver vi fremmedgjorte for ham, og så farer vi vild. De hæderlige mennesker, som dette sker for, behøver som regel ikke at være involveret i større overtrædelser, men de har fremmedgjort sig for Frelseren, og han er blevet en fremmed for dem.«⁹

Det er essentielt, at vi fæstner tro til vor Herre og Frelser Jesus Kristus og gør den til kernen

i vores liv. En vidunderlig missionspræsident fik hver af os missionærer til at lære en enkel udtalelse udenad, som havde med tro og retfærdighed at gøre, og jeg har haft den med mig hele livet. Jeg deler den med jer:

*Der er ingen tilfældighed, skæbne eller lod,
[som] kan omgå, forhindre eller styre
den faste beslutning i et stålsat sind.¹⁰*

Mine kære venner, I er nødt til at være stålsatte sjæle, når det gælder at leve retskaffent!

5. Gør jer fortjent til jeres arv gennem retfærdige valg

En af de store beretninger i Mormons Bog handler om Almas råd til sine tre sønner – Helaman, Shiblon og Corianton. Alma var søn

Heltemod kan findes i noget så enkelt som vedvarende omsorg.



»En fejl, som de hellige må undgå, unge såvel som gamle, er tendensen til at leve på lånt lys ... og at tillade ... at lyset inden i dem er genskær frem for den ægte flamme.«

af profeten Alma. Som ung oplevede han en mirakuløs omvendelse. Han blev overdommer for folket og højpræst og profet for Kirken. To af hans sønner traf gode valg. Men den ene søn traf nogle ret dårlige valg. For mig er det vigtigste i Almas råd, at han gav dem som far til sine egne børn. Han lagde primært vægt på, at de havde et vidnesbyrd om Gud Faderen, Jesus Kristus og Helligånden.

Alma indleder kapitel 36 ved at fortælle Helaman om sin mirakuløse omvendelse. En engel fortalte Alma, at han ville blive tilintetgjort, hvis han fortsatte med at gå imod Kirken. Han vidner om, at den kundskab, han delte ikke var hans egen, men den var blevet åbenbaret ham fra Gud. Han ønsker, at Helaman får et vidnesbyrd.

Mange af jer, om ikke jer alle, har et vidnesbyrd. Vi har alle brug for vores eget vidnesbyrd. Præsident Joseph F. Smith (1838-1919) sagde: »En fejl, som de hellige må undgå, unge såvel som gamle, er tendensen til at leve på lånt lys ... og at tillade ... at lyset inden i dem er genskær frem for den ægte flamme.«¹¹

Præsident Heber C. Kimball (1801-1868), rådgiver til præsident Young sagde:

»Den tid vil komme, hvor ingen mand eller kvinde vil kunne holde ud på lånt lys. Alle vil være nødt til at blive vejledt af lyset inden i sig selv. Hvis I ikke har det, hvordan skal I så stå fast? ...

Hvis I ikke har det, kan I ikke holde stand. Søg derfor vidnesbyrdet om Jesus, og hold fast ved det, så I ikke, når I møder trængsler, snubler og falder.«¹²

Det 76. afsnit i Lære og Pagter omtaler tre grader af herlighed og sammenligner den celestiale herlighed med solen. Derpå sammenligner det det terrestriale rige med månen og det telestiale rige med stjernerne (se også 1 Kor 15:41).

Det er interessant, at solen har sit eget lys, men at månen reflekterer lys eller »låner lys«. Apropos dem, der arver det terrestriale rige, siges det i vers 79: »Disse er dem, som ikke er tapre i vidnesbyrdet om Jesus«. Vi kan ikke nå det celestiale rige og leve med Gud Faderen på lånt lys.

Vær taknemmelige, hvis I har haft retskafne forældre, der har vidnesbyrd og har undervist jer om evangeliet. Dog har I stadig brug for jeres eget vidnesbyrd. Filosofen Goethe sagde: »Det, som lånes af din faders arv, må du gøre dig fortjent til på ny for virkelig at besidde det.«¹³

Hvert enkelt menneske har ansvar for at træffe retfærdige valg og alvorligt at overveje de fem områder, jeg har rådgivet om. Jeres primære mål er at opbygge jeres personlige tro. Verdens tilstand kræver i højere og højere grad en inderlig individuel omvendelse til og styrket tro på vor himmelske Fader og Jesus Kristus og hans forsoning.

Forberedt på svære tider

Kirken har gjort en utrolig indsats for at give jer et vejkort, der kan hjælpe jer til at træffe retfærdige valg. Herren har beredt os, linje på linje, på de »hårde tider« (2 Tim 3:1), vi nu står overfor.

En kort handlingsliste fra Det Første Præsidentskab og De Tolv Apostles Kvorum i den henseende omfatter følgende:

- At ære sabbatsdagen og nadverens hellige ordinance er igen blevet fremhævet i de sidste fem år.
- Under biskoppens ledelse fokuserer det styrkede ældsternes kvorum og Hjælpeforeningen på Kirkens formål og guddommeligt udpegede ansvar og hjælper medlemmerne med at indgå og holde hellige pagter.
- Indsatsen for at drage omsorg på en højere og helligere måde er blevet taget imod med glæde.
- Med tanke på målet, bliver tempelpagter og slægtshistorie en betydningsfuld del af pagtens sti.

Yderligere justeringer for at opnå en ny balance mellem, hvad der sker i kirken og i hjemmet blev præsenteret ved oktoberkonferencen 2018. Der blev præsenteret justeringer for at opnå en hjemmecentreret, kirkestøttet indsats for sabbatten. I den tale jeg holdt, der var godkendt af Det Første Præsidentskab og De Tolv Apostles Kvorum, erklærede vi, at de formål og velsignelser, der er forbundet med disse

Kirken har givet os en vejledning til at træffe retfærdige valg.



justeringer og andre nyere ændringer omfatter følgende:

- En dybere omvendelse til vor himmelske Fader og Herren Jesus Kristus og en styrket tro på dem.
- At styrke den enkelte og familien gennem en hjemmebaseret og kirkestøttet læseplan, der bidrager til en glædesfyldt efterlevelse af evangeliet.
- At ære sabbatsdagen med et fokus på nadverordinancen.
- At »hjælpe alle vor himmelske Faders børn på begge sider af sløret gennem missionering og modtagelse af templets ordinance, pagter og velsignelser.¹⁴

Retskaffen agtpågivenhed over for disse råd vil velsigne jer nu og livet igennem. ■

Fra foredrag holdt på BYU–Hawaii den 20. november 2018 og på Utah Valley University den 1. februar 2019.

NOTER

1. David Brooks, »The Rise of the Amphibians«, *New York Times*, 15. feb. 2018, nytimes.com.
2. Brooks, »The Rise of the Amphibians«.
3. Michael J. Balick og Paul Alan Cox, *Plants, People, and Culture: The Science of Ethnobotany*, 1996.
4. Julie Walker, »Professor and Samoan Chief Awarded for Saving Rain Forest«, *BYU Magazine*, Summer 1997, s. 8; se også, Anne Billings, »Du kan gøre en indsats: Paul Cox - værn om Guds skaberværk«, *Stjernen*, nov. 1998, s. 32-37.
5. Dette inkluderer medlemmer af Kirken som Rex Maughan, Ken Murdock og andre.
6. Se Bruce C. Hafen og Marie K. Hafen, »Bridle All Your Passions«, *Ensign*, feb. 1994, s. 16.
7. Harry Emerson Fosdick, *Living Under Tension*, 1941, s. 111.
8. James S. Jardine, »Consecration and Learning«, i Henry B. Eyring, red., *On Becoming a Disciple-Scholar: Lectures Presented at the Brigham Young University Honors Program Discipline and Discipleship Lecture Series*, 1995, s. 78.
9. Neal A. Maxwell, »Insights from My Life«, *Ensign*, aug. 2000, s. 9.
10. Ella Wheeler Wilcox, »Will«, i Charles Wells Moulton, *The Magazine of Poetry: A Quarterly Review*, vol. 5, 1893. Missionspræsidenten var ældste Marion D. Hanks.
11. Se Joseph F. Smith, *Evangeliske lærdomme*, s. 72.
12. Heber C. Kimball, i Orson F. Whitney, *Life of Heber C. Kimball*, 6. udg., 1975, s. 450.
13. Johann Wolfgang von Goethe, *Faust*, her i Bayard Taylors engelske oversættelse, 1912, 1:28.
14. Se Quentin L. Cook, »Inderlig og varig omvendelse til vor himmelske Fader og Herren Jesus Kristus«, *Liahona*, nov. 2018, s. 8-11.

Den bedste investering

Michael R. Morris
Kirkens Tidsskrifter

Efter Blanca Gregory var blevet opsagt, stressede hun over at skulle finde et nyt job. Men så tilmeldte hun sig selvhjulpenhedskurset Find et bedre job.

Blanca Gregory havde arbejdet inden for banksektoren i 27 år, deraf 12 som souschef – hvorfor fyringen kom som et chok. Men hendes overraskelse blev dog snart erstattet af uro og stress.

Heldigvis havde Blancas mand, Eric, arbejde, og familien havde en opsparing til at hjælpe dem. Efter søster Gregory havde været syg og uden arbejde i mere end et år, begyndte hun at lede efter et nyt arbejde.

Hun opfriskede sit CV, meldte sig til et computerkursus, deltog på jobmesser og begyndte at skrive ansøgninger. Derfor kom hun til flere jobsamtaler. Med hendes erfaring tænkte hun, at det ville blive let at finde et nyt job.

»Jeg blev efterhånden noget bekymret, da jeg ikke hørte mere fra nogen,« siger søster Gregory. »Jeg tænkte, hvad sker der lige?«

Der gik måneder uden et eneste jobtilbud. Til sidst foreslog Blancas mand, der tjente som biskop i deres menighed i Newport Beach i Californien i USA, at hun kiggede på Kirkens



selvhjulpensinitiativ og meldte sig til en Find et bedre job-gruppe.

»Man føler Ånden«

Som en del af Find et bedre job-gruppen begyndte søster Gregory et 12-ugers kursus, der lærte hende at bruge sit netværk, se muligheder, opdatere sit CV, præsentere sig selv professionelt og forberede sig på jobsamtaler. Hun satte sig også daglige mål om at finde ressourcer, skabe kontakter og holde personlige møder.

»En selvhjulpensklasse er ikke som andre klasser. Det er en inspiration. Man føler Ånden der,« siger hun. »I vores klasse lærte vi om udøvelse af tro, at være flittig, arbejde hårdt og at trygle Herren – ikke blot at stole på vores egne evner og færdigheder for at finde et job, men også stole på vor himmelske Faders hjælp.

Takket være Find et bedre job-gruppen fik søster Gregory yderligere erfaring med at dele sine kvalifikationer og kontakte folk og virksomheder ved at bruge et netværksværktøj, »Mig på 30 sekunder«. En udtalelse i »Mig på 30 sekunder« hjælper en arbejdsgiver til at se, hvilket slags job en potentiel ansøger søger, deres erfaring og hvordan denne person kan bidrage til virksomhedens succes.

Omtrent otte uger inde i kurset følte søster Gregory sig en dag inspireret til at knæle ned og bede konstant dagen igennem om hjælp.

»Jeg blev ydmyg,« siger hun. »Jeg havde virkelig brug for vor himmelske Faders hjælp til at finde noget. Jeg sagde ikke, at jeg skulle være leder eller tjene mange penge. Jeg havde bare brug for et arbejde. Jeg udøste mit hjerte for Herren.«

Som en del af sine »lektier« den dag, ansøgte hun elektronisk om fem stillinger. Den næste dag ringede en arbejdsgiver til hende og indbød hende til jobsamtale omkring et job som bankassistent. Hun blev begejstret for, at hendes bønner så hurtigt blev besvaret.

»Jeg var ikke nervøs ved samtalen, for jeg havde øvet mig så længe i klassen,« siger søster Gregory. Ikke desto mindre bad hun inderligt inden jobsamtalen. »Himmelske Fader,« sagde hun tryglende, »vil du ikke nok lægge mig ordene i munden, så jeg kan svare korrekt, og interviewereren kan se, hvad jeg kan tilbyde.«

»Det vil ændre jeres liv«

I marts 2018 nogle få dage efter søster Gregorys jobsamtale, kørte Mickey og Margaret Foster ind på parkeringspladsen ved stavscentret i Newport Beach for at besøge Find et bedre job-gruppen. Bror og søster Foster, der havde tjent som selvhjulpensseniormissionærer på fuldtid, kom i god tid og blev overrasket over at se, at Blanca allerede holdt parkeret der.

»Hun var så begejstret, at hun hoppede ind i vores bil for at fortælle, at hun lige havde fået et job,« siger ældste Foster. »Hun beskrev, hvor højt hun elskede vor himmelske Fader, og hvad selvhjulpensinitiativet og hendes selvhjulpensgruppe havde betydet for hendes søgen efter beskæftigelse.«

Søster Gregory vidnede også for Foster-parret om, at hun aldrig havde følt sig nærmere på Frelseren eller mærket hans personlige engagement i hendes liv så meget. Overvældet af taknemmelighed og følelser græd de alle tre. Et år senere er søster Gregory stadig taknemmelig for selvhjulpensgruppen, for himmelsk hjælp og sit job i banken.

»Lønnen er god. Arbejdstiden er god. Frynsegoderne er gode,« siger hun. Hun bruger sine evner, udvikler nye talenter og udvikler sig i virksomheden.

»At gå ind i 12-ugers gruppen Find et bedre job er den bedste investering, man kan lave,« siger hun til alle, der søger job eller nye udfordringer. »Det vil ikke kun hjælpe jer med at få opdateret jeres CV og fortælle om jeres færdigheder, I vil også lære at udøve tro og jeres vidnesbyrd vil vokse. Det er det, der gør forskellen. Klassen er blot et par timer hver uge, men den hjælper virkelig. Den vil ændre jeres liv.« ■

En kaldelse til John

Som ny biskop for mange år siden lagde jeg mærke til en trofast søster, der altid kom i kirke uden sin mand, John. Jeg fandt ud af, at han tidligere havde været grenspræsident på det tidspunkt, hvor deres kirkebygning blev bygget. Han fik så lidt hjælp fra grenens medlemmer, at han blev helt udbrændt af at gøre det meste af arbejdet selv og blev mindre aktiv.

Når medlemmer fra menigheden kom hjem til dem, tændte han en cigaret og satte en dåseøl ved sin stol, som for at sige: »I får ikke mig til at komme tilbage.«

Med tiden fandt jeg ud af, at John

var hvidevarereparatør. De ældre medlemmer i menigheden ringede ofte til mig for at få ordnet ting. Nu hvor jeg kendte til Johns færdigheder, ringede jeg til ham og bad om gode reparationsråd.

Det fortsatte jeg måske med i et år. På det tidspunkt var vi nødt til at kalde en menighedssekretær. Efter bønssom overvejelse følte jeg mig tilskyndet til at kalde John.

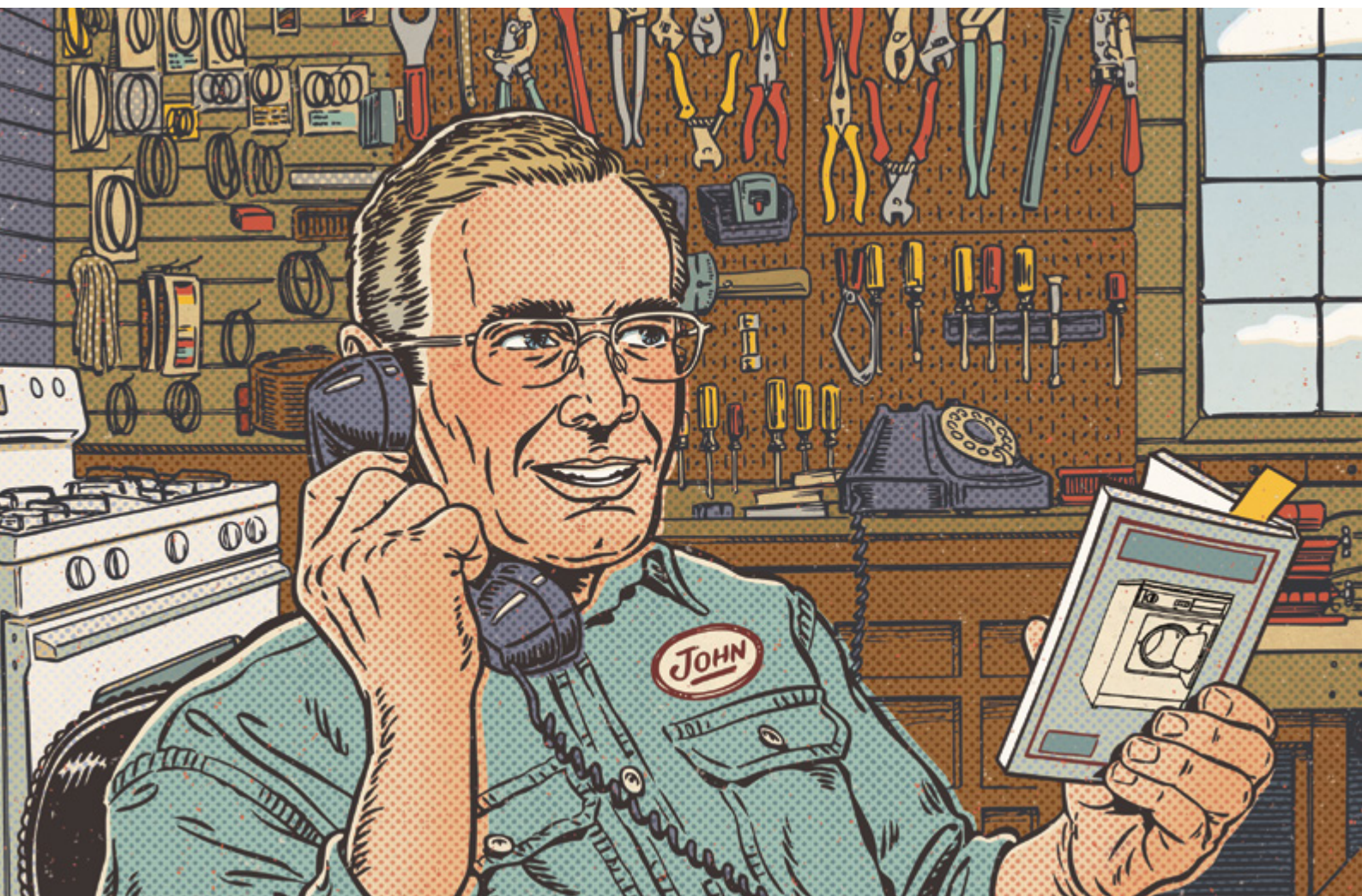
Jeg talte med stavspræsidenten og han sagde: »Vi kan ikke kalde ham nu! Han ryger og drikker øl.« Han bad stavspræsidenten om at indkalde ham til interview alligevel. John mødte op

til interviewet, men svarede eftertrykkeligt: »Jeg er ikke værdig.«

Tingene fortsatte som før – John forblev mindre aktiv, og jeg ringede til ham for at få råd. I al den tid sagde jeg ikke noget til ham om at komme tilbage til Kirken. Jeg bad stavspræsidenten om at interviewe ham for anden gang. Igen svarede John nej, men denne gang tilføjede han: »Jeg skal nok sige til, når jeg er klar.«

Efter det ringede jeg stadig til John for at få råd og omgikkes ham det bedste, jeg kunne,

En dag svarede jeg telefonen og hørte: »Er det den gode gamle



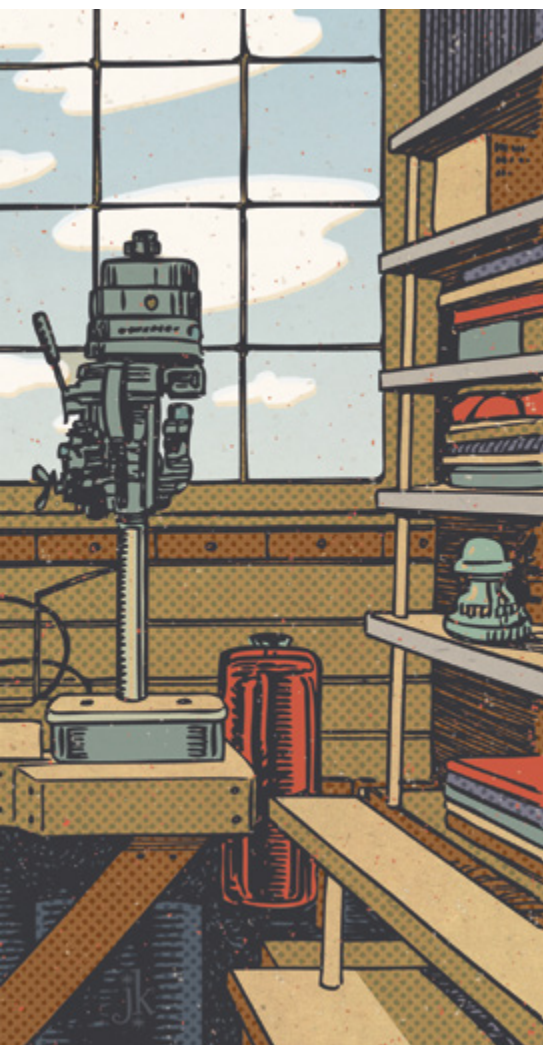
Velsignelsen ved et tab

biskop?» Det var han begyndt at kalde mig. »Det er John. Jeg er klar.« Så blev han kaldet og tjente som menighedssekretær.

