

Liahona



Hvordan finder vi glæde og lykke?

Ældste Bednar forklarer kilden til glæde, s. 18

Tag imod disse fire gaver fra Frelseren, s. 6

Ni strategier for lykkelige mennesker, s. 24

Sådan kan vi alle inspirere og opmuntre børn og unge, s. 36


KIRKEN
ER
HER

Bangkok i Thailand





Her er nogle få fakta om Kirken i Thailand:

1  Tempel under opførsel i Bangkok

Medlemmer af Kirken  **22.100**

41  Menigheder

Mission  **1**

74  Sprog og dialekter tales der i Thailand

Bogstaver i det officielle navn for Bangkok, når det skrives på thai  **168**

1854 De første missionærer blev sendt til Thailand (der dengang hed Siam).

1966 Thailand Distrikt organiseres; præsident Gordon B. Hinckley indvier landet til missionering, og den første thai døbes.

1995 Bangkok Stav dannes.

2018 Præsident Russell M. Nelson besøgte Bangkok.

2019 Første spadestik tages til templet i Bangkok i Thailand den 16. januar.





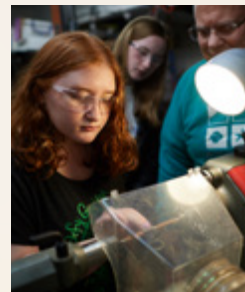
Fire gaver fra
Frelseren
*Præsident Russell M.
Nelson*

6



Hvad juleevange-
liet lærer os om
omsorg

12



Omsorg for børn
og unge
Brittany Beattie

36

Hvordan finder vi glæde og lykke?

Jesus Kristus: Kilden til
varig glæde

Ældste David A. Bednar

18

For mig og mange andre, er der sommetider endnu en kompleks vinkel på tingene, når det gælder om at føle sig glad eller lykkelig – selvom man har valgt at leve retskaffent. Jeg har af og til tænkt: »Når jeg holder budene, hvorfor har jeg så svært ved at føle mig lykkelig?«

Der er mange faktorer, der kan vende vores lykkefølelse på hovedet, såsom at miste sit arbejde, at en nær dør eller ens fysiske eller mentale helbred forstyrres. Alligevel er jeg nået frem til, at hvilken dal man end trasker igennem, venter der bedre dage forude! I min artikel »Jagten på lykke« på side 24, kommer jeg både ind på et evangelisk perspektiv og på videnskabelig forskning omkring at søge lykken, især når den synes uden for rækkevidde.

Ældste David A. Bednars artikel, »Jesus Kristus: Kilden til varig glæde« på side 18, lærer os om sand og varig glæde. Hans artikel er fuld af skriftmæssig og profetisk indsigt og spækket med afgørende vejledning, der både er vigtig for vores evige velfærd og for, at vi finder glæde, mens vi er på jorden.

»Adam faldt, for at menneskene kunne blive til, og menneskene er til for at kunne nyde glæde« (2 Ne 2:25). Efter de mørkeste nætter, vender lyset altid tilbage om morgenen.

David Dickson

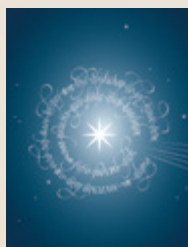
Kirkens Tidsskrifter



Indhold

- 5 Lykkens mange ansigter** 🕒
Hvad tæller som et lykkeligt liv?
- 6 Fire gaver fra Frelseren** 🕒
Præsident Russell M. Nelson
Tager vi imod de gaver, Jesus Kristus tilbyder os, vil det hjælpe os til at blive ham mere lig.
- 8 Musik**
Hvem er det barn?
William C. Dix
- 12 Principper for omsorg**
Hvad juleevangeliet lærer os om omsorg
Se, hvordan I kan følge det eksempel, der blev vist af dem, der elskede Frelseren, da han blev født.
- 16 Portrætter af tro**
Fatu Gamanga – Eastern Province, Sierra Leone 🕒
Fatu har brugt Kirkens programmer til læsefærdighed og selvhjulpethed til at ændre sit liv. Hendes vidnesbyrd giver hende selvtillid.
- 18 Jesus Kristus: Kilden til varig glæde**
Ældste David A. Bednar
Hvad er lykke, og hvordan finder vi den?
- 24 Jagten på lykke**
David Dickson
Ni strategier til et lykkeligere liv, selv i svære tider.
- 32 Sidste dages hellige røster** 🕒
Kærlighed heler det knuste; giver sin mor en evig gave; ensomhed åbner for taknemmelighed; tjeneste heler hendes hjerte.
- 36 Omsorg for børn og unge**
Brittany Beattie
Sådan kan I støtte og opmuntre børn og unge omkring jer til at nå deres potentiale.
- 40 Undervisning af teenagere og yngre børn**
Navigering gennem overgange 🕒
Her er syv forslag til at hjælpe jeres børn igennem livets vigtige overgange.

🕒 Hurtiglæst



På omslaget
Illustration:
Chiara Riva

Afsnit

Unge voksne

42

Alle har følt sig ensomme, men Gud kan give os styrke til at fortsætte fremad. I dette afsnit fortæller unge voksne om, hvordan de tackler ensomhed, og **hvordan de får nye venner.**



Unge

51

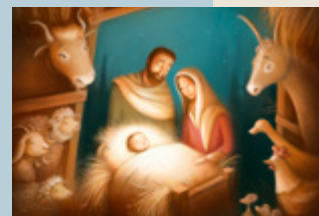
Brødre **går sammen fremad** i præstedømmet; unge fra hele verden fortæller om, **hvordan de fejrer jul;** Herren forventer kærlighed, **ikke mobning;** en blind date fører en ung mand til evangeliet; og **hvordan man træffer valget om en mission.**



Børn

Lille Liahona

Udforsk de steder, **hvor Jesus gik.** Læs om medlemmer af Kirken i Colombia. Hyldest af Jesu fødsel, **Verdens lys.**



DECEMBER MÅNEDS DIGITALE ARTIKLER



Fem råd til at nyde julen, når man er langt væk hjemmefra

Alexandra Palmer

Sådan her kan man komme til at føle sig hjemme, når man er langt væk hjemmefra.



Åndelig hypoksi og vigtigheden af at have gode venner

Bella Harvey

En ung voksen fra Australien deler sin indsigt i værdien af venskab.



Medlemmer fortæller om velsignelser ved Kom og følg mig

Chakell Wardleigh

Læs om, hvordan studium af Det Nye Testamente har påvirket medlemmerens liv i år!

DECEMBER 2019, ÅRGANG 168, NR. 12 LIAHONA 18612 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: Becky Craven, Cristina B. Franco, Sharon Eubank, Walter F. González, Larry S. Kacher, Adrián Ochoa, Michael T. Ringwood, Vern P. Stanfill

Adm. direktør: Richard I. Heaton

Leder af Kirkens Tidsskrifter: Allan R. Loyborg

Forretningsfører: Garff Cannon

Chefredaktør: Adam C. Olson

Vicechefredaktør: Ryan Carr

Udgivelsesassistent: Camila Castrillon

Redaktion: 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, Mindy Selu, Lori Fuller Sosa, Chakell Wardleigh, Marissa Widdison

Ledende art director: J. Scott Knudsen

Art director: Tadd R. Peterson

Designmedarbejdere: Jeanette Andrews, Fay P. Andrus, Mandie Bentley, C. Kimball Bott, Thomas Child, Joshua Dennis, David Green, Colleen Hinckley, Eric P. 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, Marrisona 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 Kirke 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@ChurchofJesusChrist.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.ChurchofJesusChrist.org; med post til Liahona, Fl. 23, 50 East North Temple, Salt Lake City, UT 84150-0023, USA; eller med e-mail til liahona@ChurchofJesusChrist.org

Liahona (et ord fra Mormons Bog, som betyder »kompas« eller »vejviser«) udgives på albansk, armensk, bislama, bulgarsk, cambodjansk, cebuano, dansk, engelsk, estisk, fiji, finsk, fransk, græsk, haitiansk,

hollandsk, indonesisk, islandsk, italiensk, japansk, kinesisk, kinesisk (forenklet), kiribati, koreansk, kroatisk, lettisk, litauisk, malagassisk, marshallesisk, mongolsk, norsk, polsk, portugisisk, rumænsk, russisk, samoansk, slovensk, spansk, svensk, swahili, tagalog, tahitiansk, thai, tjekkisk, tonga, tysk, ukrainsk, ungarsk, urdu og vietnamesisk. (Antal numre pr. år varierer fra sprog til sprog).

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

Oplysninger om ophavsret: Medmindre andet er angivet må enkeltpersoner kopiere materiale fra Liahona til deres personlige ikke-kommercielle brug (herunder kirkekaldelser). Denne ret kan trækkes tilbage når som helst. Billedmateriale må ikke kopieres, hvis der i kunstværkets kildeangivelse er anført restriktioner. Spørgsmål om ophavsret bør rettes til Intellectual Property Office, 50 E. North Temple St., Fl. 13, Salt Lake City, UT 84150, USA; eller send e-mail til: cor-intellectualproperty@ChurchofJesusChrist.org.

For readers in the United States and

Canada: December 2019 Vol. 168 No. 12. 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.

LÆS MERE

I appen Evangelisk bibliotek og på liahona.ChurchofJesusChrist.org kan I:

- Finde seneste nummer.
- Se 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 yndlingsartikler og -videoer.
- Hente eller udskrive artikler.
- Lytte til jeres yndlingsartikler.

KONTAKT OS

Send jeres spørgsmål og feedback til liahona@ChurchofJesusChrist.org.

Indsend jeres trosfremmede historier på liahona.ChurchofJesusChrist.org eller til:

Liahona, floor 23

50 E North Temple Street

Salt Lake City, UT 84150-0023, USA



LYKKENS MANGE ANSIGTER

Her er nogle tanker omkring, hvad der tæller som et lykkeligt liv. På side 24, går vi i dybden med disse emner blandt andet med ni strategier til at blive lykkeligere.

»I afrikanske landsbyer hilser man ved at sige:

»HVORDAN HAR

VI DET?» Det rummer den opfattelse, at andres bedrifter eller lykke på en meget virkelig måde er vores egen.«

Desmond Tutu, ærkebiskop emeritus af Cape Town, Sydafrika, i 14th Dalai Lama, Desmond Tutu, *The Book of Joy: Lasting Happiness in a Changing World*, 2016.



»Ønsker I andre skal være lykkelige, så vis medfølelse, og ønsker I selv **at være lykkelige, så vis medfølelse.**«

Dalai Lama, i Dalai Lama og Howard C. Cutler, *Kunsten at leve lykkeligt*, 2009.



»UDEN GODE TANKER ER DER INGEN FRED, og uden fred er der ingen lykke.«

Mahatma Gandhi, *The Selected Works of Mahatma Gandhi: The Voice of Truth*, 1968.

»Det er ikke lykke, der gør os taknemmelige.

Det er **taknemmelighed, der gør os lykkelige.**«

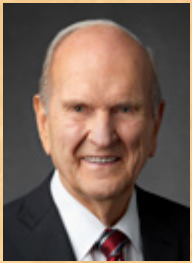
David Steindl-Rast, katolsk benediktinermunk, »Want to Be Happy? Be Grateful«, TEDGlobal 2013 (video), juni 2013, ted.com.

»Lykke er formålet og planen med vores eksistens. »Menneskene er

til for at kunne nyde glæde« (2 Ne 2:25). Dyd, retskaffenhed, trofasthed, hellighed og at holde Guds bud fører til et lykkeligt liv.«

David O. McKay, *Pathways to Happiness*, 1964.





Præsident
Russell M. Nelson

Fire gaver

FRA FRELSEREN

Mine elskede brødre og søstre, hvor er julen en dyrebar tid! Lad os i aften sammen overveje de velsignelser, der kommer til os, når vi fokuserer på Herren Jesu Kristi liv, mission, lære og forsoning.

På denne tid af året opfordrer jeg jer til at overveje jeres ønsker. Ønsker I virkelig at blive mere og mere som Jesus Kristus? Ønsker I virkelig at bo sammen med vor himmelske Fader og jeres familie for evigt og leve, som han lever? Hvis I gør, vil I ønske at tage imod mange af de gaver, som Herren tilbyder for at hjælpe jer i vores jordiske prøvestand. Lad os fokusere på *fire* af de gaver, som Jesus Kristus gav til alle, som er villige til at *modtage* dem (se L&P 88:33).

For det første gav han os en ubegrænset evne til *at elske*. Det omfatter evnen til at elske dem, der ikke er lette at elske, og dem, der ikke alene *ikke* elsker jer, men som for tiden forfølger og foragter jer (se Matt 5:44-45).

Med Frelserens hjælp kan vi lære at elske, som han elskede. Det kræver måske en forandring af hjertet – helt sikkert en blødgøring af vores hjerte – når vi undervises af Frelseren i, hvordan man *virkelig* tager sig af hinanden. Mine kære brødre og søstre, vi kan virkelig yde omsorg på Herrens måde, når vi tager imod hans kærlighedsgave.



En **anden** gave, som Frelseren tilbyder jer, er evnen til *at tilgive*. I kan gennem hans uendelige forsoning tilgive dem, der har såret jer, og som måske aldrig accepterer ansvaret for deres grusomhed over for jer. Frelseren vil skænke jer evnen til at tilgive enhver, som på nogen måde har behandlet jer dårligt.



En **tredje** gave fra Frelseren er *omvendelse*. Han opfordrer os til at ændre vores sind, vores kundskab, vores ånd, ja, tilmed vores åndedræt. Når vi fx omvender os, ånder vi af taknemmelighed til Gud, som giver os ånde fra dag til dag (se Mosi 2:21). Og vi ønsker at bruge det åndedræt til at tjene ham og hans børn. Omvendelse er en strålende gave. Det er en proces, vi aldrig bør frygte. Det er en gave, vi bør modtage med glæde og bruge – ja, omfavne – dag efter dag, mens vi søger at blive mere som vor Frelser.

En **fjerde** gave fra vor Frelser er faktisk et løfte – et løfte om *evigtvarende liv*. Alle vil opstå og opleve *udødelighed*. Men evigt liv er så meget mere end en tidsbenævnelse. Evigt liv er den form for liv og livskvalitet, som vor himmelske Fader og hans elskede Søn nyder. Når Faderen tilbyder os evigtvarende liv, siger han i virkeligheden: »Hvis I vælger at følge min Søn – hvis jeres *ønske virkelig* er at blive ham mere lig – så kan I en gang leve, som vi lever, og præsidere over verdener og riger, som vi gør.«

Disse fire enestående gaver vil give os mere og mere glæde, når vi tager imod dem. De blev tilgængelige, fordi Jahve nedsteg til jorden som Jesusbarnet. Han blev født som barn af en udødelig Fader og en dødelig mor. Han blev født i Betlehem under de mest beskedne forhold. Jesus Kristus er Guds altoverskyggende gave – Faderens gave til alle sine børn (se Joh 3:16).

Med vores tanker og følelser fokuseret på verdens Frelser, hvad må *vi* da gøre for at modtage disse gaver, der så gavmildt bliver os tilbudt af Jesus Kristus? Hvad er nøglen til at elske, som han elsker, tilgive, som han tilgiver, omvende os for at blive ham mere lig, og i sidste ende leve sammen med ham og vor himmelske Fader?

Nøglen er at indgå og holde hellige pagter. Vi *vælger* at leve og gå fremad på Herrens pagtssti og at blive på den. Det er ikke kompliceret. Det er *vejen* til sand glæde i livet og evigt liv i det næste.

Mine kære brødre og søstre, det er mit inderligste ønske, at alle vor himmelske Faders børn må få mulighed for at høre Jesu Kristi evangelium og følge hans lære. Jeg ønsker, at vi må tro på og modtage den kærlighed, som Frelseren har til os hver især. Hans uendelige og fuldkomne kærlighed motive-rede ham til at sone for jer og mig. Den gave – hans forsoning – muliggør, at alle hans andre gaver kan blive vores. ■

Fra Det Første Præsidentskabs julebudskab i 2018.



HVEM ER DET BARN?

Tekst: William C. Dix

Duet eller tostemmigt kor

Engelsk folkesang
Arrangeret af Sally DeFord

Mildt ♩ = 90-100 *Kvinder unis. mp*

1. Hvem er det barn, — som
2. Hvor - for blandt køer — og

fred - fyldt på — Ma - ri - as skød — nu so - ver? Mens
ok - ser man — ham us - selt lej - e by - der? O

eng - les lov - sang ly - der blidt, — og hydr - der tro - fast
krist - ne lyt — til fald - ne jord, — det stil - le ord — nu

mf

vå - ger. Det, det er en Søn af Gud, — som
lyd - er. Han vil - ligt går pi - nens vej — og

Mænd unis. mf

mf



13

hyr - der ser på eng - les bud. Kom, kom og lov -
kor - set bæ - rer for dig og mig. Hil, hil dig, du

Musical notation for the first system, featuring a vocal line in treble clef and piano accompaniment in bass clef. The key signature has one sharp (F#) and the time signature is 4/4.

13

Musical notation for the second system, continuing the vocal line and piano accompaniment from the first system.

16

1.

pris hans navn, Ma - ri - as søn, vor Frel - ser.
li - vets Ord, Ma - ri - as søn, vor

Musical notation for the third system, featuring a vocal line with a first ending bracket and piano accompaniment.

16

Musical notation for the fourth system, continuing the piano accompaniment from the third system.

19

2.

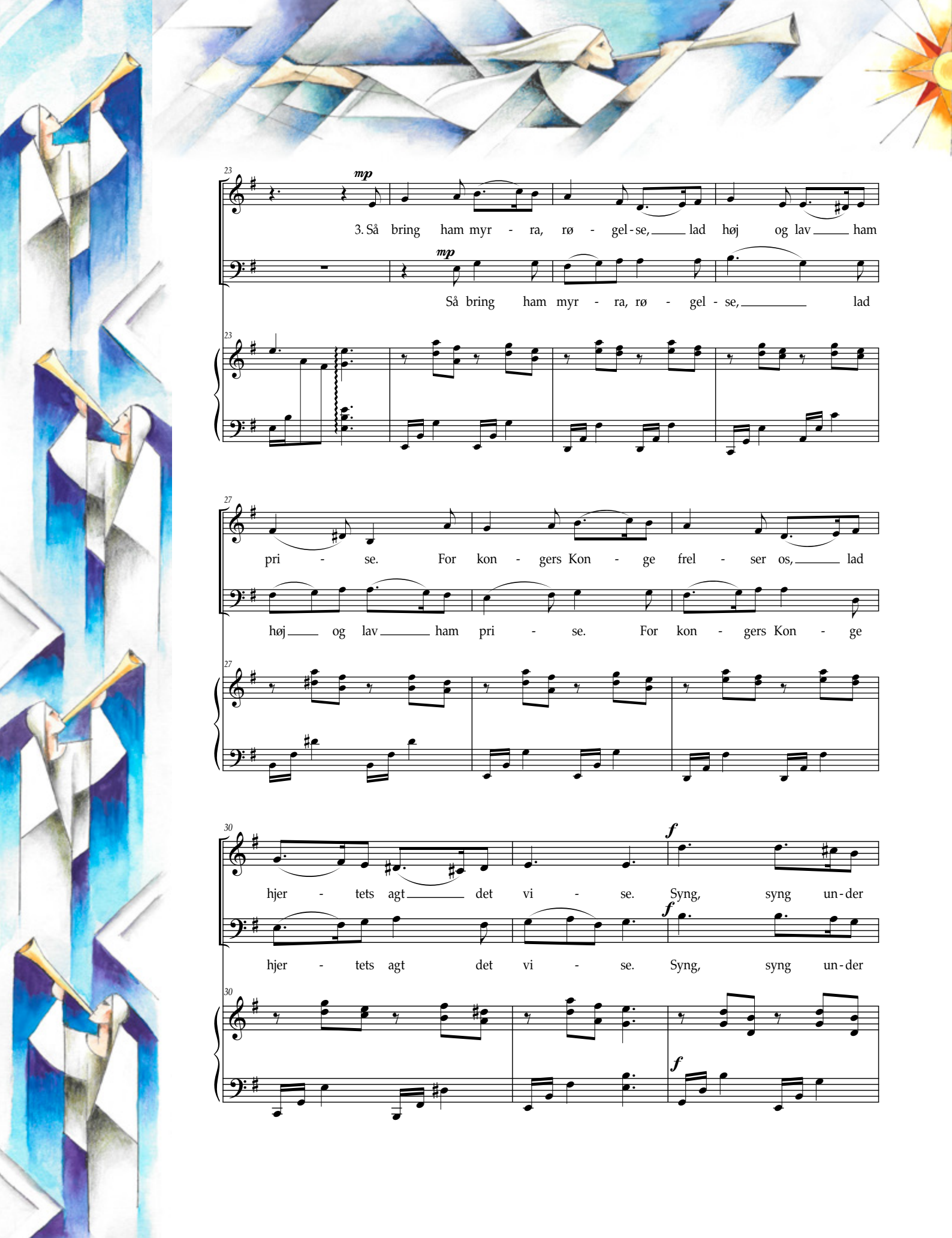
Frel - ser.

Musical notation for the fifth system, featuring a vocal line with a second ending bracket and piano accompaniment.

19

mp

Musical notation for the sixth system, continuing the piano accompaniment from the fifth system. The dynamic marking *mp* is present.



23 *mp*

3. Så bring ham myr - ra, rø - gel-se, lad høj og lav ham

mp

Så bring ham myr - ra, rø - gel - se, lad

23

27

pri - se. For kon - gers Kon - ge frel - ser os, lad

høj og lav ham pri - se. For kon - gers Kon - ge

27

30 *f*

hjer - tets agt det vi - se. Syng, syng un - der

f

hjer - tets agt det vi - se. Syng, syng un - der

30 *f*



33

ju - bel-gang, — Ma - ri - a syn - ger sin vug - ge - sang.

ju - bel-gang, syng ud! — Ma - ri - a syn - ger sin

33

36

Fryd, fryd, nu er Kri - stus født, — Ma - ri - as søn, — vor

vug - ge-sang. Nu er Kri - stus født, Ma - ri - as søn, vor

36

39

rit. *mp*

Frel - ser. Ma - ri - as søn, — vor Frel - ser.

rit. *mp*

Frel - ser. Guds Søn, vor Frel - ser.

39

rit.

Principper for omsorg

Hvad juleevangeliet lærer os om omsorg

»Snart kommer julen, den dejlige tid. Syng denne julesang, stem i med flid. Syng om det under i Betlehem, da Jesus kom fra sit himmelske hjem« (»Snart kommer julen«, Børnenes sangbog, s. 32-33).

Julen er en vidunderlig tid, hvor får, hyrder, krybber og stjerner pludselig får helt ny betydning. De bliver vigtige elementer i genfortællingen af en af de vigtigste begivenheder i menneskeheds historie: Jesu Kristi fødsel. Mange familier sætter et krybbespil op i deres hjem. Andre gør noget ud af at læse historien om hans fødsel eller deltager i et krybbespil. Som alle andre historier om Kristus, er historien om hans fødsel fyldt med noget, vi kan lære om at drage omsorg, om at dele hans lys og oplyse verden. »Historien om jul er en historie om kærlighed,« har præsident Henry B. Eyring, andenrådgiver i Det Første Præsidentskab, sagt.

»I beretningerne om Kristi fødsel, kan vi se og mærke, hvem han var, og hvem han er. Det letter vores byrde hen ad vejen. Og det vil lade os glemme os selv og lette byrden for andre.«¹

»Der var ikke plads til dem i herberget« (Luk 2:7).

