

# TRO MOT PAKTEN



EN OPPSLAGSBOK I EVANGELIET

# TRO MOT PAKTEN

EN OPPSLAGSBOK I EVANGELIET

Utgitt av  
Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige

Forside: *Lys og sannhet*, av Simon Dewey  
© Simon Dewey

© 2004 Intellectual Reserve, Inc.  
Ettertrykk forbudt  
Printed in Germany

Engelsk original godkjent: 7/04  
Godkjent for oversettelse: 7/04  
Oversettelse av *True to the Faith*  
Norwegian

## BUDSKAP FRA DET FØRSTE PRESIDENTSKAP

Denne boken er ment å skulle ledsage ditt studium av Skriftene og læresetningene til profetene i vår tid. Vi råder deg til å slå opp i den når du studerer og anvender evangeliets prinsipper. Bruk den som et hjelpemiddel til å forberede taler, undervise i klasser og svare på spørsmål om Kirken.

Etter hvert som du lærer sannheter i evangeliet, vil du få større forståelse av vår himmelske Faders evige plan. Med grunnlag i denne forståelsen vil du kunne ta kloke avgjørelser, leve i harmoni med Guds vilje og finne glede i livet. Ditt vitnesbyrd vil bli sterkere. Du vil holde deg tro mot pakten.

Vi er spesielt opptatt av ungdom, unge enslige voksne og nye konvertitter. Vi lover at du ved regelmessig bønn og studium av Skriftene og evangeliets læresetninger vil kunne motstå ugunstig påvirkning som ellers ville ha villedet deg og skadet deg.

Måtte denne boken styrke deg i dine anstrengelser for å komme nærmere Frelseren og følge hans eksempel.

Det første presidentskap



# EMNER I EVANGELIET

## ORDNET ALFABETISK

### **Abort**

I dagens samfunn har abort blitt vanlig praksis, forsvart med villedende argumenter. Hvis du får spørsmål om denne saken, kan du føle trygghet i å følge Herrens åpenbarte vilje. Profeter i de siste dager har fordømt abort med henvisning til Herrens erklæring: «Du skal ikke ... slå i hjel eller gjøre noe lignende» (L&p 59:6). Deres rettleiding om saken er klar: Medlemmer av Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige må ikke underkaste seg, utføre, oppmuntre til, betale for eller legge til rette for en abort. Hvis du oppmuntrer til abort på noen måte, kan du bli underkastet Kirkens disiplinering.

Kirkens ledere har sagt at visse unntaksforhold kan rettferdiggjøre abort, som i tilfeller hvor graviditet skyldes incest eller voldtekt, når morens liv eller helse står på spill ifølge medisinsk ekspertise, eller når kompetente leger har fastslått at fosteret har alvorlige defekter som gjør at barnet ikke vil overleve fødselen. Men selv disse omstendighetene rettferdiggjør ikke automatisk abort. De som befinner seg i slike omstendigheter, skulle bare vurdere abort etter å ha rådført seg med Kirkens lokale ledere og etter å ha fått en bekreftelse gjennom oppriktig bønn.

Når et barn unnfanges utenfor ekteskap, er det beste alternativet at barnets mor og far gifter seg og arbeider mot å etablere et evig familieforhold. Dersom et godt ekteskap er usannsynlig, skulle de adoptere bort barnet, fortrinnsvis gjennom Kirkens familiekontor (se «Adopsjon, s. 3-4).

### **Adopsjon**

Barn har rett til å bli oppdratt av foreldre som respekterer ekteskapsløftene og gir dem kjærlighet og støtte. Adopsjon kan være en stor velsignelse for mange barn som er født uten denne muligheten.

Når et barn unnfanges utenfor ekteskap, er det beste alternativet at barnets mor og far gifter seg og arbeider mot å etablere et evig familieforhold. Dersom et godt ekteskap er usannsynlig, skulle de adoptere bort barnet, fortrinnsvis gjennom Kirkens familiekontor. Ved å adoptere bort barnet gjennom Kirkens familiekontor kan ugifte foreldre gjøre det som er best for barnet. Det sikrer at barnet vil bli beseglet til en mor og en far i templet, og det øker mulighetene for at alle parter kan få del i evangeliets velsignelser. Adopsjon er en uselvisk, kjærlig beslutning som velsigner de biologiske foreldrene, barnet og adoptivfamilien.

Hvis du er gift og du eller din ektefelle ønsker å adoptere et barn, må dere gjøre dere kjent med alle landets og de offentlige organers juridiske bestemmelser. Rådfør dere med deres prestedømsleder og, om mulig, med personale ved Kirkens familiekontor. Hvis det ikke er noe Kirkens familiekontor i deres område, kan dere i samarbeid med deres prestedømsledere finne autoriserte byråer som beskytter både barna og adoptivforeldrene.

**Alkohol** (*Se Visdomsordet*)

**Apostel** (*Se Kirkens administrasjon; Profeter*)

**Arvesynd**

På grunn av Adam og Evas fall lever alle mennesker i en fallen tilstand, adskilt fra Gud og underkastet den fysiske død. Vi blir imidlertid ikke fordømt ved det mange kaller «arvesynd». Med andre ord er vi ikke ansvarlige for Adams overtredelse i Edens hage. Profeten Joseph Smith sa: «Vi tror at menneskene vil bli straffet for sine egne synder og ikke for Adams overtredelse» (2. trosartikkel).

Gjennom forsoningen betalte Frelseren prisen for overtredelsen i Edens hage (se Moses 6:53). Han har gitt oss forsikring om oppstandelsen og løftet om at vi, basert på vår

trofasthet, kan vende tilbake for å bo i vår himmelske Faders nærhet for evig.

*Se også Fallet*

**Avhengighet** (Se Pengespill; Pornografi; Visdomsordet)

**Banning** (Se Bespottelse)

## Barmhjertighet

Vår himmelske Fader kjenner våre svakheter og synder. Han viser barmhjertighet når han tilgir våre synder og hjelper oss å komme tilbake til hans nærhet.

En slik medlidenhet kan synes å komme i konflikt med rettferdighetens lov, som krever at intet urent skal få bo hos Gud (se 1. Nephi 10:21). Men Jesu Kristi forsoning gjorde det mulig for Gud å «være en fullkommen og rettferdig Gud og også en barmhjertig Gud» (Alma 42:15).

### Motta Guds barmhjertighet

Frelseren tilfredsstilte rettferdighetens krav da han sto i vårt sted og påtok seg straffen for våre synder. På grunn av denne uselviske handlingen kan Faderen i sin barmhjertighet holde tilbake straffen fra oss og ønske oss velkommen inn i sin nærhet. Men for å få Herrens tilgivelse må vi oppriktig omvende oss fra våre synder. Som profeten Alma forkynte: «Rettferdigheten fullbyrder alle sine krav, og barmhjertigheten gjør også krav på alt som tilkommer den, og derfor blir ingen andre frelst enn de som virkelig angrer» (Alma 42:24; se også vers 22-23, 25).

Tilgivelse for synd er ikke den eneste barmhjertighetsgaven fra vår himmelske Fader og Jesus Kristus. Enhver velsignelse du mottar er resultat av barmhjertighet i mye større grad enn du selv kunne ha gjort deg fortjent til. Mormon forkynte: «Alt som er godt, kommer fra Kristus, ellers ville menneskene ha forblitt i en fallen tilstand, og intet godt



## Begavelse

kunne komme til dem» (Moroni 7:24). Du mottar for eksempel guddommelig barmhjertighet når din himmelske Fader hører og besvarer dine bønner, når du mottar veiledning fra Den hellige ånd og når du blir helbredet fra sykdom ved prestedømmets kraft. Selv om alle slike velsignelser kommer som resultat av lydighet, kunne du aldri ha oppnådd dem kun ved din egen innsats. De er barmhjertige gaver fra en kjærlig og medfølende Fader.

### Vis andre barmhjertighet

Frelseren befalte sine disipler: «Vær ... barmhjertige, likesom også deres Far er barmhjertig» (Lukas 6:36). Du kan følge din himmelske Faders eksempel og være barmhjertig mot andre. Prøv å kvitte deg helt med arroganse, stolthet og innbilskhet. Søk å være medfølende, respektfull, tilgivende, mild og tålmodig, selv når du er klar over andres utilstrekkelighet. Når du gjør det, vil ditt eksempel hjelpe andre til å være mer barmhjertige, og du vil ha større krav på Guds barmhjertighet.

Ytterligere henvisninger: Matteus 5:7; Lukas 10:25-37; Alma 34:14-16.

*Se også* Nestekjærlighet; Nåde; Rettferdighet; Tilgivelse.

## **Begavelse** (Se Templer)

## **Bekreftelse** (Se Den hellige ånd; Håndspåleggelse)

## **Bespottelse**

Bespottelse er mangel på respekt eller forakt for hellige ting. Det innebærer lettsindig eller uærbødig bruk av navnet på medlemmer av Guddommen. Det gjelder også enhver form for uren eller vulgær tale eller adferd.

Bruk alltid navnene på vår himmelske Fader, Jesus Kristus og Den hellige ånd med ærbødighet og respekt. Å misbruke deres navn er en synd. Blasfemisk, vulgært eller grovt språk

eller insinuerende gester, så vel som vitser virker støtende på Herren og andre.

Stygge ord skader din ånd og forsimples deg. La ikke andre påvirke deg til å bruke stygge ord. Før i stedet et rent språk som virker oppløftende og oppbyggende på andre. Velg venner som fører et godt språk. Sett et eksempel som vil oppmuntre andre rundt deg til å bruke et rent språk. Hvis venner eller bekjente banner, kan du på en positiv måte oppfordre dem til å bruke andre ord. Hvis de fortsetter, går du høflig bort eller skifter samtaleemne.

Hvis du har lagt deg til vanen med å banne, kan du bryte ut av den. Begynn med å bestemme deg for å forandre deg. Be om hjelp. Hvis du blir fristet til å banne, så la være å si noe som helst eller si det på en annen måte.

Ytterligere henvisninger: 3. Mosebok 19:12; L&p 63:60-64.

Se også Fristelse; Sømmelighet.

**Besøkende lærerinner** (Se Hjelpeforeningen)

**Bibelen** (Se Skriftene)

**Bidrag** (Se Faste og fasteoffer; Tiende)

**Biskop** (Se Kirkens administrasjon)

**Bønn**

Du er et Guds barn. Din himmelske Fader elsker deg og kjenner dine behov, og han ønsker at du skal kommunisere med ham gjennom bønn. Be til ham og ingen andre. Herren Jesus Kristus befalte: «Derfor må dere alltid be til Faderen i mitt navn» (3. Nephi 18:19).

Når du gjør det til en vane å komme til Gud i bønn, vil du lære ham å kjenne og komme enda nærmere ham. Dine ønsker vil bli mer i harmoni med hans. Du vil bli i stand til å

sikre deg selv og andre velsignelser som han ønsker å gi om du bare ber om dem i tro.

### Prinsipper for bønn

Din himmelske Fader er alltid beredt til å høre og besvare dine bønner. Kraften i dine bønner avhenger av deg selv. Når du bestreber deg på å gjøre bønn til en del av livet, må du huske disse rådene:

*Gjør dine bønner meningsfylte.* Profeten Mormon advarte og sa at om noen «ber og ikke gjør det av et oppriktig hjerte ... gavner [det] ham ikke, for Gud tar ikke imot slike» (Moroni 7:9). For å gjøre dine bønner meningsfylte må du be oppriktig og «med all hjertets iver» (Moroni 7:48). Pass på å unngå unødvige gjentakelser når du ber (se Matteus 6:7). Tenk nøye gjennom din innstilling og de ordene du bruker.

*Benytt et språk som viser kjærlighet, respekt, ærbødighet og nærhet.* Anvendelsen av dette prinsippet vil variere i forhold til det språket du snakker. Uansett språk er prinsippet det samme: Når du ber, skulle du bruke ord som på en passende måte formidler et kjærlig og ærbødig forhold til Gud. Bønnens språk kan være uvant for deg, men du vil gradvis bli mer fortrolig med det etter hvert som du ber og leser i Skriftene.

*Takk alltid din himmelske Fader.* Du skulle daglig leve «i takksigelse for all barmhjertighet og alle velsignelser han skjenker [deg]» (Alma 34:38). Når du tar deg tid til å tenke over dine velsignelser, vil du oppdage hvor mye din himmelske Fader har gjort for deg. Uttrykk din takknemlighet til ham.

*Søk din himmelske Faders veiledning og styrke i alt du gjør.* Alma rådet sin sønn Helaman: «Rop til Gud om alt ditt underhold. Ja, la alle dine gjerninger være for Herren, og hvor du enn går, så la det være i Herren. Ja, la alle dine tanker være rettet mot Herren, ja, la alltid ditt hjertes ønsker være hos Herren. Søk råd hos Herren i alt du foretar deg, og han vil lede deg til det gode. Ja, når du legger deg ned om

kvelden, så legg deg ned for Herren, så han kan våke over deg når du sover, og når du står opp om morgenen, så la ditt hjerte være fylt av takk til Gud. Og hvis du gjør disse ting, skal du bli løftet opp på den siste dag» (Alma 37:36-37; se også Alma 34:17-26).

*Husk andres behov når du ber.* Be «om [din] velferd, og også for velferden til dem som er omkring [deg]» (Alma 34:27). Be din himmelske Fader velsigne og trøste dem som er i nød. Be ham inspirere og styrke Kirkens president, andre generalautoriteter og dine lokale ledere i Kirken. Be for dine familie-medlemmers og dine venners ve og vel. Be for landets ledere. Be Herren inspirere og beskytte misjonærene og de menneskene de underviser.

*Søk Den hellige ånds veiledning slik at du kan vite hva du skal ta med i dine bønner.* Den hellige ånd kan lære deg å be og veilede deg i det du sier (se Romerne 8:26; 2. Nephi 32:8). Han kan hjelpe deg å be «i overensstemmelse med Guds vilje» (L&p 46:30).

*Når du ber om noe, må du gjøre alt du kan for å bidra til at det skal skje.* Din himmelske Fader forventer at du gjør mer enn bare å be ham om velsignelser. Når du skal ta en viktig beslutning, krever han ofte at du skal «tenke det ut i ditt sinn» før han vil gi deg svar (se L&p 9:7-8). Dine bønner om veiledning vil kun være så effektive som din innsats for å være mottakelig for Den hellige ånds hvisken. Dine bønner for din egen og andres velferd vil være forgjeves hvis du «viser bort de trengende og de nakne og ikke besøker de syke og plagede og gir av [dine] midler, hvis [du] har noen, til dem som står i trang til det» (Alma 34:28).

Hvis du står overfor en vanskelig oppgave, blir din himmelske Fader glad når du går ned på kne og ber om hjelp, for så å reise deg og handle. Han vil hjelpe deg i alle dine rettferdige anstrengelser, men han vil sjelden gjøre noe for deg som du kan gjøre selv.

## Personlig bønn

I Bergprekenen sa Jesus Kristus: «Gå inn i ditt lønnkammer og lukk din dør, og be til din Far som er i lønndom. Og din Far, som ser i det skjulte, skal lønne deg i det åpenbare» (Matteus 6:6). Personlig bønn er en vesentlig del av din åndelige utvikling.

Finn et sted hvor du kan være uforstyrret minst hver morgen og hver kveld. Knel ned i ydmykhet og kommuniser med din himmelske Fader. Selv om du noen ganger kanskje må be inni deg, så prøv iblant å be høyt (se L&p 19:28; 20:51).

Husk at bønn er toveiskommunikasjon. Når du avslutter dine bønner, må du ta deg tid til å stanse opp og lytte. Noen ganger vil din himmelske Fader gi deg råd, veiledning eller trøst mens du er på dine knær.

Gi aldri etter for tanken om at du ikke er verdig til å be. Denne tanken kommer fra Satan, som ønsker å overbevise deg om at du ikke må be (se 2. Nephi 32:8). Hvis du ikke føler for å be, så be til du føler for det.

Frelseren har befalt: «Be alltid så du kan seire, ja, så du kan seire over Satan og at du kan unnsnippe Satans tjeneres hender som støtter hans verk» (L&p 10:5). Selv om du ikke alltid kan knele og holde en personlig, fortrolig bønn, kan du la ditt hjerte være «fylt og stadig oppløftet i bønn til [Gud]» (Alma 34:27; se også 3. Nephi 20:1). Gjennom hele dagen kan du ha en konstant følelse av kjærlighet til din himmelske Fader og hans elskede Sønn. Du kan i stillhet uttrykke takknemlighet til din Fader og be ham styrke deg i dine ansvarsoppgaver. Når du møter fristelser eller fysisk fare, kan du inni deg be om hans hjelp.

## Familiebønn

I tillegg til å ha befalt oss å be i enerom, har Frelseren formant oss å be sammen med vår familie. Han sa: «Be til Faderen i deres familier, alltid i mitt navn, så deres hustru og deres barn kan bli velsignet» (3. Nephi 18:21).

Hvis du er gift, må du gjøre familiebønn til en fast del av familiens liv. Knel ned sammen i ydmykhet hver morgen og hver kveld. Gi hvert familiemedlem anledning til å fremsi bønner ofte. Foren dere i takknemlighet for de velsignelsene deres himmelske Fader har gitt dere. Foren dere i tro for å be inntrengende om de velsignelsene dere trenger og for å be for andre.

Gjennom regelmessig familiebønn vil du og dine familie-medlemmer komme nærmere Gud og hverandre. Dine barn vil lære å kommunisere med sin Fader i himmelen. Dere vil alle bli bedre rustet til å tjene andre og motstå fristelser. Hjemmet blir et sted hvor dere henter åndelig styrke, en tilflukt fra verdens onde innflytelser.

### Felles bønn

Av og til kan du bli bedt om å holde en felles bønn, kanskje på et møte eller i en klasse i kirken. Når du får denne anledningen, må du huske at du kommuniserer med din himmelske Fader, du holder ikke en offentlig preken. Ikke tenk på hva andre måtte tro om det du sier. Hold i stedet en enkel, dypfølt bønn.

### Motta svar på bønn

Frelseren forkynte: «Be, så skal dere få. Let, så skal dere finne. Bank på, så skal det bli lukket opp for dere. For hver den som ber, han får, den som leter, han finner, og den som banker på, skal det bli lukket opp for» (Matteus 7:7-8). Til nephittene sa han: «Og hva som helst dere ber Faderen om i mitt navn som er riktig, med tro på at dere skal få det, se, det skal bli gitt dere» (3. Nephi 18:20).

Din himmelske Fader hører dine bønner. Han svarer kanskje ikke alltid slik du forventer, men han svarer – i sin egen tid og i overensstemmelse med sin vilje. Fordi han vet hva som er best for deg, vil han noen ganger svare *nei*, selv når du ber oppriktig.

## *Den førjordiske tilværelse*

Svar på bønn kan komme på mange måter. De kommer ofte ved Den hellige ånds stille, lave røst (se «Åpenbaring», s. 178-82). De kan komme i situasjoner i ditt liv eller gjennom vennlige handlinger fra andre mennesker rundt deg. Etter hvert som du fortsetter å nærme deg din himmelske Fader gjennom bønn, vil du lettere kunne gjenkjenne hans barmhjertige og kloke svar på dine bønner. Du vil oppdage at han er din «tilflukt og ... styrke, en hjelp i trengsler» (Salmene 46:1).

Ytterligere henvisninger: Matteus 6:5-15; Jakobs brev 1:5-6; Enos 1:1-17; Mosiah 4:11-12; 3. Nephi 13: 6-7; 14:7-8; L&p 19:38; 88:63-65; Joseph Smith – Historie 1:9-19.

*Se også Faste og Fasteoffer; Gudsdyrkelse; Tro.*

## **Den førjordiske tilværelse** (Se Frelsesplanen)

### **Den hellige ånd**

Den hellige ånd er det tredje medlemmet av Guddommen. Han er en ånd i persons skikkelse, uten legeme av kjøtt og ben (se L&p 130:22). Han kalles ofte Ånden, Den hellige ånd, Guds ånd, Herrens ånd eller Trøsteren.

### Den hellige ånds roller

Den hellige ånd virker i fullkommen enhet med vår himmelske Fader og Jesus Kristus, og fyller flere roller for å hjelpe deg å leve rettferdig og motta evangeliets velsignelser.

Han «vitner om Faderen og Sønnen» (2. Nephi 31:18) og åpenbarer og underviser om «sannheten i alle ting» (Moroni 10:5). Du kan bare få et sikkert vitnesbyrd om din himmelske Fader og Jesus Kristus ved Den hellige ånds kraft. Hans kommunikasjon med din ånd gir langt større visshet enn noen kommunikasjon du kan motta gjennom dine naturlige sanser.

Når du gjør ditt beste for å holde deg på veien som fører til evig liv, vil Den hellige ånd «vise [deg] alt [du] skal gjøre»

(se 2. Nephi 32:1-5). Han kan veilede dine avgjørelser og beskytte deg mot fysiske og åndelige farer.

Gjennom ham kan du motta Åndens gaver som kan være til velsignelse for deg selv og for dem du elsker og tjener (se L&p 46:9-11).

Han er Trøsteren (Johannes 14:26). Slik foreldres beroligende stemme kan roe et gråtende barn, kan Åndens hvisken dempe din frykt, forminske dine nagende bekymringer og trøste deg når du sørger. Den hellige ånd kan fylle deg «med håp og fullkommen kjærlighet» og «lære deg rikets fredelige ting» (Moroni 8:26; L&p 36:2).

Gjennom hans kraft blir du helliggjort når du omvender deg, mottar dåpens og bekreftelsens ordinans og holder deg tro mot dine pakter (se Mosiah 5:1-6; 3. Nephi 27:20; Moses 6:64-68).

Han er forjettelsens Hellige ånd (se Efeserne 1:13; L&p 132:7, 18-19, 26). I denne funksjonen bekrefter han at de prestedømsordinansene du har mottatt og de paktene du har inngått, er akseptable for Gud. Denne godkjenningen avhenger av din fortsatte trofasthet.

## Den hellige ånds gave

Alle som oppriktig søker sannheten, kan føle Den hellige ånds innflytelse, som leder dem til Jesus Kristus og hans evangelium. Men fylден av velsignelsene som gis gjennom Den hellige ånd, er bare tilgjengelig for dem som mottar Den hellige ånds gave og holder seg verdige.

Etter at du ble døpt inn i Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige, la en eller flere bærere av Det melkisedeske prestedømme sine hender på ditt hode, og i en hellig prestedømsordinans bekreftet de deg som medlem av Kirken. Som en del av denne ordinansen, kalt bekreftelse, ble du gitt Den hellige ånds gave.

Den hellige ånds gave er forskjellig fra Den hellige ånds innflytelse. Før dåpen kunne du føle Den hellige ånds innflytelse fra tid til annen, og gjennom denne innflytelsen kunne



## *Den hellige ånds gave*

du få et vitnesbyrd om sannheten. Nå som du har Den hellige ånds gave, har du rett til konstant veiledning fra dette medlemmet av Guddommen hvis du holder budene.

Den hele og fulle Hellige ånds gave innebærer å motta åpenbaring og trøst, tjene og velsigne andre gjennom åndelige gaver og å bli helliggjort fra synd og gjort skikket til å motta opphøyelse i Det celestiale rike. Disse velsignelsene avhenger av din verdighet. De kommer litt etter litt, etter hvert som du er rede til å motta dem. Når du bringer ditt liv i harmoni med Guds vilje, vil du gradvis motta Den hellige ånd i større mål. Profeten Joseph Smith erklærte at Guds rikes mysterier «bare [kan] bli sett og forstått ved Den Hellige Ånds kraft som Gud skjenker dem som elsker ham og renser seg for ham» (se L&p 76:114-116).

Husk at «Herrens ånd bor ikke i vannhellige templer» (Helaman 4:24). Selv om du har mottatt Den hellige ånds gave, vil Ånden kun dvele i deg når du holder budene. Han vil trekke seg bort hvis du krenker ham med blasfemi, urenhet, ulydighet, opprør eller andre synder. Hold deg ren. Fyll livet med godhet slik at du kan være verdig til Den hellige ånds konstante veiledning.

Ytterligere henvisninger: Matteus 3:11; Johannes 15:26; 16:13; Apostlenes gjerninger 2:38; 8:12-17; 19:1-6; 1. Korinterbrev 2:9-14; 12:3; Galaterne 5:22-23; 1. Nephi 10:17-19; 2. Nephi 31:17; L&p 8:2-3; 39:20-24; 68:25-28; 121:46; 4. trosartikkel.

*Se også* Dåp; Guddommen; Håndspåleggelse; Åndelige gaver; Åpenbaring.

**Den hellige ånds gave** (Se Den hellige ånd)

**Den kostelige perle** (Se Skriftene)

**De syttis quorumer** (Se Kirkens administrasjon)

## **Det aronske prestedømme**

Da profeten Joseph Smith oversatte Mormons bok, så han dåp til syndenes forlatelse omtalt. Den 15. mai 1829 gikk han og hans skriver Oliver Cowdery inn i skogen for å adspørre Herren angående dåp. Mens de ba, «steg et himmelsk sendebud ned i en sky av lys.» Dette sendebudet var Døperen Johannes, profeten som hadde døpt Jesus Kristus mange hundre år tidligere. Døperen Johannes, som nå var et oppstandent vesen, la sine hender på Joseph og Oliver og overdro hver av dem Det aronske prestedømme, som ble tatt bort fra jorden under det store frafallet. Med denne myndigheten kunne Joseph og Oliver døpe hverandre. (Se Joseph Smith–Historie 1:68-72.)

I Kirken i dag kan verdige mannlige medlemmer motta Det aronske prestedømme fra de er 12 år gamle. De vil få mange anledninger til å delta i hellige prestedømsordinanser og yte tjeneste. Når de verdig utfører sine plikter, handler de i Herrens navn for å hjelpe andre å motta evangeliets velsignelser.

Embedene i Det aronske prestedømme er biskop, prest, lærer og diakon. Med bemyndigelse fra den presiderende prestedømsleder (vanligvis biskopen eller grenspresidenten), deler diakoner ut nadverden. De hjelper biskopen eller grenspresidenten å våke over Kirkens medlemmer ved å yte tjeneste og hjelpe til med timelige gjøremål som å samle inn fasteoffer. Lærere kan utføre alle diakonenes plikter, og de får også andre anledninger til å tjene. De klargjør nadverdsbrødet og -vannet og virker som hjemmelærere. Prester kan utføre alle plikter som påhviler diakoner og lærere. Med bemyndigelse fra den presiderende prestedømsleder kan de også velsigne nadverden, døpe og ordinere andre til embedene prest, lærer og diakon.

Det aronske prestedømme er «utledet av det større eller Det melkisedekske prestedømme» (L&P 107:14). Det kalles ofte det forberedende prestedømme. Ved at en prestedømsbærer virker i Det aronske prestedømme, forbereder han seg

til å motta Det melkisedekske prestedømme og templets velsignelser, til å utføre en heltidsmisjon, til å bli en kjærlig ekte-mann og far og til å fortsette i tjeneste for Herren hele sitt liv.

*Se også* Det melkisedekske prestedømme; Prestedømmet

**Det celestiale rike** (Se Herlighetsriker)

**Det første presidentskap** (Se Kirkens administrasjon; Profeter)

### **Det melkisedekske prestedømme**

«Det er i kirken to prestedømmer, nemlig Det melkisedekske og Det aronske, som omfatter Det levittiske prestedømme» (L&p 107:1). Det melkisedekske prestedømme, som er «etter Guds Sønnns orden» (L&p 107:3), er det største av disse. Det «har retten til å presidere, og har kraft og myndighet over alle kirkens embeder» (L&p 107:8). Det har også «nøklene til alle kirkens åndelige velsignelser» (L&p 107:18). Det har navn etter en stor høyprest som levde på samme tid som profeten Abraham (se L&p 107:2-4; se også Alma 13:14-19).

Gjennom Det melkisedekske prestedømmes myndighet styrer Kirkens ledere Kirken og leder evangeliets forkynnelse over hele verden. I Det melkisedekske prestedømmes ordinan-ser «blir guddommelighetens kraft tilkjennegitt» (L&p 84:20).

Dette større prestedømmet ble gitt Adam og har vært på jorden hver gang Herren har åpenbart sitt evangelium. Det ble borttatt fra jorden under det store frafallet, men ble gjen-gitt i mai 1829, da apostlene Peter, Jakob og Johannes overdro det til Joseph Smith og Oliver Cowdery.

Embedene i Det melkisedekske prestedømme er apostel, sytti, patriark, høyprest og eldste. Presidenten for Det høye prestedømme er Kirkens president (se L&p 107:64-66).

Menn i Kirken må være verdige bærere av Det melkise-dekske prestedømme for å kunne motta tempelbegavelsen og bli beseglet til sine familier for evig. De har myndighet til å

salve de syke og gi spesielle velsignelser til familiemedlemmer og andre. Med fullmakt fra presiderende prestedømsledere kan de gi Den hellige ånds gave og ordinere andre verdige menn til embeder i Det aronske og Det melkisedekske prestedømme.

Når en mann mottar Det melkisedekske prestedømme, inngår han i prestedømmets ed og pakt. Han lover å være trofast, foredle sitt kall, «gi flittig akt på det evige livs ord» og «leve ved hvert ord som går ut fra Guds munn». De som holder denne pakten, vil bli helliggjort av Ånden og motta «alt som [Faderen] har». (Se L&p 84:33-44.)

Se også Det aronske prestedømme; Prestedømmet.

## De ti bud

De ti bud er evige prinsipper i evangeliet som er nødvendige for vår opphøyelse. Herren åpenbarte dem til Moses i fordums tid (se 2. Mosebok 20:1-17), og han understreket dem på ny i åpenbaringer i de siste dager (se L&p 42:18-29; 59:5-13; 63:61-62). De ti bud er en vesentlig del av evangeliet. Lydighet til disse budene bereder veien for lydighet til andre prinsipper i evangeliet.

Følgende oversikt over De ti bud inneholder korte forklaringer på hvordan de fortsatt gjelder oss i dag:

1. «Du skal ikke ha andre guder foruten meg» (2. Mosebok 20:3). Vi skulle «gjøre alle ting med øyet ene og alene vendt mot Guds ære» (L&p 82:19). Vi skulle elske og tjene Herren av hele vårt hjerte, vårt sinn og vår styrke (se 5. Mosebok 6:5; L&p 59:5).
2. «Du skal ikke gjøre deg noe utskåret bilde» (2. Mosebok 20:4). I dette budet fordømmer Herren avgudsdyrkelse. Avgudsdyrkelse kan ta mange former. Noen bøyer seg ikke for utskårede bilder eller statuer, men erstatter istedenfor den levende Gud med andre avguder, som penger, materielle eiendeler, idéer eller prestisje. For dem er «deres skatt deres

- gud,» – en gud som «skal gå til grunne sammen med dem selv» (2. Nephi 9:30).
3. «Du skal ikke misbruke Herren din Guds navn» (2. Mosebok 20:7). For en forklaring av dette budet, se «Bespottelse», s. 6-7.
  4. «Kom hviledagen i hu, så du holder den hellig» (2. Mosebok 20:8). For en forklaring av dette budet, se «Sabbaten», s. 134-35.
  5. «Du skal hedre din far og din mor» (2. Mosebok 20:12). Dette budet er fortsatt bindende selv når vi er voksne. Vi skulle alltid finne måter å hedre våre foreldre på.
  6. «Du skal ikke slå i hjel» (2. Mosebok 20:13). For en forklaring av hvordan dette budet gjelder dem som må ut i krig, se «Krig», s. 88-89.
  7. «Du skal ikke drive hor» (2. Mosebok 20:14). I åpenbaringer i de siste dager har Herren fordømt ikke bare hor, men også alt som minner om det (se L&p 59:6). Utukt, homofili og andre seksuelle synder er brudd på det sjette bud. For ytterligere forklaring, se «Kyskhets», s. 90-94.
  8. «Du skal ikke stjele» (2. Mosebok 20:15). Stjeling er en form for uærlighet. For en forklaring av ærlighet, se s. 175.
  9. «Du skal ikke si falskt vitnesbyrd mot din neste» (2. Mosebok 20:16). Å si falskt vitnesbyrd er en annen form for uærlighet. For en forklaring av ærlighet, se s. 175.
  10. «Du skal ikke begjære» (2. Mosebok 20:17). Å begjære, eller være misunnelig for noe som tilhører en annen, er skadelig for sjelen. Det kan ta fullstendig overhånd over våre tanker og plage oss med konstant ulykkelige tanker og misnøye. Det fører ofte til andre synder og til gjeld.

Selv om de fleste av De ti bud nevner ting vi *ikke skal* gjøre, nevner de også ting vi *skulle* gjøre. Frelseren oppsummerte De ti bud i to prinsipper – kjærlighet til Herren og kjærlighet til våre medmennesker:

«Du skal elske Herren din Gud av hele ditt hjerte og av hele din sjel og av all din forstand.

Dette er det største og første bud.

Men et annet er like stort: Du skal elske din neste som deg selv» (Matteus 22:37-39).

Ytterligere henvisninger: Mosiah 12:33-36; 13:11-24.

*Se også* Bespottelse; Handlefrihet; Krig; Kyskhhet; Lydighet; Sabbaten; Ærbødighet; Ærlighet.

**De tolv apostlers quorum** (*Se* Kirkens administrasjon)

**Det telestiale rike** (*Se* Herlighetsriker)

**Det terrestriale rike** (*Se* Herlighetsriker)

**Diakon** (*Se* Det aronske prestedømme; Prestedømmet)

**Djevelen** (*Se* Satan)

**Død, fysisk**

Fysisk død er adskillelse av ånden fra det jordiske legemet. Adams fall bragte fysisk død inn i verden (se Moses 6:48).

Døden er en viktig del av vår himmelske Faders frelsesplan (se 2. Nephi 9:6). For å kunne bli som vår evige Fader må vi gjennomgå døden og senere motta fullkomne, oppstandne legemer.

Når det fysiske legemet dør, lever ånden videre. I ånde-verdenen blir de rettferdiges ånder «ønsket velkommen i en lykkens tilstand som kalles paradiset, en hvilens tilstand, en

fredens tilstand hvor de skal hvile fra alle sine vanskeligheter og fra all bekymring og sorg» (Alma 40:12). Et sted som kalles åndenes fengsel, er beredt for «dem som døde i sine synder uten kunnskap om sannheten, eller i overtredelse ved å forkaste profetene» (L&p 138:32). Åndene som er i fangenskap, blir «undervist i tro på Gud, omvendelse fra synd, stedfortredende dåp til syndenes forlatelse, Den Hellige Ånds gave ved håndspåleggelse, og i alle evangeliets øvrige prinsipper som de [må] kjenne» (L&p 138:33-34). Hvis de aksepterer evangeliets prinsipper, omvender seg fra sine synder og tar imot ordinansene som blir utført på deres vegne i templene, vil de bli ønsket velkommen til paradiset.

På grunn av Jesu Kristi forsoning og oppstandelse er den fysiske død bare midlertidig: «For likesom alle dør i Adam, slik skal også alle bli gjort levende i Kristus» (1. Korinterbrev 15:22). Alle skal stå opp fra de døde, eller med andre ord skal alle menneskers ånder bli gjenforenet med sine legemer – «føres tilbake til sin rette og fullkomne skikkelse» og ikke lenger være underlagt døden (Alma 40:23; se også Alma 11:44-45).

Du har trolig opplevd smerten som kommer når et familiemedlem eller en venn dør. Det er naturlig å føle sorg i slike stunder. Faktisk er det å sørge et av de dypeste uttrykk for kjærlighet. Herren sa: «Dere skal leve sammen i kjærlighet så dere gråter over tapet av dem som dør» (L&p 42:45). Den eneste måten å fjerne sorgen fra døden, er å fjerne kjærligheten fra livet.

Men midt i sorgen over tapet av dine kjære, kan du føle lindring i løftet om oppstandelse og i forvissningen om at familier kan være sammen for evig. Du kan se «den store årsak til sorg så vel som til glede – sorg på grunn av død og ødeleggelse blant menneskene, og glede på grunn av Kristi lys til liv» (Alma 28:14; se også vers 9-13).

I tillegg til å få trøst når kjære dør, kan du føle fred ved kunnskapen om at du en gang skal dø. Når du etterlever evan-

geliert, kan du minnes Herrens løfte: «De som dør i meg, [skal ikke] smake døden, for den skal være søt for dem» (L&P 42:46).

Ytterligere henvisninger: Jesaja 25:8; 1. Korinterbrev 15:51-58; 2. Nephi 9:6-15; Mosiah 16:6-8.

*Se også Frelsesplanen; Jesu Kristi forsoning; Oppstandelsen; Paradis.*

## **Død, åndelig**

Åndelig død er adskillelse fra Gud. Skriftene forteller oss om to kilder til åndelig død. Den første kilden er fallet, og den andre er vår egen ulydighet.

Profeten Samuel i Mormons bok forkynte: «Hele menneskeheten, som på grunn av Adams fall er avskåret fra Herrens nærhet, blir betraktet som død både med hensyn til det som er timelig og til det som er åndelig» (Helaman 14:16). Mens vi lever på jorden, er vi adskilt fra Guds nærhet. Gjennom forsoningen forløser Jesus Kristus alle fra denne åndelige død. Samuel vitnet om at Frelserens oppstandelse «forløser hele menneskeheten fra den første død – den åndelige død... Men se, Kristi oppstandelse forløser menneskene, ja, hele menneskeheten, og fører dem tilbake i Herrens nærhet» (Helaman 14:16-17). Profeten Lehi forkynte at på grunn av forsoningen «kommer alle mennesker til Gud. Derfor står de i hans nærhet for å bli dømt av ham ifølge den sannhet og hellighet som er i ham» (2. Nephi 2:10).

Videre kommer åndelig død som følge av vår egen ulydighet. Våre synder gjør oss urene og ute av stand til å være i Guds nærhet (se Romerne 3:23; Alma 12:12-16, 32; Helaman 14:18; Moses 6:57). Gjennom forsoningen tilbyr Jesus Kristus forløsning fra denne åndelige død, men kun om vi utøver tro på ham, omvender oss fra våre synder og adlyder evangeliets prinsipper og ordinanser (se Alma 13:27-30; Helaman 14:19; 3. trosartikkel).

Ytterligere henvisninger: 1. Nephi 15:33-35; Alma 40:26; 42:23.

*Se også Fallet; Jesu Kristi forsoning; Lydighet; Omvendelse; Synd; Tro.*



## **Døm rettferdig**

Enkelte føler at det er galt å dømme andre på noen som helst måte. Selv om det er sant at du ikke skulle fordømme andre eller dømme dem urettferdig, vil du måtte bedømme ideer, situasjoner og mennesker i løpet av ditt liv. Herren har gitt mange bud som du ikke kan holde uten å bedømme. Han har for eksempel sagt: «Vokt dere for de falske profeter... På fruktene skal dere kjenne dem» (Matteus 7:15-16) og «Gå ut fra de ugudelige» (L&p 38:42). Du må bedømme andre i forbindelse med mange av dine viktige beslutninger, som når du skal velge venner, stemme på landets ledere og velge en evig ledsager.

Det å kunne bedømme er viktig bruk av din handlefrihet og krever at du er omhyggelig, særlig når du bedømmer andre mennesker. Alle dine bedømmelser må være styrt av rettferdige normer. Husk at bare Gud, som kjenner den enkeltes hjerte, kan foreta den endelige dom av en person (se Johannes' åpenbaring 20:12; 3. Nephi 27:14; L&p 137:9).

Herren ga oss en advarsel som rettesnor når vi skal bedømme andre: «For med den samme dom som dere dømmer, skal dere selv dømmes, og med det mål dere måler, skal dere selv bli målt. Og hvorfor ser du splinten i din brors øye, men bjelken i ditt eget øye blir du ikke var? Eller hvordan kan du si til din bror: La meg trekke splinten ut av ditt øye, og se, det er en bjelke i ditt eget øye? Du hykler, dra først bjelken ut av ditt eget øye, og så kan du se klart å dra splinten ut av din brors øye!» (3. Nephi 14:2-5).

I dette skriftstedet lærer Herren oss at en feil vi ser i en annen ofte er som en liten splint i dennes øye sammenlignet med våre egne feil, som er som en enorm bjelke i våre øyne. Av og til fokuserer vi på andres feil når vi i stedet skulle ha jobbet med å forbedre oss selv.

Din rettferdige bedømmelse av andre kan gi dem den veiledning de trenger og, i noen tilfeller, beskyttelse for deg og din familie. Vær alltid omhyggelig og vis medfølelse når du bedømmer andre. Bedøm i størst mulig grad andres

omstendigheter fremfor å bedømme personene. Unngå så langt som mulig å gjøre noen bedømmelse før du har tilstrekkelig kunnskap om kjensgjerningene. Vær alltid mottakelig for Den hellige ånd, som kan veilede dine beslutninger. Husk Almas råd til sin sønn Corianton: «Se til at du er barmhjertig mot dine brødre. Vær redelig, døm rettferdig og gjør godt bestandig» (Alma 41:14).

Ytterligere henvisninger: 1. Samuelsbok 16:7; Moroni 7:14-19; L&p 11:12.

Se også Barmhjertighet; Kjærlighet; Nestekjærlighet; Tilgivelse.

## Dåp

Mormons bok forteller om en gruppe mennesker som lærte evangeliet og ble døpt på et sted kalt Mormon. Etter sin dåp så de på Mormon som et vakkert sted, for mens de var der, «kom [de] til kunnskap om sin Forløser» (Mosiah 18:30). Styrket av sine vitnesbyrd og sin dåpspakt holdt de seg trofast til Herren, selv i tider med intense prøvelser (se Mosiah 23-24).

I likhet med de du hører om i denne beretningen i Mormons bok, kan du glede deg når du minnes din dåpspakt og Herrens løfter til deg. Du kan finne styrke i dåpens ordinans, enten du ble døpt ganske nylig eller for mange år siden.

### Gå inn på veien til evig liv

Dåp er evangeliets første frelsende ordinans (se 4. trosartikkel). Gjennom dåp og bekreftelse ved prestedømmets myndighet ble du medlem av Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige.

Da du ble døpt, viste du din villighet til å følge Frelserens eksempel. Han ble også døpt, selv om han var uten synd. Som han forklarte for døperen Johannes, trengte han å bli døpt for å «fullføre all rettferdighet» (se Matteus 3:13-17).

Alle som søker evig liv, må følge Frelserens eksempel ved å bli døpt og motta Den hellige ånds gave. Profeten Nephi sa at Frelseren viste oss «porten [vi] må gå inn gjennom. For

## Dåp

porten [vi] må gå inn gjennom, er omvendelse og dåp med vann, og så kommer en forlatelse for [våre] synder ved ild og ved Den Hellige Ånd. Og da er [vi] på denne snevre og smale sti som fører til evig liv» (2. Nephi 31:17-18). Vi vil få evig liv hvis vi holder ut til enden, holder våre pakter og mottar andre frelsende ordinanser.

### Dåp på Herrens måte

Frelseren åpenbarte den sanne dåpsmåte til profeten Joseph Smith og gjorde det klart at ordinansen må utføres av en som har prestedømsmyndighet, og at den må foregå ved nedsenkning.

«Den person som er kalt av Gud og har myndighet fra Jesus Kristus til å døpe, skal gå ned i vannet med den person som har fremstilt seg til dåp, og skal si, idet han kaller ham eller henne ved navn: Med fullmakt fra Jesus Kristus døper jeg deg i Faderens og i Sønnens og i Den Hellige Ånds navn. Amen.

Så skal han senke ham eller henne helt ned i vannet og løfte vedkommende opp av vannet» (L&p 20:73-74).

Nedsenkning er et symbol på vedkommendes syndige livs død og gjenfødselen til et åndelig liv, viet til å tjene Gud og hans barn. Det er også et symbol på død og oppstandelse. (Se Romerne 6:3-6.)

### Små barn og dåp

Gjennom åpenbaring i de siste dager vet vi at små barn er forløst ved Jesu Kristi barmhjertighet. Herren sa: «De [kan] ikke synde, for Satan har ikke fått makt til å friste små barn før de begynner å bli ansvarlige for meg» (se L&p 29:46-47). De skal ikke døpes før de når ansvarsalderen, som Herren har åpenbart er åtte år (se L&p 68:27; Joseph Smiths oversettelse av 1. Mosebok 17:11). Alle som hevder at små barn trenger dåp, «fornekter Kristi barmhjertighet og betrakter hans forsoning og hans forløsnings kraft som noe verdiløst» (Moroni 8:20; se også vers 8-19, 21-24).

## Din dåpspakt

Da du ble døpt, inngikk du en pakt med Gud. Du lovet å påta deg Jesu Kristi navn, holde hans bud og tjene ham til enden (se Mosiah 18:8-10; L&p 20:37). Du fornyer denne paktten hver gang du tar del i nadverden (se L&p 20:77, 79).