Som årene gik tjente John i forskellige kaldelser. Han og hans hustru tog på mission sammen, og nu tjener de i templet. Til min guldbryllupsfest skrev John et kort, hvor der stod: »Biskop, tak fordi du reddede mit liv.«

Jeg kan ikke sætte ord på den glæde, jeg føler ved at vide, at John vendte tilbage til Kirken, blandt andet fordi jeg var tålmodig og bad ham om den hjælp, jeg havde brug for. ■

Burke Waldron fra Utah i USA



Efter at have prøvet længe ventede vi endelig vores første barn. Sikke en glæde og sikke en følelse! Alt gik godt. Vores datter udviklede sig, voksede og alle omkring os var lige så glade, som vi var, for denne velsignelse i form af en længe ventet datter.

Men så satte komplikationerne ind. En sjælden blod- og leverkomplikation truede både barnet og mig. Lægerne opdagede også, at blodet klumpede sig i moderkagen. Da jeg var seks måneder henne, var man nødt til at sætte fødslen i gang.

Da vores datter blev født, vejede hun lige under et halvt kilo og målte kun lige 25 cm. På hospitalet kaldte sygeplejerskerne hende for vores »lille kæmper«. Men fire dage efter hun blev født, blev hendes tilstand værre og hun døde. Det at føde min datter og så skulle tage hjem uden hende i mine arme og se alle tingene til hende derhjemme, voldte usigelig smerte!

Jeg rejste næsten 300 km med hendes lille kiste på skødet, indtil vi kom frem til vores hjemby Garruchos og begravede hende der. Til tider kunne jeg føle hendes nærvær, som om hun rørte mit ansigt med sin hånd. Min mand,

Gustavo, indviede graven, og vi begravede hende.

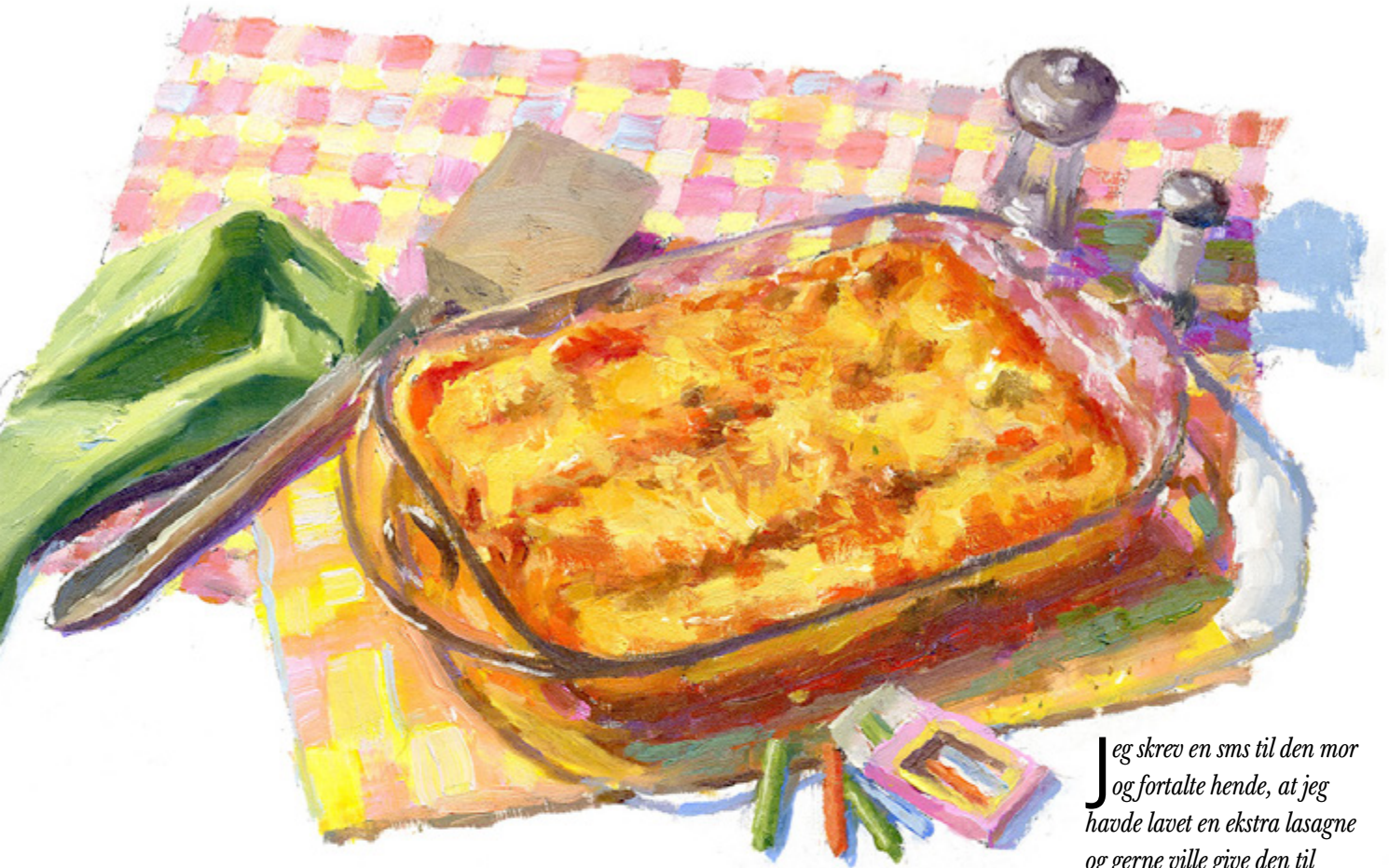
Vi var tre dage hos mine forældre, hvor folk kom og besøgte os. Nogle kunne ikke forstå, at Gud kunne tillade, at dette skete for os. Men vi tvivlede aldrig på Herren. Han valgte os til at være forældre til denne specielle person, denne lille engel, som blot havde brug for så få dage på denne jord for at fuldføre sin mission. Vi så det ikke som en straf eller en prøve. Vi så det som en velsignelse. Nu er det vores pligt at være værdige til at være sammen med hende igen.

Evangeliet giver os lys, styrke og håb om, at vi en dag bliver i stand til at opfostre hende. Vi er selvfølgelig kede af det nogle gange, og sommetider føler vi en tomhed. Men Ånden trøster os.

Vi prøver på at få endnu et barn, og vi ved, at ting sker i henhold til Herrens plan og timing. Vor himmelske Fader elsker os og vil aldrig lade os i stikken. Hvor er vi taknemmelige for, at han har beredt en vej for os til en dag at leve sammen som familie. ■

Patrícia Moraes fra Rio Grande do Sul i Brasilien

Jeg fandt ud af at John var hvidevarereparatør, så jeg ringede til ham for at få råd om reparationer. Han fortalte mig, hvad jeg skulle gøre, og så ordnede jeg problemet.



Fødselsdagslasagne

For lang tid siden havde jeg et stærkt ønske om at bage brød eller lave noget ekstra mad og bare aflevere det hurtigt hos en i vores menighed for at dele min kærlighed og Herrens kærlighed med dem, men jeg havde aldrig gjort det.

Jeg elsker at lave mad, men det er kun min mand og jeg, der bor i huset nu. Så jeg laver mindre måltider, for de store tager det os almindeligvis flere dage at komme igennem.

En aften besluttede jeg mig for at lave lasagne. I stedet for at lave en stor bradepande, lavede jeg to mindre bradepander. På den måde kunne vi spise den ene til aftensmad, og den anden kunne jeg give til en, der havde brug for det.

Jeg ringede til hjælpeforeningspræsidenten for at høre, om der var nogen,

der havde brug for at få noget mad bragt hjem. Hun nævnte en enlig mor, der arbejdede og havde to børn. Den eftermiddag skrev jeg en sms til den mor og fortalte hende, at jeg havde lavet en ekstra lasagne og gerne ville give den til hende og hendes familie.

Hun skrev tilbage og sagde: »Det er så mærkeligt! Det ville være dejligt!« Hun var stadig på arbejde, men hendes børn var hjemme, så jeg kunne bare komme forbi med den.

Lidt senere skrev hun til mig igen og spurgte: »Vidste du, at det er min fødselsdag i dag?« Jeg forsikrede hende om, at det havde jeg ingen anelse om. Hun svarede: »Tja, tillykke med fødselsdagen til mig!«

Da jeg kørte over med maden, var hun lige kommet hjem fra arbejde. Hun

var så begejstret, og det var hendes børn også.

Da det blev søndag, fandt hun mig i kirken, og med tårer i øjnene fortalte hun mig, at hvert år på hendes fødselsdag plejede hendes bedstemor at lave mad til hende – og det var altid lasagne. Hendes bedstemor var død året forinden, og det var den første fødselsdag, hvor hendes bedstemor ikke ville være der til at lave lasagne til hende.

Da jeg var kommet forbi med lasagne på hendes fødselsdag, styrkede det hendes vidnesbyrd om, at Herren er opmærksom på hende og elsker hende. Og det styrkede mit vidnesbyrd om, at hvis vi stiller os til rådighed for at være redskaber i Herrens hænder, vil han vise os, hvor vi kan tjene. ■

Navn tilbageholdt, fra Texas i USA

Jeg skrev en sms til den mor og fortalte hende, at jeg havde lavet en ekstra lasagne og gerne ville give den til hende og hendes familie.

150 sider til på torsdag?

Det var mit livs lavpunkt. Min kone ville skilles, for hun havde fundet en anden mand. Jeg var 30 år og boede hos min mor. Jeg var også tæt på at miste mit job.

Chefredaktøren på avisen, hvor jeg arbejdede, havde advaret mig og sagt: »Hvis du kommer beruset på arbejdet igen, vil du blive fyret med det samme.« På vej hjem tænkte jeg over, hvordan jeg skulle holde op med at drikke.

I det samme stoppede to missionærer op og talte med mig om Jesu Kristi Kirke af Sidste Dages Hellige. Jeg sagde, at jeg ikke var interesseret. Men som journalist følte jeg mig tvunget til at give dem mit visitkort.

Flere dage senere fortalte min mor mig, at der var to amerikanere for at tale med mig.

»De har et af dine kort,« sagde hun.

Det var de samme missionærer, som jeg havde mødt nogle dage før. En af dem rakte mig en pjece og talte om profeten Joseph Smith. Så gav hans

kammerat mig en Mormons Bog. Han spurgte, om jeg ville læse nogle kapitler i den. Da jeg indvilligede i det, så han mig dybt i øjnene og spurgte, om jeg kunne læse 150 sider.

»Umuligt!« sagde jeg.

»Okay, vi kommer tilbage på torsdag,« sagde han. Der var nogle dage til. Jeg troede ikke, at jeg kunne nå at læse de sider til den tid.

Efter fyraften næste dag havde jeg en stærk trang til at finde mine venner og gå ud og drikke. Så kom jeg i tanke om chefredaktørens advarsel og de 150 sider, jeg var blevet bedt om at læse. Så jeg gik hjem og begyndte at læse i Mormons Bog. Jeg læste også pjecen om Joseph Smith.

Ånden rørte mit hjerte, mens jeg læste om Joseph Smith. Jeg kunne også mærke sandfærdigheden af Mormons

Bog, da jeg læste og lærte mere om Frelseren. Snart havde jeg læst 150 sider. Missionærerne vendte tilbage om torsdagen og spurgte, om jeg havde læst.

»Ja!« sagde jeg. »Alle 150 sider!«

Jeg ville gerne vide mere. Da de underviste mig om visdomsordet, sagde jeg til dem, at jeg var klar til at droppe alkoholen.

Søndagen efter var jeg til mit første faste- og vidnesbyrds møde. Jeg bar mit nyfundne vidnesbyrd om Joseph Smith og Mormons Bog. Kort tid efter blev jeg døbt og bekræftet som medlem af Kirken.

I de 48 år der er gået, siden jeg blev døbt, har jeg prøvet at holde buddene og holde mig tæt til Kirken. Jeg giftede mig igen og har været på mission med min hustru. I årenes løb har jeg haft mange forskellige kaldelser. Nu tjener jeg i templet. Hver gang jeg er der, takker jeg Herren for at have trukket mig ud af mørket og ført mig ind i lyset. ■

Hildo Rosillo Flores fra Piura i Peru

På vej hjem tænkte jeg over, hvordan jeg skulle holde op med at drikke. I det samme stoppede to missionærer op for at tale med mig.



Vores hellige legemer

Marissa Widdison
Kirkens Tidsskrifter

Hvis vi ikke underviser vores børn om legemets evige vigtighed, vil verden gladeligt træde til og vildlede vores børn i stedet for.

I 1 Korintherbrev 6:19 lærer apostlen Paulus os, at vores krop er hellig: »Eller ved I ikke, at jeres legeme er et tempel for Helligånden, som er i jer, og som I har fra Gud?« Det er ikke det, verden lærer os. I stedet for hvirvler der forvirrende budskaber rundt om vores børn, det rejser spørgsmål og skaber tvivl.

Hvad er den perfekte størrelse?

Hvad for noget tøj, skal man have på?

Hvad skal jeg bruge min krop til?

Her er nogle få forslag til, hvordan man lærer børn at sætte pris på deres krop som et utroligt redskab, der kan bruges til meget godt.

Legemet er en gave

Vores legemer er forskellige, hvad angår form, farve, størrelse og færdigheder. Måske er det mest værdifulde budskab, vi kan kommunikere til vores børn, at *ethvert* legeme er en dyrebar velsignelse. Det at få et fysisk legeme er en vigtig del af planen for lykke – vores sjæl består jo af vores ånd og vores legeme! (Se L&P 88:15). Som Paulus sagde, er vores legeme et tempel for Helligånden.

Børn som unge kan blive frustrerede over, hvordan deres krop ser ud eller opfører sig. Det er helt i orden. Hjælp jeres børn til at forstå, at selv en ufuldkommen krop giver os mulighed for at lære og udvikle os. Vi kan vise et godt eksempel ved at fokusere på de gode ting, vores legeme kan, i stedet for at bekymre os for meget om, hvordan vi ser ud eller sammenligne vores legeme med andres. En dag vil vi alle opstå, og vores legeme vil »blive bragt tilbage til dets rette og fuldkomne skikkelse« (Alma 40:23).

Pleje af legemet

De sunde vaner, børn udvikler, vil velsigne dem resten af livet. Som forældre har vi en betydelig indflydelse på den mad, de spiser, deres fysiske aktiviteter, deres hygiejne og andre måder, som de passer deres krop på. Udover at opmuntre dem til at være sunde, kan vi skabe et miljø i familien, der beforder gode valg. Det indebærer, at man har åbne og skyld- og-skam-frie drøftelser om seksuel intimitet og hvilke ændringer, de kan forvente, der sker med deres krop, når de vokser op. (Som hjælp til at have alderssvarende samtaler, så se en forældrevejledning på [Church of Jesus Christ.org](http://ChurchofJesusChrist.org).)





KAPITEL 2

Ære nok

Redaktørens note: Dette er et uddrag af kapitel 2 fra De hellige, ingen uheldig hånd, bind 2 i serien De hellige. Det forrige kapitel i julinummeret beskriver de migrerende helliges fortrop, der blev kaldet »Israels hær«. De havde slået lejr ved Sugar Creek, relativt tæt på Nauvoo på den anden side af Mississippifloden. Den 1. marts 1846 begyndte Brigham Young at lede fortroppen vestpå.

Da de hellige var ved at forlade Sugar Creek med Brigham Young, blev treogfyrre-årige Louisa Pratt i Nauvoo for at forberede sig på at forlade byen med sine fire små døtre. Tre år for inden havde Herren kaldet hendes mand Addison på mission til Stillehavsøerne. Siden da havde en upålidelig postudbringning mellem Nauvoo og Tubuai, den ø i Fransk Polynesien hvor Addison tjente, gjort det svært at holde kontakt med ham. De fleste af hans breve var flere måneder gamle, når de ankom, og nogle var mere end et år gamle.