Ejeren af herberget fandt ikke plads til Frelseren, men den fejl behøver vi ikke at begå. Vi kan gøre plads til Frelseren i vores hjerte ved at gøre plads til vores brødre og søstre ved vores bord, i vores hjem og i vores traditioner. Mange familietraditioner kan blive endnu hyggeligere og mere mindeværdige ved at involvere andre mennesker. Daiana og hendes familie har gjort det til



en tradition at invitere nogle til at holde jul med dem. Når det bliver december, drøfter og afgør de, hvem de gerne vil invitere.² Måske kan jeres familie starte en lignende tradition. Måske er der en, som I drager omsorg for, der rigtig gerne vil synge de kendte julesange sammen med jeres familie. I kan måske også gøre plads ved julemiddagen til en, der måske ikke har familie i nærheden.

Er der nogen bedre måde at fejre Frelseren på end ved at følge hans eksempel på inddragelse? Husk, at han opfordrer »alle til at komme til sig og tage del i hans godhed, og han afviser ingen, som kommer til ham, sort og hvid, træl og fri, mand og kvinde; og han husker hedningerne; og alle er lige for Gud, både jøde og ikke-jøde« (2 Ne 26:33). Gør plads og inddrag.

»I den samme egn var der hyrder, som lå ude på marken og holdt nattevagt over deres hjord« (Luk 2:8).

Det synes passende, at hyrderne var blandt de første, der hilste på den nyfødte Frelser. Fordums profeter havde omtalt Jesus Kristus som »Israels hyrde« (Sl 80:2) og »Hyrde over hele jorden« (1 Ne 13:41). Og Kristus sagde selv: »Jeg er den gode hyrde. Jeg kender mine får« (Joh 10:14). At kende vores får og våge over dem er en central del af det at vogte over og drage omsorg som Frelseren gjorde.

Med alle de glitrende lys og smukke dekorationer er der meget at se til og på i juletiden. Men måske findes det smukkeste ved denne tid på året, når vi husker at rette vores fokus mod dem, vi skal drage omsorg for, og vogter over vores flok. At vogte over kan være at bemærke, hvad en livret er eller spørge ind til nogles ferieplaner. Vi vogter, når vi ser og imødekommer andres behov – både de åbenlyse og de mindre åbenlyse.

Da Cheryl pludselig mistede sin mand, Mick, var hun knust. Da den første jul uden ham nærmede sig, tog følelsen af ensomhed til. Heldigvis havde hun sin omsorgssøster Shauna. Shauna og hendes mand, Jim, inviterede Cheryl med til mange ting i helligdagene. De bemærkede, at Cheryls frakke var slidt, og besluttede sig for at gøre noget ved. Nogle få dage før jul kom Shauna og Jim til Cheryl med en julegave: en smuk ny frakke. De var opmærksomme på Cheryls praktiske behov for en varm frakke, men også på hendes følelsesmæssige behov for trøst og selskab. De trådte til for at møde de behov efter bedste evne, og de viste et smukt eksempel på, hvordan vi kan vogte over vores flok.³

»Hyrderne [sagde] til hinanden: »Lad os gå ind til Betlehem« (Luk 2:15).

»Lad os gå« er en fantastisk opfordring! Hyrderne forventede ikke, at deres venner ville være for trætte til at tage turen. De listede ikke stille af sted til Betlehem hver for sig. De henvendte sig glade til hinanden og sagde: »Lad os gå!«

Selvom vi måske ikke er i stand til at invitere vores venner med hen for at se den nyfødte Frelser, så kan vi invitere dem til at føle julens ånd (eller Kristi ånd) ved at tjene sammen med os. »Måden at fremme julestemningen på er ved at række ud til dem omkring os i gavmildhed og give af os selv,« har Bonnie L. Oscarson, tidligere, hovedpræsident for Unge Piger sagt.⁴ Forestil jer, at I holder et stearinlys. Andre kan bestemt se og nyde lyset, men forestil jer hvilken varme de kan mærke, hvis I bruger jeres lys til at tænde deres lys og selv lade dem holde lyset.

Jesus Kristus underviste om, at de, der følger ham, vil have livets lys (se Joh 8:12). At tjene, som han gjorde, er en måde, vi kan følge ham på og nyde det lovede lys. Så del lyset ved at opfordre andre til at tjene sammen med jer! Hvordan kan I og dem, I drager omsorg for, tjene sammen? I kan lave jeres yndlingsretter eller overraske nogen med en lille gave eller et lille brev. Sammen kan I føle det lys, der kommer ved at følge Kristi eksempel på tjeneste.



De »fortalte ... hvad der var blevet sagt til dem om dette barn« (Luk 2:17).

Det er let at forestille sig hyrdernes glædelige begejstring, da de fortalte den fantastiske nyhed om Kristi fødsel til så mange, de kunne. Til engles sang var den Messias, der var blevet profeteret om, kommet! Han var der! Faktisk er det at dele nyheden om Frelseren det gennemgående tema i juleevangeliet. Englene sang. Stjernen viste vej. Og hyrderne gjorde det kendt milevidt.

Vi kan føje vores røst til juleevangeliet ved at dele de gode nyheder og vidne om Frelseren. »Når I har privilegiet af at repræsentere Frelseren i jeres omsorgsindsats, så spørg jer selv: »Hvordan kan jeg videregive evangeliets lys til denne person eller denne familie?« har søster Jean B. Bingham, Hjælpeforeningens hovedpræsident, sagt. »Hvad inspirerer Ånden mig til at gøre?«⁵

Her er nogle få forslag til overvejelse, når I prøver at finde ud af, hvordan I kan dele jeres vidnesbyrd om Frelseren og hans evangelium:

- Find et skriftsted, der udtrykker jeres følelser eller taknemmelighed for Frelseren. Del det med dem, I drager omsorg for.
- Send en sms eller et budskab på sociale medier med en julevideo. Der er nogle rigtig gode på ChurchofJesusChrist.org!
- Fortæl en ven om et særligt minde eller en tradition, der minder jer om Kristus.

Hav tro på, at Helligånden vil vidne om sandheden i jeres vidnesbyrd, ligesom han vidnede for Simeon og Anna om, at Jesusbarnet var Frelseren (se Luk 2:26, 38).

»For virkelig at ære, at [Jesus Kristus] kom til verden, må vi gøre, som han gjorde, og række ud med barmhjertighed og nåde til vores medmennesker,« har ældste Dieter F. Uchtdorf fra De Tolv Apostles Kvorum sagt. »Vi kan gøre dette dagligt i ord og gerning. Lad det blive vores juletradition, uanset hvor vi er – at være lidt venligere, mere tilgivende, mindre dømmende, mere taknemlige og mere gavmilde til at dele af vores overflod med dem, der er i nød.«⁶ ■

NOTER

1. Henry B. Eyring, »Christmas Stories«, Det Første Præsidentskabs julebudskab, 6. dec. 2009, broadcasts.ChurchofJesusChrist.org.
2. Se Daiana Melina Albornoz Díaz, »Del juleglæden,« *Liahona*, dec. 2007, s.17.
3. Se Cheryl Boyle, »He Would Have Bought It for You,« *Ensign*, dec. 2001, s. 57.
4. Se Bonnie L. Oscarson, »Jul er kristuslignende kærlighed«, Det Første Præsidentskabs julebudskab, 7. dec. 2014, broadcasts.lds.org.
5. Jean B. Bingham, »Udvis omsorg som Frelseren«, *Liahona*, maj 2018, s. 104.
6. Dieter F. Uchtdorf, »Spred jeres krummer«, Det Første Præsidentskabs julebudskab, 3. dec. 2017, broadcasts.lds.org.

FORTÆL OM JERES OPLEVELSER

Send os jeres erfaringer med at drage omsorg for andre, eller hvor andre har draget omsorg for jer. Gå ind på Liahona.ChurchofJesusChrist.org og klik på »Submit an Article or Feedback«.



Fatu Gamanga

Eastern Province, Sierra Leone



Gennem Kirkens læsefærdighedsprogram, har Fatu ikke alene lært at læse og skrive, hun har lært også om Jesu Kristi evangelium. Inden Fatu sluttede sig til Kirken, kæmpede hun for at forsørge sin familie. Nu har hun udviklet flere færdigheder til at klare sig selv, og hun har sit eget firma og sælger smukke håndlavede tæpper. Hun tjener også som hjælpeforeningspræsident i sin gren.

CHRISTINA SMITH, FOTOGRAF

Inden jeg sluttede mig til Kirken, forsøgte jeg at tjene penge ved at sælge håndlavede tæpper, men jeg havde ikke penge til at købe materialer. Jeg plejede at sige til folk, at ville de have tæpper, skulle de købe materialet og komme med det, så jeg kunne lave det. Så kunne de betale, når jeg var færdig.

Nu hvor jeg er her i Jesu Kristi Kirke af Sidste Dages Hellige, har jeg lært om selvhjulpenhed. Kirken har givet mig mere udholdenhed til at lære at læse, skrive og tale og gøre noget for at blive selvhjulpen. Nu går jeg til skrådderen og beder om de rester, de skærer af tøjet og efterlader på gulvet. Jeg køber resterne for billige penge og bruger det til at lave mine tæpper. Nu sælger jeg mere, end jeg nogensinde har gjort før.

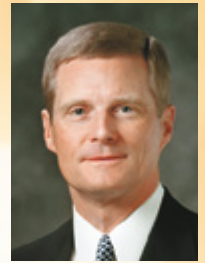
Siden jeg blev medlem af Kirken, har mit liv ændret sig. Jeg er gået fra intet til alt! Jeg er stolt af Jesus Kristus, og jeg er stolt af hans kirke. Jeg er så taknemmelig for Jesu Kristi Kirke af Sidste Dages Hellige.

LÆS MERE

Se mere om Fatus trosrejse, inklusive flere billeder, i Evangelisk bibliotek eller i onlineversionen af denne artikel på ChurchofJesusChrist.org/go/121916.

Læs mere om de praktiske og åndelige goder ved selvhjulpenhed på ChurchofJesusChrist.org/self-reliance.





Jesus Kristus

Kilden til varig glæde

Ethvert medlem af Herrens genoprettede kirke, der stræber efter at erindre og ære hellige pagter og holde buddene, kan modtage gaven varig glæde.

Jeg var for nylig til et åndeligt stærkt vidnesbyrds møde, hvor jeg lyttede nøje, da en hengiven søster erklærede: »Jeg nyder stor glæde på grund af Faderens frelsesplan.«

Det faktum, at denne kvinde ikke bare udtalte velkendte ord, stod umiddelbart klart for mig. Det lys, der skinnede i hendes øjne, den åndelige værdighed i hendes stemme, hendes strålende og fredfyldte fremtoning – alt ved hende bekræftede sandfærdigheden af det, hun sagde. Hun var fuld af glæde! Hun udstrålede glæde. Hun var sandelig ved at blive mere som Frelseren og havde antaget hans billede i sit ansigtsudtryk (se Alma 5:14), som er en del af det at være fyldt med glæde.

Hendes udtryk for tro fik mig til tænke på flere velkendte salmer:

*Som Zions ungdom vi står fast ...
vi glade synger her.¹*

*Kom, kom, Guds folk, fremad og frygter ej,
kun med mod fremad drag!
Os bedre er at jage væk
unyttig kummer, kval og skræk;
og fryd bor da i hver en sjæl,
alt er vel, alt er vel!²*

*Han lever! Vor Forløser stor,
ej tolkes kan vor fryd på jord.»³*

Og i denne juletid vil vi synge:

*»Glade tidender om stor glæde
til dig og hele menneskeheden.«⁴*

Og

*Fryd dig, o jord, bered dig nu,
tag mod din Konge stor ...
Mens alt omkring ...
vil også synge med,
med fryd, med fryd vi synger med.»⁵*

Lige siden han blev præsident for Jesu Kristi Kirke af Sidste Dages Hellige, har Russell M. Nelson ofte fremrakt en invitation til folk over hele verden, der omfatter løftet om glæde: »Vores budskab til verden er enkelt og oprigtigt: Vi indbyder alle Guds børn på begge sider af sløret til at komme til deres Frelser, modtage det hellige tempels velsignelser, nyde *varig glæde* og opnå evigt liv.«⁶

Hvad er den glæde, som vi synger og underviser om, og som vi er forpligtet til at tilbyde hele menneskeheden? Og hvordan opnår man den? Lad os overveje svarene på disse to vigtige spørgsmål sammen.

HVAD ER GLÆDE?

En almen definition af glæde er »en *følelse* af tilfredshed eller lykke«.⁷ Til sammenligning beskriver Guide til skrifterne glæde som »en tilstand af lykke som *følge* af et retfærdigt levned.«⁸ Interessant nok hjælper vores evangeliske perspektiv os til at forstå, at glæde er mere end en flygtig følelse eller sindstilstand, den er snarere en åndelig gave og en tilstand af at være og blive. Af den årsag beskrev jeg den søster, der bar sit vidnesbyrd som fyldt med og strålende af glæde.

Som den kloge og kærlige far Lehi var, underviste han sine sønner om, at selve formålet med jordelivet er, at alle mennesker skal nyde glæde.

»Men se, alt er blevet gjort i hans visdom, han som ved alt. Adam faldt, for at menneskene kunne blive til, og menneskene er til for at kunne nyde glæde« (2 Ne 2:24-25).

Adam og Eva opsummerede den vigtige lektie, de havde lært af den Evige Fader og af egen erfaring. Adam erklærede: »Priset være Guds navn, for på grund af min overtrædelse er mine øjne blevet åbnet, og i dette liv *skal jeg nyde glæde*, og atter i kødet skal jeg se Gud« (Moses 5:10; fremhævelse tilføjet).

Og Eva sagde: »Var det ikke for vor overtrædelse, ville vi aldrig have fået efterkommere og ville aldrig have kendt godt og ondt og *glæden over vor forløsning* og det evige liv, som Gud giver alle de lydige« (Moses 5:11; fremhævelse tilføjet).

Faderens plan for lykke gør hans børn i stand til at få et fysisk legeme og jordisk erfaring, for at vælge retfærdighed, hvor der også findes ondt og fristelser, og for at bistå vor himmelske Fader i hans store plan gennem ærværdigt ægteskab og forældreskab.⁹ I sidste ende, når tiden for vores opstandelse er inde, bliver »ånden og legemet ... forene[t] for aldrig mere at blive adskilt, så de [kan] modtage *en fylde af glæde*« (L&P 138:17; fremhævelse tilføjet).

HVORDAN OPNÅR MAN GLÆDE?

Jeg tror, at kontrasten mellem retfærdig glæde og verdslig sjov er instruktiv og kan hjælpe os til at forstå glædens sande natur. Glæde kommer af at udøve tro på Herren Jesus Kristus, værdig modtagelse og trofast overholdelse af hellige ordinancer og pagter og ved at stræbe efter dyb omvendelse til Frelseren og hans mål. Sjov er et resultat af »fornøjelse«, »morskab [og] ofte støjende adfærd eller tale« eller behagelig adspredelse.¹⁰ En dag i Disneyland er sjov. Værdig forberedelse og deltagelse i nadveren er glædelig.

Glæde er primært åndelig, sjov er primært timelig. Glæde er primært varig, sjov er primært midlertidig. Glæde er primært dyb og fyldig, sjov er primært overfladisk. Glæde er primært hel og komplet, sjov er primært delvis.



Glæde angår primært jordelivet og evigheden, sjov angår kun jordelivet.

Det er vigtigt for os aldrig at forveksle eller bytte den varige, dybe glæde, der følger af hengiven efterfølgelse af Jesus Kristus, for midlertidig og overfladisk sjov.

Forløseren er den endelige og eneste kilde til varig og evig glæde. Profeten Jakob vidnede således: »Men se, de retfærdige, Israels Helliges hellige, de, der har troet på Israels Hellige, de, der har udholdt verdens kors og foragtet skammen ved det, de skal arve Guds rige, som var beredt for dem fra verdens grundlæggelse, og deres glæde skal være fuldkommen for evigt « (2 Ne 9:18; fremhævelse tilføjet).

DEN SANDE KILDE TIL GLÆDE

På grund af vor himmelske Faders plan og Frelserens forsoning opfordrer oprigtig omvendelse os til at vende os til og forlade os på Jesus Kristus, den sande kilde til glæde. Overvej venligst nøje reaktionen blandt kong Benjamins folk, da han havde undervist dem om Frelserens forsoning:

*På grund af
Frelserens
forsoning, lader
udfordringer og
modgang os løfte
vores øjne mod
Jesus Kristus,
den sande kilde
til glæde.*

»Og se, det skete, at da kong Benjamin var færdig med at tale de ord, som var blevet givet ham af Herrens engel, at han kastede blikket rundt på mængden, og se, de var faldet til jorden, for frygt for Herren var kommet over dem.

Og de havde set sig selv i deres egen kødelige tilstand, endog ringere end jordens støv. Og de råbte alle højt med én røst og sagde: O, hav barmhjertighed og anvend Kristi forsonende blod, så vi kan få tilgivelse for vore synder, og vort hjerte kan blive rensset, for vi tror på Jesus Kristus, Guds Søn, som skabte himlen og jorden og alting, og som skal komme ned blandt menneskenes børn.

Og det skete, efter at de havde talt disse ord, at Herrens Ånd kom over dem, *og de blev fyldt af glæde*, idet de fik forladelse for deres synder og fik fred med samvittigheden som følge af den overordentlig store tro, som de havde på Jesus Kristus, som skulle komme« (Mosi 4:1-3; fremhævelse tilføjet).

På grund af vor himmelske Faders plan og Frelserens forsoning opfordrer lydighed os til at følge Jesus Kristus, den sande kilde til glæde. Frelseren sagde til sine disciple:

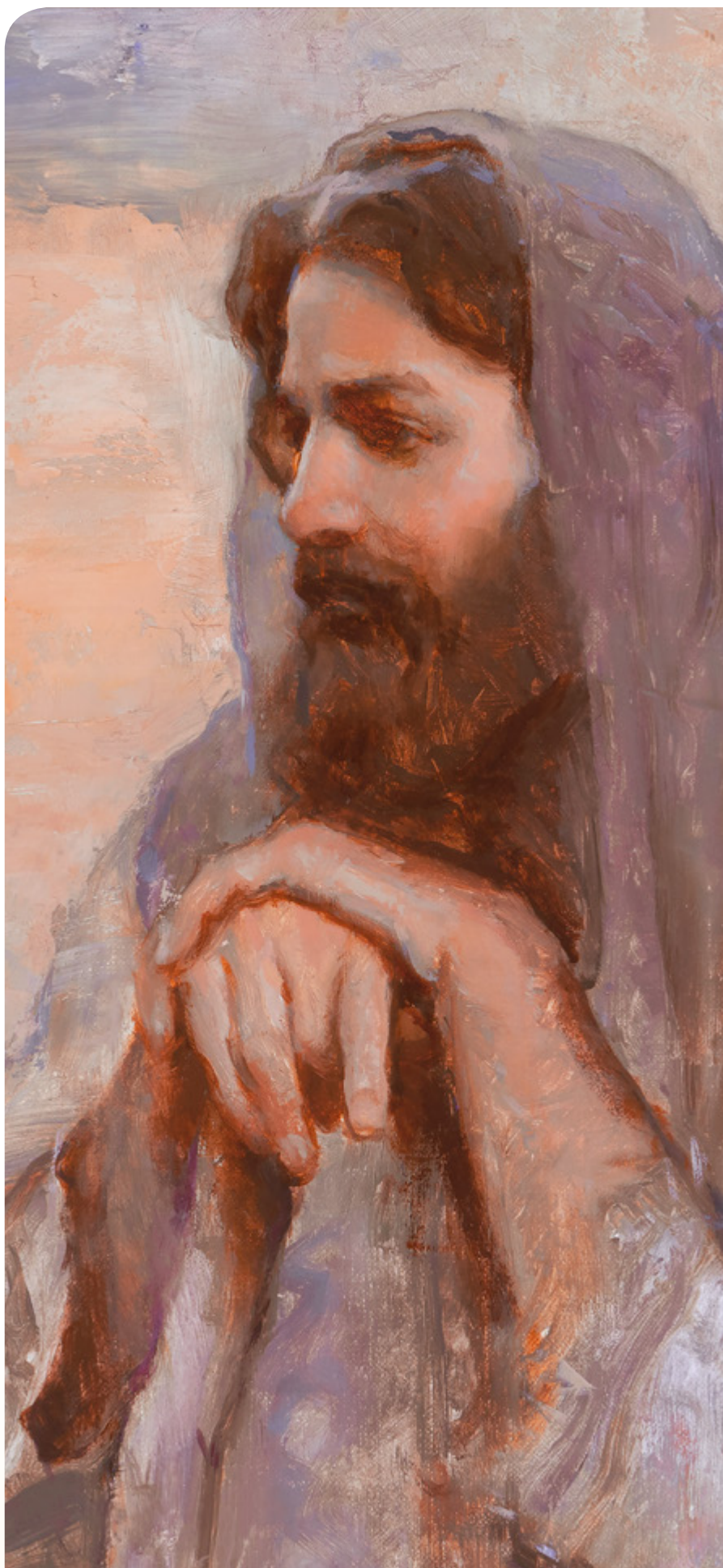
»Hvis I holder mine bud, vil I blive i min kærlighed, ligesom jeg har holdt min faders bud og bliver i hans kærlighed.

Sådan har jeg talt til jer, for at min glæde kan være i jer *og jeres glæde blive fuldkommen*« (Joh 15:10; fremhævelse tilføjet).

»Og ingen modtager en fylde, medmindre han holder hans befalinger.

Den, som holder hans befalinger, modtager sandhed og lys, indtil han bliver herliggjort ved sandheden og ved alt« (L&P 93:27-28).

På grund af vor himmelske Faders plan og Frelserens forsoning opfordrer tjeneste os til at



Forløseren

er den

endelige

og eneste

kilde til

varig og

evig glæde.

efterligne Jesus Kristus, den sande kilde til glæde. Jeg har for nylig læst en udtalelse af Kevin J Worthen, rektor for Brigham Young University, om dyb glæde. Han sagde: »Jeg er nået frem til den tro, at en målestok for vores evige udvikling er, hvor meget glæde vi får ud af tjeneste.«¹¹

Alma den Yngre sagde til sin søn Helaman: »Nu har jeg arbejdet uden ophør for at kunne bringe sjæle til omvendelse, så jeg kunne få dem til at smage den *overordentlig store glæde*, som jeg smagte, så de også kunne blive født af Gud og blive fyldt af Helligånden« (Alma 36:24; fremhævelse tilføjet).

Husk Ammons fryd, da han mindedes sin missionering blandt lamanitterne:

»Se, *min glæde er fuldkommen*, ja, *mit hjerte er fyldt til randen af glæde*, og jeg vil fryde mig i min Gud ...

Se, hvor mange tusinde af vore brødre har han ikke løst fra helvedes smerter, og de er blevet bragt til at synge om den forløsende kærlighed, og dette på grund af kraften af hans ord, som er i os; har vi derfor ikke *stor grund til at fryde os?* ...

Se, *det er min glæde* og min store taksigelse; ja, jeg vil give tak til min Gud for evigt« (Alma 26:11, 13, 37; fremhævelse tilføjet).

På grund af vor himmelske Faders plan og Frelserens forsoning opfordrer udfordringer og modgang os til at åbne vores øjne (se Es 40:26; Sl 123:1-2) mod Jesus Kristus, den sande kilde til glæde. Det dyrebare perspektiv, der ligger i det gengivne evangelium, lader os lære lektier, der forbereder os på evigheden, gennem jordelivets modgang. Vores lidelser og uheld kan blive »opslugt i glæden over Kristus« (Alma 31:38) og helliggjort til vores gavn (se 2 Ne 2:2) »så [vores] gerning[er] må blive til [vores] sjæls velfærd« (2 Ne 32:9). Således holder glæde gennem tid og gennem både gode og dårlige erfaringer på grund af vores kundskab om Faderens

plan og Frelserens forsoning.