*Påta deg Jesu Kristi navn.* Når du påtar deg Jesu Kristi navn, betrakter du deg selv som hans. Du setter ham og hans verk først i ditt liv. Du trakter etter det han ønsker fremfor det du selv ønsker eller det verden lærer deg å trakte etter.

I Mormons bok forklarer kong Benjamin hvorfor det er viktig å påta seg Frelserens navn:

«Intet annet navn er gitt hvorved frelse kommer, derfor vil jeg dere skal påta dere Kristi navn, alle dere som har inngått den pakt med Gud at dere skal være lydige til deres liv er slutt.

Og det skal skje at hver den som gjør dette, skal finnes ved Guds høyre hånd, for han skal kjenne det navn han kalles ved, for han skal kalles ved Kristi navn.

Og det skal skje at hver den som ikke påtar seg Kristi navn, må kalles ved et annet navn. Derfor vil han befinne seg ved Guds venstre hånd» (Mosiah 5:8-10).

*Hold budene.* Din dåpspakt er en forpliktelse til å komme inn i Guds rike, skille deg ut fra verden og stå som et vitne om Gud «til alle tider og i alle ting og på alle steder» (Mosiah 18:9). Din innsats for å stå som Guds vitne omfatter alt du gjør og sier. Anstreng deg alltid for å huske og holde Herrens bud. Hold dine tanker, ditt språk og dine handlinger rene. Når du søker underholdning som filmer, TV, internett, musikk, bøker, blader og aviser, må du være omhyggelig med bare å se på, høre på og lese det som er oppbyggende. Kle deg anstendig. Velg venner som oppmuntrer deg til å strekke deg mot dine evige mål. Hold deg unna umoral, pornografi, pengespill, tobakk, alkohol og narkotika. Hold deg verdig til å komme inn i templet.

*Tjen Herren.* Befalingen om å skille deg ut fra det som hører verden til, betyr ikke at du skal isolere deg fra andre. En

## Dåp

del av dåpspakten er å tjene Herren, og du tjener ham best når du tjener dine medmennesker. Da profeten Alma underviste om dåpspakten, sa han at vi skulle være «villige til å bære hverandres byrder, så de kan være lette» og «villige til å sørge med dem som sørger ... og trøste dem som trenger trøst» (Mosiah 18:8-9). Vær vennlig mot alle og vis dem respekt, idet du følger Jesu Kristi eksempel i måten du behandler andre på.

### Dåpens lovede velsignelser

Når du holder den pakten du inngikk i dåpen, vil Herren velsigne deg for din trofasthet. Noen av velsignelsene du mottar er Den hellige ånds konstante veiledning, tilgivelse for dine synder og det privilegium å bli åndelig født på ny.

*Den hellige ånds konstante veiledning.* Etter at du ble døpt, la en eller flere bemyndigede bærere av Det melkisedekske prestedømme sine hender på ditt hode og ga deg Den hellige ånds gave. Denne gaven gir deg rett til konstant veiledning fra Den hellige ånd så lenge du er verdig. Åndens konstante veiledning er en av de største velsignelsene du kan få i jordelivet. Ånden vil lede deg på rettferdighetens og fredens veier, som fører til evig liv.

*Tilgivelse for synd.* Fordi du har blitt døpt, kan du få tilgivelse for dine synder. Med andre ord kan du få tilgivelse gjennom Frelserens barmhjertighet. Med denne velsignelsen kan du til slutt få tillatelse til å leve i din himmelske Faders nærhet.

For å få forlatelse for dine synder må du utøve tro på Jesus Kristus, oppriktig omvende deg og alltid gjøre ditt beste for å holde budene. Profeten Mormon sa: «Omvendelsens første frukt er dåp, og dåpen kommer ved tro til oppfyllelse av budene, og oppfyllelsen av budene gir syndenes forlatelse» (Moroni 8:25). Du kan «bevare en forlatelse for [dine] synder» når du fortsetter å ydmyke deg for Gud, daglig påkaller ham i bønn, står fast i troen og hjelper dem som trenger det (se Mosiah 4:11-12, 26).

*Bli født på ny.* Gjennom ordinansene dåp og bekreftelse ble du født på ny til et nytt liv. Frelseren sa til Nikodemus: «Uten at en blir født av vann og Ånd, kan han ikke komme inn i Guds rike» (Johannes 3:5). Akkurat som et spedbarn går inn i en ny tilværelse ved fødselen, begynte du et nytt liv da du inngikk dåpspakten. Du kan vokse åndelig og bli mer lik Frelseren ved å holde din dåpspakt, ta del i nadverden for å fornye din pakt og omvende deg fra dine synder. Apostelen Paulus sa at når vi har blitt døpt, skulle vi «vandre i et nytt liv» (Romerne 6:4).

Hold ut til enden

Nå som du er døpt og har mottatt Den hellige ånds gave, må du fortsette i rettferdighet, for disse ordinansene markerer bare begynnelsen på din reise tilbake til din himmelske Faders nærhet. Profeten Nephi forkynte:

«Etter at dere er kommet inn på denne snevre og smale sti, vil jeg spørre om alt er gjort? Se, jeg sier dere, nei, for dere er ikke kommet så langt uten ved Kristi ord, ved urokkelig tro på ham og ved å stole fullt og fast på hans fortjeneste, han som er mektig til å frelse.

Derfor må dere streve fremover med standhaftighet i Kristus og ha et fullkomment, klart håp og kjærlighet til Gud og alle mennesker. Hvis dere derfor strever fremover, nyter Kristi ord og holder ut til enden, se, så sier Faderen: Dere skal få evig liv» (2. Nephi 31:19-20).

Ytterligere henvisninger: Apostlenes gjerninger 2:37-38; 2. Nephi 31:4-13; Alma 7:14-16; 3. Nephi 11:18-41; 27:13-22; L&P 39:5-6; 76:50-53.

*Se også* Den hellige ånd; Lydighet; Nadverden; Omvendelse; Prestedømmet; Tro.

## **Ekteskap**

I dagens samfunn er det mange som avviser og til og med gjør narr av ekteskap og familie. Midt blant slike forvirrende

og destruktive røster, fremsetter Det første presidentskap og De tolv apostlers quorum den uforanderlige sannhet. De «erklærer høytidelig at ekteskap mellom mann og kvinne er innstiftet av Gud, og at familien står sentralt i Skaperens plan for hans barns evige fremtid» (se «Familien – En erklæring til verden», s. 41-43 i denne boken).

Livets største gleder oppleves i familien. Sterke familieband krever innsats, men denne innsatsen gir stor lykke i dette liv og i all evighet. Selv om du ikke kommer fra en lykkelig familie, kan du bestrebe deg på å ha et lykkelig, evig ekteskap og et kjærlig forhold til dine familiemedlemmer.

### Den nye og evige ekteskapspakt

I vår himmelske Faders plan for lykke kan en mann og en kvinne bli beseglet til hverandre for tid og all evighet. De som blir beseglet i templet, har forsikringen om at deres forhold vil fortsette for evig hvis de er tro mot sine pakter. De vet at ingenting, selv ikke døden, kan skille dem for godt.

Den evige ekteskapspakt er nødvendig for opphøyelse. Herren åpenbarte følgende gjennom Joseph Smith: «I den celestiale herlighet er det tre himler eller grader. Og for å oppnå den høyeste, må et menneske inngå i dette prestedømmes orden (som betyr den nye og evige ekteskapspakt), og hvis det ikke gjør dette, kan det ikke oppnå den. Et menneske kan gå inn i de andre, men dette er slutten på dets rike, det kan ikke få avkom» (L&P 131:1-4).

Etter å ha mottatt beseglingsordinansen og inngått hellige pakter i templet, må et ektepar fortsette å være trofaste for å motta det evige ekteskaps og opphøyelsens velsignelser. Herren sa:

«Hvis en mann ekter en hustru ved mitt ord som er min lov og ved den nye og evige pakt og den blir beseglet på dem ved forjettelsens Hellige Ånd av ham som er salvet og som jeg har gitt denne myndighet og dette prestedømmes nøkler, ... og hvis de holder fast ved min pakt, ... skal de i tid og gjennom all evighet få del i alle ting min tjener har lovet dem, og skal

være i full kraft når de ikke lenger er i verden» (L&p 132:19; for en forklaring av forjettelsens Hellige ånd, se Veiledning til Skriftene, s. 50).

### Forbered deg til ekteskap

Hvis du er enslig, må du forberede deg omhyggelig til ekteskap. Husk at det finnes ingen erstatning for det å gifte seg i templet. Forbered deg til å gifte deg med riktig person på rett sted til rett tid. Lev verdig nå til den slags person du håper å gifte deg med.

Gå bare på stevnemøte med dem som har høye normer og som du kan fastholde dine normer sammen med. Planlegg omhyggelig positive og konstruktive aktiviteter slik at du og din venn ikke blir overlatt til dere selv uten noe å gjøre. Hold dere i trygge områder hvor dere lett kan ha kontroll over dere selv. Ikke delta i samtaler eller aktiviteter som vekker seksuelle følelser.

Søk en livsledsager av samme tro som deg. Søk en du alltid kan ære og respektere, en som vil utfylle deg i ditt liv. Før du gifter deg, må du forsikre deg om at du har funnet en du kan gi hele ditt hjerte, din fulle kjærlighet, din fulle troskap og din fulle lojalitet.

### Råd til dem som ikke gifter seg

Noen medlemmer av Kirken fortsetter å være enslige uten at de kan noe for det, selv om de ønsker å gifte seg. Hvis du er i denne situasjonen, kan du være trygg på at «alle ting samvirker til gode for dem som elsker Gud» (Romerne 8:28). Hvis du holder deg verdig, vil du en dag, enten i dette livet eller i det neste, bli gitt alle velsignelser i forbindelse med et evig familieforhold. Herren har gitt dette løftet gjentatt ganger gjennom sine profeter i de siste dager.

Hvis du er enslig og ønsker å gifte deg, må du ikke gi opp håpet. Samtidig må du ikke bli for opptatt av dette målet. Engasjer deg i stedet i nyttige aktiviteter. Søk anled-



ninger til å tjene i din utvidede familie og i ditt lokalsamfunn. Ta imot og foredle kall i Kirken. Hold deg ren, både fysisk og åndelig. Fortsett å lære og utvikle deg.

### Et lykkelig ekteskap

Hvis du er gift, må du huske at vennskapet og kjærligheten mellom deg og din ektefelle skulle være ditt mest dyrebare forhold i jordelivet. Ektefellen er den eneste, i tillegg til Herren, som du er blitt befalt å elske av hele ditt hjerte (se L&p 42:22).

Husk at ekteskap i virkelig forstand er et partnerskap mellom likeverdige der ingen skal utøve herredømme over den annen, men begge skal oppmuntre, trøste og hjelpe den annen.

Fordi ekteskap er slikt et viktig forhold i livet, både trenger og fortjener det tid. Gi ikke høyere prioritet til mindre viktige forpliktelser. Ta dere tid til å snakke sammen og lytte til hverandre. Vær omtenkssomme og respektfulle. Gi ofte uttrykk for ømme følelser og hengivenhet.

Bestem deg for at ingenting noensinne skal få komme mellom deg og din ektefelle og skade ekteskapet. Bestem deg for å få ekteskapet til å fungere, uansett hvilke utfordringer som måtte komme.

Vær lojale mot hverandre. Vær tro mot deres ekteskaps-pakter i tanker, ord og gjerninger. Husk at Herren har sagt: «Du skal elske din hustru av hele ditt hjerte, og holde deg til henne og ingen annen» (L&p 42:22). Uttrykket «ingen annen» forteller oss at ingen person, aktivitet eller eiendel noensinne må komme foran forholdet til ektefellen.

Hold deg borte fra alt som kan føre til at du er utro på noen måte. Pornografi, usunne fantasier og flørtning vil bryte ned din karakter og angripe selve grunnvollen for ditt ekteskap.

Samarbeid om å forvalte økonomien. Utarbeid og følg et budsjett. Vær disiplinerte i deres pengebruk, og unngå gjeldens trelldom. Klok forvaltning av penger og frihet fra gjeld bidrar til fred i hjemmet.

La Jesu Kristi evangelium stå sentralt i livet. Hjelp hverandre å holde de paktene dere har inngått. Gå i kirken og templet sammen. Studer Skriftene sammen. Knel ned i bønn sammen på begynnelsen og slutten av hver dag for å takke deres himmelske Fader for hverandre og sammen be ham velsigne deres liv, deres hjem, deres kjære og deres rettferdige ønsker. Da vil Gud gi dere veiledning, og deres daglige samtaler med ham vil gi dere en fred og glede som ikke kan komme fra noen annen kilde. Deres samvær vil føles stadig bedre med årene, og deres kjærighet vil bli sterkere. Dere vil sette stadig større pris på hverandre.

Ytterligere henvisninger: 1. Mosebok 1:27-28; 2:18, 21-24; 1. Korinterbrev 11:11; Efeserne 5:22-33; Moses 2:27-28; 3:18, 21-24.

Se også Enhet; Familien; Kyskhets; Skilsmisse; Templer.

**Eldste** (Se Det melkisedekske prestedømme; Prestedømmet)

## Enhet

Like før Frelseren utførte forsoningen, ba han for sine disipler, som han hadde sendt ut i verden for å forkynne evangeliet. Han ba også for dem som ville tro på ham på grunn av hans disiplers ord. Han ba om enhet: «At de alle må være ett, likesom du, Far, i meg, og jeg i deg at også de må være ett i oss, for at verden skal tro at du har utsendt meg» (Johannes 17:21).

Av denne bønner lærer vi hvordan evangeliet forener oss med vår himmelske Fader og Jesus Kristus og med hverandre. Når vi etterlever evangeliet, mottar de frelsende ordinanser og holder våre pakter, blir vår natur forandret. Frelserens forsoning helliggjør oss, og vi kan leve i enhet og nyte fred i dette livet og forberede oss til å bo hos Faderen og hans Sønn for evig.

Herren har sagt: «Hvis dere ikke er ett, er dere ikke mine» (L&p 38:27). Du kan gjøre ditt beste for å fremme denne normen for enhet i din familie og i Kirken. Hvis du er gift, kan du og din ektefelle være ett i mål og handling. Dere

kan la deres individuelle egenskaper utfylle hverandre når dere møter utfordringer sammen og vokser i kjærlighet og forståelse. Du kan også være ett med andre familiemedlemmer og medlemmer av Kirken ved at dere tjener sammen, underviser hverandre og oppmuntrer hverandre. Du kan bli ett med Kirkens president og andre ledere i Kirken ved å studere deres ord og følge deres rettleiding.

Etter hvert som Kirken vokser over hele verden, kan alle siste-dagers-hellige bli ett. Våre hjerter kan bli «knyttet sammen i enighet og i kjærlighet til hverandre» (Mosiah 18:21). Vi setter pris på kulturelt mangfold og individuelle ulikheter, men vi søker samtidig den «enhet i tro» som kommer når vi følger inspirerte ledere og husker at vi alle er barn av den samme Fader (se Efeserne 4:3-6, 11-13).

*Se også* Ekteskap; Kjærlighet; Lydighet; Sion; Tjeneste.

## **Evangeliet**

Evangeliet er vår himmelske Faders plan for lykke. Den sentrale lære i evangeliet er Jesu Kristi forsoning.

Profeten Joseph Smith sa: «Evangeliets første prinsipper og ordinanser er: for det første, tro på Herren Jesus Kristus, for det annet, omvendelse, for det tredje, dåp ved nedsenkning til syndenes forlatelse, for det fjerde, håndspåleggelse for Den Hellige Ånds gave» (4. trosartikkel). I sin fylde inneholder evangeliet alle læresetninger, prinsipper, lover, ordinanser og pakter vi trenger for å kunne bli opphøyet i Det celestiale rike. Frelseren har lovet at hvis vi holder ut til enden og trofast etterlever evangeliet, vil han holde oss skyldfrie for Faderen ved den endelige dom (se 3. Nephi 27:16).

Evangeliets fylde har blitt forkynt i alle tidsaldre hvor Guds barn har vært forberedt til å motta den. I de siste dager, eller evangelieutdelingen i tidenes fylde, har evangeliet blitt gjengitt gjennom profeten Joseph Smith.

Ytterligere henvisninger: Romerne 1:16-17; 3. Nephi 27:13-22; L&P 11:24; 39:5-6.

*Se også* Den hellige ånd; Dåp; Evangeliets gjengivelse; Frelsesplanen; Jesu Kristi forsoning; Jesus Kristus; Omvendelse; Tro.

## **Evangeliets gjengivelse**

Da Jesus Kristus var på jorden, etablerte han sin kirke blant sine tilhengere. Etter at han ble korsfestet og hans apostler var døde, ble evangeliets fylde borttatt fra jorden på grunn av et generelt frafall (se «Frafall», s. 48-49). Mange menn og kvinner søkte evangeliets fylde i de mange århundrene med det store frafallet, men de kunne ikke finne det. Selv om mange oppriktig forkynte om Frelseren og hans læresetninger, var det ingen som hadde sannhetens fylde eller prestedømsmyndighet fra Gud.

Det store frafallet var en tid med åndelig mørke, men vi lever nå i en tid hvor vi kan ta del i «lyset fra evangeliet om Kristi herlighet» (2. Korinterbrev 4:4; se også L&p 45:28). Evangeliets fylde er gjengitt, og Jesu Kristi sanne kirke er igjen på jorden. Ingen annen organisasjon kan måle seg med den. Den er ikke resultat av en reformasjon, hvor velmenende menn og kvinner gjør alt som står i deres makt for å få til endringer. Det er en gjenopprettelse av den kirken som ble opprettet av Jesus Kristus. Den er vår himmelske Faders og hans elskede Sønn's verk.

Som medlem av Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige kan du motta velsignelser som var borte fra jorden i nesten 2000 år. Gjennom ordinansene dåp og bekreftelse kan du få forlatelse for dine synder og ha Den hellige ånds konstante veiledning. Du kan etterleve evangeliet i dets fylde og enkelhet. Du kan oppnå en forståelse av Guddommens natur, Jesu Kristi forsoning, hensikten med livet på jorden og at det er et liv etter døden. Du har det privilegium å bli veiledet av levende profeter som forkynner Guds vilje i vår tid. Tempelordinanser lar deg motta veiledning og fred, forberede deg for evig liv, bli beseglet til din familie for all evighet og utføre frelsende ordinanser for dine avdøde forfedre.

## Gjenoprettelsens begivenheter

Følgende oversikt oppsummerer noen av de viktigste begivenhetene i evangeliets gjengivelse og opprettelsen av Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige, som Herren har erklært er «den eneste sanne og levende kirke på hele jordens overflate» (L&p 1:30).

*Tidlig om våren 1820.* Fordi han søkte Jesu Kristi sanne kirke, ba den 14 år gamle Joseph Smith i en lund nær sitt hjem i Palmyra, New York. Som svar på hans ydmyke bønn kom vår himmelske Fader og Jesus Kristus til ham og fortalte ham at han ikke måtte slutte seg til noen av kirkene som fantes på den tiden. (Se Joseph Smith – Historie 1:11-19.) I Kirken kaller vi denne hendelsen for Joseph Smiths første syn.

*21.-22. september 1823.* Joseph Smith fikk besøk av en engel ved navn Moroni. Moroni profeterte om fremtidige begivenheter og fortalte Joseph om Mormons boks opptegnelser som var skrevet på gullplater. Engelen lot Joseph få se gullplatene, som lå nedgravd i den nærliggende Cumorah-høyden. (Se Joseph Smith – Historie 1:27-53.)

*22. september 1827.* Joseph Smith mottok gullplatene av Moroni ved Cumorah-høyden etter å ha møtt ham den 22. september hvert år de siste fire årene. (Se Joseph Smith – Historie 1:53, 59.)

*15. mai 1829.* Etter å ha lest om dåp til syndenes forlåtelse under arbeidet med å oversette gullplatene, gikk Joseph Smith og hans skriver, Oliver Cowdery, til et avsondret område for å adspørre Herren om saken. Der, på bredden av Susquehanna-elven, nær Harmony, Pennsylvania, fikk de svar på sin bønn. Døperen Johannes, en oppstanden person, kom til dem som «et himmelsk sendebud ... i en sky av lys».

Han overdro Det aronske prestedømme til dem. Så, i lydighet til hans instruksjoner, døpte Joseph og Oliver hverandre og ordinerte hverandre til Det aronske prestedømme. (Se Joseph Smith – Historie 1:68-72; se også L&p 13.)

*Mai 1829.* De fordums apostler Peter, Jakob og Johannes overdro Det melkisedekske prestedømme til Joseph Smith og Oliver Cowdery. (Se L&p 128:20.)

*Juni 1829.* Veiledet «ved Guds gave og kraft» (L&p 135:3), fullførte profeten Joseph Smith oversettelsen av Mormons bok.

*26. mars 1830.* De første trykte eksemplarene av Mormons bok ble utgitt i Palmyra, New York.

*6. april 1830.* Kirken ble organisert i Fayette kommune i New York med seks medlemmer.

*27. mars 1836.* Kirtland tempel, det første tempel som ble bygget i denne evangelieutdelingen, ble innviet. Profeten Joseph Smith holdt innvielsesbønnen, som var gitt ham ved åpenbaring. (Se L&p 109.)

*3. april 1836.* Frelseren viste seg for Joseph Smith og Oliver Cowdery i Kirtland tempel. Moses, Elias og Elijah viste seg også og ga prestedømmets nøkler til Joseph og Oliver. Elijah bragte tilbake beseglingskraftens nøkler, som gjør det mulig for familier å bli besejlet for all evighet. (Se L&p 110.)

### Kirkens fremtid

Profeten Daniel i Det gamle testamente profeterte at Gud ville «opprette et rike» som «i all evighet ikke skal ødelegges» og skal «stå fast i evighet» (Daniel 2:44). Da han uttalte denne profetien, talte han om Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers

Hellige, Guds rike på jorden i dag. Fra den dagen Kirken ble organisert med seks medlemmer, har den vokst og blomstret, og den vil fortsette å utbre seg til den har «[fylt] hele jorden» (Daniel 2:35; se også L&p 65:2). Hundretusenvis av mennesker blir døpt hvert år. Mormons bok er oversatt til mange språk. Det bygges templer over hele verden. Med Jesus Kristus som overhode for Kirken vil levende profeter lede dens fremgang til jorden er forberedt til Frelserens annet komme.

Profeten Joseph Smith talte om gjenopprettelsens velsignelser: «Nå, hva hører vi i det evangelium vi har mottatt? En gledens røst! En barmhjertighetens røst fra himmelen og en sannhetens røst ut av jorden, et gledens budskap for de døde, en gledens røst for de levende og de døde, et godt budskap om stor glede» (L&p 128:19).

Ytterligere henvisninger: Jesaja 2:1-3; 29:13-14; Apostlenes gjerninger 3:19-21; Johannes' åpenbaring 14:6-7; 2. Nephi 3:3-15; L&p 128:19-21; 133:36-39, 57-58; Joseph Smith – Historie.

Se også Frafallet; Jesu Kristi annet komme; Joseph Smith; Åpenbaring.

## **Evig liv**

Herren erklærte: «Dette er min gjerning og min herlighet – å tilveiebringe mennesket udødelighet og evig liv» (Moses 1:39). Udødelighet er å leve evig som en oppstandne person. Gjennom Jesu Kristi forsoning vil alle motta denne gaven. Evig liv, eller opphøyelse, er å arve en plass i den høyeste grad av Det celestiale rike, hvor vi vil leve i Guds nærhet og fortsette som familier (se L&p 131:1-4). I likhet med udødelighet, er denne gaven mulig gjort ved Jesu Kristi forsoning. Imidlertid må vi «adlyde evangeliets lover og ordinanser» (3. trosartikkel).

Hold deg på veien til evig liv

Da du ble døpt og mottok Den hellige ånds gave, gikk du inn på veien som fører til evig liv. Profeten Nephi forkynte:

«Porten dere må gå inn gjennom, er omvendelse og dåp med vann, og så kommer en forlatelse for deres synder ved ild og ved Den Hellige Ånd.

Og da er dere på denne snevre og smale sti som fører til evig liv. Ja, dere har gått inn gjennom porten, dere har fulgt Faderens og Sønnens befalinger, og dere har mottatt Den Hellige Ånd som vitner om Faderen og Sønnen, for å oppfylle det løftet han har gitt om at hvis dere gikk inn på veien, skulle dere motta» (2. Nephi 31:17-18).

Nephi understreket imidlertid at når vi har kommet inn på denne «snevre og smale sti», må vi holde ut til enden i tro:

«Etter at dere er kommet inn på denne snevre og smale sti, vil jeg spørre om alt er gjort? Se, jeg sier dere, nei, for dere er ikke kommet så langt uten ved Kristi ord, ved urokkelig tro på ham og ved å stole fullt og fast på hans fortjeneste, han som er mektig til å frelse.

Derfor må dere streve fremover med standhaftighet i Kristus og ha et fullkomment, klart håp og kjærlighet til Gud og alle mennesker. Hvis dere derfor strever fremover, nyter Kristi ord og holder ut til enden, se, så sier Faderen: Dere skal få evig liv» (2. Nephi 31:19-20).

Nå som du er døpt og bekreftet, avhenger mye av din fremgang mot evig liv av at du mottar andre frelsende ordinasjoner. For menn gjelder dette ordinasjon til Det melkisedekske prestedømme. For menn og kvinner gjelder det tempelbegavelse og tempelekteskap. Når du mottar disse ordinansene og holder paktene som ledsager dem, forbereder du deg til å arve den høyeste graden av celestial herlighet.

### Innenfor din rekkevidde

Når du grunner på din fremgang på «den snevre og smale sti», kan du være trygg på at evig liv er innenfor din rekkevidde. Herren vil at du skal komme tilbake til ham, og han vil aldri kreve noe av deg som du ikke kan klare. Alle hans bud har til hensikt å fremme din lykke. Når du utøver tro og tjener ham av all din makt, gir han deg styrke og åpner



## Fallet

en utvei så du kan utføre alt han befaler deg (se 1. Nephi 3:7). Husk at når du gjør ditt beste og omvender deg fra dine synder, vil Jesu Kristi forsoning kompensere for din svakhet og for de urettferdigheter, forurettelser og smerter du opplever i dette liv: «Vi vet at det er ved nåde vi blir frelst etter at vi har gjort alt vi kan» (2. Nephi 25:23).

Ytterligere henvisninger: Johannes 3:16; 17:3; 2. Nephi 9:39; Moroni 7:41; L&p 14:7; 50:5.

Se også Herlighetsriker; Jesu Kristi forsoning; Nåde.

## Fallet

I Edens hage befalte Gud: «Av hvert tre i hagen kan du fritt ete, men av treet til kunnskap om godt og ondt skal du ikke ete. Ikke desto mindre kan du selv velge, for det er deg gitt, men husk at jeg forbyr det, for på den dag du eter av det, skal du visselig dø» (Moses 3:16-17). Fordi Adam og Eva overtrådte dette budet og spiste av frukten på treet til kunnskap om godt og ondt, ble de kastet ut fra Herrens nærhet (se L&p 29:40-41). De gjennomgikk med andre ord en åndelig død. Samtidig ble de dødelige – underlagt den fysiske død. Denne åndelige og fysiske død kalles fallet.

### Vår falne tilstand

Som etterkommere av Adam og Eva arver vi en fallen tilstand i jordelivet (se Alma 42:5-9, 14). Vi er adskilt fra Herrens nærhet og underlagt den fysiske død. Samtidig plasseres vi i en tilstand med motgang, hvor vi blir prøvet med livets vanskeligheter og djevelens fristelser (se 2. Nephi 2:11-14; L&p 29:39; Moses 6:48-49).

I denne falne tilstanden har vi en indre konflikt. Vi er Guds åndebarn med mulighet til å «få del i guddommelig natur» (2. Peter 1:4). Imidlertid er «vi uverdige for [Gud]. På grunn av fallet er vår natur stadig ond» (Ether 3:2). Vi må alltid anstrenge oss for å overvinne syndige lidenskaper og lyster.

Kong Benjamin gjentok en engels ord og sa: «Det naturlige menneske er en fiende av Gud og har vært det fra Adams fall.» Kong Benjamin advarte og sa at i denne naturlige, falne tilstand ville mennesket for alltid være en fiende av Gud, «med mindre det føyer seg etter Den Hellige Ånds tilskynninger og avlegger det naturlige menneske og blir en hellig gjennom den Herre Kristi forsoning og blir som et barn, lydig, saktmodig, ydmyk, tålmodig, full av kjærlighet, villig til å bøye seg for alt som Herren finner gavnlig å pålegge det, likesom et barn bøyer seg for sin far» (Mosiah 3:19).

### Fordeler med fallet

Fallet er en nødvendig del av vår himmelske Faders frelsesplan (se 2. Nephi 2:15-16; 9:6). Det går i to retninger – ned, men likevel fremover. I tillegg til å introdusere fysisk og åndelig død, ga det oss muligheten til å bli født på jorden og til å lære og utvikle oss. Gjennom rettfærdig bruk av vår handlefrihet og oppriktig omvendelse når vi synder, kan vi komme til Kristus og, gjennom hans forsoning, forberede oss til å motta det evige livs gave. Profeten Lehi forkynte:

«Og se, hvis Adam ikke hadde overtrådt, ville han ikke ha falt, men han ville ha forblitt i Edens have. Og alle ting som var skapt, måtte ha forblitt i den samme tilstand som de var i etter at de var skapt, og de måtte ha bestått for evig og ikke hatt noen ende.

Og [Adam og Eva] ville ikke ha fått noen barn, derfor ville de ha forblitt i en tilstand av uskyld – uten glede, for de kjente ikke elendighet – uten å gjøre godt, for de kjente ikke synd.

Men se, alle ting er blitt gjort i henhold til den visdom han har som kjenner alle ting.

Adam falt for at mennesket kunne bli til, og mennesket er til for å kunne ha glede.

Og Messias kommer i tidens fylde, så han kan forløse menneskenes barn fra fallet» (2. Nephi 2:22-26; se også vers 19-21, 27).

Adam og Eva uttrykte sin takknemlighet for de velsignelsene de fikk på grunn av fallet:

«Adam [priste] Gud og ble fylt av Den Hellige Ånd, og han begynte å profetere om alle jordens familier og sa: Velsignet være Guds navn, for på grunn av min overtredelse er mine øyne blitt åpnet, og i dette liv skal jeg ha glede, og i kjødet skal jeg igjen se Gud.

Og Eva, hans hustru, hørte alt dette, ble glad og sa: Var det ikke for vår overtredelse, ville vi aldri ha fått avkom, og ville aldri ha kjent godt og ondt og gleden ved vår forløsning og det evige liv som Gud gir til alle lydige» (Moses 5:10-11).

### Forløsning fra fallet

På grunn av vår falne jordiske natur og våre egne synder er vårt eneste håp Jesus Kristus og forløsningsplanen.

Gjennom Jesu Kristi forsoning vil alle bli forløst fra virkningene av fallet. Vi vil stå opp fra de døde og bli bragt tilbake til Herrens nærhet for å bli dømt (se 2. Nephi 2:5-10; Alma 11:42-45; Helaman 14:15-17).

I tillegg til å forløse oss fra de universelle virkningene av fallet, kan Frelseren forløse oss fra våre egne synder. I vår falne tilstand synder vi og fjerner oss fra Herren, hvorved vi påfører oss selv åndelige død. Som apostelen Paulus sa: «Alle har syndet og står uten ære for Gud» (Romerne 3:23). Hvis vi forblir i våre synder, kan vi ikke være i Guds nærhet, for «intet urent kan bo ... i hans nærhet» (Moses 6:57). Heldigvis «settes omvendelsens betingelser» (Helaman 14:18) ved forsoningen, og slik blir det mulig for oss å få tilgivelse for våre synder og være i Guds nærhet for evig. Alma sa: «Menneskene [fikk] en tid til å omvende seg, og derfor ble dette liv en prøvetilstand, en tid til å forberede seg til å møte Gud, en tid til å forberede seg til den uendelige tilstand som er blitt omtalt av oss, og som kommer etter de dødes oppstandelse» (Alma 12:24).

Takknemlighet for Frelserens sonoffer

Akkurat som vi ikke egentlig har lyst på mat før vi er sultne, vil vi ikke fullt ut ønske evig frelse før vi erkjenner vårt behov for Frelseren. Denne erkjennelsen kommer etter hvert som vi får større forståelse av fallet. Som profeten Lehi sa: «Hele menneskeheten var i en fortapt og fallen tilstand og ville alltid være det med mindre de kunne stole på denne Forløser» (1. Nephi 10:6).

Ytterligere henvisninger: 1. Mosebok 3; Mormon 9:12-14; Moses 4.

Se også Arvesynd; Frelsesplanen; Handlefrihet; Jesu Kristi forsoning; Synd.

**Familiebønn** (Se Bønn)

## Familien

Den 23. september 1995 leste president Gordon B. Hinckley, Kirkens 15. president, følgende erklæring på Hjelpeforeningens hovedmøte. Denne inspirerte erklæringen, kalt «Familien – En erklæring til verden», har blitt Kirkens definitive uttalelse om familien:

«Vi, Det første presidentskap og De tolv apostlers råd i Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige, erklærer høytidelig at ekteskap mellom mann og kvinne er innstiftet av Gud, og at familien står sentralt i Skaperens plan for hans barns evige fremtid.

Alle mennesker – menn og kvinner – er skapt i Guds bilde. Hver især er en elsket ånd, sønn eller datter av himmelske foreldre, og har som sådan en guddommelig natur og et guddommelig potensial. Kjønn er en grunnleggende del av enkeltmenneskets førjordiske, jordiske og evige identitet og hensikt.

I den førjordiske tilværelse kjente og tilba Guds åndelige sønner og døtre ham som sin evige Fader og aksepterte hans plan hvorved hans barn kunne få et fysisk legeme og høste jordisk erfaring for å utvikle seg mot fullkommenhet og til

sist virkeliggjøre sitt guddommelige potensial som arvinger til evig liv. Den guddommelige plan for lykke muliggjør en fortsettelse av familieforholdet på den andre siden av graven. Hellige ordinanser og pakter som er tilgjengelige i hellige templer, gjør det mulig for enkeltmennesker å vende tilbake til Guds nærhet og for familier å bli evig forenet.

Den første befaling Gud ga Adam og Eva, gjaldt deres mulighet, som mann og hustru, til å bli foreldre. Vi erklærer at Guds befaling til sine barn om å bli mange og fylle jorden fortsatt står ved makt. Vi erklærer videre at Gud har befalt at formeringsevnenes hellige kraft utelukkende skal brukes mellom en mann og en kvinne som er lovlig viet som ektemann og hustru.

Vi erklærer at den måte hvorved jordisk liv blir skapt, er guddommelig forordnet. Vi stadfester livets hellighet og dets betydning i Guds evige plan.

Mann og hustru har et høytidelig ansvar for å elske og ha omsorg for hverandre og for sine barn. "Barn er en gave fra Herren" (Salme 127:3). Foreldre har en hellig plikt til å oppdra sine barn i kjærlighet og rettferdighet, til å dekke deres fysiske og åndelige behov, til å lære dem å elske og tjene hverandre, til å overholde Guds bud og være lovlydige borgere hvor de enn bor. Ektemenn og hustruer – mødre og fedre – vil bli holdt ansvarlige for Gud når det gjelder å oppfylle disse forpliktelsene.

Familien er forordnet av Gud. Ekteskap mellom mann og kvinne er helt avgjørende for hans evige plan. Barn har rett til å bli født innenfor ekteskapets bånd og til å bli oppdratt av en far og en mor som hedrer ekteskapsloftene med fullstendig troskap. Lykke i familien oppnås med størst sannsynlighet når den er grunnlagt på vår Herre Jesu Kristi læresetninger. Gode ekteskap og familier opprettes og opprettholdes når de bygger på prinsippene tro, bønn, omvendelse, tilgivelse, respekt, kjærlighet, medfølelse, arbeid og sunne aktiviteter. Etter guddommelig forordning skal fedre presidere over sin familie i kjærlighet og rettferdighet, og de er ansvarlige for å sørge for

livets nødvendigheter og beskyttelse for sin familie. En mor er først og fremst ansvarlig for å ha omsorg for sine barn. I disse hellige ansvarsoppgaver er fedre og mødre forpliktet til å hjelpe hverandre som likeverdige partnere. Uførhet, død eller andre forhold kan nødvendiggjøre individuell tilpasning. Andre slektninger skulle gi sin støtte når det er behov for det.

Vi advarer og sier at den som bryter sin kyskhetspakt, mishandler sin ektefelle eller sine barn, eller unnlater å oppfylle sine familieforpliktelser, en dag vil stå til ansvar overfor Gud. Videre advarer vi og sier at oppløsningen av familien vil påføre enkeltmennesker, lokalsamfunn og nasjoner de ulykker som er forutsagt av profeter i oldtiden og i nyere tid.

Vi ber inntrengende ansvarsbevisste borgere og myndigheter overalt om å fremme tiltak for å bevare og styrke familien som samfunnets grunnleggende enhet» (*Lys over Norge*, okt. 1998, s. 24).

*Se også* Ekteskap; Familiens hjemmeaften; Templer.

## **Familiens hjemmeaften**

Hjemmet er det viktigste stedet å lære evangeliet. Ingen annen organisasjon kan erstatte familien. Profeter i de siste dager har gjentatte ganger formant foreldre å oppdra sine barn med kjærlighet og undervise dem i evangeliet.

I 1915 innledet president Joseph F. Smith og hans rådgivere i Det første presidentskap et initiativ over hele Kirken for å styrke familien. De oppfordret foreldre i Kirken til å samle sine barn rundt seg en gang i uken til en «hjemmeaften». Familier skulle ta seg tid til å be og synge sammen, lese i Skriftene, undervise hverandre i evangeliet og delta i andre aktiviteter som ville bygge opp samholdet i familien.

I 1970 utpekte president Joseph Fielding Smith i samråd med sine rådgivere i Det første presidentskap mandag kveld som tidspunkt for familiens hjemmeaften. Siden denne kunnngjøringen har Kirken holdt mandagskveldene fri for kirkeaktiviteter slik at familiene kan ha denne tiden sammen.

Profeter i de siste dager fortsetter å oppfordre Kirkens medlemmer til å gi familiens hjemmeaften høyeste prioritet. De har lovet at hvis vi pliktoppfyllende følger dette programmet, vil det bidra til å beskytte våre familier mot vår tids onder og gi oss stor glede nå og i evigheten.

Alle medlemmer av Kirken skulle gjøre mandag kveld til en hellig tid, avsatt til familiens hjemmeaften. Hvis du er gift, skulle du holde familiens hjemmeaften sammen med din ektefelle hver uke. Etter hvert som dere får barn, skulle dere ta dem med på Familiens hjemmeaften. Tilpass programmet til deres behov og interesser, og la dem delta. Når dine barn vokser opp og flytter ut av hjemmet, skulle du fortsette å holde familiens hjemmeaften sammen med din ektefelle.

Hvis du er enslig, kan du be din biskop eller grenspresident organisere en hjemmeaftengruppe for deg og andre enslige medlemmer i menigheten eller grenen. Han kan kalle en hjemmeaften-leder som har ansvar for å organisere programmet og sørge for at det blir holdt hjemmeaften regelmessig.

Her er et forslag til program for familiens hjemmeaften:

- Åpningssang
- Åpningsbønn
- Skriftsted
- Leksjon
- Aktivitet
- Avslutningssang
- Avslutningsbønn
- Forfriskninger

Når du forbereder leksjoner til familiens hjemmeaften, må du huske å ta utgangspunkt i Skriftene, læresetninger fra profeter i de siste dager og personlige erfaringer og vitnesbyrd. Denne boken kan hjelpe deg å velge emner å undervise i. I tillegg kan det være nyttig å bruke andre kirkepublikasjoner, som *Idébok for familiens hjemmeaften* (artikkelnummer

31106 170), *Evangeliets prinsipper* (31110 170), *Veiledning for familien* (31180 170) og *Kirkens tidsskrifter*.

Se også Familie

## Faste og fasteoffer

Å faste er å frivillig avstå fra mat og drikke en viss tid. Faste kombinert med oppriktig bønn kan være en hjelp til å forberede deg selv og andre til å motta Guds velsignelser.

### Formål med å faste

En gang drev Frelseren en djevel ut av et barn og brukte denne hendelsen til å lære sine disipler om kraften i bønn og faste. Disiplene spurte ham: «Hvorfor kunne ikke vi drive den ut?» Jesus svarte: «For deres vantros skyld! Sannelig sier jeg dere: Om dere har tro som et sennepsfrø, kan dere si til dette fjellet: Flytt deg herfra og dit! Og det skal flytte seg. Og ingen ting skal være umulig for dere. Men dette slag farer ikke ut uten ved bønn og faste.» (Se Matteus 17:14-21.)

Denne beretningen viser at bønn og faste kan gi ekstra styrke til dem som gir og mottar prestedømsvelsignelser. Beretningen kan dessuten anvendes på våre personlige anstrengelser for å etterleve evangeliet. Hvis du har en svakhet eller synd du har strevd med å overvinne, trenger du kanskje å faste og be for å få den hjelp eller tilgivelse du søker. I likhet med den demonen Kristus drev ut, er kanskje din vanskelighet av en slik art at den bare kan overvinnnes med bønn og faste.

Du kan faste for mange formål. Faste er en måte å tilbe Gud på og uttrykke takknemlighet til ham (se Lukas 2:37; Alma 45:1). Du kan faste når du ber din himmelske Fader velsigne de syke eller plagede (se Matteus 17:14-21). Faste kan hjelpe deg og dine kjære å motta personlig åpenbaring og bli omvendt til sannheten (se Alma 5:46; 6:6). Gjennom faste kan du få styrke til å motstå fristelse (se Jesaja 58:6). Du kan faste som en måte å



ydmøye deg for Gud og utøve tro på Jesus Kristus (se Omni 1:26; Helaman 3:35). Du kan faste for å få veiledning til å forkynde evangeliet og foredle dine kall i Kirken (se Apostlenes gjerninger 13:2-3; Alma 17:3, 9; 3. Nephi 27:1-2). Faste kan ledsage rettferdig bedrøvelse eller sorg (se Alma 28:4-6; 30:1-2).

### Fastesøndag

Kirken har én søndag hver måned, vanligvis første søndag, som fastedag. Riktig overholdelse av fastesøndagen innebærer å avstå fra mat og drikke over to påfølgende måltider, være tilstede på faste- og vitnesbyrdmøtet og å gi et fasteoffer for å hjelpe de trengende.

Fasteoffer skulle minst tilsvare verdien av de to måltidene du ikke spiser. Når det er mulig, skulle du være rundhåndet og gi mye mer enn dette.

I tillegg til å overholde fastedagene som er fastsatt av Kirkens ledere, kan du faste på en hvilken som helst dag i forhold til dine og andres behov. Du skulle imidlertid ikke faste for ofte eller over for lange perioder.

### Den sanne faste

I Bergprekenen forklarte Jesus hva den sanne faste består i. Han uttalte seg mot hyklere som, når de faster, «gjør ansiktet sitt ukjennelig for å vise folk at de faster». I stedet for å stille din rettferdighet til skue skulle du faste for «din Far som er i lønndom. Og din Far, som ser i det skjulte, skal lønne deg» (Matteus 6:16-18).

Profeten Jesaja forkynte også om fastens sanne ånd: «Er ikke dette den faste jeg finner behag i, at dere løser ugudelighets lenker, sprenger åkets bånd, slipper undertrykte fri og bryter hvert et åk? Er det ikke dette at du bryter ditt brød til den som sulter, og lar hjemløse stakkarer komme i hus – når du ser en naken, at du da kler ham, og at du ikke drar deg bort fra dem som er av ditt eget kjøtt og blod?» (Jesaja 58:6-7).

Jesaja vitnet også om velsignelsene ved å adlyde fasteloven: «Da skal ditt lys bryte frem som morgenrøden, og din legedom snart spire frem. Din rettferdighet skal gå frem for ditt åsyn, og Herrens herlighet skal danne din baktropp. Da skal du påkalle Herren, og han skal svare. Da skal du rope, og han skal si: Se, her er jeg... Når du tar frem til den sultne det som du selv har lyst til, og metter den lidende sjel, da skal ditt lys opprinne i mørket, og din natt skal bli som midt på dagen. Herren skal lede deg hele tiden. Han skal mette deg midt i ødemarken, og dine ben skal han styrke. Du skal bli som en vannrik hage, som et kildevell der vannet aldri svikter» (Jesaja 58:8-11).

Ytterligere henvisninger: 3. Nephi 13:16-18; L&p 59:12-14; 88:76, 119.

Se også Bønn

## Forutordinasjon

I den førjordiske ånde verden utnevnte Gud visse ånder til å utføre spesifikke oppgaver i sine jordiske liv. Dette kalles forutordinasjon.

Forutordinasjon garanterer ikke at vedkommende vil få bestemte kall eller ansvarsoppgaver. Slike anledninger i dette livet kommer som et resultat av rettferdig bruk av handlefrihet, akkurat som forutordinasjonen var et resultat av rettferdighet i den førjordiske tilværelse.