Addisons seneste brev gjorde det klart, at han ikke ville være hjemme tidnok til at tage vestpå med hende. De Tolv havde bedt ham om at blive på Stillehavsøerne, indtil de kaldte ham hjem eller sendte missionærer for at erstatte ham. På et tidspunkt havde Brigham håbet på at sende missionærer til øerne, når de hellige havde modtaget begævelsen, men flugten fra Nauvoo havde udskudt den plan.¹

Louisa var villig til at foretage rejsen uden sin mand, men det gjorde hende nervøs at tænke på det. Hun hadede at skulle forlade Nauvoo og templet og så ikke frem til tanken om at skulle rejse med vogn hen over Rocky Mountains. Hun ønskede også at se sine aldrende forældre i Canada – muligvis for sidste gang – inden hun tog vestpå.

Hvis hun solgte sit spand okser, kunne hun få penge nok til at besøge sine forældre og købe billetter til familien på et skib mod kysten i Californien, og derved helt undgå at rejse hen over land.

Louisa havde næsten truffet beslutningen om at tage til Canada, men noget føltes ikke rigtigt. Hun besluttede sig for at skrive til Brigham Young om sine bekymringer med rejsen over land og hendes ønske om at se sine forældre.





»Hvis du siger, at rejsen med et spand okser er den bedste vej til frelse, så vil jeg tage del i den med liv og sjæl,« skrev hun, »og jeg tror, jeg kan udholde det uden at beklage mig, som enhver anden kvinde.«²

Kort tid efter kom en budbringer med Brigham's svar. »Kom med. Frelse ved et spand okser er den sikreste vej,« skrev han. »Bror Pratt vil møde os i vildmarken, hvor vi befinder os, og han vil blive svært skuffet, hvis hans familie ikke er med os.«

Louisa overvejede rådet, tog mod til sig på den svære rute forude og besluttede sig for at følge størstedelen af hellige, om det så gjaldt liv eller død.³

Det forår skyndte arbejdere sig på at få templet færdigbygget inden dets indvielse den 1. maj. De lagde et murstensgulv rundt om dåbsfonten, kom dekorativt træværk på plads og malede væggene. Arbejdet varede hele dagen og fortsatte ofte hele aftenen. Da Kirken ikke havde mange penge til at betale arbejderne, ofrede mange af dem deres løn for at sikre, at templet blev klar til indvielse til Herren.⁴

To dage inden indvielsen blev arbejderne færdige med at male den store sal i stueetagen. Dagen efter fejede de støv og byggeaffald ud af det store værelse og gjorde klar til indvielsen. De kunne ikke færdiggøre de små detaljer i alle værelser, men de vidste, at det ikke ville afholde Gud fra at acceptere templet. Sikre på, at de havde opfyldt Guds befaling, malede de ordene: »Herren har set vores offer« over talerstolene langs den østlige væg i salen.⁵

Opmærksomme på gælden til arbejderne bekendtgjorde kirkeledere, at det første indvielsesmøde ville være en

velgørende begivenhed. De, der deltog, blev bedt om at donere en dollar for at være med til at betale de fattige arbejdere.

Om morgenen den 1. maj forlod 14-årige Elvira Stevens sin lejr vest for Mississippi og krydsede floden for at deltage i indvielsen. Elvira, der var forældreløs, da forældrene døde kort efter, at familien var flyttet til Nauvoo, boede nu hos sin gifte søster. Da ingen andre i lejren kunne komme med hende til indvielsen, tog hun alene afsted.

Da apostlene vidste, at det kunne vare flere år, inden et andet tempel ville blive bygget vestpå, havde de ladet nogle unge modtage begavelsen, herunder Elvira. Nu, tre måneder senere, gik hun op ad trapperne til templet endnu engang, bidrog med sin dollar og fandt en plads i den store sal.⁶

Mødet begyndte med en åbningssalme fra et kor. Orson Hyde bad derpå indvielsesbønnen. »Lad din Ånd dvæle her,« bad han, »og må alle føle en hellig indvirkning i hjertet om, at hans hånd har været med i dette værk.«⁷

Elvira følte himmelsk kraft i lokalet. Efter mødet vendte hun tilbage til lejren, men hun kom tilbage til det næste møde to dage efter med håbet om at føle den samme kraft igen. Orson Hyde og Wilford Woodruff prædikede om tempeltjeneste, præstedømmet og opstandelsen. Inden Wilford afsluttede mødet, roste han de hellige for at færdiggøre templet, selvom de ville være nødt til at forlade det.

»Tusinder af de hellige har fået deres begavelse i det, og lyset vil ikke blive slukket,« sagde han. »Det er ære nok for at bygge templet.«

Efter mødet vendte Elvira tilbage til sin lejr og krydsede floden for sidste gang.⁸ Imens brugte de hellige i Nauvoo resten af dagen og natten på at pakke sammen og fjerne

stole, borde og andet inventar, indtil templet var tomt og overladt i Herrens hænder.⁹

Længere fremme på ruten var Brigham og Israels hær stoppet ved et sted, der hed Mosquito Creek, ikke langt fra Missourifloden. De var sultne, to måneder bagud i forhold til tidsplanen og fortvivlende fattige.¹⁰ Alligevel insisterede Brigham på at sende en fortrop henover Rocky Mountains. Han mente, at en gruppe hellige måtte klare rejsen den sæson, for så længe Kirken vandrede uden et hjem, ville dens fjender forsøge at sprede dem eller blokere vejen.¹¹

Brigham vidste dog, at ved at udstyre sådan en gruppe ville det belaste de helliges ressourcer. Få havde penge eller proviant i overskud, og i Iowa var der begrænsede muligheder for at tjene penge. For at overleve på prærien solgte mange hellige skattede ejendele på vejen eller fik småjobs for at tjene penge til mad og forsyninger. Jo mere vestpå lejren kom, og der blev længere mellem bebyggelser, ville disse muligheder kun blive sværere at finde.¹²

Der var også andre ting, der bekymrede Brigham. De hellige, der ikke var en del af fortroppen, havde brug for et sted at være hen over vinteren. Folket i Omaha og andre indfødte folk, der boede i landet vest for missourifloden, var villige til at lade de hellige slå lejr hen over vinteren, men lokale ledere var tilbageholdende med at tillade dem at slå sig ned på beskyttet indiansk jord i en længere periode.¹³

Brigham vidste også, at de syge og fattige hellige i Nauvoo var afhængige af, at Kirken bragte dem vestpå. I en periode havde han håbet på at kunne hjælpe dem ved at sælge værdifulde ejendomme i Nauvoo, heriblandt templet. Men indtil videre havde denne indsats været forgæves.¹⁴

Den 29. juni fandt Brigham ud af, at tre officerer fra den amerikanske hær var på vej til Mosquito Creek. USA havde erklæret krig mod Mexico, og præsident James Polk havde givet mændene lov til at rekruttere en bataljon på 500 hellige til en militærindsats på Californiens kyst.¹⁵ ■

Læs resten af dette kapitel ved at klikke ind på [saints.ChurchofJesusChrist.org](https://www.churchofjesuschrist.org) eller den digitale version af denne artikel i augustnummeret af *Liahona* i Evangelisk bibliotek eller på [liahona.ChurchofJesusChrist.org](https://www.liahona.ChurchofJesusChrist.org).

Ordet Emne i noterne indikerer, at der er yderligere information at finde på [saints.ChurchofJesusChrist.org](https://www.churchofjesuschrist.org).

NOTES

1. Louisa Barnes Pratt to Brigham Young, 24. mar. 1846; Brigham Young to Addison Pratt, 28. aug. 1845, Brigham Young Office Files, CHL; se også *De hellige*, bind 1, kapitel 41. **Emne:** Louisa Barnes Pratt.
2. Louisa Barnes Pratt to Brigham Young, 24. mar. 1846, Brigham Young Office Files, CHL; Louisa Barnes Pratt, *Journal and Autobiography*, s. 127.
3. Louisa Barnes Pratt, *Journal and Autobiography*, s. 127. Den sidste sætning af citatet er redigeret, så det er læsbart. Den originale kilde siger: »Bror Pratt vil møde os i vildmarken, hvor vi er vil blive svært skuffet, hvis hans familie ikke er med os.«
4. Mendenhall, *Diary*, 1.-4. apr. 1846; Samuel W. Richards, *Journal*, 22.-29. apr. 1846; Haight, *Journal*, 6. apr. 1846; Morris, *Autobiography*, s. 40-41.
5. Samuel W. Richards, *Journal*, 23. og 29.-30. apr. 1846; Brigham Young, i *Journal of Discourses*, 1. jan. 1877, 18:304; Lanman, *Summer in the Wilderness*, s. 31-33.
6. Barney, »Ruins of the Nauvoo Temple«; *JSP*, CFM:525, note 71.
7. Historian's Office, *General Church Minutes*, Thomas Bullock pjec nr. 8, 1. maj 1846.
8. Barney, »Ruins of the Nauvoo Temple«; Historian's Office, *History of the Church*, bind 15, 1. maj 1846, s. 34; Scott, *Journal*, 1. maj 1846; Woodruff, *Journal*, 1. og 3. maj 1846.
9. Holzapfel og Cottle, »Visit to Nauvoo«, s. 11. **Emne:** Nauvoo Temple.
10. Bennett, *Mormons at the Missouri*, s. 45. **Emne:** Pioneer Trek.
11. Historian's Office, *History of the Church*, bind 15, 28. juni 1846, s. 87-89; Brigham Young to William Huntington and Council, 28. juni 1846, Brigham Young Office Files, CHL.
12. Orson Pratt, *Journal*, feb. 1846; 6. mar. 1846; 19. juni 1846; se også Bennett, *Mormons at the Missouri*, s. 32-33.
13. Brigham Young to William Huntington and Council, 28. juni 1846, Brigham Young Office Files, CHL.
14. »Conference Minutes«, *Times and Seasons*, 1. nov. 1845, 6:1011; Orson Pratt, *Journal*, 28.-29. apr. 1846; Brigham Young to Jesse Little, 20. jan. 1846; Jesse Little to James K. Polk, 1. juni 1846, Jesse C. Little Collection, CHL.
15. Historian's Office, *History of the Church*, bind 15, 29.-30. juni 1846, s. 89-90; Quaipe, *Diary of James K. Polk*, s. 444-450; Brigham Young til »the High Council of the Church«, 14. aug. 1846, Brigham Young Office Files, CHL; se også Arrington, *Great Basin Kingdom*, s. 21. **Emne:** Mexican-American War.



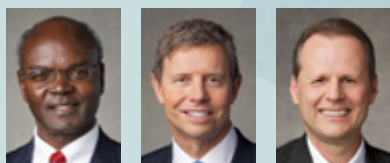
Kendt som mormonbataljonen meldte næsten 500 sidste dages hellige mænd sig frivilligt til at tjene i den amerikanske hær og tage til Californien.

Opgaver i områdepræsidentskaber

Det Første Præsidentskab har bekendtgjort, at syv områder i USA og Canada vil blive kombineret til tre områder. Denne ændring såvel som følgende opgaver i områdepræsidentskaber vil træde i kraft den 1. august.

Præsident M. Russell Ballard, fungerende præsident for De Tolv Apostles Kvorum, forklarede, at områdepræsidentskaber »fokuserer på specifikke behov i hver region og yder råd og vejledning til regionale og lokale ledere.« ■

Sydøstafrika

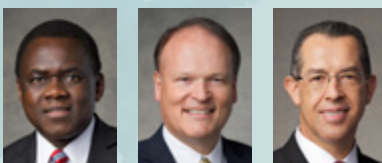


Joseph W. Sitati
Førsterådgiver

S. Mark Palmer
Præsident

Joni L. Koch
Andenrådgiver

Vestafrika

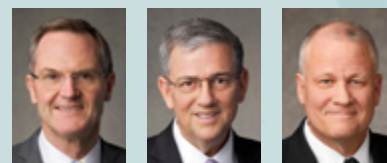


Edward Dube
Førsterådgiver

Marcus B. Nash
Præsident

Hugo E. Martinez
Andenrådgiver

Asien

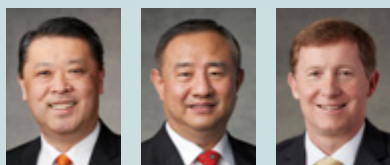


Peter F. Meurs
Førsterådgiver

David F. Evans
Præsident

David P. Homer
Andenrådgiver

Nordasien

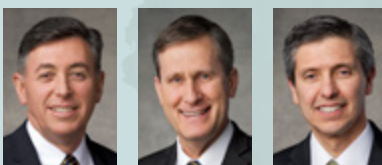


Takashi Wada
Førsterådgiver

Yoon Hwan Choi
Præsident

L. Todd Budge
Andenrådgiver

Brasilien

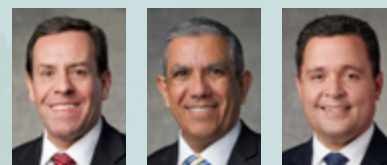


Adilson de Paula Parrella
Førsterådgiver

Marcos A. Aidukaitis
Præsident

Joaquin E. Costa
Andenrådgiver

Caribien

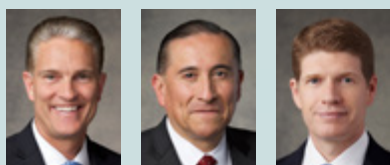


Eduardo Gavarret
Førsterådgiver

Jose L. Alonso
Præsident

Jorge M. Alvarado
Andenrådgiver

Centralamerika

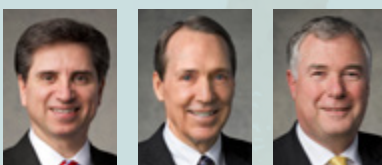


Brian K. Taylor
Førsterådgiver

Juan A. Uceda
Præsident

Alan R. Walker
Andenrådgiver

Europa

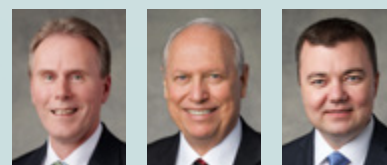


Massimo De Feo
Førsterådgiver

Gary B. Sabin
Præsident

Erich W. Kopischke
Andenrådgiver

Østeuropa

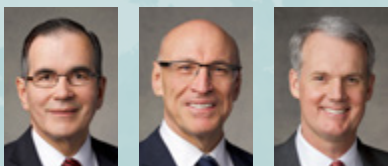


Hans T. Boom
Førsterådgiver

Christoffel Golden
Præsident

Alexej V. Samajkin*
Andenrådgiver

Mexico

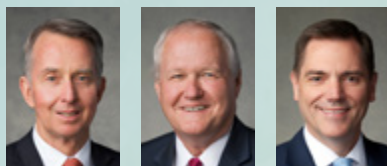


Rafael E. Pino
Førsterådgiver

Arnulfo Valenzuela
Præsident

John C. Pingree jun.
Andenrådgiver

Mellemøsten/Nordafrika



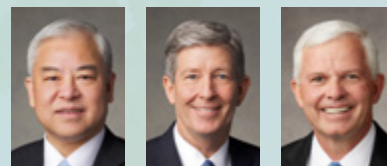
Larry S. Kacher
Førsterådgiver

Anthony D. Perkins
Præsident

Jeffrey H. Singer*
Andenrådgiver

Administreret fra Kirkens
hovedsæde

Det Centrale Nordamerika

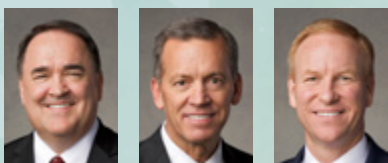


Chi Hong (Sam) Wong
Førsterådgiver

S. Gifford Nielsen
Præsident

Matthew L. Carpenter
Andenrådgiver

Nordamerika Nordøst

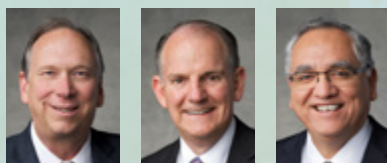


Allen D. Haynie
Førsterådgiver

Randall K. Bennett
Præsident

W. Mark Bassett
Andenrådgiver

Nordamerika Sydøst

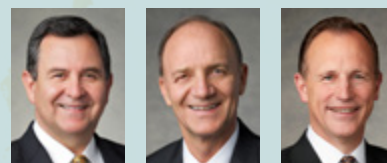


Vern P. Stanfill
Førsterådgiver

James B. Martino
Præsident

Hugo Montoya
Andenrådgiver

Nordamerika Sydvest

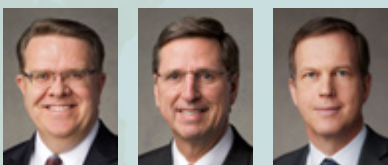


Adrián Ochoa
Førsterådgiver

Paul B. Pieper
Præsident

Kyle S. McKay
Andenrådgiver

Nordamerika Vest

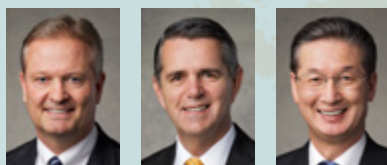


Scott D. Whiting
Førsterådgiver

Kevin W. Pearson
Præsident

Jörg Klebingat
Andenrådgiver

Stillehavet

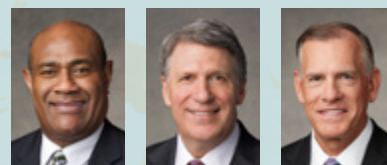


K. Brett Nattress
Førsterådgiver

Ian S. Ardern
Præsident

Kazuhiko Yamashita
Andenrådgiver

Filippinerne

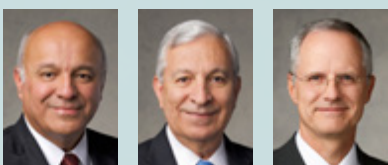


Taniela B. Wakolo
Førsterådgiver

Evan A. Schmutz
Præsident

Steven R. Bangerter
Andenrådgiver

Sydamerika Nordvest

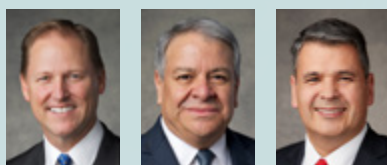


Jorge F. Zeballos
Førsterådgiver

Enrique R. Falabella
Præsident

Mathias Held
Andenrådgiver

Sydamerika Syd

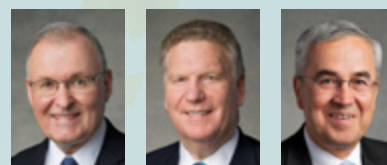


Mark A. Bragg
Førsterådgiver

Benjamín De Hoyos
Præsident

Juan Pablo Villar
Andenrådgiver

Utah



Randy D. Funk
Førsterådgiver

Craig C. Christensen
Præsident

Walter F. González
Andenrådgiver

* Områdehøjtfjerdser

Tænk over jeres sande identitet

Hvad ser I, når I ser jer selv i spejlet? Fremhæver I alle de ting, I ikke kan lide ved jeres udseende? Slår I jer selv i hovedet med alle jeres fejl eller svagheder? Ser I et ansigt, der kritiserende stirrer tilbage på jer?