Tro på Herren Jesus Kristus, omvendelse, lydighed, tjeneste og et evangelisk perspektiv på de prøvelser, vi møder igennem vores liv på jorden, alt tjener det til at opfordre os til at komme til kilden for varig glæde – Jesus Kristus. Jeg opfordrer jer til at finde frem til, studere og bønsumt overveje yderligere principper, der gør os i stand til at modtage denne vigtige åndelige gave glæde.

ET GLÆDELIGT LØFTE

Varig glæde er ikke blot en velsignelse, der er forbeholdt nogle få udvalgte. Derimod kan ethvert medlem af Herrens genoprettede kirke, der stræber efter at erindre og ære hellige pagter og holde buddene, modtage denne gave i henhold til Guds vilje og timing. Må vi hver især i denne juletid stræbe efter at påskønne glæden – denne himmelske gave – mere. Og må vi, når vi gør det, se med nye øjne og høre med nye ører, når vi »med engle stemme i«, og vi »med fryd ... synger med«, og vi »pris[er] ... Herren stor.«¹²

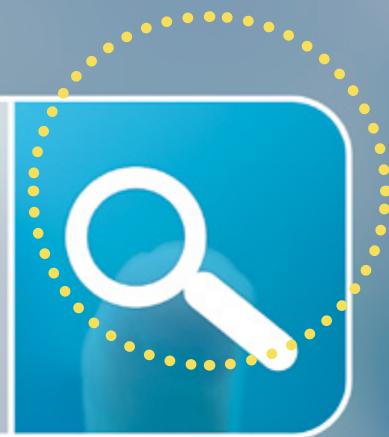
Med glæde bærer jeg mit sikre vidnesbyrd om, at Herren Jesus Kristus vitterligt lever og om hans guddommelighed. ■

Fra talen »That They Might Have Joy«, der blev holdt på Brigham Young University den 4. december 2018.

NOTER

1. »Som Zions ungdom vi står fast«, *Salmer og sange*, nr. 169.
2. »Kom, kom, Guds folk«, *Salmer og sange*, nr. 16.
3. »Han lever! Vor Forløser stor«, *Salmer og sange*, nr. 70.
4. »While Shepherds Watched Their Flocks«, *Hymns*, nr. 211.
5. »Fryd dig, o jord«, *Salmer og sange*, nr. 124.
6. Præsident Russell M. Nelson, »Lad os stævne frem«, *Liahona*, maj 2018, s. 118-119; fremhævelse tilføjet.
7. Den Danske Ordbog, »glæde«, <https://ordnet.dk>
8. Guide til skrifterne, »glæde«; scriptures.lds.org; fremhævelse tilføjet.
9. Se »Familien: En proklamation til verden«, *Liahona*, maj 2017, s. 145.
10. *Merriam Webster's Collegiate Dictionary*, 11th ed., 2003, »fun«, [merriam-webster.com](https://www.merriam-webster.com).
11. Kevin J Worthen, »Enter to Learn; Go Forth to Serve«, Brigham Young University translokationstale, 16. aug. 2018, s. 3, speeches.byu.edu.
12. »Fryd dig, o jord.«

Jagten på **LYKKE**



Jeg efterlevede evangeliet. Hvorfor var lykken så alligevel så flygtig?

David Dickson

Kirkens Tidsskrifter

Det var midt om natten. Mine øjne åbnede brat, da min urolige søvn blev afbrudt. »Åh nej,« tænkte jeg. »Ikke igen.«

Men rystelserne kom næsten lige med det samme. I et frygteligt udbrud af rystelser, der er lige så forvirrende og fremmede, som de er helt overmandende, begynder hele min krop at spjætte op og ned, som i et krampeanfald. Mine hænder og fødder brænder af en ukendt årsag. Min kone vågner brat og holder om mig og forsikrer mig om hendes stille nærvær.

Lykke, som jeg engang anså for at være min grundtilstand, er langt væk.

Hvis jeg havde et spørgsmål i den mørke nat – udover hvad der foregik rent fysisk (hvilket jeg senere fandt ud af) – ville det have været, hvorfor jeg havde det så elendigt, når jeg stræbte efter at efterleve Jesu Kristi evangelium.

Der er mange potentielle hindringer for lykke. Ugudelighed er bestemt en af dem (se Alma 41:10). Selv for den trofaste kan lykke til tider synes uden for rækkevidde.

Vi har alle øjeblikke, hvor vi har brug for at vide, at der er lysere tider på vej. Måske står I i en sådan situation lige nu. Så lad mig venligst i al alvor sige, at der sandelig *venter* lysere dage forude. Jeg håber, at I er villige til at høre på mig lidt længere, inden I fejer min udtalelse af som tåbelig eller naiv.

Jeg tror virkelig på, at I, uanset hvad I måtte gå igennem, kan gøre krav på større lykke.

Lad mig forklare hvorfor.

Hvad er lykke?

Hvad *er* lykke i det hele taget? Er det den følelse, man får, når man har fået en lækker overraskelse med i madpakken? Er det en lønforhøjelse? At man bliver gift med sin evige partner? At man føler sig rensset fra synd gennem kraften i Jesu Kristi forsoning?

Er det alt det ovennævnte?

Dette tema vil belyse, hvad evangeliet og psykologisk videnskab kan lære os om lykke. På side 18 i dette nummer taler ældste David A. Bednar fra De Tolv Apostles Kvorum om den vigtige sandhed, at sand glæde er et liv, der er centreret om Jesus Kristus.

På tilsvarende vis har ældste Jeffrey R. Holland fra De Tolv Apostles Kvorum sagt: »Frem for alt andet findes lykke, sand fred og alt andet, der bare kommer i nærheden af glæde i skriften, først og fremmest og for evigt ved at efterleve Jesu Kristi evangelium. Mange andre filosofier og systemer er blevet afprøvet. Ja, det synes sikkert at sige, at nærmest enhver anden filosofi og system er blevet afprøvet i historiens løb.«¹

Hvis *enhver* anden filosofi er blevet afprøvet, så vil en udtømmende liste være umulig at inkludere. Men lad os alligevel overveje nogle få verdslige myter omkring det at være lykkelig.

Ifølge verden findes evig lykke i:

- At opnå økonomisk velstand, især hvis man har *mere* end dem omkring sig.
- At være populær.
- At leve et liv fyldt med bekvemmelighed, fritid og spænding.
- At rejse meget og opleve mange af verdens vidundere på egen hånd.
- At opnå en magtfuld stilling eller magt i sin karriere, samfund eller en anden ramme.
- At ændre sin krop og få den til at se ud på en bestemt måde.

Hvad har disse forskellige strategier til fælles? En ting er, at de alle er knyttet til omstændigheder. Men som præsident Russell M. Nelson har sagt: »Den glæde, vi føler, har lidet at gøre med vores livsvilkår og alt at gøre med vores fokus i livet.«²

Så hvad bør vores fokus for at finde glæde være? Præsident Nelson har sagt: »For sidste dages hellige er Jesus Kristus glæde!«³

Glæde er ikke bare en følelse, der er rar at have, hvis man kan få den. Nej, præsident Nelson har beskrevet glæde som »et princip, som er afgørende for vores åndelige overlevelse.«⁴

Så glæde og lykke er helt klart kampen værd. Og de fleste af os er villige til at arbejde for den. Hvorfor er der så mange – også blandt de retfærdige – der stadig kæmper?

En årsag er, at selve kampen er grund til, at vi er her i første omgang.

Her for at vokse

Sommetider tænker vi på lykke som et liv uden problemer eller modgang. Men et liv uden problemer giver os ikke den udvikling, vi er kommet her for at opleve.

Ældste Neal A. Maxwell (1926-2004) fra De Tolv Apostles Kvorum sagde:

»Vores liv kan ... ikke både være fyldt af tro og uden stress ...

Hvordan kan du og jeg så naivt forvente at glide problemfrit gennem livet, som om vi ville sige: »Herre, giv mig erfaring, men ingen sorg, ingen smerte, ingen modstand, intet forræderi og lad mig slet ikke blive glemmt. Hold alle de erfaringer fra mig, Herre, som har gjort dig til det, du er! Og lad mig så komme og bo sammen med dig, og dele din glæde!«⁵

Det er klart, at vi er nødt til at kæmpe for at vokse og det at være retfærdig fritager os ganske enkelt ikke fra lidelser. Se på Joseph Smiths liv, Jobs, Almas folk og især vor Frelser Jesu Kristi liv.⁶

Nej, retfærdig livsførelse fritager os *ikke* fra problemer og prøvelser. Ingen bliver sparet. Alligevel kan I også forvente Guds hjælp og heling (se Alma 36:3, 27). Ældste Neil L. Andersen fra De Tolv Apostles Kvorum har sagt: »For jer, de retfærdige, vil vores sjæls helbreder til sin tid og på sin måde helbrede alle jeres sår.«⁷

Føler I jer såret, er helingen inden for rækkevidde. Det kan I være sikre på (se Mosi 14:4-5).

Lykke og genetik

En ting at overveje tidligt i processen er, at forskning har vist, at en væsentlig del af vores grundstemning, mentale helbred og dertil knyttede lykke, hvad angår den daglige funktionsevne, kan påvirkes af genetik.

Ikke alle har den samme kropstype eller hårfarve.

På samme vis har alle ikke det samme naturlige anlæg for at være glad. Men det er kun en brik i puslespillet.

Professor Hank Smith ved Brigham Young University har sagt: »Hvad nu, hvis I havde fået virkelig dårlige kort på hånden i DNA-spillet? Betyder det, at I ikke har en chance – at I aldrig kan blive lykkelige, og at der ikke er noget at stille op? Absolut ikke ... Hvis kemien i jeres

hjerne bare ikke virker, som den burde virke på grund af nedarvede tilbøjeligheder (som depression, angst etc.) er der medikamenter og øvelser, der kan få kemien op på et sundt niveau.«⁸

Lad os undersøge nogle af de bevidste strategier – nogle fra evangeliet og andre fra videnskabelige undersøgelser – der kan øge vores chance for lykke.

NI STRATEGIER FOR LYKKELIGE MENNESKER



Strategi 1: Efterlev evangeliet

Som præsident Nelson, ældste Holland, ældste Bednar og andre lærer os, så kommer sand lykke af efterlevelse af evangeliet. Jesu Kristi evangelium omtales også som »planen for lykke« (se Alma 42:8). Skrifterne er fulde af gode råd om retfærdighed som forudsætning for sand lykke (se 2 Ne 2:13 og Mosi 2:41 som blot er to eksempler blandt *mange*).

Det er enkelt, det er mægtigt og det er grundlæggende. Fuldstændig accept og efterlevelse af Jesu Kristi evangelium er det vigtigste skridt, I kan tage for at finde større glæde og lykke i dette liv og det tilkommende.

Strategi 2: Brug jeres dage på at være »ivrigt engageret i en god sag« (L&P 58:27)

Hvis I arvede en formue, der gjorde jer i stand til at ligge på stranden for evigt, vil det næsten helt sikkert være skadeligt for jeres lykke – selvom verdslig logik ville sige noget helt andet. Sandheden er den, at vi er nødt til at være engageret i meningsfuldt arbejde for at være lykkelige.

»Franklin D. Roosevelt havde fat i den lange ende: »Lykken ligger ikke i bare at eje penge, den ligger i glæden ved at opnå noget, i spændingen over den kreative indsats.«⁹

Meningsfuldt arbejde giver en tilfredshed, vi ikke kan få på anden måde.

Ældste Ulisses Soares fra De Tolv Apostles Kvorum har sagt, at »opnåelse af lykke typisk indebærer en langvarig indsats for noget, der er vigtigt i livet.«¹⁰ Sådant et meningsfuldt arbejde kan gå langt ud over noget arbejde eller nogen karriere. Det omfatter at opdrage børn, tjene i Kirken eller frivilligt bruge af sin tid og sine talenter.

Strategi 3: Vælg taknemmelighed

Kraften til at vælge at leve i taknemmelighed er så transformerende for hverdagens tænkning, at udøvelse af den ofte omtales som en »omlægning af hjernen«.

Lad os være ærlige – selvom livet glider glat, kan det skarpe øje stadig finde noget at klage over. På den anden side er det dog også sandt, at uanset hvor svære tingene bliver, kan vi *altid* finde noget at være taknemmelige for.

Og det er der, der begynder at ske noget smukt.

Her er et enkelt, men virkningsfuldt eksperiment – prøv at føre en taknemmelighedsdagbog. Skriv hver dag i mindst tre uger tre ting, som I er taknemmelige for, at der skete *den dag*. Derudover kan I tilføje nogle generelle ting, som I er taknemmelige for som blomster, familie eller mad.

Snart vil I opdage, at I ikke alene lægger mere mærke til de ting, I kan skrive på jeres liste, men at I faktisk begynder at forvente at finde dem. At leve med større taknemmelighed gør jer bedre til at finde glæde i jeres nuværende livssituation, hvilket har en signifikant og direkte virkning på jeres lykkefølelse.¹¹

I tidsskriftet *Forbes* har man kunne læse: »Udvikling af



taknemmelighed koster ikke penge og det kræver bestemt ikke meget tid, men den gavnlige virkning er enorm.«¹²

Hvad er I taknemmelige for i dag?



Strategi 4: Tilbring tid udendørs

At tilbringe tid udendørs, især i naturen, gavner på utallige måder, det sænker stressniveauet og hjerterytmen og klarer tankerne.

Tidsskriftet *Time* har skrevet om en undersøgelse om naturens evne til at opkvikke os. Ifølge studiet »begynder folk at føle sig psykisk genopbygget efter at have siddet blot 15 minutter i en park eller en skov.«¹³

Det er svært at føle sig lykkelig, hvis man konstant er udmattet og stresset. Prøv at komme udenfor i en halv times tid de fleste af ugens dage, og gerne mere, hvis I kan. Hvorfor ikke komme udenfor og nyde det lidt mere?

Strategi 5: Begræns skærmtiden

For meget skærmtid er ikke godt for vores lykke. Den tid, I bruger på at stirre på tv-skærmen, pc'en, tabletten eller mobiltelefonen løber op og kan have negativ virkning på vores mentale helbred, især når det gælder de sociale medier. Den storsælgende forfatter Jean M. Twenge, der har studeret emnet indgående, siger: »Jo mere tid [folk] bruger på at se på skærme, desto større sandsynlighed er der for symptomer på depression.«¹⁴

Præsident Nelson har sagt: »Hvis I er mere opmærksomme på poster på de sociale medier end på Åndens hvisken, udsætter I jer for åndelig fare – såvel som risikoen for at opleve stor ensomhed og depression.«¹⁵

Så se nu at komme lidt væk fra skærmene. I vil takke jer selv for det senere.

Strategi 6: Vær nærværende

Hvis I er menneskelige, er der omkring 100 procents chance for, at I har sagt eller gjort noget, som I ville ønske, at I ikke havde. Sandsynligvis en del. Det, der er sært, er dog, hvor ofte de fleste mennesker vælger at genspille de øjeblikke i deres sind.

Sidste dages hellige-forfatteren John Bytheway skriver om problemerne ved at dvæle ved fortiden: »Ulykkelige mennesker har en papir kurv fuld af fortidens fejl. Hver dag tænker de på det, de fortryder, og føres tilbage til deres samvittighedskvaler. Deres sprog er fuld af fraser som: »Jeg burde have«, »jeg ville have«, »jeg kunne have«, »hvorfor gjorde jeg ikke?« og »hvis bare.« De ser aldrig, hvor de er på vej hen, for de kan ikke tage øjnene fra, hvor de har været.«¹⁶

Han skriver også om de komplementære problemer ved at dvæle for meget ved fremtiden: »Folk, der har det elendigt, leder efter noget uden for dem selv, der skal gøre dem lykkelige. »Så snart jeg består min eksamen, bliver jeg lykkelig.« Når de har bestået deres eksamen, siger de: »Så snart jeg får et job, bliver jeg lykkelig.« Når de har fået et job, siger de: »Okay, så snart jeg bliver gift, bliver jeg lykkelig« ... Hvis I beslutter jer for at have det elendigt, så tænk på livet som et venteværelse og lykke som jeres læge.«¹⁷

Vi har tendens til at finde større lykke og velvære, når vi lever i og med fokus på det, der sker i vores liv lige nu.

I kredse omkring mentalt helbred og psykiatri bruges udtrykket »mindfulness« til en hurtig beskrivelse af at være helt nærværende i øjeblikket.

Ekspertter i mentalt helbred advarer: »Frygt og usikkerhed omkring fortiden og fremtiden kan gøre det svært rigtig at være til stede i nuet.«¹⁸

Her er nogle praktiske forslag til, hvordan man lever opmærksomt og nærværende:

1. Før en taknemmelighedsdagbog (se strategi 3 ovenfor), hvor I især skriver de ting ned, som I taknemmelige for den dag.
2. Brug dagligt tid på at meditere. Find et fredeligt sted, hvor I kan sidde uden at blive forstyrret. Luk jeres øjne og læg mærke til jeres vejrtrækning. Hvis tanker kommer, så anerkend dem, frigør dem og koncentrer jer igen om jeres åndedræt. Det kan lyde mærkeligt, men det er en god mental øvelse til at være til stede i nuet.
3. Læg mere mærke til de dagligdags ting, I normalt gør per automatik, som at tage opvasken, køre eller at spise. Mærk sæbevandet på jeres hænder. Læg mærke til træer, mennesker og bygninger, mens I kører. Smag godt på og mærk konsistensen i hver bid.
4. Bed om at bemærke folk, der har brug for jeres hjælp den dag. Læg så nøje mærke til og vær forberedt på at handle.
5. Vend op og ned på jeres rutiner fra tid til anden og oplev en anden vej hjem, hvordan en anden butik er indrettet eller gør noget andet, end I plejer en aften.

Strategi 7: Søg andre

Hvad angår lykke og sundhed generelt er det livsvigtigt at fokusere på meningsfulde relationer.

Emma Seppälä, ph.d. skriver, at »stærke sociale relationer –

- fører til op til 50 procent større chance for en længere levetid.
- styrker vores immunsystem ...
- hjælper os hurtigere over sygdomme.«

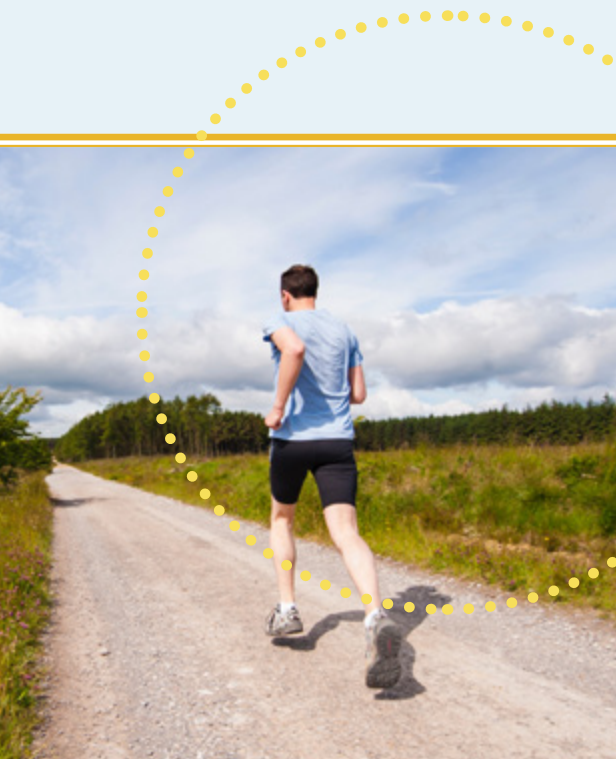
Hun fortsætter: »Folk, der føler sig mere forbundet til andre, har en lavere grad af angst og depression.«¹⁹

Når det gælder meningsfulde relationer, er det nok bedre med nogle få dybe venskaber end mange overfladiske. Vi

behøver ikke at overbooke vores fritid med sociale aftaler hele tiden, men vi har desperat brug for menneskelig kontakt. Selv for introverte personligheder er der mange måder, hvorpå man kan styrke forholdet til sin familie og omgangskreds.

Med hensyn til familie har ældste Dieter F. Uchtdorf fra De Tolv Apostles Kvorum sagt: »I familierelationer staves *kærlighed* i virkeligheden *t-i-d*, tid.«²⁰

Eftersom I allerede har fundet ekstra tid ved at skære ned på skærmtiden (forstå venligst en hentydning), så overvej at bruge noget af den på at møde mennesker ansigt til ansigt. Omsorgsbesøg, sportskampe, frimærkeklubber eller alt andet, der gør, at I kommer i kontakt med andre, kan øge jeres følelse af lykke og velvære.



Strategi 8: Pas på jeres tempel

At give jeres legeme ordentlig søvn, sund kost og tilstrækkelig motion kan bane vej for lykke. Vores følelser er centreret i vores hjerne, og som alle andre organer i kroppen, nyder den godt af sunde vaner.

De skridt, I tager, for at forbedre jeres fysiske helbred vil i sidste ende forbedre jeres hjerne, som er en del af jeres fysiske legeme. Det kan hjælpe jer til at tænke klarere, fokusere mere umiddelbart og stabilisere jeres følelser.

Hvad angår sunde vaner er det en god tommelfingerregel, at man begynder stille og roligt og foretager én ændring ad gangen. Begynd med små ting som at gå en tur lidt oftere eller spis sundere, hvor det er muligt. De små ting summerer sig op.

Strategi 9: Se udad

De otte strategier, der er nævnt hidtil, kan synes mere indlysende end den sidste her, men lykken findes ofte, når man ikke har direkte fokus på den.

Ældste Holland har sagt: »Lykken [er] ikke ... let at finde ved at løbe lige efter den. Den er almindeligvis for flygtig, for kortvarig, for subtil. Hvis I ikke allerede har lært det, vil I lære det i de år, der ligger forude, nemlig at lykken for det meste kommer til os, når vi mindst venter det, når vi har travlt med noget andet. Lykke er næsten altid et biprodukt af en eller anden anstrengelse.«²¹

Gør for alt i verden alt, der er muligt for at udvikle strategier og vaner, der fører til lykke. Når vi har gjort alt, vi kan, er det dog på tide at se udad og lade lykken finde os, mens vi stræber efter at hjælpe andre.

Lykke og mentale sygdomme

Når det gælder tilstande som depression og angst, bliver lykke en mere kompleks størrelse. De natlige rystelser, jeg nævnte tidligere, viste sig at være symptomer på angst, der blev udløst af en klinisk depression.

Når jeg i mit liv har oplevet hele det mørke og den usikkerhed, som klinisk depression er, har jeg ikke haft mere at sige over mit valg om at være lykkelig, end jeg havde over min højde eller øjenfarve.

Det, jeg dog *altid* kan vælge, er at kæmpe imod mørket. Jeg kan række op mod Gud. Jeg kan bruge alle de redskaber, jeg har til rådighed, lige fra tro og bøn til moderne medicin.

For mig har det at komme godt ud af depressive perioder i årenes løb altid omfattet mange forskellige tilgange. Jeg er nødt til at tage vare på mit fysiske helbred (motion, ernæring og søvn), mit lægefaglige helbred (medikamenter, vitaminer, lægeaftaler), mit følelsesmæssige helbred (terapi, forhold til andre) og mit åndelige helbred (bøn, studium af skriften, tjeneste i Kirken og tid i templet) alt i balanceret målestok.

Trods nogle af de smertelige nulpunkter, jeg har oplevet i årenes løb på grund af depression, er jeg blevet velsignet med at opleve glæde og positivitet *det meste af tiden!* Jeg nærer den dybeste medfølelse for de af jer, der er hårdere og mere vedholdende ramt af mental sygdom, end jeg, men selv i jeres tilfælde tror jeg fuldt og fast på, at Fredsyrsten vil hele alle jeres sår (se Joh 14:27).

Depression fortæller en mange løgne, hvad angår lykke. Den hævder, at tingene aldrig bliver bedre. En stærk modgift til denne løgn ligger – i det mindste for mig – i min yndlings-salme »Be Still, My Soul«.