Jesus Kristus ble forutordinert til å utføre forsoningen og bli «Lammet som er slaktet, fra verdens grunnvoll ble lagt» (Johannes' åpenbaring 13:8; se også 1. Peter 1:19-21). Skriftene forteller også om andre som ble forutordinert. Profeten Abraham fikk vite om sin forutordinasjon da han fikk et syn hvor han så «mange av de edle og store» blant åndene i den førjordiske ånde verden. Han sa: «Gud så disse sjeler at de var gode, og han sto midt iblant dem, og han sa: Disse vil jeg gjøre til mine fyrster; for han sto blant dem som var ånder, og han så at de var gode, og han sa til meg: Abraham, du er en av dem, du var utvalgt før du ble født»

## *Frafall (apostasi)*

(Abraham 3:22-23). Herren fortalte Jeremia: «Før jeg dannet deg i mors liv, kjente jeg deg, og før du kom ut av mors skjød, helliget jeg deg. Jeg satte deg til en profet for folkene» (Jeremia 1:5). Døperen Johannes var forutordinert til å forberede folket på Frelserens jordiske virke (se Jesaja 40:3; Lukas 1:13-17; 1. Nephi 10:7-10).

Læren om forutordinasjon gjelder alle medlemmer av Kirken, ikke bare Frelseren og hans profeter. Før jorden ble skapt, fikk trofaste kvinner bestemte ansvarsoppgaver, og trofaste menn ble forutordinert til bestemte prestedømsplikter. Selv om du ikke husker denne tiden, gikk du ganske sikkert med på å utføre bestemte oppgaver i din Faders tjeneste. Når du viser deg verdig, vil du få muligheter til å utføre de oppgavene du fikk den gangen.

Ytterligere henvisninger: Alma 13:1-9; L&p 138:53-56.

*Se også* Frelsesplanen; Handlefrihet.

## **Frafall (apostasi)**

Når enkeltpersoner eller grupper vender seg bort fra evangeliets prinsipper, er de i en tilstand av frafall.

Perioder med generelt frafall har forekommet gjennom hele verdenshistorien. Etter perioder med rettferdighet har ofte menneskene vendt seg til ugudelighet. Ett eksempel er det store frafall som fant sted etter at Frelseren hadde grunnlagt sin kirke. Da Frelseren og hans apostler var døde, forvrengte menneskene evangeliets prinsipper og foretok uautoriserte forandringer i Kirkens organisasjon og i prestedømmets ordinanser. På grunn av denne utbredte ugudeligheten tok Herren prestedømmets myndighet bort fra jorden.

Under det store frafallet var menneskene uten guddommelig veiledning fra levende profeter. Mange kirker ble grunnlagt, men de hadde ingen prestedømsmyndighet til å lede menneskene til den sanne kunnskapen om Gud Faderen og Jesus Kristus. Deler av Skriftene ble forvrengt eller gikk tapt, og ingen hadde myndighet til å meddele Den hellige

ånds gave eller utføre andre prestedømsordinanser. Frafallet varte til vår himmelske Fader og hans elskede Sønn viste seg for Joseph Smith i 1820 og innledet gjengivelsen av evangeliet i dets fylde.

Vi lever nå i en tid hvor Jesu Kristi evangelium er gjengitt. Men i motsetning til Kirken i fordums tid vil ikke Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige bukke under for et generelt frafall. Skriftene sier at Kirken aldri mer vil bli ødelagt (se L&p 138:44; se også Daniel 2:44).

Selv om det ikke vil bli et nytt generelt frafall fra sannheten, må vi alle vokte oss for personlig frafall. Du kan beskytte deg mot personlig frafall ved å holde dine pakter, adlyde budene, følge Kirkens ledere, ta del i nadverden og stadig styrke ditt vitnesbyrd gjennom daglig skriftstudium, bønn og tjenestegjering.

Ytterligere henvisninger: Jesaja 24:5; Amos 8:11-12; Matteus 24:4-14; Apostlenes gjerninger 20:28-30; 2. Timoteus 3:1-5; 14-15; 4:3-4; 1. Nephi 13:24-29; Mormon 1:13-14; L&p 1:15-17; Joseph Smith – Historie 1:17-19.

Se også Evangeliets gjengivelse; Kirkens administrasjon; Prestedømmet.

## Fred

Mange tenker på fred som fravær av krig. Men vi kan føle fred selv når det er krig, og vi kan mangle fred selv når det ikke er noen krig som raser. Bare fravær av konflikt er ikke nok til å gi oss fred i hjertet. Fred kommer gjennom evangeliet – gjennom Jesu Kristi forsoning, Den hellige ånds betjening og vår egen rettferdighet, oppriktige omvendelse og flittige tjeneste.

Selv når verden er i opprør overalt rundt deg, kan du bli velsignet med indre fred. Denne velsignelsen vil vedvare så lenge du er tro mot ditt vitnesbyrd om evangeliet og husker at din himmelske Fader og Jesus Kristus elsker deg og våker over deg.

I tillegg til å føle fred selv, kan du være en innflytelse til fred i din familie, ditt lokalsamfunn og i verden for øvrig. Du

arbeider for fred når du holder budene, yter tjeneste, viser omsorg for familiemedlemmer og naboer og forkynner evangeliet. Du arbeider for fred nå du bidrar til å lindre en annens lidelse.

Følgende ord fra Frelseren lærer oss hvordan vi kan oppleve den fred som evangeliet gir:

«Talsmannen, Den Hellige Ånd, som Faderen skal sende i mitt navn, han skal lære dere alle ting, og minne dere om alt det som jeg har sagt dere.

Fred etterlater jeg dere. Min fred gir jeg dere. Ikke som verden gir, gir jeg dere. La ikke deres hjerte forferdes, frykt ikke!» (Johannes 14:26-27).

«Vær ikke redde for å gjøre godt, mine sønner, for det som dere sår, det skal dere også høste. Hvis dere derfor sår det gode, skal deres lønn være å høste det gode.

Derfor, frykt ikke, lille hjord, gjør godt, la jord og helvete forene seg mot dere, for hvis dere er bygget på min klippe, kan de ikke få overhånd.

Se, jeg fordømmer dere ikke. Gå bort og synd ikke mer, arbeid sindig med det jeg har befalt dere.

Se hen til meg i enhver tanke, tvil ikke, frykt ikke.

Se sårene som gjennomtrengte min side, og også naglemerkene i mine hender og føtter, vær trofaste, hold mine bud, og dere skal arve himmelens rike» (L&p 6:33-37).

«Dette har jeg talt til dere for at dere skal ha fred i meg. I verden har dere trengsel. Men vær frimodige! Jeg har overvunnet verden» (Johannes 16:33).

Når du minnes Frelseren og følger ham, kan du virkelig være frimodig. Du kan oppleve sann, vedvarende fred til enhver tid. Du kan finne håp i Frelserens første ord til sine disipler etter hans oppstandelse: «Fred være med dere!» (Johannes 20:19).

Ytterligere henvisning: L&p 59:23.

Se også Den hellige ånd; Håp; Jesus Kristus; Kjærlighet; Krig; Nestekjærlighet; Tjeneste.

## Frelse

Når du snakker med andre kristne, kan du noen ganger bli spurt: «Er du frelst?» De som stiller dette spørsmålet, mener vanligvis handlingen å oppriktig bekjenne, eller erklære, at du har tatt imot Jesus Kristus som din personlige Herre og Frelser. Når de stiller dette spørsmålet, viser de sin tro på følgende ord av apostelen Paulus:

«Dersom du med din munn bekjenner at Jesus er Herre, og i ditt hjerte tror at Gud oppreiste ham fra de døde, da skal du bli frelst. Med hjertet tror en til rettferdighet, og med munnen bekjenner en til frelse» (Romerne 10:9-10).

Svar på spørsmålet «Er du frelst?»

I Romerne 10:9-10 betegner ordene *frelst* og *frelse* et paktsforhold med Jesus Kristus. Gjennom dette paktsforholdet er vi sikret frelse fra de evige konsekvensene av synd hvis vi er lydige. Enhver trofast siste-dagers-hellig er frelst i denne betydningen. Vi er omvendt til det gjengitte evangelium. Gjennom dåpens ordinans har vi inngått et paktsforhold med Frelseren og påtatt oss hans navn. Vi fornyer vår dåpspakt ved å ta del i nadverden.

Forskjellige betydninger av ordet *frelse*

I Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Helliges lære har betegnelsene *frelst* og *frelse* forskjellige betydninger. Ut fra disse betydningene vil ditt svar på spørsmålet «Er du frelst?» være enten «Ja» eller «Ja, men på visse betingelser». Følgende forklaringer viser seks forskjellige betydninger av ordet *frelse*.

*Frelse fra fysisk død.* Alle mennesker dør til slutt. Men gjennom Jesu Kristi forsoning vil alle mennesker oppstå – eller bli frelst fra den fysiske død. Paulus vitnet: «For likesom alle dør i Adam, slik skal også alle bli gjort levende i Kristus» (1. Korinterbrev 15:22).

*Frelse fra synd.* For å bli rensset fra synd gjennom Frelserens forsoning må du utøve tro på Jesus Kristus, omvende deg, bli døpt og motta Den hellige ånds gave (se Apostlenes gjerninger 2:37-38). Hvis du er døpt og har mottatt Den hellige ånd gjennom den rette prestedømsmyndighet, er du allerede frelst fra synd på visse betingelser. Du vil imidlertid ikke bli fullstendig frelst fra synd før du har fullført ditt liv på jorden og holdt trofast ut til enden.

Legg merke til at du ikke kan bli frelst *i dine synder*. Du kan ikke motta ubetinget frelse ganske enkelt ved å erklære din tro på Kristus når du vet at du uunngåelig vil begå synd gjennom hele livet (se Alma 11:36-37). Gjennom Guds nåde kan du bli frelst *fra dine synder* (se Helaman 5:10-11). For å motta denne velsignelsen må du utøve tro på Jesus Kristus, gjøre ditt beste for å holde budene, oppgi synd og fornye din omvendelse og renselse gjennom nadverdens ordinans.

*Bli født på ny.* Du kan noen ganger bli spurt om du er født på ny. Prinsippet åndelig gjenfødelse omtales ofte i Skriftene. Det nye testamente inneholder Jesu lære om at vi må bli «født på ny» og at med mindre vi blir «født av vann og Ånd, kan [vi] ikke komme inn i Guds rike» (Johannes 3:3, 5). Denne læren bekreftes i Mormons bok: «Hele menneskeheten, ja, menn og kvinner, alle nasjoner, slekter, tungemål og folk, må bli født på ny, ja, født av Gud, og bli forandret fra sin kjødelige og falne tilstand til en rettfærdig tilstand og bli forløst av Gud og bli hans sønner og døtre. Og på denne måten blir de nye skapninger, og hvis de ikke gjør dette, kan de på ingen måte arve Guds rike» (Mosiah 27:25-26).

Denne gjenfødselen er en prosess som finner sted etter at vi er døpt og har mottatt Den hellige ånds gave. Den kommer som et resultat av vår villighet «til å inngå en pakt med vår Gud om å gjøre hans vilje og være lydige mot hans befalinger i alt han befaler oss alle våre levedager» (Mosiah 5:5). Da blir våre «hjerter ... forandret gjennom tro på hans navn. Derfor er

[vi] født av ham» (Mosiah 5:7). Hvis du er døpt og har mottatt Den hellige ånds gave med den tilhørende pakt om å påta deg Jesu Kristi navn, kan du si at du er født på ny. Du kan fornye denne gjenfødselen hver søndag når du tar del i nadverden.

*Frelse fra woiitenhet.* Mange lever i en tilstand av mørke, uten å kjenne til det gjengitte evangeliums lys. De «holdes borte fra sannheten bare fordi de ikke vet hvor de kan finne den» (L&p 123:12). Som medlem av Herrens kirke er du frelst fra denne tilstanden. Du har kunnskap om Gud Faderen, Jesus Kristus, livets hensikt, frelsesplanen og ditt evige potensial. Du kan leve som en disippel av Frelseren, som erklærte: «Jeg er verdens lys! Den som følger meg, skal ikke vandre i mørket, men ha livets lys» (Johannes 8:12).

*Frelse fra den annen død.* Skriftene omtaler noen ganger frelse fra den annen død. Den annen død er den endelige åndelige død – å bli avskåret fra rettferdigheten og nektet plass i noe herlighetsrike (se Alma 12:32; L&p 88:24). Denne endelige død vil ikke komme før den endelige dom, og svært få vil bli delaktige i den (se L&p 76:31-37). Nesten alle som noen gang har levd på jorden, er sikret frelse fra den annen død (se L&p 76:40-45).

*Evig liv, eller opphøyelse.* I Skriftene betegner ofte ordene *frelst* og *frelse* evig liv, eller opphøyelse (se Abraham 2:11). Evig liv er å kjenne vår himmelske Fader og Jesus Kristus og leve sammen med dem i all evighet – å arve en plass i den høyeste grad av Det celestiale rike (se Johannes 17:3; L&p 131:1-4; 132:21-24). For å motta denne gaven må vi gjøre mer enn å omvende oss fra våre synder og bli døpt og bekreftet ved den rette prestedømsmyndighet. Menn må motta Det melkisedekske prestedømme, og alle Kirkens medlemmer må inngå og holde hellige pakter i templet, herunder evig ekteskap.

Hvis vi bruker ordet *frelse* i betydningen evig liv, kan ingen av oss si at vi er blitt frelst i jordelivet. Denne strålende gaven kan bare komme etter den endelige dom.



## *Frelsesplanen*

Ytterligere henvisninger: Matteus 10:22; Markus 16:16; Efeserne 2:8-10; Jakobs brev 2:14-18; 2. Nephi 25:23, 26; Mosiah 5:8-15; 3. Nephi 9:21-22; Moroni 10:32-33; 3. trosartikkel.

*Se også* Dåp; Evig liv; Frelsesplanen; Herlighetsrikene; Jesu Kristi forsoning; Nåde.

## **Frelsesplanen**

I den førjordiske tilværelse utarbeidet vår himmelske Fader en plan for hvordan vi kunne bli som ham og motta en fylde av glede. Skriftene kaller denne planen «frelsesplanen» (Alma 24:14; Moses 6:62), «lykkens store plan» (Alma 42:8), «forløsningsplanen» (Jakob 6:8; Alma 12:30) og «barmhjertighetens plan» (Alma 42:15).

Frelsesplanen er evangeliets fylde. Den omfatter skapelsen, fallet, Jesu Kristi forsoning og alle lovene, ordinansene og læresetningene som henhører til evangeliet. Handlefrihet, evnen til å velge og handle for oss selv, er også avgjørende for vår himmelske Faders plan. På grunn av denne planen kan vi bli fullkommengjort gjennom forsoningen, motta en fylde av glede og leve evig i Guds nærhet. Våre familieforhold kan vedvare i all evighet.

Du inngår i din himmelske Faders plan, og din evige tilværelse kan deles i tre hoveddeler: det førjordiske liv, jorderlivet og livet etter døden. Etter hvert som du forstår planen bedre, vil du finne svar på spørsmålene som stilles av så mange: Hvor kommer vi fra? Hvorfor er vi her? Hvor går vi hen etter dette livet?

### Det førjordiske liv

Før du ble født på jorden, levde du sammen med din himmelske Fader som ett av hans åndebarn. I denne førjordiske tilværelsen deltok du i et råd sammen med vår himmelske Faders andre åndebarn. I dette rådet presenterte vår himmelske Fader sin store plan for lykke (se Abraham 3:22-26).

I harmoni med lykkens plan inngikk den førjordiske Jesus Kristus, Faderens førstefødte Sønn i ånden, en pakt om å bli Frelseren (se Moses 4:2; Abraham 3:27). De som fulgte vår himmelske Fader og Jesus Kristus, fikk lov til å komme til jorden for å gjøre erfaringer i dødeligheten og utvikle seg mot evig liv. Lucifer, en annen av Guds sønner i ånden, gjorde opprør mot planen og «søkte å ødelegge menneskets handlefrihet» (Moses 4:3). Han ble Satan, og han og hans tilhengere ble kastet ut fra himmelen og nektet det privilegium å motta et fysisk legeme og gjøre erfaringer i jordelivet (se Moses 4:4; Abraham 3:27-28).

Gjennom hele ditt førjordiske liv utviklet du din identitet og økte dine åndelige evner. Velsignet med handlefrihetens gave tok du viktige beslutninger, som beslutningen om å følge vår himmelske Faders plan. Disse beslutningene påvirket ditt liv den gangen og nå. Du vokste i intelligens og lærte å elske sannheten, og du forberedte deg til å komme til jorden, hvor du kunne fortsette din fremgang.

### Jordelivet

Du opplever nå jordelivet. Din ånd er forenet med legemet, noe som gir deg muligheter til å vokse og utvikle deg på måter som ikke var mulig i ditt førjordiske liv. Denne delen av din eksistens er en tid for å lære, hvor du kan bli satt på prøve, velge å komme til Kristus og forberede deg til å bli verdig til evig liv. Det er også en tid for å hjelpe andre å finne sannheten og få et vitnesbyrd om frelsesplanen.

### Livet etter døden

Når du dør, vil din ånd gå inn i åndeverdenen for å vente på oppstandelsen. I oppstandelsen vil din ånd og ditt legeme gjenforenes, og du vil bli dømt og mottatt i et herlighetsrike. Den herlighet du arver vil avhenge av hvor dyptgående din omvendelse og din lydighet til Herrens bud er (se «Herlighetsriker», s. 65-68). Det vil avhenge av hvor-

## Frelst

dan du har «[mottatt] Jesu vitnesbyrd» (L&p 76:51; se også vers 74, 79, 101).

### Velsignelser gjennom kunnskap om planen

Et vitnesbyrd om frelsesplanen kan gi deg håp og mening midt i livets utfordringer. Du kan bli beroliget i kunnskapen om at du er et Guds barn og at du levde i hans nærhet før du ble født på jorden. Du kan finne mening i det livet du lever nå, i kunnskapen om at dine handlinger i jordelivet påvirker din evige fremtid. Med denne kunnskapen kan du ta viktige beslutninger på grunnlag av evige sannheter fremfor på livets skiftende omstendigheter. Du kan stadig forbedre forholdet til dine familiemedlemmer og glede deg over løftet om at din familie kan være evig. Du kan finne glede i ditt vitnesbyrd om forsoningen og Herrens bud, ordnanser, pakter og læresetninger, i visshet om at «den som gjør rettferdige gjerninger, skal få sin lønn, ja, fred i denne verden og evig liv i den kommende verden» (L&p 59:23).

Ytterligere henvisninger: 2. Nephi 2:5-30; 10:23-25; Alma 12:24-37; 22:12-14; 42; Moses 6:47-62.

*Se også* Død, fysisk; Død, åndelig; Evangeliet; Fallet, Gud Faderen; Handlefrihet ; Helvete; Herlighetsriker; Himmelen; Jesu Kristi forsoning; Jesus Kristus; Oppstandelsen; Paradis; Skapelsen.

## **Frelst** (Se Frelse)

## **Fristelse**

Som apostelen Paulus profeterte, er de siste dager «vanskelige tider» (2. Timoteus 3:1). Den ondes innflytelse er omfattende og forførende. Men du kan bekjempe Satan og overvinne hans fristelser. Din himmelske Fader har gitt deg handlefrihetens gave – evnen til å velge godt fremfor ondt. Du kan «ydmyke [deg] for Herren og påkalle hans hellige navn og alltid våke og be, så [du] ikke blir fristet mer enn

[du] kan tåle» (Alma 13:28). Når du villig adlyder budene, vil din himmelske Fader hjelpe deg å motstå fristelse.

Følgende råd vil hjelpe deg å overvinne fristelse:

*Gjør Frelseren til midtpunktet i ditt liv.* Profeten Helaman rådet sine sønner: «Husk, ja, husk at det er på vår Forløseres klippe som er Kristus, Guds Sønn, at dere må bygge deres grunnvoll, så djevelen, når han sender ut sine mektige vinder, ja, sine piler i hvirvelvinden, ja, når all hans hagl og hans mektige storm slår mot dere, skal det ikke ha noen makt over dere til å trekke dere ned i elendighetens og den evige pines avgrunn fordi klippen dere er bygget på, er en sikker grunnvoll, og hvis menneskene bygger på denne grunnvoll, kan de ikke falle» (Helaman 5:12).

*Be om styrke.* Da den oppstandne Frelseren kom til nephittene, sa han til forsamlingen: «Dere må alltid våke og be så dere ikke kommer i fristelse, for Satan ønsker å ha dere så han kan sikte dere som hvete. Derfor må dere alltid be til Faderen i mitt navn» (3. Nephi 18:18-19). I de siste dager har han gitt lignende råd: «Be alltid så du kan seire, ja, så du kan seire over Satan og at du kan unnsnippe Satans tjeneres hender som støtter hans verk» (L&p 10:5).

*Studer Skriftene daglig.* Når du studerer evangeliets sannheter og anvender dem i ditt liv, vil Herren velsigne deg med kraft til å motstå fristelse. Nephi forkynte: «Alle som ville lytte til Guds ord og holde fast ved det, skulle aldri gå til grunne. Heller ikke kunne motstanderens fristelser og brennende piler overmanne dem, gjøre dem blinde eller lede dem bort til fortapelse» (1. Nephi 15:24; se også Helaman 3:29-30).

*Fyll ditt liv med godhet.* Du har så mye godt å velge mellom at du behøver ikke ta del i det onde. Når du fyller ditt liv med godhet, etterlater du intet rom for noe annet.

*Unngå fristende steder og situasjoner.* Du kan ikke unngå fristelse fullstendig, men du kan unngå steder eller situasjoner som gjør det sannsynlig at du vil bli fristet. Du kan også unngå upassende stoff i blader, bøker, filmer, musikk, på TV og på internett.

## Født på ny

*Prøv å være en god innflytelse for andre.* Like før han skulle lide i Getsemane, ba Frelseren for sine disipler: «De [er] ikke ... av verden, likesom jeg ikke er av verden. Jeg ber ikke om at du skal ta dem ut av verden, men at du skal bevare dem fra det onde. De er ikke av verden, likesom jeg ikke er av verden. Hellige dem i sannheten! Ditt ord er sannhet. Likesom du har utsendt meg til verden, har også jeg utsendt dem til verden» (Johannes 17:14-18). Som en Jesu Kristi disippel i de siste dager kan du være i verden, men ikke «av verden». I tillegg til å unngå fristelse selv kan du påvirke andre til å leve et godt og sunt liv. Du kan være et rettferdig eksempel, være en god venn, delta i samfunnstjeneste og, der det er på sin plass, heve din røst til forsvar for moralverdier.

*Nøl aldri i din beslutning om å motstå fristelse.* Gjør ditt beste for å følge Frelserens eksempel, som «ble utsatt for fristelser, men ga ikke akt på dem» (L&P 20:22). Da Satan fristet Jesus i villmarken, vaklet aldri Herren. Hans svar kom raskt og bestemt: «Bort fra meg, Satan!» (Matteus 4:10). Ved dine rettferdige tanker, ord og gjerninger kan du besvare den ondes fristelser med samme overbevisning. «Stå djevelen imot, så skal han fly fra dere. Hold dere nær til Gud, så skal han holde seg nær til dere» (Jakobs brev 4:7-8).

Ytterligere henvisninger: Romerne 12:21; Efeserne 6:11-17; Jakobs brev 1:12; L&P 23:1; 31:12; Moses 1:12-22.

*Se også* Den hellige ånd; Faste og fasteoffer; Handlefrihet; Kristi lys; Omvendelse; Samvittighet; Satan.

**Født på ny** (Se Dâp; Omvendelse; Frelse)

**Generalautoriteter** (Se Kirkens administrasjon)

## Gjeld

Gjennom profeten Joseph Smith fortalte Herren en gang en gruppe hellige: «Det er min vilje at dere skal betale all deres

gjeld» (L&p 104:78). Siden Kirkens første dager har Herrens profeter advart oss og gjentatte ganger sagt at vi skal unngå gjeldens trelldom.

En av de store farene med gjeld er renten som ledsager den. Visse former for kreditt, som for eksempel kredittkort, har spesielt høye renter. Når du har pådratt deg gjeld, oppdager du at rentene ikke viser noen nåde. De fortsetter å hope seg opp, uansett hvordan din situasjon måtte være – enten du har arbeid eller ikke, enten du er frisk eller syk. De forsvinner aldri før gjelden er betalt. La deg ikke lure av lånetilbud, selv om de får gjelden til å virke tiltalende ved å love lave renter eller ingen renter i en viss periode.

Vurder din økonomiske tilstand nøye. Vær disiplinert i dine innkjøp og unngå gjeld så langt som mulig. I de fleste tilfeller kan du unngå gjeld ved å forvalte dine ressurser klokt. Hvis du pådrar deg gjeld, som for eksempel en overkommelig sum i forbindelse med kjøp av en beskjeden bolig eller for å fullføre din utdanning, må du anstrenge deg for å betale den tilbake så raskt som mulig og fri deg fra trelldom. Når du har betalt din gjeld og spart deg opp noen penger, vil du være forberedt på økonomiske vanskeligheter som kan komme din vei. Du vil ha et hjem til din familie og fred i ditt hjerte.

Ytterligere henvisninger: Lukas 16:10-11; L&p 19:35.

## **Guddommen**

Den første trosartikkel lyder: «Vi tror på Gud den evige Fader og på hans Sønn Jesus Kristus og på Den hellige ånd.» Disse tre personene utgjør Guddommen. De presiderer over denne verden og alt annet vår Fader i himmelen har skapt.

Den sanne læren om Guddommen gikk tapt i frafallet som fulgte Frelserens jordiske virke og hans apostlers død. Denne læren ble gjengitt da den 14 år gamle Joseph Smith mottok sitt første syn (se Joseph Smith – Historie 1:17). Ut fra profetens beretning om Det første syn og hans andre læresetninger vet vi at medlemmene av Guddommen er tre adskilte personer.

## *Gud Faderen*

Faderen og Sønnen har fysiske legemer av kjøtt og ben, og Den hellige ånd er en ånd i persons skikkelse (se L&p 130:22).

Selv om medlemmene av Guddommen er adskilte personer med forskjellige roller, er de ett i hensikt og lære. De er fullkomment forenet i å tilveiebringe vår himmelske Faders guddommelige frelsesplan.

Ytterligere henvisninger: Matteus 3:13-17; Johannes 14:6-10; 17:6-23; Apostlenes gjerninger 7:55-56; 2. Nephi 31:18; Mormon 7:5-7; L&p 76:20-24.

*Se også* Den hellige ånd; Gud Faderen; Jesus Kristus.

## **Gud Faderen**

Gud Faderen er Det høyeste vesen som vi tror på og som vi tilber. Han er den overordnede Skaper, Hersker og Bevarer av alle ting. Han er fullkommen, har all makt og vet alle ting. Han «har et legeme av kjøtt og ben like følbart som menneskets» (L&p 130:22).

Vår himmelske Fader er en Gud med dømmekraft, styrke, kunnskap og makt, men han er samtidig en Gud med fullkommen barmhjertighet, godhet og kjærlighet. Selv om vi «[ikke forstår] hva alle ting betyr», kan vi finne fred i den sikre kunnskap om at han elsker oss (se 1. Nephi 11:17).

### Våre ånders Fader

Ett av livets store spørsmål er «Hvem er jeg?» En kjær Primær-sang hjelper selv små barn å besvare dette spørsmålet. Vi synger: «Jeg er Guds kjære barn som han har sendt til jord.» Kunnskapen om at vi er Guds barn gir oss styrke, trygghet og håp.

Du er i bokstavelig forstand et Guds barn, åndelig født i det førjordske liv. Som hans barn kan du være sikker på at du har et guddommelig og evig potensial og at han vil hjelpe deg når du oppriktig anstrenger deg for å nå dette potensialet.

## Den suverene Skaper

Vår himmelske Fader er Den suverene Skaper. Gjennom Jesus Kristus skapte han himmelen og jorden og alt som finnes i og på dem (se Moses 2:1). Alma sa: «Alle ting bærer bud om at det finnes en Gud. Ja, til og med jorden og alle ting som er på dens overflate, ja, og dens bevegelse, ja, og også alle planetene som beveger seg i sine faste baner, vitner om at det finnes en høyeste Skaper» (Alma 30:44).

Iblant skulle du stoppe opp og tenke over skaperverkets skjønnhet – trærne, blomstene, dyrene, fjellene, havets bølger, et nyfødt barn. Ta deg tid til å se opp mot himmelen, hvor stjernenes og planetenes baner er bevis på at «Gud [beveger] seg i sin velde og kraft» (se L&p 88:41-47).

## Opphavsmannen til frelsesplanen

Vår Fader i himmelen ønsker at vi skal bo sammen med ham i all evighet. Hans gjerning og herlighet er «å tilveiebringe mennesket udødelighet og evig liv» (Moses 1:39). For å gjøre dette mulig utarbeidet han frelsesplanen. Han sendte sin elskede Sønn Jesus Kristus for å løse dødens bånd og sone for verdens synder: «For så har Gud elsket verden at han ga sin Sønn, den enbårne, for at hver den som tror på ham, ikke skal fortapes, men ha evig liv» (Johannes 3:16). Dette offeret er det største uttrykk for vår Faders kjærlighet til oss.

## Lær Gud Faderen å kjenne

Som Guds barn har vi et spesielt forhold til ham, som skiller oss fra alt annet han har skapt. Gjør ditt beste for å lære din Fader i himmelen å kjenne. Han elsker deg, og han har gitt deg den dyrebare muligheten til å komme nærmere ham ved å be. Bønner som du oppsender i ydmykhet og oppriktighet, blir hørt og besvart.

Du kan også lære din Fader å kjenne ved å lære om hans elskede Sønn og anvende evangeliet i ditt liv. Frelseren lærte sine disipler: «Hadde dere kjent meg, så hadde dere også kjent



min Far ... Den som har sett meg, har sett Faderen» (Johannes 14:7, 9).

Du kommer nærmere Gud Faderen når du studerer Skriftene og ordene til vår tids profeter og når du yter tjeneste. Når du følger Guds vilje og lever slik han ønsker at du skal leve, blir du mer lik ham og hans Sønn. Du forbereder deg på å vende tilbake for å leve i deres nærhet.

Ytterligere henvisninger: Johannes 14:6, 21-24; 17:3; Mosiah 4:9; L&p 132:22-24; 1. trosartikkel.

Se også Frelsesplanen; Guddommen; Skapelsen.

## Gudsdyrkelse

Å dyrke Gud er å gi ham din kjærlighet, ærbødighet, tjeneste og trofasthet. Herren befalte Moses: «Tilbe Gud, for ham alene skal du tjene» (Moses 1:15). I denne evangelieutdelingen har han befalt: «Du skal elske Herren din Gud av hele ditt hjerte og av all din makt, sinn og styrke, og i Jesu Kristi navn skal du tjene ham» (L&p 59:5). Hvis du setter en hvilken som helst person eller gjenstand høyere enn Gud, praktiserer du avgudsdyrkelse (se 2. Mosebok 20:3-6).

Bønn er en måte å dyrke Faderen på. Alma lærte sin sønn Helaman: «Rop til Gud om alt ditt underhold. Ja, la alle dine gjerninger være for Herren, og hvor du enn går, så la det være i Herren. Ja, la alle dine tanker være rettet mot Herren, ja, la alltid ditt hjertes ønsker være hos Herren» (Alma 37:36).

Du skulle delta på Kirkens møter i gudsdyrkelsens ånd. Herren har befalt: «For at du mer fullkomment kan holde deg ubesmittet av verden, skal du gå til bønnens hus og ofre dine sakramenter på min hellige dag, for sannelig, dette er en dag som er gitt dere til å hvile fra deres arbeide og til å vie deres andakt til Den Aller Høyeste» (L&p 59:9-10).

Deltakelse i prestedømsordinanser er også en del av din gudsdyrkelse. Når du tar ærbødig del i nadverden og går i templet, minnes og dyrker du din himmelske Fader og uttrykker takknemlighet for hans Sønn Jesus Kristus.

I tillegg til de ytre uttrykk for gudsdyrkelse skulle du ha en ærbødig innstilling hvor enn du går og i alt du gjør. Alma forkynte dette prinsippet for en gruppe mennesker som hadde blitt kastet ut fra sitt gudshus. Han hjalp dem å forstå at gudsdyrkelse ikke skulle begrenses til én dag i uken (se Alma 32:11). Da han talte til den samme gruppen, oppfordret Almas ledsager Amulek dem til å «[tilbe] Gud i ånd og i sannhet uansett hvor dere måtte være» (Alma 34:38).

Ytterligere henvisninger: Salmene 95:6-7; Mosiah 18:25; Alma 33:2-11; L&P 20:17-19, 29; 11. trosartikkel.

Se også Bønn; Faste og fasteoffer; Gud Faderen; Kjærlighet; Sabbaten.

## Handlefrihet

Din himmelske Fader har gitt deg handlefrihet, evnen til å velge og handle for deg selv. Handlefriheten er en nødvendig del av frelsesplanen. Uten den ville du ikke vært i stand til å lære, utvikle deg eller følge Frelseren. Med den er du «fri til å velge frihet og evig liv gjennom alle menneskers store Mellommann, eller til å velge fangenskap og død ifølge djvelens fangenskap og makt» (2. Nephi 2:27).

Du hadde evnen til å velge selv før du ble født. I det før-jordiske råd i himmelen la vår himmelske Fader frem sin plan, som innbefattet handlefrihetens prinsipp. Lucifer gjorde opprør og «søkte å ødelegge menneskets handlefrihet» (Moses 4:3). Resultatet ble at Lucifer og alle som fulgte ham, ble nektet det privilegium å motta et jordisk legeme. Det at du befinner deg på jorden bekrefter at du brukte din handlefrihet til å følge vår himmelske Faders plan.

I jordelivet fortsetter din handlefrihet. Din bruk av denne gaven er avgjørende for din lykke eller elendighet i dette livet og i det neste. Du kan fritt velge og handle, men du kan ikke velge konsekvensene av dine handlinger. Konsekvensene kommer kanskje ikke umiddelbart, men de kommer alltid. Gode og rettferdige valg fører til lykke, fred og evig liv, mens syndige og ugudelige valg til slutt fører til hjertesorg og elendighet.

## Helvete

Du står selv ansvarlig for de valgene du tar. Du skulle ikke skyldes på omstendighetene, familien din eller vennene dine hvis du velger å være ulydig mot Guds bud. Du er et Guds barn og har stor styrke. Du har evne til å velge rettferdighet og lykke, uansett hvordan dine omstendigheter er.

Du er også ansvarlig for å utvikle de evnene og talentene din himmelske Fader har gitt deg. Du står ansvarlig overfor ham for det du gjør med dine evner og hvordan du bruker din tid. Sløs ikke med tiden. Vær villig til å arbeide hardt. Velg å gjøre mange gode ting av din egen frie vilje.

Ytterligere henvisninger: 5. Mosebok 11:26-28; 30:15-20; Josva 24:14-15; 2. Nephi 2; Helaman 14:30-31; L&p 58:26-28; 101:78.

Se også Frelsesplanen; Fristelse; Lydighet.

## Helvete

Åpenbaringer i de siste dager omtaler helvete på minst to måter. For det første er det et annet navn på åndenes fengsel, et sted i den etterjordiske ånde verden for dem som «døde i sine synder uten kunnskap om sannheten, eller i overtredelse ved å forkaste profetene» (L&p 138:32). Dette er en midlertidig tilstand hvor åndene vil bli undervist i evangeliet og få anledning til å omvende seg og motta frelsende ordnanser som blir utført for dem i templene (se L&p 138:30-35). De som tar imot evangeliet, får oppholde seg i paradiset frem til oppstandelsen. Etter oppstandelsen og dommen vil de motta den herlighetsgrad de er verdige til. De som velger å ikke omvende seg, men som ikke er fortapelsens sønner, vil bli værende i åndelig fangenskap til slutten av tusenårsriket, da vil de bli sluppet fri fra helvete og straffen og oppstå til en teletial herlighet (se L&p 76:81-85).

For det annet blir ordet *helvete* benyttet om det ytterste mørke, som er oppholdsstedet for djevelen, hans engler og fortapelsens sønner (se L&p 29:36-38; 76:28-33). Fortapelsens sønner er de som ikke mottar «noen tilgivelse i denne verden, heller ikke i den kommende verden, da de har fornektet Den

Hellige Ånd etter å ha mottatt den og har fornektet Faderens Enbårne Sønn, idet de selv har korsfestet ham og gjort ham åpenlyst til spott» (L&p 76:34-35; se også vers 31-33, 36-37). Slike personer vil ikke arve en plass i noe herlighetsrike. For dem vil helvetes tilstander vedvare (se L&p 76:38; 88:24, 32).

*Se også Herlighetsriker; Satan*

## **Herlighetsriker**

Gjennom Jesu Kristi forsoning vil alle mennesker oppstå (se Alma 11:42-45). Etter oppstandelsen vil vi stå for Herren for å bli dømt (se Johannes' åpenbaring 20:12; 3. Nephi 27:14). Hver enkelt av oss vil bli tildelt et evig sted i et bestemt herlighetsrike. Herren forkynte dette prinsippet da han sa: «I min Fars hus er det mange rom» (Johannes 14:2).

Det er tre herlighetsriker: det celestiale rike, det terrestriale rike og det telestiale rike. Den herlighet du arver, er betinget av dybden i din omvendelse, uttrykt ved din lydighet til Herrens bud. Det vil avhenge av hvordan du har «[mottatt] Jesu vitnesbyrd» (L&p 76:51; se også vers 74, 79, 101).

### Det celestiale rike

Det celestiale rike er det høyeste av de tre herlighetsrikene. De som arver dette riket, vil for alltid få bo i Gud Faderens og hans Sønn Jesu Kristi nærhet. Det skulle være ditt mål: å arve celestial herlighet og også hjelpe andre å motta denne store velsignelsen. Den slags mål oppnås ikke i ett forsøk, men er resultatet av livslang rettferdighet og uforanderlig hensikt.

Det celestiale rike er det sted som er beredt for dem som har «[mottatt] Jesu vitnesbyrd» og blitt «fullkommengjort gjennom Jesus, den nye pakts mellommann, som utførte denne fullkomne forsoning ved å utgyte sitt eget blod» (L&p 76:51, 69). For å arve denne gaven må vi motta de frelsende ordinanser, holde budene og omvende oss fra våre synder.

For en detaljert redegjørelse om de som vil arve celestial herlighet, se Lære og pakter 76:50-70, 92-96.

I januar 1836 mottok profeten Joseph Smith en åpenbaring som utvidet hans forståelse av kravene for å arve celestial herlighet. Himlene ble åpnet for ham, og han så det celestiale rike. Han undret seg da han så sin eldre bror Alvin der, til tross for at han døde før han mottok dåpens ordinans. (Se L&p 137:1-6.) Så kom Herrens røst til profeten Joseph og sa:

«Alle som er døde uten kunnskap om dette evangelium og som ville ha godtatt det hvis de hadde fått anledning til å bli på jorden, skal bli arvinger til Guds celestiale rike.

Også alle som heretter kommer til å dø uten kunnskap om det, som ville ha godtatt det av hele sitt hjerte, skal bli arvinger til dette rike,

for jeg, Herren, vil dømme alle mennesker etter deres gjerninger – etter deres hjerters ønsker» (L&p 137:7-9).

Idet han kommenterte denne åpenbaringen, sa profeten Joseph: «Jeg så også at alle barn som dør før de når ansvarsalderen, blir frelst i himmelens celestiale rike» (L&p 137:10).

I en annen åpenbaring til profeten Joseph får vi vite at det er tre grader i det celestiale rike. For å bli opphøyet i den høyeste og fortsette i evige familieforhold, må vi inngå i «den nye og evige ekteskapspakt» og være trofaste mot denne pakten. Med andre ord er tempelektenskap en forutsetning for å oppnå den høyeste graden av celestial herlighet. (Se L&p 131:1-4.) Alle som er verdige til å inngå i den nye og evige ekteskapspakt, vil få anledning til det, enten i dette livet eller det neste.

### Det terrestriale rike

De som arver terrestrial herlighet, «mottar av Sønnens nærvær, men ikke av Faderens fylde. Derfor er de terrestriale legemer og ikke celestiale legemer, og er forskjellige i glans som månen er forskjellig fra solen» (L&p 76:77-78). Generelt

sett vil innbyggerne i det terrestriale rike være hederlige mennesker «som ble forblindet ved menneskers list» (L&p 76:75). Denne gruppen vil omfatte medlemmer av Kirken «som ikke er tapre i Jesu vitnesbyrd» (L&p 76:79). Det vil også omfatte dem som avslø muligheten til å motta evangeliet i jordelivet, men som senere mottok det i den etterjordiske ånde verden (se L&p 76:73-74). For å lære mer om dem som vil arve terrestrial herlighet, se Lære og pakter 76:71-80, 91, 97.

### Det telestiale rike

Telestial herlighet vil bli forbeholdt personer som «ikke mottok Kristi evangelium og heller ikke Jesu vitnesbyrd» (L&p 76:82). Disse personene vil motta sin herlighet etter at de er blitt forløst fra åndelig fangenskap, som noen ganger kalles helvete (se L&p 76:84, 106). Du finner en detaljert redegjørelse om dem som vil arve telestial herlighet i Lære og pakter 76:81-90, 98-106, 109-112.

### Fortapelse

Noen mennesker vil ikke være verdige til noe herlighetsrike. De vil bli kalt «fortapelsens sønner» og vil «motta et rike som er uten herlighet» (L&p 76:32; 88:24). Dette vil bli tilstanden til «dem som kjenner [Guds] kraft og er blitt delaktige i den, og som ved djevelens makt har latt seg overvinne og til å fornekte sannheten og trosse [Guds] makt» (L&p 76:31; se også vers 30, 32-49).

Ytterligere henvisninger: 1. Korinterbrev 15:40-42; se også JSO 1. Korinterbrev 15:40; L&p 88:20-39; 130:18-19.

*Se også* Evig liv; Frelsesplanen; Jesu Kristi forsoning; Helvete; Himmelen.

**Herrens ånd** (Se Den hellige ånd; Kristi lys)

**Hete drikker** (Se Visdomsordet)

## Himmelen

I Skriftene benyttes ordet *himmel* på to hovedmåter. For det første viser ordet til det stedet hvor Gud bor, som er de trofastes endelige hjem (se Mosiah 2:41). For det annet viser det til himmelhvelvingen rundt jorden (se 1. Mosebok 1:1).

Ytterligere henvisninger: Salmene 11:4; Matteus 6:9; 1. Nephi 1:8; Mosiah 3:8; L&p 20:17.

Se også Herlighetsriker

## Himmelske Fader (Se Gud Faderen)

## Hjelpeforeningen

Hjelpeforeningen ble grunnlagt av profeten Joseph Smith 17. mars 1842 i Nauvoo, Illinois. Da den ble grunnlagt, hadde Hjelpeforeningen to hovedformål: å hjelpe de fattige og trengende og frelse sjeler. Dagens organisasjon er fremdeles tro mot disse opprinnelige styringsprinsippene. Over hele verden samarbeider søstrene i Hjelpeforeningen med prestedømsbærerne om å gjennomføre Kirkens misjon. De støtter hverandre samtidig som de:

- Styrker sine vitnesbyrd om Jesus Kristus gjennom bønn og skriftstudium.
- Søker åndelig styrke ved å følge Den hellige ånds tilskyndelser.
- Vier seg til å styrke ekteskap, familier og hjem.
- Finner sann storhet i moderskap og glede ved å være kvinne.
- Finner glede i tjeneste og gode gjerninger.
- Elsker å leve og lære.
- Står frem for sannhet og rettferdighet.
- Støtter prestedømmet som Guds myndighet på jorden.

- Gleder seg over templets velsignelser.
- Forstår sin guddommelig fremtid og streber mot opphøyelse.

Hvis du er i Hjelpeforeningen, er en måte å bidra til organisasjonens misjon å ta imot oppdrag som besøkende lærerinne. Når du besøker og tjener dine tildelte søstre, må du ta deg tid til å snakke om evangeliet og pleie vennskap. I tillegg til å hjelpe enkeltpersoner, kan du spille en viktig rolle når det gjelder å styrke familier.

Ledere i menigheter og grener sørger for at alle søstre som er 18 år eller eldre, får tildelt besøkende lærerinner. Prestedømmets og Hjelpeforeningens ledere følger opp de besøkende lærerinner for å hjelpe til med å dekke hver søsters åndelige og timelige behov.

Som søster i Hjelpeforeningen er du medlem av et globalt søsterfelleskap, forent i hengivenhet til Jesus Kristus. Du slutter deg til andre av Guds døtre som en kvinne med tro, dyd, håp og nestekjærlighet, i sikker kunnskap om at ditt liv har mening, hensikt og mål. Gjennom din deltakelse i Hjelpeforeningen får du anledninger til å glede deg over søsterfelleskapet, yte meningsfull tjeneste, dele ditt vitnesbyrd og dine talenter med andre og vokse åndelig.