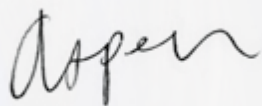
Eller ser I jer selv som et barn af Gud? Ser I en, der tænker positivt og udtrykker taknemmelighed uanset, hvad situationen er? Ser I ansigtet på en, der behandler jer med medfølelse?

Når vi vitterligt forstår, hvem vi er, kan vi overvinde selvbebrejdelser, perfektionisme og skadelige kulturelle indstillinger. Vi kan holde op med at fokusere så meget på vores spejlbillede og i stedet for stræbe efter at afspejle Kristi lys. I dette nummer kan I læse om kropsbilleder og nå frem til en større forståelse af jeres eget værd. Jeg deler indblik i kropsbilleder ud fra de sandheder, vi finder i skrifterne og i templet (se side 44). I en kun digitalt-artikel udtrykker Sandra Vanessa taknemmelighed for, at hendes krop har været igennem den smertelige, men livsændrende proces med at få et barn.

På side 48 fortæller Marcus sin historie om, hvordan han overvandt et negativt selvbillede, og hvordan vi alle kan komme til en erkendelse af at være »gode nok« – at vi gennem Jesu Kristi forsoning kan overvinde alt.

Som Kristi disciple kan vi ikke lade os besnære af verdens evindeligt ændrende filosofier om sundhed og udseende, ej heller bør vi blive ekstreme i vores bestræbelse på at leve sundt. Husk, at jeres værd intet har at gøre med størrelsen eller formen på jeres krop. Jeres værd er uendeligt stort og det kommer fra Gud.

Med kærlig hilsen
Aspen Stander



BEDSTE RÅD ...

Unge voksne giver deres bedste råd om at forbedre sit kropsbillede:

»I skal ikke bekymre jer om, hvad nogen andre end Herren tænker om jer! Jeg prøver at huske på, at de idéer kommer fra Satan, fordi han ikke har en krop.«

– *Lauren Appleby fra Queensland i Australien*

»Brug tid på at udvikle et meningsfuldt forhold til Kristus. Jeg lader være med at tænke på mig selv. Fokuser på andre og hvordan I kan gøre en forskel i verden.«

– *Emily Speth fra Utah i USA*

»Jeg tænker på alt det, min krop kan: Løfte et barn, gå, løbe, lege, synge og hjælpe andre.«

– *Blythe Brady fra Utah i USA*

Hvad er det bedste råd, I nogensinde har fået om at overvinde afhængighed, selv af noget som smartphones og videospil? Send jeres svar ind på liahona.lds.org senest 31. august 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.

OM UNGE VOKSNE SKRIBENTERNE

Aspen Stander er redaktør af profession, lejlighedsvis skribent og en ivrig læser. Hun kan lide at tage på vandreture, rejse, spise chokolade og spille klaver.



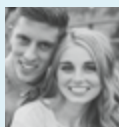
Marcus Paiz er rekrutteringskonsulent for et nystartet tech-firma. Han nyder fitness, sang og tid med sin hustru, Sarah, og deres tre katte. Han tjente som fuldtidsmissionær i Mesa i Arizona i USA.



Sandra Vanessa Vargas-Corvalan er fra Mexico City i Mexico. Hun tjente som fuldtidsmissionær i Charlotte i North Carolina i USA. Hun er youtuber, der holder af at hjælpe sin mor, lave yoga, male og være sammen med sin mand, Miqueas, og deres datter, Sofia.



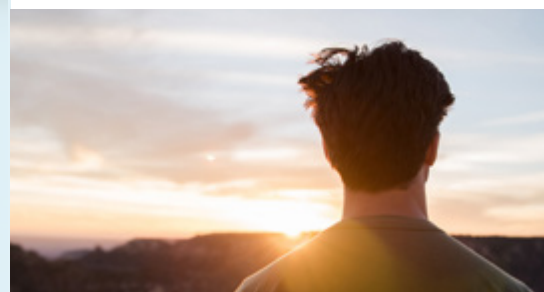
Aubrey Johnson er lykkeligt gift med sin livs kærlighed og elsker sin familie. Hun nyder at tjene andre og finder glæde i det virkelige liv og gennem sin instagram-konto!



I DETTE AFSNIT

44 Skabt i hans billede.
Aspen Stander

48 At føle sig »god nok«: Tre trin til overvindelse af et negativt selvbillede
Marcus Paiz



KUN DIGITALT

Derfor er jeg taknemmelig for min efter-graviditetskrop

Sandra Vanessa Vargas-Corvalan

Find den indre glæde

Aubrey Johnson



Find disse artikler og mere:

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

Skabt i hans billede

Vores legemer blev ikke skabt for at blive stillet til skue eller rost eller bedømt ud fra subjektive standarder for, hvad der er attraktivt. De blev skabt for, at vi kan opnå evigt liv.



Aspen Stander

Kirkens Tidsskrifter

I denne digitale tidsalder bliver vi bombarderet med budskaber om, at vores legeme ikke er godt nok medmindre, det passer ind i en bestemt størrelse eller form. Visse indlæg på sociale medier synes at indikere, at vi kun bør spise grønne økologiske smoothies og løbe 16 km om dagen for at få den »perfekte« krop og således få både venners, families og fremmedes beundring.

Mange af os føler skam over det, vi opfatter som skønhedsfejl ved vores legeme. Vi føler, at eftersom vi ikke er perfekte – når vi nu ikke ligner en model på Instagram – så er vi ikke værdige til at blive elsket eller accepteret.

Intet kunne ligge mere fjernt fra sandheden. Vores legeme er en gave fra Gud. Det blev ikke skabt for at blive stillet til skue eller rost eller bedømt ud fra subjektive standarder for, hvad der er attraktivt. Det blev skabt for, at vi kan opnå evigt liv.

Guddommelige sandheder

I det førjordiske liv fremlagde vor himmelske Fader sin plan for frelse af ånderne i himlen. Som en del af hans plan, skulle vi have et legeme for at opleve livet på jorden. I vores fysiske legeme kunne vi udøve vores handlefrihed for at lære evangeliet at kende og modtage de ordinancer, der gør os i stand til at vende tilbage og leve med Gud som opstandne væsner.

For at sætte planen i værk skabte Gud »mennesket i sit billede; i Guds billede skabte han det, som mand og kvinde skabte han dem« (1 Mos 1:27). Eftersom vor himmelske Fader har et legeme af kød og knogler (se L&P 130:22), giver det, at I har fået en krop, jer potentialet til at blive som ham. Fysiske legemer er ikke blot besværlige beholdere for vores ånd – de er nødvendige for vores frelse og ophøjelse.

Vi bliver ikke kaldet til at holde en bestemt vægt eller at passe ind i bestemte skønhedsidealere i samfundet. Vi er kaldet til at tjene Gud og blive mere som Jesus Kristus. Vi kaldes til at forkynde evangeliet, opfostre retskafne familier til Herren og følge pagtsstien tilbage til vor Fader i himlen.

Satans løgne

Hvis det at have et legeme er så stor en velsignelse, hvorfor er der så så mange mennesker, der er besatte af deres fysiske udseende eller som kæmper med deres kropsbillede? Hvorfor ser så mange mennesker på deres krop med væmmelse frem for den kærlighed og omsorg, den blev skabt med?

Vores legeme er et privilegium og en gave. Måske er en af årsagerne til, at Satan påvirker os til at kæmpe med at elske eller påskønne vores krop, at han ikke selv har en. Han forkastede frelsesplanen og blev smidt ud af himlen og kan dermed aldrig opleve jordelivets store glæder eller sorger. Han kan friste os til at tænke, at vores krop ikke er god nok, at vi har brug for at gå til skadelige eller usunde ekstremer for at imødekomme verdens skønhedsideal. Når vi tror, at vi er nødt til at være pletfri perfekte for at være værd at elske, bliver vores opfattelse ubalanceret, og modstanderen kan indgyde os følelser af utilstrækkelighed, værdiløshed og selvhad.

Satan ønsker, at vi glemmer, at vi blev skabt i vores himmelske Forældres billede, og at vores evige værd ikke afhænger af, hvordan vi ser ud. Modstanderen ved, at fiksering på vores krop afleder os fra vigtigere ting: Vores værdier, vores forhold til andre mennesker og vores forhold til Gud.

Modstanderen ønsker, at vi bliver så besat af vores udseende eller vores vægt, at vi glemmer det arbejde, vi er blevet kaldet til for at fremme planen for lykke.

Begavet med kraft

Vores legeme er en gave fra Gud, det er essentielt i vores stræben efter at gå frem på pagtens sti. En forståelse af, at det at have en krop er et privilegium, der blev nægtet dem, der valgte at følge Lucifers plan i stedet for vor himmelske Fader og Jesus Kristus, kan være utrolig bestyrkende. Vi har brug for vores legeme for at modtage templets ordinancer, hvor vi også lærer skønne sandheder om formålet med kroppen og dens potentiale. Vores fysiske deltagelse i præstedømmeordinancer er nødvendig for at forberede os til evigt liv. Det er derfor, vi må udføre tempeltjeneste for de døde, hvis ånd for nærværende er adskilt fra deres krop – de kan ikke gøre det selv.

At indse, hvilket privilegium det i sandhed er at have et legeme kan mindske enhver

usikkerhed man kan have om sin krop og erstatte den usikkerhed med taknemmelighed.

En sødmefuld genforening

En dag skal vi også dø. Vores legeme vil blive midlertidigt adskilt fra vores ånd, indtil vi opstår. Når vi opstår, vil hvert et lem, led og hår på vores fysiske legeme »blive bragt tilbage til dets rette og fuldkomne skikkelse« (Alma 40:23). Jeg forestiller mig, at det vil blive en sødmefuld genforening, når vi rører, smager, lugter, hører og ser med fornyet styrke og livskraft. Jeg forestiller mig, at jeg går til min familie med udstrakte arme for at omfavne dem. Jeg forestiller mig *ikke*, at jeg bekymrer mig om strækmærkerne fra min



sidste vækstspurt eller om det ekstra fedt om min talje. De ting vil være væk. Jeg forestiller mig, at vi vil være i stand til at se os selv og hinanden, som Frelseren ser os, og at vi i vores legemlighed vil blive forenet med Gud (se 2 Ne 9:4).

Vi har fået vores legeme for at kunne opfylde formålet med vores skabelse og modtage en krone af herlighed i Gud Faderens nærhed (se L&P 88:19). Dette er gjort muligt gennem Jesu Kristi forsoning og opstandelse, han forløste os fra død og synd. Hvis vi bruger vores legeme til at udføre det arbejde, vi er blevet kaldet til, frem for at være helt fikseret på, hvordan vi ser ud, vil vi bedre kunne nå vores fulde potentiale i dette liv og det næste. ■

TIPS TIL AT FÅ ET BEDRE KROPSBILLEDE

1. **Øv jer på taknemmelighed.** Når som helst I tager jer selv i at tale eller tænke negativt om jeres krop, så tænk på alle de ting, som jeres krop gør jer i stand til at gøre. Jeres arme gør, at I kan spille basketball, omfavne en ven, der har haft en hård dag, vugge et spædbarn. Jeres ben gør jer i stand til at gå, danse, løbe, slå vejrmøller og knæle ned i bøn. Jeres lunger arbejder helt umærkeligt på at forsyne jeres celler med ilt, de udvider og trækker sig sammen for hvert åndedrag, I tager, for at få ilt til jeres legeme. Jeres hjerte slår for at holde jer i live, og jeres hjerne arbejder med lysets hast for at holde jer ved bevidsthed. Når I tænker over, hvilket mirakel jeres legeme er, er der så mere I kan gøre for at udtrykke den taknemmelighed?
2. **Hav medfølelse.** Det første og det andet store bud handler om at elske Gud og elske sin næste som sig selv (se Matt 22:37-39). Vi ved, at vi bør have medfølelse med andre, men har vi virkelig overvejet, hvad det vil sige at elske vores næste som os selv? Det kræver, at vi først elsker os selv. Ville I nogensinde gøre nar af en ven eller en i familien, fordi de var for tykke, tynde, korte eller rynkede? Selvfølgelig ikke! Udvis den samme medfølelse over for jer selv, som I ville vise andre.
3. **Tag vare på jer selv.** Spis mad, der nærer både sind og krop, og som giver jer den fornødne energi hver dag. Motioner på en måde, der føles god for jer og hjælper jer til at påskønne, hvilken gave jeres krop er. Find sunde måder at håndtere stress på og sørg for at tage jer tid til at trække vejret og slappe af. Og det kan til tider være svært, men en af de vigtigste måder at tage vare på sig selv på er ved at få sovet nok!
4. **Kom i templet.** Intet sted bliver vigtigheden af vores fysiske legeme tydeligere end i templets ordinancer. Vi loves både åndelige og fysiske velsignelser, når vi udfører de ordinancer for os selv, og vi kan blive påmindet om disse velsignelser, når vi udfører de ordinancer på vegne af dem i åndevedenen.



At føle sig »god nok«:

Tre trin til overvindelse af et negativt selvbillede

Depression og angst førte mig ned ad en vej præget af dårligt fysisk helbred og et endnu værre selvbillede. Men tre ting hjalp mig til at elske mig selv igen.

Marcus Paiz

»**D**u er ikke god nok.« Disse ord hang på væggen i min kælder. Der er et lille rum, hvor jeg træner, og når de negative tanker kommer til mig, skriver jeg dem ned og sætter dem op på en tavle. Det er en påmindelse om den kamp, jeg har været igennem og det gamle jeg, som jeg har lagt bag mig.

I lang tid fortalte jeg mig selv, at jeg ikke var god nok. Jeg blev overvældet af depression og angst, hvilket igen førte til et dårligt fysisk helbred. Jeg var ved at drukne. Jeg følte mig værdiløs. Jeg følte, alt var håbløst. Jeg troede ikke, at jeg var værdig til Guds eller nogen andens kærlighed?

Som unge voksne har mange af os sikkert oplevet gange, hvor vi ikke føler os gode nok, det kan gælde vores adfærd, talenter eller i mit tilfælde selvbillede. For nylig udfordrede

jeg mig selv til at støve nogle meget gemte sider af i bogen over mit liv. Da jeg udforskede dem, opdagede jeg nogle få ting, der havde fremkaldt det negative selvbillede, som jeg havde båret rundt på indeni så længe. Men jeg opdagede også disse metoder til at overvinde dem.

1. Fjern sammenligninger

Jeg læste engang et citat af Theodore Roosevelt, der sagde: »Sammenligning stjæler glæden.« I en verden, hvor alles livserfaringer frit og kvit bliver delt via de sociale medier, følte jeg mig konstant drevet af urealistiske sammenligninger med venner, familie og prominente offentlige personer. Mine største mangler blev matchet med andres store bedrifter, og jeg følte mig ofte utilstrækkelig. I den tid med den negative selvopfattelse indså



kommet til et højere niveau af klarsyn, og jeg er begyndt at se værdi i det menneske, jeg var, i stedet for at leve i en konstant tilstand af at føle mig utilstrækkelig.

3. Tilegn jer fuldkommen kærlighed

I Moroni 8:16 står der, at »fuldkommen kærlighed driver al frygt ud.« Fuldkommen kærlighed er det mægtigste redskab, vi kan anvende, når vi ser os selv i spejlet og forstår vores evige værd og ditto for alle andre omkring os. Det er at se os selv for det, vi er, i stedet for at lægge vores fejl og mangler i et mikroskop. Det er ikke betinget af vores ydre fremtoning. Det er at tilgive os selv og andre for fortidens fejl og bevæge sig fremad med blikket rettet mod den evige herligheds lys.

Jeg opdagede, at jeg ikke bare kan prøve på at elske, jeg må lade kærlighed opsluge mig og blive en del af, hvem jeg er. Indenfor den fuldkomne kærligheds rammer finder vi Guds sande væsen – og i den forlængelse vores eget guddommelige væsen – og den vej, han har skabt for os.

Min rejse mod et bedre mentalt, fysisk og åndeligt helbred har styrket min tro på Guds timing og hans evindelige kærlighed til mig. Til tider var jeg meget langt nede, men da jeg holdt op med at sammenligne mig med andre, afstemte min vilje med Guds og lærte i sandhed at elske mig selv, blev billedet af min evige skæbne mit fokus, og jeg fandt fred. Guds kærlighed er uendelig og mægtig. Når vi lige sætter farten ned og tager os tid til at opdage det, vil han hjælpe os til at se, at vi er gode nok, selv i vores svageste øjeblikke. ■

Forfatteren bor i Utah i USA.

jeg, at jeg var nødt til at ændre den måde, jeg tænkte på.

Jeg tog en pause fra alle sociale medier og begyndte at arbejde på personlig positivitet og at se det bedste i andre. I løbet af kort tid begyndte mine tanker at ændre sig. Jeg holdt hurtigt op med at sammenligne mine minusser med andres plusser, som jeg så ofte havde gjort tidligere. Rent faktisk begyndte jeg i al hemmelighed at glæde mig over andres succes! Denne øvelse rev med det samme den mur af stolthed og misundelse ned, som jeg med tiden havde fået bygget op. Det blev fulgt af et klart sind og en evne til at se ting fra et evigt perspektiv.

2. Afstem jeres vilje med Guds

Vores erfaring på jorden overskygges sommetider af en smertefuld indsigt i, at vi er ufuldkomne dødelige væsener.

Med tiden havde den negative måde, jeg så mig selv og min krop på, påvirket alle områder af mit liv. Når jeg følte mig overvældet af min utilstrækkelighed, tyede jeg til destruktiv adfærd i stedet for til Herren. Den adfærd gav en følelse af ufuldkommenhed, der til tider var så tung, at jeg ikke følte, at livet var værd at leve. Til sidst var den eneste, jeg kunne vende mig til, Herren. Gennem ydmyghed og omvendelse gjorde jeg en indsats for at være mere vedholdende med at læse profeternes ord for at forstå, og jeg bad om at forstå mine omgivelser med himmelske øjne.

Der er ingen prøvelse, der er for stor, når vi vender os til Herren og accepterer hans vilje, uanset hvad følgerne bliver. Derimod har prøvelser en tendens til at føles som en byrde, når vi forsøger at gennemtvinge vores vilje. Ved at acceptere hans vilje er jeg



Præsident
Russell M. Nelson

JERES LEGEME:

En storslået gave, der må påskønnes

Jeres legeme er en del af Guds storslåede skaberværk.

J o længere tid jeg lever, jo større kundskab får jeg. Den kundskab hjælper mig til at forstå, at den gave, som vores fysiske legeme er, er et sublimt mirakel. Vi har hver især fået en unik krop af vores kærlige himmelske Fader. Han har skabt den som et tabernakel for vores ånd, for at hjælpe os hver især til at opnå det fulde formål med vores skabelse. Vores krop gør os hver især i stand til at opleve den store plan for frelse, som han har udformet for alle sine dyrebare børn. Han ønsker, at vi med tiden bliver mere som ham og vender tilbage for at leve med ham. Den store velsignelse ville ikke være mulig uden, at vi først fik et fysisk legeme i denne prøvestand.