*Vær stille min sjæl, din Gud vil påtage sig
at vejlede dig i fremtiden, som han hidtil har gjort.
Dit håb, din tillid skal ikke rystes;
Alt uklart skal komme frem i dagens lys.²²*

Smuk sandhed, ikke? Når jeg ser tilbage på mit liv, nærer jeg ingen tvivl om, at Gud har velsignet, styrket og vejledt mig hele vejen. Derfor ved jeg også, at han vil være der

fremover, akkurat som jeg ved, at Gud vil lede jer frem ad vejen mod lykkeligere tider.

Gennem ham vil jeres lykke en dag blive fuldendt. ■

NOTER

1. Jeffrey R. Holland, »Den evangeliske vej til lykke«, *Liahona*, sep. 2017, s. 17.
2. Russell M. Nelson, »Glæde og åndelig overlevelse«, *Liahona*, nov. 2016, s. 82.
3. Russell M. Nelson, »Glæde og åndelig overlevelse«, s. 82.
4. Russell M. Nelson, »Glæde og åndelig overlevelse«, s. 81.
5. Se Neal A. Maxwell, »For at I ikke skal blive trætte og modløse i jeres sjæle«, *Stjernen*, juli 1991, s. 84.
6. Se Es 53:7; Mosi 23-24 og JS-H1.
7. Neil L. Andersen, »Såret«, *Liahona*, nov. 2018, s. 86.
8. Hank Smith, *Be Happy*, 2017, s. 17-18.
9. Arthur C. Brooks, »A Formula for Happiness«, *New York Times*, 14. dec. 2013, nytimes.com.
10. Se Ulisses Soares, »Veje til sand lykke«, *Liahona*, apr. 2018, s. 46.
11. Se Russell M. Nelson, »Glæde og åndelig overlevelse«, *Liahona*, nov. 2016, s. 81-84.
12. Amy Morin, »7 Scientifically Proven Benefits of Gratitude That Will Motivate You to Give Thanks Year-Round«, *Forbes*, 23. nov. 2014, forbes.com.
13. Florence Williams, »How Just 15 Minutes in Nature Can Make You Happier«, *Time*, 7. feb. 2017, time.com.
14. Jean M. Twenge, »Have Smartphones Destroyed a Generation?« *The Atlantic*, sep. 2017, theatlantic.com.
15. Russell M. Nelson, »Zions ungdom«, verdensomspændende foredrag for unge, 3. juni 2018, HopeofIsrael.ChurchofJesusChrist.org.
16. John Bytheway, *How to Be Totally Miserable*, 2007, s. 57.
17. John Bytheway, *How to Be Totally Miserable*, s. 33.
18. »Mindfulness«, psychologytoday.com.
19. Emma Seppälä, »Connectedness & Health: The Science of Social Connection Infographic«, 11. apr. 2014, emmaseppala.com.
20. Se Dieter F. Uchtdorf, »Det, der betyder mest«, *Liahona*, nov. 2010, s. 21.
21. Jeffrey R. Holland, »Den evangeliske vej til lykke«, *Liahona*, sep. 2017, s. 16.
22. »Be Still, My Soul«, *Hymns*, nr. 124.



Far blev oppe hele natten for at lime krybbespilstumperne sammen.



Det ødelagte krybbespil

Som barn kunne jeg ikke vente til det blev jul. Når min mor hev kasserne med julepynt frem, vidste mine fem brødre og jeg, at nu var det jul. Vi satte altid juletræet op sammen som familie. Jeg kan stadig huske det håndlavede pynt og de mange skinnende glaskugler.

En del af oppyntningen ordnede min mor dog selv. Min mormor havde lavet et smukt krybbespil i hvidt porcelæn til min mor. Hvert år satte mor det krybbespil på den store kaminhylde i stuen. Jeg elskede at sidde og se hende sætte de forskellige figurer på plads. Under hver figur satte hun et lille hvidt

lys fra en lyskæde. Hun satte den ene ende af lyskæden fast med tape på kaminhylden for at sikre dem, og så satte hun kæden i stikkontakten bag en stol i hjørnet. Det var et smukt syn, når der kom lys på!

En aften op mod jul blev mine brødre lidt støjende. De ældste jagtede min lillebror. Midt i deres jagt gemte han sig bag stolen i hjørnet ved kaminhylden. Da mine brødre fandt ham, for han op for at undslippe, men hans fod fik fat i den lyskæde, der lå under krybbespillet. Det lille stykke tape kunne ikke stå imod den kraft, hans fod ramte med. Det skøre porcelænskrybbespil

faldt ned fra hylden og ramte de røde mursten nedenfor, hvor det gik i stykker.

Mor kom løbende ind i stuen. Da hun så, hvad der var sket, brast hun i tårer og gik ind på sit værelse. Hun vidste, at det var et uheld, men skaden var sket.

Da vi alle var blevet lagt i seng den aften, fandt far kosten og fejebakken frem og fejede omhyggeligt alle skårene op. Så blev han oppe hele natten for at lime stykkerne sammen.

Krybbespillet har stadig nogle ar. Koen mistede et øre. Den ene vise mand mangler et stykke af sit ansigt. En af hyrderne er mere lim end porcelæn



Den bedste gave jeg kunne give

Da min familie og jeg begyndte at komme i Jesu Kristi Kirke af Sidste Dages Hellige, følte jeg, at min mor havde ledt os derhen.

Min mor døde uventet juledag to år tidligere. Hun havde fulgt Jesus Kristus trofast og ydmygt, men hun havde aldrig hørt om det gengivne evangelium. Efter at have lært om Kirken i 11 måneder blev min mand, Navid, min datter, Katie, og jeg døbt juledag. Det, der før havde været en trist dag, fordi min mor var gået bort, blev nu en glædens dag for vores familie på grund af et nyt liv i evangeliet.

Mange mennesker deltog ved vores dåb. Jeg blev overrasket over, at der kom flere end 100 mennesker kl. 10 julemorgen! Vi kunne ikke have følt os mere elsket.

Inden vi blev døbt, havde stavens tempel og slægtshistorie-konsulent hjulpet mig med at forberede min mors navn og flere andre navne på afdøde slægtninge til dåb i templet.

25 dage efter vores dåb, den 19. januar 2018, min mors fødselsdag, tog vi vores første tur til templet i Newport Beach i Californien. Jeg var nervøs og vidste ikke, hvad jeg kunne

forvente, men da jeg gik ind i templet, følte jeg en dyb fred. Det var uligt noget andet sted, jeg havde været før. Vores gruppe samlede sig ved dåbsbasinet, hvor tempelpræsidenten forklarede vigtigheden af dåb for de døde, og hvilke velsignelser det indebærer. Jeg hulkede af glæde ved tanken om, hvordan disse dåb ville være til velsignelse for vores familie.

Efter Navid blev døbt for nogle mandlige medlemmer af min familie, døbte han mig på vegne af nogle kvinder i familien. Den første person, jeg blev døbt for, var min kære søde mor. Da jeg hørte ordene »som er død«, begyndte jeg at græde. At høre det, gjorde hendes død så virkelig, at det gjorde ondt. Men så tænkte jeg på, hvilken større gave kunne jeg på nogen måde give min mor her på hendes fødselsdag end dåbens gave i templet?

Jeg ser frem til mange flere ture til templet. Jeg er taknemmelig for at vide, hvordan jeg kan sørge for velsignelser til dem, der er gået forud for mig, gennem templets ordinancer. Sikke en vidunderlig gave! ■

Diane Davani fra Californien i USA

visse steder. Men på mirakuløs vis blev de knuste figurer lappet sammen.

Mormor tilbød at lave et nyt krybbe-spil, men det afslog mor. Hun sagde, at hendes krybbespil betød endnu mere for hende nu. Det var blevet et symbol på hendes kærlige ægtemands hengivenhed og en påmindelse om vor kære Frelser.

Når vi hver især får lavet kludder i dette liv, går vi måske også i stykker på en måde. Vi kan tilmed føle os så knuste, at det ikke går at klinke skårene.

Men vi har en Frelser, så vi kan blive hele igen i hans kærlige hænder. ■

Elizabeth Lloyd Lund fra Utah i USA

Har I lyst til at fortælle om en oplevelse, der har styrket jer? I kan indsende jeres historie på liahona.ChurchofJesusChrist.org.



Alene og taknemmelig i julen

Under min opvækst var julen den skønneste tid på året – ikke bare på grund af gaverne, men også fordi julen var en tid, hvor jeg kunne være sammen med dem, der betød mest for mig, min familie.

Familien betyder alt for mig, og i årenes løb var julens traditioner altid skønne sjove sammenkomster for familien, som jeg stadig skatter mindet af.

Men denne sidste jul var anderledes. Jeg havde fået et nyt job, der krævede at jeg ikke var hjemme i julen. Indtil da var jeg kun gået glip af to jule med familien, begge gange mens jeg var på mission. Allerede inden jeg tog af sted på forretningsrejse, led jeg af hjemme og mismod. Hele juledag tænkte jeg: »Sikke et spild!« Intet arbejde kunne være det værd!

Jeg besluttede mig for at se en film på mit hotelværelse. I filmen gav en af karaktererne udtryk for, hvor vigtigt det er at sige tak. Det var ikke en stor del af filmen, det var heller ikke en specielt bevægende scene, men intet kunne have bevæget mig mere.

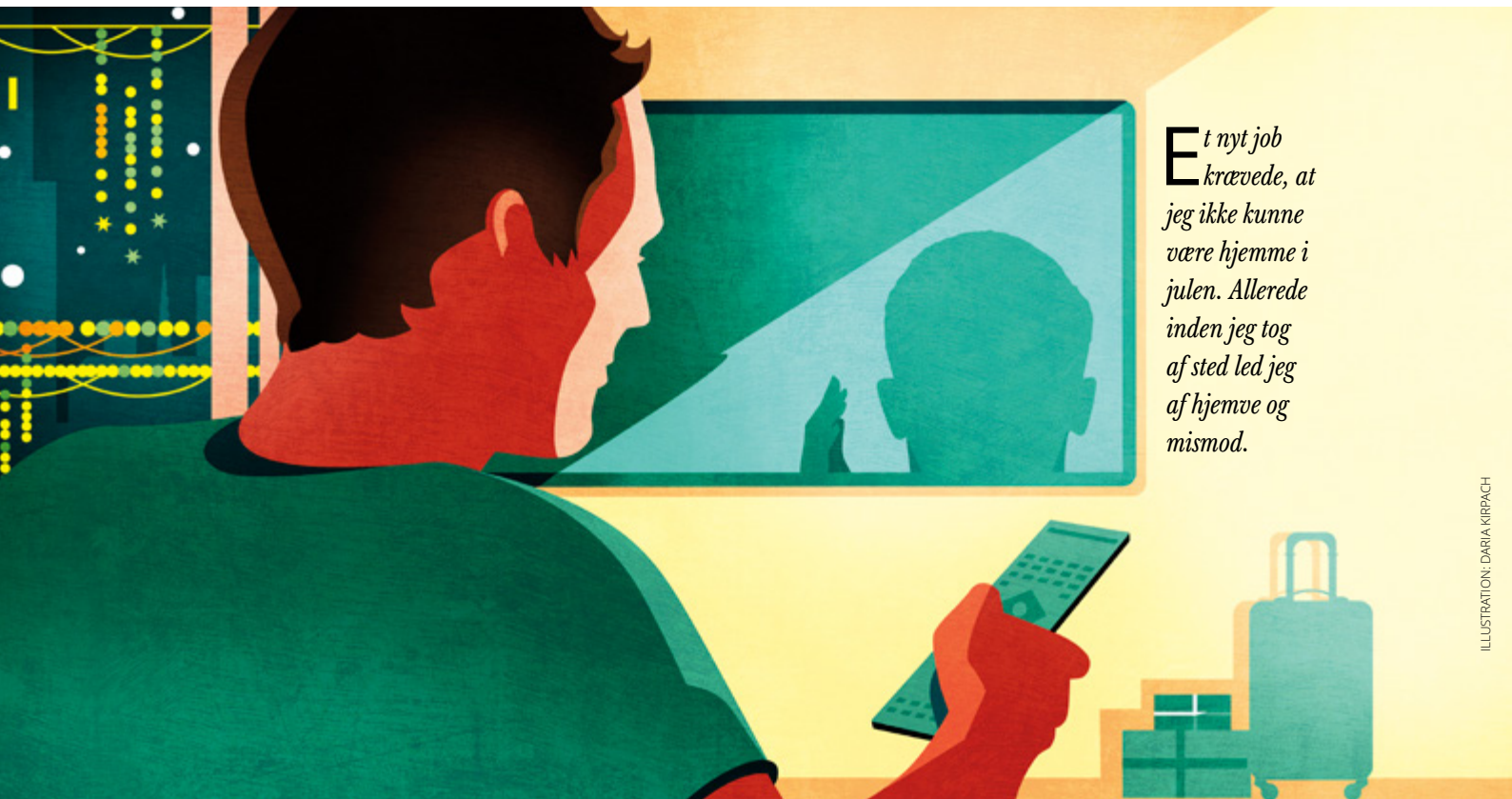
I det øjeblik indså jeg, at jeg aldrig havde knælet ned juledag og takket vor himmelske Fader for den gave, som hans Søn, Jesus Kristus, er. I alle de år jeg havde fejret jul, havde jeg virkelig kun fokuseret på min familie, gaver og lege. Trods mine forældres og bedsteforældres bedste indsats for at undervise mig, havde jeg aldrig helt påskønnet, hvor vigtig Frelseren var for julen. Vi læste historien i skrifterne om hans fødsel sammen som familie, men jeg havde aldrig tænkt

meget over betydningen af hans fødsel i julen.

Tårer fyldte mine øjne, mens jeg bad til vor himmelske Fader. Jeg takkede ham for det offer, han ydede ved at lade sin enbårne Søn komme til jorden og for hans Søns vidunderligt offervillige og kærlige liv. Det faktum, at jeg var alene og væk fra min familie i julen, gjorde mig stadig trist, men det lod vor himmelske Fader lære mig noget, jeg aldrig havde lært omgivet af min familie: Frelseren er årsagen til, at jeg overhovedet kan have en familie!

Jeg er taknemmelig for, at det at være alene i julen gav mig en lidt bedre forståelse af den kærlige og uendelige gave, som vor himmelske Fader gav os i form af hans Søn. ■

Tyler Collins fra Montana i USA



Et nyt job krævede, at jeg ikke kunne være hjemme i julen. Allerede inden jeg tog af sted led jeg af hjemme og mismod.

Alle undtagen ham!

Da jeg hørte om Kirkens juleinitiativ »Oplys verden« og den verdensomspændende tjenestedag, tænkte jeg: »Sikke en god ide. Det vil jeg være med til.«

Et par dage inden den verdensomspændende tjenestedag den første december, dukkede der en tanke op i mit hoved om, hvem jeg skulle hjælpe. Straks tænkte jeg: »Alle undtagen ham!« Denne person havde såret mig dybt for mange år siden, men jo mere hans navn nagede mig, jo mere vidste jeg, at den tanke kom fra Ånden.

Jeg fortalte min mand, hvad jeg tænkte, og han sagde, at det ville være godt for mig at gøre den mand en tjeneste. Jeg var alligevel meget nervøs ved tanken om at hjælpe ham. Jeg vidste, at jeg ikke kunne gøre det på egen hånd, så jeg bad om styrke og om nogen, der kunne tage med mig. Senere ringede jeg til søstermissionærerne, og de indvilligede i at tage med mig.

Det blev den første december, og jeg var så nervøs, at jeg rystede, mens jeg kørte. Vi bad sammen, da vi nåede hen til hans lejlighed. Jeg tog en dyb indånding, og bankede på. Manden åbnede døren, men han syntes ikke at genkende mig. Jeg spurgte, om han vidste, hvem jeg var. Han troede, at jeg bare var en af søstermissionærerne. Da jeg fortalte, hvem jeg var, blev han overrasket, men glad for, at jeg var kommet for at besøge ham. Der opstod et akavet øjeblik, da jeg fortalte ham, at det var verdensomspændende tjenestedag, og vi gerne ville hjælpe ham med hvad som helst.



Jeg bad om styrke og om nogen, der kunne tage med mig. Jeg ringede til søstermissionærerne, og de indvilligede i at tage med mig.

Jeg uddelte opgaver til missionærerne, og vi gik i gang med at gøre rent i lejligheden. Efter et par timer var vi færdige og tog af sted. Det var først, da jeg kørte hjem, at jeg indså, at jeg lo og var glad. Så slog det mig lige i hovedet: Vor himmelske Fader havde fjernet al min smerte, nag, bitterhed og sorg. Den var væk! Og jeg var fri for al det nag, jeg havde båret på så længe. Vor himmelske Fader havde

velsignet mig med styrke til endelig at kunne tilgive den person. Det var en vidunderlig lettelse.

Jeg er så taknemmelig for, at jeg fulgte tilskyndelsen til at hjælpe denne mand. Min kærlige himmelske Fader vidste, jeg havde brug for den oplevelse, så jeg kunne komme videre og blive mere som den person, han ønsker, at jeg skal være. ■

Marsha Lang fra Pennsylvania i USA



Omsorg for børn og unge

Alle voksne kan uanset deres kaldelse støtte menighedens børns og unges udvikling.

Brittany Beattie

Kirkens afdeling for præstedømme og familie

En kærlig himmelsk Fader har givet os hver især unikke talenter, gaver, passioner og interesser. Disse talenter gør, at vi kan drage omsorg for dem omkring os, når vi stræber efter at blive »af ét hjerte og ét sind« i at følge Jesus Kristus (Moses 7:18). Det omfatter også, at vi gør en indsats for at drage omsorg for børn og unge.

Uanset om I er primarylærer, leder for de unge eller omsorgsbror eller -søster eller I bare omgås med børn og unge i kirken, har I evnen til at inspirere, opmuntre, opbygge og hjælpe børn og unge til at blive alt det, vor himmelske Fader har i tankerne for dem.

Jeres opmuntring og omsorg kan være en del af den kirkestøttede hjemmecentrerede indsats, når man husker på, at forældre har det hellige, primære ansvar for at vejlede og støtte deres børns udvikling. Det gælder også i tilfælde, hvor forældre ikke er medlem af Jesu Kristi Kirke af Sidste Dages Hellige, eller de ikke er aktive i Kirken. Så, hvordan kan den kirkestøtte se ud, og hvordan kan vi hver især bidrage?

Disse fire forslag kan være en hjælp.

1. Lær børnene og de unge at kende.

Det er svært at støtte andre, før man ved hvilken støtte, de har brug for. Kender I børnene og de unge omkring jer godt nok til at vide, hvilke mål de arbejder hen imod, hvad de måtte have brug for, eller hvad der betyder noget for dem?

Og en anden side af det, kender I også deres styrker og interesser, så I kan hjælpe med at sætte de forskellige individer i forbindelse med hinanden, når der opstår mulighed for, at de kan støtte hinanden?

Jessica Ocampo fra Guatemala tilbød for eksempel at holde øje med sin veninde Lisbetts søn David, da Lisbett skulle med på Unge Pigers lejr. Jessica spurgte, om der var noget, hun kunne gøre for at hjælpe David i den periode, og Lisbett fortalte, at David aldrig havde lært at køre på cykel. Jessica bad sine sønner om at hjælpe, og de lærte David at køre på cykel. De vidste også, at David spillede på menighedens basketballhold og forberedte sig på en turnering, så de brugte en dag på at hjælpe ham med at forberede sig. David blev måske ikke bedre til basketball på den ene dag, men som han siger: »De viste ægte omsorg.« Så tilføjer han: »Jeg har stadig videoen på min telefon fra, da jeg lærte at cykle.«

Andre forslag

- Sørg for at I har forældrenes tilladelse til enhver form for omgang med deres børn uden for Kirkens klasser og aktiviteter. Undgå alene-situationer med børn og unge. Det er ideelt at have en af forældrene med, når I støtter deres barn. Der bør også træffes fornødne sikkerhedsforanstaltninger.



- Hils på børnene og de unge og deres forældre i kirken. Lær deres navne at kende og spørg om, hvordan de har det.
- Spørg dem, I drager omsorg for, og deres familier, om, hvad de begejstres meget over, er nervøse for eller interesserede i. Find ud af, hvad de forbereder sig til. Tal med dem og bed for dem for at vide, om der er noget, I kan gøre for at støtte dem.

2. Brug af jeres talenter og se efter forbindelser, der kan involverer andre.

I har brugt et liv på at udvikle evner og talenter. I har unikke erfaringer, der giver jer indsigt og kundskab om forskellige emner. Kan I dele jeres talenter og visdom med børnene eller de unge, der kan hjælpe dem med deres planer? Kan I hjælpe dem til at se muligheder, der kan hjælpe dem med at nå deres ønskede udvikling?

Olalekan Babatunde fra Osun i Nigeria er for eksempel jurist. Hans stav deltog i tidlig testning af børn og unge. Da han hørte, at det havde inspireret en ung mand i hans menighed til at blive advokat, opsøgte Olalekan ham og tilbød at støtte. Olalekan hjælper ham med at forberede sig til at læse jura.

Maria Vashchenko fra Kijev i Ukraine bemærkede, hvilken betydning det havde, at en kvinde blev opmærksom på hendes 13-årige søns musikalske evner. Kvinden indbød ham til at spille klaver ved den kulturelle fejring inden indvielsen af templet i Kijev i Ukraine. Han havde kraftigt overvejet at droppe musikken på det tidspunkt, men han takkede ja til hendes indbydelse.

»Det blev et vendepunkt i min søns liv,« siger Maria. »Det var en skøn koncert! Bagefter sagde vi til vores søn, at nu kunne han droppe musikken, men det ville han ikke, sagde han. Han fik eksamen fra en musikskole med topkarakterer, han lærte at spille på flere instrumenter, han begyndte at skrive musik og sange og dannede en musikgruppe. Da han tog på mission, arrangerede han musikaktiviteter, spillede salmer ved nadvermødet, ledte et kor af missionærer og lærte undersøgere at spille guitar og klaver. Vi vil altid være taknemmelige for den søster, der hjalp vores søn med at udvikle sine talenter.« Denne søster gjorde en forskel alene ved at kende til den unge mands evner og bede ham om at bruge dem til at velsigne andre.

Andre forslag

- Tilbyd at undervise børnene og de unge i jeres færdigheder til en af deres aktiviteter eller lad dem dele deres talenter med Hjælpeforeningen eller ældsternes kvorum.
- Gennemlæs jeres patriarkalske velsignelse med tanke på jeres talenter og åndelige gaver, der kan støtte andre i deres udvikling – selv gaver, der måske ikke er så iøjnefaldende som andre som at være god til at lytte.
- Lav en liste over individuelle styrker – jeres og andres – så I er klar til at støtte andre, der kan drage nytte af andres kundskab. Det kan især være nyttigt at gøre sammen for familier, menighedsråd og præsidensker for klasser for de unge og kvorummer.

3. Vis interesse og giv opmuntring.

Husk at følge op på det, når børn og unge har store begivenheder. Send en opmuntrende hilsen. Spørg hvordan det gik med deres planer den uge. Vis begejstring for deres udvikling og tilskynd dem til at blive ved trods skuffelser på vejen. I behøver ikke at kende til detaljer for at vise, at I støtter dem.

Engang, hvor jeg prøvede at gøre det til en vane at gå tidligt i seng, var der et medlem af menigheden, der en søndag hørte mig nævne mit håb om at få mere søvn den kommende uge. Han spurgte, hvad jeg gjorde for at få det til at ske. Jeg forpligtede mig til at gå i seng til den ønskede tid mindst en gang den uge. »Jeg spørger om, hvordan det gik i næste uge,« sagde han. Det troede jeg på, at han ville, så jeg holdt mit løfte.