**Hjemmeundervisning** (Se Prestedømmet)

**Homofili** (Se Kyskhhet)

**Hor** (Se Kyskhhet)

**Håndspåleggelse**

Håndspåleggelse er den fremgangsmåte som er åpenbart av Herren for å utføre mange prestedømsordinanser, slik som bekreftelse, ordinasjon, beskikkelse av medlemmer til å virke



## Håp

i kall, salve syke og gi andre prestedømsvelsignelser (se L&p 42:44; 4. og 5. trosartikkel). De som har den rette prestedømsmyndighet, legger sine hender på vedkommendes hode som mottar ordinansen. Når de gjør dette, er de redskaper som Herren kan velsigne sine barn gjennom (L&p 36:2).

Denne fremgangsmåten har alltid blitt benyttet av prestedømsbærere. Adam ordinerte sine rettferdige mannlige etterkommere ved håndspåleggelse (se L&p 107:40-50). Da Jakob uttalte velsignelser over Efra'im og Manasse, la han sine hender på deres hoder (se 1. Mosebok 48:14-19). Alma «ordinerte prester og eldster ved å legge sine hender på dem ifølge Guds orden» (Alma 6:1). Apostlene Peter og Johannes ga Den hellige ånds gave ved håndspåleggelse (se Apostlenes gjerninger 8:14-17). I denne evangelieutdelingen overdro døperen Johannes Det aronske prestedømme til Joseph Smith og Oliver Cowdery ved håndspåleggelse (se Joseph Smith – Historie 1:68-69).

Ytterligere henvisninger: 4. Mosebok 27:18-23; Apostlenes gjerninger 19:1-6; 1. Timoteus 4:14; L&p 33:15; 35:6.

Se også Den hellige ånd; Prestedømmet.

## Håp

Ordet *håp* blir noen ganger misforstått. I hverdagens språk har ordet ofte et snev av usikkerhet. Vi kan for eksempel si at vi håper på en forandring i været eller å få besøk av en venn. I evangeliets språk er imidlertid ordet *håp* noe sikkert, urokkelig og aktivt. Mange profeter taler om å ha et «fast håp» (Alma 34:41) og et «levende håp» (1. Peter 1:3). Profeten Moroni forkynte: «Den som tror på Gud, [kan] ha et sikkert håp om en bedre verden, ja, også om en plass ved Guds høyre hånd. Og dette håp kommer ved tro og er et anker for menneskenes sjeler som vil gjøre dem sikre og standhaftige – alltid rike på gode gjerninger – og lede dem til å forherlige Gud» (Ether 12:4).

Når vi har håp, stoler vi på Guds løfter. Vi føler en stille forvissning om at når vi gjør «rettferdige gjerninger», skal vi «få [vår] lønn, ja, fred i denne verden og evig liv i den kommende verden» (L&p 59:23). Mormon sa at et slikt håp bare kommer gjennom Jesu Kristi forsoning: «Hva er det dere skal håpe på? Se, jeg sier til dere at dere skal ha håp, gjennom Kristi forsoning og i hans oppstandelses kraft, om å bli oppreist til evig liv, og dette på grunn av deres tro på ham i henhold til løftet» (Moroni 7:41).

Når du gjør ditt beste for å etterleve evangeliet, utvikler du din evne til å «være [rik] på håp ved Den Hellige Ånds kraft» (Romerne 15:13). Du får større håp etter hvert som du ber og søker Guds tilgivelse. I Mormons bok forsikret misjonæren Aaron lamanittenes konge: «Hvis du vil omvende deg fra alle dine synder og vil bøye deg ned for Gud og påkalle hans navn i tro, og ha tro på at du skal få, da skal du få det håp som du ønsker» (Alma 22:16). Du får også håp når du studerer Skriftene og følger deres læresetninger. Apostelen Paulus forkynte: «Alt som før er skrevet, det er skrevet til lærdom for oss, for at vi skal ha håp ved det tålmod og den trøst som Skriftene gir» (Romerne 15:4).

Prinsippet håp strekker seg inn i evigheten, men det kan også holde deg gående gjennom hverdagens utfordringer. «Salig er den,» sa salmisten, «som har Jakobs Gud til sin hjelp, og som setter sitt håp til Herren, sin Gud» (Salmene 146:5). Med håp kan du finne glede i livet. Du kan være «[tålmodig] og [utholde] disse lidelser med et fast håp om at [du] en dag skal hvile fra alle lidelser» (Alma 34:41). Du kan «streve fremover med standhaftighet i Kristus og ha et fullkomment, klart håp og kjærlighet til Gud og alle mennesker. Hvis dere derfor strever fremover, nyter Kristi ord og holder ut til enden, se, så sier Faderen: Dere skal få evig liv» (2. Nephi 31:20).

Ytterligere henvisninger: Klagesangene 3:25-26; 1. Korinterbrev 15:19-22; 1. Peter 3:15; 1. Johannes 3:2-3; Jakobs bok 4:4-6; Alma 13:28-29; 27:28; Ether 12:32; Moroni 8:26; 9:25; 10:22.

Se også Jesu Kristi forsoning; Motgang; Nestekjærlighet; Tro.

## **Jesu Kristi annet komme**

Da Jesus Kristus steg opp til himmelen på slutten av sitt jordiske virke, erklærte to engler til hans apostler: «Denne Jesus, som er tatt opp fra dere til himmelen, skal komme igjen på samme måten som dere så ham fare opp til himmelen» (Apostlenes gjerninger 1:11). Når Frelseren kommer igjen, vil han komme i kraft og herlighet for å gjøre krav på jorden som sitt rike. Hans annet komme vil markere innledningen til tusenårsriket.

Det annet komme vil være en fryktens og sorgens tid for de ugudelige, men det vil være en fredens og triumfens tid for de rettferdige. Herren erklærte:

«De som er kloke og har mottatt sannheten og har antatt Den Hellige Ånd som sin veileder og ikke er blitt ført vill, sannelig sier jeg dere, de skal ikke bli hugget ned og kastet i ilden, men skal utholde dagen.

Og jorden skal bli gitt dem til en arv, og de skal formere seg og bli sterke, og deres barn skal vokse opp uten synd til frelse.

For Herren skal være midt iblant dem, og hans herlighet skal være over dem, og han vil være deres konge og deres lovgiver» (L&p 45:57-59).

Herren har ikke åpenbart nøyaktig når han vil komme igjen: «Timen og dagen kjenner intet menneske, ikke engang englene i himmelen, heller ikke skal de vite det før han kommer» (L&p 49:7). Men han har åpenbart til sine profeter de begivenheter og tegn som vil gå forut for hans annet komme. Blant disse profeterte begivenhetene og tegnene er:

- Frafall fra evangeliets sannheter (se Matteus 24:9-12; 2. Tessalonikerbrev 2:1-3).
- Evangeliets gjengivelse og gjenopprettelsen av Jesu Kristi Kirke (se Apostlenes gjerninger 3:19-21; Johannes' åpenbaring 14:6-7; L&p' 45:28; 133:36).

- Gjengivelsen av prestedømmets nøkler (se Malaki 4:5-6; L&p 110:11-16).
- Frembringelsen av Mormons bok (se Jesaja 29:4-18; 3. Nephi 21:1-11).
- Evangeliets forkynnelse over hele verden (se Matteus 24:14).
- En tid med ugudelighet, krig og uro (se Matteus 24:6-7; 2. Timoteus 3:1-7; L&p 29:17; 45:26-33; 88:91).
- Tegn i himmelen og på jorden (se Joel 2:30-31; Matteus 24:29-30; L&p 29:14-16; 45:39-42; 49:23; 88:87-90).

Vær ikke opptatt av det nøyaktige tidspunktet for Frelserens annet komme. Lev i stedet slik at du er forberedt uansett når han kommer. Når du ser de fryktelige tilstander i disse siste dager, må du huske at de rettferdige ikke trenger å frykte det annet komme eller tegnene som går forut for det. Frelserens ord til sine apostler gjelder også deg: «Vær ikke bekymret, for når alt dette skjer, da kan dere vite at løftene som er gitt dere, skal gå i oppfyllelse» (L&p 45:35).

Ytterligere henvisninger: Lukas 21:34-36; 2. Peter 3:10-14; L&p 133:42-52; Joseph Smith – Matteus.

Se også Frelsesplanen; Tegn; Tusenårsriket.

## Jesu Kristi forsoning

Ordet *forsoning* betyr å forlike eller bringe i harmoni. Gjennom Jesu Kristi forsoning kan vi bli forlikt med vår himmelske Fader (se Romerne 5:10-11; 2. Nephi 25:23; Jakob 4:11). Til slutt kan vi få være i hans nærhet for evig, etter å ha blitt «fullkommengjort gjennom Jesus» (se L&p 76:62, 69).

Jesus Kristus «er den som fra verdens grunnvoll ble lagt, ble beredt til å forløse [sitt] folk» (Ether 3:14). I den førjordiske ånde verden fremla vår himmelske Fader den evige frelsesplan, som krevde en altomfattende og evig forsoning. Den førjordiske Jesus, den gang kjent som Jehova, erklærte

ydmøkt at han ville gjøre Faderens vilje og gjennomføre planen (se Moses 4:2). Han ble derfor forutordinert til å gjennomføre forsoningen – til å komme til jorden, betale prisen for våre synder, dø på korset og gjenoppstå. Han ble «Lammet som er slaktet, fra verdens grunnvoll ble lagt» (Johannes' åpenbaring 13:8; se også 1. Peter 1:19-20; Moses 7:47).

Forsoningen er det høyeste uttrykk for vår himmelske Faders kjærlighet til oss (se Johannes 3:16). Den er også det største uttrykk for Frelserens kjærlighet til Faderen og til oss (se Johannes 14:28-31; 15:9-13; 1. Johannes 3:16; L&p 34:3; 138:1-4).

### Vårt behov for forsoningen

Som etterkommere av Adam og Eva arver alle mennesker virkningene av fallet. Vi gjennomgår alle åndelig død, det å bli adskilt fra Guds nærhet, og vi er alle underlagt den timelige død, som er det fysiske legemes død (se Alma 42:6-9; L&p 29:41-42).

I vår falne tilstand er vi gjenstand for motgang og fristelser. Når vi gir etter for fristelse, distanserer vi oss fra Gud og oppnår ikke hans ære (se Romerne 3:23).

Evig rettferdighet krever at virkningene av fallet består og at vi blir straffet for våre egne misgjerninger. Uten forsoningen ville den åndelige og den timelige død plassere en uoverkommelig barriere mellom oss og Gud. Fordi vi ikke kan frelse oss selv fra fallet eller fra våre egne synder, ville vi for evig ha vært adskilt fra vår himmelske Fader, for «intet urent kan bo ... i hans nærhet» (Moses 6:57).

Vår eneste mulighet til frelse er at en annen redder oss. Vi trenger en som kan oppfylle rettferdighetens krav – stå i vårt sted og påta seg byrden av fallet og betale prisen for våre synder. Jesus Kristus har alltid vært den eneste som har vært i stand til å gjøre et slikt offer.

## Jesus Kristus, vårt eneste håp

Fra før verdens grunnvoll ble lagt, har Frelseren vært vårt eneste håp om «fred i denne verden og evig liv i den kommende verden» (L&p 59:23).

Bare han hadde makt til å legge ned sitt liv og ta det igjen. Av sin jordiske mor, Maria, arvet han evnen til å dø. Av sin udødelige Fader arvet han makten til å overvinne død. Han erklærte: «Likesom Faderen har liv i seg selv, slik har han også gitt Sønnen å ha liv i seg selv» (Johannes 5:26).

Bare han kunne forløse oss fra våre synder. Gud Faderen ga ham denne makten (se Helaman 5:11). Frelseren var i stand til å motta denne makten og gjennomføre forsoningen fordi han holdt seg fri fra synd. «Han ble utsatt for fristelser, men ga ikke akt på dem» (L&p 20:22). Siden han levde et fullkomment, syndfritt liv, var han løst fra rettferdighetens krav. Fordi han hadde forløsningens kraft og fordi han ikke hadde noen gjeld til rettferdigheten, kunne han betale gjelden for dem som omvender seg. Han kan si:

«Fader, se, hans lidelser og død, han som ikke syndet og i hvem du hadde velbehag, se, din Sønnns blod som ble utgytt, blodet til ham du ga, så du selv kunne bli forherliget.

Derfor, Fader, spar disse mine brødre som tror på mitt navn, så de kan komme til meg og få evig liv» (L&p 45:4-5).

«Det ... skal [ikke] gis noe annet navn, heller ingen annen vei eller noe annet middel hvorved frelse kan komme til menneskenes barn, enn i og gjennom Den Allmektige Herre Kristi navn» (Mosiah 3:17).

## Sonofferet

Jesu sonoffer fant sted i Getsemane og på korset på Golgata. I Getsemane underkastet han seg Faderens vilje og begynte å påta seg alle menneskers synder. Han har åpenbart noe av det han opplevde da han betalte prisen for våre synder:

«For se, jeg, Gud, har lidd dette for alle for at de ikke skulle lide, hvis de ville omvende seg.

Men hvis de ikke vil omvende seg, må de lide likesom jeg.

Hvilken lidelse fikk meg, ja, Gud, den største av alle, til å skjelve av smerte og til å blø fra hver pore og lide, både på legeme og ånd, og ønske at jeg ikke måtte drikke den bitre kalk, og vike tilbake –

men ære være Faderen, jeg drakk og fullendte mine forberedelser for menneskenes barn» (L&p 19:16-19; se også Lukas 22:44; Mosiah 3:7).

Frelseren fortsatte å lide for våre synder da han lot seg bli korsfestet – «løftet opp på korset og drept for verdens synder» (1. Nephi 11:33).

På korset ga han selv sitt liv. Hans legeme ble så lagt i en grav til han oppsto og ble «førstegrøden av dem som er sovnet inn» (1. Korinterbrev 15:20). Gjennom sin død og oppstandelse overvant han den fysiske død for oss alle. Han sa senere:

«Jeg kom til verden for å gjøre min Faders vilje fordi min Fader sendte meg.

Og min Fader sendte meg så jeg kunne bli løftet opp på korset, og etter at jeg hadde blitt løftet opp på korset, så jeg kunne trekke alle mennesker til meg slik at likesom jeg er blitt løftet opp av mennesker, slik skulle mennesker løftes opp ved Faderen for å stå for meg for å bli dømt etter sine gjerninger, enten de er gode eller de er onde –

og av denne grunn har jeg blitt løftet opp. Derfor vil jeg ifølge Faderens makt trekke alle mennesker til meg, så de kan bli dømt ifølge sine gjerninger.

Og det skal skje at hver den som omvender seg og blir døpt i mitt navn, skal mettes. Og hvis han holder ut til enden, vil jeg holde ham uskyldig for min Fader på den dag da jeg skal stå og dømme verden» (3. Nephi 27:13-16).

Universell forløsning fra fallet

Gjennom forsoningen forløser Jesus Kristus alle mennesker fra virkningene av fallet. Alle mennesker som noensinne har levd på jorden og som noensinne vil leve på jorden, vil

oppstå og få komme tilbake til Guds nærhet for å bli dømt (se 2. Nephi 2:5-10; Helaman 14:15-17). Gjennom Frelserens barmhjertighetsgave og forløsende nåde vil vi alle motta udødelighetens gave og leve evig i herliggjorte, oppstandne legemer.

### Frelse fra våre synder

Selv om vi betingelsesløst forløses fra de universelle virkningene av fallet, står vi selv ansvarlige for våre egne synder. Men vi kan få tilgivelse og bli rensket fra syndens pletter om vi «[anvender] Kristi sonende blod» (Mosiah 4:2). Vi må utøve tro på Jesus Kristus, omvende oss, bli døpt til syndenes forlatelse og motta Den hellige ånds gave. Alma sa:

«Dere må omvende dere og bli født på ny, for Ånden sier at hvis dere ikke blir født på ny, kan dere ikke arve himmelenes rike. Kom derfor og bli døpt til omvendelse, så deres synder kan bli vasket bort og dere kan ha tro på Guds Lam, som tar bort verdens synder, han som er mektig til å frelse og rense fra all urettferdighet» (Alma 7:14).

### Det evige livs gave

Frelseren har erklært at evig liv er «den største av alle Guds gaver» (L&P 14:7). Å oppnå evig liv er å bli gjort verdig til å dvele i Guds nærhet og arve en plass i den høyeste grad av Det celestiale rike. Denne gaven er bare tilgjengelig gjennom Jesu Kristi forsoning. Mormon sa: «Hva er det dere skal håpe på? Se, jeg sier til dere at dere skal ha håp, gjennom Kristi forsoning og i hans oppstandelseskraft, om å bli oppreist til evig liv, og dette på grunn av deres tro på ham i henhold til løftet» (Moroni 7:41).

For å motta denne gaven må vi oppfylle visse betingelser. Vi må utøve tro på Jesus Kristus, omvende oss fra våre synder og trofast holde ut til enden. Vi må motta de frelsende ordinanser: dåp, Den hellige ånds gave, bli ordinert til Det melkisedeske prestedømme (for menn), motta tempelbegavelsen og inngå tempelekteskap. Ved å motta disse ordinansene og holde de



tilhørende pakter kommer vi til Kristus og mottar til slutt det evige livs gave (se Trosartiklene 1:3).

I sin uendelige rettferdighet og barmhjertighet gir også Herren evig liv til «alle som er døde uten kunnskap om dette evangelium og som ville ha godtatt det hvis de hadde fått anledning til å bli på jorden» og til «alle barn som dør før de når ansvarsalderen» (L&P 137:7, 10).

Frelseren innbyr oss alle til å motta evig liv: «Han innbyr alle mennesker, for barmhjertighetens armer er rakt ut mot dem, og han sier: Omvend dere, og jeg vil ta imot dere. Ja, han sier: Kom til meg, og dere skal spise av frukten fra livets tre, ja, dere skal fritt spise og drikke av livets brød og vann» (Alma 5:33-34).

Finn fred og legedom i forsoningen

Velsignelsene av Frelserens forsoning strekker seg gjennom all evighet, men de kommer også i dette liv. Når du kommer til Kristus, vil du kjenne gleden ved å være ren for Herren. Du vil bli i stand til å gjenta Almas ord, som etter mye synd og opprør gjennomgikk den smertefulle, men legende omvendelsesprosessen. Etter å ha fått tilgivelse, vitnet han:

«[Jeg kunne] ikke lenger huske mine smerter, ja, jeg ble ikke lenger opprevet ved tanken på mine synder.

Hvilken glede og hvilket strålende lys jeg så! Ja, min sjel ble fylt med glede, like stor som min smerte hadde vært.

... Intet kunne være så intenst og så bittert som mine smerter ... På den annen side kan ikke noe være så intenst og sødmefylt som min glede var» (Alma 36:19-21).

I tillegg til å tilby forløsning fra syndens smerte, tilbyr Frelseren fred når du gjennomgår prøvelser. Som en del av sin forsoning påtok Jesus seg alle menneskers smerter, sykdommer og skrøpeligheter (se Alma 7:11-12). Han forstår din lidelse fordi han har opplevd den. Med denne fullkomne forståelsen vet han hvordan han kan hjelpe deg. Du kan kaste «all [din] bekymring på ham, for han har omsorg for [deg]» (1. Peter 5:7).

Gjennom din tro og rettferdighet og gjennom hans sonoffer kan dette livets urettferdigheter, forurettelser og smerter bli fullstendig kompensert for og rettet opp. Velsignelser som har uteblitt i dette liv, vil bli gitt i evigheten. Og selv om han kanskje ikke letter all din lidelse nå, vil han velsigne deg med trøst, forståelse og styrke til å «bære [dine] byrder med lett-het» (Mosiah 24:15).

«Kom til meg, alle som strever og har tungt å bære,» sa Frelseren, «og jeg vil gi dere hvile» (Matteus 11:28). Ved en annen anledning lovet han igjen sin fred og sa: «I verden har dere trengsel. Men vær frimodige! Jeg har overvunnet verden» (Johannes 16:33). Dette er forsoningens løfter, i dette liv og i all evighet.

Ytterligere henvisninger: Jesaja 49:13-16; 53; Matteus 26-28; Markus 14-16; Lukas 22-24; Johannes 10:14-15; 11:25-26; 14:6; 15:13; 19-20; 1. Korinterbrev 15:20-22; Hebreerne 4:14-16; 1. Johannes 1:7; 1. Nephi 10:6; 2. Nephi 2:1-10; 9; 25:23-26; Jakob 4:12; Mosiah 3:1-19; Alma 22:14; 34:5-18; 42; Helaman 5:9-12; 14:13-19; 3. Nephi 9:14-22; 27:13-22; Mormon 9:10-14; Ether 12:27, 41; Moroni 8:5-26; 10:32-33; L&p 18:10-12; 19:15-24; 20:17-34; 45:3-5; 76:40-43; Moses 1:39.

*Se også* Barmhjertighet; Død, fysisk; Død, åndelig; Dåp; Evangeliet; Evig liv; Frelse; Frelsesplanen; Gud Faderen; Herlighetsriker; Omvendelse; Oppstandelse; Ordinanser; Tilgivelse; Tro; Rettferdighet.

## **Jesus Kristus**

1. januar 2000 utstedte Det første presidentskap og De tolv apostlers quorum følgende erklæring. Med tittelen «Den levende Kristus» bærer denne erklæringen vitnesbyrd om Herren Jesus Kristus og oppsummerer hans identitet og guddommelige misjon:

«Idet vi minnes Jesu Kristi fødsel for to tusen år siden, bærer vi vårt vitnesbyrd om realiteten av hans uforlignelige liv og den uendelige kraft i hans store sonoffer. Ingen annen har hatt så dyptgripende innflytelse på alle som har levet og kommer til å leve på jorden.

Han var Det gamle testamentes store Jehova og Det nye testamentes Messias. Under ledelse av sin Fader var han jordens Skaper. "Alt er blitt til ved ham, og uten ham er ikke noe blitt til av alt som er blitt til" (Johannes 1:3). Selv om han var syndfri, ble han døpt for å fullbyrde all rettferdighet. Han "gikk omkring og gjorde vel" (Apostlenes gjerninger 10:38), men likevel ble han foraktet for det. Hans evangelium var et budskap om fred og velvilje. Han oppfordret alle til å følge hans eksempel. Han vandret på Palestinas veier, helbredet de syke, fikk de blinde til å se og oppvekket de døde. Han forkynte evighetens sannheter, realiteten av vår førjordiske tilværelse, hensikten med vårt liv på jorden og Guds sønners og døtres muligheter i det kommende liv.

Han innstiftet nadverden som en påminnelse om sitt store sonoffer. Han ble arrestert og fordømt på falske anklager, erklært skyldig for å tilfredsstille en mobb og dømt til døden på Golgatas kors. Han ga sitt liv for å sone for hele menneskehetens synder. Hans offer var en stor stedfortredende gave til beste for alle som noen gang vil ha levet på jorden.

Vi vitner høytidelig om at hans liv, som er sentralt i hele menneskehetens historie, hverken begynte i Betlehem eller ble avsluttet på Golgata. Han var Faderens førstefødte, den enbårne Sønn i kjødet, verdens Forløser.

Han oppsto fra graven for å bli "førstegrøden av dem som er sovnet inn" (1. Korinterbrev 15:20). Som den oppstandne Herre besøkte han dem som han hadde kjær i livet. Han betjente også de "andre får" (Johannes 10:16) i oldtidens Amerika. I nyere tid viste han og hans Fader seg for gutten Joseph Smith og innledet den lenge lovede "husholdning i tidenes fylde" (Efeserbrevet 1:10).

Om den levende Kristus skrev profeten Joseph: "Hans øyne var som en ildslue, håret på hans hode var hvitt som nyfallen sne, hans åsyn skinte klarere enn solen, og hans stemme var som lyden av mektige fossefall, ja, endog Jehovas røst som sa:

Jeg er den første og den siste, jeg er han som lever, jeg er han som ble slått i hjel, jeg er deres talsmann hos Faderen" (L&p 110:3-4).

Profeten erklærte også om ham: "Og nå, etter de mange vitnesbyrd som er gitt om ham, er dette vitnesbyrd som vi gir om ham, det siste av dem alle: At han lever!

For vi så ham, ja, ved Guds høyre hånd, og vi hørte røsten bære vitnesbyrd om at han er Faderens Enbårne,

at ved ham og gjennom ham og av ham blir og ble verdener skapt, og deres innbyggere er født sønner og døtre av Gud" (L&p 76:22-24).

Vi erklærer høytidelig at hans prestedømme er gjengitt og hans kirke gjenopprettet på jorden – "bygd opp på apostolenes og profetenes grunnvoll, og hjørnesteinen er Kristus Jesus selv" (Efeserbrevet 2:20).

Vi vitner om at han en dag vil komme tilbake til jorden. "Herrens herlighet skal åpenbares, og alt kjød skal se det" (Jesaja 40:5). Han vil regjere som kongers Konge og herrers Herre, og ethvert kne skal bøye seg, og hver tunge skal prise ham. Enhver av oss skal stå for å bli dømt av ham etter våre gjerninger og vårt hjertes ønsker.

Som hans rettmessig ordinerte apostler bærer vi vitnesbyrd om at Jesus er den levende Kristus, Guds udødelige Sønn. Han er den store kong Immanuel, som i dag står ved sin Faders høyre hånd. Han er verdens lys, liv og håp. Hans vei er den sti som fører til lykke i dette liv og evig liv i den kommende verden. Gud være lovet for hans guddommelige Sønns uforlignelige gave» (*Liahona*, april 2000, s. 2-3).

Se også Jesu Kristi forsoning

## Joseph Smith

Våren 1820 søkte den 14 år gamle Joseph Smith etter Jesu Kristi sanne kirke, da han leste et vers i Bibelen: «Om noen av dere mangler visdom, da må han be til Gud – for Gud gir alle,

## *Kaffe*

villig og uten bebreidelse – og så skal han få den» (Jakobs brev 1:5; se også Joseph Smith – Historie 1:11-12). Med enkel, urokkelig tro fulgte unge Joseph dette rådet. Han gikk alene til en lund, hvor han ba om å få vite hvilken kirke han skulle slutte seg til. Som svar på hans bønn viste Gud Faderen og Jesus Kristus seg for ham. Blant annet fortalte de ham at han ikke skulle slutte seg til noen av kirkene som fantes den gangen. (Se Joseph Smith – Historie 1:13-20.)

Etter at Joseph Smith hadde vist seg verdig, ble han gitt et guddommelig oppdrag som en Guds profet. Gjennom ham utførte Herren et stort og strålende verk som innbefattet å frembringe Mormons bok, gjengivelsen av prestedømmet, åpenbaring av verdifulle sannheter i evangeliet, organisering av Jesu Kristi sanne kirke og innføring av tempelarbeid. Den 27. juni 1844 ble Joseph og hans bror Hyrum drept i et angrep av en væpnet mobb. De beseiget sine vitnesbyrd med sitt blod.

For at ditt vitnesbyrd om det gjengitte evangelium skal være komplett, må det omfatte et vitnesbyrd om Joseph Smiths guddommelige misjon. Sannheten av Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige hviler på sannheten av Det første syn og andre åpenbaringer Herren ga profeten Joseph. President John Taylor, Kirkens tredje president, skrev: «Joseph Smith, Herrens profet og seer, har gjort mer, bortsett fra Jesus selv, for menneskenes frelse i denne verden enn noe annet menneske som noensinne har levet i den» (L&p 135:3).

Ytterligere henvisninger: Jesaja 29:13-14; 2. Nephi 3:3-15; L&p 5:9-10; 135; Joseph Smith – Historie.

*Se også* Evangeliets gjengivelse; Profeter.

**Kaffe** (Se Visdomsordet)

## **Kirkens administrasjon**

Jesu Kristus er Kirkens overhode. Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Helliges misjon er å hjelpe alle mennesker å komme til ham (se Moroni 10:32). For å oppfylle denne misjo-

nen er Kirken organisert etter det mønster som ble åpenbart av Herren «for at de hellige kunne bli gjort i stand til tjenestetgjerning ... inntil vi alle når frem til enhet i tro på Guds Sønn» (Efeserne 4:12-13; se også vers 11). Følgende oversikt oppsummerer Kirkens organisasjon.

## Hjem og familie

Familien er Kirkens grunnleggende enhet, og hjemmet er det viktigste sted for læring av evangeliet. Ingen annen organisasjon kan erstatte familien. Selv etter hvert som Kirken fortsetter å vokse, vil dens formål alltid være å støtte og styrke familier og enkeltpersoner i deres innsats for å etterleve evangeliet.

## Administrasjon på generalplan

Herren leder sitt paktsfolk i dag gjennom Kirkens president, som vi oppholder som profet, seer og åpenbarer. Kirkens president presiderer over hele Kirken. Han og hans rådgivere, som også er profeter, seere og åpenbarere, danner Det første presidentskaps quorum.

Medlemmene av De tolv apostlers quorum er også profeter, seere og åpenbarere. Sammen med Det første presidentskap er de «spesielle vitner om Kristi navn i hele verden» (L&p 107:23). De handler under ledelse av Det første presidentskap «for å bygge opp kirken og ordne alle dens anliggender i alle nasjoner» (L&p 107:33). De «[åpner] døren [til nasjonene] ved å forkynne Jesu Kristi evangelium» (L&p 107:35).

Medlemmene av De syttis quorumer er kalt til å forkynne evangeliet og bygge opp Kirken. De arbeider under ledelse av De tolv apostler og har et lederskap på syv brødre som er kalt til å virke som De syttis presidentskap. Medlemmene av De syttis første og annet quorum er utnevnt til generalautoriteter, og de kan kalles til å tjene hvor som helst i verden.

Det presiderende biskopsråd er hele Kirkens presidentskap for Det aronske prestedømme. Den presiderende biskop og hans rådgivere virker under ledelse av Det første presidentskap og administrerer Kirkens timelige anliggender.

Organisasjonene Unge menn, Hjelpeforeningen, Unge kvinner, Primær og Søndagsskolen har alle presidentskaper på generalplan til å gi instruksjon og rettleiding.

### Administrasjon på områdeplan

Et område er Kirkens største geografiske inndeling. Det første presidentskap gir De syttis presidentskap ansvar for å føre direkte tilsyn med utvalgte områder i Kirken under ledelse av De tolv apostlers quorum. I andre av Kirkens områder kaller Det første presidentskap områdepresidentskaper til å presidere. Et områdepresidentskap består av en president, som vanligvis kalles fra De syttis første eller annet quorum, og to rådgivere, som kan kalles fra et hvilket som helst av De syttis quorumer. Områdepresidentskaper virker under ledelse av Det første presidentskap, De tolv quorum og De syttis presidentskap.

Noen brødre ordineres til en syttis embede, men virker ikke som generalautoriteter. De kalles områdeautoritet-syttier, og de virker i andre quorumer enn De syttis første og annet quorum, i henhold til geografisk beliggenhet. Deres myndighetsområde er begrenset til det området de bor i. Noen områdeautoritet-syttier virker i områdepresidentskaper.

### Administrasjon på lokalplan

*Menigheter og grener.* Kirkens medlemmer er organisert i forsamlinger som møter sammen ofte for å få åndelig og sosial berikelse. Store forsamlinger kalles menigheter. Over hver menighet presiderer en biskop, som blir assistert av to rådgivere.

Mindre forsamlinger kalles grener. Over hver gren presiderer en grenspresident, som blir assistert av to rådgivere. Det kan organiseres en gren når det bor minst to medlemsfamilier i et område og ett av medlemmene er en verdig bærer av Det melkisedekske prestedømme eller en verdig prest i Det aronske prestedømme. Et stavs-, misjons- eller distriktpresident-

skap organiserer og fører tilsyn med grenen. En gren kan utvikle seg til en menighet hvis den ligger innenfor en stav.

Hver menighet eller gren omfatter et bestemt geografisk område. Forskjellige organisasjoner i menigheten eller grenen bidrar til Herrens verk: høyprestenes grupper, eldstenes quorumer, Hjelpeforeningen for kvinner fra 18 år og oppover, Det aronske prestedømmes quorumer for unge menn som er 12 t.o.m. 17 år, Unge kvinners program for unge kvinner som er 12 t.o.m. 17 år, Primær for barn som er 18 måneder t.o.m. 11 år og Søndagsskolen for alle Kirkens medlemmer som er 12 år eller eldre. Hver av disse organisasjonene oppfyller viktige roller når det gjelder å forkynne evangeliet, yte tjeneste og støtte foreldrene i deres hellige ansvar for å hjelpe sine barn å bli omvendt til Jesu Kristi evangelium. Disse organisasjonene samarbeider også om å hjelpe medlemmene å dele evangeliet med andre.

*Staver, misjoner og distrikter.* De fleste geografiske områder hvor Kirken er organisert, er delt inn i staver. Betegnelsen *stav* kommer fra profeten Jesaja, som profeterte at Kirken i de siste dager ville være som et telt som blir holdt oppe av staver (se Jesaja 33:20; 54:2). Det er vanligvis 5 til 12 menigheter og grener i en stav. Over hver stav presiderer en stavspresident, assistert av to rådgivere. Stavspresidenter rapporterer til og får rettleiding fra De syttis presidentskap eller områdepresidentskapet.

En misjon er en enhet av Kirken som vanligvis dekker et mye større område enn det en stav gjør. Over hver misjon presiderer en misjonspresident, assistert av to rådgivere. Misjonspresidenter rapporterer direkte til generalautoriteter.

Akkurat som en gren er en mindre versjon av en menighet, er et distrikt en mindre versjon av en stav. Et distrikt blir organisert når det er et tilstrekkelig antall grener i et område med god kommunikasjon og bekvem reisemulighet til distriktsmøter. En distriktspresident blir kalt til å presidere over det, med hjelp fra to rådgivere. Distriktspresidenten rapporterer til misjonspresidentskapet. Et distrikt kan utvikle seg til en stav.



*Programmer for enslige medlemmer.* Mange av Kirkens medlemmer er ugifte, skilt eller enslige etter ektefellens død. Disse medlemmene utgjør to grupper: unge enslige voksne (18 t.o.m. 30 år) og enslige voksne (fra 31 år og oppover).

Det finnes ikke noe program for unge enslige voksne og enslige voksne som gjelder hele Kirken. Når det er et tilstrekkelig antall enslige medlemmer i et område, oppfordres i stedet lokale prestedømsledere til å kalle representanter for enslige medlemmer, som arbeider under deres ledelse. De enslige medlemmenes representanter planlegger aktiviteter som dansetilstelninger, tjenesteprosjekter og temakvelder. Disse aktivitetene gir enslige medlemmer anledninger til å møtes og styrke hverandre. Enslige medlemmer oppfordres også til regelmessig å snakke med sine prestedømsledere om sine behov og sine muligheter til åndelig vekst og tjeneste.

Ytterligere henvisning: L&p 107.

Se også Hjelpeforeningen; Prestedømmet.

## **Kirkens disiplinærråd**

Biskoper og grenspresidenter, samt stavs-, misjons- og distriktpresidenter har et ansvar for å hjelpe medlemmene å få bukt med overtredelser gjennom omvendelse. De alvorligste overtredelsene, som alvorlige brudd på landets lover, overgrep mot ektefellen, overgrep mot barn, utroskap, hor, voldtekt og incest, krever ofte formell disiplinering i Kirken. Formell disiplinering i Kirken kan omfatte begrensning i medlemskapsprivilegier eller tap av medlemskap i Kirken.

Prosesen med formell disiplinering begynner når en presiderende prestedømsleder sammenkaller til disiplinærråd. Formålet med disiplinærråd er å redde overtrederens sjel, beskytte de uskyldige og verne om Kirkens renhet, integritet og gode navn og rykte.

Disiplinering i Kirken er en inspirert prosess som foregår over tid. Gjennom denne prosessen og gjennom Jesu Kristi forsoning kan et medlem få tilgivelse for synder, gjenvinne

fred i sinnet og få styrke til å unngå overtredelse i fremtiden. Det er ikke meningen at Kirkens disiplinære tiltak skal være slutten på prosessen. Det skal hjelpe vår himmelske Faders barn å fortsette sine anstrengelser for å vende tilbake til fullt fellesskap og Kirkens fulle velsignelser. Det ønskede resultat er at vedkommende foretar de endringer som er nødvendige for en fullstendig omvendelse.

*Se også* Omvendelse; Tilgivelse.

## **Kjærlighet**

Kjærlighet er dyp hengivenhet, omtanke og ømhet. Kjærlighet til Gud og medmennesker er et kjennetegn ved Jesu Kristi disipler (se Matteus 22:35-40; Johannes 13:34-35; 2. Nephi 31:20). Vi tilkjennegir vår kjærlighet til vår himmelske Fader ved å holde hans bud og tjene hans barn. Våre uttrykk for kjærlighet til andre kan omfatte å være snill mot dem, lytte til dem, sørge med dem, trøste dem, tjene dem, be for dem, forkynne evangeliet for dem og være deres venn.

Vår kjærlighet til andre øker når vi husker at vi alle er Guds barn – at vi er brødre og søstre i ånden. Den kjærlighet som kommer med denne forståelsen, er sterk nok til å overvinne alle grenselinjer, både nasjonale, trosmessige og rase-messige.

Ytterligere henvisninger: 3. Mosebok 19:18, 34; 5. Mosebok 6:5; Lukas 6:31-36; Johannes 15:9-15; 1. Johannes 4:7-21, se også JSO 1. Johannes 4:12; Mosiah 4:14-15; L&p 4:5; 12:8; 112:11; 121:41-45.

*Se også* Barmhjertighet; Lydighet; Nestekjærlighet; Tjeneste.

## **Kors**

Korset brukes i mange kristne kirker som et symbol på Frelserens død og oppstandelse og som et oppriktig uttrykk for tro. Som medlemmer av Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige minnes vi også Frelserens lidelse med ærbødighet.

Men fordi Frelseren lever, bruker vi ikke symbolet på hans død som symbol på vår tro.

Ditt liv må være uttrykket for din tro. Husk at da du ble døpt og bekreftet, inngikk du en pakt om å påta deg Jesu Kristi navn. Når dine omgangsfeller ser på deg, skulle de kunne fornemme din kjærlighet til Frelseren og hans verk.

De eneste medlemmene av Kirken som bærer korsets symbol, er siste-dagers-hellige feltprester, som bærer det på sine militære uniformer for å vise at de er kristne feltprester.

*Se også Jesu Kristi forsoning; Jesus Kristus; Oppstandelsen*

**Korsfestelse** (Se Jesu Kristi forsoning; Kors)

## **Krig**

Herren har sagt at i de siste dager skal det være «kriger og rykter om kriger og hele jorden skal være i opprør, og menneskenes hjerter skal svikte dem» (L&p 45:26).

Som medlemmer av Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige er vi et fredselskende folk. Vi følger Frelseren, som er Fredsfyrsten. Vi ser frem til hans regjering i tusenårsriket, da det vil bli slutt på krig, og fred vil bli gjenopprettet på jorden (se Jesaja 2:4). Vi vet imidlertid at statsledere i denne verden noen ganger sender militære styrker i krig for å forsvare sine land og idealer.

Siste-dagers-hellige i militæret trenger ikke føle seg dratt mellom sitt land og sin Gud. I Kirken tror vi «at vi må innordne oss under konger, presidenter, fyrster og øvrighetspersoner og at vi må adlyde, hedre og oppholde lovene» (12. trosartikkel). Militærtjeneste viser trofasthet mot dette prinsippet.

Hvis siste-dagers-hellige blir sendt i strid, kan de se hen til kaptein Moronis eksempel, den store militære lederen i Mormons bok. Selv om han var en mektig kriger, var han «en mann som ikke fant behag i blodsutgytelse» (Alma 48:11).

Han var «fast i troen på Kristus», og den eneste grunnen til at han kriget var å «forsvare sitt folk, sine rettigheter og sitt land og sin religion» (Alma 48:13). Hvis siste-dagers-hellige må ut i krig, skulle de gjøre det i sannhetens og rettferdighetens ånd, med et ønske om å gjøre godt. De skulle gjøre det med kjærlighet i sine hjerter for alle Guds barn, også dem som er på den andre siden. Hvis de da blir nødt til å utgyte en annens blod, vil ikke denne handlingen bli regnet som synd.

*Se også* Fred; Landets regjering og lover.

## Kristi lys

Kristi lys «utgår fra Guds nærhet for å fylle det uendelige rom». Det er «lyset som er i alt, som gir alle ting liv, som er den lov alt styres ved» (L&p 88:12-13; se også vers 6-11). Denne kraften er en positiv innflytelse i alle menneskers liv (se Johannes 1:9; L&p 93:2). I Skriftene kalles av og til Kristi lys for Herrens ånd, Guds ånd, Kristi ånd eller Livets lys.

Kristi lys må ikke forveksles med Den hellige ånd. Det er ingen person, slik Den hellige ånd er. Dets innflytelse leder folk til det sanne evangelium, til å bli døpt og motta Den hellige ånds gave (se Johannes 12:46; Alma 26:14-15).

Samvittigheten er en tilkjennegivelse av Kristi lys som gjør oss i stand til å skjelne mellom godt og ondt. Profeten Mormon forkynte: «Kristi Ånd er gitt til alle mennesker, så de kan skjelne godt fra ondt. Derfor forteller jeg dere hvordan dere skal dømme, for alt som innbyr til å gjøre godt og tilskynder til å tro på Kristus, kommer ved Kristi kraft og gave. Derfor kan dere ha en fullkommen kunnskap om at det er av Gud... Og nå, mine brødre, ettersom dere kjenner det lys dere kan dømme ved, nemlig Kristi lys, se til at dere ikke dømmer feilaktig, for med den samme dom som dere dømmer, skal dere også bli dømt» (Moroni 7:16, 18).

Ytterligere henvisninger: Johannes 8:12; Alma 28:14.

*Se også* Den hellige ånd; Samvittighet.

## Kyskhet

Kyskhet er seksuell renhet, en tilstand som er «Gud til behag» (Jakobs bok 2:7). For å være kysk må du være moralsk ren i tanker, ord og handlinger. Du må ikke ha noen seksuell omgang før du er lovlig gift. Når du er gift, må du være fullstendig trofast mot din ektemann eller hustru.

Fysisk intimitet mellom mann og hustru er vakkert og hellig, forordnet av Gud for å skape barn og for å uttrykke kjærlighet innenfor ekteskapet.

I dagens verden har Satan fått mange til å tro at seksuell omgang utenfor ekteskapet er akseptabelt. Men i Guds øyne er det en alvorlig synd. Det er å misbruke den kraften han har gitt oss til å skape liv. Profeten Alma sa at seksuell synd er mer alvorlig enn noen annen synd med unntak av mord og å fornekte Den hellige ånd (se Alma 39:3-5).

Av og til prøver noen å overbevise seg selv om at seksuell omgang utenfor ekteskapet er akseptabelt hvis partene elsker hverandre. Dette er ikke sant. Det å bryte kyskhetsloven og oppfordre en annen til å gjøre det samme, er ikke et uttrykk for kjærlighet. Mennesker som elsker hverandre, vil aldri sette en annens lykke og sikkerhet i fare for å oppnå kortvarig personlig nytelse.

Når to mennesker bryr seg nok om hverandre til å holde kyskhetsloven, vil deres kjærlighet, tillit og hengivenhet øke, noe som vil føre til større lykke og enhet. Forhold som derimot bygger på seksuell umoral, skjærer seg raskt. De som innlater seg på seksuell umoral, føler ofte frykt, skyld og skam. Bitterhet, sjalusi og hat erstatter snart alle positive følelser som en gang fantes i forholdet.

Vår himmelske Fader har gitt oss kyskhetsloven til vår egen beskyttelse. Lydighet til denne loven er avgjørende for indre fred, karakterstyrke og lykke i hjemmet. Når du holder deg seksuelt ren, vil du unngå den åndelige og følelsesmessige ødeleggelse som alltid følger av å ha seksuell omgang med noen utenfor ekteskapet. Du vil kunne føle Den hellige ånds veiledning, styrke, trøst og beskyttelse, og du vil oppfylle en

viktig forutsetning for å kunne få tempelanbefaling og delta i tempelordinanser.

### Seksuelle synder

Herren og hans profeter fordømmer seksuell umoral. All seksuell omgang utenfor ekteskapet er brudd på kyskhetsloven og er fysisk og åndelig til skade for dem som innlater seg på det.

De ti bud innbefatter budet om å ikke drive hor, som er seksuell omgang mellom en gift mann og en annen enn hans hustru, eller mellom en gift kvinne og en annen enn hennes ektemann (se 2. Mosebok 20:14). Apostelen Paulus sa at det er «Guds vilje» at vi «[holder oss] borte fra hor», som er seksuell omgang mellom en ugift person og hvem som helst annen (1. Tessalonikerbrev 4:3). Profeter i de siste dager tar gjentatte ganger avstand fra disse syndene og fra seksuelle overgrep.