Gud, Faderen til vores ånd,¹ har et herliggjort, fuldkomment legeme af kød og knogler.² Vi levede sammen med ham i himlen, inden vi blev født.³ Da han skabte os fysisk, blev vi skabt i Guds billede med hvert sit personlige dødelige legeme.⁴

Vi er en del af hans guddommelige mål. »Min gerning og herlighed« siger han, er »at tilvejebringe udødelighed og evigt liv for mennesket.«⁵



I DETTE AFSNIT

50 **Jeres legeme: En storslået gave, der må påskønnes**

Præsident Russell M. Nelson

56 **Hvad er kyskhedsloven?**

Joshua J. Perkey

58 **De forbløffende ting kroppen kan**

60 **Visdomsordet: Hvad det er, og hvad det ikke er**

62 **Spørgsmål og svar: Hvad gør jeg, hvis jeg ikke kan lide min krop?**

64 **Det sidste ord: Respekter at kroppen er en gave**

Ældste D. Todd Christofferson

VI ER DUALISTISKE VÆSENER

Hver sjæl består af krop og ånd,⁶ begge dele udspringer fra Gud. En stærk forståelse af krop og ånd vil forme vores tanker og gode gerninger.

Forud for vores jordiske tilværelse her, levede hver åndesøn og åndedatter hos Gud. Ånden er evig, den eksisterede i en uskyldig tilstand i det førjordiske rige,⁷ og den vil eksistere efter legemet dør.⁸ Ånden giver legemet liv og personlighed.⁹ »Al ånd er stof, men det er finere eller renere.«¹⁰

Udvikling af ånden er af evig betydning. De egenskaber, vi en dag vil blive dømt på, knytter sig til ånden.¹¹ Det er egenskaber som dyd, retskaffenhed, medfølelse, kærlighed og mere.¹² Jeres ånd er, da den er huset i jeres legeme, i stand til at udvikle sig og udtrykke disse egenskaber på måder, der er afgørende for jeres evige udvikling.¹³

Ånd og legeme bliver i forenet tilstand en levende sjæl af overjordisk værdi. »Ånden og legemet udgør menneskets sjæl.«¹⁴ Begge er af stor vigtighed. Jeres fysiske legeme er en del af Guds storslåede skaberværk. Det er hans tempel såvel som jeres og må behandles med ærbødighed. Skrifterne siger:



»Eller ved I ikke, at jeres legeme er et tempel for Helligånden, som er i jer, og som I har fra Gud? I tilhører ikke jer selv, for I blev købt dyrt. Ær derfor Gud med jeres legeme!«¹⁵

Jeres legeme er med de naturlige evner, det måtte have, en del af Guds storslåede skaberværk. Det er et tabernakel af kød – et tempel for jeres ånd. Et studie af jeres legeme bevidner dets guddommelighed.

JERES LEGEME ER EN STORSLÅET GAVE

Hvor storslået vores fysiske legeme er overses ofte eller går upåskønnet hen. Hvem har ikke oplevet at kæmpe med følelser af lavt selvværd på grund af fysik eller udseende? Mange mennesker ønsker, at deres legeme ville passe bedre med deres smag. Nogle med glat hår ønsker sig krøller. Andre med krøller ønsker sig glat hår.

Tænk over, hvor storartet det, I ser i spejlet, er. Se uden om fregnerne, det krusede hår eller arrene og se jeres ægte jeg – et barn af Gud, skabt af ham i hans billede.

Når I synger »Jeg er Guds kære barn«,¹⁶ så tænk på den gave, han har givet jer, i form af jeres fysiske legeme. De mange forbløffende egenskaber ved jeres legeme vidner for jer om jeres del i »guddommelig natur.«¹⁷

Ethvert organ i jeres krop er en forunderlig gave fra Gud. Hvert øje har autofokuslinser. Nerver og muskler kontrollerer to øjne for bare at lave et tredimensionalt billede. Øjnene er knyttet til hjernen, som registrerer det set.

Jeres hjerte er en utrolig pumpe.¹⁸ Det har fire hjerteklapper, der kontrollerer blodcirkulationen. Disse klapper åbner og

Ånd og legeme bliver i forenet tilstand en levende sjæl af overjordisk værdi.



Se uden om fregnerne, det krusede hår eller arrene og se jeres ægte jeg – et barn af Gud.

lukker sig mere end 100.000 gange om dagen – 36 millioner gange på et år. Medmindre de svækkes af sygdom, kan de holde til den belastning næsten uendeligt.

Tænk på kroppens forsvarsmekanismer. For at beskytte den mod skade, opfatter den smerte. Som modsvar på infektion, skaber den antistoffer. Huden udgør beskyttelse. Den advarer mod den skade, som ekstrem varme eller kulde kan forårsage.

Kroppen fornyer selv sine brugte celler. Kroppen heler selv sine sår, stød og brækkede ben. Dens evne til forplantning er endnu en hellig gave fra Gud.

Kroppen regulerer konstant niveauet for utallige ting som salt, vand, sukker, protein, ilt og kultveilte. Reguleringen ordnes helt uden om vores bevidsthed om disse forbløffende realiteter.

Bemærk venligst: Det kræver ikke et fuldkomment legeme at opnå vores guddommelige mål. Rent faktisk huses nogle af de dejligste ånder i svagelige legemer. Store åndelige styrker udvikles ofte af dem med fysiske udfordringer – netop fordi de er udfordret. Sådanne mennesker er berettiget til alle de velsignelser, som Gud har i vente for sine trofaste og lydige børn.¹⁹

Hvert et jordisk liv afsluttes med død. Med tiden vil hver ånd og hvert legeme atter blive genforenet i deres fuldkomne form, både lem og led blive bragt tilbage til deres rette skikkelse.²⁰ Derefter kan vi, takket være Jesus Kristus og hans forsoning, blive gjort fuldkomne i ham.²¹ Enhver, der studerer, hvordan den menneskelige krop fungerer, har visse »set Gud bevæge sig i sin storhed og kraft.«²²

VORES ÅND BØR BEHERSKE VORES LEGEME

Hvor bemærkelsesværdig jeres legeme end er, er det primære formål med det, som det blev sagt tidligere, af endnu større vigtighed – at tjene som bolig for jeres evige ånd.

Jeres ånd fik jeres legeme og blev en levende sjæl for at opleve jordelivet og de dertil knyttede prøver. En del af den prøvelse er at afgøre, om jeres drifter kan beherskes af den ånd, der dvæler i den.

Når vi forstår vores væsen og formålet med, at vi er her på jorden og at vores legeme er Guds fysiske templer, vil vi indse, at det er helligbrøde at lade noget komme ind, som kan forurene legemet. Det er i sandhed respektløst at lade selv et glimt af vores dyrebare syn eller vores følesans eller høresans

forsyne hjernen med minder, der er urene eller uværdige. Vi vil værne om vores kyskhed og undgå »tåbelige og skadelige tilbøjeligheder, som styrter [os] i undergang og fortabelse.«²³ Vi vil »holde [os] fra alt dette og stræbe efter retfærdighed, gudsfrygt, tro, kærlighed, udholdenhed og sagtmodighed«²⁴ – karaktertræk der opløfter hele sjælen.

Midler som alkohol, tobak og skadelige stoffer har Herren forbudt os. Vi er ligeledes blevet advaret mod ondt pornografi og urene tanker. Lysten til sådan nedbrydende påvirkning kan blive til afhængighed. Med tiden slavebinder fysisk eller mental afhængighed *både* kroppen og ånden. Omvendelse fra sådanne lænker bør ske i dette liv, hvor vi stadig har hjælp af et dødeligt legeme til at hjælpe os med at udvikle selvbeherskelse.

Skaberen har skabt vores legeme med drifter for at sikre forevigelsen af den menneskelige race og fuldførelse af hans store plan for lykke. Således har vi lyst til mad, vand og til kærlighed.

Satan ved, hvor stærke vores drifter er. Så han frister os til at spise ting, vi ikke bør spise, drikke noget, vi ikke bør drikke

og skænde de mest intime udtryk for kærlighed ved udøve dem uden for ægteskabets rammer.

Når vi virkelig kender til vores guddommelige herkomst, vil vi ønske at kontrollere sådanne drifter. Og vi vil rette vores blik mod syn, vores ører mod lyde og vores sind mod tanker, der ærer vores fysiske skabning som Guds tempel. I vores daglige bønner bør vi taknemmeligt anerkende ham som vores Skaber og takke ham for vores eget storartede fysiske tempel. Vi vil tage os af det og påskønne det som en personlig gave fra Gud.

FØLG FRELSEREN

Stræb efter at være som Frelseren for at nå jeres ypperste bestemmelsessted. Frelseren sagde: »Hvad slags mænd burde I derfor være? ... Ligesom jeg er.«²⁵ Vores højeste forhåbning er at vokse i ånd og nå frem til »en vækst, som kan rumme Kristi fylde.«²⁶

Husk, at ingen del af livet passerer uden fristelse, prøvelse eller plage, både af åndelig og fysisk art. Men efterhånden, som I bønsumt udvikler selvbeherskelse, vil kødets lyster være under jeres åndelige kontrol. Og når I har opnået det, kan I

*Og vi vil rette ...
vores sind mod
tanker, der ærer
vores fysiske
skabning som
Guds tempel.*



Og selvom vores legeme er prægtigt, så er det ikke et mål i sig selv. Det er en helt væsentlig del af Guds plan for lykke.

have styrke til at underkaste jer vor himmelske Faders vilje. Husk, at Jesus sagde: »Ske ikke min vilje, men din.«²⁷

Når der kommer svære prøver på jeres vej, og det gør der som regel, så husk Frelserens herlige løfte: »Den, der sejrer, vil jeg give sæde hos mig på min trone, ligesom jeg har sejret og har taget sæde hos min fader på hans trone.«²⁸

Må vi altid være taknemmelige for den utrolige velsignelse det er at have et prægtigt fysisk legeme, vor kærlige himmelske Faders ypperste skabning. Og selvom vores legeme er prægtigt, så er det ikke et mål i sig selv. Det er en helt væsentlig del af Guds plan for vores lykke og evige udvikling. Hvis vi ærer det, som Gud har forordnet, vil vi blive på den »snævre og trange sti, der fører til evigt liv«.²⁹

Jesus Kristus er vores store forbillede. Jeg erklærer som hans særlige vidne, at han er Guds Søn. »Han er verdens liv og lys.«³⁰



Vi er den almægtige Guds sønner og døtre. Han er vor Fader. Vi er hans børn. Vores guddommelige herkomst er menneskehedens storhed. Vores arv er hellig. Vores potentiale er ubegrænset. Må vi altid ære hans gaver og den arv i alt, hvad vi gør og siger. ■

NOTER

1. Se ApG 17:27-29.
2. Se L&P 130:22.
3. Se Jer 1:4-5; Hebr 12:9; Moses 6:51; Abr 3:22-23.
4. Se 1 Mos 1:27; 2:7; 1 Kor 15:44; Moses 2:27; 3:7.
5. Moses 1:39.
6. Se L&P 88:15.
7. Se L&P 93:38.
8. Se Alma 40:11; Abr 3:18.
9. Se Job 32:8.
10. L&P 131:7.
11. Ånden, ikke legemet, er den aktive, ansvarlige del af sjælen. Uden ånden er legemet dødt (se

- Jak 2:26). Det er derfor ånden, der vælger godt eller ondt, og som vil blive holdt ansvarlig for både de gode og dårlige egenskaber, den rummer, ved den endelige dom (se Alma 41:3-7).
12. Såsom »tro, dyd, kundskab, mådehold, tålmodighed, broderlig venlighed, gudsfrygt, næstekærlighed, ydmyghed og flid« (L&P 4:6).
13. Se 2 Ne 2:11-16, 21-26; Moro 10:32-33.
14. L&P 88:15.
15. 1 Kor 6:19-20; se også L&P 93:35.
16. »Jeg er Guds kære barn«, Salmer og sange, nr. 195.
17. 2 Pet 1:4.
18. Hjertet pumper omtrent 7.600 liter blod rundt i døgn.

19. Se Abr 3:25-26.
20. Se Alma 11:43; se også Præd 12:7; Alma 40:23; L&P 138:17.
21. Se Moro 10:32.
22. L&P 88:47.
23. 1 Tim 6:9.
24. 1 Tim 6:11.1 Tim 6:12 fortsætter: »Strid troens gode strid, grib det evige liv«. Det er vores valg.
25. 3 Ne 27:27.
26. Ef 4:13.
27. Luk 22:42.
28. Åb 3:21.
29. 2 Ne 31:18.
30. Alma 38:9; se også L&P 11:28.



LAD OS VÆRE SPECIFIKKE
OMKRING DETTE MEGET
HELLIGE BUD.



KYSKHED ER SEKSUEL RENHED

Helt basalt betyder efterlevelse af kyskhedsloven, at man ikke har »seksuelle forhold før ægteskabet [og at man er] fuldstændig tro over for [s]in ægtefælle i ægteskabet.«¹

Men at være dydig og kysk handler om mere end sex. »Behandl andre med respekt, ikke som objekter, som bruges til at tilfredsstille lystne og egoistiske ønsker. Deltag ikke i lidenskabelig kysseri, lig ikke ovenpå en anden person og rør ikke ved en anden persons kønsdele, med eller uden tøj på, før ægteskabet. Gør ikke noget, der vækker seksuelle følelser. Væk ikke disse følelser i din egen krop.«²

Bemærk, at Herrens standarder ikke ændrer sig bare fordi, to mennesker virkelig godt kan lide hinanden og bliver enige om en adfærd. Når man respekterer andre mennesker, Herren og en selv, vil man holde buddene – og det betyder ingen seksuelle forhold eller seksuel vækkelse uden for ægteskabet. Punktum.

Herren tager virkelig dette alvorligt. »Profeten Alma belærte om, at seksuelle synder er alvorligere end alle andre synder, bortset fra mord eller fornægtelse af Helligånden (se Alma 39:3-5).«³

Hvis I stadig er i tvivl om, hvad »lidenskabelig kysseri« betyder eller hvad det vil sige at vække seksuelle følelser, så tal med jeres forældre, biskoppen eller en voksen, I har tillid til. Samtaler med dem kan hjælpe jer til at forstå, hvad der er passende og upassende og hjælpe jer til et seksuelt rent liv.

Når det handler om at træffe beslutninger, så søg Ånden. Bed regelmæssigt til vor himmelske Fader. Hvis I er i åndelig harmoni, bliver det meget lettere at vælge det rette.

Hvis I har begået en seksuel overtrædelse, så søg hjælp hos biskoppen og jeres forældre, der vil hjælpe jer til at få styrke og fred, når I omvender jer. Det bliver måske ikke en let proces, men den er det hele værd!

Hvad er KYSKHEDS- LOVEN?

Joshua J. Perkey
Kirkens Tidsskrifter

Hvad betyder det for jer, når I hører udtrykket »kyskhedsloven«? I har sikkert hørt en del forskellige budskaber om den. Alle medier, og sommetider selv venner og familie, har forskellige meninger om den. Og verden forkynder helt åbent ting, der er i modstrid med det, Herren lærer os.

Så hvad betyder kyskhedsloven helt nøjagtigt?

Kyskhedsloven er Herrens term for hans bud om at leve et seksuelt rent og dydigt liv.

Er det stadig uklart? Jamen, så lad os blive mere specifikke med hjælp fra *Til styrke for de unge*.

At være dydig og kysk handler om mere end bare sex. Det handler også om respekt.

DET ER I ORDEN AT FØLE SIG TILTRUKKET

I undrer jer måske over, om det er forkert at finde nogle tiltrækkende. Det skal I ikke bekymrer jer om. Det er helt normalt. Nemlig!

Men I skal være forsigtige med jeres tanker. Frelseren sagde advarende: »Enhver, som kaster et lystent blik på en andens hustru [eller ægtemand], har allerede begået ægteskabsbrud ... i sit hjerte« (Matt 5:28). Det betyder, at man er nødt til at kontrollere sine tanker og følelser og ikke lade sig rive med af sine lyster.

Her er en nøgle til det: Stræb efter ikke at handle selvisk. Lad være med at begære nogle, tænke upassende på dem eller at gøre ting, som vækker seksuelle følelser i jer eller andre.⁴

Det er derfor, det er så vigtigt, at man ikke beskæftiger sig med pornografi eller andre nedbrydende medier. De ting er altid selviske, de bortstøder altid Ånden og frister jer altid til at gøre ting, I ikke bør gøre.

Men det gør ikke jer til et dårligt menneske, at I har følelser for eller føler jer tiltrukket af en. Rent faktisk er det at føle tiltrækning en del af Guds plan og en del af ægteskabet. Ægtemænd og hustruer, der har et sundt forhold, føler en stærk tiltrækning mod hinanden og ønske at tjene og velsigne hinanden.

»Den fysiske intimitet mellem en ægtemand og hustru er smuk og hellig. Den er forordnet af Gud til skabelse af børn og til at give udtryk for kærlighed mellem mand og hustru.«⁵

FYSISK INTIMITET – på rette tid og sted

Fysisk intimitet er noget, I kan glæde jer til, når I engang bliver gift. Det er helligt og smukt.

Når I stræber efter at leve rent og dydigt, vil I føle nærmere på Helligåndens indflydelse, I vil have det bedre med jer selv og I vil være beredt på vidunderlige velsignelser i fremtiden. ■

NOTER

1. *Til styrke for de unge*, hæfte, 2011, s. 35.
2. Se *Til styrke for de unge*, s. 36.
3. *Tro mod sandheden: Et evangelisk opslagsværk*, 2005, s. 88.
4. Ønsker I mere klarhed om dette, så læs »Kærlighed versus begær« i *Liahona*, okt. 2016, s. 30-35.
5. *Til styrke for de unge*, s. 35, fremhævelse tilføjet. Se for yderligere inspirerende drøftelser af ægteskabelig intimitet: Wendy Watson Nelson, »Kærlighed og ægteskab« (verdensomspændende foredrag for unge voksne, 8. jan. 2017), broadcasts.lds.org; Boyd K. Packer, »Den store plan for lykke«, *Liahona*, maj 2015, s. 26-28; Jeffrey R. Holland, »Personlig renhed«, *Liahona*, jan. 1999, s. 89-92.



Jeres hjerne producerer elektricitet nok til at oplyse en lille pære.

Jeres immunsystem bruger kirtler som jeres polypper og organer som jeres thymuskirtel og milt og kan beskytte jer mod skadelige vira og bakterier.

Det dyreste digitale kamera i dag kan fange 400 megapixel, mens det menneskelige øje kan se 576 megapixel.

To øjne giver jer binokulært syn, hvilket øger dybdeopfattelse. Test ved at lukke det ene øje og rør ved en lille ting nær jer.