Og rigtig nok, ugen efter i kirken spurgte han, om jeg havde nået mit mål (det havde jeg), og han spurgte, om jeg ville gøre det igen i den næste uge. Jeg vidste, at han ville følge op, så jeg det gjorde jeg. Ugen efter opmuntrede han mig til at nå mit mål to gange den uge. Og ugen efter? Opfordrede han mig til at gøre det tre aftener. Han blev ved med at opmuntre mig hver uge, indtil min plan var blevet en vane.

Flere år senere fortalte jeg om det til en anden ven i kirken, for jeg var kommet ud af min gode vane og vidste, jeg var nødt til at begynde igen. »Jeg vil hjælpe dig med at stå til ansvar,« sagde hun. Så hver uge fulgte hun op på mig, indtil jeg igen havde fået en god sovevane. I årenes løb har familie og nære venner hjulpet mig med mål om at få søvn nok, men de to gange, hvor det har haft størst virkning har været, hvor medlemmer

af menigheden – som ikke stod mig specielt nær – hjalp mig med at sætte og holde et mål og fulgte op på mig på en opmuntrende måde.

Andre forslag

- Hvis en person bruger sine evner under en optræden eller sportskamp, så trop op og hep på dem.
- Bemærk, hvordan andre udvikler sig og ros dem for deres indsats, det kan være med en tale eller lektion i kirken, en aktivitet, de har været med til at planlægge, et tjenesteprojekt, de har deltaget i eller et mål i skolen, I har hørt om. Jeres ord kan være en vigtig motivation for dem til at blive ved med at forfølge deres mål også på svære dage.
- Hvis I planlægger familieaktiviteter, for at jeres børn skal lære nye færdigheder, kan I overveje at invitere andre med, især hvis det passer med deres mål.

4. Følg Helligånden

Søg frem for alt Helligånden. Vor himmelske Fader og Frelseren kender jeres styrker og andres behov. De kender jeres kapacitet til at velsigne de børn og unge, I omgås. Bed for at vide, hvordan I kan være til støtte og velsignelse for de mennesker. Handl derpå i tro. Ånden vil vejlede jer til små og enkle ting, der kan udvirke mirakler (se Alma 37:6).

Frelserens kald til os om at være »af ét hjerte og ét sind« (Moses 7:18) opfordrer os – unge som gamle – til at stå sammen om vores bestræbelser på at blive som Frelseren og følge i hans spor. Når vi drager omsorg for børn og unge og stræber efter at fremme deres udvikling, opdager vi måske, at vi selv udvikler os lige så meget.

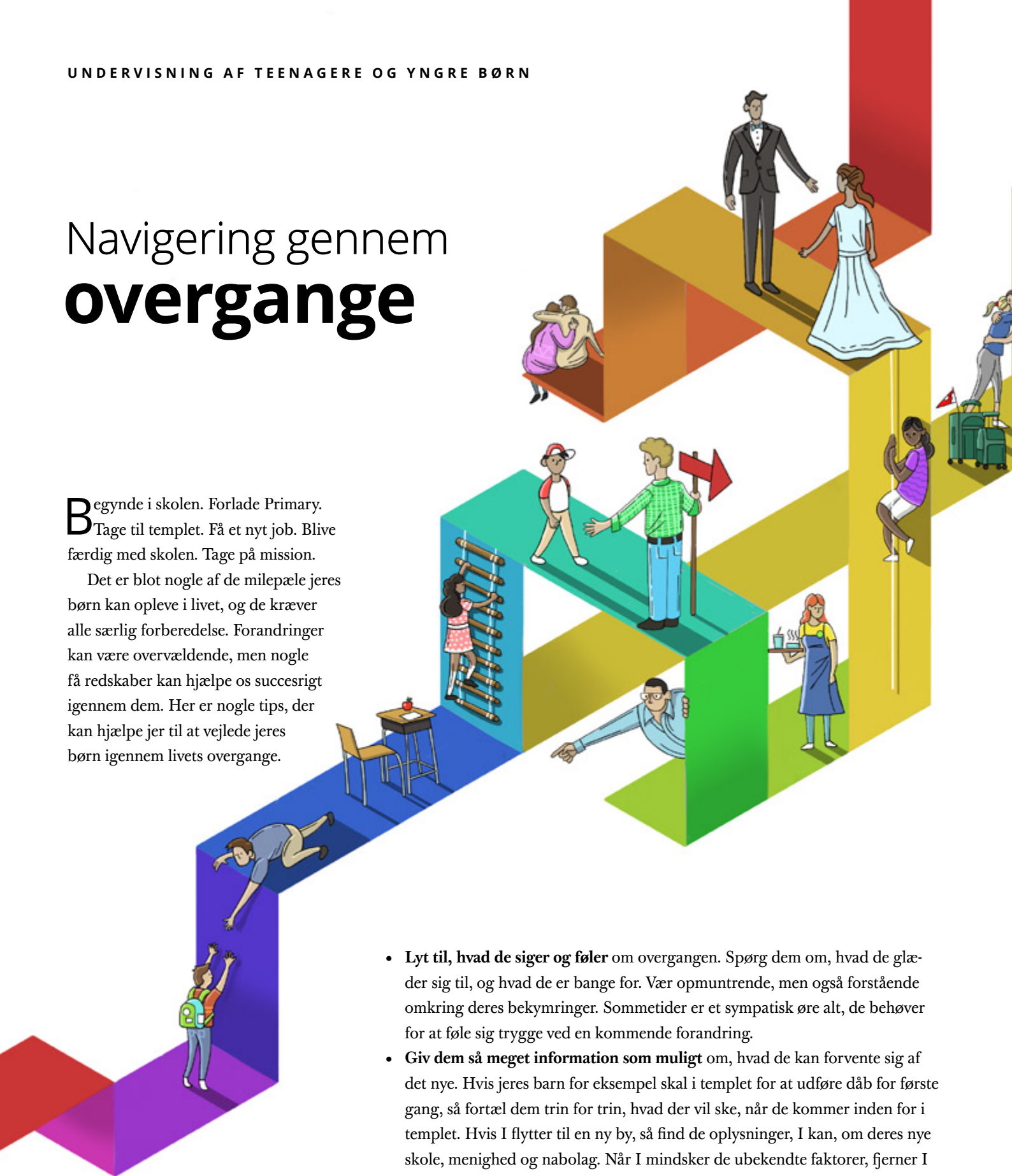
Andre forslag

- Lev værdigt til at have Helligånden som konstant ledsager.
- Afsæt hver uge tid til at tænke over, hvordan I kan støtte jeres børn eller børn og unge i jeres øvrige familie, menighed eller lokalsamfund.
- Stol på Ånden i arbejdet med jeres egen personlige udvikling. Lær af og fortsæt fremgangen trods tilbageslag, og søg Helligåndens hjælp til at udvikle jer. ■

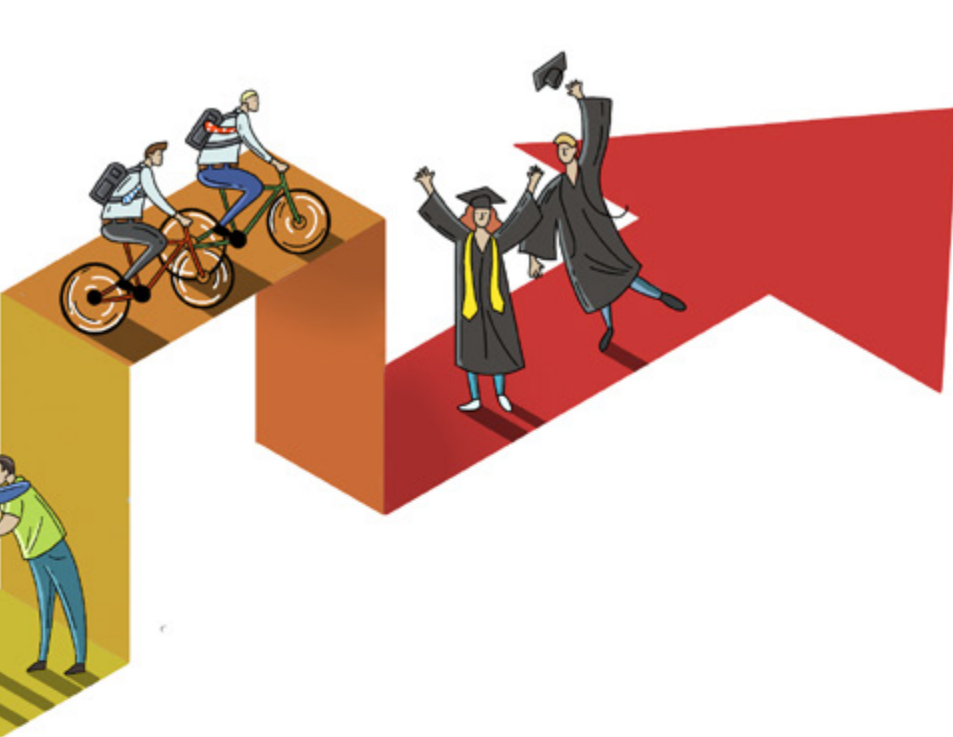
Navigering gennem overgange

Begynde i skolen. Forlade Primary. Tage til templet. Få et nyt job. Blive færdig med skolen. Tage på mission.

Det er blot nogle af de milepæle jeres børn kan opleve i livet, og de kræver alle særlig forberedelse. Forandringer kan være overvældende, men nogle få redskaber kan hjælpe os succesrigt igennem dem. Her er nogle tips, der kan hjælpe jer til at vejlede jeres børn igennem livets overgange.



- **Lyt til, hvad de siger og føler** om overgangen. Spørg dem om, hvad de glæder sig til, og hvad de er bange for. Vær opmuntrende, men også forstående omkring deres bekymringer. Sommetider er et sympatisk øre alt, de behøver for at føle sig trygge ved en kommende forandring.
- **Giv dem så meget information som muligt** om, hvad de kan forvente sig af det nye. Hvis jeres barn for eksempel skal i templet for at udføre dåb for første gang, så fortæl dem trin for trin, hvad der vil ske, når de kommer inden for i templet. Hvis I flytter til en ny by, så find de oplysninger, I kan, om deres nye skole, menighed og nabolag. Når I mindsker de ubekendte faktorer, fjerner I kilder til angst. Deres nye viden kan hjælpe dem til at forstå den nye oplevelse, de vil få.



- **Læg en plan** for at håndtere nye situationer. Forudse potentielle problemer og tænk over, hvordan I kan håndtere dem. Hjælp børnene med at finde løsninger på deres »hvad nu hvis«-spørgsmål; »hvad nu hvis jeg kommer på den forkerte bus?« »Hvad nu hvis jeg bliver ensom på lejren?« »Hvad nu hvis jeg ikke kan lide min nye lærer?« Læg en nødplan, så de føler sig mere trygge: »Hvis du bliver bange, ringer du til mig.« »Hvis det bliver for svært i klassen, kan vi tale med din lærer om det.«
- **Styrk dem** ved at minde dem om de milepæle, de har passeret tidligere, og de redskaber, de har nu til at klare sig. Brug et positivt, opmuntrende sprog: »Når du har klaret det, kan du også klare det her!« »Du kan gøre svære ting!« »Du har, hvad du har brug for. Du er klar.« »Jeg tror på dig.«
- **Forvis dem om** at alting ordner sig. Andre mennesker har overvundet lignende udfordringer, det vil de helt sikkert også gøre! Mind dem om, at de kan bede deres himmelske Fader om hjælp altid, alle steder og om alting.
- **Lav et støttesystem** så jeres børn ikke føler sig alene med deres bekymringer. Hvis I har oplevet noget tilsvarende, så fortæl dem om det. Hvordan føltes det? Hvordan tilpassede du dig? Se om I ikke kan finde en kammerat, der kan hjælpe jeres barn igennem overgangen. Kan de finde en ven at holde sig til i deres nye primaryklasse? Kender I nogen, der kan vejlede dem omkring arbejde eller studie? Hvem skal de bo med på college?
- **Gå frem i deres tempo.** Jeres barn kan have brug for et kærligt skub fremad eller en advarsel om at sætte tempoet ned, men prøv ikke at ændre for meget ved deres naturlige takt. Følg dem. Ønsker de at springe på hovedet ud i det med det samme, så sørg for, at de har, hvad de har brug for. Føler de sig ikke klar, så tving dem ikke ud på det dybe vand. Giv dem kærlig opmuntring til at træde ud af deres tryghedszone, men tag det roligt. Tilpas jer jeres børns behov, og søg Helligåndens vejledning til at vide, hvordan I bedst hjælper dem. ■

TIL TEENAGERE

I *Liahona*:

- Bliver det kedeligt i Hjælpeforeningen?, juni 2018, s. 50.
- »Min første dag i ældsternes kvorum«, juni 2018, s. 52.
- »Teenagere og tempelpagter«, okt. 2013, s. 18.

Find flere ressourcer på youth.ChurchofJesusChrist.org.

Unge voksne

I DETTE AFSNIT

44 Min daglige kamp med ensomhed

Shaila Mahabier

48 Frelserens eksempel på at få venner

Mindy Selu

KUN ONLINE

Åndelig hypoksi og vigtigheden af at have gode venner

Bella Harvey

Fem råd til at nyde julen, når man er langt væk hjemmefra

Alexandra Palmer

Find disse artikler og mere:

- På liahona.ChurchofJesusChrist.org
- I **UV-ugentligt** (under »Unge Voksne« i appen Evangelisk bibliotek)
- På facebook.org/liahona

Fortæl jeres historie

Har I en forrygende historie at fortælle? Eller vil I gerne læse artikler om bestemte emner? Så hører vi gerne fra jer! I kan indsende jeres artikler eller feedback på liahona.ChurchofJesusChrist.org.

I er ikke alene – tro mig

Da jeg blev ung voksen, troede jeg, at jeg vidste alt om ensomhed. Jeg havde flyttet meget rundt under min opvækst, så jeg havde stor erfaring med at forlade det trygge for at få venner. Og da jeg giftede mig med den sødeste fyr, vidste jeg, at jeg aldrig ville føle mig alene igen. Det var forkert.

Ensomhed i den unge voksenalder er ret uundgåeligt, selvom følelsen måske kun varer en kort tid. Vi bliver overbebyrdet med alt det, vi skal gøre, hvilket gør, at vi løber i et hektisk tempo. Vi påtager os nye roller: Studerende, ægtefælle, ansat eller forælder. Vi flytter langt væk fra vores barndomshjem og familie. Vi bliver bombarderet med store – tilmed isolerende – valg. Desuden er vi stadig følsomme over for livets hverdagsagtige og ikke så hverdagsagtige prøvelser. Alle disse ting gør tilsammen, at ensomhed bliver en af de mest udbredte følelser blandt unge voksne i dag. Heldigvis, **er der måder at bekæmpe den på**, det er det, dette afsnit handler om.

På side 44, fortæller Shaila om, hvordan det at slutte sig til Kirken, hjalp hende over hendes ensomhed. På side 48, lærer Mindy os om en måde, **vi kan finde og påskønne venner på**, som Kristus gjorde. Og i kun digitalt-artiklerne, taler Bella om den virkning gode venskaber kan have på os, og jeg kommer med et par råd til dem, der føler sig ensomme, når de er langt væk fra deres nære og kære i juletiden.

Der er veje ud af ensomheden – uanset om det er at komme ud og få nye venner, opbygge dybe forhold hver dag eller at udvikle et dybere forhold til Frelseren. Når vi indser, at **Jesus Kristus altid er med os**, når vi ser, at vi aldrig er helt alene, får vi styrke til at se ud over vores egen næsetip, stifte sunde forhold og velsigne dem omkring os.

Fra en, der tror på dig!

Alexandra Palmer





FOTOGRAF AF EN KVINDE FRA GETTY IMAGES

UNGE VOKSNE



Min daglige kamp med ensomhed

Shaila Mahabier

Meg et længe havde jeg følt, at jeg var helt alene. Til at begynde med var ensomhed en ny følelse for mig, for jeg er ud af en familie på fem, så som barn nød jeg altid trængslen og støjen omkring mig derhjemme. Jeg vidste, at jeg ikke var alene.

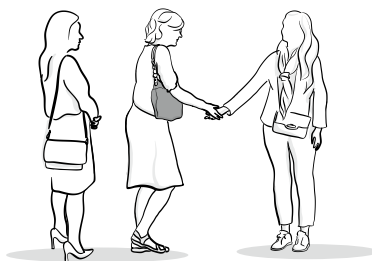
I mine teenageår valgte mine forældre trist nok at gå fra hinanden. Efter det begyndte jeg virkelig at føle mig alene. Jeg prøvede at regne ud, hvad jeg skulle gøre og at tage mod til mig og få nye venner i skolen. Jeg håbede på, at jeg kunne finde den samme familiaritet blandt de mange mennesker i skolen, som jeg kendte hjemmefra. Men selv om jeg var omgivet af mennesker,

følte jeg mig stadig alene. Denne følelse mindskedes nogle år senere, da jeg fandt Kirken.

En dag bankede søstermissionærerne på min dør, og min mor åbnede. Jeg husker, at hun sagde: »Jeg er ikke interesseret, men det vil min datter nok være. Vent lidt, jeg henter hende.«

Da jeg begyndte at tale med dem, kunne jeg mærke Ånden tilskynde mig til at lytte. Efter nogle få måneders lytten og læren vidste jeg, at det var det, jeg havde ledt efter. Selvom det ikke føltes sådan til at begynde med, hjalp min beslutning om at blive døbt mig ikke alene til at komme Herren nærmere, men også tættere på enden af min stadige kamp mod ensomhed.

På mange måde øgede det, at jeg sluttede mig til Kirken, den ensomhed, jeg havde følt efter mine forældre blev skilt. Men det hjalp mig også til at finde en vej ud af ensomheden.



Følte mig ensom som nyt medlem

Da jeg besluttede, at jeg ville døbes, var min familie ikke ligefrem begejstrede for det. Selvom min mor og en af mine brødre kom til min dåb, afviste andre medlemmer af familien mig, fordi vi ikke længere havde samme religion.

Det var ret hårdt i begyndelsen, og jeg følte mig mere alene end nogensinde før. Men efter en tid valgte en af mine fætre at blive udøvende hindu, hvilket også adskilte sig noget fra det, resten af familien praktiserede. Han respekterede mit valg om at tilslutte mig Kirken, for han havde truffet et tilsvarende. På grund af hans eksempel på kærlighed over for mig, begyndte nogle andre i familien at lukke mig ind i varmen igen.

I skolen opdagede jeg, at jeg ikke rigtig passede ind nogen steder mere. Og på arbejdet kiggede folk mærkeligt på mig, da jeg fortalte, at jeg var blevet døbt. Jeg skammede mig ikke – mit valg var ikke forkert, det vidste jeg dybt i mit hjerte – men mine venner forstod ikke, at min livsstil ændrede sig, og de fleste besluttede at droppe mig som ven.

Fik nye venner

Gennem alle disse svære oplevelser blev jeg ved med at bede, og jeg kunne mærke, jeg blev trøstet af Ånden, som jeg var blevet lovet i en præstedømmevevsignelse, jeg havde fået. En dag, da jeg bad, vovede jeg at spørge, hvorfor jeg var så alene. Og jeg modtog et svar eller snarere et løfte – at jeg ville få nye venner, venner der forstod mig.

Og det gjorde jeg! Jeg fik nye venner, nogle er ikke medlemmer af Kirken, men de respekterer og elsker mig alligevel. Jeg fik også venner i Kirken, der er blevet som familie for mig.

Det har ikke været det letteste for mig at være introvert og skulle tale med mennesker. Det meste af tiden lader jeg andre komme til mig, men i gymnasiet, var der ikke mange, der ønskede at tale med mig. Så jeg blev glad, da jeg kom i tanke om et gammelt trick, jeg havde lært – jeg smilede. Jo mere man smiler, jo mere tilgængelig bliver man. Jeg indså, at jo mere jeg smilede til folk, jo mere begyndte de at tale med mig, og så blev det lettere for mig at blive venner med dem.





Stå med vor himmelske Fader

Et bedre svar på min bøn var en tale af præ-sident Thomas S. Monson (1927-2018) »Vov at stå alene« (*Liahona*, nov. 2011, s. 60-67). Med tiden har denne tale lært mig en meget væsentlig ting om ensomhed; man står aldrig helt alene, når man står med Herren.

Der er stadig dage, hvor det er svært for mig at stå med ham. Frygten for andre menneskers foragt for mig og min tro er svær. Der har været mennesker, der har sagt, at enhver religion er nonsens, og jeg lader mig føre som et viljeløst lam. Nogle mennesker har behandlet mig, som om jeg led af en forfærdelig smitsom sygdom, når de har opdaget, hvad jeg troede på. Alle de erfaringer har fået mig til at føle mig usikker og alene. Det er en daglig kamp, men det er en, jeg vinder hver dag igen og igen med Herrens hjælp og støtte.

Jeg prøver at følge Ånden hver dag. Når jeg lytter til Ånden og taler med andre, gør Åndens inspiration mig i stand til at være til tjeneste for andre. Det giver mig mulighed for at huske, at jeg ikke er alene. Og vigtigst af alt, giver

det at lytte til Ånden mig altid mulighed for at bære mit vidnesbyrd. Jeg har opdaget, at det hjælper mig til at være mindre bange, og at andre bedre forstår mig, når jeg fortæller om min tro på den måde. Pludselig opdagede jeg, at jeg ikke var alene – når jeg talte med alle mulige – for jeg stod med Ånden. Med Ånden ved din side, er man aldrig alene.

Gennem mange år og stunder, hvor jeg har følt mig alene, har Herren gentagne gange fortalt, at jeg er hans elskede datter, og at han elsker mig. Hvordan kan jeg føle mig alene, når jeg har min Fader med mig? Hvordan kan jeg føle mig alene, når han blot er en bøn væk?

I min daglige kamp med ensomhed påkalder jeg min himmelske Fader ikke kun om at stå mig bi, men også om hjælp til, at jeg altid kan stå på hans side. Jeg ved, at han aldrig bare vil lade mig i stikken, og han har altid stået mig bi og elsket mig. ■

Forfatteren bor i Prag i Tjekkiet.

Frelserens eksempel på at få venner

Mindy Selu

Kirkens Tidsskrifter

Som unge voksne går vi alle igennem perioder med ensomhed – man flytter for at få en uddannelse, kommer hjem fra mission, går fra kæresten, man er det eneste medlem af Kirken i området, man er ny i menigheden, man er enlig, man bliver gift med en, der er meget væk hjemmefra, man bliver forælder for første gang og meget andet. Nogle af livets stadier gør det bare ikke let at få venner.

Men det betyder ikke, at det er umuligt. Som med alle andre ting finder vi svaret i at følge Frelseren. Ældste Ronald A. Rasband fra De Tolv Apostles Kvorum har sagt: »I venskaber, som med ethvert andet princip i evangeliet, er Jesus Kristus vores store forbillede.«¹ Her er nogle få ting, vi kan lære af Frelserens eksempel på at få venner.

Opsøg dem

Jesus satte pris på venskab. Han havde brug for andres hjælp og støtte (som vi alle har!) for at opfylde sin jordiske mission, men i stedet for

at vente på, at de rette mennesker troppede op ved hans dør, gik han ud og fandt dem! Han tog til steder, hvor han normalt måske ikke ville være kommet (se Luk 5:3-10), han gik rundt (se Mark 1:16; Joh 1:36) og han indbød tilmed folk til at komme og se, hvor han boede (se Joh 1:39).

Vi har måske ikke brug for venner af samme årsag som Frelseren havde, men det er stadig vigtigt for os at omgive os med gode mennesker. Hvis I er et nyt sted i livet, hvor I har brug for venner, så udsøg dem. Deltag i aktiviteter i Kirken og andre steder, præsenter jer selv, prøv nye ting, vær vært for noget kom-sammen, drag oprigtig omsorg (hvem, I end viser omsorg, har sikkert også brug for en ven) og så vil I opdage, at I er omgivet af potentielle venner.