I likhet med andre brudd på kyskhetsloven er homoseksuelle handlinger en alvorlig synd. Det strider mot hensikten med menneskenes seksualitet (se Romerne 1:24-32). Det forvrenger kjærlige forhold og forhindrer disse menneskene i å motta de velsignelser som kan oppnås i familielivet og evangeliets frelsende ordinanser.

Men bare å avholde seg fra seksuell omgang utenfor ekteskapet er ikke tilstrekkelig i henhold til Herrens norm for personlig renhet. Herren krever en høy moralsk norm av sine disipler, heriblant fullstendig troskap til sin ektefelle i tanker og handlinger. I Bergprekenen sa han: «Dere har hørt det er sagt: Du skal ikke drive hor! Men jeg sier dere: Hver den som ser på en kvinne for å begjære henne, har allerede drevet hor med henne i sitt hjerte» (Matteus 5:27-28). I de siste dager har han sagt: «Du skal ikke ... drive hor ... eller gjøre noe lignende» (L&p 59:6). Han har på nytt understreket det prinsippet han forkynte i Bergprekenen: «Den som ser på en kvinne for å begjære henne, eller om noen driver hor i sitt hjerte, de skal ikke ha Ånden, men skal fornekte troen og skal frykte»

(L&p 63:16). Disse advarslene gjelder alle mennesker, enten de er gift eller enslige.

Hvis du har begått seksuell synd, må du snakke med din biskop eller grenspresident slik at han kan hjelpe deg gjennom omvendelsesprosessen (se «Omvendelse», s. 110-116).

Hvis du oppdager at du strever med seksuelle fristelser, herunder tiltrekning til samme kjønn, må du ikke gi etter for disse fristelsene. Vær trygg på at du kan velge å unngå den slags adferd. Du kan få Herrens hjelp hvis du ber om styrke og gjør ditt beste for å overvinne problemet. Som et ledd i denne prosessen skulle du søke råd hos din biskop eller grenspresident. Han vil hjelpe deg.

### Hold kyskhetsloven

Uansett hvor sterke fristelsene kan virke, vil Herren hjelpe deg å motstå dem om du velger å følge ham. Apostelen Paulus erklærte: «Dere har ikke møtt noen fristelse som mennesker ikke kan tåle. Og Gud er trofast. Han skal ikke la dere bli fristet over evne, men gjøre både fristelsen og utgangen på den slik at dere kan tåle den» (1. Kor. 10:13). Følgende rettleiding kan hjelpe deg å overvinne de hyppige og iøynefallende fristelsene i dagens verden:

*Bestem deg nå for å være kysk.* Du behøver bare ta denne beslutningen én gang. Bestem deg nå, før fristelsen kommer, og la din beslutning være så fast og gjennomgripende at den aldri kan rokkes. Bestem deg nå for at du aldri vil gjøre noe utenfor ekteskapet for å vekke de sterke følelsene som kun må uttrykkes innenfor ekteskapet. Vekk ikke disse følelsene i en annens eller din egen kropp. Bestem deg nå for at du vil være fullstendig trofast mot din ektefelle.

*Kontroller dine tanker.* Ingen begår seksuell synd på et øyeblikk. Umoralske handlinger begynner alltid med urene tanker. Hvis du lar dine tanker dvele ved utuktige eller umoralske ting, har du allerede tatt første skritt mot umoral. Forlat umiddelbart situasjoner som kan føre til synd. Be om

at du alltid må ha styrke til å motstå fristelser og ha kontroll over dine tanker. Gjør dette til en del av dine daglige bønner.

*Hold deg unna pornografi.* Hverken se, les eller lytt til noe som fremstiller eller beskriver menneskekroppen eller seksuell adferd på en måte som kan vekke seksuelle følelser. Pornografisk stoff er vanedannende og nedbrytende. Det kan frarøve deg din selvrespekt og din sans for det vakre i livet. Det kan bryte deg ned og føre til ugudelige tanker og overgrep.

*Hvis du er enslig og går på stevnemøter, må du alltid behandle partneren med respekt.* Du må aldri behandle ham eller henne som et middel til å tilfredsstille begjær. Planlegg omhyggelig positive og konstruktive aktiviteter slik at du og din venn ikke er overlatt til dere selv uten noe å gjøre. Hold deg i trygge områder hvor du lett kan ha kontroll over deg selv. Ikke delta i samtaler eller aktiviteter som vekker seksuelle følelser. Innlatt deg ikke på lidenskapelig kyssing, å ligge ned med eller oppå en annen, eller å berøre intime, hellige deler av en annens kropp, med eller uten klær. Tillat aldri at noen gjør slike ting med deg.

*Hvis du er gift, må du være trofast mot din ektefelle i tanker, ord og handlinger.* Herren har sagt: «Du skal elske din hustru av hele ditt hjerte, og holde deg til henne og ingen annen. Og den som ser på en kvinne for å begjære henne, skal fornekte troen og skal ikke ha Ånden, og hvis han ikke omvender seg, skal han bli utstøtt» (L&p 42:22-23). Du må aldri flørte på noen måte. Så langt som mulig må du unngå å være alene med noen av motsatt kjønn. Spør deg selv om ektefellen ville vært fornøyd om han eller hun kjente til dine ord eller handlinger. Husk apostelen Paulus' råd om å «[holde deg] borte fra all slags ondt» (1. Tessalonikerbrev 5:22). Når du holder deg borte fra slike omstendigheter, får fristelsen aldri mulighet til å utvikle seg.

Tilgivelse for den angrende

Det beste er fullstendig moralsk renhet. Det er galt å begå seksuelle synder med tanke på at du ganske enkelt vil



omvende deg senere. Denne holdningen i seg selv viser uærbødighet overfor Herren og de paktene du inngår med ham. Men hvis du har begått seksuelle synder, tilbyr Herren tilgivelse hvis du omvender deg.

Omvendelse er vanskelig, men det er mulig. Du kan bli ren igjen (se Jesaja 1:18). Syndens fortvilelse kan erstattes med tilgivelsens behagelige fred. For å finne ut hva du må gjøre for å omvende deg, se «Omvendelse», s. 110-116.

Arbeid mot den dagen da du vil være verdig til å komme inn i templet, ledet av salmistens ord:

«Hvem skal stige opp på Herrens berg? Hvem skal stå på hans hellige sted?

Den som har skyldfrie hender og et rent hjerte» (Salmenes bok 24:3-4).

Ytterligere henvisninger: 2. Mosebok 20:14; 1. Korinterbrev 6:18-20; Alma 38:12; 3. Nephi 12:27-30.

*Se også* Ekteskap; Pornografi

## **Landets myndigheter og lover**

Kapittel 134 i Lære og pakter sammenfatter de sistedagers-helliges «trobekjennelse med hensyn til myndigheter og lover i sin alminnelighet» (L&p 134, kapitteloverskrift). Kapitlet inneholder følgende erklæringer:

«Vi tror at Gud har forordnet myndigheter til menneskets gavn og at han holder menneskene ansvarlig for hvordan de forholder seg til dem, både ved å gi og håndheve lover til samfunnets gavn og trygghet ...

Vi tror at alle mennesker er forpliktet til å støtte og oppholde de myndigheter de lever under så lenge deres naturlige og umistelige rettigheter beskyttes av slike myndigheters lover, og at opprør og uroligheter ikke sømmer seg for noen borger som er beskyttet på denne måten, og skulle straffes deretter, og at alle myndigheter har rett til å vedta slike lover,

som etter deres skjønn er best egnet til å ivareta folks interesser samtidig som samvittighetsfriheten holdes hellig.

Vi tror at enhver skylder å vise respekt for regenter og øvrighetspersoner som sådan i deres stilling – for dem som er satt til å beskytte de uskyldige og straffe de skyldige – og at alle mennesker skylder å vise respekt og aktelse for lovene, for uten dem ville fred og harmoni bli erstattet av lovløshet og frykt. Menneskenes lover er innstiftet i den uttrykkelig hensikt å regulere våre interesser mennesker imellom, som enkeltpersoner og som nasjoner, og guddommelige lover gitt fra himmelen, gir regler i åndelige anliggender om tro og tilbedelse, og for begge deler er menneskene ansvarlig overfor sin skaper» (L&p 134:1, 5-6).

Et viktig poeng med å skille mellom kirke og stat er myndighetenes ansvar for å tillate religionsfrihet. Profeter i de siste dager støtter dette prinsippet, slik det uttrykkes i den ellefte trosartikkel: «Vi fordrer rett til å dyrke Den Allmektige Gud i overensstemmelse med vår egen samvittighet, og innrømmer alle mennesker den samme rett. La dem tilbe hva som helst, hvor som helst og på hvilken som helst måte de ønsker.» I tråd med skillet mellom kirke og stat gir ikke Kirken sin tilslutning til politiske partier eller kandidater. Den tillater ikke at dens bygninger og fasiliteter benyttes til politiske formål. Kirken deltar ikke i politikk med mindre det er et moralsk spørsmål som diskuteres. I så fall hender det ofte at Kirken uttaler seg.

Selv om Kirken forholder seg politisk nøytral, oppfordrer Kirkens ledere medlemmene til å være engasjerte samfunnsborgere. Som en siste-dagers-hellig skulle du forstå din plass og stilling i det landet du bor. Lær om landets historie, arv og lover. Hvis du har anledning til å stemme og delta i samfunnsaker, skulle du være aktivt engasjert i å støtte og forsvare sannhetens, rettferdighetens og frihetens prinsipper.

Ytterligere henvisninger: L&p 98:10; 12. trosartikkel.

## Lydighet

I den førjordiske tilværelse presiderte vår himmelske Fader over et stort råd i himmelen. Der fikk vi høre hans plan for vår frelse, som omfattet en tid med prøvelse på jorden: «Vi vil skape en jord hvorpå disse kan bo, og vi vil prøve dem ved dette for å se om de vil gjøre alt som Herren deres Gud befaler dem» (Abraham 3:24-25). Én grunn til at du er her på jorden, er å vise din villighet til å adlyde vår himmelske Faders bud.

Mange føler at budene er en byrde og at de begrenser deres frihet og personlige vekst. Men Frelseren forkynte at sann frihet bare kommer ved å følge ham: «Dersom dere blir i mitt ord, da er dere i sannhet mine disipler. Og dere skal kjenne sannheten, og sannheten skal frigjøre dere» (Johannes 8:31-32). Gud gir bud til ditt beste. De er kjærlige rettesnorer for din lykke og ditt fysiske og åndelige velvære.

Profeten Joseph Smith forkynte at lydighet til budene fører til velsignelser fra Gud. Han sa: «Det er en lov ugjenkallelig fastsatt i himmelen før denne verdens grunnvoll ble lagt som alle velsignelser er betinget av – og når vi mottar en velsignelse fra Gud, er det ved lydighet mot den lov den er betinget av» (L&P 130:20-21). Kong Benjamin forkynte også dette prinsippet. «Videre skulle jeg ønske dere ville tenke på hvor velsignet og lykkelige de er som holder Guds befalinger,» sa han. «For se, de blir velsignet i alle ting, både timeelig og åndelig, og hvis de holder trofast ut til enden, blir de mottatt i himmelen for å bo med Gud i en lykkelig tilstand som aldri tar slutt. Husk, husk at disse ting er sanne, for Gud Herren har uttalt det» (Mosiah 2:41).

Vår lydighet til budene er et uttrykk for vår kjærlighet til vår himmelske Fader og Jesus Kristus. Frelseren sa: «Dersom dere elsker meg, da holder dere mine bud» (Johannes 14:15). Senere erklærte han: «Hvis dere holder mine bud, da blir dere i min kjærlighet, likesom jeg har holdt min Fars bud og blir i hans kjærlighet» (Johannes 15:10).

Ytterligere henvisninger: Josva 24:14-15; Predikantens bok 12:13; Matteus 7:21; Johannes 7:17; 1. Nephi 3:7; L&p 58:21-22; 82:8-10.

Se også Frelsesplanen; Handlefrihet.

## Lykke

Idet han vitnet om Guds «evige hensikter», sa profeten Lehi: «Mennesket er til for å kunne ha glede» (2. Nephi 2:15, 25).

Vår himmelske Fader ønsker at vi skal finne sann, varig lykke. Vår lykke er formålet med alle de velsignelsene han gir oss – evangeliets læresetninger, bud, prestedømsordinanser, familieforhold, profeter, templer, skaperverkets skjønnhet og til og med anledningen til å oppleve motgang. Hans plan for vår frelse kalles ofte «lykkens store plan» (Alma 42:8). Han sendte sin elskede Sønn for å utføre forsoningen slik at vi kan være lykkelige i dette livet og oppnå en fylde av glede i evigheten.

Mange prøver å finne lykke og tilfredsstillelse i aktiviteter som er i strid med Herrens bud. Ved å ignorere Guds plan for dem på denne måten forkaster de den eneste kilden til sann lykke. De gir etter for djevelen, som «forsøker å gjøre alle mennesker ulykkelige likesom han selv er» (2. Nephi 2:27). Til slutt oppdager de sannheten i Almas advarsel til sin sønn Corianton: «Ugudelighet har aldri vært lykke» (Alma 41:10).

Andre søker bare adspredelse i livet. Med dette som sitt viktigste mål lar de midlertidig fornøyelse lede dem bort fra varig lykke. De forspiller de varige gledene som kommer av åndelig vekst, tjenestegjerning og hardt arbeid.

Når du streber etter å være lykkelig, må du huske at den eneste veien til ekte lykke er å etterleve evangeliet. Du vil finne fred og evig lykke når du gjør ditt beste for å holde budene, ber om styrke, omvender deg fra dine synder, deltar i sunne aktiviteter og yter meningsfull tjeneste. Du vil lære å more deg innenfor grensene som er satt av en kjærlig Fader i himmelen.

Din lykke kan være smittende. Når andre betrakter deg, vil de kanskje ønske å få vite kilden til din glede. Da kan de også få oppleve den lykke som kommer gjennom å etterleve Jesu Kristi evangelium.

Ytterligere henvisninger: Salmene 35:9; 2. Nephi 5:27; Mosiah 2:41; 3. Nephi 17:18-20; 4. Nephi 1:15-16; L&p 18:10-16.

Se også Frelsesplanen; Misjonærarbeid; Tjenestegjerning.

## **Lære og pakter** (Se Skriftene)

## **Menighet** (Se Kirkens administrasjon)

## **Misjonærarbeid**

Når vi opplever velsignelsene ved å etterleve evangeliet, vil det falle naturlig å dele disse velsignelsene med andre. Herren talte om gleden som blir oss til del når vi forkynner hans evangelium:

«Og om så skjer at dere skulle arbeide alle deres dager med å rope omvendelse til dette folk og bare bringer én sjel til meg, hvor stor skal ikke deres glede være med ham i min Faders rike!

Og nå, hvis deres glede vil bli stor med én sjel som dere har bragt til meg i min Faders rike, hvor stor skal ikke deres glede bli om dere skulle bringe mange sjeler til meg!» (L&p 18:15-16).

### Hvert medlems misjonærplikt

Herren har erklært at misjonærarbeid er alle sistedagers-helliges ansvar (se L&p 88:81). Som medlem av Herrens kirke kan du ved ditt livs godhet og ditt vitnesbyrds styrke bidra til å forberede dine familiemedlemmer, venner og andre bekjente på å ta imot heltidsmisjonærene.

Det sterkeste misjonærbudskap du kan formidle er ditt eget eksempel på å leve lykkelig som siste-dagers-hellig. Husk

at ingen slutter seg til Kirken bare på grunn av de evangeliets prinsipper de lærer. De gjør det fordi de føler at noe begynner å tilfredsstille deres åndelige behov. Hvis du er oppriktig i ditt vennskap med dem, vil de kunne føle ånden i ditt vitnesbyrd og din lykke.

I tillegg til å være et godt eksempel kan du «alltid [være] beredt til å forsvare [deg] for enhver som krever [deg] til regnskap for det håp som bor i [deg]» (1. Peter 3:15). Du kan be om muligheter til å fortelle andre om det gjengitte evangelium. Du kan så være på vakt, for det er mange som lengter etter sannheten.

### Heltidsmisjon

Etter sin oppstandelse befalte Herren sine disipler: «Gå ... ut og gjør alle folkeslag til disipler, idet dere døper dem til Faderens og Sønnens og Den Hellige Ånds navn» (Matteus 28:19). For å oppfylle denne befallingen har unge menn i Kirken som er i stand til det, plikt til å forberede seg åndelig, fysisk og følelsesmessig til tjeneste som heltidsmisjonærer. Enslige kvinner og eldre ektepar har også anledning til å reise på heltidsmisjon. Hvis du ønsker å reise på heltidsmisjon, kan du snakke med din biskop eller grensresident.

### Ta vare på nye medlemmer i Kirken

Misjonærarbeid omfatter å hjelpe og støtte dem som slutter seg til Kirken. Når du overveier dette ansvaret, må du huske at nye medlemmer kan oppleve prøvelser når de slutter seg til Kirken. Deres nye forpliktelser krever ofte at de legger av seg gamle vaner og forlater gamle venner og bekjente. I tillegg introduserer Kirken en livsførsel som kan virke annerledes og krevende.

Ethvert nytt medlem av Kirken trenger tre ting: en venn, en ansvarsoppgave og næring ved «Guds gode ord» (Moroni 6:4). Du kan bidra til disse tingene. Du kan alltid være en venn. Selv om du ikke har anledning til å gi formelle kall i Kirken

eller andre ansvarsoppgaver, kan du arbeide sammen med nye medlemmer i tjenestegjerning. Du kan dessuten søke anledninger til å dele Guds ord med nye medlemmer.

Ytterligere henvisninger: Markus 16:15; Alma 26:1-6; L&p 4; 60:2; 84:88; 123:12.

## **Mormons bok** (Se Skriftene)

### **Motgang**

Som en del av vår himmelske Faders forløsningsplan opplever du motgang i jordelivet. Prøvelser, skuffelser, bedrøvelse, sykdom og hjertesorg er en vanskelig del av livet, men som kan føre til åndelig vekst, lutring og fremgang når du vender deg til Herren.

Motgang kommer fra forskjellige kilder. Til tider opplever du kanskje prøvelser som følge av din egen stolthet og ulydighet. Disse prøvelsene kan unngås ved å leve rettferdig. Andre prøvelser er ganske enkelt en naturlig del av livet og kan komme selv om du lever rettferdig. Du kan for eksempel oppleve prøvelser ved sykdom, usikkerhet eller dine kjæres bortgang. Motgang kan iblant komme på grunn av andres dårlige valg og sårende ord og handlinger.

### Møt motgang med tro

Din fremgang og lykke, både nå og i evigheten, avhenger i stor grad av hvordan du reagerer på livets vanskeligheter.

En beretning i Mormons bok illustrerer ulike reaksjoner på motgang. Profeten Lehi og hans familie hadde reist i villmarken i flere dager og brukt sine buer og piler i jakt på mat. Familien fikk det vanskelig da Lehis sønner ikke lenger kunne bruke sine buer. Lamans og Lemuels buer mistet spennet, og Nephis bue brakk. Sultne og slitne begynte Laman og Lemuel å beklage seg over Herren. Selv Lehi begynte å knurre. Nephi, derimot, nektet å miste motet. Han handlet. Han fortalte: «Jeg, Nephi, laget en bue av tre og en pil av en rett pinne. Derfor rustet jeg meg

med en bue og en pil, med en slynge og med stener, og sa til min far: Hvor skal jeg gå for å finne mat?» Lehi ydmyket seg på grunn av Nephis ord og spurte Herren hvor de skulle gå for å finne mat. Herren besvarte hans bønner og ledet Nephi til et sted hvor han kunne finne mat. (Se 1. Nephi 16:15-31.)

Enkelte mennesker er som Laman og Lemuel i møte med motgang. De klager og blir bitre. De stiller spørsmål som: «Hvorfor må dette hende meg? Hvorfor må jeg lide dette nå? Hva har jeg gjort for å fortjene dette?» Men disse spørsmålene kan komme til å dominere deres tanker. Slike spørsmål kan hemme deres klarsyn, stjele deres energi og frata dem de erfaringene Herren ønsker å gi dem. Fremfor å reagere på denne måten skulle du følge Nephis eksempel. Overvei å stille spørsmål som: «Hva skal jeg gjøre? Hva skal jeg lære av denne erfaringen? Hva skal jeg forandre på? Hvem skal jeg hjelpe? Hvordan kan jeg huske mine mange velsignelser i prøvens stund?»

Forskjellige typer motgang krever forskjellige reaksjoner. Er du for eksempel rammet av sykdom, trenger du kanskje bare å være tålmodig og trofast. Hvis du lider på grunn av andres ord eller handlinger, skulle du søke å tilgi dem som har krenket deg. Hvis du er offer for overgrep, skulle du søke hjelp øyeblikkelig. Hvis prøvelsene er et resultat av din egen ulydighet, skulle du rette på din adferd og ydmykt søke tilgivelse.

Selv om dine reaksjoner på motgang vil variere, skulle én reaksjon være konstant – din tillit til din himmelske Fader og Jesus Kristus. Profeten Alma sa: «Den som setter sin lit til Gud, skal bli styrket i sine prøvelser og sine vanskeligheter og sine lidelser og skal bli løftet opp på den siste dag» (Alma 36:3).

### Stol på din himmelske Fader og Jesus Kristus

Når du stoler på Faderen og Sønnen, er du trygg på at de har fullkommen kjærlighet til deg, at de ønsker at du skal være lykkelig og at de vil hjelpe deg å vokse åndelig. Du holder budene. Du søker å få vite deres vilje, og du gjør det de fordrer av deg selv om du ønsker noe annet. Dine bønner om



## Motgang

lindring ledsages av en forståelse av at din himmelske Fader ikke vil løse alle problemer umiddelbart – at han kanskje lar deg vente slik at du kan fortsette å lære og vokse. Gjennom det hele finner du trøst i forvissningen om at Frelseren forstår dine prøvelser fullt ut. Som et ledd i hans uendelige forsoning påtok han seg «sitt folks smerter og sykdommer». Han påtok seg «deres skrøpeligheter, så hans indre kan fylles med barmhjertighet i kjødet, så han i kjødet kan vite hvordan han skal hjelpe sitt folk i forhold til deres skrøpeligheter» (Alma 7:11-12). Fordi han har opplevd din smerte, vet han hvordan han kan hjelpe deg. Hvis du vender deg til ham i tro, vil han styrke deg så du kan utholde enhver prøvelse du gjennomgår.

Når du streber etter å stole på Herren under prøvelser, kan du tenke på følgende rettleiding gitt gjennom profeten Joseph Smith:

«Den som er trofast i trengsel, skal få større lønn i himmels rike.

Dere kan ikke med deres naturlige øyne i øyeblikket se hvilken plan deres Gud har med det som skal komme heretter, og den herlighet som skal følge etter stor trengsel.

For etter stor trengsel kommer velsignelsene» (L&P 58:2-4).

## Finn fred og glede under motgang

Du kan finne fred og glede selv når du kjemper med utfordringer og bedrøvelse. Mormons bok inneholder en beretning om et rettferdig folk som lærte denne sannheten. Da de led i trelldom under en hjerteløs hersker, utøste de sine hjerter til Gud (se Mosiah 24:8-12). Herren svarte:

«Løft deres hoder og vær ved godt mot, for jeg kjenner til pakten som dere har inngått med meg, og jeg vil slutte en pakt med mitt folk og fri dem ut av trelldom.

Og jeg vil også lette de byrder som er lagt på deres skuldre, så dere ikke engang kan føle dem på ryggen, ja, når dere er i trelldom, og dette vil jeg gjøre så dere heretter kan stå som vitner for meg og så dere med sikkerhet kan vite at jeg, Gud Herren, ser til mitt folk i deres lidelser» (Mosiah 24:13-14).

Folket reagerte med tro, og «de byrder som var lagt på Alma og hans brødre, ble gjort lette. Ja, Herren styrket dem så de kunne bære sine byrder med letthet, og de underkastet seg hele Herrens vilje med glede og tålmodighet» (Mosiah 24:15).

I likhet med disse rettferdige menneskene, kan du underkaste deg «hele Herrens vilje med glede og tålmodighet», i visshet om at han vil styrke deg i dine prøvelser. Han har lovet: «Alle ting dere har vært plaget med, skal virke sammen til deres gode og til mitt navns herlighet» (L&p 98:3).

Ytterligere henvisninger: Hebreerne 4:15-16; 2. Nephi 2:11-24; Mosiah 23:21-22; L&p 105:6; 121:7-9; 122.

Se også Fred; Frelsesplanen; Håp; Omvendelse; Tilgivelse.

## Nadverden

Kvelden før sin korsfestelse var Jesus Kristus sammen med sine apostler og innstiftet nadverden. «Han tok et brød, takket og brøt det, gav dem og sa: Dette er mitt legeme, som blir gitt for dere. Gjør dette til minne om meg! Likeså tok han kalken etter aftensmåltidet og sa: Denne kalk er den nye pakt i mitt blod, som utgytes for dere» (Lukas 22:19-20). Etter sin oppstandelse innstiftet han nadverden blant nephittene (se 3. Nephi 18:1-11).

I dag tar vi del i brødet og vannet til minne om Jesu Kristi sonoffer. Denne ordinansen er en vesentlig del av vår gudsdyrkelse og vår åndelige utvikling. Jo mer vi grunner over dens betydning, jo mer hellig blir den for oss.

### Minnes Frelseren og hans forsoning

Nadverden gir deg en anledning til å minnes Guds Sønnns liv, tjenestegjerning og forsoning med takknemlighet.

Med det brutte brødet minnes du hans legeme. Du kan tenke på hans fysiske lidelse – særlig hans lidelse på korset. Du kan minnes at gjennom hans barmhjertighet og nåde vil

## Nadverden

alle mennesker stå opp fra de døde og bli gitt mulighet til evig liv sammen med Gud.

Med et lite beger med vann kan du minnes at Frelseren utgjøt sitt blod under intense åndelige lidelser og kvaler, som begynte i Getsemane. Der sa han: «Min sjel er bedrøvet inntil døden» (Matteus 26:38). Han underkastet seg Faderens vilje og led mer enn vi kan fatte: «Det [kom] blod fra hver pore, så store [var] hans kvaler ... for hans folks ugudelighet og avskyeligheter» (Mosiah 3:7). Du kan minnes at gjennom utgytelsen av sitt blod har Jesus Kristus frelst deg og alle andre mennesker fra det Skriftene kaller «den opprinnelige overtredelse» som Adam begikk (Moses 6:54). Du kan minnes at han også led for syndene, sorgene og smertene til alle vår himmelske Faders barn og tilbød tilgivelse for synd for dem som omvender seg og etterlever evangeliet (se 2. Nephi 9:21-23).

### Fornye pakter og lovede velsignelser

Når du tar del i nadverden, vitner du for Gud at du minnes hans Sønn utover den korte tiden som den hellige nadverdsordinansen pågår. Du lover å alltid minnes ham. Du vitner om at du er villig til å påta deg Jesu Kristi navn og at du vil holde hans bud. Når du tar del i nadverden og inngår disse forpliktelsene, fornyer du din dåpspakt (se Mosiah 18:8-10; L&p 20:37).

Du mottar store velsignelser når du holder dåpspakten. Når du fornyer den, fornyer Herren den lovede tilgivelse for dine synder. Når du er rensset fra synd, kan «hans Ånd alltid være hos [deg]» (L&p 20:77). Åndens konstante veiledning er en av de største gaver du kan få i jordelivet. Ånden vil lede deg på rettferdighetens og fredens veier, som fører til evig liv sammen med din Fader i himmelen og Jesus Kristus.

### Delta verdig

Som forberedelse til nadverden hver uke må du ta deg tid til å granske ditt liv og omvende deg fra dine synder. Du må ikke være fullkommen for å kunne ta del i nadverden,

men du skulle ha en ydmyk og angrende ånd. Hver uke skulle du forberede deg til denne hellige ordinansen med et sønderknust hjerte og en angrende ånd (se 3. Nephi 9:20).

Hvis du tar nadverden med den ærbødighet og høytidelighet den fortjener, blir den en ukentlig anledning til selvransakelse, omvendelse og fornyet besluttosomhet – en kilde til styrke og en konstant påminnelse om Frelserens forsoning.

Ytterligere henvisninger: 1. Korinterbrev 11:23-29; Moroni 4-5; L&P 20:75-79; 27:2.

Se også Jesu Kristi forsoning; Pakter.

**Nadverdsmøtet** (Se Sabbaten; Nadverden; Offer).

**Narkotika** (Se Visdomsordet)

## Nestekjærighet

Nestekjærighet er «Kristi rene kjærighet», eller «evig kjærighet» (Moroni 7:47; 8:17). Profeten Mormon forkynte: «Kjærigheten er tålmodig og er velvillig og misunner ikke og blåser seg ikke opp, søker ikke sitt eget, blir ikke lett bitter, tenker intet ondt og gleder seg ikke over ugudelighet, men gleder seg ved sannheten. Den utholder alt, tror alt, håper alt og tåler alt» (Moroni 7:45; se også 1. Kor. 13:4-7).

Jesus Kristus er det fullkomne eksempel på kjærighet. I sitt jordiske virke gikk han alltid «omkring og gjorde vel», idet han forkynte evangeliet og viste medlidenhet med de fattige, plagede og nødlidende (se Matteus 4:23; Markus 6:6; Apostlenes gjerninger 10:38). Hans største uttrykk for kjærighet var hans altomfattende forsoning. Han sa: «Ingen har større kjærighet enn denne at han setter sitt liv til for sine venner» (Johannes 15:13). Dette var den største handling av langmodighet, omtanke og uselvskhet som noensinne vil bli utført. Med en forståelse av Frelserens vedvarende kjærighet kan du utøve tro og omvende deg fra dine synder i full tillit til

at han vil tilgi deg og styrke deg i dine anstrengelser for å etterleve evangeliet.

Frelseren vil at du skal ta imot hans kjærlighet, og han vil også at du skal dele den med andre. Han erklærte til sine disipler: «Et nytt bud gir jeg dere. Dere skal elske hverandre! Som jeg har elsket dere, skal også dere elske hverandre. Av dette skal alle kjenne at dere er mine disipler, om dere har kjærlighet til hverandre» (Johannes 13:34-35). I din omgang med familiemedlemmer og andre må du se hen til Frelseren som ditt eksempel. Gjør ditt beste for å elske som han elsker, med aldri sviktende medlidenhet, tålmodighet og barmhjertighet.

Når du fortsetter å motta Frelserens fullkomne kjærlighet og når du viser Kristus-lignende kjærlighet for andre, vil du finne at din kjærlighet blir større. Du vil oppleve gleden ved å være i Herrens tjeneste. Den hellige ånd vil være din konstante ledsager og veilede deg i din tjenestegjerning og i din omgang med andre. Du vil bli forberedt til å møte Herren på dommens dag, når han vil belønne deg i forhold til din hengivenhet for hans verk. Mormon sa:

«Hvis dere ikke har kjærlighet, er dere intet, for kjærligheten svikter aldri. Derfor, hold fast ved kjærligheten som er det største av alt, for alle ting skal svikte.

Men kjærligheten er Kristi rene kjærlighet, og den varer evig, og den som er i besittelse av den på den siste dag, ham skal det bli vel med.

Derfor, mine elskede brødre, be til Faderen med all hjertets iver om å bli fylt med denne kjærlighet som han har skjenket alle som er sanne etterfølgere av hans Sønn Jesus Kristus, så dere kan bli Guds sønner, så vi, når han viser seg, skal være lik ham, for vi skal se ham som han er, så vi kan ha dette håp, så vi kan bli rensset likesom han er ren» (Moroni 7:46-48).

Ytterligere henvisninger: Matteus 25:31-46; 1. Johannes 4:18; Ether 12:33-34; L&p 12:8; 34:3; 121:45.

*Se også* Kjærlighet; Tjeneste

## Nåde

Ordet *nåde*, slik det brukes i Skriftene, viser hovedsakelig til den guddommelige hjelp og styrke vi mottar gjennom vår Herre Jesu Kristi forsoning. Apostelen Peter sa at vi skulle «[vokse] i nåde og kjennskap til vår Herre og Frelser Jesus Kristus» (2. Peter 3:18).

### Frelse ved nåde

På grunn av fallet vil alle måtte gjennomgå en fysisk død. Men ved nåden, som gjøres tilgjengelig ved Frelserens sonoffer, vil alle mennesker stå opp fra de døde og motta udødelighet (se 2. Nephi 9:6-13). Men oppstandelsen alene kvalifiserer oss ikke for evig liv i Guds nærhet. Våre synder gjør oss urene og uskikket til å dvele i Guds nærhet, og vi trenger hans nåde til å rense og fullkommengjøre oss «etter at vi har gjort alt vi kan» (2. Nephi 25:23).

Uttrykket «etter at vi har gjort alt vi kan» forteller oss at det kreves innsats fra vår side for å oppnå en fylde av Herrens nåde og bli gjort verdig til å dvele med ham. Herren har befalt oss å adlyde hans evangelium, noe som innebærer å ha tro på ham, omvende oss fra våre synder, bli døpt, motta Den hellige ånds gave og holde ut til enden (se Johannes 3:3-5; 3. Nephi 27:16-20; 3. og 4. trosartikkel). Profeten Moroni skrev om den nåde vi mottar når vi kommer til Frelseren og adlyder hans læresetninger:

«Kom til Kristus og bli fullkommengjort i ham, og nekt dere all ugudelighet. Og hvis dere nekter dere all ugudelighet og elsker Gud av hele deres makt, sinn og styrke, da er hans nåde tilstrekkelig for dere, så dere ved hans nåde kan bli fullkomne i Kristus. Og hvis dere ved Guds nåde er fullkomne i Kristus, kan dere på ingen måte fornekte Guds kraft.

Og videre, hvis dere ved Guds nåde er fullkomne i Kristus og ikke fornekte hans kraft, da er dere helliggjort i Kristus, ved Guds nåde gjennom utgytelsen av Kristi blod, som ifølge Faderens pakt er til deres synders forlatelse, så dere blir hellige og plettfrie» (Moroni 10:32-33).

## Offer

Motta nåde gjennom hele livet

I tillegg til at du trenger nåde for din endelige frelse, trenger du denne styrkende kraften hver eneste dag av ditt liv. Etter hvert som du kommer nærmere din himmelske Fader ved din flid, ydmykhet og saktmodighet, vil han hjelpe og styrke deg gjennom sin nåde (se Ordspråkene 3:34; 1. Peter 5:5; L&p 88:78; 106:7-8). Når du setter din lit til hans nåde, blir du i stand til å ha fremgang og vokse i rettferdighet. Jesus selv «mottok ikke av fylden til å begynne med, men fortsatte fra nåde til nåde inntil han mottok en fylde» (L&p 93:13). Nåde gjør deg i stand til å være med å bygge opp Guds rike, en tjeneste du ikke kan yte ved din egen styrke alene (se Johannes 15:5; Filipperne 4:13; Hebreerne 12:28; Jakobs bok 4:6-7).

Hvis det hender at du blir mismodig eller føler deg for svak til å fortsette å etterleve evangeliet, må du huske den styrken du kan motta ved nådens styrkende kraft. Du kan finne lindring og visshet i disse ordene Herren uttalte: «Min nåde er tilstrekkelig for alle mennesker som ydmyker seg for meg, for hvis de ydmyker seg for meg og har tro på meg, da vil jeg la det svake bli til styrke for dem» (Ether 12:27).

Ytterligere henvisninger: Apostlenes gjerninger 15:11; Romerne 5:2; 2. Nephi 10:24; 11:5.

*Se også* Frelse; Jesu Kristi forsoning; Oppstandelsen.

## Offer

Å ofre er å oppgi noe av verdi for å oppnå noe av større verdi. Som siste-dagers-hellige har vi anledning til å ofre verdslige ting for Herren og hans rike. Medlemmer av Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige skulle være villige til å gjøre ethvert offer som kreves av Herren. Hvis vi ikke måtte ofre, ville vi aldri ha kunnet utvikle den tro som skal til for å oppnå evig frelse.

Jesu Kristi forsoning er det store og uendelige offer som står sentralt i evangeliet (se Alma 34:8-16). Før Frelseren

utførte forsoningen, ofret hans paktsfolk dyr som et symbol på hans offer. Denne praksisen hjalp dem å se frem mot forsoningen (se Moses 5:4-8). Befalingen om å ofre dyr ble opphevet da Jesus Kristus døde. I Kirken i dag tar vi del i nadverden til minne om Frelserens sonoffer.

I tillegg til å minnes Jesu Kristi sonoffer skal vi også gi vår eget offer: et sønderknust hjerte og en angrende ånd. Frelseren sa: «Og dere skal ikke mer ofre til meg ved blodsutgytelse. Ja, deres ofringer og brennoffer skal avskaffes... Og som offer til meg skal dere ofre et sønderknust hjerte og en angrende ånd. Og den som kommer til meg med et sønderknust hjerte og en angrende ånd, ham vil jeg døpe med ild og med Den Hellige Ånd» (3. Nephi 9:19-20).

Å ha et sønderknust hjerte og en angrende ånd er å være ydmyk og mottakelig for Guds vilje og rettleiding fra dem han har kalt til å lede sin kirke. Det betyr også å føle dyp sorg for synd og ha et oppriktig ønske om å omvende seg. Profeten Lehi understreket viktigheten av dette offeret: «Se, for å oppfylle de krav loven stiller, ofrer [Kristus] seg selv som et offer for synd for alle dem som har et sønderknust hjerte og en angrende ånd, og for ingen andre kan lovens krav oppfylles» (2. Nephi 2:7). Hvis vi ikke ofrer et sønderknust hjerte og en angrende ånd, kan vi ikke motta alle velsignelsene som kommer gjennom forsoningen.

Hvis du er villig til å ofre slik som Herren har befalt, vil du bli mottatt av ham. Han forkynte: «Alle ... som vet at deres hjerter er ærlige, og er sønderknuste og har en angrende ånd og er villige til å holde sine pakter ved å ofre, ja, ethvert offer som jeg, Herren, befaler – vil jeg ta imot» (L&p 97:8). I et evig perspektiv kan du se at det å oppgi det som hører verden til, egentlig ikke er noe offer i det hele tatt. De velsignelsene du får er større enn noe du kan avstå fra.

Ytterligere henvisninger: Matteus 19:16-22; L&p 59:8.

Se også Jesu Kristi forsoning; Kjærlighet; Lydighet; Nadverden; Omvendelse; Tjeneste.



## Områdeautoritet-sytti (Se Kirkens administrasjon)

### Omvendelse fra synd

Omvendelse er et av evangeliets første prinsipper (se 4. trosartikkel). Det er nødvendig for din lykke i dette livet og i all evighet. Omvendelse er mye mer enn bare å erkjenne at du har gjort noe galt. Det er en forandring i sinn og hjerte som gir deg et nytt syn på Gud, på deg selv og på verden. Det innebærer å vende seg bort fra synd og å be Gud om tilgivelse. Motivet er kjærlighet til Gud og et oppriktig ønske om å adlyde hans bud.

#### Behovet for omvendelse

Herren har erklært at «intet urent kan arve himmelens rike» (Alma 11:37). Dine synder gjør deg uren – uverdigg til å vende tilbake og bo i din himmelske Faders nærhet. De gir deg også sjelekvaler i dette livet.

Gjennom Jesu Kristi forsoning har din himmelske Fader gitt deg den eneste muligheten til å få tilgivelse for dine synder (se «Tilgivelse», s. 157-159). Jesus Kristus påtok seg straffen for dine synder, slik at du kan få tilgivelse når du oppriktig omvender deg. Når du omvender deg og setter din lit til hans frelsende nåde, vil du bli rensset fra synd. Han erklærte:

«Derfor befaler jeg deg å omvende deg. Omvend deg, ellers slår jeg deg med min munns ris og ved min vrede og ved min harme, og dine lidelser blir svære, hvor svære vet du ikke, hvor intense vet du ikke, ja, hvor tunge å bære vet du ikke.

For se, jeg, Gud, har lidd dette for alle for at de ikke skulle lide, hvis de ville omvende seg.

Men hvis de ikke vil omvende seg, må de lide likesom jeg.

Hvilken lidelse fikk meg, ja, Gud, den største av alle, til å skjelve av smerte og til å blø fra hver pore og lide, både på legeme og ånd, og ønske at jeg ikke måtte drikke den bitre kalk, og vike tilbake –

men ære være Faderen, jeg drakk og fullendte mine forberedelser for menneskenes barn» (L&p 19:15-19).

Faren ved å utsette omvendelse

Rasjonaliser ikke bort dine synder eller utsett omvendelsen. Amulek advarte og sa: «Dette liv er den tid menneskene har til å forberede seg til å møte Gud. Ja, se, denne livsdag er dagen menneskene har til å utføre sitt arbeide... [Jeg] ber ... dere innstendig om ikke å utsette deres omvendelsesdag inntil enden, for etter denne livsdag, som er gitt oss til forberedelse for evigheten, se, hvis vi ikke benytter vår tid mens vi er i dette liv, da kommer nattens mørke, da intet arbeide kan utføres» (Alma 34:32-33).

Omvendelsens elementer

Omvendelse er en smertefull prosess, men den fører til tilgivelse og varig fred. Gjennom profeten Jesaja sa Herren: «Om deres synder er som purpur, skal de bli hvite som snø, om de er røde som skarlagen, skal de bli som den hvite ull» (Jesaja 1:18). I denne evangelieutdelingen har Herren lovet: «Den som har omvendt seg fra sine synder er tilgitt, for jeg Herren, kommer dem ikke mer i hu» (L&p 58:42). Omvendelse har følgende elementer:

*Tro på din himmelske Fader og Jesus Kristus.* Syndens makt er stor. For å unnsnippe den må du vende deg til din himmelske Fader og be i tro. Satan vil kanskje prøve å overbevise deg om at du ikke er verdig til å be – at din himmelske Fader er så misfornøyd med deg at han aldri vil høre dine bønner. Dette er en løgn. Din Fader i himmelen er alltid rede til å hjelpe deg hvis du vil komme til ham med et angrende hjerte. Han har makt til å helbrede deg og til å hjelpe deg å overvinne synden.

Omvendelse er en handling på grunnlag av tro på Jesus Kristus – en erkjennelse av kraften i hans forsoning. Husk at du bare kan få tilgivelse på hans betingelser. Når du takknemlig

erkjenner hans forsoning og hans makt til å rense deg fra synd, blir du i stand til «å utøve ... tro til omvendelse» (Alma 34:17).

*Bedrøvelse for synd.* For å kunne få tilgivelse må du først erkjenne for deg selv at du har syndet. Hvis du gjør ditt beste for å etterleve evangeliet, vil en slik erkjennelse føre til «bedrøvelse etter Guds sinn», som «virker omvendelse til frelse» (2. Korinterbrev 7:10). Bedrøvelse etter Guds sinn kommer ikke på grunn av syndens naturlige konsekvenser eller frykt for straff, men snarere på grunn av kunnskap om at du har mishaget din himmelske Fader og din Frelser. Når du er bedrøvet etter Guds sinn, har du et oppriktig ønske om å forandre deg og er villig til å underkaste deg ethvert krav for å få tilgivelse.

*Bekjennelse.* «Den som skjuler sine overtredelser, har ingen lykke. Men den som bekjenner dem og vender seg fra dem, finner miskunnhet» (Ordspråkene 28:13). Det er avgjørende for å få tilgivelse at du er villig til å legge frem for din himmelske Fader alt du har gjort. Knel ned for ham i ydmyk bønn og tilstå dine synder. Bekjenn din skam og skyld, og be så inntrengende om hjelp.

Alvorlige overtredelser, som brudd på kyskhetsloven, kan sette ditt medlemskap i Kirken i fare. Derfor må du bekjenne disse syndene både for Herren og hans representanter i Kirken. Dette gjøres til din biskop eller grenspresident og kanskje også stavs- eller misjonspresidenten, som er Kirkens voktere og dommere. Selv om bare Herren kan tilgi synder, spiller disse prestedømslederne en viktig rolle i omvendelsesprosessen. De vil holde din bekjennelse fortrolig og hjelpe deg gjennom hele omvendelsesprosessen. Vær fullstendig ærlig mot dem. Hvis du bekjenner delvis og bare nevner mindre alvorlige feiltrinn, vil du ikke kunne ordne opp i en mer alvorlig overtredelse som du ikke har fortalt om. Jo snarere du innleder denne prosessen, jo snarere vil du finne den fred og glede som kommer med tilgivelsens mirakel.

*Avstå fra synden.* Selv om bekjennelse er et viktig element i omvendelsen, er det ikke nok. Herren har sagt: «Ved dette

kan dere vite om et menneske omvender seg fra sine synder – se, han vil bekjenne dem og avstå fra dem» (L&p 58:43).

Ha en ufravikelig, permanent beslutning om at du aldri vil gjenta overtredelsen. Når du holder denne forpliktelsen, vil du aldri måtte oppleve smerten av denne synden igjen.

Forlat øyeblikkelig enhver farlig situasjon. Hvis en bestemt situasjon gjør at du synder eller kan få deg til å synde, må du fjerne deg fra den. Du kan ikke dvele ved fristelsen og forvente å overvinne synd.