Når jeres hjerne er opmærksom på fare, frigøres der adrenalin, der får hjertet til at slå hurtigere. Øger jeres vejtrækning, udvider jeres pupiller og lukker ned for jeres fordøjelsessystem, hvilket giver andre muskler forøget styrke.

Og helligst af det hele, har vores legemer forplantningskraft – kraft til at skabe liv.

Blodet fører kroppens affaldsstoffer til nyrer og lever, hvor de sorteres og nedbrydes.

Blodet transporterer næringsstoffer rundt fra vores fordøjelsessystem.

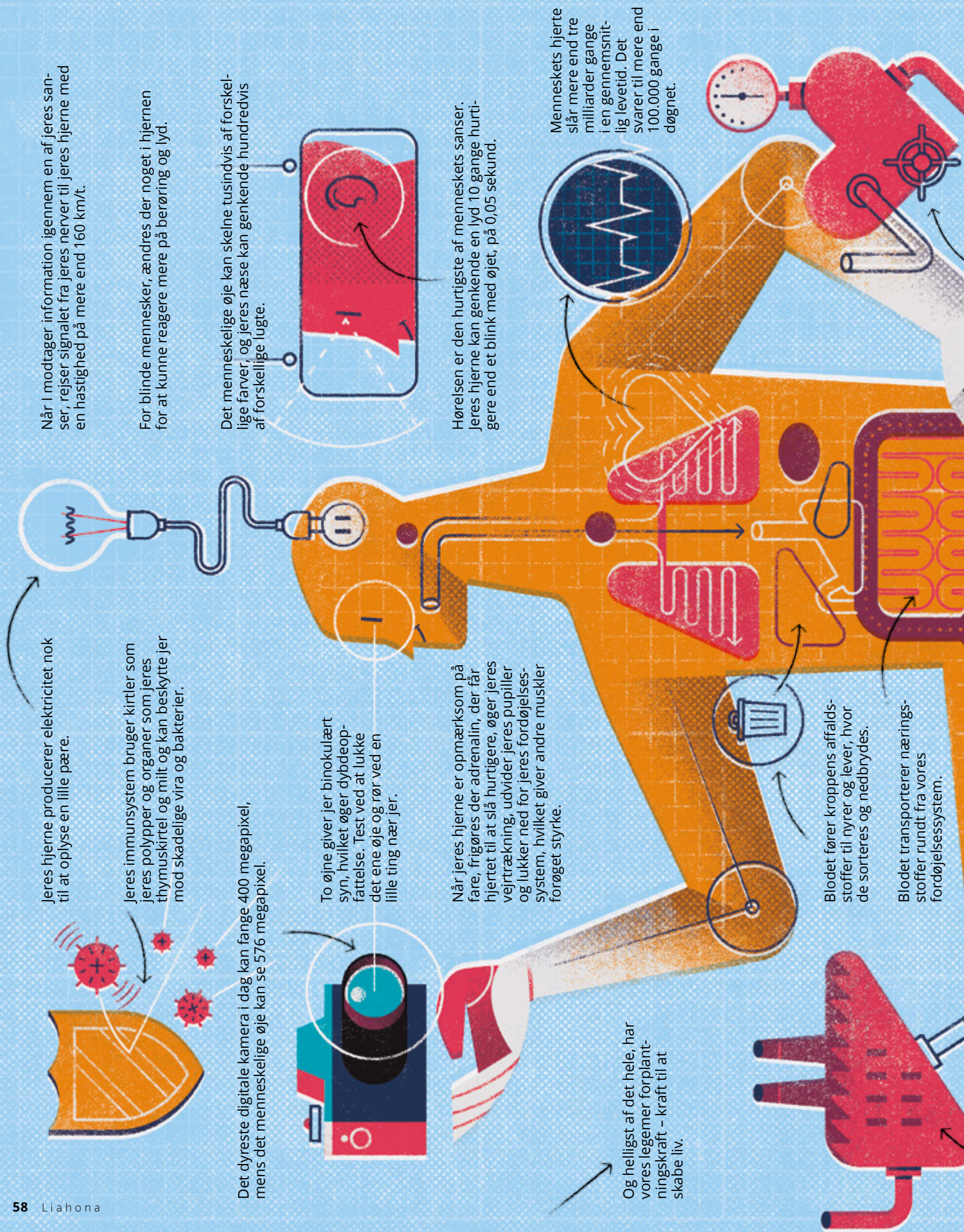
Når I modtager information igennem en af jeres sanser, rejser signalet fra jeres nerver til jeres hjerne med en hastighed på mere end 160 km/t.


For blinde mennesker, ændres der noget i hjernen for at kunne reagere mere på berøring og lyd.

Det menneskelige øje kan skelne tusindvis af forskellige farver, og jeres næse kan genkende hundredvis af forskellige lugte.

Hørelsen er den hurtigste af menneskets sanser. Jeres hjerne kan genkende en lyd 10 gange hurtigere end et blink med øjet, på 0,05 sekund.

Menneskets hjerte slår mere end tre milliarder gange i en gennemsnitlig levetid. Det svarer til mere end 100.000 gange i døgnet.





Leveren har ansvar for mere end 500 forskellige processer. Den er så vigtig, at dersom en person får to tredjedele af sin lever fjernet som følge af skade eller operation, vil den vokse sig til normalstørrelse igen på bare fire uger.

Brækkede ben kan hele.

Menneskeknoget er stærke. De 26 små knogler i jeres fødder bærer hele jeres kropsvægt for hvert skridt, I tager.

»Vores fysiske legeme er redskab for vores ånd.«

Præsident Boyd K. Packer (1924-2015),
præsident for De Tolv Apostles Kvorum,
Let Not Your Heart Be Troubled,
1991, s. 211.

Jeres hjerte pumper 5,5 liter blod rundt i minuttet. Så i en gennemsnitlig levetid vil det pumpe næsten halvdelen million tønder blod – nok til at fylde 200 togsodsvogne.

Blodet sørger for ilt fra lungerne til de øvrige organer. Blodet flytter kultvelite til lungerne, som vi kan ånde ud.

Huden afsondrer antibakterielle substanser og tjener som første beskyttelseslag mod invasive mikroorganismer. De fleste bakterier, vi får på huden, dør hurtigt.

Jeres hud kan transplanteres fra en del af jeres krop og vokse på en anden del. Det er menneskekroppens største organ, og den fornyer sig konstant.

DE FORBLØFFENDE TING KROPPEN KAN

Fra top til tå er jeres legeme en utrolig kreation. Derfor kan I male, tage på vandreture, spille fodbold, hække, spille fløjte og gøre mange andre fornøjelige ting.

Som profeten forklarer på side 50 er »jeres legeme med de naturlige evner, det måtte have, en del af Guds storslåede skaberværk ... Tænk over det storslåede ved det, I ser, når I ser jer i spejlet ... et barn af Gud, skabt af ham i hans billede.«



VISDOMSORDET:

*Hvad det er,
og hvad det ikke er*

Liahona-medarbejdere



»[Vær] anderledes end verden. I og jeg ved, at I skal være et lys for verden. Derfor har Herren brug for, at I ligner, lyder som, handler som og klæder jer som sande Jesu Kristi disciple. Ja, I lever i verden, men I har meget anderledes standarder end verden, der hjælper jer til at undgå verdens negative påvirkning.«

Russell M. Nelson, »Zions ungdom«, verdensomspændende foredrag for unge, 3. juni 2018, [HopeofIsrael.org](https://www.HopeofIsrael.org).

HVAD VISDOMSORDET **ER**

En sundhedslov fra Herren til vores fysiske og åndelige beskyttelse.

UNDGÅ:	NYD:
Alkoholiske drikke	Frugt
Tobak	Grøntsager
Te og kaffe	Kød (bare ikke for meget)
Alt skadeligt og vanedannende	Korn

Se Lære og Pagter 89. Se også under Word of Wisdom på topics.lds.org.

HVAD ER VISDOMSORDET **IKKE**

Præsident Boyd K. Packer (1924-2015), præsident for De Tolv Apostles Kvorum, lærte os, at visdomsordet ikke er:

1.

En garanti om, at vi altid vil være ved godt helbred.

»Visdomsordet lover os ikke et perfekt helbred, men det lærer os, hvordan vi bevarer den krop, vi blev født med, i den bedste form og vores sind årvågent for fine åndelige tilkendegivelser.«

2.

En udtømmende liste.

»Der er mange skadelige og vanedannende stoffer, som man kan drikke, tygge, inhalere eller indsprøjte, som skader både krop og ånd, som ikke er nævnt i åbenbaringen.«

3.

En undskyldning for at være ekstrem.

»Lær mådehold og at bruge sund fornuft i alt, der vedrører helbred, ernæring og især medicin. Undgå at være ekstreme eller fanatiske eller at følge ethvert modelune.«¹

»Lad aldrig Satan eller andre vildlede jer til at tro, at I vil blive lykkeligere, mere populær eller mere attraktiv ved at bryde visdomsordet.«² ■

LOVEDE VELSIGNELSER

Efterlevelse af visdomsordet er en kæmpe velsignelse! Her er nogle ting, der nævnes i *Til styrke for de unge*, som I kan blive velsignet med:

- Frihed fra skadelig afhængighed
- Mere kontrol over sit eget liv
- En sundere krop
- Et mere årvågent sind
- Vejledning fra Helligånden
- Større evne til at tjene Herren

NOTER

1. Se Boyd K. Packer, »Visdomsordet: Princippet og forjættelserne«, *Stjernen*, juli 1996.
2. Se *Til styrke for de unge*, 2011, s. 25.



»Hvad gør jeg, hvis jeg ikke kan lide min krop?«



»Når du synger »Jeg er Guds kære barn«, så tænk på de gaver, han har givet dig i form af din fysiske krop. De mange forbløffende egenskaber ved jeres legeme vidner for jer om jeres guddommelige herkomst (se 2 Pet 1:4) ...

Det kræver ikke et fuldkomment legeme at opnå vores guddommelige mål. Rent faktisk huses nogle af de dejligste ånder i svagelige legemer.«

Præsident Russell M. Nelson, »Jeres legeme: En storslået gave, der må påskønnes«, *Liahona*, aug. 2019, s. 52, 53.



Accepter jeres krop

Accepter jeres krop for det den er og ikke for det, den ikke er. Hver gang jeg ser mig selv i spejlet, siger jeg:

»Himmelske Fader, jeg er taknemmelig for den fremgang, du har med mig.«

Temperance B. er 18 år og fra Victoria i Australien

Tag vare på den

Jeg passer på min krop ved at dyrke motion og spise sundt. Jeg bliver mere taknemmelig for min krop, når jeg passer på den. Når jeg passer på det tempel, som vor himmelske Fader har velsignet mig med, skifter mit humør, og jeg bliver bedre til at anerkende og påskønne, hvilken vidunderlig velsignelse det er at have et legeme, der er skabt af Gud.

Camille A. er 16 år og fra Florida i USA



Tænk på den som en tempel

Tænk på din krop som et tempel (se 1 Kor 3) og også på, at Herren ser på hjertet

(se 1 Sam 16) ikke på kroppen!

Vico W. er 17 år og fra Nordrhein-Westfalen i Tyskland

Hav selvrespekt

Min ven kæmpede, da han bekymrede sig om, hvad andre tænkte om ham, og han mistede sin selvrespekt. Det, der hjalp ham mest, var at huske, at Gud, hans venner og hans familie alle var der for at elske og støtte ham.

Matthew V. er 16 år og fra Missouri i USA



I er elsket

Når jeg hører mine venner sige, at de ikke kan lide noget ved deres krop, eller at de hader den, hjælper

jeg dem til at forstå, at vor himmelske Fader elsker dem. Jeg kan lide at tænke på, at han elsker mig, og at han ønsker, at jeg er lykkelig, uanset mine fysiske spørgsmål. Vi bør tage os af og elske vores krop, da det er vores tempel.

Ignacio P. er 14 år og fra Argentina

Den definerer dig ikke

Husk, at du ikke defineres af din krop. Det er din krop, men ikke dig som person, som et åndeligt barn af Gud.

Sailor O. er 18 år og fra New York i USA

Gør de ting I holder af

At være uden for og lave aktiviteter jeg holder af, som at cykle eller gå tur med min hund, hjælper mig altid til at få det godt med min krop. Det er endnu bedre, når jeg gør det sammen med mine venner, da det minder mig om, at jeg er omgivet af personer, der holder af mig og er ligeglade med, hvordan jeg ser ud.

Itzcel O. er 18 år og fra Arizona i USA

Svarene er tænkt som en hjælp og til at give et andet perspektiv, men de er ikke officielle udtalelser om Kirkens lære.



Hvordan ser opstandne legemer ud?

I henhold til skrifterne og nutidsprofeter er opstandne legemer:

Fysiske. Et opstandent legeme består af kød og knogler (se Luk 24:36-39).

Udødelige. »Dette dødelige legeme bliver oprejst til et udødeligt legeme ... så de[t] ikke mere kan dø« (Alma 11:45).

Perfekte. »Ånden og legemet skal atter blive genforenet i deres fuldkomne form« (Alma 11:43). Præsident Joseph F. Smith har forklaret: »Deformiteter vil blive borttaget, defekter vil blive fjernet, og mænd og kvinder skal opnå deres åndelige fuldkommenhed, den fuldkommenhed, som Gud bestemte i begyndelsen« (Joseph F. Smith, Evangeliske lærdomme, s. 19).

Smukke. »Der er intet smukkere end at se på en opstanden mand eller kvinde« (*The Teachings of Lorenzo Snow*, red. Clyde J. Williams, 1996, s. 99).

Hævet over Satans magt »Hvis kødet aldrig mere skulle opstå, måtte vor ånd blive underkastet ... Djævelen ... og forblive hos løgnens fader i elendighed, ligesom han selv« er (2 Ne 9:8-9). Men fordi Jesus Kristus tilvebragte opstandelsen af vores legemer, vil dette ikke ske.*

I stand til at modtage en fylde af glæde. Uden opstandelsen ville glæden ved en celestial herlighed ikke være opnåelig. »Ånd og element, uadskilleligt forbundet, modtager en fylde af glæde« (L&P 93:33).

* Undtagen fortabelsens sønner (se L&P 76:30-38).

Hvad tænker I?

»Hvordan kan jeg vide, om jeg virkelig er blevet tilgivet?«

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

Svarene kan redigeres af hensyn til længde og tydelighed.

Respekter at vores krop er en gave

Ældste D. Todd Christofferson
De Tolv Apostles Kvorum

Ægte succes i dette liv opnås ved at vi vores liv – det vil sige vores tid og vores valg – til Guds mål (se Joh 17:1, 4; L&P 19:19). Når vi gør det, lader vi ham løfte os til vores højeste bestemmelsessted.

Et indviet liv respekterer den uforlignelige gave, som vores fysiske legeme er, det er en guddommelig skabelse, skabt i Guds eget billede. Et vigtigt formål med jordelivet er, at hver ånd modtager et fysisk legeme og lærer at udøve sin moralske handlefrihed som et dualistisk væsen bestående af både krop og ånd. Et fysisk legeme er også absolut nødvendigt for ophøjelse, der kun kommer ved en fuldkommen forening af det fysiske og det åndelige, som vi ser det med vor elskede, opstandne Herre. I denne faldne verden er nogle liv smerteligt korte, nogle legemer er misdannede, ødelagte eller knap nok levedygtige. Alligevel er livet langt nok for hver ånd, og hvert legeme gør sig fortjent til opstandelse.

De, der tror, at vores legemer blot er et resultat af en evolutionær tilfældighed, føler ikke nogen

form for ansvarlighed over for Gud eller nogen anden for, hvad de gør med eller ved deres legeme. Vi, som har et evigt perspektiv, må dog anerkende, at vi har en pligt mod Gud med hensyn til, hvordan vi behandler vores legeme. Som Paulus sagde:

»Eller ved I ikke, at jeres legeme er et tempel for Helligånden, som er i jer, og som I har fra Gud? I tilhører ikke jer selv,

for I blev købt dyrt. Ær derfor Gud med jeres legeme!« (1 Kor 6:19-20).

Holder vi os til disse sandheder og vejledning fra nutidsprofeter, vil vi bestemt ikke vansire vores legeme med tatoveringer, svække det med stoffer eller tilsmudse det ved utugt eller usømmelighed. Eftersom kroppen er åndens redskab, er det nødvendigt, at vi tager os så godt af den, som vi kan. Vi bør hellige dens kraft til at tjene og fremme Kristi værk. Paulus sagde: »Så formaner jeg jer, brødre, ved Guds barmhjertighed, til at bringe jeres legemer som et levende og helligt offer, der er Gud til behag« (Rom 12:1). ■

Fra en tale ved oktoberkonferencen 2010.

Jeres krop er ligesom et tempel

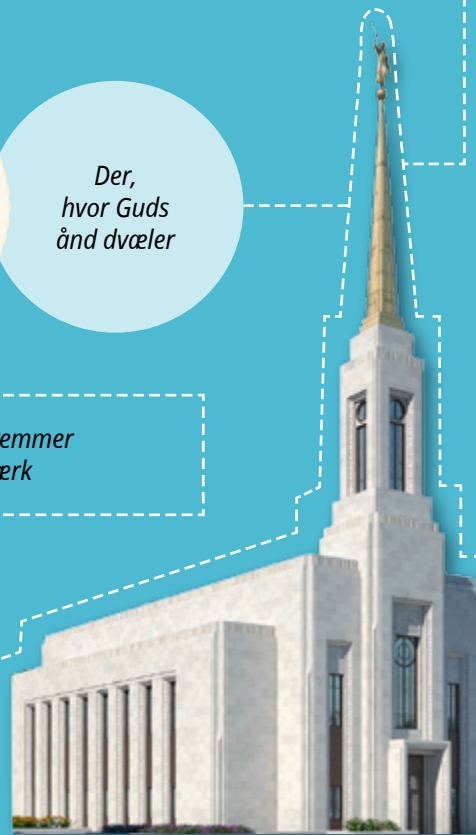
Ældste Christofferson underviser om, at vores krop er en gave, vi er »en guddommelig skabning, skabt i Guds eget billede.« Ligesom templet er vores legeme helligt og vi bør passe det så godt, vi kan. Således spiller templer og vores kroppe en rolle i vor himmelske Faders plan.