Påpeg det gode i andre

Jeg elsker, da Jesus møder Nathanael og siger: »Se, dér er sandelig en israelit, som er uden svig« (Joh 1:47). Når som helst jeg tænker på det skriftsted, minder det mig om, at jeg bør se og meddele det gode, jeg ser i andre.

»Mister« Fred Rogers, der var noget af en ekspert i at få venner, påpegede også, hvordan det



at se efter det bedste i andre er en kristuslignende egenskab. »Jeg tror, at påskønnelse er en hellig ting,« sagde han. »Det er, når vi kigger efter det bedste i det menneske, vi er sammen med i det øjeblik, at vi gør det, Gud gør. Så ved at elske og påskønne vores næste, deltager vi i noget virkelig helligt.«²

Bed om venner

Nogle af de mest mindeværdige erfaringer med Frelseren må have været, når han bad for andre. Nefitterne skrev, at »ingen kan fatte den glæde, som fyldte vor sjæl på det tidspunkt, vi hørte ham bede til Faderen for os« (3 Ne 17:17). Vores bønner er måske ikke helt så bevægende som Frelserens, men vi kan stadig tage os tid til at bede for dem, vi bekymrer os om.

Udover at bede for jeres venner, kan I også bede om at få venner. Når I »rådfør[er jer] med Herren i alle [jeres] gerninger« (Alma 37:37) – inklusive jeres bekymringer om ensomhed og at have brug for venner – vil han ikke alene vejlede jer til jeres gavn, han vil også lede jer *til* gode mennesker – gode mennesker, der kan blive gode venner.

Se hen til Frelseren

Jesus ved, hvordan vi har det, når vi føler os ensomme, for han var »en sorgernes mand og kendt med lidelse« og ensomhed (Mosi 14:3).

Så selvom vi er rigtigt gode til at være en god ven, vil vi sandsynligvis stadig have

Vi går alle igennem perioder med ensomhed, men Frelserens eksempel lærer os nogle ting om, hvordan man får venner.

perioder eller øjeblikke med ensomhed. Men ensomhed kan også være en påmindelse for os om det himmelske bud om at elske hinanden (se Joh 13:34).

Hvis I kæmper jer igennem en ensom periode lige nu, så se på Frelserens eksempel. Gør ham frem for alt andet til jeres ven. Han – og vor himmelske Fader – vil aldrig lade jer i stikken. ■

NOTER

1. Ronald A. Rasband, »True Friendship«, *New Era*, okt. 2016, s. 5.
2. Fred Rogers, translokationale på Marquette University, 2001, marquette.edu/universityhonors/speakers-rogers.shtml.





Jeg elsker templet,

for det er et sted, hvor man virkelig kan føle Ånden. Det er et sted med renhed, hvor man virkelig kan føle Kristi kærlighed.

Jeg havde mulighed for at bo i USA i et år. Da jeg kom derover, var jeg rigtig ensom i en tid. Jeg savnede min familie og mit hjem, men jeg kæmpede med mere end det. Jeg havde ikke en masse venner i skolen, jeg havde det svært med sproget og kulturen, og jeg havde lidt problemer med den familie, jeg boede hos.

Selv i Kirken følte jeg mig alene. Jeg havde lyst til at tage hjem. Jeg ville virkelig gerne se min familie igen.

Men jeg begyndte at tænke på Jesus Kristus, og hvordan han led for mig. Jeg bad, og Gud trøstede mig. Templet lå tæt på, hvor jeg boede – blot seks minutter væk. Så jeg besluttede at tage i templet en gang om ugen, og det blev virkelig en velsignelse for mig.

Tingene begyndte at ændre sig. Jeg fandt nogle gode venner, og Gud gjorde det muligt for mig at holde min tid ud væk hjemmefra. Jeg ved, at jeg følte mig trøstet på grund af Jesus Kristus. Han hjalp og styrkede mig og gav mig mod. Sommetider tænker folk, at Jesu Kristi forsoning kun handler om omvendelse. Men Kristus er også en kilde til stor trøst. Jeg ved, at jeg umuligt kan forstå alt det, han led, men han forstår mig.

Yona C. er 17 år og fra Frankrig

I DETTE AFSNIT



52 **Udvikler sig sammen**

Eric B. Murdock og
Richard M. Romney

54 **Jul verden over**

58 **Du ønsker ikke at være en spotstjerne**

David A. Edwards

60 **En blind date med en sidste dages hellig pige**

Ældste Joaquin E. Costa

62 **Spørgsmål og svar: Skal jeg tage på mission? Hvordan skal jeg forstå Johannes Åbenbaring?**

64 **Det sidste ord: Jesu Kristi mission var at vise Guds kærlighed**

Ældste Jeffrey R Holland



Udvikler sig SAMMEN

Eric B. Murdock og Richard M. Romney
Kirkens Tidsskrifter

Der er sket mange spændende ændringer i Kirken takket være inspiration, som præsident Russell M. Nelson har modtaget. To af de ændringer har haft direkte indflydelse på brødrene Clarkson fra Californien i USA.

1. Unge mænd kan nu blive ordineret til et præstedømmeembede i januar det år, de fylder 12, 14 og 16.
2. Unge er berettiget til en tempelanbefaling med begrænset anvendelse fra januar det år, de fylder 12.

For brødrene Matthew (15), Andrew (13) og Isaac (11), har disse ændringer givet nye muligheder for at tjene og udvikle sig i Jesu Kristi evangelium – ikke bare hver for sig, men *sammen*.

Førstedage

I januar 2019 oplevede Matthew, Andrew og Isaac alle en første dag.

Andrew siger: »Matthew blev præst, jeg blev lærer og Isaac blev diakon på samme tid. Ingen af os havde alderen til, at vi kunne være rykket frem tidligere.«

»Min første dag som præst,« fortæller Matthew, »brød jeg nadverbrødet og velsignede det. Jeg var lidt nervøs. Mine hænder rystede lidt, da jeg bad bønnen, men det var virkelig utroligt.«

Som ny i Det Aronske Præstedømme har Isaac nu chancen for at lære af sine ældre brødre. »Det var ret sejt, for jeg var sammen med mine brødre og nogle af deres venner,« fortæller Isaac. »Jeg følte Ånden, da jeg omdelte nadveren for første gang.«

»Jeg døbte min bror!«

Udover at modtage Det Aronske Præstedømme og omdele nadveren, har Isaac også været i templet for at udføre dåb. Hans far døbte ham til at begynde med, men så kom der en overraskelse:

»Jeg fik lov til at døbe min bror!« siger Matthew.

»Jeg havde ikke forventet, at Matthew skulle døbe mig,« siger Isaac. »Men han er præst nu, så han kunne. Det var en rigtig god oplevelse. Jeg kunne føle Helligånden.«

Hver morgen inden seminar

Matthew, Andrew og Isaac er ikke de eneste brødre i familien Clarkson. Der er fire mere: Levi (9), Eli (7), Sam (4) og Titus (2), og en baby på vej.

Da præsident Nelson ved oktoberkonferencen 2018 opfordrede Kirkens kvinder til at læse Mormons Bog inden årets udgang, besluttede Matthew, Andrew og Isaac sammen med deres far og yngre brødre at tilbyde mor deres hjælp. »Vi vil læse den med dig,« sagde de. Hver morgen inden seminar stod de op for at læse sammen.



Clarkson-brødrene er blevet velsignet ved at tjene i deres præstedømmekvorummer og læse Mormons Bog.

En livsændrende udfordring

»Da vi tog udfordringen op, tænkte jeg, at det ville tage lang tid,« siger Andrew. »Jeg var bekymret for, om jeg ville have tid nok til at gøre alt det, jeg gerne ville, som at spille guitar eller være sammen med mine venner. Men jeg indså, at det ikke virker på den måde. Jo mere jeg læste Mormons Bog, jo mere tid syntes jeg at have. Jeg indså, at hvis jeg bliver ved med at læse i skriften så meget som muligt, kommer der balance i mit liv. Jeg får mere tid i løbet af dagen.«

Matthew var igennem en svær tid, da familien begyndte at læse hver morgen. Han fortæller: »Jeg klarede mig ikke godt i skolen. Jeg kæmpede med mit personlige studium af skriften og mit forhold til vor himmelske Fader, og jeg holdt det for mig selv. Jeg talte ikke med mine forældre om det.

Men efterhånden som Matthew brugte mere tid på at læse Mormons Bog, begyndte evangeliet at blive

førsteprioriteten i hans liv. Han gjorde sig også mere umage med skolen. Han arbejdede hårdt og forbedrede sine karakterer.

»Jeg indså også, hvor meget vor himmelske Fader og mine forældre elsker og ønsker at hjælpe mig. Og jeg har fået et større vidnesbyrd om Jesus Kristus. Han har hjulpet mig til at overvinde dårlige vaner og få rettet mit liv op i den rigtige retning. Jeg er så glad for, at vi tog præsident Nelsons udfordring op som familie. Det ændrede mit liv.«

»Wauw, det er ret meget!«

Det har også styrket Isaacs vidnesbyrd at tage imod præsident Nelsons opfordring. »Vi satte cirkel om ordene *Gud, Herren, Forløser, Frelser og Kristus* hver gang, vi fandt dem,« siger han. »Den dag, vi blev færdige, bladrede jeg igennem Mormons Bog og så alle de ord, jeg havde sat cirkel om. Jeg tænkte: »Wauw, det er ret meget!« Jeg havde aldrig lagt mærke til, hvor mange der var. Jeg følte mig meget mere åndelig

ved at læse Mormons Bog. Jeg er glad for, at jeg gjorde det.«

Livet er så meget bedre

Matthew, Andrew og Isaac er forbløffede over, at deres familie blev færdige med at læse Mormons Bog på kun to måneder. »Det tager almindeligvis et år,« siger Isaac. Sammen har de opdaget velsignelserne ved at tage profetens opfordring op.

»Hvis man gør det, der forventes af en,« siger Andrew, »som at opbygge et forhold til vor himmelske Fader gennem bøn, studium af skriften og forblive aktiv i Kirken, er livet så meget bedre.«

Disse tre brødre har hjulpet hinanden til at udvikle sig i evangeliet. De følger profeten, der har opfordret medlemmerne til at »øge deres tro på vor Herre Jesus Kristus og på hans forsoning ... [og til] at indgå og holde deres pagter med Gud og at styrke ... deres familie.«¹ ■

NOTE

1. Russell M. Nelson, »Indledende bemærkninger«, *Liahona*, nov. 2018, s. 7.



059736197



JUL VERDEN OVER



»**DECEMBER MÅNED** repræsenterer enhed i min familie. Vi elsker at leve efter at følge Kristi eksempel, og vi prøver altid at minde os om, hvad han gjorde for os og de mange velsignelser, vi har modtaget. I vores dagligstue har vi et billede af Frelseren med 20 røde hjerter om.

Når vi er klar til at åbne vores gaver ved midnat, kigger jeg først på min familie og så på billedet af Kristus. Jeg er stolt af at have hans billede i dagligstuen, og jeg er stolt over at kunne sige til mig selv, at det, som han ønskede så højt for min familie, finder sted.

Jeg har planer om at tjene som fuldtidsmissionær. Disse fælles stunder ved juletid giver mig endnu større lyst til at dele evangeliet med andre. Med evangeliet får julen en helt anden betydning. Med evangeliet bliver alt ved julen centreret om Kristus og familien, hvilket giver mig endnu større tryghed.«

Myrium G. fra Paris i Frankrig

Har I lyst til at fortælle om, hvordan I fejrer jul der, hvor I bor? Send os et billede og jeres historie, så kan vi måske bruge det næste år! Send det til liahona@ChurchofJesusChrist.org.

Hvad er nogle af jeres yndlingstraditioner i julen? At tage ud og synge julesange sammen som familie? En kælketur efterfulgt af varm kakao? Grille på stranden? Uagtet, hvad nogle julekortsfirmaer synes at portrættere, så bliver der fejret jul i ethvert klima, enhver kultur og på ethvert sted – ofte uden skyggen af sne i syne eller bare et strejf af duften af grantræ.

Her tages et kig på, hvordan unge rundt om i verden fejrer Frelserens fødsel.



»I **BANGALORE**, bliver der fejret jul i vide kredse. Alle fejrer jul, både hinduer, muslimer og kristne. Mange mennesker pynter juletræ og hænger en stjerne op i huset.

En tradition vi har i vores familie er at deltage i Oplys verden-kalenderen fra Kirken. Og min mor begynder at bage kager til naboer, kolleger, venner og familie. Juleaften inviterer vi hele familien hjem til os. Vi begynder vores julefejring derhjemme kl. 22.30 med at synge salmer, læse skriftsteder, se nogle julefilm og snakke.

Vi opfordrer de små til at lægge Jesusbarnet i krybben ved midnatstid. Vi ønsker alle medlemmer af familien »glædelig jul!«, skærer kagen ud, taler hele natten og går sent i seng.

Vi er så taknemmelig for at have Jesus Kristus som en del af vores liv. I ham finder vi evigvarende glæde.«

Ankita K. fra Bangalore i Indien

»**JULEN 2018** var min smukkeste jul.

Der var en følelse af sammenhold og venskabelighed, og jeg fik lov til at deltage i en begivenhed for flygtninge.

Jeg lavede røde papirstøvler og lærte dem, der var inviteret til middagen, at lave dem og stille en på hver tallerken. Aftenens indbudte medbragte rygsække med artikler til personlig hygiejne, som kunne uddeles en søndag.

Vi så en film om Kristus sammen med flygtningene som en del af aftenens program. Det var en god jul, jeg vil huske.«

Alexis L. fra Paris Frankrig





»**VI LAVEDE DENNE** limonadebod til brug om sommeren, men julen er en perfekt anledning til at bruge den til at give folk småkager og varm chokolade! Jeg føler, at jeg er nærmere på Frelseren, når jeg finder kreative måder at tjene andre på.«

Brooklyn H. fra Alberta i Canada



»**JEG NYDER AT BRUGE TID** med mine søstre, især når vi spiller sammen. Når det er jul, tænder vi stearinlys hver aften, når vi spiser aftensmad. Det føles fredfyldt. Lysene minder mig om vor Frelser, der er verdens lys.

Dane H. fra Alberta i Canada



»**MANGE MENNESKER BETRAGTER** bjergene som et sted, hvor de kan finde fred og komme i forbindelse med naturen og skue Guds skønne skaberværk. Men her i Hawaii føler og påskønner vi Guds kraft i havet og alle de undere, der er i det.

Hver en tid man bruger omgivet af naturen og familien, er en oplevelse, der knytter en sammen. Man kommer væk fra det, der forstyrrer i livet, og kan fokusere på skønheden omkring en, både i de ting man ser, og i de mennesker man deler oplevelsen med.

Er der nogen bedre tid end julen til at føle sig forbundet med denne jord og ens familie, når vi forstår, at de begge spiller en stor rolle i den plan, der blev lagt af vor Fader i himlen og vor Frelser Jesus Kristus.«

Diane A. med foto af Zyrus A. fra Hawaii i USA



»**MIN FAMILIE ER ALTID** involveret i et eller andet tjenesteprojekt til jul. En ting, vi gør, er at sørge for mad og godter til de trængende. Ved at tjene andre er vi i stand til at vise Guds kærlighed. Mine forældre har lært mig om julens

sande betydning ved at vise et godt eksempel og tjene andre. Den erfaring hjælper mig til at forstå min rolle på jorden, og hvad julen egentlig betyder.«

Aaron S. fra Bangalore i Indien



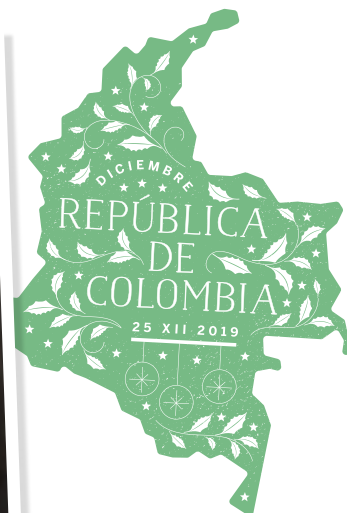


»FORDI VI ER EN STOR FAMILIE

mødes vi sommetider alle sammen i dette hus og huset ved siden af. Vi spiller musik. Vi danser. Familien er altid samlet så meget som muligt i december, for vi har fri fra skole.

Vi leger. Vi snakker. Vi griner. Vi spiser. Det er traditionen. Når jeg er i skole, har jeg ikke tid til at gøre alt det med min familie. Så vi forsøger at holde liv i de traditioner. Familien er det allervigtigste for mig. Traditionerne hjælper os til at holde sammen som familie.«

Juan C. fra Barranquilla i Colombia



Mange mennesker i Mexico samles med familie og venner for at slå hul på piñatas som en del af deres julefejring.

Note: Følgende unge fra Paradise i Californien i USA reflekterer over julens betydning efter de mest ødelæggende skovbrande i Californiens historie har brændt deres område ned.

»**EFTER BRANDEN** indså jeg, at det vigtigste at have er ens familie og venner. Så selvom vi ikke fik mange gaver, var det rigtig rart at være omgivet af familie. Det var alligevel en god tid for os, selvom det ikke var som vores normale jul.«

Rachel W.

»**DET VAR GODT AT SE** alle blive rystet lidt sammen og være afhængige af hinanden socialt ... Jeg lærte, at de materielle ting ikke betyder så meget. Tjeneste, familie og tid sammen betyder meget mere. Livet er værdifuldt. Tingene kan altid ændre sig til det værre, så vi er nødt til at nyde de gode tider, mens de er der. Det er os, der skaber de gode tider!«

Billy A.

»**JEG HJALP MED** at læsse af og ordne flere vognlæs af doneret legetøj. Så åbnede vi dørene og lod alle komme indenfor. Det var rigtig sjovt at se alle børnene. Deres øjne lyste helt op. De var så spændte! Det gør mig glad at se dem så glade og fulde af fred efter at have oplevet noget så forfærdeligt.«

Audrey V.





DU ØNSKER IKKE AT VÆRE SPOT-STJERNE

Spotteri er meget populært -

men ikke i Herrens øjne.

David A. Edwards
Kirkens Tidsskrifter

Kan I nævne nogle tegn på de sidste dage? Der er nogle ganske velkendte af slagsen: Gengivelsen, Mormons Bogs fremkomst, forskellige katastrofer, udbredelsen af evangeliet, generel ugudelighed. Alligevel er et af de specifikke tegn, som I måske ikke har tænkt på: Spot og hån.

To skribenter i Det Nye Testamente nævner, at der vil være »spotter« i de sidste dage (se 2 Pet 3:3; Jud 1:18). Det vil sige, at der vil være mennesker, der spotter og latterliggør Jesus Kristus, hans lære og tilhængere. Men som hans disciple har vi fået at vide, at vi

skal være langmodige og tålmodige (se 2 Pet 3:11-15), se frem til Guds komme og opfyldelsen af hans løfter, vente på hans nåde og have barmhjertighed for andre (se Jud 1:22).

Selvfølgelig er spot ikke et nyt fænomen, men det synes helt sikkert at sprede sig. Og selvom I måske aldrig ville spotte noget, der hører Gud til, så er en spottende livsstil ikke for disciple af Jesus Kristus.

Spot videre? Nej tak.

At spotte betyder at gøre nar af, latterliggøre eller håne. Det omfatter sommetider usmigrende efteraben, som efterligninger af nogen og at bruge sjove stemmer eller overdreven gestikuleren



for at imitere. Vi har alle set det. Det er alle vegne. Det virker til, at folk elsker det.

Men det gør Herren ikke.

Intet sted i skrifterne bifaldes spot. Rent faktisk bliver det ofte fordømt. Alma den Yngre sagde for eksempel:

»Er der nogen blandt jer, som spotter sin bror ... ?

Ve en sådan, for ... han må omvende sig, ellers kan han ikke blive frelst!« (Alma 5:30-31).

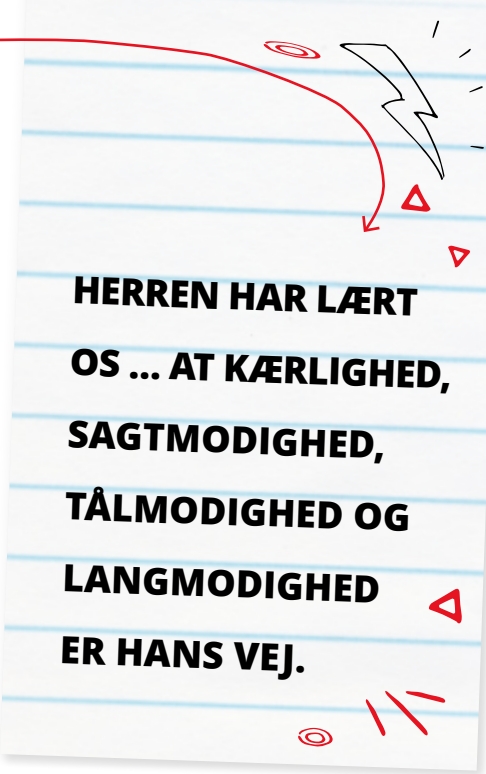
Spot er grundlæggende et symptom på synderne stolthed og hovmod. Og den grundlæggende følelse bag spot er foragt – at se ned på andre – det vil sige at se ned på *mennesker*, og ikke bare være uenige i, hvad de siger eller gør.

Det er ikke det, Herren ønsker. Han har sagt: »Lad enhver agte sin broder som sig selv« (L&P 38:24). Vi er alle af lige værd. Alma spurgte: »Vil I fremture med at tro, at I er bedre, den ene end den anden?« (Alma 5:54). Den tankegang fører til spot. At spotte folk er en måde, som folk prøver at hævde sig på.

Desuden prøver spottere ofte at få andre med sig. Et element i Lehis drøm viser det tydeligt. Folkene i den store og rummelige bygning »spottede og pegede fingre« (1 Ne 8:27). Det at pege fingre trækker en os-mod-dem-linje op, der siger: »Du må hellere være med os, ellers bliver du skammet ud eller grint af.« Ligesom elendighed elsker spot selskab. Det skyldes delvist, at langt nede er den stolte også ofte dybt usikker.

Vær sagtmodig. Spot ikke.

Med al den spotten, der finder sted, kan det være fristende at hoppe med. Det ser ud til, at de har det sjovt, ikke? Alle gør det, især på internettet og de sociale medier. Vi kan føle os fristet til at bekæmpe ondt med ondt – at bruge verdens egne våben mod dem, pege tilbage på dem, der peger fingre i den store og rummelige bygning, så de selv kan smage deres egen medicin.



**HERREN HAR LÆRT
OS ... AT KÆRLIGHED,
SAGTMODIGHED,
TÅLMODIGHED OG
LANGMODIGHED
ER HANS VEJ.**

Men så igen, det er ikke Herrens måde. »Hån ikke dem, der håner« (L&P 88:19). »Elsk jeres fiender og bed for dem, der forfølger jer« (Matt 5:44).

Det er en så meget højere standard end verdens, hvilken synes at være: »Hån alle og alting, der adskiller sig fra jer på nogen måde.«

Det kan være svært at udholde andres spot og hån og ikke tage til genmæle med spot, for vi lever i en kultur, hvor vi skal tro, at den snedigste, mest sårende spot vinder i konkurrencen om menneskers opmærksomhed og respekt. Men sådan er det ikke, Herren har lært os – og vist os – at kærlighed, sagtmodighed, tålmodighed og langmodighed er hans vej.

Hvis vi virkelig er sande tilhængere af Jesus Kristus, spotter vi ikke vores brødre og søstre, for så er vores hjerte fyldt med hans rene kærlighed (se Moro 7:47-48). ■



Ældste Joaquin E. Costa
De Halvfjerds

EN blind date

MED EN SIDSTE DAGES HELLIGE PIGE

Renées trofasthed til at efterleve evangeliet ændrede mit liv.