*Vederlag.* Du må så langt som mulig rette opp alt som har blitt skadet ved dine handlinger, enten det er en annens eiendom eller noens gode rykte. Ved villig å yte vederlag viser du Herren at du vil gjøre alt du kan for å omvende deg.

*Rettferdig livsførsel.* Det er ikke nok bare å prøve å motstå det onde eller slutte å synde. Du må leve rettferdig og engasjere deg i aktiviteter som gir åndelig styrke. Fordyp deg i Skriftene. Be daglig om at Herren må gi deg styrke utover din egen. Iblant bør du faste for spesielle velsignelser.

Fullstendig lydighet slipper evangeliets fulle kraft inn i ditt liv, og du får blant annet styrke til å overvinne dine svakheter. Slik lydighet innebærer handlinger du kanskje ikke ser på som en del av omvendelsen, som å gå på møter, betale tiende, yte tjeneste og tilgi andre. Herren lovet: «Den som omvender seg og følger Herrens bud, [skal] bli tilgitt» (L&p 1:32).

Ytterligere henvisninger: Lukas 15:11-32; 2. Nephi 9:19-24; Mosiah 4:1-3, 10-13; 26:30-31; L&p 18:10-16.

*Se også* Dåp; Frelsesplanen; Fristelse; Jesu Kristi forsoning; Kirkens disiplinærråd; Synd; Tilgivelse; Tro.

## **Omvendelse til Kristus**

«Kjødetts attrå er død,» erklærte apostelen Paulus, «men Åndens attrå er liv og fred» (Romerne 8:6; se også 2. Nephi 9:39). I vår falne tilstand må vi ofte kjempe med fristelser,

og iblant gir vi etter for «kjødets vilje og det onde som er i det» (2. Nephi 2:29; se også «Fallet», s. 38-41 i denne boken). For å kunne bli velsignet med evig liv må vi være «åndelig-sinnet» og overvinne våre urettferdige lyster. Vi må forandre oss. For å være mer nøyaktig – vi må *bli forandret*, eller omvendt, gjennom Frelserens forsonings kraft og gjennom Den hellige ånds kraft. Denne prosessen kalles omvendelse.

Omvendelse innebærer en forandring i adferd, men den går også dypere enn adferden. Den er en forandring i vårt selv. Det er en så stor forandring at Herren og hans profeter kaller den en gjenfødelse, en forandring i hjertet og en dåp med ild. Herren sa:

«Bli ikke forundret over at hele menneskeheten, ja, menn og kvinner, alle nasjoner, slekter, tungemål og folk, må bli født på ny, ja, født av Gud, og bli forandret fra sin kjødelige og falne tilstand til en rettferdig tilstand og bli forløst av Gud og bli hans sønner og døtre.

Og på denne måten blir de nye skapninger, og hvis de ikke gjør dette, kan de på ingen måte arve Guds rike» (Mosiah 27:25-26).

## Omvendelsesprosessen

Omvendelse er en prosess, ikke en hendelse. Du blir omvendt som et resultat av dine rettferdige anstrengelser for å følge Frelseren. Disse anstrengelsene innebærer å utøve tro på Jesus Kristus, angre sine synder, bli døpt, motta Den hellige ånds gave og holde ut til enden i tro.

Selv om omvendelsen er mirakuløs og livsendrende, er den et mirakel som går stille for seg. Englebesøk og andre imponerende hendelser fører ikke til omvendelse. Selv Alma, som så en engel, ble omvendt først etter å ha «fastet og bedt i mange dager» for å få et vitnesbyrd om sannheten (Alma 5:46). Paulus, som så den oppstandne Frelseren, forkynte at «ingen kan si: Jesus er Herre! - uten i Den Hellige Ånd» (1. Korinterbrev 12:3).

Fordi omvendelse er en stillferdig, kontinuerlig prosess, kan det hende du er omvendt nå uten å være klar over det. Du kan være som lamanittene som, «fordi de hadde tro på [Kristus] da de ble omvendt, og ble døpt med ild og med Den Hellige Ånd – men de visste det ikke» (3. Nephi 9:20). Dine vedvarende anstrengelser for å utøve tro og følge Frelseren vil føre til større omvendelse.

Karaktertrekk ved mennesker som er omvendt

Mormons bok beskriver mennesker som er omvendt til Herren:

*De ønsker å gjøre godt.* Kong Benjamins folk erklærte: «Den Allmektige Herres Ånd ... har bevirket en stor forandring i oss – eller i våre hjerter – så vi ikke har lyst til å gjøre ond mer, men til stadig å gjøre godt» (Mosiah 5:2). Alma talte om mennesker som ikke kunne «se på synd uten med avsky» (Alma 13:12).

*De gjør ikke opprør mot Herren.* Mormon fortalte om en gruppe lamanitter som hadde vært ugudelige og blodtørstige, men som var «omvendt til Herren» (Alma 23:6). Disse menneskene forandret sitt navn til anti-nephi-lehitter og «ble et rettferdig folk, de la ned sine opprørsvåpen og kjempet ikke mer mot Gud, heller ikke mot noen av sine medbrødre» (Alma 23:7).

*De forkynner evangeliet.* Enos, Alma den eldre, Alma den yngre, Mosiahs sønner, Amulek og Zeezrom viet sitt liv til å forkynne evangeliet etter at de ble omvendt til Herren (se Enos 1:26; Mosiah 18:1; Mosiah 27:32-37; Alma 10:1-12; 15:12).

*De er fylt med kjærlighet.* Etter at den oppstandne Frelseren besøkte folket på Det amerikanske kontinent, ble «alt folket i hele landet omvendt til Herren, både nephitter og lamanitter, og det var ingen strid og uoverensstemmelser blant dem, og alle behandlet hverandre rettferdig ...

Og det skjedde at det ikke var noen stridigheter i landet på grunn av Guds kjærlighet som bodde i menneskenes hjerter.

Og det var ingen misunnelse eller strid eller opptøyer eller hor eller løgn eller mord eller noen slags løsaktighet, og det kunne sikkert ikke være noe lykkeligere folk blant alle mennesker skapt ved Guds hånd.

Det var ingen røvere eller mordere, heller ikke var det lamanitter eller andre slags -itter, men de var alle ett, Kristi barn og arvinger til Guds rike» (4. Nephi 1:2, 15-17).

### Streb etter større omvendelse

Du har det primære ansvar for din egen omvendelse. Ingen kan omvende seg for deg, og ingen kan tvinge deg til å omvende deg. Andre kan imidlertid hjelpe deg i omvendelsesprosessen. Lær av rettferdige eksempler blant familie-medlemmer, Kirkens ledere og lærere samt menn og kvinner i Skriftene.

Din evne til å oppleve en mektig forandring i hjertet vil øke etter hvert som du gjør ditt beste for å følge Frelserens fullkomne eksempel. Studer Skriftene, be i tro, hold budene og søk Den hellige ånds konstante veiledning. Etter hvert som omvendelsesprosessen går fremover, vil du føle «overmåte stor glede», slik kong Benjamins folk gjorde da Ånden «bevirket en stor forandring i ... [deres] hjerter» (se Mosiah 5:2, 4). Du vil bli i stand til å følge kong Benjamins råd om å «være [standhaftig] og [urokkelig], alltid [rik] på gode gjerninger så Kristus, Gud Herren Den Allmektige, kan besegle [deg] til seg så [du] kan føres til himmelen og kan få evigvarende frelse og evig liv» (Mosiah 5:15).

Ytterligere henvisninger: Matteus 18:3; Lukas 22:32; Alma 5:7-14.

*Se også* Den hellige ånd; Dåp; Frelse; Jesu Kristi forsoning.

## Ordinanser

I Kirken er en ordinans en hellig, formell handling, utført ved prestedømmets myndighet. Noen ordinanser er avgjørende for vår frelse. Disse ordinansene kalles frelsende ordi-

nanser. De innbefatter dåp, bekreftelse, ordinasjon til Det melkisedekske prestedømme (for menn), tempelbegavelse og tempelekteskap. For hver av disse ordinansene inngår vi høytidelige pakter med Herren.

Andre ordinanser, som å gi barn et navn og en velsignelse, innvie olje og salve syke og lidende, blir også utført ved prestedømsmyndighet. Selv om de ikke er avgjørende for vår frelse, er de viktige som betryggelse, veiledning og oppmuntring.

Ordinanser og pakter hjelper oss å huske hvem vi er. De minner oss om vår forpliktelse overfor Gud. Herren har gjort dem tilgjengelige for å hjelpe oss å komme til ham og motta evig liv. Når vi overholder dem, styrker han oss.

Du vil kunne få mange anledninger til å delta i prestedømsordinanser. Når som helst en slik anledning byr seg, må du gjøre alt du kan for å forberede deg, enten du utfører ordinansen eller mottar den. Du kan forberede deg ved å be, faste, rådføre deg med prestedømsledere og studere Skriftene og ordene til profeter i de siste dager. Hvis du har prestedømmet, skulle du alltid være åndelig beredt til å utføre en ordinans. Lev et rent og verdig liv, og streb etter å få Den hellige ånds konstante veiledning.

Ytterligere henvisninger: L&p 84:19-21; 3.-5. trosartikkel.

*Se også Evangeliet; Pakt; Prestedømmet.*

## Overgrep

Overgrep vil si å behandle andre eller seg selv på en måte som forårsaker skade eller krenkelse. Det skader sinn og ånd og ofte også kroppen. kan forårsake forvirring, tvil, mistillit og frykt. Det er en krenkelse av samfunnets lover og er helt i strid med Frelserens læresetninger. Herren fordømmer overgrep i enhver form – det være seg fysiske, seksuelle, verbale eller følelsesmessige. Overgrep kan føre til disiplinering i Kirken.



## Overgrep

### Råd til overgriperen

Hvis du har begått overgrep i noe forhold, må du omvende deg fra din synd. Be inntrengende til Herren om tilgivelse. Be dem du har forulempet, om tilgivelse. Snakk med biskopen eller grenspresidenten slik at han kan hjelpe deg gjennom omvendelsesprosessen og, om nødvendig, hjelpe deg å få ytterligere rådgivning eller annen hjelp.

Hvis det er sinne som ligger bak overgrepene, må du lære å styre ditt temperament. Gå til Herren i bønn og be ham om å hjelpe deg. Med et evig perspektiv vil du se at ditt sinne nesten alltid har oppstått på grunn av ting som ikke er så viktige.

Har du gjort deg skyldig i seksuelle overgrep, må du anstrenge deg for å få kontroll over dine tanker. Husk at dine tanker har stor innvirkning på ditt liv. «For som han tenker i sin sjel, slik er han» (Ordspråkene 23:7). Hold deg unna pornografi og alt annet som kan stimulere et umoralsk seksuelt begjær. Be om evnen til å «alltid [la] dine tanker være prydet med dyd» (L&p 121:45).

### Hjelp til ofre for overgrep

Hvis du er offer for overgrep, må du søke hjelp øyeblikkelig. Snakk med din prestedømsleder, vanligvis din biskop eller grenspresident, men i noen tilfeller et medlem av stavs- eller distriktspresidentskapet. Han kan gi deg råd om hva du bør gjøre.

Vær trygg på at du ikke kan klandres for andres skadelige atferd. Du behøver ikke føle skyld. Hvis du har blitt offer for voldtekt eller andre seksuelle overgrep, enten overgriperen er en bekjent, en fremmed eller til og med et familiemedlem, er du ikke skyld i seksuell synd. Vit at du er uskyldig og at din himmelske Fader elsker deg.

Be om den fred som bare kommer gjennom Jesus Kristus og hans forsoning (se Johannes 14:27; 16:33). Frelseren har opplevd alle dine smerter og lidelser, selv de som er forårsaket av andre, og han vet hvordan han kan hjelpe deg (se Alma

7:11-12). Istedenfor å søke hevn, må du fokusere på de tingene du er herre over, som din egen livsinnstilling. Be om styrke til å tilgi dem som har krenket deg.

Fortsett å søke hjelp fra din prestedømsleder slik at han kan lede deg gjennom prosessen mot følelsesmessig helbredelse. Gjennom evangeliets velsignelser kan du stoppe syklusen med overgrep og bli fri fra den lidelsen du har opplevd.

Ytterligere henvisninger: Matteus 18:1-6; L&p 121:34-46.

Se også Omvendelse; Tilgivelse.

## Opphøyelse (Se Evig liv)

## Oppstandelsen

På grunn av Adam og Evas fall er vi underlagt fysisk død, som er adskillelse av ånden fra legemet. Gjennom Jesu Kristi forsoning vil alle mennesker oppstå – eller bli frelst fra den fysiske død (se 1. Korinterbrev 15:22). Oppstandelsen er gjenforeningen av ånden og legemet til en fullkommen, udødelige tilstand, ikke lenger gjenstand for sykdom eller død (se Alma 11:42-45).

Frelseren var den første person på denne jorden som oppsto. Det nye testamente forteller om flere vitner til at han sto opp fra graven (se Matteus 28:1-8; Markus 16:1-14; Lukas 24:1-48; Johannes 20:1-29; 1. Korinterbrev 15:1-8; 2. Peter 1:16-17).

Da den oppstandne Herre viste seg for sine apostler, forklarte han at han hadde et legeme av kjøtt og ben. Han sa: «Se mine hender og mine føtter, at det er meg selv! Rør ved meg og se! For en ånd har ikke kjøtt og ben, slik dere ser at jeg har» (Lukas 24:39). Han viste seg også for nephittene etter sin oppstandelse (se 3. Nephi 11:10-17).

Når vi oppstår, vil vi «bli dømt etter [våre] gjerninger... Vi skal føres frem og stå for Gud og vite likesom vi vet nå, og ha en klar erindring om all vår skyld» (Alma 11:41, 43). Den evige herlighet vi vil motta avhenger av vår trofasthet. Selv

## Pakt

om alle mennesker vil oppstå, vil bare de som har kommet til Kristus og tatt del i hans evangeliums fylde, arve opphøyelse i Det celestiale rike.

En forståelse av og et vitnesbyrd om oppstandelsen kan gi deg håp og perspektiv mens du gjennomgår livets utfordringer, prøvelser og triumfer. Du kan føle trygghet i forvissningen om at Frelseren lever og at han ved sin forsoning «bryter dødens bånd så graven ikke skal ha noen seier og at dødens brodd skulle bli oppslukt i herlighetens håp» (Alma 22:14).

Ytterligere henvisninger: Jesaja 25:8; 26:19; Johannes 5:25-29; 11:25-26; 1. Korinterbrev 15; Enos 1:27; Alma 40:23-26; 41; Mormon 9:12-14; L&p 88:15-16; 93:33-34; Moses 1:39.

*Se også* Død, fysisk; Frelse; Frelsesplanen; Jesu Kristi forsoning; Herlighetsriker; Sjel.

## Pakt

En pakt er en hellig avtale mellom Gud og en person eller gruppe mennesker. Gud setter bestemte betingelser, og han lover å velsigne oss hvis vi oppfyller disse betingelsene. Når vi velger å ikke holde paktene, kan vi ikke motta velsignelsene, og i noen tilfeller får vi en straff som følge av vår ulydighet.

Alle prestedømmets frelsende ordinanser ledsages av pakter. Du inngikk for eksempel en pakt da du ble døpt, og du fornyer denne pakten hver gang du tar del i nadverden (se Mosiah 18:8-10; L&p 20:37, 77, 79). Hvis du har mottatt Det melkisedekske prestedømme, har du inngått i prestedømmets ed og pakt (se L&p 84:33-44). Tempelbegavelsen og beseglingsordinansen innbefatter også hellige pakter.

Husk alltid, og overhold de pakter du inngår med Herren. Da vil du ikke behøve å bli befalt i alt du gjør (se L&p 58:26-28). Du vil bli inspirert av Den hellige ånd, og Kristuslignende adferd vil falle naturlig for deg. Slik Herren har lovet, vil du «motta åpenbaring på åpenbaring, kunnskap på

kunnskap, så du kan kjenne mysteriene og det som gir fred, det som bringer glede, det som bringer evig liv» (L&p 42:61). Ditt største håp skulle være å kunne glede deg over den heliggjørelse som følger slik guddommelig veiledning. Din største frykt skulle være å forspille disse velsignelsene.

Ytterligere henvisninger: Jeremia 31:31-34; Mosiah 5; Moroni 10:33; L&p 82:10; 97:8; 98:13-15.

*Se også* Dåp; Ekteskap; Nadverden; Ordinanser; Pakten med Abraham; Prestedømmet; Templer.

## **Pakten med Abraham**

Abraham mottok evangeliet og ble ordinert til høyprest (se L&p 84:14; Abraham 1:2). Senere inngikk han celestiallyt ekteskap, som er opphøyelsens pakt (se L&p 131:1-4; 132:19, 29). I tilknytning til de paktene han inngikk, ga Herren ham store løfter angående hans familie. Blant disse løftene var følgende:

- Hans ætt skulle bli tallrik (se 1. Mosebok 17:5-6; Abraham 2:9; 3:14).
- Hans ætt ville motta evangeliet og bære prestedømmet (se Abraham 2:9).
- Gjennom hans ætts virke skulle «alle jordens familier velsignes, ja, med evangeliets velsignelser som er frelsens velsignelser, ja, det evige livs velsignelser» (Abraham 2:11).

Til sammen kalles alle paktene og løftene Abraham mottok fra Herren, for pakten med Abraham. Det er en evig pakt som gjelder alle Abrahams etterkommere (se 1. Mosebok 17:7). For å bli regnet blant Abrahams ætt må man adlyde evangeliets lover og ordinanser. Da kan man motta alle velsignelser som henhører til pakten med Abraham, selv om man ikke i bokstavelig forstand er etterkommer av Abraham (se Galaterne 3:26-29; 4:1-7; L&p 84:33-40).

## Paradis

Som medlem av Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige er du et barn av pakten (se 3. Nephi 20:25-26). Du har mottatt det evige evangelium og arvet de samme løfter som ble gitt Abraham, Isak og Jakob. Du er berettiget til prestedømmets og det evige livs velsignelser, i forhold til din trofasthet i å motta de frelsende ordinanser og i å holde de tilhørende pakter. Jordens nasjoner vil bli velsignet ved dine og dine etterkommeres anstrengelser.

*Se også* Evig liv; Ordinanser; Pakt; Patriarkalske velsignelser; Prestedømmet.

## Paradis

I Skriftene benyttes ordet *paradis* på forskjellige måter. For det første betegner det et sted hvor det hersker fred og lykke i den etterjordiske ånde verdenen, som er forbeholdt dem som er døpt og har holdt seg trofaste (se Alma 40:12; Moroni 10:34). De som er i åndelig fangenskap, har anledning til å lære Jesu Kristi evangelium, omvende seg fra sine synder og motta ordinansene dåp og bekreftelse gjennom det arbeidet vi utfører i templene (se L&p 138:30-35). Når de gjør det, kan de få komme inn i paradis.

En annen bruksmåte for ordet *paradis* finnes i Lukas' beretning om Frelserens korsfestelse. Da Jesus hang på korset, sa en tyv som også ble korsfestet: «Jesus, kom meg i hu når du kommer i ditt rike» (Lukas 23:42). Ifølge Lukas 23:43 svarte Jesus: «Sannelig sier jeg deg: I dag skal du være med meg i Paradis!» Profeten Joseph Smith forklarte at dette er en oversettelsesfeil. Det Jesus faktisk sa, var at tyven skulle være med ham til ånde verdenen.

Ordet *paradis* finnes også i 2. Korinterbrev 12:4, hvor det trolig viser til Det celestiale rike. I den tiende trosartikkel beskriver ordet *paradisisk* jordens herlighet i tusenårsriket.

*Se også* Død, fysisk; Frelsesplanen; Oppstandelsen.

## **Patriarkalske velsignelser**

Patriarkalske velsignelser blir gitt til verdige medlemmer av Kirken av ordinerte patriarker. Din patriarkalske velsignelse oppgir din slektslinje i Israels hus og inneholder personlig veiledning fra Herren til deg.

Når du studerer din patriarkalske velsignelse og følger den rettleiding den inneholder, vil den gi deg veiledning, trøst og beskyttelse. Snakk med din biskop eller grenspresident for å finne ut hvordan du kan få en patriarkalsk velsignelse.

### Angivelse av slektslinje

Din patriarkalske velsignelse inneholder en angivelse av din slektslinje, som fastslår at du er av Israels hus – en etterkommer av Abraham og tilhører en av Jakobs stammer. Mange sistedagers-hellige tilhører Efra'ims stamme, den stammen som ble gitt hovedansvaret for å lede Herrens verk i de siste dager.

Ettersom vi alle tilhører mange slektslinjer, kan to medlemmer av samme familie få vite at de ikke tilhører samme stamme i Israel.

Det har ingen betydning om din slektslinje i Israels hus kommer ved direkte avstamning eller ved adopsjon. Som medlem av Kirken regnes du som etterkommer av Abraham og arving til alle løfter og velsignelser som henhører til pakten med Abraham (se «Pakten med Abraham», s. 121-22).

### Lær av din patriarkalske velsignelse

Når du har mottatt din patriarkalske velsignelse, skulle du lese den ydmykt, med bønn og ofte. Det er en personlig åpenbaring fra din himmelske Fader, som kjenner dine sterke sider, svakheter og ditt evige potensial. Gjennom din patriarkalske velsignelse vil han hjelpe deg å finne ut hva han forventer av deg. Velsignelsen kan inneholde løfter, formaninger og advarsler. Etter hvert som tiden går, vil du se åpenbaringskraft i den.

## Pengespill

Når du følger rettledningen i velsignelsen, blir sannsynligheten for å snuble eller komme på avveie mindre. Følger du ikke rettledningen, vil du ikke kunne motta de lovede velsignelsene.

Selv om din patriarkalske velsignelse inneholder inspirerte råd og løfter, kan du ikke forvente at den skal besvare alle dine spørsmål eller fortelle deg i detalj hva som vil skje i ditt liv. Hvis velsignelsen ikke nevner en viktig begivenhet, som en heltidsmisjon eller ekteskap, behøver du ikke anta at du ikke vil få disse mulighetene.

Heller ikke skulle du anta at alt som nevnes i din patriarkalske velsignelse vil bli oppfylt i dette liv. En patriarkalsk velsignelse er evig, og dens løfter kan strekke seg inn i evigheten. Vær trygg på at om du er verdig, vil alle løftene bli oppfylt i Herrens beleilige tid. De som ikke oppfylles i dette livet, vil bli oppfylt i det neste.

Din patriarkalske velsignelse er hellig og personlig. Du kan la dine nære familiemedlemmer lese den, men du skulle ikke lese den offentlig eller la andre lese den eller tolke den. Selv ikke din patriark, biskop eller grenspresident skulle tolke den.

Gjem de dyrebare ordene i din patriarkalske velsignelse i ditt hjerte. Gjør dem til gjenstand for ettertanke, og lev slik at du er verdig til å motta de lovede velsignelsene i dette livet og det neste.

## Pengespill

Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige er imot pengespill, herunder også statsstøttede lotterier.

Motivet for pengespill er et ønske om å få noe for ingenting. Dette ønsket er åndelig destruktivt. Det leder deltakerne bort fra Frelserens lære om kjærlighet og tjeneste og i retning av djevelens selviskhet. Det undergraver arbeid og sparsomhet og ønsket om å yte en ærlig innsats i alt vi gjør.

De som deltar i pengespill, oppdager snart bedraget i ideen om å kunne gi lite eller ingenting og motta noe av verdi til gjengjeld. De oppdager at de gir fra seg store pengesummer, sin egen ære og familiemedlemmers og venners respekt. Narret og avhengige spiller de ofte med midler de skulle ha brukt til andre formål, som å dekke sin families grunnleggende behov. Spilleavhengige blir noen ganger så slavebundet og desperate etter å få betalt sin spillegjeld at de begynner å stjele og forsaker sitt gode navn og rykte.

Det første presidentskap har oppfordret oss til å gå sammen med andre som motsetter seg legalisering og statsstøtte av enhver form for pengespill.

*Se også* Fristelse

**Personlig åpenbaring** (*Se* Åpenbaring)

## Piercing

Profeter i de siste dager fraråder på det sterkeste piercing av annet enn medisinske årsaker. Hvis piker eller kvinner ønsker å ta hull i ørene, oppfordres de til bare å bruke ett par beskjedne øredobber.

De som velger å se bort fra denne rettledningen, viser manglende respekt for seg selv og for Gud. De vil en dag komme til å angre sin beslutning.

Apostelen Paulus forkynte om vårt legemes betydning og faren ved å besudle det med hensikt: «Vet dere ikke at dere er Guds tempel, og at Guds ånd bor i dere? Dersom noen ødelegger Guds tempel, da skal Gud ødelegge ham. For Guds tempel er hellig, og det er dere» (1. Kor. 3:16-17).

*Se også* Sømmelighet; Tatovering

**Prest** (*Se* Det aronske prestedømme; Kirkens administrasjon; Prestedømmet)



## **Prestedømmet**

Prestedømmet er Guds evige makt og myndighet. Ved prestedømmet skapte og styrer Gud himlene og jorden. Ved sin makt forløser og opphøyer han sine barn og «[tilveiebringer] mennesket udødelighet og evig liv» (Moses 1:39).

Prestedømsmyndighet gitt til mennesker på jorden

Gud gir prestedømsmyndighet til verdige mannlige medlemmer av Kirken så de kan handle i hans navn til frelse for hans barn. Prestedømsbærere kan bli bemyndiget til å forkynne evangeliet, forrette de frelsende ordinanser og lede Guds rike på jorden.

Mannlige medlemmer av Kirken kan begynne sin prestedømstjeneste når de blir 12 år gamle. De får først Det aronske prestedømme, og de kan senere kvalifisere seg til å motta Det melkisedekske prestedømme. På forskjellige stadier i deres liv og som forberedelse til å påta seg forskjellige ansvarsoppgaver, har de forskjellige embeder i prestedømmet, som diakon, lærer eller prest i Det aronske prestedømme og eldste eller høyprest i Det melkisedekske prestedømme. (For detaljert informasjon om Det aronske og Det melkisedekske prestedømme, se s. 15-16 og 16-17.)

For at et mannlig medlem av Kirken skal kunne ha prestedømmet, må en bemyndiget prestedømsbærer overdra det til ham og ordinere ham til et embede i dette prestedømmet (se Hebreerne 5:4; L&p 42:11; 5. trosartikkel).

Selv om prestedømmets myndighet bare gis verdige mannlige medlemmer av Kirken, er prestedømmets velsignelser tilgjengelige for alle – menn, kvinner og barn. Vi nyter alle godt av rettferdig prestedømsledning, og vi har alle det privilegium å kunne motta prestedømmets frelsende ordinanser.

Prestedømmet og familien

Den viktigste bruk av prestedømmet finner sted i familien. Enhver ektemann og far i Kirken skulle strebe etter å

være verdig til å bære Det melkisedekske prestedømme. Med sin hustru som likeverdige partner presiderer han i rettferdighet og kjærlighet som familiens åndelige leder. Han leder familien i regelmessig bønn, skriftstudium og familiens hjemmeaften. Han samarbeider med sin hustru om å undervise barna og hjelpe dem å forberede seg til å motta de frelsende ordinanser (se L&P 68:25-28). Han gir prestedømsvelsignelser til veiledning, helbredelse og trøst.

Mange medlemmer har ingen trofast bærer av Det melkisedekske prestedømme i sitt hjem. Likevel kan alle medlemmer, gjennom hjemmelærere og prestedømslederens tjeneste, nyte godt av prestedømmets velsignelser i sitt liv.

### Prestedømsquorumer

Et prestedømsquorum er en organisert gruppe brødre som har det samme prestedømseembedet. De primære formålene med quorumer er å tjene andre, bygge opp enhet og broderskap og undervise hverandre i læresetninger, prinsipper og plikter.

Det finnes quorumer på alle nivåer i Kirkens organisasjon. Kirkens president og hans rådgivere danner Det første presidentskaps quorum. De tolv apostler danner også et quorum. Syttier, både generalautoriteter og områdeautoritet-syttier, er organisert i quorumer. Hver stavspresident presiderer over et quorum av høyprester, som dannes av alle høyprestene i staven. Hver menighet eller gren har vanligvis quorumer av eldster, prester, lærere og diakoner. Høyprester er også organisert innenfor menigheter, hvor de virker i høyprestenes grupper.

### Hjemmeundervisning

Fra det øyeblikk en prestedømsbærer blir ordinert til embedet lærer, har han anledning til og ansvar for å virke som hjemmelærer. På denne måten arbeider han for å utføre

sin plikt med hensyn til «å våke over kirken, være til hjelp for medlemmene og styrke dem» (L&p 20:53).

Hjemmelærere har en hellig plikt til å være Kirkens første kilde til hjelp for enkeltpersoner og familier. De besøker sine tildelte medlemmer minst en gang i måneden. Som en del av sin tjeneste og sine besøk til sine tildelte medlemmer hjelper de foreldrene i deres ansvarsoppgaver, underviser alle familiens medlemmer i evangeliet, pleier vennskap med og hjelper medlemmene å forberede seg til å motta tempelordinanser og leve verdig til evangeliets velsignelser.

Ledere i menigheter og grener sørger for at alle familier eller enkeltpersoner får tildelt hjemmelærere. De følger opp hjemmelærerne for å hjelpe til med å dekke hvert medlems åndelige og timelige behov.

### Prestedømsnøkler

Utøvelsen av prestedømsmyndighet i Kirken styres av dem som har dets nøkler (se L&p 65:2; 124:123). De som innehar prestedømsnøkler, har rett til å presidere over og lede Kirken innenfor et embedsområde. En biskop har for eksempel prestedømsnøkler som gjør ham i stand til å presidere over sin menighet. Derfor er det slik at når et barn i menigheten skal døpes, må vedkommende som døver barnet, ha myndighet til det fra biskopen.

Jesus Kristus innehar alle prestedømsnøkler. Han har gitt sine apostler de nøkler som er nødvendige for å lede hans kirke. Kun seniorapostelen, Kirkens president, kan bruke (eller gi en annen person myndighet til å bruke) disse nøklene til å lede hele Kirken (se L&p 43:1-4; 81:2; 132:7).

Kirkens president delegerer prestedømsnøkler til andre prestedømsledere så de kan presidere over sitt ansvarsområde. Prestedømsnøkler blir gitt til presidenter for templer, misjoner, staver og distrikter, biskoper, grenspresidenter og quorumpresidenter. En person som virker i en av disse stillingene innehar nøklene bare til han blir avløst. Rådgivere

mottar ikke nøkler, men de blir delegert myndighet og ansvar ved kall og oppgaver.

### Rettferdig utøvelse av prestedømmet

Hvis du har prestedømmet, må du huske at prestedømmet skal være en del av deg til alle tider og under alle omstendigheter. Det er ikke som en kappe du kan ta av og på når du selv vil. Enhver ordinasjon til et prestedømseembede er et kall til livsvarig tjeneste, med det løfte at Herren vil kvalifisere deg til å utføre hans arbeid i forhold til din trofasthet.

Du må være verdig for å kunne motta og utøve prestedømmets kraft. De ordene du uttaler og din oppførsel i hverdagen påvirker din evne til å tjene. Din adferd utad må være uklanderlig. Din adferd privat er enda viktigere. Gjennom profeten Joseph Smith erklærte Herren at «prestedommetts rettigheter er uadskillelig forbundet med himmelens krefter, og at himmelens krefter hverken kan kontrolleres eller nyttes uten at det skjer ifølge rettferdighetens prinsipper» (L&P 121:36). Han advarte prestedømsbærere:

«Når vi forsøker å skjule våre synder eller å tilfredsstille vår stolthet, vår forfengelige ærgjerrighet, eller å utøve herredømme, kontroll eller tvang over menneskenes barns sjeler i noen som helst grad av urettferdighet, se, da trekker himlene seg tilbake, Herrens ånd bedrøves, og når den borttas – Amen til den manns prestedømme og myndighet. Se, før han aner det, er han overlatt til seg selv» (L&P 121:37-38).

Du kan ikke ha noen kraft eller innflytelse i prestedømmet, unntatt «ved overtalelse, ved langmodighet, ved mildhet og saktmodighet og ved oppriktig kjærlighet, ved vennlighet og ren kunnskap som storlig skal utvide sjelen, uten hykleri og uten svik». Hvis du tilskyndes av Den hellige ånd til å irrettesette noen, må du deretter vise «større kjærlighet mot den som du har irrettesatt, for at han ikke skal betrakte deg som sin fiende, så han kan vite at din trofasthet er sterkere enn dødens bånd» (L&P 121:41-44).

Når du bruker prestedømmet i rettferdighet og kjærlighet, vil du finne glede i å være et redskap i Herrens hender. Han sa:

«La også ditt indre være fylt av kjærlighet til alle mennesker og til troens hus, og la alltid dine tanker være prydet med dyd, da skal du ha større frimodighet for Guds åsyn, og prestedømmets lærdommer skal falle på din sjel som himmelens dugg.

Den Hellige Ånd skal stadig være din ledsager og ditt septer, et rettferdighetens og sannhetens uforanderlige septer, og ditt herredømme skal være et evigvarende herredømme, og uten at det skal utøves noen tvang, skal det strømme til deg evindeligh og alltid» (L&p 121:45-46).

Ytterligere henvisninger: Johannes 15:16; Apostlenes gjerninger 8:14-20; Jakobs brev 5:14-15; L&p 13; 20; 84; 107; Joseph Smith – Historie 1:68-73.

*Se også* Det aronske prestedømme; Det melkisedekske prestedømme; Evangeliets gjengivelse; Kirkens administrasjon; Ordinanser.

## **Prestedømmets nøkler** (*Se* Prestedømmet)

### **Prevensjon**

Når et ektepar er fysisk i stand til det, har de privilegiet å tilveiebringe jordiske legemer for vår himmelske Faders åndebarn. De spiller en rolle i den store plan for lykke, om lar Guds barn motta fysiske legemer og gjennomgå jordelivet.

Hvis du er gift, skulle du og din ektefelle drøfte deres hellige ansvar for å bringe barn til verden og oppfostre dem i rettferdighet. Når dere gjør dette, må dere ha livets hellighet og mening i tankene. Tenk over den glede som følger av å ha barn i hjemmet. Overvei de evige velsignelser som følger av å ha gode etterkommere. Med et vitnesbyrd om disse prinsippene vil du og din ektefelle være forberedt på gjennom bønn å avgjøre hvor mange barn dere skal få og når dere skal få dem. Den slags beslutninger er mellom dere to og Herren.

Når dere drøfter dette hellige spørsmålet, må dere huske at seksuell omgang innenfor ekteskapet er guddommelig godkjent. Selv om ett formål med det er å tilveiebringe fysiske legemer for Guds barn, er et annet formål å uttrykke kjærlighet til hverandre – å knytte mann og hustru sammen i lojalitet, troskap, omtanke og felles hensikt.

## **Pornografi**

Pornografi er ethvert materiale som avbilder eller beskriver menneskekroppen eller seksuell adferd på en måte som stimulerer seksuelle følelser. Den distribueres gjennom mange medier, herunder blader, bøker, TV, film, musikk og internett. Den er like skadelig for ånden som tobakk, alkohol og narkotika er for kroppen. Enhver bruk av pornografisk materiale er et brudd på et av Guds bud: «Du skal ikke ... drive hor ... eller gjøre noe lignende» (L&p 59:6). Den kan føre til andre alvorlige synder. Kirkens medlemmer skulle unngå pornografi i enhver form og skulle motsette seg produksjon, distribusjon og anvendelse av dette.

Pornografi er tragisk vanedannende. I likhet med annen avhengighet får den brukerne til å eksperimentere og søke sterkere stimulans. Hvis du eksperimenterer med den og lar den holde deg fanget, vil den ødelegge deg og bryte ned ditt sinn, ditt hjerte og din ånd. Den vil frarøve deg din selvspekt og din sans for det vakre i livet. Den kan bryte deg ned og overtale deg til onde tanker og kanskje onde handlinger. Den vil forårsake alvorlig skade på dine familieforhold.

På grunn av pornografiens vanedannende natur og den skade den kan påføre kropp og ånd, har Guds tjenere gjen-tatte ganger advart og sagt at vi skal sky den som pesten. Hvis du er fanget i pornografiens snare, slutt øyeblikkelig og søk hjelp. Gjennom omvendelse kan du få tilgivelse og finne håp i evangeliet. Gå til din biskop eller grenspresident og søk råd om hvordan du kan overvinne ditt problem, og søk helbredelse gjennom Jesu Kristi forsoning. Be Herren om styrke til å overvinne denne fryktelige avhengigheten.

## Profeter

Ytterligere henvisninger: Matteus 5:27-28; Romerne 6:12; Alma 39:9; L&p 42:23.

Se også Fristelse; Kyskhed.

## Profeter

Som medlemmer av Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige er vi velsignet med å bli ledet av levende profeter – inspirerte menn som er kalt til å tale på Herrens vegne, akkurat som Moses, Jesaja, Peter, Paulus, Nephi, Mormon og andre profeter i Skriftene. Vi oppholder Kirkens president som vår profet, seer og åpenbarer – den eneste person på jorden som mottar åpenbaring på vegne av hele Kirken. Vi oppholder også rådgiverne i Det første presidentskap og medlemmene i De tolv apostlers quorum som profeter, seere og åpenbarere.

I likhet med oldtidens profeter, vitner vår tids profeter om Jesus Kristus og forkynner hans evangelium. De tilkjenner Guds vilje og sanne karakter. De uttaler seg frimodig og tydelig, fordømmer synd og advarer mot dens konsekvenser. Av og til kan de bli inspirert til å profetere om fremtidige hendelser til vårt beste.

Du kan alltid stole på de levende profeter. Deres læresetninger gjenspeiler Herrens vilje, han som erklærte: «Det jeg, Herren, har talt, har jeg talt, og jeg unnskylder meg ikke, og selv om himlene og jorden forgår, skal mitt ord ikke forgå, men alt skal bli oppfylt, enten ved min egen røst eller ved mine tjeneres røst, det være det samme» (L&p 1:38).

Din største sikkerhet ligger i nøye etterfølgelse av Herrens ord gitt gjennom hans profeter, spesielt Kirkens nåværende president. Herren advarer og sier at de som ignorerer de levende profetenes ord, vil falle (se L&p 1:14-16). Han lover store velsignelser til dem som følger Kirkens president:

«Derfor skal dere, kirken, gi akt på alle de ord og befalinger som han skal gi dere etter hvert som han mottar dem og vandrer i all hellighet for meg,

for hans ord skal dere motta som om de kom fra min egen munn, i all tålmodighet og tro.

For ved å gjøre disse ting skal helvetes porter ikke få makt over dere, ja, og Gud Herren vil drive mørkets makter bort fra dere og få himlene til å ryste til deres gavn og til sitt navns ære» (L&p 21:4-6).

Ytterligere henvisninger: 2. Krønikebok 20:20; Amos 3:7; Efeserne 2:19-20; 1. Nephi 22:1-2; Mosiah 13:33-35; L&p 107:91-92; 6. trosartikkel.

**Profeti** (Se Åpenbaring; Åndelige gaver)

**Quorum** (Se Prestedømmet)

**Regjering** (Se Landets regjering og lover)

## Rettferdighet

Rettferdighet er den uforanderlige lov som gir konsekvenser for handlinger. På grunn av rettferdighetens lov, mottar du velsignelser når du adlyder Guds bud (se L&p 130:21-22). Rettferdighetens lov krever også at du blir straffet for hver synd du begår. Den krever at intet urent kan få bo hos Gud (se 1. Nephi 10:21).

Da Frelseren utførte forsoningen, påtok han seg våre synder. Han var i stand til å «oppfylle de krav loven stiller» (2. Nephi 2:7) fordi han underkastet seg den straff loven krevde for våre synder. Da han gjorde dette, «[tilfredsstilte han] rettferdighetens krav» og skjenket barmhjertighet til alle som omvender seg og følger ham (se Mosiah 15:9; Alma 34:14-16). Fordi han har betalt prisen for våre synder, slipper du denne straffen hvis du omvender deg (se L&p 19:15-20).

Ytterligere henvisninger: 2. Nephi 9:26; Alma 42.

Se også Barmhjertighet; Jesu Kristi forsoning; Omvendelse.



## **Rådet i himmelen** (Se Frelsesplanen)

### **Sabbaten**

Sabbaten er Herrens dag, som hver uke er avsatt til hvile og gudsyndyrkelse. På gammeltestamentlig tid overholdt Guds paktsfolk sabbaten på ukens syvende dag fordi Gud hvilte den syvende dagen etter å ha skapt jorden. Herren understreket viktigheten av å overholde sabbaten i De ti bud:

«Kom hviledagen i hu, så du holder den hellig!

Seks dager skal du arbeide og gjøre all din gjerning.

Men den sjuende dagen er sabbat for Herren din Gud. Da skal du ikke gjøre noe arbeid, verken du selv eller din sønn eller din datter, verken din trell eller din trellkvinne, eller ditt fe eller den fremmede som er hos deg innenfor dine porter.

For på seks dager gjorde Herren himmelen og jorden, havet og alt det som i dem er, og han hvilte på den sjuende dagen. Derfor velsignet Herren sabbatsdagen og helliget den» (2. Mosebok 20:8-11).

Etter Jesu Kristi oppstandelse, som fant sted på den første dagen i uken, begynte Herrens disipler å overholde sabbaten den første dagen i uken, søndag (se Apostlenes gjerninger 20:7).

I de siste dager har Herren befalt oss å fortsette å overholde sabbaten. Han har lovet at hvis vi adlyder dette budet, vil vi motta «jordens fylde» (se L&p 59:16-20).

Ettersom sabbaten er en hellig dag, skulle den benyttes til verdige og hellige aktiviteter. Det er ikke nok bare å avstå fra arbeid og adspredelse. Hvis vi bare går og slenger og ikke gjør noe på sabbaten, holder vi ikke dagen hellig. I en åpenbaring gitt til Joseph Smith i 1831 befalte Herren: «Og for at du mer fullkomment kan holde deg ubesmittet av verden, skal du gå til bønnens hus og ofre dine sakramenter på min hellige dag, for sannelig, dette er en dag som er gitt dere til å hvile fra deres arbeide og til å vie deres andakt til Den Aller Høyeste» (L&p 59:9-10). I tråd med denne åpenbaringen går vi til nadverdsmøtet hver uke. Andre passende aktiviteter på

sabbaten er bønn, meditasjon, studium av Skriftene og læresetninger fra profeter i vår tid, skrive brev til familiemedlemmer og venner, lese oppbyggende stoff, besøke syke og nødlidende og delta i Kirkens møter.

Ytterligere henvisninger: 2. Mosebok 31:16-17; Mosiah 18:23; L&p 59:11-14; 68:29.

*Se også* Gudsdyrkelse; Nadverden; Ærbødighet.

## Samvittighet

Alle mennesker er født med evnen til å skille mellom riktig og galt. Denne evnen, som kalles samvittighet, er en tilkjennegivelse av Kristi lys (se Moroni 7:15-19).

Din samvittighet er en forsvarsmekanisme som hjelper deg å holde deg unna situasjoner som er åndelig til skade. Når du adlyder budene og tar rettferdige valg, har du fred i samvittigheten.

Når du synder, føler du anger eller skyld, akkurat som du føler fysisk smerte når du har skadet deg. Dette er en naturlig reaksjon på din samvittighet overfor synd, og den kan føre til at du omvender deg.

Omvendelse og tilgivelse fornyer din fred i samvittigheten. Hvis du derimot ignorerer din samvittighet og ikke omvender deg, vil din samvittighet bli svekket som om den hadde blitt «brennemerket» (1. Timoteus 4:2).

Lær å følge din samvittighet. Dette er en viktig del av å bruke din handlefrihet. Jo mer du følger din samvittighet, jo sterkere vil den bli. En følsom samvittighet er kjennetegnet på en sunn ånd.

Ytterligere henvisninger: Mosiah 4:1-3; L&p 84:45-47.

*Se også* Fristelse; Handlefrihet; Kristi lys; Lydighet.

## Sannhetens ånd (Se Den hellige ånd)

## Satan

Satan, som også kalles den onde eller djevelen, er fienden av rettferdighet og dem som ønsker å følge Gud. Han er en Guds åndesønn som en gang var en engel «som sto for Guds åsyn og hadde myndighet» (L&p 76:25; se også Jesaja 14:12; L&p 76:26-27). Men i det førjordske råd i himmelen gjorde Lucifer, som Satan da ble kalt, opprør mot vår himmelske Fader og frelsesplanen. I dette opprøret mot Gud «søkte [Satan] å ødelegge menneskets handlefrihet» (Moses 4:3). Han sa: «Jeg vil forløse hele menneskeheten så ikke en eneste sjel går tapt, og jeg vil visselig gjøre det, gi meg derfor din ære» (Moses 4:1).