Giver mulighed for at lære og udvikle os

Huser vores ånd

Der, hvor Guds ånd dvæler

Tjener og fremmer Kristi værk



Gennem opstandelsen kan vores legeme blive evigt

Templets velsignelser er evige

Hellig

Hjælper os til at vende tilbage til vor himmelske Fader

En gave fra Gud

Vi kan stå på hellige steder

Templet er et helligt sted

UNGE VOKSNE

**HVAD SER I, NÅR I
SER JER I SPEJLET?**

*Læs sandheder om kroppen og
frelsesplanen og forslag til at få et
bedre kropsbillede.*

42



PÅSKØN JERES KROP
**ET BUDSKAB FRA
PROFETEN**

50

KYSKHEDSLOVEN

**HVAD ER DET
PRÆCIST?**

56

KROPPEN

**20 FORUNDERLIGE
TING**

58

VISDOMSORDET

**HVAD DET ER, OG
HVAD DET IKKE ER**

60

JESU KRISTI
KIRKE
AF SIDSTE DAGES HELLIGE



DANISH

Lille Liahona



**Vores
vidunderlige
kroppe!**

Se side LL12



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

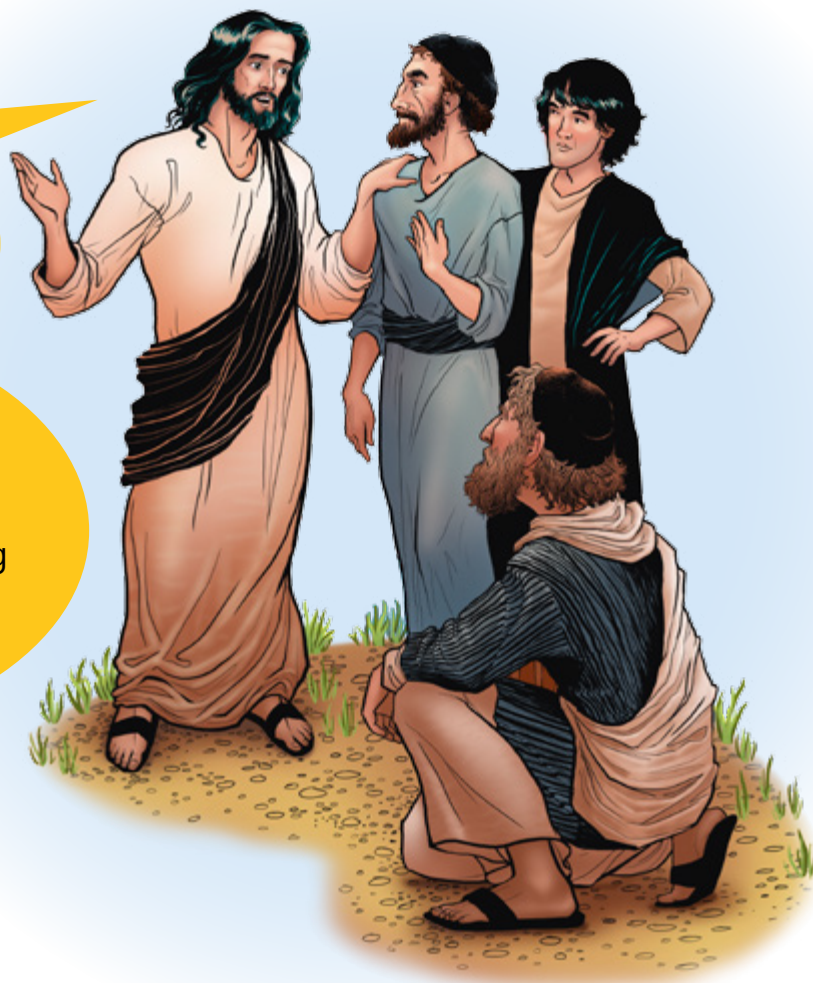
Åbn jeres hjerte for Helligånden

Da Jesus skulle til at tage afsked med sine disciple,
fortalte han dem, at han ville give dem sin fred:

»Helligånden ... skal lære jer
alt og minde jer om alt, hvad
jeg har sagt til jer.

Fred efterlader
jeg jer, min fred giver jeg jer ...
Jeres hjerte må ikke forfærdes og
ikke være modløst!«

(Joh 14:26-27)



De følelser, vi får fra Helligånden, er mere dyrebare end noget andet, vi kan se eller høre. Sommetider føles de som en stille brænden i hjertet. For mig er det ofte en følelse af lys.

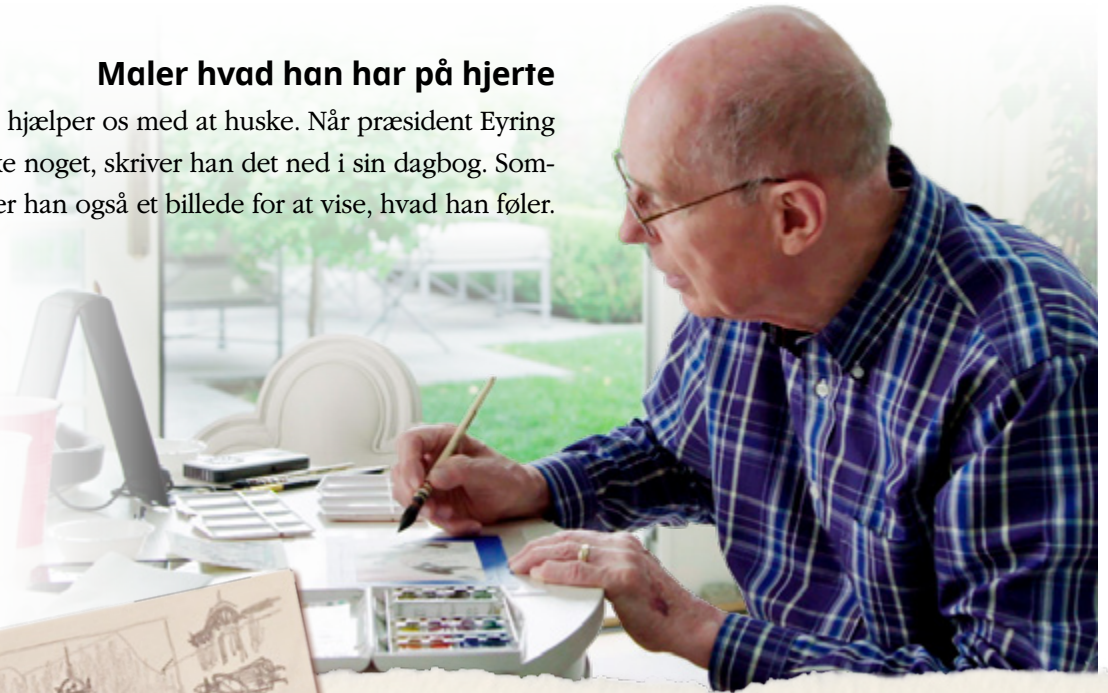
Når I bliver døbt og bekræftet som medlem af Kirken, bliver der i velsignelsen sagt: »Modtag Helligånden.« I det øjeblik kan I have Helligånden hos jer. Men I må stadig vælge at byde ham ind i jeres hjerte og sind.

Jeg beder for, at I vil åbne jeres hjerte for Helligånden. Jeg beder for, at I vil føle glæden ved altid at have ham som jeres ledsager. ●

*Tilpasset fra »Min fred efterlader jeg jer«, Liahona, maj 2017, s. 15-18,
og »Så hans Ånd må være med jer«, Liahona, maj 2018, s. 86-89.*

Maler hvad han har på hjerte

Helligånden hjælper os med at huske. Når præsident Eyring ønsker at huske noget, skriver han det ned i sin dagbog. Sommetider maler han også et billede for at vise, hvad han føler.



Først laver han en skitse med blyant. Så farvelægger han den med vandfarve. Så lader han det tørre og påfører endnu et lag.



Præsident Eyring holder af at male billeder af både og sin familie. Dette maleri forestiller søster Eyring i en lille båd, da hun var otte år gammel.

Da et af hans børnebørn var på mission i Frankrig, malede præsident Eyring missionærer, der går ned ad en gade i Paris.



Dette maleri af hans hustru, Kathleen, og to af deres seks børn minder ham om hans kærlighed til familien.

Prøv at tegne eller male et billede selv!

Udøvelse af TRO

Karee Brown

Kirkens Tidsskrifter

Baseret på en virkelig hændelse

*»Så skal jeg med mine gerninger vise dig min tro«
(Jak 2:18).*

Klarie dribblede hårdt og hurtigt ned ad banen. *Så er det nu*, tænkte hun. Den højeste, hurtigste pige på holdet havde dækket Klarie hele kampen. Men nu dækkede hun en anden. Det var Klaries chance!

Hun snurrede hurtigt væk fra en anden spiller og satte fødderne i stilling. Så hoppede hun og skød. Bolden sejlede igennem luften, mens Klarie holdt vejret. *Gå i nettet.*

Bolden hvirvlede igennem nettet. Klaries hold gav hende high fives. Så kiggede træner Garcia på sit stopur og fløjtede. *»Så er træningen forbi! Godt klaret, allesammen! Vi ses i morgen. Sørg for at få hvilet, for vi skal lave en masse sprint i morgen.«*

Klarie stønnede og gik over for at tage sine ting. Så så hun, at træneren vinkede hende over.

»Hej, Klarie,« sagde hun. *»Godt klaret i dag. Jeg ved, at du arbejder hårdt til træning, og jeg er stolt af dig.«*

»Tak,« sagde Klarie med et stort smil.

Hun smilede stadig, da hun gik ud til sin mors bil. Mens de kørte hjem, genspillede hun sit sidste skud





i hovedet. Især måden bolden hvirvlede sig igennem nettet på. Hun lagde knap nok mærke til den konferencetale, mor lyttede til.

Men så fangede noget hendes opmærksomhed. Taleren sagde: »Vi [må] tage os tid til aktivt at udøve vores tro.« Ordene »aktivt at udøve« lød som noget, hun kunne høre til basketballtræning. *Hvordan udøver man tro?* tænkte hun.

Løber man med tro? Dribler man tro som en bold?

Klarie vendte sig mod mor. »Hvordan udøver man tro?« spurgte hun.

Mor smilede. »Hvordan bliver du bedre til basketball?«

»Jeg øver mig,« sagde Klarie. »Min træner fortæller, hvordan jeg bliver bedre. »Og når vi laver øvelser, prøver jeg virkelig at lave dem rigtigt.«

»Er det let?«

»Nej!« svarede Klarie, da hun huskede, hvor træt hun var i benene, når de havde sprintet. »Jeg må øve mig *en masse*.«

Mor nikkede. »Vor himmelske Fader ønsker, at vi har tro på ham, men vi er nødt til at arbejde på det. Han har givet os måder at øve os på og blive bedre.«

»Hvilke?«

»Han beder os om at tale med ham i bøn.

Han er som en slags træner. Han giver os skrifterne. Det er ligesom hans spillemanual. Og han inspirerer profeter til at opfordre os til at lære sammen som familie. Vores familie er ligesom ... «

»Vores hold!« afbrød Klarie.

»Præcis! Vores familie arbejder og øver sig sammen,« sagde mor.

»Hvad sker der så, når du tager til træning, Klarie?«

»Jeg bliver bedre,« sagde hun. Hun tænkte på, hvor godt det føltes at tage det sidste skud, efter hun havde trænet så hårdt i ugevis.

»Det er rigtigt. Når vi øver os, udøver vi vores tro. Det hjælper til at gøre vores vidnesbyrd stærkere. Og det gør os gladere.«

Klarie havde aldrig tænkt på tro på den måde. Hun havde hørt, at tro var som et frø. Men hun havde ikke vidst, at det kunne sammenlignes med at spille basketball! Hun tænkte over, hvordan hendes træner planlagde øvelser til deres hold. *Måske kan jeg også lægge en øvelsesplan*, tænkte hun, *men for tro!* Så snart hun kom hjem, fandt hun en stor notesblok og begyndte at skrive:

- Bøn – morgen og aften
- Studium af skriften – hver dag.
- Kirke – hver søndag

Måske svarer det at udøve tro ikke helt til at øve basketball. Men øvelse er øvelse. Hun følte sig varm og glad indeni, da hun så på sin plan. Hun stolede på vor himmelske Fader og vidste, at han ville hjælpe hende. ●

* Richard G. Scott, »Gør udøvelsen af tro til din første prioritet«, *Liahona*, nov. 2014, s. 92-95.



En ny vej

Når jeg bliver døbt, vælger jeg at gå ad en ny vej med Jesus.

(Se Rom 6:4).



Vis og fortæl



Jeg kan virkelig godt lide at indeksere familiehistorisk information, og jeg kan lide at tage i kirke med min familie.
Maria O. er 11 år og fra Brasilien



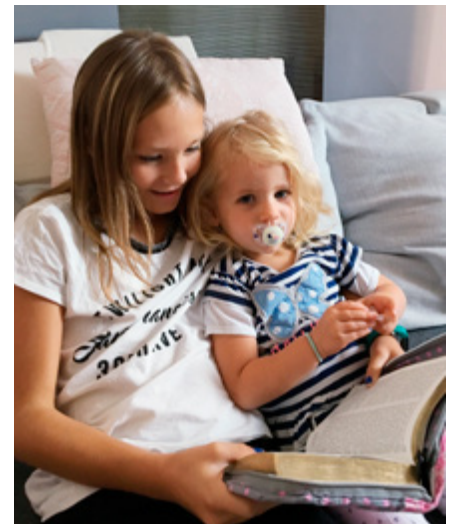
Vores familie blev døbt for nyligt, og vi er alle enige om, at vi elsker vores nye kirke. Ved en familieaften foreslog vores mor, at vi lavede et stamtræ ved brug af vores gamle pasfotos. Det var en sjov aften.
Joshua, Matilda og Graeme K. er henholdsvis 9, 11 og 7 år og fra kongeriget Tonga



Jeg kan lide at hjælpe min familie.
Lizmel S. er 9 år og fra Puerto Rico



Jeg kan godt lide, når mine venner hjælper mig med mine spørgsmål.
Ricardo A. er 9 år og fra Puerto Rico



Mel P. er 8 år og fra Bolivia

Jeg kan godt lide at læse Mormons Bog for min lillesøster. Mit yndlingskriststed er 1 Nefi 3:7.
Emilia L. er 10 år og fra Tyskland.



Hej
her fra
Sydkorea!



Vi hedder
Margo og
Paolo.



Tag med os
på vores besøg
i Sydkorea!



Sydkorea ligger i
Østasien. Der bor
omtrent 50 millioner
mennesker her,
og omkring 88.000
medlemmer af
Kirken.

Seoul

SYDKOREA



Det koreanske alfabet kaldes hangul.
Her er et skilt med Kirkens navn
på hangul uden for en af Kirkens
bygninger.



Mange koreanske familier køber ind på
markeder som dette, hvor de kan købe
frugt, grøntsager, kød og snacks af gade-
handlere. En meget populær koreansk
ret er *bibimbap* en mikset risret.



I Korea er det almindeligt at sidde på gulvet derhjemme eller på en restaurant. Mange familier studerer, leger og spiser sammen om et lavt bord som dette.

Tak, fordi I tog med på besøg i Sydkorea med os. Vi ses næste gang!



Denne familie besøgte templet i Seoul. Det blev indviet i 1985 i Sydkoreas hovedstad.

Mød nogle af vores venner fra Sydkorea!



Hver gang jeg har en udfordring, bringer det mig fred i hjertet at tænke på vor himmelske Fader. Jeg ved, at vor himmelske Fader og Jesus virkelig lever. Og jeg vil følge dem.
Ha-eun S. er 11



Nogle gange har jeg lyst til at slå min bror, hvis han vælter mine klodser eller tegner i min notesbog. Men jeg er ved at lære at være tålmodig. Jeg yder en indsats, fordi jeg ønsker at vælge det rette.
Se-jong H. er 8

Er I fra Sydkorea? Så skriv til os! Vi vil mægtigt gerne høre fra jer!

TUREN *til*

David Dickson

Kirkens Tidsskrifter

(Baseret på en virkelig hændelse)

»*Altid erindre ham og holde hans befalinger*« (Moro 4:3).

»Vent du har ikke spist din morgenmad,« sagde mor. Mor skubbede den lille tallerken med grøntsager tættere på Juhyuk.

Juhyuk så på sin morgenmad. Han var sent på den! Normalt hjalp hans storebror ham med at blive klar til kirke. Men hans bror var ikke hjemme, så Juhyuk måtte selv tage af sted i dag.

»Okay, mor,« sagde Juhyuk. Han skyndte sig at spise. Så krammede han mor og gik hen mod døren.

Mor stoppede ham. »Har du din telefon?«

Juhyuk viste den. »Ja. Jeg kan skrive til min primarylærer, hvis jeg har et problem.«

»Og sweater under jakken? Det er koldt.«

Juhyuk viste mor sin sweater.

Hun nikkede. Juhyuk skyndte sig ud på gaden. Alle byens lyde fik ham til at smile. Det var sjovt at bo i en af de største byer i Sydkorea.

Men Juhyuk ville stadig ønske, at hans bror var her. De tog altid turen til kirke sammen.

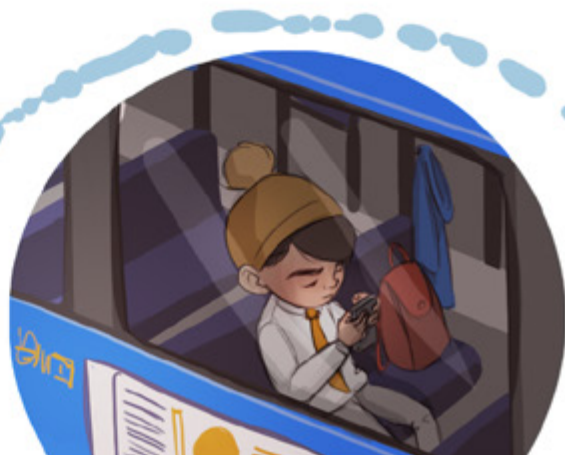
»Jeg kender vejen,« sagde han til sig selv. Og ganske rigtigt inden længe var han ved det første busstoppested.

Men han stod der alene. Det var mærkeligt. Han så på sit ur. Han måtte være kommet for sent til bussen. Nu måtte han vente på den næste.

Efter flere minutter begyndte der at komme flere mennesker. Endelig kom en strålende blå bus. Juhyuk gik op ad trinnene, betalte til chaufføren og satte sig ned.

Ta-tink!

Juhyuk tjekkede sin telefon, for han havde fået en sms. Den var fra hans primarylærer.



KIRKEN

»Er du på bussen? Husk, at vi kan komme, hvis du farer vild!«

Han smilede og svarede tilbage. »Ja. Jeg sidder på den nu.«

Det var dog kun en kort bustur. Den anden bus skulle han køre med i mere end en time.

Juhyuk kiggede på klokken og stønnede. Han ville ikke komme for sent til nadveren. Han elskede den del af nadverbønnerne, der lyder »altid erindre ham«. Det betød, at man altid skal huske Jesus. Og det ville Juhyeuk gerne.

Da hans moster og onkel havde inviteret ham og hans bror med i kirke for nogle få måneder siden, mødte han missionærerne. Ældste Kim og ældste Moon underviste dem begge om Jesus. Jo mere Juhyuk lærte om Jesus, jo mere elskede han at tænke på ham.

Ta-tink!

»Har du skiftet bus endnu?«, lød sms'en.

»Ikke endnu,« svarede han tilbage.