Jeg er ikke vokset op som medlem af Jesu Kristi Kirke af Sidste Dages Hellige, men igennem nogle medlemmer, jeg mødte, lærte jeg, at når nogle lever et rent liv, skinner Kristi lys i dem. De bliver stærke eksempler.

Min første kontakt med Kirken var igennem en ven, jeg mødte på college. Han var et godt medlem af Kirken, der havde tjent som missionær. Jeg er vokset op i en katolsk familie, så han prøvede ofte at indlede samtaler om religion med mig. Men jeg var ikke særligt interesseret. Min ven var dog ret smart, og han forsøgte igen at præsentere mig for Kirken – ved at arrangere en blind date med en sidste dages hellige pige.

Vores første date

I samme øjeblik Renée og jeg var på vores første date, forelskede jeg mig totalt i hende. Hun var noget af det smukkeste, og jeg kunne se, at der var noget særligt ved hende. Snart efter var jeg klar til at tage skridtet videre med hende og stifte familie – men efter flere dates, sagde hun, at vi ikke kunne date mere, for hun syntes »for meget« om mig, og hun ville giftes i templet. For at gøre tingene endnu værre for mig, tog hun kort tid efter på mission. Så besluttede jeg, at jeg *ikke* kunne lide de sidste dages hellige.

Da hun kom tilbage fra sin mission, inviterede vores fælles ven mig med til en fest, hvor jeg kunne se Renée, og vi begyndte at se hinanden igen. Jeg var blevet færdig på universitetet og havde fået et godt job, og igen følte jeg mig klar til at blive gift. Jeg syntes selv, at jeg var et ret godt parti, så jeg friede. Hun sagde nej.

Modvilligt møde med missionærerne

For ikke at miste forbindelsen til hende, gik jeg med til at lytte til missionærerne. På et tidspunkt kom hun til mig med tårer i øjnene, bar sit vidnesbyrd om Mormons Bog og tryglede mig om at læse den. Hun ønskede, at jeg fik et vidnesbyrd om evangeliet, så hun kunne få opfyldt sit ønske om at blive gift i templet. Jeg elskede hende, og ønskede ikke at skuffe hende, så det sagde jeg, at jeg ville. Men selvom jeg var gået med til at mødes med missionærerne, mødte jeg dem kun til at begynde med for at købe mere tid til at overbevise Renée om at gifte sig med mig. Jeg havde ingen intention om at få en ny tro.

På grund af Renées trofasthed var jeg i stand til at udvikle et personligt vidnesbyrd om Mormons Bog og denne kirke.

Efter nogle få aftaler med missionærerne var jeg stadig ikke interesseret. Jeg fik undervisning, men jeg hørte ikke rigtig efter og prøvede heller ikke at mærke Ånden. Mit hjerte var lukket, for jeg lyttede ikke til missionærerne for min skyld, men for Renées. Tingene førte ingen vegne, og jeg kunne stadig ikke overbevise Renée om, at jeg ville være hende en god mand, selv om jeg ikke blev døbt. Hun holdt fast i sin tro.

Gjorde Mormons Bog personlig

Så blev der et skifte blandt missionærerne. Der kom en ny missionær for at undervise mig, og han havde en idé. Han bad mig om at slå op på Alma 42 og spurgte, om jeg ville læse kapitlet op for dem vers for vers. Men i stedet for, at jeg bare læste det ord for ord, ville han gerne have, at jeg læste *mit* navn ind i det. Jeg havde virkelig ikke lyst, men han insisterede.

Så jeg begyndte med det første vers. »Og se, Joaquin ...« Så snart jeg læste disse ord, begyndte bogen at tale til mig. Da jeg satte mit navn ind, følte jeg kraften i et personligt vidnesbyrd.

Den næste del af Alma 42 handler om Adam og Evas fald og til sidst om forløsningsplanen. Da jeg kom til vers 29 og læste: »Og se, Joaquin, jeg ønsker af dig, at du ikke skal lade dette forurolige dig mere,« græd jeg som et lille barn. Jeg havde aldrig grædt sådan før. Jeg vidste, at Mormons Bog var sand – men jeg kunne ikke engang læse kapitlet færdigt. Da jeg endelig havde fået samlet mig lidt, fortalte jeg missionærerne, at jeg gerne ville døbes. Renée blev så glad. Jeg blev døbt, og endelig indvilligede hun i at gifte sig med mig. Et år senere blev vi beseglet i templet i Buenos Aires i Argentina.

Jeg er så taknemmelig for Renées trofasthed til at efterleve evangeliet og blive gift i templet. Hendes trofasthed, mens vi datede, styrkede ikke blot hendes forhold til Gud og evangeliet, men lod også mig lære om evangeliet. Jeg ved, hvorfor hun var så smuk i mine øjne, for hun var så ren, kærlig og ægte. På grund af hendes trofasthed blev jeg i stand til at udvikle et personligt vidnesbyrd om Mormons Bog og denne kirke. ■



Hvordan beslutter jeg mig for, om jeg skal tage på mission?



»Vi bekræfter, at missionering er et præstedømmeansvar – og vi opfordrer alle unge mænd, der er værdige, og som er fysisk og mentalt egnede, til at give agt på kaldet til at tjene. Mange unge kvinder tjener også, men de har ikke samme forpligtelse til at tjene som de unge mænd. Vi forsikrer imidlertid Kirkens unge søstre om, at de yder et værdifuldt bidrag som missionærer.«

Præsident Thomas S. Monson,
»Velkommen til konference«, Liahona,
nov. 2012, s. 5.



Vær villig til at spørge oprigtigt

En mission er virkelig ikke noget for alle, men det er op til alle ærligt at finde ud af, om en mission er noget for en! Sommetider ønsker vi ikke at tage af sted, så vi spørger ikke engang eller også spørger vi uden at give Ånden plads til rigtigt at svare. Vi er nødt til at spørge oprigtigt! Hvis I finder jeres svar gennem oprigtig søgen, vil I føle fred og tillid til, hvad end Herren beder jer om at gøre – at blive hjemme eller at tage af sted.

Ali B. er 22 år og fra Utah i USA



Omvend jer

En af de ting, der hjalp mig til at beslutte at tage på mission var at lære om og opleve sand omvendelse.

Da jeg studerede om Frelserens forsoning og anvendte det, jeg havde lært, følte jeg en ubeskrivelig fred. Da jeg følte den, ønskede jeg, at andre skulle føle samme fred.

Ældste Berdejo er 21 år og fra Arequipa i Peru

Hold kontakt til Herren

Vor himmelske Fader kan give jer svar gennem skrifterne, en tale af en generalautoritet eller blot gennem en andens vidnesbyrd. Så I kan modtage jeres inspiration ved blot at holde jer i kontakt med Herren.

Samuel H. er 14 år og fra Utah i USA



Husk, at han vil svare dig

Inden jeg kom på mission, kæmpede jeg for at finde ud af, om jeg skulle tage

af sted. Til sidst besluttede jeg mig for at spørge vor himmelske Fader, der virkelig kender til alt, vi går igennem, og ved, om vi har brug for at tjene som missionærer. Gennem bøn modtog jeg en bekræftelse på, at jeg skulle tage af sted. Jeg ved, at vor himmelske Fader besvarer bønner. Gå til ham med jeres spørgsmål og han vil svare jer i henhold til jeres tro og hans vilje og timing.

Søster Terpend er 21 år og tjener i Kingston-missionen i Jamaica.

Se på jeres familie og patriarkalske velsignelse

Min familie og min patriarkalske velsignelse hjalp mig til at træffe et valg. Min søster tjener lige for tiden som missionær, og hendes eksempel og vidnesbyrd om missionering har inspireret mig. Mit ønske om at tjene blev også stærkere, da jeg fik min patriarkalske velsignelse, hvor det blev nævnt, at jeg ville være i stand til fortælle andre om evangeliet.

Juliana P. er 16 år og fra Nevada i USA

Hvad tænker I?

»Jeg har nogle venner, der ikke påvirker mig i god retning, men vi er nære venner, og jeg vil stadig gerne være venner med dem. Hvad skal jeg gøre?«

Indsend jeres svar, og hvis I ønsker det, et billede i høj opløsning inden den 15. januar 2020 på liahona.ChurchofJesusChrist.org (klik på »Submit an Article or Feedback«).

Svarene kan redigeres af hensyn til længde og tydelighed.

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



Hvad kan være en hjælp til at forstå Johannes' Åbenbaring?

Takket være nutidige profeter har vi noget hjælp til at forstå Johannes' Åbenbaring. Joseph Smith gav os nogle vigtige nøgler til den bog. For eksempel:

- *Lære og Pagter 77.* Denne åbenbaring er i et spørgsmål-svar format og giver os vigtig indsigt i Johannes' Åbenbaring. Den giver forklaring på forskellige elementer i kapitlerne 4-11 og understreger, hvordan de har at gøre med Herrens værk i de sidste dage.
- *Joseph Smiths Oversættelse.* Der er mange vers i Johannes' Åbenbaring, som Joseph Smith har hjulpet med at tydeliggøre igennem hans inspirerede oversættelse af Bibelen. I kan finde dette under studiehjælp på scriptures.ChurchofJesusChrist.org.

Joseph Smith hjalp os til at se, at Johannes' Åbenbaring ikke er et uløseligt mysterium, som nogle synes at tænke. Og han lærte os også, at dersom Gud ikke har givet en fortolkning af et syn, bliver vi ikke holdt ansvarlige for at kende til det (se *History of the Church*, 5:343). Han hjalp os til at se, at det primære fokus med bogen er Jesus Kristus – det håb, vi har i ham om at overvinde verden og vende tilbage til vor himmelske Fader.

Se også Guide til skrifterne, »Johannes' Åbenbaring« og kapitlerne i *Kom og følg mig – For enkeltpersoner og familier: Det Nye Testamente 2019* om Johannes' Åbenbaring.

Jesu Kristi mission var at vise Guds kærlighed

Ældste Jeffrey R. Holland
De Tolv Apostles Kvorum

Af de mange storslåede formål, der blev opfyldt i Herren Jesu Kristi liv og tjenestegerning, bliver et af de store aspekter ved denne mission ofte ikke værdsat. Hans tilhængere forstod det ikke helt på den tid, og mange i den moderne kristendom fatter det ikke nu, men Frelseren selv talte om det gentagne gange og eftertrykkeligt. Det er den storslåede sandhed, at i alt det, Jesus kom for at sige og gøre, deriblandt og især i sin forsonende lidelse og offer, viste han os, hvem og hvad Gud, vor Evige Fader er, hvor fuldstændig hengiven han er over for sine børn i enhver tidsalder og ethvert land. I ord og gerning forsøgte Jesus at åbenbare sin Faders, vor himmelske Faders, sande natur, og gøre den personlig for os.

Jesus kom for at overbevise menneskene om at elske vor himmelske Fader, som han altid har og altid vil elske dem. Guds plan, Guds magt, Guds hellighed, ja endog Guds vrede og dom havde de lejlighed til at forstå. Men Guds kærlighed, dybden af hans hengivenhed over for sine børn, forstod de stadig ikke helt – før Kristus kom.

At give de sultne mad, helbrede de syge,

fordømme hyklere, bede om tro – det var Kristus, der viste os Faderens vej, han som er »barmhjertig og gavmild, er langsom til vrede, er langmodig og fuld af godhed.«¹ I sit liv og især ved sin død erklærede Kristus: »Dette er Guds barmhjertighed, jeg viser jer, såvel som det er min egen.«

Jeg bærer personligt vidnesbyrd i dag om en personlig, levende Gud, som kender vores navn, hører og besvarer bønner og for evigt har omsorg for os som sine åndelige børn. Jeg vidner om, at midt i de forunderligt komplicerede opgaver, der er en del af universet, sætter han vores personlige lykke og sikkerhed før alle andre gudelige bekymringer.

Og i det hellige apostelembedes ånd siger jeg, ligesom en, der havde dette embede fordums: »Deri består kærligheden: ikke i at vi har elsket Gud, men i at han har elsket os og sendt sin søn som et sonoffer for vore synder. Mine kære, når Gud har elsket os således, skylder vi også at elske hinanden« (1 Joh 4:10-11) og elske ham for evigt. ■

Fra en tale, der blev holdt ved oktoberkonferencen 2003.

NOTE

1. *Lectures on Faith*, 1985, s. 42.

Ældste Holland har talt om, at Jesus viste os vejen til Faderen ved at udvise kærlighed i alt, han sagde og gjorde. Han opfordrer os til at elske Gud og elske hinanden.

Hvordan kan I vise jeres kærlighed?

Del jeres madpakke med en ven, der har glemt sin.



Kristus brødfødte de sultne.



Kristus helbredte de syge.



I kan besøge og trøste nogle der er syge eller kommet til skade.



Kristus underviste i sandheden.



I kan bruge en lejlighed til at bære jeres vidnesbyrd.



Kristus beder os om at have tro.



I kan invitere en ven med i kirke.



UNGE VOKSNE

ENSOM?

Uanset hvor i livet I befinder jer, kan I overvinde ensomheden ved at række ud og opbygge ægte relationer. Her er nogle forslag til, hvordan man gør.

42



UNGE

JUL VERDEN OVER

54

KOM OG FØLG MIG

INDSIGT I JUDAS' BREV OG JOHANNES' ÅBENBARING.

58, 63

BØRN

7 HISTORIER OM OG AKTIVITETER TIL JULEN

Lille Liahona

JESU KRISTI
KIRKE
AF SIDSTE DAGES HELLIGE



Lille Liahona



Besøg
Colombia!

Se side LL15-LL19



Verdens lys



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

Lys er et af de smukkeste symboler på Jesu Kristi fødsel. Da Jesus blev født, bragte han lys til en mørk verden.

Profeterne havde fortalt, at lys ville være et tegn på Frelserens fødsel. Flere år inden Jesus blev født havde lamanitten Samuel profeteret:

»Der skal være store lys på himlen i et sådant omfang, at der om natten, før han kommer, intet mørke skal være, i et sådant omfang at det for mennesker skal se ud som om, det var dag.

Og se, der skal også stige en ny stjerne op, en sådan, som I aldrig før har set« (Hel 14:3, 5).

Stjernen ledte de vise mænd hen til Jesus, hvor de kunne tilbede ham. De gav ham dyrebare gaver af guld, røgelse og myrra.

Jeg vidner om, at Jesus er den levende Kristus. Vi kan mindes ham og af hele vores hjerte prøve at elske andre, ligesom han elsker. Det er julens ånd. Det er en stemning af ægte glæde hver dag. ●

Tilpasset fra Det Første Præsidentskabs julebudskab i 2011.

FØLG STJERNEN

Da Jesus blev født, fulgte de vise mænd stjernen. Farvelæg stjernerne nedenfor og hjælp de vise mænd med at finde Jesus.



I Jesu fodspor

JEG hedder Mary. Jeg bor i Israel med min familie. Vi har haft mange specielle oplevelser ved gå, hvor Jesus gik for længe siden.

Fra et interview ved
Amie Jane Leavitt

BETLEHEM

Et særligt sted, som vi tog hen til, var Betlehem, hvor Jesus blev født. Maria og Josef var nødt til at rejse omkring 150 km for at komme dertil fra deres hjem i Nazaret. Vi besøgte en kirke, der er bygget, hvor folk tror, at stalden lå.

Vi så også markerne nær Betlehem. Hyrderne vogtede over deres hjerde der, ligesom de gjorde den nat, Jesus blev født. Vi kunne høre fårenes *brægen*, mens vi sang »Langt, langt herfra« (Salmer og sange, nr. 133). Jeg vil altid huske, hvordan jeg havde det, mens jeg sang den sang.





GALILÆAS SØ

Dette er Galilæas Sø. Det er en smuk sø, hvor Jesus underviste tusinder af mennesker og udførte mange mirakler. Jeg kunne virkelig mærke Ånden der. Der er en følelse af fred, der siger mig, at der er sket hellige ting der.

Jeg elsker at komme til steder, hvor Jesus har gået, som Jordanfloden, hvor Jesus blev døbt. Når jeg er på de steder, går jeg stille rundt nær mennesker, der tilbyder Jesus med stearinlys og knæfald i bøn. I mit hjerte føler jeg altid, at vor himmelske Fader og Jesus er glade for de mennesker, der viser dem kærlighed.

JERUSALEM

Jerusalem er en stor by. Søndagen inden Jesus blev korsfæstet, red han derind på et æsel (se Matt 21:1-11). Folk hilste ham velkommen ved at vifte med grene og råbe »Hosianna«.

Hvert år på søndagen inden påske, følger folk Jesu vej ind i Jerusalem. De har grene med og synger sange om Jesus. Et år gik min familie den rute sammen med andre kristne. Det var vidunderligt at føle alles kærlighed til deres Frelser.

Man behøver ikke at gå, hvor Jesus gik for at følge i hans spor. Man kan følge hans eksempel alle steder! ●



I kan se videoer om de steder, Jesus gik på ChurchofJesusChrist.org.

10 dage med jul

Hjælp jeres familie med at blive klar til jul! Begynd at lave en af disse aktiviteter sammen hver dag fra den 14. december. Farvelæg så stjernen bagefter!

Se Kom og følg mig for enkeltpersoner og familier, s. 194-197.

Vær særlig rar i dag, ligesom Jesus ville.

Del jeres yndlingskriststed om Jesus.

Hjælp en, der er syg eller ensom, ligesom Jesus ville.

Se videoen »The Nativity«.*

Opfør et krybbespil (se Lukas 2).

Fortæl, hvorfor I taknemmelige for Jesus.

Syng en julesang eller salme.

Tegn en tegning af Jesusbarnet.

Læs noget i skrifterne, som Jesus sagde.

Gennemgå en tale fra Det Første Præsidentskabs julebudskab.*

Mit julevidnesbyrd

Tekst: Larry Hiller
Musik: Michael F. Moody

Med overbevisning ♩ = 76-84

G Am7 G D7 G Am7

1. Jeg ved, at det, der
(2. Jeg) ved, for det, jeg
(3. Jeg) ved, det Hel - lig -

G Cm Adim

ske - te i den stald den - gang, er sandt. Den stjer - ne
læ - ser om i skrif - ter - ne, er sandt. Guds eng - le
ån - den hvis - ker til mig, det er sandt. At bar - net,

G Am Cm G Am7 D7

klar på him - len blå, hvis him - mel - lys lod os for -
sang så smukt i kor, om bar - net som var født på
der blev sendt her - ned, er jor - dens lys og him - lens

Em Adim7 G Am D7 G Am7

stå, hvor Je - sus - bar - net yd - mygt lå.
jord, så smukt op - fyldt blev Bi - blens ord.
fred og vej - en til Guds kær - lig - hed.

1. 2. G D 3. G D G D7 G

2. Jeg
3. Jeg Jeg ved det, ja, jeg ved!

molto rit.

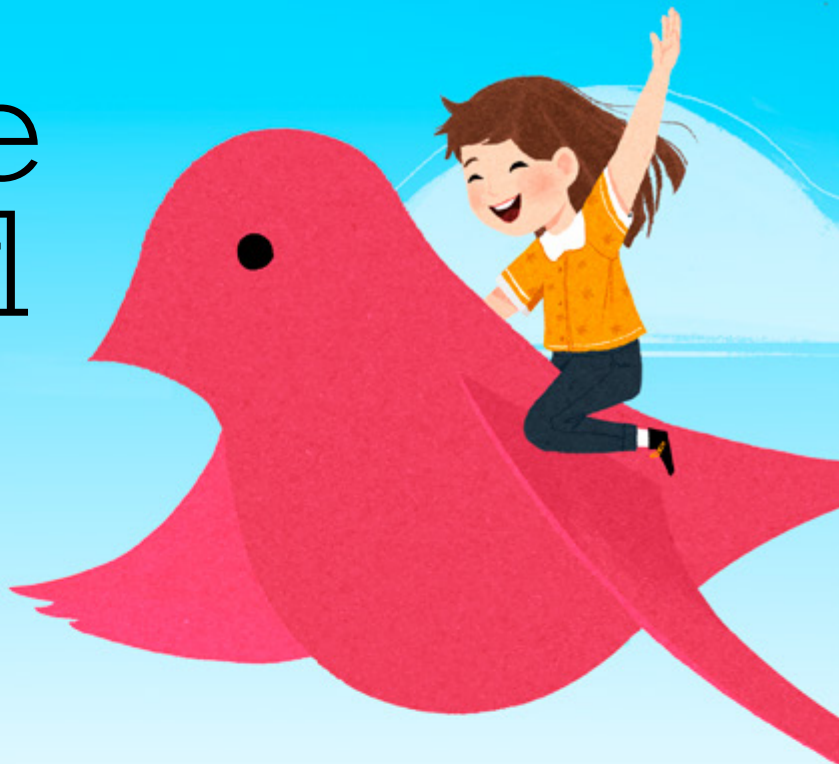
© 2019 Michael F. Moody og Larry Hiller. All rights reserved.

Denne sang kan kopieres til lejlighedsvis, ikke-kommercielt brug i kirke og hjem.

Denne tekst skal stå på alle kopier.

Den røde papirfugl

Det eneste, Eve kunne tænke på, var, hvor sjovt hendes venner ville have det uden hende.



Eve Dayton

(Baseret på en virkelig hændelse)

»Jeg var syg, og I tog jer af mig« (Matt 25:36).

Eve elskede julen. Hendes skoleklasse havde brugt morgenen på at farvelægge kort og lytte til sjov musik.

»Nu er det blevet tid til at læse,« sagde fru Grunig. »Og hvis I bliver færdige med al jeres læsning i dag og i morgen, så har I ikke nogen lektier for i juleferien.«

Alle børnene i Eves klasse jublede. Men Eve havde ikke lyst til at juble. Hun rystede lidt, da hun fandt sin læsebog frem. Hun frøs og havde ondt i halsen. Hendes øjne brændte, mens hun stirrede på ordene på siden. Da skolen var slut, havde Eve også ondt i maven.

Endelig var det tid til at gå hjem med hendes bror og søster, Tim og Wilma. Almindeligvis havde de det sjovt på vej hjem. De legede tagfat eller lavede en snemand. Men i dag ville Eve bare hjem og ligge ned.

Da Eve kom hjem, mærkede mor på hendes pande. »Du har feber,« sagde hun. »Du skal drikke meget vand og hvile dig.«

Eve hoppede i seng og faldt straks i søvn. Næste morgen havde alle de andre i familien travlt med at gøre sig klar til dagen. Men mor sagde, at Eve var for syg til at komme i skole.

Så kom Eve i tanke om noget, der gjorde hende ked af det. I dag var der julefest på skolen. De skulle gøre deres formningsprojekter færdige og synge sange og spise godter. Hun *måtte* bare i skole!

Men mor ændrede ikke mening.

»Jeg er ked af, at du går glip af festen, skat,« sagde hun. »Men dit helbred er vigtigere.«

Eve begyndte at græde. Mor prøvede at få hende i bedre humør med lækker suppe. Men det eneste, Eve kunne tænke på, var, hvor sjovt hendes venner ville have det uden hende.



Om eftermiddagen kom Tim og Wilma hjem fra skole. De havde røde kinder efter at have leget i sneen.

»Det var en rigtig sjov fest,« sagde Wilma. »Vi lavede røde papirfugle til at hænge op derhjemme.«

Tim trak noget op af sin lomme.

»Og se – fru Grunig sendte os af sted med en særlig gave til dig. Så kan du også lave en rød papirfugl!«

Eve smilede. »Kan du vise mig hvordan?«

Tim og Wilma viste Eve, hvordan man klippede på den stiplede linje og foldede den rigtigt. De hjalp hende med at binde en snor i.