Satan overtalte «en tredjedel av himmelens hærskarer» til å vende seg bort fra Faderen (L&p 29:36). Som et resultat av dette opprøret ble Satan og hans tilhengere utelukket fra Guds nærhet og nektet velsignelsen å motta et fysisk legeme (se Johannes' åpenbaring 12:9). De ble også nektet anledningen til å motta en arv i et herlighetsrike.

Vår himmelske Fader tillater at Satan og hans tilhengere frister oss som en del av vår erfaring i jordelivet (se 2. Nephi 2:11-14; L&p 29:39). Fordi Satan «forsøker å gjøre alle mennesker ulykkelige likesom han selv er» (2. Nephi 2:27), prøver han og hans tilhengere å lede oss bort fra rettferdighet. Han retter sine sterkeste angrep mot de viktigste delene av vår himmelske Faders plan for lykke. Han prøver for eksempel å skape mistro om Frelseren og prestedømmet, så tvil om forsoningens kraft, forfalske åpenbaring, lede oss bort fra sannheten og å bestride den enkeltes ansvarlighet. Han forsøker å undergrave familien ved å skape kjønnsforvirring, fremme seksuelle forhold utenfor ekteskapet, latterliggjøre ekteskapet og prøve å overtale voksne mennesker som ellers ville ha oppdratt barn i rettferdighet, til ikke å få barn.

Ikke gi etter for Satans fristelser. Du har evnen til å velge godt fremfor ondt, og du kan alltid søke Herrens hjelp gjennom bønn. (Se «Fristelse» s. 56-58.)

Ytterligere henvisninger: Jesaja 14:12-17; 1. Nephi 15:23-24; 2. Nephi 2:16-18; Moroni 7:12; L&p 10:5; 29:36-40, 46-47; 76:25-29.

Se også Fristelse; Handlefrihet; Synd.

## Seksuell umoral (Se Kyskhets)

### Sion

Lære og pakter inneholder mange skriftsteder hvor Herren befaler de hellige å «fremme og grunnfeste Sions sak» (L&p 6:6; se også L&p 11:6; 12:6; 14:6).

Ordet *Sion* har forskjellige betydninger i Skriftene. Den mest generelle definisjonen av ordet er «de rene av hjertet» (L&p 97:21). *Sion* blir ofte benyttet på denne måten som en benevnelse på Herrens folk eller Kirken og dens staver (se L&p 82:14).

I den første delen av denne evangelieutdelingen rådet Kirkens ledere medlemmene til å bygge opp Sion ved å emigrere til et sentralt sted. I dag råder våre ledere oss til å bygge opp Sion der vi bor. Kirkens medlemmer blir bedt om å bli boende i sine hjemland og hjelpe til med å bygge opp Kirken der. Det blir bygget mange templer slik at siste-dagers-hellige over hele verden kan motta templets velsignelser.

Ordet *Sion* kan også vise til bestemte geografiske steder som følger:

- Enoks by (se Moses 7:18-21).
- Oldtidens Jerusalem (se 2. Samuelsbok 5:6-7; 1. Kongebok 8:1; 2. Kongebok 9:28).
- Det nye Jerusalem, som vil bli bygget i Jackson County, Missouri (se L&p 45:66-67; 57:1-3; 10. trosartikkel).

Ytterligere henvisninger: Jesaja 2:2-3; 1. Nephi 13:37; L&p 35:24; 39:13; 45:68-71; 59:3-4; 64:41-43; 90:36-37; 97:18-28; 101:16-18; 105:5; 115:5-6; 136:31.

## Sjel

Betegnelsen *sjel* benyttes på to måter i Skriftene. For det første, en ånd som er forent med et fysisk legeme, enten i jordelivet eller etter oppstandelsen, kalles en sjel (se L&p 88:15-16). For det annet kalles våre ånder noen ganger for sjeler (se Alma 40:15-18; Abraham 3:23).

Se også Frelsesplanen; Oppstandelsen; Ånd.

## Skapelsen

Under ledelse av vår himmelske Fader har Jesus Kristus skapt himlene og jorden (se Mosiah 3:8; Moses 2:1). Av hellig skrift åpenbart gjennom profeten Joseph Smith vet vi at Herren under skapelsen organiserte elementer som allerede fantes (se Abraham 3:24). Han skapte ikke verden «av intet», som enkelte tror.

Skriftene forteller også at Adam var «det første av alle mennesker» (Moses 1:34). Gud skapte Adam og Eva i sitt eget bilde og i sin enbårne Sønnns bilde (se Moses 2:26-27).

Skapelsen er en nødvendig del av vår himmelske Faders frelsesplan. Den gir hver av oss mulighet til å komme til jorden, hvor vi mottar et fysisk legeme og bruker vår handlefrihet. I gudenes førjordske råd ble følgende erklæring gitt: «Vi vil gå ned, for det er rom der, og vi vil ta av disse elementer, og vi vil skape en jord hvorpå disse kan bo, og vi vil prøve dem ved dette for å se om de vil gjøre alt som Herren deres Gud befaler dem» (Abraham 3:24-25).

Du er et Guds åndebarn, og ditt legeme er skapt i hans bilde. For å vise din takknemlighet for disse velsignelsene kan du ta vare på ditt legeme ved å adlyde Visdomsordet og andre bud knyttet til din åndelige og fysiske helse (se L&p 89; se også L&p 88:124). Du kan også respektere andre mennesker som Guds barn.

Som arving til alt det vakre som er skapt, kan du ta vare på jorden og bidra til å bevare den for fremtidige generasjoner.

Ytterligere henvisninger: 1. Mosebok 1-2; Hebreerne 1:1-2; 1. Nephi 17:36; L&p 38:1-3; 59:16-20; Moses 1-3; Abraham 4-5.

*Se også* Frelsesplanen; Gud Faderen; Jesus Kristus.

## **Skilsmisse**

I «Familien – En erklæring til verden» erklærer Det første presidentskap og De tolv apostlers quorum «høytidelig at ekteskap mellom mann og kvinne er innstiftet av Gud, og at familien står sentralt i Skaperens plan for hans barns evige fremtid» (se side 41 i denne boken). Til tross for disse sannhetene har skilsmisse blitt vanlig forekommende i mange samfunn og har til og med økt blant Kirkens medlemmer. Dette tiltagende onde er ikke av Gud, men er den ondes verk.

Ethvert ektepar skulle sammen anstrenge seg for å være verdige til det evige ekteskaps velsignelser. Hvis du er gift og du og din ektefelle opplever vanskeligheter, så husk at botemiddelet for de fleste påkjenninger på ekteskapet ikke er skilsmisse eller separasjon. Botemiddelet finnes i Jesu Kristi evangelium – i omvendelse, tilgivelse, integritet og kjærlighet. Det ligger i å behandle din ektefelle slik du selv ønsker å bli behandlet (se Matteus 7:12). Når dere arbeider for å løse vanskeligheter, kan det være nyttig å sammen søke råd hos deres biskop eller grensresident.

*Se også* Ekteskap; Familie; Kjærlighet; Nestekjærlighet; Templer.

## **Skriftene**

Når Guds hellige menn skriver eller taler ved Den hellige ånds kraft, skal deres ord «være hellig skrift, skal være Herrens vilje, skal være Herrens sinn, skal være Herrens ord, skal være Herrens røst og Guds kraft til frelse» (L&p 68:4). Kirkens offisielle, kanoniserte skrifter, ofte kalt standardverkene, er Bibelen, Mormons bok, Lære og pakter og Den kostelige perle. Disse bøkene med hellig skrift er beskrevet på side 142-144.

## Viktigheten av daglig skriftstudium

Hovedhensikten med hellig skrift er å vitne om Kristus og hjelpe oss å komme til ham og motta evig liv (se Johannes 5:39; 20:31; 1. Nephi 6:4; Mosiah 13:33-35). Profeten Mormon vitnet:

«Alle som vil, kan gripe Guds ord, som er levende og kraftig og skal rive i stykker all djevelens list og alle hans snarer og lumske planer og lede det menneske som følger Kristus, inn på en snever og smal vei over elendighetens evige svelg som er beredt til å sluke de ugudelige,

og bringe deres sjeler, ja, deres udødelige sjeler, til Guds høyre hånd i himmelens rike for å ta plass med Abraham og Isak og med Jakob og med alle våre hellige fedre for aldri mer å gå ut» (Helaman 3:29-30).

Profeter i de siste dager råder oss til å studere Skriftene hver dag, både for oss selv og sammen med vår familie. De oppfordrer oss, slik Nephi oppfordret sine brødre, til å anvende Skriftene på oss selv og finne ut hvordan disse gamle beretningene gjelder vårt liv i dag (se 1. Nephi 19:23-24). De formaner oss til å granske Skriftene (se Johannes 5:39) og «[nyte] Kristi ord» (2. Nephi 32:3).

Det vil være til stor nytte for deg å følge dette rådet. Daglig, meningsfylt skriftstudium hjelper deg å være mottakelig for Den hellige ånds hvisken. Det bygger opp din tro, styrker deg mot fristelser og hjelper deg å komme nærmere din himmelske Fader og hans elskede Sønn.

Legg en plan for ditt personlige studium av Skriftene. Overvei å sette av en bestemt tid hver dag til å studere Skriftene. I denne tiden må du lese omhyggelig og være lydør for Åndens tilskyndelser. Be din himmelske Fader hjelpe deg å vite hva han ønsker at du skal lære og gjøre.

Fortsett å lese Skriftene, spesielt Mormons bok, gjennom hele livet. Du vil gjenoppdage Skriftenes skatter om og om igjen og finne nye betydninger og anvendelsesmåter når du studerer dem på ulike stadier av livet.

Er du gift, bør dere sette av tid hver dag til å lese Skriftene som familie. Dette kan være vanskelig, men det vil gi vidunderlige og evige resultater. Planlegg med Åndens veiledning skriftstudium som vil dekke din families behov. Vær ikke redd for å lese Skiftene for små barn. Språket i disse hellige opptegnelsene har kraft til å påvirke selv de aller yngste.

## Bibelen

Bibelen er delt i to deler: Det gamle testamente og Det nye testamente. Det gamle testamente er en hellig opptegnelse om Guds handlemåte med sitt paktsfolk i Det hellige land. Det inneholder læresetningene til profeter som Moses, Josva, Jesaja, Jeremia og Daniel. Det nye testamente dokumenterer Frelserens fødsel, jordiske virke og forsoning. Det avsluttes med Frelserens disiplers tjenestegjering.

Fordi Bibelen har blitt oversatt mange ganger, er den trykket i forskjellige versjoner. I Norge er 1988-utgaven av Bibelen fra Norsk Bibel A/S godkjent av Kirken.

I Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige holder vi Bibelen og dens hellige læresetninger høyt i akt. Vi kan få styrke og trøst av Bibelens beretninger om Guds handlemåte med sitt folk.

## Mormons bok: Et annet testamente om Jesus Kristus

Mormons bok kom frem i denne evangelieutdelingen ifølge Herrens vilje. Den er en opptegnelse om Guds handlemåte med folket som levde i oldtidens Amerika. Herrens profeter graverte originalopptegnelsene på gullplater. Herren erklærte at Mormons bok inneholder «fylden av Jesu Kristi evangelium» (L&p 20:9; se også L&p 42:12).

22. september 1827 overleverte en engel ved navn Moroni – den siste profeten i Mormons bok – disse opptegnelsene til profeten Joseph Smith. Ved Guds gave og kraft oversatte profeten Joseph opptegnelsen til engelsk. Siden har Mormons bok blitt oversatt til mange andre språk.



Hovedhensikten med Mormons bok er å overbevise alle mennesker «om at Jesus er Kristus, den evige Gud, som åpenbarer seg for alle nasjoner» (Mormons boks tittelside). Den forkynder at «alle mennesker må komme til ham, ellers kan de ikke bli frelst» (1. Nephi 13:40). Joseph Smith sa at Mormons bok er «sluttsteinen i vår religion, og at et menneske [vil] komme nærmere Gud ved å følge dens forskrifter enn ved å følge noen annen bok» (innledningen til Mormons bok).

Mormons bok er et annet vitne om sannhetene som fremsettes i Bibelen. Den gjengir også «klare og meget verdifulle» sannheter som har blitt borte fra Bibelen ved oversettelsesfeil eller «tatt ut» i et forsøk på å «forvrengte Herrens rette veier» (se 1. Nephi 13:24-27; 38-41). Bibelen og Mormons bok «skal vokse sammen for å tilbakevise falske læresetninger og avskaffe strid og opprette fred» (2. Nephi 3:12).

Nær slutten av Mormons bok lærer profeten Moroni oss hvordan vi kan få vite om boken er sann: «Når dere mottar dette, vil jeg be dere innstendig om å spørre Gud den evige Fader, i Jesu Kristi navn om ikke disse ting er sanne. Og hvis dere spør av et oppriktig hjerte, med ærlig hensikt og har tro på Kristus, vil han åpenbare sannheten av det for dere ved Den Hellige Ånds kraft» (Moroni 10:4; se også vers 3 og 5).

## Lære og pakter

Lære og pakter inneholder åpenbaringer gitt til profeten Joseph Smith. I tillegg inneholder den noen få åpenbaringer gitt til andre profeter i de siste dager. Denne boken med hellig skrift er unik fordi den ikke er en oversettelse av oldtidsdokumenter. Den er en samling åpenbaringer gitt av Herren til hans utvalgte profeter i de siste dager.

Profeten Joseph Smith sa at Lære og pakter er «Kirkens grunnvoll i disse siste dager som er til gagn for verden og viser at nøklene til vår Frelasers rikes mysterier igjen er betrodd mennesket» (kapitteloverskriften til L&p 70).

## Den kostelige perle

Den kostelige perle inneholder bøkene til Moses og Abraham, profeten Joseph Smiths inspirerte oversettelse av Matteus kapittel 24 og noen av profeten Josephs skrifter.

Mose bok er et lite utdrag fra Joseph Smiths inspirerte oversettelse av Bibelen. Det er en mer fullstendig opptegnelse av Moses' skrifter i begynnelsen av 1. Mosebok i Det gamle testamente. Den inneholder mange læresetninger som er blitt borte fra Bibelen og gir ytterligere innsikt om frelsesplanen, jordens skapelse og Herrens handlemåte med Adam og Enok.

Abrahams bok er en oversettelse av oldtidsopptegnelser skrevet på papyrus som kom i Kirkens besittelse i 1835. Profeten Joseph Smith oversatte opptegnelsene ved åpenbaring. Denne boken inneholder sannheter om det førjordiske råd i himmelen, jordens skapelse, Guds natur og prestedømmet.

Joseph Smith – Matteus utvider vår kunnskap om Frelserens læresetninger angående hans annet komme.

Joseph Smiths skrifter i Den kostelige perle omfatter:

- Joseph Smith – Historie, som er et utdrag fra profetens opptegnelse om Kirkens historie. Den forteller om begivenhetene i forkant av Kirkens gjenopprettelse, herunder Det første syn, Moronis besøk til profeten Joseph, mottakelsen av gullplatene og gjengivelsen av Det aronske prestedømme.
- Trosartiklene, som profeten Joseph Smith skrev som grunnleggende erklæringer om tro og lære.

Ytterligere henvisninger: Romerne 15:4; 2. Timoteus 3:15-17; 2. Nephi 25:26; Alma 17:2-3; 3. Nephi 23:1-5; L&P 18:33-36; 8. trosartikkel.

*Se også* Evangeliets gjengivelse; Profeter; Åpenbaring.

## Slektshistorisk arbeid og genealogi

Den 3. april 1836 kom profeten Elijah til Joseph Smith og Oliver Cowdery i Kirtland tempel. Han overdro prestedøm-

mets beseglende kraft til dem, noe som gjorde det mulig for familier å bli beseglet gjennom alle generasjoner. Da han overdro denne kraften, oppfylte han profetien om at Herren ville sende ham «for å vende fedrenes hjerter til barna og barna til fedrene» (se L&p 110:14-16; se også Malaki 4:5-6).

Gjennom slektshistorisk arbeid kan du være med på den vedvarende oppfyllelsen av denne profetien. Du kan lære om dine forfedre og øke din kjærighet til dem. Du kan bli inspirert av deres historier om mot og tro. Du kan føre denne arven videre til dine barn.

Dette er varige fordeler av slektshistorisk arbeid, men ikke de viktigste årsakene til Kirkens store anstrengelser for å samle genealogiske opptegetninger. Alt Kirkens slektshistoriske arbeide er rettet mot behovet for å danne et «sammenføyende ledd mellom fedrene og barna» (L&p 128:18). Dette sammenføyende leddet dannes ved prestedømmets kraft, gjennom hellige tempelordinanser som vi mottar på vegne av våre forfedre.

### Forløse de døde

Mange av vår himmelske Faders barn er døde uten å ha fått mulighet til å motta evangeliets fylde. I sin barmhjertighet og uendelige kjærighet har Herren gjort det mulig for dem å tilegne seg et vitnesbyrd om evangeliet og motta prestedømmets frelsende ordinanser.

I ånde verdenen «ble evangeliet forkynt for dem som døde i sine synder uten kunnskap om sannheten, eller i overtreddelse ved å forkaste profetene. Disse [blir] undervist i tro på Gud, omvendelse fra synd, stedfortredende dåp til syndenes forlatelse, Den Hellige Ånds gave ved håndspåleggelse, og i alle evangeliets øvrige prinsipper som de [må] kjenne for å kvalifisere seg, så de [kan] dømmes som mennesker i kjødet, men leve som Gud i ånden» (L&p 138:32-34).

Mange tar imot evangeliet i ånde verdenen. De kan imidlertid ikke motta prestedømsordinanser for seg selv fordi de ikke har fysiske legemer. I hellige templer har vi det privile-

gium å kunne motta ordinanser på deres vegne. Disse ordinansene omfatter dåp, bekreftelse, ordinasjon til Det melkise-dekske prestedømme (for menn), begavelsen, besegling av ekteskap og besegling av barn til foreldre. Herren åpenbarte dette arbeidet for profeten Joseph Smith, idet han gjenopprettet en praksis som ble åpenbart til de kristne kort tid etter Jesu Kristi oppstandelse (se 1. Korinterbrev 15:29).

Når du mottar prestedømsordinanser på vegne av dem som er døde, blir du en frelser på Sions berg for dem (se Obadja 1:21). Din innsats minner om Frelserens sonoffer, idet du utfører et frelsende arbeid for andre som de ikke selv kan utføre.

### Ditt ansvar for slektshistorisk arbeid

Innen slektshistorisk arbeid har du tre hovedansvar:

1. Å motta tempelordinansene for deg selv og hjelpe dine nærmeste familiemedlemmer å motta dem.
2. Å ha en gyldig tempelanbefaling og gå i templet så ofte som omstendighetene tillater.
3. Å samle slektsopplysninger så du kan hjelpe dine forfedre å motta templets velsignelser.

Du kan ta del i tempel- og slektshistorisk arbeid, iallfall til en viss grad, uansett hvor du bor eller hvordan dine omstendigheter måtte være. Selv om du sannsynligvis ikke vil være i stand til å gjøre alt, kan du gjøre noe. Følgende ideer kan hjelpe deg å komme i gang:

- Skriv ned viktige detaljer om ditt eget liv. Skriv ned din fødselsdato, ditt fødested og datoene da du ble døpt og bekreftet. Skriv dagbok for å ha oversikt over høydepunktene i ditt liv, herunder personlige erfaringer som kan styrke dine barns og fremtidige generasjoners tro.
- Lær om dine forfedre. Begynn med å skrive ned informasjon fra hukommelsen og fra tilgjengelige kilder hjemme. Skriv ned de fødselsdata du husker nøyaktig

eller kan finne om søsken, foreldre, onkler og tanter, besteforeldre og oldeforeldre. Skaff så langt det er mulig kopier av dåpsattester eller andre dokumenter som inneholder denne informasjonen. Etter hvert som du innhenter mer informasjon, kan det være hensiktsmessig å søke andre steder, som i offentlige arkiver. Din lokale menighet eller gren har kanskje en slektshistorisk konsulent som kan hjelpe deg. Du kan også besøke Kirkens offisielle nettsted for slektshistorie, [www.familysearch.org](http://www.familysearch.org).

- Når du identifiserer dine forfedre, kan du bruke anetavler og familiegruppe-ark til å holde orden på de opplysningene du finner. Disse skjemaene finnes både på papir og i programvare produsert av Kirken, som for eksempel Personal Ancestral File.

Når du har samlet den nødvendige informasjonen om dine forfedre som er døde uten å ha mottatt evangeliet, må du forvisse deg om at tempelarbeidet blir utført for dem. Selv om du ikke bor så nær et tempel at du og dine familiemedlemmer er i stand til å utføre ordinansarbeidet, kan du sende dine forfedres navn til et tempel slik at andre kan utføre arbeidet for dem. Du kan kanskje besøke et slektshistorisk senter i nærheten eller snakke med en slektshistorisk konsulent i din lokale menighet eller gren for å finne ut hvordan du gjør dette.

Profeten Joseph Smith erklærte at det finnes «prinsipper som gjelder for de døde og de levende og som ikke lett kan forbigås med hensyn til vår frelse. For deres frelse er nødvendig og avgjørende for vår frelse, ... de [kan ikke] bli fullkomne uten oss, ei heller kan vi bli fullkomne uten våre avdøde» (L&P 128:15). Ved at du utfører slektshistorisk arbeid kan du og dine forfedre sammen gå på veien mot frelse.

*Se også* Templer.

**Smith, Joseph jr.** (Se Joseph Smith)

## **Standardverkene** (Se Skriftene)

**Stav** (Se Kirkens administrasjon)

## **Synd**

Når vi med vilje er ulydige mot Guds bud, begår vi synd. Vi begår også synd når vi unnlater å handle rettferdig til tross for vår kunnskap om sannheten (se Jakobs brev 4:17).

Herren har sagt at han ikke «kan ... se på synd og på noen som helst måte samtykke i den» (L&p 1:31). Resultatet av synd er at Den hellige ånd trekker seg bort og, i evigheten, at vi ikke blir i stand til å bo i vår himmelske Faders nærhet, for «intet urent kan bo hos Gud» (1. Nephi 10:21).

Vi har alle brutt bud eller unnlatt å handle i henhold til vår kunnskap om sannheten. Apostelen Johannes forkynte: «Dersom vi sier at vi ikke har synd, da bedrar vi oss selv, og sannheten er ikke i oss. Dersom vi bekjenner våre synder, er [Jesus Kristus] trofast og rettferdig, så han forlater oss syndene og rensar oss fra all urettferdighet» (1. Johannes 1:8-9). Gjennom Jesu Kristi forsoning kan vi omvende oss og få tilgivelse for våre synder.

Ytterligere henvisninger: Romerne 3:23; 6:23; Alma 5:41-42; 11:37; Helaman 5:10-11; L&p 82:1-3; 88:34-35.

Se også Barmhjertighet; Død, åndelig; Fristelse; Jesu Kristi forsoning; Lydighet; Omvendelse; Rettferdighet; Tilgivelse.

**Sytti** (Se Kirkens administrasjon)

## **Sømmelighet**

Sømmelighet er en ydmyk holdning og anstendig påkledning, personlig pleie, språk og adferd. Når du er sømmelig, tiltrekker du deg ikke for mye oppmerksomhet. I stedet søker du å la «legemet være til ære for Gud» (1. Korinterbrev 6:20; se også vers 19).

Hvis du er usikker på om din påkledning eller personlige pleie er sømmelig, kan du spørre deg selv: «Ville jeg ha følt meg vel med mitt utseende om jeg var i Herrens nærhet?» Du kan også stille deg selv et lignende spørsmål angående ditt språk og din adferd: «Ville jeg ha sagt disse ordene eller deltatt i dette hvis Herren var tilstede?» Dine ærlige svar på disse spørsmålene kan lede deg til å gjøre viktige endringer i livet. Følgende informasjon vil være til nytte i dine bestrebelser på å være sømmelig.

### Påkledning og personlig pleie

Profetene har alltid rådet oss til å kle oss sømmelig. Dette rådet er basert på den sannhet at menneskets legeme er Guds hellige skaperverk. Respekter ditt legeme som en gave fra Gud. Gjennom påkledning og utseende kan du vise Herren at du forstår hvor dyrebart legemet er.

Din påkledning uttrykker hvem du er. Den sender budskap om deg, og den påvirker hvordan du og andre oppfører dere. Når du er velstelt og anstendig kledd, kan du innby Åndens veiledning og ha en positiv innflytelse på dem du har rundt deg.

Sentralt for befalingen om å være sømmelig står en forståelse av formeringsevnenes hellige kraft, evnen til å bringe barn inn i verden. Denne kraften skal bare benyttes mellom mann og hustru. Avslørende og seksuelt insinuerende påkledning, som innbefatter korte shorts og skjørt, stramme klær og skjorter som ikke dekker magen, kan stimulere lyster og handlinger som er i strid med Herrens kyskhetslov.

I tillegg til å unngå klær som er avslørende, skulle du unngå det ekstreme i påkledning, fremtoning og frisyre. Vær alltid velstelt og ren i påkledning, personlig pleie og fremtreden, aldri slurvete eller upassende uformell. Skjem ikke ditt legeme med tatoveringer eller piercing. Hvis du er kvinne og ønsker å ha hull i ørene, bruk bare ett par beskjedne øreringer.

Oppretthold høye normer for sømmelighet ved enhver anledning. Senk ikke normene for å tiltrekke oppmerksomhet til din kropp eller for å få anerkjennelse fra andre. Jesu Kristi sanne disipler holder Herrens normer uavhengig av dagens moter eller press fra andre.

## Språk og adferd

I likhet med påkledning og personlig pleie er språk og adferd uttrykk for din karakter. Dine ord og handlinger kan ha stor innflytelse på deg selv og andre. Uttrykk deg med et rent, positivt og oppbyggende språk og med handlinger som gjør menneskene rundt deg glade. Din innsats for å være sømmelig i ord og gjerninger fører til økt veiledning og trøst fra Den hellige ånd.

Unngå det skitne språket og den skjodesløse bruken av Herrens navn som er så vanlig i verden i dag. Motstå enhver fristelse til å delta i ekstrem eller upassende oppførsel. Den slags språk og adferd viser uærbødighet og svekker din evne til å motta Den hellige ånds stille tilskyndelser.

Ytterligere henvisninger: L&p 42:40-41; 13. trosartikkel.

*Se også* Blasfemi; Kyskheter; Piercing; Tatovering.

## Søndag (Se Sabbaten; Gudsdyrkelse)

## Takknemlighet

Herren har lovet: «Den som mottar alle ting med takknemlighet, skal bli forherliget» (L&p 78:19). Takknemlighet er en oppbyggende og opphøyende innstilling. Du kan sikkert si av egen erfaring at du er lykkeligere når du har takknemlighet i hjertet. Du kan ikke være bitter, ergerlig eller ondskapsfull når du er takknemlig.

Vær takknemlig for de strålende velsignelsene du får. Vær takknemlig for de enorme mulighetene du har. Vær takknemlig mot dine foreldre. La dem få vite om din takknemlighet.



## Tatovering

Takk dine venner og dine lærere. Gi uttrykk for takknemlighet til alle som gjør deg en tjeneste eller hjelper deg på noen måte.

Takk din himmelske Fader for hans godhet mot deg. Du kan uttrykke din takknemlighet til Gud ved å erkjenne hans hånd i alle ting, takke ham for alt han gir deg, holde hans bud og tjene andre. Takk ham for hans elskede Sønn Jesus Kristus. Uttrykk takknemlighet for Frelserens store eksempel, for hans læresetninger, for hans utstrakte hånd for å bygge opp og hjelpe, for hans uendelige forsoning.

Takk Herren for hans gjenopprettede kirke. Takk ham for alt den tilbyr deg. Takk ham for venner og familie. La en takknemlig holdning lede og velsigne dine dager og netter. Prøv å bli mer takknemlig. Du vil se at det gir fantastiske resultater.

Ytterligere henvisninger: Salmene 100:3-4; Lukas 17:11-19; Mosiah 2:19-22; Alma 34:38; L&p 59:7.

## Tatovering

Profeter i de siste dager fraråder på det sterkeste tatovering av kroppen. De som ikke tar hensyn til dette rådet, viser manglende respekt for seg selv og for Gud. Apostelen Paulus forkynte om våre legemers betydning og faren ved å besudle dem med hensikt: «Vet dere ikke at dere er Guds tempel, og at Guds ånd bor i dere? Dersom noen ødelegger Guds tempel, da skal Gud ødelegge ham. For Guds tempel er hellig, og det er dere» (1. Kor. 3:16-17).

Hvis du har en tatovering, bærer du en konstant påminnelse om en feil du har begått. Du kan vurdere å få den fjernet.

*Se også Piercing.*

**Te** (*Se Visdomsordet*)

## Tegn

Tegn er hendelser eller opplevelser som viser Guds kraft. De er ofte mirakuløse. De peker mot og kunngjør store begi-

venheter, som Frelserens fødsel, død og annet komme. De minner oss om pakter Herren har inngått med oss. Tegn kan også vitne om et guddommelig kall eller vitne om Herrens misbilligelse.

Enkelte hevder at de ville ha trodd på Gud eller hans verk om de bare fikk et tegn. Men Herren har sagt: «Tro kommer ikke ved tegn, men tegn følger dem som tror» (L&p 63:9). Slike tegn blir gitt dem som er trofaste og lydige for å styrke dem i deres tro.

Ytterligere henvisninger: Matteus 12:38-39; Markus 13:22-27; Lukas 2:8-17; Alma 30:43-52; Helaman 14; 3. Nephi 1:13-21; 8:2-25; Ether 12:6; L&p 63:7-12.

*Se også* Jesu Kristi annet komme; Lydighet; Tro.

## **Tempelkledning** (Se Templer)

## **Templer**

Templer er bokstavelig talt Herrens hus. De er hellige steder for gudsdyrkelse hvor Herren kan komme. Bare hjemmet kan sammenlignes med templene når det gjelder hellighet.

Gjennom alle tider har Herren befalt sitt folk å bygge templer. I dag gir Kirken akt på Herrens kall om å bygge templer over hele verden og gjøre templets velsignelser lettere tilgjengelig for et stort antall av vår himmelske Faders barn.

### Ordinanser for levende

Hovedformålet med templer er å kunne utføre de ordinanser som er nødvendige for vår opphøyelse i det celestiale rike. Tempelordinanser medfører de største velsignelsene som kan oppnås gjennom Jesu Kristi forsoning. Alt vi gjør i Kirken – våre møter og aktiviteter, vårt misjonærarbeid, vår undervisning og salmene vi synger – skulle føre oss i retning av Frelseren og det arbeidet vi utfører i hellige templer.

En ordinans vi mottar i templet, er begavelsen. Ordet *begavelse* betyr «gave», og tempelbegavelsen er i sannhet en gave fra Gud. Ordinansen består av en serie instruksjoner og innbefatter pakter vi inngår om å leve rettferdig og rette oss etter evangeliets krav. Begavelsen hjelper oss å fokusere på Frelseren, hans rolle i vår himmelske Faders plan og vår forpliktelse til å følge ham.

En annen tempelordinans er celestialt ekteskap, hvor ektemann og hustru blir beseglet til hverandre for all evighet. En besegling som blir utført i templet, gjelder for evig hvis ektemannen og hustruen er tro mot de paktene de inngår.

Barn født til foreldre som er beseglet i templet, er født i pakten. Disse barna blir automatisk en del av en evig familie. Barn som ikke er født i pakten, kan også bli en del av en evig familie så snart deres biologiske foreldre eller adoptivforeldre er blitt beseglet til hverandre. Ordinansen besegling av barn til foreldre blir utført i templet.

Hvis du har mottatt tempelordinanser, må du alltid huske de paktene du har inngått. Kom tilbake til templet så ofte du kan. Hvis du er en far eller en mor, må du lære dine barn om templets betydning. Hjelp dem å forberede seg til å bli verdige til å komme inn i templet.

Hvis du ennå ikke har mottatt tempelordinanser, skulle du begynne å forberede deg nå. Så ofte som omstendighetene tillater, skulle du komme til templet for å delta i dåp og bekrefelse for de døde.

### Ordinanser for døde

Mennesker som er døde uten å ha mottatt nødvendige ordinanser i evangeliet, kan motta disse ordinansene gjennom arbeid som blir utført i templene. Du kan utføre dette arbeidet på vegne av dine forfedre og andre som er døde. Som stedfortreder for dem kan du bli døpt og bekreftet, motta begavelsen og delta i beseglingen av ektemann til hustru og barn til foreldre.

Du skulle aktivt søke etter opptegnelsene om dine avdøde forfedre slik at det kan bli utført tempelarbeid for dem.

For mer informasjon om tempelarbeid for de døde og slektshistorisk arbeid, se «Slektshistorisk arbeid og genealogi», s. 143-46.

Verdighet til å komme inn i templet

For å komme inn i templet må du være verdig. Du bekrefter din verdighet i to intervjuer – ett med et medlem av biskopsrådet eller grenspresidenten og et annet med et medlem av stavspresidentskapet eller misjonspresidenten. Dine prestedømsledere vil holde disse intervjuene fortrolige. I hvert av intervjuene vil prestedømslederen stille deg spørsmål om din personlige livsførsel og verdighet. Du vil bli spurt om ditt vitnesbyrd om din himmelske Fader og Jesu Kristi forsoning, og du vil bli spurt om du oppholder Kirkens ledere på generalplan og lokalplan. Du vil bli bedt om å bekrefte at du er moralsk ren og holder Visdomsordet, betaler full tiende, lever i harmoni med Kirkens læresetninger, og at du ikke har noen tilknytning til eller sympati for apostatgrupper.

Hvis du gir akseptable svar på spørsmålene i intervjuene, og hvis du og dine prestedømsledere føler at du er verdig til å komme inn i templet, vil du få en tempelanbefaling. Du og dine prestedømsledere vil undertegne anbefalingen, som vil gi deg adgang til templet de neste to årene, så lenge du holder deg verdig.

Intervjuer for tempelanbefaling gir deg en fin anledning til å vurdere din verdighet og din livsførsel. Hvis det er noe galt i ditt liv, må du avtale å snakke med biskopen eller grenspresidenten i god tid før intervjuet for tempelanbefaling. Han vil kunne hjelpe deg å forberede deg til å bli verdig til en tempelanbefaling.

### Påkledning i templet

Når du reiser til templet, skulle du bære dine beste klær, akkurat som når du går i kirken. Inne i templet skifter du til hvite tempelklær. Dette gjør du i en garderobe, hvor du får et låsbart skap og et usjenert omkleddingsavlukke. Sømmelighet bli nøye overholdt i templet.

Når du henger klærne dine i skapet, kan du forlate alle verdslige distraksjoner. Når du er kledd i hvitt, kan du føle enhet og jevnbyrdighet med andre i templet, for alle rundt deg er likt kledd.

### Bruk av tempelkledningen

Når du har fått din begavelse, har du den velsignelse å kunne bære tempelkledningen resten av livet. Du er forpliktet til å bruke den i samsvar med instruksjonene som ble gitt i begavelsen. Husk at velsignelsene som er knyttet til dette hellige privilegiet, avhenger av din verdighet og din trofasthet i å holde tempelpaktene.

Tempelkledningen tjener som en stadig påminnelse om de pakter du har inngått i templet. Du skulle alltid behandle den med respekt. Du skulle ikke la andre se den som ikke forstår dens betydning, og du skulle heller ikke tilpasse den til forskjellige klesstiler. Når du bærer den på foreskrevet måte, er den en beskyttelse mot fristelse og ugudelighet. Det å bære tempelkledningen er et ytre uttrykk for en indre beslutning om å følge Frelseren.

### Velsignelser ved å gå i templet

I tillegg til at det er et sted hvor hellige prestedømsordnanser blir utført, er templet et sted hvor du kan finne fred og motta åpenbaring. Når du er engstelig eller når viktige avgjørelser tynger deg, kan du ta dine bekymringer til templet. Der kan du motta åndelig veiledning.

Iblant føler du kanskje at du ikke kan tenke klart fordi ditt sinn er så nedtyngnet av problemer og mange ting som

krever din oppmerksomhet. I templet kan støvet av disse distraksjonene få lagt seg, tåken og disen kan lette, og du kan forstå ting du ikke har forstått før. Du kan finne nye måter å takle dine utfordringer på.

Herren vil velsigne deg når du utfører det hellige ordinansarbeidet i templet. Velsignelsene han gir deg vil ikke begrense seg til din tid i templet. Han vil velsigne deg på alle områder i ditt liv. Ditt arbeid i templet vil styrke deg og foredle deg åndelig.

Ytterligere henvisninger: Jesaja 2:1-3; L&p 88:119; 109-110; 124:39-41.

Se også Ekteskap; Frelsesplanen; Ordinanser; Pakt; Slegtshistorisk arbeid og genealogi.

## Tiende

En av velsignelsene ved medlemskap i Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige er det privilegium å betale tiende. Ved å etterleve tiendeloven deltar du i oppbyggelsen av Guds rike på jorden.

Tiende: definisjon og formål

Når du betaler full tiende, gir du en tiendedel av din inntekt til Herren gjennom hans kirke. Du leverer din tiende til et medlem av biskopsrådet eller grenspresidentskapet.

De lokale lederne overfører tiendemidlene direkte til Kirkens hovedkvarter, hvor et råd bestemmer hvordan disse hellige midlene skal brukes. Dette rådet består av Det første presidentskap, De tolv apostlers quorum og Det presiderende biskopsråd. De handler ifølge åpenbaring og tar beslutninger under Herrens veiledning. (Se L&p 120:1.)

Tiendemidlene blir alltid benyttet til Herrens formål – å bygge og vedlikeholde templer og møtehus, å opprettholde misjonærarbeidet og utføre Kirkens arbeid over hele verden.

### Velsignelser ved å betale en full tiende

Tiendeloven krever offer, men din lydighet til loven gir velsignelser som er langt større enn noe du kan oppgi. Profeten Malaki forkynte:

«Bær hele tienden inn i forrådshuset, så det finnes mat i mitt hus. Prøv meg på denne måten, sier Herren, om jeg ikke vil åpne himmelens luker for dere og øse ut velsignelser over dere i rikelig mål» (Malaki 3:10).

Disse velsignelsene kommer til alle som betaler fulle ti prosent av sin inntekt, også om dette beløpet er veldig lite. Når du adlyder denne loven, vil Herren velsigne deg både åndelig og timelig.

### Bestem deg for å betale tiende

Hvis du ennå ikke har gjort det til en ufravikelig vane å betale tiende, har du kanskje vanskelig for å tro at du kan ha råd til å gi fra deg en tiendedel av din inntekt. Men trofaste tiendebetalere oppdager at de ikke har råd til *ikke* å betale tiende. På en svært bokstavelig og vidunderlig måte blir himmelens luker åpnet og velsignelser øst ut over dem.

Husk at å betale tiende ikke er så mye et spørsmål om penger som det er om tro. Stol på Herren. Han ga oss budet til vårt beste, og han ga også det tilhørende løftet. Finn styrke i Nephis tro, han som sa: «La oss være trofaste i å holde Herrens bud, for se, han er mektigere enn hele verden» (1. Nephi 4:1).

*Se også Faste og fasteoffer.*

## Tilgivelse

Skriftene omtaler tilgivelse på to måter. Herren befaler oss å omvende oss fra våre synder og søke hans tilgivelse. Han befaler oss også å tilgi dem som fornærmer eller sårer oss. I Herrens bønn råder Jesus oss til å be vår himmelske Fader

om å «[forlate] oss vår skyld, som vi òg forlater våre skyldnere» (Matteus 6:12).

### Søk tilgivelse fra Herren

Synd er en tung byrde. Den skaper skyldfølelse og sjelkval fordi vi vet at vi har handlet i strid med vår Fader i himmelens vilje. Den skaper langvarig samvittighetskval når vi innser at vi ved våre handlinger kan ha skadet andre og hindret oss selv i å motta velsignelser som vår Fader har ønsket å gi oss.

På grunn av Jesu Kristi forsoning kan vi få tilgivelse for våre synder gjennom oppriktig og fullstendig omvendelse. Synd medfører lidelse og smerte, men Herrens tilgivelse gir befrielse, trøst og glede. Herren har lovet:

«Se, den som har omvendt seg fra sine synder er tilgitt, for jeg Herren, kommer dem ikke mer i hu» (L&p 58:42).

«Om deres synder er som purpur, skal de bli hvite som snø, om de er røde som skarlagen, skal de bli som den hvite ull» (Jesaja 1:18).

Du kan oppleve dette miraklet enten du må omvende deg fra alvorlige synder eller daglige svakheter. Akkurat som Frelseren tryglet menneskene i fordums tid, trygler han deg i dag:

«Kom til meg, alle som strever og har tungt å bære, og jeg vil gi dere hvile!

Ta mitt åk på dere og lær av meg, for jeg er saktmodig og ydmyk av hjertet. Så skal dere finne hvile for deres sjeler.

For mitt åk er gagnlig, og min byrde er lett» (Matteus 11:28-30).

«Vil dere ikke nå vende tilbake til meg og angre deres synder og omvende dere så jeg kan helbrede dere?

Ja, sannelig sier jeg dere, hvis dere vil komme til meg, skal dere få evig liv. Se, min barmhjertighets arm er utrakt mot dere, og hver den som vil komme, ham vil jeg ta imot, og velsignet er de som kommer til meg» (3. Nephi 9:13-14).



## Tilgivelse

For en forklaring av omvendelse, se «Omvendelse», s. 110-113.

### Tilgi andre

I tillegg til å søke tilgivelse for våre egne synder må vi være villige til å tilgi andre. Herren sa: «Dere skulle tilgi hverandre, for den som ikke tilgir sin bror hans overtredelser, står fordømt for Herren, for på ham hviler en større synd. Jeg, Herren, tilgir den jeg vil tilgi, men av dere fordres det at dere tilgir alle mennesker» (L&p 64:9-10).

I din vanlige omgang med andre vil du ganske sikkert bli forurettet av andre mennesker – iblant uskyldig og noen ganger med hensikt. Det er lett å bli bitter, sint eller hevn-gjerrig i slike situasjoner, men dette er ikke Herrens måte. Frelseren rådet oss slik: «Elsk deres fiender, velsign dem som forbanner dere, gjør vel imot dem som hater dere, og be for dem som forfølger dere» (Matteus 5:44). Han satte oss det fullkomne eksempel på tilgivelse da han hang på korset. Med henvisning til soldatene som hadde korsfestet ham, ba han: «Far, forlat dem, for de vet ikke hva de gjør» (Lukas 23:34; se JSO, Lukas 23:35).

Be om styrke til å tilgi dem som har forurettet deg. Gi slipp på sinne, bitterhet og hevntanker. Se etter det gode i andre istedenfor å fokusere på deres feil og forstørre deres svakheter. La Gud dømme i andres skadelige handlinger. Det kan være vanskelig å gi slipp på såre følelser, men du kan klare det med Herrens hjelp. Du vil oppdage at tilgivelse kan lege forferdelige sår og erstatte stridens og hatets gift med den fred og kjærlighet som bare Gud kan gi.

Ytterligere henvisninger: Matteus 6:14-15; 18:21-22; 1. Nephi 7:16-21.

Se også Dømt rettfærdig; Jesu Kristi forsoning; Omvendelse.

## Tjeneste

Jesu Kristi sanne disipler ønsker å tjene sine medmennesker. Frelseren sa: «Av dette skal alle kjenne at dere er mine disipler, om dere har kjærlighet til hverandre» (Johannes 13:35).

Da du ble døpt, inngikk du en pakt om å påta deg Jesu Kristi navn. Profeten Alma forklarte denne pakten for en gruppe nye konvertitter som ønsket å bli døpt. Han la merke til at deres ønske om å «komme inn i Guds hjord» omfattet vilje til å yte meningsfylt tjeneste – å «bære hverandres byrder, så de kan være lette», å «sørge med dem som sørger» og å «trøste dem som trenger trøst» (Mosiah 18:8-9).

Se på Frelserens eksempel når du gjør ditt beste for å tjene andre. Selv om han kom til jorden som Guds Sønn, tjente han ydmykt alle rundt seg. Han erklarte: «Jeg er som en tjener blant dere» (Lukas 22:27).

Frelseren benyttet en lignelse for å lære oss viktigheten av tjeneste. I lignelsen kommer han tilbake til jorden i sin herlighet og skiller de rettferdige fra de ugudelige. Til de rettferdige sier han: «Kom hit, dere som er velsignet av min Far! Arv det rike som er beredt for dere fra verdens grunnvoll ble lagt. For jeg var sulten, og dere gav meg mat. Jeg var tørst, og dere gav meg å drikke. Jeg var fremmed, og dere tok imot meg. Jeg var naken, og dere kledde meg. Jeg var syk, og dere så til meg. Jeg var i fengsel, og dere kom til meg» (Matteus 25:34-36).

De rettferdige, som blir forundret over denne erklæringen, spør: «Herre, når så vi deg sulten og gav deg mat, eller tørst og gav deg å drikke? Når så vi deg fremmed og tok imot deg, eller naken og gav deg klær? Når så vi deg syk eller i fengsel og kom til deg?» (Matteus 25:37-39).