Bussen kom til den trafikerede gade, hvor Juhyuk skulle skifte bus. Han spurgte chaufføren om den anden bus var kommet.

»Du har lige misset den«, svarede chaufføren. »Den næste kommer om 15 minutter.«

»Åh, okay,« sagde Juhyuk. »Tak!«

Endelig efter den næste bustur skyndte Juhyuk sig ind i kirken. Hans tante og onkel havde reserveret en plads til ham. Han havde klaret det!

Juhyuk tænkte over alt det, han havde gjort for at komme i kirke. Han tænkte på alle de mennesker, som havde hjulpet ham undervejs. Han følte, at himmelske Fader var glad for, at han var der.

Juhyuk bad en stille bøn. »Tak, himmelske Fader, for at jeg kan komme i kirke i dag.« ●





Paulus sagde, at vores legeme er et tempel (se 1 Kor 6:19). Her er et spil, I kan spille, for at lære mere.

Jeres legeme er et tempel.

1. Klip kortene på den næste side ud og spred dem ud, hvor alle kan se og nå dem.
2. Skift til at kaste en terning. Når en har kastet, finder I nummeret på »Sandheder om templer« og læser det højt.
3. Find det kort, der siger noget tilsvarende sandt om kroppen. (Tip: Se efter matchende symboler). Når I finder matchet, så ræk ud og bank på kortet! Læs så kortet højt og lav aktiviteten.
4. Bliv ved med at slå terningen og banke, indtil alle har haft tur, eller indtil I har læst alle kortene.

SANDHEDER OM TEMPLER



1. Alle templer er Herrens hus.



2. Templer ser forskellige ud. Nogle har haver og springvand. De har forskellige former og farver. Alle templer er smukke.



3. Hver dag arbejder der folk på at passe templets område og holde det pænt.



4. Der er også folk, der gør rent inden i templet! Ansatte og frivillige sørger for, at alt er skinnende og rent.



5. Templer bruges til at udføre vor himmelske Faders arbejde.



6. Templer er særlige, hellige steder, der bør behandles med respekt.





Hvert legeme er et tempel, hvor den persons ånd bor. Helligånden kan også dvæle hos os.



Bed nogle om at fortælle om en gang, hvor de følte Helligånden.



Legemer er forskellige i form, farve og størrelse. Uanset hvad er hver enkel krop smuk.



Nævn noget, jeres krop kan gøre.



Vi kan hver dag arbejde på at holde vores legeme sundt ved at vaske os, spise sund mad og bevæge os.



Nævn en ting, der er sundt at spise eller drikke og en ting, som I ikke bør spise eller drikke.



Vi kan holde vores tanker rene ved kun at læse, se og lytte til noget, der indbyder Ånden.



Syng et vers af en yndlingsprimærsang.



Vi kan bruge vores krop til at hjælpe andre mennesker og gøre det, Jesus ville gøre.



Giv nogle et kompliment og en high five!



Jeres krop bør behandles med kærlighed og respekt. Hvis nogle slår jer eller rører ved jeres krop på en måde, der føles væmmelig, så fortæl en pålidelig voksen det med det samme!



Tag en runde mere.

*Callie og Marco kom i hver sin kirke.
Kunne de være gode venner?*

»*Vær et forbillede for de troende*« (1 Tim 4:12).

»Lad os finde nogle flere pinde!« sagde Callie til Marco.
»Marco så op på himlen. »Jeg skal hjem nu. Solen går snart ned.«

»Men vi er ikke færdige med fortet endnu,« sagde Callie.

»Beklager!« råbte Marco, mens han skyndte sig hjemad. »Jeg skal være hjemme inden sabbatten!«

Callie sukede. Der var gode ting ved at være venner med Marco, og der var nogle svære ting. Nå ja, der var

egentligt kun en svær ting. De havde ikke meget tid til at lege sammen. De gik på samme klassetrin i skolen, men ikke i samme klasse. Så de havde ikke frikvarter sammen. Desuden brugte de begge sabbatten sammen med deres familie. I Marcos kirke begyndte sabbatten ved solnedgang fredag aften. For Callie var sabbatten om søndagen.

Og de gode ting? Dem var der mange af. En af dem var, at Callie aldrig bekymrede sig om, hvorvidt Marco bandede, lokkede hende til noget dårligt eller så på noget,



FORTER

og venskaber

Kasey Tross

Baseret på en virkelig hændelse



der ikke var godt. Marco og hans familie gik i en anden kirke, men de troede på mange af de samme ting, som Callie gjorde. Som at holde sabbatsdagen hellig, selvom de holdt den på forskellige dage.

Callie lagde sin favnfuld af pinde ned og gik indenfor.

»Tog Marco hjem?« spurgte mor.

»Ja,« sagde Callie og dumpede ned i en stol. »Vi får næsten aldrig leget.«

»Måske kan I lege sammen på fredag. Der har I fri fra skole,« sagde mor.

»Okay!« sagde Callie og livede op. Hun ville gøre alting klar, så de kunne begynde på deres fort, lige så snart Marco kom.

Henne i skolen ugen efter kom Callies lærer med en meddelelse. Alle tredjeklasserne skulle se en film sammen.

»Jubi!« sagde Callie. Hun lagde sin madkasse i rygsækken og gik ud på fællesarealet foran klasseværelserne.

Alle fandt sig en plads på gulvet, og lærerne slukkede lyset. Callie var spændt på, at filmen skulle begynde. Den handlede om nogle drenge, der byggede et fort sammen, ligesom hun gjorde med Marco! *Hvis vi nogensinde bliver færdige*, tænkte hun. Hun rystede på hovedet og rettede sin opmærksomhed mod filmen igen.

Men efterhånden som de kom ind i filmen, lagde Callie mærke til, at de brugte nogle ret grimme ord. Hun



begyndte at føle sig mere og mere utilpas. Hun vidste ikke, hvad hun skulle gøre.

I det samme mærkede hun et prik på sin skulder. Det var Marco! Han var kravlet hele vejen gennem alle eleverne for at tale med hende.

»Callie, jeg synes ikke, at vi skal se det her,« hviskede han. »Jeg synes, at vi skal spørge vores lærere, om vi må læse i stedet for.«

Callie drog et lettelsens suk. Det føltes godt at vide, at andre havde det som hende. »Ja. Jeg kan heller ikke lide denne film.«

Hun og Marco rejste sig op og listede sig forbi deres klassekammerater, indtil de nåede hen til deres lærere. Marco gik hen til sin lærer, og Callie gik til sin. Hun spurgte, om hun måtte læse en bog i stedet for at se filmen, og hendes lærer sagde ja.

Da Callie gik ind i sin klasse for at læse, så hun Marco gøre det samme. Han vinkede og smilede. Callie smilede igen. Det er bedre at have en rigtig ven end et færdigt fort. ●

Forfatteren bor i Virginia i USA.



»Jeg har set reel godhed blandt folk af alle trosretninger.«

Ældste Quentin L. Cook fra De Tolv Apostles Kvorum, »Den evige hverdag«, *Liahona*, nov. 2017, s. 53.

Ældste Andersen besøger Elfenbenskysten

Et af de første skridt i forbindelse med at bygge et nyt tempel er et særligt møde, man kalder det første spadestik. Ældste Neil L. Andersen og søster Kathy Andersen rejste til Elfenbenskysten for at være med til at tage det første spadestik til templet.



Børn brugte guldfarvede skovle for at hjælpe med at tage det første spadestik til templet. Så kunne byggeriet gå i gang! Det vil tage omkring to år at bygge templet.

»Lad os hellige os selv ... for at forme vores karakter og sjæl bedre til at være klar til at træde ind i det indviede tempel. Lad os mere oprigtigt følge Frelseren.«



Ældste Andersen bad en bøn for at indvie landet til det nye tempel. Han og søster Andersen holdt taler på fransk, som er det officielle sprog der. Søster Andersen sagde, at det gør hende glad, at Jesus lader os komme inden for i hans hus, templet. Vi modtager velsignelser der, som vi ikke kan modtage andre steder på jorden.





Sådan her kommer templet til at se ud.

Lige nu må medlemmerne i Elfenbenskysten rejse i 12 timer for at komme til det nærmeste tempel, der ligger i Ghana. Om nogle få år vil børn, der er gamle nok til at udføre dåb, kunne gøre det i et smukt tempel i deres eget land!

Vi nyder at se templet

Her synger børn »Jeg elsker Herrens tempel« på seks forskellige sprog. Følg linjen fra hver sætning til det rigtige sprog.

Me encanta ver el templo

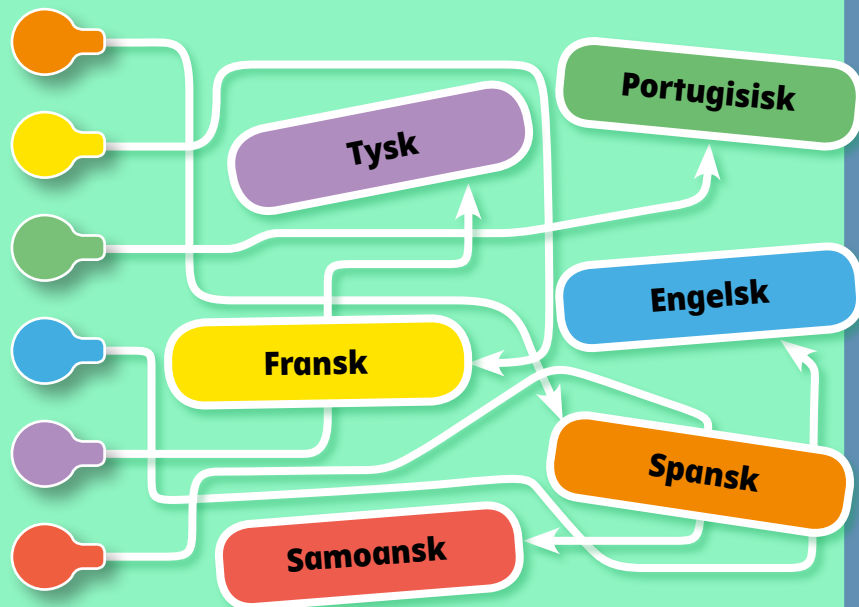
Oh, j'aime voir le temple

Eu gosto de ver o templo

I love to see the temple

Ich freu mich auf den Tempel

Out e fia vaai I le malumalu



EN LYS IDÉ

Jeg kan gøre svære ting!





**Søster
Michelle D. Craig**
Førsterådgiver
i Unge Pigers
hovedpræsidentskab

En tapper krigerfamilie



»I må påtage jer Kristi navn, som er mit navn« (3 Ne 27:5).

Jeg besøgte en gang en familie i Chile. Deres far var omkommet i en ulykke en måned før. En af børnene var en dreng, der hed Benjamin. Han var 10 år gammel.

Inden Benjamins far kom ud for en ulykke, havde Benjamin undervist ved en familieaften. Den handlede om de tapre krigere i Mormons Bog (se Alma 53:16-22; 56:42-57). Han talte om, hvor tapre de var og hvordan de stolede på Gud.

Da Benjamins mor hørte om ulykken, tænkte hun på Benjamins lektion. Hun sagde til sin familie: »Vi må være lige så tapre som de unge krigere. Vi skal kæmpe en anden kamp.«

Det var svært for Benjamins familie. Det føltes som om, at deres liv blev vendt op og ned. De måtte flytte

til et andet hus og bo med deres bedstemor. Og de savnede virkelig deres far. Men de vidste, at de ville være sammen med ham igen en dag. De besluttede sig for at være en tapper krigersfamilie. Benjamin sagde: »Jeg er tapper.«

Jeg tog hjem til dem, fordi jeg ønskede at trøste dem. Men det var mig, der tog derfra med en følelse af at være blevet velsignet. Benjamin og hans familie kæmper denne kamp så tappert. Deres tro inspirerer mig.

Vi kan alle være tapre ligesom Benjamin. At være tapper betyder ikke, at man aldrig er ked af det eller bange. Det betyder, at man har tro på, at vor himmelske Fader vil hjælpe os igennem de svære tider. Når tingene bliver svære for os, kan vi vælge at stole på ham. Vi kan alle være tapre krigere! ●

Paulus omvender sig



Efter Jesus var død, fortsatte hans disciple med at forkynde for folk. Men det var ikke alle, der kunne lide, hvad de hørte. En mand ved navn Paulus var særlig ond ved dem, der fulgte Jesus.



En dag, hvor Paulus var på rejse, så han et strålende lys fra himlen. Han hørte Jesu stemme! Jesus sagde til Paulus, at han skulle begynde at hjælpe folk med at omvende sig og følge ham.



Lyset gjorde Paulus blind. En hellig mand ved navn Ananias helbredte Paulus, så han kunne se igen, og han døbte ham.

Derefter underviste Paulus folk om Jesus Kristus. Han var en meget dygtig missionær, lærer og leder i Kristi kirke.

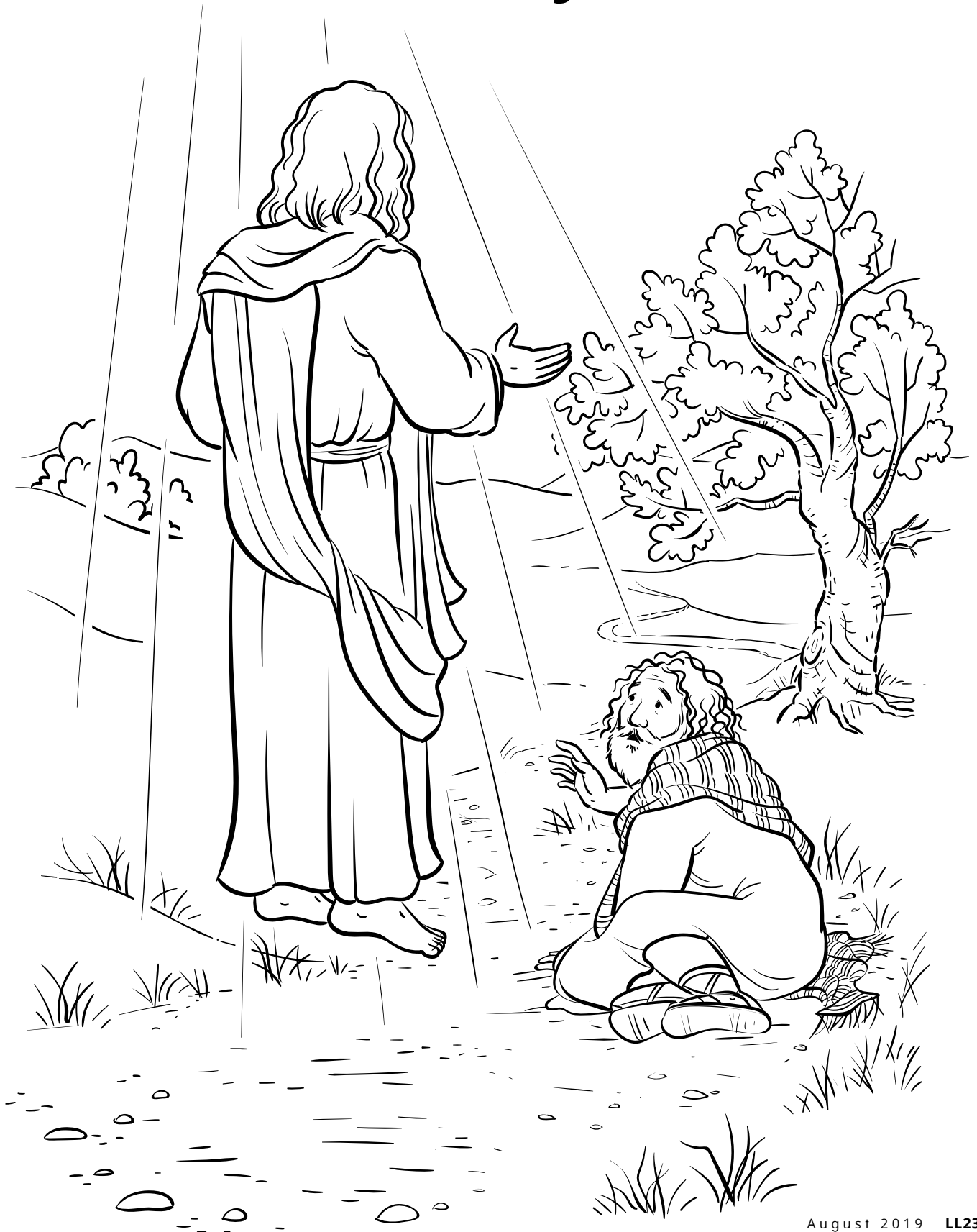




Jeg kan vælge at være venlig i stedet for ond.
Jeg kan altid vælge at følge Jesus. ●

Læs Paulus' omvendeshistorie i Apostlenes Gerninger 9, 22 eller 26.

Paulus så Jesus



Kære forældre,

Denne måneds blad lærer børnene om basale principper i evangeliet (se TA 1:4).

- En pige lærer, at man må øve sig på at **tro** (side LL4-LL5).
- Paulus viste et eksempel på **omvendelse**, da han valgte at følge Jesus (side LL20-LL22).
- En malebogsside minder os om, at vores **dåb** er en mulighed for at begynde på en ny rejse med Jesus (side LL6).
- Præsident Eyring underviser os om at åbne hjertet for **Helligånden** (side LL2).

I kan kigge på disse principper sammen med jeres børn, når I læser denne måneds Liahona. Det kan være, at I vil sætte ring om eller understrege dem hver gang, I ser dem i en historie. Det er gode emner at tale om som familie.

Forbliv trofaste

Lille Liahona

Sådan indsender I jeres børns kunstværker eller erfaringer til *Liahona*

Klik ind på liahona.lds.org (klik på »Submit an Article or Feedback«). Eller send en e-mail til liahona@lds.org tillige med barnets navn, alder og hjemby og denne tilladelse: »Jeg [indsæt jeres navn], giver tilladelse til, at Jesu Kristi Kirke af Sidste Dages Hellige bruger mit barns indlæg i Kirkens magasiner, på Kirkens hjemmesider og platforme på de sociale medier og muligvis i Kirkens rapporter, trykte materialer, videoer, publikationer og undervisningsmaterialer.« Vi glæder os til at høre fra jer!



Find den skjulte Liahona indeni!

INDHOLD

- LL2** Det Første Præsidentskab: Åbn hjertet for Helligånden
- LL4** Udøvelse af tro
- LL6** En ny vej
- LL7** Vis og fortæl
- LL8** Hej her fra Sydkorea!
- LL10** Turen til kirken
- LL12** Jeres legeme er et tempel
- LL14** Forter og venskaber
- LL16** Apostle over hele verden: Ældste Andersen besøger Elfenbenskysten
- LL18** En lys idé: Jeg kan gøre svære ting
- LL19** En tapper krigerfamilie
- LL20** Historier fra skriften: Paulus omvender sig
- LL23** Malebogsside: Paulus så Jesus