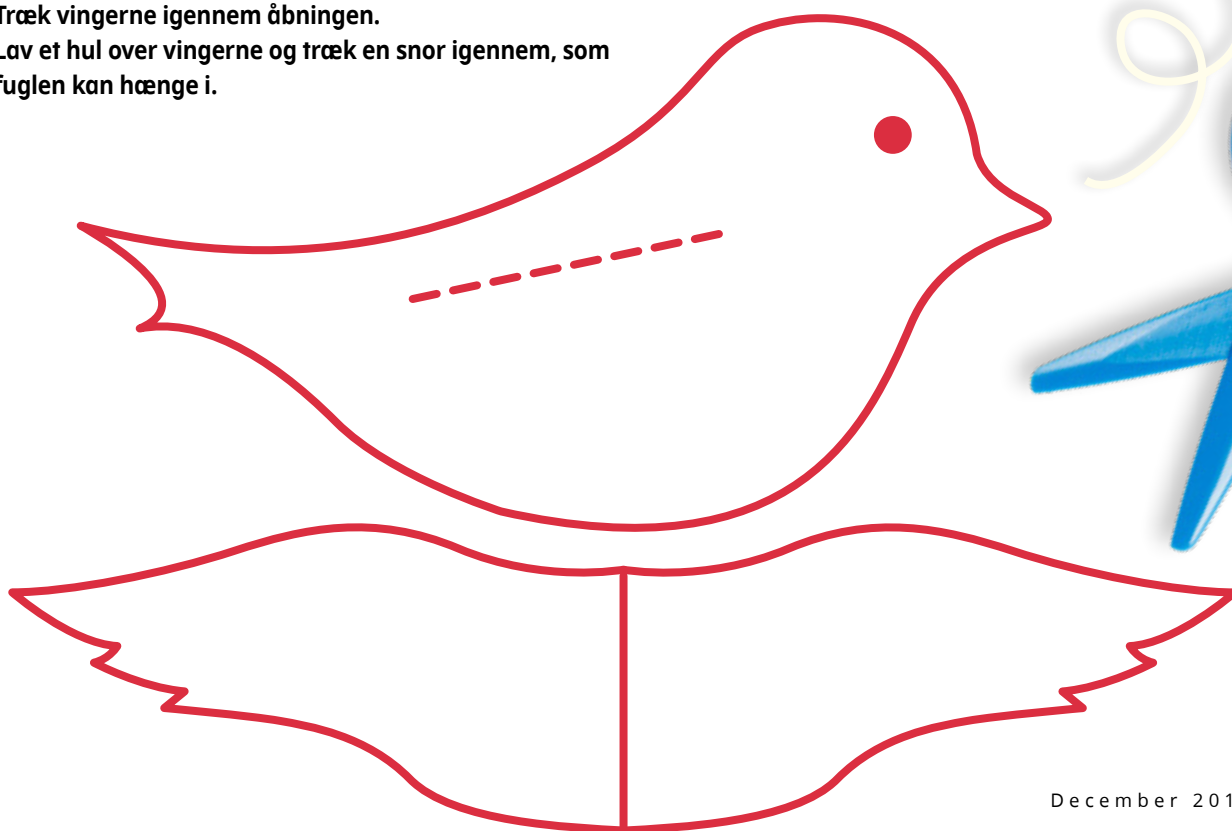
»Mor, se, hvad jeg har lavet!« sagde Eve, mens hun viste sit nye yndlingsjulepynt.

Eve tænkte på, hvor sødt det var af fru Grunig at huske hende, når hun var syg, og hvordan Tim og Wilma også havde hjulpet hende. Nu kunne Eve huske, at hun var elsket, når hun så på sin røde papirfugl. ●

Forfatteren bor i Idaho i USA.

Lav en papirfugl!

1. Klip denne side ud og lim den fast på rødt papir. Klip derefter fuglen og vingerne ud.
2. Skær forsigtigt en åbning i den stiplede linje på fuglen. Træk vingerne igennem åbningen.
3. Lav et hul over vingerne og træk en snor igennem, som fuglen kan hænge i.



Vis og fortæl



Primarybørn i **Imbabura i Ecuador**, sang julesange på et plejehjem og delte småkager ud.



Jeg beder med min søster og prøver at være et godt eksempel for hende. Vi kan godt lide at gå ture og se vor

himmelske Faders skaberværk.

Vianca og Avril C. er henholdsvis 8 og 4 år og fra Bogotá i Colombia



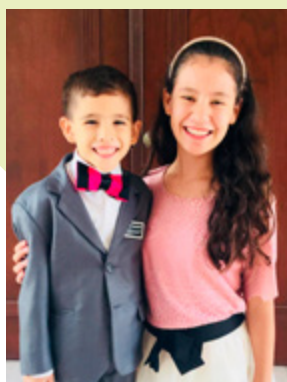
Jeg ved, at min Himmelske Fader elsker mig.

Stefania R. er 10 år og fra Lima i Peru



Jeg deltog i et Hjælpende hænder-projekt og hjalp med at male en mur på skolen. Jeg kan godt lide at gå i kirke om søndagen.

Jared R. er 6 år og fra Paraná i Brasilien



Josue Thomas G. er 6 år og Alexandra C. er 13 år og fra Durango i Mexico, de er fætter og kusine og bedste venner.

Da de så generalkonference, sagde Alexandra, at hun følte Ånden, da profeten bekendtgjorde nye templer. Thomas elskede de historier, som profeten og apostlene fortalte.



Celeste V. er 7 år og fra Corrientes i Argentina



**Ældste
Vern P. Stanfill**
De Halvfjerds'
Kvorum

Får og deres hyrde

»Herren er min hyrde« (Sl 23:1).

Jeg er vokset op på en kvægfarm i Montana i USA. Vi havde også omkring 300 får på farmen. Min mor købte dem, så vi kunne tjene penge til vores mission.

Jeg havde til opgave at tage mig af de lam, der ikke havde en mor, der tog sig af dem. Når et får får mere end et lam, tager hun sig sommetider ikke af alle lammene. Så de lam tog jeg mig af. Det var 5 til 10 af disse lam hvert år.

Hver dag kørte jeg ud til deres græsmark i vores lille blå bil, sådan en folkevognsbobbel, og tudede med hornet. Så åbnede jeg bildørene. Så kom disse lam fra, hvor de nu var på marken. De kendte lyden af den gamle

folkevogn. De hoppede ind bag i bilen, og så kørte jeg dem op til laden, hvor de blev fodret.

Vi er som disse små lam. Vi bor forskellige steder og har forskellige udfordringer i livet. Men Jesus rækker ud til hver og en af os. Vi kan lære at høre hans røst. Vi kan henvende os til ham, når vi har brug for trøst og tryghed. Vi kan føle os elsket af ham og vor himmelske Fader.

Når jeg har set hen til Jesus som hyrden i mit liv, er mit liv blevet ændret. Når vi lægger vores liv i Frelserens hænder, vil vi føle hans kærlighed og lære at stole på ham. ●

Fra et interview ved Christina Crosland.





ILLUSTRATION: DILLEN MARSH



Historier om



1. En due steg ned f
2. En såret mand bl
3. Sten ved siden af
4. Fugle spiser frø p
5. En kvinde med er
6. En mand sidder v



Jesus

Denne malebogsside forestiller det smukke glasmosaik-vindue i besøgscentret ved templet i Rom i Italien. Vinduet er fuld af historier, som Jesus fortalte og mange vigtige dele af hans liv. Kan I finde historierne? Hvad lærer de os om Jesus?

1. En engel kommer fra himlen (se Matt 3:16)

2. Jesus bliver båret på et æsel (se Luk 10:30-37)

3. Jesus møder en kvinde ved en brønd (se Joh 8:7)

4. Jesus går på jorden (se Matt 13:1-9)

5. Jesus med en lampe og en flaske olie (se Matt 25:1-13)

6. Jesus ved siden af en gris (se Luk 15:11-32)

7. En kurv fuld af brød og fisk (se Luk 9:13-17)

8. En pige, der har fat i sin mors kjole (se Mark 5:39-42)

9. En dreng ser op på Jesus (se Mark 10:13-16)

10. En hane (se Luk 22:54-62)

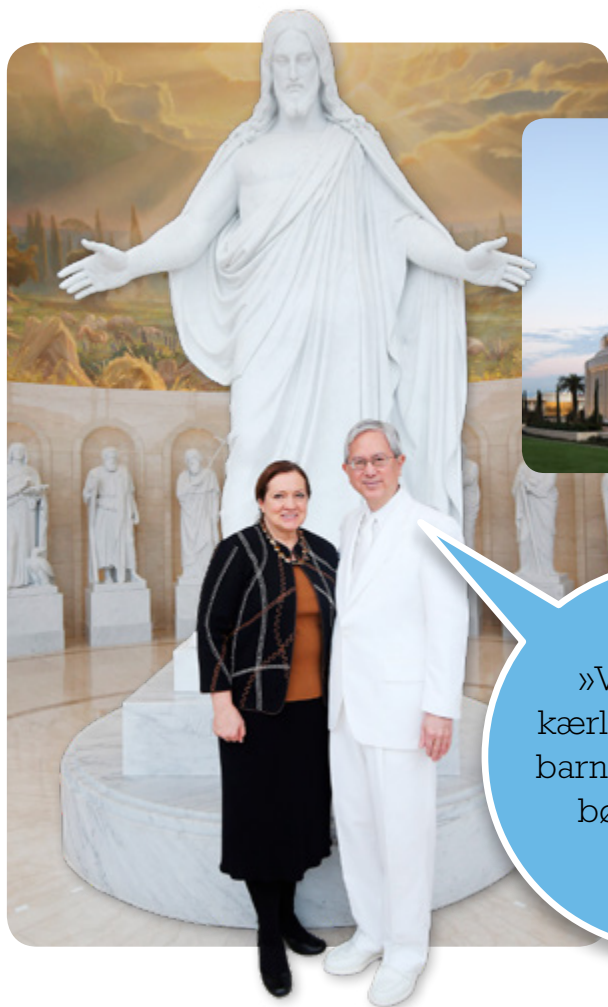
11. En rig mand står på en balkon (se Luk 12:16-21)

12. En båd (se Mark 4:35-41)

Ældste Gong besøger Italien



Apostlene rejser rundt i verden for at drage omsorg for mennesker og undervise dem om Jesus Kristus.



Ældste Gerrit W. Gong og søster Susan Gong rejste til Italien, da templet i Rom skulle indvies. Det er det første tempel, der er blevet bygget på et sted, hvor Jesu apostle underviste på Bibelens tid!

»Vi føler Jesu kærlighed til hvert barn, når vi møder børn overalt i verden.«



Disse børn kom med deres familie for at høre præsident Russel M. Nelson indvie det nye tempel. Når de bliver gamle nok, kan de udføre dåb der!

Der blev taget billeder af ældste Gong, Det Første Præsidentskab og de andre apostle i det nye besøgscenter. De stod foran statuer af Jesus Kristus og hans apostle.



Ældste Soares besøger Colombia



Apostlene rejser rundt i verden for at drage omsorg for mennesker og undervise dem om Jesus Kristus.



Der kom mange børn sammen med deres forældre for at se det nye tempel blive indviet.



Ældste Ulisses Soares rejste sammen med præsident Dallin H. Oaks for at være med til at indvie et nyt tempel i Colombia, i byen Barranquilla.



Snart vil børn være i stand til at komme indenfor for at blive beseglet til deres familie og lave dåb i templet.

Præsident Oaks indbød en dreng og en pige til at hjælpe med at lægge hjørnестenen på plads. Så blev templet færdigt!



Efter hjørnестensceremonien holdt ældste Soares en tale inde i templet. Så bad præsident Oaks en bøn for at indvie templet til Herren. Nu er det tempel Herrens hus.

»Hvad end I gør, så hold jeres øjne på templet.«



Martín's bedste legetøj

J. Ryan Jensen

Kirkens Tidsskrifter

(Baseret på en virkelig hændelse)

»Giv så som Herren gi'r, vi må alle hjælpe til«
(Børnenes sangbog, s. 116).

Martín blev ked af det, da hans forældre fortalte, at de skulle flytte til en anden by i Colombia. Han havde ikke lyst til at forlade sine venner, sit hjem og det sted, han var vokset op. I stedet for den kølige bjergluft skulle Martin nu bo tæt på havet, hvor luften var varm og fugtig hele året. Han skulle bytte varm suppe ud med kolde drikke, og frakken med shorts. Og dertil var der en ny skole, en ny menighed og en ny primaryklasse. Det var ret skræmmende.

En dag spurgte mor og far Martín, hvad han følte om at skulle flytte.

»Jeg synes ikke om det,« sagde Martín. »Jeg har ikke lyst til, at alt bliver anderledes.«

»Jeg ved godt, at det kan være svært at flytte,« sagde far. »Mange ting bliver anderledes, men ikke *alting*. Du har stadig os!«

»Det er sandt,« sagde Martín.

»Og du vil stadig have dine ting,« sagde mor.

Martín tænkte over det et øjeblik. Han ville stadig have sit tøj, sine sko og andre ting, som var velkendt i det gamle hus – især hans legetøj. Martín var glad for, at han kunne tage sit yndlingslegetøj med. Han pakkede det ekstra forsigtigt ned, da de skulle flytte.

Efter et stykke tid begyndte Martín at blive vant til sit nye hjem og den nye by. Han var glad for, at det ikke havde været så skræmmende af flytte, som han havde troet.

En søndag, da hans familie tog i kirke, lagde Martín mærke til en masse mennesker, han ikke havde set før. Primary var fuld af nye børn. Han undrede sig over, hvor de kom fra. Han hørte folk, han kendte, tale om at donere mad, tøj og sko. Efter kirke spurgte Martín mor om alle de nye mennesker.





»De måtte forlade deres land,« sagde mor. »Mange af dem har efterladt alting, så nu har de ingenting.«

»Er det derfor, at alle vil hjælpe dem?« spurgte Martín.

»Ja, det er rigtigt. Jesus lærte os, vi bør hjælpe folk i nød. Vi kan følge hans eksempel og dele det, vi har.«

Martín tænkte, at det ville være en god ting at gøre.

Så sagde mor: »Mange af børnene i Primary har kun, hvad der kan være i en rygsæk. De har efterladt deres legetøj. Tror du, at du har noget legetøj, du kan give?«

»Nej! Det er mit legetøj!« sagde Martín. Han vendte om på hælen og løb ind på sit værelse.

Martín så sig omkring på sit værelse med tårer i øjnene. Han havde ikke lyst til at give sit legetøj væk. Han havde taget det hele med fra deres gamle hus!

Han gik hen til sin legetøjskasse og kiggede ned i den. Han så sin lastbil, sin yoyo, sin *trompo* (snurretop), sine bedste marmorkugler og en masse andet af sit bedste legetøj. Han var glad for det hele. Han kunne ikke give noget af det væk!

Så tænkte Martín: »Hvad nu, hvis jeg var nødt til at forlade mit hjem og mit bedste legetøj?«

Nogle minutter senere kom han ud til mor med favnen fuld af legetøj – og ikke bare noget gammelt – nej, det han altid legede med.

Mor så overrasket ud. »Du behøver ikke at give dit bedste legetøj væk.«

Martín satte legesagerne på gulvet. »De andre børn havde også noget, de bedst kunne lide,« sagde han. »Jeg vil gerne give dem mit, så de kan blive lidt glattere.«

Mor gav Martín et kram. »Jeg er så stolt af dig.«

Martín blev helt varm indeni. Han vidste at det at give til andre var, hvad Jesus ville have gjort, og det gjorde ham glad. ●



ENKLE HANDLINGER

»Må vi vise vores kærlighed og påskønnelse for Frelserens sonoffer gennem vores enkle, medfølende tjenestegerninger mod vores brødre og søstre derhjemme, i kirken og i vores samfund.«

Se præsident M. Russell Ballard, fungerende præsident for De Tolv Apostles Kvorum, »Find glæde gennem kærlig tjeneste«, *Liahona*, maj 2011, s. 49.

Hej
fra
Colombia!



Hej, vi hedder
Margo og
Paolo!

Udforsk
Colombia
med os!



I Colombia har man tropisk klima, med en masse forskellige planter og dyr. Faktisk er her flere fuglearter end i noget andet land! Mange af dem kan man ikke finde andre steder i verden, som den farverige tangar.

Colombia ligger i den nordlige del af Sydamerika. Her i dette spansk-talende land bor der omtrent 49 millioner indbyggere, og der er ca. 200.000 medlemmer af Kirken.



Denne pige spiser en *arepa* en smagfuld majs-kage. Folk i Colombia spiser den ofte med ost og kød.

I denne måned er det et år siden, at templet i Barranquilla i Colombia blev indviet.



Her er et fotografi af det nye tempel. Der er også et andet tempel i Colombia, i hovedstaden Bogotá.

Mød nogle venner fra Colombia!



»Jeg føler mig velsignet og glad for at have evangeliet i mit liv. Jeg ved, at Jesus Kristus lever, at han elsker os, og profeten Joseph Smith genoprettede denne kirke. Jeg er glad for, at vi har en profet, der vejleder os.«

Camila R. er 10 år og fra Valle del Cauca i Colombia



»Jeg ved af hele mit hjerte, at vor himmelske Fader og Jesus Kristus lever og elsker os. De gav Joseph Smith åbenbaring om at oversætte Mormons Bog og gøre den tilgængelig for alle.«

Luis V. er 12 år og fra Valle del Cauca i Colombia

**Er I fra Colombia?
Så skriv til os! Vi vil mægtigt gerne høre fra jer.**



Tak, fordi I tog med på besøg i Colombia med os. Vi ses næste år!

I Colombia er den 7. december *el Día de las Velitas* (de små stearinlys' dag). Folk oplyser gaderne med tusindvis af stearinlys for at indlede juletiden.



Jesus blev født



Vi fejrer Jesu Kristi fødsel, når det er jul.

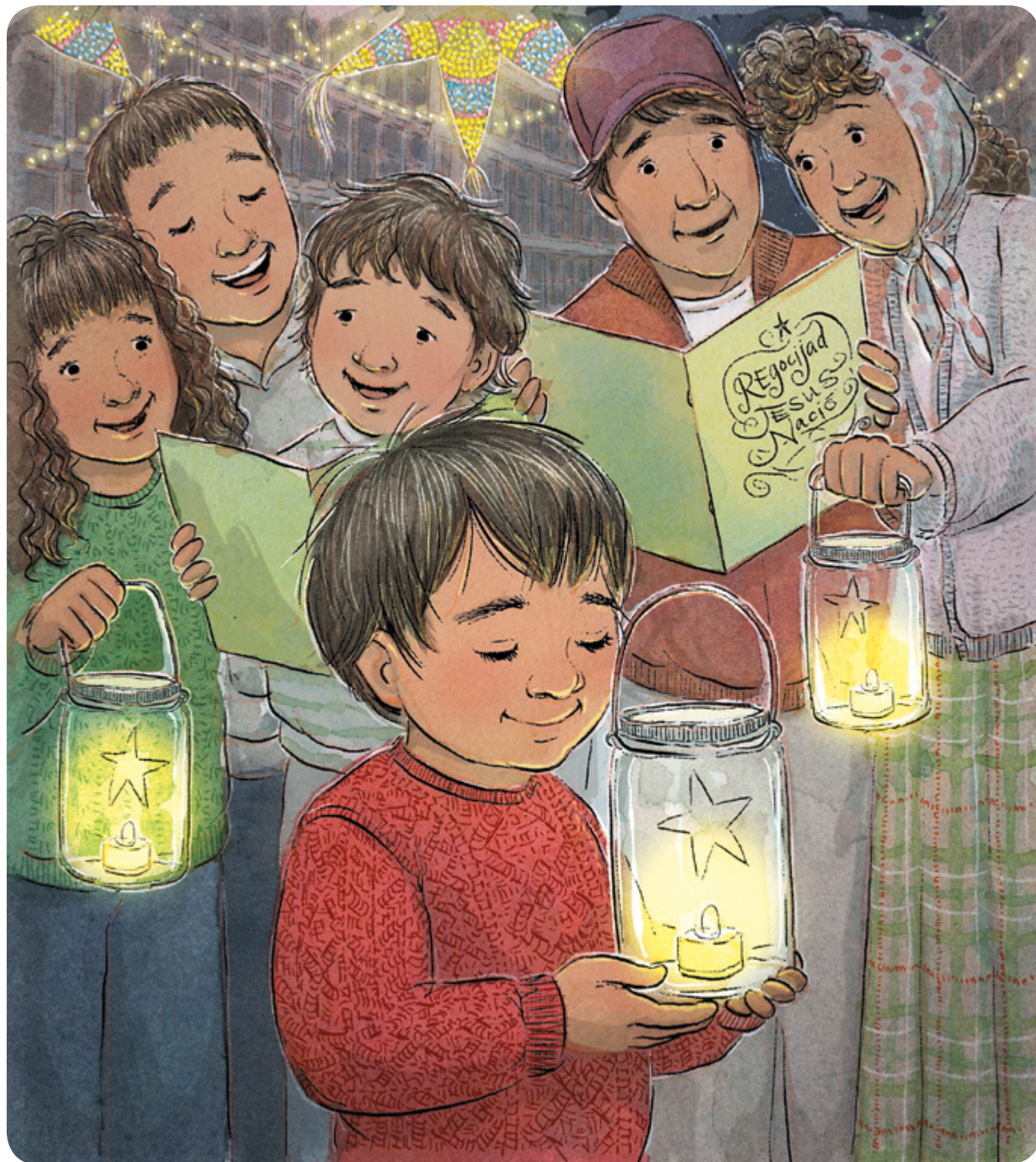
Jesus blev født i Betlehem
Hans mor hed Maria, og
hendes mand hed Josef.



Maria og Josef tog det lille Jesusbarn
med til templet i Jerusalem. Der var
en mand ved navn Simeon, der holdt
det lille Jesusbarn. Han kunne mærke
Helligånden fortælle ham, at Jesus var
Guds Søn.

En kvinde ved
navn Anna så også
Jesusbarnet og vidste, at
han var Frelseren. Hun
gik ud og fortalte andre
mennesker om ham.





Jeg tænker på Jesus ved juletid.
Han lever virkelig. Han elsker mig. ●

Se *Kom og følg mig* for enkeltpersoner og familier, s. 194-197; for Primary, s. 193-196.

Julen handler om Jesus



Kære forældre

I denne måned fejrer vi Jesu Kristi fødsel. Han er verdens lys, vores gode hyrde. Vi håber, at disse sider i *Lille Liahona* vil være en hjælp for jeres familie til at mindes ham hele måneden:

- Et budskab fra præsident Eyring (LL2)
- En historie om Jesusbarnet (LL20)
- En beretning om de steder Jesus var (LL4)
- Aktiviteter (LL3, LL6, LL9)
- Malebogssider (LL12 og LL23)
- En julesang (LL7)

Kan jeres børn finde alle de gange, ordene *Jesus*, *Kristus* eller *jul* nævnes i dette blad? I kan hjælpe dem med at skrive: »Jeg elsker Jesus fordi ... og derefter lade dem tegne eller skrive, hvad de elsker ved ham.

Vi elsker jer!

Lille Liahona

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

Gå ind på liahona.ChurchofJesusChrist.org og klik på »Submit an Article or Feedback«. Eller send en e-mail til liahona@ChurchofJesusChrist.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 tidsskrifter, på Kirkens hjemmesider og platforme på de sociale medier. Vi ser frem til at høre fra jer!

INDHOLD

- LL2** Det Første Præsidentskab: Verdens lys
- LL4** I Jesu fodspor
- LL6** 10 dage med jul
- LL7** Musik: Mit julevidnesbyrd
- LL8** Den røde papirfugl
- LL10** Vis og fortæl
- LL11** Får og deres hyrde
- LL12** Historier om Jesus
- LL14** Apostle over hele verden: Ældste Gong besøger Italien
- LL15** Apostle over hele verden: Ældste Soares besøger Colombia
- LL16** Martíns bedste legetøj
- LL18** Hej fra Colombia!
- LL20** Historier fra skriften: Jesus blev født
- LL23** Malebogsside: Julen handler om Jesus



Find den skjulte Liahona!