Herren svarer så: «Alt dere gjorde mot én av disse mine minste brødre, det gjorde dere mot meg» (Matteus 25:40).

Frelseren oppfordrer deg til å gi av deg selv i tjeneste for andre. Dine muligheter til å gjøre dette er uendelige. Se hver dag etter måter å glede andre på, si vennlige ord, utføre arbeid for andre som de ikke kan gjøre selv, og forkynne evan-

## Tobakk

geliet. Vær mottakelig for Åndens hvisken, som tilskynder deg til å tjene. Du vil oppdage at den sanne nøkkel til lykke er å arbeide for andres lykke.

Ytterligere henvisninger: Matteus 22:35-40; 25:41-46; Lukas 10:25-37; Galaterne 5:13-14; Mosiah 2:17.

*Se også* Kjærlighet; Nestekjærlighet.

## **Tobakk** (Se Visdomsordet)

### Tro

Apostelen Paulus sa at «tro er full visshet om det en håper, overbevisning om ting en ikke ser» (Hebreerne 11:1). Alma ga en lignende erklæring: «Hvis dere derfor har tro, håper dere på noe som ikke er sett, som er sant» (Alma 32:21).

Tro er et handlings- og kraftprinsipp. Hver gang du arbeider mot et verdig mål, utøver du tro. Du viser at du håper på noe du ikke kan se.

### Tro på Herren Jesus Kristus

For at din tro skal lede deg til frelse, må den konsentreres om Herren Jesus Kristus (se Apostlenes gjerninger 4:10-12; Mosiah 3:17; Moroni 7:24-26; 4. trosartikkel). Du kan utøve tro på Kristus når du føler en forvissning om at han finnes, har en riktig forståelse av hans karakter og en visshet om at du gjør ditt beste for å leve etter hans vilje.

Når du har tro på Jesus Kristus, stoler du fullstendig på ham – på hans uendelige makt, intelligens og kjærlighet. Det innebærer å tro på hans læresetninger. Det betyr å tro at selv om du ikke forstår alle ting, gjør han det. Husk at fordi han har gjennomgått alle dine smerter, lidelser og skrøpeligheter, vet han hvordan han kan hjelpe deg å heve deg over hverdagens vanskeligheter (se Alma 7:11-12; L&p 122:8). Han har «overvunnet verden» (Johannes 16:33) og beredt veien for at du kan motta evig liv. Han er alltid klar til å hjelpe deg når

du husker hans oppfordring: «Se hen til meg i enhver tanke, tvil ikke, frykt ikke» (L&p 6:36).

### Lev i tro

Tro er mye mer enn passiv overbevisning. Du uttrykker din tro gjennom handling – ved hvordan du lever.

Frelseren lovet: «Hvis dere har tro på meg, skal dere ha kraft til å gjøre alt jeg anser for nødvendig» (Moroni 7:33). Tro på Jesus Kristus kan motivere deg til å følge hans fullkomne eksempel (se Johannes 14:12). Din tro kan lede deg til å gjøre gode gjerninger, adlyde budene og omvende deg fra dine synder (se Jakobs brev 2:18; 1. Nephi 3:7; Alma 34:17). Din tro kan hjelpe deg å overvinne fristelse. Alma rådet sin sønn Helaman: «Lær dem å motstå alle djevelens fristelser ved sin tro på Herren, Jesus Kristus» (Alma 37:33).

Herren vil utføre mektige mirakler i ditt liv i forhold til din tro (2. Nephi 26:13). Tro på Jesus Kristus hjelper deg å motta åndelig og fysisk helbredelse gjennom hans forsoning (se 3. Nephi 9:13-14). Når prøvelsene kommer, kan troen gi deg styrke til å strebe fremover og møte dine vanskeligheter med mot. Selv når fremtiden virker uviss, kan din tro på Frelseren gi deg fred (se Romerne 5:1; Helaman 5:47).

### Styrk din tro

Tro er en gave fra Gud, men du må gi din tro næring for å holde den sterk. Tro er som musklene i armen din. Hvis du trener dem, blir de sterke. Legger du armen i fatle og lar den henge der, blir den svak.

Du kan gi næring til troens gave ved å be til din himmelske Fader i Jesu Kristi navn. Når du uttrykker din takknemlighet til din Fader og når du ber ham om velsignelser som du og andre trenger, vil du komme ham nærmere. Du vil komme nærmere Frelseren, hvis forsoning gjør det mulig for deg å be om barmhjertighet (se Alma 33:11). Du vil også være mottakelig for Den hellige ånds stille veiledning.

## Trosartiklene

Du kan styrke din tro ved å holde budene. Som alle vel-signelser fra Gud, kan du tilegne deg og styrke din tro ved lydighet og rettferdige handlinger. Hvis du ønsker å styrke din tro så mye som mulig, må du holde de paktene du har inngått.

Du kan også utvikle din tro ved å studere Skriftene og ordene til vår tids profeter. Profeten Alma sa at Guds ord bidrar til å styrke troen. Han sammenlignet ordet med et frø og sa at et ønske om å tro kan lede deg til å «gi plass» til at ordet «kan bli sådd i [ditt] hjerte». Da vil du føle at ordet er godt, for det vil begynne å utvide din sjel og opplyse din forstand. Dette vil styrke din tro. Hvis du stadig vil nære ordet i ditt hjerte, «med stor flid og med tålmodighet vil pleie treet og gi det næring når det begynner å vokse, idet [du] ser fremover til frukten, da skal det slå rot, og se, det skal bli et tre som vokser frem til evig liv.» (Se Alma 32:26-43.)

Ytterligere henvisninger: Hebreerne 11; Jakobs brev 1:5-6; 2:14-26; Ether 12:4-27; Moroni 7:20-48; L&p 63:7-11; 90:24.

Se også Dåp; Gud Faderen; Jesus Kristus; Omvendelse.

## Trosartiklene

Trosartiklene består av 13 grunnleggende troserklæringer for medlemmer av Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige. Profeten Joseph Smith skrev dem første gang i et brev til John Wentworth, en avisredaktør, som svar på Wentworths anmodning om å få vite hva Kirkens medlemmer trodde på. De ble senere trykt i Kirkens tidsskrifter. De betraktes nå som hellig skrift og er tatt med i Den kostelige perle.

**Trøsteren** (Se Den hellige ånd)

## Tusenårsriket

Et millennium er en periode på 1000 år. Når vi snakker om «tusenårsriket», mener vi de 1000 årene som kommer etter Frelserens annet komme (se Johannes' åpenbaring 20:4; L&p

29:11). Under tusenårsriket vil «Kristus ... personlig regjere på jorden» (10. trosartikkel).

Tusenårsriket vil være en tid med rettferdighet og fred på jorden. Herren har åpenbart at «på den dag skal menneskets fiendskap og dyrenes fiendskap, ja, alt kjøds fiendskap opphøre» (L&p 101:26; se også Jesaja 11:6-9). Satan skal «bindes så han ikke skal ha noen plass i menneskenes barns hjerter» (L&p 45:55; se også Johannes' åpenbaring 20:1-3).

Under tusenårsriket vil alle mennesker på jorden være gode og rettferdige, men mange vil ikke ha mottatt evangeliets fylde. Derfor vil medlemmer av Kirken utføre misjonærarbeid.

Medlemmer av Kirken vil også utføre tempelarbeid under tusenårsriket. De hellige vil fortsette å bygge templer og motta ordinanser på vegne av sine avdøde slektninger. Under veiledning av åpenbaring vil de føre opptegnelser over sine forfedre helt tilbake til Adam og Eva.

Absolutt rettferdighet og fred vil vedvare til slutten av de 1000 årene, da Satan «skal ... slippes løs en kort tid så han kan samle sine hærstyrker». Satans hærstyrker vil kjempe mot himmelens hærskarer, som vil bli ledet av Mikael, eller Adam. Satan og hans tilhengere vil bli beseiret og kastet ut for evig. (Se L&p 88:111-115.)

Ytterligere henvisninger: L&p 45:55-59; 101:22-34; 133:25.

*Se også Jesu Kristi annet komme.*

## **Undervis i evangeliet**

Herren har erklært: «Jeg gir dere et bud at dere skal lære hverandre rikets lære. Undervis med all flid og min nåde skal være hos dere, så dere mer fullkomment kan bli undervist i teori, i prinsipp, i lære, i evangeliets lov, i alle ting som hører til Guds rike som det er gagnlig for dere å forstå» (L&p 88:77-78).

Ved å gi oss denne befalingen gir Herren oss et hellig ansvar. Han leder oss også til utallige anledninger til

## *Undervis i evangeliet*

meningsfylt tjeneste. Få ting kan sammenlignes med gleden ved å hjelpe andre å lære og etterleve evangeliet.

Befalingen om å undervise gjelder deg også, selv om du for tiden ikke har et formelt kall som lærer. Du har undervisningsmuligheter som medlem av din familie, som hjemmelærer eller besøkende lærerinne og til og med som medarbeider, nabo og venn. Noen ganger underviser du med ord du har forberedt deg på å si. Noen ganger kan du benytte deg av korte, uplanlagte øyeblikk til å fortelle om sannheter i evangeliet. Som oftest underviser du ved eksempel.

### Undervis slik Frelseren gjorde

I din innsats for å undervise i evangeliet må du se hen til Jesus Kristus som ditt eksempel. Studer beretninger om hans jordiske virke og prøv å finne måter å undervise som ham. Han viste oppriktig kjærlighet og omtanke for dem han betjente. Han styrket hver enkelt og forkynte evangeliet på en måte som ville hjelpe dem med deres individuelle behov. I noen vekket han ønsket om å forstå og etterleve evangeliet. Til tider stilte han spørsmål som ville hjelpe dem å anvende det de lærte. Han forkynte evangeliets frelsende sannheter og hjalp sine tilhørere å forstå det de trengte å vite, gjøre og være for å kunne motta det evige livs gave.

Når du følger Frelserens eksempel, vil din undervisning nære og bygge opp andre, utvikle deres tro og gi dem frimodighet i møte med livets utfordringer. Den vil oppmuntre dem til å avstå fra synd og adlyde budene. Den vil hjelpe dem å komme til Kristus og bli i hans kjærlighet.

### Undervis ved Ånden

Herren sa: «Ånden skal bli gitt dere ved troens bønn, og hvis dere ikke mottar Ånden, skal dere ikke undervise» (L&P 42:14). Ånden, eller Den hellige ånd, er et medlem av Guddommen. En av Åndens hensikter er å «åpenbare sannheten ... i alle ting» (Moroni 10:4-5). Kun ved Åndens innfly-

telse kan undervisning i evangeliet bli oppbyggende og inspirerende.

Det er ditt privilegium som lærer i evangeliet å være et redskap Den hellige ånd kan bruke til å undervise, vitne, trøste og inspirere. Som profeten Nephi forkynte: «For når et menneske taler ved Den Hellige Ånds kraft, fører Den Hellige Ånds kraft det inn i menneskenes barns hjerter» (2. Nephi 33:1).

Hvis du forbereder deg åndelig, vil Den hellige ånd hjelpe deg å vite hva du skal gjøre og si når du underviser. Du kan forberede deg ved å be ofte, studere Skriftene, etterleve evangeliet og være ydmyk.

## Undervisningsmetoder

Din undervisning vil være mest effektiv når du bruker tilpassede, men varierte metoder. Du kan for eksempel fortelle historier og gi eksempler for å holde på oppmerksomheten og vise hvordan evangeliets prinsipper kan anvendes i hverdagen. Du kan bruke bilder og gjenstander til å styrke andres forståelse av historier i Skriftene og evangeliets prinsipper. Gjennom musikk kan du og de du underviser, innby Den hellige ånds innflytelse og uttrykke følelser som kan være vanskelige å uttrykke på andre måter. Du kan stille spørsmål som maner til ettertanke og diskusjon og som fører til passende utveksling av personlige erfaringer. Med enkle aktiviteter kan du hjelpe elevene å fokusere oppmerksomheten.

Når du vurderer å bruke en bestemt undervisningsmetode, kan du stille deg selv følgende spørsmål: Vil denne metoden innby Ånden? Passer den de hellige prinsippene jeg underviser om? Vil den bygge opp og styrke dem jeg underviser?

Husk at som lærer i evangeliet representerer du Herren. Sørg for at alt du gjør og sier, er ærbødig og i overensstemmelse med hans vilje.

For flere forslag om undervisning i evangeliet kan det være nyttig å slå opp i *Undervisning, intet større kall* (36123 170); *Veiledning for lærere* (34595 170) og «Undervisning og lederskap



## Utdannelse

i evangeliet», kapittel 16 i *Kirkens instruksjonshåndbok, bok 2: Ledere i prestedømmet og hjelpeorganisasjonene* (35903 170).

Ytterligere henvisninger: Mosiah 18:19; Alma 1:26; 17:2-3; 31:5; L&p 11:21.

## Utdannelse

Herren har befalt: «Søk lærdom ved studium og også ved tro» (L&p 88:118). Han har rådet oss til å lære evangeliet og til-egne oss forståelse «om ting både i himmelen og på jorden og under jorden, om det som har vært, om det som er, om det som snart må skje, om det som er hjemme, om det som er ute i verden, om kriger og forvirring blant nasjonene, og om de straffedommer som er over landet, og også få kunnskap om land og riker, så [vi] kan være beredt i alle ting» (L&p 88:78-80).

### Utdannelse og yrkesopplæring

Du skulle alltid gjøre ditt beste for å oppøve ditt sinn og dine hender slik at du kan lykkes i det yrket du har valgt. Bruk din utdanning til å øve positiv innflytelse. Når du gjør dette, vil du bli kjent som en som har integritet. Du vil være forbedret når mulighetene byr seg, og du vil være til stor nytte for din familie, for Kirken og for samfunnet.

Søk den aller beste utdanning du kan få. Det kan være gjennom høyskoler og universiteter, tekniske fagskoler, hjemmestudiekurser, voksenopplæring og privat opplæring.

### Seminar og Institutt

Over hele verden deltar siste-dagers-hellige i alderen 14 til 18 år i Seminar, som underviser i Skriftene på ukedager. Religionsinstitutter holder ukedagskurs i en rekke emner i evangeliet for siste-dagers-hellige i alderen 18 til 30 år.

Disse programmene sørger for et åndelig og sosialt miljø hvor elevene kan omgås hverandre mens de lærer mer om evangeliet.

For informasjon om Seminar og Institutt kan du kontakte en lokal prestedømsleder.

### Livsvarig læring

Fortsett å søke muligheter for utdanning gjennom hele livet. Det vil holde deg oppdatert i ditt yrke og i andre ferdigheter og interesser. Så hurtig som verden forandrer seg, må du ta deg tid til utdanning både for nåtid og fremtid.

I tillegg til å videreføre din utdanning gjennom formell skolegang kan du fortsette å lære ved å lese, gå på sunne kulturarrangementer, besøke museer og historiske steder samt ved å være opptatt av verden rundt deg.

Ytterligere henvisninger: Ordspråkene 1:5; L&p 130:18-19.

### Utroskap (Se Kyskhets)

## Velferd

Alle medlemmer av Kirken har to grunnleggende ansvarsområder for velferd: å bli selvhjulpne og å hjelpe de fattige og trengende.

Foreldre har et hellig ansvar for å sørge for sine barns fysiske og åndelige velferd. Etter hvert som barna blir eldre, blir de mer ansvarlige for sin egen velferd. Foreldrene skulle lære dem grunnleggende velferdsprinsipper og hjelpe dem å forberede seg på å bli selvhjulpne og i stand til å forsørge sine familier i fremtiden. Foreldrene kan også gi barna muligheter til å være med å hjelpe de fattige og trengende.

Hvis du er et voksent medlem av Kirken, gjelder alle de følgende rådene for deg direkte. Er du en ung mann eller kvinne, gjelder mange av disse rådene deg også, selv om du fremdeles i stor grad er avhengig av dine foreldre.

## Bli selvhjulpen

Ansvarer for din sosiale, følelsesmessige, åndelige, fysiske og økonomiske velferd hviler først og fremst på deg selv, dernest på din familie og for det tredje på Kirken. Under inspirasjon fra Herren og ved dine egne anstrengelser skulle du skaffe deg selv og din familie livets åndelige og timelige nødvendigheter.

Du er bedre i stand til å ta vare på deg selv og din familie når du er selvhjulpen. Du er beredt til tider med motgang uten å bli avhengig av andre.

Du kan bli selvhjulpen ved å (1) benytte deg av dine muligheter til å få utdannelse; (2) praktisere sunne prinsipper for kosthold og hygiene; (3) forberede deg til og skaffe deg et passende arbeide; (4) lagre mat og klær i den grad landets lover tillater det; (5) forvalte dine ressurser klokt ved blant annet å betale tiende og offergaver og unngå gjeld; (6) utvikle deg åndelig, følelsesmessig og sosialt.

Hvis du skal bli selvhjulpen, må du være villig til å arbeide. Herren har befalt oss å arbeide (se 1. Mosebok 3:19; L&p 42:42). Hederlig arbeide er en grunnleggende kilde til lykke, egenverd og fremgang.

Hvis du midlertidig skulle bli ute av stand til å dekke dine behov ved egen innsats eller familiemedlemmers hjelp, vil kanskje Kirken kunne hjelpe deg. I slike situasjoner sørger ofte Kirken for midler til livsopphold for å hjelpe deg og din familie å bli selvhjulpne igjen.

## Omsorg for de fattige og trengende

Herren har alltid befalt sitt folk å ta vare på de fattige og trengende. Han sa: «Dere må se til de fattige og trengende og hjelpe dem så de kan bli bevart» (L&p 44:6). Han befalte videre: «Og kom i hu, i alle ting, de fattige og trengende, de syke og lidende, for den som ikke gjør disse ting, er ikke min disippel» (L&p 52:40).

Du kan hjelpe de fattige og trengende på mange måter. En betydningsfull måte er å faste og gi fasteoffer, som biskopen eller grenspresidenten bruker til å hjelpe menighetens eller grenens medlemmer som lider på grunn av fattigdom, sykdom eller andre vanskeligheter. Du kan også bidra med din tid og dine talenter. Du kan hjelpe de hjemløse, de uføre, enker og andre i nabolaget og lokalsamfunnet.

I tillegg til å yte lokal og individuell hjelp til de trengende, strekker også Kirken seg ut til mennesker over hele verden, uavhengig av deres tro, som blir rammet av naturkatastrofer, fattigdom, sykdom og andre krisesituasjoner. Kirken bidrar med nødvendige ressurser til livets opphold for å hjelpe familier og enkeltpersoner å komme seg og arbeide mot selvhjulpenhet. Bidrag til Kirkens vedvarende utdannelsesfond hjelper vanskeligstilte siste-dagers-hellige å skaffe seg utdanning. Kirkens tjenestemisjonærer gir frivillig av sin tid og sine ressurser for å øke lese- og skrivekyndighet, fremme helse og gi opplæring.

Ytterligere henvisninger: Jakobs brev 1:27; Jakobs bok 2:17-19; L&p 42:31; 104:15-18.

Se også Faste og fasteoffer; Tjeneste.

## Visdomsordet

Visdomsordet er en helselov som ble åpenbart av Herren for å styrke oss fysisk og åndelig. I denne åpenbaringen, som finnes i kapittel 89 i Lære og pakter, forteller Herren oss hva slags mat som er bra for oss å spise og hvilke stoffer som er skadelige for våre legemer. Han lover åndelige og fysiske velsignelser hvis vi overholder Visdomsordet.

I Visdomsordet befaler Herren oss at vi ikke skal innta følgende stoffer:

- Alkoholholdige drikker (se L&p 89:5-7).
- Tobakk (se L&p 89:8).
- Te og kaffe (se L&p 89:9; profeter i de siste dager har sagt at betegnelsen «hete drikker» viser til te og kaffe).

Alt skadelig som inntas i kroppen med vilje, er i strid med Visdomsordet. Dette gjelder spesielt narkotika, som fullstendig kan ødelegge dem som blir avhengige av det. Hold deg borte fra det. Ikke eksperimenter med det. Misbruk av reseptbelagte medisiner fører også til nedbrytende avhengighet.

Herren erklærer at følgende matvarer er gode for våre legemer:

- Grønnsaker og frukt, som skulle brukes «med måte og med takksigelse» (se L&p 89:10-11).
- «Kjøtt av dyr og av luftens fugler ... skal ... brukes sparsomt» (se L&p 89:12-13).
- Korn som hvete, ris og havre skal være «hovedføde» (se L&p 89:14-17).

### Velsignelser ved å holde Visdomsordet

Til dem som holder Visdomsordet, lover Herren:

«Alle hellige som husker å holde og etterleve det som her er sagt og vandrer i lydighet mot budene, skal få helse i sin navle og marg i sine ben,

og skal finne visdom og kunnskapens store skatter, til og med skjulte skatter,

og skal løpe og ikke bli trette, og skal gå og ikke bli matte.

Og jeg, Herren, gir dem et løfte at ødeleggelsens engel skal gå dem forbi, likesom med Israels barn og ikke slå dem i hjel» (L&p 89:18-21).

### Overvinn avhengighet

Den beste måten er å fullstendig unngå de stoffene som Herren forbyr i Visdomsordet. Men hvis du har blitt avhengig av noen av disse stoffene, kan du bli fri fra din avhengighet. Du kan overvinne avhengighet ved egne anstrengelser, Herrens nådes styrkende kraft, hjelp fra familiemedlemmer og venner, samt veiledning fra Kirkens ledere.

Be om hjelp, og gjør alt som står i din makt for å motstå fristelser som kommer på grunn av avhengighet. Din himmelske Fader vil at du skal motta velsignelsene som kommer ved å holde Visdomsordet, og han vil styrke deg i dine oppriktige anstrengelser for å gjøre det.

Ytterligere henvisninger: L&p 49:19-21; 59:15-20; 88:124; 89:1-4.

Se også *Fristelse*; *Lydighet*.

## Vitnesbyrd

Et vitnesbyrd er en åndelig bekreftelse fra Den hellige ånd. Grunnlaget for et vitnesbyrd er kunnskapen om at vår himmelske Fader lever og elsker oss, at Jesus Kristus lever, at han er Guds Sønn og at han utførte den uendelige forsoning, at Joseph Smith er den Guds profet som ble kalt til å gjengi evangeliet, at vi blir ledet av en levende profet i dag og at Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige er Frelserens sanne kirke på jorden. Med dette grunnlaget kan et vitnesbyrd vokse til å omfatte alle prinsipper i evangeliet.

### Oppnå og styrk et vitnesbyrd

Som medlem av Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige har du en hellig mulighet til og et hellig ansvar for å oppnå ditt eget vitnesbyrd. Etter å ha oppnådd et vitnesbyrd, er det din plikt å nære det resten av livet. Din lykke i dette livet og resten av evigheten avhenger i stor grad av om du er «tapper i Jesu vitnesbyrd» (se L&p 76:79; se også vers 51, 74, 101). Når du anstrenger deg i denne prosessen, må du huske følgende prinsipper:

*Veien til et vitnesbyrd begynner med et rettferdig, oppriktig ønske.* Din himmelske Fader vil velsigne deg i forhold til ditt hjertes rettferdige ønsker og dine anstrengelser for å gjøre hans vilje. Da han talte til en gruppe mennesker som ennå ikke hadde et vitnesbyrd om evangeliet, sa Alma: «Men se, hvis dere vil våkne opp og anstrenge deres evner, ja, prøve

mine ord og utøve tro i den minste grad, ja, selv om dere ikke kan gjøre mer enn ønske å tro, la dette ønske virke i dere inn-til dere tror så mye at dere kan gi plass for en del av mine ord» (Alma 32:27).

*Et vitnesbyrd kommer ved Den hellige ånds stille innflytelse.* Resultatene av et vitnesbyrd kan være mirakuløse og livs-  
endrende, men vitnesbyrdets gave kommer vanligvis som en stillferdig forsikring, uten storslåtte tilkjennegivelser av Guds kraft. Selv Alma, som hadde fått besøk av en engel og hadde sett Gud sittende på sin trone, måtte faste og be for å motta et vitnesbyrd ved Den hellige ånds kraft (se Alma 5:45-46; 36:8, 22).

*Ditt vitnesbyrd vil vokse gradvis gjennom dine erfaringer.* Ingen får et fullstendig vitnesbyrd med en gang. Ditt vitnesbyrd vil vokse seg sterkere gjennom dine erfaringer. Det vil vokse når du viser vilje til å tjene i Kirken, uansett hvor du blir kalt. Det vil tilta når du bestemmer deg for å holde budene. Ved å bygge opp og styrke andre vil du se at ditt vitnesbyrd fortsetter å utvikle seg. Når du ber og faster, studerer Skriftene, deltar på Kirkens møter og hører andre bære sine vitnesbyrd, vil du bli velsignet med inspirasjon som vil underbygge ditt vitnesbyrd. Slike øyeblikk vil komme gjennom hele livet når du gjør ditt beste for å etterleve evangeliet.

*Ditt vitnesbyrd vil vokse når du deler det med andre.* Ikke vent til vitnesbyrdet blir fullt utviklet før du deler det med andre. Noe av et vitnesbyrds utvikling kommer når det deles med andre. Faktisk vil du oppdage at når du gir det du har av ditt vitnesbyrd, vil du få det tilbake – med renter.

### Bær ditt vitnesbyrd

På faste- og vitnesbyrdmøter og i dine samtaler med familiemedlemmer og venner, kan du føle deg tilskyndet til å bære ditt vitnesbyrd. I slike tilfeller må du huske at du ikke

behøver å holde et langt og imponerende foredrag. Ditt vitnesbyrd vil være sterkest når det uttrykkes som en kortfattet, inderlig overbevisning om Frelseren, hans læresetninger og gjenopprettelsen. Be om veiledning, og Ånden vil hjelpe deg å vite hvordan du skal uttrykke det du føler i ditt hjerte. Du vil finne stor glede når du hjelper andre å få del i håpet og tryggheten som Herren har gitt deg.

Ytterligere henvisninger: Johannes 7:17; 1. Korinterbrev 2:9-14; Jakobs brev 1:5-6; Moroni 10:3-5; L&p 6:22-23; 62:3; 88:81.

*Se også* Bønn; Den hellige ånd; Faste og fasteoffer; Gud Faderen; Jesu Kristi forsoning; Åndelige gaver; Åpenbaring.

## Ydmykhet

Å være ydmyk er å takknemlig erkjenne din avhengighet av Herren – å forstå at du har et konstant behov for hans støtte. Ydmykhet er å erkjenne at dine evner og talenter er gaver fra Gud. Det er ikke et tegn på svakhet, engstelse eller frykt, men snarere på at du vet hvor din sanne styrke ligger. Du kan være både ydmyk og fryktløs. Du kan være både ydmyk og modig.

Jesus Kristus er vårt største eksempel på ydmykhet. Under sitt jordiske virke erkjente han alltid at hans styrke kom på grunn av hans avhengighet av sin Fader. Han sa: «Jeg kan ikke gjøre noe av meg selv ... jeg søker ikke min vilje, men hans vilje som har sendt meg» (Johannes 5:30).

Herren vil styrke deg når du ydmyker deg for ham. Jakob forkynte: «Gud står de stolte imot, men de ydmyke gir han nåde... Ydmyk dere for Herren, så skal han opphøye dere» (Jakobs brev 4:6, 10).

Ytterligere henvisninger: Matteus 18:4; 23:12; 26:39; Lukas 22:42; 1. Peter 5:5-6; Mosiah 4:11-12; 15:6-7; Alma 5:27-28; Helaman 3:33-35; Ether 12:27; L&p 12:8; 67:10; 112:10; 136:32-33.



## Ærbødighet

Ærbødighet er dyp respekt og kjærlighet. Når du er ærbødig overfor Gud, ærer du ham, uttrykker din takknemlighet til ham og adlyder hans bud.

Du skulle være ærbødig i din adferd så vel som i din holdning. Ærbødig adferd innbefatter bønn, skriftstudium, faste og å betale tiende og offergaver. Det innebærer å bruke anstendige klær og føre et rent og oppbyggende språk. Hvor dypt din ærbødighet stikker, vil vise seg i ditt valg av musikk og annen underholdning, i hvordan du omtaler hellige emner og i hvordan du kler deg og oppfører deg når du går i kirken og templet. Du viser ærbødighet for Herren når du tjener andre mennesker og behandler dem med vennlighet og respekt.

Etter hvert som du blir mer ærbødig, vil du legge merke til en stille forvandling i ditt liv. Herren vil utøse sin Ånd mer rikelig over deg. Du vil være mindre urolig og forvirret. Du vil være i stand til å motta åpenbaring som vil hjelpe deg å løse dine personlige og familiens problemer.

Akkurat som ærbødighet fører deg nærmere Gud, tjener uærbødighet den ondes hensikter. Satan vil friste deg til å følge verdens trender med hensyn til mer støy, spenning og konflikt, og til mindre selvbeherskelse og stille verdighet. Som en hærfører som iverksetter en militær invasjon, vil han prøve å forstyrre kommunikasjonslinjene mellom deg og Herren. Vær på vakt mot den slags taktikk, og gjør ditt beste for å være ærbødig i alt du gjør.

Ytterligere henvisninger: 3. Mosebok 26:2; Salmene 89:5-7; Hebreerne 12:28; L&p 59:21; 63:61-62, 64; 109:21.

Se også Bønn; Gudsdyrkelse; Sømmelighet; Takknemlighet; Tro; Åpenbaring.

## Ærlighet

Den trettende trosartikkel erklærer: «Vi tror at vi må være ærlige.» Å være ærlig betyr å være oppriktig, sannferdig og til enhver tid uten bedrag.

Når du er ærlig på alle måter, kan du ha fred i sinnet og bevare din selvrespekt. Du bygger opp din karakterstyrke, noe som gjør deg til en bedre tjener for Gud og andre. Du er pålitelig i Guds og dine medmenneskers øyne.

Er du derimot uærlig i ord eller handling, skader du deg selv samtidig som du ofte skader andre også. Hvis du lyver, stjeler, jukser eller unnlater å yte full innsats for den betaling du mottar, mister du din selvrespekt. Du mister også Den hellige ånds veiledning. Du vil kanskje oppdage at du har skadet ditt forhold til familiemedlemmer og venner og at andre ikke lenger stoler på deg.

Det krever ofte mot og oppofrelse å være ærlig, særlig når andre prøver å overtale deg til å rettfærdiggjøre uærlig adferd. Hvis du befinner deg i en slik situasjon, må du huske at den varige fred som kommer ved å være ærlig, er mer verdifull enn den forbigående lettelse du føler ved å følge mengden.

Ytterligere henvisninger: 2. Mosebok 20:16; 2. Nephi 9:34; L&p 97:8.

## Ånd

Du er et av vår himmelske Faders åndebarn, og du levde som ånd før du ble født her på jorden. Mens du lever på jorden, holder ånden til i ditt fysiske legeme, som ble født av jordiske foreldre.

I Skriftene kan vi lære om ånders natur. Vi lærer at «all ånd er materie, men den er finere og renere og kan bare skjelnes med renere øyne» (L&p 131:7). Vi leser at «menneskets ånd [er] i dets persons skikkelse, og likeledes dyrets ånd og enhver annen skapning som Gud har skapt» (L&p 77:2; se også Ether 3:7-16).

Skriftene forteller oss dessuten at ånden ikke dør ved den fysiske død. Den skiller seg fra legemet og lever videre i den etterjordiske ånde verden. I oppstandelsen blir ånden gjenforent med legemet, «for aldri mer å skilles ad, og slik blir det hele åndelig og udødelig» (Alma 11:45).

Ytterligere henvisninger: Romerne 8:16-17; 2. Nephi 9:10-13; L&p 93:29, 33.

## Åndelig død

Se også Frelsesplanen; Oppstandelsen; Ånd.

### Åndelig død (Se Død, åndelig)

### Åndelige gaver

Åndelige gaver er velsignelser eller evner som gis ved Den hellige ånds kraft. Gud gir minst én av disse gavene til alle trofaste medlemmer av Kirken. Når du mottar disse gavene, vil de styrke og velsigne deg personlig og hjelpe deg å tjene andre. (Se L&p 46:8-12.) Skriftene forteller om mange åndelige gaver:

- Kunnskap om at «Jesus Kristus er Guds Sønn og at han ble korsfestet for verdens synder» (L&p 46:13).
- Evnen til å tro på ordene til dem som vitner om Jesus Kristus (se L&p 46:14).
- Kunnskap om «forskjellige måter å lede på» (L&p 46:15; se også 1. Korinterbrev 12:5). Denne gaven brukes til å administrere og lede Kirken.
- Kunnskap om «de forskjellige tilkjennegivelser», som hjelper oss å forstå om en læresetning eller innflytelse kommer fra Gud eller fra en annen kilde (L&p 46:16; se også 1. Korinterbrev 12:6-7).
- «Visdoms tale» (1. Korinterbrev 12:8; L&p 46:17). Dette viser ikke til loven vi kjenner som Visdomsordet. Det er visdommens gave – evnen til å bruke kunnskap på rettferdige måter.
- «Kunnskaps tale» (1. Korinterbrev 12:8; L&p 46:18).
- Evnen til å undervise ved Den hellige ånds kraft (se Moroni 10:9-10; se også L&p 46:18).
- Troens gave (se 1. Korinterbrev 12:9; Moroni 10:11).
- Gaven «å ha tro til å bli helbredet» (L&p 46:19).

- Gaven «å ha tro til å helbrede» (L&p 46:20; se også 1. Korinterbrev 12:9; Moroni 10:11).
- «Kraft til å gjøre undergjerninger» (1. Korinterbrev 12:10; L&p 46:21; se også Moroni 10:12).
- Profetiens gave (se 1. Korinterbrev 12:10; Moroni 10:13; L&p 46:22). Johannes den elskede forkynte at «Jesu vitnesbyrd er profetordets ånd» (Johannes' åpenbaring 19:10).
- «Å kunne se engler og tjenende ånder» (Moroni 10:14).
- «Gave til å prøve ånder» (1. Korinterbrev 12:10; L&p 46:23).
- Gaven å kunne tale på andre språk, eller tunger (se 1. Korinterbrev 12:10; Moroni 10:15; L&p 46:24).
- «Tydning av tunger» (1. Korinterbrev 12:10; L&p 46:25; se også Moroni 10:16).

Disse åndelige gavene og andre som nevnes i Skriftene, er bare noen eksempler på Åndens mange gaver. Herren kan velsigne deg på andre måter avhengig av din trofasthet, dine behov og behovene til dem du tjener. Han har befalt oss å arbeide flittig for å kunne motta åndelige gaver:

«Vokt dere så dere ikke blir ført vill, og for at dere ikke skal føres vill, søk oppriktig etter de beste gaver, idet dere alltid husker hvorfor de er gitt –

for sannelig sier jeg dere, de er gitt til gagn for dem som elsker meg og holder alle mine bud, samt til den som søker å gjøre det, slik at alle kan ha gagn av det, alle som søker eller ber til meg» (L&p 46:8-9; se også vers 26).

Ytterligere henvisninger: 1. Korinterbrev 13; 14:1-33; Moroni 10:17-25; L&p 46:27-33; 7. trosartikkel.

Se også Den hellige ånd; Åpenbaring.

**Åndelig fangenskap** (Se Død, fysisk; Helvete; Paradis)

## Åndens gaver (Se Åndelige gaver)

### Åpenbaring

Åpenbaring er kommunikasjon fra Gud til sine barn. Denne veiledningen kommer gjennom forskjellige kanaler i forhold til behovet og omstendighetene til enkeltpersoner, familier og Kirken generelt.

Når Herren åpenbarer sin vilje til Kirken, taler han gjennom sin profet. Skriftene inneholder mange slike åpenbaringer – Herrens ord gjennom profeter i fordums tid og i de siste dager. I dag fortsetter Herren å veilede Kirken ved å åpenbare sin vilje til sine utvalgte tjenere.

Profeter er ikke de eneste som kan motta åpenbaring. I forhold til din trofasthet kan du motta åpenbaring for dine spesielle behov, ansvarsoppgaver og spørsmål og for å styrke ditt vitnesbyrd.

Forbered deg til å motta åpenbaring gjennom Den hellige ånd

Skriftene forteller oss om forskjellige former for åpenbaring, slik som syner, drømmer og englebesøk. Gjennom slike kanaler har Herren gjengitt sitt evangelium i de siste dager og åpenbart sannheter angående læresetninger som den førjordske tilværelse, de dodes forløsning og de tre herlighetsrikene. De fleste åpenbaringer til Kirkens ledere og medlemmer kommer imidlertid gjennom Den hellige ånds hvisken.

Stille åndelige tilskyndelser virker kanskje ikke like imponerende som syner eller englebesøk, men de er sterkere, mer varige og livsendrende. Den hellige ånds vitnesbyrd gjør et inntrykk på sjelen som er sterkere enn noe du kan se eller høre. Gjennom slike åpenbaringer vil du motta varig styrke til å holde deg trofast til evangeliet og hjelpe andre å gjøre det samme.

Følgende råd vil bidra til å forberede deg til å motta tilskyndelser fra Den hellige ånd:

*Be om veiledning.* Herren sa: «Be, så skal dere få. Let, så skal dere finne. Bank på, så skal det bli lukket opp for dere. For hver den som ber, han får, den som leter, han finner, og den som banker på, skal det bli lukket opp for» (Matteus 7:7-8). For å kunne finne og motta må du lete og be. Hvis du ikke banker på, eller ber til din himmelske Fader om veiledning, vil ikke åpenbaringens dør bli åpnet for deg. Men hvis du kommer til din Fader i ydmyk bønn, kan du til slutt «motta åpenbaring på åpenbaring, kunnskap på kunnskap, så du kan kjenne mysteriene og det som gir fred, det som bringer glede, det som bringer evig liv» (L&p 42:61).

*Vær ærbødig.* Ærbødighet er dyp respekt og kjærlighet. Når du er ærbødig og fredfylt, innbyr du til åpenbaring. Selv når alt rundt deg er i opprør, kan du ha en ærbødig innstilling og bli forberedt til å motta veiledning fra Herren.

*Vær ydmyk.* Ydmykhet er nært knyttet til ærbødighet. Når du er ydmyk, erkjenner du hvor avhengig du er av Herren. Profeten Mormon forkynte: «På grunn av saktmodighet og hjertets ydmykhet kommer Den hellige ånds nærvær, og denne Trøster fyller oss med håp og fullkommen kjærlighet» (Moroni 8:26).

*Hold budene.* Når du holder budene, er du beredt til å motta, gjenkjenne og følge Den hellige ånds tilskyndelser. Herren lovet: «Men til den som holder mine bud, vil jeg meddele mitt rikes mysterier, og de skal bli i ham en kilde med levende vann som veller frem til evig liv» (L&p 63:23).

*Ta verdig del i nadverden.* Nadverdsbønnene forteller oss hvordan vi kan motta Den hellige Ånds konstante veiledning. Når du tar del i nadverden, vitner du for Gud at du er villig til å påta deg hans Sønnns navn og at du alltid vil minnes ham og holde hans bud. Din himmelske Fader lover at når du holder disse paktene, vil du alltid ha Ånden hos deg. (Se L&p 20:77, 79.)

*Studer Skriftene daglig.* Når du flittig studerer Skriftene, lærer du av eksempler på menn og kvinner som har blitt vel-signet når de har fulgt Herrens åpenbarte vilje. Du blir også mer mottakelig for Den hellige ånd i ditt eget liv. Mens du

leser og grunner, vil du kanskje få åpenbaring om hvordan et bestemt skriftsted gjelder deg eller hva som helst annet Herren ønsker å formidle til deg. Ettersom skriftstudium kan hjelpe deg å motta personlig åpenbaring, skulle du studere Skriftene hver dag.

*Ta deg tid til å grunne.* Når du tar deg tid til å grunne over evangeliets sannheter, åpner du ditt sinn og ditt hjerte for Den hellige ånds innflytelse (se 1. Nephi 11:1; L&p 76:19; 138:1-11). Når du grunner, tar du tankene bort fra verdens trivielle ting, og du kommer nærmere Ånden.

*Når du søker konkret veiledning, må du tenke gjennom saken i ditt eget sinn.* Noen ganger vil Herrens kommunikasjon først komme når du har tenkt gjennom saken i ditt eget sinn. Herren forklarte denne prosessen for Oliver Cowdery, som var Joseph Smiths skriver under mye av oversettelsen av Mormons bok. Gjennom profeten Joseph Smith talte Herren til Oliver Cowdery og forklarte hvorfor Oliver ikke hadde vært i stand til å oversette Mormons bok, selv om han hadde fått oversettelsens gave: «Se, du har ikke forstått, du har antatt at jeg ville gi det til deg selv om du ikke tenkte mer på det enn å adspørre meg. Men se, jeg sier deg at du må tenke det ut i ditt sinn, så må du adspørre meg om det er riktig, og hvis det er riktig, vil jeg forårsake en brennende følelse i ditt bryst, derfor skal du føle at det er riktig» (L&p 9:7-8).

*Søk tålmodig Guds vilje.* Gud åpenbarer seg «i [sin] egen tid og på [sin] egen måte og i overensstemmelse med [sin] egen vilje» (se L&p 88:63-68). Åpenbaring vil sannsynligvis komme til deg «linje på linje og bud på bud, litt nå og litt da» (2. Nephi 28:30; se også Jesaja 28:10; L&p 98:12). Prøv ikke å tvinge frem åndelige ting. Åpenbaring kommer ikke på den måten. Vær tålmodig og stol på Herrens valg av tid.

Lær å gjenkjenne Den hellige ånds tilskyndelser

Blant alle støykilder og budbringere i verden i dag må du lære å gjenkjenne Den hellige ånds hvisken. Her følger

noen av de viktigste måtene Den hellige ånd kommuniser med oss på:

*Han taler til sinn og hjerte med en stille, lav røst.* Herren forkynte: «Jeg vil fortelle deg i ditt sinn og i ditt hjerte ved Den Hellige Ånd som skal komme over deg og som skal bo i ditt hjerte. Nå, se, dette er åpenbaringsens ånd» (L&p 8:2-3). Noen ganger vil Den hellige ånd hjelpe deg å forstå en sannhet i evangeliet eller gi deg en tilskyndelse som «synes å oppta [dine] tanker på det sterkeste og trenge seg på [dine] følelser» (L&p 128:1). Selv om den slags åpenbaring kan ha sterk innflytelse på deg, kommer den nesten alltid stille, som en «mild, lav røst» (se 1. Kongebok 19:9-12; Helaman 5:30; L&p 85:6).

*Han tilskynder oss gjennom våre følelser.* Selv om vi ofte beskriver kommunikasjon fra Ånden som en røst, er det mer en følelse enn noe vi hører. Når vi snakker om å «lytte» til Den hellige ånds hvisken, beskriver vi ofte en åndelig tilskyndelse ved å si: «Jeg fikk en følelse ...» Herrens rettledning til Oliver Cowdery i kapittel 9 av Lære og pakter, som omtales på side 181, forkynner dette prinsippet. Imidlertid blir denne rettledningen noen ganger misforstått. Når de leser dette skriftstedet, blir enkelte medlemmer av Kirken forvirret og frykter at de aldri har fått en tilskyndelse fra Den hellige ånd fordi de aldri har hatt en brennende følelse i sitt bryst. Legg merke til Herrens siste ord i Lære og pakter 9:8: «Derfor skal du føle at det er riktig.» Den brennende følelsen som beskrives i dette skriftstedet, er en betryggende og fredelig følelse, ikke nødvendigvis en følelse av varme. Etter hvert som du fortsetter å søke og følge Herrens vilje i ditt liv, vil du lære å gjenkjenne hvordan Den hellige ånd påvirker din personlighet.

*Han gir deg fred.* Den hellige ånd kalles ofte for Trøsteren (se Johannes 14:26; L&p 39:6). Når han åpenbarer Herrens vilje til deg, vil han «[tale] ... fred til ditt sinn» (L&p 6:23). Den fred han gir, kan ikke etterlignes av verdslige innflytelser eller falske læresetninger. Det er den fred Frelseren lovet da han



## *Åpenbaring*

forsikret sine disipler om at han ville sende Trøsteren: «Fred etterlater jeg dere. Min fred gir jeg dere. Ikke som verden gir, gir jeg dere. La ikke deres hjerte forferdes, frykt ikke!» (Johannes 14:27).

Ytterligere henvisninger: Amos 3:7; Matteus 16:13-18; 1. Korinterbrev 2:9-14; 12:3; Johannes' åpenbaring 19:10; Alma 5:43-48; 17:2-3; L&p 76:5-10; 121:26-33; 7. og 9. trosartikkel.

*Se også* Bønn; Den hellige ånd; Skriftene; Tro; Ærbødighet; Åndelige gaver.

*Lær av meg, og lytt til mine ord,  
gå frem i min Ånds saktmodighet,  
og du skal ha fred i meg.*

*Lære og pakter 19:23*

JESU KRISTI  
KIRKE  
AV SISTE DAGERS HELLIGE

NORWEGIAN

